

Parametry tras – bieg średniodystansowy

Kategoria	Długość	Ilość PK	Kategoria	Długość	Ilość PK
K10	2,2	10	M10	2,2	10
K10N	2,6	6	M10N	2,6	6
K12	2,9	12	M12	2,6	12
K14	3,5	13	M14	3,5	13
K16	3,6	18	M16	5,1	17
K18	4,7	20	M18	-	-
K20/21	5,2	27	M20/21	6,2	32
K35/40	4,7	20	M35/40	5,0	22
M45/50	4,2	14	M55/60	3,7	17
M65+	3,7	14	Rodzinna	2,6	6

Dojście na start – 720 m
Meta w Centrum Zawodów

Parametry tras – bieg klasyczny

Kategoria	Długość	Ilość PK	Kategoria	Długość	Ilość PK
K10	2,2	6	M10	2,2	6
K10N	2,8	5	M10N	2,8	5
K12	3,2	10	M12	3,2	10
K14	3,7	10	M14	3,7	10
K16	5,3	12	M16	5,8	13
K18	5,8	13	M18	-	-
K20/21	7,7	15	M20/21	9,1	17
K35/40	5,8	13	M35/40	7,7	15
M45/50	5,5	14	M55/60	5,7	13
M65+	4,4	11	Rodzinna	2,8	5

Dojście na start – 1700 m
Meta w Centrum Zawodów