

Bahnen an RVOS-Läufen seit 2016

Farbe	Nr.	Schwierigkeitsgrad	Leistungskilometer * (Lkm)		Zielgruppe	FRSO-Kategorien vor dem 01.01.2016
			Winter	Sommer		
GRÜN	1	Sehr leicht: alle Teilstrecken entlang Leitlinien und die Posten stehen an Leitlinienkreuzungen Und ohne Gefahr: keine unüberwachten Straßenüberquerungen, keine gefährlichen Passagen (Fluss ohne Brücke, Felsen,...)	2,5 Lkm	2,5 Lkm	H/D-10 Kinder - Anfänger (-14 Jahre)	H/D-10, H/D-12 Anfänger
BLAU - kurz	2	Leicht: Teilstrecken entlang Leitlinien und Posten sichtbar ab Leitlinien	3 Lkm	3,5 Lkm	H/D-12 Jugendliche oder erwachsene Anfänger	Erfahrene H/D-12 ~ Kurze Wanderstrecke
BLAU - lang (**)	3		7 Lkm	7 Lkm	Erwachsene Anfänger mit guter Fitness	~ Lange Wanderstrecke
ROT - kurz	4	Technisch: Posten abseits von Leitlinien, aber deutlicher Angriffspunkt und Route über klare Leitlinien möglich Und ohne bedeutende körperliche	3 Lkm	4 Lkm	Jugendliche und Erwachsene mit OL-Erfahrung und einer durchschnittlichen Fitness	H/D-14 H75+, D60+
ROT - lang (**)	5	Schwierigkeit: keine steile Böschung, kein Durchqueren von Sümpfen und steilen Schluchten	7 Lkm	8 Lkm	Jugendliche und Erwachsene mit OL-Erfahrung und einer sehr guten Fitness	
SCHWARZ - kurz	6	Sehr technisch oder so technisch wie möglich	3,5 Lkm	4,5 Lkm	Ältere, erfahrene O-LäuferInnen oder mit einer durchschnittlichen Fitness	Sehr erfahrene H/D-14 H70, D-16, D50, D55, D60
SCHWARZ - mittel	7		6 Lkm	7 Lkm	Erfahrene O-LäuferInnen mit einer guten Fitness	D-18, D-20, D35, D40, D45
SCHWARZ - lang	8		8,5 Lkm	10 Lkm	Erfahrene O-LäuferInnen mit einer sehr guten Fitness	H50 D21
SCHWARZ - sehr lang (**)	9		11 Lkm	14 Lkm	Erfahrene O-LäuferInnen mit einer ausgezeichneten Fitness	H21, H35

* Leistungskilometer: Anzahl km (Luftlinie) + Höhenmeter*10

** Die blauen und roten Bahnen werden nicht oft gelaufen; die kurzen Bahnen können Abkürzungen der längeren Bahnen sein.

4 Bahnen mit 3 Farben: Schwarz Lang, Schwarz Mittel, Rot und Blau