



Herzlich willkommen zu unserem Jubiläum!

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**

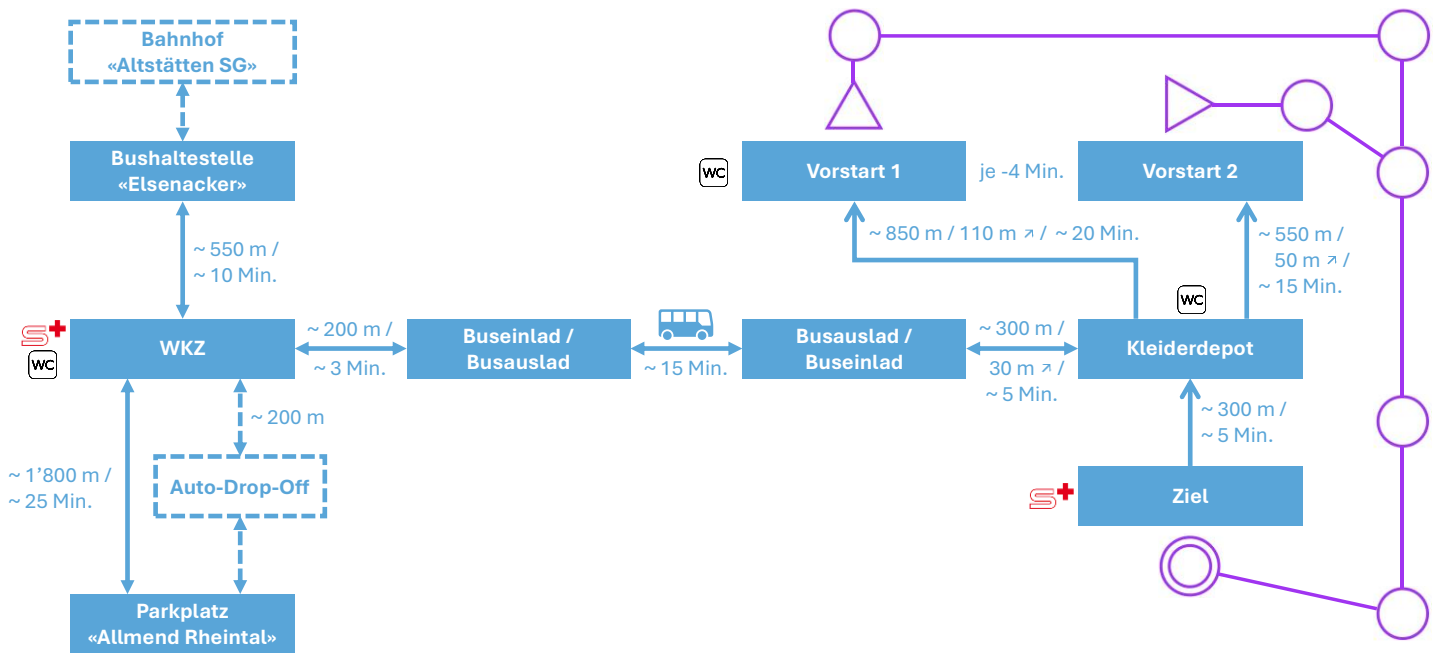
IG Sport SG

RHEINTALER OL-WEEKEND

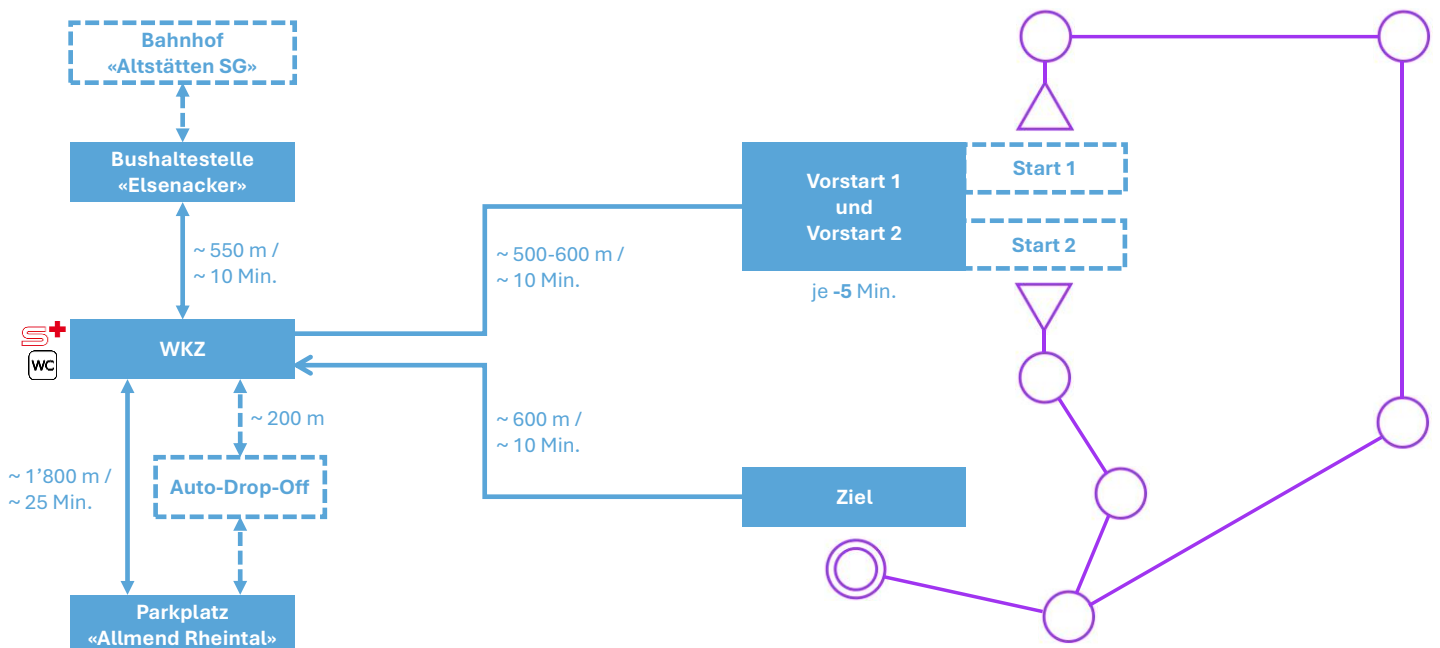
18./19. April 2026



Übersichtsplan – 3. Nationaler OL / Samstag, 18. April 2026



Übersichtsplan – 4. Nationaler OL / Sonntag, 19. April 2026





Weisungen

3. Nationaler OL

4. Nationaler OL



57. Engelburger OL – Wertungslauf der ROLV NOS
Jugendmeisterschaft
IOF World Ranking Event (WRE)

76. St.Galler OL – Wertungslauf der ROLV NOS
Jugendmeisterschaft & des Stadt OL Cups
IOF World Ranking Event (WRE)

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| Datum | Samstag, 18. April 2026 | Sonntag, 19. April 2026 |
| Wettkampfform | Langdistanz-OL | Sprint-OL |
| World Ranking Event (WRE) | Die nationalen Kategorien DE und D20 bilden zusammen die WRE-Kategorie W21E, die nationalen Kategorien HE und H20 bilden zusammen die WRE-Kategorie M21E (Zusammenlegung der Kategorien gemäss Vorgaben Leistungssport). | |
| Veranstalter & Website | Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel (OLG SGA), www.olgsga.ch/row | |
| Laufleitung & Auskunft | Erwin Wälter, +41 76 472 13 68, row2026@olgsga.ch | |
| Medien | Christoph Ammann, +41 78 636 07 46, medien@olgsga.ch | |
| Bahnlegung / Kontrolle | Michael Huber / Miklas Kossert | Mario & Monika Ammann |
| Technischer Delegierter | Beat Okle (TD) / Christian Schneebeili (IOF EA) | Christian Schneebeili |
| Wettkampfrichter | Heinz Weber | |
| Schiedsgericht | Christian Schneebeili (IOF EA, Vorsitz ohne Stimmrecht), Urs Hofer, Beat Oklé (TD), Stefan Schlatter, Erwin Wälter (Veranstaltervertreter ohne Stimmrecht) | Christian Schneebeili (TD/IOF EA, Vorsitz ohne Stimmrecht), Therese Achermann, Marc Eyer, Simone Niggli, Erwin Wälter (Veranstaltervertreter ohne Stimmrecht) |
| Karte | OL-Karte «Schwamm» Massstab: siehe Bahndaten hinten Äquidistanz: 5 m Stand: Frühling 2026 Kartograf: Beat Imhof Druck: Digitaldruck, Papier: Teslin Kartenformat: siehe Bahndaten hinten | OL-Karte «Altstätten» Massstab: siehe Bahndaten hinten Äquidistanz: 2 m Stand: Frühling 2026 Kartograf: Beat Imhof Druck: Digitaldruck, Papier: Teslin Kartenformat: siehe Bahndaten hinten |
| Gelände | Es ist ein dichter Fichtenwald zwischen 500 und 900 m ü. M. mit wenig Jungwüchsen und Kahlschlägen sowie stellenweise Fallholz. Der Hang wird von grossen Gräben, unzähligen Rinnen, Bächen und alten Schleifwegen durchzogen und ist physisch anspruchsvoll. Fotos und alte, mit LiDAR generierte Karte: www.olgsga.ch/row | Es handelt sich um eine «klassische» Altstadt mit geschlossenen Häuserzeilen und umliegenden Wohnquartieren. Daneben gibt es auch mehrere Schulanlagen und vereinzelt parkähnliche Flächen. Das Gebiet ist mehrheitlich flach oder nur moderat ansteigend, es sind jedoch auch «knackige» Steigungen möglich. Fotos und alte Karte: www.olgsga.ch/row |
| Geländesperren | Die Geländesperren sind unter www.swiss-orienteeing.ch/de/wettkaempfe/gelaendesperren.html ersichtlich. Teilnehmenden des 4. Nationalen OLs ist es gestattet, das Laufgebiet bis am Samstag ohne Karte zu betreten; es ist verboten, das Laufgebiet am Sonntag zu betreten – ausser während des eigenen Laufes und nach dem Zielschluss (vgl. Art. 31 & 53 WO). Ausnahmen: - siehe «Anreise mit ÖV» und «Anreise mit dem Auto» - Teilnehmende, die im Laufgebiet übernachten, müssen es am Sonntag bis 8:30 Uhr via grüne Strassen verlassen haben (siehe «Situationsplan für die Anreise» hinten). | |
| Wettkampfbüro (WKZ) | <u>Schulanlage Schöntal</u> (Bildstrasse 10, 9450 Altstätten) mit Garderoben/Duschen, Information, Anmeldung Offen-Kategorien, Festwirtschaft, OL-Shops, Kinderhort, Kinder-/Schulhaus-OL WKZ-Öffnungszeiten am Samstag: 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr WKZ-Öffnungszeiten am Sonntag: 8:30 Uhr bis 14:30 Uhr | |



| | | |
|--|---|--|
| | - Teilnehmende der Offen-Kategorien erhalten die Startnummer an der Information und wählen dort eine verfügbare Startzeit. | |
| Startzeiten | 12:00 bis ca. 15:30 Uhr | 10:00 bis ca. 12:30 Uhr |
| Startreihenfolge | alle Leistungskategorien ausser WRE-Kategorien: regionale Auslosung; WRE-Kategorien [DE/HE/D20/H20] gemäss IOF-Methode B: Das Startfeld wird in 5er-Gruppen aufgeteilt, wobei die Gruppen anhand des World Rankings per 6. April 2026 angeordnet werden (die Gruppe mit der besten Platzierung startet als letzte). Innerhalb jeder Gruppe wird die Startreihenfolge ausgelost. Dadurch ist das Startintervall innerhalb der einzelnen Kategorien DE/HE/D20/H20 (entgegen Art. 102 WO) nicht gleich. | |
| Startlisten | Die Startlisten werden ca. 1 Woche vor dem Lauf unter www.swiss-orienteeing.ch publiziert. | |
| WKZ → Start 1 & 2 | <p>1) Fussmarsch vom WKZ zum Shuttlebus-Einlad (markiert): ca. 200 m / ca. 3 Min. 2) Läufertransport mit Shuttlebus: ca. 15 Min. Allfällige Wartezeiten beim Einlad sind nicht miteinberechnet. 3) Fussmarsch vom Shuttlebus-Auslad via Kleiderdepot zum Start (markiert): → Start 1: ca. 1'150 m und 140 m ↗ / 25 Min. → Start 2: ca. 850 m und 80 m ↗ / 20 Min.</p> <p>Läufertransport: Die Shuttlebusse verkehren alle 10 Min. und haben eine Kapazität von 90 Personen. Bitte Shuttlebusse jeweils entsprechend füllen! Schuhe mit Dobb-Spikes müssen in den Shuttlebussen ausgezogen werden. Erste Abfahrt: 10:30 Uhr. Begleitpersonen werden nur bei freien Plätzen befördert; Teilnehmende haben Vorrang.</p> | <p>Fussmarsch vom WKZ an den Start 1 und Start 2 (markiert): ca. 500-600m / ca. 10 Min.</p> <p>→ gleicher Vorstart für Start 1 und Start 2 (Details: siehe «Start 1» und «Start 2»)</p> |
| Kleiderdepot | Es gibt ein teilweise gedecktes Kleiderdepot auf dem Weg vom Shuttlebus-Auslad zum Start bzw. vom Ziel zum Shuttlebus-Einlad. | kein Kleiderdepot, kein Kleidertransport |
| Einlaufen / Einlaufkarte | Beim Vorstart 1 wird eine Einlaufkarte mit einigen OL-Posten (ohne SI-Einheit) angeboten. Die Karten liegen zur Selbstbedienung auf und müssen nach dem Einlaufen wieder zurückgegeben werden. | Beim Vorstart wird eine Einlaufkarte mit einigen OL-Posten (ohne SI-Einheit) angeboten. Die Karten liegen zur Selbstbedienung auf und müssen nach dem Einlaufen wieder zurückgegeben werden. |
| Start 1 (für Leistungskategorien) | <p>Startzeit -4 Min.: Eintritt nach Startliste, Löschen und Prüfen der SI-Card</p> <p>Startzeit -3 Min.: Selbstbedienung der Postenbeschreibung</p> <p>Startzeit -2 Min.: Anzeige der Anordnung der Kartenboxen</p> <p>Startzeit -1 Min.: Start-Check der SI-Card, Zutritt zur Kartenbox</p> <p>Die Laufkarte darf erst beim Ertönen des Startsignals aus der Kartenbox entnommen werden. Alle Teilnehmenden sind selbst dafür verantwortlich, die SI-Card zu löschen/prüfen und mit der richtigen Laufkarte zu starten.</p> <p>Pflichtstrecke zum Startpunkt (OL-Posten ohne SI-Einheit): 30 m</p> | <p>Startzeit -5 Min.: Eintritt nach Startliste, Löschen und Prüfen der SI-Card</p> <p>Startzeit -4 Min.: Strassenquerung</p> <p>Startzeit -3 Min.: Selbstbedienung der Postenbeschreibung</p> <p>Startzeit -2 Min.: Anzeige der Anordnung der Kartenboxen</p> <p>Startzeit -1 Min.: Start-Check der SI-Card, Zutritt zur Kartenbox</p> <p>Die Laufkarte darf erst beim Ertönen des Startsignals aus der Kartenbox entnommen werden. Alle Teilnehmenden sind selbst dafür verantwortlich, die SI-Card zu löschen/prüfen und mit der richtigen Laufkarte zu starten.</p> <p>Pflichtstrecke zum Startpunkt (OL-Posten ohne SI-Einheit): 25 m</p> |
| Start 2 (für Offen-Kategorien) | Die Teilnehmenden melden sich 4 Min. vor ihrer Startzeit beim Startteam. Der Start wird mit der SI-Card selbst ausgelöst. Der Startpunkt befindet sich direkt beim Start. | <p>Gleicher Vorstart für Start 1 und Start 2. Die Teilnehmenden treten 5 Min. vor ihrer Startzeit in den separaten Offen-Korridor.</p> <p>Startzeit -5 Min.: Löschen und Prüfen der SI-Card</p> <p>Startzeit -4 Min.: Strassenquerung</p> |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | | Nach der Strassenquerung trennen sich die Teilnehmenden je nach Startzuteilung. Die Teilnehmenden der Offen-Kategorien begeben sich zum Start 2 und erhalten dort ihre Postenbeschreibung und Laufkarte. Der Start wird mit der SI-Card selbst ausgelöst. Der Startpunkt befindet sich direkt beim Start. |
| verspäteter Start | Verspätete Teilnehmende melden sich beim Startteam. | |
| GPS-fähige Geräte | GPS-fähige Geräte (Uhren usw.) dürfen während des Laufes mitgeführt werden, sofern sie nicht zur Kommunikation oder Navigation verwendet werden. | |
| Bahnen | Die Bahn ist auf der Laufkarte eingedruckt. Die OL-Posten sind fortlaufend nummeriert und in der richtigen Reihenfolge anzulaufen. | |
| Postenbeschreibung | Die Postenbeschreibung ist auf der Laufkarte mit IOF-Symbolen eingedruckt. Zudem steht sie 3 Min. vor dem Start 1 bzw. beim Start 2 separat zur Selbstbedienung bereit. Bei den Offen-Kategorien sind dort auch Text-Postenbeschreibungen verfügbar (nur in Deutsch). | |
| Kontrollsystem | SPORTident, AIR+ aktiviert. Im WKZ bei der Auswertung ist ein SIAC Battery Check möglich. | |
| OL-Posten/ Postenkontrolle | Weiss-orange Postenflagge gemäss WO mit SPORTident-Einheiten. Posten mit SI-Card quittieren. Bei nicht funktionierendem AIR+ (Batterie der SIAC leer) SIAC zum Quittieren ins Loch der SI-Einheit halten. Bei nicht funktionierender SI-Einheit (kein akustisches und kein optisches Signal) oder fehlender SI-Einheit ist mit der Zange auf der Laufkarte zu stempeln, im Ziel unaufgefordert das Helferteam zu informieren und die Laufkarte mit Namen versehen zur Kontrolle abzugeben. Beim Auslesen ist entsprechend zu informieren. | |
| Sperrgebiete | Auf der Laufkarte eingedruckte Sperrgebiete sind einzuhalten. Sperrgebiete mit Randlinie sind zusätzlich im Gelände markiert. Olivgrüne Gebiete dürfen nicht betreten werden. Missachtung führt zur Nichtklassierung oder Disqualifikation. Generell sind die <u>Merkblätter zu den Karten-Symbolen</u> zu beachten. | |
| Besonderes | Bachverbauungen: siehe Beschreibung und Foto hinten | Besondere Objekte/Symbole: siehe Beschreibungen und Fotos hinten |
| Verkehr | Durch das Laufgebiet führt eine asphaltierte Bergstrasse mit regem Ausflugsverkehr – insbesondere bei schönem Wetter. Bitte Vorsicht beim Überqueren, es gilt das Strassenverkehrsgesetz! | Das Laufgebiet ist verkehrsberuhigt (kein Durchgangsverkehr). Trotzdem ist mit Autos, Linienbussen, Motor- und Fahrrädern sowie Fussgängern/-innen zu rechnen. Es gilt das Strassenverkehrsgesetz! |
| Verpflegung | Verpflegungsstellen für Kategorien mit einer Richtzeit über 45 Min. sind auf der Laufkarte oder auf der Postenbeschreibung gekennzeichnet. Verpflegung: Wasser. | keine Verpflegung |
| Kartenwechsel für WRE | Die WRE-Kategorien [DE/HE/D20/H20] haben einen Kartenwechsel an einem OL-Posten. Die gebrauchte Laufkarte muss in einen bereitstehenden Behälter geworfen werden. Daraufhin kann die neue Laufkarte aus der bereitstehenden Kartenbox genommen werden (Selbstbedienung). Rückgabe: Die Laufkarten können am Sonntag ab 8:30 Uhr im WKZ bei der Information abgeholt werden. | kein Kartenwechsel |
| Maximalzeit & Zielschluss | 150 Min., Zielschluss: 150 Min. nach dem letzten Start | 90 Min., Zielschluss: 90 Min. nach dem letzten Start |
| Ziel | Gleiches Ziel für alle Kategorien. Der Weg vom letzten OL-Posten zum Ziel ist für die Kategorien D10/H10/D12/H12/OK/FAM markiert. Bei den übrigen Kategorien besteht ein auffangender, markierter Trichter auf dem Weg vom jeweiligen letzten Posten zum Ziel. Das Ziel muss mit der SI-Card quittiert werden. Zielverpflegung: Wasser und Sirup. | Gleiches Ziel für alle Kategorien. Der Weg vom letzten OL-Posten zum Ziel ist markiert. Das Ziel muss mit der SI-Card quittiert werden. Zielverpflegung: Wasser und Sirup. |
| Fairness | Die Laufkarten können im Ziel behalten werden, dürfen jedoch noch nicht gestarteten Teilnehmenden nicht gezeigt werden. Generell ist das Teilen von Informationen über den Lauf | |

| | | |
|--|--|---|
| | mit noch nicht gestarteten Teilnehmenden untersagt. Auch die Publikation des Laufes im Internet (Strava etc.) ist erst nach dem letzten Start erlaubt. | |
| Ziel → WKZ | <p>1) Fussmarsch vom Ziel via Kleiderdepot zum Shuttlebus-Einlad (markiert): ca. 600 m / ca. 10 Min.</p> <p>2) Läufertransport mit Shuttlebus: ca. 15 Min. Allfällige Wartezeiten beim Einlad sind nicht miteinberechnet.</p> <p>3) Fussmarsch vom Shuttlebus-Auslad zum WKZ (markiert): ca. 200 m / ca. 3 Min.</p> <p>Läufertransport: Die Shuttlebusse verkehren alle 10 Min. Schuhe mit Dobb-Spikes müssen in den Shuttlebussen ausgezogen werden. Letzte Abfahrt: 18:00 Uhr.</p> | <p>Fussmarsch vom Ziel zum WKZ (markiert): ca. 600m / ca. 10 Min.</p> |
| | <p>Geheimtipp für den Samstag: In der Nähe des Shuttlebus-Einlads gibt es einen sympathischen Hofladen. Ein Besuch lohnt sich!</p> | |
| Sanität | Sanitätspersonal im Ziel und im WKZ | Sanitätspersonal im WKZ |
| Auslesen der SI-Card | Die SI-Card muss sofort nach der Rückkehr ins WKZ ausgelesen werden. Auch aufgebende Teilnehmende müssen ihre SI-Card auslesen. Unnötige Suchaktionen gehen zu Lasten der fehlbaren Teilnehmenden. | |
| Ranglisten | Die Liveresultate werden unter https://results.picoevents.ch publiziert. Die definitive Rangliste wird unter www.swiss-orienteeing.ch publiziert. | |
| Livelox | ab 18:00 Uhr freigeschaltet | ab 14:00 Uhr freigeschaltet |
| Festwirtschaft im WKZ | Angebot: Pasta mit Fleisch/Vegé, Hotdog, Bircher muesli, feines Kuchenbuffet, Getränke Öffnungszeiten am Samstag: 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr (warme Küche: 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr) Öffnungszeiten am Sonntag: 8:30 Uhr bis 14:30 Uhr (warme Küche: 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr) Bezahlung: in bar oder mit TWINT Zusätzlich wird im WKZ ein externer Glacé-Wagen anzutreffen sein. | |
| Kinderhort | An beiden Tagen gibt es im WKZ einen Kinderhort für Kinder ab 2 Jahren. Öffnungszeiten am Samstag: 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr Öffnungszeiten am Sonntag: 8:30 Uhr bis 14:00 Uhr Eine Anmeldung ist via Formular unter www.olgsga.ch/row/kinderhort bis am Dienstag, 14. April 2026, erforderlich. | |
| Kinder-/Schulhaus-OL | An beiden Tagen gibt es im WKZ einen kostenlosen Kinder-/Schulhaus-OL (Schnur-OL und kurze, einfache Bahnen mit Zeitmessung). Öffnungszeiten am Samstag: 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr Öffnungszeiten am Sonntag: 8:30 Uhr bis 14:00 Uhr | |
| Datenschutzrichtlinien | Es gelten die Richtlinien von Swiss Orienteering vom 24. August 2021. Wer an einer OL-Veranstaltung teilnimmt, welche auf der Terminliste von Swiss Orienteering unter www.o-l.ch aufgeführt ist, akzeptiert, dass sie/er in publizierten Start- und Ranglisten erscheint. Eine nachträgliche Entfernung des Namens oder auch der Zeit resp. des Ranges aus der Rangliste ist ausgeschlossen. Swiss Orienteering legt fest, wie lange die Start- und Ranglisten öffentlich einsehbar bleiben. Mit der Anmeldung nehmen die Teilnehmenden zudem die Datenschutzerklärung des Veranstalters unter www.olgsga.ch/datenschutzerklaerung zur Kenntnis. | |
| Beschwerde gemäss Art. 159 ff. WO | Vor Einreichung einer Beschwerde ist mit dem Wettkampfrichter Rücksprache zu nehmen, um die Sache einvernehmlich zu regeln. Wird keine einvernehmliche Lösung gefunden, ist die Beschwerde schriftlich bis spätestens eine Stunde nach Zielschluss bei der Information einzureichen. Es kann das dort verfügbare Formular verwendet werden. Betroffene Personen haben, soweit möglich, mitzuwirken. | |
| Versicherung | Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jegliche Haftung des Veranstalters und seiner Hilfspersonen wird soweit gesetzlich zulässig abgelehnt. | |
| Durchführung | Bei extremen Wetterbedingungen wird bis spätestens am Samstag, 18. April 2026, um 8:00 Uhr (3. Nationaler OL) bzw. Sonntag, 19. April 2026, um 6:00 Uhr (4. Nationaler OL) unter www.olgsga.ch/row und im Forum unter www.swiss-orienteeing.ch über eine allfällige Absage des Laufes informiert. | |
| SIAC Battery Change | kein SIAC-Batterietausch-Service | Mix Sieber bietet am Sonntag im WKZ einen SIAC-Batterietausch-Service an. Um eine vorgängige Anmeldung wird gebeten. Weitere Infos: https://entry.picoevents.ch/siac.php |


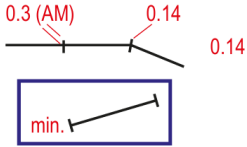

Besonderes – 3. Nationaler OL / Samstag, 18. April 2026

Bachverbauungen




| | | |
|--|---|---|
| <p>Foto:</p>  | <p>Laufkarte:</p>  | <p>Hinweis:</p> <p>Einzelne Bäche weisen durchgehend z.T. mehrere Meter hohe Bachverbauungen auf. Vorsicht! Oberhalb der Bachverbauungen ist der Bach jeweils breit, flach und gut passierbar.</p> |
|--|---|---|

Besondere Objekte – 4. Nationaler OL / Sonntag, 19. April 2026


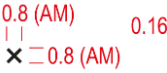

Seilbahn auf einem Spielplatz

| | | |
|--|---|---|
| <p>Foto:</p>  | <p>Objekt auf der Laufkarte:</p> <p>«510 Stromleitung, Seilbahn oder Skilift»</p>  | <p>Symbol auf der Postenbeschreibung:</p> <p>«5.5 Stromleitung»</p>  |
|--|---|---|

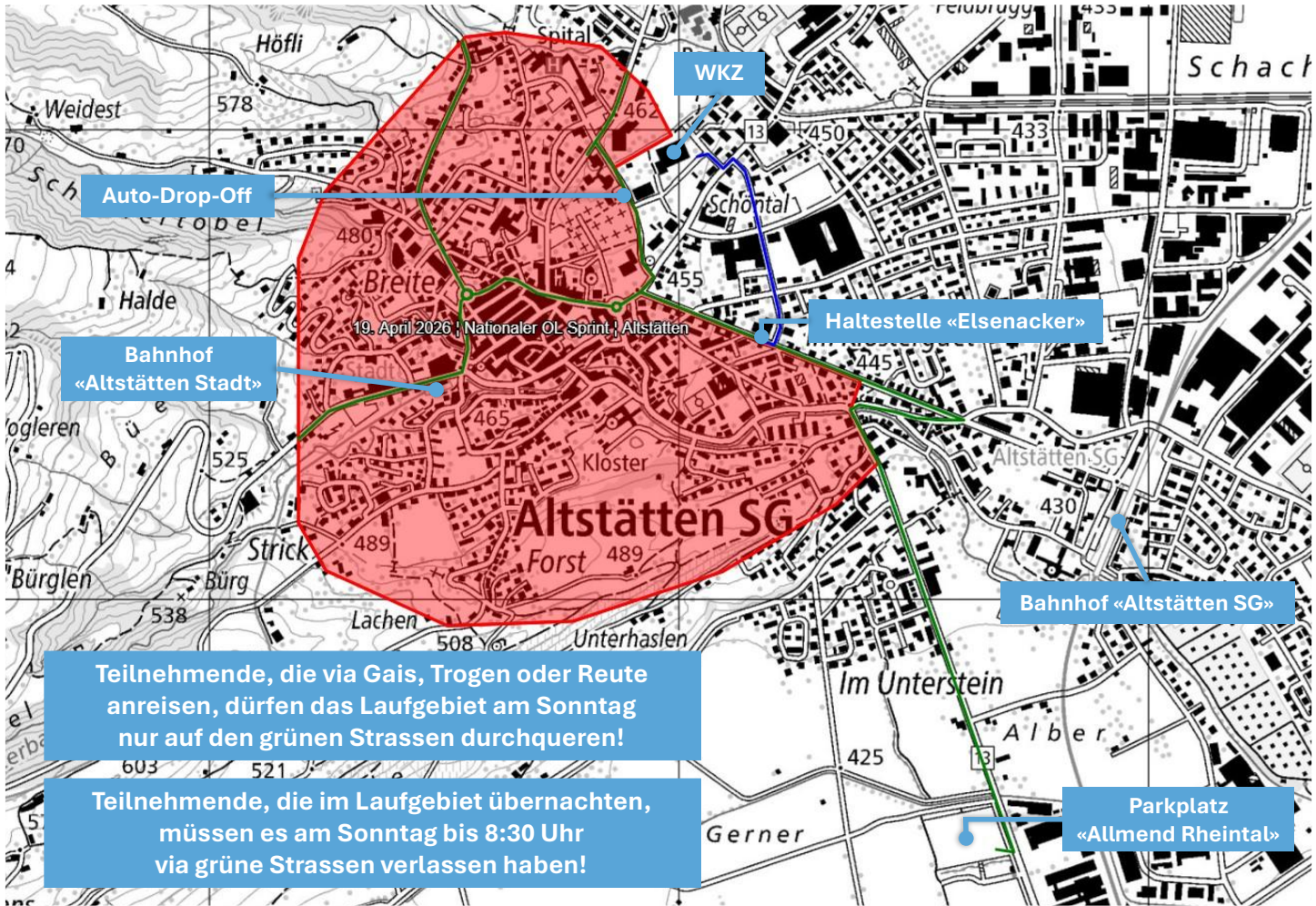
Litfasssäule

| | | |
|---|--|---|
| <p>Foto:</p>  | <p>Objekt auf der Laufkarte:</p> <p>«526 Steinhäufen oder Grenzstein»</p>  | <p>Symbol auf der Postenbeschreibung:</p> <p>«5.17 Grenzstein, Steinhügel»</p>  |
|---|--|---|

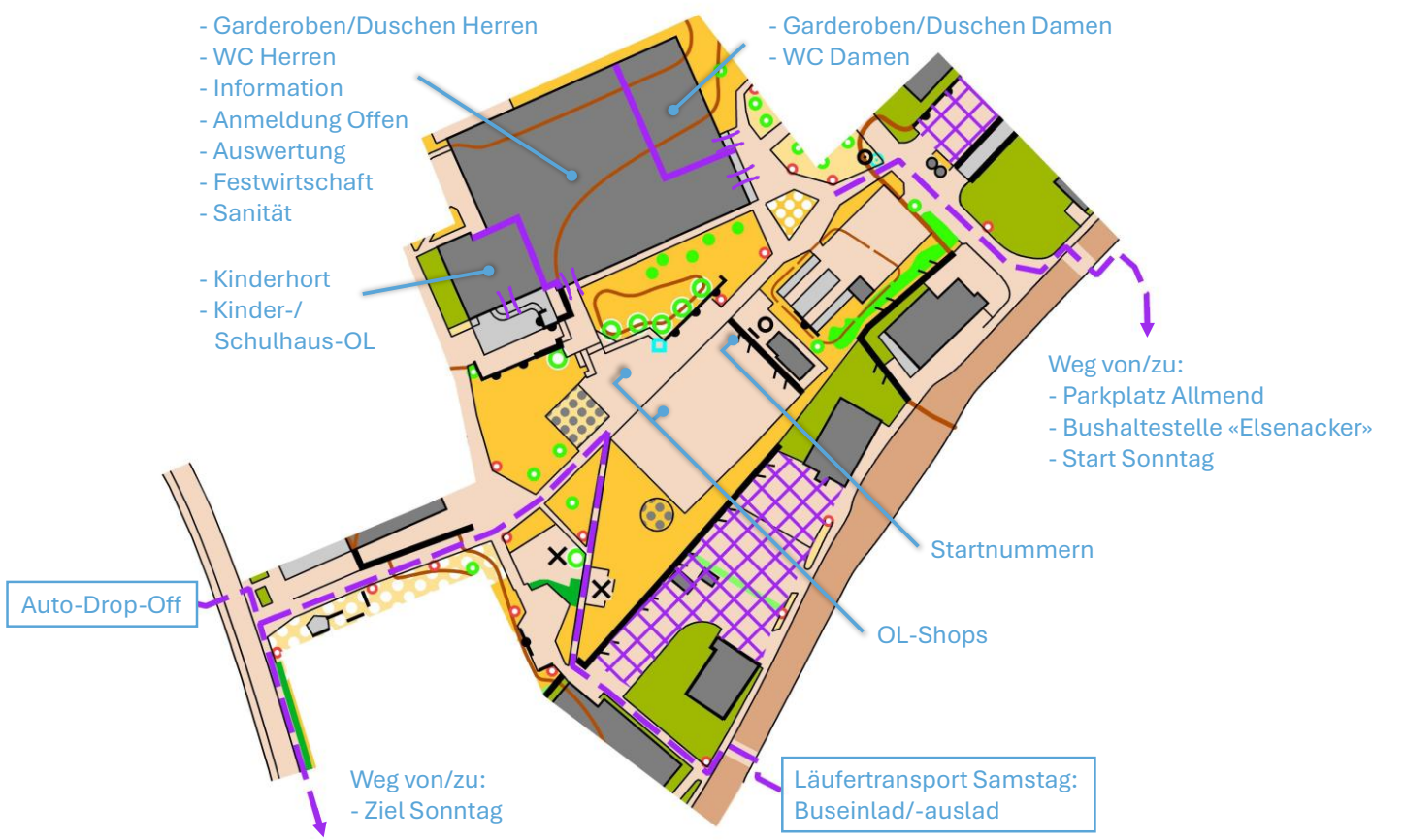
Spielgeräte / Flaggen

| | | |
|---|--|---|
| <p>Fotos:</p>  | <p>Objekt auf der Laufkarte:</p> <p>«531 Markantes künstliches Objekt - x »</p>  | <p>Symbol auf der Postenbeschreibung:</p> <p>«6.1 Besonderes Objekt»</p>  |
|---|--|---|

Situationsplan für die Anreise mit Einschränkung am Sonntag



Situationsplan des WKZ



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 | 5,0 km | 230 m | 14 | 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 | 8,8 km | 430 m | 15 | 1 | 1:15'000 | 30x21 cm |
| HAM | 5,7 km | 255 m | 15 | 1 | 1:10'000 | 30x21 cm |
| HAK | 3,4 km | 120 m | 10 | 1 | 1:7'500 | 40x28 cm |
| HB | 4,1 km | 180 m | 11 | 1 | 1:10'000 | 30x21 cm |
| H35 | 6,2 km | 265 m | 16 | 1 | 1:10'000 | 30x21 cm |
| H40 | 6,3 km | 310 m | 14 | 1 | 1:10'000 | 30x21 cm |
| H45 | 6,2 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 | 17 | 1 | 1:7'500 | 40x28 cm |
| H60 | 5,6 km | 250 m | 16 | 1 | 1:7'500 | 40x28 cm |
| H65 | 5,0 km | 235 m | 13 | 1 | 1:7'500 | 40x28 cm |
| H70 | 4,4 km | 170 m | 13 | 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 | 2,2 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 | 2,9 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 | 5,5 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 | 3,8 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 | 2,2 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.

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 | 3,2 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 | 2,1 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 | 2,7 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 ** | 3,2 km | 45 m | 22 | 1 | 1:4'000 | 30x21 cm |
| DE ** | 3,2 km | 45 m | 22 | 1 | 1:4'000 | 30x21 cm |
| DAL | 2,7 km | 35 m | 19 | 1 | 1:4'000 | 30x21 cm |
| DAM | 2,7 km | 45 m | 21 | 1 | 1:4'000 | 30x21 cm |
| DAK | 2,5 km | 40 m | 21 | 1 | 1:3'000 | 32x23 cm |
| DB | 2,1 km | 40 m | 17 | 1 | 1:4'000 | 30x21 cm |
| D35 | 2,3 km | 40 m | 21 | 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 | 2,2 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 | 1,4 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.

*** kindertaugliche Bahnen

MIGROS RUN

5K Virtual Race

Jeden
Mittwoch:
10 Migros-
Geschenkkarten
à 50.–

**+ Special
Prize**

Joggen mit Elseners Promi-Laufgrüppi im Ohr.

Bei MIGROS RUN, dem virtuellen 5km-Lauf in der viRACE-App begleitet und motiviert dich neu der bekannte Comedian Michael Elsener mit seinem Promi-Laufgrüppi auf deinem MIGROS RUN.

migros.ch/migrosrun

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz

Heute Bewegung.

Morgen Sicherheit.

Wie Daria Policante
für ein Leben
voller Möglichkeiten
vorsorgt:
sgkb.ch/meineziele

Meine erste Bank.



St.Galler
Kantonalbank



**IG
Sport
SG**



**Wir fördern
Vielseitigkeit
im Sport.**

www.igsportsg.ch

**Mit Freude, Leidenschaft
und Respekt gemeinsam
sportliche Leistung
erbringen.**

Die IG Sport SG wünscht
allen Teilnehmern, Helfern
und Zuschauern eine
erfolgreiche, spannende
Veranstaltung.

IG Sport SG

Toggenburgerstrasse 99
9500 Wil

T +41 58 229 43 93,
igsport@sg.ch

SWISSLOS

**Kanton St.Gallen
Sportförderung**



Wir wünschen viel Erfolg!