

Plusport 

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

1/2021

Punkt
Point
Punto



06

World Para
Alpine Skiing



12

Kinder an
die Macht



16

«Neuer»
PluSport-Tag
2021



16

«Nouvelle» Journée
PluSport 2021



16

«Nuova» Giornata
PluSport 2021

08

Vom Rollstuhl
aufs Snowboard



21

Wussten Sie,
dass ...



28

Saviez-vous
que ...

30

Sapevate che ...

Impressum – Empreinte

Offizielles Organ von PluSport Behindertensport Schweiz/Organe publique de Sport Handicap Suisse. Geschäftsstelle/Bureau central: Chriesbtaumstrasse 6, 8604 Volketswil, plusport.ch. Erscheinungsweise/mode de parution: 4 x pro Jahr/par an. Auflage/Tirage 20 600 Ex. Abonnement Fr. 22.00 pro Jahr/par an. Redaktion/rédaction: Hanni Kloimstein und Caroline Hassler. Übersetzungen/interlignes: syntax.ch. Fotos/Photos: Manuela Baumann, Markus Hartmann, Daniel Kern, Activemotion, Brett Florens, Denk an mich, PluSport. Inserate: PluSport, Volketswil. Produktion/production: Cavelti AG, 9200 Gossau.

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

Unsere Partnerorganisationen
Nos organisations partenaires



Heute so, morgen so, ab sofort auch online

Das einzig Positive, was man der Corona-Pandemie-Zeit abgewinnen kann, ist lediglich dann, wenn das Testergebnis negativ ausfällt, sonst ist und bleibt diese Geschichte ungemütlich.

Bereits im Oktober haben wir uns gefragt, wie wir die Berichterstattung in der Märzangabe 2021 gestalten sollten. Lesen Sie selber, mit welcher Flexibilität, Kreativität und Aktivität wir – der Pandemie zum Trotz – im nationalen aber auch internationalen Sportgeschehen unterwegs waren und immer noch sind. Para Alpine-Skiing Europa Cup in St. Moritz, Snowboard-Session mit Radio SRF on Air, Schneesportcamp unter der Walliser Sonne, weltweite Cybathlon Global Edition, unsere virtuelle Entwicklungskonferenz etc.

Ausserdem haben wir die Zeit genutzt, mit unserem +Punkt wieder einmal einen Frühlingsputz durchzuführen. Frisch, fröhlich und frei von verstaubten Artikeln soll unser Heftli (wie wir es intern liebevoll nennen) daherkommen. Neben einem neuen Erscheinungsbild und einer ökologischeren Versandform setzen wir mit der erstmaligen, vielseitigen Onlineausgabe auf mehr Bild, Ton und Virtualität.

Hanni Kloimstein und Caroline Hassler



plusport.ch/+Punkt +punkt online
mit Bildergalerien – Videos – Links –
Stories – Goodies – Feedback – Agenda

Herzblut besiegt Corona

Folgendes Rezept hilft mit, damit so etwas gelingen kann: Man nehme einiges an Mut und Kreativität, ein flexibles Leiterteam, schneesportbegeisterte Stammgäste, entgegenkommende Gastgeber, ein strenges, aber umsetzbares Schutzkonzept und zum Schluss noch eine grosse Portion Glück.



Eines der beliebtesten Camps im Januar auf der Fiescheralp stand letzten Herbst noch auf der Kippe und schien dem unbeliebten Virus Covid 19 zum Opfer zu fallen. Doch die Hauptleiterin Manuela Baumann trotzte mit ihrem Team erfolgreich dagegen. Während dieser Woche wurden aus einem Camp – 4 Camps – 4 Wochenprogramme – 4 Gästegruppen – 4 Leiterteams und alles verteilt auf 3 Hotels ganz oben auf der sonnigen Hochebene rund ums Eggishorn.

Statements vom Leiterteam

«Die gemeinsame Skiwoche auf der Fiescheralp hat bei ganz vielen Teilnehmern und Leitern einen hohen Stellenwert in ihrem persönlichen Jahreskalender. Aus diesem Grund war meine Motivation gross und ich scheute keinen Aufwand, die Camp-Durchführung zu realisieren. Die vielen zufriedenen Gesichter, oder zumindest was von

den Gesichtern hinter den Masken übrigblieb, zeigten sich bereits nach dem ersten Schneetag als lohnenswert» sagt die [Hauptleiterin Manuela Baumann](#)

«Die Motivation aller Sportler ist trotz der Einschränkungen top und sie sind sehr dankbar für die Möglichkeit der Durchführung dieses Camps. Ich vermisse natürlich den Austausch in der grossen Gruppe mit den Leitern und Sportlern.» [Nadja Hartmann, Leiterin](#)

«Wir haben uns auf eine neue Herausforderung gefreut. Die Sportler haben sehr motiviert gewirkt, und wir hatten sehr viel Spass.» [Silvan Hofer, Leiter](#)

«Wichtig war für mich, mit kreativen Planungsansätzen möglichst vielen Angemeldeten Perspektiven für einen Lichtblick zu ermöglichen. Ich bin froh, dass bereits Plan B umgesetzt werden konnte, auch wenn noch Plan C und D angedacht waren.» [Simon Weber, Technischer Leiter](#)





Meinungen unserer Gäste

«Am meisten beeindruckt mich, dass Organisation und Aufwand so möglich sind. Vielen Dank an die Hauptleitung Manuela Baumann. Schön ist, dass man sich auf der Piste trotzdem sehen kann. Ich vermisse natürlich den wertvollen sozialen Austausch in der grossen Gruppe.» Karin Jakob

«2020 war kein normales Jahr, entweder zu viel oder zu wenig Arbeit, entweder zu viel oder zu wenig Freizeit. Darum war das Lager in Fiesch so schön. Neues, aber auch Altbewährtes war trotz den Corona-Massnahmen möglich und wird sicher vielen lange in Erinnerung bleiben.» Yves Mattenberger

Gastgeber Hotel Eggishorn: Haben Sie mit den PluSportlern gerechnet in diesen Zeiten, und wie haben Sie diese Gruppe erlebt?

«Da alle anderen Gruppen abgesagt hatten, haben wir auch befürchtet, dass PluSport nach so vielen Jahren fürs 2021 absagen muss. Wir sind froh, dass das Lager durchgeführt werden konnte und da das Restaurant für Nicht-Hotelgäste geschlossen ist, konnten sogar die Abstände während des Essens eingehalten werden,» sagt Ursula Imhasly, Gastgeberin Hotel Eggishorn



«Es war speziell, hat aber trotzdem Spass gemacht, weil wir gerne Snowboarden!»
 Gästeschar Hotel Jungfrau



World Para Alpine Skiing

Dezember 2020 Europa Cup in St. Moritz, Januar 2021 Weltcup in Veysonnaz. In den Walliser Alpen und im Engadin haben sich die Top-Athleten in Renn-Stimmung aus aller Welt nichts geschenkt. 15 Flaggen wurden gehisst und zahlreiche Medaillen verdient.

Die Paraskirennen in St. Moritz gingen erfolgreich über die Bühne. Obwohl das Schutzkonzept sich als rechte Herausforderung rund um die Organisation zeigte, standen die Rennen auf der WM-Strecke Corviglia und die Topathleten aus 15 verschiedenen Ländern im Vordergrund. Dank entsprechender Disziplin aller Beteiligten war der World Para Alpine Skiing Europa Cup St. Moritz 2020 einmal mehr das besondere Skihighlight kurz vor dem Jahreswechsel. Auch in Zeiten wie diesen bewährte sich die langjährige und treue Zusammenarbeit zwischen PluSport und St. Moritz



15 Flaggen aus den teilnehmenden Nationen gehisst – Andorra, Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Kroatien, Fürstentum Liechtenstein, Niederlande, Österreich, Russland, Slowakei, Slowenien, Tschechien, dem Vereinigen Königreich und der Schweiz.



St. Moritz
TOP OF THE WORLD

96 Medaillen verteilt
171 Personen begrüsst
86 Athleten gefahren
60 Voluntaris geholfen
32 Tore aufgestellt
128 Stangen gesteckt

Tourismus. Die Planung fürs 2021 ist schon in der Pipeline, diesmal hoffentlich frei von Schutzkonzepten und Pandemiesorgen.

Richard Dillier, Tourismuskommission St. Moritz und treuer Partner der PluSport-Familie freut sich über den St. Moritzer Beweis der Sozialkompetenz und die Erschwinglichkeit für eine breite, familiäre Athletenschar. Er ist Vertreter des PluSport-Fonds «Freunde des Para-Skisports St. Moritz»: plusport.ch/freunde-paraski.

**Théo Gmür,
unterwegs zur
Bronzemedaille**



Nach St. Moritz folgte Veysonnaz

Das Schweizer Kader markierte Präsenz an den «World Para Alpine Skiing World Cup»-Rennen, geprägt war dieser Auftritt jedoch vom grossen Medieninteresse an Théo Gmür.

Kaum fährt der dreifache Paralympics-Sieger Théo Gmür wieder Ski, sind auch die Medienvertreter wieder da. Auf der Piste de L'Ours in Veysonnaz schafft es Gmür dreimal aufs Podest. Doch er will noch mehr.

«Théo Gmür lorgne déjà vers les Jeux de Pékin» oder «Troisième du géant, Théo Gmür en veut plus» – das waren einige der Schlagzeilen von Le Nouvelliste. Es war klar: Ist Théo Gmür zurück auf der Piste, wirft das hohe Wellen. Der Athlet des PluSport-Kaders war 2018 mit drei Goldmedaillen an den Paralympics sowie dem Titel «Behindertensportler des Jahres» der Shootingstar. Er

hetzte von Termin zu Termin, Gondeln wurden nach ihm benannt, doch dann war er verletzt. Aber jetzt ist er gestärkt zurück. Lesen Sie mehr: plusport.ch/weltcup



Vom Rollstuhl aufs Snowboard

Romy Tschopp ist mit einem offenen Rücken geboren und stets mit Krücken und dem Rollstuhl unterwegs. Snowboard fährt sie mit grosser Leidenschaft; es bringt ihr ein Freiheitsgefühl, das sie im Alltag nicht kennt.

Zwei Frauen bewegen sich im Zugangstunnel zielstrebig Richtung Gondel Saas Grund. Ihr Ziel ist Hohsaas, wo die Trainings für das Para-Snowboard-Team stattfinden. Eine der beiden Frauen ist Romy Tschopp. Sie rollt neben ihrer Trainerin Anja Vaes her. Wer die beiden nicht kennt, denkt sicher, dass die Rollstuhlfahrerin mit dem blonden Zopf ihre Freundin begleitet und im Bergrestaurant die Sonne und die Aussicht geniesst. Was für ein Irrtum.

Romy sprüht vor Lebensfreude. Das ist alles andere als selbstverständlich, wenn man ihre Geschichte kennt. Fast vier der letzten sieben Jahre



Romy besucht regelmässig die Fördertrainings von PluSport.





Trainerin Anja Vaes, Romy, Snowboarderin Luzia Joller und Nationaltrainer Silvan Hofer.

verbrachte sie in Spitälern und Rehabilitationskliniken. Mit Spina bifida geboren, musste sie viele Operationen über sich ergehen lassen und lebt mit ständigen Schmerzen und Gefühlsstörungen. Ihre Füße spürt die 27-Jährige praktisch nicht mehr. Sie trägt Orthesen an den Unterschenkeln und bewegt sich mit Krücken oder dem Rollstuhl. Romy hatte das Glück, in einer sportlichen Familie aufgewachsen zu sein. «Ich habe mich nie als behindert gesehen und mich immer mit Gesunden gemessen». Sie treibt Sport mit Menschen aus ihrem Umfeld. Sport baut sie physisch und psychisch auf und gibt ihr Selbstvertrauen. Damit kann sie viele Einschränkungen kompensieren.

Im Regelsport kann sie nicht mehr mithalten. Die Symptome und Einschränkungen nehmen stark zu. «Dieser Prozess war schmerzhaft», erinnert sich Romy Tschopp. «Ich musste mir eingestehen, dass Sport in einem normalen Verein nicht mehr möglich ist.»

Mittlerweile sind Romy und ihre Trainerin Anja in der Bergstation angekommen. Das Personal

kennt das Duo und nimmt den Rollstuhl entgegen. Jetzt geht es aufs Brett und einmal auf dem Snowboard angeschnallt, gibt es kein Halten mehr. Romy erklärt, dass die harten Snowboard-Schuhe als Ersatz für die Unterschenkel-Orthesen dienen und ihr ermöglichen, das Gewicht so zu verlagern, dass sie das Snowboard beherrschen kann. Ihre Trainerin hilft Romy nur auf den flachen Strecken, damit sie nicht bereits auf dem Weg zum Start zu viel Energie verbraucht.

«Romy fährt richtig gut und sie ist eine Kämpferin», freut sich Anja Vaes über die Fortschritte ihrer Schülerin. Romy entgegnet, dass dies alles nur dank PluSport möglich ist. Ohne adaptierte Trainings und Rücksichtnahme auf ihre speziellen Bedürfnisse ginge es nicht. Für Romy Tschopp ist klar: «So kann ich meine Leidenschaft ausleben und empfinde grosses Glück und Dankbarkeit dabei. Auf dem Brett spüre ich das Freiheitsgefühl, welches ich im Alltag nur wenig kenne.» Wäre die Pandemie nicht gewesen, hätte Romy bereits ihr erstes Snowboard-Rennen bestritten. Was die Zukunft wohl noch bringen wird?



Als Pilotin oder Pilot auf der Rennbahn

Das PluSport-Cycling-Team lässt sich dank dem grossen Effort von Dany Hirs zeigen. Es hat innerhalb weniger Jahre mit rund 20 Talenten, viel Dynamik und Präsenz einiges an Fahrt aufgenommen.

Davon zielen acht begeisterte Athletinnen und Athleten in Richtung Weltmeisterschaften oder gar Paralympics. Die weiteren Talente befinden sich auf der Bahn zu diversen regionalen und nationalen Rennen. Besonders erfreulich erweist sich, dass die Mehrheit dieser Radrennen jeweils im inklusiven Setting stattfinden. Aktuell fiebern nun allesamt der Heim-WM 2024 in Zürich entgegen. Bis dahin bleibt aber noch einiges zu tun.

Um Inklusion in der Praxis sichtbar zu machen, kam unser PluSport-Cycling-Team in den Genuss einer professionellen Video-Berichterstattung der ETH Zürich, dies zum Anlass unserer Partnerschaft bei der Global Edition Cybathlon 2020.

Die Cybathlon 2020 Global Edition ist Geschichte. 51 Teams aus 20 Ländern traten gegeneinander an, wobei die Pilotinnen und Piloten mithilfe von modernsten Assistenzsystemen Alltagsaufgaben lösten. Die Teams kämpften aufgrund der Covid-19-Pandemie erstmals räumlich und zeitlich getrennt um den Sieg. Die grösste Aufmerksamkeit gehörte neben den Siegerteams dem technologischen Fortschritt, der auch die gesellschaftliche Inklusion fördert.



Hier geht es zum
Inklusions-Video Cycling:
[plusport.ch/cycling-
video](https://plusport.ch/cycling-video).

Nachwuchs fürs Cycling-Team

2024 wird in Zürich die Para Cycling-WM Strasse in die reguläre Strassen-WM integriert, wo Küng, Hirschi und Reusser um Medaillen fahren werden. Wer sich für die Teilnahmevoraussetzung interessiert oder einfach mal unverbindlich Rennbahn-Luft schnuppern möchte, der melde sich bei unserem National- und Nachwuchs-Trainer Para-Cycling Dany Hirs, hirs@plusport.ch oder telefonisch unter +41 76 421 76 87. Trainings finden während den Wintermonaten regelmässig im Velodrome Grenchen statt, in den Sommermonaten gibt es die Trainings an verschiedenen Orten.

Hervé Krebs und Christof Winistorf an der Bahn-WM in Apeldoorn NL.

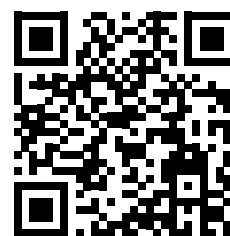


Der Cybathlon geht weiter!



Die ETH Zürich hat entschieden, den nächsten Cybathlon im Jahr 2024 wieder in der Schweiz durchzuführen. Das Organisationskomitee wird die Erfahrungen der Cybathlon 2020 Global Edition analysieren und die Innovationen und Ideen dieses Formates auch in den kommenden Jahren berücksichtigen. Bis 2024 werden Cybathlon Series und Experiences durchgeführt sowie neue Projekte angestossen.

**Cybathlon 2020 Global Edition,
11.11.2020 ETH Zurich Hoenggerberg.
(ETH/Alessandro Della Bella)**



cybathlon.ethz.ch/de

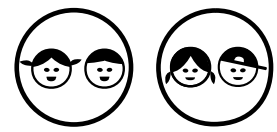
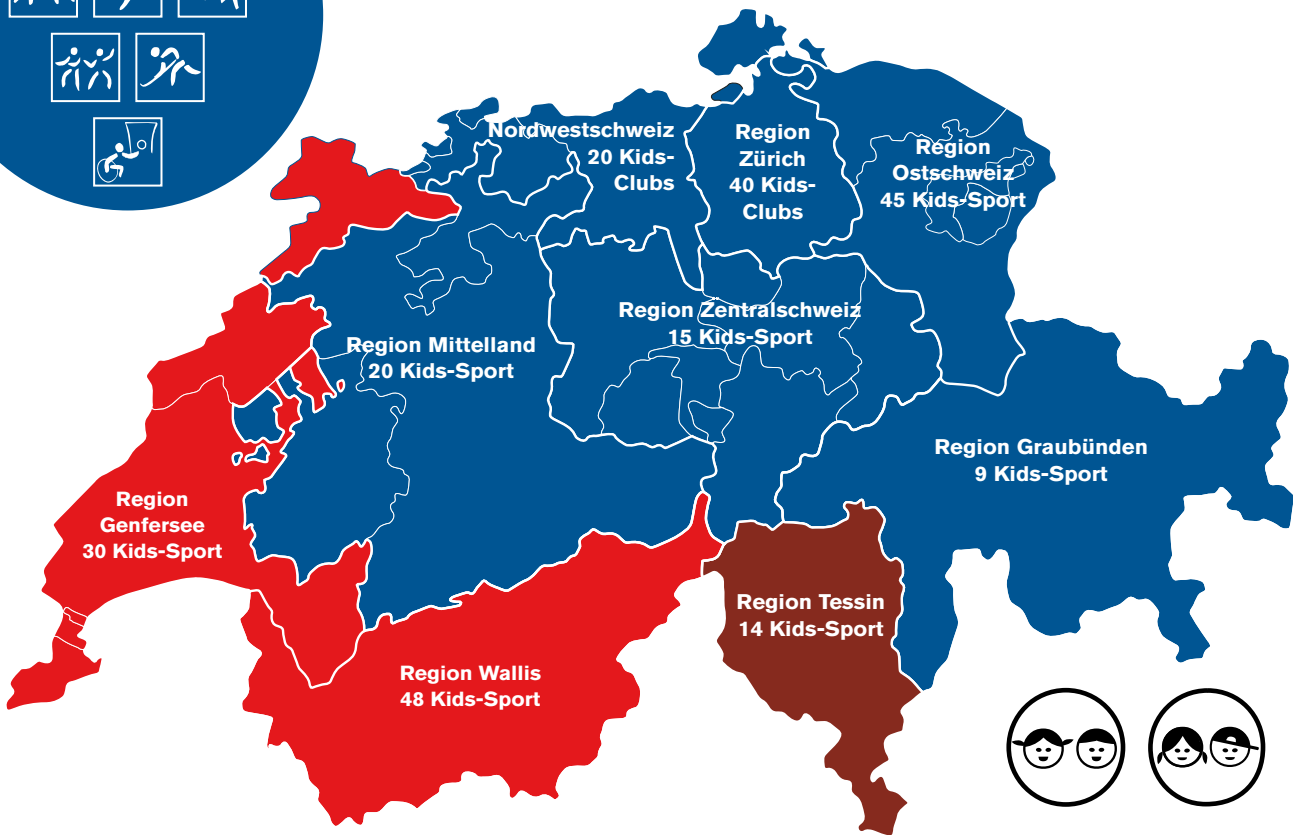
Kinder an die Macht



Was vor rund 30 Jahren erst im Kommen war, ist heute etabliert und weiterhin im Vormarsch. Unsere regionalen Clubs fördern und fordern unseren Nachwuchs. Angebote für Kinder und Jugendliche mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen bewegen sich aktuell oft und gerne zu ganz unterschiedlichen Disziplinen.

Im Trend sind Schwimmen, Klettern, Kampfsport, Fussball, Tanz, Unihockey, Raftball, Sportmix und sogar Yoga.

Für die gezielte Sportentwicklung und Nachwuchsförderung unserer Mitglieder-Clubs wurde ein Fonds eingerichtet. Diese Einrichtung zielt als Starthilfe darauf hin, den Clubs neue innovative Angebote zur Gewinnung von neuen Mitgliedern zu realisieren. Ein Modell, das erfolgreich genutzt wird.



Die Senioren bleiben dran

Ganz klar zeigt uns die letzte PluSport-Analyse, dass Schwimmen auch unsere älteren Mitglieder fit hält. Wer hätte das gedacht, in unseren Clubs verzeichnen wir rund 300 Sportlerinnen und Sportler, die das 70. Altersjahr bereits überschritten haben. Regelmässig und nimmermüde trainieren sie mit, ob in der Turnhalle oder im Schwimmbad. Allerdings zeigt sich ganz klar, dass Schwimmen überwiegt.

«Sport tut mir immer noch gut. Meine Vorlieben früher waren Wandern im Sommer und Langlaufen im Winter. Heute halte ich mich noch mit dem wöchentlichen Schwimmtraining fit.», sagt Helmut Zumstein aus Zweisimmen, 90 Jahre und immer noch bei PluSport Simmental-Saanenland aktiv mit dabei.

Marianne Donati motiviert als Tochter und PluSport-Leiterin ihre Mutter, Maria Vetsch, 94, stets zur Aktivität. Eine der ältesten PluSportlerinnen bewegt sich lieber im Wasser als an Land. «Die Beine sind so viel besser dran. Mir gefällt besonders, dass ich fürs Training abgeholt und wieder nach Hause gebracht werde und auch die anderen Sportlerinnen und Sportler passen mir sehr gut.»



94 Jahre – und sie schwimmt immer noch mit!

Senioren sport
unterstützt von



SwissLife

Marianne Donati
mit ihrer Mutter,
Maria Vetsch.

Im Gespräch mit Sara Meyer, Stiftung Denk an mich

PluSport und Denk an mich feiern ihre 60- respektive 50-Jahr-Jubiläen. Sie verbindet eine lange Reise von vielen Erfolgen. Früher wurden Menschen mit Beeinträchtigung weggesperrt. Heute ist der Zugang zum Sport immer häufiger barrierefrei.



«Ich habe noch nie zuvor so viele glückliche Menschen gesehen wie am PluSport-Tag.»

Gibt es für Sie in der Partnerschaft mit PluSport erwähnenswerte Highlights? Das ist eine lange Liste. Als besonders berührend empfinde ich den PluSport-Tag, bei dem Mannschaften aus der ganzen Schweiz nach Magglingen reisen und sich gegenseitig in Wettkampf und im Plausch messen.

Sie betonen immer wieder, dass die Gesellschaft wieder näher zusammenrücken muss.

Wie kann das gelingen? Wenn Menschen mit und ohne Behinderungen sich nicht von klein auf ungezwungen begegnen, entstehen viele Hemmschwellen. Berührungssängste gibt es dann auf beiden Seiten. Aus diesem Grund ist es uns so wichtig, das Kennenlernen bei gemeinsamen Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen. Nur so bauen sich die Barrieren in den Köpfen ab.

Ihre Spender werden auch an PluSport-Anlässen eingebunden. Was ist Ihnen dabei wichtig?

Wir wollen unseren Spenderinnen und Spendern zeigen, dass ihr Engagement auch tatsächlich Wirkung zeigt. Bei diesen Anlässen wie beispielsweise in Magglingen oder an der Handicap-Messe in Luzern kommen sie in Kontakt mit unterschiedlichen Zielgruppen und können sich vor Ort persönlich überzeugen, welche Chancen sich durch ihre Spende auftun.

Wie stellen Sie sich unsere Partnerschaft bei Ihrem 100-Jahr-Jubiläum vor?

Es klingt vielleicht etwas zynisch, aber ich hoffe, dass es uns beide nicht mehr braucht. Ganz einfach deshalb, weil Inklusion stattfindet und Menschen mit Behinderungen keine Lobby mehr benötigen, da sie integraler Teil der Gesellschaft sind und sich frei von Barrieren bewegen können. Dann hätten wir wirklich Geschichte geschrieben.

Das ganze Interview finden Sie hier: plusport.ch/sara-meyer



60-Jahr- Jubiläum 11. Juli 2021 Magglingen

Im PluSport-Tag-Jubiläumsjahr ist vieles neu – was aber bleibt, sind Emotionen, Begeisterung und Sport

Neu

- Planung nach Schutzkonzept Covid-19
- Zwei Parcoursläufe à 9 Stationen im Areal End der Welt
- Attraktive und einfache Posten als Gruppenwettbewerb
- Teilnahme wird unter den Mitgliederclubs ausgelost
- Gruppen bleiben zusammen ohne Durchmischung
- Gruppenbegleitung durch PluSport-Botschafter sichergestellt
- Schöne Verpflegungsplätze für den eigenen Pic-Nic
- Kleine Gästeschar wird separat unterwegs sein
- Keinen Platz gewonnen? Die Parcoursläufe können überall stattfinden

Dieser besondere Wettkampftag wird von der Radioschule Klipp & Klang mit einer professionellen Live-Sendung «PluSport-Tag-Radio» umrahmt.

Sei es für die Wettkampfgruppen und Helfer vor Ort oder die Regionalgruppen und Volunteers zu Hause, jeder darf mitmachen und dabei sein.

Alle Details unter:
plusport.ch/plusport-tag2021

«Live on Air PluSport-Tag-Radio»
in Partnerschaft mit

**Radioschule
klipp+klang**

EDUQUA



VIPs
FOR
PLUSPORT



BASPO

5

4

3

2

6

5

4

2

3

HUBBE

60^e anniversaire 11 juillet 2021 Macolin

La Journée PluSport s'accompagne de nombreuses nouveautés – mais les émotions, l'enthousiasme et le sport restent.

Nouveau

- Planification selon le concept de protection Covid-19
- Deux parcours de 9 postes chacun sur le site de la «Fin du monde»
- Postes attrayants et simples à réaliser sous forme de compétition de groupe
- Participation tirée au sort parmi les clubs membres
- Groupes fixes de 20 personnes – pas de mélanges
- Accompagnement des groupes assuré par des ambassadeurs PluSport
- Belles places à disposition pour pique-niquer
- Un petit groupe d'invités se déplacera à l'écart

Cette journée spéciale de compétition sera animée par l'école de radio Klipp & Klang avec une émission professionnelle en direct «PluSport-Tag-Radio».

Chacun peut participer à sa manière, que ce soit pour des compétitions en groupe, en étant volontaire sur place, ou encore à domicile comme bénévole pour un groupe régional.

Tous les détails sur:

plusport.ch/journee-plusport2021



Live on Air
PluSport-Tag
-Radio

En partenariat avec

**Radioschule
klipp+klang**

EDUQUA

Meet & Move 2021 gesetzt

Die Leitertagung «Meet & Move» mit neuem Konzept und Corona-Massnahmen findet statt am Sonntag, 12. September 2021 in Sursee. Die Einladung an aktive Leitende aus Sportclubs und Sportcamps sowie ans Ausbildungskader wurde schon verschickt. Wir freuen uns auf einen tollen Bewegungstag mit euch und auf abwechslungsreiche Workshops und interessante Theorieinputs. Mehr Infos: plusport.ch/meet-move



Aufschlussreiche Ergebnisse publiziert

Mit Ausnahme des Corona-Jahres geht jeden Sommer der PluSport Behindertensporttag in Magglingen über die Bühne.. Über 1000 Sportlerinnen und Sportler messen sich dabei in verschiedenen Disziplinen. PluSport hat die Ergebnisse der Teilnehmenden mit geistiger Behinderung in sechs Disziplinen 80-Meter-Lauf, Kugelstossen, Speerwurf, Differenzschwimmen, 12-Minuten-Lauf, Ballweitwurf analysiert. Die Ergebnisse sind in der Januar-/Februar-Ausgabe der Schweizerischen Zeitschrift für Heilpädagogik publiziert. Jetzt weiss man, dass unsere Sportler im Schnitt 16 Sekunden für 80-Meter brauchen und einen Ball fast 20 Meter weit werfen.

Aus- und Weiterbildung zu Coronazeiten

Auch das Team des Fachbereichs Ausbildung ist in diesen Tagen ausserordentlich gefordert. Terminverschiebungen, Absagen und Prüfung von alternativen, virtuellen Durchführungsformen gehören momentan zum Tagesgeschäft und halten uns auf Trab. Dabei gilt es, die Entwicklung der Fallzahlen, die Entscheide unserer Partnerorganisationen und die Vorgaben des Bundesamtes

für Sport und des BAGs durchgehend im Auge zu behalten. Zudem legen wir viel Wert auf eine zeitnahe Kommunikation gegenüber den Teilnehmern, den Kursleitern und den Sportstätten. Wir geben unser Bestes, um alle Kurse die möglich und verantwortbar sind durchzuführen. Bleiben Sie dran unter plusport.ch/ausbildung



PluSport goes digital

Moderatoren von PluSport und Workshops, Teilnehmende aus den Clubs, Supporter für die Technik – alle mussten sich auf die erste Online-Version der EK und der zwei Workshops einlassen und siehe, es gelang sehr gut.

«Wir brauchen vereinfachte, digitale Lösungen, keine Zentralsekretariate.»



Die Entwicklungskonferenzen von PluSport im Haus des Sports waren immer geprägt von spannenden Diskussionen in den Workshops und regem Austausch in den Gängen und der Hall of Fame. Und nun? Corona. Ausfallen lassen kam nicht in Frage, Digitalisierung musste her. Mit NEP Switzerland wurde ein professioneller Technik-Partner gefunden, der sogar ein beachtliches Sponsoring für den Anlass gesprochen hat. Herzlichen Dank, NEP!

Digital-EK im 493m²-Studio, das bedeutete

- 14 Spezialisten vom Electronic Engineer, IT-Techniker, Vision Engineer, Director, Kameramann, LED Wall Operator, Projekt Manager, Disponent, Audio Engineer, Grafic Operator, Audio Assistant bis zum Master Control Room Operator
- Streamingplattform mit VT-Server, Website, Studio-Produktion, LED-Wand, Audio- und Mikrofonanlage, Kameras, Videoserver, Intercom, Streaming-Encoder

- Master Control Room mit 56 Bildschirmen für die Kontrolle und Aussendung aller Ton- und Kameraeinstellungen, externen Signale für Referenten, Präsentationen, Videos, Bildsteuerung

Hier einige Voten aus den Workshops mit den Themen «Dienstleistungen vom Dachverband» und «Herausforderungen Administration»: «Ein Teil der Ausbildung könnte online absolviert werden.» «Die Zusammenarbeit mit PluSport Schweiz ist unkompliziert und gut.» «Schulungen für Formulare, Administration, Web, Social Media wären gut.» «Coaching für Trainer-/Personalsuche ist wichtig.»

Die Feedbacks zur Online-Konferenz waren durchwegs positiv, obwohl die persönliche Begegnung gefehlt hatte und vermisst wird. Will für die Zukunft heissen: PluSport goes digital & live again!

Ganzer EK-Bericht unter plusport.ch/ek2021

Wussten Sie, dass ...

Wertungsgehen, Taschentuch und Auerhahn

Der PluSport-Tag, damals Magglinger-Tag genannt:

1968 beliebte Disziplin «Wertungsgehen»: Fortbewegung am Stock, von einer Jury bewertet

1971 10-Jahr-Jubiläumsgeschenk: für alle ein Taschentuch

1972 Medailensujet: ein Auerhahn

Befristete Aktion Denk an mich

1968 initiierten die beiden Radiomitarbeiter Jeannette und Martin Plattner eine befristete Sammelaktion auf Radio DRS zu gunsten der Urlaubsträume von behinderten Kindern. Unsere treue Partnerin, die Stiftung Denk an mich, hat bis heute über 110 Millionen Franken gesammelt und verteilt, auch PluSport durfte davon profitieren.

1 Brett, 2 Snöber, 4 Bindungen

Wer meinte, Snöber könne er nie lernen, wurde vor 20 Jahren schon eines Besseren belehrt. Gleiches Brett, gleiche Kurve, gleiche Abfahrt – gemeinsam zum selbstständigen Snowboarden.



Swiss Bike Park Oberried – all inclusive



«gemeinsames Erleben und Erlernen ermöglichen»



In der Schweiz mangelt es an Anlagen und Angeboten, welche das sportliche Miteinander über Behinderungsgrenzen hinweg ermöglichen und fördern. Hier will das Projekt «Swiss Bike Park – all inclusive» ansetzen. Aus einem Ort der Bewegung wird auch ein Ort der Begegnung – ganz im Sinne der Inklusion.

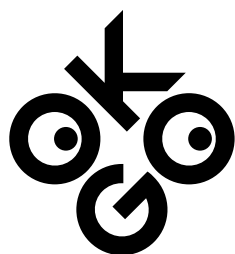
Ob Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung: Allen soll der 30 000 m² grosse Swiss Bike Park gleichermaßen offenstehen, Freude am Velofahren schenken sowie gemeinsames Erleben und Erlernen ermöglichen.

Die bevorstehende zweite Umsetzungsetappe birgt die grosse Chance, die Weichen auf Barrierefreiheit und Inklusion zu stellen. Dafür setzt sich der Swiss Bike Park zusammen mit starken Partnern wie der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, PlusSport oder der Stiftung Cerebral ein.

Erfahren Sie mehr über die einzigartige Vorzeige-Anlage mit schweizweitem Einzugsgebiet: swissbikepark.ch/der-park/inklusion

Mehr Unabhängigkeit dank OK:GO

Die OK:GO Initiative lädt touristische Anbieter dazu ein, Informationen zur Zugänglichkeit ihres Angebots auf ihrer Website zu veröffentlichen. So wissen Reisende mit Mobilitätseinschränkungen im Voraus, welche Lokalität für sie zugänglich ist.



Ein langes Wochenende in Tessin, ein Ausflug nach St.Gallen, eine Ausstellung in Genf... Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist Reisen immer mit Vorbereitungen verbunden. Das möchte OK:GO leichter machen: Die vom Förderverein Barrierefreie Schweiz ins Leben gerufene Initiative stellt touristischen Dienstleistern eine App zur Verfügung, in der diese Informationen zur Zugänglichkeit ihres Angebots eintragen können.

Anschliessend veröffentlichen diese das OK:GO Emblem auf ihrer Website. Wenn Menschen mit Mobilitätseinschränkungen dieses Emblem anklicken, erhalten sie Informationen zur Zugänglichkeit des Angebots.

plusport.ch/ok:go

plusport.ch/ok:go-fr

plusport.ch/ok:go-it

Speziallehrmittel Band 2

Seit einigen Jahren schon setzt PluSport auf den Fokus einer neuen Zielgruppe: Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Dank unserem engagierten Projektleiter und Psychologen, Dr. Nikolai Kiselev, ist es uns gelungen, neue beliebte Angebote zu schaffen.

Einerseits Sportprogramme in den unterschiedlichsten Disziplinen und andererseits Aus- und Weiterbildungskurse für unsere Behindertensportleiter. Korrespondierend zu dieser Entwicklung ist unser zweites Speziallehrmittel «Sport ohne Grenzen» erschienen. Eine ausführliche Kombination zwischen Psychologie und Sport.

Lassen Sie sich inspirieren und sehen Sie sich das Interview auf plusport.ch an

oder bestellen Sie jetzt gleich beim Ingold Verlag ingoldverlag.ch



Die Publikation beschäftigt sich z.B. mit Zwangsstörungen.



SPORT OHNE GRENZEN

Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Speziallehrmittel – Band 2

Das Speziallehrmittel von PluSport zeigt, wie ein attraktives Sportangebot zusammen mit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen gestaltet wird. Es vermittelt das Wissen zu den verschiedenen Krankheits- und Störungsbildern psychischer Beeinträchtigung. Die vielfältigen Praxisbeispiele machen sichtbar, wie im Sport der Körper sowie die Bewegungsfähigkeiten und Potenziale neu entdeckt werden können.



Zwei kompetente Partner im Bereich Bewegung und Sport

Der INGOLDVerlag ist ein Kompetenzzentrum für Lernmedien, Fachliteratur und Unterrichtsmaterialien. Im Bereich Bewegung und Sport bietet der INGOLDVerlag Lehrpersonen und Leitenden eine umfangreiche Ideensammlung für einen interessanten, abwechslungsreichen und fundierten Sportunterricht.

PluSport ist die Dachorganisation des Schweizer Behindertensports. Neben einem breit gefächerten Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung offeriert PluSport auch eine Vielzahl an Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Lernmedien für Leitende im Behindertensport.

INGOLDVerlag

PluSport+



Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik



Abonnieren Sie Wissen

Von der Frühen Bildung über Fragen zur schulischen Integration bis hin zur Inklusion im Erwachsenenbereich: Jede der neun Ausgaben enthält mehrere Artikel zu einem thematischen Schwerpunkt sowie weitere Fachbeiträge.

Jahresabo «Zeitschrift»

	Schweiz*	Ausland**
→ Digital-Abo:	CHF 74.90	CHF 74.90
→ Print-Abo:	CHF 84.90	CHF 94.90
→ Kombi-Abo:	CHF 94.90	CHF 104.90

* inkl. MwSt / Porto ** inkl. Porto

www.szh.ch/abonnieren



VON SPITZENSORT BIS TRAININGSORT

Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:
Mit unserem Gewinn von rund 390 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 17'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.
Mehr auf swisslos.ch/guterzweck



SWISSLOS
für eine reichere Schweiz

Tout évolue – désormais aussi en ligne

Le seul point positif pendant la pandémie de coronavirus est lorsque le résultat du test est négatif. Sinon, cette histoire se révèle fort peu agréable.

En octobre dernier, nous nous sommes demandés comment rédiger le compte-rendu dans l'édition de mars 2021. Découvrez vous-même malgré la pandémie, la flexibilité, la créativité et l'activité qui ont été et sont encore les nôtres dans les événements sportifs nationaux mais aussi internationaux. La Para Alpine Skiing Europa Cup à St. Moritz, la session de snowboard avec la radio SRF on Air, le camp de sports de neige sous le soleil du Valais, le Cybathlon Global Edition mondial, notre Conférence de développement virtuelle, etc.

Dans le même temps, nous avons pris le temps de réaliser de nouveaux nettoyages de printemps avec notre +Point. Notre «Heftli» (comme nous l'appelons familièrement à l'interne) s'en retrouvera plus frais, plus coloré et plus moderne. Avec la première édition en ligne, une nouvelle apparence visuelle et d'une forme d'envoi plus écologique, nous misons sur davantage de photos, de son et de virtualité.

Hanni Kloimstein et Caroline Hassler



plusport.ch/+point +Point online avec galeries – vidéos – liens – Stories – Goodies – feedback – agenda

PluSport passe en mode numérique

Modérateurs et animateurs de PluSport et animateurs des ateliers, participants des clubs, techniciens – tous se sont adaptés avec succès à la version en ligne de la Conférence de développement et des deux ateliers.



«La coopération avec PluSport Suisse est simple et bonne.»

Les Conférences de développement de PluSport à la Maison du Sport ont toujours été le théâtre de discussions passionnantes au sein des ateliers et d'un échange intense dans les couloirs et le Hall of Fame. Puis est venu le coronavirus. Il n'était pas question de parler d'annulation, mais au contraire de numérisation. Avec NEP Switzerland, c'est un partenaire technologique professionnel qui a été trouvé et qui a même officié comme sponsor important de l'événement. Un grand merci à NEP!

CD numérique dans un studio de 493 m²; ça veut dire

- 14 techniciens audio et vidéo, graphistes, cameramen, techniciens image, réalisateur, technicien informatique, chef de production, opérateur du serveur média
- Plateforme de streaming avec serveur VT, site web, studio de production, mur LED, système audio et de microphones, caméras, serveurs vidéo, Intercom, encodeur streaming

- Master Control Room avec 56 écrans pour le contrôle et la diffusion de tous les réglages du son et des caméras, signaux externes pour les intervenants, présentations, vidéos, contrôle des images

Voici quelques retours des ateliers sur les thématiques «Prestations de l'organisation faïtière» et «Défis de l'administration»: «Nous avons besoin de solutions simplifiées et numériques, pas de secrétariats centraux.» «Une partie de la formation pourrait être suivie en ligne.» «Des formations pour les formulaires, l'administration, le web, les réseaux sociaux seraient utiles.» «Le coaching pour la recherche d'entraîneurs de personnel est important.»

Les feedbacks sur la Conférence en ligne ont été largement positifs, bien que le contact personnel ait manqué. Ce qui signifie que «PluSport en mode numérique et en direct» reviendra!

Retrouvez le compte-rendu complet de la CD sur plusport.ch/cd2021

Transformer la difficulté en opportunité

Voici la voie, le parcours et le travail actuel de l'un de nos collaborateurs au sein de l'antenne romande de Plusport. Donner à tous le moyen de faire une activité sportive d'une manière régulière.

Depuis le mois de septembre 2020 nous étions dans une bonne dynamique. En partenariat avec l'un de nos clubs membres, l'AS Fairplay Lausanne, nous avons fait des essais dans des nouvelles structures sportives afin de développer des cours réguliers sur le long terme. Nous voulions ouvrir un nouveau cours pour des jeunes en situation de handicap chez Totem à Ecublens concernant l'escalade. De même, sans cette situation nous aurions pu ouvrir un nouveau cours de tir à l'arc pour des adolescents et adultes au World Archery Center. Ce sont des exemples parmi d'autres que nous aimerions développer en Suisse romande en collaborant avec nos clubs respectifs. Ce travail à mi-temps, je l'effectue depuis le mois de juin

2019 au sein de l'antenne romande de Plusport. L'une de mes tâches est aussi d'organiser des événements sportifs intégratifs et inclusifs. Par exemple, en juin 2022, nous collaborons avec la prochaine édition de la Fête cantonale vaudoise de gymnastique à Yverdon-les-Bains en intégrant des disciplines sportives comme l'athlétisme mélangeant des personnes en situation de handicap ou non. J'espère vivement à l'avenir que nos différents projets auront lieu et que nous pourrions continuer à développer des événements sportifs afin que des personnes en situation de handicap puissent faire de l'activité physique dans un cadre qui respecte leurs besoins et le rythme de progression de chacun.

Article complet et plus de photos sur plusport.ch/thomas-promotion



Thomas Pavlik,
responsable de
la promotion
de la relève



Saviez-vous que ...

1 planche, 2 passionnés de glisse, 4 fixations

Ceux qui pensaient ne jamais pouvoir apprendre le snowboard ont changé d'avis il y a 20 ans. Même planche, mêmes virages même descente – ensemble pour du snowboard en toute autonomie.

Le chant a uni le sport

L'Association suisse pour le sport des handicapés SVIS a publié un recueil de chansons avant le matériel pédagogique en 1965, le chant en faisait tout simplement partie.



Marche artistique, mouchoir et tétras

La Journée PluSport était autrefois appelée la Journée Macolin.

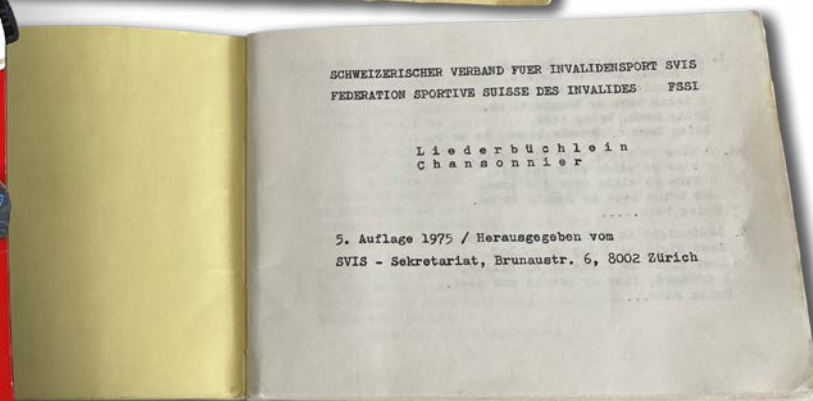
1968 discipline populaire «marche artistique»: marche avec une canne, notée par un jury

1971 cadeau d'anniversaire des 10 ans: un mouchoir pour tous

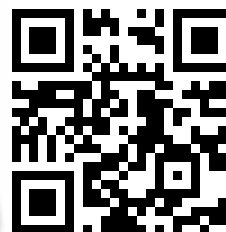
1972 gravure d'un tétras sur les médailles

L'or en cyclisme à Sydney 2000

Beat Schwarzenbach, spécialiste de la piste, a fait les gros titres pour la Suisse aux Jeux paralympiques de Sydney en décrochant la médaille d'or de la poursuite sur 4 km.



L'or en cyclisme à
Sydney 2000
vimeo.com/36412681



PluSport goes digital

Moderatori di PluSport e workshop, partecipanti dei club, assistenti per la parte tecnica: tutti hanno dovuto adattarsi alla versione online della Conferenza sullo sviluppo e dei due workshop – e tutto è riuscito molto bene.



«Una parte della formazione potrebbe essere svolta online.»

Le Conferenze sullo sviluppo di PluSport alla Haus des Sports sono sempre state caratterizzate da fervide discussioni nei workshop e un vivace confronto nei corridoi e nella Hall of Fame. E ora? Il coronavirus. Annullare l'evento era escluso, bisognava ricorrere alla digitalizzazione. Con NEP Switzerland abbiamo trovato un partner tecnico professionale, che ha anche concesso una considerevole sponsorizzazione per l'evento. Grazie di cuore, NEP!

CS digitale in uno studio di 493 m², voleva dire

- 12 tecnici audio e video, grafici, cameramen, tecnici delle immagini, regista, tecnici IT, responsabili di produzione, operatore media server
- Piattaforma di streaming con server VT, sito web, produzione studio, schermo LED, impianto audio e microfoni, telecamere, video server, intercom, streaming encoder
- Master Control Room con 56 schermi per il controllo e la trasmissione di tutte le impostazioni di

suono e telecamere, segnali esterni per relatori, presentazioni, video, controllo delle immagini

Qui di seguito alcune opinioni relative ai workshop sui temi «Servizi dell'associazione mantello» e «Sfide dell'amministrazione»: «Abbiamo bisogno di soluzioni digitali semplificate, non di segretariati centrali.» «La collaborazione con PluSport Svizzera è semplice e positiva.» «Sarebbero utili corsi di formazione a moduli, per argomenti quali amministrazione, web, social media.» «Il coaching per la ricerca di allenatori e di personale è importante.»

I feedback della conferenza online sono stati tutti positivi, anche se non c'è stato l'incontro di persona, e la sua mancanza si è fatta sentire. Questo significa per il futuro: PluSport goes digital & live again!

Sapevate che...



Camminata con punteggio, fazzoletto e gallo cedrone

La Giornata PluSport, in passato era chiamata giornata di Macolin.

1968 Disciplina popolare «Wertungsgehen»: spostamento con il bastone, valutato da una giuria,

1971 10 anni di anniversario e un regalo: per tutti un fazzoletto,

1972 Soggetto delle medaglie: un gallo cedrone



1 tavola, 2 snowboarder, 4 attacchi

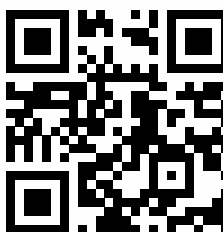
Chi pensava che non avrebbe mai imparato a sciare con lo snowboard è stato smentito 20 anni fa. Stessa tavola, stesse curve, stessa discesa – insieme per praticare snowboard in autonomia.

Il canto ha unito lo sport

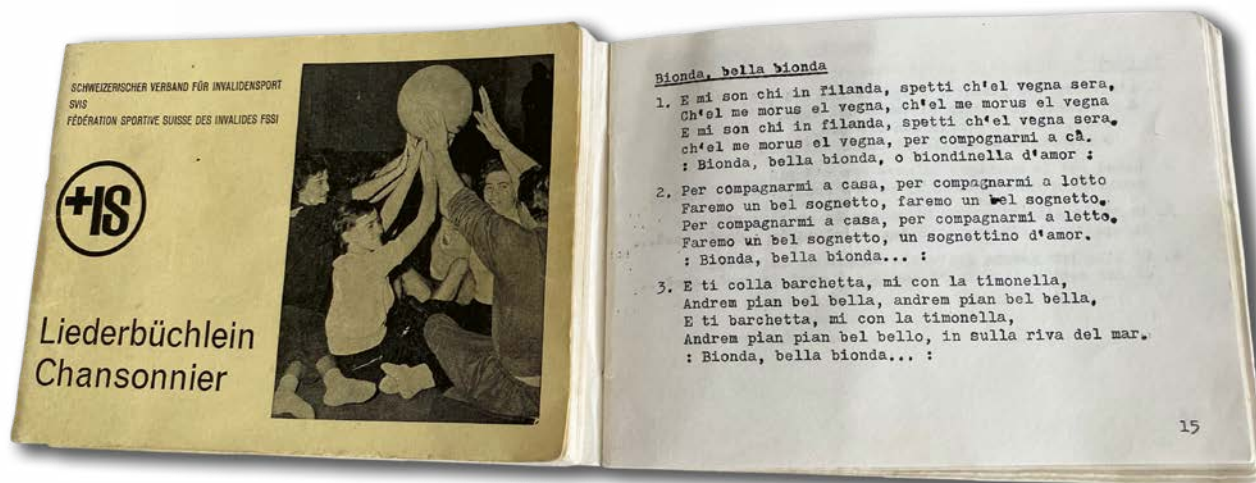
L'Associazione svizzera per lo sport dei disabili SVIS ha pubblicato un libro di canzoni nel 1965, prima del materiale didattico, il canto ne faceva semplicemente parte.

Oro nel ciclismo a Sydney 2000

Beat Schwarzenbach, il ciclista su pista, è su tutti i giornali svizzeri vincendo la medaglia d'oro alle Paralimpiadi di Sydney nei 4 Km a inseguimento. Oggi il nostro team segue le sue orme.



Oro nel ciclismo a Sydney 2000
vimeo.com/36412681





Rollend in den Lenz

Zum Schluss ein Frühlingsgruss von Markus Pfisterer, langjähriges Vorstandsmitglied PluSport

En route vers
le printemps:
[plusport.ch/
printemps](https://plusport.ch/printemps)

Was hast du dir für den kommenden Frühling alles vorgenommen?

Pläne hatte ich einige, speziell für den kommenden Frühling. Vor allem wollte ich auf eine längere Reise gehen. Aus den bekannten Umständen ist dies im Moment leider nicht möglich. So hoffe ich auf eine baldige Normalisierung und schaue dann, was möglich sein wird.

Bist du froh, dass der Winter vorbei ist?

Als begeisterter Skifahrer liebe ich den Winter, aber dennoch freue ich mich immer wieder auf den Frühling. In der Natur die ersten warmen Sonnenstrahlen geniessen zu dürfen, unbeschreiblich. Ebenso freue ich mich, wieder auf dem Handbike meine Runden drehen zu können.

Wechselst du jedes Frühjahr neben den Autorädern auch diejenigen vom Rollstuhl?

In der Tat habe ich verschiedene Räder. Etwas breitere und etwas schmalere. Wenn ich in den Schnee gehe oder auf losem Untergrund unterwegs bin, das kann auch ein Waldweg sein, nehme ich je-


weils die breiteren Räder. Also wird diese Wahl weniger durch die Jahreszeit, sondern mehr durch die Aktivität bestimmt.

Welche Wünsche hast du für PluSport und besonders unsere Sportler?

Ich wünsche mir, dass der Sport, die Freude am Sport und der zwischenmenschliche Austausch wieder mehr in den Mittelpunkt rücken können. Dass wir Sporttreibenden unsere Freude an der Bewegung wieder ohne Einschränkung miteinander teilen können, und dass wir uns bei Sportanlässen und -camps treffen und austauschen können.

Gibt es noch persönliche Gedanken von deiner Seite?

Ich möchte an dieser Stelle allen bei PluSport für den grossen Einsatz danken. Ganz besonders richtet sich dieser Dank an die vielen freiwilligen Helfenden. Ihr seid es, die Träume und Wünsche verwirklichen könnt und ihr habt die Fähigkeit, zu begeistern und das Leben von uns allen zu bereichern. Vielen Dank.



Mama, ich gehe jetzt zum Sport.

Menschen mit Behinderungen
können sich Ferien und
Freizeitaktivitäten oft nicht leisten.

Jetzt spenden. denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4