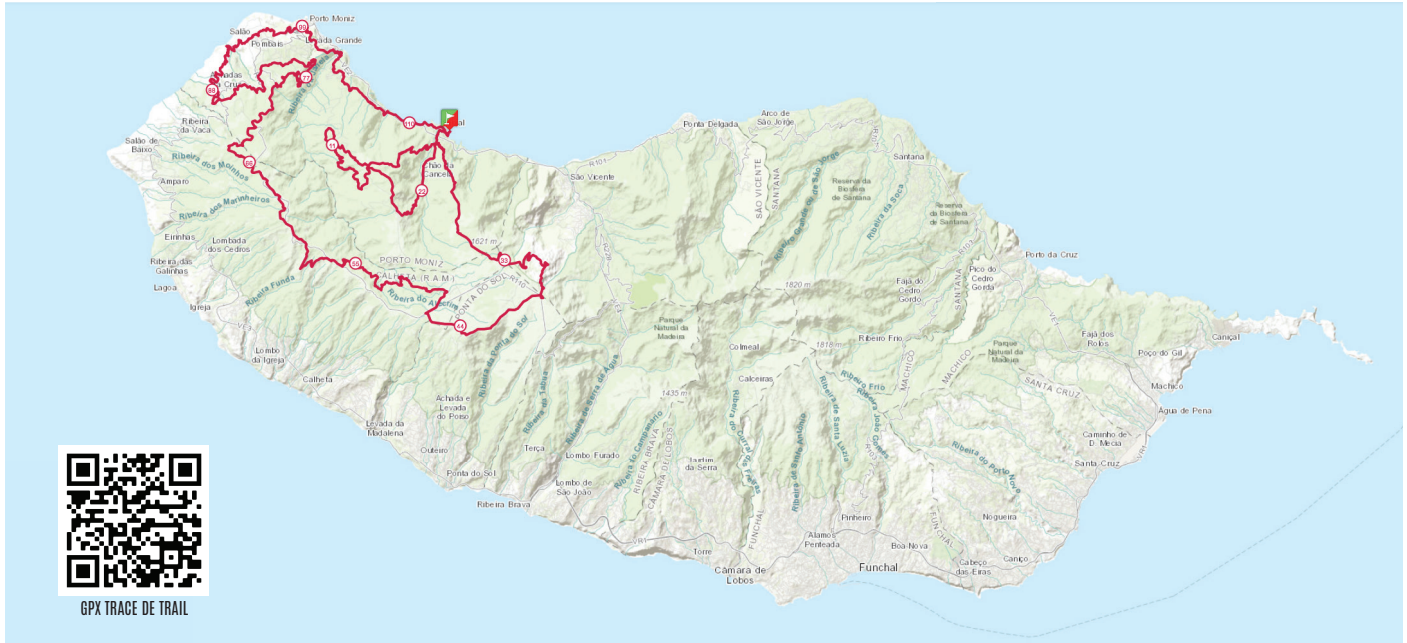
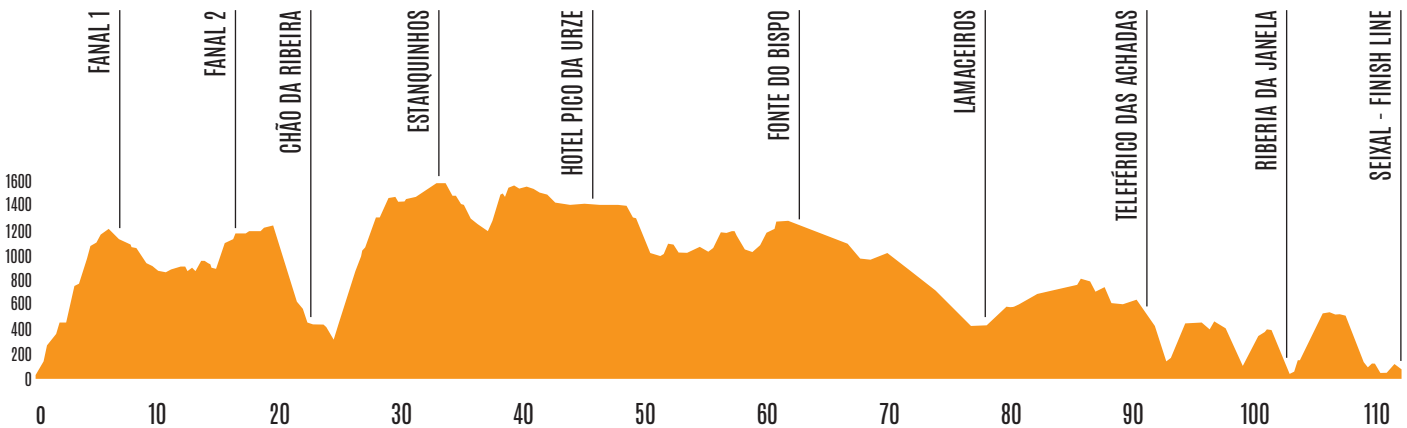


MAP



PROFILE



CHECK POINTS AND AID STATIONS

STATION	Distance	Dst. Next	D+	D- Cum.	D-	D- Cum.	Faster	Slower	Time Limit	Station Type
FANAL 1	6,9	9,6	1235	1235	90	90	1h10	2h00		S/L PA +
FANAL 2	16,5	6,2	512	1747	525	615	2h20	4h00		S/L PA +
CHÃO DA RIBEIRA	22,7	10,5	134	1881	829	1444	3h10	5h59	06:00H / 07-12-19 - 6 Hrs	S/L PA +
ESTANQUINHOS	33,2	12,7	1324	3205	159	1603	4h30	9h00		S/L PA +
HOTEL PICO DA URZE	45,9	17	446	3651	661	2264	5h50	13h00		S/L PA +
FONTE DO BISPO - Life Base	62,9	15,3	749	4400	909	3173	7h30	15h59	16:00H / 07-12-19 - 16 Hrs	S/L PA + MED CC
P. MERENDAS LAMACEIROS	78,2	13,3	280	4680	1085	4258	8h50	20h00		S/L PA +
TELEFÉRICO DAS ACHADAS	91,5	11,5	676	5356	650	4908	10h40	23h59	00:00H / 08-12-19 - 24 Hrs	S/L PA +
RIBEIRA DA JANELA	103	9,4	829	6185	1256	6164	11h30	27h00		S/L PA +
FINISH LINE -SEIXAL	112,4	0	725	6910	746	6910	14h00	31h59	08:00H / 08-12-19 - 32 Hrs	S/L + MED

S/L - Solids/Liquids (Food & Beverage) |
 PA - Personal Assistance |
 + First Aid Kit |
 MED - Medical Assistance |
 CC - Change of Cloth

S/L - Abastecimento Sólidos/Líquidos |
 PA - Assistência Pessoal |
 + Kit primeiros Socorros |
 MED - Assistência Médica |
 CC - Muda de Roupa