

In welcher Kategorie starten?

Zum ersten Mal an einem OL? Die folgende kurze Anleitung hilft dir, die richtige Kategorie zu finden.

Die Farben der Kategorien zeigen ihren Schwierigkeitsgrad an:



Starte zuerst in einer grünen offenen Kategorie. Wenn du dich sicher fühlst, startest du beim nächsten OL eine Stufe höher.

Sobald du auf der Farbstufe läufst, die deiner Leistungskategorie entspricht, kannst du in deiner Alterskategorie laufen.

Die Einteilung in den Leistungskategorien erfolgt nach Jahrgang. Bei Jugendlichen bedeutet die Zahl „bis und mit diesem Alter“, jüngere dürfen aber auch bei den Älteren starten.

Bei den Erwachsenen ab 35 Jahren bedeutet der Jahrgang „ab diesem Alter“, Ältere dürfen auch bei den Jüngeren starten.

Eine 15-jährige Läuferin startet also bei D16, eine 42-jährige bei D40.

Leistungskategorien

Alter	Herren		Damen	
	Name	Richtzeit	Name	Richtzeit
-10	H10	10-20'	D10	10-20'
-12	H12	25-35'	D12	25-35'
-14	H14	35-45'	D14	30-40'
-16	H16	45-55'	D16	35-45'
-18	H18	55-65'	D18	45-55'
-20	H20	65-80'	D20	50-60'
frei	HAL	65-80'	DAL	45-55'
frei	HAM	50-60'		
frei	HAK	30-40'	DAK	30-40'
frei	HB	45-55'	DB	30-40'
35-	H35	50-60'	D35	45-55'
40-	H40	50-60'	D40	45-55'
45-	H45	50-60'	D45	45-55'
50-	H50	50-60'	D50	45-55'
55-	H55	50-60'	D55	45-55'
60-	H60	50-60'	D60	45-55'
65-	H65	50-60'	D65	45-55'
70-	H70	50-60'	D70	45-55'
75-	H75	50-60'		
80-	H80	50-60'		

Offene Kategorien

Alter	Damen/Herren/Gruppen	
	Name	Richtzeit
frei	Offen Einsteiger	10-20
-14	offen sCOOL	5-25
frei	Offen kurz	20-30
frei	Offen mittel	30-40
frei	Offen lang	40-50

Alleine oder als Gruppe?

Grundsätzlich startet man in den Leistungskategorien alleine, in den offenen Kategorien ist ein Start alleine oder im Team möglich.

Für den Valiant-Cup (Nachwuchsmeisterschaft) und die nationale Punkteliste zählen nur Starts als Einzelläufer/in in Leistungskategorien.

Jugendliche können auch in den Leistungskategorien als Team starten, erhalten dann aber keine Punkte für den Valiant-Cup.