



Leistungsrichtlinien und Anforderungen der Bundeskader

Leistungsrichtwerte Bundeskader Orientierungslauf

Stand: 10/2021

Die Leistungsrichtwerte dienen als Orientierungshilfe zum Leistungsniveau, welches von einem Athleten des Bundeskaders Orientierungslauf erwartet wird.

Die Leistungsrichtwerte sind keine Nominierungskriterien, welche vor Aufnahme in den Bundeskader zwingend zu erreichen sind.

Die Leistungsrichtwerte sind keine Nominierungskriterien, welche bei Erreichen die Nominierung für den Bundeskader garantieren.

Die Leistungsrichtwerte sollen einen Entwicklungspfad der Athleten aufzeigen.

Die Abstufungen der physischen Anforderungen basieren auf Erfahrungen von Swiss Orienteering und dem Deutschen Leichtathletikverband. Das erforderliche Leistungsniveau bei WRE Resultaten und WR Gesamtranglisten muss regelmäßig überprüft werden, da Berechnung und internationale Leistungsdichte variieren.

Physische Anforderungen

Alter	Distanz	Elitekader		Nachwuchskader	
		Damen	Herren	Damen	Herren
15	3000m			12:35	11:05
16	3000m			12:10	10:45
17	3000m			11:45	10:25
18	3000m			11:30	10:10
19	3000m			11:15	09:55
20	3000m	11:00	09:40	11:00	09:40
21	3000m	10:50	09:30		
21	5000m	19:10	16:40		
22	3000m	10:45	09:25		
22	5000m	19:00	16:30		
23	3000m	10:40	09:20		
23	5000m	18:50	16:20		
24	5000m	18:40	16:10		
25+	5000m	18:30	16:00		



Wettkampfergebnisse

Kader	Elite WGK	Elite PK/EK						Nachwuchskader	
		20	21	22	23	24	25		26+
Worldgames Sprint, Mittel	1 - 8								
Worldgames Staffel	1 - 6								
WM Einzelwettbewerbe	1 - 8	Top 40							
WM Staffel	1 - 6	Top 12							
WC Einzelwettbewerbe		Top 70		Top 60		Top 50			
WRE Resultate Sprint		> 1050	H >1190 D >1130	H >1230 D > 1190		>1250			
WRE Resultate Wald		> 1050	H >1240 D >1200	H >1270 D > 1240		>1300			
WR Gesamtranglisten		Top 150		Top 100		Top 60			
DM/DBK/BRL/JLVK									Top 3 im Jahrg
JWOC Sprint, Mittel, Lang		Top 30							Top 50
EYOC Sprint, Lang								Top 25	
JWOC Staffel								Top 8	
EYOC Staffel								Top 5	

Die Anforderungen im Bereich WR sind bei den Damen im Altersbereich 22 - 25 Jahre bewusst nicht an die geringere internationale Leistungsdichte angepasst.

Zusätzliche Regelungen für die Nachwuchskader

Bewerber für den Nachwuchskader nehmen an einem Sichtungswochenende teil. Bei diesem werden orientierungslaufspezifisch die physische Leistungsfähigkeit, die Koordinationsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Kraftfähigkeit sowie die Orientierungsfertigkeiten überprüft. Die jeweils aktuellen Formen der Tests werden auf o-sport.de veröffentlicht.