

Einzelbewerbe

Empfohlene Maximalzeit	3 Std., HE 3:20	2 Std.	1 Std.	3 Std.
-------------------------------	------------------------	---------------	---------------	---------------

		Richtzeit für Spitzentrio in Minuten													
	Kategorie	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Damen	Nachwuchs	D-12	2008 und jünger	X	30		20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		D-14	2006 und jünger	X	35	X	25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		D15-18	2002 und jünger	X	30 – 40		25			10 – 15			30		**
		D-16 Elite	2004 und jünger	X	35 – 40	X	30	X		10 – 12	X		35	X	***
		D-18 Elite	2002 und jünger	X	40 – 45	X	30 – 35	X		10 – 12	X		40	X	****
	Allgemein	D-20 Elite	2000 und jünger	X	55	X	30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	****
		D21- Elite	frei	X	70 – 80		30 – 35		X	12 – 15		X	55	X	*****
		D21- Lang	frei	X	55		35			15			45		****
		D21- Kurz	frei	X	40		30			12 – 15			35		****
		D Hobby	frei	X	35 – 45		30			15			35		**
	Senioren	D35-	1985 und älter	X	55	X	30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	****
		D40-	1980 und älter	X	50	X	30 – 35	X		12 – 15	X		40	X	****
		D45-	1975 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D50-	1970 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D55-	1965 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D60-	1960 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D65-	1955 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D70-	1950 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		D75-	1945 und älter	X	45	X	25 – 30	X		12 – 15	X		35	X	****

		Kategorie	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Herren	Nachwuchs	H-12	2008 und jünger	X	30	X		20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		H-14	2006 und jünger	X	40	X		25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		H15-18	2002 und jünger	X	35 – 45		25			10 – 15			35		**	
		H-16 Elite	2004 und jünger	X	40 – 45	X	30	X		10 – 12	X		35 – 40	X	***	
		H-18 Elite	2002 und jünger	X	45 – 50	X	30 – 35	X		10 – 12	X		40 – 45	X	****	
	Allgemein	H-20 Elite	2000 und jünger	X	70	X	30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	****	
		H21- Elite	frei	X	90 – 100		30 – 35		X	12 – 15		X	60 – 65	X	*****	
		H21- Lang	frei	X	70		35			15			50 – 55		****	
		H21- Kurz	frei	X	45		30			15			40		****	
		H Hobby	frei	X	45 – 55		30			15			40		**	
	Senioren	H35-	1985 und älter	X	70	X	30 – 35	X		12 – 15	X		55	X	****	
		H40-	1980 und älter	X	65	X	30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	****	
		H45-	1975 und älter	X	60	X	25 – 30	X		12 – 15	X		45	X	****	
		H50-	1970 und älter	X	55	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40 – 45	X	****	
		H55-	1965 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
		H60-	1960 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
		H65-	1955 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
		H70-	1950 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
		H75-	1945 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
	H80-	1940 und älter	X	50	X	25 – 30	X		12 – 15	X		40	X	****		

		Kategorie	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Offen	D-10	2010 und jünger	(a)	20			20				10			nein		*
	H-10	2010 und jünger	(a)	20			20				10			nein		*
	Familie (D/H-10 begleitet)	Erwachsene(r) und Kind(er)		ca. 2,5 km			ca. 2,5 km				ca. 2,0 km			ca. 2,5 km		*
	Neulinge	frei		ca. 2,5 km			ca. 2,5 km				ca. 2,0 km			ca. 2,5 km		*
	Offen Lang	frei		ca. 8 km			ca. 6 km				ca. 2,5 km			ca. 6 km		***
	Offen Kurz	frei		ca. 4 km			ca. 3 km				ca. 2,0 km			ca. 3 km		***

Anmerkungen: (a) fixe Startzeit (im Gegensatz zu sonstigen Rahmenbewerben)

Spitzentrio-Zeit bedeutet Durchschnittszeit der ersten drei der jeweiligen Kategorie.

Die Streckenlänge der Offen-Kategorien ist bei steilem Gelände entsprechend zu verkürzen. (100 Höhenmeter entsprechen etwa 1 km Luftlinie.)

Erklärung der technischen Schwierigkeiten:

*	Sehr einfach	Fortbewegen anhand von Leitlinien, Posten als Bestätigung liegen auf der Leitlinie
**	Wenig schwierig	Fortbewegen anhand markanter Leitlinien, Postenanlaufen von Ausgangspunkten
***	Ziemlich schwierig	Unterschiedliche Leitlinien, Postenanlaufen über größere Distanz anhand markanter Geländeobjekte, Auffangen hinter dem Posten möglich
****	Schwierig	Keine oder komplexe Leitlinien, unübersichtliche Geländestruktur, Postenanlaufen über weite Distanzen, oft kein Auffangen hinter dem Posten
*****	Sehr schwierig	Höchste Anforderungen in allen Bereichen, schwierige Posten auch in unübersichtlichem Gelände mit wenigen markanten Objekten

Teambewerbe

Empfohlene Maximalzeit

Staffel	min. 4 Std.
Mannschaft	min. 3 Std.
Sprint-Staffel	min. 2 Std.

		Richtzeit für Siegerteam in Minuten				
	Kategorie	Geburtsjahre	Staffel	ÖM	ÖSTM	Techn. Anspruch
Damen	D-12	2008 und jünger	3 x 20	X		*
	D-14	2006 und jünger	3 x 25	X		**
	D15-18	2002 und jünger	3 x 30	X		***
	D19-	frei	3 x 30 – 40		X	*****
	D120- (Gesamalter)	1985 und älter	3 x 35	X		****
	D165- (Gesamalter)	1970 und älter	3 x 30	X		****
Herren	H-12	2008 und jünger	3 x 20	X		*
	H-14	2006 und jünger	3 x 25	X		**
	H-18	2002 und jünger	3 x 35	X		***
	H19-	frei	3 x 30 – 40		X	*****
	H120- (Gesamalter)	1985 und älter	3 x 35	X		****
	H150- (Gesamalter)	1975 und älter	3 x 35	X		****
Offen	Offen	frei	3 x 35			***

	Kategorie	Geburtsjahre	Mannschaft	ÖM	ÖSTM	Techn. Anspruch
Damen	D-14	2006 und jünger	40	X		* bis **
	D15-18	2002 und jünger	55	X		***
	D19-	frei	75	X		*****
	D40-	1980 und älter	60	X		****
	D55-	1965 und älter	50	X		****
Herren	H-14	2006 und jünger	40	X		* bis **
	H-18	2002 und jünger	60	X		***
	H19-	frei	90	X		*****
	H40-	1980 und älter	70	X		****
	H50-	1970 und älter	65	X		****
Offen	Offen	frei	60			***

	Kategorie	Geburtsjahre	Sprint-Staffel	ÖM	ÖSTM	Techn. Anspruch
Mixed	HDH-16	2004 und jünger	3 x 10 – 12	X		**
	DHHD17-	frei	4 x 12 – 15		X	*****
	HDH35-	1985 und älter	3 x 12 – 15	X		****
	HDH50-	1970 und älter	3 x 12 – 15	X		****
Offen	Offen (3 Personen)	frei	3 x 10 – 15			***