

Die paralympische Vision des Landes

Seit 2004 war Liechtenstein nicht mehr bei den Paralympischen Spielen vertreten. Sarah Hundert möchte sich 2022 qualifizieren.

Gary Kaufmann

An den Paralympischen Spielen in Tokio, die am 24. August eröffnet wurden und bis zum 5. September andauern, ist Liechtenstein nicht vertreten. Genauer seit 2004 in Athen nicht mehr (siehe Liste). Sarah Hundert möchte dies ändern. Die Schaanerin trainiert bis zu 20 Stunden pro Woche, um im Monoski die Qualifikation für die Paralympischen Winterspiele 2022 in Peking zu erreichen.

Auch andere Paralympic-Athleten sollen optimale Bedingungen vorfinden. Deshalb hat der Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV) 2013 wieder eine Paralympic-Gruppe ins Leben gerufen. Im selben Jahr wurden sie vom Liechtenstein Olympic Committee (LOC) aufgenommen. Seit 1989 ist der LBV Mitglied des Internationalen Paralympic Committees (IPC) und somit dessen nationaler Ansprechpartner. Mindestens einmal pro Woche treffen sich vier bis sechs Rollstuhlfahrer, um gemeinsam Ski zu fahren, zu schwimmen, zum Handbiken sowie zum Fitness-Training zur Kräftigung und Stabilisation des Körpers. Darunter sind Paraplegiker, ein Tetraplegiker sowie eine Athletin mit Multipler Sklerose.

Ski alpin ist die Hauptdisziplin

«Im Rollstuhl bist du relativ inaktiv. Da ist es wichtig, Bewegung und Sport auch in den Alltag zu integrieren, um die Gesundheit zu erhalten und zu stärken», erklärt Walter Eberle. Der Schweizer, wohnhaft in Schaan, ist Sportverantwortlicher der Paralympics beim Liechtensteiner Behinderten-



Die Paralympic-Gruppe des Liechtensteiner Behindertenverbandes (LBV) bei einem Monoski-Training.

Bild: zvg

Verband, strebte vor über 15 Jahren als Handbiker selbst eine Teilnahme an den Paralympischen Spielen an. Mittlerweile konzentriert er sich auf Langdistanzen.

Eberle verweist auf Studien, denen zufolge der Kalorienverbrauch bei Rollstuhlfahrern rund 700 Kalorien niedriger ist als bei Fussgängern. Dies entspricht einer Hauptmahlzeit, was ausgeglichen werden soll. Eine ziemliche Herausforderung, wenn man bedenkt, dass eine Person mit 70 Kilogramm bei einer halben Stunde Radfahren ungefähr 250 Kalorien verbrennt. Die Motivation des Liechtensteiner Paralympic Committees (LPC) formuliert Eberle wie folgt: «Wir versu-

chen, Rollstuhlfahrer für den Breitensport zu animieren, je nach Behinderungsbild zu begleiten und zu fördern.»

Bei der Paralympic-Gruppe des LBV spielt die Gruppendynamik eine entscheidende Rolle. Man motiviert sich gegenseitig, tauscht sich aber auch über Problemfelder aus, mit denen Rollstuhlfahrer konfrontiert sind. Die Hauptsportart ist Monoski. Dies zeigt sich auch bei den Höhepunkten der bisherigen Geschichte: Ausflüge im Herbst auf den Gletscher, gemeinsame Skilager und die Austragung von Wettkämpfen in Malbun. Dazu gehören auch der Swiss Cup 2015 und der Europacup 2020, der auf die Eigeninitiative von Sarah Hundert zu-

rückzuführen ist. Sowohl bei den Teilnehmern als auch bei der IPC-Rennsportdirektorin kam letztere Veranstaltung so gut an, dass Liechtenstein als Standort für einen Weltcup im Para-Ski in Betracht gezogen wird.

Geht es nicht gerade auf dem Monoski die Piste runter, sind die Mitglieder der Paralympic-Gruppe hauptsächlich mit dem Handbike unterwegs oder schwimmen. Betreut werden die Trainings von ausgebildeten Behindertensport-Leitern und -Betreuern. Als LOC-Mitglied wird auch der Kontakt zu anderen Sportverbänden des Landes gepflegt, um neue Disziplinen wie Badminton, Bogenschiessen, Kanu, Tauchen, Surfen oder Unihockey auszu-

probieren. Auch Schweizer und österreichische Rollstuhlsport-Organisationen laden die Liechtensteiner Parathleten zu sich ein und umgekehrt.

Potenzielle Kandidaten werden unterstützt

Der Fokus liegt wie erwähnt im Breitensport. Sobald jedoch Parathleten wie Sarah Hundert der Ehrgeiz packt, werden sie in Zusammenarbeit mit dem LOC auf ihrem Weg begleitet. Aus diesem Grund gehört die Schaanerin auch dem Olympic Potential Team an, erhält dort die gleiche Unterstützung wie alle anderen.

In einem kleinen Land ist das Einzugsgebiet ohnehin begrenzt. Dass jemand wegen ei-

nes Unfalls zu einem potenziellen Kandidaten wird, erhofft man sich nicht. Allerdings ist jeder Rollstuhlfahrer willkommen, sich der LBV-Leistungssportgruppe anzuschließen. «Es muss bei jedem individuell geschaut werden, was mit seiner Behinderung möglich ist», sagt Walter Eberle. Fixe Termine gibt es ihm zufolge nicht, wobei man sich einmal in der Woche oder öfters trifft. «Wir sind flexibel und spontan unterwegs, schreiben in unserer Whatsapp-Gruppe, wer gerade Zeit hat. Da es sich vor allem um Outdoor-Sportarten handelt, müssen wir auf das Wetter achten. Ausserdem hat jeder von uns einen Job.»

Auch ohne Liechtensteiner Beteiligung verfolgt Walter Eberle die Paralympischen Spiele in Tokio aufmerksam. Vor allem die Wettkämpfe von Handbikerin Sandra Stöckli aus Rapperswil-Jona, die er mehrere Jahre im Training begleitet hat und die vor fünf Jahren in Rio ein olympisches Diplom erreichte. «Die Paralympischen Spiele sind ein Türöffner und machen auf den Behindertensport aufmerksam. Dieses Mal umso mehr, wenn kaum Zuschauer zugelassen sind und mehr Wert auf die Berichterstattung gelegt wird.» Qualifiziert sich irgendwann wieder ein Parathlet oder eine Parathletin aus Liechtenstein, dürfte ihnen auch hier im Land mehr Beachtung geschenkt werden.

FL an den Paralympics
Iris Schädl: Leichtathletik (sehbehindert) in New York (1984) und Seoul (1988, 6. Rang). **Josef Gmeiner**: Ski alpin (sehbehindert) in Albertville (1992) und Lillehammer (1994, 3. Rang). **Peter Frommelt**: Tischtennis (Oberschenkel amputiert) in Seoul (1998), Barcelona (1992) und Athen (2004, 4. Rang).

«Kompetente Vereinsarbeit» lanciert

Das LOC startet zusammen mit der Stein Egerta das Kursprogramm 2021/2022.

Ausbildung Die Sport- und Vereinswelt in Liechtenstein wird nur durch die unabdingbaren Einsätze der zahlreichen Ehrenamtlichen und Freiwilligen ermöglicht. Diese Personen meistern vielseitige Vereinsaufgaben in einem oftmals komplexen und herausfordernden Bereich. Mit der kostenlosen bzw. kostengünstigen Weiterbildungsreihe bietet das Liechtenstein Olympic Committee (LOC) in Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta zahlreiche Kurse mit wertvollem Wissen und Know-how an, damit die vielfältigen Vereinsaufgaben – trotz knapper Ressourcen wie Zeit und finanzieller Mittel – effizient und mit Freude an der Sache erledigt werden können.

Hauptziel des Kursprogrammes 2021/2022 ist die Förderung und Unterstützung der ehrenamtlich tätigen Menschen in ihrer anspruchsvollen Arbeit. Vereinsarbeit leistet gerade auch mit Blick auf den sozialen Zusammenhalt und im Rah-

men der Förderung von Kindern und Jugendlichen einen unschätzbaren gesellschaftlichen Beitrag.

Ermässigung auch für Nicht-Sportorganisationen

Das Angebot steht Vereinsverantwortlichen aus allen Bereichen offen. Mitgliedervereine und -verbände des LOC können die Kurse zu stark ermässigten Preisen besuchen.

Um die Vernetzung und das ehrenamtliche Engagement aller Verbände und Vereine zu unterstützen, stehen bei jedem Kurs auch zwei Plätze für Nicht-Sportorganisationen zur Verfügung. Das Programm umfasst 16 Einzelkurse zu diversen Themen wie bspw. Kommunikations- und Medientraining, Social Media, Strategieentwicklung, Diversity, Fundraising, Vereinsführung oder auch Ge-

winnung von Ehrenamtlichen. Das Kursprogramm wird mit dem Vortragsabend «Olympia – der lange Weg an die Weltspitze» mit den Keynote-Speakern Alexandra Schiedt (Sponsoring Lieswimming), Philipp Radl (CEO WWP) zusammen mit Sarah Hundert (Paralympics-Athletin) eröffnet. Die Kurzreferate werden durch Interviews mit Peter Näff (LOC-Leistungssportausschuss), Alexander Ospelt (Präsident Skiverband) und Lara Mechnig (Olympiateilnehmerin im Artistic Swimming in Tokio) ergänzt. In allen Beiträgen wird das Thema Fundraising beziehungsweise die Rolle des Geldes in der Karriere von Athleten thematisiert.

Das detaillierte Programm ist auf der LOC-Webseite oder auch in der offiziellen Kursbrochure «Kompetente Vereinsarbeit» aufzufinden. (pd)

Anmeldung

Online (www.steinegerta.li) oder telefonisch bei der Stein Egerta unter +423 232 48 22.



Manfred Entner (LOC, l.) und Philip Schädl (Stein Egerta). Bild: pd

Jugend und Sport (J+S) setzt vermehrt auf Inklusion

Ausbildung Am 28. und 29. August wurde erstmalig das interdisziplinäre Modul zum Thema Sport und Handicap in Liechtenstein (Vaduz) durchgeführt. Wie passe ich mein Trainingsprogramm auf die Bedürfnisse der Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung an und wie gelingt Inklusion im Verein?

7 Männer und 13 Frauen habe sich mit solchen Fragen beschäftigt. Die Stabsstelle für

Sport konnte in Zusammenarbeit mit Fachpersonen des Bundesamts für Sport, Special Olympics und des Behindertenverbandes die Ausbildung Sport und Handicap im Rahmen der J+S-Ausbildung anbieten. Die Leiter erhalten den Zusatz «Sport und Handicap» und können in ihren J+S-Angeboten, in denen Kinder und Jugendliche mit Behinderungen teilnehmen, zusätzliche Beiträge auslösen. (ikr)



In Vaduz fand eine «Sport und Handicap»-Weiterbildung statt. Bild: ikr