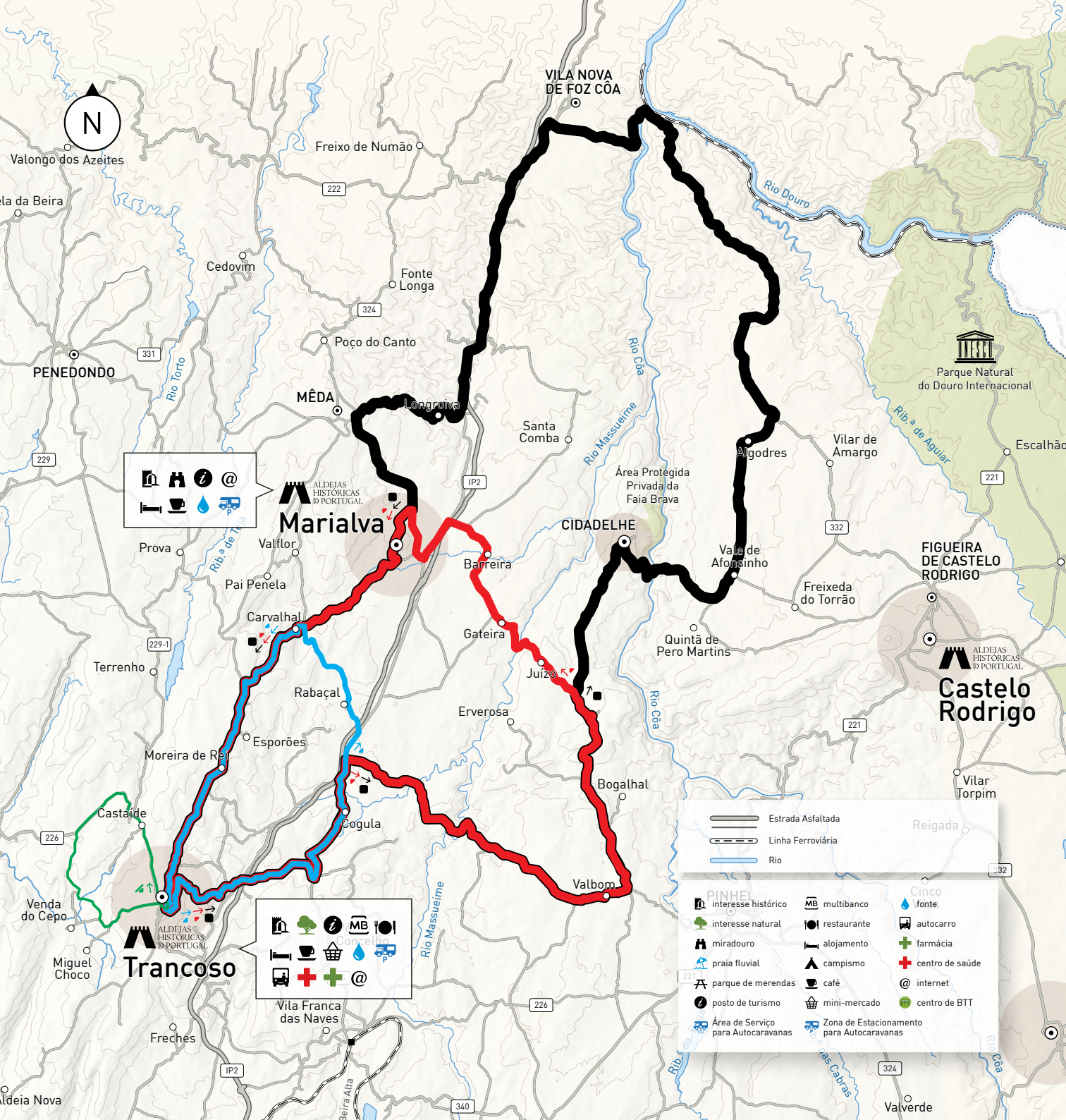




TRANCOSO

GRAU DE DIFICULDADE

Fácil (0-40%) Médio (40-60%) Difícil (60-80%) Muito difícil (80-100%)

Percurso VERDE 16,84(Km) 282(m) _ Desnível + ▲

00:45 (min.) _ 01:15 (máx.) Dificuldade: 38,25%

	BÁSICA	RAZOÁVEL	BOA	EXCELENTE
FORMA FÍSICA				
EXP. NO CICLISMO				

Percurso AZUL 37,92(Km) 723(m) _ Desnível + ▲

02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Dificuldade: 57,25%

	BÁSICA	RAZOÁVEL	BOA	EXCELENTE
FORMA FÍSICA				
EXP. NO CICLISMO				

Percurso VERMELHO 80,30(Km) 1503(m) _ Desnível + ▲

04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Dificuldade: 77,75%

	BÁSICA	RAZOÁVEL	BOA	EXCELENTE
FORMA FÍSICA				
EXP. NO CICLISMO				

Percurso PRETO 136,67(Km) 2639(m) _ Desnível + ▲

08:15 (min.) _ 12:30 (máx.) Dificuldade: 82,25%

	BÁSICA	RAZOÁVEL	BOA	EXCELENTE
FORMA FÍSICA				
EXP. NO CICLISMO				

