



Wie läuft ein Flex-O-Bewerb ab?

Eine Kurzerklärung

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

Im Prinzip folgen die Teilnehmer 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 sind mit diesen ident und die Teilnehmer bewegen sich im selben Gelände wie die regulären Wettkämpfer.