

## Course details

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Spalona</i>	<i>Młoty</i>	<i>Lasówka</i>	<i>Jagodna</i>	
<b>K10</b>	⚓ 2,3km ▣ 8 ↗ 30m	⚓ 2,5km ▣ 7 ↗ 40m	⚓ 2,2km ▣ 8 ↗ 10m	⚓ 1,9km ▣ 5 ↗ 45m	<b>K10</b>
<b>K12</b>	⚓ 2,6km ▣ 8 ↗ 35m	⚓ 3,0km ▣ 10 ↗ 55m	⚓ 3,0km ▣ 11 ↗ 10m	⚓ 2,5km ▣ 8 ↗ 45m	<b>K12</b>
<b>K14</b>	⚓ 3,2km ▣ 12 ↗ 55m	⚓ 3,5km ▣ 9 ↗ 60m	⚓ 3,2km ▣ 14 ↗ 15m	⚓ 4,0km ▣ 8 ↗ 90m	<b>K14</b>
<b>K16</b>	⚓ 3,5km ▣ 12 ↗ 105m	⚓ 4,3km ▣ 8 ↗ 85m	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 25m	⚓ 4,6km ▣ 13 ↗ 135m	<b>K16</b>
<b>K18</b>	⚓ 3,7km ▣ 13 ↗ 130m	⚓ 5,1km ▣ 9 ↗ 100m	⚓ 4,0km ▣ 17 ↗ 40m	⚓ 4,9km ▣ 13 ↗ 160m	<b>K18</b>
<b>K20</b>	⚓ 4,0km ▣ 16 ↗ 135m	⚓ 5,8km ▣ 12 ↗ 110m	⚓ 4,3km ▣ 17 ↗ 55m	⚓ 5,1km ▣ 14 ↗ 195m	<b>K20</b>
<b>K21</b>	⚓ 3,7km ▣ 13 ↗ 130m	⚓ 5,1km ▣ 9 ↗ 100m	⚓ 4,0km ▣ 17 ↗ 40m	⚓ 4,9km ▣ 13 ↗ 160m	<b>K21</b>
<b>K21E</b>	⚓ 4,6km ▣ 19 ↗ 170m	⚓ 7,3km ▣ 13 ↗ 130m	⚓ 5,2km ▣ 20 ↗ 60m	⚓ 6,2km ▣ 21 ↗ 235m	<b>K21E</b>
<b>K35</b>	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 125m	⚓ 5,3km ▣ 11 ↗ 90m	⚓ 3,8km ▣ 16 ↗ 30m	⚓ 4,7km ▣ 13 ↗ 145m	<b>K35</b>
<b>K40</b>	⚓ 3,5km ▣ 12 ↗ 105m	⚓ 4,3km ▣ 8 ↗ 85m	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 25m	⚓ 4,6km ▣ 13 ↗ 135m	<b>K40</b>
<b>K45</b>	⚓ 3,4km ▣ 12 ↗ 90m	⚓ 3,7km ▣ 8 ↗ 80m	⚓ 3,4km ▣ 14 ↗ 20m	⚓ 4,2km ▣ 8 ↗ 110m	<b>K45</b>

## Course details

	1/4 <i>Spalona</i>	2/4 <i>Młoty</i>	3/4 <i>Lasówka</i>	4/4 <i>Jagodna</i>	
<b>K50</b>	🏁 3,2km 📏 12 📈 55m	🏁 3,5km 📏 9 📈 60m	🏁 3,2km 📏 14 📈 15m	🏁 4,0km 📏 8 📈 90m	<b>K50</b>
<b>K55</b>	🏁 3,0km 📏 11 📈 50m	🏁 3,1km 📏 8 📈 60m	🏁 3,0km 📏 12 📈 15m	🏁 3,5km 📏 10 📈 50m	<b>K55</b>
<b>K60</b>	🏁 3,0km 📏 11 📈 50m	🏁 3,1km 📏 8 📈 60m	🏁 3,0km 📏 12 📈 15m	🏁 3,5km 📏 10 📈 50m	<b>K60</b>
<b>K65</b>	🏁 2,6km 📏 9 📈 45m	🏁 2,9km 📏 8 📈 35m	🏁 2,6km 📏 11 📈 10m	🏁 3,1km 📏 8 📈 55m	<b>K65</b>
<b>K70</b>	🏁 2,6km 📏 9 📈 45m	🏁 2,9km 📏 8 📈 35m	🏁 2,6km 📏 11 📈 10m	🏁 3,1km 📏 8 📈 55m	<b>K70</b>
<b>K75</b>	🏁 2,4km 📏 7 📈 35m	🏁 2,6km 📏 7 📈 35m	🏁 2,3km 📏 10 📈 10m	🏁 2,6km 📏 8 📈 50m	<b>K75</b>
<b>K80</b>	🏁 2,4km 📏 7 📈 35m	🏁 2,6km 📏 7 📈 35m	🏁 2,3km 📏 10 📈 10m	🏁 2,6km 📏 8 📈 50m	<b>K80</b>
<b>K85</b>	🏁 2,3km 📏 7 📈 30m	🏁 2,3km 📏 6 📈 35m	🏁 2,1km 📏 10 📈 10m	🏁 2,2km 📏 7 📈 60m	<b>K85</b>
<b>K90</b>	🏁 2,3km 📏 7 📈 30m	🏁 2,3km 📏 6 📈 35m	🏁 2,1km 📏 10 📈 10m	🏁 2,2km 📏 7 📈 60m	<b>K90</b>
<b>M10</b>	🏁 2,3km 📏 8 📈 30m	🏁 2,5km 📏 7 📈 40m	🏁 2,2km 📏 8 📈 10m	🏁 1,9km 📏 5 📈 45m	<b>M10</b>
<b>M12</b>	🏁 2,6km 📏 8 📈 35m	🏁 3,0km 📏 10 📈 55m	🏁 3,0km 📏 11 📈 10m	🏁 2,5km 📏 8 📈 45m	<b>M12</b>

## Course details

	1/4 <i>Spalona</i>	2/4 <i>Młoty</i>	3/4 <i>Lasówka</i>	4/4 <i>Jagodna</i>	
<b>M14</b>	⚓ 3,4km ▣ 12 ↗ 90m	⚓ 3,7km ▣ 8 ↗ 80m	⚓ 3,4km ▣ 14 ↗ 20m	⚓ 4,2km ▣ 8 ↗ 110m	<b>M14</b>
<b>M16</b>	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 125m	⚓ 5,3km ▣ 11 ↗ 90m	⚓ 3,8km ▣ 16 ↗ 30m	⚓ 4,7km ▣ 13 ↗ 145m	<b>M16</b>
<b>M18</b>	⚓ 4,1km ▣ 15 ↗ 135m	⚓ 6,6km ▣ 13 ↗ 115m	⚓ 4,6km ▣ 18 ↗ 60m	⚓ 5,4km ▣ 15 ↗ 190m	<b>M18</b>
<b>M20</b>	⚓ 4,2km ▣ 16 ↗ 140m	⚓ 8,2km ▣ 14 ↗ 150m	⚓ 4,8km ▣ 19 ↗ 55m	⚓ 5,6km ▣ 19 ↗ 220m	<b>M20</b>
<b>M21</b>	⚓ 4,6km ▣ 19 ↗ 170m	⚓ 7,3km ▣ 13 ↗ 130m	⚓ 5,2km ▣ 20 ↗ 60m	⚓ 6,2km ▣ 21 ↗ 235m	<b>M21</b>
<b>M21E</b>	⚓ 5,6km ▣ 21 ↗ 230m	⚓ 10,9km ▣ 19 ↗ 210m	⚓ 6,5km ▣ 23 ↗ 70m	⚓ 7,5km ▣ 24 ↗ 260m	<b>M21E</b>
<b>M35</b>	⚓ 4,2km ▣ 16 ↗ 140m	⚓ 8,2km ▣ 14 ↗ 150m	⚓ 4,8km ▣ 19 ↗ 55m	⚓ 5,6km ▣ 19 ↗ 220m	<b>M35</b>
<b>M40</b>	⚓ 4,1km ▣ 15 ↗ 135m	⚓ 6,6km ▣ 13 ↗ 115m	⚓ 4,6km ▣ 18 ↗ 60m	⚓ 5,4km ▣ 15 ↗ 190m	<b>M40</b>
<b>M45</b>	⚓ 4,0km ▣ 16 ↗ 135m	⚓ 5,8km ▣ 12 ↗ 110m	⚓ 4,3km ▣ 17 ↗ 55m	⚓ 5,1km ▣ 14 ↗ 195m	<b>M45</b>
<b>M50</b>	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 125m	⚓ 5,3km ▣ 11 ↗ 90m	⚓ 3,8km ▣ 16 ↗ 30m	⚓ 4,7km ▣ 13 ↗ 145m	<b>M50</b>
<b>M55</b>	⚓ 3,5km ▣ 12 ↗ 105m	⚓ 4,3km ▣ 8 ↗ 85m	⚓ 3,6km ▣ 14 ↗ 25m	⚓ 4,6km ▣ 13 ↗ 135m	<b>M55</b>

## Course details

	1/4 <i>Spalona</i>	2/4 <i>Młoty</i>	3/4 <i>Lasówka</i>	4/4 <i>Jagodna</i>	
<b>M60</b>	⚓ 3,4km ▣ 12 ↗ 90m	⚓ 3,7km ▣ 8 ↗ 80m	⚓ 3,4km ▣ 14 ↗ 20m	⚓ 4,2km ▣ 8 ↗ 110m	<b>M60</b>
<b>M65</b>	⚓ 3,2km ▣ 12 ↗ 55m	⚓ 3,5km ▣ 9 ↗ 60m	⚓ 3,2km ▣ 14 ↗ 15m	⚓ 4,0km ▣ 8 ↗ 90m	<b>M65</b>
<b>M70</b>	⚓ 3,0km ▣ 11 ↗ 50m	⚓ 3,1km ▣ 8 ↗ 60m	⚓ 3,0km ▣ 12 ↗ 15m	⚓ 3,5km ▣ 10 ↗ 50m	<b>M70</b>
<b>M75</b>	⚓ 2,6km ▣ 9 ↗ 45m	⚓ 2,9km ▣ 8 ↗ 35m	⚓ 2,6km ▣ 11 ↗ 10m	⚓ 3,1km ▣ 8 ↗ 55m	<b>M75</b>
<b>M80</b>	⚓ 2,4km ▣ 7 ↗ 35m	⚓ 2,6km ▣ 7 ↗ 35m	⚓ 2,3km ▣ 10 ↗ 10m	⚓ 2,6km ▣ 8 ↗ 50m	<b>M80</b>
<b>M85</b>	⚓ 2,3km ▣ 7 ↗ 30m	⚓ 2,3km ▣ 6 ↗ 35m	⚓ 2,1km ▣ 10 ↗ 10m	⚓ 2,2km ▣ 7 ↗ 60m	<b>M85</b>
<b>M90</b>	⚓ 2,3km ▣ 7 ↗ 30m	⚓ 2,3km ▣ 6 ↗ 35m	⚓ 2,1km ▣ 10 ↗ 10m	⚓ 2,2km ▣ 7 ↗ 60m	<b>M90</b>
<b>Rodzinna</b>	⚓ 2,3km ▣ 9 ↗ 30m	⚓ 2,2km ▣ 8 ↗ 40m	⚓ 2,2km ▣ 8 ↗ 10m	⚓ 2,0km ▣ 7 ↗ 55m	<b>Rodzinna</b>
<b>Krótką</b>	⚓ 3,3km ▣ 9 ↗ 40m	⚓ 3,5km ▣ 8 ↗ 70m	⚓ 2,8km ▣ 8 ↗ 15m	⚓ 3,5km ▣ 8 ↗ 60m	<b>Krótką</b>
<b>Średnia</b>	⚓ 4,1km ▣ 10 ↗ 115m	⚓ 4,4km ▣ 10 ↗ 80m	⚓ 3,5km ▣ 9 ↗ 20m	⚓ 4,3km ▣ 9 ↗ 135m	<b>Średnia</b>
<b>Długa</b>	⚓ 5,6km ▣ 13 ↗ 180m	⚓ 5,8km ▣ 12 ↗ 120m	⚓ 4,0km ▣ 11 ↗ 25m	⚓ 5,6km ▣ 13 ↗ 160m	<b>Długa</b>