

Zusammenstellung der vom Landesfachausschuss getroffenen **Festlegungen nach Ziffer B 3.4.7 der „Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf“** zuletzt geändert am 1.12.2024 (gültig ab 1.1.2025)

A. Bei **Landesmeisterschaften** und **Landesranglistenläufen** im **Einzel-OL** (Sprint-OL, Mittel-OL, Lang-OL und Ultralang-OL) sind folgende Kategorien auszuschreiben - sie werden auch für offene Vereinsveranstaltungen empfohlen:

<i>Herren bis 10</i>	<i>H-10</i>	<i>Damen bis 10</i>	<i>D-10</i>
<i>Herren bis 12</i>	<i>H -12</i>	<i>Damen bis 12</i>	<i>D -12</i>
Herren bis 14	H -14	Damen bis 14	D -14
Herren bis 16	H -16	Damen bis 16	D -16
Herren bis 18	H -18	Damen bis 18	D -18
Herren ab 19 lang	H 19L-	Damen ab 19 lang	D 19 L-
<i>Herren ab 19 kurz</i>	<i>H 19K-</i>	<i>Damen ab 19 kurz</i>	<i>D 19 K-</i>
Herren ab 35	H 35-	Damen ab 35	D 35-
Herren ab 45	H 45-	Damen ab 45	D 45-
Herren ab 55	H 55-	Damen ab 55	D 55-
Herren ab 65	H 65-	Damen ab 65	D 65-
Herren ab 75	H 75-		
D/HD/H-10 b (begleitet)			
Einsteiger kurz (wie D/H10), Einsteiger mittel (wie D/H12, aber länger)			
Offen (wie D16), Kinder-OL			

Die Kategorien H und D -10,-12 sowie H und D 19 K- sind Bestenkämpfe. Beim Ultralang-OL sind alle Kategorien Bestenkämpfe.

Die unteren Kategorien (im grauen Kasten) haben freie Startzeiten und keine Nachmeldegebühren.

Bei der Kategorie Offen kann auch am Wettkampftag angemeldet werden.

Kinder-OL ist ohne Anmeldung und kostenfrei.

Für die Wertung als LM ist die Meldung von mindestens drei Aktiven mit gültiger Jahresmarke für das Fachgebiet Orientierungssport aus mindestens zwei Vereinen Voraussetzung.

Unterbesetzte Kategorien im Jugendbereich werden mit der leistungsstärkeren älteren Kategorie (nicht jedoch auf der Lang- und Ultralangstrecke) zusammengelegt. Wenn auch eine Zusammenlegung nicht hilft, werden unterbesetzte Kategorien zu Bestenkämpfen abgestuft.

Unterbesetzte Kategorien im Erwachsenenbereich werden nicht zusammengelegt, sondern zu Bestenkämpfen abgestuft.

### LRL

Nur Läufer, die eine gültige DTB-Jahresmarke besitzen, kommen in die Wertung.

Läufer ohne aktuelle Jahresmarke werden bis zum Vorlegen eines gültigen Startrechtes aber spätestens bis zum vorletzten LRL, zunächst als AK gelistet.

Für die Vergabe des Ranglistensiegershirts müssen mindestens drei Läufer aus zwei Vereinen in der Altersklasse geführt werden. Wird diese Voraussetzung nach dem LRL Finale in einer Altersklasse nicht erfüllt wird das Siegershirt trotzdem vergeben, wenn der/die Punktbeste mindestens an so vielen Läufern teilgenommen hat, die in die Wertung kommen (z.B. 4 von 7).

Empfehlungen: ca. Bahnlängen bei niedersächsischen OL-Veranstaltungen, Luftlinien-km im durchschnittlichem niedersächsischen Wald

Bahn-Nr.	Kategorien	Anforderungen		Ungefähre Länge in km			
		technisch	läuferisch	Sprint	Mittel	Lang	Ultralang
1	H19L	hoch	hoch	2,5	5,5	10	16
2	H35-	hoch	hoch	2,5	5	8,5	13
3	D19L, H-18, H45-	hoch	hoch	2,5	4,5	7	11
4	D-18, D35-, H-16	hoch	hoch	2	3,5	6	10
5	H19K, H55-	hoch	mittel	2	3	5,5	9
6	D-16, D45-, H65-	hoch	mittel	2	3	4,5	7
7	D19K, D55-	hoch	mittel	2	2,5	3,5	5,5
8	D-65-, H75-	hoch	leicht	1	1,5	2,5	4
9	D-14, H-14	mittel	mittel	2	3	4	6
10	Einsteiger mittel	leicht	mittel	2	3	5	7
11	D-12, H-12	leicht	leicht	1,5	2	2,5	3
12	D-10, H-10, D/H10b, Einsteiger kurz	sehr leicht	sehr leicht	1	1,5	1,5	2

In den Altersklassen ab D/H 55- sind die Maßstäbe 1:7.500 (Waldkarten) und 1:3.000 (Sprintkarten) zu verwenden, und zwar als reine Vergrößerung der Ausgangskarten einschl. der Bahn-Symbole, um die Lesbarkeit zu verbessern. Die jüngsten Kategorien D/H-10 und D/H-12 können einbezogen werden.

B. Bei **Landesmeisterschaften** im **Team-OL** (Staffel- und Mannschafts-OL) sind folgende Kategorien auszuschreiben:

	H-14T	D-14T	H-18T	D-18T	H19-T	D19-T	H 80T	D 80T	H/D 130T
Teilnehmer:	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Alter max.	14	14	18	18	-	-	-	-	-
Alter min.	-	-	-	-	-	-	35	35	65

Der Mannschafts-OL wird als aufgeteilter Mannschafts-OL mit Pflichtposten durchgeführt; Ausnahme: D-14T und H-14T als geschlossener Mannschafts-OL.

Die Siegerzeiten von Staffeln sollen max. bei 30 Minuten pro Bahn liegen.

Wie bereits 2019 beschlossen gilt das Team-Startrecht in Niedersachsen für Landesveranstaltungen Staffel/Mannschaft wie folgt:

Max. ein Gaststarter pro Team ist zulässig. Gaststarter ist, wer in Einzelläufen für einen anderen Verein startet. Gaststarter benötigen zusätzlich eine Team-Jahresmarke und sind daran für die gesamte Saison gebunden, damit kein „Team Hopping“ entsteht. Eine Team-Jahresmarke für einen Verein, der nicht der Stammverein ist, kostet pro Saison 5€ und gilt nur für ein Kalenderjahr, sollte also pünktlich zu Saisonbeginn gelöst werden.

Damen dürfen in den entsprechenden Herrenkategorien teilnehmen.

Unterbesetzte D-14T und H-14T werden zu D/H-14T zusammengefasst.

Im Übrigen müssen unterbesetzte Kategorien zu Bestenkämpfen abgestuft werden.

### C. Verschiedenes

Die Bestimmungen über **Startabstände** bei Bundesveranstaltungen in Ziffer B.8.2.3 der „Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf“ gelten auch für niedersächsische Landesveranstaltungen. Es wird jedoch empfohlen, bei schwach besetzten Kategorien deutlich größere Startabstände zu wählen.

Nur **außer Konkurrenz** sind diejenigen teilnahmeberechtigt, **die** direkt oder indirekt **an der Kartenerstellung** oder **Bahnlegung mitgewirkt** haben.