

# XXXII PUCHAR ŚLĘŻY W BIEGU NA ORIENTACJĘ

## PARAMETRY TRAS

### ETAP 1 – BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK
K-10	1300	40	6
K-12	1800	65	10
K-14	2700	110	10
K-16	3300	110	13
K-18	3300	105	13
K-20	3800	120	14
K-21	4200	180	17
K-35	3300	105	13
K-40	3200	100	13
K-45	3000	100	13
K50/55	2600	95	10
M-10	1300	55	7
M-12	2000	75	9
M-14	2900	115	10
M-16	3200	120	13
M-18	3700	120	13
M-20/21	4800	170	21
M-35	3700	110	14
M-40	3600	110	13
M-45	3300	125	14
M-50	3000	110	12
M-55	3000	100	11
M-60	2800	100	13
M-65	2700	95	11
M-70	2200	80	8
Rodzinna	1600	45	6
Długa	3700	110	13
Średnia	2700	85	9
Krótka	1700	50	8
KWojskowa	3300	110	13
MWojskowa	3700	120	13

ETAP 2 – BIEG KLASYCZNY

Kategoria	Długość	Przewyższenie	Ilość PK
K-10	1900	60	5
K-12	2600	70	6
K-14	3100	80	8
K-16	5200	150	13
K-18	5600	150	12
K-20	6700	150	11
K-21	7600	280	12
K-35	5600	200	12
K-40	6000	190	12
K-45	5200	145	10
K50/55	4100	120	9
M-10	1900	60	5
M-12	2800	90	7
M-14	3400	100	9
M-16	5900	170	10
M-18	8500	195	11
M-20/21	9300	320	18
M-35	8200	230	10
M-40	7200	260	14
M-45	6400	260	14
M-50	6300	190	12
M-55	5600	150	12
M-60	5200	140	9
M-65	4700	125	10
M-70	3500	70	8
Rodzinna	2600	70	7
Długa	5000	170	11
Średnia	4500	115	10
Krótka	3100	110	10