

Olympischer Geist in der Biathlon Arena Lenzerheide

Das Spitzensport-Camp von Plusport fand vom 1. bis 3. September in der Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz statt.

Am vergangenen Freitag (1. September) startete das Plusport Spitzensport Camp in der Biathlon Arena Lenzerheide. Ziel war es, Behindertensportler sämtlicher paralympischer und nicht paralympischer Sportarten von Plusport zusammenzubringen. Rund 25 Athleten aus den Sportarten Ski Alpin, Leichtathletik, Tischtennis, Triathlon, Schwimmen und Dressurreiten mit der jeweiligen Trainercrew nutzten das verlängerte Wochenende für gemeinsame sportliche Aktivitäten und den persönlichen Austausch.

Sportlicher Wettstreit zwischen Trainern und Athleten

Als Startschuss wurde, in Zusammenarbeit mit der Biathlon Arena Lenzerheide, die Anlage zur Einführung in den Biathlonsport genutzt. Mit «dem Ziel vor Augen» konnten sich die Athleten und Athletinnen gegen die Trainer messen, mit besserem Ausgang für die Spitzensportler.

Bei einem interaktiven Referat zum Thema Antidoping wurden die Athleten und Trainer im Umgang mit Medikamenten und Supplementen sensibilisiert. Anhand von verschiedenen Beispielen wurde insbesondere an die Selbstverantwortung appelliert. Die Rehaklinik Bellikon nutzte das Camp ebenfalls, um ihre Rolle als sportmedizinischer Partner von Plusport vorzustellen.

Trainingsalltag

Die hervorragende Infrastruktur der Biathlon Arena Lenzerheide sowie der Gemeinde Vaz/Obervaz erlaubte es den Athleten, auch «inhouse» zu trainieren und dem regnerischen Wetter zu trotzen. Die Schwimm- und Triathlongruppe absolvierte im H2Lai ihre Trainingskilometer im Wasser. Die restlichen Spitzensportler wurden durch die fachkundige Führung von Ex-Skirennfahrer Marc Gini zum Schwitzen gebracht. Durch seine langjährige Erfahrung konnte Marc Gini den Spitzensportlern einige Tipps und Tricks für das eigene Training weitergeben. Gleichzeitig profitierte auch er, da eine wirkungsvolle Adaptierung seiner Übungen für die verschiedensten Behinderungsformen der Plusport-Athleten gefragt war.

Dominique Gisin

Viele Emotionen, Motivation und einen bewegenden Einblick gab es durch Dominique Gisin. Die Abfahrtsolympiasiegerin erzählte ihre bewegende Geschichte, mit Höhen und Tiefen, bis zum Triumph an den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi und zum anschliessenden Rücktritt als Spitzensportlerin (siehe auch «Reise einer Kämpferin» in dieser Ausgabe). Dieses Referat und die Begegnung mit Dominique Gisin wird den Spitzensportlern sowie den eingeladenen Mitgliedern der «Stiftung Behinderten-

sport Biathlon Arena Lenzerheide» sicherlich noch länger in Erinnerung bleiben.

Petri Heil

Einen frischen Input in den Trainingsalltag der Sportler gab auch Street Racket. Die Rückschlagsportart kam bei den Athleten und Trainern gut an und wird bestimmt auch in Zukunft in ihren Trainingsalltag eingebaut.

Das eigentliche Highlight des Camps fand aber am Wasser statt. Trotz Regen und der sichtbaren Schneefallgrenze versuchten die Plusport-Spitzensportler ihr Glück beim Fischen am Heidsee. Unter Anleitung des Fischereiaufsehers Beat Kilgus und seiner Kollegen erlebten die Athleten und Trainer einen amüsanten Vormittag.

■ DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR SPORT – BEHINDERUNG – INTEGRATION

Plusport engagiert sich für Menschen mit Behinderung und ermöglicht ihnen Integration, Freude und Erfolg durch Bewegung im Sport. Seit über 55 Jahren bietet Plusport als Dachverband und Kompetenzzentrum des schweizerischen Behindertensportes ein breit gefächertes und zeitgemässes Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten.

Abwechslungsreiches Angebot

Die 90 regionalen Sportclubs und 100 Sportcamps präsentieren ein breit gefächertes Angebot mit traditionellen und trendigen Sportarten mit dem sportlichen Ziel der Integration durch Sport für 12 000 Mitglieder und alle Sportinteressierten.

Erfolg durch Qualität

Mit regelmässigen Aus- und Weiterbildungskursen für die Leiterinnen und Leiter wird eine konstant hohe Qualität des gesamten Plusport-Angebots gesichert. Gleichzeitig ist der sportliche Nachwuchs wichtig: Ihm soll auf allen Ebenen Türen geöffnet werden, um Sport mit Freude zu erleben.

Sport auf höchstem Niveau

Als Co-Stifter von Swiss Paralympic setzt sich Plusport für Athletinnen und Athleten ein, damit diese an nationalen und internationalen Wettbewerben teilnehmen können. Auf nachhaltiger Basis werden verschiedene erfolgreiche Partnerschaften in diversen Bereichen gepflegt und weitere Vernetzungen angestrebt.



Schweisstreibendes Training für die Athletinnen und Athleten von Plusport in der Biathlon Arena Lenzerheide.

Bild zvg