



MISTRZOSTWA POLSKI BNO 2023

MIKOSZEWO
23-24.09.2023



PARAMETRY TRAS

BIEG NOCNY - 23.09.2023
BUDOWNICZY TRAS - RAFAŁ PODZIŃSKI

Kategoria	Dystans [km]	Przewyższenie [m]	Liczba PK
K16	3.9	80	14
K18	4.4	90	18
K20	5.0	100	22
K21	7.5	170	29
K35	4.6	95	18
K40	3.9	85	16
K45	3.3	75	13
K50	3.3	75	13
K55	3.2	75	12
K60	2.3	50	10
K65	2.2	50	10
K70	2.2	40	9
M16	6.7	140	22
M18	6.9	155	23
M20	7.0	150	23
M21	10.2	225	33
M35	6.8	140	22
M40	6.6	140	23
M45	5.4	125	19
M50	5.5	120	21
M55	5.2	110	21
M60	4.1	80	17
M65	3.2	75	12
M70	2.7	60	10
M75	2.3	50	10
M80	2.2	40	9



**MISTRZOSTWA
POLSKI BNO 2023**
MIKOSZEWO
23-24.09.2023

BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY – 24.09.2023

BUDOWNICZY TRAS – JACEK MORAWSKI

Kategoria	Dystans [km]	Przewyższenie [m]	Liczba PK
K16	3.8	80	17
K18	4.0	80	17
K20	4.1	85	18
K21	5.4	110	20
K35	4.0	90	18
K40	3.9	85	17
K45	3.7	80	16
K50	3.5	70	16
K55	3.2	70	14
K60	2.9	65	13
K65	2.4	65	10
K70	2.1	60	10
M16	4.5	95	18
M18	4.7	100	19
M20	4.8	105	20
M21	6.5	130	25
M35	4.7	95	20
M40	4.6	95	20
M45	4.3	90	19
M50	4.3	90	17
M55	3.9	85	17
M60	3.6	75	16
M65	3.3	70	15
M70	3.2	70	13
M75	2.6	60	11
M80	2.1	60	10



**MISTRZOSTWA
POLSKI BNO 2023**
MIKOSZEWO
23-24.09.2023