

Parametry tras											
ETAP 1 - bieg średniodystansowy				ETAP 2 - sprint				ETAP 3 - bieg średniodystansowy			
dojście na start - 130 m				dojście na start - 170 m				dojście na start - 650 m			
Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK	Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK	Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK
K10N	3,4	115	7	K10	1,5	10	11	K10	2,4	60	9
K10	2,5	110	10	K12	2,1	14	13	K12	3,3	75	12
K12	2,8	105	12	K14	2,4	16	13	K14	3,0	50	12
K14	2,8	155	11	K16	2,7	20	15	K16	3,2	90	14
K16	3,1	135	11	K18	2,7	20	15	K18	3,4	95	15
K18	3,3	175	11	K20	2,7	20	15	K21A	3,4	95	15
K21A	3,3	175	11	K21A	2,2	16	12	K21E	4,5	125	18
K21E	4,2	245	15	K21E	3,2	24	17	K35	3,9	85	15
K35	3,7	150	13	K35	2,6	18	14	K40	3,9	85	15
K40	3,7	150	13	K40	2,6	18	14	K45	3,2	90	14
K45	3,1	135	11	K45	2,4	16	13	K50	3,2	90	14
K50	3,1	135	11	K50	2,4	16	13	K55	3,0	75	14
K55	2,9	115	10	K55	2,2	16	12	K60	2,7	70	13
K60	2,6	105	9	K60	2,1	10	13	K65	2,3	70	12
K65	2,3	100	11	K65	2,1	10	13	K70	2,3	70	12
K70	2,3	100	11	K70	1,8	10	10	K75	2,3	70	12
M10N	3,4	115	7	K75	1,8	10	10	M10	2,4	60	9
M10	2,5	110	10	M10	1,5	10	11	M12	3,3	75	12
M12	2,8	105	12	M12	2,4	16	13	M14	3,3	60	14
M14	3,1	170	15	M14	2,7	22	14	M16	3,9	85	15
M16	3,7	150	13	M16	3,0	22	16	M18	4,2	105	16
M18	4,0	210	13	M18	3,2	24	17	M20	4,5	125	18
M21A	3,5	220	13	M20	3,2	24	17	M21A	3,7	95	17
M21E	5,7	310	22	M21A	2,7	22	14	M21E	6,3	185	26
M35	4,2	245	15	M21E	3,8	26	22	M35	4,5	125	18
M40	4,2	245	15	M35	3,2	24	17	M40	4,5	125	18
M45	4,0	210	13	M40	3,2	24	17	M45	4,2	105	16
M50	3,5	220	13	M45	3,0	22	16	M50	3,7	95	17
M55	3,3	175	11	M50	2,7	20	15	M55	3,4	95	15
M60	3,1	135	11	M55	2,7	20	15	M60	3,2	90	14
M65	2,9	115	10	M60	2,4	16	13	M65	3,0	75	14
M70	2,6	105	9	M65	2,4	16	13	M70	2,7	70	13
M75	2,3	100	11	M70	2,1	10	13	M75	2,3	70	12

Krótka	2,5	85	9	M75	2,1	10	13	Krótka	2,6	55	9
Średnia	2,7	145	13	Krótka	1,8	10	10	Średnia	3,5	85	16
Długa	4,0	210	13	Średnia	2,6	18	14	Długa	4,2	105	16
Rodzinna	2,1	100	8	Długa	3,0	22	16	Rodzinna	1,8	40	6
				Rodzinna	1,2	10	11				
Parametry tras											
ETAP 4 - bieg średniodystansowy						ETAP 5 - bieg klasyczny					
dojście na start - 1400 m, meta - CZ 1300 m						dojście na start - 230 m					
Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK	Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK				
K10	2,7	85	9	K10	3,4	70	8				
K12	3,0	95	12	K12	3,6	75	9				
K14	3,3	105	12	K14	4,3	95	8				
K16	3,3	105	12	K16	4,2	105	9				
K18	3,4	110	12	K18	4,6	115	9				
K20	3,9	110	13	K20	5,5	130	11				
K21A	3,4	110	12	K21A	4,2	105	9				
K21E	4,7	155	15	K21E	7,2	210	14				
K35	3,9	110	13	K35	4,6	115	9				
K40	3,9	110	13	K40	4,2	105	9				
K45	3,3	105	12	K45	3,6	90	8				
K50	3,3	105	12	K50	3,6	90	8				
K55	3,0	90	11	K55	3,4	75	7				
K60	2,7	85	10	K60	3,2	80	7				
K65	2,3	70	9	K65	3,2	80	7				
K70	2,3	70	9	K70	3,2	80	7				
K75	2,3	70	9	K75	3,2	80	7				
M10	2,7	85	9	M10	3,4	70	8				
M12	3,0	95	12	M12	3,6	75	9				
M14	3,5	110	12	M14	4,8	110	8				
M16	3,9	110	13	M16	6,2	190	13				
M18	4,4	125	15	M18	8,5	240	18				
M20	4,7	155	15	M21A	5,5	130	11				
M21A	3,6	120	13	M21E	11,8	285	20				
M21E	6,2	190	21	M35	9,3	215	17				

M35	4,7	155	15	M40	8,5	240	18				
M40	4,7	155	15	M45	7,2	210	14				
M45	4,4	125	15	M50	6,2	190	13				
M50	3,6	120	13	M55	5,5	130	11				
M55	3,4	110	12	M60	4,6	115	9				
M60	3,3	105	12	M65	4,2	105	9				
M65	3,0	90	11	M70	3,6	90	8				
M70	2,7	85	10	M75	3,4	75	7				
M75	2,3	70	9	Krótką	3,2	80	8				
Krótką	2,7	65	9	Średnia	3,6	90	8				
Średnia	3,3	110	14	Długa	4,6	115	9				
Długa	4,4	125	15	Rodzinna	1,5	40	5				
Rodzinna	2,2	60	8								

Parametry tras TrailO

PreO Sprint				TempO				PreO			
dojście na start - 950 m, 3 m przewyższenia				dojście na start - 600 m, 24 m przewyższenia				dojście na start - 200 m, 2 m przewyższenia			
Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK	Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK	Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK
Elite-O/P/J	80 m	0 m	20	Elite-O/P/J	300 m	0 m	6x5	Elite-O/P/J	580 m	25 m	34 + 3x3
Dojście z mety do CZ - 1030 m, 15 m przewyższenia				Dojście z mety do CZ - 900 m, 12 m przewyższenia				Dojście z mety do CZ - 1540 m, 5 m przewyższenia			