

|                               |             |  |           |  |           |
|-------------------------------|-------------|--|-----------|--|-----------|
| <b>Empfohlene Maximalzeit</b> | min. 3 Std. |  | min. 2:30 |  | 1:30 Std. |
|                               | DE 3:20     |  | Std.      |  |           |
|                               | HE 3:40     |  |           |  |           |

|              |           | Richtzeit für Spitzentrio in Minuten |                 |             |          |    |      |         |    |      |         |    |      |
|--------------|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------|----------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
|              |           | Kategorie                            | Geburtsjahre    | Austria Cup | Lang     | ÖM | ÖSTM | Mittel  | ÖM | ÖSTM | Sprint  | ÖM | ÖSTM |
| <b>Damen</b> | Nachwuchs | D-14                                 | 2006 und jünger | X           | 40       | X  |      | 25      | X  |      | 20      | X  |      |
|              |           | D-17                                 | 2003 und jünger | X           | 55       | X  |      | 35      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|              |           | D-20                                 | 2000 und jünger | X           | 60 – 70  | X  |      | 45      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|              | Allgemein | D21- Elite                           | frei            | X           | 90 – 100 |    | X    | 50 – 60 |    | X    | 20 – 25 |    | X    |
|              |           | D Kurz                               | frei            | X           | 45 – 50  |    |      | 40      |    |      | 20 – 25 |    |      |
|              | Senioren  | D40-                                 | 1980 und älter  | X           | 75       | X  |      | 50      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|              |           | D50-                                 | 1970 und älter  | X           | 65 – 70  | X  |      | 45      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|              |           | D60-                                 | 1960 und älter  | X           | 60       | X  |      | 45      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |

|               |           | Kategorie  | Geburtsjahre    | Austria Cup | Lang      | ÖM | ÖSTM | Mittel  | ÖM | ÖSTM | Sprint  | ÖM | ÖSTM |
|---------------|-----------|------------|-----------------|-------------|-----------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
| <b>Herren</b> | Nachwuchs | H-14       | 2006 und jünger | X           | 40        | X  |      | 25      | X  |      | 20      | X  |      |
|               |           | H-17       | 2003 und jünger | X           | 60        | X  |      | 35      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|               |           | H-20       | 2000 und jünger | X           | 70 – 80   | X  |      | 50      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|               | Allgemein | H21- Elite | frei            | X           | 100 – 110 |    | X    | 50 – 60 |    | X    | 20 – 25 |    | X    |
|               |           | H Kurz     | frei            | X           | 60        |    |      | 45      |    |      | 20 – 25 |    |      |
|               | Senioren  | H40-       | 1980 und älter  | X           | 80        | X  |      | 55      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|               |           | H50-       | 1970 und älter  | X           | 70        | X  |      | 50      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|               |           | H60-       | 1960 und älter  | X           | 65        | X  |      | 45      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |
|               |           | H70-       | 1950 und älter  | X           | 60        | X  |      | 45      | X  |      | 20 – 25 | X  |      |

|              |          | Kategorie                  | Geburtsjahre | Austria Cup | Lang    | ÖM | ÖSTM | Mittel  | ÖM | ÖSTM | Sprint  | ÖM | ÖSTM |
|--------------|----------|----------------------------|--------------|-------------|---------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
| <b>Offen</b> | Neulinge | frei                       |              |             | 45      |    |      | 30      |    |      | 20 – 25 |    |      |
|              | Familie  | Erwachsene(r) und Kind(er) |              |             | 35      |    |      | 20      |    |      | 20      |    |      |
|              | Direkt   | frei                       |              |             | 50      |    |      | 40      |    |      | 20 – 25 |    |      |
|              | E-Bike   | frei                       |              |             | 55 – 65 |    |      | 35 – 45 |    |      | 20 – 25 |    |      |

Anmerkungen: **Spitzentrio-Zeit** bedeutet Durchschnittszeit der ersten Drei der jeweiligen Kategorie.

**Richtlinien für die Bahnlegung (Details siehe WO):**

**Sprint:** Feinorientierung (viele Posten, viele Richtungswechsel)

**Mittel:** Mischung aus Feinorientierung und Routenwahl

**Lang:** Routenwahl (längere Postenabstände mit Routenwahlmöglichkeiten)