

## Anhang: Vorgehen bei der Berechnung einer OL-Bahn

### Detaillierte Erklärung

Siehe auch: **Anhang – Voraussetzungen zur Berechnung der Leistungs-Kilometer**

#### Vorgehen:

1. Festlegen der gewünschten Siegerzeit je Kategorie (sh. oben)
2. Abschätzen des Schwierigkeitsgrades des Laufgeländes (sh. oben), wobei es natürlich von Vorteil ist, wenn man die verschiedenen Gelände aus persönlicher Erfahrung kennt.
3. Berechnung des Wertes "min/LKm" der entsprechenden Kategorie / des gewählten Geländes.
4. Gewünschte Siegerzeit durch "min/LKm" teilen = Anzahl LKm

**Siehe untenstehende Beispiele**

### Beispiele zur Berechnung von Bahnlängen (mit Werten für 2014) – Erklärung anschliessend

#### A. Nationaler OL

Leichter voralpiner Wald, gut belaufbar; Lauf an der oberen Grenze der zeitlichen Anforderungen (80%); Kat. **HAM**

1. **Zeit:** HAM = 50-60 Min. = **58 Min**
2. **Wald:** Annahme: 14 % der Spanne zwischen B und C = **B-C 15 % \***  
(Entspricht dem Erfahrungsmittel von 5.93 LKm für Hürital/Zug, 2009)  
Basis B = 5.73 / Hürital = 5.93 - Diff. 0.20 = 15.4% zwischen 5.73 (B) und 6.86 (C)
3. **Laufwert:** Basiszeit HAM (A) = 4.70'; 14% B-C = Zuschlag von 35 % \*) zu 4.7' = **6.3'/Lkm**
4. **Leistungs-km** 58 Min : 6.3 min/Lkm = **9.2 Lkm**

\*) **Berechnung B (32%) + 15.4 % der Diff. B-C**  
= 15.4% von 20 (52-32) = 3.08% = **32+3% = 35%**

#### D. Staffel-Meisterschaft

Voralpin, technisch schwierig, ruppig und steil - führt jedoch zu etwa 30 % über rasches Gelände (Alpweiden); Kategorie **DAK**; obere zeitlichen Anforderungen.

1. **Zeit:** 30-40 Min = **40 Min.** (Achtung: WO gibt Gesamtzeit aller 3 Läufer vor; eine Teilstrecke darf dabei kürzer sein als die andern!)
2. **Wald:** Annahme: teilweise schwierig, etwa zwischen C und D, doch nehme ich an, dass wegen des vielen offenen Geländes der Wert ungefähr dem Wert von **C** entspricht.
3. **Laufwert:** Basis A = 6.10 min/Lkm; Zuschlag für C = 50 % = **9.15 Min/Lkm**
4. **Für SOM** sind die km-Schnitte der meisten Kategorien tiefer, also muss noch um 16% (siehe Tabelle) gekürzt werden = **7.69 min/Lkm**
4. **Lkm** **DAK** 40' : 7.69 = **5.2 Lkm**

**....und so weiter; Berechnen plus Erfahrung ergibt die besten Resultate**