

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

| | | | | | Richtzeit für Spitzentrio in Minuten | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|-------------------|-------|-----------------|--------------------------------------|----------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
| | | Kategorie | kurz | Geburtsjahre | Austria Cup | Lang | ÖM | ÖSTM | Mittel | ÖM | ÖSTM | Sprint | ÖM | ÖSTM |
| Damen | Nachwuchs | Damen bis 14 | D-14 | 2009 und jünger | X | 40 | X | | 25 | X | | 20 | X | |
| | | Damen bis 17 | D-17 | 2006 und jünger | X | 55 | X | | 35 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Damen bis 20 | D-20 | 2003 und jünger | X | 60 – 70 | X | | 45 | X | | 20 – 25 | X | |
| | Allgemein | Damen ab 21 Elite | D21-E | frei | X | 90 – 100 | | X | 50 – 60 | | X | 20 – 25 | | X |
| | | Damen Kurz | D-K | frei | X | 45 – 50 | | | 40 | | | 20 – 25 | | |
| | Senioren | Damen ab 40 | D40- | 1983 und älter | X | 75 | X | | 50 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Damen ab 50 | D50- | 1973 und älter | X | 65 – 70 | X | | 45 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Damen ab 60 | D60- | 1963 und älter | X | 60 | X | | 45 | X | | 20 – 25 | X | |

| | | Kategorie | kurz | Geburtsjahre | Austria Cup | Lang | ÖM | ÖSTM | Mittel | ÖM | ÖSTM | Sprint | ÖM | ÖSTM |
|---------------|-----------|--------------------|-------|-----------------|-------------|-----------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
| Herren | Nachwuchs | Herren bis 14 | H-14 | 2009 und jünger | X | 40 | X | | 25 | X | | 20 | X | |
| | | Herren bis 17 | H-17 | 2006 und jünger | X | 60 | X | | 35 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Herren bis 20 | H-20 | 2003 und jünger | X | 70 – 80 | X | | 50 | X | | 20 – 25 | X | |
| | Allgemein | Herren ab 21 Elite | H21-E | frei | X | 100 – 110 | | X | 50 – 60 | | X | 20 – 25 | | X |
| | | H Kurz | H-K | frei | X | 60 | | | 45 | | | 20 – 25 | | |
| | Senioren | Herren ab 40 | H40- | 1983 und älter | X | 80 | X | | 55 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Herren ab 50 | H50- | 1973 und älter | X | 70 | X | | 50 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Herren ab 60 | H60- | 1963 und älter | X | 65 | X | | 45 | X | | 20 – 25 | X | |
| | | Herren ab 70 | H70- | 1953 und älter | X | 60 | X | | 45 | X | | 20 – 25 | X | |

| | | Kategorie | kurz | Geburtsjahre | Austria Cup | Lang | ÖM | ÖSTM | Mittel | ÖM | ÖSTM | Sprint | ÖM | ÖSTM |
|--------------|----------|-----------|----------------------------|--------------|-------------|---------|----|------|---------|----|------|---------|----|------|
| Offen | Neulinge | N | frei | | | 45 | | | 30 | | | 20 – 25 | | |
| | Familie | F | Erwachsene(r) und Kind(er) | | | 35 | | | 20 | | | 20 | | |
| | Direkt | D | frei | | | 50 | | | 40 | | | 20 – 25 | | |
| | E-Bike | E | 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)