

punkt point punto

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

PluSport-Tag / Journée PluSport 2013

→ Seite / Page 8

Tête-à-Tête mit / avec Ueli Maurer

→ Seiten / Pages 12–13

Aktivpunkt: T-Bow

→ Seiten / Pages 15–18



2 Inhalt – Sommaire

- 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport – La parole sport**
Sozialer Sport
Sport social
Lo sport sociale
- 4 Aktuell – Actuel**
Herzlich willkommen, Flexi / Mein Ironman / Nur mit uns /
Freiwillig helfen, mit ganzem Herz
Bienvenue, Flexi / Devenir bénévole
- 6 Intern – Interne**
Neue Sportcamps
Aufatmen nach Scheitern von «6b»
Soulagement après l'échec de la «6b»
- 7 Intern – Interne**
Hauptrolle in EPFL-Video
PluSportler an Paracycling-WM
- 8 PluSport-Tag 2013**
Das Wunder von Magglingen
- 9 Sportcamps**
Trendige Schneesport-Lager
- 10 Leichtathletik-WM Lyon 2013 –
Championnats de monde Lyon 2013**
Überzeugende Bestleistungen
Performances impressionnantes
- 12 Tête-à-Tête**
«Unverfälschte Freude»
«Une joie authentique»
- 14 Sportclubs**
Neue Präsidentin im Fricktal
- 15 Aktivpunkt**
T-Bow
- 19 Ausbildung**
Jetzt online anmelden!
- 20 Services**
Magisches Zirkus-Abenteuer – Mit einem Freibillett zu
Conelli / Neuer lustiger Jahreskalender
- 21 Über die Grenzen – Au-delà des frontières**
Sportmeldungen / Annonces sportives
- 22 Antenne romande**
«Equilibre entre compétitivité et fairplay»
- 23 Services**
- 24 Sportcamps**
Schmetterlinge in der Turnhalle / Des papillons dans le gymnase
- 26 FTIA**
Assistenti PluSport
- 27 Special Olympics**
Leidenschaftliche Wettkämpfe
- 28 Cooltour 2013**
Hier läuft der Beat, dort die Herdplatte
Entre platines et plaque de cuisson
- 30 Swiss Handicap 2013**
PluSport an der Swiss Handicap 2013
- 31 Agenda**
Agenda /Schlusspunkt

Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Gestaltung und Druck: Cavelti AG, medien. digital und gedruckt, 9200 Gossau / Auflage: 13 700 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 3, Juni 2013 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 30. Oktober 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: 13 700/Exemplare/Modedeparution:4foisparan/Abonnement:Fr.22.–paran/Editionno.3, juin 2013 / Délai rédactionnel prochaine édition: 30 octobre 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: Sailability

Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique



Sozialer Sport



«Geteilte Freude ist doppelte Freude»: Oliver Schmuki, Redaktionsleiter +punkt.

Auf die Ausdauerdisziplinen habe ich mich im Sportunterricht immer besonders gefreut. Hallen- oder Rasenfußball, beides fand ich grossartig. Schwimmen: jederzeit! Und noch früher war jede Turnstunde vor den Ferien ein Highlight: Dann stand «Hochfangis» auf dem Programm. Beim Geräteturnen aber versteckte ich mich jeweils zuhinterst in der Turnhalle. Und war von einem Barren nur schon die Rede, musste ich immer sofort und sehr dringend auf die Toilette. Sport zu treiben bedeutet, sich selbst herauszufordern. Sich zu messen. Spass zu haben. Aber es heisst auch, Mut an den Tag zu legen und seinen Körper und seine Grenzen kennenzulernen. Bei meiner Arbeit als Redaktionsleiter staune ich immer wieder, auf wie viele Arten und bei wie vielen unterschiedlichen Tätigkeiten sich Menschen betätigen wollen, die körperlich oder geistig eine andere, schwierigere Ausgangslage haben. Sei es beim wöchentlichen Training im Sportclub, in einem PluSport-Lager, während der Vorbereitung auf die nächsten Paralympics oder am jährlichen PluSport-Tag in Magglingen – überall wimmelt es von motivierten, begeisterten und fähigen Sporttreibenden und Athleten. Sie alle wollen ebenfalls ihren Körper kennenlernen, sich immer weiter pushen und reüssieren. Vor allem aber geniessen und leben sie den sozialen Sportgedanken: Geteilte Freude ist eben tatsächlich immer doppelte

Freude – und sich zu zweit im Unterricht zu verstecken lustiger als alleine.

Oliver Schmuki, Redaktionsleiter +punkt

Sport social

A l'école, j'ai toujours aimé les épreuves d'endurance. J'adorais le football en salle ou sur gazon. Je raffolais aussi de la natation. Et, avant les vacances, pendant le cours de sport, nous jouions toujours aux «chaises musicales». Mais quand il y avait gym, je me cachais toujours tout au fond du gymnase. Et dès qu'il fallait monter sur les barres parallèles, j'étais soudainement pris d'une furieuse envie d'aller aux toilettes. Faire du sport, c'est se dépasser. Se mesurer. S'amuser. Mais c'est aussi faire preuve de courage et apprendre à connaître son corps et ses limites. Dans mon travail de directeur de la rédaction, je m'étonne toujours de constater à quel point les personnes qui se trouvent dans une situation de départ difficile, que ce soit physiquement ou mentalement, sont motivées pour pratiquer toutes sortes d'activités, et de la manière dont elles s'y donnent. Que ce soit chaque semaine en salle de sport, lors d'un camp PluSport, pendant la préparation des prochains Jeux paralympiques ou à l'occasion

de la journée PluSport annuelle à Macolin: il y fourmille des sportifs et athlètes qui sont aussi motivés et enthousiastes que performants. Ils ont tous pour objectif d'apprendre à connaître leur corps et de toujours se dépasser et donner le meilleur d'eux-mêmes. Mais ce qu'ils aiment par dessus tout, c'est la philosophie du sport social: le bonheur est toujours plus intense quand il est partagé. Et se cacher à deux pendant le cours de sport, c'est beaucoup plus drôle que tout seul.

Oliver Schmuki, directeur de la rédaction +point

Lo sport sociale

Dell'ora di ginnastica ho sempre amato in modo particolare le discipline di resistenza. Calcio all'aperto o calcetto, li amavo entrambi. E il nuoto? Ero sempre pronto! Una volta, l'ora di ginnastica prima delle vacanze era un evento: in programma c'era sempre "acchiappino". Quando si usavano gli attrezzi però, mi mettevo sempre per ultimo in fondo alla palestra. E quando si nominavano le parallele, io trovavo sempre la scusa per scappare subito e urgentemente in bagno.

Fare sport significa mettersi alla prova, misurare le proprie capacità, divertirsi, ma significa anche avere coraggio e conoscere il proprio corpo e i propri limiti. Nel mio lavoro di capo redattore mi stupisco sempre nel vedere quante attività vogliono provare le persone che vivono una condizione fisica e psichica diversa e più difficile. Sia che si tratti dell'allenamento settimanale in un club sportivo o in un camp PluSport, oppure della preparazione per i prossimi giochi paralympici o della annuale giornata PluSport di Macolin, dappertutto vi è un brulicare di ginnasti e atleti motivati ed entusiasti. Tutti vogliono conoscere allo stesso modo il proprio corpo, provare a spingersi un po' più in là e riuscire. Soprattutto però si divertono e vivono insieme l'idea dello sport come attività sociale: condividere l'entusiasmo è infatti sempre una gioia doppia, e anche nascondersi in due durante l'ora di lezione è più divertente che farlo da soli.

Oliver Schmuki, capo redattore +punto

Herzlich willkommen, Flexi!

→ Am diesjährigen PluSport-Tag suchten wir einen Namen für unser neues PluSport-Tag-Maskottchen. Besucherinnen und Besucher konnten Vorschläge liefern, und jetzt ist die Katze aus dem Sack: Das blaue, bewegliche Figürchen heisst «Flexi»!

Zahlreiche Vorschläge mit ausgefallenen, fantasievollen, ungewohnten, sympathischen und lustigen Namen sind insgesamt in die Urne beim PluSport-Shop eingeworfen worden. Jetzt hat die PluSport-Jury entschieden, das offizielle PluSport-Maskottchen heisst: Flexi. Der Vorschlag stammt von Rolf Zimmerli, der dafür von uns mit einem PluSport-T-Shirt belohnt und zu einem Mittagessen eingeladen wurde. Hier noch einige der Namen, die es bis in die engste Auswahl geschafft haben: Flexibelle, Movi, Galope, Joly, Aimée oder einer unserer Lieblinge: Maggli.

Oliver Schmuki



Glücklicher Gewinner: Rolf Zimmerli.

Bienvenue, Flexi!

→ Lors de la Journée PluSport annuelle, nous recherchions un nom pour notre nouvelle mascotte de la Journée PluSport. Nous avons proposé aux visiteurs de faire des propositions, et ça y est, nous sommes prêts à vous dévoiler notre choix: le petit personnage bleu s'appelle «Flexi»!

De nombreuses propositions ont été glissées dans l'urne de la boutique PluSport, avec des noms insolites, pleins d'imagination, inhabituels, sympathiques et drôles. Le jury PluSport a fait son choix, la mascotte PluSport officielle s'appelle: Flexi. Cette proposition a été faite par Rolf Zimmerli, à qui nous offrons un t-shirt PluSport et que nous invitons à déjeuner. Voilà quelques-uns des noms qui ont frôlé la victoire: Flexibelle, Movi, Galope, Joly, Aimée ou l'un de nos préférés: Maggli.

Oliver Schmuki

Mein Ironman

→ Mit der Startnummer 222 lief Chantal Cavin, die Spitzensportlerin mit Sehbehinderung, am diesjährigen Ironman in Zürich mit. So erlebte sie selbst den 27. Juli und ihren ersten Ironman überhaupt.

«Nach den Paralympischen Spielen in London und nach meinem Rücktritt als Schwimmerin begannen für mich die Vorbereitungen auf die nächste Herausforderung: der Ironman Zürich. Das war zwar nicht mein allererster Triathlon – ich hatte zuvor bereits zwei olympische Triathlons absolviert. Als Vorbereitung für Zürich diente mir der Spiezathlon, die Strecken am Ironman sind aber nochmals länger: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren, 42,2 Kilometer laufen. Da es aber meine erste Teilnahme war, verspürte ich keinerlei Druck. Durchkommen war mein einziges Ziel. In der Vorbereitungsphase trainierte ich zwischen 24 und 28 Stunden in der Woche. Wichtig war mir vor allem, dass ich mich auf meine Begleitpersonen verlassen konnte. Dass man eingespielt ist. In Zürich hatte ich gleich fünf Begleitungen mit dabei, eine fürs Velofahren und je zwei für die anderen Sportarten, und mit allen hat es super geklappt. Sehr dankbar war ich auch Stefan Riesen, einem ehemaligen Gewinner des Ironman Zürich. Er gab mir viele wertvolle Tipps – wettkampfspezifisch wie auch organisatorisch. Dass man sein Velo-Zeugs am Vortag einchecken muss, zum Beispiel. Das Schlimmste für mich war der Massenstart im Wasser. Das Gedränge ist unangenehm. Dass es dann tagsüber 37 Grad heiss wurde, machte mir nichts aus. Man muss nur genügend trinken. Im Ziel

hatte ich mega Freude; ich belegte mit 12 Stunden und 6 Minuten den 58. Schlussrang bei den Frauen Overall (Kategorie: 7.), und von den insgesamt rund 2500 Teilnehmenden war ich übrigens die einzige Person mit einer Behinderung, die an den Start ging.»

Aufgezeichnet von Oliver Schmuki



Glück im Ziel angekommen: Triathletin Cavin.



Zieleinlauf: Cavin mit einem Begleiter.

«Nur mit uns»

→ **Bald findet erneut der internationale Tag der behinderten Menschen statt. Das Motto lautet: «Nur mit uns».**

Auch in diesem Jahr soll der Aktionstag, der allen Menschen mit Behinderung gewidmet

ist, vielfältig ausfallen. Die Vielfalt steht sinnbildlich für die Möglichkeiten, die diesen Menschen offenstehen. Damit jede einzelne betroffene Person ein Leben in möglichst grosser Autonomie führen kann, soll der 3. Dezember die Sensibilisierung in der Gesellschaft fördern, Informationen liefern und politische Wege beschreiten, um die Gemeinschaft der Menschen mit Behinderung politisch unterstützen und deren Belange auf gesetzesebene durchsetzen zu können.

Auf der Internetseite 3dezember.ch sind die Aktivitäten aufgelistet, die ihm Rahmen des Aktionstages, der von PluSport Behindertensport Schweiz mit unterstützt wird, in diesem Jahr stattfinden.

(os)

Freiwillig helfen – mit ganzem Herz

→ **Das Wertvollste, was wir der Gesellschaft geben können, ist unser Engagement. Dieser Kerngedanke steht hinter der Initiative «AXA von Herz zu Herz», die Mitarbeitende der AXA-Gruppe weltweit motiviert, sich im Sinne der Solidarität und Menschlichkeit einzusetzen.**

Auch in diesen Sommertagen haben sechs sportbegeisterte AXA-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter für eine Woche ihren Bürostuhl mit einem Segelboot, zwei Wanderstöcken oder gar einem Rollstuhl ausgewechselt. Die PluSport-Camps erwiesen sich für die AXA-Volunteers als ideale Plattform, um einen freiwilligen «Seitenwechsel» mit Begeisterung zu erleben. Wer allerdings glaubt, diese Einsätze seien Ferien gleichzusetzen, hat sich geirrt. «Es ist ganz schön anspruchsvoll», sagt Hanna Rubin, die ins Leiterteam des Rollstuhlcamps in Sumiswald integriert wurde.

«In der Behindertensportlandschaft tätig zu sein, ist für unsere AXA-Volunteers etwas Ungewöhnliches und Spannendes», sagt Regula Schenkel-Luthiger, Leiterin Public Affairs & Corporate Responsibility bei AXA. «Wir sind sehr beeindruckt von den Leistungen und dem Engagement des PluSport-Leiterteams.» (hk)

Devenir bénévole

→ **Le cadeau le plus précieux que nous puissions faire à la société est notre engagement. Cette philosophie est celle de l'initiative «AXA Atout Cœur», qui invite les collaborateurs du groupe AXA des quatre coins du globe à s'investir en faveur de la solidarité et de l'humanité.**

Même pendant l'été, six collaborateurs/trices sportifs du groupe AXA ont troqué, le temps d'une semaine, leur siège de bureau contre un voilier, deux bâtons de randonnée ou même un fauteuil roulant. Pour les bénévoles AXA, les camps PluSport constituent la plateforme idéale pour vivre avec engouement un «changement de perspective» sur la base du volontariat. Ceux qui seraient tentés de prendre ces actions pour des vacances auraient bien tort. «C'est très exigeant», affirme Hanna Rubin, qui a été intégrée à l'équipe dirigeante du camp en fauteuil roulant à Sumiswald.

«Intégrer le monde du sport-handicap est une expérience extraordinaire et passionnante», confie Regula Schenkel-Luthiger, responsable Public Affairs & Corporate Responsibility chez AXA. «Nous sommes très impressionnés par les performances et l'engagement de l'équipe dirigeante PluSport.» (hk)



Regula Schenkel-Luthiger, AXA Winterthur, Andrea Meier-Violka, Hauptleitung Camp, Hanna Rubin, AXA-Volunteer (v.l.n.r.).



Aufatmen nach Scheitern von «6b»

→ Die IVG-Revision 6b ist am 19. Juni an der sogenannten Einigungskonferenz endgültig beerdigt worden. Die Behinderten-Organisationen nehmen dieses Resultat erleichtert zur Kenntnis.

Auch die Revision 6b hatte eine weitere Sanierung der IV zum Ziel, allerdings mit einigen sehr fragwürdigen Sparmassnahmen. So sollten unter anderem die Renten von Schwerbehinderten gekürzt werden. Dies im klaren Wissen darum, dass die dafür benötigten zusätzlichen Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung nicht einmal theoretisch vorhanden sind. Alles in allem Bündel von Sparmassnahmen, die für die Behindertenorganisationen ohne deutliche Verbesserungen (wie sie u. a. unser Ehrenpräsident und Nationalrat Christian Lohr vorschlug) keinesfalls akzeptabel waren. Entsprechend haben sich die betroffenen Organisationen zusammengeschlossen und sich auf ein Referendum vorbereitet, das nun durch das Scheitern der Vorlage in den Räten obsolet geworden ist. Vorstand und Geschäftsleitung von PluSport nehmen mit Genugtuung von diesem Ausgang Kenntnis. Die Annahme der Revision 6b hätte auch für unsere Mitglieder und unsere Organisation

negative Auswirkungen gehabt. Der nun nicht mehr notwendige Referendumskampf spart uns und den anderen Organisationen Zeit, Geld und Energien, die nun wieder wesentlich sinnvoller in die direkte Arbeit zugunsten unserer Mitglieder investiert werden können. (rw/os)

Weitere Informationen auf nein-zum-abbau-der-iv.ch

Soulagement après l'échec de la «6b»

→ La révision 6b de l'AI a été définitivement enterrée le 19 juin dernier, lors de la Conférence de conciliation. Les organisations du monde du handicap ont accueilli cette nouvelle avec beaucoup de soulagement.

La révision 6b, qui avait pour but d'assainir l'AI, s'accompagnait de mesures pour le moins discutables. Ainsi, il était notamment prévu de diminuer les rentes des personnes lourdement handicapées, en sachant pourtant parfaitement que les emplois supplémentaires nécessaires pour les personnes handicapées ne sont théoriquement pas disponibles. En somme, il s'agissait d'un ensemble de mesures qui, pour les organisations de personnes handicapées, n'étaient en aucun cas acceptables sans apporter de nettes améliorations (comme proposées notamment par notre Président d'honneur et membre du Conseil national, Christian Lohr). Par conséquent, les organisations concernées se sont réunies et se sont préparées à un référendum, devenu obsolète suite à l'échec du projet dans les conseils. Le Comité et la Direction de PluSport sont très satisfaits de l'issue de ce processus. L'acceptation de la révision 6b aurait également eu des conséquences négatives pour nos membres et notre organisation. Le fait de ne plus avoir à organiser de campagne référendaire nous permet, ainsi qu'aux autres organisations, d'économiser du temps, de l'argent et de l'énergie, que nous pourrions désormais investir dans les efforts que nous consacrons directement à nos membres. (rw/os)

Retrouvez davantage d'informations sur nein-zum-abbau-der-iv.ch

Neue Sportcamps

→ Reiten, Skifahren, Langlauf – der neue Sportcamps-Katalog für das Jahr 2014 ist einmal mehr prall gefüllt mit verschiedensten Angeboten. Da findet jeder und jede etwas Trendiges, das Bewegung und Gesellschaft bringt.

Auch im Jahr 2014 finden verschiedene abenteuerliche Sportlager statt – bewährte Klassiker zum einen, total neue oder leicht veränderte Camps zum anderen. Bestellen kann man den Katalog per E-Mail (sportcamps@plusport.ch) oder Telefon (044 908 45 00). Gerne beraten wir Sie auch persönlich. (vk)



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen PluSport.

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



Schweizer Radio und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



Hauptrolle in EPFL-Video

→ Die EPFL in Lausanne realisiert einen halbminütigen Videoclip, in dem es um die Materialität von Prothesen geht. In der Hauptrolle: PluSport-Athletin Elena Kratter.

Am Drehtag erwartete die PluSport-Ski-Alpin-Sportlerin Elena Kratter ein fünfköpfiges Film-Team in der Sportarena, die als Kulisse dienen sollte. «Die Bahn sollte jedoch ganz im Schatten liegen, da man in der Sonne nicht gut filmen konnte», erzählt Kratter. Also musste das Team um Regisseur Alban Kakulya erst einmal ein wenig abwarten. Als es losgehen konnte, sei alles sehr professionell zu und her gegangen. «Zuerst wurden verschiedenste Ansichten aus dem Startblock gefilmt», so Kratter weiter. Besonders das Karbon der Prothese sei zum Teil ganz nah mittels Zoom eingefangen worden, so dass jede Faser erkennbar wurde. Für diese Aufnahmen bei der Startphase wurde die meiste Zeit verwendet. «Danach rannte ich verschiedene Abschnitte auf der Bahn, aus der Kurve, in die Kurve hinein et cetera, aber auch gerade Strecken, die von vorne, von der Seite und von der Tribüne aus aufgenommen wurden», so Kratter zum Drehverlauf.

Wenig Zeit in Anspruch genommen habe die Maske, «obwohl sie zwischendurch mein linkes Knie schminken mussten, weil es vom langen Ausharren im Startblock ganz rot wurde und leicht zu bluten begann». Nichtsdestotrotz hat Elena Kratter viel Spass gehabt an diesem Tag. Wobei sie nicht schlecht staunte, als sie realisierte, dass aus den insgesamt sechs Arbeitsstunden am Ende ein «nur» dreissig Sekunden langer Clip entstehen wird. «Ein Mordsaufwand», sagt Kratter, «immerhin weiss ich jetzt eines mit Sicherheit, nämlich dass ich niemals Schauspielerin werden möchte.» Zu sehen sein wird der Clip ab zirka Oktober dieses Jahres, und zwar auf



Wirkte bei einem Video für die EPFL mit: Ski-alpin-Athletin Elena Kratter.



der Website der EPFL (epfl.ch) unter der Sparte «Material». Die eidgenössische Hochschule wird die halbminütigen Clips, auch jenen mit Elena Kratter, zu Informations- und Marketingzwecken verwenden.

Oliver Schmuki

PluSportler an Paracycling-WM

→ Vom 29. August bis am 1. September 2013 traf sich die Paracycling-Weltelite im kanadischen Baie-Comeau anlässlich der Weltmeisterschaft. Mit dabei: ein PluSport-Athlet.

Beim ersten Paracycling-Grossanlass nach den denkwürdigen Spielen im vergangenen Sommer in London war auch der PluSportler Roger Bolliger mit dabei. Der Oberschenkelamputierte Athlet aus Bottenwil (AG) verdiente sich seine WM-Selektion dank überzeugenden Resultaten in verschiedenen Weltcuprennen. Er zeigte, dass er ganz vorne mithalten kann und zu den Top-Para-

cycling-Athleten weltweit gehört. Bolliger startete in Baie-Comeau in der kanadischen Provinz Québec sowohl im Einzelzeitfahren wie auch im Strassenrennen.

(cb)

Mehr Infos zur Paracycling-WM 2013 auf uci.ch

Das Wunder von Magglingen

→ Der PluSport-Tag war in diesem Jahr einmal mehr ein Triumph auf der gesamten Linie. Alle Sportlerinnen und Sportler, das komplette Hilfspersonal und die anwesende Prominenz haben sich an einem herrlich sonnigen Tag vorzüglich vergnügt, ausgetauscht – und natürlich sportlich betätigt!

Der PluSport-Tag 2013 in Magglingen (BE) war auch dieses Jahr ein buntes Spektakel. Bundespräsident Ueli Maurer gestand am Gästeempfang, dass der PluSport-Tag für ihn zu den sportlichen Highlights im Jahreskalender gehört: «Hier darf ich echte, spontane Freude erleben», sagte Maurer (lesen Sie das Interview auf Seite 12/13). So gross wie die Freude über Erfolge war auch der Einsatz der rund 1500 Sportlerinnen und Sportler mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung, die am 7. Juli hauptsächlich mit ihren Sportclubs angereist waren. Sie sind bei bestem Wetter über sich hinausgewachsen und haben mit grossem Ehrgeiz und viel Fairness Glanzresultate erzielt. Egal ob beim Speerwurf, beim Weit- und Hochsprung, beim Staffel-Schwimmen, beim 12-Minuten-Lauf oder auf dem Geschicklichkeitsparcours – dem Faktor Spass wurde bei jeder der über dreissig Disziplinen gleich viel Bedeutung zugemessen. Ob Jung oder Alt, Profi oder blutiger Anfänger, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am PluSport-Tag gaben ihr Bestes und gingen mit einem Lächeln und vielen bleibenden Eindrücken nach Hause: zum Beispiel wie Alain Sutter beim Promi-Fussballspiel gegen den FC Nationalrat für das verstärkte PluSport-Team 2000 drei Tore erzielte, wie die vielen Helferinnen und Helfer vollen Einsatz leisteten oder wie Ueli Maurer beim «Chriesstein»-Spucken zweimal den Eimer knapp nicht traf. Vom Gästeempfang inklusive der Vergabe des Newcomer-Awards der Zürich-Versicherung an die sechzehnjährige Schwimmerin und Ski-alpin-Fahrerin Bigna Schmidt bis hin zum Michael-Jackson-Flashmob bei der Siegerehrung wurde das Event-Motto «Integration durch Sport» konsequent verfolgt und gelebt.

Oliver Schmuki



... Spiel, Spass und Wettkampf: Der PluSport-Tag machte allen Teilnehmenden Freude, egal ob beim Aufwärmen ...



... beim «Chriesstein»-Spucken ...



... beim Zielen ...



... oder beim Tanzen.

Trendige Schneesport-Lager

→ Schon zum 18. Mal rüstet sich das junge, motivierte Leiterteam für das PluSport-Wintersportcamp auf der Axalp. Der Geheimtipp unter den SchneesportlerInnen mausert sich zum Trend im Berner Oberland. Und auch auf dem Jaunpass locken Abenteuer im Schnee.

Schneesicherheit, Gastfreundlichkeit, Unkompliziertheit: Das kleine, aber feine Skigebiet hoch über dem Brienzensee hat viele Vorteile und Annehmlichkeiten zu bieten, vor allem für Kinder und Jugendliche – egal ob mit oder ohne Schneesportenerfahrung. Die Berghaus-Unterkunft bietet einen direkten Zugang zur Skipiste, und auch die nahezu vollständig rollstuhlgängige Anlage tut der tollen Stimmung keinen Abbruch. Mit der guten Verpflegung im nahegelegenen Hotel Bellevue ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Mit zum Teil gleichen Eigenschaften kann das Schneesportcamp auf dem Jaunpass auftrumpfen. Das kleine Skigebiet im westlichen Berner Oberland bietet alles für ein unterhaltsames und

spannendes Camp im Schnee und ist ebenfalls ideal geeignet für Kinder mit oder ohne vorgängige Erfahrung im Schneesport. Das Lagerhaus befindet sich direkt an der Skipiste, nicht vollständig rollstuhlgängig, aber dafür umso gemütlicher! Dazu kommt eine Küchencrew, welche die Anwesenden eine Woche lang richtig verwöhnen wird.

Beide Schneesportcamps sind für körperbehinderte Kinder ab acht Jahren bestens geeignet. RollstuhlfahrerInnen sind herzlich willkommen, das Leiterteam unterstützt, wo nötig. Für Fragen und Anmeldung: Tel. 044 908 45 30, sportcamps@plusport.ch



PluSport-Schneecamps: Spass und Abwechslung für alle Lagerteilnehmer.

erdmannteiler

Einer der grössten Sportsponsoren der Schweiz.

Sportler trinken Rivella. Und Rivella engagiert sich mit Leib und Seele für den Sport – vom regionalen Sporttag bis zum internationalen Topanlass. Unsere Jahrzehnte andauernde Partnerschaft mit den grössten Schweizer Sportverbänden unterstreicht dieses Engagement. rivella.ch/sport

LEADING PARTNER OF

OFFICIAL PARTNER

Überzeugende Bestleistungen



Autogrammstunde: Philipp Handler (links) und Christoph Bausch in Lyon.

→ **Das Swiss-Paralympic-Team gewann an der Leichtathletik-WM in Lyon vierzehn Medaillen. Die beiden PluSportler Christoph Bausch und Philipp Handler überzeugten mit persönlichen Bestleistungen. Nun gehen die beiden Sprinter unterschiedliche Wege.**

Marcel Hug ist mit sechs Medaillen der Mann der WM 2013. Der 27-Jährige sicherte sich in sechs Rennen fünf Gold- und eine Silbermedaille. Bei den Frauen vermochte Manuela Schär den Knopf zu lösen und sicherte sich, nachdem sie in London noch leer ausgegangen war, ganze vier Medaillen. Ebenfalls vier Medaillen gewann Edith Wolf.

Wegen des Kreuzbandrisses von Marathonläufer Christoph Sommer waren in Lyon mit Christoph Bausch (unterschenkelamputiert) und Philipp Handler (sehbehindert) nur zwei PluSportler am Start. Die Sprinter gingen in Lyon mit unterschiedlichen Ausgangslagen an den Start. Für Philipp Handler war es nach London erst der zweite Grossanlass, für Christoph Bausch der letzte. Der 28-Jährige wird seine Karriere Ende Saison beenden. Bereits vor der WM war klar: Um die Medaillen würden die Schweizer Sprinter nicht mitlaufen können. Christoph Bausch wollte an seinem letzten Grossanlass nochmals sehen, was möglich ist, und

steigerte die Trainingsintensität auf die WM hin nochmals. Philipp Handler erklärte die Finalläufe als sein persönliches Ziel.

Im Halbfinal über 200 Meter verpasste Handler trotz persönlicher Bestleistung mit 22,91 Sekunden den Final noch deutlich. Nach dem Halbfinal über 100 Meter ballte er aber die Fäuste: Mit einer neuen persönlichen Bestmarke von 11,29 qualifizierte sich der 21-Jährige für seinen ersten Final. Einen Tag später bestätigte er mit dem 6. Rang und einer Zeit von 11,30 Sekunden den Aufwärtstrend. «Es war für meine Zukunft auf jeden Fall wichtig, dass ich mich hier für einen Final qualifizieren konnte», sagte Handler nach seinen Rennen. Er habe förmlich spüren können, wie im diese Leistung neue Motivation gegeben habe.

Christoph Bausch egalisierte im 200-Meter-Final mit 23,51 Sekunden zwischenzeitlich den Europarekord und stellte damit ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit auf. Der Final misslang dem Pfäffiker dann allerdings. Dem Schwyzer verrutschte die

Prothese, wodurch eine ähnlich gute Zeit ausser Reichweite lag. Im Halbfinale über 100 Meter fehlte Bausch dann die nötige Lockerheit. «Ich habe gespürt, dass es der letzte Lauf sein könnte», sagte er im Ziel. Mit 11,66 Sekunden zitterte er sich als Letzter in den Final, in dem er einen Tag später auf den 8. Rang lief. «11,88 Sekunden ist eine solide, aber sicher keine Super-Zeit», fiel Bauschs Bilanz nach dem Final aus.

Christof Baer, Delegationsleiter in Lyon und Leiter Spitzensport bei PluSport, zeigte sich nach der WM mit den Leistungen der beiden Sprinter zufrieden. «Beide haben gezeigt, was im Moment möglich ist. Dass sie an einem Grossanlass persönliche Bestleistungen laufen, ist stark und zeigt, dass sie sich auf den Tag X fokussieren können», so Baer.

Marcel Habegger

Die WM in Lyon wurde vom 20. bis 29. Juli ausgetragen. Die nächsten Leichtathletik-Weltmeisterschaften finden 2015 in Doha statt.

Performances impressionnantes

→ **L'équipe paralympique suisse a décroché 14 médailles aux championnats du monde de Lyon. Les deux sportifs PluSport, Christoph Bausch et Philipp Handler, ont impressionné par leurs performances personnelles. Désormais, les deux sprinters empruntent des voies différentes.**

Avec 6 médailles à son compteur, Marcel Hug est l'homme des championnats du monde 2013. L'athlète de 27 ans a décroché 5 médailles d'or et une médaille d'argent sur les 6 courses auxquelles il a participé. Chez les dames, Manuela Schär a réussi à prendre sa revanche sur Londres, dont elle était rentrée les mains vides, en décrochant 4 médailles. Quatre médailles, c'est également ce qu'a gagné Edith Wolf. A cause de la déchirure du ligament croisé du marathonien Christoph Sommer, seuls deux sportifs PluSport étaient représentés à Londres: Christoph Bausch (amputé de la jambe) et Philipp Handler (malvoyant). Les deux sprinters se sont rendus à Lyon avec des situations de départ très différentes. Pour Philipp Handler, il s'agissait du deuxième événement majeur après Londres, et du dernier pour Christoph Bausch. A la fin de la saison, l'athlète de 28 ans entend mettre fin à sa carrière. Avant les championnats du monde, déjà, il était clair que les deux sprinters suisses n'allaient pas courir ensemble pour les médailles. Pour son dernier événement majeur, Christoph Bausch voulait voir de quoi il était encore capable et a augmenté d'un cran l'intensité de son entraînement pour les championnats du monde. Quant à Philipp Handler, il a envisagé les courses des finales comme un objectif personnel.

En demi-finale du 200 m, Handler est largement passé à côté de la finale, malgré son meilleur temps personnel, avec 22,91 secondes. Mais après la demi-finale du 100 m, il a vite oublié sa déception: avec un nouveau record personnel de 11'29, le jeune athlète de 21 ans s'est qualifié pour sa première finale. Le lendemain, il a confirmé qu'il était sur la bonne voie en se positionnant à la 6ème place avec un temps

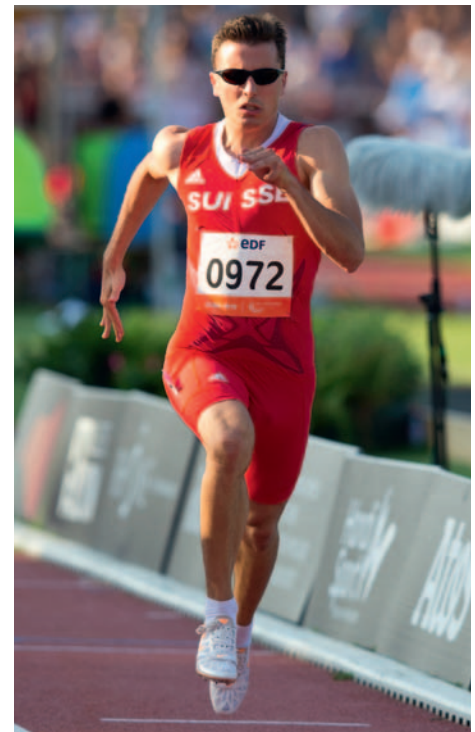
de 11,30 secondes. «Pour mon avenir, il était important que je puisse me qualifier pour une finale», explique Handler après sa course. On aurait littéralement pu sentir à quel point cette performance lui a donné des ailes.

Entre-temps, sur la finale du 200 m, Christoph Bausch égalisait le record européen avec un temps de 23,51 secondes, et battait, par la même occasion, son record personnel. Malheureusement, l'athlète, originaire de Pfäffikon (canton de Schwytz), a échoué en finale. Sa prothèse a glissé, réduisant à néant ses espoirs de faire un bon temps. En demi-finale du 100 m, Bausch était trop tendu. «J'ai senti que ce pouvait être ma dernière course», avoue-t-il à l'arrivée. Avec un temps de 11,66 secondes, il a terminé dernier en finale, le plaçant ainsi à la 8ème place le lendemain. «11,88 secondes, c'est un temps correct, mais certainement pas un super temps»: tel est le bilan dressé par Bausch après la finale.

Christof Baer, chef de la délégation à Lyon et responsable du sport d'élite chez PluSport, s'est déclaré satisfait des performances de ses deux sprinters. «Les deux ont su montrer ce dont ils étaient capables à l'instant T. Le fait qu'ils aient battu leurs propres records lors d'un événement majeur est fort et prouve leur capacité à se concentrer sur une échéance», affirme Baer.

Marcel Habegger

Les championnats du monde de Lyon se sont tenus du 20 au 29 juillet. Les prochains championnats du monde d'athlétisme auront lieu en 2015 à Doha.



Sportifs PluSport: Philipp Handler (en haut) et Christoph Bausch aux championnats du monde de Lyon.



«Unverfälschte Freude»

→ Den PluSport-Tag lässt sich Ueli Maurer nicht entgehen. Dieses Jahr nahm er zum ersten Mal in der Funktion des Bundesratspräsidenten teil.

Herr Maurer, nahmen Sie als Vorsteher des VBS am PluSport-Tag teil oder als Privatperson Ueli Maurer, oder ist das ganze sogar eine Doppelrolle? Wahrscheinlich Letzteres, aber ich möchte jetzt gerne einmal in der Rolle des Bundespräsidenten hier sein, um meiner Anwesenheit das Gewicht zu verleihen, das ich diesem Anlass gerne schenke. Aber ich würde mich ebenso wohl fühlen als Ueli Maurer wie auch als Verantwortlicher für Sport im Bundesrat.

Ich nehme an, Sie besuchen viele Veranstaltungen als Bundespräsident und viele Sportveranstaltungen als Vorsteher des VBS. Was macht den PluSport-Tag besonders? Eigentlich alles: Es ist ein Dreiklang zwischen den Organisatoren, den Helfern im Hintergrund und den Sportlern. Es ist einmalig. Was ich schätze, ist die unverfälschte Freude, die hier zum Ausdruck

kommt. Man freut sich, ohne die Faust zum Himmel zu strecken oder sich am Boden zu wälzen. Man freut sich einfach.

Mir wurde gesagt, Sie seien schon etliche Male an einem PluSport-Tag gewesen. Was ist der Grund für Ihr Wiederkommen? Zum einen die persönliche Freude und die Überzeugung. Wir hatten regelmässig Kinder mit einer Behinderung bei uns zu Hause, und meine Frau hat in dem Bereich gearbeitet, es ist also auch ein bisschen ein Nachhausekommen für mich. Zum anderen möchte ich ein Zeichen setzen, weil Menschen mit Behinderungen auch hier grosse Leistungen erbringen, und wir müssen immer darauf achten, dass sie in der Gesellschaft integriert sind. Sport ist eine gute Brücke, um sich näherzukommen. Da verschwinden die Hemmungen viel schneller als sonst.

Haben Sie am PluSport-Tag 2013 etwas erlebt, das Sie besonders beeindruckt hat? Nicht unbedingt, es ist einfach schön, hier zu sein. Unterdessen kenne ich bereits einige Sportler, wir sind fast wie alte Freunde teilweise. Und ich staune immer wieder, dass sie manchmal ganz genau wissen, was ich wann gemacht habe. Manche haben mich im Fernsehen gesehen und machen darüber dann eine Bemerkung.

Was ist Ihre Liebessportart? Persönlich ist das Velofahren und Skilanglauf.

Was ist Ihnen beim Sport persönlich wichtiger: die Leistung oder das Dabeisein? Ich denke, es braucht beides. Es braucht den Spitzensport und die Leistung, die Junge auf der Suche nach einem Vorbild motiviert. Es braucht aber auch den Breitensport, vielleicht ist diese Frage auch eine Frage nach dem Huhn und dem Ei ... Es braucht beides, und je mehr Menschen wir dazu bringen, Sport zu machen, desto besser.

Es wird immer mehr gespart. Wieso leisten wir uns als Gesellschaft überhaupt einen Tag wie diesen? Ich denke, in unserem Leben – egal, was man macht – braucht es einen Tag, einen Höhepunkt, auf den man sich freuen kann. Die Tatsache, dass man einen solchen Tag zusammen organisieren kann, gibt einen grossen Kitt zwischen allen Beteiligten. Das ist der Grund, weshalb solche Anlässe wichtig sind in unserer Gesellschaft: Man hat ein gemeinsames Erlebnis geschaffen, und genau das brauchen wir.

Interview: Jenny Keller



«Je mehr Menschen wir dazu bringen, Sport zu machen, desto besser»: Ueli Maurer. (Foto: PluSport)

«Une joie authentique»



Ueli Maurer et le Président de PluSport, Peter Keller (à gauche), lors de la Journée PluSport de cette année.

→ **Ueli Maurer ne manque généralement jamais la Journée PluSport. Cette année marque sa première participation en tant que Président de la Confédération.**

Monsieur Maurer, participez-vous à la Journée PluSport en tant que chef du DDPS ou bien à titre privé? Ou est-ce plutôt un double rôle pour vous? Ce serait plutôt la dernière proposition. Toutefois, je tiens à mettre ma casquette de Président de la Confédération lors de cette journée, afin de donner à ma présence un certain poids dont je fais volontiers bénéficier cet événement. Ceci étant dit, je me sens tout aussi bien en tant qu'Ueli Maurer que dans mes fonctions de responsable du sport au Conseil fédéral.

Je suppose que vous vous rendez à de nombreux événements en tant que Président de la Confédération, et à de nombreuses manifestations sportives en tant que chef du DDPS. En quoi la Journée PluSport est-elle spéciale? En fait, tout fait d'elle un événement spécial: cette journée reflète une harmonie parfaite entre les organisateurs, les bénévoles en toile de fond, et les sportifs. C'est unique. Ce que j'aime, c'est la joie authentique qui y règne. On est tout aussi

ravi de sauter en l'air que de se rouler par terre. On est simplement heureux.

On m'a dit que vous étiez déjà venu plusieurs fois à la Journée PluSport. Quelle est la raison de votre retour? Par plaisir personnel, d'une part, mais également par conviction. À la maison, nous avons souvent des enfants handicapés, et mon épouse a travaillé dans ce domaine. Quelque part, c'est donc un peu comme revenir à la maison pour moi. Par ailleurs, je tenais également à envoyer un signal fort, parce que les personnes handicapées apportent ici également une immense contribution, et nous devons toujours veiller à ce qu'elles soient bien intégrées à la société. Le sport est un excellent moyen de nous rapprocher les uns des autres. Il permet de faire disparaître les inhibitions bien plus rapidement que dans un autre contexte.

Lors de la Journée PluSport 2013, avez-vous vécu quelque chose qui vous a parti-

culièrement marqué? Rien de particulier, c'est tout simplement formidable d'être ici. De plus, je connais déjà quelques sportifs, pour certains nous sommes presque de vieux amis. Et je m'étonne à chaque fois qu'ils sachent exactement ce que j'ai fait, et quand. La plupart m'ont vu à la télévision, et m'en parlent.

Quel est votre sport préféré. Personnellement, j'aime le cyclisme et le ski de fond.

Toujours à propos du sport, qu'est-ce qui est, selon vous, le plus important: les performances ou le fait de participer? Je pense que les deux sont importants. Le sport a besoin du sport d'élite et des performances, afin de motiver les jeunes à la recherche d'un modèle. Mais le sport a également besoin du sport de masse. Peut-être cette question est-elle similaire à celle de l'œuf et de la poule ... On a besoin des deux: plus on amène de gens à faire du sport, et mieux c'est.

De nos jours, on recherche de plus en plus à économiser. Pourquoi, en tant que société, offrons-nous une journée comme celle-ci? Je pense que dans la vie, quelle que soit notre activité, nous avons besoin d'une journée, d'un temps fort à propos duquel se réjouir. Le fait de pouvoir organiser ensemble une telle journée apporte une véritable cohésion entre tous les participants. C'est la raison pour laquelle ce type d'événements est important dans notre société: nous avons créé une expérience commune, et c'est exactement ce dont nous avons besoin.

Interview: Jenny Keller

Neue Präsidentin im Fricktal



Conny Hasler, Präsidentin der PluSport-Behinderten-Sportgruppe Fricktal. (Foto: Marcel Habegger)

→ Conny Hasler ist seit März dieses Jahres die neue Präsidentin des PluSport-Clubs Fricktal. In der Natur schöpft die Aargauerin Kraft für zukünftige Taten – grössere Veränderungen für ihren Club sind im Moment aber keine geplant.

Ein bisschen hat man das Gefühl, als wäre man vom Weg abgekommen. Die Strasse, die einen in die Heimat von Conny Hasler führt, führt durch Felder und Wälder hindurch. Die neue Präsidentin der Behinderten-Sportgruppe Fricktal wohnt mit ihrer Familie in Hellikon, einem Dorf mit knapp 800 Einwohnern im Kanton Aargau. Besucher bemerken sofort die reine Luft, die einen Hauch von Landwirtschaftsarbeiten enthält. Conny setzt sich an den massiven Holztisch in ihrem Vorgarten und offeriert selbstgemachte Brownies, Brötchen und Früchte. «Ich bin schon eher ein Landmensch», sagt die 43-Jährige. In einer Stadt wie dem dreissig Autominuten entfernten Basel zu leben, könnte sich Conny Hasler nicht vorstellen. «Ich gehe hin und wieder nach Basel, zum Shoppen, aber dann gehe ich immer auch gerne wieder nach Hause», sagt sie und lacht. Bei Spaziergängen im Wald und bei Gartenarbeiten tankt sie Energie, die man benötigt, wenn man am Kopf einer sechsköpfigen Familie steht. Aber auch Energie für den Sport und andere Tätigkeiten. Zu fünfzehn Prozent unterstützt Conny Hasler ihren Mann bei der Arbeit als Hauswart in einer Überbauung in Rheinfelden. Die Kinder, die heute zwischen elf und siebzehn Jahre alt sind, geben zwar zu Hause nicht mehr ganz so viel zu tun wie früher, aber doch noch einiges.

Mit Sophie, ihrer heute sechzehnjährigen Tochter, die eine zerebrale Behinderung hat, ist sie vor zwei Jahren zu PluSport gestossen. «Möhlin hat eine so tolle Gruppe mit aufgestellten Leuten. Wir wurden sofort herzlich aufgenommen», erinnert sich Conny. Schliesslich wurde sie angefragt, im März 2103 das Präsidium zu übernehmen. «Ich dachte eigentlich eher, ich würde mal beim Leiten mithelfen», sagt sie. «Dann habe ich mich aber mit der Familie abgesprochen und auch von ihnen den Support fürs Präsidialamt bekommen.» Grosse Veränderungspläne für den Club im Fricktal hat Conny bisher aber noch nicht. «Ich finde, im Moment läuft alles super, deshalb sind zur Zeit auch keine Veränderungen nötig.» Ihre Vorgängerin habe in den letzten Jahren den Club – zusammen mit der technischen Leiterin – sehr gut aufgezogen.

Marcel Habegger



T-Bow

→ Das T-Bow ist ein multifunktionelles Trainingsgerät, das durch seine Einfachheit besticht. Es ist fast endlos variantenreich und dadurch individuell einsetzbar. Der Trainings- und Therapiebogen trainiert effektiv das Gleichgewicht, die Koordination, Beweglichkeit, Kraft sowie den Herz-Kreislauf und aktiviert wirkungsvoll die tiefe Stabilisationsmuskulatur seiner Benutzerin und seines Benutzers.

Im Behindertensport bewährt sich das T-Bow vor allem wegen der grossen Anwendungssicherheit und der leichten Anpassung an die diversen Einschränkungen der Sportlerinnen und Sportler, wodurch auf die Differenzierung innerhalb einer sporttreibenden Gruppe individuell und genau eingegangen werden kann.

Besonders hervorgehoben werden kann die Schulung des Gleichgewichtes beim Turnen mit dem T-Bow. Statt auf dem Boden stehend oder sitzend, können herkömmliche Turnelemente in Step- oder Schaukelstellung mit dem T-Bow ausgeführt werden. Diese Kombination erhöht zusätzliche, kognitive und physische Anforderungen und erweitert die bisherige, persönliche Bewegungsbiografie.

In Bewegung sein mit dem T-Bow – auch kombiniert mit Musik – macht Spass und ermöglicht neue und emotionale Bewegungserfahrungen.

Rolf Nyfeler



Übung 1: Gehen auf T-Bow



Trainingsbereich: Mobilisation

Bewegung: Seitlich, vorwärts, rückwärts – bis runter in die Rundung des Gerätes.

Hilfestellung: Von der Seite, bei Unsicherheit; evtl. nur in der Gewöhnungsphase

Übung 2: Steppen

Trainingsbereich: Mobilisation

Bewegung: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Hilfestellung: Von der Seite, wenn nötig die Hand geben.



Übung 3: Schaukeln (stehend)



Trainingsbereich: Balance

Bewegung: Längs, quer; breit- und schmalstehend; langsam, schnell.

Hilfestellung: Vor allem gegen hinten sichern, wenn nötig die Hand geben.

Übung 4: Schaukeln (sitzend)



Trainingsbereich: Entspannung

Bewegung: Füße im T-Bow oder auf dem Boden, abwechselnd leicht und intensiv schaukeln, mit den Augen geöffnet und geschlossen.

Hilfestellung: Gegen hinten sichern (nur beim längs schaukeln).

Übung 5: Ball-Prellen

Trainingsbereich: Geschicklichkeit

Bewegung: Zu zweit; auf dem T-Bow stehend den Ball präzise auf die Rundung prellen, und zwar so, dass der Partner ihn fangen kann.



Übung 6: Brückenwandern



Trainingsbereich: Teamarbeit

Bewegung: Brücke erweitern, darübergehen; jeweils die vorderste Person legt sein T-Bow ab, gibt die Richtung vor, geht aussen herum zurück und schliesst hinten an; kleine Gruppenwettkämpfe möglich.

Was ist das Geniale an T-Bow? Das T-Bow ist ein multifunktionaler Trainings- und Therapie-Bogen, mit Hilfe dessen Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Balance, die Stabilisationsmuskulatur und vieles mehr effektiv geschult wird. Das handliche Trainingsgerät (Masse: 70x50x15 cm) ist geprüft und ein Schweizer Produkt.

Was sind mögliche Anwendungsbereiche? In der Schule, insbesondere im Schulturnen findet das T-Bow Einsatzmöglichkeiten. Aber auch im Fitness, Pilates, Yoga und zur Gleichgewichtsschulung; im Behindertensport, Seniorenturnen, Haltungstraining, in der Physiotherapie und im Spitzensport. Das leichte und handliche Gerät ist beidseitig nutzbar, rutschfest, es kippt nicht weg und ist auf kleinstem Raum stapelbar.

Wird das T-Bow bald in jeder Schulsportstunde Verwendung finden? Vieles spricht dafür, zum Beispiel das Lernen in Bewegung oder die beruhigende Wirkung bei Hyperaktivität. Aber auch das spielerische Muskeltraining, das Trainieren der Balance und der Spass während dem Training. Das T-Bow unterstützt zudem eine differenzierte Lehrstoffvermittlung – oder dient dem Zeitvertreib in den Pausen.

Wie darf man sich den Schulsport mit T-Bow vorstellen? Das Gerät ist vielseitig einsetzbar – und das für alle Altersstufen. Es ermöglicht eine einfache Positionierung der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler und entlastet somit die Lehrkraft.

Was sind weitere Vorteile? Das T-Bow schafft Positionierungspunkte bei Gruppenarbeiten (jeder sitzt oder steht auf seinem T-Bow) und weist unbegrenzte Möglichkeiten in Sachen Bewegung auf. Es bringt ausserdem Farbe in die Turnstunde und ist eine sinnvolle Investition für Gesundheit und körperliches (Wohl-) Befinden. Das einfache Gerät ist beidseitig nutzbar, rutschfest, es kippt zudem nicht weg und ist auf kleinstem Raum stapelbar.

Wie kann ich T-Bow ausprobieren? Demonstrationsmodelle werden gerne zur Verfügung gestellt. Für Lehrpersonen, Schulklassen oder Turngruppen werden Einführungsdemonstrationen abgehalten.



Informationen und Bezug bei:

Rolf Nyfeler
Ernährung – Bewegung
Oberriedenstrasse 61
5412 Gebenstorf
Tel. 056 210 20 71

rolf-nyfeler.ch

Jetzt online anmelden!

→ Eine brandneue, digitale Plattform soll das Ankündigen von und Teilnehmen an den verschiedenen Ausbildungsangeboten von PluSport erheblich vereinfachen.

Ab dem Ausbildungsprogramm 2014 wird auf die Publikation des bekannten bisherigen Büchleins verzichtet, und zwar zu Gunsten eines mehrsprachigen Faltprospektes, der die wichtigsten Daten zu den Kursen von PluSport und all seinen Partnern beinhaltet wird. Der Versand des Faltblatts geschah bereits im September. Zusätzlich wird demnächst ein Modul zur Anmeldung für die einzelnen Angebote auf der PluSport-Website (plusport.ch/ausbildung) zur Verfügung stehen, das sowohl die Publikation der Kurse wie auch das Anmeldeprozedere für die TeilnehmerInnen erheblich vereinfachen und modernisieren wird.

(jn)



Die neue PluSport-Ausbildungsplattform wird ebenso strukturiert, vielseitig und flexibel.

Ihre Vorteile

- + Kursangebote sind immer aktuell
- + Anmeldevorgänge sind einfach und übersichtlich
- + Platzkontingent und Durchführungsgarantie abrufbar



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

Magisches Zirkus-Abenteuer – Mit einem Freibillet zu Conelli

→ Die Wartezeit für dieses einmalige Spektakel beträgt ein ganzes Jahr. Entsprechend gross ist dann jeweils die Vorfreude auf das nächste Abenteuer des Circus Conelli. Am 13. Dezember ist es wieder so weit, dann heisst es: «Magical Conelli». Denk an mich und PluSport laden zur Sondervorstellung ein.

Wir freuen uns, alle aktiven PluSport-Freunde zu einer kostenlosen Sondervorstellung einladen zu dürfen. Eingeladen sind am Freitag, dem 13. Dezember, um 14.00 Uhr alle Mitglieder einer Sportgruppe, alle Leiterinnen und Leiter von PluSport-Camps, Auszubildende, Betreuerinnen und Betreuer sowie Angehörige und Freunde von PluSport. Tickets können bestellt werden unter 044 908 45 00 oder per E-Mail: mailbox@plusport.ch.

Dieser Anlass ist ein gemeinsames Projekt der Stiftung Denk an mich und PluSport Behindertensport Schweiz.

Ebenfalls Unterstützt von Circus Conelli Connyland AG und Hotel Metropol, Zürich



Magischer Ort: Unter der Kuppel dieses Zirkuszeltts trägt sich Jahr für Jahr Spektakuläres zu.

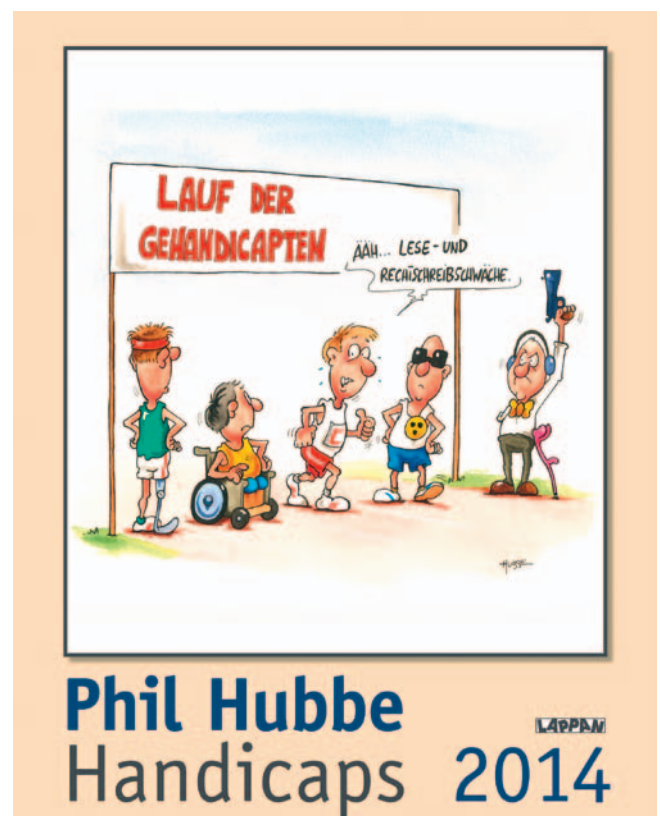
Neuer lustiger Jahreskalender

→ Was wäre das Leben ohne Humor? Das dachte sich auch Cartoon-Zeichner Phil Hubbe, der sich den Humor gleich zum Beruf gemacht hat. Mit seinen Zeichnungen reflektiert er auf intelligente Art und Weise den Alltag von Menschen mit Behinderung.

Die gezeichneten Kurzgeschichten, die der an multipler Sklerose erkrankte Phil Hubbe realisiert, strotzen vor Detailliebe; sie sind farbenfroh, kommen schnörkel- und kompromisslos zum Punkt und sind im Auftritt manchmal subtil und feinfühlig – und manchmal grossspurig und bitterböse.

Der Jahreskalender 2014 von Phil Hubbe ist jetzt erhältlich. Ebenso sein aktuelles Buch «Die Lizenz zum Parken: Behinderte Cartoons 5». Ausserdem kann, wer möchte, noch bis zum 2. Oktober Phil Hubbes Ausstellung «Mit Behinderung ist zu rechnen» im Landratsamt Schmalkalden in Meiningen/DE besuchen.

Informationen und Bestellungen: hubbe-cartoons.de



Phil Hubbe
Handicaps 2014

LAPPAN

Über die Grenzen



Zweiter Weltrekord: Alan Oliveira.

Brasilien

Alan Oliveira hat in Lyon Oscar Pistorius auch den zweiten Weltrekord entrissen. Über 200 Meter unterbot Oliveira Pistorius' Marke von 21,30 Sekunden um 64 Hundertstel: Er war genau 20,66 Sekunden schnell. Am Meeting im Juni in Berlin hatte er mit 10,77 Sekunden bereits einen neuen Rekord über 100 Meter aufgestellt.

Wäre Surfen eine paralympische Disziplin, wäre er der Kronfavorit auf den Titel: Der blinde Derek Rabelo erwischt, obwohl er nichts sehen kann, jede Welle und verblüfft die Surfprofis auf Hawaii.

Frankreich

Russland ist mit 26 Gold-, 16 Silber- und 11 Bronzemedailles die erfolgreichste Nation der Leichtathletik-WM 2013 in Lyon. Die Schweiz belegt mit 14 Medaillen Rang 13, und Brasilien zeigt mit Rang 3, dass an den Paralympischen Spielen 2016 in Rio mit ihnen zu rechnen sein wird. In London belegte man noch den 7. Rang.

Grossbritannien

Fast ein Jahr nach der Schlussfeier der Paralympischen Spiele in London werden die britischen Athletinnen und Athleten im Olympic Park erneut gefeiert. Am nationalen Paralympic-Tag werden Künstlerinnen und Künstler aus den Sparten Musik und Unterhaltung zusammen mit dem Team GB an London 2012 erinnern.

Russland

In Udmurtiya wurde ein neues Trainingszentrum für die russischen Paralympioniken eröffnet. Das Zentrum soll den Athletinnen und Athleten aller Sportarten (ausser den alpinen) als Hauptbasis für die Vorbereitung auf Sotschi 2014 dienen. Russland war im Sledge-Eishockey sowie im Sitzcurling bisher noch nie an paralympischen Spielen vertreten.

Marcel Habegger

Au-delà des frontières



Grosses Surfer-Talent: Derek Rabelo.

Brésil

A Lyon, Alan Oliveira a également arraché le deuxième record du monde à Oscar Pistorius. Sur le 200 m, Oliveira pulvérise de 64 centièmes le record de Pistorius de 21,30 secondes: il a couru en 20,66 secondes exactement. En Juin, il avait déjà remporté le record du 100 m à 10'77 lors d'un meeting à Berlin.

Si le surf était une discipline paralympique, il serait le tenant du titre: bien qu'il ne puisse pas voir, le surfeur non-voyant Derek Rabelo triomphe de toutes les vagues et épate les surfeurs professionnels à Hawaii.

France

Avec 26 médailles d'or, 16 médailles d'argent et 11 médailles de bronze, la Russie est le pays qui a remporté le plus de médailles lors des championnats du monde d'athlétisme de 2013 à Lyon. Avec 14 médailles, la Suisse occupe la 2ème place, suivie des Brésiliens à la 3ème place, avec lesquels il faudra compter lors des Jeux paralympiques d'été de 2016 à Rio. A Londres, les Sud-Américains avaient décroché la 7ème place.

Grande-Bretagne

Près d'un an après la cérémonie de clôture des Jeux paralympique de Londres, les athlètes britanniques sont à nouveau acclamés au parc olympique de Londres. Lors de la journée paralympique nationale («National Paralympic Day»), des artistes du secteur de la musique et du divertissement ont fêté l'anniversaire de Londres 2012 avec l'équipe britannique.

Russie

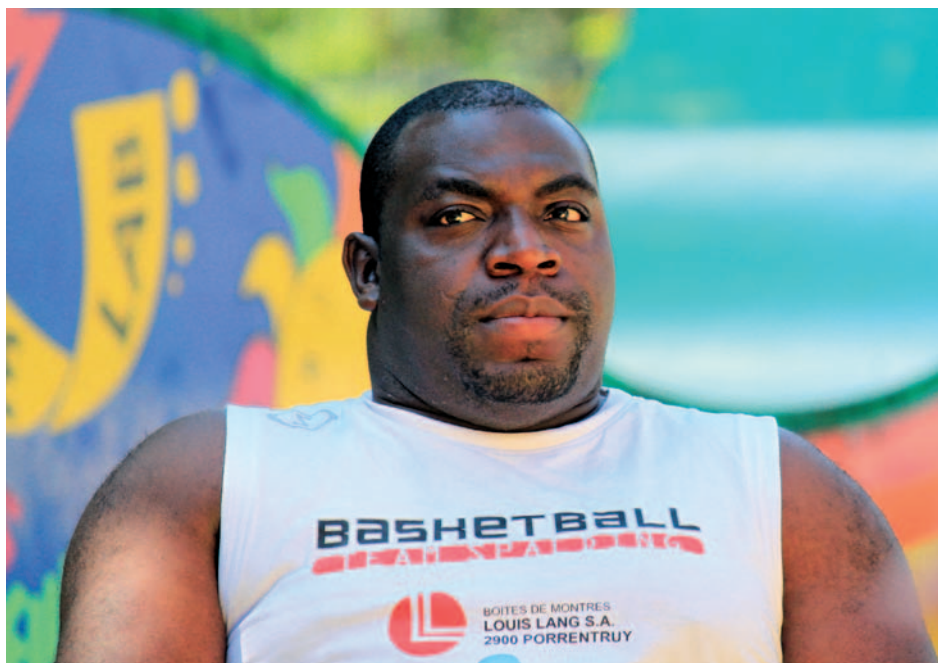
A Udmurtiya, un nouveau centre d'entraînement pour les athlètes paralympiens russes a été inauguré. Ce centre accueillera les athlètes de toutes les disciplines (sauf le ski alpin) pour se préparer aux Jeux paralympiques d'hiver 2014 à Sotchi. Jusque-là, la Russie n'avaient encore jamais été représentée en hockey sur luge ni en curling en fauteuil roulant aux Jeux paralympiques.

Marcel Habegger

«Equilibre entre compétitivité et fairplay»



Nouveau moniteur: Hermann Ntsoli.



«Intégrer tout un chacun dans une même activité sportive»: Hermann en pratiquant Rafroball.

→ Se déplaçant en chaise roulante, Hermann Ntsoli est un fervent pratiquant de sport handicap, notamment de football ou de Handibasket. Cet été il a participé pour la première fois, en tant que moniteur, au camp Rafroball à Fiesch. Il nous a livré ici ses impressions quant au sport et à ses compétences de moniteur, avec l'immense sourire qui le caractérise.

Hermann, peux-tu tout d'abord nous expliquer comment ton parcours dans le handisport t'a amené jusqu'au camp Rafroball?

J'ai en fait commencé par une formation de moniteur assistant puis de moniteur PlusSport en lien avec mes activités dans le Handibasket avec les Aigles de Meyrin. C'est au travers de cette formation que j'ai pris contact avec Anouk Tschanz, qui m'a, par la suite, proposé d'être moniteur dans ce camp, restant dans le thème bien connu pour moi du sport handicap.

Quelles sont tes impressions au niveau de la prise en charge des sportifs et de

l'ambiance générale? En ce qui concerne mes compétences personnelles, je retire un grand sentiment de fierté d'avoir pu aider les sportifs et remplir mon rôle sans limitations notables. Mais bien sûr, ceci n'aurait pas été possible sans l'ambiance formidable d'entraide et de communication entre tous les moniteurs, qui a je pense facilité la vie à tous et me donne l'envie de revenir!

Pour terminer, quel intérêt le Rafroball a-t-il eu pour toi sur un plan purement sportif? Ça a été une très belle découverte de découvrir le sport en pratique, notamment les aspects de structuration

de l'entraînement et l'implication de tous les types de handicap dans ce sport. C'est ce bel équilibre entre compétitivité et fair-play qui m'a beaucoup plu. C'est parfois ce qui manque en Handibasket, où l'esprit de compétition devient prépondérant. De plus, le caractère absolument non-sectaire du Rafroball est impressionnant et montre qu'il est effectivement possible d'intégrer tout un chacun dans une même activité sportive, qu'on ait ou non un handicap, et quel que soit le handicap.

Un grand merci à Lucas Duboux, également moniteur du camp Rafroball et étudiant à l'Université de Fribourg. Il fait ses pas dans le journalisme et a bien voulu endosser ce rôle afin de réaliser cette interview enthousiaste.

Le Rafroball c'est vraiment pluridisciplinaire sous toutes les formes!
rafohall.ch

Supported by
Symphaxis

Für jeden Anlass der richtige Rahmen.

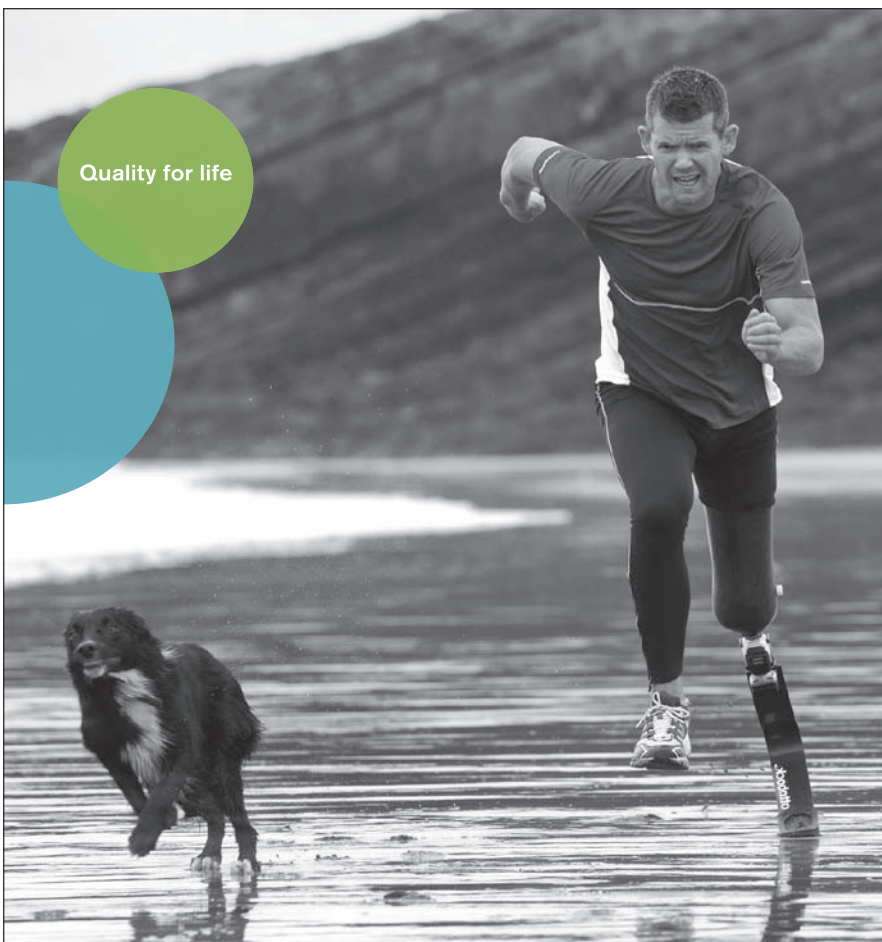
Das Restaurant Metropol bietet Feinschmeckern eine saisonal abgestimmte Spitzenküche und stellt für Events und Anlässe aller Art Bankettsäle mit modernster Technik und behindertengerechter Einrichtung zur Verfügung.

Fraumünsterstrasse 12 | CH-8001 Zürich
T +41 44 200 59 00 | www.metropol-restaurant.ch



METROPOL
RESTAURANT * CAFE/BAR * VERANSTALTUNGEN

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

Schmetterlinge in der Turnhalle

→ Die Geschwister Angela und Paolo lernen im PluSport-Lager, wie sie noch selbstbewusster mit ihren Rollstühlen umgehen können. Dafür müssen sie mehr kämpfen als andere.

Schmetterlinge zieren ihre Rollstuhlräder, zwei pinke und ein blauer. Sie sind auf den Raddeckeln abgebildet und werden zu einer pinkroten Fläche, wenn Angela und Paolo in ihren Rollstühlen durch die Turnhalle kurven. Es gibt Schmetterlinge, die fliegen Hunderte von Kilometern weit weg, um zu überwintern. Ein unglaublicher Kraftakt. Für Angela und Paolo ist jeder Tag ein Kraftakt. Wenn sie wie etwa beim «Rollstuhl-Fangis» ihren Lagergspäni zu entkommen versuchen, müssen sie vollen Einsatz mit dem Oberkörper geben. Eine undefinierbare, äusserst seltene Muskelkrankheit ist der Grund dafür, dass ihre Muskeln zu schwach sind, um gehen zu können. Im PluSport-Lager «Gemeinsames Rollen» im Emmentaler Dorf Sumiswald lernen die beiden, wie sie noch besser mit dem Rollstuhl umgehen können. Beispielsweise, um im Alltag Stufen zu überwinden. In einer Übung stossen sie den Rollstuhl auf eine Turnmatte, winkeln ihn um 45 Grad an, versuchen die Balance zu finden, und stossen sich von der Matte wieder auf den Turnhallenboden. Die zehnjährige Angela ist noch etwas ängstlich. Als Angela die Übung ein paar Mal hintereinander gemeistert hat, fragt sie: «Schaffe ich das wohl auch alleine?» Und sie ist ganz verduzt, als Kursleiterin Andrea Meier ihr antwortet: «Das hast du doch gerade getan.»

Traumberuf Malerin

Der neunjährige Paolo sagt, er habe noch etwas Mühe beim «Kippen», weil es viel Kraft brauche. Kein Wunder lieben die beiden das Wasser, wo ihnen alles ein wenig leichter fällt. Sie schwärmen vom Vormittag, als sie bereits das dritte Mal in dieser Lagerwoche im Hallenbad des Sportzentrums «Forum» baden durften. Insgesamt fünfzehn Teilnehmende sind in Sumiswald dabei. Sie essen und übernachten im «Forum» und schwitzen in der Dreifachturnhalle. Eine Kletterwand und Tennisplätze gibt es auch. Und der Seminarraum dient den Kindern als Kino.

Angela und Paolo wohnen im luzernischen Triengen. «Wir haben eine Wohnung, das Haus ist pink, es gibt einen Spielplatz, und acht Familien wohnen dort», sagt Angela, die auf dem erwähnten Spielplatz gerne «die Beine trainiert», wie sie sagt. Paolo zieht es vor, mit seinem Elektrorollstuhl durch die Gegend zu brausen. «Aber immer nur mit dem schnellsten Gang», wie er betont. Schliesslich möchte er später einmal «Töfffahrer» werden. Angela wechselt ihren Traumberuf immer mal wieder. Zuerst wollte sie Tierärztin werden, doch sie habe Angst vor Blut. Dann kam der Wunsch, eines Tages als Lehrerin zu arbeiten, und danach stellte sie sich die Zukunft als Sängerin vor, «aber ich kann ja gar nicht singen». Jetzt will Angela Malerin werden. Die Bilder von Paul Klee, auf die sie im Schulunterricht gestossen ist, haben es ihr angetan.



Üben für den Alltag: Angela überwindet eine Turnmatte.

Ganzer Körpereinsatz

«Sie sind als Geschwister sehr eng vereint, ohne die ganze Zeit aneinander zu kleben», sagt Andrea Meier. Sie würden immer gut zueinander schauen, und Paolo bringe seiner Schwester hie und da auch mal einen Schokoriegel aus dem Automaten. «Sie sind sehr selbständig und brauchen wenig Hilfe. Das ist eine Riesenleistung, wenn man bedenkt, wie schwach ihre Muskeln sind.»

Volle Konzentration in der Turnhalle. Angela klemmt den Unihockeystock zwischen die Beine und jagt dann dem Ball hinterher – mit vollem Einsatz. Einmal gönnt sie sich während des Rollstuhlhockeys eine Pause, kommt jedoch nach etwa einer Minute schon wieder zurück. Wenig später ist sie beim nächsten Programmpunkt gefordert: Eine Stafette steht an. Sie wird lautstark angefeuert. Zum Abschluss des Nachmittags übt sie sich am Hindernis Matte. Als sie am Schluss gefragt wird, was ihr an diesem Tag am besten gefallen habe, seufzt Angela erschöpft und sagt: «Alles.»

Fabian Rottmeier



Ein Kraftakt: Paolo im Unihockey-Tor im Lager in Sumiswald.

Des papillons dans le gymnase

→ **Angela et Paolo sont frère et sœur. Au sein du camp PluSport, ils apprennent à être encore plus sûrs d'eux lorsqu'ils se déplacent en fauteuil roulant. Et pour cela, ils doivent faire plus d'efforts que les autres.**

Des papillons décorent les roues de leur fauteuil, deux de couleur rose, et un bleu. Ils ornent les enjoliveurs et se transforment en une surface rose-rouge lorsque Angela et Paolo sillonnent le gymnase en fauteuil. Certains papillons, justement, volent des centaines de kilomètres pour passer l'hiver. Cela représente un véritable exploit physique. Mais pour Angela et Paolo, les exploits physiques sont quotidiens. Quand ils tentent d'échapper à leurs camarades de camp lorsqu'ils jouent au loup, ils doivent faire travailler intensément le haut de leur corps. C'est une maladie indéfinissable et rarissime qui rend leurs muscles trop faibles pour qu'ils puissent marcher.

Dans le camp PluSport «Rouler tous ensemble», situé dans le village de Sumiswald les deux enfants apprennent comment encore mieux se déplacer en fauteuil roulant. Ils découvrent notamment comment surmonter les obstacles du quotidien. Dans un exercice, ils font buter le fauteuil roulant contre un tapis de gymnastique, l'inclinent à 45 degrés, tentent de trouver leur équilibre, puis repartent du tapis pour se retrouver de nouveau sur le sol du gymnase. Angela, dix ans, a encore un peu d'appréhension, mais la monitrice du cours, Andrea Meier, reste derrière elle et l'assiste lorsque nécessaire. Une fois qu'Angela a réussi l'exercice plusieurs fois de suite, elle lui demande: «Mais est-ce que je saurais le faire toute seule?» Et elle est très étonnée lorsque Andrea Meier lui répond: «Tu viens juste de le faire.»

Peintre, un métier de rêve

Paolo, âgé de neuf ans, explique avoir encore un peu de mal à faire basculer



L'amour pour les papillons: Angela et Paolo, frère et sœur, ici dans le camp PluSport à Sumiswald.

son fauteuil, car cela demande beaucoup de force. Sans surprise, Angela et Paolo adorent l'eau, élément dans lequel tout est plus léger. Ils raffolent du matin, car c'est déjà la troisième fois pendant cette semaine de camp qu'ils ont pu se baigner dans la piscine du centre sportif «Forum». Quinze participants au total se trouvent à Sumiswald, où le «Forum» devient leur maison pendant une semaine. Ils s'y restaurent et y dorment, et se dépensent dans le triple gymnase. Ce lieu comporte également un mur d'escalade et un terrain de tennis. Sans oublier la salle de conférence, que les enfants utilisent pour leurs séances de cinéma.

Angela et Paolo habitent à Triengen, dans le canton de Lucerne. «Nous habitons dans un appartement. L'immeuble est rose, il y a un terrain de jeu, et huit familles y habitent», raconte Angela, qui aime beaucoup aller sur le terrain de jeux pour «se dégourdir les jambes», comme elle dit. Paolo préfère quant à lui se promener dans le quartier avec son fauteuil électrique. «Et toujours avec la vitesse la plus rapide», souligne-t-il. Plus tard, il aimerait être motard. Angela change souvent d'avis concernant son futur métier. Au départ, elle voulait être vétérinaire, mais la vue du sang lui fait peur. Plus tard, elle a voulu être enseignante, et ensuite chanteuse, mais «je ne sais pas

du tout chanter», confie-t-elle. Désormais, Angela veut devenir peintre. Les tableaux de Paul Klee, qu'elle a découverts en classe, l'ont enchantée.

Une grande force physique

«En tant que frère et sœur, ils sont très proches, sans être constamment collés ensemble», affirme Andrea Meier. Ils font toujours attention l'un à l'autre, et Paolo apporte de temps en temps à sa sœur une barre de chocolat du distributeur. «Ils sont très autonomes et n'ont que très peu besoin d'assistance. C'est assez impressionnant quand on sait à quel point leurs muscles sont faibles.»

Concentration absolue dans le gymnase. Angela coince la crosse de unihockey entre ses jambes, et frappe la balle de toutes ses forces. Parfois, elle s'accorde une pause pendant le jeu de unihockey en fauteuil, mais au bout d'une minute, elle est déjà de retour. Un peu plus tard, elle est invitée à passer à l'activité suivante du programme: c'est le moment de la course de relais. Elle reçoit des encouragements très sonores. En fin d'après-midi, elle s'entraîne sur le tapis d'obstacle. Lorsqu'on lui demande à la fin de la journée ce qu'elle a préféré faire, Angela soupire, épuisée, et dit: «Tout.»

Fabian Rottmeier



Corso Assistente PluSport al Centro Sportivo di Tenero.

Assistenti PluSport



→ Erano 19 gli iscritti al corso Assistente PluSport svoltosi lo scorso mese di aprile presso la palestra dell'Istituto scolastico di Paradiso e al Centro Sportivo di Tenero.

Un successo per il numero degli iscritti, che ha reso necessario l'organizzazione di un corso aggiuntivo – oltre a quello di novembre 2012 e a quello in programma il prossimo novembre – per rispondere alle richieste di tutti coloro che erano interessati ad iniziare la formazione per l'ottenimento del brevetto PluSport.

Un corso che porta inevitabilmente a obbligate riflessioni, visto che solo tre dei 19 partecipanti fanno parte dei gruppi sportivi affiliati alla FTIA e a PluSport.

Circa l'ottantacinque per cento dei corsisti svolge dunque un'attività in altri gruppi, quali ad esempio il calcio australiano, danza in carrozzina e altre discipline ancora.

Che cosa significa tutto questo? Significa una grande opportu-

nità. ... In primis per coloro che prendono parte ai corsi, che godono di un'offerta formativa maggiore. In secondo luogo per i gruppi affiliati che potrebbero cercare e soprattutto trovare nei nuovi gruppi delle alleanze e sfruttare delle collaborazioni in vista di attività comuni e congiunte. In terzo luogo per PluSport che riesce a dare così un'immagine più forte di sé stessa sul territorio ticinese. Anche le location in cui è stato svolto il corso sono emblematiche dei cambiamenti che potrebbero diventare una costante nel panorama formativo. Per la prima volta il corso è stato suddiviso in due parti, una che è stata svolta nel sottoceneri (ovvero nell'Istituto scolastico di Paradiso), un'altra che invece è stata svolta come consuetudine nel sopraceneri, presso il Centro sportivo di Tenero. Spaccatura regionale, ma quindi anche temporale, per non andare a toccare il venerdì, giorno che per la maggior parte delle persone è lavorativo.

Poche righe, poche frasi per sottolineare un cambiamento in corso, con un indirizzo nuovo che si innesta su un selciato già stabile, per rendere il tutto più forte e completo.

Davide Bogiani

Leidenschaftliche Wettkämpfe



Bekannte Gesichter in St. Gallen: Christa Rigozzi und Jörg Stiel (2. v.l.) an den Regional Games.



Nachwuchstalent: junger Teilnehmer der Regional Games.

→ Ob regional, national oder international – kaum waren alle Athleten, Coaches und Betreuer wieder aus den Sommerferien retour, standen bereits wieder viele spannende Anlässe auf dem Programm. Neben den regelmässigen lokalen Wettkämpfen finden bis Ende Jahr noch zwei grosse Special-Olympics-Events statt.

Regional Games St.Gallen 2013

Vom 30. August bis 1. September kämpften rund 400 Athletinnen und Athleten in den Sportarten Basketball, Fussball, Reiten und Velofahren um Medaillen. Auf dem Gelände der Sportanlage Kreuzbleiche in St.Gallen herrschte buntes Treiben – es wurden alte Bekanntschaften gepflegt und neue Freundschaften geschlossen, die Athleten trugen leidenschaftlich ihre Wettkämpfe aus, freuten sich über Medaillen oder feuerten ihre Kollegen zu Höchstleistungen an. Neben den spannenden Wettkämpfen

werden den Athleten bestimmt die unterhaltsame Eröffnungsfeier am Freitag und der fröhliche Athletenabend am Samstag in Erinnerung bleiben. Das grösste Highlight war aber wohl der Besuch von drei Promis: Christa Rigozzi und Jörg Stiel waren am Sonntag am Würth Stand anzutreffen. Sie gaben Autogramme, posierten für Bilder und überreichten an der Schlussfeier die Medaillen. Am Samstag trainierte der Radprofi Franco Marvulli mit den Athleten, gab wertvolle Tipps und nahm sich Zeit für Erinnerungsfotos.

**Special
Olympics
Switzerland**



European Summer Games Antwerpen 2014

12 Coaches und 35 Athletinnen und Athleten bilden die Schweizer Delegation, die vom 8. bis 20. September 2014 an die European Summer Games nach Antwerpen reisen wird. Die Schweiz wird mit Sportlern aus dem Tessin, der West- und der Deutschschweiz vertreten sein und in den Sportarten Boccia, Damenfussball, Leichtathletik, Judo, Radfahren und Schwimmen antreten.

National Congress Bern 2013

Am 9. November findet bereits zum dritten Mal der traditionelle National Congress in Bern statt. Dieser Kongress, zu dem alle Coaches und Betreuer herzlich eingeladen sind, wird ganz im Zeichen der National Games 2014 stehen. Die Anwesenden werden wertvolle Detailinformationen zu den Games erhalten und sämtliche Wettkampfstätten besuchen können. Unter specialolympics.ch (Rubrik «Events») kann man sich für den Kongress anmelden. Auch ein direkter Link zu den National Games findet sich auf dieser Seite.

(in)

Hier läuft der Beat, dort die Herdplatte



Laurin und Fred unternehmen erste Drehversuche am DJ-Pult.

COOLTOUR

→ Die einen träumen von einer DJ-Karriere, die anderen kochen mit Ivo Adam das Mittagessen. Auf Kurzbesuch im Sommerlager «Cooltour».

«Kommst du manchmal im Fernsehen?», lautet eine der vielen Fragen, die Ivo Adam an diesem Montagmorgen in Bern beantworten muss. Das Mädchen, das die Frage stellt, trägt eine Kochschürze und raffelt gerade eine Zucchini. Viele Schweizer Frauen wären neidisch auf die zwölf Kinder, die am Kochkurs «Cook & Eat» teilnehmen. Ivo Adam, vielen bekannt aus der Fernsehsendung «Schwiizer Chuchi mit Ivo Adam», antwortet mit einem knappen «Ja» und einem Lächeln, bevor er wieder zur anderen Kochgruppe eilt und schaut, ob das Vorbereiten der Pastasauce gelingt. Dann zeigt er den Kindern, wie man eine Zwiebel ohne grosse Mühe fein zerhackt und eine Tomate scheidelt, ohne sich dabei zu verletzen. Oder er rät ihnen, dass sie von jeder Chili, die sie zum Kochen verwenden, ein bisschen kosten sollen, um die Schärfe zu prüfen. Jungkoch Riccardo hat sich den Tipp etwas gar sehr zu Herzen genommen und gleich eine halbe gegessen. Seine Gesichtsfarbe verrät: Sie war sehr scharf. «Möchtest du auch probieren?», fragt er einen Kochkollegen. «Ich kann sie sehr empfehlen.»

Pastasauce und Turntables

Der Kochkurs ist einer von sieben Workshops im Sommerlager «Cooltour», bei dem PluSport als einer von zwei Hauptpartnern figuriert und an dem insgesamt 77 Kinder und Jugendliche teilnehmen. Knapp die Hälfte davon hat eine Beeinträchtigung, sei es körperlich, geistig, sprachlich oder etwa durch eine Verhaltens-

auffälligkeit. Alle Teilnehmenden übernachteten eine Woche lang auf dem Berner Campingplatz Eichholz.

Während die Pastasauce in der Pfanne köchelt, gibt in einem anderen Zimmer der Schulanlage Morillon in Wabern der «Beat» den Ton an. Der Zürcher DJ Unique alias Tobias Welti hat all seine sogenannten Turntables und Laptops mitgebracht, um ein paar Jungs eine Woche lang in die Welt des Plattenauflegens einzuführen. Erstaunlicherweise geht es hier viel ruhiger zu und her als in der Küche. Der Grund: Die Neo-DJs an den Plattenspielern tragen Kopfhörer. Die Konzentration sei höher so, sagt Welti. Er hat ihnen die Aufgabe gestellt, das Tempo der beiden Songs, die gerade auf den beiden Plattenspielern laufen, zu synchronisieren – mit blossem Gehör. Laurin wirkt sehr konzentriert, doch sein Kollege Fred, der neben ihm im Rollstuhl sitzt, meint nur: «Sogar ich hör durch seinen Kopfhörer die leichte Verschiebung des Beats.» Dann lacht er. Zurück in der Küche. Ivo Adam wird gerade von Cédric interviewt, einem Teilnehmer des Radio-Workshops, der seinen Interviewpartner «als berühmten Starkoch» ankündigt. Adam geht das Gespräch so locker und geduldig an, wie zum Anschluss die Fotowünsche der Kinder und Jugendlichen. Adam selbst hat vorgeschlagen, mit jedem einzelnen ein Foto zu machen. Kaum einer lässt sich zweimal bitten – stolzes Posieren ist angesagt.

Fabian Rottmeier

Entre platines et plaque de cuisson



Cuisinier Ivo Adam instruit les enfants dans les mystères de la cuisine.

→ Quand les uns rêvent de devenir DJ, les autres préparent leur déjeuner avec Ivo Adam, qui rend visite aux jeunes du camp d'été «Cooltour», à Berne.

«Ça t'arrive de passer à la télé?» fait partie des nombreuses questions auxquelles Ivo Adam doit répondre ce lundi matin, à Berne. La jeune fille qui pose la question porte un tablier de cuisine et râpe une courgette. En Suisse, beaucoup de femmes rêveraient d'être à la place de ces douze enfants qui participent au cours de cuisine «Cook & Eat». Ivo Adam, connu à travers l'émission de télévision culinaire «Schwiizer Chuchi mit Ivo Adam», répond avec un petit «oui» amusé avant de passer à un autre groupe de cuisine pour vérifier si les enfants ont réussi la préparation de leur sauce. Il leur montre ensuite comment hacher finement un oignon sans difficulté et comment râper une tomate sans se blesser. Il leur conseille aussi de goûter chaque piment qu'ils comptent utiliser dans leurs préparations pour en jauger la force. Riccardo, jeune cuisinier en herbe, a pris ce conseil très (trop!?) à cœur et en a mangé la moitié. La couleur de son visage en dit long sur la force du piment. «Tu veux goûter?», demande-t-il à un collègue de cuisine. «Tu devrais!».

Sauce et platines

Ce cours de cuisine est l'un des sept ateliers du camp d'été «Cooltour», dont PluSport est l'un des deux principaux partenaires et auquel participent 77 enfants et adolescents. Près de la moitié d'entre eux présente un handicap physique ou mental, des troubles du langage ou du comportement. Tous

les participants séjournent une semaine au camping bernois «Eichholz».

Tandis que la sauce boue dans la casserole, dans une autre salle de l'école Morillon, à Wabern, le «Beat» donne le ton. Le Zurichois «DJ Unique», alias Tobias Welti, a amené ses platines et ordinateurs portables pour initier quelques jeunes au monde du «DJing» pendant une semaine. Étonnement, ici, les choses se font beaucoup plus calmement qu'en cuisine. Pourquoi? Parce que les DJ en herbe portent des casques. Welti dit qu'ils favorisent la concentration. Il leur a donné pour mission de synchroniser le tempo des deux chansons qui passent sur les deux platines... uniquement à l'oreille! Laurin a l'air très concentré, mais son collègue, Fred, qui est assis à côté de lui dans son fauteuil roulant, balance: «Même moi je peux entendre, à travers son casque, que le tempo n'est pas bien synchronisé!» Puis, il se met rire.

Retour en cuisine. Ivo Adam est interviewé par Cédric, un participant de l'atelier radio, qui annonce son invité comme «la célèbre star des fourneaux». Adam se prête au jeu avec autant de décontraction et de patience que pour la séance photos souvenir avec les enfants et les adolescents. Adam a même proposé de prendre une photo individuelle avec chacun des participants, qui ne se font pas prier pour poser fièrement aux côtés du chef.

Fabian Rottmeier

PluSport an der Swiss Handicap 2013

→ «Aussergewöhnlich gewöhnlich»
nach diesem Motto will die neue
Messe den Dialog zwischen Menschen
ohne und mit Behinderung fördern.

Die Swiss Handicap 2013 ist die erste nationale Messe, die sich für die Bedürfnisse und Belange von Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung einsetzt – ob körperlich, geistig, psychisch oder sensorisch. Sie feiert ihre Premiere am 29. und 30. November 2013 in der Messe Luzern. Erwartet werden zwischen 5000 und 10000 Besucherinnen und Besucher sowie 150 Ausstellende aus der gesamten Schweiz.

PluSport Behindertensport Schweiz trägt an dieser Messe die Verantwortung für das interaktive Sportprogramm. Schauen Sie bei uns in der Event- und Sporthalle vorbei und lassen Sie sich von unserem Action-Programm begeistern. Unsere Devise lautet: «Integration durch Sport – gemeinsam mit der PluSport-Family». Die Messe bietet auch eine optimale Plattform, um sich als Sportclub einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Daher laden wir alle herzlich ein, sich am Programm der Sport- und Eventhalle zu beteiligen und je nach Möglichkeiten einen Beitrag zu leisten.



Datum/Ort

Freitag/Samstag, 29. und 30. November 2013, Messe Luzern

Ticketbestellung

Sämtliche PluSport-Mitglieder und alle, die es noch gerne werden möchten, erhalten einen Gratisseintritt im Wert von 15 Franken. Verwenden Sie dazu den untenstehenden Talon.

Mehr Informationen auf swiss-handicap.ch

PluSport⁺
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Swiss Handicap
aussergewöhnlich gewöhnlich

29.-30. November 2013 - Messe Luzern



Gratis Messe-Eintritt

Mit diesem Gutscheincode können PluSport-Mitglieder ab sofort ein kostenloses Messticket im Wert von CHF 15.00 auf www.swiss-handicap.ch bestellen und erhalten mit ihrem print@home-Ticket freien Eintritt zur Messe, ohne Anstehen an der Tageskasse.

Der Gutschein kann auch an der Tageskasse der Swiss Handicap Messe'13 für ein Gratis-Ticket eingelöst werden

Gutscheincode für PluSport: 0101 0001 7395 8727



→ plusport.ch

Agenda

Beginn	Ende	Anlass	Kurs-Nr.	Ort
Spitzensport				
13.12.	14.12.2013	2013 IPC Alpine Skiing Europa Cup	–	Pitztal (D)
19.12.	21.12.2013	2013 IPC Alpine Skiing Europa Cup	–	Kühtai (Ö)
08.01.	14.01.2014	2014 IPC Alpine Skiing World Cup	–	Panorama (CAN)
17.01.	20.01.2014	2014 IPC Alpine Skiing World Cup	–	Copper (USA)
03.02.	06.02.2014	2014 IPC Alpine Skiing Word Cup	–	St.Moritz (CH)
07.03.	16.03.2014	Paralympic Winter Games	–	Sotschi (RUS)

Sportcamps, freie Plätze

12.01.	18.01.2014	Ski alpin, Skibob, Snowboard GB/KB	126	Saanen BE
26.01.	01.02.2014	Ski alpin, Snowboard GB	114	Melchtal OW
26.01.	01.02.2014	Langlauf und Winterwandern SB	132	La Punt-Chamues-ch GR
26.01.	01.02.2014	Ski alpin, Skibob, Snowboard KB	125	Axalp BE
15.02.	22.02.2014	Ski alpin, Skibob, Snowboard KB	126	Jaunpass-Boltigen BE

Ausbildung

07.10.2013		Modulo informativo	13al-R90	Giubiasco
08.11.2013		Infoveranstaltung	13al-04	Bern
06.12.2013		Séance d'information	14al-50	Lausanne
21.12.2013		Infoveranstaltung	13al-05	Saanen
14.03.2014	16.03.2014	Assistenzmodul	14aA-01	Zuchwil

Wichtige Termine zum Vormerken

Datum	Anlass	Ort
29./30. 11.2013	Swiss Handicap	Luzern
13.12.2013	Zirkus Conelli	Zürich
25.01.2014	Entwicklungskonferenz (ehem. Präsidenten- konferenz)	Ittigen BE
03.–06. 02.2014	Weltcup Paralympic Ski	St. Moritz GR
05.–16. 06.14	Paralympics	Sotschi RUS
24.05.2014	Delegiertenversammlung	Zofingen AG
06.07.2014	PluSport-Tag	Magglingen BE

Schlusspunkt



Der neue Kalender von Phil Hubbe für das Jahr 2014 und der eben erschienene Cartoon-Band «Lizenz zum Parken» können über den Lappan-Verlag bezogen werden: lappan.de. Weitere Informationen auf hubbe-cartoons.de



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



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