

Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

Erster regionaler  
Sporttag

Freiburg



**Sonntag 25. Juni 2023**  
**Schwimmbad**  
**Motta Freiburg**



→ [info@sh-fr.ch](mailto:info@sh-fr.ch)

Service du Sport de la ville de Fribourg

### Ein Tag voller Begegnungen, Herausforderungen und Bewegung!

Wir laden Sie alle herzlich zum ersten regionalen PluSport-Tag ein. Für die Pilotveranstaltung 2023 hat sich Sport Handicap Fribourg mit Unterstützung von PluSport Behindertensport Schweiz entschieden, den Rahmen zu wechseln und die Veranstaltung in den Bädern von La Motta in der Stadt Freiburg zu organisieren. Um diesen wunderschönen Ort optimal zu nutzen, sind zahlreiche Aktivitäten geplant, einige davon im Wasser, was den Tag zu einem unvergesslichen Fest der Bewegung und der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderung machen wird.

### Persönliche Ausrüstung

Jeder Sportler\*jede Sportlerin ist dafür verantwortlich, zusätzlich zu den Sportutensilien für draußen einen Badeanzug und ein Handtuch mitzunehmen. Schützt euch auch bei Sonnenschein mit Sonnenhut, Sonnenbrille sowie Sonnencreme.

### Mittagessen

Das Mittagessen ist im Startgeld inbegriffen. Wir werden ein saisonales Tagesteller sowie eine Flasche Wasser für jede/n Sportler\*in servieren. Ebenso wird ein vegetarisches – oder glutenfreies Tagesteller serviert. Für Snacks steht ein Imbissstand zur Verfügung.



### Tagesprogramm, Sonntag, 25. Juni 2023, Schwimmbad Motta in Freiburg

09h30	Début de la manifestation, accueil et échauffement <i>Beginn des Anlasses</i>
09h45	Déplacement vers les différents postes <i>Aufteilung auf die verschiedenen Posten</i>
09h55	Début des activités sportives <i>Start der Sportaktivitäten</i>
11h30	Pause
12h00 –13h30	Apéro et repas de midi <i>Apéro und Mittagessen</i>
13h45 –15h00	Reprise des activités sportives <i>Wiederbeginn</i>
15h15	Remise des prix <i>Preisverteilung</i>
16h00	Fin de la journée PluSport <i>Abschluss des PluSporttages</i>

## Inscription/ Anmeldung

\*\*\*\*\*  
+

**Veillez-vous inscrire à l'aide du QR-code ci-dessous**

**Bitte QR Code anklicken und anmelden**

### **Kosten**

20 CHF für alle Sportler\*innen inklusive Mittagessen.  
(Wird am Eingang einkassiert, TWINT möglich)

### **Kontakt**

Für Fragen steht Ihnen das Sekretariat von SHF  
gerne zur Verfügung. [info@sh-fr.ch](mailto:info@sh-fr.ch) od.  
[Tel 026 401 02 20](tel:0264010220)

**Anmeldefrist : 19. März 2023 !**

