Kategória	Middle		Long	
	Dĺžka [km]	Prevýšenie [m]	Dĺžka [km]	Prevýšenie [m]
RD	1,3	10	1,5	10
N	2,9	40	2,5	15
K3	3,9	55	2,8	15
W-10	1,8	30	1,9	10
M-10	1,8	30	1,9	10
W-12	2,8	40	2,5	15
M-12	2,8	40	2,5	15
W-14	2,9	40	2,8	15
M-14	3,6	45	6,2	40
W-16	3,6	45	5,2	35
M-16	5	70	7,5	50
W-18	4	55	7,2	45
M-18	5,5	80	10,4	40
W-20	4	55	7,6	50
M-20	7,5	100	10,8	95
W 21-E	5,8	70	10,8	95
M 21-E	7,5	100	15,5	120
W 21-B	4,6	60	9,2	65
M 21-B	6,4	90	11,3	75
M 21-D	5,3	75	8	50
W 35-	5,2	70	7,5	50
M 35-	6,4	90	11,3	75
W 40-	5,2	70	7	45
M 40-	6,3	85	9,2	65
W 45-	4,9	60	6,2	40
M 45-	5,5	80	8,4	55
W 50-	4,6	50	5,2	35
M 50-	5,3	75	8	50
W 55-	4,6	50	5,1	30
M 55-	5	70	7,5	50
W 60-	3,9	55	5,1	30
M 60-	5,1	60	7	45
W 65-	3,5	50	4,4	25
M 65-	4,9	60	6,2	40
M 70-	3,5	50	5,1	30
W 70-			4,4	25

hromadný štart 29.3./long pre kategórie:
W,M-18A
W,M-20A
W,M21-E

28.3.2020 - middle
29.3.2020 - long