Course lengths OOcup/2025

	Stage 1		Stage 2		Stage 3		Stage 4		Stage 5	
Class	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)	→ (km)	↑ (m)
M10 SH	1,3	10	1,4	25	1,6	50	1,5	110	1,5	30
M10	1,3	10	1,4	25	1,6	50	1,5	110	1,5	30
M12	2,2	20	2	30	2,4	65	1,9	120	2	40
M14	3,5	50	3,4	130	2,8	95	3,4	240	3,2	85
M16	4,9	170	5	210	3,5	105	4,6	320	4,6	160
M18	5	190	5,8	290	4,3	125	5,8	400	4,8	175
M20	5,2	190	6	260	4,5	130	5,9	400	4,9	175
M21 ULT	5,4	200	6,7	300	4,8	150	6,7	455	5,3	195
M21A LO	5,2	190	6	260	4,5	130	5,9	400	4,9	175
M21A SH	4,3	170	4,3	200	3,3	90	4,2	300	3,8	75
M21B	3,5	170	4	210	3,1	105	3,7	250	3,6	160
M21E	6,2	200	7,1	290	5,1	155	6,8	470	6	235
M35 ULT	4,1	180	5,2	260	3,8	100	5,2	370	4,8	175
M35	5,2	190	6	260	4,5	130	5,9	400	4,9	175
M40	5	190	5,8	290	4,3	125	5,8	400	4,8	175
M45	4,9	180	5,5	250	4,3	125	5,6	380	4,7	195
M50 ULT	3,6	170	4,9	210	3,7	105	4,6	320	4,2	110
M50	4,6	190	5,2	260	3,7	100	5,1	370	4,6	125
M55	4,7	170	5	240	3,8	100	4,8	360	4,1	110
M60	4,3	170	4,3	200	3,3	90	4,2	300	3,8	75
M65	3,7	50	3,8	200	2,9	95	3,5	240	3,1	115
M65 ULT	3,2	40	3,6	170	2,8	95	3,4	240	3,4	115
M70	3,5	40	2,6	130	2,6	90	3	210	2,8	85
M75	3,1	40	2,5	130	2,6	90	2,8	200	2,7	75
M80	2,4	30	2,2	110	2,5	95	2,2	170	2,5	90
W10 SH	1,3	10	1,4	25	1,6	50	1,5	110	1,5	30
W10	1,3	10	1,4	25	1,6	50	1,5	110	1,5	30
W12	2,2	20	2	30	2,4	65	1,9	120	2	40
W14	3	30	3	100	2,6	90	3,2	210	2,9	100
W16	3,5	170	4	210	3,1	105	3,7	250	3,6	160
W18	4,4	160	4,5	230	3,4	100	4,2	300	4,2	160
W20	4,6	190	4,6	230	3,7	100	4,4	310	4,3	150
W21 ULT	4,1	180	5,2	260	3,8	100	5,2	370	4,8	175
W21A LO	4,6	190	4,6	230	3,7	100	4,4	310	4,3	150
W21A SH	3,7	50	3,8	200	2,9	95	3,5	240	3,1	115
W21B	3	30	3	100	2,6	90	3,2	210	2,9	100
W21E	5,1	190	5,3	290	3,9	100	5,2	370	4,8	195
W35	4,6	190	4,6	230	3,7	100	4,4	310	4,3	150
W35 ULT	3,6	170	4,9	210	3,7	105	4,6	320	4,2	110
W40	4,4	160	4,5	230	3,4	100	4,2	300	4,2	160
W45	4,2	180	4,1	200	3,1	90	3,9	280	3,8	125
W50 ULT	3,2	40	3,6	170	2,8	95	3,4	240	3,4	115
W50	3,6	170	3,9	200	2,9	105	3,7	250	3,5	90
W55	3,5	40	3,4	190	2,8	100	3,3	240	3,1	110
W60	3,5	40	2,6	130	2,6	90	3	210	2,8	85
W65	3,1	40	2,5	130	2,6	90	2,8	200	2,7	75
W70	2,4	30	2,2	110	2,5	95	2,2	170	2,5	90
W75	2,4	30	2,2	110	2,5	95	2,2	170	2,5	90
OPEN A	5,1	200	5,9	320	4,3	140	6,3	420	5,2	195
OPEN B	3,8	70	3,6	180	3,6	120	3,6	240	3,4	125
OPEN C	3,2	40	2,9	100	2,8	100	2,9	200	2,6	100
Beginners	2,2	20	2	30	2,4	65	1,9	120	2	40