

CDS ASSOLUTO DI CROSS - 2° PROVA

PARCO dei POPOLI - CASTELLARANO (RE)



PERCORSO CORTO : 500 MT - MEDIO : 1000 MT - LUNGO : 2000 MT

R M/F	1,5 KM	1 GIRO CORTO + 1 MEDIO
C M	2,5 KM	1 GIRO CORTO + 2 MEDI
C F	2,0 KM	2 GIRI MEDI
A M	4,0 KM	2 GIRI LUNGHI
A F	3,0 KM	1 GIRO MEDIO + 1 LUNGO
J M	6,0 KM	3 GIRI LUNGHI
J F	4,0 KM	2 GIRI LUNGHI
P/S M	10,0 KM	5 GIRI LUNGHI
P/S F	6,0 KM	3 GIRI LUNGHI
SM 35/50	5,0 KM	1 GIRO MEDIO + 2 LUNGHI
SM 55 E OVER	4,0 KM	2 GIRI LUNGHI
SF 35 E OVER	3,0 KM	1 GIRO MEDIO + 1 LUNGO