

Flex-O Österreich

Inklusion von Menschen mit kognitiven und physischen Beeinträchtigungen im Orientierungslauf

2026–2029

01.Nov.2026 – 31.Okt.2029



Projektantrag Juli 2026

1. Projekttitle & Vision

Titel: Flex-O Österreich – Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung im Orientierungslauf.

Motto: „Vom selben Start im selben Wald ins selbe Ziel“.

Vision: Flex-O etabliert Orientierungslauf als inklusiven, niederschweligen Breitensport in Österreich. Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen nehmen selbstverständlich und sichtbar an regulären Veranstaltungen teil – gemeinsam mit der bestehenden Sportcommunity.

Ziel: Ziel des Projekts ist die Entwicklung und österreichweite Implementierung eines einheitlichen, qualitätsgesicherten und langfristig tragfähigen Flex-O-Systems. Dazu werden inklusive Veranstaltungsformate entwickelt und erprobt, zertifizierte Inklusionsbotschafter:innen ausgebildet, Trainer:innen und Bahnleger:innen qualifiziert sowie Informationsmaterialien und einheitliche Umsetzungsstandards geschaffen. Flex-O soll dauerhaft in den bestehenden Veranstaltungs-, Ausbildungs- und Verbandsstrukturen des ÖFOL verankert werden und Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen eine selbstverständliche Teilhabe am Orientierungssport ermöglichen.

2. Ausgangslage und Problemanalyse

Orientierungslauf (OL) bietet als Natur- und Individualsport großes Potenzial für Inklusion. Bestehende Formate (z. B. Trail-O) adressieren primär physische Barrieren, jedoch fehlt ein flächendeckendes Angebot für:

- Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen (z. B. Autismus-Spektrum, Trisomie 21)
- Personen mit Orientierungsunsicherheiten
- Senior:innen mit altersbedingten Einschränkungen

Das Projekt baut auf einem zweijährigen Erasmus-Pilotprojekt (2024–2025) auf. Dieses Projekt wurde vom steirischen Orientierungslaufverband StOLV in Kooperation mit dem ungarischen Orientierungslaufverband durchgeführt und bezog Erfahrungen mit ein, die in Ungarn mit Flex-O bereits gesammelt worden waren. Das kleine Projektteam organisierte 14 Demonstrationsbewerbe und Flex-O-Läufe, erstellte ein Handbuch mit Grundregeln, führte drei Ausbildungskurse durch, erstellte eine Unterlage für Flex-O-Bahnlegung und vermittelte Wissen über Flex-O bei der Instruktor:innen-Ausbildung des ÖFOL 2025. Auf internationaler Ebene befindet sich Flex-O noch in einer frühen Entwicklungsphase. Innerhalb der International Orienteering Federation (IOF) ist Flex-O derzeit keine eigenständige Sparte. Es bestehen daher bislang keine international einheitlichen Regeln, Qualitätsstandards oder Ausbildungsmodelle. Das Projekt Flex-O Österreich nutzt die bisherigen Erfahrungen aus Ungarn und dem Erasmus-Pilotprojekt als Grundlage, um ein österreichweit einheitliches und langfristig tragfähiges Umsetzungsmodell zu entwickeln. Die Analyse des Erasmus-Projekts ergab folgende Kernpunkte:

- **Kommunikationsbedarf:** Es fehlt an zielgruppengerechten Informationen (Flyer, Einsteiger:innen - Informationen in Ausschreibungen).
- **Strukturelle Hürden:** Die Diskrepanz zwischen Wochenend-Wettkämpfen (Austria Cup) und den Arbeitszeiten von Betreuungseinrichtungen erschwert die Teilnahme.
- **Personalressourcen:** Bisher lastete das Projekt auf zu wenigen Schultern; es bedarf einer breiteren Verankerung in den Vereinen.

Aus Sicht des ÖFOL besteht die zentrale Herausforderung darin, die Erfahrungen aus einzelnen Pilotaktivitäten in ein dauerhaftes und österreichweit einsetzbares System zu überführen. Bislang fehlen einheitliche Qualitätsstandards, verbindliche Ausbildungsinhalte, regionale Ansprechpersonen, systematische Kooperationen mit Einrichtungen und Behindertensportorganisationen sowie eine strukturelle Verankerung von Flex-O in den Veranstaltungs-, Ausbildungs- und Regelwerksstrukturen des ÖFOL.

Das Projekt richtet sich an Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen, die bislang nur eingeschränkten Zugang zu Orientierungslaufangeboten hatten. Sie sollen nicht im Rahmen eines isolierten Sonderangebots, sondern als sichtbarer und selbstverständlicher Teil regulärer Orientierungslaufveranstaltungen teilnehmen können. Der innovative Charakter des Projekts ergibt sich daher insbesondere aus der österreichweiten Standardisierung, Qualitätssicherung und dauerhaften strukturellen Verankerung von Flex-O.

Der innovative Charakter des Projekts liegt nicht allein im Bewegungsformat Flex-O, sondern insbesondere in der erstmaligen österreichweiten Entwicklung und Umsetzung eines einheitlichen Inklusionssystems innerhalb des regulären Orientierungssports.

Das Projekt verbindet mehrere Innovationsebenen:

- **Strukturelle Innovation:** Flex-O wird in bestehende Verbands-, Vereins-, Ausbildungs- und Wettkampfstrukturen integriert.
- **Soziale Innovation:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen nehmen am selben Veranstaltungsort, mit gemeinsamer Infrastruktur und als Teil derselben Sportgemeinschaft teil.
- **Ausbildungsinnovation:** Es wird ein standardisiertes Ausbildungs- und Zertifizierungsmodell für Inklusionsbotschafter:innen entwickelt.
- **Prozessinnovation:** Orientierungslaufvereine, Behindertensportorganisationen, Betreuungseinrichtungen, Trainer:innen und Veranstalter:innen werden systematisch miteinander vernetzt.
- **Skalierbarkeit:** Die entwickelten Formate und Standards werden pilotiert, evaluiert und anschließend auf mehrere Bundesländer übertragen.

Dadurch wird aus einzelnen Flex-O-Aktivitäten ein österreichweit einsetzbares, qualitätsgesichertes und langfristig tragfähiges Inklusionsmodell.

3. Ziele und Maßnahmen (2026–2029)

- **Rekrutierung & "Bottom-Up"-Ansatz:** Gezielte Erhebung in OL-Familien und Vereinen und den Landesverbänden für Behinderte nach Personen mit Beeinträchtigung oder beruflichem Hintergrund in der Inklusion.
- **Bewusstseinsbildung:** Einführung der „Bring your Buddy“-Kampagne, um Begleitpersonen und Neulinge anzusprechen.
- **Qualifizierung und Multiplikator:innenaufbau:** Entwicklung und Durchführung eines standardisierten Ausbildungscurriculums für Flex-O-Inklusionsbotschafter:innen sowie Integration von Flex-O-Inhalten in die Instruktor:innenausbildung und in Fortbildungen für Trainer:innen und Bahnleger:innen.
- **Sichtbarkeit:** Produktion eines professionellen Informations- und Imagevideos für YouTube und die Verbandshomepage.
- **Pilot-Events:** Durchführung von Probeveranstaltungen im Rahmen regionaler (Bundesländer) Cups zur Nachbesserung vor der nationalen Ausrollung.
- **Ausrollung:** Alle nationalen Veranstaltungen sollen Flex-O anbieten und durchführen.
- **Koordinationsleitung und Aufgaben:** neue:r Mitarbeiter:in zur Leitung und Koordination Lokalausgängen der Gegebenheiten
Kartenkontrolle
Kooperationspartner:in vorort
Schulungen des durchführenden Vereins

Messbar (SMART)

Bis 31.10.2029 werden folgende Ziele erreicht:

- **Etablierung:** ≥ 30 Flex-O Bewerbe in mindestens 5 Bundesländern
- **Struktur:** Integration in die ÖFOL-Wettkampfordnung, Erstellen eines umfassenden Handbuchs als Überarbeitung und Erweiterung des bestehenden Flex-O-Handbuches.
- **Qualifizierung:** ≥ 20 zertifizierte Inklusions-Botschafter:innen, die über das Projekt ausgebildet werden
- **Reichweite:** ≥ 50.000 erreichte Personen (online/offline)
(Kontakte auf Social Media, Onlineplattformen, andere Aussendungen)
- **Teilnehmende:** mind. 5% starten in inklusiven Kategorien bzw. haben Beeinträchtigungen.
- **Nachhaltigkeit:** ≥ 50 % der Veranstaltungen werden nach Projektende eigenständig weitergeführt

4. Zielgruppen

Primär:

- Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen

Sekundär:

- Senior:innen
- Schulen und Betreuungseinrichtungen

Multiplikatoren:

- Trainer:innen, Bahnleger:innen, Vereinsfunktionär:innen

Querschnittsziel: Niederschwelliger Zugang unabhängig von Geschlecht, Alter und sozioökonomischem Hintergrund.

5. Fachliches Konzept: Flex-O

Flex-O ist eine vereinfachte Form des Orientierungslaufs:

- vormarkierte Strecken („Bänder-Strecke“)
- Begleitung durch Lots:innen/Guides
- einfache Karten und reduzierte Komplexität
- Integration in reguläre Veranstaltungen / Trainings (z.B. wochentags)

Kategorien:

- **FIT** (bewegungssicher, leichtes Gelände)
- **MOBIL** (eingeschränkte Mobilität, Wege/urban)
- **BARRIEREFREI** (Rollstuhl, vollständig zugänglich)
- **MASTERS** (altersbedingte Einschränkungen)

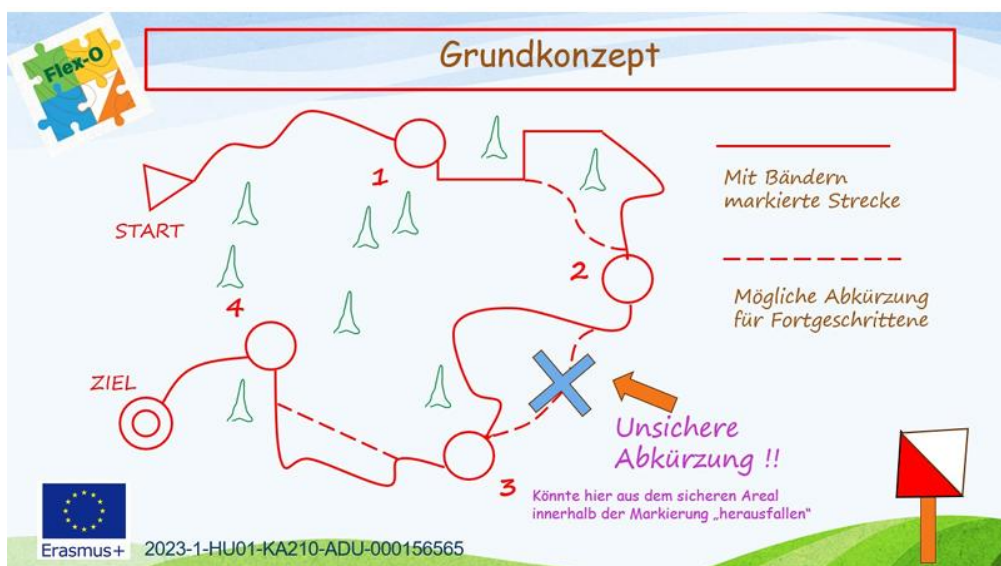
Pädagogischer Ansatz:

- Reduktion von Angst durch klare Führung (Band als „roter Faden“)
- Förderung der kognitiven Verknüpfung (Karte ↔ Gelände)
- Stärkung sozialer Interaktion im Wettkampfumfeld
- Verbesserung motorischer Fähigkeiten im Naturraum

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 eine:n 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. Streckenlänge, Gelände, Wegbeschaffenheit, Orientierungsanforderungen und Form der Begleitung werden an die jeweilige Zielgruppe angepasst. Vor jeder Veranstaltung werden Zugänglichkeit, Gefahrenstellen, Rückkehrmöglichkeiten und Erreichbarkeit der Kontrollpunkte geprüft. Für Teilnehmer:innen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf werden individuelle Begleit- und Sicherheitslösungen vorgesehen. Die dafür erforderlichen Standards werden im Projekt entwickelt und im Flex-O-Handbuch dokumentiert.



6. Methodik & Umsetzung

Phase 1 (Monat 1–6): Analyse & Netzwerk

- Bedarfserhebung in Vereinen
- Identifikation von Inklusionskompetenzen
- Aufbau von Kooperationen (z. B. Einrichtungen, Verbände)

Phase 2 (Monat 7–15): Entwicklung

- Handbuch für Bahnleger:innen und Trainer:innen
- barrierefreie Informationsmaterialien
- Produktion eines Informations- und Imagevideos
- Pilotveranstaltungen in regionalen Cups

Phase 3 (Monat 16–36): Umsetzung

- Integration in bestehende Wettkampfformate
- laufende Evaluation (Feedback, Anpassung Strecken)

7. Organisationsstruktur & Governance

- **Projektleitung:** Gesamtkoordination, Budget, Berichtswesen
- **Regionalkoordinatoren:** Umsetzung und Qualitätssicherung
- **Vereine:** operative Durchführung (optional Landesverband für Menschen mit Behinderung)

Steuerungsgruppe:

- ÖFOL
- externe Inklusionsexpertise
- Projektpartner

Monitoring: halbjährliche Berichte + Kennzahlenanalyse

8. Risikoanalyse

Risiko	Gegenmaßnahme
Geringe Teilnahme	gezielte Ansprache & Kooperationen
Personalmangel	Ausbildung & Multiplikatoren
Komplexität	einfache Formate & Pilotierung
Umweltauflagen	flexible Streckenplanung

Mitglied von **Sport Austria** (Österr. Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAATWWXXX

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION



Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport

Bundes-Sport GmbH



IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

9. Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit richtet sich sowohl an potenzielle Teilnehmer:innen und deren Umfeld als auch an Vereine, Betreuungseinrichtungen und weitere Multiplikator:innen.

Geplante Maßnahmen:

- „Bring your Buddy“-Kampagne
- Social Media & Website (orienteeingaustria.at) und Video der Pilotevents.
- Kooperationen mit Institutionen
- Informationsmaterialien in einfacher Sprache
- Produktion eines Informations- und Imagevideos
- Veröffentlichung konkreter Teilnahme- und Veranstaltungsmöglichkeiten
- Erfahrungsberichte von Teilnehmer:innen, Angehörigen und Inklusionsbotschafter:innen

Ziel: niederschwellige Ansprache und Machbarkeit (Sichtbare Vorgehensweise)

10. Überregionale Bedeutung

Das Projekt wird in mindestens fünf Bundesländern umgesetzt. Zum Zeitpunkt der Antragstellung bestehen konkrete Planungs- beziehungsweise Umsetzungsansätze in Wien, Niederösterreich, der Steiermark, Kärnten und Vorarlberg. Eine Ausweitung auf weitere Bundesländer ist im Projektverlauf vorgesehen.

Die Flex-O-Angebote werden nach Möglichkeit in bestehende regionale Cup-Systeme und nationale Orientierungslaufveranstaltungen integriert. Dadurch können vorhandene Veranstaltungs-, Vereins- und Wettkampfstrukturen genutzt und die Projektergebnisse auf weitere Regionen übertragen werden.

Die entwickelten Ausbildungsunterlagen, Qualitätsstandards, Kommunikationsmaterialien und Veranstaltungsmodelle werden österreichweit zur Verfügung gestellt. Damit besitzt das Projekt über die unmittelbar beteiligten Bundesländer hinaus gesamtösterreichische Bedeutung.

11. Nachhaltigkeit & Fortführung

- Integration von Flex-O in die ÖFOL-Wettkampfordnung
- dauerhafte Aufnahme von Flex-O-Inhalten in Aus- und Fortbildungsangebote
- Aufbau eines österreichweiten Netzwerks zertifizierter Inklusionsbotschafter:innen
- Nutzung der bestehenden Vereins- und Veranstaltungsstrukturen
- dauerhafte Bereitstellung des Handbuchs und der Informationsmaterialien

- regionale Nutzung der im Projekt angeschafften Materialien und technischen Ausstattung
- Einbindung von Betreuungseinrichtungen und Behindertensportorganisationen als langfristige Kooperationspartner

12. Budget (3 Jahre)

- siehe Datei: Kosten- und Finanzierungsplan 2026 Flex-O_ÖFOL

13. Beitrag zu Förderkriterien

- **Inklusion:** Das Projekt ermöglicht Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen die aktive Teilnahme an regulären Orientierungslaufveranstaltungen.
- **Innovation:** Flex-O wird erstmals österreichweit standardisiert, qualitätsgesichert und strukturell in die Ausbildungs-, Vereins-, Veranstaltungs- und Regelwerksstrukturen des Orientierungssports integriert.
- **Nachhaltigkeit:** Die Ausbildung zertifizierter Inklusionsbotschafter:innen, die Regelwerksintegration und die Nutzung bestehender Vereinsstrukturen sichern die Fortführung über die Projektlaufzeit hinaus. Das Projekt schafft ein dauerhaftes Netzwerk zwischen Orientierungslaufvereinen, Behindertensportorganisationen, Betreuungseinrichtungen und weiteren regionalen Partnern. Trainer:innen, Bahnleger:innen, Vereinsfunktionär:innen und Inklusionsbotschafter:innen erwerben spezifische Kompetenzen zur Umsetzung inklusiver Sportangebote.
- **Breitenwirkung:** Die Umsetzung in mindestens fünf Bundesländern sowie die Bereitstellung österreichweit einsetzbarer Unterlagen ermöglichen eine Übertragung auf weitere Regionen und Vereine.

14. Zusammenfassung

Flex-O Österreich überführt die Erfahrungen aus bisherigen Pilotaktivitäten erstmals in ein österreichweit einheitliches, qualitätsgesichertes und dauerhaft tragfähiges Inklusionssystem. Menschen mit kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigungen erhalten die Möglichkeit, als sichtbarer und selbstverständlicher Teil regulärer Orientierungslaufveranstaltungen aktiv zu werden.

Im Projekt werden mindestens 30 Flex-O-Bewerbe in mindestens fünf Bundesländern durchgeführt, mindestens 20 Inklusionsbotschafter:innen ausgebildet und zertifiziert sowie einheitliche Ausbildungs-, Veranstaltungs- und Qualitätsstandards entwickelt. Flex-O wird zudem in die Ausbildungsangebote und die Wettkampfordnung des ÖFOL integriert.

Durch die Verbindung von praktischen Veranstaltungen, Qualifizierung, barrierearmer Kommunikation, systematischer Evaluation und struktureller Verankerung entsteht ein übertragbares Modell, das nach Projektende von Vereinen und regionalen Inklusionsbotschafter:innen eigenständig weitergeführt werden kann.

Zeitplan

FLEX-O ZEITPLAN 2026 - 2029

Monat	Monate 1-6	Monate 7-15	Monate 16-36	ab Nov 2029
Methodik & Umsetzungsschritte				
Phase 1: Analyse & Netzwerk				
Bottom-Up-Erhebung	X			
Vernetzung	X			
Phase 2: Produktentwicklung & Content				
Video-Produktion		X		
Handbuch-Finalisierung		X		
Phase 3: Pilotbetrieb & Rollout				
Kampagne		X	X	
Regionale Cups		X	X	
Nationale Cups			X	
Evaluierung			X	
Nachnutzung				X

Weiterführende Literatur:

<https://www.orienteingaustria.at/download/flex-o-oesterreich-handbuch/>

Websiteberichte:

[Suchergebnisse für „flex-O“ – Orienteering Austria](#)

Handbuch Flex O: [Flex-O-Oesterreich-HANDBUCH.pdf](#)

Thomas Radon
 ÖFOL-Sportmanagement

 Österreichischer Fachverband
 für Orientierungslauf
 Prinz Eugen-Straße 12
 Austria, 1040 Wien
 ZVR-Zahl 058906876
 Tel.: 0660 / 150 99 60
sportmanagement@oefol.at
www.orienteingaustria.at