



Parque de transição

Meta

Partida

Benjamins

1 volta corrida (300m)

1 volta BTT (1000m)

1 volta corrida (250m)



 Partida e Meta

 1ª Corrida

 BTT

 2ª Corrida

Infantis

1 volta corrida (800m)

1 volta BTT (2000m)

1 volta corrida (400m)







 Partida e Meta

 1ª Corrida

 BTT

 2ª Corrida

Iniciados
1 volta corrida (1100m)
1 volta BTT (4500m)
1 volta corrida (500m)

-  **Partida e Meta**
-  **1ª Corrida**
-  **BTT**
-  **2ª Corrida**



Juvenis e Super-Sprint

2 voltas corrida (2000m)

2 voltas BTT (8000m)

1 volta corrida (1000m)

-  Partida e Meta
-  1ª Corrida
-  BTT
-  2ª Corrida
-  Ligações 1ª para 2ª volta





-  Partida e Meta
-  1ª Corrida
-  2ª Corrida
- Ligações 1ª
-  para 2ª volta

Sprint - Corrida
1ª Corrida (5000m)
2 voltas
2ª Corrida (2500m)
1 volta

Sprint
BTT(19000m)
2 voltas



— BTT