



Den Blick für einmal auch nach oben gerichtet: Eine «Protrek»-Tour bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen und lässt sie innert kürzester Zeit ein eingefleischtes Team werden.

«Protrek» ist gelebte Inklusion

Eine «Protrek»-Tour braucht viel Teamwork, viel Vertrauen und viel Durchhaltevermögen. Doch den wahren Kraftakt leisten die im Trekkingrollstuhl festgeschnallten Gäste. Das Procap Magazin hat eine Reisegruppe im Jura begleitet.

Text Sonja Wenger **Fotos** Markus Schneeberger



Ein grosser Baumstamm versperrt mitten im Wald den steilen Weg? Ein Weidengatter hat links und rechts Stacheldraht und ist nicht breit genug zum Durchfahren? Kein Problem. Je ein halbes Dutzend Frauen und Männer holen tief Luft, spannen ihre Muskeln an, rufen «Allez hopp» und heben die beiden Trekkingstühle scheinbar mit links über das Hindernis.

Es ist Ende Juni im Juragebirge bei Retemberg oberhalb von Delsberg, und der Sommer übt schon einmal für die hohen Temperaturen des Folgemonats. Hinter dem Trupp aus rund zwanzig freiwilligen Helfer*innen, vier Gästen – zwei im «Protrek», einem speziell konstruierten Trekkingrollstuhl, und zwei Wanderfans – sowie verschiedenen

Begleitpersonen liegen an diesem Sonntagnachmittag bereits 23 Kilometer Wald- und Wanderwege. Hinzu kommen mehrere hundert Höhenmeter, eine ungezählte Anzahl Steigungen und Senkungen durch schwieriges Terrain und ein gefühlter Hektoliter vergossener Schweisstropfen.

Viele Beteiligte und aufwändige Planung

Das Juragebirge ist ein oft unterschätztes Wandergebiet. Atemberaubend in seiner Schönheit, aber mit wenig Wasserquellen und vielen Herausforderungen an die Kondition und das Durchhaltevermögen jeder einzelnen Person. Doch genau diese Kombination macht für die Teilnehmenden den Reiz eines «Protreks» aus.

Den «Protrek» gibt es seit über fünfzehn Jahren. Jedes Jahr buchen rund ein Dutzend Personen dieses spezielle Reiseerlebnis, das von Procap Reisen in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Alpen-Club (SAC) angeboten wird. Dieses Angebot unter dem Namen «Der Berg ruft» ermöglicht es Menschen mit einer starken Mobilitätsbehinderung, an einem Wochenende eine Bergtour zu erleben, mal im alpinen Bereich, mal auf gemässigter Höhe.

Der «Protrek» erfreut sich bis heute grosser Beliebtheit – bei Gästen wie bei den vielen freiwilligen Helfenden gleichermaßen. Doch die Planung ist aufwändig. So braucht es für jede der maximal drei Personen im Rollstuhl, die an der Bergtour teilnehmen können, acht Freiwillige, die sich beim Tragen und Ziehen in Viererteams abwechseln. Hinzu kommen die Reiseleitung sowie meistens weitere Begleitpersonen, die beispielsweise Material wie die Alltagsrollstühle und das Gepäck tragen oder mit einem Auto so weit wie möglich in die Berghütte transportieren. Dies ergibt schnell eine grosse Gruppe – und einen entsprechend grossen organisatorischen Aufwand etwa für die Koordination der Freiwilligen. Ermöglicht wird das Angebot durch die grosszügige Unterstützung der Stiftung für Gesundheit und Natur in Basel.

Spezieller Trekkingrollstuhl und viel Vertrauen

Damit die Bergwelt Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung zugänglich gemacht werden konnte, brauchte es zuerst einmal einen entsprechenden Trekkingrollstuhl. Dieser «Protrek» wurde von Procap in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz konstruiert und über die Jahre stetig weiterentwickelt. Der leichte und klappbare Stuhl verfügt nur über ein einzelnes grosses Rad. Vorne und hinten ermöglichen lange Griffe das Ziehen und Halten. Und mehrere Seile und Griffe an der Seite dienen zur Stabilisierung.

Auf diesem «Protrek» wird die Person mit einer Mobilitätsbehinderung mit mehreren Gurten festgeschnallt, damit sie in keiner noch so steilen Lage herausfallen kann. Zwar kann der Gast im Stuhl – wenn ihm dies körperlich möglich ist – die Tragenden bei der Stabilisierung unterstützen und anleiten. Dennoch muss er die Kontrolle über sein Handeln abgeben und dem Trageteam grosses Vertrauen entgegenbringen. In Anbetracht der steilen Wege selbst auf einer gemässigten Tour wie im Jura ist es nicht falsch zu sagen, dass die Gäste im «Protrek» ihr Leben in andere Hände geben.

Dieser Mut der Gäste, sich zu exponieren, sich den Strapazen zu stellen und den ihnen teilweise fremden Helfer*innen vollumfänglich zu vertrauen, sei denn auch der eigentliche Kraftakt dieses Wochenendes gewesen, wie gleich mehrere der Freiwilligen auf der Jura-Tour voller Respekt betonten. Und die

beiden Frauen im «Protrek» dankten den Helfenden ihrerseits, indem sie ihr Team immer wieder anfeuert oder mit humorvollen Einlagen unterhielten.

Keine Steigung zu steil, kein Stein zu gross

Wie eindrücklich die Jura-Tour von Delsberg nach Retemberg und weiter nach Erschwil werden würde, wissen am Samstagmorgen beim Treffen am Bahnhof allerdings nur jene Teilnehmenden, die schon einmal einen «Protrek» mitgemacht haben – also rund die Hälfte der Anwesenden. Nach einer ersten Vorstellungsrunde muss sich jede und jeder kurz selbst in den Trekkingrollstuhl setzen. So sollen die Tragenden zumindest einen kleinen Eindruck davon erhalten, wie sich die Tour für die Gäste anfühlen könnte. Nachdem das Gepäck und die Tagesrollstühle im Begleitfahrzeug verstaut sind, wird losmarschiert.

Nach einem kurzen Weg durch ein Wohnquartier von Delsberg und entlang der Birs erhebt sich plötzlich ein Wald – und los geht es mit dem wahren «Protrek». Erst sind es noch einfache Waldwege. Doch bald wird es enger – und steiler. Aus den Waldwegen werden Wanderpfade. Und mit einem atemberaubenden Tempo geht es auf und ab, und auf und ab, wie bei einer Sinuskurve. Es wird schnell und viel geschwitzt, manchmal etwas gestöhnt, aber vor allem konzentriert zusammengearbeitet. Die Gruppen müssen sich koordinieren, absprechen, gemeinsam Anlauf nehmen oder mit vereinten Kräften bremsen. Und vor allem auch immer wieder bei der Person im Stuhl nachfragen, wie es geht oder ob sie etwas benötigt. Der Einsatz beim «Protrek» ist nichts für Einzelkämpfer. «Protrek» ist Teamwork pur. «Protrek» ist gelebte Inklusion.

Gemeinsam werden schmale Steinstufen erklommen. Gemeinsam manövriert man entlang des schmalen Wegs neben einer steilen Felswand. Und gemeinsam wird jede Hürde und jedes Hindernis gemeistert. Keine Steigung zu steil, kein Stein zu gross, kein Zaunkreuz zu hoch. Gemeinsam geht – fast – alles! Und nur einmal – bei der Frage, ob noch einen weiteren Hügel überquert oder ob man in einem Restaurant einkehrt – sind sich nicht alle sofort einig.

Die Solidarität ist ansteckend

Als die Gruppe am späteren Samstagnachmittag im Naturfreundehaus Retemberg herzlich empfangen wird, sind die Wangen rot, der Hunger und der Durst gross und die Gesichter durchs Band weg froh. Diese Form der gelebten Solidarität ist ansteckend. Wenig wundert es, dass auch das Essen schmeckt. Und ein durch eine Spende offerierter Apéro spielte sicher mit einer Rolle, dass am Abend dann viele Lieder in verschiedenen Sprachen über den Berghang klingen. Ein Umstand, welcher die grassenden Kühe auf der Weide





Die steilen Wanderwege benötigen viel Koordination und Stabilisierung.



Kurze Verschnaufpausen bei grossartiger Aussicht wechseln sich ab mit unterschiedlichen Herausforderungen.

vor der Unterkunft indes wenig beeindruckt. Ihre Glocken bimmeln noch lange nach dem letzten Lied und dem letzten Glas Wein regelmässig und beruhigend und begleiten alle in den wohlverdienten Schlaf.

Mit (noch) erstaunlich wenig Muskelkater geht es am nächsten Morgen durch den Wald und querfeldein weiter. Und auch am Sonntag geht es wieder auf und ab, und auf und ab. Was auf der Karte wie ein Katzensprung wirkt, zieht sich im Gelände ins Weite. Doch immer wieder werden die Anstrengungen belohnt. Der Bergrücken des «Roc de Courroux» entlang der Kantonsgrenzen von Jura, Basel-Landschaft und Solothurn ist bekannt für seine grandiosen Aussichtspunkte. Und sie sind in der Tat jeden Schweisstropfen wert, den es kostet, sie zu erreichen.

Nach einer letzten grossen Anstrengung und mehreren Kilometern bergabwärts heisst es dann, Abschied zu nehmen. Etwas, das kaum jemandem leichtfällt, denn zwei Tage intensive Zusammenarbeit schweissen alle Beteiligten zusammen. Es würden bei

diesem Erlebnis sehr viele Probleme und Sorgen im Alltag relativiert, sagt einer der Freiwilligen zum Abschluss. Und geradezu mit den Händen greifbar ist die grosse Zufriedenheit, die alle am Schluss empfinden. Die Gäste, weil sie etwas erleben durften, was Menschen mit Mobilitätsbehinderung sonst versagt bleibt; und die Helfenden, weil sie mit ihrer Kraft diesen Menschen etwas Aussergewöhnliches ermöglicht haben.

Neuer Elektromotor für den «Protrek» in der Testphase

Zwei Studenten der Fachhochschule Nordwestschweiz in Baden haben kürzlich einen Elektromotor für den «Protrek» entwickelt. Dieser wurde diesen Sommer getestet. Der Elektromotor soll die Freiwilligen bei ihrer Aufgabe, einen «Protrek» über Stock und Stein zu tragen, zu heben oder zu schieben, physisch entlasten.

Damit wird die Möglichkeit, einmal einen Einsatz bei «Protrek» zu leisten, auch Menschen eröffnet, die sich als «normal stark» bezeichnen.

Doch um es gleich vorwegzunehmen: Die gute alte Muskelkraft hat mit einem elektromotorbetriebenen «Protrek» noch lange nicht ausgedient. Auch mit einem Elektromotor beinhaltet der «Protrek» weiterhin grosse Herausforderungen – etwa bei der Ausbalancierung und Stabilisierung des Trekkingrollstuhls, was nur mit dem koordinierten Einsatz verschiedener Personen zu bewältigen ist.

Die technische Entwicklung des «Protreks» geht also weiter – und wird im Rahmen des Projekts «Wandern für alle» seit 2022 von Porsche Schweiz mit unterstützt.