

Leistungskategorien bei den Schweizer Staffel- und Team-Meisterschaften

Alters-Gruppe	Vollständige Bezeichnung	Kurzform	Summe des Alters aller drei Läufer	Alter	Staffel	Team	Richtzeit in Minuten Staffel	Richtzeit in Minuten Team	orientierungs-technische Anforderungen
für Läufer bis 18 Jahre	Knaben 10	H10		-10	-	O	-	20-30	■
	Knaben 12	H12		-12	X	X	90-120	30-40	■■
	Knaben 14	H14		-14	X	X	105-135	35-45	■■■
	Junioren 16	H16		-16	X	X	120-150	45-55	■■■■
	Junioren 18	H18		-18	X	X	135-165	55-65	■■■■■
ohne Altersbeschränkung	Herren Elite	HE		frei	X	X	140-170	70-90	■■■■■■
	Herren A kurz	HAK		frei	X	X	105-135	45-55	■■■■■■
für Läufer ab 35/45/55/65 Jahren	Senioren 120	H120	120-	35- *)	X	X	135-165	50-60	■■■■■■
	Senioren 150	H150	150-	45- *)	X	X	135-165	50-60	■■■■■■
	Senioren 180	H180	180-	55- *)	X	X	135-165	50-60	■■■■■
	Senioren 210	H210	210-	65- *)	X	X	135-165	45-55	■■■■
für Läuferinnen bis 18 Jahre	Mädchen 10	D10		-10	-	O	-	20-30	■
	Mädchen 12	D12		-12	X	X	90-120	30-40	■■
	Mädchen 14	D14		-14	X	X	105-135	30-40	■■■
	Juniorinnen 16	D16		-16	X	X	120-150	35-45	■■■■
	Juniorinnen 18	D18		-18	X	X	135-165	45-55	■■■■■
Ohne Altersbeschränkung	Damen Elite	DE		frei	X	X	135-165	60-75	■■■■■■
	Damen A kurz	DAK		frei	X	X	90-120	40-50	■■■■■■
für Läuferinnen ab 35/45/55/65 Jahren	Seniorinnen 120	D120	120-	35- *)	X	X	120-150	45-55	■■■■■■
	Seniorinnen 150	D150	150-	45- *)	X	X	120-150	45-55	■■■■■■
	Seniorinnen 180	D180	180-	55- *)	X	X	120-150	45-55	■■■■■
	Seniorinnen 210	D210	210-	65- *)	O	O	120-150	40-50	■■■■

Legende:
 X = muss ausgeschrieben werden
 O = darf ausgeschrieben werden
 - = darf nicht ausgeschrieben werden
 ■ = eine Anforderungs-Stufe
 *) = Mindestalter jedes Läufers