

# Course lengths OObcup/2023

Class	Stage 1		Stage 2		Stage 3		Stage 4		Stage 5	
	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)
M10	1,6	50	1,3	60	1,6	60	1,3	30	1,5	45
M10 Sh	1,6	50	1,3	60	1,6	60	1,3	30	1,5	45
M12	2	100	2,1	70	2	75	2,3	60	2,2	60
M14	2,3	70	2,7	90	2,7	130	2,9	60	2,8	135
M16	3,7	160	4,9	180	4,2	160	4,4	235	5,2	210
M18	4,2	195	5,5	180	4,6	190	5,3	260	6,1	240
M20	4,2	195	5,5	180	4,6	190	5,3	260	6,1	240
M21A Sh	3,7	160	4,9	180	4,2	160	4,4	235	5,2	210
M21E	5	250	5,9	210	5,2	180	6,3	305	7,3	295
M21 ULT	4,6	210	5,8	180	5,2	190	6	310	6,9	330
M35	4,2	195	5,5	180	4,6	190	5,3	260	6,1	240
M35 ULT	4,3	190	5,5	150	4,6	170	5,2	270	6,2	270
M40	4,2	195	5,5	180	4,6	190	5,3	260	6,1	240
M45	4,1	180	5,1	160	4,2	170	4,8	250	5,9	240
M50	3,7	160	4,9	180	4,2	160	4,4	235	5,2	210
M50 ULT	3,5	150	4,8	150	4,1	160	4,4	230	5,1	230
M55	3,6	160	4,5	180	3,9	150	3,8	225	4,6	205
M60	3,1	110	3,8	120	3,5	140	3,9	170	4,2	175
M65	3	100	3,4	90	3,1	135	3,1	110	3,5	115
M70	2	60	2,4	60	2,6	100	2,5	60	2,7	120
M75	2	60	2,4	60	2,6	100	2,5	60	2,7	120
M80	1,8	60	2	60	2,3	100	2,3	50	2,2	65
W10	1,6	50	1,3	60	1,6	60	1,3	30	1,5	45
W10 Sh	1,6	50	1,3	60	1,6	60	1,3	30	1,5	45
W12	2	100	2,1	70	2	75	2,3	60	2,2	60
W14	2,3	70	2,7	90	2,7	130	2,9	60	2,8	135
W16	3	120	3,8	100	3,5	140	3,5	150	4	155
W18	3,6	160	4,5	180	3,9	150	3,8	225	4,6	205
W20	3,6	160	4,5	180	3,9	150	3,8	225	4,6	205
W21A Lo	3,6	160	4,5	180	3,9	150	3,8	225	4,6	205
W21A Sh	3	120	3,8	100	3,5	140	3,5	150	4	155
W21B	2,3	70	2,7	90	2,7	130	2,9	60	2,8	135
W21E	4,1	180	5,1	160	4,2	170	4,8	250	5,9	240
W21 ULT	3,5	150	4,8	150	4,1	160	4,4	230	5,1	230
W35	3,6	160	4,5	180	3,9	150	3,8	225	4,6	205
W40	3,1	110	3,8	120	3,5	140	3,9	170	4,2	175
W45	3,1	110	3,8	120	3,5	140	3,9	170	4,2	175
W50	3	100	3,4	90	3,1	135	3,1	110	3,5	115
W50 ULT	3	150	3,3	100	3	130	3,2	140	3,5	100
W55	3	100	3,4	90	3,1	135	3,1	110	3,5	115
W60	2	60	2,4	60	2,6	100	2,5	60	2,7	120
W65	2	60	2,4	60	2,6	100	2,5	60	2,7	120
W70	1,8	60	2	60	2,3	100	2,3	50	2,2	65
OPEN A	4,2	195	5,5	180	4,6	190	5,3	260	6,1	240
OPEN B	3,1	110	3,8	120	3,5	140	3,9	170	4,2	175
OPEN C	2,3	70	2,7	90	2,7	130	2,9	60	2,8	135
Beginners	2	100	2,1	70	2	75	2,3	60	2,2	60