



Provisorische Bahndaten

Hauptsponsoren

MIGROS

Migros Ostschweiz



**St.Galler
Kantonalbank**

St.Galler Kantonalbank

Co-Sponsoren



**EGK-Gesundheitskasse –
Agentur St.Gallen**

die Mobiliar
Generalagentur Rheintal

**die Mobiliar –
Generalagentur Rheintal**

JANSEN

Jansen

wertvolle Partner



Stadt Altstätten



**IG
Sport
SG**

IG Sport SG

Provisorische Bahndaten – 3. Nationaler OL / Samstag, 18. April 2026

Kategorie	Distanz	Steigung ↗	Posten	Start	Masstab	Format
H10	2,5 km	55 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
H12	3,9 km	175 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H14	4,9 km	230 m	13	1	1:10'000	30x21 cm
H16	6,1 km	275 m	17	1	1:15'000	30x21 cm
H18	7,6 km	405 m	14	1	1:15'000	30x21 cm
H20 *	10,6 km	575 m	21	1	1:15'000	30x21 cm
HE *	10,6 km	575 m	21	1	1:15'000	30x21 cm
HAL	8,7 km	430 m	15	1	1:15'000	30x21 cm
HAM	5,7 km	255 m	15	1	1:10'000	30x21 cm
HAK	3,3 km	120 m	10	1	1:7'500	40x28 cm
HB	4,1 km	180 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
H35	6,3 km	265 m	16	1	1:10'000	30x21 cm
H40	6,3 km	310 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H45	6,4 km	310 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
H50	6,3 km	265 m	16	1	1:7'500	40x28 cm
H55	5,9 km	260 m	16	1	1:7'500	40x28 cm
H60	5,6 km	250 m	16	1	1:7'500	40x28 cm
H65	4,7 km	190 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
H70	4,3 km	170 m	11	1	1:7'500	40x28 cm
H75	3,6 km	140 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
H80	3,2 km	105 m	11	1	1:7'500	40x28 cm
H85	2,3 km	65 m	8	1	1:7'500	40x28 cm

FAM	2,1 km	70 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OK	2,1 km	70 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OM	2,6 km	150 m	9	2	1:10'000	30x21 cm
OL	4,1 km	230 m	10	2	1:10'000	30x21 cm

Kategorie	Distanz	Steigung ↗	Posten	Start	Masstab	Format
D10	2,5 km	55 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
D12	3,5 km	145 m	12	1	1:10'000	30x21 cm
D14	4,2 km	180 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
D16	5,4 km	250 m	16	1	1:15'000	30x21 cm
D18	6,0 km	300 m	12	1	1:15'000	30x21 cm
D20 **	8,3 km	450 m	18	1	1:15'000	30x21 cm
DE **	8,3 km	450 m	18	1	1:15'000	30x21 cm
DAL	6,5 km	320 m	13	1	1:15'000	30x21 cm
DAM	4,5 km	200 m	11	1	1:10'000	30x21 cm
DAK	3,0 km	85 m	9	1	1:7'500	40x28 cm
DB	3,9 km	155 m	10	1	1:10'000	30x21 cm
D35	4,7 km	195 m	12	1	1:10'000	30x21 cm
D40	5,6 km	245 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
D45	5,7 km	250 m	14	1	1:10'000	30x21 cm
D50	4,9 km	230 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
D55	4,6 km	200 m	11	1	1:7'500	40x28 cm
D60	4,5 km	185 m	13	1	1:7'500	40x28 cm
D65	3,7 km	145 m	10	1	1:7'500	40x28 cm
D70	3,6 km	130 m	12	1	1:7'500	40x28 cm
D75	2,8 km	75 m	9	1	1:7'500	40x28 cm
D80	2,3 km	65 m	8	1	1:7'500	40x28 cm

* = WRE-Kategorie M21E (gleiche Bahn für HE/H20), Richtzeit: 65-70 Min.

** = WRE-Kategorie W21E (gleiche Bahn für DE/D20), Richtzeit: 65-70 Min.

Provisorische Bahndaten – 4. Nationaler OL / Sonntag, 19. April 2026

Die Bahndaten entsprechen der mutmasslichen Idealroute.

Kategorie	Distanz	Steigung ↗	Posten	Start	Masstab	Format
H10	2,4 km	40 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
H12	2,9 km	40 m	27	1	1:4'000	30x21 cm
H14	3,3 km	45 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
H16	3,3 km	50 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
H18	3,4 km	45 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
H20 *	3,7 km	55 m	26	1	1:4'000	30x21 cm
HE *	3,7 km	55 m	26	1	1:4'000	30x21 cm
HAL	3,3 km	55 m	23	1	1:4'000	30x21 cm
HAM	3,0 km	40 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
HAK	2,5 km	35 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
HB	2,3 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
H35	3,2 km	45 m	23	1	1:4'000	30x21 cm
H40	3,0 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
H45	3,0 km	50 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
H50	3,1 km	50 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
H55	3,1 km	45 m	21	1	1:3'000	32x23 cm
H60	2,9 km	45 m	22	1	1:3'000	32x23 cm
H65	2,4 km	45 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
H70	2,4 km	35 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
H75	2,0 km	25 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
H80	1,9 km	25 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
H85	1,6 km	20 m	13	1	1:3'000	32x23 cm

FAM ***	1,8 km	30 m	20	2	1:3'000	32x23 cm
OK ***	1,8 km	30 m	20	2	1:3'000	32x23 cm
OM	2,1 km	30 m	25	2	1:3'000	32x23 cm
OL	2,6 km	40 m	23	2	1:4'000	30x21 cm

Kategorie	Distanz	Steigung ↗	Posten	Start	Masstab	Format
D10	2,2 km	40 m	24	1	1:4'000	30x21 cm
D12	2,8 km	40 m	25	1	1:4'000	30x21 cm
D14	2,7 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
D16	2,9 km	40 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
D18	2,9 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
D20 **	3,1 km	45 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
DE **	3,1 km	45 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
DAL	2,7 km	35 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
DAM	2,6 km	45 m	21	1	1:4'000	30x21 cm
DAK	2,5 km	40 m	22	1	1:3'000	32x23 cm
DB	2,0 km	40 m	17	1	1:4'000	30x21 cm
D35	2,3 km	40 m	22	1	1:4'000	30x21 cm
D40	2,5 km	40 m	19	1	1:4'000	30x21 cm
D45	2,6 km	40 m	20	1	1:4'000	30x21 cm
D50	2,5 km	40 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
D55	2,5 km	40 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
D60	2,3 km	40 m	20	1	1:3'000	32x23 cm
D65	2,2 km	40 m	19	1	1:3'000	32x23 cm
D70	2,0 km	40 m	18	1	1:3'000	32x23 cm
D75	1,6 km	20 m	15	1	1:3'000	32x23 cm
D80	1,3 km	20 m	15	1	1:3'000	32x23 cm

* = WRE-Kategorie M21E (gleiche Bahn für HE/H20), Richtzeit: 12-15 Min.

** = WRE-Kategorie W21E (gleiche Bahn für DE/D20), Richtzeit: 12-15 Min.

*** kinderwagentaugliche Bahnen