

# Programm Bewegungs- und Begegnungstage Olten

Programm- und Zeitänderungen bleiben vorbehalten

---

## Samstag, 31. August 2019 - im Stadion «Kleinholz»

Sport & Gesundheit für alle

Ab 8.30	Festwirtschaft ist geöffnet
09.30	Offizielle Eröffnung der Procap Bewegungs- und Begegnungstage Begrüssung durch OK Präsident und Stadtpräsident Martin Wey Gemeinsames Aufwärmen und «Procap bewegt»-Tanz
10.00 - 12.00	Sportangebote mit Rangierung (Wettkampf)
10.00 - 13.00	Angebote Sport & Gesundheit für alle
12.30 - 13.30	Abgabe Lunchsäckli
12.30	Gäste- und Presseempfang, Apéro
13.30 - 13.45	inklusive Fussball-Freundschaftsspiel
13.55	«Procap bewegt»-Tanz
14.00 - 14.30	30 Minuten-Bewegung für alle
15.00 - 15.45	Pendelstafetten
16.00 - 16.30	Verkündigung Tagesresultate Show der Gruppe «Dance4all» anschliessend Schlusswort durch OK Präsident
17.00 - 19.30	gemütliches Beisammensein, Show der Gruppe «Dance4all», Verpflegung & Musik & Disco

---

## Sonntag, 1. September - im Freibad Olten an der Aare

Schwimmen für alle

09.30	Offizielle Eröffnung des Procap Schwimmtages 2019 Begrüssung, gemeinsames Aufwärmen, «Procap bewegt»-Tanz
10.00-13.00	Differenzschwimmen und anschliessend Freistil
13.30	Verpflegung vor Ort
15.00	Verkündigung Tagesresultate «Procap bewegt»-Tanz und Abschluss für alle

# Informationen Samstag

## Begrüssung

Die offizielle Eröffnung des nationalen Procap Bewegungs- und Begegnungstages findet um 9.30 Uhr im Stadion Kleinholz in Olten statt. Der OK-Präsident und Stadtpräsident von Olten, Martin Wey, begrüsst Sie zum diesjährigen Anlass.

## Empfangs- und Infostand

Die Anlaufstelle für alles. Öffnungszeiten: 08.30-19.30 Uhr.  
Am Morgen werden Sie hier offiziell empfangen und erhalten Unterlagen und Informationen für den Tag. Mutationen müssen hier gemeldet werden.

Zeiten:	08.30 - 09.30	Anmeldung und Entgegennahme der Leistungsblätter, der Punkte-Sammelkarten und weiterer Unterlagen. Meldung von Mutationen.
	12.00- 12.30	Rückgabe der ausgefüllten Leistungsblätter vom Wettkampf-Angebot
	13.30 - 13.55	Entgegennahme der Laufkarten für die 30 Minuten-Bewegung
	16.30 -17.00	Entgegennahme der Leistungsblätter, Ranglisten und des Prix Souvenir

## Disziplinen

Die genaue Beschreibung der Sport- & Gesundheitsangebote entnehmen Sie bitte dem Dokument, Informationen zum Anlass".

## Wettkampf-Angebot

Personen, welche für das Wettkampf-Angebot angemeldet sind, erhalten eine Startnummer. Alle Wettkämpfer sind mit dem persönlichen Leistungsblatt unterwegs.

Die Wettkampf-Disziplinen werden hier eingetragen.

Wir bitten Sie, die Leistungsblätter sofort nach Beenden der Wettkampf-Disziplinen an den Infostand zu bringen, jedoch bis spätestens 12.30 Uhr. So ist gewährleistet, dass die Ranglisten rechtzeitig fertig sind.

Die Leistungsblätter können zur Erinnerung mit nach Hause genommen werden. Diese sind pro Gruppe ab 16.30 Uhr am Infostand zum Abholen bereit.

## Wettkampf-Disziplinen

Für die Wettkampfdisziplinen wird folgende Reihenfolge festgelegt:

Gruppe ROT	(Startnummern 1 - 35):	1. 80 m Lauf 2. Weitsprung (Korbballwurf für RS-Fahrer) 3. Ballweitwurf
Gruppe BLAU	(Startnummern 36- 70):	1. Weitsprung (Korbballwurf für RS-Fahrer) 2. Ballweitwurf 3. 80 m Lauf
Gruppe GELB	(Startnummern 71 -110):	1. Ballweitwurf 2. 80 m Lauf 3. Weitsprung (Korbballwurf für RS-Fahrer)

Jede Gruppe wird von einer zusätzlichen Betreuungsperson begleitet.

## **Plausch-Angebot**

Personen, welche am Plausch-Angebot teilnehmen, sind mit der persönlichen Punkte-Sammelkarte unterwegs. Alle absolvierten Disziplinen oder Posten werden mittels einem farbigen Punkt markiert. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln und damit seine persönliche Gesundheit positiv zu unterstützen. Viel Spass!

Die Punkte-Sammelkarte dient gleichzeitig als Sporttag-Diplom und kann zur Erinnerung mit nach Hause genommen werden.

## **Plausch-Disziplinen**

Die Reihenfolge, in welcher die Disziplinen und Posten absolviert werden, ist frei. Um lange Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir, die Reihenfolge flexibel zu gestalten.

## **Punkte-Sammelkarten für nicht angemeldete Personen**

Wer sich spontan, vor Ort zum Mitmachen entschliesst, kann am Infostand eine Punkte-Sammelkarte beziehen und damit am Plauschangebot teilnehmen.

Mit dem Erwerb einer Festkarte (CHF 25.-) kann zusätzlich ein Lunch-Säckli sowie ein Prix-Souvenir bezogen werden. Zudem kann am Abendprogramm teilgenommen werden.

## **Laufkarten für die 30 Minuten-Bewegung**

Alle, die an der 30 Minuten-Bewegung teilnehmen, erhalten eine Laufkarte für jede absolvierte Runde gibt es eine Markierung in die mitgeführte Karte. Die Laufkarte kann zwischen 13.30 - 13.55 Uhr am Infostand bezogen werden. Diese bleibt im Besitz des Laufers/der Läuferin.

## **Prix Souvenir**

In der Festkarte inbegriffen ist der Prix Souvenir. Dieser kann zwischen 16.30 - 17.00 Uhr gruppenweise am Infostand abgeholt werden.

## **Gepäck und Wertsachen**

Mitgebrachtes Gepäck kann in den Garderoben deponiert werden. Das Gepäck wird nicht überwacht und die Anlagen werden möglicherweise von anderen Personen benützt. Bitte organisieren Sie sich innerhalb der Gruppe, um ihre Wertsachen zu beaufsichtigen oder mitzutragen.

## **Haftung**

Die Organisatorin lehnt jegliche Haftung bei Unfall und Diebstahl ab.

## **Transport**

Vom Bahnhof Olten erreichen Sie das Stadion Kleinholz am besten mit dem öffentlichen Bus: Linie 503 oder 509 Richtung Bornfeld, Haltestelle Stadthalle, Fahrzeit ca. 6 Minuten.

Fahrplan unter <http://www.bogg.ch/fahrplaene>. Abfahrt

Bahnhof Olten auf Busperron 81.

Das Stadion Kleinholz ist ca. 20 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt. Der Weg ist rollstuhlgängig, es geht jedoch bergauf.

## **Parkplätze**

Für Busse und Privatautos stehen Parkplätze bei der Stadthalle zur Verfügung. Bitte beachten Sie die Signalisation.

## **Fundbüro**

Das Fundbüro befindet sich am Informationsstand.

## **Fotoaufnahmen**

Während des Tages werden Fotos und evtl. auch Filmaufnahmen gemacht. Die Teilnahme am Bewegungs- und Begegnungstag gilt als Einverständnis, dass Procap die Bilder für eigene Zwecke verwenden darf (Öffentlichkeitsarbeit, Broschüren, Internet). Ein Fotograf wird vor Ort sein. Er kann nach Absprache speziell auf Wünsche eingehen.

## **Wetter**

Bitte denken Sie ans Wetter und bringen Sie angepasste Kleidung und notwendige Hilfsmittel selber mit. Es gibt prinzipiell kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Kleidung. Bei Schlechtwetter wird das Programm teilweise angepasst und in die Stadthalle verlegt. Bitte beachten Sie die Durchsagen und bei Programmänderungen den aktuellen Situationsplan.

## **Verpflegung / Getränke**

In der Festkarte inbegriffen sind ein Pick-Nick mit einem Getränk am Mittag sowie einen frisch zubereiteten Risotto am Abend.

Die entsprechenden Bons erhalten Sie am Morgen am Empfangs- und Infostand.

ca. 12.30 h Pick-Nick mit einem Getränk beim Verpflegungszelt.

ca. 17.00 h Risotto beim Verpflegungszelt

Personen, welche sich spontan entschliessen am Essen teilzunehmen, können vor Ort bezahlen. Getränke können in der Festwirtschaft gekauft werden.

Während des ganzen Tages steht eine Festwirtschaft zur Verfügung. Konsumation auf eigene Kosten.

An der Wasserstelle können Trinkflaschen mit, "Oltner-Wasser" jeweils frisch aufgefüllt werden.

## **Risottoplausch, gemütliches Beisammensein, Musik und Tanz**

Nach dem Geniessen des feinen Risottos ist Unterhaltung angesagt!

Wir freuen uns auf die Show der Tanzgruppe "**Dance4all**" unter der Leitung von Claudia Romano und ebenso freuen wir uns auf **DJ Vigu**, der für gute Stimmung sorgen wird.

Um ca. 19.30 h wünschen wir euch allen eine gute Heimreise und hoffen auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr, am **20./21. Juni 2020 in Tenero**.

# Informationen Sonntag

Schwimmen für alle

## Programm, Schwimmen für alle"

09.30	Offizielle Eröffnung des Procap Schwimmtages 2019 Begrüssung, gemeinsames Aufwärmen, «Procap bewegt»-Tanz ( <i>bitte bereits in Schwimmkleidung an die Begrüssung kommen</i> )
10.00 - 13.00	Differenzschwimmen und anschliessend Freistil
13.30	Verpflegung vor Ort
15.00	Verkündigung Tagesresultate «Procap bewegt»-Tanz und Abschluss für alle

Der Schwimmtag findet in der öffentlichen Oltner Badi statt. Für den Procap Schwimmtag sind 4 Bahnen im Schwimmerbecken reserviert. Alles andere ist für die Öffentlichkeit zugänglich und wird - je nach Wetter - von der Oltner Bevölkerung rege genutzt. Natürlich steht den Teilnehmenden des Schwimmtages nach dem offiziellen Programm das ganze Badi Areal zur freien Benützung offen.

## Begrüssung

Die offizielle Eröffnung des nationalen Procap Schwimmtages findet um 9.30 Uhr in der Badi in Olten beim Schwimmerbecken statt.

**Wichtig:** Bitte bereits in **Schwimmkleidung an die Begrüssung** kommen.

## Empfangs- und Infostand

Die Anlaufstelle für alles. Öffnungszeiten: 08.30- 15.30 Uhr

Am Morgen werden Sie hier offiziell empfangen und erhalten die Startliste und evtl. andere Unterlagen für den Tag. **Mutationen müssen hier gemeldet werden.**

Zeiten:                    08.30 - 09.30 Anmeldung und Meldung von Mutationen  
                                 15.00-15.30Entgegennahme der Ranglisten und des Prix Souvenir

## Disziplinen

Die genaue Beschreibung der Schwimmdisziplinen entnehmen Sie bitte dem Dokument, Informationen zum Anlass".

## Startliste

Aufgrund der angegebenen Richtzeiten wird eine Startliste erstellt. Die Startliste erhalten Sie spätestens am Morgen am Empfangs- und Infostand.

## Eintritt

Alle angemeldeten Gruppen (oder auch Einzelpersonen) erhalten einige Tage zum Voraus Eintrittsbons (werden per Post zugestellt). Diese Bons müssen beim Eingang an der Kasse abgegeben werden. Es muss kein Eintritt bezahlt werden.

## Garderoben

Freie Wahl, entsprechend bei den Damen (1. Stock) oder Herren (Parterre). Die Garderoben sind nicht reserviert.

## Rollstuhl-Garderobe

Die rollstuhlgängige Garderobe befindet sich zuhinterst bei den Garderoben der Herren. Es gibt nur 1 rollstuhlgängige Garderobe für Damen und Herren mit 4 abschliessbaren Garderobenkästli.

## **Rollstuhl-Toilette**

Die Rollstuhl-Toilette befindet sich beim Restaurant.

## **Prix Souvenir**

Angemeldete Personen erhalten ein Prix Souvenir.

Dieser kann zwischen 15.00 - 15.30 Uhr gruppenweise am Infostand abgeholt werden.

## **Gepäck und Wertsachen**

Mitgebrachtes Gepäck kann in den Garderoben deponiert werden. Das Gepäck wird nicht überwacht und die Anlagen werden auch von anderen Personen benutzt. Es gibt abschliessbare Wertsachendepots und Garderobenkästli (Depot CHF 2.--).

Bitte organisieren Sie sich innerhalb der Gruppe.

## **Haftung**

Die Organisatorin lehnt jegliche Haftung bei Unfall und Diebstahl ab.

## **Transport**

Vom Bahnhof Olten erreichen Sie das Schwimmbad am besten mit dem öffentlichen Bus: Linie 503 oder 509 Richtung Bornfeld, Haltestelle Schützenmatt, Fahrzeit ca. 5 Minuten.

Fahrplan unter <http://www.bogg.ch/fahrplaene>. Abfahrt Bahnhof Olten auf Busperron B1.

Die Badi Olten ist ca. 10 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt. Der Weg ist rollstuhlgängig.

## **Parkplätze**

Für Busse und Privatautos steht der öffentliche Parkplatz, "Schützenmatte" direkt bei der Badi zur Verfügung. Die Parkplätze sind nicht reserviert. Sie sind kostenpflichtig.

## **Fotoaufnahmen**

Während des Tages werden Fotos und evtl. auch Filmaufnahmen gemacht. Die Teilnahme am Schwimmtag gilt als Einverständnis, dass Procap die Bilder für eigene Zwecke verwenden darf (Öffentlichkeitsarbeit, Broschüren, Internet). Eine Fotografin wird vor Ort sein. Sie kann nach Absprache speziell auf Wunsche eingehen.

## **Wetter**

Der Schwimmtag findet bei jedem Wetter statt (ausgenommen: Gewitter). Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen für ausserhalb des Wassers.

## **Verpflegung / Getränke**

Alle angemeldeten Personen erhalten nach Beenden der Schwimmdisziplinen ein warmes Mittagessen inkl. Getränk. Das Mittagessen findet draussen, im Badi-Restaurant statt.

Während des ganzen Tages steht das öffentliche Badi-Restaurant für Konsumation auf eigene Kosten zur Verfügung.

Um ca. 15.00 h, nach dem gemeinsamen Essen, gibt's die Rangverkündigung.

Anschliessend wünschen wir allen eine gute Heimreise und hoffen auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr, am 20./21. Juni 2020 in Tenero.

## **SLAG Sektion Olten**

Dieser Schwimmtag wird in enger Zusammenarbeit mit der SLRG Sektion Olten organisiert. Wir sind froh, dass uns die SLRG Sektion Olten sowohl personell wie auch organisatorisch unterstützt. Vielen Dank!