

Plusport

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

4/2023

Punkt
Point
Punto





6
Erster Club-
Management
Lehrgang



8
Inklusion am
Zürcher Sportfest



20
Centre
d'entraînement
ski alpin en
Suisse romande



14
Ein grossartiger
Sommer!

22
«Lo sport che
unisce»



Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de Sport Handicap Suisse.
Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode
de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 16 900 Ex. Abonnement Fr. 22.– pro Jahr/par an. Redaktion/
rédaction: Hanni Kloimstein und Caroline Hassler. Übersetzungen/traductions: Supertext. Fotos/Photos: BASPO,
Swiss Olympic, JJ. Bertschi, Verena Gachnang, Gabriel Monnet, Jasmin Honold, KEYSTONE Stefan Bohrer &
Michael Calabrò, iat, PluSport. Inserate/annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Unsere Partnerorganisationen
Nos organisations partenaires
Le nostre organizzazioni partner





«Inklusion
ist eine
Haltung»

Genau diese Vielfalt macht die Arbeit im Fachbereich Inklusion so spannend und abwechslungsreich. Es braucht individuelle Lösungen und Modelle, nicht alle haben dieselben Möglichkeiten, nicht alle stehen am gleichen Ort im Prozess.

Das Thema Behinderung und Sport begleitet mich bereits mein ganzes Leben und Inklusion war für mich immer eine Frage der Haltung, denn jede und jeder soll selbstbestimmt Sport treiben können. Seit 2014 darf ich mein Wissen und meine Erfahrungen bei PluSport einbringen. Mit der Schaffung der Zweigstelle in Ittigen im Haus des Sports und dem Aufbau des Fachbereichs Inklusion habe ich im Kader von PluSport die Möglichkeit erhalten, die Thematik Inklusion bei PluSport voranzutreiben. In den letzten Jahren haben wir sehr viele Erfahrungen gesammelt, waren zwischendurch auf dem Holzweg, durften aus Fehlern lernen und viel Wissen aneignen. Dies geschah immer im Dialog mit unterschiedlichen Partnern und Organisationen aus den Bereichen Sport, Bildung und Gesundheit.

Es ist unglaublich schön zu sehen, wie viel sich in den letzten neun Jahren abgespielt hat, welche Entwicklung die Gesellschaft und auch der Sport in Richtung Inklusion gemacht hat. Es laufen viele spannende Initiativen, die alle dasselbe wollen: mehr Gleichstellung und Selbstbestimmung für Menschen mit einer Behinderung. Eine der grössten Initiativen ist die Schaffung einer neuen Fachstelle Inklusion bei Swiss Olympic. Eine Koordinationsstelle für die Sportverbände, ein klares Zeichen von Seiten Politik und Sport für die Inklusion. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit und das Bündeln der Kräfte, um in Zukunft gemeinsam noch mehr bewirken zu können.

Daniela Loosli, Stv. Bereichsleiterin Inklusion



- 2 Tage
- 12×50 Minuten-Workshops
- 160 interessierte ZKB-Kaderleute

«Sensibilisierung & Inklusion» war der Titel des Workshop-Tags der besonderen Art, den die Zürcher Kantonalbank in der Saalsporthalle Zürich organisierte. Federführend in der Ideengebung und Gestaltung der sechs verschiedenen Workshops war PluSport unter der Leitung von Daniela Loosli. Geleitet wurden die Themen mehrheitlich durch unsere bewährten Botschafter:innen.

Die rund 160 Kader-Mitarbeitenden des Bereichs IT, Operations und Real Estate erlebten einen spannenden und eindrücklichen Mitarbeiterevent. Die Stimmung stets positiv, offen, aber teilweise auch nachdenklich. Feedbacks wie «Ich konnte

mir nicht vorstellen, wie sich eine blinde Person so gewandt im Alltag bewegen kann.» oder «Mich haben die Botschafter:innen von PluSport sehr beeindruckt. Aber auch unsere Kolleg:innen mit ihrem Einsatz, der Begeisterung und positiven Stimmung, mit der sie nach Hause gingen.» Sie nahmen zudem hilfreiche Informationen für den zukünftigen Alltag und Begegnungen mit Menschen mit einer Beeinträchtigung mit.

«Solche Sensibilisierungs-Workshops sind ein Teil unserer Inklusionsdienstleistungen», sagt Daniela Loosli. Dank langjähriger Erfahrung mit Organisationen wie das BASPO, Swiss Olympic und grossen Sportverbänden wie SAC oder STV konnte der Dachverband im Bereich Diversity & Inclusion eine ausgewiesene Fachkompetenz entwickeln. «Sport und insbesondere der Para-Sport ist ein willkommener Einstieg ins Thema und ermöglicht auch unseren Partnern aus der Privatwirtschaft, ihre Ziele im Bereich Corporate Social Responsibility zu verwirklichen.»

Mit Freude und klarem Fokus begleiten wir unsere Partner und leisten damit gemeinsam einen wichtigen Beitrag hin zu einer inklusiveren Gesellschaft. Eine Chance für uns alle! Mehr Informationen und Bilder unter plusport.ch/+punkt4-23.



«Wir brauchen starke und innovative Verbände»

BASPO-Direktor Matthias Remund plädiert für eine stärkere Förderung der Inklusion im Sport und zählt auf mitgestaltende Akteure.

Sie kommen öfters als Gast an den PluSport-Tag. Was beeindruckt Sie dort besonders?

Diese pure, unverfälschte Freude und Begeisterung für den Sport und die Gemeinschaft. Wer diesen Anlass besucht, ob als Teilnehmerin oder als Zuschauer, sieht, mit welcher Leidenschaft sich Menschen mit unterschiedlichsten Fähigkeiten ins Zeug legen, sich mit den anderen messen, sich gegenseitig unterstützen und zur Leistung gratulieren. Alle sind akzeptiert, alle sind integriert und Teil eines Ganzen. Der PluSport-Tag zeigt mir jedes Mal, was den Sport so wertvoll macht. Er ist ein Schaufenster der Begeisterung, der Herzlichkeit und der Toleranz.

In welcher Rolle sieht sich das BASPO konkret in der Förderung von Inklusion im System J+S und esa?

Das BASPO analysiert das Potential seiner Sportfördermassnahmen laufend. Dazu gehörte auch das Sportförderprogramm J+S: Es gibt zum Beispiel zusätzliche Subventionsbeiträge an Kurse und Lager mit Beteiligung von Jugendlichen mit Behinderungen. Ebenso wird die Vermittlung von Fachwissen zum Thema Sport und Behinderung in den Aus- und Weiterbildungskursen von J+S- und esa-Experten und -Leiterinnen (z.B. Modul «Sport und Handicap») verstärkt. Die Fachstelle Integration und Prävention des BASPO begleitet diese Entwicklungen mit ihrem spezifischen Know-how.

Es bestehen bereits viele gute Fördermassnahmen. Wie wird das BASPO die Thematik weiter voranzutreiben?

Das BASPO sieht sich in der Förderung der Inklusion im Sport als einer von mehreren Akteuren (Swiss Olympic, Behindertensportverbände, andere Bundesstellen usw.). Auch die Unterstützung und Beratung beim Bau

von Sportanlagen oder die fortwährende Sensibilisierung von Sportverbänden (etwa in Bezug auf die Durchführung von behindertengerechten Breitensportanlässen) sind bei uns Handlungsfelder.

Was wünschen Sie PluSport für die Zukunft?

Schon allein die Organisation des jährlichen PluSport-Tages macht so vielen Menschen Freude, dass PluSport ihn hoffentlich noch viele Jahre durchführt! Übers Ganze gesehen wünsche ich PluSport weiterhin viel Kraft und Energie für seinen Einsatz zu Gunsten von Sport treibenden Menschen mit Behinderungen. Sie und die weiteren Akteure im Schweizer Sport brauchen starke, innovative und moderne Verbände.

Ganzes Interview unter plusport.ch/+punkt4-23.



«Club Management Lehrgang» – erfolgreicher Auftakt

Die ersten Absolvent:innen von PluSport, Procap und SPV/Rollstuhlsport (IG Sport & Handicap) konnten an den zwei gemeinsamen und inspirierenden Präsenztagen mit dem Schweizerischen Turnverband STV ihr Fachwissen vertiefen und ihr Netzwerk erweitern.



Rasch erkannten die 25 Teilnehmenden, darunter sieben aus dem Behinderten-/Rollstuhlsport, dass Clubverantwortliche aus Regel- und Behindertensport im Vereinsalltag mit den gleichen Herausforderungen konfrontiert sind.

Der erste Präsenztage am 26.8.23 stand unter dem Thema «Mein Verein heute». Die Teilnehmenden fragten sich, in welchem Umfeld sie sich mit ihrem Verein bewegen, beleuchteten die Ist-Situation, ihre Statuten, Strukturen, Funktionen, die Aufgaben und das Rollenverständnis des Vorstands in ihrem Verein. Als Instrument diente die SWOT-Analyse. Diskussionen zu Visionen und Leitbildern standen ebenfalls auf dem Programm. Beim «Verbandsfenster» am Nachmittag wurden wichtige Infos aus den Verbänden über wichtige Projekte vermittelt.



Der zweite Präsenztage am 16.9.23 widmete sich dem Hauptthema «Mein Verein in der Zukunft». Am Vormittag standen die Themen «Ethik im Sport» sowie «Inklusion» mit den Schnittstellen zwischen Regel- und Behindertensport auf dem Programm. Beispiele zeigten auf, wo Inklusion bereits erfolgreich umgesetzt wird, und im Austausch wurden Chancen für den eigenen Verein erkannt. Nach einem Input zu «Megatrends 2030» erarbeiteten die Teilnehmenden am Nachmittag in Workshop-Runden die grossen Herausforderungen, Zukunftsstrategien für Mitgliedergewinnung und -bindung, Individualisierung und Konnektivität. Dem Austausch untereinander wurde viel Raum eingeräumt, er war rege, konstruktiv und wurde sehr geschätzt. Mit konkreten Plänen für ihren Club haben die Vereinsvertreter:innen ihren Lehrgang abgeschlossen. Wir gratulieren den ihnen zum Erlangen des Zertifikats. Auch für das nächste Jahr planen die Kooperationspartner STV und IG Sport & Handicap gemeinsame Präsenztage. Interessiert?



Durchführungsdaten 2024

Vorgesehen sind Präsenztage mit je zwei Daten in Gelterkinden, Lenzburg, Nottwil und Volketswil.

Genauere Daten und weitere Informationen unter plusport.ch/+punkt4-23.

Podcast-Folgen

Gemeinsam mit Expert:innen beleuchtet Swiss Olympic in den ersten «Spirit of Sport»-Podcasts die Ethik-Kernthemen Leistungsdruck, Nähe, Ideale und Macht. Orientierung liefert dabei der Ethik-Kompass mit seinen vier Farben Grün, Grau, Orange und Rot. Alle Folgen sind auf Spotify, Apple Podcast und den weiteren gängigen Podcast-Portalen in der Originalsprache verfügbar.



1 Was ist wann OK? Der Ethik-Kompass als Orientierungshilfe und die Funktionen der Meldestelle SSI

Zum Auftakt der Staffel «Ethik im Sport» geht es um die Grundlagen. Zu Gast sind Samuel Wyttenbach von Swiss Olympic und Markus Pfisterer von Swiss Sport Integrity.



2 «No pain no gain» ist passé – Ideale im Sport

Natalie Barker-Ruchti, Expertin für Wissenschaft und Pädagogik bei Swiss Olympic, spricht in dieser Episode über Ideale im Sport. Anhand ihrer Recherchen zur Karriere der ehemaligen Kunstturnerin Simone Biles Owens.



3 Wann ist nah zu nah? Emotionale und körperliche Nähe im Sport

Karin Iten, Expertin für Prävention bei Swiss Olympic, beantwortet in dieser Folge diese und weitere Fragen.



4 Über Macht, Selbstbestimmung, und warum Ethik nicht vom Himmel fällt

In dieser Podcast-Episode geht es um Macht und Selbstbestimmung im Sport. Zu Gast ist Daniel Eckmann, ehemaliger Handball-Goalie der Nationalmannschaft und heute u. a. Jurist und Lehrbeauftragter an der Universität Bern.



5 Curling-Weltmeisterin Alina Pätz zu (un-)gesundem Leistungsdruck und dessen verschwommene Grenzen

Als Titelverteidigerin anzutreten und die Gejagte zu sein – das kennt Alina Pätz, amtierende Curling-Weltmeisterin und Projektleiterin «Nachsport» bei Swiss Olympic, bestens.



Podcasts



Projekt
«Ethik im Sport»



Meldestelle
Swiss Sport Integrity

Zürcher Sportfest im Zeichen der Inklusion

Strahlender Sonnenschein begleitete das 7. Zürcher Sportfest, das in Bonstetten stattgefunden hat. Der Breitensportanlass für Jung und Alt bot ein abwechslungsreiches Programm und lockte über 1500 Besucherinnen und Besucher aus dem ganzen Kanton an.



Die diesjährige Ausgabe des Zürcher Sportfests beim Sportzentrum Schachen in Bonstetten – organisiert vom Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) und vom Kantonalen Sportamt – präsentierte eine grosse Auswahl an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten. Über 20 Vereine und Sportanbieter aus der Region ermöglichten Aktivitäten für Jung und Alt – vom Orientierungslauf bis hin zu Streethockey, Badminton, Volleyball oder Rhönrad. Das Zürcher Sportfest setzte zudem ein wichtiges Zeichen für die Inklusion; so bot PluSport spezielle Aktivitäten an, um allen Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, gemeinsam sportliche Erfahrungen zu sammeln.

Im Zentrum des Postens von PluSport & insiemen standen Moonhoppers und zwei attraktive und äusserst variable Ballspiele mit Schaufeln (Scoops) und kleinen Netzen. Die Auswahl begeisterte vom Kleinkind bis zum beständigen Erwachsenen eigentlich jedermann. Zeitweise wurde der Posten von begeisterten Kindern beinahe geflutet. Sie nahmen praktisch jede freie Ecke in der Halle in Besitz. Gleichzeitig erfreuten sich mehrere Gruppen von Menschen mit Beeinträchtigung aus der Region an ihren – vielleicht etwas kleineren – Erfolgen mit den ungewohnten Spielgeräten.

Parallel zum heftigen Treiben machten PluSport und insiemen mit einer Sonderausstellung auf Menschen aufmerksam, deren Bewegungsfreiheit stark bedroht ist, z. B. wegen MS. Gezeigt wurde das Laufrad oder «Geh-Velo» Alinker. Es ermöglicht als flexibles, stabiles und schmales Dreirad, im Sitzen zu gehen, auf dem Laufband zu trainieren oder ganz allgemein auf Augenhöhe am Leben teilzunehmen.

Mehr Bilder unter plusport.ch/+punkt4-23.

Das jüngste Mitglied beim Karate

«Wann gehen wir zum Sport?» fragt Lionel stündlich nach Schulschluss am Dienstagnachmittag. Er freut sich jedes Mal riesig, wenn er von mir begleitet zum Training darf. Zur Entlastung der Eltern begleite ich als Freiwillige den Jungen.

Lionel ist acht Jahre alt, hat eine erworbene Hemiplegie (Halbseitenlähmung). Mit viel Training und Einsatz der Eltern ist es gelungen, dass Lionel selbstständig und ohne Gehhilfe gehen kann. Um die Koordination verschiedener Bewegungen spielerisch üben zu können, den Körper ausserhalb der CP-Schule in anderen Bewegungen positiv zu spüren, besucht er eines der zwei Sportangebote für Kinder von PlusSport in St.Gallen. Er ist das jüngste Mitglied in der Gruppe.

Heute nimmt er an der fünften Trainingsstunde teil und trägt das neue «Gwändli» mit dem weissen Gurt. Stolz lacht er in die Kamera! Für ihn ist dies ein grosser Moment, gleich auszusehen wie die Anderen.

Lionel gelingt es heute gut, Bewegungsabfolgen zu kopieren von der Lehrerin, die er verehrt, weil sie den schwarzen Gurt trägt! Er macht mit, so gut er es vermag von Kraft, Konzentration und Ausdauer her. Er bringt mit seiner fröhlichen Art die Gruppe oft zum Lachen, sodass die Leiterin mit viel Einfühlungsvermögen und Bestimmtheit die Teilnehmer:innen wieder zur Konzentration bringen muss. Lionel passt sehr gut in die Gruppe, würde sich über ein gleichaltriges Gspänli freuen.



Kaum ist die Stunde zu Ende, die Strassenkleider und Schuhe angezogen, fragt Lionel auf dem Heimweg im Bus: «Wann gehen wir wieder zum Sport? Heute habe ich den weissen Gurt erhalten».

Aufgezeichnet von Verena Gachnang,
Begleitperson von Lionel



Weitere Informationen zu
Kinder- und Karate-Angeboten
unter plusport.ch/+punkt4-23.

Aller Anfang ist gar nicht so schwer

PluSport bietet Kindern mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung Einsteiger-Skikurse an. Dieses Angebot wird von Eltern sehr geschätzt. Wir haben Anik im Braunwald besucht.



Anik hat mittlerweile seine Skis angezogen und greift den Bügel des Ponylifts. Diese Kinder-Bügelifte werden von den Eltern auch gerne Handschuhfresser genannt. Oben angekommen montiert Tom Schnyder an den Skispitzen eine Halterung, die die Skiführung und das Stemmen vereinfacht. Anik ist unterschenkelamputiert und trägt eine Prothese.

«Anik ist ein aufgestelltes Kind», sagen die Eltern einstimmig. Doch ist es auch schwierig mitanzusehen, wenn er den anderen Kindern beim Rennen nicht folgen kann. Heute sind alle einfach Kinder, die unbedingt selbständig Skifahren möchten.

Anik fährt an diesem Sonntagmorgen den Hang viele Male herunter, begleitet von den Trainer:innen, die die Gruppe individuell begleiten und das Training den Fähigkeiten der Kinder anpassen. Der Einstieg ins Skifahren war für Anik doch eigentlich ganz leicht.

Ski-Kurse für Kinder: plusport.ch/+punkt4-23.

Emsiges Treiben herrscht an der Talstation der Braunwaldbahn. Skis und Snowboards werden entladen, Schuhe angezogen, dazwischen ertönt Kinderlachen. Alle wollen an die Sonne an diesem prächtigen Wintersonntag und besteigen die Standseilbahn, die in sieben Minuten 600 Höhenmeter überwindet.

Unter den Reisenden befinden sich auch Familien auf dem Weg zum Einsteigerskikurs für Kinder mit einer Behinderung, welcher von PluSport organisiert wird. Anik ist erst sieben Jahre alt und kommt zusammen mit seinen Eltern. Er will Skifahren lernen. Tom Schnyder, Schneesportlehrer und Kursleiter bei PluSport, und seine Assistentin empfangen die kleine Gruppe. Der Kinderhang bietet alles, was es zu Beginn braucht, und die Eltern können ihre Schützlinge beim Training beobachten.



Bunte Wintercamps-Palette

Wunderschöne Langlauftouren, rassige Abfahrten auf den Skiern oder Snowboards, Schneeschuhlaufen und einiges mehr gibt es in unseren Wintercamps bis Ostern 2024. Suchen Sie sich Ihr Lieblingscamp und melden Sie sich an – alles online.

Es gibt noch freie Plätze für Sportler:innen mit und ohne Behinderung in unseren beliebten Wintercamps. Hier präsentieren wir Ihnen einen Überblick zu den Sportarten und Durchführungs-orten. Stöbern Sie doch mit Ihren speziellen Wünschen nach aktiven Tagen im Schnee! plusport.ch/sportcamps-online.

- Axalp, Lenk, Les Crosets, Wildhaus, Saas Almagell, Airolo, Lenzerheide, Gstaad, Boltigen, Valbella, Davos, Fiesch, Saas-Fee, Leukerbad
- Axalp, Wildhaus, Airolo, Gstaad, Boltigen, Valbella, Davos, Saas-Fee
- Lenk, Fiesch
- Axalp, Lenk, Les Crosets, Wildhaus, Airolo, Gstaad, Boltigen, Davos, Valbella, Fiesch, Saas-Fee, Leukerbad
- Bever, Davos, Ulrichen, St. Moritz, Obergestein
- Lenzerheide, Davos, Ulrichen, Langnau i.E., Obergestein, Saas-Fee
- Bever, Lenzerheide, Davos, Ulrichen, Willisau, Obergestein
- Langnau i.E.
- St. Moritz
- Willisau, Näfels
- Willisau, Näfels
- Näfels



Ski alpin



Skibob



Snowboard



Ski nordisch



Winterwandern



Schlitteln



Polysport



Schwimmen



Monoskibob



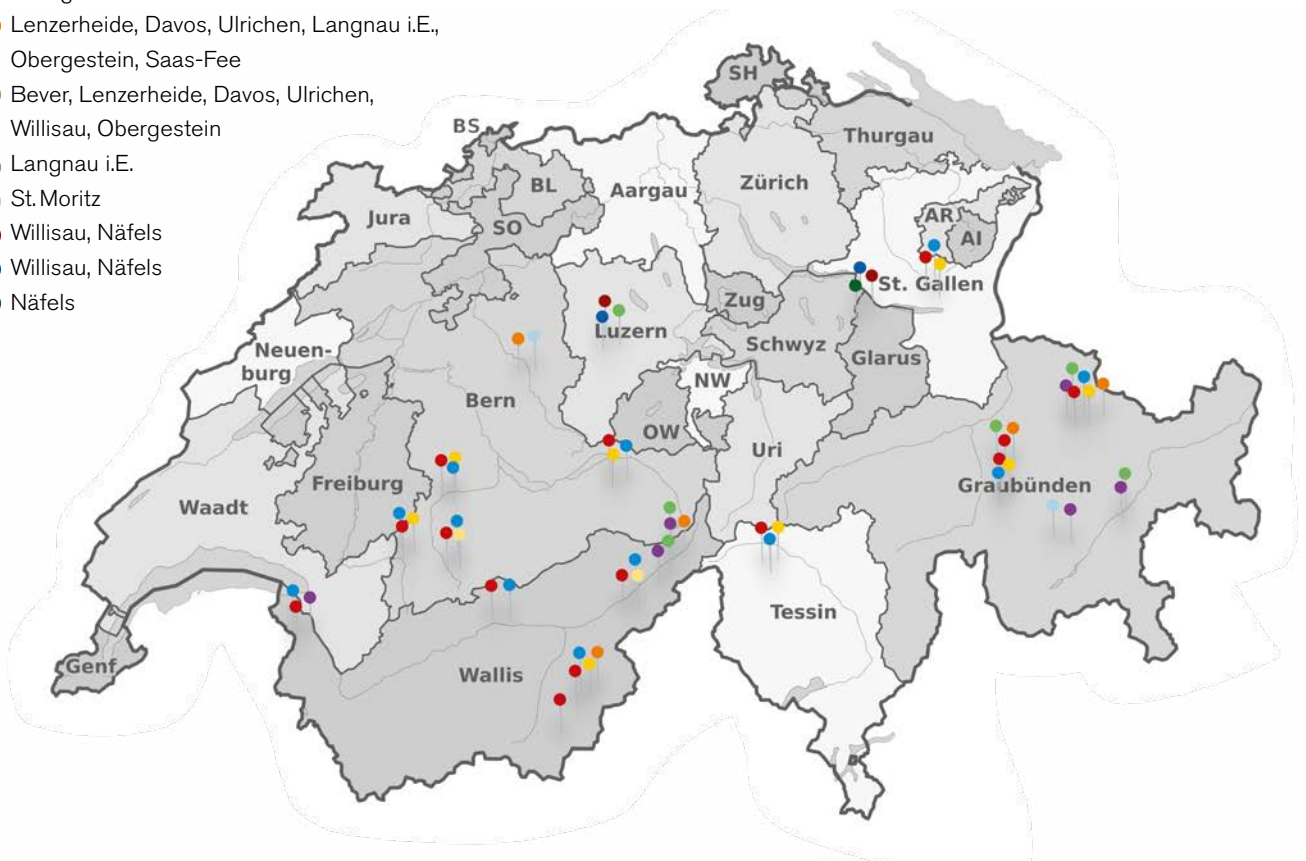
Schneeschuhlaufen



Langlaufbob



Ballsport

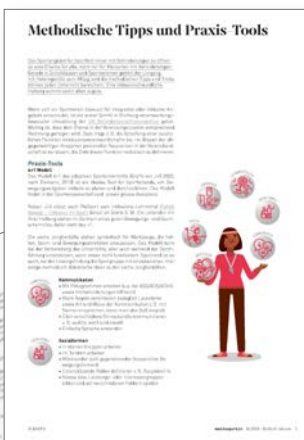


5 | 2023



Einfach inklusiv

mobilesport.ch, die Schweizer Plattform für Sportunterricht und Training des Bundesamts für Sport BASPO hat ein spannendes Magazin zum Thema Inklusion herausgegeben. Als Autorenteam zeichnen die Fachspezialisten Inklusion von PlusSport.



Das Modell 6+1 des adaptiven Sportunterrichts ist ein ideales Tool für Sportleitende, um Bewegungsaufgaben inklusiv zu planen und durchzuführen. Das Modell findet in der Sportwissenschaft und -praxis grosse Akzeptanz. Die Tipps und Tools sind einfach und sofort anwendbar.

Auf den 20 Seiten des Heftes gibt es nur wenig, aber gut verständlich Theorie. Dann geht es los mit methodischen Tipps und Praxis-Tools. Auf diesen Seiten machen wir Sie mit ein paar Seiten «gluschtig» auf mehr.



Die pädagogische Perspektive «Miteinander» lässt sich mit dem Praxisbeispiel «Eifelfurm» spielerisch oder ambitioniert, variantenreich und für alle angepasst durchführen. Es fördert soziale Partizipation in der Gruppe, Zusammenarbeit und gegenseitige Rücksichtnahme.



Taktischer Gruppenwettkampf
 Wer gut taktiert und die Übersicht behält, ist oft im Vorteil. Diese Kompetenzen werden durch dieses Spielprinzip trainiert. Wiederholungen reduzierten den Aufwand und können mit anderen oder ergänzenden Bewegungsübungen durchgeführt werden. Geeignet für Nachbesprechungen mit den Teilnehmenden.

Das wird gefördert:

- Koordination und die Balance
- Teamarbeit

Der Aufwand zu achten:

- Vorgehen und die Balance
- Koordination und die Balance

Material: Hula Hoops, Kreise, Bälle, etc.

Taktischer Gruppenwettkampf: Wer gut taktiert und die Übersicht behält, ist oft im Vorteil. Diese Kompetenzen werden durch dieses Spielprinzip trainiert. Wiederholungen reduzierten den Aufwand und können mit anderen oder ergänzenden Bewegungsübungen durchgeführt werden. Geeignet für Nachbesprechungen mit den Teilnehmenden.

Praxis-Tool: Das von PlusSport entwickelte Kartenset-Lehrmittel «Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport» unterstützt Trainingsleitende und sportunterrichtende Lehrpersonen in der vielfältigen und inklusiven Gestaltung von Bewegungsstunden. 50 Karten mit Spiel- und Übungsideen und methodischen Tipps zur Umsetzung und mehr, erhältlich beim Lehrmittelverlag Ingold.



Bei den Spielformen werden Athletik und Koordination sowie Kreativität gefördert. Beim CIAO definieren die Spielenden eine Übung; gelingt sie nicht, erhalten sie einen ersten Buchstaben. Bei allen vier ist man out. Spielformen haben Fun-Factor, wie z.B. auch das Disc-Golf.

Spielformen

CIAO
 Das Ziel ist es, durch die Spielenden eine Übung zu definieren. Gelingt es nicht, erhält man einen Buchstaben. Bei allen vier ist man out. Spielformen haben Fun-Factor, wie z.B. auch das Disc-Golf.

Das wird gefördert:

- Koordination
- Teamarbeit

Der Aufwand zu achten:

- Vorgehen und die Balance
- Koordination und die Balance

Material: Hula Hoops, Kreise, Bälle, etc.

Das ganze Heft gibt es jetzt via plusport.ch/+punkt4-23.

Ein grossartiger Sommer!

Noch nie in der über 60-jährigen Geschichte von PluSport waren die Athlet:innen so erfolgreich wie in der Saison vor den Paralympics in Paris 2024. 20 Medaillen brachten sie nach Hause!



WM Swimming

- 2. Rang 100m Breaststroke Leo McCrea (Quotenplatz Paris 2024)
- 3. Rang 400m Freestyle Nora Meister
- 3. Rang 100m Freestyle Nora Meister



WM Athletics

- 2. Rang Weitsprung Elena Kratter (Quotenplatz Paris 2024)



Geplante Titelkämpfe (vor Paris 2024):
WM Cycling Bahn 20.–24.3.2024 (Rio de Janeiro [BRA])
EM Swimming 21.–27.4.2024 (Ort offen)
WM Athletics 17.–25.5.2024 (Kobe [JPN])



WM Cycling

Bahn

- 1. Rang Einzelverfolgung Flurina Rigling
- 2. Rang Omnium Flurina Rigling
- 3. Rang Scratch Flurina Rigling
- 3. Rang Omnium Franziska Matile-Dörig
- 2. Rang Scratch Franziska Matile-Dörig

Strasse

- 1. Rang Strassenrennen Flurina Rigling
- 2. Rang Zeitfahren Flurina Rigling
- 1. Rang Zeitfahren Celine van Till
- 2. Rang Strassenrennen Celine van Till

EM Cycling

- 1. Rang Strassenrennen Franziska Matile-Dörig
- 1. Rang Zeitfahren Franziska Matile-Dörig
- 1. Rang Strassenrennen Flurina Rigling
- 1. Rang Zeitfahren Flurina Rigling
- 1. Rang Strassenrennen Celine van Till
- 1. Rang Zeitfahren Celine van Till
- 2. Rang Zeitfahren Timothy Zemp



Celine van Till, Franziska Matile-Dörig, Flurina Rigling

Nun drücken wir allen unseren «Sommersport»-Athlet:innen den Daumen, dass sie ihren Elan mit ins nächste Jahr und über die Paralympics in Paris hinaus mitnehmen.

Premiere am Sporthilfe Super10Kampf

Mit Elena Kratter und Heinz Frei traten zum ersten Mal Parasportler beim legendären Super10Kampf auf. 12 000 Fans haben das Hallenstadion gerockt – die Show gibt es am 16. Dezember um 20.10 Uhr auf SRF 1 zu sehen.



Es war ein längst überfälliger Schritt, der bei der 43. Austragung eine Premiere feierte. PluSportlerin Elena Kratter und Rollstuhl-Legende Heinz Frei waren die ersten Parasportler, die vor 12 000 Zuschauenden im ausverkauften Hallenstadion den Super10Kampf prägten.

Elena Kratter, die von klein auf den Super10Kampf schaute und nun endlich ein Teil davon war, freute sich extrem auf das Treffen mit anderen Sportler:innen. «Es war ein unglaubliches Gefühl mit diesem Publikum, dieser Stimmung, das war crazy und hat total viel Spass gemacht. Dass wir sogar den zweiten Platz erreichten, ist auch supercool», schwärmte die Weitsprung-Bronzemedallengewinnerin der Paralympics in Tokio. Die PluSportlerin absolvierte die sechs Spiele des witzigen und unterhaltsamen Parcours mit viel Geschicklichkeit.

Zum ersten Mal wurden die 24 Gladiatoren von sechs Team-Coaches angefeuert. Ehemalige Stars wie Beat Feuz, Nicola Spirig, Kathrin Lehmann, Christian Stucki, Benjamin Huggel und Heinz Frei genossen diese Ehre. «Diese Nähe zum Publikum aufzubauen, hat mich extrem beeindruckt. Ich konnte das ganz anders aufnehmen und es zeigt mir einmal mehr, welches privilegierte Showfenster wir geniessen dürfen. Und natürlich zeigten alle in spielerischer Form ihren Ehrgeiz», sagt Paralympics-Legende Heinz Frei.

Als Überraschungsgast trat Tennis-Maestro Roger Federer auf, der das 20-jährige Jubiläum der Roger Federer Foundation feierte und mit seinen Patenathlet:innen in der Arena auftrat.

Mehr Bilder unter plusport.ch/+punkt4-23.

Wir wünschen den
Champions von
morgen viele schöne
Erfolgsmomente.

Mit Kompetenz und
aus Leidenschaft.
www.rehabellikon.ch



© Swiss Paralympic Gabriel Monnet

suva

**rehaklinik
bellikon**
Der Name für Unfallreha

suva



Helfen Sie mit.
suva.ch/helfen

Das Leben ist schön, wenn alle gesund sind.
Wir helfen Verunfallten zurück in den Alltag.



Wir nehmen Abschied

Willi Lutz hat uns mit 61 Jahren am 3. Oktober 2023 nach langer Krankheit für immer verlassen. Wir sehen auf sein wertvolles Wirken zurück, welches er im Sinne von Inklusion durch Sport geleistet hat.



Gerne denken wir zurück an das Tun und nicht Lassen von Willi Lutz, eines bemerkenswerten, besonderen Menschen, der sein Leben dem Behinderten- und Segelsport gewidmet hat.

Vor über 30 Jahren startete der junge Arzt aus Arbon seine Leitertätigkeit bei PluSport und blieb uns all diese Jahre treu. Schon bei seiner Premiere im Twannberg-Camp begeisterte er die Teilnehmerschar mit seinen kreativen Ideen und den zahlreichen Talenten. Weiter leitete er unzählige PluSport-Camps, meistens standen der See, das Segelboot sowie die Seglerinnen und Segler mit Beeinträchtigung im Fokus. Manchmal jedoch konnten wir ihn auch für ganz andere Projekte gewinnen, wie die vielseitigen «Time-Out-Camps» oder gar aussergewöhnliche Auslandseinsätze. Wie beispielsweise die Entwicklungsprojekte in Moldawien und Weissrussland, welche wir im Auftrag vom DEZA durchführen durften. Als versierter Fachexperte im Behindertensport aber auch als gestandener Mediziner liess er sich nicht lange bitten und bereicherte unser Ausland-Team freiwillig.

Wo, wie und was auch immer; es ging um Sport und Behinderung; Willi Lutz war mit von der Partie. Sogar selbst als PluSportler lernte und trainierte er Skibobfahren bis zur Teilnehmertauglichkeit an den Para-Ski-Schweizermeisterschaften. Ebenso engagierte er sich einige Jahre in der Verbandsleitung des Dachverbands als Vorstandsmitglied.

Neben all dem hat er jedoch den Verein Sailability massgeblich aufgebaut und während über 17 Jahren mit viel Herzblut geführt und geprägt. Durch seine Ideen und sein Wirken konnten unzählige Menschen mit besonderen Bedürfnissen ihren Horizont erweitern, indem sie selbständig auf dem Wasser segelten.

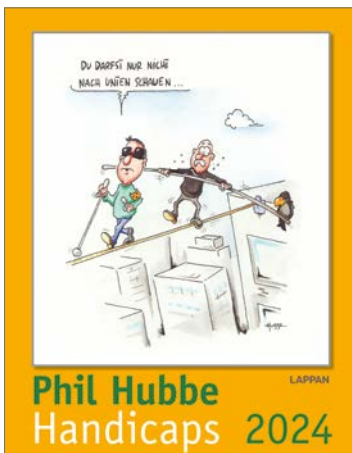
Willi Lutz hinterlässt eine grosse Lücke für die gesamte Behindertensport-Bewegung – sein Wirken in den vergangenen 30 Jahren wird aber weiterleben. Und eines steht fest: alle Beteiligten von Sailability, PluSport und den zahlreichen Förderern werden alles daransetzen, das Vermächtnis und das Engagement von Willi in seinem Sinne weiterzuführen.

Save the date – Meet & Move 2024



Die fünfte Ausgabe der Leitenden-Tagung findet am **Sonntag, 8. September 2024 im Campus Sursee** statt. Ein bunter Strauss an In-, Outdoor- und Theorie-Workshops, neue Impulse für Training und Sportprogramm, wichtige Themen für die Weiterentwicklung des Behindertensports, Wissenstransfer, Netzwerkerweiterung und Get together. Die kostenlose Tagung verlängert für Teilnehmende die Gültigkeit des PlusSport-Ausweises um zwei Jahre. Die Einladung folgt im Frühjahr.

Handicaps 2024



Offen und humorvoll widmet sich Phil Hubbe erneut dem Thema Behinderung in alltäglichen Situationen. Der Wandkalender «Handicaps 2024» ist ab sofort beim Carlsen-Verlag erhältlich.



Schenken Sie Freude und Support!

Mit einem Spenden-Geschenk ermöglichen Sie unseren Sportler:innen Trainings, Campstage oder Hilfsmittel für den Sport – herzlichen Dank!

Sie erhalten von uns eine schöne Schenkungs-urkunde.

IBAN CH63 0900 0000 8000 0428 1
plusport.ch/spenden oder TWINT:



Jetzt mit TWINT spenden!

-  QR-Code mit der TWINT App scannen
-  Betrag und Spende bestätigen



«L'inclusion
est une
question
d'attitude»



La thématique «Handicap et sport» fait partie de ma vie et l'inclusion a toujours été pour moi une question d'attitude, car chacune et chacun devrait avoir la possibilité de faire du sport en toute autonomie. Depuis 2014, j'ai la chance de partager mes connaissances et mon expérience avec PluSport. Grâce à la création de l'antenne dans la Maison du Sport à Ittigen et à la mise en place du département Inclusion, j'ai eu la possibilité de promouvoir la thématique de l'inclusion auprès des cadres de PluSport. Ces dernières années, nous avons accumulé beaucoup d'expérience. Nous avons parfois fait fausse route, mais cela nous a permis d'apprendre de nos erreurs et de constituer un large socle de connaissances. Tout cela s'est toujours fait en concertation avec une grande variété de partenaires et d'organisations issus des domaines du sport, de l'éducation et de la santé. C'est précisément cette diversité qui rend le travail dans le domaine de l'inclusion si passionnant et stimulant. Ce travail requiert des solutions et des modèles individuels, tout le monde ne bénéficiant pas des mêmes possibilités ni ne se trouvant au même stade dans le processus.

Il est extrêmement gratifiant, au regard de tout ce qui s'est passé au cours des neuf dernières années, de constater à quel point la société et le sport ont évolué en matière d'inclusion. De nombreuses initiatives intéressantes sont en cours et elles visent toutes la même chose: offrir plus d'égalité et d'autonomie aux personnes en situation de handicap. L'une des initiatives les plus importantes est la création d'un nouveau service Inclusion au sein de Swiss Olympic. Un centre de coordination pour les fédérations sportives, un signal fort de la part du monde politique et sportif en faveur de l'inclusion. Nous nous réjouissons à l'idée de cette collaboration et avons hâte d'unir nos forces afin qu'ensemble, nous continuions à faire avancer les choses.

Daniela Loosli, responsable adjointe
du département inclusion



Centre d'entraînement ski alpin en Suisse romande



Marina Praz-Wicki est responsable du centre d'entraînement ouest PluSport pour les athlètes de la relève en ski alpin. Ancienne athlète de haut niveau, directrice de sa propre école de ski à Siviez pendant plus de 20 ans et membre de l'équipe de formation PluSport, Marina a pendant toutes ces années accumulé une énorme expérience, également dans le domaine du ski adapté pour des personnes avec handicap physique.

Grâce à ses compétences, sa motivation et son réseau, elle a réussi en l'espace de trois saisons à développer un groupe de skieurs motivés pour la compétition et mettre en place un cours destiné aux jeunes enfants débutants. Actuellement 17 athlètes de Suisse romande participent à ces entraînements, dont certains d'entre eux aux Swiss Disabled Cup organisées dans toute la Suisse. Tu as un handicap physique ou visuel et tu désires t'entraîner régulièrement? Alors contacte Marina marinapwi@gmail.com. Elle te conseillera volontiers sur les possibilités les mieux adaptées pour toi. Plus d'informations: plusport.ch/ [+point4-23](tel:+417834423).



«L'inclusione è questione di atteggiamento»

Il tema della disabilità e dello sport mi ha accompagnato per tutta la vita e l'inclusione per me è sempre stata una questione di atteggiamento: ogni persona dovrebbe poter praticare sport in modo autonomo. Dal 2014 ho potuto mettere le mie conoscenze ed esperienze al servizio di PluSport. Con la creazione della succursale a Ittingen nella Casa dello Sport, nonché con la creazione del Dipartimento Inclusione, ho avuto la possibilità di promuovere la tematica dell'inclusione all'interno del contesto di PluSport. Negli ultimi anni abbiamo acquisito una notevole esperienza, talvolta abbiamo anche commesso degli errori, che ci hanno permesso di apprendere e approfondire notevolmente le nostre conoscenze. Tutto ciò è avvenuto in una dinamica di dialogo costante con diversi partner e organizzazioni provenienti dai settori dello sport, dell'istruzione e della salute. È proprio questa ricchezza di contributi a rendere estremamente interessanti e variegata le

attività nel Dipartimento Inclusione. C'è bisogno di soluzioni e modelli individuali: non tutti hanno le stesse possibilità, non tutti sono alla stessa tappa del percorso.

È incredibilmente soddisfacente notare quanti progressi sono stati fatti negli ultimi nove anni, quali sviluppi sono emersi nella società e anche nello sport a favore di una maggiore inclusione. Sono in corso numerose iniziative entusiasmanti, tutte con lo stesso obiettivo: una maggiore parità e autodeterminazione per le persone con disabilità. Una delle iniziative più rilevanti è la creazione di una nuova succursale per l'inclusione presso Swiss Olympic. Si tratterà di un centro di coordinamento per le associazioni sportive, un segnale chiaro per l'inclusione da parte del mondo della politica e dello sport. Siamo molto lieti della collaborazione e della prospettiva di unire le forze, per ottenere assieme risultati ancor più incisivi in futuro.

Daniela Loosli, vice responsabile del
Dipartimento Inclusione

«Lo sport che unisce»

Per festeggiare il 50° anniversario di inclusione handicap ticino, numerosi atleti e ospiti si sono dati appuntamento al Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero il 19 agosto 2023.



Sono le 08.15 e si iniziano a intravedere i primi partecipanti che arrivano pieni di energia e con larghi sorrisi sui volti. L'abbigliamento è perlopiù uguale per tutti: maglietta, pantaloncini e scarpe da ginnastica multicolor!

All'arrivo vengono distribuiti subito i gadget della giornata, che si preannuncia essere molto calda; sacchetto in stoffa contenente, una bibita, occhiali da sole e cappellino.

Una volta indossate le casacche, che distinguono le squadre, ci si incammina verso il punto di ritrovo dove ad attenderli ci sarà una bella foto ricordo di gruppo.

Sono le 09.00, si comincia! Sale sul palco la madrina dell'evento Beatrice Lundmark e inizia a saltellare di qua e di là per attivare tutto il corpo ed evitare spiacevoli infortuni durante la giornata.

09.15 finalmente si iniziano le attività sportive! Saranno 4 postazioni suddivise in 5 attività sportive e ogni squadra sarà in una postazione per 30 minuti, per poi passare a quella successiva.

Le attività vanno dalle più semplici e conosciute come la corsa 80 metri e getto del peso, a quelle più impegnative e innovative come lo street racket, il kubb e una corsa d'orientamento.

Sono le 10.15 e dopo aver praticato le prime due attività, è arrivato il momento di una meritata pausa! Il menù fa tornare bambini, pane e cioccolato per tutti! Non manca inoltre un bel spettacolo di intrattenimento svolto dalla crew di break dance «Ticino Homies», che salti!

Dopo il momento di relax però si torna in campo e si svolgono le postazioni rimanenti fino alle 11.45, momento che sancisce la fine delle attività, ma non è finita. Si va infatti in palestra, c'è una partita dimostrativa di basket in carrozzina da godersi e a cui necessita tutto il tifo delle oltre 120 persone presenti alla giornata!

Dopo aver esultato ad ogni canestro e incitato la squadra dei «Ticino Bulls» è tempo di recarsi presso il nuovo stabile Brere, dove ci si potrà perdere tra le chiacchiere e deliziarsi con un ottimo pranzo, prima di fare rientro a casa, stanchi ma felici.

Auguri inclusione handicap ticino e grazie per questa giornata! Altri 50 di questi anni!

Altre foto su plusport.ch/+punto4-23.

Rafael Almeida Marto, responsabile sporti di
inclusione handicap ticino





2023 war ein sehr facettenreiches Jahr

Zum Schluss ein Weihnachtsgruss
Von unserem Präsidenten
Markus Gerber

2023 était
une année
aux multiples
facettes
[plusport.ch/
m.gerber](https://plusport.ch/m.gerber)

Du hast dieses Jahr deine Frühpension angetreten, wie fühlst du dich? Es fühlt sich sehr gut an, danke. Zusammen und gleichzeitig haben meine Ehepartnerin und ich uns Ende August frühzeitig pensionieren lassen. Wir starteten unsere Frühpensionierung mit einem Aktivurlaub in Südengland.

Merkst du als Pensionär einen Unterschied in der Verbandsführung? Meine Agenda ist sicher etwas flexibler geworden, aber grundsätzlich hat meine Frühpensionierung nichts mit den Anforderungen der Verbandsführung zu tun. Die Stiftung Battenberg hat sich bis Ende August an meinem zeitlichen Aufwand als Präsident beteiligt, dafür ein herzliches Dankeschön.

Was hat dich im vergangenen Amtsjahr am meisten gefordert? Das PluSport-Jahr 2023 wurde in der Verbandsführung wesentlich geprägt durch den Wechsel in der Geschäftsführung von René Will an Christof Baer. Ein Highlight waren Sportevents wie, z.B. der PluSport-Tag in Magglingen oder die zweitägige Vorstandsklausur in Langenthal.

Was ist dir für das kommende Amtsjahr besonders wichtig? Für das Jahr 2024 wünsche ich mir, dass wir nach den vergangenen Krisenjahren und deren vielfältigen Auswirkungen wieder ein Jahr erleben dürfen in der Bewegung und Sport uneingeschränkt im Fokus stehen können.

Welche Pläne hast du für deinen neuen Lebensabschnitt? Ich will bewusst nicht mehr alles verplanen, sondern mich vor allem nach dem Grundsatz «Family and Friends first» leiten lassen. Nach einem Arbeitsleben im Büro werden Outdoor-Aktivitäten wie z.B. die zweitägige Bergwanderung auf das Eggishorn (2926 m) im Vordergrund stehen (Bild).

Inklusion ist in aller Munde, was bedeutet das für dich? Ich bin Vater von drei erwachsenen Söhnen, der Älteste ist seit über zwanzig Jahren PluSportler. Als Eltern betreuen wir ihn rund 100 Tage pro Jahr. Inklusion erfordert im Zusammenleben viel Empathie, Rücksichtnahme und Solidarität und die Möglichkeit zum individuellen Rückzug.

Was wünschst du dir für PluSport in der Zukunft? Die Inklusion wird die Zukunft des Schweizer Sports wesentlich prägen. Für die Zukunft von PluSport wünsche ich mir, dass wir diesen Entwicklungsweg gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern weitergehen, und zwar innovativ und mutig, aber mit Augenmass und Sorgfalt.



Der Winter an der Lenk – über der Nebelgrenze – eignet sich hervorragend für spannende Tage oder sportliche Aktivitäten im Schnee.

Wie wäre es mit einer Gondelbahnfahrt auf's Leiterli und einem Spaziergang vor atemberaubender Bergkulisse oder gar einer rasanten Abfahrt im Dual Skibob in Begleitung eines ausgebildeten Schneesportlehrers? Für ambitionierte Snowboarder und Skifahrer eignet sich der Cross Park Betelberg, auf welchem unter anderen auch das Schweizer Para-Snowboard-Team trainiert, bestens. Der flache Talboden rund um das Dorf Lenk lädt zum Wandern oder zu Aktivitäten auf der Loipe ein und ist auch für Menschen mit Beeinträchtigungen bestens geeignet. Mit dem Erlebnisbad Walbach mit Wellnessbereich und Aussensprudelbecken und dem Eisfeld, bietet der Ort weitere interessante Möglichkeiten.

Mit der SIMMENTAL CARD (Gästekarte) sind ÖV-Linien im Simmental und Saanenland neu auch im Winter inklusive.

Wir beraten Sie gerne persönlich unter der Telefonnummer 033 736 35 35. Oder besuchen Sie unsere Website.

EIN PAAR INSPIRATIONEN FÜR IHRE NÄCHSTEN FERIEEN ODER IHR SPORTCAMP AN DER LENK



«Es ist wunderschön hier, und die Lenk bietet einfach alles»

So Romy Tschopp, Olympiateilnehmerin und Mitglied des Para-Snowboard-Teams. Lenk ist seit 2022 offizieller Partner von PlusSport.