

Sie läuft (wie) am Schnürchen

Chantal Cavin ist blind und beim Sport auf Unterstützung angewiesen. Viele kommen dafür nicht infrage, denn Chantal Cavin läuft. Und zwar schnell.

TEXT THOMAS COMPAGNO FOTO RAPHAEL MOSER

Die Marathonläuferin Chantal Cavin (links) läuft neben der früheren Eliteläuferin Maja Neuenschwander, die sie über ein Band führt und ihr Informationen über den Streckenverlauf gibt.

Drei Stunden und 14 Minuten benötigt Chantal Cavin (45) für einen Marathon. Das ist – für jene, die sich mit den Zeiten nicht so auskennen – sehr schnell, schon ein ordentliches Tempo mit dem Velo. Sie ist die Zeit 2018 am Marathon in Zürich gelaufen. In ihrer Alterskategorie war die blinde Frau mit dieser Zeit die Schnellste, schneller als alle sehenden Läuferinnen – und insgesamt hat sie die Ziellinie als 22. Frau überquert. Gestartet waren über 450 Läuferinnen.

«So funktioniert für mich Inklusion», erklärt die Bernerin. «Wenn die Bedingungen für alle gleich sind, spricht nichts dagegen, dass ich als blinde Läuferin an solchen Wettkämpfen teilnehme.» Bei separativen Rennen, wenn sich also Behinderte unter ihresgleichen messen, seien die Leistungen für viele weniger gut vergleichbar. «Eine Marathonzeit von 3:14 sagt vielleicht den Sporttreibenden etwas, den meisten Menschen jedoch nicht. Wenn ich aber als Zweite ins Ziel komme, merken alle, dass ich wohl ziemlich schnell war.» Diesen zweiten Platz hat sie vor zwei Jahren am 50-Kilometer-Lauf in Biel BE erreicht. Cavin sieht sich somit auch als Botschafterin für die Inklusion, dass also die Gleichwertigkeit und Unterschiedlichkeit der Menschen ihren Platz in der Gesellschaft finden.

Sturz auf eine Glasscherbe

Damit für sie die Bedingungen beim Marathon gleich sind, braucht Cavin einen Guide. Weil sie nicht sieht, wo sie hintritt und in welche Richtung der Weg geht, muss dieser Guide neben ihr laufen und ihr ständig Informationen geben, damit sie weiss, wann sich der Untergrund ändert, ob eine enge Kurve bevorsteht, eine Stufe zu überwinden ist oder ob eine lange Steigung folgt, bei der sie die Kräfte einteilen muss. Oder ob es bergab geht. Auch das ist wichtig. Solche Informationen reduzieren die Gefahr, dass sie stolpert oder gar stürzt. Und doch lässt sich das nicht immer vermeiden. Es ist noch nicht so lange her, dass Chantal Cavin von nassem Untergrund überrascht wurde, ausrutschte und unglücklicherweise auch noch auf eine Glasscherbe fiel. Die Folge: eine hässliche Wunde am Knie, die operiert werden musste.

Doch Unfälle passieren zum Glück selten. Cavin braucht die Infos, um ihr Tempo zu halten. «Je mehr und präzisere Informationen ich bekomme, desto schneller kann ich laufen», erklärt sie. Und das will sie. Ihr primäres sportliches Ziel ist es, die 3:14 ihres besten Marathons zu unterbieten. Dafür investiert sie viel. Pro Tag absolviert Chantal Cavin eine bis zwei Trainingseinheiten. Damit das möglichst ist, arbeitet sie nur halbtags als Inklusionsexpertin und Marketingmitarbeiterin beim Verband PluSport (siehe

Box auf Seite 115). Ein bescheidener Lebensstil hilft ihr, mit dem 50-Prozent-Gehalt auszukommen.

Zwei Guides pro Rennen

Und doch wird der Sport teurer für Menschen mit einer Behinderung. Und hier kommt der Dachverband PluSport ins Spiel. Er unterstützt Chantal Cavin (und viele andere Sporttreibende mit einer Behinderung), indem er die Spesen ihrer Guides übernimmt. Wenn Chantal Cavin nämlich einen Marathon bestreitet, muss nicht nur sie ans Rennen reisen. Sie braucht zwei weitere Läuferinnen oder Läufer, die jeweils einen halben Marathon als Guide mit Chantal laufen.

Dass sie gleich zwei braucht, hängt mit ihrem Leistungsniveau zusammen. Während Cavin im Wettkampf an ihre Grenzen geht, darf das der Guide nicht. «Wer mit mir läuft, muss rund 20 Prozent schneller laufen können als ich», erklärt Cavin, denn ihre Begleitung muss bei dem hohen Tempo noch Luft zum Reden und Energie zum Vorausschauen und Planen haben. Für ihre Wettkämpfe und Trainings kann Cavin heute auf 14 laufstarke Helferinnen und Helfer zählen, von denen aber nur sechs mit Chantal Cavin Einheiten im Wettkampftempo absolvieren können. Mit jedem und jeder einzelnen muss sie ein eingespieltes Team sein. Cavin und ihre Helferinnen und Helfer sind mit einem etwa zehn Zentimeter langen Band an der Hand verbunden. So laufen kann man nur, wenn die Armbewegung synchron erfolgt – und in der Folge muss auch der Schritt synchron sein.

Mehrfache Schwimmweltmeisterin

Zu ihren Wettkampf-Guides gehören seit vielen Jahren Nils Oesterling (52), David Bill (33), Micha Güdel (33), Céline Ryffel (33), ehemalige Eliteläuferin und die Schwiigertochter des früheren Spitzenläufers Markus Ryffel, sowie Martina Tschan (48) – alle sind selber starke Langstreckenläuferinnen und -läufer, die Chantal Cavin auf ihr heutiges Laufniveau gebracht haben. Neu gehört auch die frühere Spitzenläuferin und mehrfache Schweizer Meisterin auf Langstrecken, Maja Neuenschwander (43), zum Guideteam von Cavin. → Seite 115



8 Tage ab CHF 690* p.P.

**Facettenreiches Frankenland
BASEL-WÜRZBURG-NÜRNBERG
MS EDELWEISS**

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 15:00 Uhr «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Am Morgen Schifffahrt nach Speyer. Nachmittags Rundgang⁽¹⁾ durch die Kaiserstadt mit Besichtigung des Doms.
- TAG ASCHAFFENBURG** Gemütliche Schifffahrt nach Aschaffenburg. Nachmittags Rundgang⁽²⁾ durch die romantische Altstadt und Bierprobe. Gegen Mitternacht Weiterfahrt.
- TAG WERTHEIM** Mittags trifft das Schiff in Wertheim ein. Der Rundgang⁽¹⁾ in Wertheim mit Besuch des Glasmuseums startet nach dem Mittagessen. Während des Abendessens Weiterfahrt Richtung Würzburg.
- TAG WÜRZBURG** Am Morgen Rundgang⁽¹⁾ in Würzburg mit Besuch der bischöflichen Residenz (UNESCO-Weltkulturerbe). Weiterfahrt nach Bamberg am Nachmittag.
- TAG BAMBERG** Mittags Ankunft in der Bischofsstadt. Rundgang⁽²⁾ am Nachmittag. Gegen Mitternacht Fahrt auf dem Main-Donau-Kanal Richtung Nürnberg.
- TAG NÜRNBERG** Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch die Meistersinger-Stadt Nürnberg.
- TAG NÜRNBERG-ST. MARGRETHEN/ZÜRICH** Ausschiffung nach dem Frühstück. Bustransfer nach St. Margrethen und Zürich Flughafen. Individuelle Heimreise.

NÜRNBERG-BASEL
Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge, mit Halt in Strasbourg statt Speyer.



Farbenfrohe historische Strasse, Bamberg

Reisedaten 2023 Es het solangs het Rabatt
Basel-Nürnberg Nürnberg-Basel
11.11.-18.11. 1000 18.11.-25.11. 1000

- Unsere Leistungen**
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
 - Vollpension an Bord
 - Vegetarische Menüoptionen
 - Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
 - Bustransfer Nürnberg-St.Margrethen/Zürich oder v.v.
 - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
 - Persönliche Reiseunterlagen
 - Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1690
2-Bettkabine Hauptdeck	1790
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2090
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2190
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	2390
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2490
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	790
Ausflugspaket (4 Ausflüge)	170

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550



MS Edelweiss*****



Mehr Reiseinspiration

Reisen 2024



15 Tage ab CHF 2690 p.P.

Auf Rhein, IJsselmeer und Maas
BASEL-FLANDERN-FRIESLAND-BASEL
MS THURGAU GOLD*****

MALERISCHES MAASTRICHT

Reisedaten 2024
23.03.-06.04.⁽⁷⁾ 01.06.-15.06.
18.05.-01.06.



8 Tage ab CHF 1390 p.P.

Glanzlichter der Donau
NEU LINZ-WIEN-BUDAPEST-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****

PRÄCHTIGES BUDAPEST

Reisedaten 2024
14.06.-21.06.⁽⁸⁾ 16.08.-23.08.
21.06.-28.06. 06.09.-13.09.
12.07.-19.07. 13.09.-20.09.
02.08.-09.08.⁽⁸⁾ 27.09.-04.10.⁽⁸⁾
09.08.-16.08.



12 Tage ab CHF 2490 p.P.

Perlen des Nordens
AMSTERDAM-BREMEN-BERLIN
MS THURGAU SAXONIA*****

SEENLANDSCHAFTEN IM HAVELLAND

Reisedaten 2024
Amsterdam-Berlin Berlin-Amsterdam
29.03.-09.04. 09.04.-20.04.⁽⁸⁾
20.04.-01.05. 01.05.-12.05.
09.06.-20.06. 20.06.-01.07.
01.07.-12.07. 12.07.-23.07.⁽⁸⁾
23.07.-03.08. 03.08.-14.08.



FOTO KEYSTONE

Chantal Cavin ist mehrfache Weltmeisterin über 50 und 100 Meter Crawl.

→ Mit Laufen angefangen hat die 45-Jährige vor gut zehn Jahren. Doch Sport gehört von Kindesbeinen an zu ihrem Leben: Mit 14 stürzt sie beim Judo auf den Hinterkopf und verliert von einem Moment auf den anderen ihr Sehvermögen, nicht aber die Lust am Sport. Bald beginnt sie mit Schwimmen und schafft es im Parasport an die Weltspitze. Viermal wird sie Weltmeisterin über 50 und 100 Meter Crawl, stellt dabei mehrere Weltrekorde auf. Nach dem Rücktritt vom Schwimmsport 2012 beginnt sie ihre Laufkarriere.

Sie sucht die verrückten Ziele
Bevor Chantal Cavin die nächsten Ziele konkret ansteuert, ist erst mal eine Woche Ferien am Mittelmeer angesagt. Das klingt konventionell, ist aber nur ein Teil der Geschichte. Sie will nach Südfrankreich, nach Antibes, aber vor allem ist der

COOP ENGAGIERT SICH BEI PLUSPORT

PluSport ist der Dachverband für Behindertensport in der Schweiz. Er fördert Menschen mit Behinderung vom Breiten- bis hin zum Spitzensport, in allen Altersklassen und Behinderungsformen, in unterschiedlichen Sportarten und stets mit dem Ziel der Integration und Inklusion. Die Vision ist, dass Menschen mit Beeinträchtigung ein gleichwertiger und selbstbestimmter Teil unserer Gesellschaft sind. Seit Januar 2020 ist Coop Hauptpartnerin von PluSport für das Projekt «PluSport – never walk alone!». Dieses inklusive Projekt setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Behinderungen an verschiedensten Laufveranstaltungen in der Schweiz teilnehmen können. Dabei geht es

darum, barrierefreie Teilnahmemöglichkeiten an Wettbewerben zu schaffen, falls dies aufgrund zu langer Distanzen oder unwegsamen Geländes noch nicht möglich ist. Damit können jährlich rund 350 Menschen mit Behinderungen an Laufveranstaltungen teilnehmen. Bis 2025 wird eine Erweiterung des inklusiven Laufangebots sowie die Erhöhung der jährlichen Teilnehmerzahl von Läuferinnen und Läufern mit besonderen Bedürfnissen an «never walk alone»-Laufveranstaltungen angestrebt. Coop unterstützt das. Es handelt sich dabei um das einzige Projekt dieser Art in der Schweiz.

www.plusport.ch

ANZEIGE

Für jeden Fleck genau die richtige Lösung

Dr. Beckmann ORIGINAL
Flecken Teufel®
Diable détacheur®
Il Dissolvi Macchie®

FETTHALTIGES & SAUCEN
MATIERES GRASSES
& SAUCES
UNTO & SALSE

WIRKT BEIM ERSTEN MAL

Öl, Ketchup, Butter
Hülles, Ketchup, Beurre

Dr. Beckmann Fleckenteufel
Spezialfleckentferner mit höchster Wirksamkeit gegen hartnäckige Flecken.

WIRKT BEIM ERSTEN MAL
HOCHEFFENTLICHE FLECKENTFERNUNG
MASGESCHNEIDENE EXPERTEN-FORMEN

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden | Tel. 071 552 40 00 | info@thurgautravel.ch

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽⁷⁾ Mit Keukenhof | ⁽⁸⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung
Programmänderungen vorbehalten | Wegen niedrigen Brückenhöhen kann das Sonnendeck vom 3. bis 7. Tag nur wenig genutzt werden. | *Günstigste Kategorie, Rabatt abgezogen