

Berechnung der Leistungskilometer Grundlagen für das Jahr 2022

für alle WO-Kategorien berechnet auf der Basis früherer nat. OL und EOM bis inkl. 2019

A = Basiswert: sehr schnelles Mittelland, sehr leicht, Extremwert

B = %-Zuschlag zum Wert A für mittelschweres Mittelland, coupiert, starke Bodenbedeckung
schwieriges Mittelland = Mittel zwischen B und C

C = %-Zuschlag für Voralpen, Jura; techn. und physisch eher schwierig, z.T. steil

D = %-Zuschlag für Voralpen, technisch und physisch obere Grenze, alpin

siehe auch Tabelle „Durchschnittliche km-Werte pro Wald“ mit den effektiv gelaufenen Werten

SOM etc. Zuschlag zu A-D für SOM, NOM, SPM, MOM und normale Nacht-OL (EOM/MOM wie Nat.OL

	Richtzeit WO in Min. lang +)	A	B	C	D	SOM	NOM	SPM	TOM	Lkm Mitte Bmin-Ar °)
		min/Lkm Basis	+%	+%	+%	+%	+%	+%	+%	
		Zuschlag national				- = Kategorie nicht ausschr.				
HE	80 - 100 **)	3.60	20	43	62	4	5	-3	-3	18.5 -
HAL	65 - 80	4.40	19	40	58	-	3	-5	-	12.4 -
HAM	50 - 60	4.70	30	50	74	-	4	0	-	8.2 -
HAK	30 - 40	5.30	20	45	60	-8	12	0	-15	4.7 -
HB	45 - 55	5.60	30	50	64	-	2	-2	0	6.2 -
H35/H120	50 - 60	4.40	35	57	74	0	-2	2	-3	8.4 -
H40	50 - 60	4.30	30	46	72	-	0	-3	-	8.9 -
H45/H150	50 - 60	4.50	22	40	70	8	6	2	-3	9.1 -
H50	50 - 60	4.40	28	47	74	-	0	-4	-	8.9 -
H55/H180	50 - 60	4.80	15	41	79	15	8	-3	3	9.1 -
H60	50 - 60	4.90	30	59	84	-	8	2	-	7.8 -
H65/H210	50 - 60	5.50	34	52	75	14	10	3	-3	6.8 -
H70	50 - 60	6.40	22	50	70	-	10	4	-	6.4 -
H75	45 - 55	6.60	36	68	84	-	3	-3	-	5.0 -
H80	40 - 50	8.60	36	59	84	-	15	5	-	3.4 -
H20	65 - 80 **)	4.10	12	55	60	-	0	-8	-	12.0 -
H18	55 - 65 **)	4.10	21	36	64	10	3	-4	-5	11.1 -
H16	45 - 55	4.10	28	41	74	4	2	-5	-2	8.6 -
H14	35 - 45	4.50	20	24	43	8	8	-4	-4	6.5 -
H12	25 - 35	4.70	11	24	38	20	-	5	10	4.8 -
H10	10 - 20	4.90	10	25	43	-	-	6	5	1.9 -
DE	65 - 80 **)	4.60	16	44	66	5	3	-10	0	12.2 -
DAL	50 - 60	5.10	30	52	80	-	4	-3	-	7.5 -
DAM	40 - 50	5.80	24	50	71	-	10	-7	-	5.6 -
DAK	30 - 40	6.30	27	64	72	-12	15	-8	-19	3.7 -
DB	35 - 45	6.10	56	75	88	-	10	3	-	3.7 -
D35/D120	45 - 55	5.50	28	55	87	-4	15	-3	-4	6.4 -
D40	45 - 55	5.20	27	59	88	-	4	-2	-	6.8 -
D45/D150	45 - 55	5.60	20	48	85	20	15	-4	0	6.7 -
D50	45 - 55	5.80	23	45	79	-	4	-6	-	6.3 -

D55/D180	45 - 55	5.90	30	58	95	20	5	0	3	5.9	-
D60	45 - 55	6.50	28	60	80	-	2	-6	-	5.4	-
D65/D210	45 - 55	7.20	32	58	92	30	10	-7	10	4.7	-
D70	40 - 50	8.20	40	72	93	-	5	-5	-	3.5	-
D75	40 - 50	8.20	58	100	135	-	30	5	-	3.1	-
D20	50 - 60 **)	4.80	22	50	96	-	3	-7	-	8.5	-
D18	45 - 55 **)	5.00	22	50	83	10	-4	-10	0	7.4	-
D16	40 - 50	5.00	28	39	66	6	3	-5	-5	6.3	-
D14	35 - 45	5.10	22	27	44	12	5	-3	-2	5.6	-
D12	25 - 35	5.30	10	20	38	12	-	-4	5	4.3	-
D10	10 - 20	5.80	6	24	44	-	-	6	-2	1.6	-
OL	40 - 50	6.40	20	45	60	0°	15°	0°	0°	5.2	-
OM	30 - 40	6.10	25	50	60	0°	15°	0°	0°	3.9	-
OK	20 - 30	7.50	20	45	60	0°	15°	0°	0°	2.2	-
OS	5 - 25	7.00	20	70	100	0°	-	0°	0°	0.6	-

+) Richtzeiten für Mittel, Sprint sowie SOM und TOM siehe WO Art.43

- nicht ausschreiben./ 0 keine Korrektur / ° =fakultativ (Offen-Kat. an SM siehe WO Art. 44.3!)

**) die Kommission Leistungssport kann andere Richtzeiten vorschreiben; allenfalls TD fragen!

°) schwieriges Mittelland (B) mit unteres WO-Laufzeiten, resp. sehr schnelles Mittelland mit oberen WO

Erklärungen dazu siehe folgende Seite!

Kolonne A = Minuten je LKm an nationalen A-OL in extrem schnellem Gelände.

Bei den Geländearten zwischen A und D muss dieser Wert um die %-Zahl (Spalte B-D) oder einen Bruch davon erhöht werden. Auch Mischrechnungen sind möglich.

Vorletzte Spalte (LKm Mittelland Bmin–Amax.):

In diesem Bereich liegt ein Lauf im Mittelland für nationale-A-OL (Amax=extrem schnell+obere WO-Richt Bmin=hoher Mittellandwert + untere WO-Richtzeit).

Bei Staffel-, Team(Mannschafts)- und Nacht-OL berechnet man zuerst den Wert für das entsprechende Gelände und erhöht resp. reduziert dann um die angegebene %-Zahl.

Berechnung der LKm je Kategorie siehe Seite „Berechnung der Leistungskilometer, Vorgehen

Kurzbeispiel: Laufgebiet hat z.B. einen Schnitt von 6.30 Min/LKm, d.h. 50% zwischen B und C.
Für HAL heisst das: Zuschlag von 30 % zu 4.40 Min/LKm = 5.72 Min/Lkm.
Strebt man eine Siegerzeit von 75 Minuten an, ergibt sich: $75 : 5.72 = 13.1$ Lkm.

TIPPS



Berechnungen können auch bestellt werden;

wende Dich an:

Hans Laube, im Gerbelacker 16, 3063 Ittigen

031 921 30 32 / hans_laube@bluewin.ch

Bei regionalen und kleineren OL können diese Richtzahlen nur eine Grundlage sein.

Je nach Erfahrung mit "seinem" Lauf und je nach Beteiligung müssen die Bahnen um 20-70% kürzer gelegt werden. Siehe auch Seite „Berechnung der Leistungskilometer, Vorgehen“

Kategorien können zusammengelegt werden, wenn deren Leistungskilometer ungefähr übereinstimmen und sie nicht mehr als eine Anforderungsstufe (siehe Vorderseite, letzte Spalte: Anforderungsstufe) auseinander liegen (4siehe Zusammenlegen von Bahnen)

Handbuch

24.11.21

2022

)

Maximalwert	Anf. Stufe
27.8	6
18.2	6
12.8	6
7.5	6
9.8	3
13.6	6
14.0	6
13.3	6
13.6	6
12.5	6
12.2	6
10.9	6
9.4	5
8.3	5
5.8	5
17.1	6
15.9	5
13.4	4
10.0	3
7.4	2
4.1	1
17.4	6
11.8	6
8.6	6
6.3	6
7.4	3
10.0	6
10.6	6
9.8	6
9.5	6

9.3	6
8.5	6
7.6	5
6.1	5
6.1	5
12.5	6
11.0	5
10.0	4
8.8	3
6.6	2
3.4	1
7.8	4
6.6	3
4.0	2
3.6	1
<hr/>	
-Zeiten.	

chteil

htzeit;

“

