

Kategoria	ETAP 1			ETAP 2		ETAP 3		
	Długość [km]	Przewyższenie [m]	Ilość punktów	Długość [km]	Ilość punktów	Długość [km]	Przewyższenie [m]	Ilość punktów
W10	1,0	40	11	2,1	7	1,5	30	6
W10N	1,0/1,8	45	10	1,7/2,4	5	1,4/1,9	20	5
W12	1,3	50	13	2,4	8	2,1	60	9
W14	1,5	60	12	2,9	10	2,6	50	8
W16	1,8	60	12	3,6	14	3,0	60	12
W18	1,9	65	17	4,2	14	3,6	95	15
W20	2,0	65	16	4,7	17	3,6	95	15
W21A	2,1	65	18	4,3	15	3,5	60	13
W21E	2,4	80	15	5,2	20	5,0	120	19
W35	1,9	65	14	4,2	16	3,4	100	13
W40	1,8	60	13	3,9	16	3,4	90	15
W45	1,8	55	13	3,5	14	3,2	85	12
W50	1,8	55	13	3,2	12	3,1	80	11
W55	1,6	55	12	3,0	10	3,1	60	12
W60	1,5	50	12	2,7	9	2,7	50	11
W65	1,4	50	11	2,5	9	2,4	45	10
W70	1,4	50	11	2,2	8	2,4	45	10
M10	1,0	40	11	2,2	7	1,3	20	5
M10N	1,0/1,8	45	10	1,7/2,4	5	1,6/1,9	40	6
M12	1,3	50	12	2,8	9	2,4	70	10
M14	1,8	75	12	3,5	11	2,6	70	10
M16	1,8	75	11	4,4	14	3,5	65	15
M18	2,1	75	15	5,2	16	4,3	115	16
M20	2,2	85	14	5,8	20	4,9	140	16
M21A	2,1	75	16	5,4	17	5,4	155	15
M21E	2,6	90	18	6,3	22	6,0	155	21
M35	2,2	80	14	5,4	19	4,4	130	17
M40	1,9	80	12	4,9	14	4,1	100	14
M45	2,2	75	17	4,5	15	3,9	95	14
M50	1,8	75	12	3,9	15	3,6	85	13
M55	1,8	75	12	3,5	13	3,3	90	14
M60	1,7	70	10	3,0	10	3,2	85	13
M65	1,8	70	13	2,7	10	2,8	70	12
M70	1,5	55	10	2,2	9	2,5	45	11
10R	1,0/1,8	45	10	1,7/2,4	5	1,3/1,9	40	5
OPEN 1	1,8	65	15	2,3	8	2,6	55	10
OPEN 2	2,2	80	15	4,6	14	3,6	100	15

W – kategorie damskie

M – kategorie męskie

OPEN 1 = P

OPEN 2 = T

HDR = 10R