

Einzelbewerbe

Empfohlene Maximalzeit	3 Std., H21E 3:20	2 Std.	1 Std.	3 Std.
------------------------	-------------------------	--------	--------	--------

		Richtzeit für Spitzentrio in Minuten													Techn. Anspruch	
Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM		
Damen	Nachwuchs	Damen bis 12	D-12	2011 und jünger	X	30		20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		Damen bis 14	D-14	2009 und jünger	X	35	X	25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		Damen bis 18 Hobby	D15-18	2005 und jünger	X	30 – 40		25			10 – 15			30		**
		Damen bis 16 Elite	D-16E	2007 und jünger	X	35 – 40	X	30	X		10 – 12	X		35	X	***
		Damen bis 18 Elite	D-18E	2005 und jünger	X	40 – 45	X	30 – 35	X		10 – 12	X		40	X	****
	Allgemein	Damen bis 20 Elite	D-20E	2003 und jünger	X	55	X	30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	****
		Damen ab 21 Elite	D21-E	frei	X	80 – 90	X	30 – 35	X		12 – 15	X		55	X	****
		Damen ab 21 Lang	D21-L	frei	X	55		35			15			45		****
		Damen ab 21 Kurz	D21-K	frei	X	40		30			12 – 15			35		****
	Senioren	D Hobby	D-H	frei	X	35 – 45		30			15			35		**
		Damen ab 35	D35-	1988 und älter	X	55	X	30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	****
		Damen ab 40	D40-	1983 und älter	X	50	X	30 – 35	X		12 – 15	X		40	X	****
		Damen ab 45	D45-	1978 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		Damen ab 50	D50-	1973 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		Damen ab 55	D55-	1968 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
Damen ab 60		D60-	1963 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****	
Damen ab 65		D65-	1958 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****	
Damen ab 70	D70-	1953 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****		
Damen ab 75	D75-	1948 und älter	X	45	X	25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****		

		Richtzeit für Spitzentrio in Minuten													Techn. Anspruch	
Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM		
Herren	Nachwuchs	Herren bis 12	H-12	2011 und jünger	X	30	X	20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		Herren bis 14	H-14	2009 und jünger	X	40	X	25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		Herren bis 18 Hobby	H15-18	2005 und jünger	X	35 – 45		25			10 – 15			35		**
		Herren bis 16 Elite	H-16E	2007 und jünger	X	40 – 45	X	30	X		10 – 12	X		35 – 40	X	***
		Herren bis 18 Elite	H-18E	2005 und jünger	X	45 – 50	X	30 – 35	X		10 – 12	X		40 – 45	X	****
	Allgemein	Herren bis 20 Elite	H-20E	2003 und jünger	X	70	X	30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	****
		Herren ab 21 Elite	H21-E	frei	X	90 – 100	X	30 – 35	X		12 – 15	X		60 – 65	X	****
		Herren ab 21 Lang	H21-L	frei	X	70		35			15			50 - 55		****
		Herren ab 21 Kurz	H21-K	frei	X	45		30			15			40		****
	Senioren	H Hobby	H-H	frei	X	45 – 55		30			15			40		**
		Herren ab 35	H35-	1988 und älter	X	70	X	30 – 35	X		12 – 15	X		55	X	****
		Herren ab 40	H40-	1983 und älter	X	65	X	30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	****
		Herren ab 45	H45-	1978 und älter	X	60	X	25 - 30	X		12 – 15	X		45	X	****
		Herren ab 50	H50-	1973 und älter	X	55	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40 – 45	X	****
		Herren ab 55	H55-	1968 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
Herren ab 60		H60-	1963 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
Herren ab 65		H65-	1958 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****	
Herren ab 70	H70-	1953 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****		
Herren ab 75	H75-	1948 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****		
Herren ab 80	H80-	1943 und älter	X	50	X	25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****		

		Richtzeit für Spitzentrio in Minuten													Techn. Anspruch
Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	
Offen	Damen bis 10	D-10	2013 und jünger	(a)	20		20			10			nein		*
	Herren bis 10	H-10	2013 und jünger	(a)	20		20			10			nein		*
	Familie (D10/H10 begleitet)	F	Erwachsene(r) und Kind(er)		ca. 2,5 km		ca. 2,5 km			ca. 2,0 km			ca. 2,5 km		*
	Neulinge	N	frei		ca. 2,5 km		ca. 2,5 km			ca. 2,0 km			ca. 2,5 km		*
	Offen Lang	OL	frei		ca. 8 km		ca. 6 km			ca. 2,5 km			ca. 6 km		***
Offen Kurz	OK	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.

	Kategorie	kurz	Richtzeit für Siegerteam in Minuten			Techn. Anspruch	
			Geburtsjahre	Staffel	ÖM		ÖSTM
Damen	Damen bis 12	D-12	2011 und jünger	3 x 20	X	*	
	Damen bis 14	D-14	2009 und jünger	3 x 25	X	**	
	Damen ab 15 bis 18	D15-18	2005 und jünger	3 x 30	X	***	
	Damen ab 19	D19-	frei	3 x 30 – 40		X	****
	Damen ab Gesamalter 120	D120-	1988 und älter	3 x 35	X		****
	Damen ab Gesamalter 165	D165-	1973 und älter	3 x 30	X		****
Herren	Herren bis 12	H-12	2011 und jünger	3 x 20	X	*	
	Herren bis 14	H-14	2009 und jünger	3 x 25	X	**	
	Herren ab 15 bis 18	H15-18	2005 und jünger	3 x 35	X	***	
	Herren ab 19	H19-	frei	3 x 30 – 40		X	****
	Herren ab Gesamalter 120	H120-	1988 und älter	3 x 35	X		****
	Herren ab Gesamalter 150	H150-	1978 und älter	3 x 35	X		****
	Herren ab Gesamalter 180	H180-	1968 und älter	3 x 35	X		****
Offen	Offen	O	frei	3 x 35		***	

	Kategorie		Geburtsjahre	Mannschaft	ÖM	ÖSTM	Techn. Anspruch
Damen	Damen bis 14	D-14	2009 und jünger	40	X		* bis **
	Damen ab 15 bis 18	D15-18	2005 und jünger	55	X		***
	Damen ab 19	D19-	frei	75	X		****
	Damen ab 40	D40-	1983 und älter	60	X		****
	Damen ab 55	D55-	1968 und älter	50	X		****
Herren	Herren bis 14	H-14	2009 und jünger	40	X		* bis **
	Herren ab 15 bis 18	H15-18	2005 und jünger	60	X		***
	Herren ab 19	H19-	frei	90	X		****
	Herren ab 40	H40-	1983 und älter	70	X		****
	Herren ab 50	H50-	1973 und älter	65	X		****
Offen	Offen	O	frei	60		***	

	Kategorie		Geburtsjahre	Sprint-Staffel	ÖM	ÖSTM	Techn. Anspruch
Mixed	Mixed bis 16	HDH-16	2007 und jünger	3 x 10 – 12	X		**
	Mixed ab 17	DHHD17-	frei	4 x 12 – 15		X	****
	Mixed ab 35	HDH35-	1988 und älter	3 x 12 – 15	X		****
	Mixed ab 50	HDH50-	1973 und älter	3 x 12 – 15	X		****
Offen	Offen (3 Personen)	O	frei	3 x 10 – 15		***	