

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

03.2019

plusPunkt

Integration durch Sport

plusPoint

Intégration par le sport

plusPunto

Integrazione grazie allo sport





04 **PluSport-Tag im Wetterglück**
 26 **Spectacle 2019: Journée PluSport**
 29 **Grande successo alla Giornata PluSport**



09 **Markus Gerber ist neuer Präsident**
 25 **Nouveau Président de PluSport**



06 **Trend+Sport+Fun & Parcours am PluSport-Tag**
 27 **Un bouquet de fleurs en mouvement**



15 **Praxis+ Vielfältige OLS**



11 **«Schule bewegt» neu mit PluSport**



30 **Giornata sportiva cantonale IAT e 50 anni SIL**

Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de PluSport Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 14700 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktionsleitung/Résponsable de la rédaction: Caroline Hassler, hassler@plusport.ch. Übersetzungen/Traductions: Syntax. Fotos/Photos: Ruben Hollinger, Christoph Imseng, Andy Müller, PluSport, Athletix.ch, Axpo, Crunch Stefan Brauchli, ETH Zürich Nicola Pitaro, Inserate/Annonces: PluSport. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter. Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres. Per rendere il testo più scorrevole viene utilizzata solo la forma maschile che comprende entrambi i generi.

Unsere Partnerorganisationen
 Nos organisations partenaires



23 000

Menschen erreicht

Nora Meister, 16-jährige Schülerin und Schwimmerin, ist neue Weltrekordhalterin über 200 Meter Rücken. Rekordverdächtig sind auch ihre Auftritte auf Social-Media. Ihr Gratulationspost hat über 23 000 Personen erreicht, 73 Mal wurde er geteilt, und es gab unzählige Likes und Klicks. Schwimmer und PluSport-Ehrenpräsident Christian Lohr überreichte Nora den «PluSport-Newcomer Award 2018».



Sofias bekannte Patin

PluSport-Athletin Sofia Gonzalez hat eine berühmte Patin. «Gotti» der 18-jährigen Oberschenkelamputierten Leichtathletin ist 400-m-Hürden-Europameisterin Lea Sprunger. «Sofia ist eine ambitionierte und stets fröhliche junge Frau, die ihren Sport professionell betreibt», sagt Sprunger zu ihrem überzeugten Engagement.



«mitenand – fürenand»

Das integrative Lager für Jugendliche «mitenand – fürenand» hat beim Sanitas Challenge-Preis 2019 den zweiten Preis gewonnen: Die 2000 Franken konnte PluSport-Mitarbeiter Joachim Röthlisberger in Empfang nehmen. Die Krankenkasse Sanitas engagiert sich mit dem Preis für mehr Bewegung bei Jugendlichen. Das Lager «mitenand – fürenand» gibt es bereits seit 26 Jahren.



Ein buntes Fest der Emotionen

Der PluSport-Tag bietet unglaublich viele Sportarten und nicht weniger Emotionen. Ob glücklich, konzentriert, gespannt, ausgelassen, motiviert, lebhaft oder mutig: Der PluSport-Tag lässt nichts aus.



Martina von PluSport Zofingen Mit viel Herzblut und Bewunderung hat Martina ihren Schatz Frank beim Speerwerfen angefeuert – und ist glücklich mit seiner tollen Leistung. Die beiden sind mit der Gruppe von PluSport Zofingen unterwegs. Auch Frank strahlt: «Das war super weit!»

Lukas Hendry beim Basketball Der ehemalige Weitsprung-PluSportler Lukas Hendry nahm zweimal an Paralympischen Sommerspielen teil. Am PluSport-Tag versuchte er sich beim Basketball: Im Duell mit seiner Frau traf er den Korb die drei erforderlichen Mal – und das schneller als sie.



Giacomo aus Herisau beim Kugelstossen «Als Kind fiel ich von einer Mauer und brach mir dabei beide Handgelenke. Deshalb habe ich nicht mehr so viel Kraft. Aber ich habe viel trainiert und bin jetzt sehr froh, dass sie beim Kugelstossen so stark waren!»



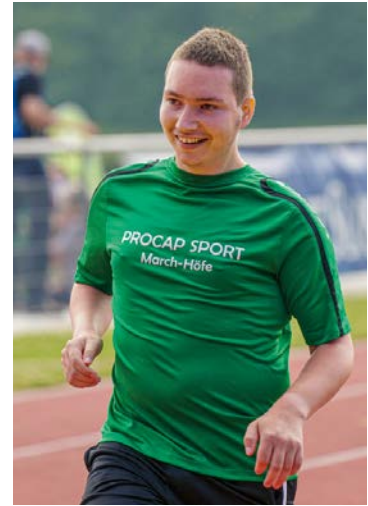
Remo aus Wettingen nach dem 80m-Sprint Stolz! Remo ist überaus glücklich mit seiner Sprint-Leistung. Im Ziel ist er zwar kaputt, aber für einen filmreife Jubel reicht die Energie dann doch noch.

Ponte Kickers gegen FC Zürisee Voller Emotionen und ein Kampf um jeden Ball: Der Match zwischen den Ponte Kickers und dem FC Zürisee war spannend und immer fair.



Björnaus March-Höfe nach seinem Rennen

Nach dem Sprint über 80m strahlt Björn über das ganze Gesicht, mit seiner Zeit ist er sehr zufrieden. Seine Motivation ist ungebrochen, und er hat noch einiges vor sich: «Jetzt schnell zum nächsten Posten!»



BSG Wohlen-Lenzburg beim Hochsprung

Grosser Teamgeist steht hier klar an erster Stelle: Beim BSG Wohlen-Lenzburg feuern sich beim Hochsprung alle Athleten gegenseitig an, bauen sich auf, klatschen ab und motivieren sich – genau so, wie es im Sport sein sollte!



Niculin Hendry beim Fussball-Punkteschiessen Der kleine Niculin Hendry kickte den Ball mit grosser Konzentration in Richtung Punktefelder – und traf prompt! «Heute wollen wir alle einfach Spass haben», meinte seine Mama.

Erika Kälin beim Langlauf-Posten

Die äusserst erfolgreiche Para-Skilangläuferin stellte bei diesem Posten alle in den Schatten. Über 400 Mal in drei Minuten zog sie das TheraBand in Langlauf-Armbewegungen nach hinten! «Und jetzt könnte ich gut noch ein paar Liegestützen machen», meinte sie danach ganz locker.



Ein Bewegungs-Blumenstrauss am «End der Welt»

Spielerisch, konzentriert, anstrengend, entspannend, rhythmisch – für jeden war bei den 33 Angeboten des diesjährigen Trend+Sport+Fun & Parcours am PluSport-Tag etwas dabei. Ein inklusiver Anlass, an dem alle teilnehmen konnten.



Beim Workshop Tanzen für alle mit Claudia Romano sind Emotionen genauso wichtig wie die richtigen Tanzschritte.

Trotz der schweiss-treibenden Anstrengung beim Functional Training behielten die Teilnehmer ihr Lachen.

Um 9.30 Uhr geht es los für die 110 engagierten Helfer bei den insgesamt 33 Sportangeboten. Ein eifriger Sportler nimmt es mit der Schwinger-Königin auf. Wem gelingt es wohl, den anderen zuerst auf den Rücken zu legen? Mit Dunkelbrille und Schlägern ausgerüstet treten andere Sportler blind beim Showdown gegeneinander an. Dynamisch spielen Teilnehmer beim Street Racket mit- als auch gegeneinander. Gleich daneben sammeln die Sportler Punkte beim Frisbee-Zielwurf.

Allessandro Aquino, Projektleiter Karate für alle, instruiert seine Teilnehmer, wie sie sich aufstellen müssen. Aus den Boxen ertönt Musik und die Projektleiterinnen Claudia Romano und Francesca Brenni animieren für ihre Workshops Tanzen für alle und Hip Hop.

Nach Pilates oder Qi-Gong ist wieder geballte Power angesagt beim Functional Training. Die verschwitzten, aber glücklichen Gesichter zeigen, dass sich die Anstrengung lohnt. NeuroAthletics bedeutet Konzentration auf höchstem Niveau. Wer schafft die meisten Blickwechsel in vorgegebener Zeit? Beim Headies wird vor allem geköpft statt geschlagen – den leichten Ball natürlich! Verschiedene Sportler liefern sich bei diesem intensiven Spiel imposante Duelle am Tischtennistisch. Beim Selbsterfahrungs-Posten ist das Geschick mit Simulationsprothesen und Rollstühlen gefragt. Von dieser neuen Herausforderung lassen sich die wenigsten Sportler abschrecken. Immer bekommt man Gespräche mit den vor Ort anwesenden Spitzenathleten mit. Sie sind hier, um den Anlass tatkräftig zu unterstützen und die Motivation für den Sport an die Anwesenden weiterzugeben.

Ein Dauerbrenner ist der Kletterturm: für viele geht es hier hoch hinaus. Wortwörtlich blindes Vertrauen muss man beim Blindrunning haben, wo es mit geschlossenen Augen und kompetentem Guiding auf eine Outdoor-Strecke geht. Das Ziel beim Cycling ist es, in die Pedale zu treten und eine möglichst hohe Leistung auf dem Fahrrad zu erbringen. Nicht zuletzt sind viele der angesagten Disziplinen des Parcours – sports for all vor Ort. Die Rallye-Strecke hat es den Teilnehmern besonders angetan, aber auch die anderen Disziplinen werden rege genutzt. Ein Tag voller Abenteuer, lachenden Gesichtern und schöner gemeinsamer Erlebnisse, der uns in blühender Erinnerung bleibt. Fotos finden Sie unter plusport.ch/tsfp.



«Wir nehmen mehr, als wir geben»

Hauptpartner Axpo betreibt für das Sponsoring am PluSport-Tag viel Aufwand. Doch das sei eine Frage der Betrachtung, sagt der Kommunikationsleiter des Unternehmens. Er sieht das Axpo-Engagement aus anderer Optik.

Man kann ein Sponsoring mit komplizierten Marketingbegriffen oder geschliffenen Botschaften begründen. Rainer Meier sagt: «Jeder von uns hat am Ende des Tages mehr Energie als zu Beginn.» Über den Wert des Engagements sagt das viel aus. Meier leitet die Kommunikationsabteilung der Axpo Holding AG, und von Energie versteht er ziemlich viel. Seit zwölf Jahren ist Axpo Partnerin des PluSport-Tags; 2018 wurde sie Hauptpartnerin. Der eigene Auftritt in Magglingen wurde ausgebaut, rund 60 Axpo-Mitarbeitende sind mittlerweile freiwillig im Einsatz. Einzig das Bahnbillert erhalten sie erstattet.

Erstmals gab es dieses Jahr den Axpo-Corner. Ein grosses Zelt mit lauschigen Sitzecken, das Schatten spendet, cool eingerichtet, es gibt Getränke und etwas zu Knabbern. «Ein Ort zum Auftanken und zum Innehalten», so Meier. Und das Zelt wurde entsprechend rege genutzt. Dasselbe gilt für das Angebot «Rund um den Ball», das Axpo im Rahmen des Axpo Kids & Family Day organisiert. Hier treffen sich nicht nur die Athleten, sondern auch deren Familien, Freunde, Bekannte. Alle

sind miteinander ins Spiel mit dem Ball vertieft. Ein integrativer Ansatz – «und darum geht es uns», so der Axpo-Kommunikationsleiter. Und er betont: «Wir können am PluSport-Tag etwas geben. Aber wir können noch viel mehr nehmen.» Energie eben. Es sei ein schöner Event mit vielen fröhlichen Gesichtern, meint Meier abschliessend. Angenehm sei auch die Zusammenarbeit mit PluSport. «Ein langjähriger Partner, mit dem wir ein Vertrauensverhältnis aufbauen konnten.» Entsprechend lange könnte diese Zusammenarbeit noch weiter dauern.



Axpo will mit ihrem Engagement soziale Verantwortung übernehmen.



Seit vielen Jahren gehört Axpo zur PluSport-Familie.



Auch die Spitzensportler und Trainer geniessen die Atmosphäre beim neuen Axpo-Corner.

«Das ist nicht mit Geld aufzuwiegen»

Als CEO des Stromkonzerns Axpo hat Andrew Walo viel zu tun. Doch für den PluSport-Tag tauscht der Chef Anzug und Krawatte mit dem Volunteer-Dress. Der 56-Jährige über sein persönliches Engagement, positive Energie und das Sponsoring des Konzerns.



Andrew Walo, Sie sind seit fünf Jahren als freiwilliger Helfer beim PluSport-Tag dabei. Was bedeutet der grösste Behindertensporttag der Schweiz für Sie persönlich? Ich freue mich jedes Jahr auf Magglingen, hier kann ich die wertvolle Arbeit von PluSport unterstützen. Die Begegnungen mit den Sportlern und Betreuern sind wunderbar, es herrscht immer eine herzliche Atmosphäre. Das geniesse ich ebenso wie die Gespräche mit meinen Kolleginnen und Kollegen von Axpo – in einem ganz anderen Umfeld als üblich.

Der Einsatz als Volunteer gilt bei Axpo nicht als Arbeitszeit. Kommen die Leute gerne, auch wenn nichts bezahlt wird? Axpo hat kein eigentliches Freiwilligen-Programm. Wir haben damals bei unserem ersten Auftritt mit dem «Kids & Family-Day» einfach Freiwillige gesucht, die gerne dabei sind. Doch bisher hatten wir stets genügend Unterstützung vonseiten der Mitarbeitenden. Viele sind jedes Jahr dabei, und es kommen immer auch wieder Neue dazu, denn: Magglingen ist ein besonderes Erlebnis. Die Freude und Energie, die man hier erlebt, sind nicht mit Geld aufzuwiegen.

Das Engagement von Axpo für PluSport wächst jedes Jahr. Wohin führt diese Reise noch? Es hat sich schrittweise und wie natürlich entwickelt. Zuerst war der Support am «Kids & Family-Day», dann kamen die Axpo Fussball-Teams hinzu und nun sind wir seit letztem Jahr Hauptsponsorin. Mein Fazit: Wenn Partner gut zusammenarbeiten, dann lässt sich die Zusammenarbeit auch sehr gut ausweiten.

Welche strategische Bedeutung hat das Axpo-Sponsoring? Und wie waren die Reaktionen? Es war eine logische Konsequenz aus unserem über zehnjährigen Engagement in Magglingen und passt hervorragend in unsere Sponsoring-Palette. Die Reaktionen waren intern und extern sehr positiv.

PluSport feiert nächstes Jahr das 60-Jahr-Jubiläum. Wie sieht das Axpo-Engagement 2020 aus? Wir haben schon dieses Jahr einige Anpassungen vorgenommen, und für 2020 denken sich meine Kolleginnen und Kollegen ebenfalls etwas Spezielles aus. Das wird aber in Einklang mit dem Gesamtauftritt von PluSport stehen.

Bei Ihnen dreht sich 24 Stunden alles um Energie. Wo holen wir in Zukunft unsere Energie her und wo legt Axpo den Fokus? Axpo hat ihre Wurzeln und ihr grösstes Standbein in der Schweiz. Deshalb leisten wir mit unseren Kraftwerken und Netzen einen wichtigen Beitrag zur sicheren Stromversorgung der Schweiz. Zudem sind wir mittlerweile in fast 30 Ländern tätig. Überall stellen wir einen Trend hin zu erneuerbarer und klimafreundlicher Energie fest. Als grösste Schweizer Produzentin erneuerbarer Energie liegen wir also voll im Trend.

Markus Gerber ist neuer Präsident von PluSport

Die Delegierten haben an ihrer Jahresversammlung mit grossem Applaus und einstimmig Markus Gerber zum neuen Präsidenten von PluSport Schweiz ernannt. Peter Keller wurde mit vielen Worten des Lobes nach acht Jahren verabschiedet.

Über 120 Delegierte trafen sich im Pentorama Amriswil zur jährlichen Versammlung, bei dem der ABA-Chor eindrucksvoll ein abwechslungsreiches Repertoire zum Einstand bot. Beat Köppli, Präsident des mitorganisierenden Sportclubs PluSport Amriswil und Heidi Sauder, Präsidentin vom Kantonalverband Thurgau, begrüßten die Anwesenden im schönen Mostindien, das sich nicht nur mit Äpfeln, sondern auch mit Erdbeeren und Spargeln einen besonderen Namen macht.

Welcome and Goodbye

Viele der zu verabschiedenden Sportclubpräsidenten und Vorstandsmitglieder waren Jahrzehnte im Amt und wurden nun entsprechend auf der Bühne geehrt. Ebenso dabei waren ein paar Camps-Hauptleiter, die nach unzähligen durchgeführten Lagern und Jahren zurückgetreten sind. Hans Lichtsteiner, Vorstandsmitglied von PluSport Schweiz, ehrte die Abtretenden mit anerkennenden Worten und empfing sodann die neuen Präsidenten mit einem herzlichen Willkommen.

Statutarische Geschäfte

Sämtliche zu verabschiedenden Geschäfte wurden von den Delegierten einstimmig angenommen. Vor den Wahlen würdigte Nationalrat und PluSport Ehrenpräsident Christian Lohr die Leistungen und die Persönlichkeit des abtretenden Präsidenten Peter Keller. Ebenso rühmende Worte fand Markus Gerber, bislang Vizepräsident, für den sportlichen und für ihn überaus menschlich, überlegt und kollegial agierenden Präsidenten, den er sehr wertschätzte. Peter Keller dankte für die ehrenden Ausführungen. Markus Gerber wurde sodann einstimmig zum neuen Präsidenten von PluSport Schweiz gewählt. Er gehörte seit 2014 dem Vorstand an – seit 2018 als zweiter Vizepräsident.



Der neue (links) und der abtretende (rechts) Präsident: Markus Gerber und Peter Keller.

Swinging Apéro und Moving Future

Rund um die Mittagszeit kam musikalische Bewegung in den Saal mit dem neuen PluSport-Tag-Tanz, den Projektleiterin Claudia Romano mit der tanzenden Sportgruppe von PluSport Amriswil auführte und zum Mitmachen animierte. Das neue Lehrmittel «Sport ohne Grenzen» für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen wurde von Stefan Häusermann, Verantwortlicher Lehrmittel bei PluSport, vorgestellt. Janine Geigle, Medienverantwortliche und Projektleiterin Jubiläum 60 Jahre PluSport informierte zum Planungsstand des Jubiläumjahres 2020 und forderte die Sportclubs auf, ihre Wünsche für eine eigene Präsentation an Anlässen wie DV oder PluSport-Tag zu übermitteln. Die Jubiläums-DV findet am 16. Mai 2020 am Zürcher Flughafen statt, der PluSport-Tag am 5. Juli 2020 in Magglingen.

PluSport mit viel Herz am ETF 2019

PluSport nutzte die Plattform des Eidgenössischen Turnfests in Aarau an vielen Fronten. Beeindruckende Leistungen der Sportler, zufliegende Herzen am Festumzug durch Aarau und ein Abschlusskracher von PluSport bei der Schlussfeier prägten das geglückte ETF.



Die PluSport-Auftritte in Aarau werden den Zuschauern und auch den Teilnehmern in schöner Erinnerung bleiben. Die fokussierten PluSport-Athleten an den Wettkämpfen vermochten genauso zu überzeugen wie die Umzugs-Teilnehmer, die mit roten herzförmigen Ballons einen unübersehbaren Farbtupfer ins ETF-Defilée durch die Altstadt brachten.

Das sagen unsere PluSport-Clubs

PluSport Solothurn: «Die Organisation war grandios. Ein grosses Dankeschön an den Verband. Es hat uns in Aarau sehr gefallen und wir haben sicher beim einen oder anderen einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Das ist pure Integration.»

PluSport Weinfelden: «So viele Eindrücke sind uns geblieben! Wir waren immer mitten drin und haben ganz viel Applaus von den Zuschauern erhalten. Das war wirklich Integration. Herzlichen Dank, dass wir dabeisein durften.»

BSG Fricktal: «Das war ein wunderschönes Turnfest. Herzlichen Dank, dass ihr dies für den Behindertensport möglich gemacht habt.»

BSV Uzwil: «Wir möchten uns nochmals ganz herzlich für die Einladung ans ETF 2019 bedanken. Es war ein wundervolles Erlebnis und wird uns wohl immer in Erinnerung bleiben.»

PluSport Aarau: «Für den Gastgeber-Club war das ETF ein ganz ausserordentliches Erlebnis, das allen Teilnehmenden noch lange in Erinnerung bleiben wird. Dass wir das Ganze noch mit dem Turnfest-Sieg abrunden konnten, ist für uns ein unbeschreibliches Gefühl. Danke an alle Vereine, die sich in der Rangliste hinten angestellt haben.»

PluSport Basel: «Wir bedanken uns beim gesamten Team von PluSport Schweiz für die tolle Organisation und für den gemeinsamen Apéro. All unsere Sportler werden dieses ETF in sehr guter Erinnerung behalten.»



«Schule bewegt» alle

Das Bewegungsförderungsprogramm «Schule bewegt» von Swiss Olympic wird in Zusammenarbeit mit PluSport Richtung Inklusion erweitert. Die Website schulebewegt.ch hilft, Bewegungsaufgaben auch an die Bedürfnisse von Schülern mit Behinderung anzupassen.

Eine Primar-Schulklasse spielt auf dem Pausenplatz «Fischfang». Ein Kind ist die Qualle und steht dem Rest der Klasse, den Fischen, gegenüber. Auf das Startzeichen hin rennen die Kinder aufeinander zu. Die Qualle muss dabei versuchen, so viele Fische wie möglich zu berühren, um sie in bewegungslose Korallen zu verwandeln. Auf ein akustisches Startsignal wartet man hier aber vergeblich. Stattdessen lässt die Lehrerin ein rotes Taschentuch fallen. Diese kleine Änderung hat eine grosse Wirkung, denn so «hört» die fast taube Mia den Startschuss zum Spiel mit ihrer Klasse dennoch. Das vielseitige Bewegungsprogramm «Schule bewegt» von Swiss Olympic bietet Schülern und Lehrpersonen Ideen und Denkanstösse, um die teilweise langen Arbeitsphasen durch ansprechende Unterbrechungen aufzulockern. Schülerinnen und Schüler, die im Alltag oft lange sitzen müssen, können auf diese Weise ihr volles Leistungspotential ausschöpfen.

«Schule bewegt» hat in Zusammenarbeit mit PluSport seine Website mit Anwendungshilfen und Hinweisen zur Inklusion ergänzt. Davon hat Mias Klassenlehrerin Gebrauch gemacht und sich Ideen geholt, um ihre Schülerin von Anfang an einzubeziehen. Die Tipps von PluSport unterstützen die Lehrperson in der inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Anpassung der

Weitere Infos unter schulebewegt.ch.



Besucher finden auf der Website Videoanleitungen, welche die Aufgaben veranschaulichen.

Bewegungsaufgabe. So werden gemeinsame Bewegungserlebnisse von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigung geschaffen. Aufgeteilt in drei Kategorien gibt es eine grosse Auswahl an Bewegungsaufgaben zu entdecken, jede einzelne davon mit spezifischen Inklusionshinweisen für unterschiedliche Beeinträchtigungen. Die Lehrpersonen können nach methodisch-didaktischen Überlegungen eine entsprechende Kategorie wählen, bei Bedarf einen Suchfilter hinzufügen und die Bewegungsaufgabe in den Unterricht einbauen.

Mias Lehrerin hat bereits erfolgreich mehrere Aufgaben aus dem Inklusions-Programm in den Unterricht eingebaut. «Die Hinweise zu den einzelnen Aufgaben erleichtern mir die Unterrichtsvorbereitung. Ich achte jetzt noch besser darauf, dass ich die Bewegungen nacheinander erkläre und vorzeige. Mia fällt es nun viel leichter, den Anweisungen zu folgen. Sie hat auf diese Weise sichtlich mehr Freude am Unterricht.»

Schwungvoll unterwegs

Sportarten und Aktivitäten entwickeln, junge Talente erkennen und verschiedene Anspruchsgruppen miteinander vernetzen: Was einleuchtend klingt, ist in der Praxis komplex. Deshalb setzt PluSport auf Projektleiter mit spezifischem Fachwissen.



Erstes Meeting: Nachwuchsfördergruppe und Projektleiter.

Von Karate über Ski, Cycling, Bewegung und Tanz bis hin zu «Move on with Prothetics»: PluSport verfügt neu über ein umfangreiches Netzwerk von Projektleitern in den verschiedensten Bereichen, die in einem kleinen Mandat für den Verband arbeiten. Ihr Auftrag: Interessierte, Sportler, Talente, Mitglie-

derclubs, Anbieter, Leiter, Fachpersonen, Trainer sowie Partner miteinander zu vernetzen und zu verbinden – in eben ihren Disziplinen. Dadurch sollen neue Aktivitäten, Lehrmittel und Plattformen geschaffen und die Integration neuer Sportprojekte in der Schweizer Sportlandschaft weiter vorangetrieben werden.

Bei PluSport ist man sich sehr wohl bewusst, dass dies eine komplexe Angelegenheit ist. Deshalb hat man das Rad nicht neu erfunden, sondern sich an Swiss Olympic orientiert. Der Dachverband der 86 Schweizer Sportverbände verfolgt seit Anfang 2018 das Konzept zur Sport- und Athletenentwicklung «FTEM Schweiz»: Foundation, Talent, Elite und Mastery. PluSport adaptierte dieses Konzept auf seine eigenen Bedürfnisse und ist überzeugt, dass so die Organisation einen weiteren Schritt in Richtung Zukunft macht. Die Vorzeichen sind günstig, die Palette der Themen und Sportarten breit. Beim ersten Zusammenzug im Haus des Sports in Ittigen äusserten sich die Projektleiter sehr positiv zur neuen Stossrichtung. Auf die künftige Zusammenarbeit und Weiterentwicklung ist man bei PluSport gespannt.

Premiere sorgt für mediales Aufsehen

50 Jahre gibt es den Schweizerischen Schulsport-Tag. Immer wieder haben in der Vergangenheit Jugendliche mit einer Behinderung daran teilgenommen. Dieses Jahr war PluSport mit jungen Schwimmerinnen am Start, und das aus gutem Grund: Neu ist der Verband Partner des Schulsport-Tags, um für das Thema Integration und Inklusion zu sensibilisieren. Ausserdem bot PluSport mit den beiden Botschaftern Chantal Cavin (Marathon) und Patrick Stoll (Kugelstossen) vor Ort einen Sensibilisierungsparcours an. Sogar das Schweizer Fernsehen hat in der Tagesschau über den Anlass vom 22. Mai berichtet. Der nächste Schulsporttag findet am 27. Mai 2020 in Chur statt. Weil in diesem Jahr auch das 60-Jahr-Jubiläum von PluSport ansteht, werden wir noch aktiver vor Ort vertreten sein.



Neues Lehrmittel: Sport ohne Grenzen

Das Speziallehrmittel von PlusSport zeigt die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen.



Das Handbuch vermittelt Wissen für eine individuelle Begleitung und gibt Tipps für spezielle Hilfsmittel sowie Anpassungen von Sportarten. Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen können heute zusammen mit ihren Begleitpersonen an einem vielfältigen Bewegungs- und Sportangebot teilhaben. Zu Beginn des Lehrmittels wird die Bedeutung von Bewegung aufgezeigt. Es folgen Betrachtungen zur schweren und mehrfachen Behinderung aus Sicht der Medizin und der Sonderpädagogik. Mit Erfahrungs- und Erlebnisbereichen sowie körper- und bewegungsorientierten Praxiskonzepten schliesst der Theorie teil ab. Er bildet mit den Ausführungen zur Bewegungskompetenz der Begleitperson die Grundlage für den umfangreichen Praxisteil. Dort werden Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in der Halle, im Wasser, im Freien und bei Spiefesten vorgestellt.

Das Lehrmittel kann direkt beim Ingold-Verlag bestellt werden. Art.-Nr. 20.43, ISBN 978-3-03700-431-9, Preis CHF 38.50.



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen
PlusSport.

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



Schweizer Radio
und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



Der neue Sportcamps katalog ist da!

Bewährte und neue Camps für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind ab sofort buchbar. Das Winter- und Sommerprogramm 2020 wurde in diesen Tagen verschickt. Sie können es unter sportcamps@plusport.ch bestellen oder uns bei Fragen anrufen: 044 908 45 30. Die Plätze in unseren beliebten Lagern sind beschränkt, melden Sie sich gleich an!





ATTRAKTIVE VEREINS-RABATTE!

Frage bei deinem Sporthändler nach einem Vereins-Angebot



SPORTSWEAR SINCE 1900

Bekleidungspartner
von PlusSport.



GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.ch

**WINNERS ARE
MADE OF BLOOD,
SWEAT & DATA**

POLAR VANTAGE SERIES



SEBASTIAN KIENLE
Triathlon-Profi
Ironman World Champion

POLAR.COM/VANTAGE



POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

- Profi-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Running Power am Handgelenk
- Training Load Pro & Recovery Pro
- Hochwertiges Design mit Edelstahl

POLAR VANTAGE M
MULTISPORTUHR

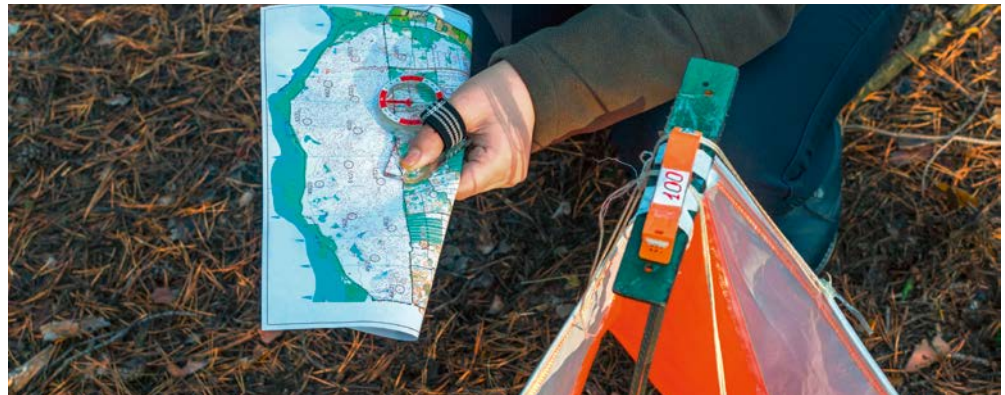
- Allround-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Umfassende Trainingsfunktionen
- Leichtes und kompaktes Design



#BLOODSWEATANDDATA

Vielfältiges Orientieren im Gelände

Orientierungslauf, kurz OL stammt ursprünglich aus Skandinavien und ist heute auch in der Schweiz sehr populär. OL kann sehr vielfältig ausgeführt werden, was die Sportart unter anderem für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen attraktiv macht.



Allgemeine Voraussetzungen

Beim Orientierungslauf müssen im Gelände verteilte Posten in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden. Als Hilfsmittel stehen den Sportlern in der Wettkampfform Karten, Kompass und eine Postenbeschreibung zur Verfügung. Die Geländewahl kann bei einem OL sehr unterschiedlich sein. Es können beispielsweise Quartier-OLs, Stadt-OLs oder Wald-OLs durchgeführt werden. Auch die Distanz der Gesamtstrecke oder zwischen den Posten kann beliebig gewählt werden. Vor allem bei grösseren Distanzen ist die Ausdauer somit ein wichtiger Faktor. Neben der Laufleistung sind Orientierungsfähigkeit und Kartenlesen wesentlich.

Spezifische Voraussetzungen für Menschen mit Behinderung

Für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung liegt die Schwierigkeit oftmals beim Orientieren und Kartenlesen. Hier sind Hilfestellungen der Leiterperson oder zusätzliche unterstützende Orientierungshilfen wichtig. Für Menschen mit Körperbehinderung braucht es eine gewisse Mobilität um eine OL-Strecke zu absolvieren. Bei der Routenwahl sollte beachtet werden, dass diese auch mit Einschränkung absolviert werden kann.

**Kopiervorlage
Kontrollkarte.**

Kontrollkarte Orientierungslauf			Startzeit: _____ Zielzeit: _____		
Vorname/Name: _____			Laufzeit: _____ Rang: _____		
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Praxis+

Material

- Orange-weiße OL-Posten mit Knips-Vorrichtung (8 Posten plusport.ch/toolbox)
- Kontrollblätter zum Quittieren der Posten (siehe Beispiel S. 15).
- OL-Karten oder sonstige Vogelschau-Karten des Geländes oder Areals. Auf den Karten werden die Posten mit roter Farbe und einem Kreissymbol eingezeichnet. Der Startpunkt wird mit einem Dreieck und das Ziel mit einem Doppelkreis markiert. Alle Posten werden der Reihe nach mit geraden Linien (Luftlinie) verbunden.
- Kompass. Die üblichen OL-Kompassse haben ein Nadelgehäuse, eine Plexiglasplatte mit Skalen und Laufrichtungspfeil und eine Dauerschleife.

Falls keine OL-Posten zur Verfügung stehen, können auch andere Gegenstände, z.B. farbige Papierblätter oder Ballone als Postenmarkierung dienen. Alternativen zu den Knips-Vorrichtungen und Stempelkarten:

- Ein unterschiedlicher Farbstift an jedem Posten, mit dem auf einem Kontrollblatt ein Zeichen gesetzt werden kann.

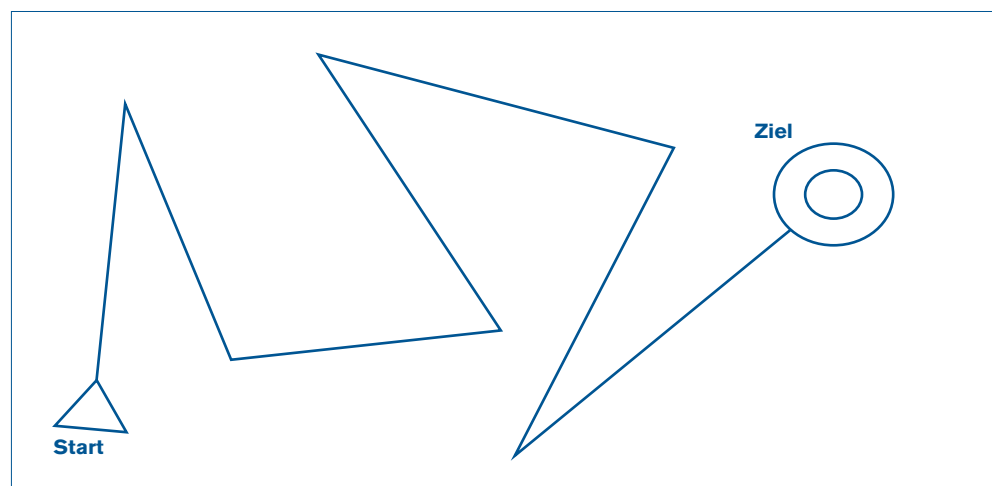
- Foto-OL Formen sind ebenfalls beliebt. Ausschnitte von verschiedenen Gegenständen auf dem abgesteckten Gelände werden auf dem Kontrollblatt abgebildet. Die Sportler versuchen die Gegenstände zu erraten und laufen diese in unterschiedlicher Reihenfolge an. Die dort platzierten einzelnen Buchstaben bilden dann in der Summe ein Lösungswort.

Heranführung an die Sportart

Übungen zum Karten lesen

- Standort auf der Karte finden: Auf einem bestimmten Kartenausschnitt (z.B. Zimmer, Schulhausareal, Quartier, Waldstück) ohne Karte an einen Ort laufen. Dann erhalten die Sportler eine Karte und versuchen den Standpunkt auf der Karte zu finden. Die Standpunkte können beispielsweise mit Kreide auf dem Boden markiert werden.
- Karte ausrichten: Den Sportler versuchen eine Karte korrekt auszurichten. Auf einer Karte sind mehrere Standpunkte eingezeichnet, die einfach gefunden werden können. Wichtig ist, dass ein markantes Objekt neben dem Standpunkt ist. Beispiel: Steht ein Baum links neben der Person, sollte die Karte so gedreht werden, dass der Baum ebenfalls links vom dem eingezeichneten Standpunkt erscheint.

Möglicher Streckenverlauf bei der Übung «Irrgarten».



Übung zum Orientieren mit Kompass und Karte:

- Ohne Karte nach Norden ausrichten: Jeder Sportler hat einen Kompass. Alle laufen mit Kompass in der Hand kreuz und quer durcheinander. Auf ein Signal bleiben alle stehen und richten sich mit Hilfe des Kompasses nach Norden aus.
- Karten nach Norden ausrichten: Kompass flach auf die Karte legen. Nun Karte so lange drehen, bis der Nordpfeil der Karte in die gleiche Richtung zeigt wie die Kompassnadel. Dazu die Übung «Irrgarten»: Auf einem Platz eine zickzack-Linie aufzeichnen, z.B. mit einem Seil oder mit Kreide. Die Teilnehmenden laufen der Linie entlang und richten nach jedem Richtungswechsel die Karte nach neu nach Norden aus.

Übungsbeispiele fürs Training mit Anpassungen für Behinderungsbilder

Übung 1: Stern-OL

Beim Stern-OL liegt der Startpunkt im Zentrum des Geländes. Die Posten sind um den Startpunkt verteilt. Nachdem Auffinden jedes Postens kehren die Läufer zum Startpunkt zurück. Dann wird der nächste Posten angelaufen.

Variationen bzw. Anpassungen nach Behinderungsbildern:

- Geistige Behinderung: Ohne Karte laufen. Die Leiterperson sagt den Teilnehmenden jeweils, wo sich die Posten ungefähr befinden (in Sichtweite des Startpunktes). An jedem Punkt sind Zettel verteilt mit einem typischen Tieressen (z.B. Banane für Affe, Gras für Kuh oder Käse für Maus). Beim Startposten befindet sich ein Bild der entsprechenden Tiere. Die Teilnehmenden müssen das Futter finden und zum Startposten zurückbringen.
- Körperbehinderung: Einfache Laufstrecke oder rollstuhlgängiger Parcours. Anstelle einer Postenmarkierung pro Posten sind 4–5 Markierungen, jedoch nur eine auf der Karte, eingezeichnet. Von einem Beobachtungspunkt in der Nähe der Posten (ca. 10–20 Meter entfernt) muss mit Hilfe der Karte der richtige Posten erkannt werden. Die Markierungen können zur Unterscheidung von links nach rechts nummeriert oder mit Buchstaben versehen werden
- Sehbehinderung: Für Menschen mit Sehbehinderung können entlang der Laufstrecke gut sichtbare Markierungen befestigt werden. Auch akustische Signale bei den Posten könnten das Orientieren vereinfachen.

Rollstuhlfahrerin bei der Suche nach dem nächsten Posten.



Mit Karte und Kompass sind die
OL-Teilnehmer gut ausgerüstet.
Übungen im Vorfeld sind nützlich.





Eine Lagerleiterin versucht, blind einen Seil-OL zu absolvieren.

Übung 2: Seil-OL

Mit einem Seil eine Strecke markieren. Das Seil sollte ca. hüfthoch gespannt sein und kann an Bäumen oder Treppengeländern befestigt werden. Mit weiteren Seilen können auch Abzweigungen erstellt werden. Die Teilnehmenden laufen dem Seil entlang bis zu einem Posten oder zum Seilende.

Variationen:

- Variieren mit der Seilführung. Beispiele: Seil zwei Mal um den Baum wickeln/zwei Mal um Baum laufen. Oder Seil über Hindernisse führen, zum Beispiel Baumstämme, um die Laufstrecke zu erschweren.
- Der Seil-OL kann als Orientierungsübung dienen. Mögliche Anpassungen: 1. An markierten Stellen am Seil muss der aktuelle Standort auf einer Karte eingezeichnet werden. 2. Bei jeder Seilstrecke muss die Karte mit Hilfe eines Kompasses genordet werden.

Links

Informationen zu Orientierungslauf in der Schweiz
swiss-orientteering.ch/de/
 Informationen zum Schulprojekt sCool.ch
scool.ch/de/
 Übungssammlung zum Thema Orientierungslauf
mobilesport.ch/filter/#sp=134;

- Seilparcours mit Abzweigungen. An einigen Seil-enden befindet sich ein Posten. Die Teilnehmenden müssen alle Posten finden, indem sie den verschiedenen Seilen folgen. Falls an einem Ende kein Posten ist, kann man dem Seil entlang zur nächsten Abzweigung zurücklaufen. Das Seil dient somit als eine Art Handlauf.

Nice to know

Wie komme ich zu Kartenmaterial

- Schularealkarten. Infos zu solchen Karten und Anleitung für eigene Herstellung. scool.ch/de/schularealkarten.html
- Andere Karten können oftmals über die regionalen Vereine bezogen werden. Diese Kosten meist zwischen 2 und 5 Franken. Liste der OL-Vereine unter swiss-orientteering.ch/de/links/vereine.html
- Für weiteres Kartenmaterial von kleineren Arealen könnte auch die lokale Gemeinde oder Sportämter angefragt werden.
- Karten von Swisstopo oder openstreetmap können ebenfalls verwendet werden.

Was ist bei der Durchführung im Gelände zu beachten?

- Gefahren im Gelände und im Wald: Unebenheiten, Insektenstiche, Zecken, schmerzhaftes Pflanzen (z.B. Brennnesseln, Rosenbüsche)
- Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, lange Hosen, Sonnen- und Wetterschutz
- Ausrüstung für Leiterpersonen: Mobiltelefon, Notfallapotheke, Insektenspray, Zeckenpinzette, evtl. Toilettenartikel, falls keine sanitäre Anlagen in der Nähe.

Facts zur Sportart

- Länge von Wettläufen: Circa 12 Minuten (Sprint) bis ungefähr 100 Minuten (Langdistanz).
- Bei regionalen Wettkämpfen gibt es auch offene Kategorien mit einfachen Bahnen für Einsteiger.
- Variationen: Mountainbike-OL, Langlauf-OL oder Trail-O auch Präzisionsorientierung genannt, welches speziell für Menschen mit Körperbehinderung geeignet ist.

Regional vernetzt bringt's

Sportler mit und ohne Behinderung bewegen sich oder spielen am selben Anlass zusammen: das ist erfolgreiche Inklusion. Der KTV Edelweiss Kriessern und der EHC Visp leben den PluSport-Leitsatz «Integration durch Sport!» besonders gut.



Erstes Unihockeyturnier in der «ischi arena» in Brig.

Am 49. Jugitag des Kinderturnvereins Edelweiss Kriessern SG unter dem Patronat UBS Kids Cup nahmen im Frühling erstmals zwölf Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung teil. Die jungen PluSportler profitieren vom 2018 neu gegründeten Kinder-Polysport-Angebot von PluSport Rheintal. Die Vernetzungsarbeit zwischen dem Behindertensportclub und dem Kinderturnverein ermöglicht den Jugendlichen beider Vereine diese schöne Erfahrung. Der innovative Vorstand von PluSport Rheintal plant in diesem Jahr noch weitere Teilnahmen an Sportanlässen.

Auch im Wallis kam im Mai ein Inklusions-Event zustande. Der Behindertensportverein Oberwallis (BSOW) initiierte in Brig ein Unihockey-Turnier, an welchem auch ein Dutzend Spieler des National-League-Klubs EHC Visp teilnahmen. In den durchmischten Teams stand die Freude am gemeinsamen Spiel im Vordergrund. Dieser Anlass wird gemäss Projektleiter Carlo Fux und Visps Sportchef Bruno Aegerter nicht einmalig bleiben und in irgendeiner Form eine Fortsetzung finden.



Mit viel Freude und Spass am Kids Cup Tag.

Inklusion – zusammen viel erreichen

Die regionale Vernetzung von PluSport-Clubs mit Nachbarsvereinen ist eine Erfolgsgeschichte. Sie können sich regional vernetzen und so auf Vorstands- oder OK-Ebene interessante Synergien nutzen. Die Clubs der Sportler ohne Behinderung profitieren dabei von grösserem Medieninteresse bei der Durchführung gemeinsamer Anlässe. Durch die Koordination einer Agenda kann gegenseitig an Anlässen des Partnervereins teilgenommen werden. Gemeinsam verbundene Vereine haben ausserdem ein grösseres gesellschaftliches Gewicht in ihrer Region. Über allem steht aber das Überwinden von Barrieren und die Sensibilisierung fürs «Anders sein». Menschen mit Behinderung erhalten dadurch Akzeptanz und Wertschätzung, können sich mit nichtbehinderten Menschen messen und aktiv sein. Für alle Teilnehmer sorgen gemeinsam erreichte Erfolge für positive und bleibende Erinnerungen.

Wenn das Loslassen zur Übung wird

«Leo, halt! Leo, lass los! Leo, runter vom Lift!» Leo reagiert nicht. Er ist in seiner eigenen Gedankenwelt und hört auf dem Lift nichts. Leo ist Autist. Dank viel Ideen- und Einfallsreichtum hat Leo im PluSport-Lager das Abbügeln am Lift gelernt.

Wenn der 14-jährige Leo Wyder auf dem Tellerlift steht, weiss er nicht, wann er loslassen muss. Leo ist frühkindlicher Autist mit einer geistigen Behinderung. Leo kann zwar mit Hilfe Ski fahren, Bremsen muss er aber noch lernen. Ohne Hilfsmittel würde Leo schnurgerade die Piste hinuntersausen.

Mit dieser Ausgangslage fuhr Leo vergangenen März ins PluSport-Lager nach Airolo. «Leo geht gerne ins Lager. Er ist offen dafür und freut sich auf die Situation», erzählt seine Mutter Edith Wyder. «Gleich, als wir ankamen, führten wir vor Ort ein intensives Gespräch mit einer Person vom Leiterteam. Wir konnten sagen, was Leo kann, wo er Unterstützung braucht und fühlten uns sofort ernstgenommen.» So habe Edith Wyder zum Beispiel Bedenken gehabt, weil das Lagerhaus in Airolo unmittelbar an der Strasse liegt. Das PluSport-Team habe gleich darauf reagiert und versichert, dass die Haustür in diesem Fall jederzeit abgeschlossen werde. «Sie waren sich ihrer Verantwortung bewusst und haben meine Ängste verstanden. Das hat mir grosses Vertrauen in dieses Team gegeben, und ich konnte gleich ein Stückchen mehr loslassen», zieht Edith Wyder ein positives Fazit.

Das Spielen im Schnee gehört im PluSport-Lager genauso zum Programm wie Skifahren.



Leo und Betreuerin Janna mit ihren Hilfsmitteln Stange und Reivo-Band.

Die Kommunikation mit Leo war für die Lagerleitung eine Herausforderung. Zwar spricht der 14-Jährige aus Stans, doch geht er oft nicht auf sein Gegenüber ein. Auf die Frage, wie ihm das Skilager denn gefallen habe, antwortet Leo: «Ich bin «Bumm!» runtergefahren und mit dem blauen Bügel wieder raufgefahren.» Im Lager habe er oft über Erdgas gesprochen und niemand habe verstanden, warum. Bis sich das Rätsel löste: Leos Familie fährt ein Auto, das mit Erdgas aufgetankt werden muss.

Durch Leos Autismus und die damit verbundene erschwerte Kommunikation mussten sich die Leiter etwas einfallen lassen, damit Leo am Skilift den Bügel loslässt. «Das war wirklich das Herausforderndste in dieser Lagerwoche. Wir haben innerhalb des Betreuer-Teams viel diskutiert und einiges ausprobiert», erinnert sich Janna Seinet, die auf der Piste die Betreuungsperson von Leo war. Schliesslich wurde eine Lösung mittels Schnee-Spray gefunden. Ein Gittermuster, das

am Ende des Skilifts in den Schnee gezeichnet wurde, signalisierte Leo das Abbügeln. Dank dieser visuellen Unterstützung meisterte Leo die Aufgabe bald souverän.

Eine weitere Verbesserung konnte mit dem Hilfsmittel zum Skifahren erreicht werden. «Das war so: Leos Eltern hatten uns einen Holzstab mit Seilen mitgegeben, den sie benutzen, wenn sie mit ihm auf der Piste sind», erzählt Janna, «So wird Leo von einer hinter ihm fahrenden Person gesteuert.» Das Konstrukt stellte die Leiter nicht ganz zufrieden, da Leo damit nur die Arme drehte. Die rettende Idee war ein sogenanntes «Reivo-Band», ein elastisches Band, das um die Hüfte geschlungen wird. «Damit konnte ich ihn viel besser steuern. Weil die Bewegung mit dem Reivo-Band aus der Hüfte kommt, waren wir in der Lage, gemeinsam ganz tolle Bögen zu fahren», lacht Janna. So seien sie auch das abschliessende Lager-Rennen gefahren. «Wir haben zwar nicht ganz alle Tore erwischt, aber Leo hatte unglaublich viel Freude daran.» Zwischendurch kam eine weitere Methode zum Einsatz: mit einer etwa zwei Meter langen Skistange, an der sich Janna und Leo festhielten, fuhren sie nebeneinander den Berg hinunter.

Für Janna Seinet, die seit acht Jahren als Leiterin in PluSport-Lagern tätig ist, war es die erste 1:1-Betreuung eines autistischen Jugendlichen. Spezielle Probleme gab es für sie aber nicht: «Wir hatten viel Spass zusammen und wenn Leo nächstes Mal wiederkommt, bin ich sicher auch mit dabei.»

Auch Familie Wyder war vom PluSport-Lager in Airolo überzeugt und wird Leo im nächsten Jahr wieder ins Skilager schicken. Nicht nur, weil es eine kurzzeitige Entlastung ist und den Eltern



Leo ist grosser Feuerzeug-Fan; er sorgt immer für genügend Glut im Grill.

ermöglicht, mit Leos Schwestern Ladina (16) und Mia (11) einmal in einem schnelleren Tempo auf den Skipisten unterwegs zu sein. «Das Schönste war, dass sie sich von uns mit den Worten verabschiedet haben: «Nächstes Jahr üben wir dann das und das mit Leo». Und ich dachte: «Ihr freut euch auf ihn! Es gibt ein nächstes Jahr». Als Eltern eines autistischen Kindes fragst du dich immer: Wird das funktionieren? Können die Leiter mit ihm umgehen? Das PluSport-Team strahlte aber jederzeit eine ungemein positive Haltung aus, die wir durchaus bemerkt und geschätzt haben.»

Seit rund zwei Jahren sind PluSport und «Autismus Deutsche Schweiz» regelmässig in Kontakt, tauschen sich über Zusammenarbeitsmöglichkeiten und Synergienutzung aus. Beiden Organisationen ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit Bewegung und Sport sowie mit gesellschaftlichen Kontakten ein wichtiges Anliegen. Wir beraten Sie gerne individuell. Ihr Kontakte: Reto Planzer, Sportcoach, 044 908 45 07, planzer@plusport.ch sowie beratung@autismus.ch.

Ein Herbst voller PluSport-Events

Die Bewegung «never walk alone» gewinnt dank PluSport an Bedeutung. Sportler mit und ohne Behinderung nehmen gemeinsam an Rennen teil. PluSport baut aber auch bei der Swiss Handicap Messe und beim Cybathlon das Engagement weiter aus.

«never walk alone»

war dieses Jahr nebst Zürich am «Wings for Life World Run» sowie am Bantiger-Triathlon. Bei letzteren beiden Rennen erhielt die jeweilige Premiere sehr positive Echos, so dass eine Fortsetzung für das PluSport-Jubiläumsjahr 2020 garantiert ist.

Diesen Laufherbst stehen mit dem «Arosa Trailrun», dem «Altstätter Städtlilauf» und dem Abschluss am «SwissCity Marathon Lucerne» drei weitere attraktive Veranstaltungen auf dem Programm. Interessierte Läufer und Helfer sind willkommen; Infos: plusport.ch/never-walk-alone.



«never walk alone» wird immer populärer.



Strectracket auch für die ganz Kleinen.

Swiss Handicap Messe Luzern

Vom 29. bis 30. November 2019 wird die Messe bereits zum fünften Mal Ort der Begegnungen, des Austauschs und der Erlebnisse. Als etablierte nationale Plattform fördert sie massgeblich das selbstbestimmte Leben von Menschen mit Behinderung. PluSport als Goldpartner organisiert wieder die Actionhalle 1. Dort werden unzählige Dienstleistungen und Angebote im Sportbereich präsentiert und zum Ausprobieren bereitgestellt. So gibt es auch eine Fussball-Arena mit Promi-Match. Weitere Attraktionen bieten die Eventbühne mit zahlreichen Shows, die Diskussionspodien, der Karikaturist Phil Hubbe und vieles mehr.

Wie bereits vor zwei Jahren bietet PluSport unter dem Patronat von «Denk an mich» kostenlose Führungen an. Erfahrene PluSport-Botschafter ermöglichen Ihnen einen ganz besonderen Eindruck der schweizweit grössten Messe dieser Art:

Führungen vom Freitag, 29. November

12.00–13.00 | 15.00–16.00 Uhr

Führungen vom Samstag, 30. November 2019

10.00–11.00 | 14.00–15.00 Uhr

Alle Informationen und Online-Anmeldung

finden Sie unter plusport.ch/messe.

Cyathlon

Am 2. und 3. Mai 2020 findet der zweite Cyathlon in der Swiss Arena in Kloten statt. Zahlreiche Universitätsteams aus aller Welt werden erwartet. PluSport als offizieller Partner organisiert einen Teil des Rahmenprogramms und sorgt damit für ein umfassendes Besuchererlebnis. Geplant sind z.B. eine Hands-on-Demo, um die Cyathlon-Disziplinen selber auszuprobieren und besser kennenzulernen. Ein Erlebnispark mit trendigen Sportangeboten und ein Public Viewing mit einem Senso-Parcours sind ebenfalls geplant. Der Ticketverkauf hat gestartet. Mehr Informationen und weiterführende Links: plusport.ch/cyathlon.



Am Cyathlon werden alltagstaugliche Assistenzsysteme in einem Wettkampf präsentiert.

Zirkustrraum Conelli am 6. Dezember 2019

Freuen Sie sich mit uns: am Samichlaus-Tag 2019 ist die PluSport-Familie zur Sondervorstellung im Zirkus Conelli eingeladen. Diesen wunderschöne Event dürfen Sie nicht verpassen. Tickets können Sie unter 044 908 45 14 oder bei fischer@plusport.ch bestellen.



23 000

personnes atteintes

Nora Meister (16 ans), écolière et nageuse, est la nouvelle détentrice du record du monde sur 200 mètres dos. Ses publications battent également des records sur les réseaux sociaux. Son post de félicitations a atteint 23 000 personnes, a été partagé 73 fois et a récolté d'innombrables likes et clics. Nora a reçu le «Newcomer Award 2018» de la part du nageur et président d'honneur de PluSport Christian Lohr.



La marraine célèbre de Sofia

L'athlète PluSport Sofia Gonzalez a une célébrité dans son entourage. La marraine de la jeune athlète de 18 ans amputée tibiale est en effet la championne d'Europe du 400m haies Lea Sprunger. «Sofia est une jeune femme ambitieuse et toujours joyeuse qui pratique son sport de façon professionnelle», explique Sprunger.



30 ans!

30 ans de AS Fair Play Sport Handicap Lausanne sur le campus de la ISL situé au Mont s/Lausanne. Une journée sportive qui comptait sur un vaste portefeuille d'activités, comme des tournois de pétanque, basket, football et tennis de table, des ateliers découvertes consacrés à l'escalade, badminton, athlétisme et unihockey, des démonstrations sous-forme de spectacles de kung-fu et karaté. La manifestation a connu une réponse positive de la part du public et des organisateurs, dans une ambiance familiale et conviviale des grandes occasions.

Markus Gerber est le nouveau Président de PluSport

Lors de leur assemblée annuelle, les délégués ont nommé Markus Gerber à la présidence à l'unanimité et sous des applaudissements nourris. Les éloges ont fleuri à l'heure de saluer les huit ans de mandat de Peter Keller.

Plus de 120 délégués se sont réunis au Pentorama d'Amriswil à l'occasion de l'assemblée annuelle, durant laquelle le chœur ABA a montré toute l'étendue de son répertoire. Beat Köpfli, président du club sportif PluSport co-organisateur de l'événement, et la présidente de l'association thurgovienne ont souhaité la bienvenue à tous dans la région surnommée «Inde du moult», connue pour ses pommes mais aussi ses fraises et asperges.

Bienvenue et au revoir

De nombreux présidents de clubs sportifs et membres de comités sur le départ après souvent des décennies en fonction ont été invités à monter sur scène en guise d'honneur. Etaient également présents quelques moniteurs principaux de camp qui se sont retirés après d'innombrables camps et années de service. Hans Lichtsteiner, membre du Comité de PluSport Suisse, a rendu hommage à ces personnes avec force compliments. Les nouveaux présidents présents ont ensuite été chaleureusement accueillis.

Ordres du jour statutaires

L'intégralité des sujets soumis à adoption ont été approuvés à l'unanimité par les délégués. Christian Lohr, conseiller national et président d'honneur de PluSport, a rendu hommage aux réalisations et à la personnalité du président sortant Peter Keller. Jusque-là vice-président, Markus Gerber a lui aussi fait l'éloge de son prédécesseur qu'il a décrit comme actif pour le sport et profondément humain, réfléchi et collégial, qu'il estime beaucoup. Peter Keller s'est dit très honoré par ces mots. Markus Gerber a ensuite été élu à l'unanimité nouveau Président de PluSport Suisse. Il faisait partie du Comité depuis 2014 et en était le deuxième vice-président depuis 2018.

Les représentants proposés pour le nouveau comité consultatif Fonds de solidarité pour contrats de sous-prestations ont été élus à l'unanimité et applaudis.

Swinging Apéro et Moving Future

Vers midi, la salle a été le théâtre de quelques mouvements musicaux avec la nouvelle journée de danse PluSport emmenée par la chorégraphe Claudia Romano et le groupe de danse sportive de PluSport Amriswil. Responsable médias et responsable de projet de l'anniversaire des 60 ans de PluSport, Janine Geigele a informé sur l'état de planification de l'année anniversaire 2020 et a demandé aux clubs sportifs de communiquer leurs souhaits pour une présentation de leur part lors des événements comme l'AG ou la Journée PluSport.

L'Assemblée des Délégués s'est terminée en point d'orgue, puisque de nombreux délégués et représentants de l'association se sont ensuite retrouvés au Château de Hagenwil pour le programme de la soirée de soutien, qui s'est conclue par une visite intéressante du château et un bon souper – mais sans fantôme.

Markus Gerber avec un groupe de sportifs lors de la Journée PluSport 2019.



La 58^e Journée PluSport écrit à son tour l'histoire

La fête à jouit d'une grande popularité à Macolin et se déroule sous le signe du spectacle. 1200 participants ainsi que 900 bénévoles et assistants ont montré de manière convaincante à quel point l'intégration par le sport est un succès.



Le but de la Journée PluSport est de démontrer de quelles performances sont capables les personnes avec un handicap.

La «danse de la Journée PluSport» ouvre traditionnellement cette journée.



Les participants se préparent à cette journée pendant près d'un an.

Beaucoup de visiteurs le disent: la passion et le rire des participants sont contagieux.



Un bouquet de fleurs en mouvement

Du jeu, de la concentration, de l'effort, de la détente, du rythme: chacun a trouvé ce qu'il recherchait dans les 33 offres du Trend+Sport+Fun de cette année lors de la Journée PluSport.

Il est 7h00 à la salle de la «Fin du Monde». Tout est encore tranquille à l'heure des derniers préparatifs. C'est le célèbre calme avant la tempête. Puis les 110 bénévoles motivés s'activent autour des 33 offres sportives. Un sportif assidu s'attaque à la reine de la lutte. Qui parviendra à mettre son adversaire sur le dos en premier? Equipés de lunettes noires et de raquettes, les athlètes s'affrontent à l'aveugle. Les participants au Street Racket affichent un dynamisme à toute épreuve au moment de jouer les uns avec (ou contre) les autres. Juste à côté, les athlètes accumulent des points au lancer du frisbee.

Alessandro Aquino, chef du projet «Karaté pour tous», enseigne à ses participants comment se positionner. La musique résonne dans les haut-parleurs et les chefs de projet Claudia Romano et Francesca Brenni animent leurs ateliers «Danse pour tous» et de hip-hop. La nouvelle offre de WingTsun attire également les curieux.

En karaté, avant les exercices, il y a une bonne explication sur la façon de prévenir les attaques.



Populaire au «Parcours – sports for all»: la piste de rallye.

Après tant d'efforts, place à un peu de décontraction avec les pilates ou le Qi-Gong, par exemple. Puis vient à nouveau le moment de tout donner avec le «Functional Training». Les visages en sueur mais heureux montrent que l'effort en vaut la peine. La concentration est fortement sollicitée du côté du «NeuroAthletics». Qui parviendra à montrer en un temps donné que ses yeux sont les plus musclés? Sur chaque poste, les conversations avec les meilleurs athlètes de la discipline présents sur place sont animées. Ils sont là pour soutenir activement l'événement et pour transmettre la motivation pour le sport aux participants. Sans oublier les disciplines à la mode du «Parcours – sports for all» sur place. La piste de rallye s'est révélé particulièrement populaire auprès des participants, mais les autres disciplines ont aussi trouvé un joli écho. Une journée sous le signe de l'aventure, marquée par des visages souriants et de belles expériences en commun, qui restera gravée dans nos mémoires.



Gala dei Castelli

1° settembre 2019, 15 atleti e 6 monitori di Inclusione Andicap Ticino partecipano al Meeting internazionale di atletica leggera allo stadio comunale di Bellinzona: Gala dei Castelli!



2000 franchi per il campo

Il campo integrativo per giovani «mitenand – fürenand» ha vinto il secondo premio in occasione del premio Challenge Sanitas 2019: i 2000 franchi sono stati presi in consegna dal collaboratore di PluSport Joachim Röthlisberger. La cassa malati Sanitas si impegna con questo premio a favore di una maggiore attività fisica tra i giovani. Il campo «mitenand – fürenand» esiste già da 26 anni.

la famosa madrina di Sofia

L'atleta di PluSport Sofia Gonzalez ha una famosa sostenitrice. La «madrina» della diciottenne specializzata in atletica leggera e amputata sopra il ginocchio è Léa Sprunger, campionessa europea nei 400 m ostacoli. «Sofia è una giovane donna ambiziosa e sempre allegra che pratica il suo sport con professionalità», dice Sprunger riguardo al suo impegno.



Grande successo alla Giornata PluSport

La più grande festa dello sport per disabili della Svizzera ha attirato una folla di persone a Macolin. La festa è stata particolarmente apprezzata, spettacolare e ben riuscita.

Anche i più giovani si sono divertiti molto e si sono goduti le attività all'Axpo Kids & Family Day. Da un anno Axpo è sponsor principale della Giornata PluSport



I partecipanti si sono preparati per circa un anno a questa giornata



Il presidente di PluSport, Markus Gerber, è in carica da maggio. Secondo lui si è trattato del «momento più importante dell'anno» con un'ampia visibilità. Il presidente, originario del Seeland, ha sottolineato anche l'importanza della promozione delle giovani leve per poter ottenere anche in futuro prestazioni d'eccellenza.



Il rifugiato afgano Sheyda Muhammad nel calcio ha rubato la scena a tutti: con una sola gamba e con l'ausilio delle stampelle si è esibito, tra le altre cose, in una spettacolare rovesciata.

Giornata sportiva cantonale IAT e 50 anni SIL

La giornata sportiva cantonale per atleti con disabilità si è svolta in concomitanza con il 50° anniversario SIL di Lugano al Centro Professionale di Trevano.



Giornata sportiva cantonale IAT 2019

Sabato 25 maggio si è tenuta l'abituale giornata sportiva cantonale dedicata ad atleti con disabilità dei Club affiliati a inclusione andicap Ticino. I partecipanti iscritti sono stati una settantina accompagnati da una quarantina di volontari.

Gli sportivi si sono cimentati in discipline sportive e attività più ludiche: il tutto all'insegna dello sport e del divertimento. Grande novità la dimostrazione di indiana.

Ci si è ritrovati tutti insieme per pranzo e per brindare al 50° anniversario dalla fondazione del gruppo SIL – Lugano! La presenza del gruppo Ninfea Blues Band ha allietato il pomeriggio fino al momento della consegna degli attestati ufficiali e del passaggio di testimone al gruppo di Bellinzona, prossimo organizzatore della giornata cantonale 2020.

Sono passati 50 anni dalla fondazione della ex Sport Invalidi Lugano oggi Sport is Life. Abbiamo chiesto a Marisa Martinengo, una delle fondatrici, di riassumere in poche righe i suoi ricordi e l'evoluzione del gruppo sportivo.

«Eravamo tutte ragazze del gruppo scout Ticinese di andicapati fisici e miravamo a qualcosa di nuovo, attrattivo e adatto alle nostre esigenze. Prendendo spunto dai Club di PluSport già esistenti nella Svizzera tedesca, è nata l'idea di praticare sport insieme. Grazie a Don Alberto Quadri e a sua sorella Elisa, abbiamo coinvolto Beppe Zanetti, insegnante di ginnastica. Fondammo il primo gruppo sportivo invalidi del Ticino a Mendrisio. L'anno dopo, nel 1969, ci trovammo con Goya (Elio Guglielmetti) per fondare la Sport Invalidi Lugano. L'avventura iniziò con la ginnastica per persone con disabilità fisica, poi negli anni sono state tante le nuove attività sportive proposte e molti i nuovi atleti con tutte le tipologie di disabilità. Negli anni d'oro eravamo una grande famiglia con un obiettivo comune, senza rivalità, ma tutti lì per divertirci, stare insieme e praticare sport. Oggi, con l'introduzione di tornei e competizioni, si sono creati sottogruppi con monitori responsabili di attività, il che ha fatto un po' passare in second'ordine la magia delle relazioni umane. Nell'ultima assemblea dei 50 anni è stato modificato il nome e spero che questo sia di buon auspicio per un rinnovamento che rispecchi l'evoluzione e i principi di PluSport.»

Gruppo ping-pong SIL con Marisa Martinengo (seconda da sinistra)



Breitensport – Sport de masse – Sport di massa

14.09.2019	Volleyball-Cup – PluSport Behindertensport Amriswil	Amriswil TG
14.09.2019	Altstätter Städtlilauf – PluSport Behindertensport Rheintal	Altstätten SG
21.09.2019	36. Mostindien Sitzballturnier – Schweizerische Sitzballvereinigung	Frauenfeld TG
26.10.2019	Kantonaler Schwimmtag – PluSport Behindertensport Kanton Bern	Sumiswald BE

Sportcamps, freie Plätze – Camps sportifs, places libres – Campi sportivi, posti liberi

30.09.–04.10.2019	Polysport, Turnen	077	Kottwil LU
14.10.–19.10.2019	Cirque et multisports	006	Marin NE
21.10.–25.10.2019	Picine, randonnée, escalade, cimgo	013	Sion VS
21.10.–27.10.2019	Klettern	087	Arcegno TI

Ausbildung – Formation – Formazione

24.09.2019	Informationsveranstaltung	19aI-03	Zürich ZH
30.11.–01.12.2019	Weiterbildungskurs Alpin/Snowboard SB, GB, KB stehend	19aW-40	Davos GR
12.12.–15.12.2019	Ausbildungsmodul Ski nordisch mit Sehbehinderung	19aA-30d	Fiesch VS
12.12.–15.12.2019	Ausbildungsmodul Ski alpin mit KB, sitzend selbständig	19aA-35d	Fiesch VS

Spitzensport – Sport d'élite – Sport agonistico

09.09.–15.09.2019	Para Swimming World Championships	London GBR
12.09.–15.09.2019	UCI Para-Cycling Road World Championships	Emmen NLD
07.11.–15.11.2019	World Para Athletics Championships	Dubai UAE
12.10.–18.10.2019	World Para Shooting Championships	Sydney AUS

Wichtige Termine und Anlässe 2019/2020

Datum	Anlass	Ort
27.10.2019	Swiss City Marathon Lucerne	Luzern LU
02.11.2019	Kadertagung Ausbildung	Magglingen BE
02.11.2019	Konferenz Technische Leiter	Magglingen BE
16.11.2019	Hauptleiter-Tagung Sportcamps	Richterswil ZH
29.11.+30.11.2019	Swiss Handicap Messe	Luzern LU
06.12.2019	Circus Conelli	Zürich ZH
18.12.–21.12.2019	World Para Alpine Skiing European Cup	St.Moritz GR
18.01.2020	Entwicklungskonferenz	Ittigen BE
16.05.2020	Delegiertenversammlung 60-Jahr-Jubiläum PluSport	Flughafen Kloten ZH



facebook.com/
PluSportBehindertensportSchweiz



Voller Energie für PluSport

Als langjährige Partnerin von PluSport setzen wir uns voller Energie für Menschen mit Beeinträchtigung ein: Neu als Hauptsponsorin des PluSport-Tags und weiterhin im Rahmen unsers Förderprojektes der Axpo PluSport Fussballgruppen.