

# Camp. Nac. de Corta-Mato Sub-18 (Juvenis), Sub-20 (Juniore), Absolutos e Veteranos Longo

Lisboa - Parque da Bela Vista

Domingo - 10 de Março de 2019

Domingo - 10 de Março de 2019					
09:30	Veteranos	Fem	5 km	Camp. Nacional Veteranos 50+	1 volta pequena + 3 voltas grandes
	Veteranos	Masc	5 km		
10:10	Juvenis	Fem	4 km	Camp. Nacional de Juvenis	2 voltas pequenas + 2 voltas grandes
10:40	Juvenis	Masc	5 km		1 volta pequena + 3 voltas grandes
11:10	Juniore	Fem	6 km	Camp. Nacional de Juniore	4 voltas grandes
11:45	Juniore	Masc	8 km		1 volta pequena + 5 voltas grandes
12:20	Veteranos	Masc	10 km	Camp. Nacional Veteranos 35, 40, 45	2 voltas pequenas + 6 voltas grandes
	Seniore	Masc	10 km	Camp. Portugal Absolutos Longo	
13:15	Seniore	Fem	8 km		Camp. Nacional Veteranos 35, 40, 45
	Veteranos	Fem	8 km		

<b>Volta pequena</b>	<b>500 metros</b>
<b>Volta grande</b>	<b>1 500 metros</b>

2 voltas pequenas + 6 voltas grandes
---