

punkt point punto

Integration durch Sport **Intégration par le sport** Integrazione grazie allo sport

Thomas Pfyl + Worldcup St. Moritz

→ Seiten / Pages 6 – 7

Tête-à-Tête mit/avec Martin Berthod

→ Seiten / Pages 8 – 9

Aktivpunkt «Sehbehinderung: Ski Nordisch»

→ Seiten / Pages 15 – 18



Inhalt

- 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport – La parola sport**
Sport und Wort
Sport et mots
Sport e parole
- 4 Highlights**
Action pur an der dritten Swiss Handicap Messe
Place à l'action pour le 3e Salon Swiss Handicap
- 6 Spitzensport/Sport d'élite**
Ehemann Pfyl weiterhin pfeilschnell
Thomas «Pfyl» le parfait amour... et est toujours aussi rapide!
- 8 Tête-à-Tête**
Zwei Slaloms auf der WM-Strecke
Deux slaloms sur la piste du Championnat du monde
- 10 Aufgefallen in den Sportcamps**
121,5 Kilometer in fünf Tagen
- 11 Remarqué dans les camps sportifs**
121,5 kilomètres en cinq jours
- 12 Nachwuchsförderung**
Erfolgreiche Premiere
PluSport «Botschafter»-Event
2. Axpo PluSport Cup in Kloten ein Erfolg
- 14 Sportclubs**
Appenzell: gemeinsam mit Schwung in die Zukunft
- 15 Aktivpunkt**
Ski nordisch mit Sehbehinderung
- 19 Ausbildung**
Kadertagung Ausbildung «Nichts wie raus!»
- 20 Sportclubs, Ausbildung/Clubs sportifs, Formation**
Top-Themen an der EK 2016
Thèmes principaux de la CD 2016
Neue Kooperationen für den Nachwuchs
- 21 Sportcamps/Camps sportifs**
News zu den Sportcamps für den Nachwuchs
Rendez-vous der Sportcamps-Verantwortlichen
Rendez-vous des responsables des camps sportifs
- 24 Sportclubs**
Academy für PluSport-Vorstände
- 25 Sportclubs/Clubs sportifs**
PluSport Data 2.0: starke Funktionserweiterung
PluSport Data 2.0: des fonctionnalités étendues
- 26 Antenne Romande**
La belle aventure à Vercorin
- 27 Über die Grenzen – Au-delà des frontières**
- 28 Schweizerischer Gehörloser Sportverband**
Thomas Mösching ist Doppel-Europameister
- 29 Special Olympics**
Kids & Family Programm-Premiere an den National Winter Games
- 31 Agenda**
Schlusspunkt

Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 15200 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 4, Dezember 2015 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 29. Januar 2016 / Redaktionsleitung: Caroline Hassler (ch), Tel. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Übersetzungen: Elodie Flachaire, Interlignes / Fotos: Marcus Hartmann (Front), Urs Huwyler, Marcel Habegger, Martin Allemann, PluSport / Inserate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 15200 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 4, décembre 2015 / Délai rédactionnel prochaine édition: 29 janvier 2016 / Responsable de la rédaction: Caroline Hassler (ch), Tél. 044 908 45 03, hassler@plusport.ch / Traductions: Elodie Flachaire, Interlignes Photos: Marcus Hartmann (Front), Urs Huwyler, Marcel Habegger, Martin Allemann, PluSport / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



Sport und Wort



Nehmen wir das «Wort zum Sport» einmal beim Wort. Bereits im 53. Jahr erscheint unsere Verbandszeitschrift, anfänglich noch «Invalidensport – Offizielles Mitteilungsblatt des Schweizerischen Verbandes für Invalidensport SVIS» genannt. Das +punkt soll verschiedenste Anspruchsgruppen zu Wort kommen lassen. Es ist eine Plattform für unsere engagierten Clubvorstände, Leitenden in Camps und Sportclubs, Projektpartner und natürlich unsere aktiven Sportlerinnen und Sportler, die vom Breiten- bis zum Spitzensport ihre Freude an Bewegung und Sport und ihre besonderen Leistungen mit den Leserinnen und Lesern teilen möchten.

Vor zwei Jahren habe ich die Redaktionsleitung bei PluSport übernommen und möchte mit meinem Team an Journalisten, Fotografen und Mitarbeitenden immer ein Magazin mit interessanten Beiträgen und ausgewogenem Anteil an Bild und Text realisieren. Zu Wort kommen lassen heisst ja nicht, viele Wörter zu produzieren, sondern eben auch Bilder sprechen zu lassen. Wir stellen uns dabei immer die Frage, was unsere +punkt-Empfänger spannend und wichtig finden. Nun möchten wir es doch genauer wissen: anfangs nächsten Jahres werden wir eine Umfrage bei zufällig ausgewählten Leserinnen und Lesern starten. Wir möchten wissen, ob das +punkt ihren Erwartungen entspricht, ob die Themen gut gewählt, die Beiträge attraktiv, die Geschichten berührend, motivierend, aufschlussreich sind. Wenn Sie uns Ihre Meinung, Kritik oder

Kommentare mitteilen möchten, schreiben Sie doch ein paar Worte frei in Ihrem Sinn an hassler@plusport.ch. Vielen Dank für Ihre Anregungen! Wir bleiben dran.

Caroline Hassler, Redaktionsleitung

Sport et mots

Aujourd'hui «Le mot sport» tient à vous donner la parole. Il y a 53 ans déjà, paraissait le magazine de notre fédération, alors intitulé «Sport-handicap – Organe officiel de la Fédération Sportive Suisse des Invalides FSSI». +point doit permettre aux parties prenantes les plus diverses de s'exprimer. Cette plate-forme de partage est destinée aux comités de direction des clubs, aux moniteurs des camps et des clubs sportifs, aux partenaires de projets et, bien entendu, aux sportives et sportifs actifs, du sport de masse au sport d'élite.

Il y a deux ans, j'ai été nommée responsable de la rédaction chez PluSport. J'ai voulu, avec mon équipe de journalistes, de photographes et de collaborateurs, réaliser un magazine intéressant, aussi riche en images qu'en textes. Car s'exprimer ne se réduit pas à faire la part belle aux mots: il faut aussi laisser parler les images. Nous nous demandons toujours ce qui est pertinent pour nos lecteurs du +point.

Désormais, nous aimerions en avoir le cœur net: au début de l'année prochaine, nous ferons parvenir un questionnaire à

des lectrices et des lecteurs sélectionnés au hasard. Nous tenons à savoir si +point répond à vos attentes, si les thèmes sont bien choisis, les articles intéressants, et les histoires touchantes, inspirantes et instructives. Si vous souhaitez nous faire part de votre avis, vos critiques ou vos commentaires, n'hésitez pas à nous écrire à hassler@plusport.ch. Nous vous remercions d'avance de vos suggestions!

Caroline Hassler, rédactrice en chef +point

Sport e parole

Oggi prendiamo «La parola sport» davvero alla lettera. La rivista della nostra associazione, che inizialmente si chiamava «Sport-handicap – Organe officiel de la Fédération Sportive Suisse des Invalides FSSI» è già giunta al suo 53° anno di pubblicazione. +punto è una piattaforma che deve dare voce ai gruppi più diversi: agli attivissimi comitati direttori dei nostri club, ai monitori dei camp e dei club sportivi, ai partner dei nostri progetti e naturalmente a tutti i nostri atleti, che praticano con passione sport di massa o agonistici e desiderano condividere le loro soddisfazioni con tutti i lettori.

Sono caporedattrice di PluSport da due anni e insieme al mio team composto da giornalisti, fotografi e collaboratori vorrei dare vita a una rivista che offra sempre numerosi contributi interessanti e un buon equilibrio di testo e foto. Dare la parola infatti non significa necessariamente scrivere tanto, ma anche lasciar parlare le immagini. Ci chiediamo sempre che cosa sia emozionante e interessante per i lettori di +punto. Adesso però intendiamo scoprirlo con più precisione: all'inizio del prossimo anno avvieremo un'indagine tra alcuni nostri lettori che selezioneremo casualmente. Vogliamo sapere se +punto è all'altezza delle vostre aspettative, se scegliamo bene gli argomenti, se i contributi sono interessanti e le storie toccanti, stimolanti e istruttive. Se volete inviarci opinioni, critiche o commenti, scriveteci all'indirizzo hassler@plusport.ch. Grazie, vi aspettiamo.

Caroline Hassler, caporedattrice +punto

Action pur an der dritten Swiss Handicap Messe

→ Zum Thema Sport, Freizeit und Reisen organisierte PluSport in der Sporthalle der Messe abwechslungsreiche Aktivitäten für Menschen mit und ohne Behinderung.

Mut zeigte, wer beim Bungy-Trampolin einen Salto totale wagte oder an der Steilwand hoch hinaus stieg. Wie hart am Wind segeln geht, erfuhr man bei Sailability.ch. Speed auf Rollen faszinierte und beim Schuss ins Schwarze war gutes Zuhören angesagt. Beim Senso-Parcours war Selbsterfahrung garantiert; Stelzen, Dunkelbrillen- oder Rollstuhl-Slaloms luden zum Ausprobieren ein. Fleissig barrierefrei gespielt wurde beim Treffpunkt Ludothek. Die Show-Games Fechten, Raftball, Netzball und der Promi-Fussballmatch erfreuten sich grosser Beliebtheit. Rasant zu und her ging es auch beim Rollstuhlsport Schweiz. Viel Wissenswertes erfuhren die zahlreichen Besucher beim Sportcorner und Informationsstand von PluSport Behindertensport Schweiz und für herzhaftes Lachen sorgten Phil Hubbes humorvolle Cartoons.

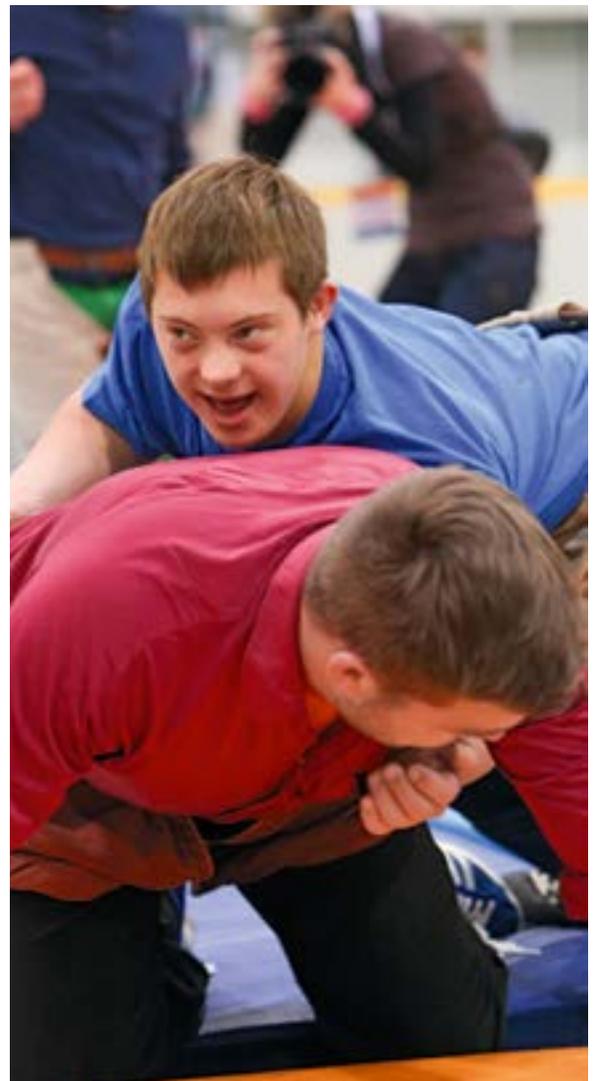
Beim PluSport-Podiumsgespräch diskutierten Maria Anesini-Wal-liser, Heinz Frei, Urs Kolly, Lucas Fischer, Luana Bergamin und Dr. med. Andreas Meyer-Heim mit Moderatorin Janine Geigele engagiert zum Thema Nachwuchsförderung im Behindertensport «Sportförderung erst recht».

Neu findet die Swiss Handicap im 2-Jahresrhythmus statt. Es würde uns freuen, wenn Sie im 2017 wieder mit von Partie sind.

Lidia Battistini



Die Ludotheken Schweiz bieten diverse Spiele für Menschen mit Behinderungen an



Grosse Freude beim Schwingen mit Kranzschwinger Niklaus Zenger.



Action beim Torballspielen mit Klingelball und Dunkelbrille.

Place à l'action pour le 3^e Salon Swiss Handicap

→ Sports, loisirs, voyages... Au sein de la salle des sports, PluSport a proposé un programme d'activités varié pour les personnes handicapées et valides.

Certains participants n'ont pas eu peur de réaliser un salto sur le bungee trampoline ou de grimper sur le mur d'escalade. D'autres ont appris à naviguer au près grâce à Sailability.ch. La zone de cyclisme a exercé une certaine fascination sur les visiteurs, qui ont également appris à tendre l'oreille avec le tir sportif à l'aveugle. De nombreuses personnes ont profité des jeux pour tous proposés par la ludothèque. Les différentes animations sportives (escrime, rafroball, netzball) ainsi que le match de football VIP ont connu un grand succès auprès du public, tout comme le Senso-Parcours. L'association Sport suisse en fauteuil roulant a prouvé à quel point le sport en fauteuil peut impressionner par sa vitesse. Les nombreux visiteurs ont appris beaucoup de choses lors de leur passage dans l'espace sportif et au stand d'informations de PluSport Sport

Handicap Suisse, et les dessins empreints d'humour de Phil Hubbe n'ont pas manqué de faire rire.

Le débat PluSport était animé par la présentatrice Janine Geigle. Consacré à la promotion de la relève dans le sport-handicap et intitulé «La promotion du sport, un axe essentiel», cette discussion a rassemblé de nombreuses personnalités, comme Maria Anesini-Walliser, Heinz Frei, Urs Kolly, Lucas Fischer, Luana Bergamin et Dr Andreas Meyer-Heim.

Désormais, le salon Swiss Handicap aura lieu tous les deux ans. Nous serions ravis de vous compter parmi nous en 2017.

Lidia Battistini



Monter à cheval avec «Pferdegestützte Therapie Schweiz».



Rafroball est un sport pour tous.



Pure sensibilisation pendant le basketball en fauteuil roulant.

Ehemann Pfyl weiterhin pfeilschnell

→ Vor elf Jahren wurde Thomas Pfyl an der WM in Wildschönau (A) mit zweimal Silber und einmal Bronze zum Aufsteiger der Saison. 2015/16 gehört der Allrounder noch immer zur Weltspitze.



Thomas Pfyl beim Maximal-Krafttest in der Rehaklinik Bellikon.

Während der WM 2004 wurden in Wildschönau vor Ort Szenen zur Krimi-Serie SOKO Kitzbühel gedreht. Der englische Prinz Edward und österreichische Stars wie Hansi Hinterseer oder Rainer Schönfelder besuchten die Skirennfahrer mit einem Handicap. «Aus der Stille kommt der Tod» hiess die SOKO-Folge von ORF/ZDF. «Aus der Stille kommt Thomas Pfyl» freuten sich die Schweizer. An seinen ersten Titelkämpfen sicherte sich der 17-jährige auszubildende Kaufmann zweimal Silber (Abfahrt/Super G) und einmal Bronze (Riesenslalom).

2006 doppelte der Schwyzer Senkrechtstarter an den Paralympics in Turin mit den Rängen zwei (Slalom) und drei (Riesenslalom) nach. Zudem sicherte er sich nach acht Siegen den Gesamtweltcup. An der WM 2011 in Sestriere fiel die Bilanz mit 0/1/3 ebenfalls eindrucklich aus. 2010 (Vancouver) und 2014 (Sotschi) blieb der Kombiniierer an den Weltspielen jedoch ohne Podestplatz. Werden zudem die Resultate an den Weltmeisterschaften 2013 (Silber) und 2015 (Bronze) berücksichtigt, könnte manch einer glauben, der routinierte Pfyl von heute sei nicht mehr so pfeilschnell wie früher.

So ist es nicht. «Die Situation hat sich geändert», erklärt Thomas Pfyl. «Weil es nur noch die Kategorien stehend, sitzend und sehbehindert gibt, werden Medaillen sportlich zwar aufgewertet, aber es ist schwieriger geworden, unter die Top 3 zu fahren.» Damit begann die Geschichte neu. Die Erwartungen stiegen nach den Erfolgen ebenso wie das Niveau. Eine Kombination, die sich bei mit wenig Grund-Selbstvertrauen ausgestatteten Athleten schon mal leistungshemmend auswirkte.

Glücksfall Evelyne

Thomas Pfyl erging es phasenweise nicht anders und er begann neben der Technik, der Kondition und dem Umfeld das mentale Training stärker zu gewichten. Die wichtigste Änderung betraf das Privatleben. «Für mich ist und war es ein Glücksfall, dass ich Evelyne kennenlernte. Sie war Guide eines blinden Skirennfahrers», schaut der seit dem 3. Oktober 2015 verheiratete Jung-Ehemann gleichzeitig zurück und nach vorne. Als Single habe er sich mit der Familie oder guten Freunden besprochen, nun wisse er eine Vertrauensperson an seiner Seite, mit der er alles auf einer anderen Ebene besprechen könne.

Das wachsende Selbstbewusstsein zeigte sich auch neben der Piste: Der zurückhaltende, nicht als Marktschreier bekannte nette Junge von nebenan arbeitet im Aussendienst. Vor einigen Jahren hätten von zehn Leuten zehn darauf gewettet, dass «Tom» bestimmt nie «Vertreter» würde. Jetzt lässt er sich zum Marketingfachmann weiter schulen.



Evelyne und Thomas Pfyl auf dem Weg ins Eheglück.

Sportlich soll sich das Wohlbefinden ebenfalls positiv auswirken. Thomas Pfyl wird – möglichst oft mit Evelyne vor Ort – sämtliche Disziplinen bestreiten. Er erinnert dabei an den Norweger Kjetil André Aamodt. Beide setzten auf Riesenslalom/Super G und tauchten plötzlich wieder im Slalom oder der Abfahrt vorne auf. Der Unterschied: Aamodt war viermal Olympiasieger. «Ich habe noch Ziele», fügt der Stöckli-Pilot an. 2018 möchte er in Pyeongchang mit 31 Jahren eine von fünf Gold-Chancen nützen. Und seine im Immobilienmarkt tätige Evelyne unter den Zuschauern jubeln sehen.

Weltcup St. Moritz 2016

Das nächste Ziel ist in greifbarer Nähe. Pfyl, der die vergangenen Austragungen der Heimrennen stets erfolgreich auf dem Podest beendet hatte, will die Chance auf einen Weltcupsieg nützen. Stimmt die Form, ist alles möglich. Wir drücken Thomas und den anderen Schweizern die Daumen.

Urs Huwyler

Thomas «Pfyl» le parfait amour... et est toujours aussi rapide!

→ Il y a onze ans, Thomas Pfyl était la star montante des Championnats du monde à Wildschönau (Autriche), en décrochant deux fois l'argent et une fois le bronze. Pour la saison 2015/2016, ce skieur aux multiples talents fait toujours partie de l'élite mondiale.



Thomas Pfyl sur le point de décrocher la deuxième place de la Coupe du monde 2015 à St. Moritz.

Lors des Championnats du monde de 2004, plusieurs scènes de la série policière SOKO Kitzbühel ont été tournées sur place, à Wildschönau. Le Prince Edward du Royaume-Uni et des stars autrichiennes, comme Hansi Hinterseer et Rainer Schönfelder, ont rendu visite aux skieurs handicapés. L'épisode en question de cette série d'ORF/ZDF s'intitulait «Aus der Stille kommt der Tod» (Après le silence vient la mort). Mais pour les Suisses, le mot d'ordre était plutôt: «Après le silence vient Thomas Pfyl». Lors de sa première compétition, alors apprenti commercial de 17 ans, Thomas a décroché deux fois la médaille d'argent (descente/super G) et une fois le bronze (slalom géant).

En 2006, le Schwytzois a renouvelé cet exploit lors des Jeux paralympiques de Turin en se classant 2^{ème} (slalom) puis 3^{ème} (slalom géant). Il a également remporté, avec huit victoires, la Coupe du monde générale. Pendant les Championnats du monde de 2011 à Sestrières, le bilan (0/1/3) a été tout aussi impressionnant. Lors des Jeux paralympiques de 2010 (Vancouver) et 2014 (Sotchi), le skieur n'a cependant pas accédé au podium. Après les Championnats du monde de 2013 (argent) et 2015 (bronze), on pourrait croire que ce skieur expérimenté a perdu de son explosivité.

Il n'en est rien. «La situation est différente aujourd'hui», explique Thomas Pfyl. «Comme il n'existe plus que les catégories assis, debout et malvoyant, les médailles ont une valeur sportive plus forte, mais il est plus difficile d'atteindre le top 3.» Les attentes sont donc plus élevées, le niveau aussi. Pour les athlètes qui n'ont pas une très grande confiance en eux, cela a parfois été contreproductif.

Evelyne, une vraie bénédiction

Thomas a connu plusieurs baisses de régime, et a commencé à prendre davantage en compte l'aspect mental des entraînements. Mais le plus grand changement concerne sa vie privée. «Pour moi, rencontrer Evelyne a été une vraie bénédiction. Elle était guide d'un skieur aveugle», se souvient le jeune marié. Lorsqu'il était célibataire, il discutait avec sa famille ou des amis proches. Mais aujourd'hui, il a une personne de confiance à ses côtés, qu'il a épousée le 3 octobre 2015.

Et ce bien-être mental s'est répercuté positivement sur ses performances sportives. Thomas Pfyl disputera de nombreuses disciplines (le plus souvent possible avec Evelyne sur place). Il se souvient du Norvégien Kjetil-André Aamodt. Les deux skieurs avaient participé au slalom géant/super G puis ont participé au slalom et à la descente. Mais il y avait une différence de taille: Aamodt était quadruple champion olympique. «J'ai encore des objectifs», ajoute Thomas Pfyl. En 2018, le skieur, qui aura alors 31 ans, compte bien décrocher une cinquième médaille d'or à Pyeongchang. Et voir Evelyne l'encourager dans le public.

Coupe du monde 2016 à St. Moritz

Le prochain objectif, lui, arrive à grands pas. Thomas Pfyl, qui a toujours fini sur le podium lors des compétitions à domicile, souhaite saisir cette opportunité d'une victoire en Coupe du monde. S'il est en bonne forme physique, tout est possible. Nous croisons les doigts pour Thomas et tous les autres Suisses. Urs Huwyler

Zwei Slaloms auf der WM-Strecke

→ Der ehemalige Skirennfahrer Martin Berthod arbeitet in St. Moritz als Direktor Sport und Events für den Kur- und Verkehrsverein.

An der WM 2017 gehört der Vater von B-Kader-Mitglied Marc Berthod wie 2003 als Chef Rennorganisation dem OK an. Für PluSport ist Martin Berthod im Zusammenhang mit dem IPC Alpine Skiing World Cup (21.–23. Januar 2016) der Ansprechpartner.

Martin Berthod, weshalb engagiert sich St. Moritz seit vier Jahren für den Behindertensport? Es steht St. Moritz gut an, sich neben all den andern Top-Events im Alpin-Bereich auch für den Behindertensport zu engagieren. Die Reaktionen aus dem Umfeld und auch bei den Helferinnen und Helfern sind immer durchwegs positiv. Alle freuen sich auf diesen Event.

Weil es sich um Spitzensport handelt oder das Image fördert? Die Weltcup-Athletinnen und Athleten zeigen erstklassigen und beeindruckenden Sport, der Umgang mit ihnen ist unkompliziert und freundschaftlich. Bewundernswert, was sie zu leisten vermögen. Das ist entscheidend. Wir wollen unsererseits perfekte Bedingungen schaffen.

Ist es eine sportliche Wertschätzung, dass die WM-Piste 2017 befahren wird? Es zeigt, was die weltbesten paralympischen Spitzenleute wettkampfmässig zu leisten vermögen. Wir müssen bei der WM-Strecke wie bei der letzten Austragung keine Anpassungen vornehmen. Das darf durchaus als Anerkennung und Wertschätzung für das sportliche Niveau gewertet werden.

Trotzdem besteht in der Öffentlichkeit und den Medien an den Rennen wenig Interesse. Dem ist so. Ich kann durchaus verstehen, dass die Rennen durch das Schweizer Fernsehen nicht live ausgestrahlt werden. Aber ein Zusammenschritt in 'Sport aktuell' müsste möglich sein. Auch für die schreibende Presse gäbe es viele spannende Themen, die sich bearbeiten liessen.



Für die Sicherheit legt Martin Berthod auf der Piste auch selbst Hand an.

Was wird den Besuchern vor Ort sonst noch geboten? Bei der Parallel Challenge können sich auch Skifahrer ohne Behinderung mit den Besten der Szene messen und erleben, wie schnell diese unterwegs sind. Das ist für alle Beteiligten ein attraktiver Event.

Urs Huwyl, Foto: Engadiner Post

Weltcupspektakel vom 21.–23.1.2016 in St. Moritz – Sie sind herzlich eingeladen

Bereits zum vierten Mal organisiert PluSport gemeinsam mit St. Moritz Tourismus den IPC Alpine Skiing World Cup. Seien Sie dabei, wenn rund 80 Sportlerinnen und Sportler aus 18 Nationen während drei Tagen zusammenkommen und auf der Corviglia die originale Slalomstrecke der WM 2017 einweihen.

Einzigartig: PluSport Parallel Challenge

Den sportlichen Durchschnittsfahrern bietet sich am Donnerstag, 21. Januar 2016 die Chance, sich in St. Moritz ab 09.30 Uhr ohne körperliches Handicap mit der paralympischen (Welt-)Spitze zu messen. Bei der PluSport Parallel Challenge wird die Zeit auf der Strecke Corviglia nach dem speziellen Disabled-Faktorensystem



gestoppt. Je höher die Behinderung beim handicapierten Starter, desto grösser das Handicap für den nichtbehinderten Gegner. Die Siegerehrung findet um 16.30 Uhr auf dem Dorfplatz statt.

Deux slaloms sur la piste des Championnats du monde

→ L'ancien skieur Martin Berthod est à la tête du département Sports et événements de l'Office du tourisme de St. Moritz.



Grand engagement en faveur du sport-handicap à St. Moritz: Martin Berthod.

Comme en 2003, le père de l'athlète du cadre B Marc Berthod dirigera l'organisation de la course lors des Championnats du monde 2017. Martin Berthod est l'interlocuteur de PluSport dans le cadre de l'IPC Alpine Skiing World Cup (21-23 janvier 2016).

Martin Berthod, cela fait maintenant quatre ans que la ville de St. Moritz s'engage en faveur du sport-handicap. Pourquoi? Au-delà des autres grands événements alpins organisés par St. Moritz, l'engagement de la ville en faveur du sport-handicap est une bonne chose. Les réactions des familles comme des bénévoles sont extrêmement positives: tout le monde adore cet événement.

Est-ce parce qu'il s'agit de sport d'élite, ou parce que cela contribue à la bonne image de la ville? Les athlètes de la coupe du monde nous offrent un sport d'excellence, très impressionnant. Par ailleurs, ils sont très sympathiques et ont le contact facile. Ils sont capables de produire des performances exceptionnelles, ce qui est un point déterminant. De notre côté, nous voulons leur offrir des conditions parfaites.

L'utilisation de la piste des Championnats du monde 2017 témoigne-t-elle d'une reconnaissance sportive? Cela permet de montrer de quoi sont capables les meilleurs athlètes d'élite paralympiques du monde lors d'une compétition. Comme lors de la dernière édition, nous n'avons aucune modification à faire sur la piste des Championnats du monde. On peut effectivement voir cela comme une reconnaissance du niveau sportif des athlètes.

Cependant, les courses ne suscitent pas vraiment l'intérêt du public et des médias. C'est comme ça. Je peux comprendre que les courses ne soient pas diffusées en direct à la télévision suisse, mais il faudrait au moins un reportage sur le sujet dans l'émission «sportaktuell». Sans oublier qu'il existe de nombreux sujets intéressants qui pourraient être traités par la presse écrite.

Qu'allez-vous également proposer aux visiteurs sur place? Le Parallel Challenge permet aux skieurs valides de se mesurer aux meilleurs athlètes et de constater à quel point ils sont rapides. C'est un événement formidable pour toutes les personnes qui y participent.

Urs Huwyler, Photo: Engadiner Post

Vous êtes cordialement invités à assister à la Coupe du monde du 21. au 23.01.2016 à St Moritz

PluSport organise pour la quatrième fois l'IPC Alpine Skiing World Cup, en collaboration avec l'Office du tourisme de St. Moritz. Venez voir 80 sportives et sportifs de 18 pays s'affronter pendant trois jours, et inaugurer la piste de slalom des Championnats du monde 2017 à Corviglia.

À ne pas rater: le PluSport Parallel Challenge

Judi 21 janvier 2016 à partir de 09h30, les skieurs amateurs pourront se mesurer à l'élite mondiale paralympique à St. Moritz. Pendant le PluSport Parallel Challenge, le temps sera mesuré sur le parcours de Corviglia à l'aide d'un système de calcul spécialement adapté. En fonction du degré de handicap du skieur



handicapé, un handicap plus ou moins élevé sera appliqué au skieur valide. La remise des prix se déroulera à 16h30 sur la place du village.

121,5 Kilometer in fünf Tagen

→ Das in Zusammenarbeit von PluSport und Folsäure Schweiz organisierte Radcamp am See hat die tretenden und kurbelnden Teilnehmer gefordert.



Ein Gefährt Marke Eigenbau: Jan montiert Rollstuhl und Gepäck für die Fahrt mit den ÖV auf sein Handbike.

Erster Stopp nach dem Start in Stein am Rhein bei traumhaften Bedingungen: Insel Werd bei Eschenz. Die 200 Meter lange Fussgänger-Holzbrücke mit wartenden (worauf?) grossen Fischen darunter, befahren die Biker ohne Angstzustände. Der Schweiss auf der Stirne hat andere Gründe. Die Temperaturen von 30 und mehr Grad sollten den Radgenossen und -genossinnen auf der Tour de Bodensee noch mehrmals zusetzen.

Der Kurzaufenthalt in der Idylle am Wasser lässt schon eine erstaunliche Harmonie in der Gruppe erkennen. Die voraus rasenden Handbiker warten geduldig auf das Verfolger-Team. Nach der letzten Etappe wird Jan Bollhalder sagen, mitentscheidend für das erlebnisreiche Lager seien neben den Sonnentagen die lockeren Leiter mit Chef Beat Stierle gewesen. Sie hätten zu improvisieren gewusst, nie die Nerven verloren, nicht alles nach einem strikten Plan durchgezogen, das Programm den Bedingungen angepasst.

In Uttwil stehen die viel beachteten Rollis trotz Voranmeldung vor einem belegten Campingplatz. Und jetzt? Ein Telefon genügt und es öffnet sich in Romanshorn die Tür auf das Gelände des Kanu-Klubs. Die alternative Unterkunft ist eine Klasse besser. Aber der Glaube am Ziel zu sein, und dann weiter fahren zu müssen, fordert neben dem müden Körper vor allem den Kopf. Jammern? Mag niemand. Auch wenn Cornel als Curling-Spieler kein Freund von Tropen-Verhältnissen ist. Doch es gibt kein Zurück. Das nächste Ziel liegt weiter vorne.

Wenig später geniessen die PluSportler wie an früheren Etappenorten das lauwarm kühlende Wasser im überfüllten Schwimmbad oder unter der Dusche. Die Zelte werden später aufgestellt. So bei 29 Grad. Die einen bauen sich ein weiches Lagerbett aus mehreren Schichten. Andere finden, der Boden in Mostindien sei ziemlich hart und nur bedingt geeignet, um sich schlafend zu erholen.

121,5 Kilometer sind Irina, Nicole, Bettina, Jan Erik, Sasha, Cornel, Michael, Martin und Jan in fünf Teilstücken bis nach Arbon geradelt. «Mit der Zeit werden kleine Steigungen zu Pässen», gestehen die Leidensgenossen. Mit der Bootsfahrt und dem sailbilty.ch-Segeltörn sind die Strapazen wie weggewischt. Draussen auf dem See geniessen sie alle zusammen den unterhaltsamen Nachmittag schwimmend, spritzend, spielend, schreiend, lachend und durch das Wasser jagend.

Jan weiss inzwischen, dass Strassenlampen nicht vor Handbikes flüchten. Die Kontaktaufnahme ist für beide glimpflich verlaufen. Dann macht er sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Heimweg. Den Rollstuhl bindet der talentierte Skifahrer hinten aufs Handbike, die Tasche auf den Rollstuhl. Im Zug gebe es mit dem Vehikel «Eigenbau» wegen der Überlänge manchmal kleinere Platzprobleme, erklärt Jan. Doch es kommt nicht dazu. In der letzten Kurve vor dem SBB-Bahnsteig an der Haltestelle muss er sein Bike wegen eines Plattfusses parkieren. Abgeholt wird es von den Leitern mit dem Bus. Nervös wird deshalb niemand. Wie in den Tagen zuvor auch nicht.

Noch eine positive Nachricht zum Schluss: Nach Auskunft von Maria Anesini-Walliser, der Präsidentin von Folsäure Schweiz, soll die Woche auch nächstes Jahr finanziell unterstützt werden und im Angebot bleiben.



Verdiente Erholung nach den kräftezehrenden Etappen: die Bikerinnen und Biker am See.

Urs Huwyler



121,5 kilomètres en cinq jours

→ **Organisé conjointement par PluSport et la fondation Acide Folique Suisse, le camp de cyclisme a poussé les participants à dépasser leurs limites.**



Objectif accompli: maintenant, les sportives et sportives profitent vraiment du lac de Constance.

Le départ à Stein am Rhein s'est déroulé dans des conditions idéales. Premier arrêt: l'île de Werd à Eschenz. Ce ne sont pas les gros poissons qui nagent sous le pont en bois de 200 mètres de long qui donnent des sueurs froides aux cyclistes. S'ils transpirent, c'est pour une autre raison: les températures, qui dépassent les 30 degrés, mettent à rude épreuve les cyclistes du Tour du lac de Constance.

La brève escale dans ce cadre idyllique et aquatique permet de constater qu'une harmonie étonnante règne au sein du groupe. Les handbikers, qui roulaient jusqu'ici à toute allure, attendent patiemment l'équipe suivante. Après la dernière étape, Jan Bollhalder dira que la sympathique équipe de moniteurs menée par Beat Stierle et la météo ensoleillée ont été déterminantes pour la réussite de ce camp riche en aventures. Les responsables ont su improviser, ne jamais perdre leur sang-froid, faire preuve de flexibilité et adapter le programme aux différentes situations.

Malgré une réservation préalable, les sportifs en fauteuil roulant se retrouvent devant le camping complet d'Uttwil, attirant l'attention des passants. Alors, que faire? Un simple coup de fil suffit pour accueillir tout le monde sur le terrain du club de canoë à Romanshorn. Cette solution d'hébergement alternative s'avère bien meilleure, mais le changement de programme a terminé d'épuiser les corps et les esprits. Se lamenter? Ça n'intéresse personne, pas même Cornel, le joueur de curling qui n'aime pas les conditions caniculaires. Parce qu'ici, on ne revient pas en arrière. Pour atteindre leur objectif, les participants doivent aller de l'avant.

Un peu plus tard, comme lors des étapes précédentes, les PluSportifs profitent de la piscine ou d'une bonne douche pour se rafraîchir. L'équipe de bénévoles dresse les tentes. Certains participants se constituent un lit de camp en superposant plusieurs couches.

D'autres trouvent que le sol de Mostindien est trop dur et ne se prête guère à un sommeil reposant. Les professionnels du Tour de Suisse, eux, ont le droit de dormir à l'hôtel. Cependant, ils ne peuvent pas profiter du feu de camp pour faire des grillades ou déguster des friandises au dessert.

Irina, Nicole, Bettina, Jan Erik, Sasha, Cornel, Michael Martin et Jan ont parcouru exactement 121,5 kilomètres en cinq étapes jusqu'à Arbon. «Au fil du temps, les petites côtes se transforment en énormes cols,» confessent les compagnons de souffrance. L'excursion en bateau et le tour en voilier de sailabilty.ch permettent d'effacer la fatigue des participants. Dehors, sur le lac, tous profitent d'un après-midi de natation, à s'arroser, jouer, crier, rire, et se courir après dans l'eau.

Jan sait désormais que les réverbères ne se déplacent pas à la vue d'un handbike. Ni Jan, ni le réverbère n'ont été traumatisés par cette rencontre inattendue. Après ce petit incident, il rentre chez lui en utilisant les transports en commun. Ce skieur talentueux accroche son fauteuil roulant à l'arrière de son handbike, et place son sac sur le fauteuil roulant. Dans le train, ce véhicule «bricolé» a posé quelques petits problèmes de place en raison de sa longueur, explique Jan. Mais rien de grave. Dans le dernier virage avant le quai de la station SBB, il doit immobiliser son VTT en raison d'une crevaison. Les moniteurs viennent le chercher en bus. Personne ne s'inquiète, à l'image des jours précédents.

Une bonne nouvelle pour conclure: après l'arrivée de Maria Anesini-Walliser, la présidente d'Acide Folique Suisse, nous avons appris que cette semaine de camp sera également soutenue financièrement l'année prochaine, et sera ainsi maintenue dans l'offre.

Urs Huwyler



Jan peut remettre son casque et partir.

Erfolgreiche Premiere

→ Der Schnuppertag «Come on board!» begeisterte Jung und Alt, Teilnehmende und Betreuer sowie die Sportanbieter und Partner gleichermassen.



Frühmorgens wagten sich die ersten Wassersportler alleine oder zu zweit in den Kajaks auf den Bielersee.

Am 6. September feierte der «Come on board!» Schnupper-Wassersporttag in Ipsach Premiere. Über 130 Personen frönten während einem ganzen Tag verschiedenen Sportangeboten zu Land und zu Wasser.

Austragungsort war die Wassersportanlage vom BASPO in Ipsach. Mit der hervorragenden Infrastruktur und dem vielfältigen Angebot an Sportmaterial war diese Location die perfekte Wahl. Nur wenige Minuten von Biel entfernt, ist sie zudem mit dem Auto oder dem Zug leicht erreichbar und komplett rollstuhl- und behindertengerecht.

Als um 9.00 Uhr die ersten Teilnehmenden eintrafen, stand schon alles bereit. Zur Auswahl standen unter anderem die Wassersportarten Segeln, Kajak und Stand Up Paddling. Die Teilnehmerin Pasqua Calia nutzte mit Begeisterung das Segelangebot. Dieser Tag werde ihr für immer in Erinnerung bleiben, denn zum ersten Mal in ihrem Leben durfte sie selbst das Steuer übernehmen. «Am Anfang war ich ein wenig nervös, aber als ich sah, wie gut es lief, legte sich meine Nervosität. Es war sehr interessant und hat mir viel Spass gemacht.»

Aber auch für jene Sportlerinnen und Sportler, für welche der kühle Morgen noch nicht zum Wassersport einlud, hatte es ein breites Angebot am trockenen Ufer. So konnten Sportarten und Spiele wie Slackline, Short

Golf, Kubb sowie unsere Mohrenkopfschleuder ausprobiert werden. Pünktlich zum gemeinsamen Mittagessen setzte sich die Sonne durch – Pullover und Jacken wurden definitiv durch Sonnencreme ersetzt.



Die Segler kamen schnell voran, währenddem die Stand Up-Paddler noch Balance übten – oder den Kopfstand!

Am Nachmittag ging es mit dem abwechslungsreichen Sportangebot weiter. Um sich langsam ans Kajakfahren heranzutasten, nahm Pasqua mit einem Freund ein Zweier-Kajak. Doch nach einer Weile stiegen beide auf ein Einer-Kajak um und waren überrascht, wie schnell man damit übers Wasser fahren kann. «Das war mega lustig», so ihr Fazit. Neben dem Bielersee konnten sich Gäste und Teilnehmende nun auch an der stimmungsvollen Saftbar erfrischen. Ob gelb, rot oder blau, die alkoholfreien Cocktails waren ein Hingucker und liessen

sich bei karibischen Klängen der Steelband ?extrem normal – normal extrem! und purem Sonnenschein perfekt geniessen.

Am Ende des Tages verabschiedeten sich alle mit leuchtenden Augen und vielen wunderbaren Emotionen und Erlebnissen im Gepäck. Integration pur!

Ein herzliches Dankeschön allen Partnern sowie Helferinnen und Helfern, welche diesen tollen Tag überhaupt ermöglicht haben.

Für alle Wassersportfreunde gibt es gute Neuigkeiten. Nach dieser erfolgreichen Premiere steht bereits heute fest, dass der Wassersporttag «Come on board!» auch 2016 wieder stattfinden wird. Zudem habt ihr neben den Segel-Camps von Sailability

neu auch die Möglichkeit, ein Kajak-Camp zu besuchen. Weitere Informationen dazu findet ihr auf Seite 21 und in unserem aktuellen Sportcamps-Katalog.

Marc-Eric Widmer

PluSport «Botschafter»-Event

→ Im Rahmen der Swiss Handicap Messe lancierte PluSport sein neues Botschafter-Konzept und lud ehemalige Athletinnen und Athleten zu einem ersten Wiedersehen nach Luzern ein.

Mit der strategischen Ausrichtung des Verbands rücken die Nachwuchsförderung und die Öffentlichkeitsarbeit zunehmend in den Vordergrund. Ein neues Botschafterprojekt soll diese Entwicklung nun unterstützen.

PluSport-Botschafter sind Repräsentantinnen und Repräsentanten, welche für unsere Mission persönlich einstehen und diese engagiert in der Öffentlichkeit vertreten. Neben zahlreichen Persönlichkeiten aus Sport, Kultur, Wirtschaft, Wissenschaft und Politik, welche bereits heute freundschaftlich mit PluSport verbunden sind, wollen wir den Kontakt zu ehemaligen Spitzenathletinnen und -athleten im Behindertensport aufleben lassen und gemeinsam ein Feuer der Leidenschaft für Sport entfachen.

Um das Projekt zu lancieren, lud PluSport zu einem ersten gemeinsamen Wiederse-

hen ein. So trafen sich am 28. November ehemalige Sportlerinnen und Sportler aus unterschiedlichsten Sparten zu einem gemeinsamen Brunch. Begeistert von der Idee wurden nach der Projektpräsentation verschiedenste Möglichkeiten im Plenum besprochen und weitergeführt. Bei der anschliessenden Podiumsdiskussion

der Swiss Handicap Messe hatten einige Sportler bereits einen Auftritt innerhalb des Botschafterprojekts. Die hohe Resonanz wird uns sicher bald erlauben, die ersten Botschafter präsentieren zu können.

Marc-Eric Widmer



Die potentiellen Botschafter vor dem Restaurant Schützenhaus in Luzern.

2. Axpo PluSport Cup in Kloten ein Erfolg

→ Bei strahlendem Sonnenschein fand am 9. September 2015 in Kloten der 2. Axpo PluSport Cup für Menschen mit Handicap statt.



Die Axpo PluSport-Teams und weitere Mannschaften hatten Gelegenheit, einen Pokal zu erkämpfen und einen spannenden Fussball-Nachmittag miteinander zu verbringen. Die Teams wurden durch die FCZ Frauen tatkräftig unterstützt. Nathalie Lienhard, die

17-jährige Spielerin aus der ersten Mannschaft freute sich riesig, mit dabei zu sein. Sie hatte bisher wenig Kontakt zu Menschen mit Handicap und sagte: «Ich bin ohne Erwartungen hier und bin sehr gespannt.» Schon beim Aufwärmtraining ging sie spontan auf die SpielerInnen zu und half unterstützend bei den Übungen mit.

Tobias Ruf, Mittelfeldspieler aus dem Axpo PluSport-Team Wiggenghof kam zusammen mit seinen Eltern als Erster an und war gar nicht nervös. Er wusste, dass in seiner Mannschaft der Stürmer Fabio mitspielen würde und schwärmte: «Fabio schießt für uns ganz sicher viele Tore.» Und so war es dann auch. Das Axpo PluSport-Team Wiggenghof gewann das Turnier souverän und alle SpielerInnen durften müde aber glücklich einen eigenen kleinen Pokal mit nach Hause tragen. Mehr zum Engagement von Axpo finden Sie auf der Website axpo.com.

Weitere Informationen zu den Axpo PluSport-Teams gibt es bei Anita Fischer, 044 908 45 00, fischer@plusport.ch.

Petra Schöb, Axpo

Appenzell: gemeinsam mit Schwung in die Zukunft

→ Die vier Sportclubs von PluSport Appenzell arbeiten seit Jahren eng zusammen. Jetzt will man das Angebot für Mitglieder noch mehr stärken und Jugendliche umwerben.



Annelies Schäfer (von links), Sandra Müller, Hannes Friedli, Daniela Preisig, Olivia Clerici und Esther Sutter wollen künftig noch mehr am selben Strick ziehen.

Der Vollmond hängt wie eine riesige Leuchtkugel am Alpsteingebirge. Es scheint fast so, als soll das Bauernhaus weit hinten im Tal bei Weissbad in einem besonderen Licht erstrahlen. Und tatsächlich wird an jenem Abend im Oktober etwas PluSport-Geschichte geschrieben. Die Appenzeller Delegationen waren, traten sie bei kantonalen Turnfesten oder beim Magglinger Sporttag an, kaum zu übersehen. Kein Wunder kann der Kantonalverband mit seinen vier Sportclubs was die Mitgliederzahlen anbelangt aus dem Vollen schöpfen. Mehr als 400 Aktive: Leiter, Helfer und Menschen mit Behinderung aus verschiedenen Institutionen, vergnügen sich Woche für Woche mit Turnen oder Schwimmen.

Aber: die Bedürfnisse ändern sich. Gemeinsam will man diesem Umstand Rechnung tragen und das Sportangebot erweitern. Wie das angepackt werden soll, dafür haben sich Annelies Schäfer (Appenzeller PluSport Verband), Esther Sutter (Co-Präsidentin Innerrhoden), Olivia Clerici (Co-Präsidentin Innerrhoden), Sandra Müller (Präsidentin Hinterland), Daniela Preisig (Präsidentin Mittelland) und Hannes Friedli (Präsident Vorderland) erstmals am runden Tisch getroffen. Das hiesige Angebot von PluSport beschränkt sich derzeit im Wesentlichen auf Turnen und Schwimmen in verschiedenen Stärkeklassen für Menschen mit geistiger oder Körperbehinderung. Zwar sind ausreichend motivierte Leiter und Helfer vorhanden, die Nachfrage kann aber mangels mehr fachkundigem «Personal» nicht gedeckt werden. Generell ist auch

eine Überalterung festzustellen – es fehlt an Nachwuchs. «Das Problem liegt darin, dass es rundum ein überaus vielschichtiges Angebot gibt, sich sportlich betätigen zu können. Verschiedene Organisationen, Vereine haben sich für Menschen mit Handicap geöffnet», erklärt Daniela Preisig. Und Sandra Müller ergänzt: «das ist natürlich ein lobenswerter Umstand, fordert uns aber, das eigene Angebot zu überdenken.»

Die Zusammenarbeit im Kanton ist seit Jahren eng, auch mit dem Turnverband. Das liegt in der Sache der Natur, die Wege sind kurz und man kennt sich. Nun soll eine Art Neubeginn lanciert werden. Die Vertreter der Sportclubs wollen sich zwei bis dreimal pro Jahr treffen und austauschen. So möchte man gemeinsam die Teilnahme am Kantonalen Turnfest planen, neue Angebote für jüngere, fittere Menschen, wie Klettern – das ist bereits am laufen – schaffen, oder z.B. ein Fussballteam bilden. «Wir müssen Nischenprodukte erarbeiten, um auch bei Jugendlichen attraktiv zu sein», ist Daniela Preisig überzeugt. Wichtig sei auch der Austausch von Leitern und Helfern unter den Sektionen. Man könne so untereinander von deren verschiedenen Fähigkeiten profitieren. «Und natürlich möchten wir uns stetig weiterbilden. Da wünschen wir uns von Plusport Schweiz, was die Anerkennung externer Weiterbildungen anbelangt, mehr Unterstützung», erhofft sich Esther Sutter.

Martin Allemann

Ski nordisch mit Sehbehinderung

→ Winter, Schnee und Eis bedeuten für blinde und sehbehinderte Personen oft auch unangenehme und beschwerliche Erfahrungen; Wintersport / sich in der Natur frei bewegen ermöglicht ihnen das auch anders zu erleben; als genussvolles Wintererlebnis.

Auch Menschen mit Sehbehinderungen können sich aktiv im Schneesport betätigen und Freude am Langlauf erleben. Dazu braucht es Freude an der Bewegung, Körper- und Gleichgewichtsgefühl, gute Ausrüstung und geschulte Begleitpersonen. Die Spuren beim klassischen Langlauf erleichtern durch ihre Führung das Laufen und bieten somit optimale Voraussetzungen, sich frei fortzubewegen, ohne Körperkontakt. Bei entsprechender Loipenwahl können sich sportlich begabte Läuferinnen und Läufer auch am Skaten erfreuen.

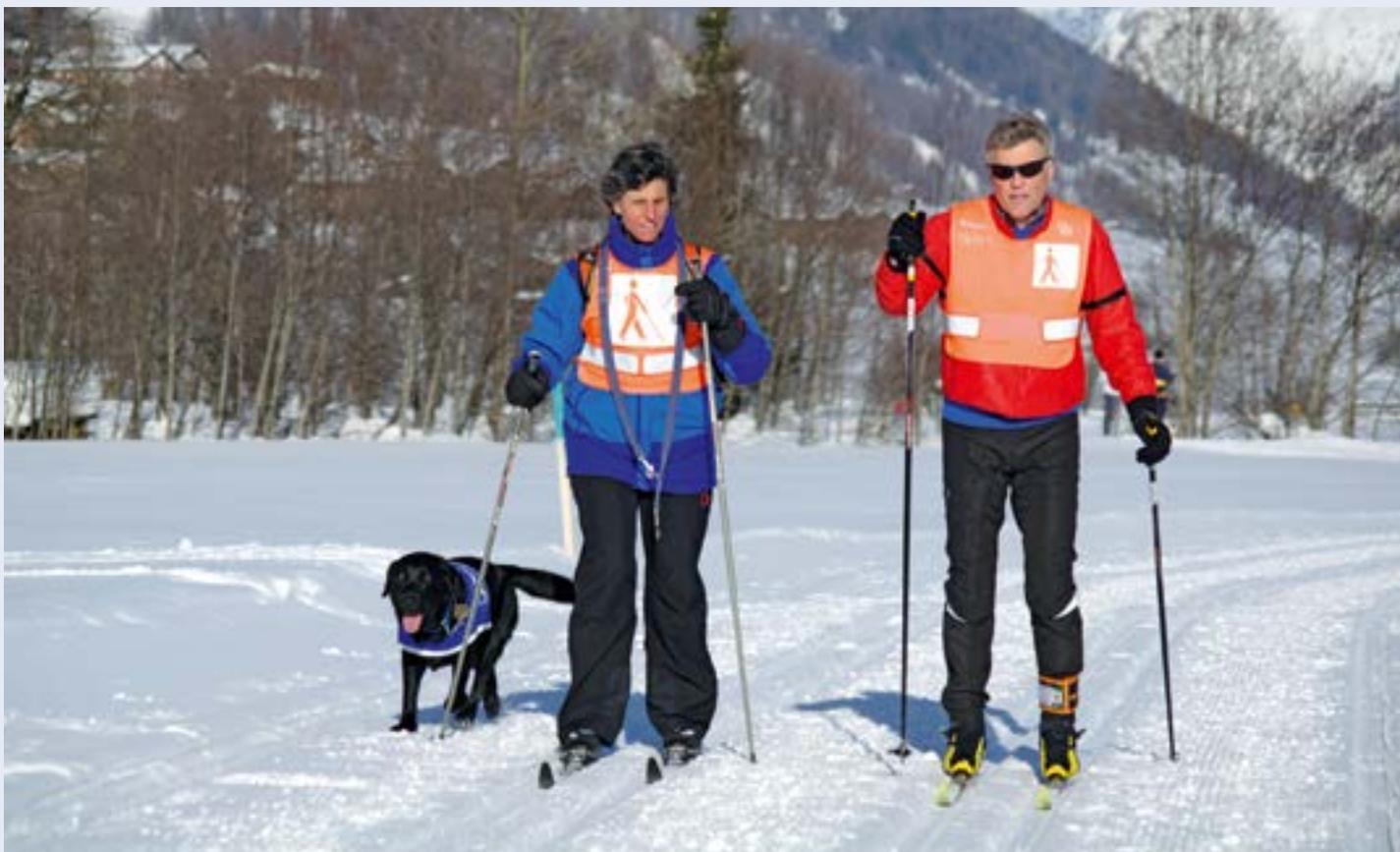
Wenn man sich mit dem Schnee vertraut gemacht hat, dann ähneln die ersten Schritte in der Spur dem normalen Laufen und es ist bereits möglich, auf einfachen, flachen Loipen zu laufen. Durch die Schulung und Vertiefung der Technik werden Unsicherheiten wie Gleichgewicht halten beim Gleiten auf einem Ski, die Koordination Arme / Beine und die hohe Anforderung von Aufstiegen

und Abfahrten für sehbehinderte / blinde Menschen überwunden. Dazu braucht man eine gut geschulte Begleitung, welche die Technik selbst gut beherrscht, sie gut vermitteln und das Gelände entsprechend einschätzen und wählen kann.

Begleiter «leihen ihre Augen aus», sind die Hilfe zur Selbsthilfe. «Hilf mir, es selbst zu tun» soll das Motto sein.

Darum ist Langlaufen ein beliebter Schneesport

- + die geringe Geschwindigkeit
- + die Tatsache, dass nur wenige bis keine objektiven Gefahren vorhanden sind
- + die Vollständigkeit der technischen Handlung, die fast alle Muskeln einbezieht und die körperliche Kondition und Koordination verbessert
- + geeignet für jedes Alter



Begleite ich oder führe ich?

Die Entscheidung für das eine oder andere ist vom sehbehinderten bzw. blinden Langlaufpartner und von der jeweiligen Situation abhängig: der Übergang vom Begleiten zum Führen ist fließend und stellt hohe Anforderungen an den Begleiter. Neben den technischen Aspekten und dem Beherrschen der Kommandos werden Aufmerksamkeit, Antizipationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gewissenhaftigkeit und Einfühlungsvermögen verlangt. Rückfragen seitens des Begleiters, ein Gespräch über die Vorstellungen und Wünsche des Läufers und ein Feedback helfen Missverständnisse vorzubeugen.

Das Vertrauen ist im Sehbehindertenlanglauf sehr wichtig. Der Begleiter steht einer sehbehinderten / blinden Person zur Seite, um das Handicap der mangelhaften / fehlenden visuellen Information zu ersetzen (der Begleiter «leiht seine Augen aus»).

Der Läufer sollte sich ohne Ängste und im vollem Vertrauen bewegen können, damit er seine Konzentration auf die Bewegung und die Langlauftechnik lenken kann. Die Kunst des Begleiters besteht also darin, das individuell angemessene Mass der Hilfestellungen zu finden: sicher und verantwortungsvoll leiten, ohne den Läufer mit überflüssigen Informationen zu belasten und ohne ihn zu bevormunden (bei blinden Läufern muss mehr Information gegeben werden, bei Läufern mit Sehrest liegt die Schwierigkeit im Einschätzen, welche Informationen zu welchem Zeitpunkt nötig sind). Die Informationen sollten dem Läufer keine Angst vermitteln (schwierige Stellen / Gefahren nicht verstecken, aber aufpassen, wie die Aussagen vom Läufer entgegengenommen werden). Zusammenfassend: soviel sagen und handeln wie nötig und so wenig wie möglich.

Führen nach Sehvermögen

Beim Langlauf mit blinden Sportlern ersetzt die Begleitperson alle visuellen Informationen durch Worte. Alle Richtungsänderungen und Veränderungen des Geländes müssen angesagt werden. Normalerweise läuft der Begleiter in der Spur nebenan.

Läufer mit Gesichtsfeldeinschränkung sehen nur das, was gerade vor ihnen ist und nicht das, was seitlich von ihnen geschieht bzw. ist. Im richtigen Abstand können sie ohne grosse Kommunikation nachlaufen; der optimale Abstand ist eher gross, denn je weiter der Begleiter vom Läufer entfernt ist, desto mehr sieht er von dessen Umrissen. Problematisch und ansagepflichtig sind Spurenwechsel, Einfädeln, entgegenkommende Läufer, Brücken, Böschungen usw. gleich neben der Loipe.

Bei sehschwachen Läufern muss der Begleiter sich ständig fragen, ob er etwas ansagen soll oder nicht: «Sieht er das oder nicht?». Hinzu kommt, dass die Sicht von sehschwachen Menschen von Tag zu Tag variieren kann und sich das Auge oft nur sehr lang-



sam auf Lichtveränderungen einstellt. Diffuses Licht, Schneefall, Schatten von Bäumen, Übergang Sonne / Schatten etc. sind alles Faktoren, welche die Sicht deutlich verschlechtern können und die der Begleiter beachten muss.



Personen mit Seh- und Hörbehinderung haben meistens Hörgeräte, so dass eine Kommunikation über die Sprache möglich ist. Als technische Hilfsmittel gibt es Apparate, die mit dem Hörgerät verbunden und vom Begleiter und Läufer um den Hals getragen werden. Wenn man mit seh- und sehr stark hörbehinderten Läufern unterwegs ist, ist die Absprache im Voraus besonders wichtig. Häufig muss man die Informationen «lormsen», d.h. in die Hand schreiben. Es ist auch möglich und von Vorteil im Voraus einige Signale in Körpersprache und / oder –berührung miteinander abzumachen bzw. zu besprechen. Zu beachten ist auch die Tatsache, dass eine zusätzliche Hörbehinderung zur Sehbehinderung das Gleichgewicht in grösserem Ausmass beeinträchtigen kann.

Führen mit Kommandos

Die Sprache ist unser Hauptinstrument beim Begleiten und Führen. Deshalb ist es wichtig, dass wir mit dem Klang unserer Stimme und unserer Wortwahl Vertrauen und Sicherheit ausstrahlen. Die Läufer sind sehr auf Stimmen sensibilisiert und merken sofort, wenn die Begleitperson unsicher ist. Nebst den Kommandos sind auch die beschreibenden, erklärenden und vorausschauenden Informationen wichtig. Sie dienen den Läufern als Vorstellungshilfe, damit haben sie auch ein Bild von der Landschaft, die sie durchlaufen, und von dem, was auf sie zukommt auf der Loipe.

Es lohnt sich, den Blickkontakt (evtl. Handzeichen) mit entgegenkommenden Loipenbenutzern zu suchen, so dass der Läufer möglichst selten die Spur verlassen muss.

Beim Führen ist eine gemeinsame Sprache wichtig, d.h. die Kommandos (Begleitbegriffe) sind einheitlich und werden von allen Läufern und Begleitern verstanden und gleich benutzt. Eine Person mit Sehbehinderung kann sich sehr gut anhand von Geräuschen orientieren. Dieser Umstand kann beim Führen genutzt werden, indem die folgende Person sich lediglich der Geräuschquelle zuwendet und dieser folgt.



Beim Skating läuft der Begleiter vorne; es ist wichtig einen optimalen Abstand zu finden: so nahe, dass das akustische Signal gehört werden kann, bzw. bei Sehrest die Umrisse des Begleiters noch wahrgenommen werden können, aber gross genug um ein Auffahren auf die Ski zu verhindern. Bei genügend breiten Loipen können Läufer und Begleiter auch nebeneinander skaten.

Begleit- und Führungstechniken

Beim klassischen Langlauf, wenn es eine doppelte Spur gibt, kann der Begleiter neben dem Läufer laufen. Läufer mit einem Sehrest laufen lieber hinterher, damit sie einen Anhaltspunkt haben. Bei optimalen Loipenverhältnissen (gute Spuren, flaches Gelände) können blinde wie sehbehinderte Läufer auch vorne gehen, so hat der Begleiter von hinten die Übersicht.



Der Aufstieg kann mit den üblichen Aufstiegsschrittformen bewältigt werden. Für die Abfahrt gibt es spezielle Führtechniken und der Begleiter entscheidet vor jeder Abfahrt welche er anwenden will. Diese hängt von mehreren Faktoren ab: Fahrkönnen (des Läufers und des Begleiters), Kondition und Müdigkeit des Läufers, Loipenverhältnisse und Betrieb, Schneesverhältnisse usw.

Aktive und passive Sicherheit

Sicherheit ist eines der wichtigsten Themen beim Schneesport allgemein und beim Langlaufen mit blinden und sehbehinderten Personen besonders. Eine gute und sichere persönliche Langlauftechnik, Kenntnisse der behindertenspezifischen Themen, grosses Verantwortungsbewusstsein und das Antizipieren möglicher Gefahren sind vier wichtige Kompetenzen, die einen Begleiter auszeichnen; dazu soll er jederzeit eindeutige und gut verständliche Kommandos anwenden, genügend und korrekte Informationen geben, die Führtechnik beherrschen und die FIS-Verhaltensregeln Skilanglauf einhalten. Bei der passiven Sicherheit geht es in erster Linie darum, das Umfeld (andere Langläufer) auf das Tandem aufmerksam zu machen. Die einheitlichen Kennzeichen (Gilet und Rucksacküberzug) sind von Weitem und auch bei schlechter Sicht deutlich zu erkennen; sie sollen die anderen Sportler sensibilisieren. Diese Kennzeichnung hat immer mehr Akzeptanz gefunden und wird von den anderen Loipenbenützern begrüsst. Zur passiven Sicherheit gehören auch eine gute Ausrüstung und eine angepasste Bekleidung.

Der Begleiter kann in schwierigen Situationen nur dann problemlos begleiten, wenn er selbst sehr sicher und gut läuft und die Führtechnik beherrscht. Der Läufer seinerseits muss über die nötige Konzentrationsfähigkeit verfügen, um die Informationen aufzunehmen und entsprechend zu reagieren. Diese Kapazität steht ihm nur zur Verfügung, wenn er sich grundsätzlich sicher fühlt und Vertrauen hat.



Ausbildungskurse für Begleitende von Langläuferinnen und Langläufern mit Sehbehinderung werden jährlich von Plusport angeboten. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Daten.

Marinella Pezzoli



Kadertagung Ausbildung «Nichts wie raus!»

→ **Parkour und Kayak bei jedem Wetter draussen... und die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Coaching-Rolle – so lautete das Credo der diesjährigen Kadertagung Ausbildung!**

Frühmorgens am Samstag wurde in Interlaken gestartet. Nach dem Informations-Update der Geschäftsstelle ging es um die Auseinandersetzung mit dem esa Thema «Beraten im partnerschaftlichen Dialog». Beraten – ein wesentliches Qualitätskriterium guter Ausbilderinnen und Ausbilder. Aber was heisst es eigentlich genau, und welche Kompetenzen sind in der beratenden Tätigkeit gefragt? Das bewusste Beschäftigen mit den persönlichen Gefühlen und Bedürfnissen gaben Anstoss zum Nachdenken über die eigene Beratungsweise. In Gruppen wurde intensiv darüber diskutiert, welche Kompetenzen nun wesentlich sind für «gute» Praxisbegleitende. Wer wird für das Kader empfohlen, wie entscheidend sind Sympathie oder Antipathie? Der Austausch war rege, die Meinungen teils unterschiedlich, die Stimmung aber gut und angeregt; passend zum Thema.



Durch die beiden Schwimmkörper auf der Seite wird das Kayak stabilisiert und ermöglicht ein selbständiges Paddelerlebnis auch für Personen, die sonst auf personale Hilfe angewiesen wären.

Nichts wie raus, hiess es dann am Nachmittag. Bei jedem Wetter im November: Zum Glück war uns Petrus wohl gesinnt. Bei traumhaftem Wetter mit dem Kayak über den Brienersee gleiten und die adaptierten Geräteanpassungen für den Behindertensport erproben oder über Mauern klettern und auf Stangen balancieren

beim Erfahren von Parkour, der Kunst der effizienten Fortbewegung. Lachende, zufriedene aber auch etwas erschöpfte Gesichter als positives Feedback der Kadertagung 2015.

Daniela Loosli

Réunion des cadres de formation – «Tous dehors!»

→ **Pratiquer le parkour et le kayak à l'extérieur, par tous les temps, et discuter du rôle de coach. Tels étaient les deux thèmes de la réunion des cadres de formation cette année!**



Pour fournir les efforts demandés, le corps a besoin d'un bon échauffement et d'une bonne mobilisation. Le parkour intègre cet aspect à sa philosophie.

Cette rencontre a débuté tôt le matin à Interlaken. Les dernières informations du siège ont été suivies par une discussion sur le thème actuel esa «Conseiller, un dialogue d'égal à égal»: Conseiller – la qualité essentielle des bons formateurs. Mais qu'en est-il

exactement, et quelles sont les compétences nécessaires pour bien conseiller? En prenant en compte ses propres sentiments et besoins, chacun a pu réfléchir à ses méthodes de conseil. Les différents groupes ont discuté de manière approfondie des compétences essentielles d'un bon maître de stage. Qui doit-on recommander pour le cadre, quelle importance ont la sympathie ou l'antipathie? L'échange a été vif, les avis ont parfois divergé, mais l'ambiance était toujours bonne et dynamique, adaptée au thème abordé.

L'après-midi était consacré au thème «Tous dehors!». Pour un mois de novembre, les conditions météo étaient excellentes: sous un soleil radieux, les participants ont navigué en kayak sur le lac de Brienz, ont testé les adaptations de différents appareils pour le sport-handicap, ont fait de l'escalade et se sont balancés sur des barres lors de la découverte du parkour. Des visages souriants, ravis et parfois fatigués ont été une belle preuve de réussite pour la réunion des cadres de formation 2015.

Daniela Loosli

Top-Themen an der EK 2016

→ **Fulminanter Start ins neue Jahr – die Entwicklungskonferenz wartet mit wichtigen Themen für die Sportclubs-Vorstände und -LeiterInnen auf.**

PluSport Schweiz lädt dieses Mal nebst Vorstandsmitgliedern wiederum auch Leiterinnen und Leiter des Sportbetriebs aus den Sportclubs ein. Das Hauptthema der EK vom Samstag, 23.1.2016 in Ittigen bei Bern ist «Neue Leitende finden, wertschätzen und halten – jetzt und für die Zukunft.» Wir wollen gemeinsam Ideen finden und machbare Szenarien entwickeln. Die Vorbereitungen dazu sind in vollem Gange. Fredi von Gunten – langjähriger Geschäftsführer im Bergsportbereich, Dozent von Swiss Olympic und VMI, Spezialist in Organisationsentwicklung und Strategie, wird uns dabei mit seinem Fachwissen begleiten.



Am Nachmittag stehen wegweisende Workshopthemen auf dem Programm: Neuer ULV, Medienarbeit, Nachfolgeplanung Vorstände, Ausbildungskonzept und Sensoparcours Toolbox. (ch)

Thèmes principaux de la CD

→ **A l'occasion de la Conférence de développement, des thèmes importants seront abordés avec les Comités et les moniteurs des clubs sportifs.**

Cette année également, PluSport Suisse invite les monitrices et moniteurs des clubs sportifs à assister à la Conférence aux côtés des membres des comités. «Trouver, valoriser et conserver les nouveaux moniteurs, aujourd'hui et demain» sera le thème principal de la CD qui se déroulera samedi 23.1.2016 à Ittigen. Nous souhaitons trouver des idées ensemble et développer des scénarios réalistes. Fredi von Gunten, directeur de longue date du département Sports de montagne, formateur chez Swiss Olympic et VMI, spécialiste du développement organisationnel et de la stratégie, nous fera profiter de son expertise.



Différents ateliers à thèmes sont au programme de l'après-midi: nouveaux SCP, médias, planification de la succession des Comités, concept de formation et parcours sensoriel. (ch)

Neue Kooperationen für den Nachwuchs

→ **PluSport arbeitet vermehrt mit Ausbildungspartnern aus den Gebieten Bewegung, Gesundheit und Sport zusammen.**

Ziel von PluSport ist einerseits, den Nachwuchs auf Leiterebene zu fördern, indem neue Behindertensportleiterinnen und -leiter aus den Studierenden oder Lernenden aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Sport gewonnen werden, die allenfalls später auch im Kader oder im Lehrteam von PluSport mitwirken. Andererseits soll auch der Nachwuchs auf der Sportlerebene gefördert werden, indem der Bekanntheitsgrad von PluSport gesteigert wird. Viele Studierende oder Lernende kommen in ihrem späteren Arbeitsfeld mit Menschen mit einer Behinderung in Kontakt und können diese an PluSport weitervermitteln.

Seit einem Jahr ist PluSport dabei, schon bestehende Kooperationen mit Ausbildungspartnern zu aktualisieren und wieder aufleben zu lassen oder mit neuen Kooperationspartnern Vereinbarungen zu treffen. So wurde die Ausbildung von PluSport im Curricula des Sport-Studienganges der Universität Bern aufgenommen. Die ersten Studierenden besuchten im Oktober unser Assistenzmodul. Auch mit der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule Bern (BFF) besteht nun eine engere Zusammenarbeit, und PluSport ist über 4 Seiten im Sportheft der BFF präsent, welches alle Lernenden der Fachrichtung Fachperson Behindertenbetreuung erhalten.

Monika Tarnutzer

News zu den Sportcamps für den Nachwuchs



→ Gewinnung von weiteren Teilnehmenden mit neuen, attraktiven Sportcamps-Angeboten.

Mit Monoskibob, Ski und Snowboard unterwegs im Skigebiet Lenk, 31.1. – 6.2.2016

Das Schneesportcamp auf der Fiescheralp ist bei Insidern sehr beliebt und deshalb immer rasch ausgebucht. Deshalb gibt es ab 2016 ein zweites Angebot. Im Skigebiet Lenk sind aktive Sportlerinnen und Sportler mit Grundkenntnissen, Fortgeschrittene oder sogar Könnern auf verschiedenen Schneesportgeräten unterwegs, vertiefen ihre Technik und verfeinern ihren Stil.



Pilotcamp «Auf Dario Cognas Spuren im Nordic-Paradies Lenzerheide», 6. – 13.2.2016

Auf Teenager und junge Erwachsene mit Sehbehinderung ist dieses Pilotcamp zugeschnitten.

Gemütliche Runden auf dem gefrorenen Heidsee oder eine anspruchsvollere Trainingseinheit sind geplant. Zur Abwechslung stehen Schneeschuhtouren, Wintertrekkings oder ein Schnupperkurs Biathlon auf dem Programm.



Pilotcamp «In action» in Sumiswald, 23. – 27.5.2016

Eine Gruppe Menschen mit psychischer Beeinträchtigung verbringt fünf kurzweilige Tage mit Bewegung, Sport, Spiel und Spass im schönen Emmental. Mit dem abwechslungsreichen Sportprogramm ist für jedes Bedürfnis etwas dabei. Auch das gemütliche Beisammensein kommt nicht zu kurz.



Erkunde den Bielersee im Kajak oder Kanu, 4. – 10.9.2016

Die beiden Wassersportschnuppertage Anfang September 2015 zeigten, dass dieses Element viele Interessierte anzieht. Unser neues Sportcamp mit Kajak, Kanu sowie Stand Up Paddling nimmt diesen Trend auf und bietet Wasserratten eine attraktive Sportferienwoche.

Susanne Dedial



Rendez-vous der Sportcamps-Verantwortlichen



Engagiert tauschten sich die Hauptleitenden auch zum Thema Nachwuchsförderung aus.

→ Auf dem Programm standen Information, Austausch und neue Inputs fürs Sportcamps-Programm.

Im Herbst treffen sich jeweils die Hauptverantwortlichen der PluSport-Camps zur gemeinsamen Tagung. Das diesjährige Treffen widmete sich am Vormittag den News aus dem Verband sowie der PluSport-Ausbildung, wo die Bedürfnisse für die Sportcamps eruiert wurden.

Am Nachmittag standen zwei Aktiv-Angebote, Blind-Jogging mit Gabor Szirt und Anja Reichenbach sowie die Präsentation und das Testen der Toolbox mit Reto Zimmerli im Mittelpunkt. Der dritte Workshop unter der Leitung von Reini Linder widmete sich dem Thema «Sicherheit und Teamkonstellation in Schneesportcamps». Während den Pausen und über Mittag wurde der rege Austausch unter den Camps-Fachleuten gepflegt.

Am Folgetag wurde im zweiten deutschsprachigen SOS-PluSport-Kurs der SOS-Ordner vorgestellt. Den Hauptteil bestritt unser Medical-Partner JDMT mit Theorie und praktischen Übungen zu den wichtigsten Erste-Hilfe-Massnahmen im Kontext von Sportcamps. Für die wichtigen und interessanten SOS-Kurse folgen weitere Daten für 2016.

Susanne Dedial



Mit Freude wieder auf den Beinen sein!

Unsere Orthopädietechniker wählen gemeinsam mit Ihnen die für Sie optimale Prothese.

- Kostenlose Beratung
- Modernste Schafftechnik
- Alltags-, Sport- & Spezialprothesen

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil
 T +41 41 939 56 06 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch
 Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Le rendez-vous des responsables des camps sportifs

→ Au programme ont figuré des informations, échanges et nouvelles idées pour les camps sportifs.

Chaque automne, les responsables des camps de PluSport se rencontrent lors de la réunion des moniteurs principaux. Cette année, la matinée était consacrée aux actualités de la fédération ainsi qu'à la formation PluSport, ce qui a permis d'identifier les besoins des camps sportifs dans ce domaine.

L'après-midi a été rythmée par deux activités: une session de bling jogging avec Gabor Szirt et Anja Reichenbach, et une démonstration de la boîte à outils par Reto Zimmerli. Le troisième atelier, animé par Reini Linder, était consacré au thème «Sécurité et interdisciplinarité au sein des camps sportifs d'hiver». Des échanges passionnants ont eu lieu entre les spécialistes des camps pendant les pauses et le repas de midi.

Le lendemain, le dossier SOS a été présenté à l'occasion du second cours germanophone de SOS PluSport. Notre partenaire médical JDMT a assuré la plus grande partie du cours, avec une présentation théorique et les exercices de premier secours les plus importants dans le contexte des camps. Nouveaux dates de cours SOS aussi en français pour 2016 vont suivre.

Susanne Dedial



Les participants exercent une urgence au cours SOS.

In Kürze

Procap Sport- und Bewegungstag, 27. August 2016 in Olten

Das integrative Bewegungs- und Begegnungsfest für Menschen mit und ohne Handicap verbindet Spiel und Spass mit Wettkämpfen. Traditionsgemäss gibt es bei Procap Sport nebst den Einzel- und Gruppenwettkämpfen auch ein Plausch- und Spielprogramm. Erstmals wird parallel zum traditionellen Procap Sporttag ein Familiensporttag organisiert. Speziell für dieses integrative Angebot werden Familien, Kinder und Jugendliche sowie ihre Geschwister und Freunde eingeladen, zusammen oder einzeln an den Angeboten teilzunehmen. Weitere Infos: procap.ch



Silvesterlauf als Jahresabschluss für Chantal Cavin

Ende Juli erreichte Chantal Cavin den hervorragenden 26. Platz bei den Frauen am Ironman in Zürich. Sie schliesst ihr erfolgreiches Sportjahr am 13. Dezember mit dem Silvesterlauf in Zürich ab und hat für 2016 bereits Herausforderungen wie den Züri Marathon vom 24. April im Visier. Ausserdem läuft sie am 26. Juni 2016 auf Einladung den Ironman in Klagenfurt. Chantal ist die einzige blinde Athletin, die mit der internationalen Spitze des Nichtbehindertensports mithalten kann. Zu diesem Anlass wird das österreichische Fernsehen (ORF) einen Bericht über unsere Athletin und ihre Guides bringen.



Foto: Rose Marie Vocat



DENK AN MICH
Ferien für Behinderte

**Wir unterstützen
PluSport.**

Helfen auch Sie.
PC 40-1855-4
www.denkanmich.ch



Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

Academy für PluSport-Vorstände

→ Der Kurs «Präsentieren – Referieren – Moderieren» fand erstmals am 31. Oktober 2015 in Zürich statt.



10 engagierte Vorstandsmitglieder, die ihren Club gegen aussen repräsentieren, besuchten diesen ersten Kurs. Die bekannte Fachfrau Regula Späni übte mit den Teilnehmenden die freie Rede. Dann erarbeiteten alle Präsentationen, die im Plenum vorgestellt wurden. Die Teilnehmenden nahmen die konstruktiven Feedbacks und wertvollen Tipps gerne auf. Sie gingen mit einem reich bepackten Rucksack zurück in ihren Sportclub, um bei nächster Gelegenheit das Gelernte in der Praxis einzusetzen.

Susanne Dedral

GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Bekleidungspartner von
PluSport Behindertensport Schweiz

PluSport Data 2.0: starke Funktions-Erweiterung

→ Die Online-Schnittstelle zur Verwaltung der Mitgliederdaten wird markant ausgebaut.

Seit einigen Jahren können Clubs und Kantonalverbände ihre Mitgliederdaten ausschliesslich bei PluSport Schweiz speichern und benötigen deshalb nicht mehr zwingend eine eigene Datenbank. Die Erfassung neuer Mitglieder und die Änderung bestehender Mitgliederdaten erfolgen mittels eines geschützten Online-Zugriffs. Diese kostenlose Dienstleistung des Dachverbands hat sich sehr gut bewährt. Sie verhindert unnötige Mehrfach-Datenspeicherung, bringt eine zeitliche Entlastung für alle Beteiligten und genießt eine hohe Akzeptanz.

Neuerungen: Es gibt nun verschiedene freie Felder für die Erfassung von diversen Zusatzinformationen, und es lassen sich Mitglieder-Datenblätter ausdrucken. Verschiedene Änderungen und Funktionenwechsel, die bis anhin von PluSport vorgenommen oder freigeschaltet werden mussten, können jetzt selber eingegeben werden und stehen unmittelbar nach der Änderung zur Verfügung.

Im Lauf der Zeit sind immer wieder Ideen für Erweiterungen eingebracht worden. Diese werden nun in einem grossen Entwicklungsschritt zusammengefasst und umgesetzt. Einige der vielen

Alle Erweiterungen basieren auf Wünschen unserer Mitglieder und werden bis Ende 2015 realisiert. Danach informieren wir die Verantwortlichen unserer Mitgliedergruppen im Detail über die neuen Möglichkeiten.

René Will

PluSport Data 2.0: des fonctionnalités étendues

→ L'interface de gestion des données des membres va subir une transformation majeure.

Depuis quelques années, les clubs et les fédérations cantonales enregistrent les données de leurs membres exclusivement auprès de PluSport Suisse, et ne sont donc plus soumis à la contrainte de créer leur propre base de données. L'intégration des nouveaux membres et la modification des données existantes sont effectuées grâce à un accès en ligne sécurisé. Ce système gratuit, proposé par l'organisation faitière, s'est avéré très efficace: il empêche la création de doublons, permet de gagner du temps et est très bien accepté.

Une des nombreuses nouveautés: plusieurs champs de texte libre pour y insérer des informations complémentaires, et la possibilité d'imprimer les fiches des membres. Différentes modifications et réglages de fonctionnalités, jusqu'ici pris en charge par PluSport, peuvent désormais être effectués soi-même, et sont immédiatement disponibles une fois la modification faite.

Au fil du temps, différentes idées d'amélioration ont été prises en compte. Elles ont été synthétisées et sont désormais mises en œuvre dans le cadre d'une grande étape de développement.

Ces extensions se basent sur les souhaits de nos membres et seront appliquées avant la fin de 2015. Ensuite, les responsables des groupes de membres seront informés en détail des nouvelles possibilités.

René Will



PluSport Behindertensport Schweiz macht's möglich, seit über 50 Jahren – dank Ihnen!
→ plusport.ch

Integration durch Sport!
Postkonto Nr. 80-428-1



Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



La belle aventure à Vercorin

→ En coopération avec «Différences solidaires», le camp de Vercorin a tenu toutes ses promesses: escalade, cimgo, joëlette, sensations et rigolades.



Belles rencontres et rigolades entre les participants et les jeunes d'un foyer motivés pour pousser et tirer les joëlettes.

Pour commencer cette belle aventure un repas convivial avec toute l'équipe et une petite présentation des nouveaux participants et moniteurs. L'après midi nous avons opté pour un mini-golf ensemble où nous avons bien rigolés. Nous avons joué à des jeux de société avec bonne humeur.

Mardi le programme était bien chargé car nous sommes partis pour la journée nous balader dans le région en joëlette. Un groupe de jeunes nous ont accompagné durant la balade. C'était vraiment génial!! Ensuite pique-nique avec tout le monde et nous avons eu la chance de pouvoir écouter quelques chants à capella. Les animaux de la ferme pédagogique d'Hérémece nous ont accompagnés dans nos fous-rires. Et pour finir cette belle journée, nous avons eu la visite de David, musicothérapeute, qui nous a fait découvrir plusieurs aspects de la musique grâce à ces nombreux instruments. C'était une chouette soirée.

Mercredi c'était une journée avec beaucoup d'émotions car nous avons fait de la grimpe et une descente en rappel. C'était super!! Pour la suite de la journée, nous avons été

aux bains de Saillon c'était bien et surtout très agréable. Soirée contes.

Jeudi, matinée tranquille en attendant l'arrivée des pilotes pour le Cimgo (charrette à quatre roues avec passager et pilote). Pendant que le premier groupe est parti diverses

activités nous ont été proposées. Après nous avons mangé avec les pilotes, c'était sympa. L'après-midi, les autres groupes sont partis faire leur tour du Cimgo. Nous avons tous beaucoup aimé cette activité. Pour la dernière soirée, nous avons joué aux jeux de société tous ensemble dans une super ambiance.

Vendredi petit déjeuner à la pension, finition de la préparation des bagages et départ pour le bouveret pour un tour en Catamaran. Ensuite, départ pour le 1er groupe pendant que les autres jouaient à des jeux de société. Puis, l'autre groupe est parti à son tour. Cet après-midi était super car sur le bateau on avait une magnifique vue. Après, c'était le moment de dire au revoir à toute l'équipe qui a été super durant toute la semaine.

En résumé nous avons tous adoré ce camp, nous reviendrons volontiers l'année prochaine. Un grand merci à Eric et son équipe pour ce magnifique camp! ☺
Cécile, Léa, Vlada, Vincent, Kevin, Thomas, Guillaume, Simon, Dominique, Sacha et moi-même.

Clotilde Lussion



Sensations, émotions et dépassement de soi.

Über die Grenzen

Italien

Alessandro «Alex» Zanardi bleibt die schillerndste Figur im Behindertensport. Vor 14 Jahren war der ehemalige Formel 1-Pilot verunglückt, seit 2012 dominiert er die Handbike-Szene. Und der Sportler aus Leidenschaft lieferte nach den beiden WM-Titeln in Nottwil am Berlin-Marathon einen neuen Hingucker. Acht Kilometer vor dem Ziel riss die Kette – und was tat der Italiener? Er gab nicht auf, sondern funktionierte das Handbike in einen Rollstuhl um und fuhr das Rennen in 1:50:32 zu Ende.



Snowboarder Stefan Lösler startet 2016 in Rio als Triathlet.

Deutschland

Der Deutsche Stefan Lösler gehört zu den weltbesten Para-Snowboardern und wird auch im Winter 2015/16 die Weltcup-saison bestreiten. Sein Ziel bleiben nach Sotschi die Paralympics in Rio. Dort möchte der winterliche Sommersportler als ehemaliger Snowboardlehrer eine Medaille im Triathlon holen. 2013 wurde der frühere Duathlon-Vizeweltmeister bereits einmal Europameister.

Österreich

Elf Tage nach ihrem 27. Geburtstag ist die österreichische Skirennfahrerin Claudia Lösch dank WM-Gold in Slalom, Abfahrt und Kombination zum fünften Mal als österreichische Behindertensportlerin des Jahres gewählt worden. Aber aufgepasst: Die querschnittgelähmte Claudia Lösch hat nichts mit der gleichnamigen Bachelor-Kandidatin zu tun. Die eine gewann erfolgreich gegen die Zeit, die andere gegen viele Frauen.

Kenia

Der blinde Langstreckenspezialist Henry Wanyoike schrieb 2000 in Sydney erstmals Geschichte, als sein Guide einen Schwächeanfall erlitt, er ihn über die Ziellinie zog und Gold gewann. In Athen kamen zwei Titel dazu. Die Einnahmen investiert der noch immer aktive Kenianer in der Heimat. Er hat die «Henry Wanyoike Foundation» gegründet, organisiert «Run for Hope» und vergibt Hühner, Rinder und Kredite. Das bisher Ersparte wird verdreifacht und muss mit 1 % Zins zurückbezahlt werden.

Urs Huwyler

Au-delà des frontières

Italie

Alessandro «Alex» Zanardi est le personnage le plus célèbre du sport-handicap. Il y a 14 ans, cet ancien pilote de formule 1 a subi un grave accident. En 2012, il domine la scène du handbike. Après deux titres mondiaux à Nottwil, cet athlète passionné a fait une nouvelle fois sensation au marathon de Berlin. Huit kilomètres avant l'arrivée, sa chaîne s'est rompue. À votre avis, qu'a-t-il fait? Il a transformé son handbike en fauteuil roulant et a terminé la course en 1:50:32.



Alessandro «Alex» Zanardi fait toujours les gros titres.

Allemagne

L'Allemand Stefan Lösler, l'un des meilleurs para-snowboarders au monde, disputera la Coupe du monde 2015/16. Après Sotchi, il vise les Jeux de Rio. Cet ancien professeur de snowboard, habitué des sports d'hiver comme d'été, souhaite décrocher une médaille au triathlon. En 2013, l'ancien vice-champion du monde de duathlon a été sacré champion d'Europe.

Autriche

Onze jours après son 27e anniversaire, la skieuse autrichienne Claudia Lösch a été élue pour la cinquième fois (aux côtés d'Anna Fenninger et Marcel Hirscher) «Sportive handicapée de l'année», grâce à sa médaille d'or aux CM en slalom, descente et combiné. Mais attention à ne pas confondre notre Claudia Lösch avec celle de l'émission Le Bachelor: l'une s'est battue contre le chronomètre, et l'autre contre de nombreuses prétendantes.

Kenya

Henry Wanyoike, aveugle et spécialiste des longues distances, marque l'histoire en 2000 à Sydney: son guide étant à bout de forces, il le tire jusqu'à l'arrivée et décroche la médaille d'or. À Athènes, il a remporté deux autres titres. Toujours actif, le Kényan investit les gains de ses récompenses dans son pays d'origine: création de l'«Henry Wanyoike Foundation», organisation du «Run for Hope», dons de poulets et de bœufs, et offre de prêts à un taux d'intérêt de 1 %.

Urs Huwyler

Thomas Mösching ist Doppel-Europameister

→ Die Europameisterschaft Schiessen in Pilsen/CZ vom 2. bis 8. August 2015 war für die kleine Schweizer Delegation ein voller Erfolg.



Thomas Mösching siegte in der Disziplin über 50 m sowie in der 3-Stellung – kniend, liegend, stehend – über 50 m.

Dienstag, 4. August: 50 m

In der Qualifikation startete Thomas sehr gut und stand am Ende auf dem 1. Platz mit 616 Punkten. Im Finale schiessen die Schützen zuerst 8 Schüsse, dann scheidet der Letztplatzierte aus. Danach scheidet nach weiteren 2 Schüssen wieder der letzte Schütze aus etc. bis am Ende nur noch zwei Athleten um Gold und Silber kämpfen. Die letzten drei Athleten waren Thomas, 0,2 Punkte vor dem Tschechen Bartosek und 1,4 Punkte vor dem Russen Almazov. Für den letzten Schuss hätte Bartosek mindestens 10,8 treffen müssen für einen Gleichstand. Er schoss 10,1 und somit war Thomas Europameister!

1. Mösching Thomas/SUI
2. Bartosek Marek/CZE
3. Almazov Artem/RUS

Nach der Siegerehrung war der Wettkampf für Thomas fertig, nicht aber seine Verpflichtung als Athlet... Dopingkontrolle!

Donnerstag, 5. August: Luftgewehr 10 m

16 Athleten kämpften um den Einzug in den Final der besten acht. Thomas lag nach den ersten beiden Serien auf Rang 5, konnte sich dann aber mit sehr starken 103,6 in der dritten Serie auf den 2. Platz vorkämpfen.

1. Valovnis Sergii/UKR 612.4
2. Mösching Thomas/SUI 611.1
3. Kostyk Oleksandr/UKR 609.7

Thomas startete mit Platz 6 schlecht in den Final und konnte sich nur noch wenig verbessern. Wir haben schon in der Qualifikation gesehen, dass viele Schützen nahe beieinander sind und im Final alles möglich ist. Diese Gewissheit lässt sein Gold über 50 m noch schöner erstrahlen. Mit dem 5. Platz hat sich Thomas ein weiteres Diplom geholt.

1. Kostyk Oleksandr/UKR
2. Pustovoytenko Roman/RUS
3. Valovnis Sergii/UKR
5. Mösching Thomas/SUI

Samstag, 8. August: 3-Stellung 50 m

Die Qualifikation bestand aus 3×40 Schuss in der Reihenfolge kniend, liegend, stehend. Thomas erwischte einen schlechten Start, erreichte aber dank sehr guter Ergebnisse im Liegend den 1. Platz in der Qualifikation.

1. Mösching Thomas/SUI 1142
2. Schweinsberg Ingo/GER 1131
3. Pustovoytenko Roman/RUS 1126

Im Final (3×5 Schüsse kniend und liegend, 2×5 Schüsse stehend) lag Thomas von

Beginn weg in Front und baute seinen Vorsprung kontinuierlich aus. Thomas holte überlegen den Titel und damit seine zweite Goldmedaille!

1. Mösching Thomas/SUI
2. Kostyk Oleksandr/UKR
3. Müller Colin/GER

Die Abschlussfeier fand aufgrund der grossen Hitze (34 Grad) in der Finalhalle statt. Am Abend stand die Besichtigung der Brauerei in Pilsen auf dem Programm und anschliessend das Abschlussbankett. Am Sonntag ging es dann zurück nach Hause.

Thomas Mösching hat an dieser EM bewiesen, dass er in allen seinen Disziplinen zum Favoritenkreis gezählt werden muss. Und das, obwohl fast alle seiner Finalgegner deutlich jünger waren, und die Russen und die Ukrainer professionelle Schützen sind. Thomas arbeitet 100 % und hat eine Familie. Man kann aus diesen Gründen seine Leistung nicht hoch genug würdigen!

Bericht & Foto: Roman Pechous, SGSV

Kids & Family Programm-Premiere an den National Winter Games

→ Die National Winter Games finden 2016 in Chur statt. Rund 600 Athletinnen und Athleten werden in den Sportarten Langlauf, Ski Alpin, Snowboard und Unihockey Wettkämpfe bestreiten. Erstmals gibt es mit dem Kids & Family Programm ein Angebot, das auch Kinder und deren Familien anspricht.

National Games sind jeweils das Highlight für Special Olympics Athleten. Bei den nächsten National Winter Games, die vom 3. bis 6. März 2016 in Chur stattfinden, haben sich denn auch fast 600 Athletinnen und Athleten angemeldet. Für spannende Wettkämpfe ist also gesorgt. Aber auch neben den sportlichen Wettbewerben wird ein abwechslungsreiches Programm geboten, das die Games zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten macht.

Kids & Family Programm

Freude an Sport und Bewegung ist für Kinder sehr wichtig! Zusammen mit insieme Schweiz, der Dachorganisation der Elternvereine für Menschen mit einer geistigen Behinderung, führt daher Special Olympics während den National Games in Chur zum ersten Mal einen Kids & Family Day durch. Er findet auf dem Churer Hausberg



Bernhard Russi mit den Athletenbotschaftern Stefano Saladino und Cyrill von Mentlen.

Die wichtigsten Details zum Kids & Family Day

- + Samstag, 5. März 2015
- + Village der National Winter Games, Brambrüesch
- + 11.00–16.00 Uhr: Spiel – & Bewegungspark mit Zeremonie und Überraschungsgeschenk
- + 14.30 Uhr: Elterninformation
- + Fachkundige Betreuung für Kinder mit geistiger Behinderung
- + Anmeldung über nationalwintergames.ch/chur2016/kids-family-day

Brambrüesch statt und bietet allen Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren ein spielerisches Sport- und Bewegungsprogramm. Eltern und Angehörige von Kindern mit geistiger Behinderung werden über die Wichtigkeit von Sport für die körperliche und soziale Entwicklung sowie über die Philosophie von Special Olympics informiert. Zusätzlich wird über bereits bestehende Trainingsmöglichkeiten und entsprechende Kontakte informiert.

Der Spiel- & Bewegungspark schult und fordert die Koordination, Reaktion, Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Der Park besteht aus verschiedenen Stationen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auch innerhalb einzelner Posten, um alle Kinder anzusprechen und zu motivieren. Special Olympics freut sich auf zahlreiche Anmeldungen.

Botschafter NWG Chur 2016

Die Winter Games in Chur werden von engagierten Botschaftern kommunikativ begleitet. Persönlichkeiten aus Sport und Kultur unterstützen Special Olympics Switzerland für die National Winter Games 2016. Sie werden im Vorfeld oder vor Ort mit den Athleten Aktivitäten unternehmen. Zu den bekannten Personen gehören nebst Bernhard Russi und der beliebten Band «77 Bombay Street» die Sportler Simon Ammann, Nino Niederreiter, Laurien van der Graaff, Marc Gini, Sandro Cavelti und Gregory Carigiet. Weiter sind vier Athletenbotschafter mit dabei: Stefano Saladino, Cyrill von Mentlen, Maria Rosa Laratta und Déphine Emery.

Informationen zu den National Games und Special Olympics: specialolympics.ch.

Irene Nanculaf, SOSWI



Impressionen vom Family Day an den Regional Games Zürich (das war ein Pilotprojekt).



Barrierefrei schwimmen!

Im letzten Jahr wurde das Hallenbad umfassend saniert.
Damit auch Personen mit einem Handicap unser Hallenbad problemlos nutzen können.



Ihr Vorteil:

- Rollstuhlgängige Rampen im Eingangs- und Schwimmbereich
- IV-Dusche und Toilette
- Einstieg mit beidseitigem Handlauf in beiden Becken
- Rollstuhl für den Badbereich
- Schwimmbadlift mit automatischer Einstiegshilfe
- Duschoilettenstuhl

Geniessen Sie die Möglichkeit, die sich damit bietet.

Besuchen Sie uns!

Hallenbad Geroldswil Huebwiesenstrasse 36 | 8954 Geroldswil | Tel. 044 749 32 70 | www.geroldswil.ch

Agenda

Datum	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Breitensport – Sport de masse – Sport di massa			
19.03.2016	Differenzschwimmen – Behindertensportclub Limmattal		Uitikon ZH
24.04.2016	Züri Marathon – PluSport Behindertensport Schweiz		Zürich ZH
Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres – Sportcamps, posti liberi			
06.02. – 13.02.2016	Ski alpin, Snowboard für Jugendliche und Erwachsene	115	Bosco Gurin TI
14.02. – 20.02.2016	Langlauf, Langlaufschlitten für Jugendliche und Erwachsene	104	Bever GR
21.02. – 27.02.2016	Ski alpin, Snowboard für Kinder und Jugendliche	114	Melchsee-Frutt OW
18.03. – 25.03.2016	Ski alpin, snowboard, ski de fond, raquettes à neige, adolescents et adultes	139	Leysin VD
10.04. – 16.04.2016	Turnen, Schwimmen, Polysport für Kinder und Jugendliche	003	Goldach SG
30.04. – 06.05.2016	Capoeira, Ju-Jitsu, Judo, Eskrima, Boxen, Kung-Fu, Taiji – Kinder/Jugendliche	002	Lenk BE
Ausbildung, freie Plätze – Formation, places libres – Formazione, posti liberi			
11.03. – 13.03.2016	Leitungsmodul Schwimmen + Polysport	16aA-10/13	Magglingen BE
19.03. – 20.03.2016	Escalade adaptée	16aW-64	Chavomay VD
09.04. – 09.04.2016	Weiterbildung PluSport-Mixx: Spielideen für drinnen und draussen (esa)	16aW-10	Luzern
15.04. – 17.04.2016	Module de monitrice/moniteur polysport et activités aquatiques	16aA-60	Couvet NE
23.09. – 25.09.2016	Modulo per monitore polisport e nuoto	16aA-R91	Bellinzona TI
Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico			
16.01. – 17.01.2016	Ski Alpin Swiss Disabled Cup		Malbun (FL)
21.01. – 23.01.2016	Ski Alpin Worldcup		St. Moritz GR
10.03. – 13.03.2016	Schweizermeisterschaft Schwimmen Langbahn		Zürich ZH
17.03. – 20.03.2016	Para-Cycling Track World Championships		Montichiari (IT)
19.03. – 20.03.2016	Ski Alpin Schweizermeisterschaft		Obersaxen GR

Wichtige Termine und Anlässe 2015 und 2016

Datum	Anlass	Ort
11.12.2015	Circus Conelli	Zürich ZH
21.01.2016	PluSport Parallel Challenge	St. Moritz GR
23.01.2016	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
28.05.2016	Delegiertenversammlung	Winterthur ZH
10.07.2016	PluSport-Tag	Magglingen BE
08.10.2016	Cyathlon ETH Zürich	Zürich ZH
05.11.2016	Meet & Move	Siggenthal AG

Schlusspunkt



Phil Hubbe
Handicaps 2016

Den neuen Kalender 2016 von Phil Hubbe können Sie über den Lappan-Verlag beziehen: lappan.de. Weitere Informationen auf hubbe-cartoons.de.



[facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz](https://www.facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz)



Voller Energie für Bewegung und Begegnung.

Als Partner von PluSport engagiert sich Axpo seit vielen Jahren für Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel im Förderprojekt der Ballsport-Gruppen oder mit dem Axpo Kids & Family Day am PluSport-Tag. Erfahren Sie mehr auf www.axpo.com