

punkt point punto

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

Swiss Handicap 2013

→ Seite / Page 28

Tête-à-Tête mit / avec René Will

→ Seiten / Pages 12–13

Aktivpunkt Snowboard mit
Sehbehinderung

→ Seiten / Pages 15–18



3 Das Wort zum Sport – Le mot sport

Jahresrückblick
Rétrospective de l'année
Resoconto dell'anno

4 Intern – Interne

Cash von Cuche, Goodbye, Neuer Fachbereich in Bellikon
Du cash grâce à Cuche

6 Aktuell – Actuel

Action im Wasser, Sportlerehrung, Hindernisfreie Jugis
Honneur aux sportifs

8 SuvaCare World Cup St. Moritz

Showdown in St. Moritz
Showdown à St. Moritz

10 Sportcamps

Inbegriff der Integration
Exemple parfait d'intégration

12 Tête-à-Tête

René Will: «Der Konkurrenzkampf wird immer härter»
René Will: «La concurrence est de plus en plus rude»

14 Sportclubs

Exot unter den Clubpräsidenten

15 Aktivpunkt

Snowboard mit Sehbehinderung

19 Über die Grenzen – Au-delà des frontières

Sportliche News
Nouvelles sportives

20 Sportcamps

Voll im Schuss
Tir groupé

22 Aufgefallen in den Sportcamps – Remarqué dans les Sportcamps

Zwei Freunde, voll im Sattel
En selle pour un belle amitié

24 Ausbildung – Formation

Positive Bilanz nach Kadertagung
Réunion des cadres de formation: un bilan positif

25 Services

26 Federazione Ticinese Integrazione Andicap

Un palco di inizio

27 Special Olympics

Swiss National Games 2014: Dabei sein ist alles

28 Swiss Handicap 2014

Grosser Messeauftritt

30 Agenda

31 Schlusspunkt – Dernier point

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 / Gestaltung und Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 13 000 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 4, Dezember 2013 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 11. Februar 2013 / Redaktion: Oliver Schmuki (ol), Tel. 044 908 45 11, schmuki@plusport.ch; Marcel Habegger (mh); Nicolas Hausammann (nh) / Übersetzungen: Elodie Flachaire, Interlignes / 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 / Création et impression: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Tirage: 13 000 / Exemple Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 4, decembre 2013 / Délai rédactionnel prochaine édition: 11 février 2013 / Rédaction: Oliver Schmuki (ol), Tél. 044 908 45 11, schmuki@plusport.ch; Marcel Habegger (mh); Nicolas Hausammann (nh) / Traductions: Elodie Flachaire, Interlignes / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Titelbild/Photo de couverture: Oliver Schmuki

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



Jahresrückblick



Macht einen Rückblick auf das vergangene Jahr: PluSport-Präsident Peter Keller.

Nun, da das Ende des Jahres 2013 immer näher rückt, gilt es einen kurzen Rückblick zu machen auf einige wichtige Ereignisse.

Einerseits war da der grosse Start ins Sport- und Event-Jahr mit dem ersten internationalen Skirennen in St. Moritz, das von PluSport zusammen mit der Rennorganisation vor Ort durchgeführt wurde und ein grosser Erfolg wurde, so dass es nächstes Jahr wieder abgehalten wird. Im Mai fand ausserdem die erste Europameisterschaft im Segeln auf dem Bodensee statt, organisiert von Sailability gemeinsam mit PluSport; auch das war eine gute Sache, wenn auch das Wetter eine Spur besser hätte sein können.

Einen Monat später stand mit dem eidgenössischen Turnfest in Biel schon der nächste Grossanlass vor der Tür. Mir persönlich gefiel sehr, dass unsere Sportler als gleichberechtigte Teilnehmer in den Gesamtanlass eingeschlossen wurden. Wieder zwei Wochen später und erneut im Kanton Bern fand unser traditioneller «Magglinger Tag», der PluSport-Tag, bei schönstem Wetter und hoch über der Stadt Biel statt – auch das war ein sehr erfolgreicher Anlass, der mit einer langen, schönen Geschichte aufwarten kann.

Dies sind nur einige Anlässe aus diesem Jahr, die mir in bester Erinnerung bleiben werden. Bestimmt haben viele andere Menschen andere schöne Erinnerungen, die sie

jetzt, zum Jahresende, noch einmal hervorgerufen können.

Peter Keller, PluSport-Präsident

Rétrospective de l'année

La fin de l'année approche, nous offrant l'occasion de passer rapidement en revue quelques événements importants.

L'année sportive 2013 a débuté sur les chapeaux de roue, avec la première course de ski internationale à St Moritz, menée par PluSport, en collaboration avec les organisateurs de la course sur place. Cet événement a rencontré un immense succès, et sera reconduit l'année prochaine. En mai, le lac de Constance a accueilli les premiers Championnats d'Europe de voile, organisés conjointement par Sailability et PluSport. Léger bémol: la météo aurait pu être plus clémente.

À peine un mois plus tard se déroulait un autre grand événement, la Fête fédérale de gymnastique à Bienne. Personnellement, j'ai beaucoup apprécié le fait que nos sportifs aient été intégrés comme participants à part entière à l'évènement. Deux semaines plus tard et sous un soleil radieux, c'est à nouveau dans le canton de Berne que s'est déroulée notre «Journée à Macolin», surplombant la ville de Bienne. Cette mani-

festation, forte d'une longue et belle histoire, a également remporté un très large succès. Je n'ai énuméré ici que les événements qui m'ont le plus marqué cette année. Je suis certain que chacun aura bien d'autres beaux souvenirs à se remémorer en cette fin d'année.

Peter Keller, Directeur de PluSport

Resoconto dell'anno

Ebbene, poiché la fine del 2013 è alle porte, è ora di fare un breve resoconto degli eventi più importanti che lo hanno caratterizzato. L'anno di sport e manifestazioni è iniziato in grande stile con la gara di sci internazionale tenutasi a St. Moritz e allestita da PluSport in collaborazione con il servizio di organizzazione gare in loco. La manifestazione è stata un tale successo che sarà proposta anche il prossimo anno. A maggio si è poi tenuto il primo campionato europeo di vela sul Lago di Costanza, organizzato da Sailability e PluSport. Anche questo è stato un evento positivo, anche se un tempo un po' più bello non avrebbe guastato.

Un mese più tardi, a Bienne si è tenuto un altro evento molto importante, ovvero la festa federale di ginnastica. Personalmente ho apprezzato molto il fatto che i nostri sportivi siano stati inclusi nella manifestazione come partecipanti con pari diritti. Due settimane più tardi, sempre nel Canton Berna si è tenuta sopra Bienne e con un tempo bellissimo la nostra tradizionale «Giornata di Macolin». Anche questa manifestazione è stata un grande successo che ormai può contare su una lunga e positiva serie di precedenti.

Questi sono solo alcuni degli eventi che hanno caratterizzato l'anno e che rimangono impressi più vividamente nella mia memoria. Sicuramente altre persone serberanno ulteriori bei ricordi che ora, al momento di fare bilanci sull'anno che sta per concludersi, torneranno con piacere alla memoria.

Peter Keller, presidente di PluSport

Cash von Cuche



Didier Cuche an der Golf Charity.



Didier Cuche mit PluSport-Geschäftsführer René Will und PluSport-Eventmanagerin Arielle Salomon.

→ Im Rahmen eines wohltätigen Golf-Anlasses wurde Geld eingetrieben, das dem Ski-Nachwuchs sowie dem Behindertensport zugute kommt. Natürlich legte sich auch der Veranstalter Didier Cuche selbst mächtig ins Zeug – er zog voll durch.

Unter optimalen Bedingungen konnte die dritte «Didier Cuche Golf Charity» ausgetragen werden. Als Erlös aus den Flight- und Tombolaverkäufen resultieren 51 000 Franken, die in diesem Jahr zur Hälfte an das regionale Leistungszentrum Ski alpin GJ Montagnes Jurassiennes gehen – und zur anderen Hälfte an PluSport Behindertensport Schweiz.

Die Gäste konnten Didier Cuches Heimgolfsplatz Les Bois an einem wunderschönen Tag entdecken. Als Gastgeber und Anstifter begrüsst Cuche selbst prominente Teilnehmer, unter anderem den ehemaligen Bundesrat Adolf Ogi sowie die Ex-Sportler Marc Girardelli, Paul Accola, William Besse und Renato Tosio. Urs Bucher, Pionnier des schweizerischen Handigolfs, und Pierre Massard, der sich zur Zeit für die Paralympischen Spiele in Rio 2016 vorbereitet, spielten ebenfalls mit. PluSport-Geschäftsführer René Will bedankte sich für die grosszügige Spende: «Das gibt allen Menschen mit einer Behinderung viel zusätzliche Motivation, ihre Einschränkung mit Sport und Bewegung aktiv zu überwinden. Die grosszügige Spende leistet einen wichtigen Beitrag, dass wir in der Romandie ein neues, trendiges Sportcamp für Kinder und Jugendliche mit ganz unterschiedlichen Behinderungen anbieten können.»

Weitere Informationen auf didiercuche.ch

Du cash grâce à Cuche

→ Un évènement de golf de bienfaisance a permis de lever des fonds qui profiteront aussi bien à la relève qu'au sport-handicap. Didier Cuche, l'organisateur de cette manifestation, a donné énormément de sa personne, et a parfaitement mené son projet.

C'est dans des conditions optimales que s'est disputée la troisième édition du «Didier Cuche Golf Charity». Le bénéfice de la journée, provenant de la vente de flights de golf et de la tombola s'est chiffré à CHF 51'000.–. Cette année, la moitié de cette somme sera reversée au Centre régional de performance ski alpin GJ des Montagnes Jurassiennes (CRP), et l'autre moitié à PluSport Sport Handicap Suisse.

C'est par une magnifique journée que Didier Cuche a pu faire découvrir le Golf Club des Bois. En tant qu'hôte et investigateur de l'évènement, Didier Cuche a accueilli lui-même les personnalités présentes, dont l'ancien conseiller fédéral Adolf Ogi, ainsi que les ex-sportifs Marc Girardelli, Paul Accola, William Besse et Renato

Tosio. Urs Bucher, pionnier du handigolf suisse, et Pierre Massard, qui se prépare actuellement pour les Jeux paralympiques de Rio 2016, étaient également de la partie. René Will, le Directeur de PluSport, a exprimé ses remerciements pour les généreuses donations: «Cela donne à toutes les personnes handicapées un supplément de motivation pour dépasser leurs limites grâce au sport et à l'activité physique. Ces dons généreux sont une contribution importante, qui nous permettra d'offrir aux enfants et adolescents ayant des handicaps très différents, un nouveau camp sportif moderne en Suisse Romande.»

Retrouvez davantage d'informations sur didiercuche.ch

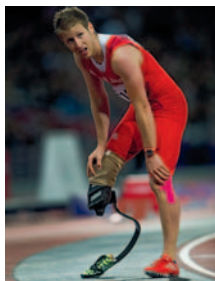
Goodbye

Das Rad dreht weiter

13 Jahre lang verschrieb Sara Tretola ihr Leben den zwei Rädern. 2004 gewinnt sie die Bronzemedaille der Paralympics in Athen, 2005 holt sie einmal Gold und dreimal Silber, und seit 2003 vertrat Tretola die Schweiz an Paracycling-Wettkämpfen – und trug den Namen PluSport in die Welt. Dem Radsport wurde vieles untergeordnet. Sara liebt den Wind im Gesicht und die Konkurrenz im Rücken, und sie engagierte sich unermüdlich fürs Paracycling-Team. Und doch dreht auch das Rad der Zeit: Sara Tretola hat Ihren Rücktritt bekanntgegeben. Rücktritt bedeutet auch im Radsport nicht immer nur Bremsen. Sie hat sich neue Ziele gesetzt und will hobbymässig weiter in die Pedale treten und neue Wege finden, Gas zu geben. Den Radsport, insbesondere die Entwicklungen im Paracycling, will sie weiterverfolgen und mit ihrer Erfahrung weiterhin dem Paracycling-Team zur Verfügung stehen. (dl)



Sara Tretola



Christoph Bausch

Der Startblock wird neu ausgerichtet

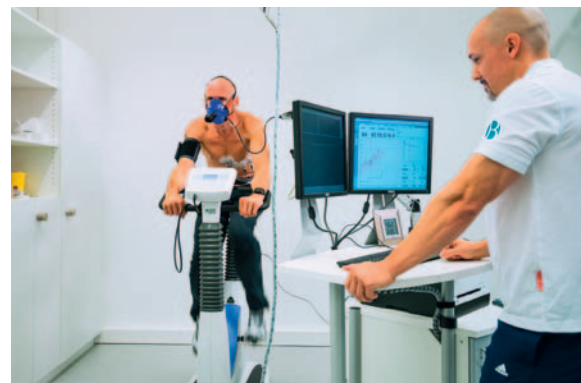
Er ist derjenige Athlet, aus dem man nicht lange ein Zitat herauskitzeln muss, ein typischer Sprinter, der nicht anders als seine Gegner bei der Präsentation der Startenden eine grosse Show abzieht. Christoph Bausch hat sich in den letzten zehn Jahren zu einem der besten europäischen Sprinter entwickelt, persönlich und auf seine Leistung bezogen. Für den Verband widerspiegelt er das Ideal eines heutigen Behindertensportlers. Bausch sucht immer die Verbesserung, ist zielbewusst und im Nicht-Behindertensport bestmöglich integriert. Nun beendet er seine Karriere – mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Christoph Bausch wird sich in Zukunft als Trainer in der Leichtathletik weiterbilden und in seinem Wohnort Pfäffikon eine Trainingsgruppe übernehmen. (mh)

Neuer Fachbereich in Bellikon

→ PluSport freut sich als Partner der Rehaklinik Bellikon über den im Aargau neu eröffneten Fachbereich Sportmedizin und Rehabilitation.

Für sportbegeisterte Patienten besteht neu die Möglichkeit, das Rehabilitationsprogramm zu erweitern und zusätzlich an ihrer Leistungsfähigkeit und ihren Zielen im Sport zu arbeiten. Sie erhalten dabei optimale und kompetent gestaltete Reha-Trainings in Abstimmung mit ihren individuellen Therapien. Dieser zusätzliche Leistungsaufbau macht sich auch durch eine frühere Rückkehr in den Alltag und Beruf bezahlt. Mit dem neuen Angebot reagiert die Rehaklinik Bellikon auf das Bedürfnis von Patienten und Zuweisern und auf die gestiegene Anzahl der Freizeit- und Sportunfälle (gemäss Suva Unfallstatistik). Der neue Fachbereich soll in erster Linie den stationären Patienten mit sportlichen Ambitionen, aber auch Breiten- und Elitesportlern offen stehen.

Bereits seit 2010 besteht zwischen PluSport, der Dachorganisation des Schweizerischen Behindertensports, und der Rehaklinik Bellikon eine wirkungsvolle Partnerschaft. Diese wird am 24. Oktober 2013 erneuert und erweitert. Beide Institutionen streben dabei eine nachhaltige Partnerschaft im Bereich der ganzheitlichen Behindertensportförderung der Standings an. Durch den Aufbau einer gezielten Entwicklungszusammenarbeit entsteht eine bedeutsame Verbindung zwischen der Rehabilitation und dem Behindertensport. Mehr Informationen auf rehabellikon.ch



Mit Hilfe der Leistungsdiagnostik können relevante Aussagen zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination gemacht werden.



PluSport-Präsident Peter Keller (ganz rechts) und -Geschäftsführer René Will (2. v.r.) bei der Vertragsunterzeichnung in Bellikon

Action im Wasser

→ An der Promotion Thalwil der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften fanden die PluSport Schweizer Meisterschaften statt.

Klein, aber fein war der Anlass, hochmotiviert waren die Teilnehmenden. Gekämpft wurde an den PluSport-Schweizermeisterschaften im Schwimmen bis zum Anschlag, geschenkt wurde den Athletinnen und Athleten dabei nichts. Der Schwimmclub Thalwil bot beste Rahmenbedingungen und war ein zuvorkommender und erstklassiger Gastgeber. Auch dank dem grossartigen Einsatz des Hallenbad-Personals und dem unermüdlichen Engagement von Fränzi Schneider bleibt der Wettkampf allen Beteiligten in guter Erinnerung. (nh)



Hochspannung vor dem Startschuss an der Schwimm-SM.

Sportlerehrung



Hugo Thomas (hintere Reihe, ganz rechts) an der Swiss-Paralympic-Sportlerehrung.

→ Am 15. November hat die Ehrung der erfolgreichsten paralympischen Athletinnen und Athleten des Jahres 2013 stattgefunden. Swiss Paralympic Newcomer des Jahres 2013 wurde Hugo Thomas.

In Bern hat Swiss Paralympic jene Sportlerinnen und Sportler geehrt, die 2013 an internationalen Titelwettkämpfen Medaillenerfolge feiern konnten. Insgesamt waren dies 10 Athletinnen und Athleten aus den drei Sportarten: Ski alpin, Leichtathletik und Paracycling.

Hugo Thomas, sehbehinderter Skirennfahrer aus Lausanne, erhielt den Swiss-Paralympic-Newcomerpreis. Der Romand wurde in erster Linie für seinen Exploit an den Ski-Weltmeisterschaften 2013 im spanischen La Molina ausgezeichnet. Hugo Thomas, der vergangenen Februar zum ersten Mal an einer Weltmeisterschaft teilgenommen hat, konnte sich an der WM eine Bronzemedaille im Super-G sichern. Luana Bergamin, die als Guide bei den Rennen vor ihm herfährt und ihm so den Weg weist, gehört ebenfalls zu den Geehrten. Der Preis wurde von Allianz Suisse, offizieller Partner von Swiss Paralympic, präsentiert.

Mehr Informationen auf swissparalympic.ch/de/news

Honneur aux sportifs

→ Les athlètes paralympiques les plus méritants de 2013 ont été honorés le 15 novembre à Bern. Hugo Thomas a été désigné Swiss Paralympic Newcomer 2013.

Swiss Paralympic a rendu hommage aux sportives et aux sportifs qui ont remporté des médailles et des titres à des compétitions internationales en 2013. Au total, 10 athlètes furent honorés dans les trois disciplines sportives suivantes: ski alpin, athlétisme et paracyclisme.

Hugo Thomas (31 ans) de Lausanne a reçu le prix du Newcomer de l'Année 2013 de Swiss Paralympic en premier lieu pour son exploit aux CM de ski alpin 2013 à La Molina, Espagne. L'athlète romand malvoyant, qui en février dernier participait pour la première fois à un championnat du Monde, y a décroché une médaille de bronze au super-G. La performance de la guide Luana Bergamin, qui accompagne Hugo Thomas dans sa course en lui indiquant le chemin, fut elle aussi à l'honneur. Le prix lui fut remis par Allianz Suisse, partenaire officiel de Swiss Paralympic.

Tous les informations sur swissparalympic.ch

Hindernisfreie Jugis

→ Die Stiftung Denk an mich hat es sich zum Ziel gemacht, die Schweizer Jugendherbergen hindernisfrei zu gestalten.



Visualisierung des Pavillons der Jugendherberge in Avenches VD.

«Ferien – zugänglich für alle» – mit diesem Ziel und Projektnamen lancieren die Stiftung Denk an mich und die Schweizer Jugendherbergen (SJH) ihre Zusammenarbeit im Bereich des hindernisfreien Tourismus und treten gemeinsam an, das gesamte Schweizer Jugendherbergsangebot – von der Informationsbeschaffung im Internet bis hin zu den Betrieben – hindernisfrei zu gestalten. Das Projekt ist auf drei Jahre angelegt und soll Signalwirkung für die Schweizer Tourismusbranche haben.

An den ersten Meilensteinen wird bereits gearbeitet: Seit dem 4. November laufen in Stein am Rhein umfassende Umbau- und Renovationsarbeiten, die den Ausbau nach Standards der Hindernisfreiheit einschliessen. Auch in Avenches wird gebaut: Im Garten der Jugendherberge entsteht ein neuer, rollstuhlgängiger Pavillon mit zwei Doppelzimmern, der mit dem Haupthaus verbunden



Der neue Eingang mit Lift der Jugendherberge in Stein am Rhein SH.

ist. Diese Renovationen und Umbauten sind die ersten grossen baulichen Massnahmen, die im Zuge des gemeinsamen Projekts umgesetzt werden und gute Beispiele für den pragmatischen und innovativen Ansatz, der dabei verfolgt wird. Die neu entstehenden Jugendherbergen Saas-Fee und Gstaad Saanenland, die im Juni 2014 eröffnet werden, sind ebenfalls ganz auf die Einhaltung der Standards der Hindernisfreiheit ausgerichtet.

Für Iso Rechsteiner, Stiftungspräsident der Stiftung Denk an mich, ist klar, dass diese umfassende Entwicklung nur dank der gemeinsamen Ziele der beiden Organisationen möglich ist. «Mit dem touristischen Know-how der Schweizer Jugendherbergen und dem Fachwissen rund um eine hindernisfreie Angebotsgestaltung der Stiftung Denk an mich können wir zahlreiche Massnahmen effizient und zielorientiert planen und umsetzen», hält er fest.



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen PluSport.

Helfen auch Sie.

PC 40-1855-4

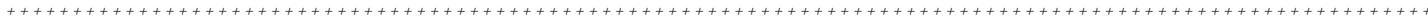
www.denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



Showdown in St.Moritz



Der Schweizer Thomas Pfyl ist einer der Favoriten in der Kategorie «Standing».

Informationen

2. Februar: Corum PluSport Challenge
 3./4. Februar: SuvaCare World Cup Riesenslalom
 5./6. Februar: SuvaCare World Cup Slalom
 Gewinne eine Herren- und eine Damenuhr von Corum im Wert von über Fr. 10 000.–.
 Anmeldung unter plusport.ch/worldcup

→ Vom 2. bis 6. Februar 2014 trifft sich die Weltspitze des paralympischen Skirennsports erneut am SuvaCare World Cup in St.Moritz. An den letzten Weltcuprennen vor der Selektion für die Titelkämpfe in Sotschi geht es um wertvolle Punkte im Kampf um den paralympischen Traum.

80 Athletinnen und Athleten aus 15 Nationen werden bei der zweiten Ausgabe der alpinen Weltcuprennen für Menschen mit Behinderung auf der Corviglia im Engadin ihr Bestes geben. Für viele wird es die letzte Chance sein, sich in ihrem Land für die Selektion an die Paralympics zu empfehlen. Projektleiter Christof Baer von PluSport erwartet daher einen noch grösseren Andrang und Fokus auf die Heimrennen als im vergangenen Jahr: «Bereits bei der Premiere 2013 in St. Moritz haben sich viele Nationen angemeldet, und uns ist eine Welle der Begeisterung entgegengeschwappt. Unter

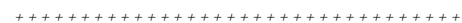
den speziellen Vorzeichen im Paralympics-Winter erwarten wir für das nächste Jahr einen noch grösseren Ansturm.» Auch für das Swiss-Paralympic Skiteam sind die Rennen etwas ganz Besonderes. Cheftrainer Björn Bruhin schätzt die Ausgangslage durchaus positiv ein: «Wir werden natürlich versuchen, die Athleten wieder so gut an den Saisonhöhepunkt heranzuführen, wie uns das in der letzten Saison mit den sechs WM-Medaillen gelungen ist.» Ein wichtiger Meilenstein sind dabei die Heimrennen im Engadin.

Auch die einheimischen St. Moritzer freuen sich bereits wieder auf den Weltcup-Tross von PluSport. Auch die Volontariatsplätze für den SuvaCare World Cup waren innert Rekordzeit vergeben. Fehlen also nur noch zwei Zutaten für einen grandiosen Anlass: schönes Wetter und Schweizer Erfolge!

Integration total beim Corum PluSport Challenge

PluSport Behindertensport Schweiz macht sein Motto zum Programm. Am 2. Februar heisst es beim integrativen Parallel-Slalom, dem Corum PluSport Challenge: jeder gegen jeden. Egal, ob sehbehindert, stehend, sitzend oder ohne Behinderung – alle treten in einem fairen Wettkampf gegeneinander an. Die variable Öffnung der Starttore je nach Faktorzeit der entsprechenden Behinderungsklasse macht es möglich.

Nicolas Hausammann



Presenting-Partner



Event-Partner



Sponsoren



Medien-Partner



Bras de fer à St. Moritz

→ Du 2 au 6 février 2014, l'élite mondiale du ski de course paralympique s'affrontera de nouveau à St. Moritz, dans le cadre de la SuvaCare World Cup. Les ultimes courses de la Coupe du monde avant la sélection pour les épreuves de Sotchi doivent permettre d'amasser de précieux points pour accéder au rêve paralympique.

80 athlètes, représentant 15 nationalités, donneront le meilleur d'eux-mêmes lors de la deuxième édition de la Coupe du monde de ski alpin des personnes handicapées, qui se déroulera sur le Corviglia, dans la région de l'Engadine. Cette compétition constitue, pour un grand nombre d'entre eux, la dernière chance de se qualifier à domicile pour les Jeux paralympiques. Christof Baer, Chef de projets chez PluSport, s'attend par conséquent à une affluence et une attention encore plus grandes que l'année dernière. «En 2013, pour la première édition à St. Moritz, de nombreuses nations s'étaient inscrites, et nous avons été submergés par une immense vague d'enthousiasme. Avec la perspective des Jeux paralympiques d'hiver à venir, nous attendons un déferlement encore plus important l'année prochaine.» Ces courses ont également une saveur très particulière pour l'équipe de ski paralympique suisse. Björn Bruhin, l'entraîneur principal, considère que la situation est globalement positive: «Nous allons bien évidemment tout faire pour que les athlètes atteignent de nouveau leur niveau de l'année dernière, qui nous a permis de remporter six médailles aux Championnats du monde.» Dans ce contexte, la course à domicile dans la région d'Engadine constitue l'une des épreuves les plus importantes.

Les habitants de St. Moritz se réjouissent à l'avance des épreuves de la Coupe du monde de PluSport. Par ailleurs, les places de bénévoles pour la SuvaCare World Cup ont été attribuées en un temps record. Il ne manque plus que deux ingrédients pour un événement grandiose: des conditions météo clémentes, et des médailles suisses!

Le Corum PluSport Challenge, pour une intégration totale

PluSport Sport Handicap Suisse concrétise sa devise dans son programme. Le 2 février, il sera question de slalom parallèle intégratif, avec le Corum PluSport Challenge. Tous contre tous! Peu importe que l'on soit malvoyant, debout, assis ou valide: tout le monde s'affronte dans une compétition équitable. Cette épreuve est rendue possible grâce à l'ouverture variable de la porte de départ, adaptée au facteur temps de chaque catégorie de handicap.

Nicolas Hausamann

Informations

2 février: Corum PluSport Challenge
3/4 février: slalom géant de la SuvaCare World Cup

5/6 février: slalom de la SuvaCare World Cup

Gagne une montre Corum homme et femme d'une valeur de plus de Fr. 10 000.-.

Inscription Corum PluSport Challenge sur plusport.ch/worldcup



Hugo Thomas, hier mit Guide Evelyne Wechsler, wurde im November als Swiss-Paralympic-Newcomer des Jahres 2013 ausgezeichnet.



Christoph Kunz gewann 2013 einen der Riesenslaloms in St. Moritz.

Inbegriff der Integration



Spass im Seilpark: eine Teilnehmerin des «mitenand/fürenand»-Camps in Fiesch.

→ Im Camp «mitenand/fürenand» treffen seit zwanzig Jahren zwei Welten aufeinander. Zumindest könnte man das zu Lagerbeginn denken. Doch in Fiesch zeigen die Teilnehmer mit und ohne Behinderung immer wieder eindrücklich, dass die beiden Welten gar nicht so unterschiedlich sind.

Auf dem Weg nach Fiesch sitzen die rund einhundert Jugendlichen der Konfirmationsklassen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer geistigen Behinderung noch getrennt im Zug. Es scheint, als würde sich keine Schülerin und kein Schüler trauen, sich mit jemandem mit einer Behinderung in dasselbe Abteil zu setzen. Ein solches Bild ist am dritten Tag des «mitenand/fürenand»-Camps bereits fast nicht mehr denkbar. Jugendliche ohne und mit Behinderung hängen miteinander im Seilpark in den Bäumen oder üben sich im Judo, Schwimmen oder Tanzen gemeinsam. «Wir können das jedes Jahr wieder verfolgen», sagt Lagerleiter Haru Vetsch, «Mitte Woche bauen die Jugendlichen ihre Berührungängste ab.

Es werden Telefonnummern ausgetauscht, es entstehen Freundschaften.» Beim Leiterteam ist die Gruppendynamik bereits vor der Campwoche vorhanden, denn viele sind immer wieder dabei. «Anders als andere Camps müssen wir sogar Anfragen ablehnen, wir hatten noch nie Schwierigkeiten, Helfer zu finden», freut sich Vetsch.

Berührungängste abbauen

Etwas, das sich in den letzten Jahren auch immer weiterentwickelt hat, ist das Multimedia-Angebot des Camps. Jeden Abend gibt es eine «Tagesschau», die von den Aktualitäten im Camp berichten, dies gibt auch den Eltern zu Hause die Gelegenheit, mitzuverfolgen, was ihre Kinder im Camp erleben.

Zum Jubiläum üben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Sportgruppen die ganze Woche für den Auftritt vor Eltern und geladenen Gästen, natürlich darf da auch der Live-Stream im Internet nicht fehlen. Mit der grossen Zirkusvorstellung geht die Jubiläumsausgabe mit einem grossen Knall zu Ende. Doch der richtige Wert des Camps war erst bei der Abreise zu sehen, denn jetzt sind im Zug keine getrennten Grüppchen mehr zu sehen.

Marcel Habegger

Exemple parfait d'intégration

→ Depuis 20 ans, le camp «mitenand/fürenand» est le point de rencontre de deux univers très différents. C'est en tout cas ce que l'on se dit au début du camp. Car à Fiesch, les participants handicapés et valides prouvent chaque année que ces deux mondes ne sont pas si différents.



«mitenand/fürenand»: intégration totale au camp à Fiesch.

À bord du train qui les emmène à Fiesch, une centaine de jeunes, composée d'élèves des classes de confirmation et de participant/es ayant un handicap mental, forment des groupes séparés. Il semblerait qu'aucun élève n'ose s'asseoir dans le même compartiment qu'une personne handicapée.

Mais lors du troisième jour du camp «mitenand/fürenand», la situation a bien changé. Les jeunes, handicapés et valides, s'amuse ensemble dans les arbres du parc d'accrobranches, et pratiquent collectivement le judo, la natation ou la danse. «Nous constatons

cela chaque année», explique le directeur du camp, Haru Vetsch. «En milieu de semaine, les jeunes brisent la glace. Ils échangent leur numéro de téléphone, et des amitiés naissent.» Au sein de l'équipe de moniteurs, la dynamique de groupe existe déjà avant le camp, car de nombreux participants sont des habitués. «Contrairement aux autres camps, nous avons dû refuser des demandes. Nous n'avons encore jamais eu de difficulté à trouver des bénévoles», se réjouit Haru Vetsch.

Briser la glace

Au cours des dernières années, le camp a également vu son offre multimédia se développer. Chaque soir est diffusé un «journal télévisé» qui fait le point sur les actualités du camp. Cela permet également aux parents de suivre, de chez eux, les activités de leur enfant au camp.

À l'occasion du jubilé, les participants et participantes répètent toute la semaine, au sein de leur groupe sportif, pour le spectacle qu'ils joueront devant leurs parents et différents invités. Bien entendu, leur prestation sera retransmise en direct sur Internet. Cette grande représentation sur le thème du cirque permettra d'achever en beauté l'édition du jubilé. C'est au moment du retour qu'apparaît la véritable valeur du camp: à bord du train, les petits groupes séparés ont disparu.

Marcel Habegger



Le camp donne multiple options ...

«Der Konkurrenzkampf wird immer härter»

→ René Will ist Geschäftsführer von PluSport Behindertensport Schweiz und Präsident von Swiss Paralympic. Im Interview spricht er über die Wichtigkeit des Breitensports als Basis des Verbandes, den Spagat zwischen Beruf und Spitzensport und seine Erwartungen an die Paralympischen Spiele in Sotschi.

René Will, das Swiss Paralympic Team hat an der Leichtathletik-WM diesen Sommer 14 Medaillen gewinnen können, im Winter an der Ski-WM deren sechs. Wie stufen Sie diese Leistungen ein?

Wir haben in einigen Sportarten immer noch eine sehr kompetitive Stellung. Als kleines Land, wie es die Schweiz ist, müssen wir uns auch in den nächsten Jahren auf einzelne Sportarten konzentrieren. Denn der Behindertensport hat sich international stark entwickelt, und der Konkurrenzkampf wird immer härter.

Ein Roger Federer zieht viele Menschen auf den Tennisplatz – kann auf der anderen Seite ein Marcel Hug Leute zum Behindertensport bewegen? Wir haben im Behinderten- im Vergleich zum validen Sport wahrscheinlich nicht die absoluten Idole. Ich denke aber schon, dass Spitzensportler wie Marcel Hug aufzeigen, was trotz der Behinderung möglich ist. Sie motivieren, machen Mut und geben anderen Kraft, um über Schicksalsschläge hinwegzukommen.

In anderen Ländern sind die paralympischen Spitzenathleten vom Staat bezahlte Vollprofis. Warum in der Schweiz nicht? In der Schweiz haben wir, anders als beispielsweise in Deutschland, die Tradition, dass der Breitensport eher gefördert wird als der Spitzensport. Ich denke auch nicht, dass sich dies in der Zukunft ändern wird. Umso höher sind die Leistungen unserer Athletinnen und Athleten einzuschätzen, die den Spagat zwischen Beruf und Spitzensport meistern!

Wie sieht es denn mit Nachwuchs aus? Einen Teil des Nachwuchses stellen talentierte Sportlerinnen und Sportler, die nach einem Unfall mit einer bleibenden Behinderung zu uns wechseln. Andererseits müssen wir für Junge ein gutes Basisangebot im Breitensport bieten, aus dem sich ambitionierte Sporttreibende über die Nachwuchsförderung entwickeln können. PluSport tut dies beispielsweise mit seinen Sportcamps. Viele spätere Paralympics-Teilnehmer haben in einem PluSport-Lager das Skifahren erlernt oder ihre ersten spielerischen Versuche im Rollstuhl gemacht.

PluSport will sich für die Integration Behinderter einsetzen. Wie sehen diese Bemühungen denn konkret aus? Wir wollen, dass Menschen mit Behinderung Sport treiben können nach ihren Wünschen und speziellen Voraussetzungen. Nebst der Öffnung verschiedener Angebote für Nicht-Behinderte haben wir zahlreiche Partnerschaften in der Schweizer Sportlandschaft lanciert. So hatten unsere Mitglieder beispielsweise die Möglichkeit, am Eidgenössischen Turnfest in Biel teilzunehmen. Auch der Spitzen-



PluSport-Geschäftsführer René Will (links) am PluSport-Tag 2013 im Gespräch mit Gilbert Gress.

sport ist ein gutes Beispiel. Die meisten unserer Athleten trainieren zusätzlich zu den PluSport-Trainings in ihren lokalen Vereinen gemeinsam mit Nicht-Behinderten.

PluSport führt 2014 zum zweiten Mal einen Ski-Weltcup durch. Ist es ein Ziel, in Zukunft vermehrt solche Anlässe in der Schweiz zu organisieren? Grossanlässe sind eine hervorragende öffentliche Plattform für den Behindertensport. Natürlich sind wir aber auf die Unterstützung durch Partner, lokale Organisationskomitees und Volunteers angewiesen, um solche Events durchführen zu können. Daher konzentrieren wir uns vorerst auf den PluSport-Tag, den Weltcup in St. Moritz und das nächste Projekt, die Präsentation unserer spannenden Sportangebote an der Swiss-Handicap-Messe.

Im März 2014 werden in Russland die Paralympischen Spiele ausgetragen. Was erwarten Sie von Sotschi? Wir fiebern natürlich bereits mit grossen Erwartungen den Paralympics entgegen. Russland wird bestimmt alles unternehmen, eindruckliche und gut organisierte Spiele zu gewährleisten. Beim Skifahren sind wir Schweizer ja traditionell stark – dies gilt im Behindertensport genauso. Wenn unsere alpinen Athleten die guten Leistungen der letzten Saison bestätigen können, darf die Schweizer Delegation mit Zuversicht und berechtigten Medaillenhoffnungen nach Sotschi reisen.

Interview: Marcel Habegger

«La concurrence est de plus en plus rude»

→ René Will est le Directeur de PluSport Sport Handicap Suisse, et le Président de Swiss Paralympic. Dans cet entretien, il évoque l'importance du sport de masse, qui constitue la base de la fédération. Il parle également des difficultés à allier vie professionnelle et sport d'élite, et nous confie ses attentes pour les Jeux paralympiques de Sotchi.

René Will, l'équipe suisse paralympique a remporté 14 médailles lors des Championnats du monde d'athlétisme cet été, et six autres lors de la Coupe du monde de ski, qui a eu lieu pendant l'hiver. Que pensez-vous de ces performances? Dans certaines disciplines sportives, nous sommes toujours confrontés à une situation de forte concurrence. La Suisse est un petit pays. En tant que tel, nous devons continuer, l'année prochaine, à nous concentrer sur certaines disciplines en particulier. Car le sport-handicap s'est fortement développé à l'échelle internationale, et la concurrence est de plus en plus rude.

Un champion comme Roger Federer permet d'attirer de nombreuses personnes sur les courts de tennis. Quelqu'un comme Marcel Hug peut-il lui aussi donner envie à des gens de se mettre au sport-handicap? Par rapport au sport valide, il faut reconnaître que le sport-handicap n'a pas vraiment de grandes idoles. En revanche, je suis convaincu que les sportifs de haut niveau, à l'image de Marcel Hug, permettent de montrer ce qu'il est possible de faire, malgré le handicap. Ces sportifs d'élite motivent, donnent du courage et de la force aux autres, pour les aider à surmonter les moments difficiles.

Dans d'autres pays, les athlètes de haut niveau sont des professionnels rémunérés par l'État. Pourquoi n'est-ce pas le cas en Suisse? En Suisse, contrairement à l'Allemagne par exemple, le sport de masse fait traditionnellement l'objet d'un soutien plus important que le sport d'élite. Je ne pense pas que cela changera à l'avenir. Les performances de nos athlètes n'en sont que plus appréciées, car ces derniers doivent allier leur vie professionnelle et leur pratique sportive de haut niveau!

Qu'en est-il de la relève? Une partie de la relève compte des sportives et sportifs talentueux, qui se sont tournés vers nous après être devenus handicapés de manière permanente suite à un accident. Par ailleurs, nous devons fournir aux jeunes une bonne offre de base pour le sport de masse, à partir de laquelle les sportifs ambitieux doivent pouvoir se développer par le biais de la promotion de la relève. C'est ce que fait PluSport, notamment avec ses camps sportifs: c'est au sein d'un camp PluSport que de nombreux participants aux Jeux paralympiques ont appris à skier ou qu'ils ont effectué leurs premières tentatives sportives en fauteuil.

PluSport veut soutenir l'intégration des personnes handicapées. Concrètement, comment se traduit cette volonté? Nous souhai-

tons que les personnes handicapées puissent pratiquer l'activité sportive de leur choix, en tenant compte de leurs spécificités. Outre différentes offres destinées aux personnes valides, nous avons lancé de nombreux partenariats dans le paysage sportif suisse. Ainsi, nos membres ont par exemple eu la possibilité de participer à la Fête fédérale de gymnastique de Bienne. Dans le même esprit, le sport d'élite illustre bien cette volonté: en plus des entraînements avec PluSport, la majorité de nos athlètes pratiquent leur activité au sein de leur association locale, aux côtés de personnes valides.



René Will, Directeur de PluSport

En 2014, et pour la seconde fois, PluSport organise une Coupe du monde de ski. À l'avenir, comptez-vous organiser davantage d'évènements de ce type en Suisse? Ces grands événements offrent une publicité extraordinaire au sport-handicap. Mais bien évidemment, nous sommes tributaires de nos partenaires, des comités d'organisation locaux et des bénévoles pour organiser ce type de manifestations. C'est pourquoi nous nous concentrons avant tout sur la Journée PluSport et la Coupe du monde à St. Moritz, sans oublier notre prochain projet: la présentation de nos excellentes offres sportives lors du salon Swiss Handicap.

Les Jeux paralympiques se tiendront en Russie en mars 2014. Qu'attendez-vous de Sotchi? Wir fiebern natürlich bereits mit grossen Erwartungen den Paralympics entgegen. Russland wird bestimmt alles unternehmen, eindruckliche und gut organisierte Spiele zu gewährleisten. Beim Skifahren sind wir Schweizer ja traditionell starkie Schweizer Delegation mit Zuversicht und berechtigten Medaillenhoffnungen nach Sotschi reisen.

Interview: Marcel Habegger

Exot unter den Clubpräsidenten



Ganzer Einsatz für den Sport: PluSport-Clubpräsident Reto Frei.



→ Er ist kein typischer PluSport-Clubpräsident. Reto Frei ist seit seiner Kindheit mit dem Behindertensport verbunden, anders als die meisten seiner Amtskollegen ist er aber kaum in der Turnhalle anzutreffen – was natürlich nicht bedeutet, dass ihm weniger an «seinem» Behinderten-Sportclub Winterthur gelegen ist. Ganz im Gegenteil.

Reto Frei schreitet in ein Sitzungszimmer der Zürcher Kantonalbank an der Bahnhofstrasse in Zürich, im Anzug, wie es sich für das Bankmetier gehört. Als Leiter eines Kundenbetreuungsteams hat er nicht viel Zeit. «Ich bin immer froh, wenn man solche Besprechungen im Büro abhalten kann, so spare ich Zeit», sagt der 36-Jährige. Ja, Zeit ist für den Winterthurer Mangelware. Und neben der Arbeit hat Reto Frei auch sportliche Ziele, die einen Grossteil seiner Freizeit in Anspruch nehmen. So ist er im Gegensatz zu vielen anderen PluSport-Präsidentinnen und -Präsidenten seltener in einem Training anzutreffen. «Ich kümmere mich sozusagen nur um das Strategische. Natürlich bin ich aber auch da, wenn es Probleme gibt», erklärt er. Solange das für den Club in Ordnung sei, führe er sein Amt sehr gerne so aus.

Der Behindertensport ist schon seit Jahren ein Teil von Reto Freis Leben. Als 10-Jähriger hatte er seinen Vater Karl Frei, der damals noch Trainer des Sitzball-Teams des Behinderten-Sportclubs Winterthur war, organisatorisch unterstützt. Später amtierte er als Revisor des Clubs, und 2006 ersetzte er seinen Vater als Präsident.

Nächstes Ziel Triathlon

Zusammen mit seiner Frau ist Reto Frei Mitglied beim Sportverein Finishers in Winterthur. Bisher war er sportlich meistens zu Fuss und auf dem Rad unterwegs, nun hat er sich jedoch auch noch ans Schwimmen herangewagt. «Einmal einen offiziellen Triathlon zu absolvieren, ist eines meiner Ziele», sagt der Bergläufer. Ob es dann gleich ein Ironman sein muss, das werde sich zeigen.

Wiederum anders als viele andere Clubpräsidentinnen und Clubpräsidenten, die Behinderungen aus dem engsten Familienkreis kennen, musste Reto Frei sich zuerst einmal an den Umgang mit Menschen mit einer Behinderung gewöhnen. «An Vereinsnähen gibt es immer wieder Leute, die auf mich zukommen. Am Anfang wusste ich manchmal nicht recht, wie ich selbst auf sie zugehen soll», erzählt er. Es liege ihm jedoch viel am sozialen Aspekt: «Mir ist es wichtig, dass wir für Menschen mit einer Behinderung ein Vereinsleben haben.» Denn da er selbst keine Kinder hat, schätze er es umso mehr, etwas weitergeben zu können.

Marcel Habegger

Aktivpunkt: Snowboard mit Sehbehinderung

→ Das sichere Führen von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung auf der Piste ist die Grundvoraussetzung für das Vermitteln von Technik, Spass und Fahrvergnügen.



Richtige Handhaltung: lockere, angewinkelte Arme, die Hände des Begleiters sind unten.

Führen – das Wichtigste in Kürze

Das eigene Fahrkönnen steht hierbei im Zentrum. Technisch gut ausgebildete Begleiter, die sich nicht mehr auf ihr eigenes Brett konzentrieren müssen, können auf hohem Niveau führen.

Ohne korrektes Führen können keine Übungsformen gefahren werden.

Das Führen auf der Piste von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung sowie das eigene technische Können sind die Grundkompetenz des Begleiters! Vertrauen bildet zudem die Basis jedes Duos und muss darum geschaffen werden.

Kompetenzen

- + Führen von Snowboardern mit einer Blindheit oder Sehbehinderung
- + Führen in Kombination mit Schulungsformen
- + Eigene Bretttechnik perfekt beherrschen
- + Pistensituation und Beschaffenheit richtig einschätzen
- + Vertrauen schaffen

Führen abhängig vom Sehvermögen

Führen von Snowboardern mit einer Blindheit

Das Führen von von Snowboardern ohne oder mit nur sehr geringem Sehvermögen stellt aufgrund der beiden «festgemachten» Beinen eine hohe Herausforderung dar. Die Vorstellung über Breite, Länge und Gefälle fehlt oftmals respektive können vom Betroffenen nicht im Voraus eingeschätzt werden. Die folgenden Führmethoden können diesen Gegebenheiten jedoch entgegenwirken. Jede Führmethode (ausser freies Fahren) wird mit Kommandos unterstützt.

Zweihandführung

In paralleler Fahrposition halten beide Hände des Begleiters die des Gegenübers, dabei bleiben dessen Hände unten. Die Haltung der Arme ist bei beiden angewinkelt, damit eine lockere Körperhaltung während der Fahrt möglich ist.

Zu beachten ist, dass mit dieser Führmethode beide Bretter relativ nah beieinander sind und bei einem Sturz erhöhte Verletzungsgefahr durch die scharfen Kanten besteht. Daher muss in diesen Situationen das Gegenüber sofort losgelassen und teilweise sogar aus der Gefahrenzone weggestossen werden. Der Sturz wird zwar so nicht verhindert, dafür grobe Schnittwunden. Diese Vorgehensweise muss dem Gegenüber klar sein und wird zu diesem Zweck wiederholt geübt.



Falsche Handhaltungen



Richtiges Führen mit zwei Händen oder einer Slalomstange.





Die Einhandführung gewährt mehr Freiheit, dadurch ist mehr Orientierung und Rotation möglich.



Der Schleudereffekt bei ungenau ausgelöster Kurve ist bei der Einhandführung grösser.

Bei der Zweihandführung fährt der Begleiter während der Kurve immer einmal den inneren Radius (= kürzerer Weg) und einmal den äusseren (= längerer Weg). Damit die Dynamik der Fahrt nicht gebrochen wird und auch kein Schleudereffekt nach Vollen- dung der Kurve entsteht, muss der Begleiter beim inneren Radius die Kurve später auslösen und beim äusseren früher.

Dieser Prozess muss perfekt ausgeübt werden, da sonst laufend Fahrfehler passieren und die Dynamik unterbrochen wird. Weiter muss beachtet werden, dass das Kommando immer für das Ge- genüber stimmen muss und nicht für den Begleiter selbst. Das erfordert viel Übung und eine hohe Konzentration (Koordination, Führungsmethode, Kommunikation, Vorausplanen der Fahrspur).

Einhandführung

In paralleler Fahrposition sind die beiden hinteren Hände in Kontakt. Dabei sind die Hände des Begleiters unten. Die Haltung der hinteren Arme ist angewinkelt, damit eine lockere Körper- haltung während der Fahrt möglich ist.

Der vordere Arm des Betroffenen ist somit frei und kann für eine aktivere Rotation gebraucht werden. Der freie Arm des

Begleiters ist einsetzbar für Vorzeigen und korrigieren von einer falschen Körperhaltung. Zu beachten ist, dass bei dieser Füh- rermethode ebenfalls innere und äussere Radien gefahren werden und das angepasste Auslösen der Kurve gleich zu handhaben ist wie bei der Zweihandführung.

Vorteile der Einhandführung

- + Mehr Körperfreiheit und Eigenständigkeit
- + Höheres Tempo möglich
- + Mehr Körperbewusstsein (was wird richtig, was falsch gemacht)
- + Korrekturen des Begleiters während der Fahrt möglich
- + Mehr Übungsformen möglich (z.B. das Vordrehen bei einer Kurve)
- + Mehr Überblick für den Begleiter

Nachteile der Einhandführung

- + weniger Stabilität
- + Durch höheres Tempo und weniger Stabilität verkleinert sich die Reaktionszeit bei Gefahren.
- + nicht korrektes Auslösen in der Kurve durch den Begleiter schafft einen grösseren Schleudereffekt

Kommandokarte

Vor dem Start	Individuell abgestimmte Informationen zu Gelände, Piste, Leute, Verlauf der Falllinie usw.	
Start	Bereit? Fahren!	
Fahrt	fahren – fahren – fahren (und) links! liiiiiiiiiinks 11 Uhr Druck auf Zehe Zehe fahren – fahren – fahren	(und) rechts! reeeeeeeechts 1 Uhr (Korrekturkommando) Druck auf Ferse (Korrekturkommando) Ferse (Kommando beim Carven und bei Strassen)
Frei Fahren	frei fahren	
Anhalten	haaaaaalt! halt! stopp!	
Lift	3 – 2 – 1 – weg (bei Tal wie bei Bergstation)	

Freies Fahren

Beim freien Fahren geht es darum, ohne Kommandos und irgendwelchen Führungsmethoden die Piste hinunterzufahren. Diese Methode vermittelt dem blinden Snowboarder ein Maximum an Freiheit: Er kann selbstständig Kurven und Tempo beeinflussen. Erwähnenswert ist auch, dass hier eine maximale Eigenständigkeit erreicht wird und somit auch Fehlverhalten oder falsche Körperpositionen direkten Einfluss haben, was wiederum zu einer weiteren Verbesserung des Betroffenen führen kann.

Die Örtlichkeit wird vom Begleiter ausgesucht und entspricht den Fähigkeiten des Betroffenen und der allgemein vertretbaren Sicherheit für beide Beteiligten sowie den anderen Pistenteilnehmern.

Der Start erfolgt entweder nach einer Pause auf der Piste an geeigneter Stelle oder direkt während dem Fahren. Die Kommandos für den Beginn oder auch das Auflösen dieser Führungsmethode sind unter «Kommandos» (Seite 17) zu aufgelistet.

Die Position des Begleiters ist identisch beim Fahren mit Kommandos, auch mit dem versetzten Fahren und die einzuhaltende Distanz (3 bis 6 Meter) verhält es sich identisch. So ist die Möglichkeit zur Abschirmung gegeben, und es kann jederzeit verständlich mit Kommandos eingegriffen werden.

Kognitive Behinderung

Zu beachten ist, dass Menschen mit einer kognitiven Behinderung Kommandos allenfalls nicht immer genau verstehen oder auch in gewissen Situationen diese anders ausführen. Dies kann einen grossen Einfluss auf die Sicherheit haben.

Generell muss beachtet werden, dass die Kommunikation für den Betroffenen verständlich ist. Hinzu kommen Abklärungen, ob allenfalls Zusatzhilfsmittel wie elastische Gurten, Skistöcke, akustische Gegenstände und so weiter hilfreich sein können. Meistens haben die Eltern oder Bezugspersonen der Betroffenen eine Handvoll guter Ideen.

PluSport führt verschiedene Aus- und Weiterbildungskurse Schneesport im Angebot. Wir beraten Sie gerne.

Weitere Informationen unter plusport.ch/ausbildung



Über die Grenzen



Tatjana McFadden.

Au-delà des frontières



Asia Youth Para Games 2013.

Deutschland

Neben der Schweiz wird in Sotschi auch das Nachbarland Deutschland nur auf dem Schnee um die Medaillen kämpfen. Beim Qualifikationsturnier in Turin vermochten die deutschen Sledge-Eishockeyer das Ticket für die Paralympischen Spiele nicht zu lösen. Bereits zuvor scheiterten die Deutschen im Curling.

Europa/Nordamerika

Ein Schnauz für mehr Aufmerksamkeit: Fünf internationale Sledge-Eishockey-Spieler liessen sich im November zum guten Zweck einen Schnauz wachsen. Mit der Aktion wollten sie auf die Gesundheit bei Männern sowie das Schlitten-Eishockey aufmerksam machen.

Österreich

Mit 9:02:55 hat der Österreicher und Rollstuhlsportler Thomas Frühwirth an der Ironman-WM auf Hawaii einen neuen Weltrekord aufgestellt. Der 32-Jährige unterbot den bestehenden Streckenrekord des Amerikaners Jeddie Schabort um über 20 Minuten.

Malaysia

China war an den Paralympischen Sommerspielen im Medaillenspiegel in den letzten Jahren immer zuoberst zu finden. Dies könnte in Zukunft anders aussehen: An den Asia Youth Para Games, den Spielen der Jugendlichen, konnten sich Japan mit 39 Goldmedaillen und der Iran mit (27 Goldmedaillen) vor Dauersieger China (25) setzen. An den dritten asiatischen Para Games nahmen 1300 Athletinnen und Athleten in 14 Sportarten teil.

USA

Die US-Amerikanerin Tatjana MC Fadden ist dieses Jahr nicht zu schlagen. Nachdem sie an der WM in Lyon all ihre Rennen gewann, lässt sie auch über die Marathondistanz nichts anbrennen: Nach ihren Siegen in London und Bosten kam die 24-Jährige auch in New York als Erste ins Ziel. McFadden gewann damit als erste Athletin in einem Jahr drei Major Marathons.

Marcel Habegger

Allemagne

À l'instar de la Suisse, l'Allemagne défendra ses chances de médailles uniquement sur la neige à Sotchi. En effet, lors du tournoi de qualification à Turin, les hockeyeurs sur luge allemands n'ont pas réussi à décrocher leur ticket pour les Jeux paralympiques. Auparavant, les Allemands avaient également échoué au curling.

Europe/Amérique du Nord

Une moustache qui attire l'attention: en novembre, cinq hockeyeurs sur luge internationaux ont décidé de se laisser pousser la moustache pour la bonne cause. Par cette action, ils souhaitent sensibiliser le public sur le thème de la santé des hommes, et accroître la notoriété du hockey sur luge.

Autriche

Avec sa performance de 9:02:55, l'Autrichien et sportif en fauteuil roulant Thomas Frühwirth a établi un nouveau record du monde lors des Championnats du monde Ironman à Hawaï. Cet athlète de 32 ans a battu de plus de 20 minutes le record existant de l'américain Jeddie Schabort.

Malaisie

Pendant les Jeux paralympiques d'été, la Chine figurait toujours parmi les nations les plus médaillées. Cette situation pourrait bien changer: lors des Asia Youth Para Games, dédiés à la jeunesse, le Japon (39 médailles d'or) et l'Iran (27 médailles d'or) se sont illustrés en battant la Chine (25 médailles), qui jusque-là gagnait sans cesse. Cette troisième édition des Para Games a accueilli 1'300 athlètes qui se sont affrontés dans 14 disciplines sportives.

États-Unis

Cette année, l'Américaine Tatjana McFadden est invincible. Elle a remporté toutes ses courses lors des Championnats du monde à Lyon, et les marathons ne semblent pas non plus l'arrêter. En effet, après sa victoire à Londres et Boston, cette athlète de 24 ans est également arrivée première à New York. McFadden a ainsi été la première athlète à remporter trois marathons majeurs en un an.

Voll im Schuss

→ In der Jugendherberge Valbella/Lenzerheide erlebten Jugendliche mit Behinderung im Oktober sportliche Tage. Das Biathlon-Camp forderte ganzen Einsatz, brachte aber ebenso viel Spass.

«Go Madlaina, go! Hopp, Hopp!» Madlaina hat heute den Turbo eingeschaltet. Sie ist selbst ganz aus dem Häuschen ob diesem neu erlebten Tempo und lacht lauthals. Drei Runden, dann übergibt sie an den Teamkollegen Julian. Auch er gibt Vollgas, kurvt durch den Parcours, als wäre der Leibhaftige persönlich hinter ihm her. «Der kriegt Strafpunkte, weil er zu schnell ist», murmelt einer aus dem Konkurrenzlager und grinst. Ein paar Runden in der Biathlon-Staffel noch, dann die Rangverkündigung – die «Stimalis»: 4 Punkte; die «Time out-Oldies»: 5 Punkte; die «No Names»: 7 Punkte.

Zwei Stunden zuvor. In der Biathlon-Arena zwischen Lenzerheide und Lantsch/Lenz fahren zwei weisse Busse vor. Schiebetüren öffnen sich und Rollstühle werden entladen, zehn insgesamt. Dann steigen nach und nach die Teilnehmer aus den Bussen, fröhlich und gut gelaunt. Um die neun Jugendlichen kümmert sich Nicolas Hausammann, Verantwortlicher für Sponsoring und Public Relation von PluSport, der für das Biathlon-Camp in die Rolle des Co-Leiters schlüpft. Von Christoph Baer, Chef

Leistungssport von PluSport, wir die Truppe bereits erwartet. Baer hat inzwischen schon mal den Schiess-Stand aufgebaut. Und er hat Bruno Huber mitgebracht. Drei Mal hat er in der Disziplin Biathlon schon an den Paralympics teilgenommen, in Salt Lake City, Turin und in Vancouver. Nun fahre er nur noch Rennen im Handbike und sei hier in Valbella, um den Jugendlichen ein bisschen zur Seite zu stehen und Erfahrungen weiterzugeben, erzählt er.

Unterstützung von Maria Walliser

Beim Schiess-Stand geht es gleich los. «Wer will anfangen?» Julian will und legt sich bäuchlings auf den Boden. Bruno drückt ihm das Luftgewehr in die Hände und erklärt: «Zehn Meter Distanz, Ellbogen aufstützen, anvisieren, abziehen.» Der Schuss passt, Julian ist zufrieden. Neben ihm im Rollstuhl sitzt Michi. Christoph und Maria Walliser, die Präsidentin und Botschafterin der Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, helfen: «Ein bisschen höher, ja noch ein bisschen, noch einen Millimeter und jetzt – abziehen.» Michi strahlt. Seit zwei Jahren

erst sitzt er im Rollstuhl, sein Ziel seien die Paralympics in Brasilien 2016.

«Das muss ich meiner Mutter erzählen»

Mauro rollt dazu. Ob ihm das Camp gefalle? Es sei ihm viel zu ländlich hier. Er sei ein Stadtmensch. Mauro bewältigt seinen Alltag selber. Er hat eine Ausbildung als Polymechaniker abgeschlossen und arbeitet als Elektroniker in Urdorf. Beim Schiess-Stand ist inzwischen Linda am Drücker. «Achtung, gleich gibt's Tote», warnt sie. Im exakt selben Moment taucht Thomas Höppli auf. Er hat 2011 die Stiftung Behindertensport Biathlon-Arena Lenzerheide gegründet, die zusammen mit der Stiftung Folsäure Offensive Schweiz das Camp finanziert.

Nicolas Hausammann steckt auf dem Platz nebenan den Parcours ab. Ja, in der Jugendherberge Valbella sei es toll: «Die Zimmer sind zweckmässig, das Team sehr hilfsbereit. Die Jugendlichen geniessen den Aufenthalt.» Dank dem schönen Wetter sei auch die Laune bei allen ganz oben. Linda liegt immer noch am Schiessstand auf dem Bauch, das Luftgewehr in den Händen: «Das muss ich unbedingt meiner Mutter erzählen.»

Nach dem Rennen der Kohldampf

Später in der Jugendherberge Valbella. Michi kommt als erster zurück. «Was gibt es?», fragt er mit Blick in die Küche. «Eigentlich habe ich immer erst nachmittags um drei Uhr Kohldampf.» – «Härdöpfelstock», kommt aus der Küche zurück. «Geil», findet Michi nun doch, während Ursula Wilhelm, die Betriebsleiterin der Jugendherberge Valbella vom Camp schwärmt: «Absolut lässig. Das werde ich auch in Zukunft wieder machen.»

Maya Höneisen

Ein fröhliches Team: die Teilnehmer mit der Lagerleitung und den Gästen.



Stiftung Folsäure Offensive Schweiz

Tir groupé

→ En octobre, l'auberge de jeunesse Valbella-Lenzerheide a été le théâtre d'activités sportives auxquelles se sont adonnés de jeunes handicapés. Le Camp Biathlon a été un véritable défi, mais également une grande source de joie.

«Allez Madlaina, allez! Hop, hop!» Aujourd'hui, Madlaina a mis le turbo. Elle est très excitée par cette rapidité dont elle fait l'expérience pour la première fois, et elle rit à gorge déployée. Trois tours, puis elle passe la main à Julian, son coéquipier. Ce dernier slalome également sur le parcours à toute vitesse, comme si sa vie en dépendait. «Il va avoir des points de pénalité parce qu'il est trop rapide», murmure l'un des membres du camp adverse, en ricanant. Encore quelques tours du relais biathlon, et c'est déjà l'heure de l'annonce des résultats – Les «Stimalis»: 4 points; les «Time-out Oldies»: 5 points; les «No Names»: 7 points.

Deux heures plus tôt. Deux bus blancs se garent devant le stade de biathlon, situé entre Lenzerheide et Lantsch/Lenz. Les portes coulissantes s'ouvrent, permettant de décharger les dix fauteuils roulants qui se trouvaient à bord. Les participants sortent alors un par un du bus, heureux et de bonne humeur. C'est Nicolas Hausammann qui s'occupe des jeunes. Responsable du département Sponsoring et Relations publiques chez PluSport, il porte aujourd'hui la casquette de co-moniteur dans le camp de biathlon. Quant à Christoph Baer, le Responsable du département Sport d'élite de PluSport, il attend déjà les troupes. Avant que tout le monde n'arrive, Christoph a eu le temps de monter le stand de tir. Et il n'est pas venu seul: Bruno Huber l'accompagne. Ce dernier a déjà participé pas moins de trois fois aux épreuves de biathlon des Jeux paralympiques à Salt Lake City, Turin et



Maria Walliser et Christof Baer aident Michi au tir.

Vancouver. Il explique que désormais, il ne pratique plus que le handbike, et qu'il est ici à Valbella afin d'être présent aux côtés des jeunes et de partager avec eux un peu de son expérience.

Soutien de Maria Walliser

Sans tarder, les participants se dirigent vers le stand de tir. Julian se porte volontaire, et s'allonge sur le ventre. Bruno lui place la carabine à air comprimé entre les mains, et explique: «À dix mètres de distance, tu t'appuies sur les coudes, tu vises et tu tires.» Le tir est réussi, Julian est ravi. À côté de lui se trouve un fauteuil roulant dans lequel est assis Michi. Christoph et Maria Walliser, présidente et ambassadrice de la Fondation Acide Folique Offensive Suisse, y vont de leurs conseils: «Un peu plus haut, c'est ça, encore un peu, encore un millimètre... Et maintenant, tire.» Michi rayonne. Cela ne fait que deux ans qu'il est en fauteuil, et il vise les Jeux paralympiques de 2016 au Brésil. C'est alors que Mauro arrive en fauteuil roulant. Si le camp lui plaît? Pour lui, c'est un peu trop champêtre à son goût, ici. Mauro est plutôt un rat des villes. Il gère seul son quotidien. Il a terminé une formation en tant que mécanicien polyvalent, et est désormais électricien à Urdorf. Au stand de tir, c'est désormais Linda qui a le doigt posé sur la

gâchette. «Attention, il va y avoir des morts», avertit-elle. C'est à ce moment précis que Thomas Höppli fait son apparition. En 2011, il a créé la Fondation du stade de biathlon pour le sport-handicap à Lenzerheide, qui, avec la Fondation Acide Folique Offensive Suisse, finance le camp.

Nicolas Hausammann se tient sur la place à côté du parcours. C'est formidable de passer du temps dans l'auberge de jeunesse Valbella: «Les chambres sont pratiques, l'équipe est toujours prête à se rendre utile. Les jeunes profitent vraiment de leur séjour.» Et grâce au beau temps, tout le monde est de bonne humeur. Linda se trouve toujours au stand de tir, allongée sur le ventre: «Il faudra vraiment que je raconte ça à ma mère.»

Après l'effort, le réconfort

Michi est le premier à rentrer. «Alors, qu'y a-t-il pour le repas?», demande-t-il. «En fait, j'ai toujours très faim à trois heures de l'après-midi.» – «De la purée de pommes de terre», dit une voix provenant de la cuisine. «Super», dit Michi, tandis qu'Ursula Wilhelm, la directrice de l'auberge de jeunesse Valbella, s'extasie sur le camp: «C'est vraiment très décontracté. Je répèterai l'expérience à l'avenir.»

Maya Höneisen



Linda en action.

Zwei Freunde, fest im Sattel



Freunde fürs Leben: Ernst (links) und Felix in der Umgebung von Le Noirmont im Kanton Jura.

→ Reitend in den jurassischen Freibergen haben sich Ernst und Felix kennengelernt. Und dort nahm eine dicke Freundschaft ihren Lauf.

Souverän, mit aufrechtem Rücken, die Zügel fest im Griff, so sitzt Felix im Sattel. Sein Blick ist vorwärts gerichtet, seine Konzentration gilt dem Pferd und dessen Bewegungen. Vor und hinter ihm reiten die anderen Mitglieder der Schritt-Gruppe; sie alle sind Teilnehmer des jährlichen PluSport-Reitcamps im Jura. Sanft korrigiert Felix mit den Zügeln. «Ich mag Charlotte sehr, sie ist eine brave und gehorcht gut», sagt er. In der Tat lässt sich die Stute ganz einfach in die Wiese neben dem Reitpfad führen, wie es Camp-Leiterin Katrin Tschirky vormacht, die am Kopf der Gruppe vorausreitet.

Bei Ernst will dieses kleine Manöver nicht ganz klappen. Zwar sitzt auch der 57-Jährige fest auf seinem Pferd Victoire, mit seinem Hut sieht er wie ein waschechter amerikanischer Cowboy aus. Doch Victoire möchte lieber auf dem Pfad geradeaus weiterschreiten. «Sie will nicht ins Nasse!», ruft Ernst und lacht. Eine Begleiterin versucht zu helfen, gibt Anweisungen: «Linkes Zügel, rechter Fuss!» Endlich klappt es, und die komplette Gruppe kreist in sogenannten Volten in runden Bahnen in der wunderschönen Landschaft um Le Noirmont – 240

Kilometer Reitpfade bietet das Gelände, und sogar an bedeckten Tagen leuchten Wiese, Felder und Wald in herbstlichen Farben.

Motorrad und Schlagzeug

«Es ist wunderschön hier», sagt Felix. Das Reitcamp ist für ihn ein Fixpunkt im Jahreskalender, seit rund zwanzig Jahren kommt er hierher. Und wenn er nicht auf dem Reithof in Peu-Péquignot einquartiert ist, wohnt er in der Valida in St. Gallen, einer Institution für Menschen mit Behinderung. Felix hat eine Lernbehinderung und eine Ataxie. Das bedeutet, dass er Probleme hat bei der Bewegungskoordination, seine Motorik ist verzögert. Ein weiterer Fixpunkt in Felix' Leben ist Ernst, der ebenfalls seit zirka zwei Jahrzehnten am Lager teilnimmt und die nötigen Voraussetzungen mitbringt: gute Reitkenntnisse und weitgehende Selbstständigkeit. Ernst ist ebenfalls bewegungsmotorisch eingeschränkt und leidet an Cerebralparese, hervorgerufen durch eine frühkindliche Schädigung des Hirns. Im Gespräch mit Felix und Ernst wird klar: Die beiden sind dicke Freunde, obschon

sie sich nur eine Woche im Jahr sehen. «Ich wohne halt in Zürich und arbeite dort für die Stadt», sagt Ernst. Das erklärt, weshalb die Begegnungen nicht häufiger stattfinden. Wobei, an Bewegung mangelt es Ernst nie, ihn zieht es immer nach draussen. «Früher fuhr ich Rennvelo, dutzende Kilometer pro Tag», sagt er, «dann bin ich umgesattelt, auf das Motorrad.» Ernst ist Mitglied des Motorradclubs H.O.G. Zürich. Das glaubt man ihm sofort, wenn man ihn so entspannt auf dem Pferd sitzen sieht mit seiner Lederjacke und Sicherheitshelm.

Ein Leben in der Stadt und Ausritte auf dem Chopper – kein Wunder, kann Ernst in den jurassischen Freibergen wunderbar ab- und einen Gang zurückschalten. Felix dürfte das ähnlich sehen. Seine zweite Leidenschaft ist ebenfalls eine, bei der wenig Platz für Stille ist: «Ich bin auch noch Musiker. Ich spiele Schlagzeug bei der Musik Fun Group in der Valida.» Seine musikalischen Vorbilder: Gotthard, Krokus, Deep Purple. Und natürlich auch AC/DC, «wenn es etwas härter sein soll». Die Musik erklärt auch das gute Gespür für den Takt, der natürlich auch für das Reiten von Vorteil ist.

Dolinen und Schlammflöcher

Der erste Ausritt dauert eine gute Stunde. Ernst weist dabei auf eine frisch erneuerte Natursteinmauer hin, «eine Besonderheit dieser Gegend». Die Reise führt ausserdem vorbei am Waldrand und an sogenannten Dolinen, das sind grosse, schüsselförmige Mulden auf Wiesen, wo sich der Boden gesenkt hat. Gut möglich, das auch sie in einem der Verse vorkommen, die Ernst während dem Lager jeweils in der freien Zeit niederschreibt und am letzten Abend, wie es die Tradition verlangt, vorträgt. Eine Episode, die er bestimmt dichterisch aufgreift, ist jene vom Anreisetag. «Da fiel Felix in eine Wasserlache und war von Kopf bis Fuss mit Schlamm bedeckt.» Er lacht, wie nur Freunde übereinander lachen können. Die Gruppe stimmt in das Lachen ein – und auch Felix lacht.

Oliver Schmuki

En selle pour une belle amitié

→ Ernst et Felix se sont connus en pratiquant l'équitation dans les Franches-Montagnes du canton du Jura. De cette rencontre est née une forte amitié.

Installé sur la selle, les mains fermement agrippées aux rênes, Felix se tient la tête haute et le dos droit. Il regarde droit devant, très concentré sur le cheval et ses mouvements. Les autres membres du groupe de promenade au pas sont placés devant et derrière lui. Tous participent au camp d'équitation de PluSport, qui se déroule dans le Jura. Felix corrige légèrement sa trajectoire à l'aide des rênes. «J'aime beaucoup Charlotte, elle est très douce et elle obéit bien,» se réjouit-il. Et effectivement, la jument se laisse très facilement diriger vers le pré qui jouxte le chemin équestre, comme l'a fait en premier la monitrice du camp, Katrin Tschirky, qui se trouve en tête du groupe. Pour Ernst en revanche, cette petite manœuvre semble poser quelques problèmes. Ernst, 57 ans, participe à la randonnée avec son cheval Victoire. Avec son chapeau, il ressemble à un vrai cowboy. Mais Victoire préfère continuer d'avancer sur le chemin. «Elle ne veut pas être mouillée!», s'exclame Ernst, en éclatant de rire. Une accompagnatrice tente de l'aider et lui donne des indications: «Rêne gauche, pied droit!» Finalement, son cheval obéit. Le groupe au complet avance désormais en cercle, dessinant ce que l'on appelle des voltes, entouré par le magnifique paysage du Noirmont. Ce site, qui compte pas moins de 240 kilomètres de chemins équestres, offre des prés et des champs lumineux, et une forêt parée de couleurs automnales, même lorsque le temps est couvert.



La région du Jura se prête bien pour décrocher.

Moto et batterie

«C'est si beau ici,» s'émerveille Felix. Pour lui, le camp d'équitation est l'un des rendez-vous immanquables du calendrier annuel: il vient ici depuis une vingtaine d'années. Et lorsqu'il ne séjourne pas au centre équestre de Peu-Péquignot, il réside au Valida à Saint-Gall, une institution pour les personnes handicapées. Felix a un retard d'apprentissage et une ataxie. Cela signifie qu'il a des difficultés à coordonner ses mouvements, et que ses fonctions motrices sont ralenties. Un autre élément invariable de la vie de Felix, c'est Ernst, qui participe également au camp depuis environ deux décennies, et qui possède tous les prérequis nécessaires: de bonnes connaissances en matière d'équitation, et une large autonomie. Ernst est également limité sur le plan moteur et souffre d'une infirmité motrice cérébrale, causée par une lésion cérébrale survenue dans sa petite enfance.

Lorsque l'on discute avec Ernst et Felix, c'est très clair: ces deux-là sont de grands amis, même s'ils ne se voient qu'une fois par an. «J'habite à Zurich et j'y travaille pour la ville», dit Ernst. Cela explique pourquoi ils ne se rencontrent pas plus souvent. Mais Ernst ne reste jamais immobile, il a toujours envie de sortir. «Avant, j'avais un vélo de course sur lequel je parcourais des dizaines de kilomètres par jour,» raconte-t-il, «et puis j'ai changé de monture, et j'ai opté pour une moto.» Ernst est membre du club de moto H.O.G. Zurich. Et on n'a aucune peine à le croire, lorsqu'on le voit si à l'aise sur son cheval, avec sa veste en cuir et sa bombe sur la tête.

Une vie citadine et des sorties sur sa belle moto... Pas étonnant qu'Ernst s'adapte aussi bien aux Franches-Montagnes jurassiennes. Même chose pour Felix. Sa seconde passion laisse, elle aussi, peu de place au calme: «Je fais aussi de la musique. Je joue de la batterie dans l'orchestre musical du Valida.» Ses modèles musicaux: Gotthard, Krokus, Deep Purple. Sans oublier,



Ernst (à droite) aime faire de la moto, Felix préfère AC/DC.

bien évidemment, AC/DC, «quand il faut que ce soit plus énergique». Son amour de la musique explique également son bon sens du rythme, ce qui est également un avantage pour l'équitation.

Dolines et borbiers

La première randonnée dure une bonne heure. Ernst fait remarquer un tout nouveau mur en pierres naturelles, «une particularité de la région». Le voyage se poursuit vers la lisière de la forêt et les dolines, qui sont de vastes creux en forme de clé situés dans des prés, à l'endroit où le sol s'est effondré. Il est fort possible que ces dolines soient mentionnées dans les textes qu'écrit Ernst pendant le camp, lors de son temps libre. La tradition veut que le dernier soir, il le lise à haute voix. Et c'est le jour de l'arrivée au camp qu'il a décidé de raconter d'une manière particulièrement poétique: «Et alors, Felix tomba dans une mare, et se retrouva couvert de boue de la tête aux pieds.» Il rit, comme seuls des amis peuvent rire l'un de l'autre. Le groupe se met également à rire, et Felix se joint à eux.

Oliver Schmuki

Positive Bilanz nach Kadertagung

→ An zwei Tagen informierten sich Kadermitglieder im Bereich Ausbildung über neue Projekte und Lehrmittel.

Im Hotel Bleiche in Wald (ZH) nutzten rund zwanzig PluSport-Kadermitglieder Ausbildung den Vorabend zum gemütlichen und geselligen Beisammensein mit Kaderkolleginnen und -kollegen, dem Präsidenten, dem Geschäftsführer sowie dem Ausbildungsteam und genossen ein feines Nachtessen.

Am Sonntag, 8. September, stiessen zehn weitere TeilnehmerInnen dazu. Neben Informationen zum Dachverband und zur Ausbildung erhielt das Dossier lehrmethodische Prüfung einen letzten Schliff, bevor die definitive Version dann am 1. 1. 14 zum Einsatz kommt. Reini Linder, Verantwortlicher Schneesport, stellte den zahlreich vertretenen SchneesportlerInnen das neue Dossier für das Praktikum und die lehrmethodische Lernkontrolle im Schneesport vor. Die Anwesenden konnten ihre Ideen und Rückmeldungen einbringen. Das nun bestehende Dossier wird ab der Wintersaison 2013/14 eingesetzt. Während der Pilotsaison werden Erfahrungen gesammelt und allfällige Anpassungen vorgenommen.

Der Sonntagnachmittag stand im Zeichen des Nachwuchses. Christof Baer, Bereichsleiter Spitzensport und Projektleiter Nachwuchsförderung, stellte grob sein Konzept vor. Die Erfahrungen und Ideen des Kadern Ausbildung für die Nachwuchsgewinnung auf allen Ebenen wurden in der anschliessenden Gruppenarbeit aufgenommen und werden bei der Festlegung der Umsetzungsmassnahmen mit einfließen.

Wir bedanken uns herzlich für die Teilnahme, das Engagement und freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit.

Susanne Dedial, Bereichsleiterin Breitensport

Réunion des cadres de formation: un bilan positif

→ Pendant deux jours, les cadres se sont informés sur les nouveaux projets et le matériel pédagogique.

L'hôtel Bleiche, à Wald (ZH), a accueilli une vingtaine de cadres de formation de PluSport pour une réunion chaleureuse et conviviale, agrémentée d'un délicieux dîner. Le Président, le Directeur, ainsi que l'équipe de formation étaient également présents lors de cet évènement.

Le dimanche, 8 septembre, ils ont été rejoints par 10 autres membres. Outre les informations relatives à l'organisation faitière et à la formation, le dossier d'examen de pédagogie pratique a également été peaufiné, avant la publication de sa version définitive le 1er janvier 2014. Reini Linder, le responsable des sports de neige, a présenté aux nombreux moniteurs et monitrices de sport de neige le nouveau dossier du stage pratique et du contrôle de l'apprentissage en accord avec les concepts méthodologiques. Les participants ont pu faire part de leurs idées et de leurs commentaires. Ce nouveau dossier sera utilisé dès la saison d'hiver 2013/14. La saison pilote permettra de rassembler les différentes expériences et de procéder à d'éventuelles adaptations.

Le dimanche après-midi a été consacré au thème de la relève. Christof Baer, responsable du département Sport d'élite et chef de projets de la promotion de la relève, a présenté les grandes lignes de son projet. Les expériences et les idées des cadres de formation concernant l'acquisition de la relève à tous les niveaux ont été prises en compte dans le groupe de travail qui a suivi, et seront intégrées au processus de définition des mesures à mettre en œuvre.

Nous remercions sincèrement tous les participants pour leur participation et leur engagement, et nous réjouissons à l'avance de poursuivre notre excellente collaboration.

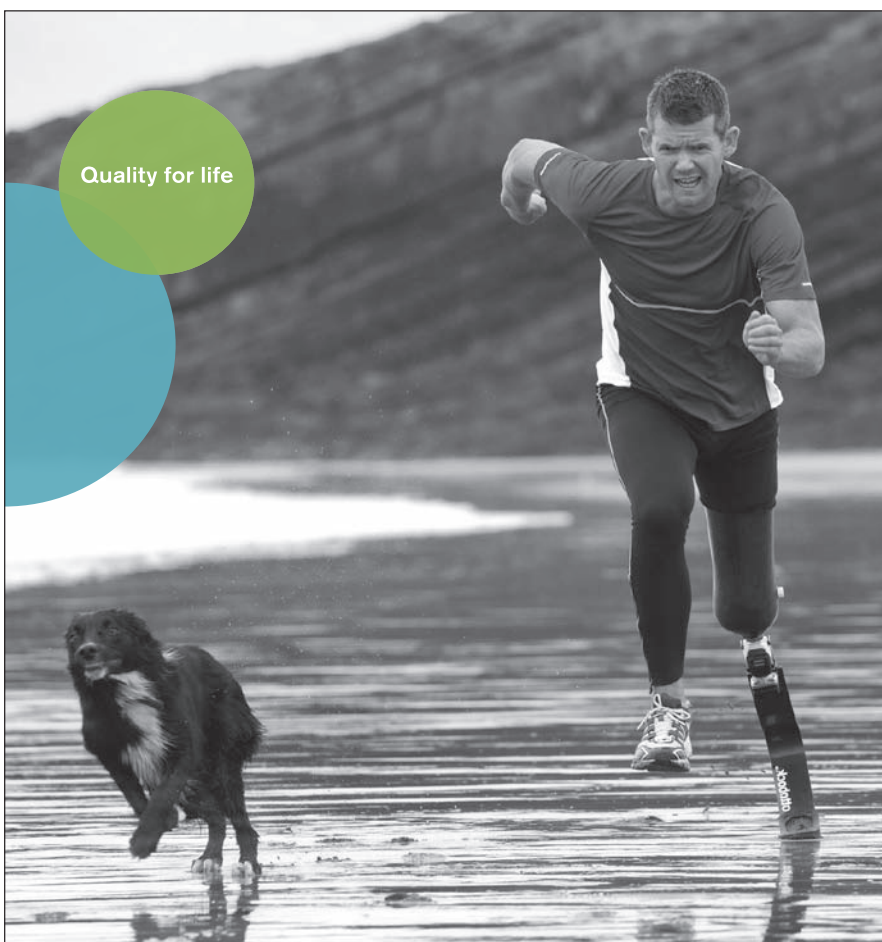
Susanne Dedial, Responsable Sport de masse



Teilnehmende an den Kadertagung Ausbildung.



Lehrmittelverantwortlicher Stefan Häusermann stellt das neue Grundlagenlehrmittel vor.



Quality for life

ottobock.

Einfach Sport.

Mit dem neuen Kniegelenk
3S80 Sport

Es gibt kein positiveres Gefühl als das der Zufriedenheit nach dem Laufen. Das neue 3S80 Sport-Kniegelenk mit dem bewährten Prinzip der Rotations-hydraulik macht es dem Anwender möglich, einfach wieder zu laufen. Ob Joggen oder Sprinten: Die neue Sportprothese ist in Kombination mit dem Carbonfederfuss 1E90 Sprinter optimal für den Laufsport abgestimmt und für ein Körpergewicht bis zu 100 kg zugelassen.

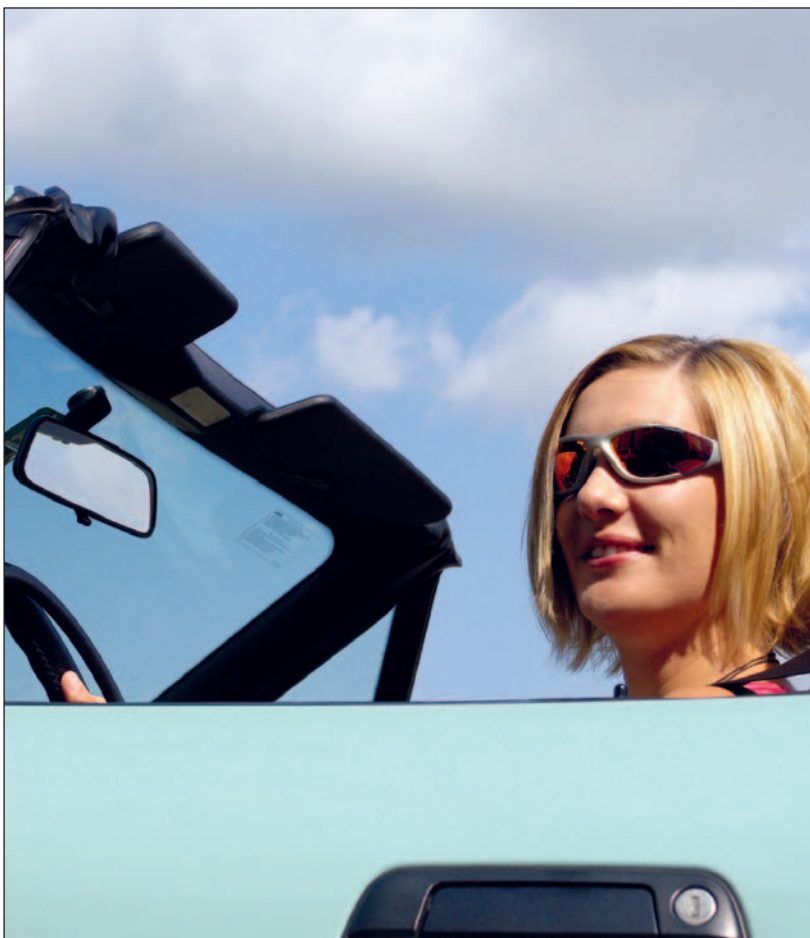
Die Sperrfunktion des neuen Sportkniegelenks ermöglicht dem Anwender speziell bei Aufwärm- und Dehnübungen einen sicheren Stand.



NEU

Fragen Sie Ihren Orthopädietechniker oder rufen Sie uns an.

www.ottobock.ch · suisse@ottobock.com · T 041 455 61 71



 **Orthotec**

Mobilität ist Lebensqualität

Alles aus einer Hand

- Orthopädietechnik
- Rehabilitationstechnik
- Rollstuhlmechanik
- Fahrzeugumbau
- Inkontinenzartikel

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



Basket Club BC88 del Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli: i premiati «sport e handicap», 2013.

Un palco di inizio

→ La squadra di basket BC 88 vince il premio Sport e Andicap.

Silenzio. Musica di sottofondo e un pubblico in attesa. Improvvisamente i fari vengono puntati sul moderatore – il giornalista RSI Giancarlo Dionisio – il quale, passa il microfono al Direttore FTIA Marzio Proietti, il quale annuncia: «vincitore del premio Sport e Andicap 2013 è la squadra di Basket BC88».

Al palazzo dei Congressi a Lugano, lo scorso 4 novembre si è svolta la manifestazione «Miglior sportivo dell'anno»; durante la quale per la prima volta è stato assegnato il premio Sport e handicap, ad un gruppo scelto dalla Commissione Sportiva FTIA.

Commissione che ha voluto premiare la squadra di Basket del Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli in quanto la stessa si è particolarmente distinta, vincendo sia il Campionato svizzero gruppo A (durante il quale non ha mai perso un confronto), sia gli Special Olympics Regional Games a San Gallo.

La premiazione stessa e il fatto che la FTIA abbia inserito il premio sport e handicap all'in-

terno di una manifestazione per normodotati è senza dubbio un forte segnale di riuscita integrazione e di riconoscimento sociale del movimento sport e handicap.

È indiscusso che stiamo attraversando un periodo molto interessante da questo punto di vista, in cui l'aumentata sensibilità alla disabilità permette finalmente di mostrare e di premiare il lavoro svolto e portato avanti da anni dai gruppi sportivi per persone con disabilità intellettiva, ma anche dalla Gruppo Sportivo Società silenziosa dei sordi e dal Gruppo Paraplegici Ticino. Gruppi, questi, a cui viene riconosciuto il lavoro svolto durante tutto l'anno, e gruppi che sempre più saranno la guida territoriale e il punto di riferimento per altri gruppi o club che invece lavorano con persone normodotate e che desiderano aprire delle sezioni per persone disabili.

Ad essere premiata durante la serata del 4 novembre non è dunque soltanto la squadra di Basket BC88 oppure il Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli, bensì l'insieme dei gruppi

sportivi invalidi del Ticino. Un'unione che fa la forza del Ticino, che attraverso i gruppi affiliati alla FTIA, e non solo, propone una serie di sport e attività sportive per disabili. I sette gruppi sportivi offrono infatti 20 diversi tipi di sport, per un totale di 38 possibilità di pratica sportiva. Tali offerte sportive sono state riunite recentemente in un nuovo portale – sportandicap.ch –, che funge da collante e da aggreghante delle attività svolte.

Al Palazzo dei congressi, le interviste agli atleti si susseguono. È ora di scendere dal palco e di godersi una cena tutti assieme. Un altro passo. Uno dei tanti, per un lavoro svolto in gruppo, per regalare felicità a chi vive una vita indossando i panni della disabilità.

Davide Bogiani

Dabei sein ist alles



National Summer Games: Botschafterinnen und Botschafter zeigen die sportliche Vielfalt auf.

→ Bereits haben sich über 1000 Athletinnen und Athleten für die National Summer Games angemeldet. Neben spannenden Wettkämpfen in 13 Sommersportarten wird tagsüber im Olympic Town und abends in der Festhalle ein buntes Unterhaltungsprogramm geboten. Spass und Emotionen sind also garantiert, eine Teilnahme lohnt sich auf alle Fälle.

Bei Special Olympics geht es in erster Linie um die Athletinnen und Athleten. Sie sollen im Zentrum stehen. Durch den Sport werden sie laufend ihre körperliche Fitness und Gesundheit verbessern können. Dadurch erlangen sie mehr Selbstvertrauen und den Mut Neues zu wagen. Diese wertvolle Erfahrung haben sechs Sportler in den vergangenen Monaten nun schon einige Male gemacht, sie sind Botschafter für die National Summer Games 2014, die vom 29. Mai bis 1. Juni in Bern stattfinden. Céline Perriraz und Thomas Sorrentino aus der Westschweiz, Simona Ciani aus dem Tessin und die drei Deutschschweizer Pascal Haller, Aleksandar Vujcic und Konrad Schmid werden für alle Athletinnen und Athleten der Games das offizielle Sprachrohr sein. Auch um die Games im Vorfeld zum Thema zu machen, werden sie zum Einsatz kommen und haben auch bereits erste Aufträge erledigt: ein professionelles Fotoshooting für

alle stand im August auf dem Programm. Céline war bei einer Präsentation beim IKRK vor Ort und Alex vertrat die Sportler an der ersten Medienkonferenz zusammen mit dem Berner Stadtpräsidenten Alexander Tschäppät.

Grosse Solidarität

Neben der sozialen Integration der geistig behinderten Athleten geht es Special Olympics aber auch um Wertschätzung. Die Athleten sollen eine Plattform erhalten, um ihre Leistungen zu zeigen und um genauso angefeuert und gefeiert zu werden, wie andere Sportler auch. Aus diesem Grund werden diese Botschafter die Stiftung auch in der Medienarbeit begleiten und an diversen Promotionsauftritten an vorderster Front mit dabei sein. So wird auch eine breitere Öffentlichkeit für die Mission von Special Olympics sensibilisiert: Integration und Wertschätzung von Menschen mit

geistiger Behinderung. Zusätzliche Unterstützung gibt es von prominenter Seite. Die Solidarität ist gross und das Thema scheint auf nationaler Ebene bereits für viele Menschen relevant zu sein. Diverse Persönlichkeiten aus Sport, Wirtschaft und Politik unterstützen die National Summer Games als Botschafter, im Beirat oder als Mitglied des Patronats- oder Solidaritätskomitees. Der Profi-Judoka Sergei Aschwanden gehört genauso dazu wie die Spitzenschwimmerin Swann Oberson, der Skispringer Simon Ammann, die Nationalratspräsidentin Maya Graf oder die ehemalige Moderatorin Regula Späni. (in)

Mehr Informationen dazu unter diesem Link: nationalgames.ch/personlichkeiten/botschafter/ Anmeldungen (bis zum 31. Januar 2014): specialolympiocs.ch

Grosser Messeauftritt



Ohne Berührungsängste: Junge Besucher konnten viel entdecken.



Aktiver Auftritt: Die Tanzgruppe von insieme gab auf der Bühne alles.

→ Über 8500 Besucherinnen und Besucher kamen an die erste Swiss-Handicap-Messe nach Luzern

In den Hallen der Messe Luzern konnte sich Jung und Alt an der Swiss Handicap über den aktuellen Stand in den Bereichen Rehabilitation, Sport, Technologie, Pflege oder Hilfsmittel informieren. Das Publikum konnte sich an Podiumsdiskussionen beteiligen, ein spannendes Bühnenprogramm geniessen oder mit Prominenten Guetzli backen. PluSport brachte viel Bewegung in die Sport- und Eventhalle und präsentierte ein vielfältiges Sportangebot für Menschen mit Behinderung. Ob Kletterwand, Mobilitätsparcours, Rollstuhlbasketball oder Blindenschiessen – alles konnte ausprobiert werden.

Die Swiss Handicap 2013 verzeichnet eine Besucherzahl von gut 8500 Personen und wird nächstes Jahr erneut stattfinden wie Messeleiter René Plaschko versichert, der an den beiden Tagen «nichts als Lob» entgegennehmen durfte. Auch PluSport-Geschäftsführer René Will zeigte sich begeistert von der neuen Messe: «Es ist toll, zu sehen, dass es mutige Menschen gibt, die mit viel Engagement eine solche Premiere aus dem Boden stampfen». (os)

→ Plus de 8500 visiteurs à Lucerne pour la foire Swiss Handicap

Dans les halles de la foire de Lucerne, lors de la Swiss Handicap, toutes personnes, jeunes ou âgées ont eu la possibilité de s'informer sur les thèmes suivants: réadaptation, sport, technologie, soins, et moyens auxiliaires. Le publique a pu prendre part à des conférences et débats, profiter d'un programme de scène captivant ou encore confectionner des biscuits avec des célébrités. Que ce soit avec un mur de grimpe, un parcours de mobilité, du basket en fauteuil roulant, ou du tir pour personnes à visibilité réduite, PluSport s'est présentée en mouvement et a proposé, dans la halle de sport et d'événement, des activités sportives à expérimenter.

La Swiss Handicap 2013 a enregistré plus de 8500 visiteurs, ce qui permet à René Plaschko de nous assurer que l'édition 2014 aura lieu. Le Directeur de PluSport, René Will, se montre également enthousiaste envers la nouvelle foire: «Il est bon de savoir qu'il y a des personnes courageuses pour mettent en place un Première de ce genre avec beaucoup d'engagement.» (os)



Demo-Match: Von Profis kann man am meisten lernen.



Heiliges Bleche: Eine Messebesucherin backt Guetzli mit Moderator Nik Hartmann.



Kennenlernen: Das PluSport-Skitem trifft Nachwuchs.

Menschen mit Behinderung erbringen
regelmässig Spitzenleistungen.



Die Suva unterstützt Betroffene nach einem schweren Unfall bei Rehabilitation und Wiedereingliederung. Menschen mit Behinderung haben grosses Potenzial in Beruf und Sport – wenn man sie nicht behindert. Für weitere Informationen: www.suva.ch/unfall

suvacare

Sicher betreut

Agenda

Beginn	Ende	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Spitzensport – Sport d'élite				
11.01.	12.01.2014	Swiss Disabled Cup		Habkern BE
25.01.	26.01.2014	Swiss Disabled Cup		Veysonnaz VS
15.02.	16.02.2014	Swiss Disabled Cup		Grenchenberg BE/SO
22.03.	23.03.2014	Schweizermeisterschaften Ski alpin		Obersaxen GR
08.03.	09.03.2014	Swiss Disabled Cup		Sörenberg LU
Sportcamps, freie Plätze – Sportcamps, places libres				
11.01.	18.01.2014	Langlauf GB LB	114/14	Bever GR
02.02.	08.02.2014	Langlauf und Schneeschuhlaufen SB	133/14	Jura
08.02.	15.02.2014	Ski alpin und Snowboard GB PB LB	115/14	Tessin
15.02.	22.02.2014	Schneeschuhlaufen GB LB	118/14	Wildhaus SG
09.03.	15.03.2014	Curling, Schlittschuhlaufen, Schneeschuhlaufen, Schlitteln GB KB SB	118/14	Kandersteg BE
Ausbildung – Formation				
19.02.2014		Informationsveranstaltung, speziell auch für Vorstandsmitglieder	14aI-01	Zürich (Hotel City)
14.03.	16.03.2014	Assistenzmodul	14aA-01	Zuchwil SO
15.03.2014		PluSport-Mixx (bietet die Möglichkeit, sowohl den PluSport- wie auch den esa-Asweis zu verlängern)	14aW-10	Au/Wädenswil ZH
19.03.2014		Begleitung sehbehinderter Personen im Laufsport	14aW-20	Basel
22.03.	23.03.2014	Reise-und-SportcampsbegleiterInnen-Seminar	12aA-R01	Grub AR
Breitensport – Sport de masse				
18.01.2014		Aargauer Schwimmmeisterschaften für Behinderte		Aarau
22.03.2014		Differenzschwimmen – Behindertensportclub Limmattal		Uitikon ZH
21.06.2014		Kantonaler Behindertensporttag – PluSport Behindertensport Kanton BE		Toffen BE
16.08.2014		24. Berner Lauffest – PluSport Behindertensport Kanton Bern		Bern
20.09.2014		10. Volleyball-Cup – Behindertensportgruppe Amriswil		Amriswil TG
08.11.2014		Kantonale Schwimmtag – PluSport Behindertensport Kanton BE		Langnau BE

Wichtige Termine und Anlässe 2014

Datum	Anlass	Ort
25.01.2014	Entwicklungskonferenz (ehem. Präsidentenkonferenz)	Illtigen BE
03.–06.02.2014	SuvaCare IPCAS World Cup	St. Moritz GR
07.–16.03.2014	Paralympics	Sotschi RUS
24.05.2014	Delegiertenversammlung	Zofingen AG
06.07.2014	PluSport-Tag*	Magglingen BE

*Neu: Fit & Fun am PluSport-Tag 2014

Ambitionierte Sportgruppen kämpfen am nächsten PluSport-Tag um ein Medaille beim Gruppenwettkampf Fit & Fun. Diese Disziplin ist vielen Sportclubs vom ETF 2013 in Biel bereits bestens bekannt. Das technische Reglement sowie die Instruktionen für interessierte Leitende liegen bald vor. Wir freuen uns auf viele motivierte Fit & Fun-Fans.



facebook.com/
PlusportBehindertensportSchweiz

PluSport wünscht frohe Weihnachten



In Bewegung bleiben – mit Sport, Spiel und heiteren Momenten! PluSport dankt Ihnen für die sympathische Unterstützung und das uns erwiesene Vertrauen.

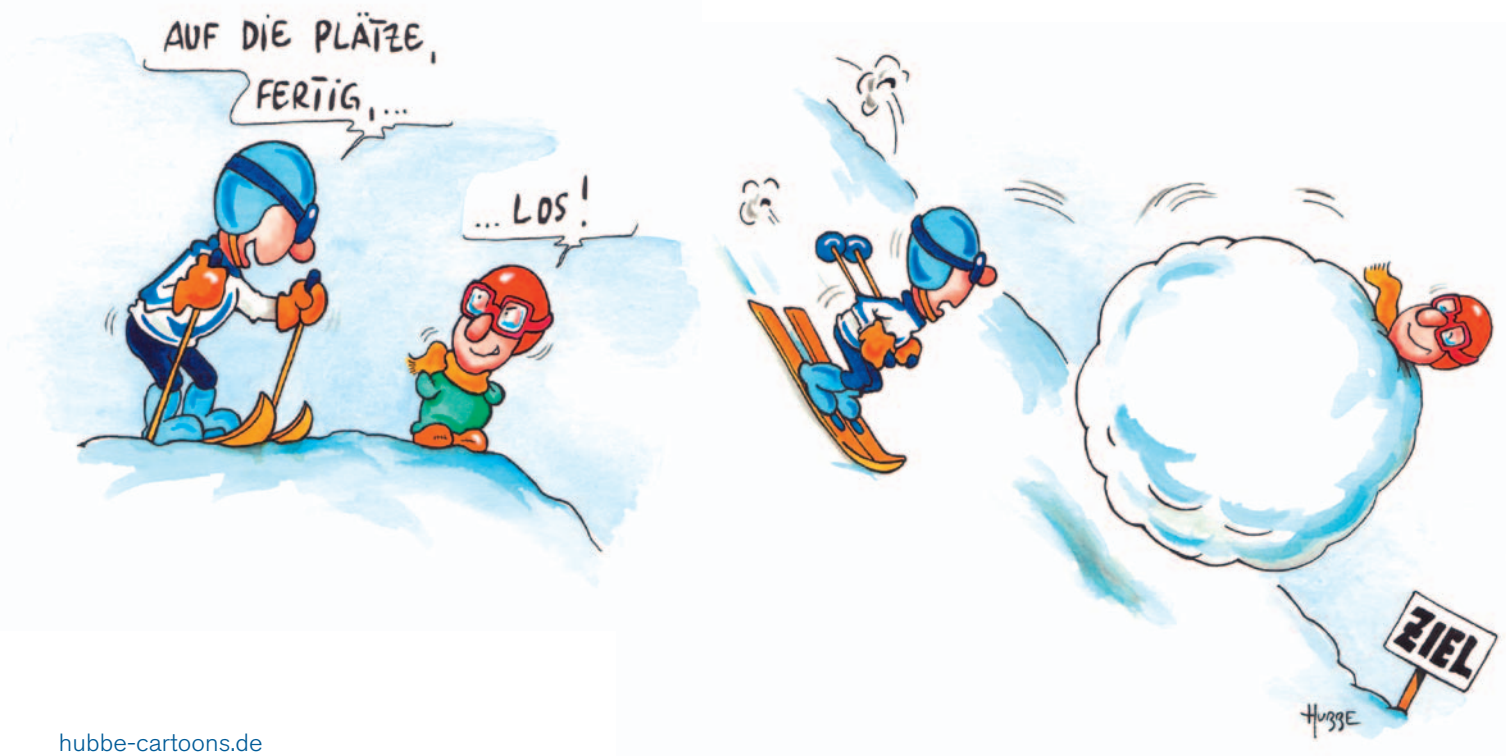
Frohes Fest und ein glückliches neues Jahr.
Herzlichst, Ihre PluSport-Familie

Passez des moments inoubliables en mouvement avec le sport!

PluSport vous remercie de votre soutien sympathique et de la confiance manifestée.

**Joyeuses fêtes et une excellente nouvelle année.
De tout coeur, votre famille PluSport**

Schlusspunkt





Chantal Cavin
Weltrekordschwimmerin
Credit Suisse Mitarbeiterin
sehbehindert

© Rose Marie Vocat

Zugang für Menschen mit Behinderung.

Die Credit Suisse setzt sich für Barrierefreiheit ein.

Nicht nur im Behindertensport nehmen wir unsere gesellschaftliche Verantwortung ernst. Wir legen grossen Wert auf hindernisfreien Zugang zu Bancomaten, Internetseiten, Online-Banking und Bankauszügen. Diese Dienste haben wir den Bedürfnissen von Menschen mit Seh-, Hör- und Mobilitätsbehinderungen sowie von älteren Menschen angepasst.

credit-suisse.com/barrierefreiheit