

OPIS TRASY BIEGU 4,5 km

Startujemy na Stadionie Miejskim w Kalwarii Zebrzydowskiej, biegniemy jedno okrążenie (400 m, czas 2:30min) stadionu i wybiegamy ze stadionu w prawo na drogę, biegnąc 100m (1min) w kierunku ulicy Niemczynowskiego (droga gminna 471130K). Skracamy w lewo na ulicę Niemczynowskiego. Po pokonaniu 250m podbiegu (3min) obok sali gimnastycznej, na skrzyżowaniu skręcamy w prawo na aleję Jana Pawła II (droga powiatowa 1796K) i przebiegamy obok Zespołu Szkół i Komisji Edukacji Narodowej. Po około 200 metrach (2:30min) dobiegamy do rynku i obok okrągłaka skręcamy w prawo na ulicę Adama Mickiewicza (droga wojewódzka 953). Biegniemy prosto przez około 1000 metrów (5:30min) i skręcamy w prawo, obok kapliczki, na ulicę Batalionów Chłopskich (droga gminna 47013K). Po około 180 metrach (2min) przebiegamy przez zabezpieczony przejazd kolejowy (nr 097021719) i po przebiegnięciu kolejnych 70 metrów (1min) skręcamy w prawo na ulicę Dworcową (droga powiatowa 1798K). Biegniemy tą ulicą 700 metrów (4:30min). Obok stacji kolejowej Kalwaria Zebrzydowska Lanckorona skręcamy w prawo i bezpiecznie kładką przebiegamy nad przejazdem kolejowym. Po około 100 metrach trasy (1:30min), ponownie znajdujemy się na alei Jana Pawła II, biegniemy drogą obok Zakładu Stolarskiego Mebloform. Po przebiegnięciu 250 metrów (2:30min), przed Ośrodkiem Zdrowia skręcamy w ścieżkę rekreacyjną i biegniemy jej szlakiem 450 metrów (2:30min), aż do Orlika. Kierujemy się w lewo, drogą w kierunku Stadionu Miejskiego i po pokonaniu 450 metrów (3min), skręcamy w lewo wbiegając na stadion. Na stadionie wykonujemy finałowe okrążenie (400m, czas 2:30min) i wbiegamy na metę biegu.

Minimalna wysokość: 197,6 m

Maksymalna wysokość: 333,2 m

Przewidywany przeciętny czas pokonania trasy: 34 minuty.

Dystans: około 4,5 km

OPIS TRASY NORDIC WALKING 3 KM

Startujemy na Stadionie Miejskim w Kalwarii Zebrzydowskiej, wychodzimy ze stadionu w prawo na drogę, kierując się w stronę parkingu głównego. Maszerujemy obok CKSiT i po 250 metrach (4 min) trasy skręcamy obok przystanka autobusowego w prawo na ulicę Adama Mickiewicza (droga wojewódzka 953). Idziemy prosto przez około 500 metrów (6:30 min) i skręcamy w prawo, obok kapliczki, na ulicę Batalionów Chłopskich (droga gminna 47013K). Po około 180 metrach (3 min) przechodzimy przez zabezpieczony przejazd kolejowy (nr 097021719) i po przejściu kolejnych 70 metrów (1:30 min) skręcamy w prawo na ulicę Dworcową (droga powiatowa 1798K). Maszerujemy tą ulicą 700 metrów (8 min). Obok stacji kolejowej Kalwaria Zebrzydowska Lanckorona skręcamy w prawo i bezpiecznie kładką przechodzimy nad przejazdem kolejowym. Po około 100 metrach trasy (2:30 min), ponownie znajdujemy się na alei Jana Pawła II (droga powiatowa 1796K), podążamy drogą obok Zakładu Stolarskiego Mebloform. Po przejściu 250 metrów (4 min), przed Ośrodkiem Zdrowia skręcamy w ścieżkę rekreacyjną i idziemy jej szlakiem 450 metrów (5 min), aż do Orlika. Kierujemy się w lewo, drogą w kierunku Stadionu Miejskiego i po pokonaniu 450 metrów (6 min), skręcamy w lewo wchodząc na stadion i metę

Minimalna wysokość: 151,6 m

Maksymalna wysokość: 198,6 m

Przewidywany przeciętny czas pokonania trasy: 40:30 min.

Dystans: około 3 km