

## **Handlungsempfehlungen für Orientierungslauf Gültig bis 23. Dezember 2020**

Die aktuell gültige Covid-19-Schutzmaßnahmenverordnung (erlaubt die Sportausübung derzeit nur individuell bzw. in Kleingruppen mit bis zu sechs Personen aus maximal 2 Haushalten. Zusätzlich dürfen bis zu sechs Minderjährige, für die Aufsichtspflicht besteht, dieser Gruppe angehören.

Demnach ist z.B. ein Outdoor-Einzeltraining mit TrainerIn oder das Training mit einem/einer TrainerIn und sechs Kindern aus unterschiedlichen Haushalten möglich. Es muss jederzeit 1m Abstand gehalten werden und es dürfen ausschließlich Sportarten ausgeübt werden, bei deren sportartspezifischer Ausübung es zu keinem Körperkontakt (ausgenommen Sicherungs- und Hilfeleistung) kommt.

Die ab 17.12. gültige Verordnung findet man hier:

[https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA\\_2020\\_II\\_566/BGBLA\\_2020\\_II\\_566.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_566/BGBLA_2020_II_566.html)

Der ÖFOL empfiehlt, Orientierungslauf als individuelles Lauferlebnis auszuüben. Die Trainingsformen "Print & Train" oder die **Orientierungslauf-App MapRun** bieten sich als sichere Möglichkeiten an, Orientierungslauf im Freien zu praktizieren.

### **Modus Print & Train**

- Verein oder Trainer/Trainerin erstellen ein OL-Training und setzen Posten im Gelände.
- Postenstandorte werden im Gelände mit Bändern oder Kärtchen markiert.  
Keine SI-Stationen.
- Karte wird als PDF zum selbst Ausdrucken bereitgestellt (E-Mail oder Download).  
Training kann eigenständig und individuell innerhalb eines definierten Zeitraums (z. B. 14 Tage) absolviert werden.

### **MapRun**

Mit der Smartphone App MapRun können Orientierungslaufbahnen individuell und zeitlich unabhängig absolviert werden. Der HSV OL Wr. Neustadt bietet im November 2020 sogar eine Laufserie mit MapRun an.

Download: <http://maprunners.weebly.com/>

Lockdown-Cup: <http://www.oefol.at/2020/11/06/lockdown-cup/>

### **Trainingsmöglichkeiten für Kaderathletinnen/-athleten**

Alle Kaderathleten/-athletinnen, die für 2021 vom ÖFOL bestätigt wurden, dürfen in den Sportanlagen, indoor und auf jenen Leichtathletikanlagen, die auch sonst für das Training genutzt werden, Einzeltrainings durchführen.

Die Hausordnung des Infrastrukturbetreibers sind für die SportlerInnen, TrainerInnen und BetreuerInnen bindend.

Gruppentraining im Spitzensport ist unter strengen Auflagen möglich (Covid-Tests, ärztliche Betreuung, Präventionskonzept).

---

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

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