

# punkt point punto

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

Tête-à-Tête: Maria Walliser

→ Seite / Page 8

Langlauf-Camp in Obergoms /

Ski de fond à Obergoms

→ Seiten / Pages 25–26

Aktivpunkt / Point actif: «Fit + Fun»

→ Seiten / Pages 15–18



### 3 Das Wort zum Sport – Le mot sport

Das Nachwuchspotenzial nutzen

La relève

Nuove leve

### 4 Intern – Interne

Nachruf

100 Jahre FVRZ

Nécrologie

Actionreiche PK

Neue Infoveranstaltung

Une CP fort chargée

### 6 Aktuell – Actuel

IV-Revision: Fragen und Antworten

Révision de l'AI: questions et réponses

Theater mit Panoramablick

### 8 Tête-à-Tête

Maria Walliser – «Im Sport wird dir nichts geschenkt!»

Maria Walliser – «Dans le sport, on ne te fait pas de cadeau!»

### 10 Alpine Skiing World Cup

Gelungener Einstand

Un départ réussi

### 14 Sportclubs

Präsident mit Leidenschaft

### 15 Aktivpunkt

«Fit + Fun»: Weg mit dem Winterspeck!

### 19 Special Olympics

Glorreiche Rückkehr

### 20 Antenne romande

Bouge pour ta santé!

### 21 Über die Grenzen – Par delà des frontières

St. Moritz

St. Moritz

### 22 ETF

Countdown: noch 80 Tage bis zum ETF!

### 24 FTIA

Medaglie oltre l'oro

### 25 Sportcamps

Jeder ist ein Sieger / Pulver gut im Oberwallis

Au programme: soleil, neige et Jagertee

### 28 Schweizerischer Gehörlosen-Sportverband

Unihockey-Schweizermeisterschaft /

Gelungener, verschneiter Einstand

### 30 Services

Magische Premiere bei Sailability

Cooler Volunteers gesucht!

PluSport an der Swiss Handicap

### 31 Agenda

PluSport-Agenda

Schlusspunkt

#### Impressum – Empreinte

Offizielles Publikationsorgan von PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap Svizzera / Geschäftsstelle: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-Mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Gestaltung und Druck: Cavelti AG, Druck und Media, 9200 Gossau / Auflage: 12 500 Exemplare / Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr / Abonnement: Fr. 22.– pro Jahr / Ausgabe Nr. 1, März 2013 / Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 9. Mai 2013 / Redaktion: Oliver Schmuki (ol), Tel. 044 908 45 11, schmuki@plusport.ch, Marcel Habegger (mh), Nicolas Hausammann (nh) / Übersetzungen: Elodie Flachaire / Insetrate: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

Organe publique de PluSport Behindertensport Schweiz – Sport Handicap Suisse – Sport Andicap / Svizzera Bureau central: Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tel. 044 908 45 00, Fax 044 908 45 01, E-mail: mailbox@plusport.ch, plusport.ch / Création et impression: Cavelti AG, Druck und Media, 9200 Gossau / Tirage: 12 500 / Exemplare Mode de parution: 4 fois par an / Abonnement: Fr. 22.– par an / Edition no. 1, mars 2013 / Délai rédactionnel prochaine édition: 9 mai 2013 / Rédaction: Oliver Schmuki (ol), Tél. 044 908 45 11, schmuki@plusport.ch, Marcel Habegger (mh), Nicolas Hausammann (nh) / Traductions: Elodie Flachaire / Annonces: PluSport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, Tél. 044 908 45 00 / ISSN 1662-1859

**Titelbild/Photo de couverture:** Oliver Schmuki

#### Unsere Partnerorganisationen – Nos organisations partenaires



#### Papier-Zertifizierung – Label de papier écologique





## Das Nachwuchspotenzial nutzen



«Der Nachwuchs ist ein Schlüsselthema»: Susanne Dedial.

PluSport Schweiz eröffnete das Jahr 2013 mit dem SuvaCare-Weltcuprennen in St. Moritz und freut sich über die vielen positiven Rückmeldungen. Auch aus den Schneesportcamps erreichen uns Berichte über tolle gemeinsame Erlebnisse, zufriedene Gesichter und viele bereichernde Begegnungen.

Der Behindertensport ermöglicht nicht nur Menschen mit Behinderung, sich im Sport mit anderen zu messen, in der Natur unterwegs zu sein, Geselligkeit zu pflegen. Auch allen, die diese Sportangebote organisieren und durchführen, beschert er eine sinnvolle Aufgabe, persönliche Befriedigung, einen guten Ausgleich zum vielleicht hektischen Alltag. Deshalb motivieren wir, wo immer möglich, Menschen zur aktiven Teilnahme im Behindertensport.

Der Nachwuchs ist bei der PluSport-Strategie 2013–2015 ein Schlüsselthema, das sich durch alle Bereiche zieht. Innerhalb der nächsten Monate werden wir dieses Thema eingehend bearbeiten und Massnahmen beschliessen für die Nachwuchsgewinnung sowohl im Breiten- wie auch im Spitzensport, bei SportlerInnen, bei LeiterInnen und HelferInnen, aber auch auf Funktionärsstufe. Potenzial ist vorhanden, es gilt nun, dieses mit Hilfe aller zu nutzen.

Wir freuen uns auf alle, die an unseren Sportangeboten und Projekten teilhaben und uns unterstützen, ebenso auf ein erfolgreiches, bewegendes Sport-

jahr 2013 – und natürlich auf eine Menge Nachwuchs.

Susanne Dedial, Bereichsleiterin Breitensport

## La relève

PluSport Suisse a débuté l'année 2013 avec la SuvaCare World Cup à St. Moritz, et se réjouit de tous les retours positifs qu'elle a reçus. Les sportcamps d'hiver ont également fait l'objet de commentaires rapportant de formidables expériences communes, des visages souriants et de nombreuses rencontres enrichissantes.

Le sport handicap ne permet pas qu'aux personnes handicapées de se mesurer aux autres dans des activités sportives, de découvrir la nature et de faire l'expérience d'une certaine convivialité. En effet, tous ceux qui organisent et mettent en œuvre cette offre sportive se voient confier une mission pleine de sens, et en tirent une satisfaction personnelle et une détente certaine, qui contraste par rapport à un quotidien parfois agité. C'est pourquoi, dès que nous le pouvons, nous incitons les gens à participer activement au sport handicap.

La relève est un thème clé de la stratégie de PluSport en 2013–2015, et il doit toucher tous les domaines. Au cours des prochains mois, nous travaillerons de manière plus approfondie sur ce sujet, et nous prendrons

des mesures concernant l'acquisition de la relève, que ce soit en sport de masse ou en sport d'élite, chez les moniteur/trices sportif/ves, chez les moniteurs/rices et bénévoles, mais également au niveau des fonctionnaires. Le potentiel existe, il faut désormais trouver de l'aide pour l'exploiter pleinement. Nous sommes reconnaissants envers toutes les personnes qui participent à nos offres sportives et nos projets et qui nous soutiennent, et espérons que 2013 sera une année sportive réussie et active, et que la relève répondra présent, en nombre.

Susanne Dedial, Directrice Sport de masse

## Nuove leve

PluSport Svizzera ha inaugurato il 2013 con la SuvaCare World Cup a St. Moritz e i numerosi feedback positivi relativi a questa manifestazione. Positivi anche i resoconti in arrivo dagli sportcamp sulla neve: fantastiche esperienze in gruppo, volti soddisfatti e tante occasioni di arricchimento. Grazie agli sport per disabili non solo le persone con handicap hanno la possibilità di misurarsi con gli altri, fare movimento nella natura, curare la vita sociale. Tutti coloro che organizzano e partecipano a queste iniziative, oltre a svolgere compiti gratificanti, possono trovare un motivo di soddisfazione personale e una condizione di equilibrio con la vita, a volte frenetica, di tutti i giorni. Per questo cerchiamo di promuovere, per quanto possibile, una partecipazione attiva al mondo degli sport handicap. Un tema chiave della strategia PluSport 2013–2015, e che riguarda tutti gli ambiti di attività dell'associazione, è quello delle nuove leve. Nei prossimi mesi ci occuperemo in modo approfondito di questo tema e disporremo alcune misure per attrarre nuove leve sia nel settore degli sport agonistici che in quello degli sport di massa a livello di sportivi, monitori e assistenti, ma anche funzionari. Il potenziale non manca: dobbiamo solo sfruttarlo con l'aiuto di tutti. Con piacere ricordiamo tutti coloro che partecipano alle nostre iniziative sportive e ci sostengono, augurando a tutti un bellissimo 2013, ricco di successi sportivi e naturalmente della partecipazione di nuove leve.

Susanne Dedial, Direttrice Sport di massa

\*\*\*\*\*

## S.O.S. – PluSport

\*\*\*\*\*

Im Rahmen der Erarbeitung eines neuen Notfall- und Sicherheitskonzepts, hat PluSport eine Alarmzentrale eingerichtet, die eine lückenlose Erreichbarkeit der massgeblichen Verantwortlichen gewährleistet – und zwar rund um die Uhr. So soll die mögliche Hilfeleistung und Unterstützung in Notfallsituationen erhöht werden.

### Alarmzentrale

Im äusserst dringenden Notfall (Unfall in einem Camp oder ähnlich) wählen Sie bitte +41 44 908 45 02, und Ihr Anruf wird direkt auf unsere Alarmzentrale umgeleitet.

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## S.O.S. – PluSport

\*\*\*\*\*

Dans le cadre de l'élaboration d'un nouveau concept d'urgence et de sécurité, PluSport a mis en place une centrale d'alarme. Celle-ci permet de contacter la direction sans interruption, 24h sur 24h, afin d'optimiser l'assistance et le soutien en cas de situation d'urgence.

### Centrale d'alarme

En cas d'urgence extrême (accident dans le cadre d'un camp ou situation semblable) veuillez composer le +41 44 908 45 02 et votre appel sera transféré directement vers la centrale d'alarme.

\*\*\*\*\*

## Nachruf

Der Todesfall von **Henri Dafflon**, «Riquet» genannt, ist ein Schock für den gesamten SHF Sportclub Handicap Fribourg wie auch für alle unsere Partner. Mit Riquet verlieren wir einen wertvollen Mitarbeiter und einen guten Freund. In der Eigenschaft als langjähriger Sekretär und Clubmitglied hat er unseren Betrieb stark geprägt. Wir halten die Erinnerung an Riquet hoch in Ehren.

Hans Zurkinden, SHF-Präsident

\*\*\*\*\*

## 100 Jahre FVRZ



Scheckübergabe: René Will, André Steffen, Jochi Röthlisberger, Arielle Salomon, Peter Keller (v.l.n.r.).

### → Gelbe und rote Karten für einen guten Zweck: An der Breitensport-Gala erhielt PluSport vom Fussballverband Region Zürich eine Spende im siebenstelligen Rappenbereich.

Anlässlich des Jubiläumjahres des Zürcher Fussballverbands FVRZ an der Gala des Breitensports im Zürcher Kongresshaus am 14. Dezember 2012 erhielt PluSport Behindertensport Schweiz einen Check im Wert von 15 000 Franken. Mit der Aktion «100 Rappen pro Strafpunkt» (jede gelbe und rote Karte wurde mit einem zusätzlichen Franken belastet) kam der obengenannte Betrag zusammen. Präsident Peter Keller, Geschäftsführer René Will und Eventmanagerin Arielle Salomon von PluSport sowie zwei Athleten des Team 2000 nahmen den grosszügigen Scheck dankend in Empfang.

\*\*\*\*\*

## Nécrologie



Le décès de **Henri Dafflon**, nommé Riquet, est un choc pour chacun de notre association SHF Sportclub Handicap Fribourg ainsi que pour nos partenaires. Nous perdons avec Riquet un employé digne et un bon ami. En tant que secrétaire de longue date et membre il a façonné notre société. Nous chérissons la mémoire de Riquet.

Hans Zurkinden, Président SHF  
(Foto: ZVG)

\*\*\*\*\*

## Actionreiche PK

→ Die alljährliche Präsidentinnen- und Präsidentenkonferenz von PluSport stand unter dem Motto «Kreative Ideen – Neue Perspektiven».



Voller Körpereinsatz: An der PluSport-Präsidentenkonferenz sorgte der BSG Wettingen für willkommene Pausenunterhaltung. (Fotos: os)

Spannende und kontroverse Diskussionen waren es, mit denen die versammelte Schar im Haus des Sports in Ittigen den 26. Januar zubrachten. Zwar war auch Zeit für die Pflege persönlicher Kontakte, den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und entspanntes Beisammensein. Vorderhand galt es jedoch, zum Beispiel mögliche Optimierungsideen und Optionen für die zeitgemässere Gestaltung der Verbandsführung zu finden. So soll etwa die Präsidentenkonferenz als kreativstes PluSport-Organ eine Aufwertung erfahren und von statutarischen Geschäften entschlackt werden.

Die vorgestellten Modelle fanden anschliessend im Workshop-Teil grossen Anklang. «Die Mehrheit der Anwesenden sieht darin eine Chance, die wir unbedingt ausprobieren sollten», fasste PluSport-Geschäftsführer René Will zusammen. Ähnliches kann bezüglich der Frage nach der Verbandsstatutenanpassung gesagt werden, die praktisch einhellig Zustimmung erhielt.

Neben Workshops und Referaten von alt Nationalrätin Marie-Thérèse Weber Gobet (siehe Seiten x und y) und PluSport-Ehrenpräsident Christian Lohr rundeten zwei Tae-Box- und Tanz-Showblöcke der Sportclubs Gym-Gruppe BSG Wettingen und Sport Handicap Fribourg den vollgepackten Tag ab.

(os)

\*\*\*\*\*

## Une CP fort chargée

→ La devise de la Conférence des présidents annuelle de PluSport était: «Des idées creatives – des perspectives nouvelles».

L'assemblée réunie au sein de la Maison du Sport à Ittigen a mené des discussions passionnantes et passionnées le 26 janvier dernier. La Conférence a également été l'occasion d'entretenir ses contacts personnels, d'échanger ses expériences et de tous se retrouver dans un climat de détente. Mais dans un premier temps, il a surtout été question de trouver des idées et des possibilités d'optimisation pour une modernisation de l'organisation de la direction de PluSport. Dans cette optique, la Conférence des présidents, organe de PluSport le plus créatif, doit être détachée de toute question statutaire.

Les modèles présentés ont ensuite connu un franc succès dans les ateliers. «La majorité des personnes présentes y voit une chance que nous devons absolument saisir,» a résumé le Directeur de PluSport, René Will. Par ailleurs, le même constat a été fait concernant la question de l'adaptation des statuts de l'association, qui a pratiquement fait l'unanimité.

Outre les ateliers et les interventions de l'ancienne conseillère nationale Marie-Thérèse Weber-Gobet (pages x et y) et du président d'honneur de PluSport Christian Lohr, cette journée bien remplie a été complétée par deux spectacles de tae «boxe» et de danse réalisés par le BSG Wettingen et le Sport Handicap Fribourg. (os)

\*\*\*\*\*



Die Ausführungen und Vorträge im Haus des Sports, wie etwa von PluSport-Präsident Peter Keller, wurden allesamt synchron in Fremd- und in die Gebärdensprache übersetzt.

## Neue Infoveranstaltung

Am 16. Januar führte PluSport zum ersten Mal eine Informationsveranstaltung für neue Vorstandsmitglieder der Sportclubs durch. Den teilnehmenden Vorstandsmitgliedern aus fünf verschiedenen Clubs, darunter drei neue Clubpräsidenten, vermittelte Mark Wiesendanger von PluSport Behindertensport Schweiz wichtige Informationen über den Dachverband und die Zusammenarbeit mit den regionalen Sportclubs und ging vor der Diskussionsrunde

auf spezifische Fragen ein. Diese Art von Austausch wurde sehr geschätzt und ist vor allem für neue Vorstandsmitglieder eine tolle Möglichkeit, sich zu vernetzen und Neues zu Erfahren.

Neugierig? Dann melden Sie sich für den nächsten Anlass am 8. November 2013 in Bern an. Anmeldung und Informationen: [ausbildung@plusport.ch](mailto:ausbildung@plusport.ch).

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*  
**IV-Revision: Fragen und Antworten**  
\*\*\*\*\*



Beeindruckender Auftritt: Weber-Gobet an der PluSport-PK vom 26. Januar 2013. (Foto: os)

→ **An der PluSport-Präsidentenkonferenz 2013 war die ehemalige Nationalrätin Marie-Thérèse Weber-Gobet als Gastreferentin geladen. In einem engagierten Referat präsentierte sie die IV-Revision 6b und deren grösste Schwächen.**

**Sie machen sich stark gegen die Revision der IV. Gegen welche Punkte konkret wehren Sie sich?** Der IV-Sanierungsplan hat durchaus seine guten Seiten. Nur: Der allerletzte Schritt dieses Planes, die IV-Revision 6b, sieht weitere einschneidende Sparmassnahmen vor, die nicht mehr notwendig sind. Bis spätestens 2030 ist die IV auch ohne 6b nachhaltig saniert. Behinderte Menschen haben über Leistungskürzungen bereits über 700 Millionen Franken pro Jahr an die finanzielle Gesundung der IV bezahlt. Jetzt noch die Kinderrenten zu kürzen oder behinderte Menschen mit hohen IV-Graden mit Kürzungen der ordentlichen IV-Rente besonders hart zu bestrafen, ist schlichtweg nicht akzeptierbar. Abzulehnen ist auch die unter bestimmten Umständen vorgesehene Sistierung der Anpassung der Renten an die Lohn- und Preisentwicklung.

**Wen treffen die geplanten kostensparenden Massnahmen konkret und welche Menschen am härtesten?** Am härtesten betroffen wären Rentenbeziehende mit hohen IV-Graden (60 bis 79 Prozent) und deren Kinder. Gemäss Botschaft des Bundesrates wären 96 000 Kinder von IV-Rentenbeziehenden, 20 000 Kinder von AHV-Rentenbeziehenden und natürlich auch die Kinder der zukünftigen Rentnerinnen und Rentner betroffen.

**Haben Sie einen persönlichen Bezug zu der Thematik?** Als Nationalrätin habe ich bereits an der IV-Revision 6a mitgearbeitet. Ausserdem ist eines meiner Kinder schwerstbehindert. Es macht mich sehr betroffen, dass schon heute die Leistungen für viele IV-Rentenbeziehende kaum ausreichen. 40 Prozent müssen Ergänzungsleistungen beziehen, um über die Runden zu kommen.

Wenn ich dann höre, dass Bund, Kantone und Gemeinden wegen Steuerhinterziehung von Schweizer Steuerpflichtigen geschätzte 18 Milliarden Franken jährlich entgehen, dann frage ich mich, warum man nicht hier endlich den Hebel ansetzt, anstatt bei den behinderten Menschen noch mehr zu sparen.

**Wie wichtig ist es, dass sich neben Procap auch andere Verbände und Organisationen wie zum Beispiel PluSport politisch engagieren?** Banken, Pharma, Maschinen- und Elektroindustrie, Gewerbe, Gewerkschaften, alle kämpfen für ihre Interessen. Auch die Behindertenorganisationen mit ihren vielen Mitgliedern haben das Potenzial dazu und nehmen es wahr. Wenn viele Behindertenorganisationen sich gemeinsam wehren, entsteht ein stärkeres, effizienteres Netzwerk, das Einfluss nehmen kann.

**Was, sollte 6b dennoch durchkommen?** Wenn von den Betroffenen zu grosse Opfer gefordert werden, ergreifen die Behindertenorganisationen das Referendum. Falls es nicht ans Ziel führt, wäre das Lancieren einer Volksinitiative ins Auge zu fassen – ähnlich wie die Initiative «AHVplus», eine Initiative «IVplus». Etwas muss getan werden. Wie ich schon sagte, beziehen bereits heute 40 Prozent der IV-Rentenbeziehenden Ergänzungsleistungen.

Interview: Oliver Schmuki

PluSport Behindertensport Schweiz unterstützt den Kampf gegen die IV-Revision 6b und hat sich zu diesem Zweck dem Verein «Nein zum Abbau der IV» angeschlossen.

Weitere Informationen: [nein-zum-abbau-der-iv.ch](http://nein-zum-abbau-der-iv.ch)

\*\*\*\*\*

## Theater mit Panoramablick

Die Tribschener Spiele werden auch im Sommer 2013 traditionsgemäss unter freiem Himmel aufgeführt – für einmal sogar auf der einzigartigen Luzerner Seebühne. Vor faszinierender Kulisse inszeniert Regisseur Volker Hesse **«Wetterleuchten»**, eine eigens für die Produktion verfasste Tragikomödie des Luzerner Autors Beat Portmann.

Die Premiere findet am 11. Juni statt. Bis zum 17. Juli werden insgesamt 21 Vorstellungen aufgeführt. Beginn ist jeweils um 21 Uhr, mit Einstimmungen und 3-Gang-Sommerdinner im Hotel «Schweizerhof Luzern» oder auf dem Katamaran der SGV ab 8.45 Uhr. Informationen und Vorverkauf: [freilichtspiele-luzern.ch](http://freilichtspiele-luzern.ch)



In Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen werden für Menschen mit Behinderung und insbesondere auch Rollstuhlfahrer vergünstigte Plätze angeboten.

\*\*\*\*\*

## Révision de l'AI: questions et réponses

→ L'ancienne conseillère nationale Marie-Thérèse Weber-Gobet a été invitée à s'exprimer lors de la Conférence des présidents PluSport 2013. Dans un discours engagé, elle a présenté la révision de l'AI et les plus grandes faiblesses de celle-ci.

**Madame Weber-Gobet, vous êtes fermement opposée à la révision de l'AI. Avec quels points concrets êtes-vous en désaccord?**

Le plan d'assainissement de l'AI ne présente pas que des points négatifs. Mais: la dernière étape de ce plan, la révision 6b de l'AI, prévoit des mesures supplémentaires de réduction des coûts qui ne sont désormais plus nécessaires. En effet, en 2030 au plus tard, l'AI sera assainie durablement, même sans la 6b. Les personnes handicapées ont vu leurs prestations réduites de près de 700 millions de francs par an suite à l'assainissement financier de l'AI. Par conséquent, réduire les rentes pour enfants ou pénaliser durement les personnes handicapées ayant des taux élevés d'invalidité en réduisant la rente ordinaire de l'AI, c'est tout bonnement inacceptable. Nous refusons également la suspension prévue, dans certaines circonstances, de l'adaptation des rentes à l'évolution des salaires et des prix.

**À qui s'appliquent concrètement les mesures d'économie, et qui touchent-elles le plus durement?**

Les personnes qui en pâtiraient le plus seraient les bénéficiaires de rente ayant un taux d'invalidité élevé (60 à 79 pour cent) et leurs enfants. Selon le Message du Conseil fédéral, 96 000 enfants de rentiers AI, 20 000 enfants dont les parents perçoivent une rente AVS, sans oublier, naturellement, les enfants des futurs rentiers et rentières seraient concernés.

**Est-ce un sujet qui vous concerne particulièrement?**

J'avais déjà collaboré à la révision 6a de l'AI dans le cadre de mes fonctions de conseillère nationale. Par ailleurs, mon enfant est lourdement handicapé. Je me sens donc très concernée par le fait qu'aujourd'hui déjà, les prestations fournies à un grand nombre de rentiers AI suffisent à peine. 40 pour cent d'entre eux doivent recevoir des prestations complémentaires afin de pouvoir s'en sortir financièrement. Alors, lorsque j'entends que la fraude fiscale des contribuables suisses coûte chaque année à l'État, aux cantons et aux communes pas moins de 18 milliards de francs, je me demande pourquoi on n'agit pas à ce niveau, au lieu d'économiser encore davantage sur les personnes handicapées.

**À quel point est-il important de s'engager, notamment auprès de Procap, mais également aux côtés d'autres associations et organisations, comme PluSport?** Banques, sociétés pharmaceutiques, fabricants de machines et d'équipements électroniques, manufactures, syndicats. Chacun défend ses intérêts. Les organisations de



Une apparition remarquée: Marie-Thérèse Weber-Gobet lors de la CP de PluSport le 26 janvier 2013. (Foto: ZVG)

personnes handicapées et leurs nombreux membres en sont eux aussi capables, et le font. Si un grand nombre d'organisations de personnes handicapées font bloc ensemble, cela permet de créer un réseau plus fort et plus efficace, qui peut avoir de l'influence.

**Et si, malgré tout, la 6b passait?** Si cette révision fait de nombreuses victimes, les organisations de personnes handicapées obtiendront un référendum. Et si cela ne nous permettait pas d'atteindre notre but, il faudrait envisager de lancer une initiative populaire, semblable à l'initiative «AVSplus», qui porterait cette fois-ci le nom d'«AIplus». Il faut faire quelque chose. Comme je l'ai déjà dit, aujourd'hui, 40 pour cent des rentiers de l'AI perçoivent des prestations complémentaires.

Interview: Oliver Schmuki

PluSport Handicap Suisse soutient le combat contre la révision 6b de l'AI. Dans ce but, nous avons rejoint l'Association «Non au démantèlement de l'AI».

Pour plus d'informations: [www.nein-zum-abbau-der-iv.ch](http://www.nein-zum-abbau-der-iv.ch)

# «Im Sport wird dir nichts geschenkt!»

→ **Maria Walliser hat mit der Folsäure-Stiftung den SuvaCare World Cup in St. Moritz mitunterstützt. Mit +punkt sprach sie über ihre ersten Rennen und darüber, was es heute braucht, um an die Weltspitze zu gelangen.**

**Maria Walliser, im nichtbehinderten Skirennensport steckt das Schweizer Team in der Krise. Wie sehr leiden Sie mit?** Ziemlich heftig. Wobei ich die Situation nicht als dramatisch bezeichnen würde. Es gibt immer Höhen und Tiefen – im Sport wie im Alltag.

**Wegen der Krise rücken teilweise die Nachwuchsathleten ins Zentrum des Interesses. Wie war der Druck bei Ihrem ersten Weltcuprennen?** Er war gross, aber ich habe mir diesen eher selbst aufgesetzt: Bis dahin hatte mich die Schweiz noch nie live Rennen fahren sehen – ich war total irritiert von der Vorstellung, dass zu Hause in der Stube meine Familie und Angehörige meinen ersten Auftritt im Weltcup mitverfolgen konnten.

**Sie haben mit neunzehn Ihren ersten Weltcup-sieg gefeiert. Ja, das war in Frankreich. Aber der erste Sieg von mir wurde auch ein wenig erwartet, vor allem die Medien hofften auf «neue und junge Wilde» im Weltcup. Es war sowohl eine Bestätigung für die geleistete Vorarbeit als auch Ansporn für weitere tolle Siege.**

**Nach dem Abgang von Didier Cuche ist im Schweizer Team ein Loch entstanden, es fehlt am breiten Nachwuchs. Was läuft falsch?** Das darf und will ich nicht beurteilen. Wichtig erscheint mir, dass die Nachwuchsarbeit auf einem breiteren Fundament aufgebaut ist, vergleichbar mit einer Pyramide. Es gilt, die willigen jungen Skitalente auf verschiedenen Ebenen zu erreichen, ihnen Selbstwertgefühl und Vertrauen in ihre Stärken mitzugeben und auf der mentalen und pädagogischen Seite ihnen im Alter von sechzehn bis zwanzig die besten Coaches zur Betreuung zur Seite zu stellen.



In St. Moritz half Maria Walliser auch aktiv als Volunteer bei den Rennvorbereitungen mit.

**Wie denken Sie über junge SportlerInnen, die eine Sportart ausüben müssen, weil es die Eltern so wollen?** Vielleicht passiert so etwas noch in anderen Ländern. Die Schweiz bietet der Jugend viele Alternativen, um erfolgreich zu sein. Die Auswahl ist verlockend gross, vielleicht verlieren wir deshalb immer wieder Talente.

**Muss man heute mehr auf die Karte Sport setzen als früher, wenn man es als junge Person ganz nach vorne schaffen will?** Infrastrukturen und Ausbildungsmöglichkeiten helfen bei der Entscheidungsfindung mit. Das Angebot an Schulen und Verbandsstrukturen erleichtert heute

den Entscheid. Aber den Durchhaltewillen und die Leistungsbereitschaft muss jeder Athlet und jede Athletin selber in sich tragen. Im Sport wird dir nichts geschenkt.

**Im Behindertensport war mit Robin Cuche in St. Moritz ein Vierzehnjähriger am Start. Was ist bei einem so jungen Fahrer besonders wichtig?** Der Familienrückhalt und ein Sportlerfreundeskreis mit Betreuern und Coaches, die eigene Erfahrungen und psychologisches Geschick mitbringen. Das Allerwichtigste ist in meinen Augen aber die Freude am Tun.

Interview: Marcel Habegger





# « Dans le sport, on ne te fait pas de cadeau! »

→ Avec la Fondation Acide Folique, Maria Walliser a soutenu la SuvaCare World Cup. Elle évoque avec +punkt ses premières courses ainsi que le bagage qu'il faut avoir pour figurer parmi l'élite mondiale.

**Maria Walliser, chez les valides, l'équipe de ski suisse est en crise. Cela vous attriste-t-il?**

Beaucoup. Toutefois, la situation n'est pas non plus dramatique. Il y a toujours des hauts et des bas, dans le sport comme dans la vie.

**En raison de cette crise, les athlètes de la relève du ski reviennent au centre de l'attention. Quelle pression aviez-vous lors de votre première coupe du monde?**

Elle était immense, mais j'avais plutôt tendance à me mettre la pression seule: jusqu'alors, la Suisse ne m'avait pas encore vue participer à des courses en direct. J'étais complètement chamboulée à l'idée qu'à la maison, ma famille et mes proches pouvaient voir en direct ma première participation au coupe.

**À l'âge de dix-neuf ans, vous décrochez votre première victoire en Coupe du monde.**

Oui, c'était en France. Mais cette première victoire était un peu attendue: les médias, en particulier, avaient placé beaucoup d'espoir dans les «nouvelles recrues»

lors de la coupe du monde. Pour moi, cela a été tout autant une récompense du travail fourni en amont qu'une motivation pour tenter d'arracher d'autres formidables victoires.

**Après le départ de Didier Cuche, l'équipe suisse a connu une véritable carence en termes de nouveaux athlètes. Qu'est-ce qui a mal fonctionné?**

Sur ce point, je ne peux pas et je ne veux pas juger. Ce qui me semble important, c'est que le travail de la relève repose sur une base très large, à l'image d'une pyramide. Il faut permettre aux jeunes talents du ski pleins de volonté de gravir les différents échelons, leur donner un sentiment d'estime de soi et de confiance dans leurs propres capacités, et les faire accompagner par les meilleurs entraîneurs de l'âge de 16 à 20 ans pour bien travailler sur le côté mental et pédagogique.

**Que pensez-vous des jeunes sportives et sportifs qui pratiquent un sport parce que leurs parents les y incitent?** Peut-être que

cela existe encore dans d'autres pays. La Suisse fournit à la jeunesse de nombreuses alternatives pour connaître le succès. Il y a énormément de choix, ce qui est tentant... Peut-être est-ce pour cela que nous perdons toujours davantage de talents.

**Aujourd'hui, doit-on miser davantage sur le sport lorsqu'on est jeune et que l'on veut atteindre un très haut niveau?**

Je pense que les infrastructures et les possibilités de formations aident à prendre des décisions. L'offre des écoles et des associations facilite aujourd'hui la décision à prendre. Mais chaque jeune athlète doit avoir en lui ou en elle la persévérance et la volonté de performance. Car dans le sport, on ne te fait pas de cadeau.

**Le jeune Robin Cuche, âgé de 14 ans, était sur la ligne de départ pour le sport handicap.**

**Chez un si jeune skieur, qu'est-ce qui est particulièrement important?** Le soutien de la famille et un cercle d'amis sportifs avec des accompagnants et des entraîneurs, qui peuvent apporter leurs propres expériences et leurs compétences psychologiques. Mais le plus important à mes yeux reste la joie de skier.

Interview: Marcel Habegger



Mémoires de St. Moritz: Maria Walliser à la remise des prix (image à droite) et après avec les athlètes Bigna Schmidt, Elena Kratter et Rahel Werlen (de gauche à droite).





Blindes Vertrauen: Hugo Thomas (links) mit Guide Evelyne Wechsler. (Fotos: Markus Hartmann)

## Gelungener Einstand: 1. IPC Alpine Skiing World Cup in St. Moritz

**→ Der erste SuvaCare World Cup in der Schweiz ist Geschichte. Was bleibt, ist die Erinnerung an die Begeisterung der Beteiligten einerseits, aber auch die Gewissheit, dass St. Moritz ausgezeichnet für den Behindertensport geeignet ist. Die Frage, ob es eine Neuauflage geben wird, ist allerdings noch nicht geklärt.**

Wow! Anlässe, die so gut organisiert sind, wie dieser im vergangenen Januar in St. Moritz, werden von den Athleten im Behinderten-Skirennzirkus wegen ihrer Seltenheit umso mehr geschätzt. PluSport hat den Skiweltcup zum ersten Mal in die Schweiz geholt und erntete dafür gleich grosses Lob. «Wie ein Chevy, ein Baby!», funkte die US-Amerikanerin Allison Jones nach ihrem Slalomlauf zum Start hinauf. «Es ist unglaublich schön, hier zu fahren», gab sich Jones begeistert, während ihr Teamkollege Tyler Walker meinte: «Das war der beste Wettkampf, an dem ich im IPC Weltcup-Zirkus je teilgenommen habe.»

Resultatemässig hatte in St. Moritz das russische Team am meisten zu jubeln (mehr dazu auf Seite xy). Mit fünf Siegen waren sie vor Österreich und Frankreich das erfolgreichste Team auf der Corviglia. Bei den

Schweizern ging es einen Monat vor den Weltmeisterschaften darum, sich langsam an die eigene Bestform heranzutasten. In den beiden Riesenslalom hat sich gezeigt, dass das Schweizer Team für die Rennen im spanischen La Molina bereit ist. Mit einem Sieg und einem dritten Rang des Berner Oberländers Christoph Kunz sowie einem zweiten Rang des Freiburgers Michael Brügger holte sich das Swiss Paralympic Ski-Team einen ganzen Medaillensatz. Weniger gut erging es den Schweizern im Slalom – dort gelang keinem Schweizer Athlet der Sprung aufs Podest.

### Nächstes Jahr mit Abfahrt?

Neben den Athleten zeigten sich auch die Organisatoren mit den Rennen in St. Moritz zufrieden. «Für diesen Anlass brauchte ich kein einziges zusätzliches Telefonat zu machen, die Liste der frei-

willigen Helferinnen und Helfer war im Eilzugtempo voll. Ich musste gar einigen absagen», bestätigte Ursi Trepp, die Resortleiterin der Volontari.

«Ich hoffe, wir sehen euch nächstes Jahr wieder», sagte auch Rennchef Rossel Wim am Abschlussabend zu den Athleten. 2014 sollte es in St. Moritz aber auch eine Abfahrt geben, meinte er und erntete dafür von den Athleten grossen Applaus. Ob es aber tatsächlich auch im nächsten Jahr zu Rennen in St. Moritz kommen wird, ist zum derzeitigen Zeitpunkt noch nicht gesichert. «Wir müssen uns nun an die Nachbearbeitung machen», sagt PluSport-Geschäftsführer René Will. Im März sollten gemäss dem Will die Zahlen bereitliegen; dann wird entschieden, ob es zu einer Neuauflage kommen wird.

Marcel Habegger

\*\*\*\*\*





Remise des prix: Rangverkündigung am Zielhang (grosses Bild), voller Körpereinsatz von Jochi Röthlisberger (kl. Bild oben) und Michael Brügger (kl. Bild unten), der den 3. Platz in der Kategorie Männer stehend holte.

## Un départ réussi: 1<sup>ère</sup> IPC Alpine Skiing Worldcup à St. Moritz

→ La première SuvaCare World Cup en Suisse appartient désormais au passé. Il nous en reste le souvenir de l'enthousiasme des participants, et la certitude que St. Moritz est parfaitement adaptée au sport handicap. Toutefois, nous ne savons pas encore si une seconde édition aura lieu.

Wow! Ce n'est pas tous les jours que les athlètes du circuit de ski handicap ont la possibilité de participer à évènement aussi bien organisé que celui qui s'est tenu en janvier dernier à St. Moritz. PluSport a organisé la Coupe du monde de ski pour la première fois en Suisse, et a reçu énormément d'éloges pour cela.

«Comme sur des roulettes!», a exulté l'Américaine Allison Jones en s'apprêtant à remonter vers le sommet, après sa course de Slalom. «C'est absolument fantastique de skier ici», s'est-elle enthousiasmée, tandis que son équipier Tyler Walker confirmait: «C'est la meilleure compétition à laquelle j'ai participé dans le cadre de la Coupe du monde IPC.»

Côté résultats, la moisson a été bonne pour l'équipe russe (davantage d'informations à ce sujet à la page xy). Avec cinq victoires, elle a été la meilleure équipe sur le Corviglia, devant l'Autriche et la France. Chez les Suisses, il s'agissait, à un mois des Championnats du monde, de retrouver progressivement son meilleur niveau. Dans les deux slaloms géants, l'équipe suisse a montré qu'elle était prête pour la course à La Molina, en Espagne. Avec une première et une troisième places décrochées par Christoph Kunz, de l'Orberland bernois, et une deuxième place obtenue par Michael Brügger, l'équipe de ski paralympique suisse s'est assuré un ensemble complet de médailles. En revanche, le slalom n'aura pas permis aux Suisses de décrocher de médaille, puisqu'aucun athlète suisse n'est monté sur le podium.

### L'année prochaine avec le ski de vitesse?

Les organisateurs aussi se sont montrés très satisfaits de cette Coupe à St. Moritz. «Pour cet évènement, je n'ai pas eu à passer un seul coup de fil supplémentaire: la liste des bénévoles était complète, et ce en un temps record. J'ai même dû décomman-



der quelques personnes», a confirmé Ursi Trepp, la directrice de Volontari.

«J'espère vous revoir l'année prochaine», a également lancé Rassel Wim à l'attention des athlètes, lors de la soirée de clôture. Selon lui, 2014 verra également l'organisation d'un évènement à St. Moritz, et il a été largement applaudi par les athlètes pour cela. À l'heure actuelle, il n'est cependant pas encore sûr que la course soit organisée à St. Moritz l'année prochaine. «Nous devons maintenant nous atteler au travail à réaliser après un tel évènement», explique le Directeur de PluSport, René Will. Les chiffres devraient être prêts en mars, selon M. Will. C'est à ce moment que la décision d'une nouvelle édition sera prise.

Marcel Habegger

\*\*\*\*\*



# Ausgezeichnet ausgebildet



Eindrücke aus Davos und Saanen: Neben der Theorie spielt bei den Wintersport-Übergangs- und Leitungsmodulen die Praxis eine wichtige Rolle.

## → Die Wintersport-Ausbildungskurse von PluSport erfreuten sich in dieser Saison einer besonders grossen Beliebtheit.

Vom 6. bis zum 9. Dezember fanden in Davos die Technikkurse Ski alpin und das Übergangsmodul Ski nordisch statt. In drei Kurs- tagen wurden die verschiedenen Schneesportkonzepte in Theorie und Praxis gelehrt und an der persönlichen Technik gefeilt. Der Abschluss des Moduls bildet die Grundlage für die Fortsetzung der Ausbildung zum Behindertensportleiter-Schneesport und erfolgt mittels einer technischen Prüfung.

PluSport plant, in der kommenden Saison nochmals ein Über- gangsmodul Ski nordisch, und zwar vom 5. bis 8. Dezember 2013, erneut in Davos. Die Technikkurse für Ski alpin werden in deutscher, französischer und italienischer Sprache angeboten, für Ski nordisch und für Snowboard auf Deutsch.

### Leitungsmodule

In den schneesport- und behindertenspezifischen Leitungsmodu- len in Saanen (15. bis 18. Dezember 2012) wählten die 54 Teil- nehmerinnen und Teilnehmer je nach Interesse und Angebot eines von sieben Modulen für körper-, sinnes- oder kognitive Behinderung in Ski alpin, Ski nordisch oder Snowboard. In den Modulen werden schneesportspezifische Aspekte des adaptierten Unterrichtes vermittelt. Erfahrungen sammeln kann man beim Fahren mit verdeckten Augen, in sitzender Position in einem Spezi- alskigerät oder beim stehenden Fahren mit Hilfsgeräten wie Stabilos (Krückenskis).

Die nächsten Leitungsmodule sind vom 14. bis 17. Dezember 2013 in Saanen geplant. Dieses Kursangebot wird von Swiss Snowsports, Jugend+Sport und PluSport auch als Fortbildungs- kurs-Kurs anerkannt. Die Teilnahme an einem der Leitungsmodule setzt eine schneesporttechnische Grundausbildung voraus.

Reini Linder

## Danke, Annemarie!

→ **39-34-20. Das sind nicht etwa Annemaries Körpermass – nein, diese Zahlen stehen für den beachtlichen und verdienstvollen Einsatz, den Annemarie Keller für PluSport in Schneesportcamps als Leiterin bis heute erbrachte.**

Auf 39 Sportcampwochen insgesamt darf Annemarie zurückblicken, 5 davon im

Schneesportcamp Airolo und 34 in Wild- haus. Dieses Jahr feierte sie nun ebenfalls in Wildhaus ihr 20-jähriges Jubiläum als Hauptleiterin des Schneesportcamps. Mehr als 1000 Kinder und Jugendliche mit kör- perlicher Behinderung hat sie bisher in all ihren Skicamps auf und neben der Piste herzlich, engagiert und mit grosser Offen- heit für jedes erdenkliche Anliegen, betreut. Dieses Jahr nahmen im Schneesportcamp vom 2. bis zum 9. Februar wieder 24 Kin-

der und Jugendliche mit unterschiedlichen Handicaps teil. Sie wurden durch Anne- marie und ihr 15-köpfiges Team beim ste- hend oder sitzend Skifahren oder auch beim Snowboarden kompetent unterstützt. Wir danken Annemarie ganz herzlich für ihren unermüdlichen und generösen Ein- satz und hoffen, dass sie uns noch lange als Hauptleiterin zur Verfügung stehen wird.

Reini Linder

# Une excellente formation

## → Cette saison, les différents cours de formation PluSport sur le thème des sports d'hiver ont remporté un franc succès.

Les cours techniques de ski alpin et le module de transition en ski nordique se sont déroulés du 6 au 9 décembre 2012. Ces trois jours de cours ont été consacrés à l'apprentissage théorique et pratique des différents concepts de sports de neige, ainsi qu'au perfectionnement des techniques des participants. La validation de ce module permet de poursuivre la formation au moniteur sport handicap, spécialité sports de neige. PluSport prévoit de proposer, pour la sai-

son à venir, un autre module de transmission en ski nordique, qui se tiendra du 5 au 8 décembre 2013 à Davos. Les cours techniques seront disponibles en allemand, en français et en italien pour le ski alpin, et en allemand pour le ski nordique et le snowboard.

### Module moniteurs

Lors des modules moniteurs spécifiques aux sports de neige et au handicap à Gessenay (du 15 au 18 décembre 2012), les 54 participant/es ont pu choisir, en fonction de leurs intérêts et de l'offre disponible, l'un des sept modules pour le handicap corporel, visuel ou cognitif en ski alpin, ski nordique ou snowboard. Ces modules enseignent

aux participants les aspects spécifiques des sports de neige pour les cours adaptés. Il est possible d'y faire différentes expériences, comme skier avec les yeux bandés, en position assise avec un équipement de ski spécifique, ou debout avec un dispositif d'aide, comme des stabilos (patinettes). Les prochains modules moniteurs sont prévus du 14 au 17 décembre à Gessenay. Ce module est également reconnu comme cours de perfectionnement par Swiss Snowsports, Jugend+Sport et PluSport. Pour participer aux modules moniteurs, il faut avoir une formation de base en technique des sports de neige.

Reini Linder

## Merci, Annemarie!

## → 39-34-20. Non, ce ne sont pas les mensurations d'Annemarie Keller. Ces chiffres représentent en réalité son parcours en tant que monitrice au sein des camps Sports de neige de PluSport.

Elle a déjà passé 39 semaines au total au sein des camps sportifs, 5 au camp Sport de neige d'Airolo, et 34 à Wildhaus. Cette année marque également ses 20 ans passés en tant que monitrice principale du camp Sport de neige de Wildhaus. Au sein de tous les camps de ski auxquels elle a participé, Annemarie a accompagné plus d'un millier d'enfants sur et en dehors des pistes, avec un grand souci de sincérité, d'implication, et la volonté de satisfaire toutes les demandes.

Cette année, 24 enfants et jeunes ayant différents handicaps participent au camp sportif Sport de neige. Ils étaient accompagnés par Annemarie et son équipe compétente composée de 15 personnes, dans le cadre d'activités de ski assis ou debout. Nous adressons nos plus vifs remerciements à Annemarie pour son infatigable générosité, et espérons qu'elle restera encore longtemps parmi nous en tant que monitrice principale.

Reini Linder



Engagement infatigable: Annemarie Keller dans son élément préféré.





Mit Freude im Amt: Johannes Gemmet, Präsident Behindertensport Oberwallis (BSOW).

## Präsident mit Leidenschaft

**→ Mit gerade einmal 26 Jahren zählt Johannes Gemmet zu den jüngsten PluSport-Clubpräsidenten. Sein Einsatz für den Behindertensportclub Oberwallis ist gross – Zeit für ein Lachen und zum Sport treiben bleibt ihm aber immer.**

Die Liste der Aktivitäten und Interessen von Johannes Gemmet ist lang: Der gelernte Polymechniker arbeitet Vollzeit als Instandhaltungsmechaniker in Bitsch im Oberwallis. Daneben trainiert Johannes in Gamsen Badminton für Menschen mit verschiedenen Behinderungen, er absolviert derzeit eine landwirtschaftliche Weiterbildung und ist leidenschaftlicher Gleitschirmflieger und Skifahrer.

Umso mehr erstaunt, dass Johannes neben alledem Zeit findet, ein ehrenvolles Amt auszuüben, und zwar mit grosser Überzeugung, beachtlichem Einsatz und aus ganzem Herzen: Er ist Präsident des Behindertensportclubs Oberwallis, eine Funktion, die er als «wichtig und wunderschön» beschreibt.

Zum Präsidenten gewählt wurde Johannes Gemmet an der Generalversammlung 2011. Seither ist er vorderhand dafür zuständig, Sitzungen vorzubereiten, Projekte aufzugleisen, sie zu überwachen und zu begleiten, sich für die Finanzierung stark zu machen, also Spenden- und Gönnergelder zu beschaffen, und – eine nicht zu unterschätzende Funktion – als Vertreter des Behindertensportclubs im Kanton und innerhalb des PluSport-Gefüges wichtige repräsentative Aufgaben zu übernehmen. Der Club zählt derzeit rund 430 Mitglieder, «das Ziel ist aber, in diesem Jahr den Vorstand zu komplettieren». Es gilt also, noch weitere Positionen zu besetzen. Erstmals in Kontakt geraten mit dem Thema Behinderung ist Johannes Gemmet auf dem elterlichen Hof: «Mein Vater hat, als

ich noch ein Kind war, eine Aushilfskraft eingestellt, einen Mann mit geistiger Behinderung.» Heute bekommt Johannes nicht selten Unterstützung und Rat von seinem Vater, seiner Mutter, aber auch von Freundin Natalie. Zum Beispiel, wenn Medienberichte gegengelesen werden müssen oder eines seiner hie und da erscheinenden Interview abgeseget werden soll.

Dieses Jahr ist für Johannes Gemmet bereits fulminant angelaufen. Nach dem kantonalen Wintersporttag im Februar fand die Generalversammlung im März statt. Ausserdem ist er immer vor Ort, wenn ein Spendenmarathon stattfindet, eine Tombola oder das jährliche Risotto-Kochen im Dorf Visp. Auch beim Weihnachtsmarkt ist er mit dabei, bei der Show-Nacht im Januar oder bei Versammlungen und Anlässen von Turnvereinen.

Solche Einsätze sind nötig und essenziell, letzten Endes profitiert der Behinderten-Sportclub davon und bekommt dadurch ein Gesicht in der Öffentlichkeit. «Es ist wichtig, möglichst präsent zu sein», sagt er, «und die schönen Reaktionen, die man an Events oder auf der Strasse erhält, sind unbezahlbar.»

Oliver Schmuki

Mehr Informationen auf: [bsow.plusport-club.ch](http://bsow.plusport-club.ch)

\*\*\*\*\*



Johannes Gemmet beim Jahresausflug nach Ernen-Mühlebach. (Fotos: os/ZVG)



# Weg mit dem Winterspeck dank «Fit + Fun»



Ob an Wettkämpfen oder im Alltag: Auf eine gesunde Bewegung sollten alle achten.

Der Winter ist endgültig vorbei, die Temperaturen klettern weiterhin stetig nach oben (hoffentlich!) – da kann es natürlich passieren, dass der eine oder die andere merkt, dass man über den Winter ein wenig eingerostet ist.

Da kommt unser «Fit + Fun»-Programm gerade rechtzeitig! Wer sich nämlich regelmässig bewegt, ist gut gelaunt und kann sich besser entspannen. Kurze Bewegungspausen bei der Arbeit oder in der Schule steigern das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

Der «Fit + Fun»-Wettkampf besteht aus drei Disziplinen à 2 Aufgaben und wird im Freien (auf der Wiese, einem Sportrasen oder Hartplatz) geturnt.

Offiziell müssen pro Disziplin mindestens sechs Personen teilnehmen. Trainieren lässt sich aber natürlich alleine, wobei auch hier gilt: Je mehr Teilnehmer, desto lustiger und anspornender das Training!

Wir zeigen eine Auswahl von drei Aufgaben. Das ganze Wettkampfreglement auf: [www.plusportbern.ch/events-projekte/fit-fun/](http://www.plusportbern.ch/events-projekte/fit-fun/)

## Tipps vom Experten für eine gesunde Bewegung:

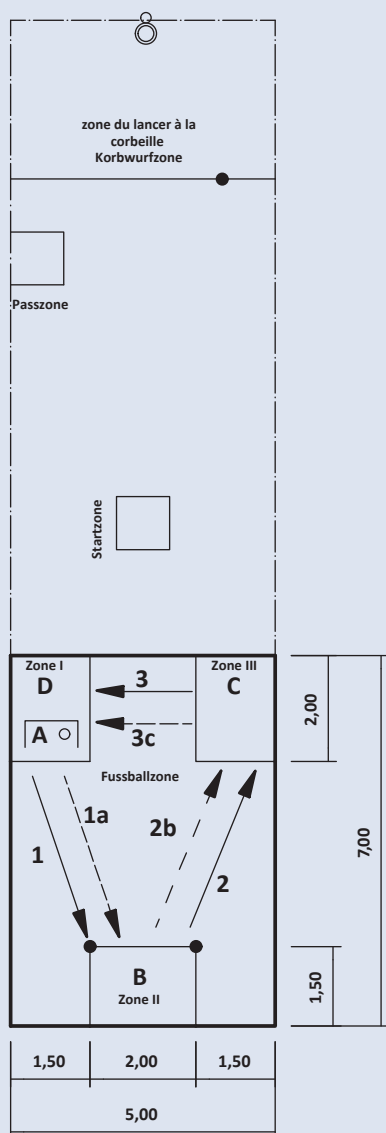
- + sich im Alltag bewegen: Rollstuhlfahren oder Gehen zum Bahnhof, zur Arbeit oder zur Schule; wenn möglich Treppensteigen statt Liftfahren
- + sich an der frischen Luft bewegen: Handbike-Fahrten, Wandern oder Gartenarbeit
- + sich vielfältig und sinnesaktiv bewegen: Schwimmen, Waldspaziergang machen
- + den Puls täglich mindestens einmal erhöhen und das Pulsieren spüren
- + auf seinen Körper hören und die Aktivität dem eigenen Leistungsvermögen anpassen

Wer mehr machen will, trainiert wöchentlich in einer Sportgruppe und kann so auch an Sporttagen und Wettkämpfen teilnehmen. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!

Weitere Info zu Bewegung und Gesundheit unter:

[hepa.ch](http://hepa.ch), [procap-bewegt.ch](http://procap-bewegt.ch), [plusport.ch/events/etf-2013](http://plusport.ch/events/etf-2013)

Stefan Häusermann



**Legende:**

- Spieler**
- Spieler mit Ball**
- Laufweg**
- Ballweg**
- Zonenlinie**
- Spielfeldlinie STV**
- Spielfeldlinie PluSport**
- Malstab**
- Korbständer**

## Fuss-BALL-Korb

### Allgemeine Aufgaben

Ziel Fusstechnik

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 5 x 7 m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 1 Fussball Gr. 5a, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf

- 1 A spielt den Fussball zu B und läuft in die Zone II
  - 2 B spielt den Fussball zu C und läuft in die Zone III
  - 3 C spielt den Fussball zu D und läuft in die Zone I
  - 4 D wie A
  - 5 A wie B
  - 6 B wie C
- 1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

### Wertung

Pro Durchgang 3 Punkte

1 Punkt jeder in den Zonen angenommene Ball

1 Punkt für jede Ballrunde (Zone I bis Zone I) auch wenn der Ball in den Zonen nicht angenommen wurde.

Keinen Punkt gibt es wenn der Ball nicht mit dem Fuss gespielt wurde.

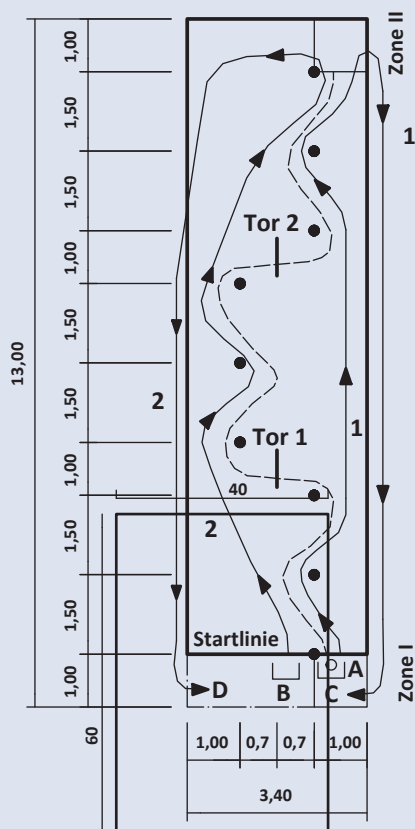
### Schiedsrichter

**Schiedsrichter 1** ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf  
Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes

**Schiedsrichter 2** addiert mit dem Handzählapparat die angenommenen Bälle und jede Ballrunde Teilt sein Resultat dem SR1 mit.



# Unihockey



**Legende:**

- Spieler
- Spieler mit Ball
- | (Tor ① und ②) Ballübergabe zu B/D
- Laufweg
- - - Ballweg
- Zonenlinie
- - - Spielfeldlinie STV
- STV PluSport
- Malstab

**Allgemeine Aufgaben**

Ziel Unihockey Technik erlernen

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 3,4 x 13 m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 2 Tore gem. Anleitung oder Eigenkonstruktion z.B. mit Malstäben (Innenmasse müssen stimmen), 2 Unihockeybälle ae, 4 Unihockeyschläger ar, 9 Malstäbe, 1 Timer, 1 Handzählapparat, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

**Spielablauf**

- 1 A startet rechts mit Ball in Zone I, spielt ihn um die Malstäbe und durch Tor I zu B. Rennt weiter zu Tor 2. Dort übernimmt er von B wieder den Ball und spielt diesen um die Malstäbe in Zone II
  - 2 B startet gleichzeitig links übernimmt bei Tor 1 den Ball, spielt diesen um die Malstäbe bis zu Tor 2 übergibt ihn durch Tor 2 zurück zu A. B rennt in Zone II
  - 3 Wenn A+B in Zone II stehen und den Ball hochheben starten C+D A+B rennen zurück in Zone I
  - 4 C startet rechts mit Ball in Zone I, spielt ihn um die Malstäbe und durch Tor I zu D. Rennt weiter zu Tor 2. Dort übernimmt er von D wieder den Ball und spielt diesen um die Malstäbe in Zone II
  - 5 D startet gleichzeitig links übernimmt bei Tor 1 den Ball, spielt diesen um die Malstäbe bis zu Tor 2 übergibt ihn durch Tor 2 zurück zu C. D rennt in Zone II
  - 6 Wenn C+D in Zone II stehen und den Ball hochheben starten A+B C+D rennen zurück
- in Zone I 1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

**Wertung**

1 Punkt jeder korrekte Lauf in Zone II (siehe Pos. 3 + 6)  
 1 Punkt jeder Pass durchs Tor  
 Keinen Punkt gibt es, wenn der Pass durchs Tor nicht mit dem Stock ausgeführt wird, oder wenn nicht beide Spieler miteinander in Zone II stehen

**Besonderes**

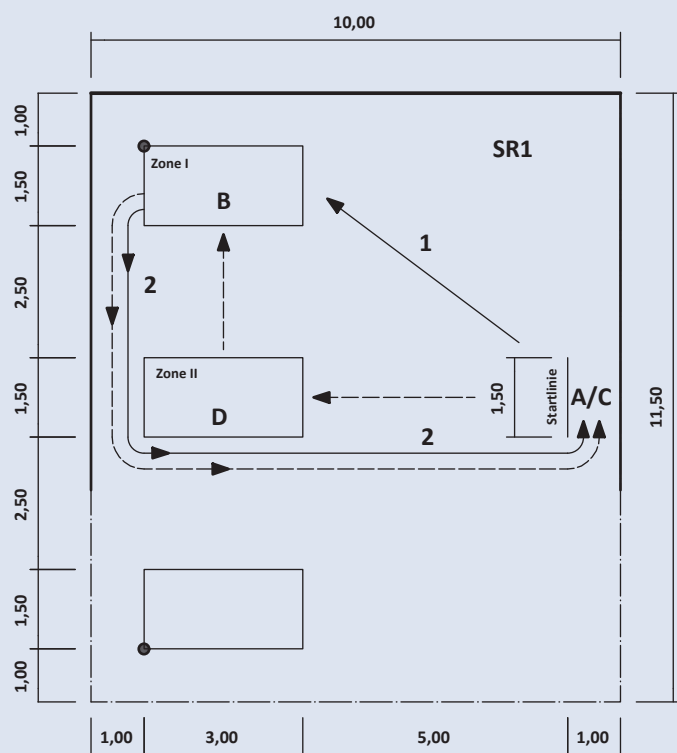
Rollstuhlfahrer/innen müssen nicht zwingend in Zone II

**Schiedsrichter**

Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf  
 Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes  
 Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Läufe und die Pässe durch die Tore. Teilt sein Resultat dem SR1 mit.







**Legende:**

- Spieler**
- Spieler mit Moosgummiring**
- Laufweg**
- Wurfweg**
- Zonenlinie**
- Spielfeldlinie STV**
- Spielfeldlinie PluSport**
- Malstab**



## Moosgummiring

### Allgemeine Aufgaben

Ziel Ausdauer und Geschicklichkeit

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 7.5 x 10m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 1 Moosgummiring ø 17cm ae, 1 Gymnastikstab ø 30mm, Länge 80cm, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf

- 1 A wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
  - 2 D fängt den Ring mit dem Stab oder mit der Hand und wirft ihn zu B in Zone I
  - 3 B rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an C
  - 4 C wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
  - 5 D fängt den Ring mit dem Stab und wirft ihn zu A in Zone I
  - 6 A rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an B
- 1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

### Wertung

Pro Durchgang 3 – 4 Punkte

2 Punkte jeder mit dem Stab gefangene Ring

1 Punkt jeder mit der Hand gefangene Ring

1 Punkt jeder an de Start zurückgebrachte Ring

Keinen Punkt gibt es, wenn der Ring ausserhalb den Zonen gefangen wird.

### Besonderes

der Ring kann in Zone II von Hand oder mit dem Stab gefangen werden.

### Schiedsrichter

Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes.

Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen Fangbälle. Teilt sein Resultat dem SR1 mit.

# Glorreiche Rückkehr



Diese Athletinnen und Athleten bildeten gemeinsam jene Schweizer Delegation, die an die diesjährigen Winter Games entsandt wurde. Die 10. Special Olympics World Winter Games fanden statt in Pyeongchang, einem Landkreis in Südkorea, und zwar vom 29. Januar bis zum 6. Februar. An demselben Ort werden 2018 die olympischen Winterspiele ausgetragen. Die World Games finden analog zu den konventionellen Olympischen Spielen alle zwei Jahre statt und haben zum Ziel, einen bunten sportlichen Wettkampf für Menschen mit geistiger Behinderung zu ermöglichen. (Foto: Melanie Jane Hakios)

→ Die Schweizer Special-Olympics-Delegation ist aus Südkorea zurück. Dreissig Athletinnen und Athleten haben in Pyeongchang die Schweiz an den World Winter Games voller Freude vertreten, Grosses geleistet und sind über sich hinausgewachsen.

«Reveal the Champion in all of us» – zeig den Champion, der in allen von uns steckt! Dieses Special-Olympics-Motto haben unsere Athleten während der World Winter Games verinnerlicht. Während sieben Wettkampftagen haben sie Beeindruckendes gezeigt. Und das unter teilweise widrigen Wetterverhältnissen, bei eisigen Temperaturen, in völlig unbekanntem Gelände, in einer fremden Kultur. Sie waren motiviert und haben das Beste aus sich herausgeholt. Die Special-Olympics-Sportler haben aber auch abseits der Wettkämpfe einmal mehr bewiesen, dass sie einzigartig sind. Die Stimmung unter den rund 2200 Sportlern aus über hundert Ländern war ansteckend fröhlich. Ohne jegliche Hemmschwellen sind die Menschen aufeinander zugegangen, haben sich mit Händen und Füßen wunderbar verstanden – obwohl sich die meisten unter ihnen ausschliesslich in ihrer eigenen Muttersprache verständigen können.

## Motivation und Anerkennung

Bei Special Olympics ist die Leistung ein Mittel und nicht das Ziel. Jeder Mensch mit einer

geistigen Behinderung kann an Wettkämpfen teilnehmen. Da die Art ihrer Behinderung sehr unterschiedlich ist, werden die Athleten in kleine, etwa gleich starke Leistungsklassen eingeteilt. So hat jeder Athlet die realistische Chance auf eine Medaille. In rein leistungssportlicher Hinsicht sind diese Werte nicht wirklich messbar und schon gar nicht vergleichbar. Für unsere Athleten hingegen hat jede Medaille einen enormen Wert. Die Aussicht, einen Wettkampf zu gewinnen, eine Medaille um den Hals tragen zu dürfen, für einen kurzen Glücksmoment eine grosse Aufmerksamkeit zu erhalten – dies alles spornt die Athleten zu Bestleistungen an und befähigt sie. Nicht nur während des Wettkampfs. Sie bewegen sich auch im Vorfeld mit mehr Freude, trainieren motivierter und regelmässiger, wenn sie ein Ziel vor Augen haben. Auch im Nachhinein können sie noch lange von diesen schönen Erlebnissen zehren. Und genau das ist schliesslich das Ziel und die Mission von Special Olympics: Menschen mit einer geistigen Behinderung über den Sport zu mehr Anerkennung zu verhelfen, sie so

mit Selbstvertrauen zu stärken und den Weg zu mehr Integration und Toleranz zu ebnen.

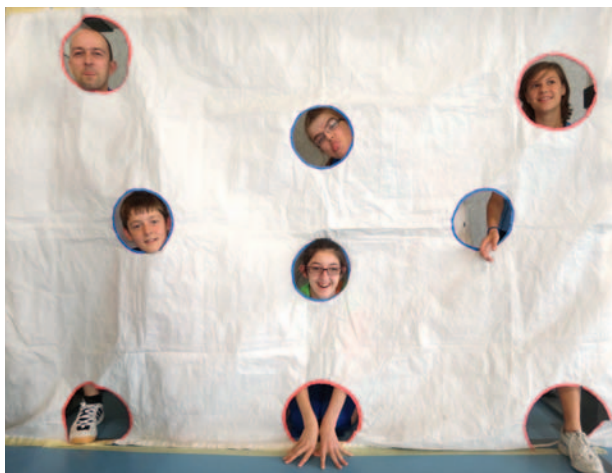
## World Games 2015 in Los Angeles

Die World Games von Special Olympics finden analog den Olympischen Spielen alle vier Jahre statt und sind jeweils die grösste und wichtigste Veranstaltung von Special Olympics. Die nächsten World Games werden im Sommer 2015 in Los Angeles stattfinden. Voraussetzung für eine mögliche Selektion für diese Weltspiele ist eine Teilnahme an den National Summer Games (29. Mai bis 1. Juni 2014) in Bern.

Irene Nanculaf



**Special Olympics**  
Switzerland



# Bouge pour ta santé!

→ Il reste quelques places dans les camps en Suisse romande! N'hésite pas et viens vivre une aventure formidable avec nous!

## Camp multisports intégratif «Bougeons ensemble»

Handicap physique, mental ou sans handicap dès 12 ans, 9 au 12 mai 2013, Week-end de l'Ascension à Couvet

Viens découvrir tes capacités sportives! Chacun et chacune, avec et sans handicap, sera étonné de voir tout ce qu'il peut faire dans ce camp au programme très varié! Chaque année de nouvelles découvertes, de nouvelles sensations et de nouveaux amis. Prends ton frère, ta sœur, tes cousins et tes amis avec toi, ils seront bien-venus pour bouger tous ensemble!

## Découverte et pratique du Raftball

Un sport d'équipe accessible à tous dès 10 ans! 7 au 13 juillet 2013 à Fiesch/VS

Tu es déjà un joueur de Raftball ou tu as envie de découvrir ce sport collectif spécialement adapté pour jouer dans un esprit super Fair-play avec des camarades avec et sans handicap, allez roule ou saute dans notre prochain camp.

## Marche et initiation à l'escalade

Handicap moteur léger de 12 au 25 ans, 1<sup>er</sup> au 4 août 2013 à Gîte de Lodze/VS

En 2013, pourquoi ne pas tenter une nouvelle aventure fantastique telle que ...

- ... fêter le 1<sup>er</sup> août en montagne
- ... dormir dans une Yourte
- ... découvrir ou pratiquer l'escalade
- ... être proche de la nature
- ... marcher dans un cadre magnifique
- ... partager de belles soirées.

## Camp multisports Aventure

Handicap mental dès 16 ans, 12 au 16 août 2013 à Vercorin/VS

Dans ce nouveau camp, tu pourras pratiquer des activités variées, découvrir des nouvelles capacités et des super sensations avec un programme riche comme la randonnée, la via-ferrata, la trottinette, le VTT ou encore le Cimgo!

Renseignements et inscriptions: Plusport, Sport handicap Suisse Antenne romande, Anouk Tschanz et Nicolas Mani, Tél. 021 616 55 32, [antenne@plusport.ch](mailto:antenne@plusport.ch)

## Formation

Cette année, deux modules d'assistant sont organisés. Le premier du 8 au 10 mars à Couvet (NE) et le second du 19 au 21 avril à Champéry (VS) pour lequel quelques places sont encore disponibles.

Concernant les modules de moniteur, nous avons cette année une nouveauté avec un module Judo en plus des modules habituels Polysport et Activités aquatiques.

Informations détaillée sur [plusport.ch/fr/formation/programme.html](http://plusport.ch/fr/formation/programme.html)



## Über die Grenzen



Trainiert meist auf Europas Gletschern: das russische Ski-alpin-Team.

### Die Russen üben in St. Moritz für Sotschi

Ein Jahr vor den Paralympischen Winterspielen in Sotschi 2014 war das russische Team am SuvaCare World Cup in St. Moritz zu Gast. Mit fünf Siegen, acht zweiten Plätzen und vier dritten Rängen haben sie dort gezeigt, dass durchaus mit ihnen zu rechnen ist. Gerade im Slalom erhofft sich der 23-Jährige Alexandr Alyabyev in Sotschi Grosses. «Da will ich sicher in den Medaillenrängen sein.» Alyabyev belegte in St. Moritz im Slalom je einmal den zweiten und dritten Rang. Zu Hause zu trainieren lag bisher jedoch nicht gross drin: «Wir trainieren meistens auf den Gletschern in Europa, da bei uns das Wetter kein Training zulässt.» Bis in einem Jahr will Alyabyev noch an seiner mentalen Stärke arbeiten.

Alexandr Nasarov (40) ist seit drei Jahren Headcoach des russischen Skiteams. Erst in den letzten Jahren näherte man sich langsam der Weltspitze an. «Wir haben Trainings umgestellt und auch im taktischen Bereich gearbeitet, nun sind wir bereit», sagt Nasarov, der in früheren Jahren im validen Skiweltcup Assistententrainer war. Seine Erwartungen für Sotschi hingegen fallen bescheiden aus. «Wir haben ein paar starke Athleten, aber im Skifahren kann es immer sehr schnell gehen. Wenn wir eine Goldmedaille gewinnen würden, wäre dies sehr schön.»

### Jones strebt achte paralympische Medaille an

Die US-Amerikanerin Allison Jones erreichte in St. Moritz noch nicht ganz das Niveau, das sie eigentlich haben könnte. Der Grund: Die Amerikanerin hatte im Sommer das Skitraining ausgelassen und für London 2012 ausschliesslich auf dem Rad trainiert, denn die 28-Jährige ist auch eine geübte Radrennfahrerin – in London gewann sie einmal Gold und zweimal Bronze.

Sie möge beides gleich gerne, allerdings werde es nicht einfacher, beide Sportarten zu trainieren, erklärt sie. «Früher dauerte die jeweilige Saison sechs Monate, heute ist das Niveau aber höher, und man muss das ganze Jahr trainieren.» So konzentriert sich Jones auf die Sportartart, bei der ein paralympisches Grossereignis bevorsteht. In Sotschi möchte sie ihren Goldtriumph im Slalom von Turin wiederholen. Aufgrund des Trainingsrückstands gehe es ihr in dieser Saison hauptsächlich darum, Spass zu haben. So schlecht waren ihre Leistungen in St. Moritz aber nicht: Jones holte sich einen Sieg und einen dritten Platz.

Marcel Habegger

## Par delà des frontières

### Les Russes s entraînent pour Sotschi à St. Moritz

À un an des Jeux paralympiques de Sotschi en 2014, l'équipe russe était invitée à la SuvaCare World Cup, qui s'est tenue à St. Moritz. Avec cinq premières places, huit secondes places et quatre troisièmes places, cette équipe a montré qu'il faudrait compter avec elle.

Alexandr Alyabyev, 23 ans, s'attend à de bons résultats pour les épreuves de slalom à Sotschi: «Je ferai partie des médaillés, c'est certain.» Au slalom à St. Moritz, Alexandr a décroché une deuxième et une troisième place. Pourtant, jusqu'ici, il n'a pas vraiment eu la possibilité de s'entraîner chez lui. «La plupart du temps, nous pratiquons sur les glaciers d'Europe, car chez nous, le temps ne permet pas de s'entraîner.» Alexandr Alyabyev a encore un an pour travailler sur sa force mentale.

Alexandr Nasarov (40 ans) est depuis trois ans l'entraîneur principal de l'équipe de ski russe. Depuis quelques années seulement, celle-ci se rapproche lentement des meilleurs mondiaux. «Nous avons adapté les entraînements et également travaillé sur la partie tactique. Nous sommes maintenant prêts», affirme M. Nasarov, qui était assistant entraîneur il y a plusieurs années sur le circuit de la Coupe du monde de ski des valides. Ses attentes pour Sotschi restent malgré tout modestes. «Nous avons quelques très bons athlètes, mais avec le ski, tout peut toujours aller très vite. Si nous pouvions gagner une médaille d'or, ce serait fantastique.»

### Allison Jones vise huit médailles olympiques

À St. Moritz, l'américaine Allison Jones n'a pas encore tout à fait atteint le niveau qu'elle aurait pu avoir. La raison en est que l'Américaine a abandonné les entraînements de ski pendant l'été, pour se consacrer exclusivement au vélo pour les Jeux de 2012. En effet, il se trouve que cette athlète de 28 ans est également une excellente cycliste: à Londres, elle a remporté une fois l'or, et deux fois le bronze.

Elle aime tout autant les deux disciplines, mais il n'est pas simple de s'entraîner aux deux, explique-t-elle. «Avant, chaque saison durait six mois, mais aujourd'hui le niveau est plus élevé, et il faut s'entraîner toute l'année.» C'est la raison pour laquelle Allison se concentre sur la discipline qui fait l'objet d'un évènement paralympique imminent. À Sotschi, elle souhaite reproduire ses exploits du slalom de Turin, à l'issue duquel elle a décroché l'or. En raison de cette interruption d'entraînement, l'objectif principal de cette saison est de prendre du plaisir sur les pistes. Cela étant dit, elle n'a pas eu à rougir de ses performances à St. Moritz: Allison y a remporté une première et une troisième place.

Marcel Habegger

# Countdown: Noch 80 Tage bis zum ETF!

→ Das Eidgenössische Turnfest ist der grösste und älteste Breitensportanlass der Schweiz und verspricht mit rund 60 000 Turnerinnen und Turnern ein Highlight im Sportkalender 2013 zu werden.

Am Freitag 21. Juni 2013 ist es so weit, denn dann findet der phänomenale Wettkampftag am ETF 2013 in Biel statt! Mitdendrin statt nur dabei – das gilt für alle Teilnehmer an diesem Behindertensport-Anlass.

Nebst PluSport-Sportgruppen haben sich auch einige Clubs von Procap Sport und dem Schweizerischen Gehörlosen Sportverband (SGSV) angemeldet. Insgesamt sind nicht weniger als vierzehn Teams im Leichtathletik-Mannschaftswettkampf und 41 Fit+Fun-Teams am Start! Bereits seit Wochen wird in den Gruppen fleissig geübt und geschwitzt, um am entscheidenden Tag persönliche Höchstleistungen erbringen zu können.

Kommen auch Sie nach Biel, und unterstützen Sie unsere Sportlerinnen und Sportler. Und auch neben dem Wettkampftplatz hat das ETF 2013 übrigens einiges zu bieten – ein riesiges Festgelände, direkt am See gelegen, und zahlreiche Events wie Eröffnungs- und Schlussfeier, Konzerte, Festumzug, Vorführungen auf verschiedenen Stadtbühnen und die vielversprechenden «Soirée fantastique» machen einen Besuch am ETF in Biel lohnenswert.

Die Webseiten [plusport.ch](http://plusport.ch) und [etf-ffg2013.ch](http://etf-ffg2013.ch) informieren laufend über die aktuellsten Geschehnisse.

Wir freuen uns auf Sie wenn es heisst: «Gymnastique fantastique» in Biel!



**2013**

Eidgenössisches Turnfest  
Fête fédérale de gymnastique  
Biel Bienn  
19. – 23. 6. 2013, Expo Park







## Vorspannsystem *CROSS*... ... bewegen Sie sich sportlich



### Individuell mobil

Spezialanfertigungen von im Handel nicht erhältlichen Hilfsmitteln. Massgenaue Anpassungen von Hand- und Elektrorollstühlen, Sportrollstühlen und -geräten, Gehhilfen, Betten, Toiletten- und Badehilfen, Haushaltshilfen.



Geniessen Sie ausgedehnte Ausfahrten und erleben Sie die Natur dort wo sie am schönsten ist: **Über Feld- und Waldwege – abseits der asphaltierten Strassen.**

Das Vorspannsystem CROSS ist ein Anbaugerät für Manualrollstühle. CROSS wurde speziell für den Aussenbereich entwickelt und ermöglicht das Befahren von unbefestigten Wegen im eigenen Rollstuhl.

IWAZ  REHAte.ch

IWAZ Schweizerisches Wohn- und Arbeitszentrum für Mobilitätsbehinderte  
Neugrundstr. 4, 8620 Wetzikon, Tel. 044 933 23 90, rehatech@iwaz.ch, iwazrehate.ch

stoz.



 Orthotec

## Wieder ein guter Läufer werden?

Beinamputationen infolge Krankheit, oder Unfälle verändern das gewohnte Leben. Unsere Orthopädietechniker bieten Ihnen eine optimale Versorgung Ihres Handicaps.

- Kostenlose Prothesenbegutachtung
- Moderne elektronische Prothesen
- Sportprothesen
- Gehschule

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil |  
T +41 41 939 56 06 | F +41 41 939 56 40 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch



# Medaglie oltre l'oro

\*\*\*\*\*

→ Chiara Consonni, Damiano Malnati, Dario Madonna, Andrea Callegher, Lisa Imperadore e Maria Rosa Laratta. Sono loro i sei atleti che – assieme ai coach Elisa Martinali e Giovanni Pedrozzi – dal 29 gennaio al 5 febbraio hanno partecipato con la delegazione svizzera ai giochi Mondiali invernali Special Olympics svoltisi a Pyeong Chang in Corea del sud.

Rientrati con ben otto medaglie al collo, gli sportivi sono stati accolti e festeggiati da fan, amici e parenti presso il ristorante Marché Mövenpick di Bellinzona dove hanno condiviso non solo i risultati ma anche le emozioni raccolte durante questa esperienza internazionale.

Emozioni, come quella provata dalla fondista Maria Rosa: «Ho svolto due gare e vinto due medaglie d'argento. La prima è stata abbastanza facile, anche se ad un certo punto, non so come, ho infilato entrambi gli sci nella stessa corsia. La seconda invece è stata molto difficile, perché sono caduta e mi è venuto il panico. Non sapevo cosa fare, pensavo che ormai avrei perso. Però mi sono rialzata ed ho continuato. E alla fine ho vinto anche una medaglia! Sul podio ho provato una grande emozione... Una cosa che non senti tutti i giorni. E ridevo, poi piangevo, e ancora ridevo...»

Anche per i coach Elisa Martinali e Giovanni Pedrozzi si è trattata di un'esperienza molto forte, oltre che impegnativa. Giovanni Pedrozzi scarica la tensione e racconta: «Essere il coach di tre atleti, uno dei quali con grosse difficoltà oggettive, è stato un grande impegno. Se ci penso, ho dedicato quasi un anno per preparare gli atleti e me stesso a questa competizione. Oltre agli allenamenti, ci sono tantissimi aspetti dei quali bisogna prendersi cura: è importante la raccolta fondi, senza la quale non sarebbe stata possibile questa avventura. Ci sono poi i ragazzi, non solo da allenare, ma con i quali è importante costruire una relazione di fiducia, le famiglie, molto partecipi di questa esperienza, poi la responsabilità che un viaggio del genere comporta. Sono molto fiero di loro.»

Con loro anche Aldo Doninelli, responsabile sportivo Special Olympics per la Svizzera, che con la simpatia che lo contraddistingue



Rientro festoso dei medagliati ticinesi.

ha raccontato qualche aneddoto: «I monaci hanno accolti con entusiasmo e benedetto. Ci hanno inoltre invitati a passare una giornata insieme a loro seguendo i loro ritmi. Non è stato per niente facile! Prima di tutto, la maggioranza dei locali non era riscaldata, e per noi è stato difficile vivere a temperature così fredde. Poi la sveglia alle quattro e la prima preghiera alle cinque, una

vita spirituale profonda che abbiamo potuto apprezzare, anche se con un po' di fatica!» Una grande festa, un rientro in Svizzera calorosamente accolto, da amici, parenti, fan, politici e giornalisti. E lo sguardo discreto e silenzioso, puntato verso i prossimi Mondiali ...

Davide Bogiani



# Jeder ist ein Sieger

\*\*\*\*\*

In der letzten Januarwoche verbrachte eine Gruppe jugendlicher Schneesportler eine geniale Woche auf der Melchsee-Frutt. Jeden Tag begaben sich die Teilnehmer voller Vergnügen und topmotiviert in den Schnee und feilten fleissig an der eigenen Skitechnik. Die Pistentage vergingen wie im Flug, denn jeder Tag wartete mit neuen Abendteuern auf, die es zu erleben galt. Als Highlights stachen die Schneetaxifahrten heraus und die lustigen Begegnungen mit dem netten Skiliftpersonal.

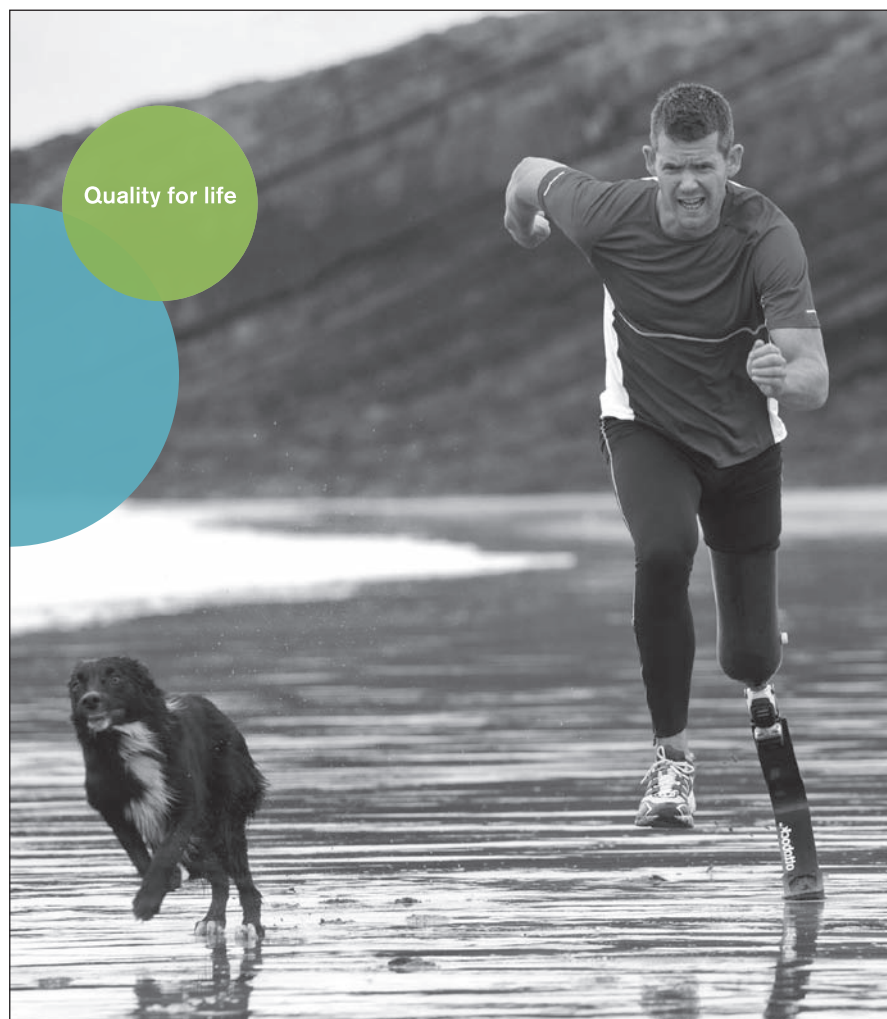
Im Lagerhaus wurde am Abend viel gespielt und fast noch mehr gelacht. Und dank den Lawinensuchgeräten konnte sogar ein versteckter Schatz gefunden werden!

Als Überraschung wurde an einem Abend Markus Grünenfelder, der vorgängige Hauptleiter dieses Lagers, freudig begrüsst. Er durfte die Startnummer-Auslosung für die Rennen vom Freitag vornehmen. Die Rennentscheidung war dann äusserst knapp – so knapp, dass alle Teilnehmer als Sieger gefeiert werden konnten. Und die Sieger-Party und die Tanzeinlagen am Schlussabend werden allen noch lange in bester Erinnerung bleiben. (ss)

\*\*\*\*\*



So freuen sich nur Siegerinnen und Sieger: die sogenannten «Hip-Hopper» im Winterlager.



**ottobock.**

## Einfach Sport.

Mit dem neuen Kniegelenk  
3S80 Sport

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

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

Fragen Sie Ihren Orthopädietechniker oder rufen Sie uns an.

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



NEU



# Pulver gut im Oberwallis



Bunt gemischte Truppe: Camp-Leiter Hansueli Stucki (4. v. l.), seine technische Leiterin Karin Zberg (ganz links) beim Einturnen mit Camp-Teilnehmern und Kursbegleitenden.

## → Sonne, Schnee und Jagertee – im Obergoms verbrachte eine fidele Gruppe fröhliche und sportliche Tage im jährlichen Langlauf-Camp für Sehbehinderte.

Bei diesem Anblick erblasst jede Postkarte. Das Obergoms hat sich für den Lagerauftakt Mitte Januar wunderschön herausgeputzt: stahlblauer Himmel, Wohlfühltemperaturen, Schnee en masse – perfekte Bedingungen für Aktivitäten auf wie abseits der Loipen. Neben sportlicher Aktivität dürfen sich die Lagerteilnehmer des «Fun»-Camps unter anderem auf einen Tanzabend im Restaurant «Zum Lärch» freuen, einen actionreichen Spiele-Nachmittag und einen Besuch des Theaterstücks «Rente gut, alles gut». Das Programm für die gemeinsame Woche im Walliser Langlaufparadies mit Sorgfalt zusammengestellt hat Kursleiter Hansueli Stucki, der am ersten Abend verkündet,

dass neu auch Schneeschuhwanderungen möglich sind. Als technische Leiterin zur Seite steht ihm Karin Zberg, die beiden sind ein eingespieltes Team, das die Region kennt wie die eigene Westentasche. «Also ich würde mich gerne zur Abwechslung im Skating versuchen», sagt Stefan voller Tatendrang, Motivation und Vorfriede. Noch wird dem Schneeschuhangebot mit Skepsis begegnet. Stefan hat, wie alle zehn Teilnehmenden, eine Sehbehinderung. Den klassischen Skilanglauf beherrscht er mittlerweile hervorragend, in den wärmeren Jahreszeiten geniesst er das Pferdreiten im Emmental. Stefan ist zum ersten Mal in diesem Camp in Obergesteln, ganz im Gegenteil zu jenen, die bereits aufgehört haben zu zählen, wie oft sie schon mit dabei waren. Entsprechend vertraut ist der Umgang miteinander; man kennt sich und weiss, wo die Grenzen liegen – sowohl sportlich als auch in Gesprächen und beim Sprücheklopfen beim Nachtessen.

Nach der ersten Nacht im Hotel «Grimsel» – ebenfalls eine der Konstanten, die dieses

Lager auszeichnen – erscheinen alle pünktlich und topmotiviert zum Frühstück. Danach marschiert man in Langlaufmontur an den Loipenrand zum Warm-up. «Zur Abwechslung habe ich Ländermusik mitgebracht und mobile Boxen», erklärt Hansueli Stucki, unmittelbar bevor das Einturnen beginnt.

Einmal warm, helfen die insgesamt zehn Begleiterinnen und Begleiter, die die Eins-zu-eins-Betreuung der zehn Teilnehmer sicherstellen, diesen wo nötig beim Einstieg in die Skis.

Und keine Minute später gleiten bereits alle paarweise gen Südwesten und sind im Nu ausser Blickweite. Aber jeder weiss: Man sieht sich spätestens in der «Mühle» in Geschinen. Oder auf ein Raclette in Edis «Geissgädi» in Reckingen. Sport, geschickt, vergnügt und konsequent ausgeübt, geht eben auch durch den Magen.

Oliver Schmuki



# Au programme: soleil, neige et Jagertee



Les beaux jours dans le Valais: Stefan se lance dans le skating pour la première fois (image grand), directeur du camp Hansueli Stucki (droite en bas) et Evelyne (droite en haut) posent.

## → Au sein du camp de ski de fond pour les malvoyants à Obergoms, un groupe de joyeux lurons a passé des jours placés sous le signe du sport et de la joie de vivre.

Une vue à faire pâlir les plus belles cartes postales. Pour le coup d'envoi du camp à la mi-janvier, la commune d'Obergoms s'est parée de ses plus beaux atours: ciel bleu azur, températures agréables, neige en abondance... Toutes les conditions sont réunies pour s'adonner à différentes activités sur et en dehors des pistes. Outre les activités sportives, les participants au camp «Fun» peuvent notamment profiter d'une soirée dansante organisée au restaurant «Zum Lärch», se défouler lors d'un après-midi de jeux très dynamique, et se divertir en assistant à la pièce de théâtre «Rente gut, alles gut». C'est le chargé de cours Hansueli Stucki qui a organisé le programme de l'ensemble de

cette semaine passée dans ce paradis valaisan du ski de fond, et qui annonce le premier soir que les randonnées en raquettes sont désormais possibles. À ses côtés, on retrouve la monitrice technique Karin Zberg. Ces deux responsables forment une équipe bien rodée, qui connaît la région comme sa poche. «J'aimerais bien essayer le skating», confie Stefan, débordant d'entrain, de motivation et de joie anticipée. Il ne semble cependant pas convaincu par l'offre de promenades en raquettes. Comme la dizaine de participants présents, Stefan est malvoyant. Il maîtrise aujourd'hui parfaitement le ski de fond classique, et dans les mois les plus chauds de l'année, il aime pratiquer l'équitation dans l'Emmental. C'est la première fois que Stefan participe à ce camp, contrairement à certains autres qui y ont effectué tellement de séjours qu'ils ont cessé de les compter. Les relations les uns avec les autres sont par conséquent familières: on se connaît, et l'on connaît les limites à ne pas franchir, que ce soit du point de vue sportif ou lors des discussions pendant le dîner.

Après la première nuit passée au sein de l'hôtel «Grimsel», tout le monde arrive au petit-déjeuner à l'heure et ultra motivé. Ensuite, on se rend avec son équipement de ski de fond au bord des pistes, pour l'échauffement. «Pour changer, j'ai apporté de la musique du monde et un amplificateur mobile», explique Hansueli Stucki juste avant l'échauffement.

Une fois que tout le monde est bien échauffé, les dix accompagnant/es, qui assurent l'encadrement individuel des dix participants, aident ceux qui en ont besoin à chausser leurs skis.

À peine une minute plus tard, tout le monde se dirige par paire en direction du sud-ouest, et disparaît en un clin d'œil dans le paysage valaisan. Mais tout le monde le sait: on se retrouve plus tard au restaurant «Mühle» à Geschinen, ou bien pour une raclette chez Edi au «Geissgädi». C'est avec l'estomac plein que l'on se dépense, que l'on prend du plaisir et que l'on s'améliore.

Oliver Schmuki

# 10. Unihockey-Schweizermeisterschaft in Ettingen



Volle Dynamik: Rosario Gianetta.



Die einzige Frau auf dem Feld: Melanie Altstaetter.

## → Titelverteidiger GSV Zürich schaffte es wieder auf das Podest – aber nicht aufs oberste Treppchen.

Am Samstag, 24. November fand in Ettingen BL die 10. Unihockey-Schweizermeisterschaft statt. Zum Jubiläum waren sechs Teams mit von der Partie: GSVb Basel, GSC Bern 1, GSC Bern 2, GS Olten, GSKV Winterthur, GSV Zürich.

Der GSC Bern 1 gewann alle Spiele in der Vorrunde. Direkt dahinter klassierten sich der GS Olten, das Heimteam des GSVb Basel und Titelverteidiger GSV Zürich. Diese vier Teams spielten in den Halbfinals – Der Erste gegen den Vierten, der Zweite gegen den Dritten.

Basel schlug dabei überraschend die Solothurner in einem knappen und spannenden Spiel mit 5:4 und stand damit im Final. Bern 1 schlug die Zürcher klar mit 5:0 und war im Endspiel Favorit.

Im Spiel um Platz drei setzte sich der GSV Zürich gegen Olten knapp mit 6:5 in der Verlängerung durch. In der Qualifikation gewannen die Oltner noch mit 3:2.

Das Finalspiel war nur bis zur Pause spannend. Danach dominierte das Berner Team und brachte einen souveränen 6:2-Erfolg heim. Somit standen die Berner nach 2008 wieder ganz oben auf dem Podest.

Hiermit möchten wir ein herzliches Dankeschön an den GSVb Basel aussprechen und deren Präsidenten Hansrudolf Schumacher für einen tadellosen Meisterschaftstag! (rp)

\*\*\*\*\*

### Zwischenrangliste nach der Vorrunde

1.	GSC Bern 1	5	22: 4	15 Punkte
2.	GS Olten	5	15: 8	10 Punkte
3.	GSVb Basel	5	12:11	8 Punkte
4.	GSV Zürich	5	10:13	5 Punkte
5.	GSKV Winterthur	5	3:14	2 Punkte
6.	GSC Bern 2	5	6:16	1 Punkt

<b>Halbfinal:</b>	GSC Bern 1: GSV Zürich 5:0 (3:0)
<b>Halbfinal:</b>	GS Olten: GSVb Basel 4:5 (3:2)
<b>Spiel um Platz 5:</b>	GSKV Winterthur: GSC Bern 2 3:4 (1:2)
<b>Spiel um Platz 3:</b>	GSV Zürich: GS Olten 6:5 (3:2) n.V.
<b>Final:</b>	GSC Bern 1: GSVb Basel 6:2 (3:2)

## Gelungener, verschneiter Einstand

### → Bei heftigem Schneefall fand in den Flumserbergen zum ersten Mal der Schneesporttag für Hörgeschädigte statt.

Der Schneesporttag mit der Berufsschule für Hörgeschädigte (BSFH) in Zürich Oerlikon fand in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gehörlosen Sportverband statt. Am Montag, 28. Januar 2013 waren rund 230 Schülerinnen und Schüler der BSFH in den Flumserbergen. Die Schülerinnen und Schüler der BSFH konnten sich für eine von vier Aktivitäten entscheiden; auf dem Programm standen Schneeschuhlaufen, Schlitteln, Snowboarden und Skifahren.

Wie bereits den ganzen Winter hindurch hat es auch an diesem Tag geschneit. Trotz herrlicher Winterstimmung war für die Skifahrer und Snowboarder die Sicht aber nicht ideal. Die meisten liessen sich davon jedoch nicht aufhalten und nahmen mit grossem Engagement am neu eingeführten Ski- und Snowboardunterricht teil. Der Unterricht der Snowboarder wurde vom SGSV-FSSS Snowboard Nationalmannschaftstrainer Marco Galmarini geleitet. Bei den Skifahrern waren Nicole Lubart-Fuchser und Roland Schneider, beides ehemalige Athleten der SGSV-FSSS Swiss Deaf Ski Nati A, für den Unterricht zuständig. So konnten die Schülerinnen und Schüler viele Fragen stellen oder wichtige Erkenntnisse von erfahrenen Fachleuten sammeln. Es gab tolle Feedbacks, vor allem auch weil der Unterricht kurz, intensiv und lehrreich war. Jedes Projekt hat seinen Anfang, und diese Einführung des Ski- und Snowboardunterrichts war – trotz schlechtem Wetter – erfolgreich. Positiv schauen wir dem nächsten Schneesporttag entgegen und möchten die Gelegenheit wahrnehmen, der BSFH für die tolle Zusammenarbeit und den leitenden Personen Nicole Lubart-Fuchser, Roland Schneider und Marco Galmarini für ihren Einsatz zu danken.

Timo Glanzmann



Jede Menge Spass, trotz garstigem Wetter: die BSFH in den Flumserbergen.

\*\*\*\*\*

## DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen  
PluSport.

Helfen auch Sie.

PC 40-1855-4

[www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch)

SRF Schweizer Radio und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.



Schweizerischer Gehörlosen Sportverband  
Fédération Sportive des Sourds de Suisse  
Federazione Sportiva dei Sordi della Svizzera

PC-Konto: 80-12639-8





## Magische Premiere bei Sailability

**→ PluSport lädt an die Segel-EM nach Arbon ein. Ein Abenteuer voller Wind, Wellen und Magie.**

Als Förderer des Segelsports in der Schweiz hat sich PluSport Behindertensport Schweiz ins Boot von Sailability begeben, um die Organisation der Access Class European Championships 2013 am Bodensee als Official Partner zu unterstützen.

Aus diesem Anlass bieten wir die Gelegenheit, den Segelsport rund um den Hafen von Arbon hautnah mitzuerleben, Ihre Freude an der Knotenkunde zu entdecken und mehr über die Faszination des Segelsports zu erfahren, ohne gleich nass zu werden.



**ACCESS CLASS  
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2013  
ARBON SWITZERLAND**

Mehr Informationen finden Sie unter [plusport.ch/events/accessclass2013](http://plusport.ch/events/accessclass2013)  
Kontakt: [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch)

Zudem gibt es an diesem abenteuerlichen Event attraktive Preise zu gewinnen.

**Sail & Fun: Donnerstag, 9. Mai 2013, 14.00–17.30 Uhr, Arbon**

Für PluSport-Clubs und Clubmitglieder, Angehörige, Freundinnen und Freunde, Partnerorganisationen, Institutionen und alle Interessierte mit geistiger Behinderung.

**Sail & Action: Samstag 11. Mai 2013, 14.00–17.30 Uhr, Arbon**

Für PluSport-Partner, -Athletinnen und -Athleten, Freundinnen und Freunde sowie alle Interessierten mit Körper- oder Sehbehinderung.

\*\*\*\*\*

## Cooler Volunteers gesucht!

**→ Für die «Cooltour 2013» (27. Juli bis 2. August) brauchen wir junge motivierte Volunteers!**

Zum fünften Mal in Folge können wir das Partnerschaftsprojekt «Cooltour» durchführen. Dieses Jahr haben wir es sogar um einen Tag verlängert: Es beginnt am Freitag, 27. Juli. Dann können Zehn- bis Neunzehnjährige während einer ganzen Woche coole Workshops besuchen.

Für die Begleitung und die Mithilfe bei der Infrastruktur sowie im Bereich Verpflegung suchen wir motivierte junge Freiwillige, die mithelfen, und zwar bereits ab dem Vortag des Workshops, dem Donnerstag, 26. Juli. Übernachtet wird auf dem Zeltplatz Eichholz in Bern, den wir zuerst aufbauen müssen, inklusive Zeltstadt und Bungalows. Inbegriffen sind Kost und Logis, die An- und Rückreise, versprechen können wir eine Bestätigung für den freiwilligen Einsatz – und natürlich ganz viel Spass und Action! Anforderungen: Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Verantwortungsbewusstsein und eine stabile Persönlichkeit. Erfahrung in der Lagerleitung und Führerschein (PW) sind von Vorteil.

\*\*\*\*\*



Mitten in der Hauptstadt der Schweiz: Die «Cooltour»

## PluSport an der Swiss Handicap

An der Swiss Handicap 2013 wird PluSport Behindertensport Schweiz nicht bloss mit einem Messestand präsent sein, sondern aktiv für ein



Rahmenprogramm sorgen, das sich gewaschen hat. In der 5000 Quadratmeter grossen Eventhalle der Messe Luzern wird den Besuchern ein aktives Sport- und Selbsterfahrungsprogramm angeboten. Weiter werden Show-Einlagen, Prominenten-Besuche und vieles mehr das bewegende Programm abrunden.

Die Swiss Handicap findet statt vom 29. bis zum 30. November 2013. Weitere Informationen: [swiss-handicap.ch](http://swiss-handicap.ch)

\*\*\*\*\*

# PluSport-Agenda

Beginn	Ende	Anlass		Ort
<b>Spitzensport</b>				
23.05.2013	26.05.2013	Int. Deutsche Meisterschaften im Schwimmen der Behinderten		Berlin
14.06.2013	16.06.2013	UCI Paracycling WM		Segovia (ESP)
14.06.2013	16.06.2013	Int. Deutsche Meisterschaften in der Leichathletik der Behinderten		Berlin
19.07.2013	28.07.2013	IPC Leichtathletik-WM		Lyon
<b>Sportcamps, freie Plätze</b>				
20.04.2013	27.04.2012	Schwimmen, Turnen, Wandern	002	Gstaad BE
20.04.2013	27.04.2012	Capoeira, Ju-Jitsu, Judo, Eskrima, Boxen, Kung-Fu, Taji	003	Lenk i. S. BE
30.06.2013	06.07.2012	Segeln	058	Goldbach SG
07.07.2013	13.07.2012	Wandern	034	Gotthardregion
18.08.2013	24.08.2012	Sport und Kunst, Jugendliche und Erwachsene	054	Vordemwald AG
<b>Ausbildung</b>				
10.05.2013		Infoveranstaltung	13aI-03	St. Gallen
15.06.2013	16.06.2013	Reise- und SportcampsbegleiterInnen-Seminar	13aA-B21	Lyss BE
01.06.2013	02.06.2013	Bergsteigen/Klettern mit Menschen mit Handicap	13aW-16	Hasliberg BE
24.08.2013		Ballsport-Mixx (Anmeldung bis 24. Juni)	13aW-17	Zürich
30.08.2013	01.09.2013	Assistenzmodul	13aA-04	Zuchwil SO
April–Oktober 2013		Integrative Fussballcamps (Daten und Infos: plusport.ch)		ganze Schweiz

Wichtige Termine zum Vormerken		
Datum	Anlass	Ort
07.–12.05.2013	Segel-EM	Arbon TG
25.05.2013	Delegiertenversammlung	Tösstal ZH
21.06.2013	Eidg. Turnfest	Biel
07.07.2013	PluSport-Tag	Magglingen BE
29.–30.11.2013	Swiss Handicap	Luzern

## Schlusspunkt



 [facebook.com/PlusportBehindertensportSchweiz](https://facebook.com/PlusportBehindertensportSchweiz)



## Gebärdensprachdolmetscher für Ihr Beratungsgespräch.

Die Credit Suisse setzt sich für Barrierefreiheit ein.

Internetseiten, Online-Banking und Bankauszüge. Diese Dienste haben wir den Bedürfnissen von Menschen mit Seh-, Hör- und Mobilitätsbehinderungen sowie von älteren Menschen angepasst. Zum Beispiel bieten wir gehörlosen Kunden die Möglichkeit, bei Beratungsgesprächen einen Gebärdensprachdolmetscher in Anspruch zu nehmen.

[credit-suisse.com/barrierefreiheit](https://credit-suisse.com/barrierefreiheit)