

**Empfehlungen: ca. Bahnlängen  
Niedersächs. OL-Veranstaltungen  
Stand: Nov. 2016**

Seniorenbereich in 10er-Schritte unterteilt								
Bahn-Nr.	Kategorien	Anforderungen		ungefähre Länge in km				
		technisch	läuferisch	Lang	Ultralang	Mittel	Sprint	
1	H21-Lang	hoch	hoch	10	16	5,5	2,5	
2	H-20, H35-	hoch	hoch	8,5	13	5	2,5	
3	D19-Lang, H-18, H45-	hoch	hoch	7	11	4,5	2,5	
4	D-18, D35-, H-16	hoch	hoch	6	10	3,5	2	
5	H21-Kurz, H55-	hoch	mittel	5,5	9	3	2	
6	D-16, D45-, H65-	hoch	mittel	4,5	7	2,5	1,5	
7	D19-Kurz, D55-	hoch	mittel	3,5	5,5	2	1,5	
8	D65-, H75-	hoch	leicht	2,5	4	1,5	1	
9	H-14	mittel	mittel	4,5	7	3	2	
10	D-14	mittel	mittel	3,5	5,5	3	2	
11	D-12, H-12, Offen Leicht	leicht	leicht	2,5	3	2	1,5	
12	D-10, H-10	sehr leicht	sehr leicht	1,5	2	1,5	1	
	Luftlinien-km im durchschnittlichen niedersächs. Wald							
Seniorenbereich in 5er-Schritte unterteilt								
Bahn-Nr.	Kategorien	Anforderungen		ungefähre Länge in km				
		technisch	läuferisch	Lang	Ultralang	Mittel	Sprint	
1	H19-Lang	hoch	hoch	11	16	5,5	2,5	
2	H-18, H40-	hoch	hoch	9	13	5	2,5	
3	D19-Lang, H45-	hoch	hoch	8	11	4,5	2,5	
4	H-16, H50-	hoch	hoch	7	10	4	2	
5	D-18, D40-, H19-Kurz,	hoch	hoch	6	9	3,5	2	
6	D-16, D45-, H60-	hoch	mittel	5	8	3	1,5	
7	D19-Kurz, D50-, D55-,	hoch	mittel	4	6	2,5	1,5	
8	D60-, D65-, H70-, H75-	hoch	leicht	3	5	2	1	
9	H-14	mittel	mittel	4,5	7	3	2	
10	D-14	mittel	mittel	4	6	3	2	
11	D-12, H-12, Offen Leicht	leicht	leicht	2,5	3	2	1,5	
12	D-10, H-10	sehr leicht	sehr leicht	1,5	2	1,5	1	