

Cursa de la Dona - Sant Marc			
Categories	Distància (km)	Desnivell (m)	Nº Controls
H18	3.19	140	15
D18/H16	2.67	110	14
D16/H14	2.49	100	12
D14	2.15	80	11

La Cursa de la Dona transcorre per arreu del mapa de Sant Marc. Mapa caracteritzat per la gran quantitat d'elements rocosos i zones de prat obert, on serà determinant la navegació entre roques i navegació amb grans elements.

Cursa de la Dona - Esprint Sant Marc			
Categories	Distància (km)	Desnivell (m)	Nº Controls
H18	1.78	110	17
D18/H16	1.46	90	17
D16/H14	1.10	80	14
D14	0.99	60	11

La distància esprint de la Cursa de la Dona transcorre per la zona oest, sud-oest i sud del mapa de Sant Marc. Zona caracteritzada per la gran quantitat d'elements rocosos i zones de prat obert, on la navegació entre roques i amb grans elements serà determinant.