

Das „Exzellenzcluster Ausdauer“ in Freiburg

Synergien im paralympischen Spitzensport und neue Wege in der Nachwuchsförderung

Die Professionalisierung im paralympischen Spitzensport hat in den vergangenen Jahren spürbare Fortschritte gemacht. Ein Baustein dieser Entwicklung ist das bundesweit agierende und vom Kanzleramt geförderte Projekt „Exzellenzcluster Ausdauer“ (ECA) des Deutschen Behindertenverbandes seit Beginn des Jahres 2023.

Über dieses erhalten aktuell 30 Spitzenathletinnen und -athleten eine gezielte, interdisziplinäre Förderung. Der Standort Freiburg nimmt hierbei aufgrund seiner vielseitigen sportlichen Infrastruktur, dem Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald, seiner geografischen Lage, der exzellenten sportmedizinischen Anbindung und den hervorragenden Möglichkeiten zur Dualen Karriere eine zentrale Rolle ein – insbesondere, wenn es um die Verknüpfung von Sommer- und Winterdisziplinen geht.



Projektleiter des Exzellenzcluster Ausdauer in Freiburg – Rainer Kiefer Foto: R. Kiefer

Lehrgänge fördern nicht nur das gegenseitige Verständnis, sondern ermöglichen es, andere Disziplinen gezielt als Trainingsmittel einzusetzen. Sportler wie auch Trainer werden mit den jeweils anderen Herangehensweisen im Training konfrontiert und erweitern so ihr gegenseitiges Verständnis und nehmen Impulse für ihr eigenes Training mit.

Dieser innovative Ansatz trägt bereits Früchte: „In Einzelfällen führt die Kooperation zu einer Zweisportarten Periodisierung oder einem dauerhaften Talenttransfer“, wie Projektleiter Rainer Kiefer erklärt. Ein aktuelles Beispiel für diese sportliche Durchlässigkeit ist Maya Fügenschuh. Ursprünglich als Para-Alpin-Starterin noch bei den Paralympischen Spielen in Mailand/Cortina aktiv, nutzte sie die crossfunktionalen Trainingsstrukturen in Freiburg, um sich im Para-Bahnrad sport zu empfehlen, wo sie mit ihrer Tandempilotin im Juni auf Anhieb die WM-Norm über 4000m erfüllte. Die sportliche Planung greift jedoch weiter: Fügenschuh ist weiter auch für den Para-Radsport auf der Straße eingeplant. Diese polysportive Ausrichtung und der fließende Übergang zwischen den Saisons prägen auch die Karriereverläufe weiterer Spitzenathletinnen am Standort:



Maya Fügenschuh startete bei den Paralympischen Spielen in Mailand/Cortina im Para Ski Alpin. Foto: T. Grasis, FIS

internationalem Niveau zu entwickeln.

Ein Kernaspekt ist die gezielte Vernetzung der Para Sportarten Leichtathletik, Rudern, Radsport, Kanu, Triathlon und Schwimmen mit Ski Nordisch (Langlauf und Biathlon). Regelmäßige sportartübergreifende

Leonie Walter: Die erfolgreiche Para Biathletin und Skilangläuferin nutzt die Freiburger Trainingsgruppen intensiv, um neben dem üblichen Sommer- und Rollskittraining nicht nur das konditionelle Fundament für ihre winterlichen Medaillenerfolge zu legen, sondern auch für die im August anstehende WM im Para Radsport auf der Straße.

Johanna Recktenwald: Auch sie kombiniert die anspruchsvollen physiologischen Anforderungen der nordischen Winterdisziplinen mit den sommerlichen Ausdauerkomponenten vor Ort, um eine ganzjährige, wissenschaftlich gesteuerte Leistungssteigerung zu erzielen. Auch sie startet international im Para Radsport.

Neben den klassischen Landdisziplinen verzeichnet der Standort zudem auch auf dem Wasser eine positive Dynamik: Am nahegelegenen Ruder-Stützpunkt in Breisach zeigt das Para-Rudern eine hervorragende Entwicklung und erweitert das regionale Portfolio im Ausdauersektor maßgeblich.



Maya Fügenschuh mit Corinna Lechner beim Trainingslager auf Mallorca. Ansonsten findet das Training hauptsächlich in Freiburg statt. Foto C. Lechner

Ganzjährige Trainingskonzepte: Die Kombination von Sommer und Winter

Der Breisgau und der angrenzende Schwarzwald bieten topografische und klimatische Voraussetzungen, die eine nahtlose Kombination von Sommer- und Wintertraining ermöglichen. Diese regionalen Synergien werden im „Exzellenzcluster Ausdauer“ strategisch genutzt, um ausgesuchte Athleten disziplinenübergreifend auf

■ Rainer Kiefer

Das „Sportartenkarussell“: Ein Freiburger Erfolgsmodell im bundesweiten Transfer

Neben der beschriebenen Eliteförderung widmet sich das Exzellenzcluster Ausdauer auch intensiv der Basis- und Nachwuchsarbeit. Ein zentrales Element hierbei das in Freiburg initiierte „Sportartenkarussell“.

Es ist ein vereinsübergreifendes Bewegungsprogramm, das speziell für Kinder und Jugendliche mit Behinderung im Alter von 10 bis 14 Jahren entwickelt wurde und ihnen ermöglicht, z. B. in Freiburg an über 120 Terminen pro Jahr verschiedene paralympische Disziplinen unverbindlich zu erproben. Das Konzept lässt sich kurz in drei Kernpunkten zusammenfassen:

1. Vielfalt ermöglichen: Nach dem Motto „Von den Skiern in das Ruderboot, von der Halle auf den Sportplatz“ lernen die Kinder über das Jahr verteilt unterschiedliche Sportarten und Bewegungsformen kennen – von Blindenfußball und Rollstuhlbasketball bis hin zu Para Leichtathletik, Para Rudern, Para Cycling oder Para Ski Nordisch. Meist umfasst eine Serie 4 bis 6 Einheiten pro Sportart. Dabei trainieren die Teilnehmer unter professioneller Anleitung ihre koordinativen sowie motorischen Fähigkeiten.
2. Starkes Netzwerk mit Brücken zum Vereinssport: Lokale Sportvereine präsentieren bei diesem Projekt ihre inklusiven und manchmal auch exklusiven Angebote. So können die Teilnehmer in einem geschützten, professionell betreuten Rahmen in andere Sportarten schnuppern und im besten Fall eine langfristige „sportliche Heimat“ finden. Auch die Vereine entwickeln ihre Angebote so weiter.
3. Kosten- und barrierefrei: Das Angebot ist für die Familien kostenlos und für verschiedene



Schwimmen für Kinder mit Behinderung beim Sportartenkarussell in Freiburg. Foto: M. Zipfel

Formen von Beeinträchtigungen offen. Man orientiert sich an den Klassifizierungskriterien der jeweiligen Sportarten.

Das Projekt ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit Behinderung, verschiedene Sportarten unkompliziert, niederschwellig und spielerisch auszuprobieren, um individuelle Interessen und verborgene Talente frühzeitig zu entdecken.

Es hat sich in der Praxis als so effektiv erwiesen, dass es mittlerweile deutschlandweit als Best-Practice-Modell dient und vermehrt Nachahmer findet. Die strukturierte Verknüpfung von regionalen Vereinen, Schulen und Verbänden wird bereits in mehreren Städten adaptiert oder befindet sich neben Freiburg in der aktiven Umsetzung in:

Baden-Württemberg: Stuttgart, Tübingen, Heidelberg
Bundesweit: Cottbus, Hannover, München
Weitere Standorte im gesamten Bundesgebiet befinden sich bereits in der Planung, was die

wachsende Bedeutung integrativer und strukturierter Angebote und Sichtungswege im deutschen Para-Sport unterstreicht. Die enge Kopplung von spielerischer Nachwuchsgewinnung durch das Sportartenkarussell und wissenschaftlich begleiteter Spitzenförderung im Cluster bildet das Fundament für eine nachhaltige Absicherung der nationalen Leistungsspitze. Ziel ist es nicht nur passende Sportler für die Sportarten zu finden, sondern eben auch die passenden Sportarten für die Sportler.

Der Standort Freiburg fungiert hierbei als zentraler Innovations- und Trainingsknotenpunkt, der durch das regionale Netzwerk im gesamten südbadischen Raum eng mit den verschiedenen regionalen und nationalen Institutionen des Leistungssports verzahnt ist.

Weitere Informationen finden Sie unter www.parasport.de/eca

■ Rainer Kiefer

Save
the date:
10. 11. 2026

Präsidiumsbeirat
des Badischen Sportbundes Freiburg e. V.

Dienstag, 10. November 2026
18:00 Uhr
Bad Krozingen-Hausen (an der A5)

