



Zur Bahnlegung für Seniorenbahnen ab D/H60

- Wir sind stolz auf „OL ... Sport fürs ganze Leben“
- Wie schaut aber die Wirklichkeit aus?

Rangliste 2019:	DH40	26	23
	DH45	30	43
	DH50	33	53
	DH55	28	45
	DH60	14	32
	DH65	7	25
	DH70	9	12
	H75		16
	H80		8

Dramatischer Abfall der Teilnehmer ab D60 und H65

Warum?

OL wird mit steigendem Lebensalter schwieriger

- Gelenksarthrosen (Knie, Hüfte, Sprunggelenk,...)
- => künstliche Gelenke
- Gesundheitsprobleme allgemein
- Z.B.: Herzschrittmacher, Grauer Star
- Wahrnehmung reduziert, das Wahrgenommene nicht richtig eingeordnet
- „ab 60 OL neu lernen“

Einige (dringende) Empfehlungen

- Kein steil bergab für Kategorien D/H65 und älter
- Keinen überhöhten Startplatz
- Nicht zusammenlegen: H80 mit H75, D70 mit D65 (und schon gar nicht D/H 14 mit Seniorinnen)
- Wege auf OL Karten müssen auch für Senioren belaufbar sein
- Keine trivialen Posten

Schwierig, aber für Alte machbar

- Technische Schwierigkeit wie Elite-Bahnen, aber... ohne unwegsames Gelände (siehe O-Ringen)
- Also kognitive Unterforderung vermeiden

Internationaler Vergleich – Schweiz

Sehr schwierige Bahn bis D60 bzw H65

- „*Technische* Anforderungen: angepasst an die Besten der Kategorie“

Schwierige Bahn ab D65 bzw H70

- „*physische* Anforderungen altersangepasst“
- „zu große Steigungen zwischen zwei Posten oder Kahlschläge mit kräftig nachgewachsener Vegetation ...für Seniorenkategorien vermeiden“

Ein Appell an Bahnleger

Auch ihr wollt OL bis ans Lebensende betreiben, oder?

Also, macht den Senior(inn)en das OL-Leben angenehmer z.B. durch

- getrennte Bahnen H70, H75, H80 bzw D65, D70, D75
- Verteilen der Abwärts-Höhenmeter,
- kein steil bergab,
- wirklich *belaufbare* Wege,
- in steilem Gelände: ein 2., nicht überhöhter Startplatz

aber technisch *sehr anspruchsvolle* Bahnen.

