

חלוקת קטעים בקבוצה של 3 רצים

תחנת יציאה	מספר רץ	מספר קטע	מרחק	מרחק מצטבר	סה"כ עליה	סה"כ ירידה	טווח גבהים	קושי הקטע
זינק	1	1	8.5	8.5	72	102	53	בינוני
נחשון	2	2	8.1	16.6	152	187	127	בינוני קל
בקוע	3	3	5.9	22.5	136	34	102	בינוני
מצפה הראל	1	4	6.6	29.1	64	134	78	קל
כפר אוריה	2	5	9.6	38.7	24	99	82	קל
מחנה שורק	3	6	9.8	48.5	81	74	53	קל
צבר קמה	1	7	11.6	60.1	112	98	55	בינוני קל
טל שחר	2	8	9.9	70.0	117	14	103	קל
צרעה	3	9	5.5	75.5	117	74	99	בינוני
אשתאול	1	10	10.8	86.3	349	52	342	קשה מאד
בית מאיר	2	11	7.9	94.2	40	299	262	קל
שער הגיא	3	12	6.6	100.8	54	150	119	בינוני
כפר תנך תשח-סיום				100.8				

טבלת סיכום לקבוצה של 3 רצים

מספר רץ	סה"כ מרחק	סה"כ עליה	סה"כ ירידה	טווח גבהים מצטבר	דרגת קושי
1	38	597	386	528	קשה מאד
2	36	333	599	574	בינוני
3	28	388	332	373	בינוני