



Parasprint Orientering

(et supplement til Præcisions Orientering)

2020 (år 1)

Må vi være med?

AMOK's udfordring

- Ingen viden om Præcisions-orientering
- Ingen viden om kørestolsbrugeres behov
- Ingen viden om antal deltagere



1. Forsøg (uofficielt) Familiebanen

- Samme bane som klapvogns-brugere

Årets læring

- Alt for lette baner.
- Klapvogne kan godt løftes over kanter
- Klapvogne kan godt køres tæt på farlige kanter.

Resultat

- Stor ros fra deltagere
- Konstruktive kritikpunkter





2022 (år 2) Markedsføring

- ▶ [AMOK Metr-O Cup 2023 – Video](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=j7kx1PtPDYs>

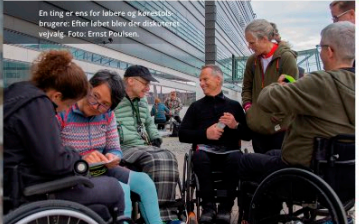
Ekstern markedsføring

Para-sprint: Kan vi inkludere kørestolsbrugere?

Kan vi åbne orienteringsporten for kørestolsbrugere med nogle få, simple justeringer af almindelige sprintbaner? Det har de sat sig for at teste hos Amager Orienteringsklub, der både er blevet kloge og har fået ros fra de første deltagere.



Fleere af deltagere havde deres agrefælle med som hjælper på ruten, så løbet blev en fælles udsværet. Foto: Ernst Poulsen.



En ting er søs for flere og kørestolsbrugere: Efter løbet blev der diskuteret vejvalg. Foto: Ernst Poulsen.

• TEKST AF IBEN VALERY

Banlægge elsker at gemme poster med i kælderskabet, oppe på trappeafstøper og i smalle passager, når de laver sprintbaner. Men er det egentlig nødvendigt? O-løb er ikke en gammelig – og det ødelægger ikke vejvalgsmulighederne, hvis man lader poster stå i gadeniveau.

Det er nogle af de dilemmaer, de har arbejdet med i Amager OK, da de i maj måned kastede sig ud i at gøre en serie af løb tilgængelig for kørestolsbrugere.

Klubben har tidligere haft stor succes med at tilpasse klubbens løb, så de passer til storbyen. Det resulterede først og fremmest i løbserierne AMOK Metr-O Cup, der har tiltrukket 200 løbere fire tirsdage i træk de sidste par år.

I år var målet at eksperimentere med tilgængelighed for handicappede.

Hvordan fik I løbet til, at I skulle lave en sprint, der var kørestolsvenligt?
"Sidste år blev vi kontaktet af et par kørestolsbrugere, der spurgte om de måtte deltage i AMOK Metr-O Cup. Det sagde vi selvfølgelig ja til, og så forsøgte vi med kort varsel at tilrette den lette familiebane, som alligevel skulle være kløvsprøvningsvenlig," fortæller Ernst Poulsen, der er stævneleder på AMOK Metr-O Cup.

Klubben fik ros af de kørestolsbrugere, der mødte op, men klubben lærte også, at selv om man forsøger at tænke sig om, så er det svært at tænke som en kørestolsbruger.

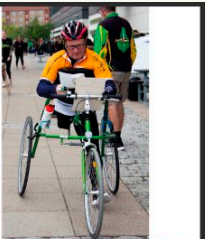
"Vi havde placeret en post for foden af en græsskrænt ned mod en sø, og det er ikke en god postplacering. Vi havde også overset, at næstsidste post krævede, at man forcerede en 40 cm høj kant," siger Ernst Poulsen.

Til trods for de åbenlyse fejl, så var der absolut ingen brok fra kørestolsbrugere, og det fik betydning i år. Stævneleder Ernst Poulsen bestemte sig for, at tilbuddet skulle gentages, og de fire banelæggere var med på ideen.

Hvordan udførte I konceptet, og hvilke tilbagemeldinger har I fået?

"Vi bestemte os for at lave et mere gennemsnitsbaseret tilbud denne gang. Vi er først og fremmest gået væk fra at sende kørestolsbrugere ud på familiebanen, for der er ingen grund til, at de skal have en meget tæt betegnelse. I stedet har vi lavet en kopi af vores 3 km sprintbane, som vi har renset for træer, legplader med sand og meget stejle skænter," siger Ernst Poulsen.

Klubben har også lavet en dedikeret reklamevideo målrettet kørestols-



brugere og har fået Lyngby Handicap Idræts Forening til at dele invitationen.

Det betød, at der i år dukkede 8-10 kørestolsbrugere og en god håndfuld hjælpere op til 1. etape af AMOK Metr-O Cup. Det betegnede Ernst Poulsen som en succes rent deltagermæssigt, fordi løbet er et eksperiment, hvor klubben forsøger at blive kloge undervejs.

Hvilke udfordringer er der især ved at skulle lave en para-sprintbane?

"Det svære for banelæggerne er helt klart at se byen med en kørestolsbrugers øjne," siger Ernst Poulsen. Han fulgtes med nogle af kørestolsbrugerne forbi en håndfuld poster, og det blev en øjenåbner.

"Selv om vores banelæggere har været bedre forberedt i år, så var der alligevel et par småting, som vi ikke havde tænkt over," siger Ernst Poulsen.

2022 (år 2)

Parasprint Orientering

- **3 km parasprintbane**
- Samme bane som sprint
- Men ikke poster ved på trapper, i sandkasser og på stejle skrænter
- Særlig test af ramper sidst på 1. etape

Årets læring

- Græs og små stigninger er for svære
- Undgå poster hvor man skal række ud over kanter

Opsummering:

- Stor ros fra deltagere
- 7 kørestolsbrugere, 1 løbecykelbruger
- Halvdelen med hjælpere – halvdelen uden



2023 (år 3)

3 km parasprintbane

- Større variation i forhold til sprint
- Banelæggere udnytter trapper på samme måde som hække og hegn.
- Fast feedback fra banekontrollant
- Introduktion af kortholdere

Årets læring

- Nogle terræn-typer er svære at lave baner i (Østre Anlæg har meget stejle bakker)
- Nogle halvmure og trapper skal helst tilføjes kortet når man laver parasprint-baner
- Parasprintere er ikke glade for regnvejr og mudder

Opsummering:

- Stor ros fra deltagere
- Kortholdere blev modtaget godt
- 7 kørestolsbrugere



Rundt om løbet

- Giv deltagerne indblik i, hvad de kan forvente.
(fx: Alle byens sædvanlige hindringer)
(fx: Starter fladt, men senere ramper og brosten)
- Serviceinformation
(Handicaptolletter, handicapparkering)



Frederiksberg 16-05-2023

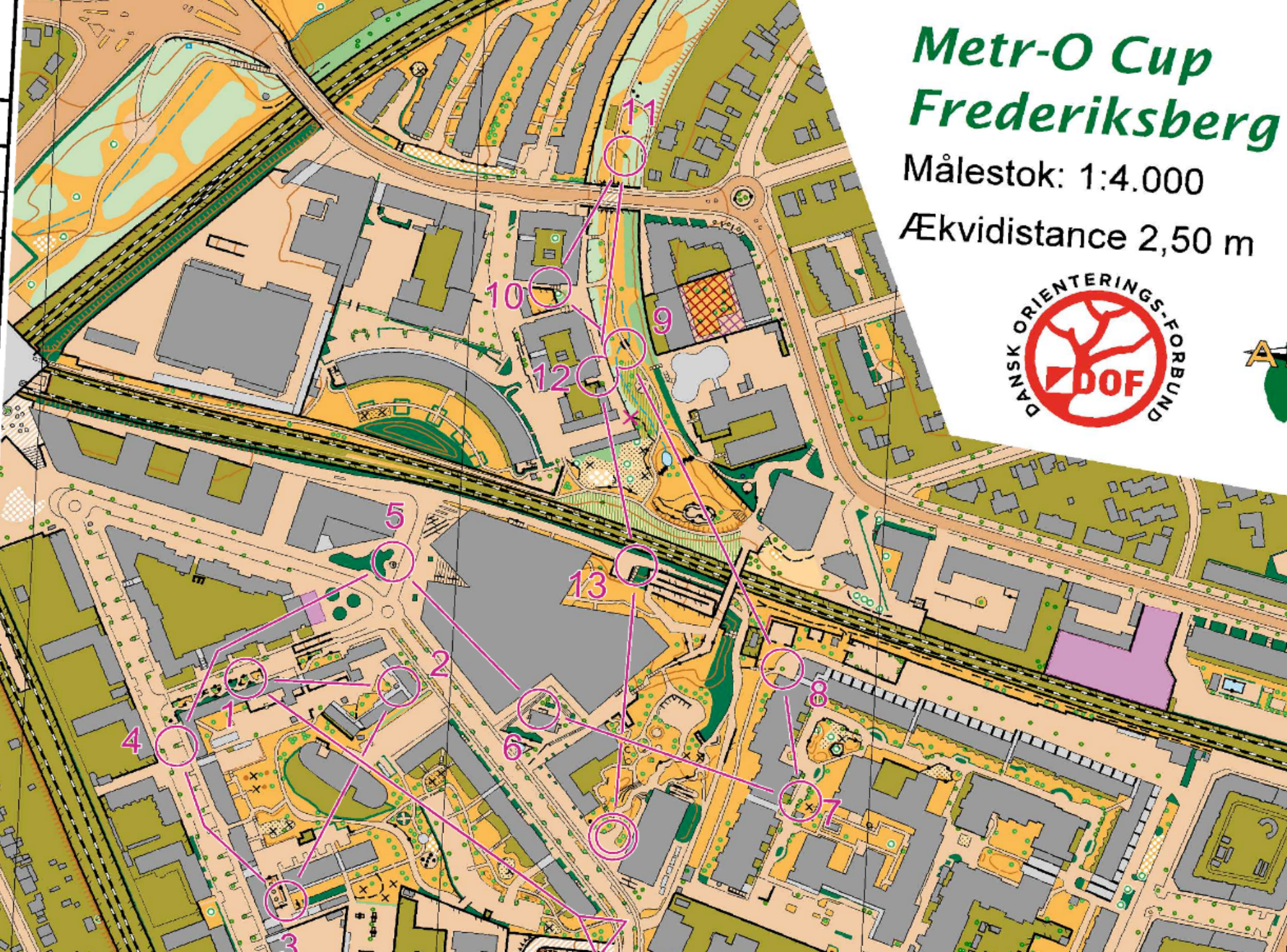
Para Sprint 3,5 km

▷					
1	48	↓	⬆		
2	47		■		▷
3	56		⬆		
4	55		⬆		
5	42		⬆		○
6	77		⬆		
7	53		⬆		
8	51		⬆		
9	34		⬆		○
10	33		⬆		
11	31	↑	⬆		
12	37		▨		┌
13	44		⬆		

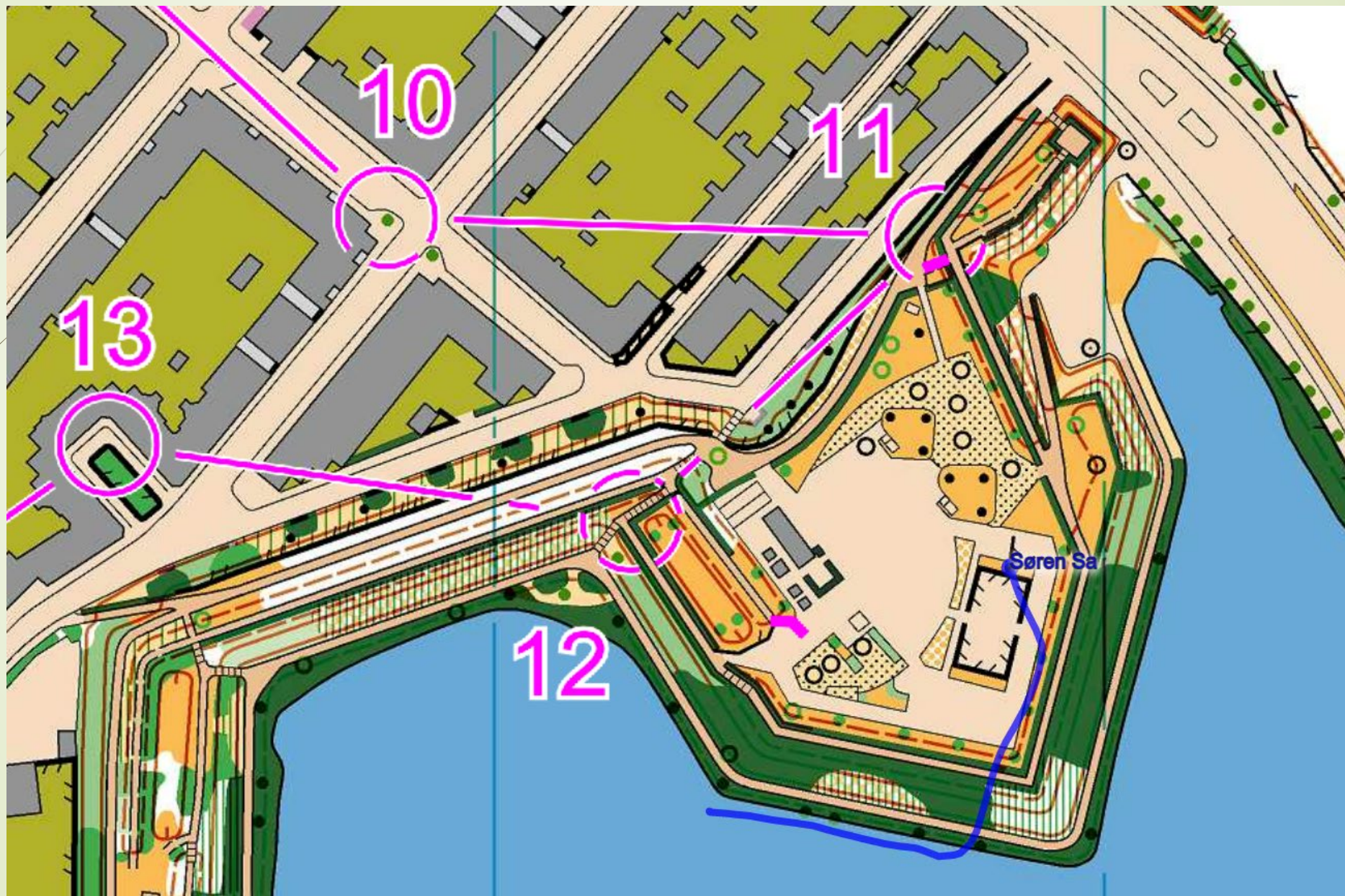
○ < 250 m > ○

Metr-O Cup Frederiksberg

Målestok: 1:4.000
Ækvidistance 2,50 m



Bane-eksempler





Sådan gør I

- ▶ Lav tilbuddet i samarbejde med kørestolsbrugerne
Har de hjælpere med? Eller er de selvkørende?
- ▶ Kørestolsbrugerne kommer ikke bare fordi I reklamerer for para-sprint
- ▶ Løbende dialog med deltagere.
Spørg bare: Er det her for stejlt. Kan du køre over den her kant?



Hvorfor?

- ▶ "Hvorfor jeg deltager i [AMOK Metr-O Cup]? Det gør jeg af samme grund som alle andre. Jeg vil gerne holde mig i form, og lave noget sjovt i mens."
- ▶ Cathrine
kørestolsbruger

