

LUNGHEZZE PERCORSI -COURSE LENGHTS

COPPA ITALIA MIDDLE DISTANCE 4° PROVA - Prada Costabella SABATO 7 GIUGNO 2025 / SATURADY 7 JUNE 2025							
	lung.	disl.	kmsf		lung.	disl.	kmsf
ME	4200	205	6,2	WE	3700	195	5,6
M10	1300	100	2,3	W10	1300	100	2,3
M12	1400	130	2,7	W12	1500	110	2,6
M14	2000	70	2,7	W14	2000	70	2,1
M16	3000	120	4,2	W16	2400	100	2,5
M18	3200	165	4,8	W18	3000	120	4,2
M20	3700	195	5,6	W20	3200	165	4,8
M35	3700	195	5,6	W35	3100	150	4,6
M40	3200	170	4,9	W40	2700	115	3,8
M45	3100	150	4,6	W45	2500	115	3,6
M50	3000	120	4,2	W50	2400	100	3,4
M55	2700	115	3,8	W55	2400	100	3,4
M60	2500	115	3,6	W60	2300	85	2,4
M65	2400	100	3,4	W65	2100	70	2,2
M70	2400	100	3,4	W70	1800	40	1,9
M75	2100	70	2,2	W75	1800	40	1,9
MA	3100	150	4,6	WA	2500	115	3,6
MB	2400	100	3,4	WB	2300	85	2,4
MC	1800	40	1,9	WC	1800	40	1,9
DIR L	2700	115	3,8				
DIR K	1800	40	1,9				
ESO	1400	130	2,7				

COPPA ITALIA LONG DISTANCE 5° PROVA - Prada Pralongo DOMENICA 8 GIUGNO 2025 / SUNDAY 8 JUNE 2025							
	lung.	disl.	kmsf		lung.	disl.	kmsf
ME	10300	700	17,3	WE	8900	500	13,9
M10	2130	75	2,9	W10	2130	75	2,9
M12	2330	90	3,3	W12	2330	90	3,3
M14	2500	165	4,2	W14	2500	165	4,2
M16	4320	230	6,6	W16	3800	210	5,9
M18	5100	270	270	W18	4500	230	6,8
M20	7200	380	11	W20	5600	310	8,7
M35	7500	370	11,2	W35	4900	270	7,6
M40	5600	310	8,7	W40	4500	230	6,8
M45	5100	270	8	W45	4600	240	7
M50	4900	270	7,6	W50	3800	210	5,9
M55	4600	240	7	W55	4000	185	5,8
M60	4320	230	6,6	W60	3200	180	5
M65	3800	210	5,9	W65	3200	180	5
M70	4000	185	5,8	W70	2800	165	4,4
M75	3200	180	5	W75	2800	165	4,4
MA	6300	320	9,5	WA	5100	270	8
MB	4320	230	6,6	WB	3200	180	5
MC	2500	165	4,2	WC	2800	165	4,4
DIR L	4500	230	6,8				
DIR K	2500	165	4,2				
ESO	2130	75	2,9				