



Informationen zum Anlass

# Tenero 2020

Samstag/Sonntag, 20./21. Juni

Procap Bewegungs- und Begegnungstage,  
Delegiertenversammlung und  
Jubiläumsanlass

**Feiern Sie mit uns!**

## Der Zentralvorstand lädt ein

Die Mitglieder des Zentralvorstandes freuen sich sehr, Sie zu unserem Jubiläumsanlass nach Tenero einzuladen und Sie vor Ort persönlich begrüßen zu dürfen. Das Jahr 2020 ist für Procap Schweiz in vielerlei Hinsicht ein besonderes, denn wir dürfen gleich drei Jubiläen feiern: 90 Jahre Procap Schweiz, 60 Jahre Procap Sport und 25 Jahre Procap Reisen.



In dieser Zeit haben wir viel für Menschen mit Behinderungen erreicht und dürfen stolz einen Blick zurück werfen. Gleichzeitig gibt es noch immer viel zu tun, sei es in der Politik, sei es in der Rechtssprechung oder dabei, die Öffentlichkeit für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zu sensibilisieren.

Nur wenig verbindet Menschen so stark wie der Sport. Umso mehr freut es uns, dass wir den offiziellen Start unseres Jubiläumsjahres an den Procap Bewegungs- und Begegnungstagen 2020 feiern dürfen. Kommen Sie ins Tessin an den schönen Lago Maggiore und erleben Sie mit uns fröhliche und bewegende Stunden. Aus allen Regionen der Schweiz kommen für den Anlass Procap-Sektionen und -Sportgruppen, Mitglieder, Angehörige, Freiwillige, Ehrenamtliche und Angestellte sowie Vertreter/-innen unserer Partnerorganisationen in Tenero zusammen.

Profitieren Sie von unserem Sportangebot und den vielseitigen und unterhaltsamen Workshops. Erfahren Sie Neues zu Themen der Gesundheit und der aktiven Freizeitgestaltung. Messen Sie sich in den verschiedensten Sportdisziplinen, probieren Sie neue Aktivitäten aus, geniessen Sie die schönen Freizeitanlagen direkt am See und nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen.

Neben dem breitgefächerten Sportangebot und diversen Überraschungsanlässen zu Ehren unseres Jubiläums ist auch die ordentliche Procap-Delegiertenversammlung 2020 in diesen Anlass eingebettet.

Wir freuen uns auf viele sportliche Wettkämpfe, auf die interessanten Workshops, auf das gesellige Beisammensein sowie spannende Begegnungen und anregende Gespräche.

**Ihr Procap Zentralvorstand**

## Was erwartet Sie in Tenero?

Die Bewegungs- und Begegnungstage und das Jubiläumsjahr von Procap Schweiz werden am Samstag, 20. Juni 2020, um 13.15 Uhr im Centro sportivo in Tenero (CST) offiziell eröffnet. Während des ganzen Wochenendes finden diverse kleinere Jubiläumsanlässe statt. Sie dürfen sich dabei auf Überraschungen freuen und finden viele Gelegenheiten zum Austausch unter den Sektionen.

Ab Samstagnachmittag stehen allen Teilnehmenden und Interessierten verschiedene Workshops zur Auswahl. Die Angebotspalette ist breitgefächert: von geselligen Teamspielen über Bewegung mit Musik bis hin zu Ernährungs-Tipps. Eine Anmeldung für die einzelnen Workshops ist nicht erforderlich.

Für Wettkampfbegeisterte gibt es zudem ein 3-Kampf-Angebot und um 17 Uhr beginnen die traditionellen Pendelstafetten (vgl. Programm).

Am Abend stehen beim Unterhaltungsprogramm das fröhliche Beisammensein und freundschaftliche Begegnungen im Zentrum. Vielleicht gibt es Gruppen, die eine Aufführung darbieten? Oder Sie schwingen wieder mal das Tanzbein? Gelegenheit dazu werden Sie auf jeden Fall haben beim Konzert der Gruppe «Smeraldy» oder zur Discomusik von DJ CelloBello. Für diejenigen, die es gerne etwas ruhiger mögen, werden wir in kleineren Gruppen Lottomatches organisieren.

Am Sonntagmorgen werden die Workshops vom Samstag fortgesetzt. Parallel dazu findet der Schwimmwettkampf statt, der ebenfalls allen offensteht. Offiziell wird es am Sonntagmorgen für die Procap-Delegierten, die sich zu ihrer jährlichen Versammlung treffen.

Nach einer Zwischenverpflegung am Sonntagmittag treffen sich alle Teilnehmenden zum traditionellen Anlass «30 Minuten Bewegung für alle». Während einer halben Stunde sammeln dabei alle Bewegungsfans auf einem abgesteckten Parcours möglichst viele Laufmeter. Gemeinsam legen Sie so eine möglichst lange Strecke zurück – gemäss dem Motto: «Jeder Schritt in meinem Leben trägt zu meiner Gesundheit bei.» Geniessen Sie diesen Moment der Gemeinschaft mit uns!

Nach dem Pasta-Plausch und der Rangverkündigung des Schwimmwettkampfes ist es Zeit, die Heimreise anzutreten und das Erlebte noch einmal Revue passieren zu lassen.

## Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme ist offen für alle interessierten Personen aus den Procap-Sektionen, für Behindertensportgruppen und für Gruppen von Institutionen und Werkstätten sowie für Familien. Die Anmeldung läuft über die Sektion, Sportgruppe, Institution oder Familie, also pro Gruppe. Wir empfehlen, dass Sie sich für gemeinsame Transporte zusammenschliessen.

Die Angebote richten sich gleichermaßen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Körperbehinderung, einer Sinnesbehinderung, einer geistigen Behinderung und/oder einer psychischen Behinderung. Personen ohne Handicap und Assistenzpersonen können bei allen Angeboten teilnehmen, bei den Wettkämpfen starten sie jedoch in der Kategorie «ausser Konkurrenz».

## Anmeldefrist: 20. März 2020

Lassen Sie sich die tollen Angebote von Procap nicht entgehen! Bitte melden Sie sich so rasch wie möglich mit dem entsprechenden Anmeldeformular in der gewünschten Kategorie und mit der gewünschten Übernachtungsoption an.

Die gesamten Kosten müssen vor dem Anlass einbezahlt werden. Im Arrangement inbegriffen sind die gewünschte Übernachtung, das gesamte Programm und die Verpflegungsangebote vor Ort. Weitere Konsumationen gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Die Anmeldung wird innert 10 Arbeitstagen nach Eingangsdatum von der Procap Geschäftsstelle bestätigt.

Unfall- und Haftpflichtversicherung sind in der Verantwortung der Teilnehmenden.

Abmeldungen können nur gegen Vorweisung eines Arztzeugnisses entgegengenommen werden. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 40.- respektive CHF 80.- fällig, je nach Übernachtungskategorie. Es kann jedoch eine Ersatzperson gemeldet werden. Bitte beachten Sie dazu das separate Blatt mit den allgemeinen Anmeldebedingungen.

**Die Anmeldung senden Sie bitte bis spätestens 20. März 2020 an Procap Sport, Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten oder per Mail an [sport@procap.ch](mailto:sport@procap.ch).**

Die Übernachtungswünsche werden nach Eingangsdatum der Anmeldungen berücksichtigt. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Übernachtungsmöglichkeiten beschränkt sind. Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich!

Die Anmeldeformulare, dieses Dokument sowie alle Informationen betreffend der Procap Bewegungs- und Begegnungstage Tenero 2020 sind auf unserer Website [www.procap.ch/tenero](http://www.procap.ch/tenero) abrufbar.

## Delegiertenversammlung 2020

Die diesjährige Delegiertenversammlung findet am Sonntagmorgen parallel zum Bewegungsprogramm statt. An dieser Versammlung werden die Delegierten von Procap teilnehmen und dabei die ordentlichen Traktanden wie etwa den Jahresbericht oder die Jahresrechnung behandeln.

Versammlungsort ist das Dojo bei der Halle Gottardo. Die Delegierten müssen sich ebenfalls bis zum 20. März 2020 anmelden.



## Programm Samstag, 20. Juni 2020

Programm- und Zeitänderungen bleiben vorbehalten.

### Sport & Gesundheit für alle

- ab 12.00 Willkommensdrink und Sandwich unter den Arkaden,  
evtl. Zimmerbezug
- 13.15 Begrüssung und Eröffnung der Procap Bewegungs- und  
Begegnungstage durch den Zentralvorstandspräsident  
Aufwärmen mit Musik für alle
- 13.30 – 17.00 Bewegungs- und Begegnungsangebote  
Folgende Workshops stehen voraussichtlich zur Auswahl. Sie  
entscheiden vor Ort, bei welchem Angebot Sie schnuppern und  
mitmachen möchten. Bei einzelnen Angeboten wird ein Zeitplan erstellt.
- Procap Quiz - Schatzsuche
  - Spaziergang am See
  - Minigolf / Golf
  - Spezialfahrräder
  - Tennis
  - Parcours psychische Gesundheit
  - Bogenschiessen
  - Nordic Walking / Walking
  - Physioball
  - Teamspiele Indoor und Outdoor
  - Pétanque
  - Discathon (Frisbeespiel)
  - Volkstanz / Fitness mit Musik
  - Paraboat
  - Alphornblasen
  - Yoga
  - Schminken
  - Malen
  - Spinning
  - Rafroball
  - Air Jump



13.30 – 15.30 Sportangebote mit Rangierung:  
3-Kampf  
- 80 m Lauf  
- Ballweitwurf  
- Weitsprung  
(für Rollstuhlfahrer/-innen: Korbballwurf)

17.00 – 18.00 Pendelstafette (6er-Teams)

18.00 Inklusives Fussballspiel für alle  
Apéro unter den Arkaden

19.30 Nachtessen, Abendunterhaltung:  
- Rangverkündigung  
- Auflösung Procap Quiz  
- evtl. Gruppenvorfürungen  
- Lottomatch  
- Konzert der Gruppe «Smeraldy»  
- Disco mit DJ CelloBello



## Programm Sonntag, 21. Juni 2020

Programm- und Zeitänderungen bleiben vorbehalten.

### Sport und Gesundheit für alle

### Schwimmwettkämpfe

### Delegiertenversammlung

Ab 7.30	Frühstück
09.00	Aufwärmen mit Musik für alle
09.30 – 11.30	<p><b>Bewegungs- und Begegnungsangebote</b></p> <p>Folgende Workshops stehen voraussichtlich zur Auswahl. Sie entscheiden vor Ort, bei welchem Angebot Sie schnuppern und mitmachen möchten. Bei einzelnen Angeboten wird ein Zeitplan erstellt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aqua-Fit</li> <li>- Spezialfahrräder</li> <li>- Physioball</li> <li>- Pétanque</li> <li>- Teamspiele Indoor und Outdoor</li> <li>- Parcours psychische Gesundheit</li> <li>- Volkstanz / Fitness mit Musik</li> <li>- Kletterwand</li> <li>- Paraboat</li> <li>- Tennis</li> <li>- Yoga</li> </ul>
09.30 – 11.30	<b>Delegiertenversammlung</b>
09.30 – 11.30	Schwimmwettkampf (Freistil, Differenzschwimmen)
11.45	Zwischenverpflegung
12.15	Ballonwettbewerb
12.30 – 13.00	30 Minuten-Bewegung für alle
13.00	Gemeinsamer Abschluss
Ab 13.15	Pasta-Party vor der Rückreise, Rangverkündigung Schwimmwettkampf
15.08 / 16.08	Abfahrt Züge Richtung Norden



## Sportangebot mit Rangierung

Für die wettkampforientierten Teilnehmer/-innen gibt es den 3-Kampf, bei dem die Resultate gemessen und ausgewertet werden. Der 3-Kampf beinhaltet folgende Disziplinen: 80 m-Lauf, Ballweitwurf, Weitsprung respektive Korbballwurf für Rollstuhlfahrer/innen. Pro Disziplin werden die ersten drei Plätze pro Geschlecht und Alterskategorie mit einer Medaille ausgezeichnet. Die Disziplinen werden nach Leichtathletik-Standards durchgeführt. Personen ohne Handicap und Assistenzpersonen können bei den Wettkampfangeboten «ausser Konkurrenz» starten.

### Ballweitwurf (80 g)

Ausführung:	Die Wettkämpfer/-innen werfen hinter der Abwurfline, stehend (mit oder ohne Anlauf), kniend, sitzend oder liegend innerhalb eines Sektors in die vorgegebene Richtung.
Bewertung:	Gemessen wird die Distanz ab Abwurfline bis zum Bodenberührungspunkt des Balles. Der weiteste Wurf zählt.
Versuche:	3

### Lauf 80 m

Distanz:	80 m
Ausführung:	Auf das visuell-akustische Startzeichen starten die Wettkämpfer/-innen und versuchen, die Strecke in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Die Startstellung ist frei.
Bewertung:	Zeitmessung

### Weitsprung

Ausführung:	Die Wettkämpfer/-innen springen nach einem Anlauf einbeinig innerhalb der Absprungzone in die Sprunggrube. Akustische Hilfe für Blinde/Sehbehinderte ist zulässig.
Bewertung:	Gemessen wird die Distanz ab vorderstem Absprung-Bodenberührungspunkt bis zum hintersten Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt.
Versuche:	3

## Korbballwurf (nur für Rollstuhlfahrer/-innen)

Ausführung:	Die Wettkämpfer/-innen werfen den Ball aus beliebiger Entfernung ein- oder beidhändig in den Korb.
Bewertung:	Jeder erfolgreiche Korbwurf ergibt einen Punkt, die Gesamtpunktzahl wird eingetragen.
Versuche:	6

## Pendelstafetten

Die ersten 3 Gruppen erhalten einen Preis. Leiter/-innen und Begleitpersonen dürfen die Gruppen unterstützen, selber jedoch nicht aktiv teilnehmen.

Gruppe:	6 Personen
Distanz:	ca. 30 m
Ausführung:	Ein Team besteht aus 6 Personen, je 3 auf einer Seite. Die Teilnehmenden laufen oder fahren mit dem Rollstuhl die ganze Distanz und übergeben den Stab (oder das Ringli) an die wartende Person auf der gegenüberliegenden Seite. Jede Athletin und jeder Athlet legt die Strecke zweimal zurück. Die Stab oder Ringliübergabe geht wie folgt: Die Teilnehmenden warten links vom Malstab und halten die rechte Hand hinter dem Malstab bereit. Der Stab wird jeweils in die rechte Hand übergeben.
Bewertung:	Zeitmessung

## Inklusives Fussballspiel

Interessierte Personen, die beim inklusiven Fussballspiel mitmachen möchten, notieren dies bitte im Anmeldeformular. Je nach Anzahl Anmeldungen werden mehrere Gruppen gleichzeitig spielen. Hier können sich alle anmelden und auch spontan vor Ort noch teilnehmen, wenn entsprechend Platz vorhanden ist. Es ist ein Spiel für alle, die mitmachen möchten: Jung und Alt, Menschen mit und ohne Handicap, Leiter/-innen, Begleitpersonen, ZV-Mitglieder und Delegierte.

## Schwimmwettkampf

### Differenzschwimmen 2 x 25 m

**Start:** Es kann vom Startblock, vom Beckenrand oder im Wasser gestartet werden. Nach einem langen Pfiff erwarten die Schwimmer/-innen das Vorkommando. Beim Vorkommando «Auf die Plätze» gehen die Schwimmer/-innen sogleich in Startposition. Sobald alle Schwimmer/-innen ruhig sind, wird das Startkommando gegeben (Klappe oder Pfiff).

**Ausführung:** Es werden 2 Mal 25 m geschwommen.  
Die Zeit wird nach dem Zielanschlag gestoppt. Nach dem Zielanschlag bleibt der/die Schwimmer/-in in der Bahn, bis alle Personen der ideoer Startgruppe das Ziel erreicht haben.

**Bewertung:** Die Zeitdifferenz zwischen den beiden geschwommenen Distanzen ist massgebend. Je kleiner die Differenz, desto besser der Rang.

### Freistil 50 m

**Start:** Es kann vom Startblock, vom Beckenrand oder im Wasser gestartet werden. Nach einem langen Pfiff erwarten die Schwimmer/-innen das Vorkommando. Beim Vorkommando «Auf die Plätze» gehen die Schwimmer/-innen sogleich in Startposition. Sobald alle Schwimmer/-innen ruhig sind, wird das Startkommando gegeben (Klappe oder Pfiff).

**Ausführung:** Der/die Schwimmer/-in schwimmt so schnell wie möglich eine Bassinlänge (50 m). Der Schwimmstil kann frei gewählt werden.

**Bewertung:** Zeitmessung

Personen ohne Handicap und Assistenzpersonen können bei den Schwimmangeboten «ausser Konkurrenz» starten.

## 30 Minuten-Bewegung

Die gemeinsame «30 Minuten-Bewegung» findet für alle am Schluss des aktiven Programms statt. Im Centro-Gelände werden auf einem abgesteckten Parcours möglichst viele Meter und Kilometer pro Person gesammelt – gemäss dem Motto: «Jeder Schritt in meinem Leben trägt zu meiner Gesundheit bei.» Die Fortbewegungsart kann jede Person selbst wählen – ob allein, zu zweit oder in der Gruppe. Das Endresultat wird publiziert. Let's go!

## Termine

20. März 2020:	Anmeldeschluss
31. April 2020:	Änderungen der Anmeldedetails können bis zum 31. April für die Rechnungsstellung berücksichtigt werden.
Anfang Mai 2020:	Versand Rechnungen
Anfang Juni 2020:	Der Versand der letzten Informationen und Festführer erfolgt an die angemeldeten Gruppen, Familien und Personen.

## Verpflegung und Getränke

Folgende Verpflegung ist im Arrangement inbegriffen: Willkommensgetränk und Sandwich, Abendessen, Frühstück im Centro (ausser für Hotelgäste), Zwischenverpflegung am Sonntag und Pasta-Party vor der Abreise. Alle Getränke und weitere Konsumationen gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

## Übernachungskategorien und Arrangementpreise

Im Centro sportivo Tenero stehen verschiedene Gästehäuser zur Verfügung. Zudem sind die grossen Universalzelte im Centro für Gruppen sehr gut geeignet und barrierefrei. Für Teilnehmende, die lieber im Hotel übernachten, steht eine Auswahl an Hotels in der Umgebung zur Verfügung. Da im Tessin leider immer noch nur wenige komplett adaptierte Rollstuhlzimmer angeboten werden, ist es wichtig, dass Sie uns Ihre speziellen Bedürfnisse für die Übernachtung mitteilen.

### Zelte im Centro sportivo

Arrangementpreis: CHF 25.- pro Person

Das Übernachten auf dem Campingplatz wird von den Besucher/-innen des Centro sportivo sehr geschätzt. Die Nacht im Zelt zusammen mit anderen Teilnehmenden zu verbringen, hat einen ganz besonderen Reiz, schafft ein spezielles Ambiente und stärkt den Gruppenzusammenhalt. Die Zelte sind rollstuhlgängig und beherbergen jeweils 16 Personen. Der Boden besteht aus Beton und die Matratzen liegen auf einem Holzrost, der gegen Feuchtigkeit schützt. Die Teilnehmenden bringen ihren eigenen Schlafsack mit. Wolldecken stehen zur Verfügung. In den Zelten ist elektrisches Licht vorhanden.

### Mehrbettzimmer im Centro sportivo (Unterkunftsgebäude)

Arrangementpreise: CHF 50.- pro Person

Das Sasso Rosso befindet sich unmittelbar beim Eingang des Centro sportivo neben den Turnhallen Gottardo. Im Unterkunftsgebäude gibt es verschiedene Mehrbettzimmer. Toiletten und Duschen befinden sich auf dem Gang. Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Die Mehrbettzimmer verfügen über Kajütenbetten.

<https://www.cstenero.ch/index.php?node=259&lng=1&rif=5f1dd7a2d3>

### Hotels in der Umgebung

Arrangement-Preise liegen je nach Kategorie und Hotel zwischen CHF 100.- bis 200.- pro Person, exkl. Transfer.

### Campofelice in Tenero

Das Hotel Campofelice befindet sich ca. 10 Gehminuten vom Centro sportivo entfernt (ca. 500 Meter Distanz). Die Zimmer sind nicht wirklich barrierefrei, für flexible Rollstuhlfahrer aber trotzdem benutzbar. Ein Lift führt bis in den 10. Stock.

<http://www.campofelice.ch/campofelice/hotel/descrizione/>

Der Campingplatz befindet sich unmittelbar neben dem Hotel Campofelice. Dort werden unterschiedlichste Bungalows vermietet. Zwei davon sind durch Cerebral geprüft und vollständig rollstuhlgängig. <http://www.campofelice.ch/>

### **Hotel IBIS in Locarno**

Das Hotel IBIS Locarno liegt im Herzen der Stadt, nur wenige Gehminuten vom See entfernt. Das Nichtraucherhotel ist vollklimatisiert und verfügt über 83 Zimmer (4 davon rollstuhlgerecht) sowie 3 Suiten. In der rund um die Uhr geöffneten Bar sind Snacks erhältlich. Sauna, Business-Bereich, ein einladender Frühstücksraum, ein Parkhaus und gratis WLAN runden das Angebot ab. <http://www.ibis.com/de/booking/hotels-list.sht>

### **Jugendherberge in Locarno**

Die Jugendherberge befindet sich im einzigartigen «Palagiovani» (Jugendpalast). Die Jugendherberge bietet Platz für 198 Personen. Einige der modernen Zwei-, Vier- und Sechsbettzimmer (Zusatzbetten möglich) verfügen über einen Balkon. Der Weg vom Bahnhof Locarno (ca. 1,5 km) beträgt rund 20 Roll-Minuten. Für Menschen mit Behinderungen, welche die offizielle blaue Parkkarte besitzen, wird ein Behindertenparkplatz gerne kostenlos zur Verfügung gestellt.

<http://www.youthhostel.ch/de/hostels/locarno>

## **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Procap Schweiz  
Frohburgstrasse 4  
Postfach  
4601 Olten  
Tel. 062 206 88 30  
[sport@procap.ch](mailto:sport@procap.ch)

**Alle Infos finden Sie auch auf unserer Website unter [www.procap.ch/tenero](http://www.procap.ch/tenero).**