



# *FLEXIBLE ORIENTEERING (Flex-O)*

*Bahnlegung für ein neues Format im Orientierungssport*

## Hinweise für Bahnplanung und Umsetzung im Gelände

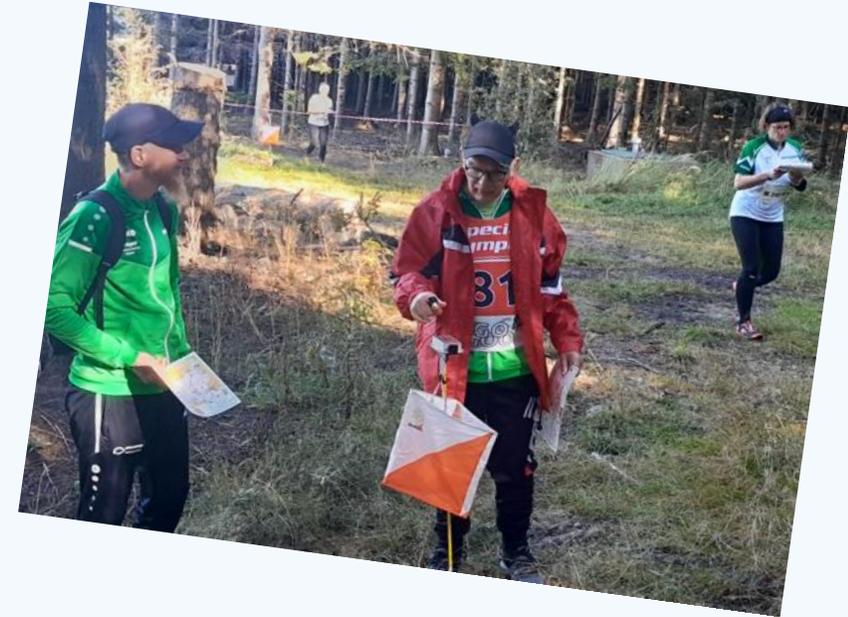


Finanziert von der  
Europäischen Union

Gestaltung

Michael Wendler

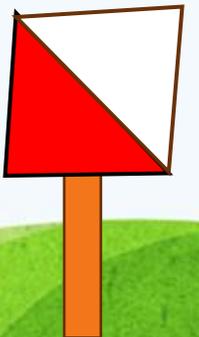
Orientierungslaufclub Graz



Erasmus+



2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





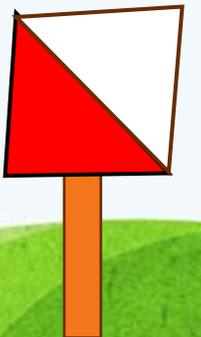
# Was Euch erwartet

1. Einführung in Flexible Orienteering
  2. Grundlagen der Bahnlegung
  3. Einteilung in 3 Gruppen und Aufgabenstellung
  4. Vorplanung der Bahnen am Schreibtisch
  5. Machbarkeitsüberprüfung im Gelände
  6. Endgültige Planung
  7. Postenbeschreibung
- # gemeinsames Mittagessen
8. Gemeinsame Analyse z.T. im Gelände
- #. Abschluss-Kaffee



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





## Was ist Flex-O ?

Einfaches Orientierungslauf-Format für Personen mit kognitiven und/oder körperlichen Einschränkungen

Anforderung zwischen Kinderfährchenstrecke - FrustySmiley-OL und Kategorie H/D 10

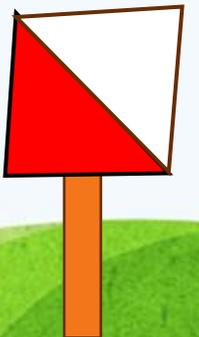
Unterstützung: Karte mit eingezeichneter Strecke wie bei Linien-OL und Begleitung durch Lotsen

Steigerung: Abkürzung ist möglich und sogar erwünscht



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Was Flex-O leisten kann!

Verbesserung von Fitness und Gesundheit

Förderung des freien Bewegens im Gelände

Erfolgserlebnisse

Resilienzförderung

Spaß und Freude

Verbesserung der motorischen Koordination

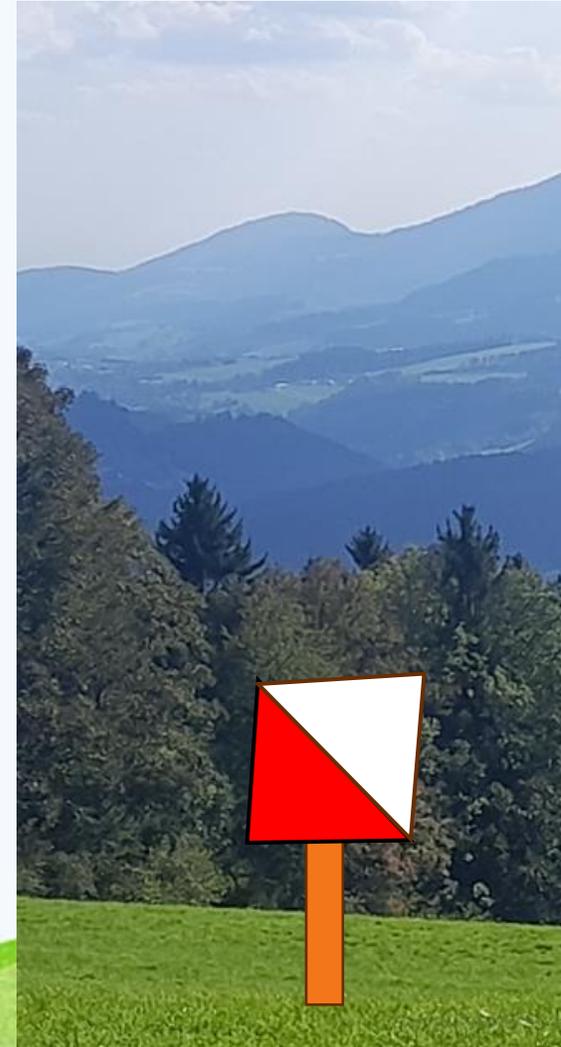
Inklusion in die Welt des Orientierungslaufes

Erlebte Natur



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565

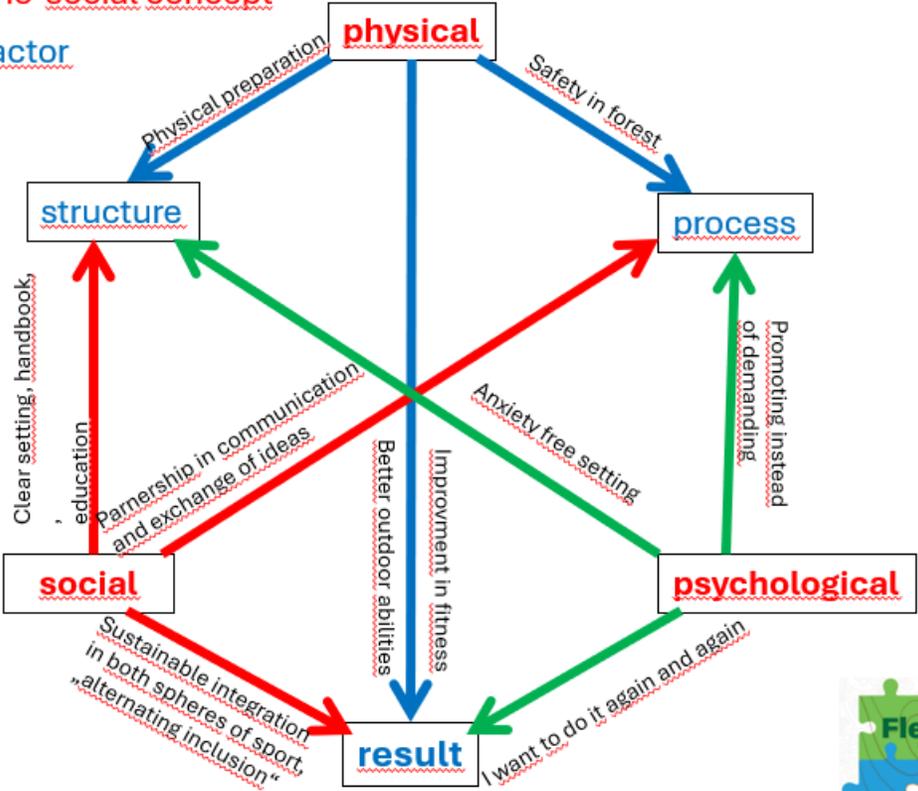




# Ein holistisches Konzept

A holistic approach to Flex-O  
as a new form of inclusion in Orienteering

Bio-psycho-social concept  
Quality factor



Ziel ist es in Struktur ,  
Prozess und Ergebnis die  
physischen Fähigkeiten, das  
psychische Wohlbefinden und  
die soziale Integration zu  
verbessern





## „Klassifikation“

Ähnlich dem „Divisioning“ von Special Olympics berücksichtigen wir die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen durch drei Anforderungsklassen:

### **FIT**

auf Waldwegen in hügeligem Gelände auch kurz abseits von Wegen

### **MOBIL**

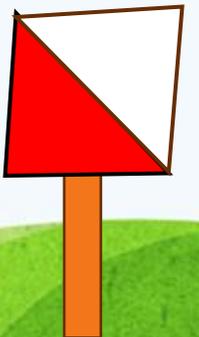
Können sich ohne Hilfsmittel gehend fortbewegen, haben aber Schwierigkeiten bei Steigungen, Stiegen und unebenen Wegen

### **BARRIEREFREI**

Rollstuhl, Rollator, Krücken und ähnliche Hilfsmittel sind für die Fortbewegung erforderlich.

### **NEU !!: MASTERS**

Möglichkeit im Alter trotz verschiedener körperlicher und kognitiver Einschränkungen Orientierungslauf aktiv zu erleben





# Was bisher geschah

Erasmus-Projekt Ungarn – Österreich

Juni 2024 gemeinsamer Ausbildungskurs Fürstenfeld

Juli 2024 erster Bewerb Jennersdorf in Österreich

10 Bewerbe bis Oktober 2024

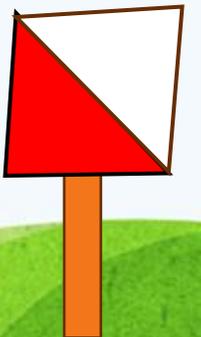
Handbuch für Veranstalter in Österreich November 2024

2025 Aufnahme in das Ausbildungsprogramm der  
Instruktorenausbildung



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Wording im Inklusionssport

In der Kommunikation mit und über Menschen mit Beeinträchtigungen verschiedenster Art sollte man die Individualität der Person beachten und hervorheben und nicht durch falsche Verallgemeinerungen eine negative oder benachteiligende Sicht fördern.

## Einige Beispiele

### **NICHT**

Behinderter

Trotz Behinderung

Normaler Sportler

Behindertenbereich

### **SONDERN**

Mensch, Person mit einer  
(spezifischen) Beeinträchtigung

mit Beeinträchtigung

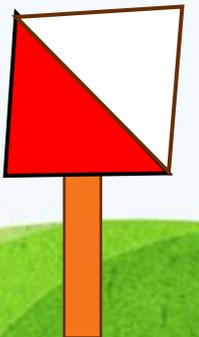
nichtbehinderter Sportler

Barrierefreier Bereich



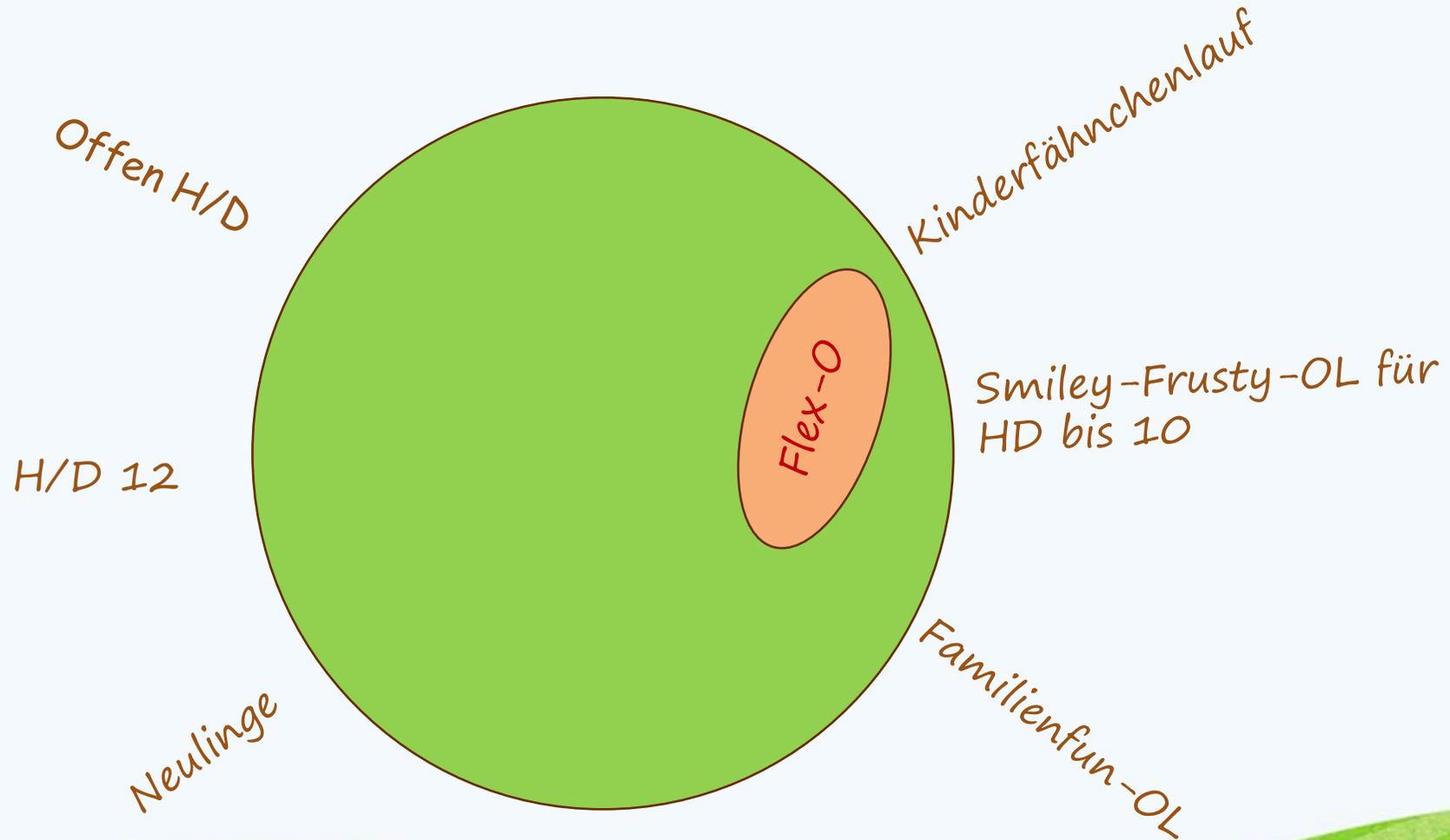
Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



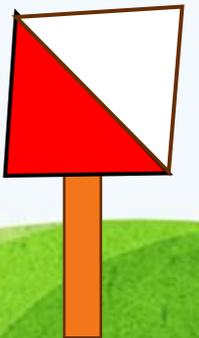
# Grundsätze in der Bahnplanung

Einordnung der OL-Anforderungen in andere Kategorien:



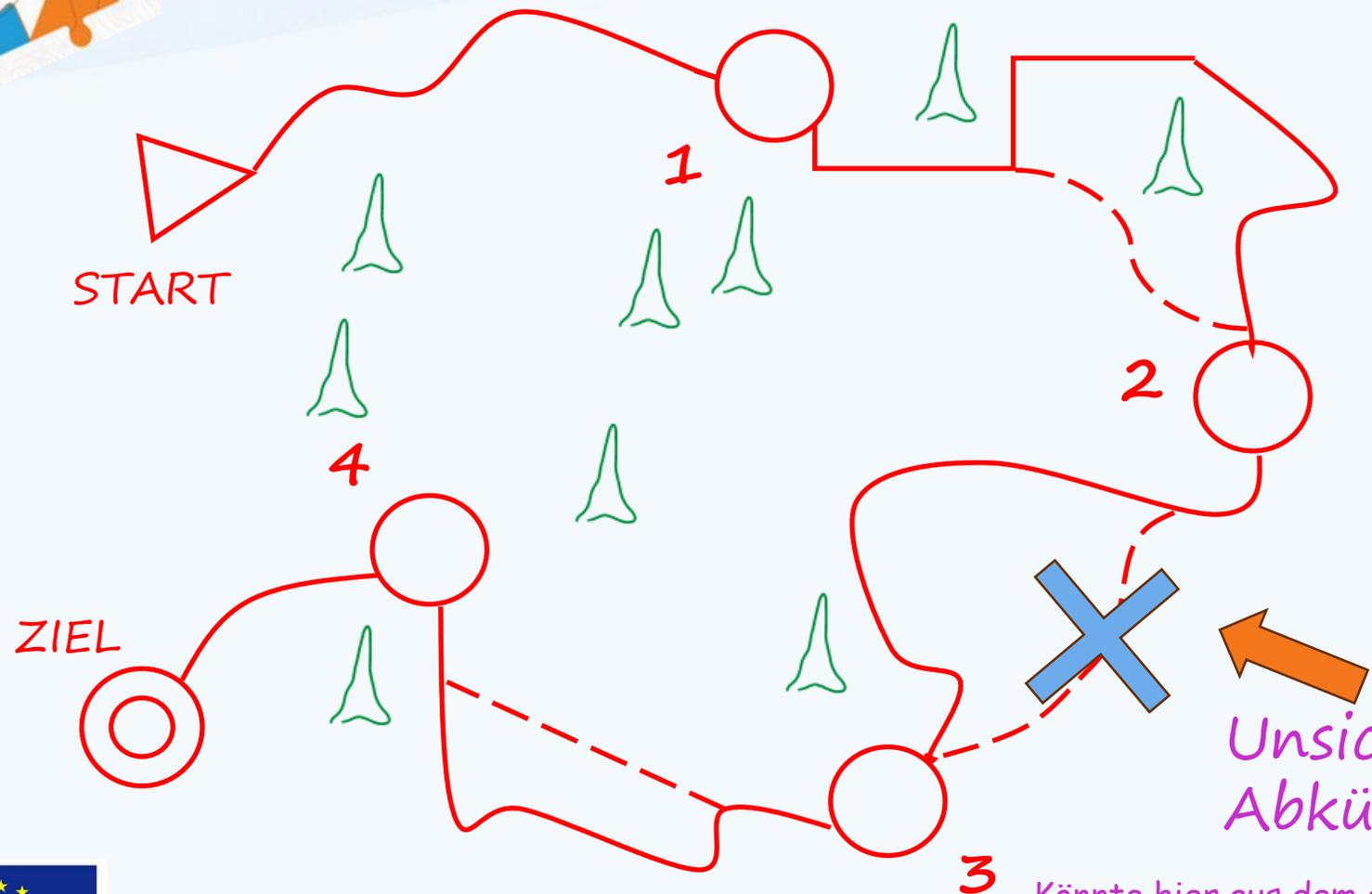
Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Grundkonzept

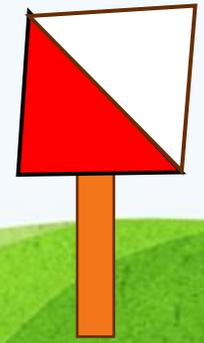


Mit Bändern  
markierte Strecke

Mögliche Abkürzung  
für Fortgeschrittene

Unsichere  
Abkürzung !!

Könnte hier aus dem sicheren Areal  
innerhalb der Markierung „herausfallen“





# Vorarbeiten mit dem Veranstalter

*Kontaktperson, die nicht die Hauptverantwortung für die gesamte OL-Veranstaltung hat*

*Gemeinsame Festlegung von Start und Ziel*

*Klärung des geeigneten Geländeteiles*

*Abstimmung mit Bahnen anderer Kategorien*

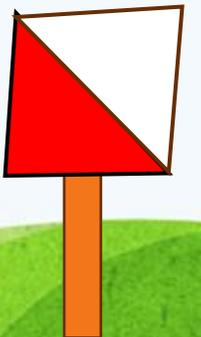
*Schaffung einer eigenen SI-Kategorie*

*Klären Kartendruck*



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Endgültige Entscheidungsfindung

Wesentliche Fragen

Personelle Ausstattung



Gelände geeignet

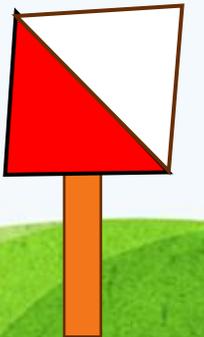
Barrierefreie Infrastruktur möglich

Mit welchen Teilnehmer\*innenn ist zu rechnen

Passend zu den anderen Kategorien (Postennetz)

Anfahrt und Rahmen ohne Zusatzbelastung

Schutz bei Schlechtwetter



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Vorplanung der Bahnen

Die Karte dient vor einer Begehung des Geländes nur für eine Grobkonzeption

Bahnen für völlige Neulinge, Schnupperläufer\*innen, Familien mit Kindern oder Flex-O dürfen nicht am Schreibtisch sondern müssen unbedingt vor Ort geplant werden, sofern der/die Bahnleger\*in die Karte nicht wie seine/ihre Westentasche kennt.

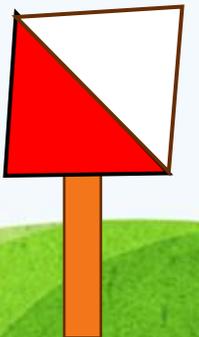
Daher die gesamte Linie vor der „Endredaktion“ der Flex-O-Bahn **KOMPLETT** abgehen, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

Ein letztes Mal in der Woche vorher, um unerwartete Hindernisse zu bereinigen



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Bahndaten

Unter den Flex-O-Teilnehmer\*innen sind nur wenige sportlich gut trainiert und einige haben körperliche Beeinträchtigungen, die das Tempo oft deutlich einschränken.

Eine Laufzeit von 30 bis 45 Minuten sollte den Rahmen geben

Daher auch die Klassifizierungen in fit, mobil und Bewegungshilfe

FIT: ca 2 km, maximal 50 Höhenmeter

MOBIL: 1 km bis 1,5 km, maximal 30 Höhenmeter

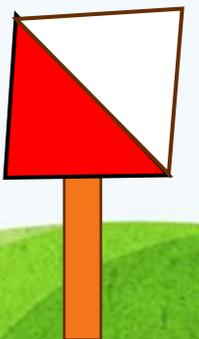
BEWEGUNGSHILFE: ca 1 km, flaches Terrain

Bei flachem Gelände kann die Streckenlänge um etwa 50% erhöht werden



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Erfordernisse Start und Ziel

## START

ruhiges Areal zur Vorbereitung etwas abseits der allgemeinen Start-Nervosität

deutlich sichtbares Plakat mit dem Hinweis auf die Flex-O-Strecken und dort auch Musterbänder



## ZIEL

eigenes Getränk und eine Stärkung (Müsliriegel, Obst, Schokoriegel)

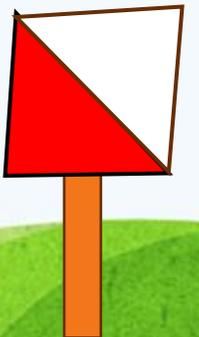
Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die SI-Chips gesammelt zur Auswertung zu bringen

u.U schriftliche Information für den Rückweg zum Wettkampfbereich



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Sicherheitskriterien



Beispiele:

Rutschige oder steile Stiege ohne Seitensicherung (zB. Geländer)

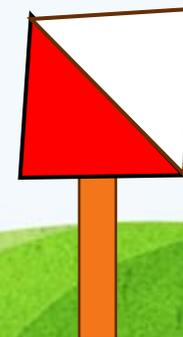
Unebener wackeliger Steg über Bach

Pfad mit Abbruchstellen



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Hindernisse Klasse „Bewegungshilfe“

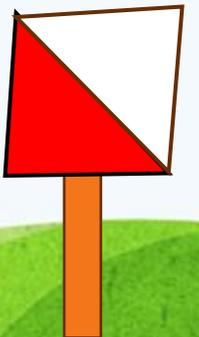


Stiegen oder kurze Treppen im urbanen Gelände oder Parks (Rolli, E-Rolli, Rollator...)



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





# Bahnkontrolle vor dem Wettkampftag

Eine Kontrolle der Bahn kurz vor dem Wettkampftag ist wichtig, da man so manche Überraschung erleben kann. Beispiele:

Umgefallener Baum

Ausgeschwemmte Stelle eines Weges

Nachgewachsene Dornen und Brennnessel seit der optischen Bahnplanung vor Ort

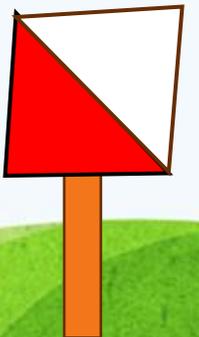
**Ausrüstung:** Baumschere, evtl kleine Astsäge, kleine Axt, bei krautigem Bewuchs für kurze Strecken u.U. auch eine elektrische Motorsense, Weißer Karton, Schere, Schnur und schwarzer Marker für zusätzliche Markierungspfeile zB um einen umgefallenen Baum.

Heikle Stellen in der Läufer-Info erwähnen



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Markierung der Strecken



Farbe der Flex-O-Bänder sollte keine Verwechslung mit anderen Markierungen des Veranstalters ermöglichen  
(grelle Farben, evtl. unbekannte Sponsorbänder)

Die Farbe sollte sich je nach Jahreszeit gut von den Naturfarben abheben

Von einem Markierungsband sollte man mindestens das nächste deutlich sehen.

Wege möglichst immer auf einer Seite markieren

Unübersichtliche Kurven sind außen zu markieren

Bei dichtem Bewuchs oder undeutlichen Abzweigungen die Bänder eng setzen

Bei der Vorbereitung Bänder mindestens in 100 -120 cm schneiden, da oft dicke Bäume oder Masten markiert werden müssen





**SCHULKARTE  
GRAZ AUGARTEN  
1:2000**

**POSTENBESCHREIBUNG**

START (nicht vergessen  
Startposten zwicken)

1. Weggabelung (35)
2. Maueranfang (36)
3. Zaunecke (40)
4. Einzelbaum (48)

Achtung, Strassenquerung

Achtung, Strassenquerung

ZIEL (nicht vergessen  
Zielposten zwicken)

**SIMULATIONS-TRAINING 10.9.2024**    **STRECKE 1,4 km**

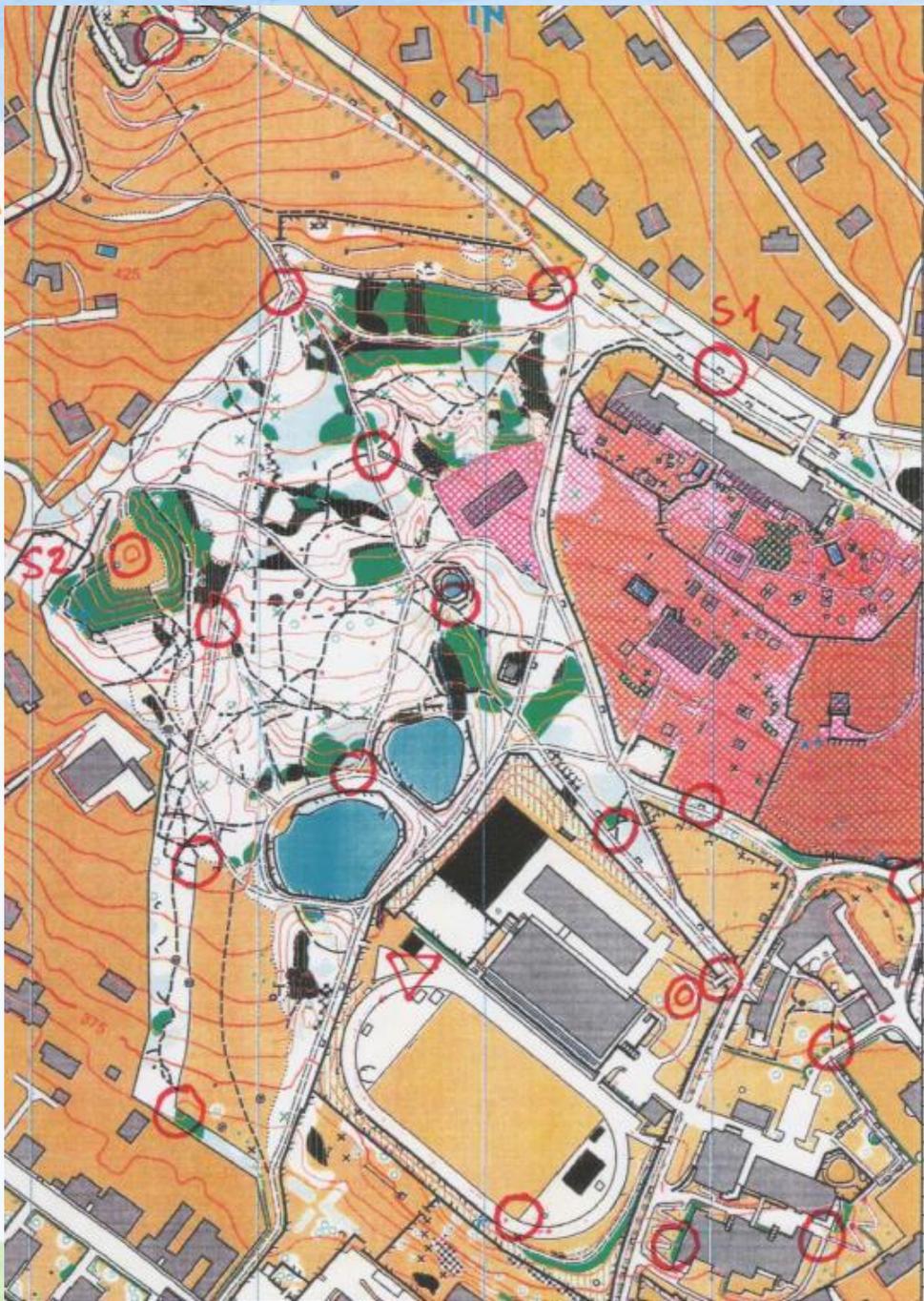
START	1.	2.	3.	4.	ZIEL
	35	36	40	48	

## Beispiel Flex-O-Bahn in urbanem Parkgelände

## Eine Bahn geeignet für alle drei Klassen

Bei diesem Beispiel war ein Rollstuhlfahrer durch Nutzung aller Abkürzungsmöglichkeiten schneller als alle anderen! 😊





## Planung Flex-O für 3 Klassen und einen Score-OL für Angehörige, Neulinge und Masters (Postennetz)

S1 und S2 sind zusätzliche Posten für den Score OL

Waldgebiet am Stadtrand von Graz, Infrastruktur durch Universitäts-Sportzentrum gegeben

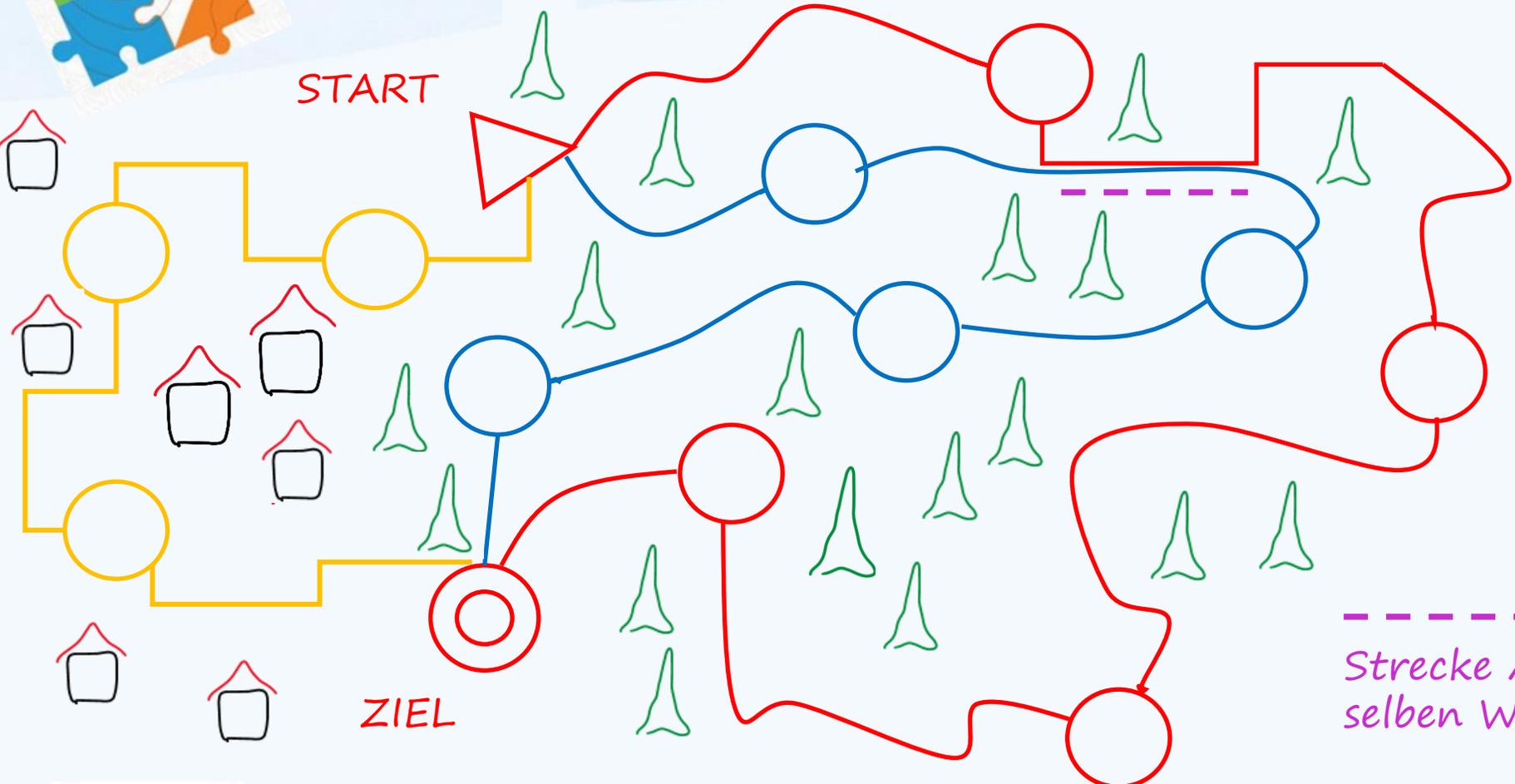
Barrierefreiheit rund um das benachbarte Senioren-Wohnheim ebenfalls möglich

Maßstab 1:3500  
Äquidistanz 2,5m





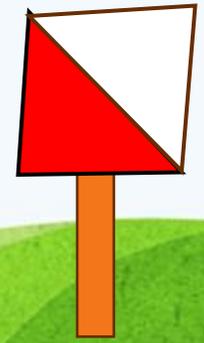
# Mehrere Bahnen



- Strecke A – „fit“
- Strecke B – „mobil“
- Strecke C –  
barrierefrei
- Strecke Masters: alle  
Posten als Score

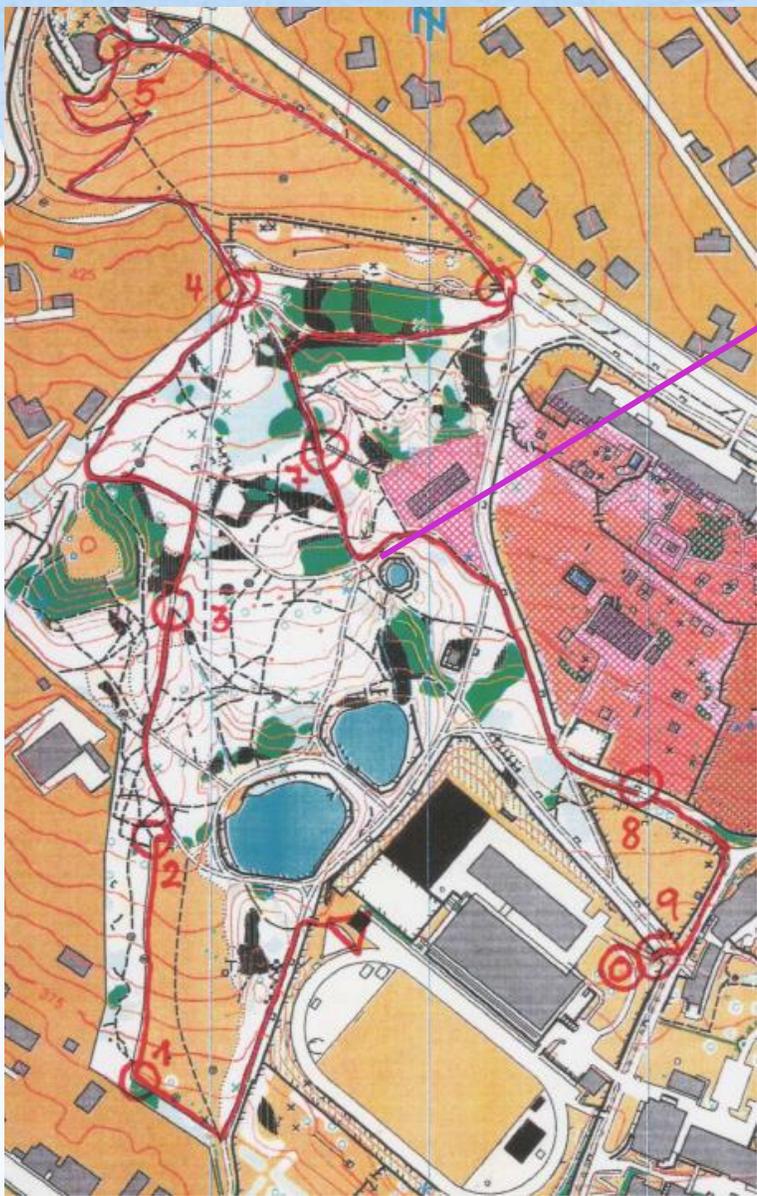
-----  
Strecke A und B am  
selben Weg

Überschneidungen vermeiden  
Auf Parallelstrecken hinweisen



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565

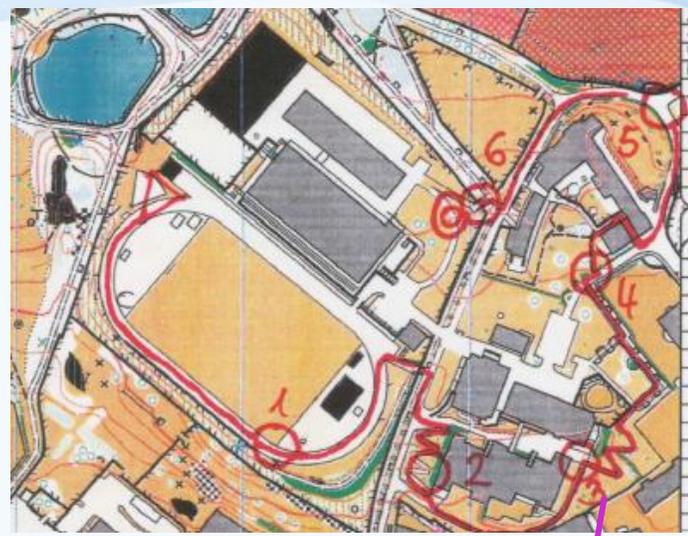
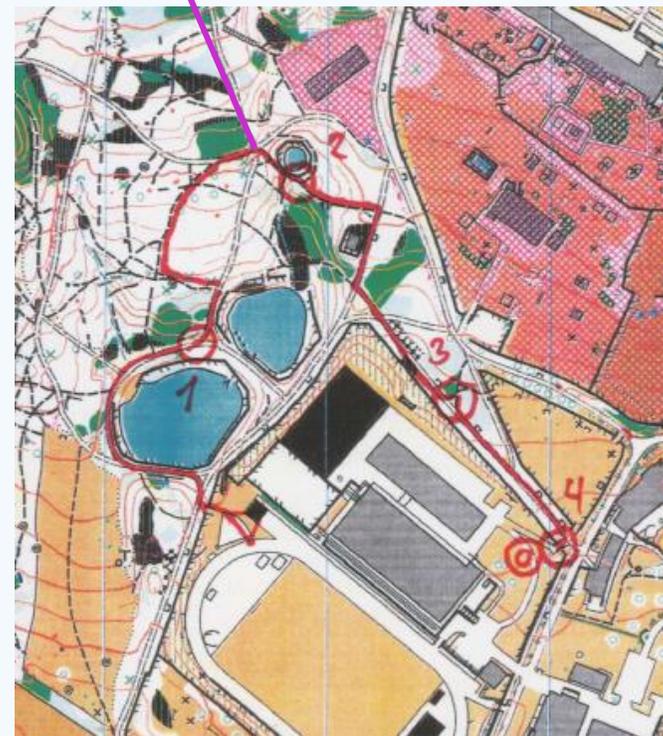


Strecke A, 1.8km 80m Steigung

Für die Planung wurde eine durchgezogene Linie verwendet, gedruckt wird üblicherweise eine strichlierte Linie

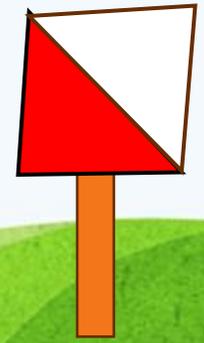
Berührungspunkt Strecke A und B

Strecke B, 750m 30m Steigung



Strecke C, barrierefrei, 1km 20m Steigung

Durch das Seniorenheim extra für Rollstuhlfahrer geeignete Wege





**9. Austria Cup Mitteldistanz**  
**ASKÖ Bundesmeisterschaft**  
**Orientierungslauf**  
**STRALLEGG 2024**

Strallegg  
Stand: Sept. 2024  
Äquidistanz: 5m  
Zeichnung: Wolfgang Pietsch  
Kartenkonsulent: Viktor Hites  
Bahnlegung: Gottfried Lang  
TD: Helmut Lerchegger

**ASKÖ**

Naturfreunde  
Steiermark

9. AC Mittel  
ASKÖ BM  
22.09.2024

FLEX-O 2,3 km 20m

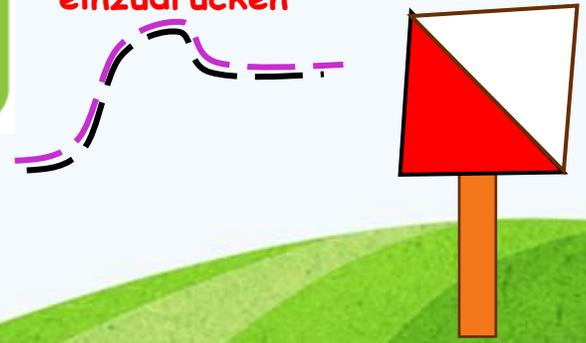
1	31	Mitt. Pfad Gabelung	130 m
2	106	Pfad Kreuzung	525 m
3	123	Markantes Objekt	350 m
4	124	Mitt. Pfad Pfad Gabelung	300 m
5	125	Pfad Kreuzung	375 m
6	103	Pfad, Nördliches Ende	110 m
7	101	Nördl. Weg Gabelung	200 m
8	112	Nördl. Brunnen	65 m
9	99	Weg Gabelung	65 m

1:5 000 FLEX-O

Flex-O-Bewerb in einem alpinen Wald, Klasse A „fit“

Wegen der Lage von Start und Ziel, der z.T. schlecht sichtbaren Wege und der Struktur des Geländes konnten kaum Abkürzungen angeboten werden.

Die Bahn wurde mit strichlierten Linien eingezeichnet. Es ist ratsam wegen der Lesbarkeit die Linien neben den Linien-signaturen einzudrücken



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Gruppenarbeit

Gruppe 1: Bahn für Kategorie **FIT**, es sollte unbedingt auch ein geschlossenes Waldstück integriert sein

Gruppe 2: Bahn für Kategorie **MOBIL**

Gruppe 3: Bahn für Kategorie **BARRIEREFREI**  
(rollstuhltauglich)

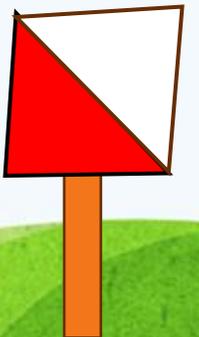
FIT und MOBIL haben denselben Start  
BARRIEREFREI hat einen eigenen Start  
Alle Kategorien haben dasselbe Ziel

Zusatzaufgabe: Auswahl einiger zusätzlicher  
Postenstandorte für die Score-Kategorie **MASTERS**



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Planungsschritte

1. Grobplanung einer für die Kategorie passenden Bahn  
ACHTUNG: Absprache mit der Nachbargruppe (v.a. FIT und MOBIL)
2. Im Gelände Kontrolle der Machbarkeit  
Evtl. Überlegung, wo Korrekturen bei Gelände oder Bewuchs möglich wären
3. Endplanung auf Musterkarte, Erstellung einer Postenbeschreibung

CHECKEN: stimmt die Karte, erlebnisreiche Passagen, gute Abkürzungen, wo berühren sich Bahnen, wo ist Hilfestellung nötig, Ideen für zusätzliche Score-OL-Posten



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Erfordernisse an die Postenbeschreibung



Viele Veranstalter möchten die Postenbeschreibung an bestehende Normen im Orientierungslauf angleichen. Das Verständnis von völligen Anfängern ist jedoch anders: Sie benötigen tatsächlich eine **BESCHREIBUNG**:

Reihenfolge

Postennummer

Beschreibung von Objekt und Standort in üblicher Sprache

Hinweise beim Start, den Startposten zu markieren

Gefährliche Stellen (zB Straßenüberquerung)

Verpflegungsmöglichkeit

Evtl. schönes Fotomotiv

Hinweis, im Ziel den SI-Chip zu stecken

Evtl. Abstand zum nächsten Posten

START (Startposten stecken  
nicht vergessen)

<350m>

1. (35) Pfad kreuzt Weg

<400m>

2. (64) umgestürzter Hochsitz

<420m>

3. (65) Kapelle zum Hl. Josef

<270m>

4. (67) Wegkreuzung (Getränkeposten  
nach der Steigung!)

<320m>

**Achtung! auf der Straße links gehen**

5. (36) Fitness-Station

<280m>

6. (37) Wegkreuzung

<380m>

**Achtung beim Überqueren der Straße!**

7. (100) Einzelbaum Fichte

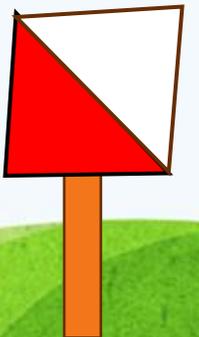
<140m>

ZIEL (Zielposten stecken  
nicht vergessen!)



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565

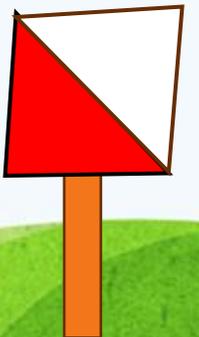




# Bei gleichen Teilstrecken



Wenn 2 Flex-O-Bahnen kurz parallel laufen, dann bei der Aufteilung Hinweispeile platzieren und Bänder eng setzen





# Analyse der ausgeführten Bahnen

Start

Ziel

Barrierefreiheit

Sicherheitsmaßnahmen ausreichend und am richtigen Ort

Wahl der Postenstandorte

Qualität der Bahn (Abkürzungen etc)

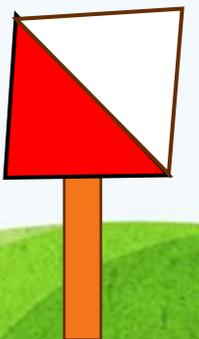
Postenbeschreibung

(Qualität der Markierung)



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





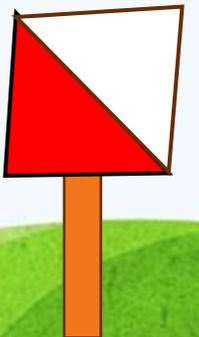
## Und zu guter Letzt:

*Eine gelungene Bahnlegung ist die Quelle von Spaß und Erfolgserlebnissen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der körperlichen Fitness!*



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Kontaktadressen



Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf  
Haus des Sports  
Prinz Eugen-Str. 12/TP/25, A-1040 Wien  
[www.oefol.at](http://www.oefol.at) E-Mail: [office@oefol.at](mailto:office@oefol.at)

Special Olympics Österreich  
Rohrmoosstraße 234  
8970 Schladming  
Tel: +43 (0) 3687 233 58

E-Mail: [office@specialolympics.at](mailto:office@specialolympics.at)

Steirischer Orientierungslaufverband  
[www.stolv.at](http://www.stolv.at) E-Mail: [office@stolv.at](mailto:office@stolv.at)

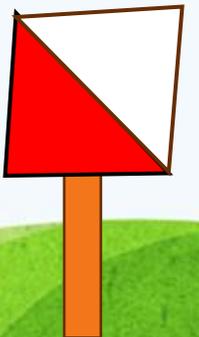
Orientierungslaufclub Graz  
[www.olc-graz.at](http://www.olc-graz.at) E-Mail: [info@olc-graz.at](mailto:info@olc-graz.at)

*Wir freuen uns immer, wenn wir aus  
Euren Erfahrungen lernen können und  
Ihr uns Ideen und Ergänzungen  
wissen lässt!  
Mail an -> [fun-orientierung@gmx.at](mailto:fun-orientierung@gmx.at)*



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



# Danke für die Aufmerksamkeit

Flex-O Koordinator für Österreich

Michael Wendler

St. Veiterstrasse 32, 8046 GRAZ

E-Mail: fun-orientering@gmx.at

*„Give me a map  
and I'm magic“*

*Viel Spaß Euch und Euren Teilnehmer\*innen.  
Das Erlebnis lohnt sich für alle Beteiligten*

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die Europäische Union oder die Europäische Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA kann dafür verantwortlich gemacht werden.



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



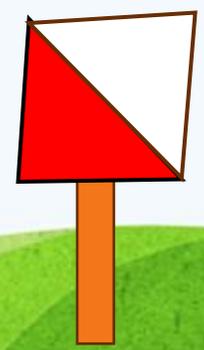


Erasmus



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565





Erasmus



Erasmus+

2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565

