

**Pico Ruivo Vertical Challenge 2024****11,88 km / 1910 D+ / 50 D- / Grau 4 / Tempo limite - 4H**

Controlo	Local	Dist. (km)	Dist. Ac.	Altitude	D +	D + Ac.	D -	D - Ac.	Previsão +Rápidos	Previsão +Lentos	Fecho Controlo	Tipo Controlo
<i>Partida</i>	Calhau de São Jorge	0,0	0,0	3	0	0	0	0	09:00	09:00	<b>09:15</b>	-
CP1	Antes do Vale da Lapa	6,0	6,0	764	769	769	8	8	09:45	10:30	-	C/A L AP
<i>Meta</i>	Topo do Pico Ruivo	5,9	<b>11,9</b>	1862	1141	<b>1910</b>	42	<b>50</b>	10:30	13:00	<b>13:00</b>	C/A L S PS

Abreviações: C/A - Controlo/Abastecimento; L - Líquidos ; S - Sólidos; AP - Assistência pessoal; PS - Primeiros socorros; CP - Checkpoints.