

## Course details

|             | 1/4<br><i>Broniów</i>          | 2/4<br><i>Karpacz</i>          | 3/4<br><i>Borowice</i>         | 4/4<br><i>Sosnówka</i>         |             |
|-------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------|
| <b>K10</b>  | ⚏ 2,0 km<br>🏠 6 CP<br>📏 60 m   | ⚏ 2,4 km<br>🏠 8 CP<br>📏 90 m   | ⚏ 2,5 km<br>🏠 10 CP<br>📏 115 m | ⚏ 2,4 km<br>🏠 8 CP<br>📏 105 m  | <b>K10</b>  |
| <b>K12</b>  | ⚏ 2,7 km<br>🏠 8 CP<br>📏 95 m   | ⚏ 3,2 km<br>🏠 12 CP<br>📏 130 m | ⚏ 2,7 km<br>🏠 11 CP<br>📏 125 m | ⚏ 2,6 km<br>🏠 9 CP<br>📏 110 m  | <b>K12</b>  |
| <b>K14</b>  | ⚏ 2,3 km<br>🏠 10 CP<br>📏 120 m | ⚏ 3,2 km<br>🏠 9 CP<br>📏 120 m  | ⚏ 2,4 km<br>🏠 12 CP<br>📏 105 m | ⚏ 2,8 km<br>🏠 10 CP<br>📏 130 m | <b>K14</b>  |
| <b>K16</b>  | ⚏ 2,7 km<br>🏠 10 CP<br>📏 110 m | ⚏ 4,0 km<br>🏠 9 CP<br>📏 210 m  | ⚏ 2,6 km<br>🏠 13 CP<br>📏 100 m | ⚏ 4,1 km<br>🏠 14 CP<br>📏 145 m | <b>K16</b>  |
| <b>K18</b>  | ⚏ 2,8 km<br>🏠 12 CP<br>📏 140 m | ⚏ 4,5 km<br>🏠 11 CP<br>📏 215 m | ⚏ 2,8 km<br>🏠 13 CP<br>📏 145 m | ⚏ 4,5 km<br>🏠 12 CP<br>📏 185 m | <b>K18</b>  |
| <b>K20</b>  | ⚏ 3,0 km<br>🏠 14 CP<br>📏 155 m | ⚏ 5,1 km<br>🏠 10 CP<br>📏 280 m | ⚏ 3,0 km<br>🏠 16 CP<br>📏 140 m | ⚏ 4,9 km<br>🏠 13 CP<br>📏 215 m | <b>K20</b>  |
| <b>K21</b>  | ⚏ 2,9 km<br>🏠 12 CP<br>📏 145 m | ⚏ 4,8 km<br>🏠 10 CP<br>📏 230 m | ⚏ 2,9 km<br>🏠 13 CP<br>📏 130 m | ⚏ 4,4 km<br>🏠 11 CP<br>📏 195 m | <b>K21</b>  |
| <b>K21E</b> | ⚏ 3,6 km<br>🏠 14 CP<br>📏 160 m | ⚏ 6,3 km<br>🏠 13 CP<br>📏 330 m | ⚏ 3,5 km<br>🏠 16 CP<br>📏 140 m | ⚏ 6,1 km<br>🏠 18 CP<br>📏 235 m | <b>K21E</b> |
| <b>K35</b>  | ⚏ 2,8 km<br>🏠 12 CP<br>📏 140 m | ⚏ 4,5 km<br>🏠 11 CP<br>📏 215 m | ⚏ 2,8 km<br>🏠 13 CP<br>📏 145 m | ⚏ 4,5 km<br>🏠 12 CP<br>📏 185 m | <b>K35</b>  |
| <b>K40</b>  | ⚏ 2,7 km<br>🏠 10 CP<br>📏 110 m | ⚏ 4,0 km<br>🏠 9 CP<br>📏 210 m  | ⚏ 2,6 km<br>🏠 13 CP<br>📏 100 m | ⚏ 4,1 km<br>🏠 14 CP<br>📏 145 m | <b>K40</b>  |
| <b>K45</b>  | ⚏ 2,5 km<br>🏠 10 CP<br>📏 120 m | ⚏ 3,5 km<br>🏠 8 CP<br>📏 195 m  | ⚏ 2,5 km<br>🏠 12 CP<br>📏 115 m | ⚏ 3,6 km<br>🏠 14 CP<br>📏 160 m | <b>K45</b>  |

## Course details

|            | 1/4<br><i>Broniów</i>         | 2/4<br><i>Karpacz</i>          | 3/4<br><i>Borowice</i>         | 4/4<br><i>Sosnówka</i>         |            |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------|
| <b>K50</b> | ⚏ 2,6 km<br>📏 9 CP<br>📏 105 m | ⚏ 3,3 km<br>📏 7 CP<br>📏 180 m  | ⚏ 2,5 km<br>📏 11 CP<br>📏 95 m  | ⚏ 3,6 km<br>📏 14 CP<br>📏 160 m | <b>K50</b> |
| <b>K55</b> | ⚏ 2,1 km<br>📏 8 CP<br>📏 75 m  | ⚏ 2,9 km<br>📏 8 CP<br>📏 160 m  | ⚏ 2,2 km<br>📏 12 CP<br>📏 110 m | ⚏ 2,9 km<br>📏 10 CP<br>📏 145 m | <b>K55</b> |
| <b>K60</b> | ⚏ 2,1 km<br>📏 8 CP<br>📏 75 m  | ⚏ 2,9 km<br>📏 8 CP<br>📏 160 m  | ⚏ 2,2 km<br>📏 12 CP<br>📏 110 m | ⚏ 2,9 km<br>📏 10 CP<br>📏 145 m | <b>K60</b> |
| <b>K65</b> | ⚏ 2,0 km<br>📏 8 CP<br>📏 65 m  | ⚏ 2,4 km<br>📏 8 CP<br>📏 135 m  | ⚏ 2,1 km<br>📏 11 CP<br>📏 100 m | ⚏ 2,5 km<br>📏 10 CP<br>📏 115 m | <b>K65</b> |
| <b>K70</b> | ⚏ 2,0 km<br>📏 8 CP<br>📏 65 m  | ⚏ 2,4 km<br>📏 8 CP<br>📏 135 m  | ⚏ 2,1 km<br>📏 11 CP<br>📏 100 m | ⚏ 2,5 km<br>📏 10 CP<br>📏 115 m | <b>K70</b> |
| <b>K75</b> | ⚏ 2,1 km<br>📏 7 CP<br>📏 55 m  | ⚏ 2,2 km<br>📏 6 CP<br>📏 100 m  | ⚏ 2,0 km<br>📏 9 CP<br>📏 90 m   | ⚏ 2,3 km<br>📏 8 CP<br>📏 110 m  | <b>K75</b> |
| <b>K80</b> | ⚏ 2,1 km<br>📏 7 CP<br>📏 55 m  | ⚏ 2,2 km<br>📏 6 CP<br>📏 100 m  | ⚏ 2,0 km<br>📏 9 CP<br>📏 90 m   | ⚏ 2,3 km<br>📏 8 CP<br>📏 110 m  | <b>K80</b> |
| <b>K85</b> | ⚏ 1,9 km<br>📏 6 CP<br>📏 65 m  | ⚏ 2 km<br>📏 5 CP<br>📏 95 m     | ⚏ 1,8 km<br>📏 9 CP<br>📏 80 m   | ⚏ 2,1 km<br>📏 8 CP<br>📏 100 m  | <b>K85</b> |
| <b>K90</b> | ⚏ 1,9 km<br>📏 6 CP<br>📏 65 m  | ⚏ 2,0 km<br>📏 5 CP<br>📏 95 m   | ⚏ 1,8 km<br>📏 9 CP<br>📏 80 m   | ⚏ 2,1 km<br>📏 8 CP<br>📏 100 m  | <b>K90</b> |
| <b>M10</b> | ⚏ 2,0 km<br>📏 6 CP<br>📏 60 m  | ⚏ 2,4 km<br>📏 8 CP<br>📏 90 m   | ⚏ 2,5 km<br>📏 10 CP<br>📏 115 m | ⚏ 2,4 km<br>📏 8 CP<br>📏 105 m  | <b>M10</b> |
| <b>M12</b> | ⚏ 2,7 km<br>📏 8 CP<br>📏 95 m  | ⚏ 3,2 km<br>📏 12 CP<br>📏 130 m | ⚏ 2,7 km<br>📏 11 CP<br>📏 125 m | ⚏ 2,6 km<br>📏 9 CP<br>📏 110 m  | <b>M12</b> |

## Course details

|             | 1/4<br><i>Broniów</i>    | 2/4<br><i>Karpacz</i>     | 3/4<br><i>Borowice</i>   | 4/4<br><i>Sosnówka</i>   |             |
|-------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| <b>M14</b>  | 2,9 km<br>10 CP<br>140 m | 3,9 km<br>10 CP<br>170 m  | 2,9 km<br>13 CP<br>110 m | 3,2 km<br>12 CP<br>155 m | <b>M14</b>  |
| <b>M16</b>  | 2,9 km<br>12 CP<br>145 m | 4,8 km<br>10 CP<br>230 m  | 2,9 km<br>13 CP<br>130 m | 4,4 km<br>11 CP<br>195 m | <b>M16</b>  |
| <b>M18</b>  | 3,1 km<br>13 CP<br>175 m | 5,9 km<br>10 CP<br>260 m  | 3,1 km<br>15 CP<br>165 m | 5,3 km<br>17 CP<br>220 m | <b>M18</b>  |
| <b>M20</b>  | 3,5 km<br>14 CP<br>175 m | 7,0 km<br>14 CP<br>350 m  | 3,4 km<br>17 CP<br>170 m | 6,5 km<br>17 CP<br>225 m | <b>M20</b>  |
| <b>M21</b>  | 3,6 km<br>14 CP<br>160 m | 6,3 km<br>13 CP<br>330 m  | 3,5 km<br>16 CP<br>140 m | 6,1 km<br>18 CP<br>235 m | <b>M21</b>  |
| <b>M21E</b> | 4,8 km<br>19 CP<br>260 m | 10,1 km<br>20 CP<br>420 m | 4,6 km<br>21 CP<br>230 m | 7,7 km<br>24 CP<br>435 m | <b>M21E</b> |
| <b>M35</b>  | 3,5 km<br>14 CP<br>175 m | 7,0 km<br>14 CP<br>350 m  | 3,4 km<br>17 CP<br>170 m | 6,5 km<br>17 CP<br>225 m | <b>M35</b>  |
| <b>M40</b>  | 3,2 km<br>14 CP<br>160 m | 6,0 km<br>11 CP<br>295 m  | 3,2 km<br>15 CP<br>150 m | 5,2 km<br>12 CP<br>190 m | <b>M40</b>  |
| <b>M45</b>  | 3,0 km<br>14 CP<br>155 m | 5,1 km<br>10 CP<br>280 m  | 3,0 km<br>16 CP<br>140 m | 4,9 km<br>13 CP<br>215 m | <b>M45</b>  |
| <b>M50</b>  | 2,9 km<br>12 CP<br>120 m | 4,6 km<br>10 CP<br>240 m  | 2,9 km<br>14 CP<br>125 m | 4,7 km<br>11 CP<br>210 m | <b>M50</b>  |
| <b>M55</b>  | 2,7 km<br>12 CP<br>145 m | 4,0 km<br>9 CP<br>205 m   | 2,8 km<br>13 CP<br>110 m | 3,9 km<br>14 CP<br>170 m | <b>M55</b>  |

## Course details

|                 | 1/4<br><i>Broniów</i>          | 2/4<br><i>Karpacz</i>          | 3/4<br><i>Borowice</i>         | 4/4<br><i>Sosnowka</i>         |                 |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| <b>M60</b>      | ☞ 2,5 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 120 m | ☞ 3,5 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 195 m  | ☞ 2,5 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 115 m | ☞ 3,6 km<br>☑ 14 CP<br>↗ 160 m | <b>M60</b>      |
| <b>M65</b>      | ☞ 2,3 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 120 m | ☞ 3,2 km<br>☑ 9 CP<br>↗ 120 m  | ☞ 2,4 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 105 m | ☞ 2,8 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 130 m | <b>M65</b>      |
| <b>M70</b>      | ☞ 2,1 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 75 m   | ☞ 2,9 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 160 m  | ☞ 2,2 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 110 m | ☞ 2,9 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 145 m | <b>M70</b>      |
| <b>M75</b>      | ☞ 2,0 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 65 m   | ☞ 2,4 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 135 m  | ☞ 2,1 km<br>☑ 11 CP<br>↗ 100 m | ☞ 2,5 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 115 m | <b>M75</b>      |
| <b>M80</b>      | ☞ 2,1 km<br>☑ 7 CP<br>↗ 55 m   | ☞ 2,2 km<br>☑ 6 CP<br>↗ 100 m  | ☞ 2,0 km<br>☑ 9 CP<br>↗ 90 m   | ☞ 2,3 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 110 m  | <b>M80</b>      |
| <b>M85</b>      | ☞ 1,9 km<br>☑ 6 CP<br>↗ 65 m   | ☞ 2,0 km<br>☑ 5 CP<br>↗ 95 m   | ☞ 1,8 km<br>☑ 9 CP<br>↗ 80 m   | ☞ 2,1 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 100 m  | <b>M85</b>      |
| <b>M90</b>      | ☞ 1,9 km<br>☑ 6 CP<br>↗ 65 m   | ☞ 2,0 km<br>☑ 5 CP<br>↗ 95 m   | ☞ 1,8 km<br>☑ 9 CP<br>↗ 80 m   | ☞ 2,1 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 100 m  | <b>M90</b>      |
| <b>Rodzinna</b> | ☞ 2,0 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 60 m   | ☞ 2,4 km<br>☑ 7 CP<br>↗ 105 m  | ☞ 2,5 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 115 m | ☞ 2,4 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 100 m  | <b>Rodzinna</b> |
| <b>Krótką</b>   | ☞ 2,7 km<br>☑ 8 CP<br>↗ 95 m   | ☞ 3,2 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 130 m | ☞ 3,0 km<br>☑ 13 CP<br>↗ 130 m | ☞ 3,1 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 130 m | <b>Krótką</b>   |
| <b>Średnia</b>  | ☞ 3,2 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 110 m | ☞ 4,3 km<br>☑ 14 CP<br>↗ 195 m | ☞ 3,3 km<br>☑ 12 CP<br>↗ 130 m | ☞ 4,4 km<br>☑ 13 CP<br>↗ 220 m | <b>Średnia</b>  |
| <b>Długa</b>    | ☞ 3,6 km<br>☑ 11 CP<br>↗ 150 m | ☞ 6,1 km<br>☑ 10 CP<br>↗ 250 m | ☞ 3,6 km<br>☑ 14 CP<br>↗ 185 m | ☞ 6,0 km<br>☑ 14 CP<br>↗ 295 m | <b>Długa</b>    |