



# Flex-O

## die neue Art von Orientierungslauf für alle

**3 Veranstaltungen in der Steiermark im September!**

Liebe Sportfreunde!

Langsam beginnt unser Flex-O Programm Fahrt aufzunehmen und wir können im September in der Steiermark gleich 3 Veranstaltungen anbieten. **Die Bewerbe sind so ausgelegt, dass auch absolute Neulinge starten können, da wir mit Lotsen und Begleitern eine Einführung geben können und Athleten und ihre Betreuer die Strecke dann selbständig sicher absolvieren können.**

**Die Termine sind:**

**Samstag, 14.9.24, Fürstenfeld, Buchwald**

**Samstag, 21.9.24, Strallegg, Feillhoferkogel**

**Sonntag, 22.9.24, Strallegg, Grauer Stein**

Alle 3 Bewerbe sind Unified-Bewerbe im Rahmen regulärer Orientierungslauf-Veranstaltungen

Bei allen Bewerben fällt der Schwierigkeitsgrad in die Klassifikation „fit“, die Strecken sind alle ca 2,5 km lang mit meist in Summe 50-100 Höhenmeter Anstieg (Klassifikationen siehe unten). Sportler aus Wander-, Nordicwalking-, Lauf- oder Schilanglauf-Gruppen möchten wir besonders ansprechen.

Hier die Details (siehe auch im Special Olympics Online-Kalender unter Leichtathletik):

### **14.09.2024 Fürstenfeld:**

Treffpunkt zwischen 13:30 und 14:00 m am Parkplatz der Lebenshilfe Fürstenfeld, Startmöglichkeit ab 15:00, Bewegen im Freien Gelände entlang Forststrassen, auf Pfaden und Wegen entlang einer vormarkierten Strecke zu mehreren Kontrollpunkten ("Posten"). körperliche Leistungskategorie "fit", Strecke ca 2,5 km, 100 Höhenmeter.

## 21.09.2024 Strallegg:

Am Samstag treffen wir uns zwischen 11:30 und 12:30 direkt beim Hotel "Almblick", 3,5 km oberhalb Strallegg, körperliche Leistungskategorie "fit", 1,8 km, 70 Höhenmeter

## 22.09.2024 Strallegg:

Am Sonntag treffen wir uns zwischen 08:30 und 09:30 bei der Buschenschank Posch, 3km oberhalb von Strallegg (500m vor dem Hotel "Almblick") , körperliche Leistungskategorie "fit", Streckenlänge ca 2,25 km, 35 Höhenmeter,

### Voranmeldung:

Bitte möglichst um Bekanntgabe der Teilnehmer spätestens 4 Tage vor den Bewerben mit Namen und Nr. der Sportlizenz. Es können aber auch einige Kurzentschlossene an den Lauf-Tagen in die Startliste aufgenommen werden. Es ist kein Nenngeld zu entrichten.

Weitere Informationen und die Anmeldung jederzeit bei Michael Wendler (Steirischer Orientierungslaufverband und Erasmus-Projekt Flex-O)

handy 0660 9141320

mail: [fun-orientierung@gmx.at](mailto:fun-orientierung@gmx.at)

Wir würden uns über eine rege Teilnahme sehr freuen. Seid neugierig! Bisherigen teilnehmenden Gruppen hat es großen Spaß gemacht

OLC-Graz  
(durchführender Verein)



Steirischer OL-Verband  
(Internationaler Erasmus-Projektpartner)



Erläuterung zur Klassifikation:

**Kategorie FIT:** Motorisch fitte Sportler, die auf Waldwegen und Forststrassen in hügeligem Gelände auch ganz 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 geeigneter, gut gepflegte Wälder in der Ebene ebenso.

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