



10.000 metros
HOMOLOGADOS RFEA

PERCORRIDO

SAÍDA na Avda. de La Habana

Avda. de La Habana - Paseo de Ronda (A) - Manuel Murguía - Paseo de Ronda (B) (ida) - Avda. San Roque de Afuera (ida) - Avda. Gerardo Porto (ida) - Rotonda Millenium - Avda. Gerardo Porto (volta) - Avda. San Roque de Afuera (volta) - Paseo de Ronda (B) (volta) - Avda. Buenos Aires/Pazo dos Deportes (ida) - Praza de Portugal (ida) - Avda. Buenos Aires (ida) - Avda. Pedro Barrié de la Maza (ida) - Matadero (ida) - Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez (ida) - Rotonda Torre de Hércules - Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez (volta) - Matadero (volta) - Avda. Pedro Barrié de la Maza (volta) - Avda. Buenos Aires (volta) - Praza de Portugal (volta)




META na Avda. Buenos Aires / Pazo dos Deportes de Riazor



SAÍDA

META

Carreiras de Menores

	Cola de Saída a Meta (c)	330 m aprox
	Volta Pequena (P)	490 m aprox
	Volta Grande (G)	795 m aprox

Sub 18 e Sub 16.....	1.920 m aprox	(c + 2G)
Sub 14.....	1.125 m aprox	(c + 1G)
Sub 12.....	820 m aprox	(c + 1P)
Sub 10.....	820 m aprox	(c + 1P)