

Percurso	Escalões	Distância (Km)	Nº de controles	Declive	Escala do mapa	Equidistância	Ponto de espectadores	Loops	Tempo vencedor(min.)	
Percurso 1	HE	6,8	28	410			22º(5,7km)	Sim	33-38	
Percurso 2	DE	5,2	25	290			11º(2,5km)	Sim	33-38	
Percurso 3	H20	6	27	350			21º(4,8km)	Sim	31-36	
Percurso 4	D20	4,9	21	280			15º(3,6km)	-	33-38	
Percurso 5	H17	5	23	305			15º(3,4km)	sim	30-35	
Percurso 6	D17	4,1	19	235			13º(2,9km)	-	30-35	
Percurso 7	H35	H40	6,1	27	360		20º(4,6km)	-	31-36	
Percurso 8	D35	D40	4,2	20	260		14º(3,2km)	-	32-37	
Percurso 9	H45	H50	5,3	24	340		17º(3,8km)	-	31-36	
Percurso 10	D45	D50	3,5	18	160		13º(2,8km)	-	30-35	
Percurso 11	H55	H60	3,8	22	245		Não	-	30-35	
Percurso 12	OPT2		3,7	16	190		9º(2,5km)	-	30-35	
Percurso 13	D55/D60	H65/H70	3,3	19	130	1:10000	5m	Não	-	30-35
Percurso 14	OPT3		4,6	19	230		15º(3,8km)	-	33-38	
Percurso 15	INI M		3	15	85		Não	-	20-25	
Percurso 16	INI F	INF M	2,4	15	90		Não	-	20-25	
Percurso 17	INF F	OPT1	2,2	12	75		Não	-	20-25	
Percurso 18	JOV MB	VET MB	3,4	19	185		Não	-	25-30	
Percurso 19	JOV FB	VET FB	3,3	18	155		Não	-	25-30	
Percurso 20	D21A		4,3	20	240		14º(2,8km)	-	30-35	
Percurso 21	H21B		4,7	22	230		Não	-	30-35	
Percurso 22	H21A		5,7	22	345		16º(4,2km)	-	33-38	
Percurso 23	D21B		4,1	20	225		Não	-	30-35	
Percurso 24	OPT4		5,8	21	335		17º(4,7km)	-	33-38	