

# MISTRZOSTWA POLSKI 2021



SZYDŁOWIEC, 8-9 MAJA 2021

## PARAMETRY TRAS

### BIEG NOCNY

Kategoria	Dystans [km]	Liczba PK	Przewyższenie [m]	Skala mapy
K16	3.8	17	30	1: 10 000
K18	4.4	22	40	1: 10 000
K20	4.8	21	45	1: 10 000
K21	5.9	27	45	1: 10 000
K35	4.3	20	45	1: 10 000
K40	3.6	18	35	1: 10 000
K45	3.2	11	30	1: 10 000
K50	3.0	13	30	1: 7 500
K55	3.0	13	30	1: 7 500
K60	2.4	11	25	1: 7 500
K65	2.1	9	25	1: 7 500
M16	5.1	23	40	1: 10 000
M18	5.7	25	50	1: 10 000
M20	5.9	27	45	1: 10 000
M21	7.7	32	65	1: 10 000
M35	5.4	25	50	1: 10 000
M40	5.1	23	40	1: 10 000
M45	4.8	21	45	1: 10 000
M50	4.3	20	45	1: 7 500
M55	4.0	18	30	1: 7 500
M60	3.6	18	35	1: 7 500
M65	3.2	11	30	1: 7 500
M70	2.4	11	25	1: 7 500
M75	2.1	9	25	1: 7 500
M80	1.9	9	25	1: 7 500

### BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

Kategoria	Dystans [km]	Liczba PK	Przewyższenie [m]	Skala mapy
K16	2.8	13	40	1: 10 000
K18	3.2	14	45	1: 10 000
K20	3.2	14	45	1: 10 000
K21	4.2	19	55	1: 10 000
K35	2.8	13	40	1: 10 000
K40	2.6	14	40	1: 10 000
K45	2.5	11	40	1: 10 000
K50	2.4	12	40	1: 7 500
K55	2.3	10	35	1: 7 500
K60	1.9	7	20	1: 7 500
K65	1.8	7	20	1: 7 500
K70	1.5	6	15	1: 7 500
M16	3.6	16	50	1: 10 000
M18	4.0	19	55	1: 10 000
M20	4.0	19	55	1: 10 000
M21	5.2	22	60	1: 10 000
M35	3.7	17	55	1: 10 000
M40	3.6	16	50	1: 10 000
M45	3.4	15	45	1: 10 000
M50	3.3	16	45	1: 7 500
M55	2.9	14	45	1: 7 500
M60	2.7	12	40	1: 7 500
M65	2.6	14	40	1: 7 500
M70	2.1	10	25	1: 7 500
M75	1.9	7	20	1: 7 500
M80	1.8	7	20	1: 7 500
M90	1.5	6	15	1: 7 500
Rodzinna	1.3	5	30	1: 10 000
Krótką	1.5	7	40	1: 10 000
Średnia	2.7	13	50	1: 10 000
Długa	3.6	16	60	1: 10 000