

**Dia 0 - Etapa 1 - Sprint Relay**

<i>Escalão</i>	<i>Escala</i>	<i>Dist. Mais Curta</i>	<i>Desnivel</i>	<i>Winning Time</i>	<i>Map Scale</i>	<i>Contour Interval</i>	<i>Distance To Start</i>
<b><i>Competição: Pernada 1 e 4 Damas - Women's / Pernada 2 e 3 Homens - Men's</i></b>				12 - 15'	1:4 000	2,5 m	0 m
Damas - Women's	1:4 000	3400 m	40 m				
Homens - Men's	1:4 000	4000 m	55 m				
<b><i>Sprint Relay - Escalão Aberto</i></b>							
Pernadas 1-2-3-4	1:4 000	3400 m	40 m				
<b><i>Percurso Individuais</i></b>							
Jovens W (W10 a W18)	1:4 000	2300 m	35 m				
Jovens M (M10 a M18)	1:4 000	2800 m	40 m				
<b><i>Séniore W (W20 a W35)</i></b>							
Séniore W (W20 a W35)	1:4 000	3400 m	45 m				
<b><i>Séniore M (M20 a M35)</i></b>							
Séniore M (M20 a M35)	1:4 000	3900 m	55 m				
<b><i>Vetereanos W (W40 a W60)</i></b>							
Vetereanos W (W40 a W60)	1:4 000	2700 m	40 m				
<b><i>Vetereanos M (M40 a M60)</i></b>							
Vetereanos M (M40 a M60)	1:4 000	3300 m	35 m				
<b><i>Super Vetereanos W (W65 a W90)</i></b>							
Super Vetereanos W (W65 a W90)	1:4 000	2100 m	35 m				
<b><i>Super Vetereanos M (M65 a M90)</i></b>							
Super Vetereanos M (M65 a M90)	1:4 000	2300 m	35 m				