

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

Vysvetlivky:

Zmeny oproti minulému roku

mierne stúpanie

stredné stúpanie

náročné stúpanie

cross country

orientačne náročné

nočné úseky