

## PARAMETRY TRAS MMM I LIMANOWSKA JESIEŃ 2024 -

<b>BIEG SPRINTERSKI</b>			<b>05.10.2024</b>	<b>Limanowa</b>	
<b>MMM</b>		<b>DŁUGOŚĆ</b>	<b>PRZEWYŻSZENIE</b>	<b>ILOŚĆ PK</b>	
K14		2,2km	40m	17PK	
M14		2,5km	40m	20PK	
<b>PARK O.T.</b>					
KM10R,N		1,4-1,9km	30m	9PK	
M10		1,5km	30m	11PK	
K16-18/K35		2,4km	40m	20PK	
M16/M35		2,6km	40m	21PK	
M65+,OPEN		2,3km	30m	17PK	

<b>SZTAFETY</b>				<b>Stara Wieś</b>	
KM		2,3km	130m	10PK	
MM		2,6km	140m	11PK	

<b>LIM. JESIEŃ</b>		<b>etap 1</b>			
<b>SCORELAUF</b>		<b>limit 45min</b>			
KM10N		2,1-2,8km	80m	5PK	
KM10,KM12		2,5km	100m	10PK	
KM16+		4,5km	200m	25PK	

<b>BIEG KLASYCZNY</b>				<b>Pasierbiec</b>	
<b>MMM</b>					
K14		2,6km	130m	11PK	
M14		3,2km	150m	13PK	

<b>LIM. JESIEŃ</b>	<b>ETAP 2</b>			<b>Pasierbiec</b>	
KM10R,10N		1,7-2,0km	60m	6PK	
K10 / M10		1,6km	60m	7PK	
K12		1,8km	70m	9PK	
M12		1,9km	70m	10PK	
K16-18/K35		3,0km	160m	11PK	
M16/M35		3,3km	190m	14PK	
M65+		2,9km	120m	12PK	
OPEN		2,4km	120m	11PK	