

2025

OL

Kategorien für Austria-Cup, Österreichische Meisterschaften und Staatsmeisterschaften

Einzelbewerbe

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

					Richtzeit für Spitzentrio in Minuten												
		Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Damen	Nachwuchs	Damen bis 12	D-12	2013 und jünger	X	30	X		20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		Damen bis 14	D-14	2011 und jünger	X	35	X		25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		Damen bis 18	D15-18	2007 und jünger	X	30 – 40			25			10 – 15			30		***
		Damen bis 16 Elite	D-16E	2009 und jünger	X	35 – 40	X		30	X		10 – 12	X		35	X	****
		Damen bis 18 Elite	D-18E	2007 und jünger	X	40 – 45	X		30 – 35	X		10 – 12	X		40	X	****
		Damen bis 20 Elite	D-20E	2005 und jünger	X	55	X		30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	*****
	Allgemein	Damen ab 21 Elite	D21-E	frei	X	88-92		X	30 – 35		X	12 – 15		X	60	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		****
		D Hobby	D-H	frei	X	35 – 45			30			15			35		**
	Senioren	Damen ab 35	D35-	1990 und älter	X	55	X		30 – 35	X		12 – 15	X		45	X	****
		Damen ab 40	D40-	1985 und älter	X	50	X		30 – 35	X		12 – 15	X		40	X	****
		Damen ab 45	D45-	1980 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		Damen ab 50	D50-	1975 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		Damen ab 55	D55-	1970 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
		Damen ab 60	D60-	1965 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****
Damen ab 65		D65-	1960 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****	
Damen ab 70		D70-	1955 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****	
Damen ab 75	D75-	1950 und älter	X	45	X		25 - 30	X		12 – 15	X		35	X	****		

		Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Herren	Nachwuchs	Herren bis 12	H-12	2013 und jünger	X	30	X		20	X		10	X		20 (zu zweit)	X	*
		Herren bis 14	H-14	2011 und jünger	X	40	X		25	X		10	X		25 (zu zweit)	X	**
		Herren bis 18	H15-18	2007 und jünger	X	35 – 45			25			10 – 15			35		***
		Herren bis 16 Elite	H-16E	2009 und jünger	X	40 – 45	X		30	X		10 – 12	X		35 – 40	X	****
		Herren bis 18 Elite	H-18E	2007 und jünger	X	45 – 50	X		30 – 35	X		10 – 12	X		40 – 45	X	****
		Herren bis 20 Elite	H-20E	2005 und jünger	X	70	X		30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	*****
	Allgemein	Herren ab 21 Elite	H21-E	frei	X	88-92		X	30 – 35		X	12 – 15		X	60	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		****
		H Hobby	H-H	frei	X	45 – 55			30			15			40		**
	Senioren	Herren ab 35	H35-	1990 und älter	X	70	X		30 – 35	X		12 – 15	X		55	X	****
		Herren ab 40	H40-	1985 und älter	X	65	X		30 – 35	X		12 – 15	X		50	X	****
		Herren ab 45	H45-	1980 und älter	X	60	X		25 - 30	X		12 – 15	X		45	X	****
		Herren ab 50	H50-	1975 und älter	X	55	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40 – 45	X	****
		Herren ab 55	H55-	1970 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
		Herren ab 60	H60-	1965 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
		Herren ab 65	H65-	1960 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
		Herren ab 70	H70-	1955 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
		Herren ab 75	H75-	1950 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****
		Herren ab 80	H80-	1945 und älter	X	50	X		25 - 30	X		12 – 15	X		40	X	****

		Kategorie	kurz	Geburtsjahre	Austria Cup	Lang	ÖM	ÖSTM	Mittel	ÖM	ÖSTM	Sprint	ÖM	ÖSTM	Nacht	ÖM	Techn. Anspruch
Offen		Damen bis 10	D-10	2015 und jünger	(a)	20			20			10			nein		*
		Herren bis 10	H-10	2015 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