

# VŠETKY ÚSEKY SPOLU, DĹŽKA A PREVÝŠENIE

č. bežca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. kolo	9,3	10,4	11,9	9,5	11	9,8	9,4	10,7	9,6	9,8	9,6	8 km
2. kolo	10,8	11,8	10	8,2	7,2	8,6	11	12	7,3	9,7	9,2	10,4 km
3. kolo	8,5	10,4	11,4	11,8	10,7	7,2	11,5	7,2	8,1	7,2	10,2	8,9 km
dĺžka spolu	28,6	32,6	33,3	29,5	28,9	25,6	31,9	29,9	25	26,7	29	27,3 km
stúpanie spolu	140	280	410	660	190	350	650	620	320	160	110	220 m

náročnosť pozícií v družstve podľa dĺžky  
náročnosť pozícií v družstve podľa prevýšenia

spolu	dĺžka 348,3	stúpanie 4110	klesanie -5010	odporúčaná obuv Brooks bežec	Odovzdávka na KM	úsek č.	č. bežca	dĺžka	stúpanie	klesanie
1	9,3	20	-460	1 Ghost Max 2	9	1	1	9,3	20	-460
2	10,4	120	-230	2 Hyperion Max 2	20	2	2	10,4	120	-230
3	11,9	320	-250	3 Hyperion Max 2	32	3	3	11,9	320	-250
4	9,5	530	-90	4 Hyperion Elite 4	41	4	4	9,5	530	-90
5	11	30	-530	5 Ghost Max 2	52	5	5	11	30	-530
6	9,8	230	-110	6 Hyperion Max 2	62	6	6	9,8	230	-110
7	9,4	500	-550	7 Ghost Max 2	71	7	7	9,4	500	-550
8	10,7	430	-500	8 Caldera 7	82	8	8	10,7	430	-500
9	9,6	210	-280	9 Hyperion Max 2	92	9	9	9,6	210	-280
10	9,8	70	-150	10 Ghost Max 2	101	10	10	9,8	70	-150
11	9,6	80	-100	11 Hyperion Max 2	111	11	11	9,6	80	-100
12	8	100	-100	12 Hyperion Max 2	119	12	12	8	100	-100
13	10,8	100	-140	1 Ghost Max 2	130	13	1	10,8	100	-140
14	11,8	150	-150	2 Ghost Max 2	142	14	2	11,8	150	-150
15	10	70	-100	3 Hyperion Max 2	152	15	3	10	70	-100
16	8,2	120	-130	4 Hyperion Max 2	160	16	4	8,2	120	-130
17	7,2	140	-150	5 Catamount 3	167	17	5	7,2	140	-150
18	8,6	100	-120	6 Ghost Max 2	176	18	6	8,6	100	-120
19	11	130	-180	7 Ghost Max 2	187	19	7	11	130	-180
20	12	170	-150	8 Catamount 3	199	20	8	12	170	-150
21	7,3	100	-110	9 Catamount 3	206	21	9	7,3	100	-110
22	9,7	70	-100	10 Hyperion Max 2	216	22	10	9,7	70	-100
23	9,2	20	-20	11 Hyperion 2	225	23	11	9,2	20	-20
24	10,4	70	-80	12 Hyperion Max 2	235	24	12	10,4	70	-80
25	8,5	20	-20	1 Hyperion 2	244	25	1	8,5	20	-20
26	10,4	10	-20	2 Hyperion Elite 4	254	26	2	10,4	10	-20
27	11,4	20	-10	3 Hyperion Elite 4	266	27	3	11,4	20	-10
28	11,8	10	-20	4 Hyperion 2	277	28	4	11,8	10	-20
29	10,7	20	-20	5 Catamount 3	288	29	5	10,7	20	-20
30	7,2	20	-20	6 Catamount 3	295	30	6	7,2	20	-20
31	11,5	20	-20	7 Hyperion Max 2	307	31	7	11,5	20	-20
32	7,2	20	-20	8 Catamount Agil	314	32	8	7,2	20	-20
33	8,1	10	-10	9 Hyperion 2	322	33	9	8,1	10	-10
34	7,2	20	-20	10 Catamount Agil	329	34	10	7,2	20	-20
35	10,2	10	0	11 Catamount 3	339	35	11	10,2	10	0
36	8,9	50	-50	12 Hyperion Elite 4	348	36	12	8,9	50	-50

Vysvetlivky:

Zmeny oproti minulému roku

mierne stúpanie  
stredné stúpanie  
náročné stúpanie

cross country  
orientačne náročné

nočné úseky