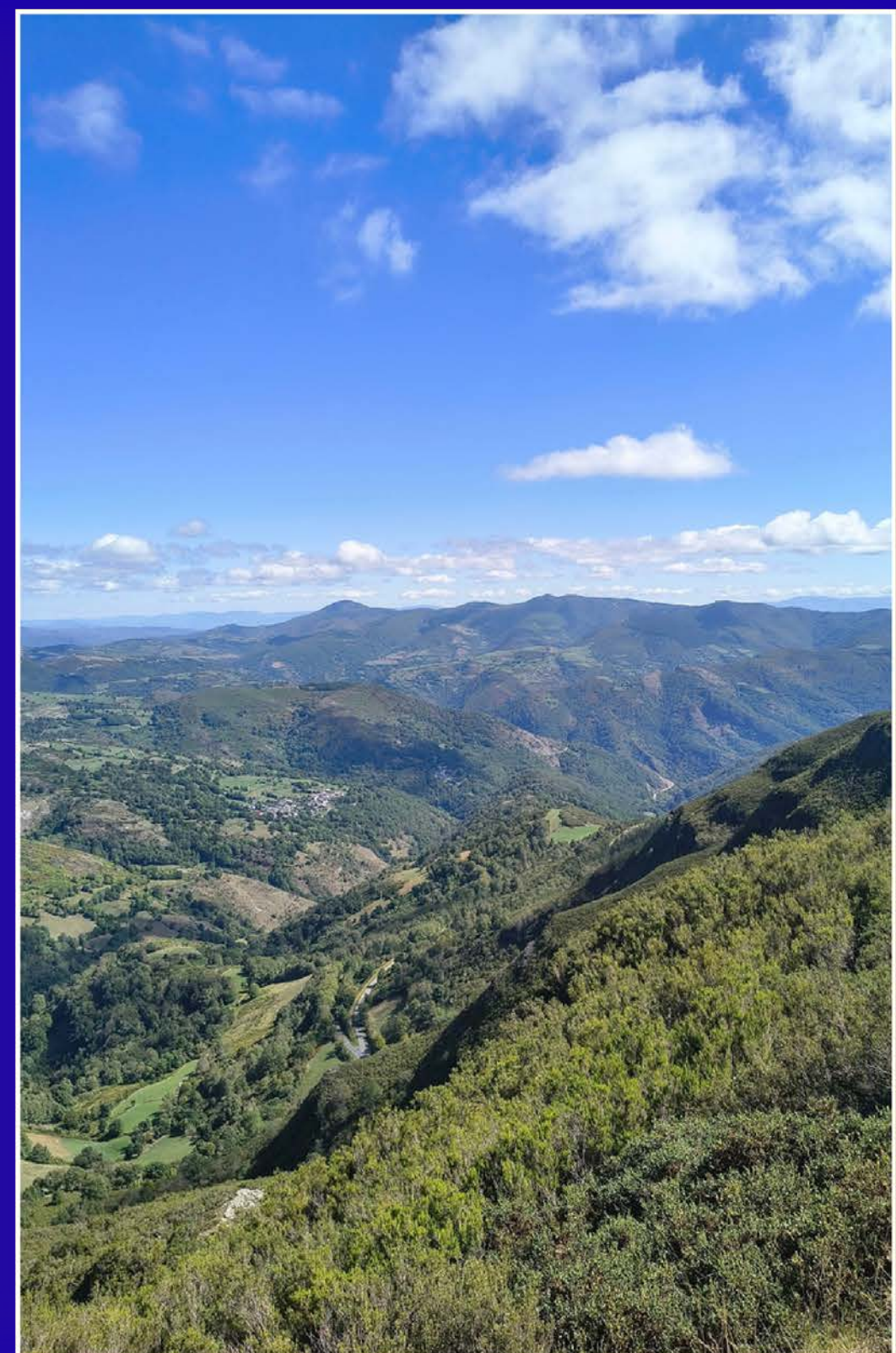
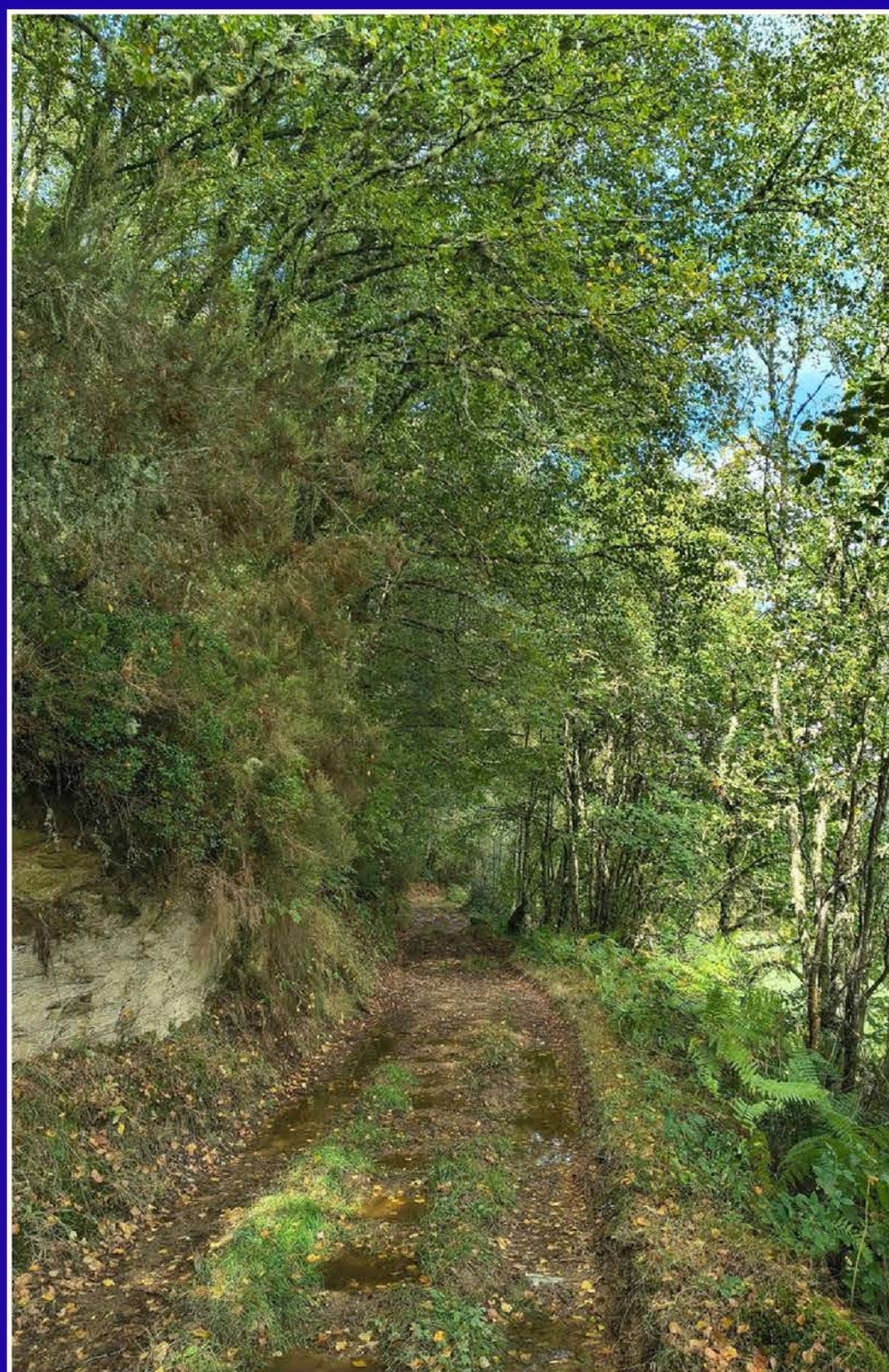


PROGRAMA CUMIOS

MONTE DAS LAMPAS



SÁBADO 24
OUTUBRO

Monte das Lampas			
horario	7h 55'	  3	severidad del medio natural
desnivel de subida	867 m	  2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1132 m	  2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,6 Km	  4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2026.			

PRAZOS DE INSCRICIÓN
02/10/2026 - CATEGORÍA A E BONOS
12/10/2026 - TODAS AS CATEGORÍAS

