

# Bewegungsmelder

## Allgemeines

[christoph.etzlstorfer@jku.at](mailto:christoph.etzlstorfer@jku.at)

Der Winter ist sicher nicht die sportlich aktivste Zeit der Sportler unseres Vereins. Das sieht man schon daran, dass seit der letzten Ausgabe des BM vier Monate vergangen sind. Schifahrer und Tischtennisspieler bestreiten Wettkämpfe. Die Rugby- und Basketballspieler hatten keine Turniere, die Handbiker haben auch monatelang nur auf der Rolle trainiert.



Für Walter Ablinger ging der Saisonauftakt mit dem ersten Handbike-Rennen leider gründlich daneben, mit Knochenbrüchen muss er nach einem Sturz in Treviso pausieren. Damit versäumte er leider auch den lokalen Höhepunkt der Handbikesaison, den Halbmarathon im Rahmen des OMV Linz Marathons, über den ihr in dieser Ausgabe einen großen Bericht findet.

Einen Bericht des Rugby-Nationalteams findet ihr auch, immerhin sind zwei der Spieler und der Coach von unserem Verein.

Ein Bewegungsmelder meldet Bewegungen. Dieser hier meldet Bewegungen von Sportlern und Funktionären des RSC heindl OÖ.

Der Bewegungsmelder ist das Informationsblatt des RSC heindl OÖ und wird Mitgliedern und Freunden des Vereins per email zugesendet. Berichte und Beiträge sind jederzeit willkommen.

ZVR Nummer 570570582

## Viertes und letztes Kadertraining

Christoph Stadlbauer

Wieder fand das 4. Training in St. Lambrecht statt, wo wir am Sonntag das erste Austrian Cup Rennen gefahren sind. So konnten wir uns gut auf das Rennen vorbereiten bei schönem Wetter und gute Pistenverhältnissen. Beim Rennen war ich eigentlich ganz gut am Weg bis auf den Zielhang da hatte ich einen schweren Fehler der mir möglicherweise den Sieg gekostet hatte, so erreichte ich den dritten Rang. Sieger wurde Lechner Peter ( Tirol).



## NÖ. Landesmeisterschaft und Wienerlandesmeisterschaft

Christoph Stadlbauer



Diese beiden Rennen wurden in Lackenhof ausgetragen wie jedes Jahr auf der Distelpiste. Samstag war die Niederösterreichische und am Sonntag die Wiener. Am Samstag musste ich mich den 2 Tiroler Andreas Riedl und Lechner Peter ganz knapp geschlagen geben und wurde 3. Am Sonntag erreichte ich den 2. Rang.

## Austrian Cup in Rußbach (Sbg.)

Christoph Stadlbauer



Dieses Wochenende stand die Oberösterreichische und Salzburger Meisterschaft am Programm. Anreise war schon am Freitag, da hatten wir einen Trainingstag den die Salzburger organisiert haben. Am Samstag war dann die Oberösterreichische Landesmeisterschaft, da leider das Wetter nicht mitspielte und es den ganzen Tag regnete, wurde der 2. Durchgang abgesagt und ich Landesmeister. Sonntag war

dann die Salzburger Meisterschaft wo das Wetter auch nicht viel besser war konnte ich den 2. Rang belegen. Erster wurde Riedl Andreas der mir im 2. Durchgang 1,5 sek. abgenommen hatte.

## ÖSTM in St. Lambrecht (Steiermark)

Christoph Stadlbauer



Am 04.03. bis 06.03 fand in St. Lambrecht die Österreichische Staatsmeisterschaft statt, Pistenverhältnisse und Wetter waren traumhaft. Am ersten Tag sollte eine Superkombi ausgetragen werden, was aber nicht so war, weil die Sicherheit für nicht ausreichend war. Am zweiten Tag wurde dann ein RTL gefahren, wo ich leider zu Sturz kam und nur den 23. Rang belegte. Am letzten Tag wurde dann die Superkombi nachgetragen, wobei ich auch da, mit meiner Leistung nicht zufrieden sein konnte. Beim Super G wurde ich 7. Im Austrian Cup und beim Slalom bin ich kurz vorm Ziel ausgeschieden.

## Schmerzhafter Saisonauftakt!

Walter [www.ablinger.eu](http://www.ablinger.eu)

Nach einer optimalen Vorbereitungszeit und genau 5.631km Trainingskilometer auf der Rolle im Keller hatte ich am Sonntag (27.03.) meinen ersten Renneinsatz in Treviso (Ita).

Details dazu: Gut gestartet, mit einer 12köpfigen Führungsgruppe weggekommen, bei km 22 bei einem Kreisverkehr mussten wir gerade drüber, ich war an 1. Position, vor mir ein Pressemotorrad (die alle extrem scharf auf ein Bild

von Alesandro Zanardi - dem ehemaligen F1 Fahrer waren), Alex war an dritter Stelle (- er hat den Handbike-Marathon dann übrigens auch in 1:03:01 gewonnen), vor dem Kreisverkehr war das Motorrad noch so 15m vor mir, er wurde langsamer, ist aber immer ganz außen gefahren, ich setze mit ca. 40km/h im Kreisverkehr zum vorbeifahren an und wollte vorne wieder aus dem Kreisel und der TROTTEL wurde eben langsamer und bleibt im Kreisverkehr (fährt nicht die Rennstrecke wieder raus sonder quert diese und biegt links ab, ich komme nicht mehr vorbei, reiße das Handbike weiter nach links und knalle voll an den Randstein.



Ergebnis: Schien- und Wadenbeinbruch, Schienbeinkopf- und Mittelfingerknochen gebrochen, Carbonbike im A... - konnte nach einem kurzen Check die Kette wieder auflegen und alleine die letzten 20 km ins Ziel kurbeln, wurde noch 14.ter mit 1:08:21

Dann 5 Std. im Krankenhaus (nur zum röntgen und für eine Transportschiene - italienische Gemütlichkeit) und noch 7Std. durch starken Regen nach Hause.

Die anstehenden Rennen (Linz Marathon, Trainingslager Faak am See, Padua Marathon (Ita), EHC in Rosenau (Fra) und eventuell den WC-Auftakt in Sydney) werde ich wohl oder übel auslassen müssen. Spätestens für die EHC / UCI Rennen in der Schweiz plane ich, soweit es der Heilungsverlauf erlaubt mein "come back" Leider ist mein Saisonauftakt, ohne großer Eigenverschuldung, total in die Hose gegangen, eines kann ich aber versprechen, so ein Zwischenfall wirft mich nicht aus der Bahn und ich werde noch stärker zurückkommen als ich war.

## 10. OMV Linz Marathon

Christoph Ettlstorfer

Fotos: Sandra Winzer



Im Rahmen des 10. OMV Linz Marathons fand zum neunten Mal ein Handbikerennen statt. Was 2003 als Marathon mit genau vier Startern begonnen hat, ist seit einigen Jahren ein Halbmarathon mit 20 bis 30 Startern.



Das besondere an diesem Rennen ist, dass das Starterfeld bunt gemischt ist, von international

aktiven Fahrer bis hin zu Hobbyfahrern, die nur in Linz wegen der tollen Stimmung entlang der Strecke fahren.



24 Voranmeldungen gab es, 13 davon vom RSC heindl OÖ. Top Favorit Walter Ablinger schied schon vor dem Rennen aus (Beinbruch bei einem Rennen in Italien), Tischtennispieler Hans Ruep und Triathlet Thomas Frühwirt mussten krankheitsbedingt absagen.



Mit zwei Nachnennungen aus Tschechien gab es wieder ein sehr ansehliches Feld, dass bei kühlem, sonnigen und windigen Wetter die Strecke vom Start auf der Autobahnbrücke um 8:30 in Angriff nahm.



Die veränderte Strecke lässt gute Zeiten zu. Sie ist sehr flach, man muss bei den Kurven kaum

bremsen und auch der Asphalt ist sehr gut. Es bildeten sich bald kleine Gruppen, in denen die Fahrer jeweils den Windschatten des Vordermanns nutzten. Mit einer Zeit von 36 min und 6 Sekunden und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von über 35 km/h siegte der Tscheche Jan Tomanek zum ersten Mal, knapp gefolgt vom mehrfachen Sieger Fritz Hopfgartner. Hinter Lars Hoffmann wurde Gerhard Hochmayr vierter als bester des RSC.



Weitere Sportler des RSC heindl OÖ in der Klasse Para:

Sechster wurde Ludwig Hackinger, der sich damit gegenüber dem Vorjahr stark verbesserte und im Schnitt immer noch deutlich über 30 km/h blieb. Joe Sederl blieb als neunter vor dem aufstrebenden Christoph Stadlbauer, dahinter folgte unserer Junior Dominik Prommegger. Knapp über einer Stunde blieb Günter Noitz als 16. Der älteste Fahrer im Feld, Franz Wansch (Jahrgang 1938!) fuhr mit einem Vorspannbike noch fast 16 km/h im Schnitt.



Bei den Tetras gab es bei den zwei tschechischen Fahrern Probleme mit der Wertung, sie sollten zwar die Plätze 1 und 3 belegen, schienen aber vorerst mit ihren Zeiten nicht auf. Zwischen den beiden befand ich mich, den 30er

Schnitt verfehlte ich knapp. Dahinter folgte Reinhold Felhofer mit einer Zeit von 1:07 und einem Schnitt von 19 km/h, es folgten der Tischtennisspieler Sepp Erlinger und Junior Peter Fleischanderl.



Alles in allem war das wieder eine ausgezeichnete Veranstaltung mit toller Stimmung und sehr guter Beteiligung der Sportler des RSC heindl OÖ.

## Trainingslager am Faakersee

Christoph Stadlbauer



Vom 11.04 bis 15.04 hatten wir am Faakersee wie jedes Jahr Handbiketrainingslager, ich war jedoch das erste mal dabei. Es waren ca. 30 Teilnehmer dabei unter anderem auch 2 Kollegen vom rsc-heindl Hackinger Ludwig und Sederl Josef. Das Wetter war auch sehr schön zum Radfahren, und hatten eine sehr anstrengende Woche hinter uns. Wir sind ca. 300 km gefahren in dieser Woche und es hatten sich 4 Gruppen gebildet. Wir sind einmal in Vormittag gefahren und einmal im Nachmittag, auch Tho-

mas Schmicking unser Mechaniker war dabei. Für mich war es ein gutes Training für die noch anstehenden EHC Rennen.

## Dritter Platz beim Bernd-Best

Rene Schwarz

Am vergangenen Wochenende fand in Köln das 13. te Bernd-Best Rollstuhlrugby Turnier statt. Das größte Turnier weltweit mit den meisten Teams, die in 4 verschiedenen Ligen um den Titel kämpften. Die "Flying Wheels", das österreichische Nationalteam, trat in der höchsten Spielklasse, der sog. Champions-League an. 2009 konnte das Team die 2te Klasse gewinnen. 2011 waren 8 Top-Teams aus Europa und jeweils 1 Team aus Neuseeland sowie aus Canada am Start.

In der Gruppenphase mussten die Wheels gleich zu Beginn gegen London ran. Ein rasantes abwechslungsreiches Spiel mit souveräner Topleistung der gesamten Mannschaft, führte zum 1ten Sieg gegen einen Vertreter aus England. Bereits zur Halbzeit führten wir mit 7 Toren Vorsprung und diese Führung konnten wir auch ausbauen und gewannen so eindeutig mit 53 zu 38.



Topmotiviert und gut eingestellt ging's dann im 2ten Spiel des Tages gegen ein Team aus Neuseeland. Zu Beginn gab es einige Abstimmungsschwierigkeiten und die beiden sehr schnellen Spieler der Neuseeländer konnten beinahe nicht unter Kontrolle gebracht werden. Im 2ten Viertel jedoch klappte die Aufteilung sehr gut und wir konnten uns mit 33 zu 24 absetzen. Diese Führung gaben wir nicht mehr ab und siegten letztendlich doch klar mit 65 zu 45 Toren.

Im ersten Samstagspiel traten wir wieder einmal gegen die Rebels aus Deutschland an. Nach

einer ausgeglichenen 1 Halbzeit kam das 3te Viertel, indem ir leider wie so oft einen Einbruch erlitten. Die Rebels spielten konsequent ihr Spiel und erhöhten den Druck und die Führung auf 36 zu 42. Leider konnten wir auch in Schluss-Viertel nichts mehr dagegen setzen und verloren mit -8 Toren.

Das 4te Spiel der Gruppenphase gegen einen weitem Vertreter aus England, den Dudes, brachte die Entscheidung um Gruppenplatz 2. Wir mussten gewinnen oder den Endstand so niedrig als möglich halten. Eine starke Teamleistung, sehr wenig Eigenfehler und konsequentes Pressing brachten uns den Sieg. Gruppenplatz 2 war erreicht und ein vorgegebenes Ziel bereits überschritten.



Das Kreuzspiel gegen ein Team aus Canada fand jedoch in einer anderen Halle statt. Wir hatten 2 Std. Zeit die Halle zu wechseln und uns nach 2 sehr anstrengenden Partien, wieder zu aktivieren und zu motivieren. Doch die Kanadier zeigten sofort nach Beginn ihre Klasse. Bereits zur Halbzeit stand der Sieger schon fest. Die Kanadier führten bereits mit + 10 Toren Vorsprung und bauten diesen auf +17 Tore aus. Im frühmorgentlichen Spiel um Platz 3 mussten wir erneut gegen die Rebels antreten, die das Kreuzspiel gegen Belgien verloren.

Es war Zeit für eine Überraschung und für einen Sieg der "Flying Wheels". Ausgeruht aber etwas zögerlich und abwartend begann das Spiel das zur Halbzeit 25 zu 24 für uns stand. Äußerst spannend und durchwachsen führten wir zum Ende des dritten 1/4tels mit +3 Toren. Doch die Rebels kamen noch mal heran und glichen 3 Minuten vor Ende erneut aus. Wir setzten uns danach wieder mit 3 Toren ab doch

30 Sekunden vor Ende erzielten die Rebels erneut den Anschlusstreffer. Doch der Sieg war zum greifen nahe! und Wir schafften die Überraschung. Der erste Sieg gegen die Rebels, dem langjährigen Champions-League Gewinner war perfekt! Platz3 beim Bernd-Best war gesichert und das Team reiste mehr als zufrieden mit der Leistung wieder in den beruflichen Alltag zurück nach Österreich.

Fazit: Sehr Zufrieden mit dem Ergebnis des Turniers und einem gesteigerten Selbstvertrauen blicken wir nun der Vorbereitung auf die Em2011 Anfang Oktober entgegen.

## Handbike Marathon Padua / Italien

Christoph Ettlstorfer  
Fotos: Sandra Winzer



Am 17. April fand in Padua im Rahmen des Stadtmarathons auch ein Rennen für Handbiker und Rennrollstuhlfahrer statt. Das Rennen ist immer sehr gut organisiert, das Wetter meist gut, die Strecke sehr schnell, das lockt immer eine große Anzahl an Fahrern an, 78 fanden sich letztendlich auf der Ergebnisliste.



Der Crash von Walter Ablinger drei Wochen

vorher in Treviso war ein großes Thema, der Sicherheit beim Rennen wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt.



Von unserem Verein waren drei Fahrer dabei. Gerhard Hochmayr kam bis auf eine Minute an seine Bestzeit heran und beendete das Rennen als 21. in 1:15:34. Ich fand mich zusammen mit Joe Sederl in einer kleinen Gruppe wieder, wo vor allem wir beide für hohes Tempo sorgten und sich die anderen im Windschatten schonten. Joe erreichte mit 1:22:50 mit persönlicher Bestzeit als 38 das Ziel. Auf den letzten zwei Kilometer über Kopfsteinpflaster verlor ich den Anschluss und wurde mit 1:23:41 insgesamt 40. So weit sich das aus der Ergebnisliste herauslesen lässt, war kein Tetra vor mir.



Abgerundet wurde das gute Rennen dadurch, dass auch An- und Abreise völlig problemlos waren, keine Spur von Osterreiseverkehr, und auch das Wetter angenehm war. Viele Fotos von Sandra Winzer gibt es im Internet zu betrachten auf

<https://picasaweb.google.com/WISA1977/MarathonASAntonioPadovaITA2011#>

## Yogaurlaub

für Rollstuhlfahrer und Partner Rollihotel Weis-seespitze im Kaunertal unter Seminarleitung von Antje Kuwert vom 11.06.2011 bis 18.06.2011

Die Klarheit der Frühlingsluft durch den ganzen Körper fließen lassen. Jede Bewegung, und sei sie noch so klein, mit Bewusstheit ausführen. Sich in den Yogaübungen der Ruhe überlassen, die sich ausbreitet, wenn Konzentration, Bewegung und Atem die Gedanken zur Ruhe bringen. All das ist auch für Menschen möglich, die sich nur eingeschränkt bewegen können.

Mit speziell ausgesuchten Yoga- und Atemübungen geht Antje Kuwert auf die verschiedenen Einschränkungen ein. Kundalini Yoga ist für jeden geeignet, der einen Ausgleich für den Stress im Alltag sucht, der den Körper gesund erhalten und seinem Geist tiefere Einsichten ermöglichen möchte.

Seit 2006 unterrichtet Antje Yoga für Menschen mit Behinderungen. 2009 hat sie begonnen, in einem Zyklus regelmäßiger Wochenendseminare Menschen mit Querschnittslähmung zusammen mit Fußgängern und Partnern zu unterrichten. Dieses Angebot wird nun um die Möglichkeit erweitert, eine Woche lang Yoga kennenzulernen und zu praktizieren und dabei in der wunderschönen Landschaft des Tiroler Oberlandes die Seele baumeln zu lassen.

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)

## Therapeutisches Reiten am Thomerhager Hof

[www.integrativesreiten.at](http://www.integrativesreiten.at)

Integratives Reiten ist sportlich orientiertes Reiten für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Reiten hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus, den Stütz- und Bewegungsapparat sowie auf den kognitiven und psychischen Bereich des Menschen. Es wirkt stimulierend und beruhigend zugleich, ist gut dosierbar und individuell anpassbar und daher eine ideale Sportart für Menschen mit Beeinträchtigungen. Eine Möglichkeit zur:

Integration – Sport und Freizeitbeschäftigung  
gemeinsam mit nichtbehinderten Menschen

Rehabilitation – Verbesserung und Wiederher-  
stellung gestörter Funktionen

Prävention – Vermeidung von Sekundärschäden  
aufgrund von Bewegungsmangel

Die Unterrichtsplanung und -gestaltung erfolgt  
unter Berücksichtigung der jeweiligen Beein-  
trächtigung in Einzelbetreuung oder in einer  
integrativen Kleingruppe und reicht je nach  
Möglichkeit von geführten Einheiten über Lon-  
ge- und Langzügeleinheiten bis hin zum Frei-  
reiten.

Unser Angebot richtet sich gleichermaßen an  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

## Rollstuhlhandschuhe

[christoph.etzlstorfer@jku.at](mailto:christoph.etzlstorfer@jku.at)

Handschuhe für Rollstuhlfahrer werden von der  
Firma Chiba angeboten. Mehr dazu auf  
<http://chiba.de/2009/eb1.php?ParentId=142>

## Rollstuhltennis

[christoph.etzlstorfer@jku.at](mailto:christoph.etzlstorfer@jku.at)

Für Tennisspieler gibt es eine neue Homepage  
mit vielen Informationen über Rollstuhltennis.

[www.rollstuhltennis.at](http://www.rollstuhltennis.at)

### Geburtstage

Florian Böss	22. 04.
Ludwig Hackinger	23. 04.
Andreas Füreder	27. 04.
Rene Schwarz	27. 04.
Lisa Maria Schweiger	27. 04.
Franz Emminger	09. 05.
Dietmar Fuchs	10. 05.
Walter Ablinger	12. 05.
Susanne Schwendtner	12. 05.
Luis Grieb	14. 05.
Jacqueline Kalama	19. 05.
Leo Hochrathner	23. 05.
Hansjörg Hrebicek	26. 05.
Günter Noitz	26. 05.
Christina Nösterer	28. 05.
Dominik Promegger	29. 05.
Reinhold Felhofer	04. 06.
Wilfried Lettner	04. 06.
Hubert Löbersorg	04. 06.

## Termine

### 23. April

Handbike EHC Rosenau / Fra

### 30. April bis 1. Mai

ÖSTM Rollstuhlrugby / Salzburg

### 3.-8. Mai

Tischtennis Weltrangliste Lasko / Slovenien

### 4.-6. Mai

Handbike Weltcup Sydney / Aus

### 12.-16. Mai

Tischtennis Weltrangliste Rotterdam / Hol

### 24.-29. Mai

Tischtennis Weltrangliste Piestany /Slowakei

### 2.-5. Juni

Tischtennis Weltrangliste Cluj / Rumänien

### 3.-4. Juni

Handbike EHC Oensingen - Gippingen / Sui

### 8.-12. Juni

Tischtennis Weltrangliste Bangkok / Thai

### 10.-12. Juni

Handbike Weltcup Segovia / Esp

### 11. Juni

Tischtennis Salzburg Open

### 15.-19. Juni

Tischtennis Weltrangliste Bayreuth / D

### 18./19. Juni

Österr. Meisterschaft Leichtathletik / Villach

### 29. Juni - 3. Juli

Tischtennis Weltrangliste Milwaukee / USA

### 7. - 9. Juli

Tischtennis Weltrangliste Moskau / Rus

### 8.-10. Juli

Handbike Weltcup Baie Comeau / Can

### 15./16. Juli

ÖSTM Handbike Schwarzenbach / Statzen-  
dorf NÖ

### 3. -6. August

Tischtennis Weltrangliste San Jose / Costa R.

### 17. - 21. August

Tischtennis Weltrangliste Peking / China

### 8.-11. September

Handbike Weltmeisterschaft Roskilde / Den

### 25. September

Handbike Marathon Berlin

### 9. Oktober

Handbike Marathon Heidelberg

### 18. November

Jahresabschlussfeier des RSC heindl OÖ