



Chers sportifs et sportives, chers intéressés

Voici quelques nouvelles et mises à jour /

Liebe Sportler und Sportlerinnen, liebe Interessierte

Hier einige Updates und News:

Rando : La première randonnée est planifiée pour le 26 avril 2020

Lieu de la Randonnée : Mont de Riaz [Link du tour](#)

Objectifs : Apprendre à connaître et à tester sa propre condition physique.

Niveau de difficulté : 2,5h de marche sans pause, 330m de dénivelé.

Chef de course : Serge Blanc
(Tél. 079 / 213 59 76)

Inscription : Veuillez-vous inscrire sur le [site web](#) ou par téléphone au secrétariat du SHF (Yvonne) 026 401 02 20 au plus tard le mardi 16 avril 2020 (l'inscription est obligatoire).

Ouvert à tous

Wandern: Die erste Wanderung ist für den 26. April 2020 geplant

Wanderung: Mont de Riaz, Wanderroute: [Link](#), **Ziele**: Kennenlernen und Testen der eigenen körperlichen Fitness.

Schwierigkeitsgrad: 2,5h Wanderung ohne Pausen, 330m Höhenunterschied.

Tourenleiter: Serge Blanc
(Tel. 079 / 213 59 76)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich auf der [Website](#) oder telefonisch im SHF-Sekretariat an (Yvonne) 026 401 02 20 bis spätestens Dienstag, den **16. April 2020** (Registrierung ist obligatorisch).

Offen für alle





Inhouse Klettern

Après une phase de test réussie, il est temps de passer à autre chose. Ici les dates pour l'escalade en 2020 sont fixées, inscrivez-vous sur notre site web [site web](#).. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus amples renseignements, veuillez contacter le bureau du SHF.

Inhouse Klettern

Nach einer erfolgreichen Testphase geht's nun weiter. Hier die Daten für das Klettern im 2020 sind festgelegt meldet euch auf [unserer Webseite](#) an
Bei Fragen oder für weitere Infos bitte das Sekretariat anfragen.



Encore des places disponibles ! /Es hat noch Plätze!

Futsal : Nouveau Sport

Le futsal est un sport collectif apparenté au football, qui se pratique en salle. Deux équipes de 5 s'affrontent sur un terrain de Handball, avec 4 joueurs de champ et 1 gardien par équipe.

Public : ouvert à tous, homme/femme, âge minimum 16 ans révolus

Lieu : Mercredi, halle de sport Vignettaz, Date : 19h-20h15

Matériel nécessaire : chaussures d'intérieures

Inscription : Bureau Sport-handicap Fribourg, 026 401 02 20, info@sh-fr.ch ou sur notre site Internet

Futsal ist eine Sportart in der Halle und ist mit dem Fussball verwandt. Auf einem Handballfeld treten zwei 5er-Teams an, mit 4 Feldspielern und einem Torwart pro Team.

Teilnehmer: Offen für alle, männlich/weiblich, Mindestalter 16 Jahre alt.

Sportkleidung und Hallenturnschuhe

Ort: Mittwoch, Sporthalle Vignettaz, Zeit: 19-20.15 Uhr

Anmeldung: SHF, Freiburg, 026 401 02 20, info@sh-fr.ch oder auf unserer Website.



Encore des places disponibles ! /Es hat noch Plätze!



Prix AFS (Association Fribourgeoise des Sports)

Un grand Bravo à Marco Lepori et toute l'équipe !!

Trekking Tour Népal 2019

Sous la direction de Marco Lepori, chef de projet de SHF, 12 personnes en situation de handicap et 25 accompagnants, ces derniers avec enthousiasme et bénévolisme, ont démarré les entraînements hiver comme été, par tous les temps. Le voyage s'est déroulé du 8 au 25 octobre 2019. Notre grande satisfaction a été celle d'avoir pu permettre à tout le monde d'accomplir la totalité du programme et d'avoir porté à terme le voyage sans encombre, avec un grand esprit de fair-play vécu au quotidien entre nous et avec l'équipe de guides et porteurs népalais. Outre le défi sportif, les participants ont bien sûr pu se plonger dans la réalité des villes et des montagnes népalaises, avec leur beauté et leurs contradictions extrêmes.

SHF va maintenant continuer de proposer la randonnée dans son programme annuel, dans le but d'amener toujours plus de personnes en situation de handicap à aimer le Rando e la montagne. Le but de SHF est d'intensifier les expériences d'inclusion, en permettant notamment à ses membres de participer à des randonnées organisées par des associations de « valides » tout en garantissant un encadrement adéquat.

Preis FSV (Freiburger Sportverband)

Herzliche Gratulation an Marco Lepori und dem gesamten Team!!

Trekking-Tour Nepal 2019

Unter der Leitung von Marco Lepori, dem Projektleiter von SHF, begannen 12 Menschen mit Behinderungen und 25 Begleitpersonen mit Begeisterung und auf freiwilliger Basis, die Winter- und Sommertrainings bei jedem Wetter während 3 Jahren. Unsere große Genugtuung war es, dass wir allen die Möglichkeit gegeben haben, das gesamte Programm zu absolvieren und die Reise zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen, wobei zwischen uns und dem Team der nepalesischen Führer und Träger täglich ein grossartiger Teamgeist entstand und Fair Play gelebt wurde. Neben der sportlichen Herausforderung konnten die Teilnehmer auch in die Realität der nepalesischen Städte und Berge mit ihrer Schönheit und ihren extremen Widersprüchen erleben.

Der SHF wird das Wandern nun weiterhin in seinem Jahresprogramm anbieten, mit dem Ziel, immer mehr Menschen mit Behinderungen für das Wandern und die Berge zu begeistern. Das Ziel des SHF ist es, die Erfahrungen im Sinne der Inklusion zu intensivieren, insbesondere indem er seinen Mitgliedern die Teilnahme an Trecks ermöglicht, die von Vereinigungen "nicht behinderter" Personen organisiert werden, wobei eine angemessene Betreuung gewährleistet wird.

