

HANDBUCH

FLEXIBLE ORIENTEERING (FLEX-O)

Vs 2025.01

**Flex-Orientierung als neues, inklusives Format im
Orientierungssport in Österreich**

Redaktion: Michael Wendler



Die Einführung von Flex-O in Österreich wurde ermöglicht durch ein Erasmusprojekt
zusammen mit dem Ungarischen Orientierungslaufverband



Erasmus+

Projektnummer 2023-1-HU01-KA210-ADU-000156565



**Finanziert von der
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich dem Autor 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.

INHALT:

1.0 EINLEITUNG

2.0 LEITBILD

3.0 EINORDNUNG IN DEN ORIENTIERUNGSSPORT

4.0 FLEX-O, EINE KURZE ERKLÄRUNG

5.0 VOR DEM BEWERB

- 5.1 WERBUNG UND REKRUTIERUNG
- 5.2 WO UND WIE KÖNNEN WIR POTENTIELLE TEILNEHMER ANSPRECHEN
- 5.3 WIE MOTIVIEREN WIR VERANSTALTER
- 5.4 DEMONSTRATIONS-BEWERBE
- 5.5 AUSSCHREIBUNG
- 5.6 HINWEISE ZUR BAHNPLANUNG
- 5.7 HINWEISE ZUR STRECKENPRÄPARIERUNG
- 5.8 „DIVISIONING“ ODER KLASSIFIZIERUNG DER ANFORDERUNGEN
- 5.9 KARTEN-ERSTELLUNG
- 5.10 MATERIALVORBEREITUNG
- 5.11 SONSTIGE UNTERSTÜTZUNG

6.0 DURCHFÜHRUNG DES BEWERBES

- 6.1 GESTALTUNG DES TREFFPUNKTES
- 6.2 GESTALTUNG DES STARTAREALS
- 6.3 LOTSEN UND BEGLEITER
- 6.4 GESTALTUNG IM ZIEL

7.0 NACH DEM BEWERB

8.0 KURZ-CHECKLISTEN für die Durchführung einer Flex-O-Veranstaltung

9.0 HINWEISE ZUM WORDING, inklusive Synonyme

10.0 ÜBLICHE FACHAUSDRÜCKE AUS DEM ORIENTIERUNGSSPORT (Glossar)

11.0 ANHÄNGE

12.0 AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG

13.0 WICHTIGE KONTAKTADRESSEN IN ÖSTERREICH

1.0 EINLEITUNG

Der Ungarische OL-Verband hat 2023 bei der EU ein Projekt eingereicht, **mit dem Grundlagen geschaffen werden sollen, OL auch für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen erlebbar zu machen**. Als Partner dazu hat sich der Steirische OL-Verband gefunden und der OLC Graz ist hier Träger des Projektes. Zugleich begleitete uns das Institut für Sport und Bewegung der KF-Universität Graz bei der Evaluation des Projektes

Worum geht es: Als erlebnisbetonter Freiluftsport mit vielen kleinen Teilsiegen ist Orientierungslauf bestens geeignet, Menschen mit Beeinträchtigung positive Erfahrungen und Freude zu vermitteln. Neben dem freien Bewegen in der Natur sind die vielen kleinen Erfolgserlebnisse auf der Strecke aber auch die Förderung von Resilienz Kernpunkte des Sports. Dies muss natürlich in einer angepassten Form, die den verschiedensten Graden der Beeinträchtigung und den speziellen Bedürfnissen gerecht wird, angeboten werden.

2.0 LEITBILD

Die Orientierungslauf-Verbände und Vereine in Österreich bekennen sich zu einer vermehrten Inklusion von bewegungsbegeisterten Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen. Mit Flex-O soll dieses Erlebnis ermöglicht werden, auch wenn bisherige Ansichten behaupteten, unser Sport sei zu komplex und zu schwierig, um betroffene Menschen OL aktiv durchführen zu lassen. Aber besonders die gemeinsame sportliche Betätigung zur selben Zeit und im selben Gelände oder Wald ist gerade im OL leicht zu organisieren und macht die Teilnahme an solchen unified-events zu einem besonderen Erlebnis. Dies soll auch noch erweitert werden durch Einbindung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in den Ablauf und die Organisation von OL-Wettkämpfen, um so den sozialen Kontakt mit allen anderen Wettkämpfer*innen zu intensivieren.

Zusätzlich ergibt sich durch Flex-O die Möglichkeit, neue Interessent*innen am Anfang über ein einfaches „Sicherheitsnetz“ einen Orientierungslauf kennenzulernen, ohne noch in spezifischen Fähigkeiten geschult zu sein (guided beginners). Auch Läufer*innen, die altersbedingt oder gesundheitlich nicht mehr in der Lage sind, in ihrer Altersklasse einen OL zu bestreiten, haben so die Möglichkeit weiterhin mit dem Sport aktiv in Kontakt bleiben zu können.

Ziele dieser Aktivität sind als holistischer bio-psycho-sozialer Gewinn zu sehen (siehe Schema im Anhang): fitter, glücklicher, freier werden.

3.0 EINORDNUNG IN DEN ORIENTIERUNGSSPORT

Orientierungslauf als Sport mit Regeln hat seine Ursprünge in Skandinavien um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Im deutschsprachigen Raum gab es erste Ansätze in der Zwischenkriegszeit. An der Entwicklung in Kontinentaleuropa war die Schweiz maßgeblich beteiligt, Österreich folgte in den 60er-Jahren, der Österreichische Orientierungslaufverband wurde 1966 gegründet.

Anfangs war OL ein Minderheiten-Leistungssport, der sich rasch durch internationale Volksläufe in einen Familiensport für jedes Alter entwickelt hat. Dies auch, da der Nachwuchs zunehmend aus den Schulen angeworben werden konnte und immer weniger durch Vereine, die dem Heer nahe standen. Bis in die 80er Jahre stand die Wettkampf-Leistung bei wenigen Formaten (Langdistanz im Wald, Staffel, Nacht-OL) im Vordergrund. Die Ausdehnung von OL auf Ski und Mountainbike und die Etablierung von publikumswirksamen Läufen im städtischen Bereich führte auch zu einer breiteren Akzeptanz in Kreisen der Hobbysportler, die einen niederschweligen und spaßbetonten Zugang einforderten.

Ein Schritt in diese Richtung erfolgte in Österreich durch die Kreation der Bezeichnung Fun-OL durch den damaligen Verbandsarzt und Trainer Michael Wendler, der einen Zugang zum OL ohne Vereinszugehörigkeit, ohne Zeitnehmung und zusammen in Kleingruppen, Familien etc einforderte. In diesem Zusammenhang entstanden auch einfache Formen von Kinderläufen für Mädchen und Buben unter 10 Jahren (in der Entwicklung der Kognition haben Untersuchungen ergeben, dass die Umsetzung eines Kartenbildes in die Realität im Alter zwischen 8 und 10 Jahren möglich wird) im Rahmen von Großveranstaltungen.

In der Inklusion von Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen ist nun der OL ein wenig im Rückstand, da sowohl in den eigenen Reihen als auch in der Öffentlichkeit OL als komplexe, intellektuelle Sportart gesehen wird. Dabei wird aber völlig außer Acht gelassen, dass „Sich Orientieren“ eine kognitive Grundfähigkeit des Menschen darstellt wie Schreiben, Lesen, Rechnen, verschiedene Fortbewegungsmittel Erlernen oder musische Aktivitäten. Dies führte nun in den letzten Jahren zur Entwicklung von Angeboten wie „Flexible-Orientierung“, die im Sinne des Fun-OL das einfache Erleben auch für Menschen mit Beeinträchtigung in den Vordergrund stellen, aber auch Verbesserungen in physischer und psychologischer Sicht versprechen.

Orientierungslauf in Österreich findet auf verschiedenen Ebenen statt: zuoberst sind die nationalen Wettkämpfe mit den diversen österreichischen Meisterschaften und den Läufen zum Austria-Cup. Daran nehmen meist 400 bis 700 Läufer*innen teil aus allen Bundesländern, fast allen Vereinen und allen Altersgruppen. Zeitlich getrennt davon finden in allen Bundesländern regionale Landes-Meisterschaften statt, die dieselben Läufergruppen ansprechen aber auch von einem hohen Prozentsatz von Gelegenheitssportler*innen absolviert werden. Und schließlich gibt es eine Vielzahl von Formaten an der Basis, bei denen v.a. Hobbyläufer, Familien, Schulgruppen und Anfänger*innen wohnortnahe den Sport ausüben können. Diese Bewerbe entsprechen am ehesten den oben angeführten Kriterien von Fun-Orientierung, also für jeden, jede Interessent*in ohne fixe Zugehörigkeit zu einem Verein.

Und an alle diesen Veranstaltungen können Flex-O-Läufe als inklusive Unified-Bewerbe andockt werden.

4.0 FLEX-O, EINE KURZE ERKLÄRUNG

Ein Flex-O ist eine einfache Form des Orientierungslaufes für Neulinge und Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen.

Im Prinzip folgen die Teilnehmer*innen einer vormarkierten Strecke im Gelände

(Stadtgebiet, Park oder Wald) von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt („Posten“). Sie laufen oder wandern nicht alleine, sondern mit einem Lotsen oder Guide, der ein oder mehrere Teilnehmer*innen begleitet.

Zur Unterstützung haben sie eine Orientierungslauf-Karte mit der darauf eingezeichneten Strecke. Bei mehreren Passagen sind einfache Abkürzungen möglich, wodurch die Laufzeit verkürzt werden kann.

Jeder Posten ist durch Quittung mit der dortigen Symbolzange oder mit dem mitgeführten elektronischen Chip zu bestätigen.

Die richtige Absolvierung der Strecke wird im Ziel entweder durch analoge Kontrolle der Postensymbole oder durch elektronische Auslesung kontrolliert.

Die meisten Bewerbe finden im Rahmen regulärer Orientierungslaufwettkämpfe statt, das heißt Start und Ziel für Flex-O sind mit diesen ident und die Teilnehmer*innen bewegen sich im selben Gelände zur selben Zeit wie die regulären Wettkämpfer*innen.



Teilnehmer und Lotse bei einem Posten

5.0 VOR DEM BEWERB

5.1 WERBUNG UND REKRUTIERUNG

Bevor überhaupt von einem Veranstalter der Entschluss gefasst werden kann, einen Flex-O-Bewerb anzubieten, sollten einige Fragen eindeutig geklärt werden:

- # Haben wir Kontakt zu Betreuungseinrichtungen oder betroffenen Interessentengruppen in der Region, die wir einladen könnten?
- # Ist unser Orientierungslauf von Gelände und Karte her geeignet, einen Flex-O durchzuführen?
- # Können die betreuten Teilnehmer*innen logistisch in unseren Bewerb gut eingegliedert werden (Anfahrt, Weg zum Start und vom Ziel etc)?
- # Haben wir die personellen Ressourcen (üblicherweise 1-2 Leute vom örtlichen Veranstalter), um den Flex-O-Bewerb ohne organisatorischen Stress durchzuführen.

Dies sind alles technische Fragen, die zur Entscheidung führen müssen, ob überhaupt ein Flex-O-Bewerb angeboten werden kann! Alle später angesprochenen Fragen dienen nur der sicheren und den Bedürfnissen unserer Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigungen angepassten Ausgestaltung der Veranstaltung!

Sind diese Fragen geklärt, kann die konkrete Bahnplanung angegangen werden (→ siehe Bemerkungen zur Bahnplanung) und mit der Werbung beginnen. Hier muss man aber auch entscheiden, welche Schwierigkeitsgrade angeboten werden können (→ siehe Klassifikation), denn dies muss den interessierten Institutionen klar kommuniziert werden.

5.2 WO UND WIE KÖNNEN WIR POTENTIELLE TEILNEHMER*INNEN ANSPRECHEN

- # Habe ich Kontaktdaten von früheren Bewerben?
- # Welche Betreuungsinstitutionen gibt es im Umfeld von maximal einer Stunde Anreise, die auch Sport und Bewegungsprogramme anbieten?
- # Gibt es in der Umgebung andere Inklusionsveranstaltungen, wo Werbung gemacht werden kann?
- # Kann ich die Veranstaltung auf eine Plattform im Behindertenbereich stellen (zB Online-Kalender von Special Olympics)?
- # Gibt es betroffene Familien oder Sportler*innen in den eigenen Reihen?
- # Wenn möglich sollte man abklären, ob es zeitgleich ähnliche, konkurrierende Veranstaltungen in der Nähe gibt.

EXKURS

Struktur und Selbstverständnis von Betreuungsorganisationen in Österreich

Die Lebenshilfe ist ein Dachverband der Bundesländervereine für Betreuungseinrichtungen für Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen in Österreich. Diese Institutionen selbst sind autonom und oft als GesmbH organisiert. Ähnliches gilt für die meisten anderen Einrichtungen, wie zB Integrationswerkstätten der öffentlichen Hand. Da in den Landesverordnungen für deren

*Arbeit Sport nicht unbedingter Bestandteil ihres Betreuungsauftrages ist, hängt es ganz vom Leiter, der Leiterin oder den Vorstandsgremien ab, ob überhaupt Interesse für ein sportliches Angebot an die Klienten besteht. Und gerade aus diesem Pool rekrutiert zum Beispiel Special Olympics seine Teilnehmer*innen, was für diesen gut organisierte überregionalen Sportanbieter ebenfalls große Schwierigkeiten mit sich bringt. Das Erasmus-Projekt zeigte auch eine grundlegende Divergenz zwischen den Orientierungslauf-Veranstaltern und den Betreuungs-Institutionen auf: OL-Wettkämpfe finden meist an Wochenenden statt, Inklusions-Einrichtungen müssen sich an Arbeitsverträge und Dienstpläne halten und Überstunden bewilligen und selbst finanzieren.*

Die Erfahrung im Erasmus-Projekt 2024 zeigten, dass Behinderteninstitutionen eine lange Vorlaufzeit für die Planung von Sportveranstaltungen möchten und spätestens ein Monat vorher ihre Dienstpläne und Entsendungspläne fertig haben wollen. Außerdem ist das Format Flex-Orientierung noch weitgehend unbekannt und es besteht daher viel Skepsis, ob dieser Sport für die eigenen Klient*innen geeignet ist. Nicht wenige nehmen da lieber an Veranstaltungen teil, die sie schon durch frühere Teilnahmen kennen.

Beste Möglichkeit, diese Probleme zu überwinden, bieten dazu Demonstrations-Bewerbe bei den einzelnen Institutionen (→ siehe dort)

5.3 WIE MOTIVIEREN WIR VERANSTALTER

Lange herrschte die Meinung vor, Orientierungslauf im herkömmlichen Sinn sei nicht geeignet für Menschen mit kognitiven (zu komplexe geistige Anforderung) oder mit Bewegungsstörungen (das Gelände sei zu schwierig). Dabei wurde völlig außer Acht gelassen der Erlebniswert, den wir mit neuen Formaten im Orientierungssport für diese Menschen ergründen

Ein wichtiges Motivationswerkzeug soll dieses Handbuch sein. Ich hoffe durch klare Fragestellungen und einfache Anleitung zeigen zu können, dass es mit wenigen Voraussetzungen möglich ist, einen Flex-O-Bewerb auf die Beine zu stellen. Am Besten wäre natürlich, im Verein einen Inklusions-Beauftragten zu haben, der einen (kurzen) Ausbildungskurs absolviert hat und die Kernpunkte der Organisation kennt. Der Österreichische Fachverband kann aber auch gerne den Kontakt zum bisherigen Flex-O-Team des Erasmus-Projektes herstellen, das bei rechtzeitiger Anfrage die technische Planung übernehmen kann (→ siehe auch Checkliste Veranstalter)

Synergien mit dem Projekt „Bring your Buddy“ des ÖFOL. Völlig „unbedarfte“ Anfänger können über eine Flex-O-Bahn erste OL-Luft schnuppern. Der ByB-Stützpunkt kann gleichzeitig als Flex-O-Stützpunkt fungieren.

5.4 DEMONSTRATIONS-BEWERBE

Ein Demonstrationsbewerb kann die überzeugendste Art sein, Interessenten und Betreuungsinstitutionen dazu zu bringen, an einem Flex-O-Bewerb teilzunehmen. Eine einfache Simulation eines Flex-O-Bewerbes im Umfeld der Betreuungseinrichtung, also in

vertrautem Gelände, kann Unklarheiten beseitigen, Befürchtungen abschwächen, Kennenlernen von Anbietern und Konsumenten fördern und zeigen, dass eine Teilnahme unkompliziert möglich ist.

Physische Anforderung: Sinnvoll ist es, eine verkürzte Bahn mit 3 bis 4 Posten anzubieten, die für die Klassen „fit“ und „mobil“ leicht zu absolvieren ist. Sollte bekannt sein, dass Rollstuhlfahrer*innen mitmachen wollen, muss die Strecke jedoch vorher ganz detailliert vor Ort geplant werden und das Gelände auf dessen Eignung überprüft werden..

Karte: Heute gibt es bereits in vielen urbanen Arealen oder Parks Orientierungslauf-Sprint- oder Schulkarten. Aber es reicht auch ein Stadtplan und/oder ein Ausdruck des Satellitenbildes.

Orientierungsschwierigkeit: Am Besten möglichst dem Alltag angepasste Aufgaben ähnlich der Aufgabe, zum nächsten Supermarkt zu gelangen. Zumindest eine Abkürzungsvariante sollte angeboten werden, um diese Möglichkeit auch zu demonstrieren.

Posten: Beim Demo-Bewerb muss kein elektronisches System verwendet werden; alte Postenstände mit Zwickzangen können auch reichen. Dann sollten aber Markierungsfelder auf die Karte kopiert werden und zusätzlich auch je ein Feld „Start“ und „Ziel“, um sozusagen auch freie Startwahl und Zielstation zu simulieren.

Markierung mit Bändern: Diese sollte exakt der Realität entsprechen, denn das ist der wichtigste Teil, um der teilnehmenden Person Sicherheit zu vermitteln, dass man sich nicht verirren kann.

Der personelle und zeitliche Aufwand für einen solchen Demo-Bewerb ist gering und kann sehr gut unter der Woche in einer üblichen Sport- oder Bewegungseinheit einer Institution untergebracht werden. Der/die Bahnleger*in oder Veranstalter*in begleitet die ganze Gruppe auf der Strecke, erklärt den Ablauf beim Start, erläutert die verschiedenen Aufgabenstellungen und kann dazu auch einiges über den Orientierungslauf erzählen etc. Nach etwa der halben Strecke können die Teilnehmer*innen in Kleingruppen aufgeteilt werden, je nachdem wieviele Betreuer*innen mitgekommen sind. Alle Teilnehmer*innen, Lotsen und Sportler*innen, bekommen eine Karte. Dabei kann man auch erfragen, wer von den Lotsen schon früher einmal Kontakt mit dem Sport Orientierungslauf gehabt haben.



Teilnehmergruppe aus Fürstenfeld bei einem Demobewerb gemeinsam unterwegs

5.5 AUSSCHREIBUNG

Sobald die Details der Veranstaltung geklärt sind, ist eine Ausschreibung zu erstellen, um diese frühzeitig an Interessenten auszuschicken und auf einschlägige Terminportale stellen zu können.

Was sollte eine Ausschreibung beinhalten?:

Tag, Ort, günstigste Anreise
Zeitpunkt des Treffpunktes
Zeitraum, während dessen ein Start möglich ist (diese beiden Zeitpunkte müssen nicht mit der durchgeführten OL-Veranstaltung übereinstimmen. Vor allem ist genügend Zeit zwischen Eintreffen und erster Startmöglichkeit zu geben, da ja viele Neulinge zu erwarten sind, denen das Wichtigste noch zu erklären ist. Und die freie Startzeit ergibt die Möglichkeit der stressfreien Begleitung zum Start-Areal und evtl. auch in den Wald)

Beschaffenheit des Laufgeländes (besiedeltes Gebiet, Park, Wald etc)
Angebotene Strecken für welche Klassifikationskategorien, Angabe von Länge und Steigung

Nennungsschluss (zumindest voraussichtliche Zahl der Teilnehmer*innen und Betreuer*innen , Möglichkeit der Nachnennung vor Ort)

Anmelde-Adresse

Meist auch der Hinweis, dass kein Nenngeld zu entrichten ist

Aus versicherungstechnischen Gründen ist spätestens bei der fixen Anmeldung eine gültige Sportlizenz von Special Olympics Österreich wünschenswert.

Eventuelle Zusatzinformationen: Hinweis auf Infrastruktur vor Ort (Verpflegung, behindertengerechte Sanitäranlagen). Hinweis auf Foto- und Medienrechte

Fixer Muster-Textbaustein für eine Ausschreibung

5.6 HINWEISE ZUR BAHNPLANUNG

Bei Erwartung einer Mehrzahl von völlig neuen Teilnehmer*innen sind eher einfache Bahnen zu legen. Kommt jemand nicht mehr, weil es ihm zu leicht gewesen ist, ist dies kein Verlust (die Gefahr besteht bei unseren Teilnehmer*innen nicht so leicht, da der Spaß an der Bewegung an sich einen hohen Stellenwert hat). Kommen einige nicht mehr, weil es zu schwer, zu frustrierend oder zu beängstigend war, zieht das einen Rattenschwanz von Negativwerbung, Fake News und Bedenken nach sich.

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, ein letztes Mal in der Woche vorher, um unerwartete Hindernisse zu bereinigen (umgefallene Bäume, neue Wasserstellen, Wegveränderungen durch Forstarbeiten etc). Passagen mit Brennesseln, Dornen, rutschige Steilpartien oder Teilstrecken, die für Anfänger*innen gefährlich erscheinen (zB. durch Felsen, quer zu eingeschnittenen Bachläufen oder mit mangelnder Bodensicht), sind absolut zu meiden. Auf kurzen Wegstrecken sind solche Behinderungen zu beseitigen oder eine andere Route zu forcieren. Kurze dicht bewachsene Wegstücke können ausgemäht werden. Es dürfen keine zu steilen Anstiege enthalten sein. Gerade dort wären Serpentinien oder Umgehungen zu wählen. Dabei ist es zielführend, sich in Erwartungen, Ängste und Blickwinkel der Teilnehmer*innen hineindenken.

Teilnehmer*innen von Flex-O Bewerben sind oft nicht ausreichend trainiert oder können auch Bewegungseinschränkungen haben. Um sie nicht nicht körperlich zu sehr zu überfordern, ist vorläufig eine durchschnittliche Geh- bzw Laufzeit von 45 min zu planen. Ein Weg zum Start von mehr als 1 km ist zu vermeiden und wenn notwendig, eine Zufahrt zum Start und eine nahe Parkmöglichkeit zu schaffen. Sollte dies nicht möglich sein, ist bereits im Vorfeld diesbezüglich mit den teilnehmenden Gruppen Rücksprache zu halten.

Abkürzungsmöglichkeiten für bereits bessere Teilnehmer*innen sind eher nach innen der Bahnanlage zu ermöglichen, da bei Fehlern irgendwann als Schutzgrenze wieder die mit Bändern markierte Strecke auftaucht (Siehe Skizze Kapitel Klassifizierung).

Das Flex-O-Team des ÖFOL bietet künftig spezifische Bahnlegerkurse in Präsenz und online an.

5.7 HINWEISE ZUR STRECKENPRÄPARIERUNG

- ausreichend lange Bänder verwenden, mind. 90-110cm, denn im Wald findet man oft nur einen Stamm eines Baumes zur Befestigung und in der Stadt oft nur einen Lichtmasten etc. Denn schließlich sollte das Band doch noch etwas herunterhängen oder sich bei Wind bewegen können.
- Farbe der Bänder abhängig von Umgebung und Jahreszeit, auf alle Fälle eine kräftige Farbe - bewährt haben sich Signal-Absperrbänder in kräftigem gelb, die nicht mit üblich in Verwendung stehenden Bändern zu verwechseln sind oder von einem speziellen Sponsor sind
- Abstand der Markierungen abhängig von Gelände und Sichtbarkeit. Von einem Band soll man sicher das nächste Band sehen können.

- möglichst immer auf der gleichen Seite des Weges markieren
- immer auf der Kurvenaußenseite markieren!
- bei Abzweigungen die Bänder dichter setzen.

Normalerweise sollten sich verschiedenen Flex-O-Strecken der verschiedenen Klassen nicht überschneiden! Sollte es aber nicht anders planbar sein, dass 2 Strecken sich bei einer Kreuzung berühren oder kurz parallel laufen, sind dort je ein Pfeil zu positionieren, in welche Richtung jeweils eine Strecke wieder separat weiterführt (ähnlich Wegweisern bei Wanderwegen)

Generell zur Bahnlegung:

- alle Wege komplett abgehen, ein letztes Mal eine Woche vor dem Bewerb und Beseitigen allfälliger Hindernisse
- bei neuen Teilnehmergruppen lieber einfache als zu schwierige Bahnen planen
- keine zu langen Distanzen zwischen den einzelnen Posten (es hat sich bewährt, bei der Postenbeschreibung die Abstände zwischen den Posten anzugeben - beruhigt die Lotsen).
- steile Abschnitte vermeiden



Beispiel für Markierung vor und nach einem Posten

5.8 „DIVISIONING“ ODER KLASSIFIZIERUNG DER ANFORDERUNGEN

Bei ersten Pilotveranstaltungen in Österreich stellte sich heraus, dass telefonische Vorgespräche nicht immer ausreichend sind, die körperlichen Anforderungen verständlich zu definieren. Viele Interessentengruppen haben Mitglieder mit verschiedensten körperlichen Einschränkungen. So gibt es oft auch Menschen, die für ihre Mobilität Bewegungshilfen benötigen (zB Rollator oder Rollstuhl)

Daher sollten Demo-Trainings in der jetzigen Aufbauphase unbedingt angeboten werden, um mit den interessierten Gruppen einen Konsens zu finden, wer für welche Veranstaltung geeignet ist bzw. umgekehrt, wie Veranstaltungen den Bedürfnisse bestimmter Gruppen entgegenkommen können. Nur so sind in der Community der Menschen mit Beeinträchtigung Mundpropaganda und positive Werbung zur Nachahmung zu erzeugen.

Die beim ersten Ausbildungskurs in Fürstenfeld vorgestellte Studie aus Ungarn über die Eignung von Menschen mit verschiedenen kognitiven und mentalen Beeinträchtigungen für verschiedene Formen des unterstützten OL hat voll seine Berechtigung. Aber im Sinne

des „Divisioning“ von Special Olympics vor bestimmten Wettkämpfen sollte möglichst auch ein Divisioning der körperlichen Fähigkeiten im Flex-O durchgeführt werden. Dies geht allerdings am besten mit einer kleinen Trainingseinheit oder einem Demobewerb mit der Gruppe in deren näheren Umgebung.

*Erklärung Divisioning bei Special Olympics: Vor dem eigentlichen Wettkampf gibt es einen kurzen Probestbewerb, wo alle Athlet*innen gegeneinander antreten und Menschen gleicher Leistungsstärken in verschiedene Wettkampfkategorien eingeteilt werden (so wie früher das Vorfahren am ersten Tag des Schulschikurses zur Einteilung in die verschiedenen Kurs-Leistungsgruppen).*

Auf folgende Einteilung für Flex-O in Österreich hat sich das Projektteam geeinigt (mit den dafür vorgesehenen Kriterien der Geländewahl):

Kategorie FIT: Motorisch fitte Teilnehmer*innen, die auf Waldwegen in hügeligem Gelände auch kurz abseits von Wegen sich frei bewegen können.

Kategorie MOBIL: Können sich ohne Hilfsmittel gehend fortbewegen, haben aber Schwierigkeiten bei Steigungen, Stiegen und unebenen Wegen. Hier sind Stadt- und gepflegte Parkgelände geeignet.

Kategorie BARRIEREFREI: Rollstuhl, Rollator, Krücken und ähnliche Hilfsmittel sind für die Fortbewegung erforderlich. Die gesamte Strecke muss diesen Voraussetzungen optimal entgegenkommen.

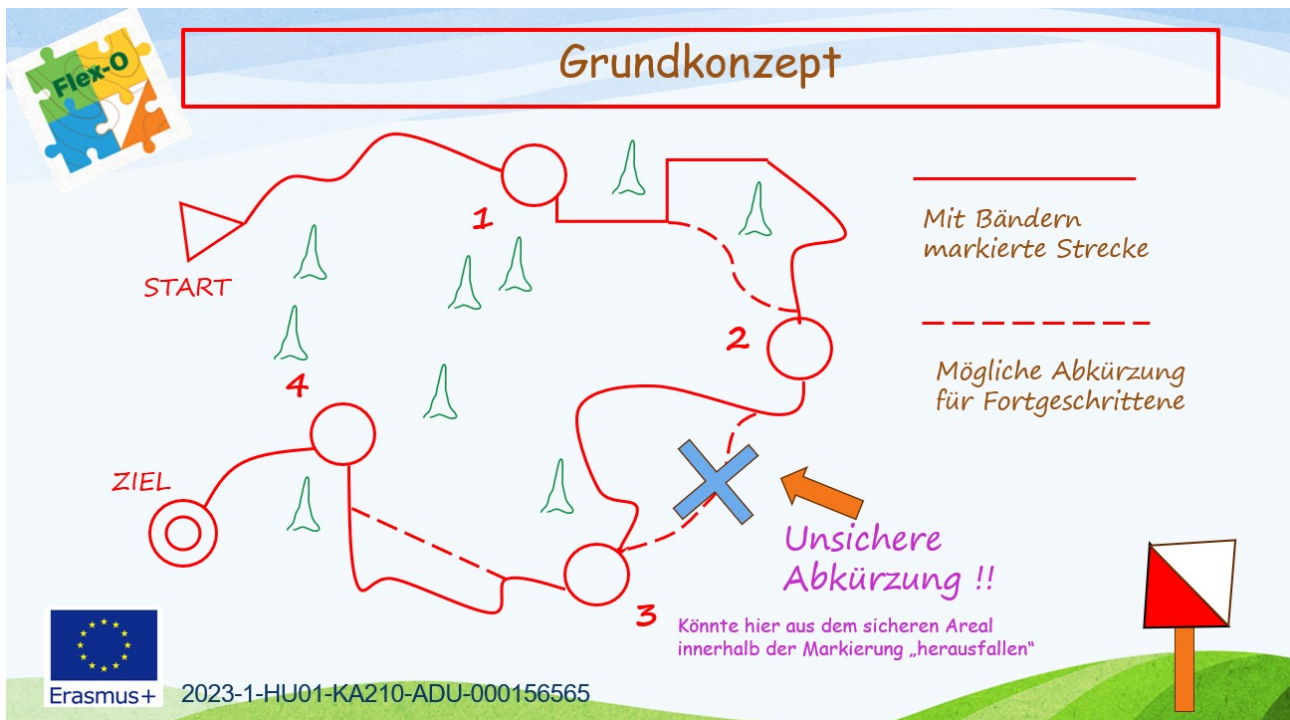
Im Zuge der Pilotbewerbe und durch erste Erfahrungen in Ungarn beim ERASMUS-Projekt war bald eine vierte Klasse naheliegend, um noch eine ganz andere Personengruppe in die Inklusion einzuschließen:

Kategorie MASTERS: Mit zunehmenden Alter haben auch Orientierungsläufer*innen zunehmend Einschränkungen, die eine freudvolle Teilnahme auch an altersspezifischen Senior*innen- Kategorien erschweren oder auch später unmöglich machen. Seien es Einschränkungen des Bewegungsapparates, der Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, der Sehkraft oder der Kognition kann so ein Angebot bis ins höchste Alter geschaffen werden, um nicht den ein Leben lang geliebten Sport plötzlich beenden zu müssen.

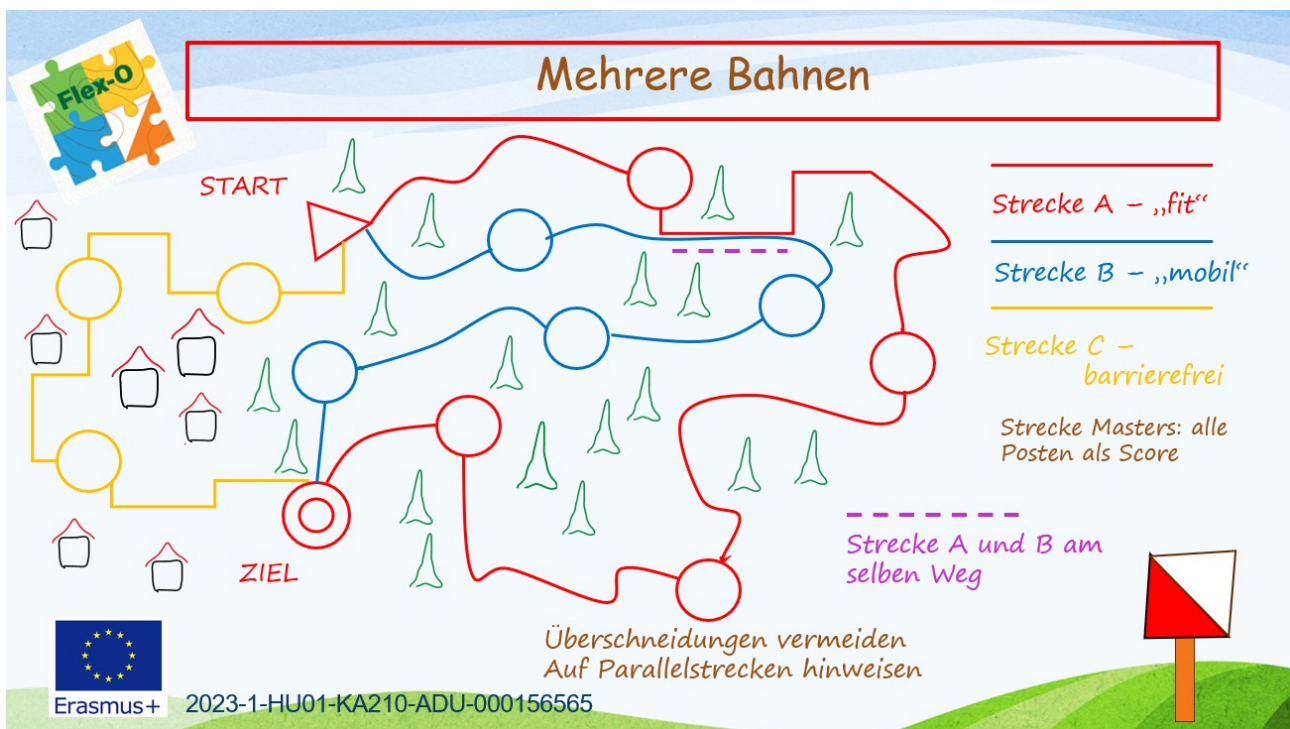
Betroffene ältere Orientierungsläufer*innen können mit einem Lotsen oder ohne Zwang auch alleine oder in Gruppen auf einem Score – Netz weiter OL-Erlebnisse haben, ganz im Sinne eines Unified-Gedankens inmitten des normalen Laufgeschehens unter Freunden und Bekannten

Wie schon die Beschreibung der Geländetypen zeigt, ist eine Durchmischung dieser Kategorien nicht möglich. Bisher haben sich die Planungen vor allem auf die Kategorie FIT fokussiert. Im Sinne einer Inklusion sollte man aber die anderen beiden Gruppen motorischer Beeinträchtigungen nicht ausschließen und in einem späteren Fixangebot auch mitmachen lassen.

Vor allem sollte diese Kategorisierung in einer späteren Phase interessierten Gruppen erleichtern, aus der Ausschreibung der Flex-O Bewerbe herauslesen zu können, für welche Teilnehmer:innen der Bewerb geeignet ist.



Untenstehende Skizze gibt einige Hinweise, wie alle vier Klassen eines Flex-O-Bewerbes ineinandergefügt werden könnten. Die Bahnen führen nicht unbedingt auf der Idealroute zum nächsten Posten. Schlaue Abkürzungen, die ja keine Bänder-Markierung haben, sollten immer von der markierten Bahn nach innen weisen.



5.9 KARTEN-ERSTELLUNG

Natürlich ist es am besten, auf vorhandene Karten zurückzugreifen. Zu berücksichtigen ist, dass sich manche Karten stark verändert haben, manche Laufgebiete sind im Großen und Ganzen in den wesentlichen Details kaum verändert. Mit den Augen eines, einer Flex-O-Bahnleger*in lässt sich das klären, da man ja nicht hochfeine Details braucht, sondern nur sichere Leitlinien.

Ein Maßstab zwischen 1:3000 bis 1:5000 ist für den Zweck am günstigsten (auch für die Lesbarkeit für Anfänger), 1:10000 kann in Ausnahmefällen bei detailarmen Geländen akzeptiert werden.

Bei einzelnen reinen Flex-O Veranstaltungen reichen Kartenkopien mit händisch eingezeichneter Bahn, Postenbeschreibungen und Hinweisen.

Bei den meisten OL-Veranstaltungen auf nationaler Ebene oder Meisterschaften der Bundesländer ist das Kartenmaterial aktuell. Hier muss man sich mit dem Veranstalter und seinen Bahnleger*innen in Verbindung setzen, um zu klären, welchen Kartenausschnitt für den Flex-O-Bewerb verwendet werden darf. Auch muss man sich informieren, welche geeigneten Posten in diesem Bereich genutzt werden können und welche Posten zusätzlich in das Postennetz aufgenommen werden sollten (meistens sind das nur 3-4). Durch die Digitalisierung sollte es leicht sein, den geeigneten Kartenausschnitt extra zu drucken. Da bis zum Schluss oft nur ungefähr bekannt ist, wieviele Sportler*innen kommen, ist es sinnvoll, vorher eine Farbkopie-Möglichkeit am Wettkampftag auszukundschaften (zB privat oder Hotel etc.), um für Überraschungen gerüstet zu sein.

5.10 MATERIALVORBEREITUNG

Um Aufmerksamkeit zu erwecken, ist es sinnvoll, zB eine Beach-Flag (erhältlich unter anderem bei Special-Olympics) aufzustellen als sicher erkennbarer Treff- und Sammelpunkt. Wenn es keine überdachte Aufenthaltsmöglichkeit als Wetterschutz gibt, ist ein Zelt sicher von Vorteil (evtl. bei OL-Verein ausleihen oder mitbenutzen).

Eigene Startnummern sind auch ein eye-catcher im Geschehen von v.a. größeren Veranstaltungen (auch diese gibt es bei Special Olympics). Man sollte dies aber mit den teilnehmenden Institutionen vorab besprechen, ob diese damit einverstanden sind. Die meisten freuen sich darüber und für mediale Werbemaßnahmen ist dies sicher optisch attraktiv.

Geklärt muss auch werden, ob der Veranstalter eine Zielverpflegung zur Verfügung stellt oder ob diese das Flex-O-Team besorgt.

SI-Chips werden üblicherweise von den OL-Veranstaltern leihweise beigestellt.

5.11 SONSTIGE UNTERSTÜTZUNG

Der Lotse kann mit einem Kompass ausgerüstet werden und eine Strategie bei totalem Orientierungsverlust sollte besprochen werden.

Die Lotsen sollen auf ihrem Handy unbedingt die Telefonnummer des Flex-O-Teams oder

der Zielmannschaft gespeichert haben!!



Flex-O Teilnehmer mit seinem Lotsen

Die Postenbeschreibung soll zumindest in deutscher Sprache geschrieben sein und es sollten auch für Laien verständliche Hinweise eingebaut werden. Das erhöht die Sicherheit.

Beispiele:

Bildstock zum Heiligen Josef, Umgestürzte Futterkrippe

Zusätzliche Informationen zu Strecke und Ablauf können in der Postenbeschreibung verpackt sein, z.B.:

- Achtung, stark befahrene Strasse
- Am Start Löschen, Checken und Zeitstart auslösen
- Das Ziel auslösen nicht vergessen
- Achtung, steiler Geländeabschnitt. Helfer sind vor Ort
- Getränkestation

6.0 DURCHFÜHRUNG DES BEWERBES



*Team-Zelt der Flex-O-Teilnehmer*innen beim Austria-Cup in Burgau*

6.1 GESTALTUNG DES TREFFPUNKTES

Da unsere Teilnehmer*innen oft etwas später als die Mehrheit der OL'er*innen anreisen, kann es vorteilhaft sein, einige Parkplätze in der Nähe des Wettkampfbereichs zu reservieren und klar zu beschildern.

Ist der Start weiter als 1 km von dort entfernt, sollte mit den Organisatoren ein Anfahrtsweg bis unmittelbar in die Nähe des Starts vereinbart werden.

Dazu ist eine geeignete Beschilderung vorzubereiten. Die Aussendung einer eigenen Läuferinformation an die Flex-O-Teilnehmer einige Tage vor dem Bewerb ist sicher sinnvoll („Wir treffen uns von bis dort und dort...“)

6.2 GESTALTUNG DES STARTAREALS

Bei großen Bewerben kann es angebracht sein, für die Flex-O-Teilnehmer einen ruhiges Areal zur Vorbereitung etwas abseits der allgemeinen Start-Nervosität der Masse der Läufer*innen vorzusehen.

Unmittelbar in Startnähe sollte ein deutlich sichtbares Plakat befestigt werden mit dem Hinweis auf die Flex-O-Strecken und mit Musterbändern mit einer Erklärung, welche Bänder für welche Flex-O-Kategorie vorgesehen sind.



Alle Teilnehmer und die Lotsen bekommen eine eigene Laufkarte (Zahl bei der Vorbereitung berücksichtigen)

6.3 LOTSEN UND BEGLEITER

An sich wäre es optimal, wenn das Verhältnis Teilnehmer*innen zu Betreuer*innen 1:1 wäre. Aber Kleingruppen von bis zu 3 Teilnehmern*innen pro Begleiter*in schmälern den Erlebniswert nicht. Die Betreuer*in sollten in diesem Fall aber aus ihrer Kenntnis der Teilnehmer*in auf möglichst leistungsmäßig ähnliche Fähigkeiten in jeder Kleingruppe achten.

Bei erstmaliger Teilnahme ist eine Begleitperson des Veranstalters, der bis zum ersten Posten oder etwas weiter mitgeht ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Meistens haben die teilnehmenden Lotsen bis dahin die wesentlichen Prinzipien von Flex-O erlernt.

Empfehlenswert ist ein „Joker“ des Veranstalters, der während des Bewerbs die Bahnen immer wieder abläuft und kontrolliert, ob sich alle zurechtfinden, gibt den Teilnehmer*innenn auch Motivation und Sicherheit und kann dabei wertvolle und werbewirksame Fotos für spätere Verwendung schießen.

6.4 GESTALTUNG IM ZIEL

Unsere Teilnehmer*innen freuen sich riesig über ein eigenes Getränk und eine Stärkung im Ziel (Müsliriegel, Obst, Schokoriegel)

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die SI-Chips der Flex-O-Teilnehmer*innen durch eine Person im Ziel einsammeln zu lassen und diese dann gesammelt zur Auswertung zu bringen. Das spart Wege und es gehen nicht „verloren“.

Bei disloziertem Ziel ist eine klare Anweisung, wie die Teilnehmer*innen ins Wettkampfszentrum gelangen unter Umständen sogar schriftlich abzugeben.



Persönliche Verpflegung im Ziel

7.0 NACH DEM BEWERB

Ein gemeinsames Besprechen des Erlebten inmitten der anderen OL'er*innen im Zielgelände und ausreichendes Ausrasten ist für manche Teilnehmer*innen wichtig, da auch eine 2km lange Strecke durchaus fordernd sein kann.

Die Flex-O-Siegerehrung muss nicht im Rahmen der offiziellen Siegerehrung stattfinden, obwohl dies ein besonderes Erlebnis darstellt. Bei großen Events geschieht das nämlich

meist erst spät und viele unserer Teilnehmer*innen und Betreuer*innen haben ein recht enges Zeitkorsett. Dennoch sollte die kleine Flex-O Siegerehrung in einem würdigen Rahmen und mit Aufmerksamkeit der anderen Laufteilnehmer*innen gestaltet werden (auf der Zielwiese, beim Buffet etc...)

Urkunden, Medaillen und kleine Preise sind für jeden/jede Teilnehmer*in vorzusehen, die Laufzeit spielt dabei keine Rolle. Aber mit einiger Kreativität lassen sich einige Sportler*innen mit einem Pokal oder Sonderpreis hervorheben (zB der/die älteste Teilnehmer*in, der/die treueste Teilnehmer*in am Ende der Saison, die größte Gruppe etc)

Wenn es sich personell ausgeht, ist auch die mediale Nachbereitung sehr wichtig. Zumindest ein Kurzbericht an den ÖFOL, das Pressereferat von Special Olympics und an v.a. regionale Medien sind eine wichtige Werbemaßnahme. Dafür braucht es eben die Fotos aus dem Geschehen im Wald.



*Für alle ein Sieg, die erfolgreichen Teilnehmer*innen beim Freundschafts-Cup 2024 in Jennersdorf*

8.0 KURZ-CHECKLISTEN für die Durchführung einer Flex-O-Veranstaltung

Für den veranstaltenden OL-Verein:

Benötigt wird eine hauptverantwortliche Person für den Kontakt zu den Teilnehmergruppen mit Läufer*innen mit besonderen Bedürfnissen und das spezielle Flex-O-Organisationsteam. Diese soll, wenn möglich, nicht hauptverantwortlich für die gesamte Veranstaltung sein, aber mit der inneren Struktur der Veranstaltung vertraut sein, um bei Problemen die richtigen Ansprechpartner*innen zu kennen.

Zusammen mit dem Flex-O-Team erfolgt die Auswahl von Start und Ziel, einem ruhigen Platz für den Stützpunkt der Flex-O-Teilnehmer und einem ruhigen Areal für die Startvorbereitung.

Der/die Bahnleger*in muss zusammen mit dem Flex-O-Team eine geeignete Bahn planen. Die Mindestanforderung ist die einfachste Neulingsklasse mit den bei Flex-O nötigen Abweichungen durch die Fähnchenmarkierung und die Barrierefreiheit. Evtl. sind 2-4 Extraposten einzuplanen

Die Schaffung einer eigenen Kategorie Flex-O für die SI-Auswertung und eine offene Startliste, da die Teilnehmernamen meist erst am Tag des Bewerbes fix sind, damit Nachnennungen jederzeit möglich sind.

Nach der Voranmeldung der Teilnehmerzahl Vorbereitung für zumindest 20% mehr Teilnehmer*innen.

Produktion der Flex-O-Laufkarten in enger Abstimmung mit dem Flex-O-Team. Maßstab 1:4000, Postenbeschreibung (vorerst) als Freitextbeschreibung (zB Steg über einen kleinen Bach, Fitnessstation neben der Forststraße etc)

Für die teilnehmende Behinderteneinrichtung

Es sind genügend Betreuer*innen und Begleiter*innen bereitzustellen, sodass optimal eine Teilnahme 1:1 bis 1:3 für alle Gruppenmitglieder möglich ist

Rechtzeitige Meldung der ungefähren Anzahl der Teilnehmer*innen, damit genügend Karten und SI-Leihchips vorbereitet werden können.

Transport und Tagesverpflegung sind Sache der teilnehmenden Institutionen. Startgeld ist keines zu entrichten. Infrastruktur (Toiletten, Parkplatz) etc und Verpflegung (meist Catering von örtlichen Vereinen gegen Entgelt) vor Ort stehen allen zur Verfügung.

Für das Flex-O-Team (außer der Veranstalter hat einige Flex-O-erfahrene Mitglieder, dann sind die Punkte hier vom veranstaltenden Verein abzudecken)

Rechtzeitige Erkundung der Gegebenheiten vor Ort und Planung der Bahn zusammen mit dem Bahnleger

Errichtung des Stützpunktes (Zelt und Beflaggung)

Markierung der Flex-O-Strecke mit farbigen Bändern, bevorzugt gelb

Versorgung der Teilnehmer*innen mit Startnummern und SI-Chips (vorerst ist geplant, Special Olympic Startnummern zu nehmen, auch wenn die Veranstaltung sonst ohne Startnummern abgewickelt wird.)

Bereitstellung von Getränken und Goodies im Ziel sowie Anerkennungspreisen für jeden/jede Teilnehmer*in und/oder Urkunden

1 Person beim Start, die das offizielle Startteam unterstützt, die Flex-O-Teilnehmer*innen reibungslos in den Bewerb einzuschleusen.

1 Person im Ziel, die die Teilnehmer*innen empfängt und sie weiterweist zurück zum Wettkampfbereich und die gesammelten SI-Chips dann zum Auslesen der Zeit bringt

1 Person als Joker oder Guide, die auf der Strecke hin und her pendelt und bei Unsicherheiten Unterstützung gibt; weitere Aufgabe: Fotograf

Am Schluss nach der internen Preisverleihung und Abreise der Teilnehmer*innen Abbau der Bahn und des Stützpunktes

Nachbearbeitung: Teilnehmerlisten, Presseaussendung,

9.0 HINWEISE ZUM WORDING, inklusive Synonyme

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.

Hier zur Sensibilisierung einige Beispiele. Differenziertere Aufstellungen findet man im Internet zB unter dem Suchbegriff „Behinderung Sprachregelung“

<u>Ungünstige Bezeichnungen</u>	<u>Inklusive Synonyme</u>
Behinderter (falsche Verallgemeinerung, sind individuell verschiedene Menschen)	Menschen mit Beeinträchtigungen Personen mit Aktivitätseinschränkungen oder zB sehbeeinträchtigte Sportler
Menschen mit Behinderung	Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen
„Gesund“ im Gegensatz zu „behindert“ (Menschen mit Beeinträchtigungen sind deswegen noch lange nicht „krank“!)	Besser im Umkehrschluss: „Nichtbehinderte“
„Normal“ im Gegensatz zu „behindert“ (Menschen mit Beeinträchtigungen sind deswegen noch lange nicht „abnormal“!)	Auch hier „Nichtbehindert“ oder „nicht beeinträchtigt“
„leidet unter einer Behinderung“	Auch wenn ein Mensch beeinträchtigt ist, leidet er nicht automatisch darunter
„trotz Behinderung“	„mit Behinderung“
Wettkampf (bei Flex-O steht das Erlebnis im Vordergrund und nicht der sportliche Vergleich)	Bewerb, Event, Veranstaltung, Ereignis, Lauf
Betreuer (wir wollen, dass die Betreuer bei Flex-O aus ihrer angestammten Rolle schlüpfen und Teil des Erlebens werden)	Lotse, Begleiter, Orientierungs-Assistent, Guide
Down Syndrom „mongoloid“	Trisomie 21
An einen Rollstuhl gebunden o. gefesselt	Person, die einen Rollstuhl benutzt
Behindertenparkplatz Behindertenbereich behinderten-WC	Barrierefreier Parkplatz barrierefreier Bereich barrierefreies WC

10.0 ÜBLICHE FACHAUSDRÜCKE AUS DEM ORIENTIERUNGSSPORT (Glossar)

AUFFANGLINIE

Quer zur geplanten Laufrichtung liegende lineare Geländestruktur, über die man sicher „drüberstolpert“, auch wenn man die Orientierung vielleicht verloren hat, zB breiter Weg oder Straße, deutlicher fließender Bach, Waldrand, Zaun etc.

ÄQUIDISTANZ

Höhen-Abstand, den die Höhenlinien auf der Karte darstellen – meist 5m oder 10m

„CHECKEN“

SI-Station im Start-Areal, bei der sich überprüfen lässt, ob das Löschen alter Laufdaten auf dem SI-Chip funktioniert hat.

DIVISIONING

Einteilung und Beurteilung, welche individuell kognitiven und physischen Fähigkeiten bei den einzelnen Sportlern bestehen, um ihnen eine angepasste Anforderung im Bewerb zu bieten.

FREIE STARTWAHL

Bei einem regulären Orientierungslauf wird immer eine fixe Startliste erstellt, um die Sportler*innen der verschiedenen Kategorien genau in regelmäßigen Abständen starten zu lassen. Bei Hobby-, Familien und Fun-Kategorien können die Teilnehmer*innen innerhalb eines bestimmten Zeitraumes starten, wann sie wollen. Dazu wird meist eine zusätzliche eigene Start-Box eingerichtet.

FUN-OL

Überbegriff für alle spaßbetonten Formate im Orientierungslauf, in der auch Kleingruppen, Anfänger*innen, Spaziergänger*innen etc ohne Stress und nicht unter Zeitdruck teilnehmen können.

LEITLINIE

Lineare Geländestruktur, entlang es möglich ist, mit reduzierter Aufmerksamkeit zu orientieren, zB Weg, Bach, Stromleitung, Waldrand etc.

„LÖSCHEN“

SI-Station im Start-Areal, bei der die alte Daten am SI-Chip gelöscht werden..

MASSTAB

Angabe des Verhältnisses der Maße der Karte zu den realen Maßen in der Natur. Beispiel 1:5000 heißt 1cm auf der Karte entsprechen 5000cm = 50m in der Realität

OL

deutschsprachiges Kürzel für Orientierungslauf

OL'er

deutschsprachiges Kürzel für Orientierungsläufer*in

ÖFOL

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf

POSTEN

Übliche sportspezifische Bezeichnung eines Kontrollpunktes. Üblicherweise ein dreieckiger „Stoff-Lampion“, dessen Seitenflächen diagonal rot-weiß gefärbt sind. Die Posten haben eine Postennummer und auf dem Posten ist eine Kontroll-Zange oder eine SI-Station zur elektronischen Quittung (siehe Bild)



OL-Posten mit SI-Station in deren Öffnung den SI-Chip steckt

POSTENBESCHREIBUNG

Posten stehen immer bei einem markanten oder klar definierten Objekt. Dazu bekommt der Sportler eine Liste, die diese Objekte anführt (zB Wegkreuzung, kleiner Hügel Ostseite, östliche Wiesenecke etc.)

POSTENKONTROLLNUMMER

Jeder Posten eines Bewerbes im Gelände hat eine eigene „Hausnummer“, denn es stehen viele Posten auch von anderen Kategorien im Laufgelände und so kann man eindeutig die eigenen Posten klar identifizieren und die fälschliche Quittung eines Postens, den man nicht anlaufen muss, vermeiden

POSTENNETZ

Der Veranstalter hat eine Geländekarte, auf der ALLE Posten des Bewerbes eingezeichnet sind, dies nennt man Postennetz

POSTENZANGE

Ursprüngliches Beweismittel, dass man den geforderten Posten seiner Strecke auch wirklich passiert hat – eine Markierungszange, mit der man durch ein Nadelmuster jeweils ein anderes Symbol in die Karte prägen konnte (Viereck, Kreis, Dreieck, Buchstaben etc)

SI-CHIP

Modernes elektronisches Beweismittel der Posten, die man angelaufen hat. Speichert auch die Durchgangszeiten bei den Posten und so kann im Ziel eine Laufliste mit Teilzeiten und der Endzeit ausgelesen und ausgedruckt werden.

SI-STATION

Einrichtung am Posten, mit der der SI-Chip als Beweis des Absolvierens des Kontrollpunktes elektronisch markiert wird.

START-BOX

Abgezauntes Areal im Startbereich, in dem die jeweils auf den nächsten Start wartenden Läufer*innen bereitstehen, bis das Startteam diese zur genauen Startzeit ablassen.

TRAIL-O

spezielles Format im Orientierungslauf für Para-Sportler*innen.

UNIFIED EVENT

Bewerbe in verschiedensten Sportarten, bei dem zur selben Zeit auf der selben Sportstätte Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Menschen ohne Beeinträchtigungen aktiv sind

UNIFIED: Einige unter vielen

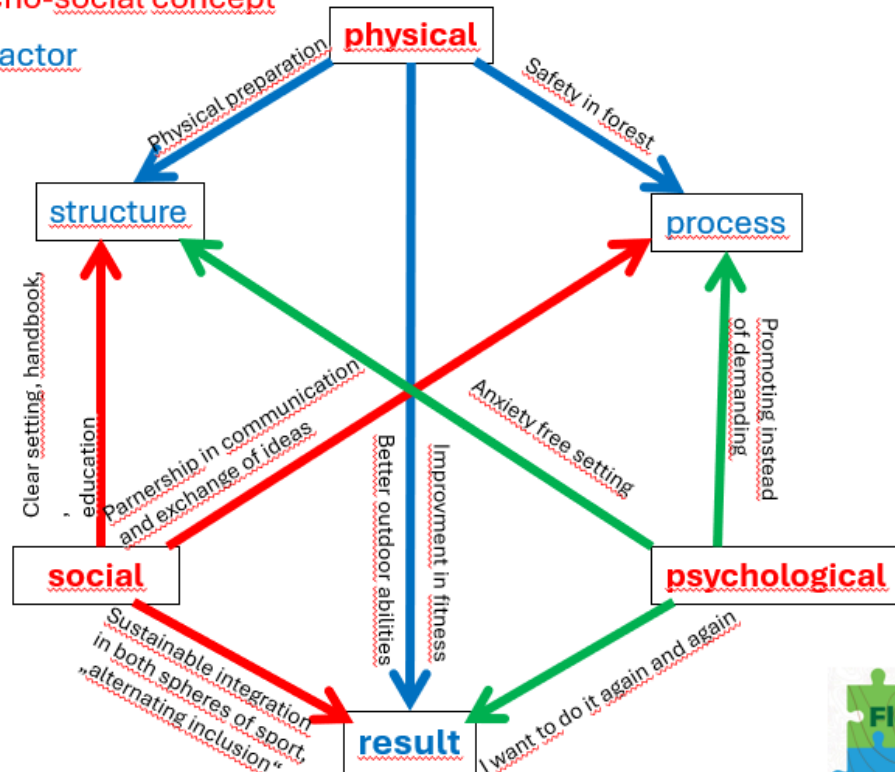


11.0 ANHÄNGE

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

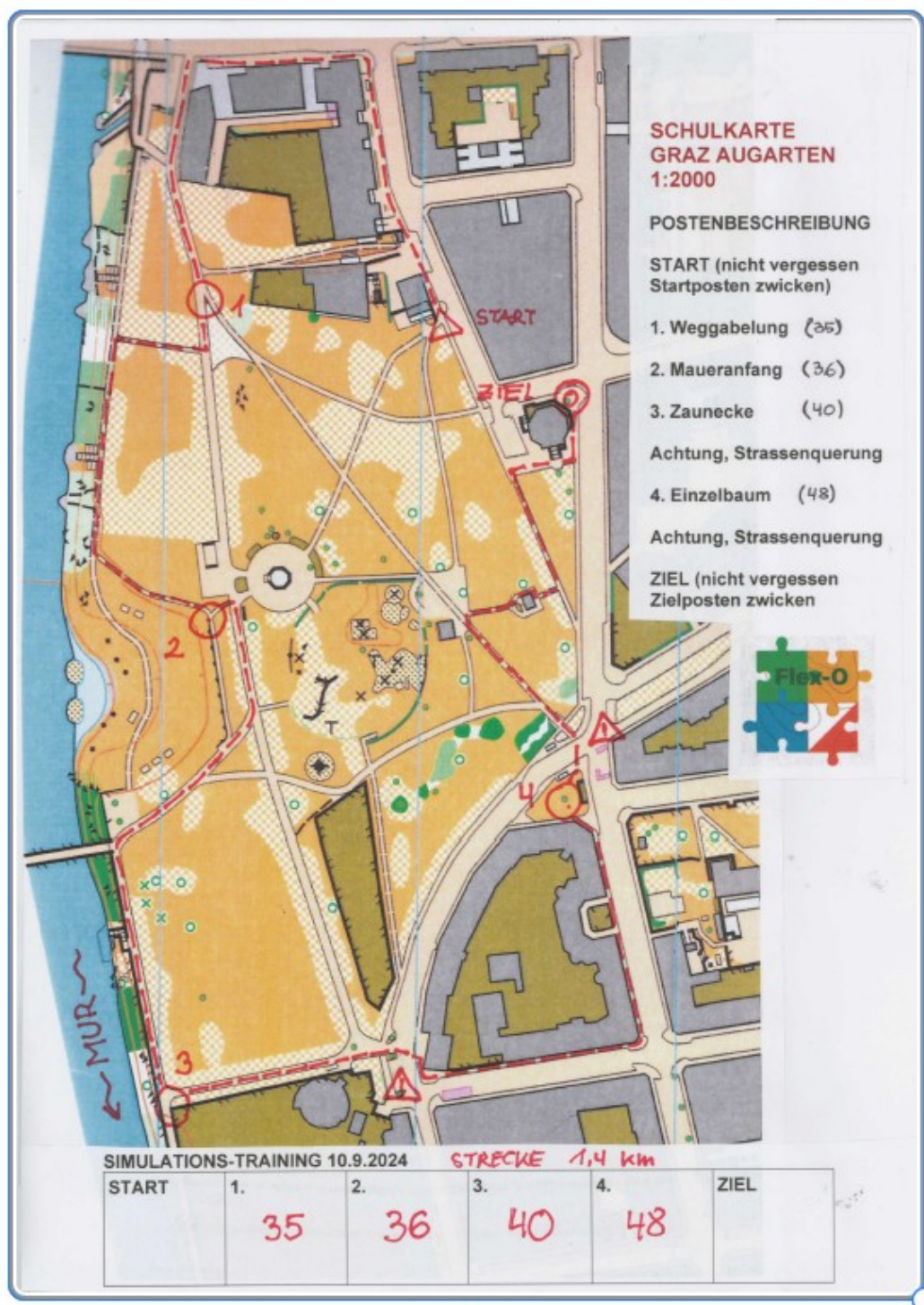
Bio-psycho-social concept

Quality factor



Im Rahmen des ERASMUS-Projektes wurde versucht, einerseits die positiven bio-psycho-sozialen Aspekte dieses neuen OL-Formates für Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen darzustellen, andererseits Ziele der Qualitätskriterien Struktur, Prozess und Ergebnis damit zu verknüpfen.

Typische Karte eines Flex-O-Demobewerbes



Beispiel einer Flex-O-Karte in einem städtischen Park-Areal. Die mit Bändern markierte Strecke ist durch die strichlierte rote Linie eingezeichnet und man kann erkennen, dass es mehrere Abkürzungsmöglichkeiten gibt. Am Unterrand der Karte sieht man die Felder zur Markierung mit den Kontrollzahlen und am oberen rechten Rand die Postenbeschreibung.

12.0 AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf bietet im Rahmen der nationalen Ausbildungskurse für Instrukturen eine Ausbildungseinheit für Flex-O an.

Der Steirische Orientierungslaufverband führt je nach Bedarf Bahnlegerkurse speziell für die Erfordernisse von Flex-O-Bewerben durch

13.0 WICHTIGE KONTAKTADRESSEN IN ÖSTERREICH

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL)

Haus des Sports

Prinz Eugen-Str. 12/TP/25, A-1040 Wien

www.oefol.at

E-Mail: office@oefol.at

Steirischer Orientierungslaufverband (StOLV)

www.stolv.at

E-Mail: office@stolv.at

Orientierungslaufclub Graz (OLC GRAZ)

www.olc-graz.at

E-Mail: info@olc-graz.at

Flex-O Koordinator für Österreich

Michael Wendler

St. Weiterstrasse 32, 8046 GRAZ

E-Mail: fun-orienteeering@gmx.at

***„Give me a map
and I'm magic“***

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

Michael Wendler

Dieses Handbuch widme ich allen meinen großen Vorbildern im Orientierungslauf, die mich die seit 1971 begleitet, unterrichtet und ermutigt haben

