

Presseinformation LKH-Univ. Klinikum Graz

10. April 2023

Startschuss für Orientierungspark am Uniklinikum Graz

Das Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz wird zum Sportplatz: Heute ist der Startschuss für gleich zwei neue Laufstrecken gefallen – eine davon für Orientierungsläufer*innen. Der trendige Orientierungslauf ist ein Meilenstein auf dem Weg, das gesamte Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz niederschwellig für die Gesundheitsförderung nutzbar zu machen: Das Sportangebot steht allen Läufer*innen offen.

Gesundheit soll Spaß machen: Unter diesem Motto sind heute zwei neue Laufstrecken am Gelände des LKH Univ. Klinikum an den Start gegangen. Sie stehen allen Läufer*innen offen – und fördern neben der Fitness auch die mentale Beweglichkeit. Vor allem der neue Orienteering-Park (Strecke für Orientierungslauf) soll Läufer*innen ansprechen, denen gewöhnliches Laufen nicht aufregend genug ist. Mit dem Orienteering-Park (kurz O-Park) ist eine echte „Spielwiese“ entstanden. „Orienteering“ kombiniert das Training im Gelände mit dem Spaß und der Motivationskraft einer aufregenden und dennoch analogen „Schnitzeljagd“. Er ist somit die Alternative für alle, die Köpfchen und Muskeln gemeinsam trainieren wollen.

Gesundheitsförderung: niederschwellig und attraktiv

„Der Orientierungslauf ist eine Sportart aus Skandinavien, die Körper und Geist gleichermaßen herausfordert und aktiviert“, begründet Gebhard Falzberger, Betriebsdirektor des LKH-Univ. Klinikum Graz, die Entscheidung für diese Form des Sportangebots. Das Direktorium des Uniklinikum Graz hat das Projekt gemeinsam mit dem Rektorat der Med Uni Graz ins Leben gerufen. Umgesetzt wurde es in Kooperation mit dem Grazer Outdoor-Orienteering-Experten Hannes Pacher, der auch beim Startschuss vor Ort war. Der „Orienteering-Park“ lädt mit einem Netz von 50 Posten auch externe Neulinge und Neugierige ein, die Sportart auszuprobieren. Schüler*innen des BG/BRG Seebacher und es BG/BRG Kirchengasse haben das neue Angebot gleich an Ort und Stelle getestet.

Wie läuft es sich im „Orienteering-Park“?

„Die Herausforderung besteht darin, mit Hilfe einer speziellen Karte eine festgelegte Anzahl an Kontrollpunkten in einer bestimmten Reihenfolge anzulaufen. Es gibt keine vordefinierte Route, weshalb im Laufen permanent Entscheidungen über den optimalen Weg getroffen werden müssen“, erklärt Hannes Pacher. Ob alleine oder in der Gruppe, ob Profi oder Neuling, für alle steht das analoge Navigieren im Vordergrund. Man braucht nur Lafschuhe und Karten und kann sofort loslegen. Startpunkt des Laufspaßes ist mitten im Gelände des Uniklinikum, nordöstlich der LKH-Kirche.

Der neu geschaffene Orienteering-Park am LKH-Gelände grenzt an zwei weitere Orientierungsparks, einen im Leechwald und einen auf dem Gelände der Med Uni Graz, die sich für grenzenloses Laufvergnügen auch wunderbar kombinieren lassen.

Zweite neue Laufstrecke am Klinikum-Gelände

Eine weitere markierte Laufstrecke ging heute ebenfalls in Betrieb. Auch sie startet direkt neben der LKH-Kirche und führt auf einer Länge von 2,2 bis maximal 3,9 Kilometer bis zum Hahnhof (Biomedizin Hahnhof). Dank einiger Varianten kann die Länge der Strecke je nach Kondition an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

Das LKH-Gelände motiviert als Sportplatz dazu, die Lafschuhe anzuziehen und neues Lauf-Terrain auszuprobieren. Die Sportanlagen sollen Mitarbeiter*innen zu mehr Bewegung motivieren, aber auch externe Laufbegeisterte ansprechen. Schulen können das Angebot im Unterricht für eine Ausdauerinheit bzw. „professionelle Schnitzeljagd“ nützen.

Damit ist das LKH-Univ. Klinikum Graz nicht nur Anlaufstelle für die beste medizinische Betreuung, sondern positioniert sich auch als Areal zur Gesundheitsförderung.

So funktioniert „Orienteering“

Ein Orienteering-Park bietet Bewegungsbegeisterten eine Möglichkeit in der Natur, unabhängig von Zeit und Wetter, auf Postensuche zu gehen. Das Ziel besteht darin, mit einer speziellen Karte, versteckte Kontrollpunkte, sogenannte Posten, zu finden.

Speziell angefertigte Karten lassen mit exakt dargestellten Höhenlinien das Gelände plastisch erscheinen. Jeder noch so kleine Weg ist ersichtlich. Zudem sind viele Objekte, wie z. B. Steine, Kuppen, Senken, Wurzelstöcke, Lichtungen, etc. kartiert.

Eine Vielzahl sogenannter Posten, alle mit einer Zwickzange versehen, sind an markanten Punkten im Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz platziert und auf der Karte mit einem roten Ring gekennzeichnet. Jede Zange verfügt über ein unterschiedliches Zwickmuster und bestätigt das Auffinden des richtigen Postens.

Die Karten sind direkt beim Startpunkt und im Infocenter des LKH-Univ. Klinikum Graz erhältlich sowie unter www.outdoor-orienteeing.at/lkh-med-uni abrufbar.

Fotos:



Die Schüler des BG/BRG Seebacher und des BR/BRG Kirchengasse mit (v.l.n.r.) Josef Striegl (BRG Seebacher), Betriebsdirektor Mag. Gebhard Falzberger (LKH-Univ. Klinikum Graz), Mag. Manuela Fally (ASVÖ), Stefan Herker (Sportunion Steiermark), Bezirksvorsteher Josef Schuster, Gemeinderat Peter Piffli-Percevic, Hannes Pacher (Outdoor Orientierung), Karin Schradenecker (Sportamt Stadt Graz) und Andreas Mencinger (Bereich Technik, LKH-Univ. Klinikum Graz)

Credit: LKH-Univ. Klinikum Graz / M. Wiesner



(v.l.n.r.) Mag. Manuela Fally (ASVÖ), Stefan Herker (Sportunion Steiermark), Betriebsdirektor Mag. Gebhard Falzberger (LKH-Univ. Klinikum Graz), Andreas Mencinger (Bereich Technik, LKH-Univ. Klinikum Graz), Hannes Pacher (Outdoor Orientierung) und Gemeinderat Peter Piffli-Percevic

Credit: LKH-Univ. Klinikum Graz / M. Wiesner



Schüler des BG/BRG Seebacher erprobten als Erste die neuen Orientierungslaufstrecken am Uniklinikum Graz

Credit: LKH-Univ. Klinikum Graz / M. Wiesner



Startpunkt der Laufstrecke bei der LKH-Kirche
Credit: LKH-Univ. Klinikum Graz/Marija Kanizaj



Posten für den Orientierungslauf
Credit: LKH-Univ. Klinikum Graz/Marija Kanizaj