

# Bewegungsmelder

## Allgemeines

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

Anfang September fand die **Weltmeisterschaft Paracycling** statt, bei der Walter Ablinger Bronze gewann. Bei der **Europameisterschaft Rollstuhlrugby** Anfang Oktober lief es unserem Team mit den Spieler Max Stroblmair und Bruno Bosnjak sowie Coach Rene Schwarz von unserem Verein nicht ganz nach Wunsch. Mit guten Spielen, aber auch knappen Niederlagen landeten sie auf Platz neun. Und derzeit findet im kroatischen Split die **Europameisterschaft der Tischtennisspieler** mit Hans Ruep und Egon Kramminger statt.

Walter Ablinger liegt gut im Rennen zu Wahl zum **Sportler des Jahres in Oberösterreich**. Unterstützen könnt ihr ihn auf der Homepage der Oberösterreichischen Nachrichten [www.nachrichten.at](http://www.nachrichten.at)

Am 18. November findet wieder die **Jahresabschlussfeier** des RSC heindl OÖ statt, zu der ihr vor wenigen Tagen die Einladungen bekommen habt. Und Anfang nächsten Jahres wird die **Generalversammlung** stattfinden. Alle drei Jahre wird bei diesem Anlass der Vorstand neu gewählt.

## Paracycling Weltmeisterschaft

in Roskilde/Dänemark 07.09. - 11.09.2011

Text: Christoph Etlstorfer

Fotos: Sandra Winzer



Sportlich war ein Höhepunkt Anfang September die Weltmeisterschaft der Handbiker in Roskilde in Dänemark. Vom RSC heindl OÖ haben zwei Fahrer daran teilgenommen. Ich konnte mich nur mit viel Mühe für diese WM qualifizieren, meine Ergebnisse waren sehr durchwachsen, die Erwartungen entsprechend gering. Ganz im Gegenteil dazu hatte Walter Ablinger eine unglaublich gute Saison: Siege

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

bei vielen Rennen auf jedem Leistungsniveau, bis hin zu Läufen zum Europacup und Weltcup. Die Leistungsdichte in seiner Klasse ist sehr hoch, aber er zählt zweifellos zu den Favoriten. Als Betreuerin aus OÖ für die Handbiker wird Sandra Winzer dabei sein.

Am Donnerstag (08.09.2011), fand das Einzelzeitfahren statt, eine Runde von 15,3 km, sehr hügelig, Abfahrten um Kurven mit über 50 km/h, dazu böiger Seitenwind, aber entgegen der Wetterprognose nicht nass.



Walter Ablinger aus Rainbach gewann in der Division H2 (Para) Bronze mit nur drei Sekunden Rückstand auf Silber (Vittorio Podesta aus

Ita, Gold Jean Marc Berset aus Sui). Es ist dies sein bisher größter Erfolg. Einen kleinen Beitrag zu diesem Erfolg durfte ich, mit der Erstellung seiner Trainingsprogramme seit drei Jahren, liefern.



In der Division H1(Tetra) belegte ich mit dem besten Rennen seit vielen Monaten den vierten Platz. Nur eine Sekunde vor dem fünften, Robert Labbe aus Kanada.

Am Samstag (10.09.2011), fand das Straßenrennen statt.

Walter Ablinger aus Rainbach wurde in der Division H2 (Para) über 62 km und 400 Höhenmeter siebenter. Er fuhr ein sehr aktives Rennen, musste einige Mal Lücken schließen und im Endspurt waren dann nicht mehr viele Körner übrig.



Mit diesem siebten Platz und Bronze im Einzelzeitfahren hat er sich gegenüber der letzten WM wieder deutlich verbessert und einen wichtigen Grundstein für die Qualifikation für London 2012 gelegt. Basis für diese Leistungsentwicklung sind neben sehr gutem Training, auch eine professionelle Einstellung und mentale Stärke. Mehr Infos auf Walters Website.

In der Division H1 (Tetra) verlor ich gleich am Start den Anschluss an die Spitzengruppe, holte

dann aber immer mehr auf. Drei Runden, insgesamt 46 km mit 300 Höhenmetern waren zu fahren. Ab Mitte der zweiten Runde war unsere Gruppe auf sechs Fahrer angewachsen. Ab dort fuhr ich sehr viel vorne, zuerst sehr dosiert, dann mit ständigen Attacken. Auf etwa 5 km, mit Abfahrten von bis zu 55 km/h, Kurven und kurzen Steigungen, konnte ich zwei Fahrer abschütteln. Im Endspurt zog ich den Kürzeren und musste zwei Fahrer vor lassen. Platz zehn war die Ausbeute. Allerdings waren die beiden Rennen hier die besten Rennen seit etwa vier Monaten, die Ergebnisse waren auch in Hinblick auf die Paralympics 2012 sehr wichtig.



Im abschließenden Teambewerb am Sonntag war Walter mit zwei weiteren Fahrern im Einsatz. Als Startfahrer übergab er an zweiter Position liegend, schlussendlich wurde es der fünfte Platz.

Sportler können nur erfolgreich sein, wenn es ein gutes Betreuersteam gibt. Und das Team um Delegationsleiter Christian Peter legte sich wieder voll ins Zeug, um für uns bestmögliche Bedingungen zu schaffen. Aus Oberösterreich war wie schon erwähnt Sandra Winzer im Einsatz, die wieder sehr viele gute Bilder lieferte. Mehr davon auf [picasaweb.google.com/wisa1977](http://picasaweb.google.com/wisa1977)

## Paracycling Europacup Prag

Text: Christoph Etlstorfer

Fotos: Sandra Winzer

Eine Woche nach der WM waren wir beim Paracycling Europacup in Prag im Einsatz. Die Strecke war sehr hügelig, bergab mit 55 km/h und dann um eine unübersichtliche Kurve, holprig, rutschig, ein guter Adrenalinkick. Den

brauchte man auch für die folgende Steigung mit 12% und insgesamt 35 Höhenmeter. Das alles gab es auf einer kurzen Runde von 2,4 km, die sieben Mal (für Tetra H1) bzw. zwölf Mal (für Para H2) zu fahren war.



In dieser Saison bin ich (Division H1 Tetra) zwar einige gute Einzelzeitfahren gefahren, aber keine guten Straßenrennen. Und auf dieser hügeligen Strecke wurde aus dem Straßenrennen eine Einzelzeitfahren und nach zwei der sieben Runden war ich vorne und konnte mit recht konstanten Rundenzeiten das Rennen vor Martin Kovar / Tch und Rastislav Turecek / Svk, beides WM Teilnehmer gewinnen.

Ähnlich ging Walter Ablinger in der Division H2 (Para) vor und setzte sich ebenfalls frühzeitig vom Feld ab, das er in der Folge zu Gänze überrunden konnte. Bei ihm ist man diese Ergebnisse im Gegensatz zu mir in dieser Saison schon fast gewohnt, es war ein weiteres Mal eine Demonstration seiner Stärke.



Auch die übrigen Österreicher schnitten sehr gut ab, Details dazu gibt es auf [www.handbiken.at](http://www.handbiken.at).

Bestens betreut wurden wir wieder einmal von Sandra Winzer, die auch mit der Kamera sehr aktiv war. [picasaweb.google.com/wisa1977](https://www.picasaweb.google.com/wisa1977)

## 38. Berlin Marathon

am 25.09.2011

Text: Christoph Etzlstorfer

Bilder: Sandra Winzer

Am 25. September fand der 38. Berlin Marathon statt. An dieser Traditionsveranstaltung nehmen jedes Jahr über 40.000 Läufer, einige tausend Inlineskater, sowie etwa 200 Handbiker und Rennrollstuhlfahrer teil.

Die sehr flache Strecke führt quer durch Berlin und ist immer wieder für Bestzeiten gut. Nach dem Regenrennen vom Vorjahr gab es diesmal sehr gute Bedingungen: trocken, sonnig, zunächst sehr kühl, später angenehm warm. Start war um 08:43 Uhr.



Bei diesen Stadtmarathons starten meist alle Klassen gleichzeitig, dadurch fahren Tetras (Division H1, Einschränkungen in Armen und Beinen) mit Paras mit. Dadurch wird es zwar etwas unübersichtlich, es sind aber auch schnellere Zeiten möglich



Walter Ablinger konnte sich mit einem deutschen und einem polnischen Fahrer gleich von Anfang an vom großen Feld absetzen. Die drei Spitzenfahrer wechselten ich in der Führungs-

arbeit konsequent ab und konnten den Vorsprung kontinuierlich ausbauen. Im Sprint um den Tagessieg setzte sich Vico Merklein aus Deutschland durch und gewann mit neuem Streckenrekord von 1:04:12. Walter wurde Gesamtdritter, gewann aber seine Klasse Division H2 (Para) mit Streckenrekord für diese Klasse. Ich war bis 12 km an einer sehr schnellen Gruppe dran und kämpfte dort im Windschatten ums Überleben, musste dann aber schließlich abreißen lassen. In der Folge fuhr ich viel alleine und belegte in der Division H1 Tetra schließlich den dritten Platz (Gesamt-46ster).



Vorbildlich war die Arbeit der Streckenposten, die mit Fahnen sowohl Hindernisse auf der Strecke, als auch Kurven gut anzeigten. Aus der tiefen Position im Handbike ist die Sicht sehr eingeschränkt, da sind diese Posten sehr hilfreich.

## Tischtennisweltranglistenturnier in Ostrava / Tschechien

Ruep Hans

Beim Weltranglistenturnier in Ostrava nahmen 30 Nationen mit 169 Sportlern teil.

Vom RSC heindl OÖ waren Kramminger Egon und Ruep Hans am Start.

In der Klasse 2 wurde der Einzelbewerb in 5 Gruppen gespielt. Ich kam in eine Dreiergruppe. Das erste Spiel ging gegen den Polen Rafal Czuper und gewann dieses mit 3:0. Spiel 2 traf ich auf den Ukrainer Oleksandr Yezyk und verlor dieses mit 3:1 und belegte in meiner Gruppe den 2. Platz. Im Achtelfinale hatte ich ein Freilos und gegen den Russen Sergej Poddubnyy spielte ich um den Einzug unter die letzten Vier. Das Match ging mit 3:0 glatt an mich. Mein nächster Gegner war der Tscheche Jiri

Szuchanek. Ich verlor dieses mit 3:2 und spielte somit um Platz 3. Dort traf ich auf Martin Svolanek und verlor es glatt mit 3:1 und belegte für mich den enttäuschenden 4. Platz.

In der Klasse 3 mit Kramminger wurde in 3 Gruppen gespielt. Kramminger gewann seine Gruppe und hatte im Viertelfinale ein Freilos. Um den Einzug ins Finale traf er auf den Schweden Ohgren und verlor dieses mit 3:1. Auch das Spiel um Bronze gegen den Tschechen Glazar ging mit 3:2 verloren.

Im Teambewerb der Klasse 2 (Tetra) waren 11 Teams am Start und es wurde in 3 Gruppen gespielt. Ich spielte mit Vevera Andreas, der nicht ganz fit an den Start ging. Das 1 Match ging gegen Polen/Irak und gewannen dieses mit 3:0. Das 2 Spiel bestritten wir gegen Italien / Serbien. Dieses konnten wir mit 3:2 gewinnen. Im letzten Gruppenspiel ging es gegen Tschechien 2 und gewannen dieses mit 3:0 und waren somit Gruppenerster. Leider verschlechterte sich der Gesundheitszustand von meinen Teampartner und er musste am Abend die Heimreise antreten und belegten den 4. Platz.

Kramminger spielte mit Saiger (Burgenland) den Teambewerb. Es gab nur 1 Gruppe mit 5 Teams. Sie gewannen ihre Spiele gegen Tschechien und Taipei mit 3:0 und verloren jeweils mit dem selben Resultat gegen die Paarung Schweden / Israel und Hongkong Taipei. Zum Schluss belegten die Beiden den 3. Platz.

Der Höhepunkt dieses Turnier war dann am Freitag Abend in der Hotelbar. Den da kamen nach einem Konzert der Kulttruppe Statos Quo der Boss und Bandlerer zu einem Getränk in die Bar. Bei einem gemütlichen Plausch mit ihnen wurden noch einige Erinnerungsfoto gemacht.



## „Night-Race“ beim EHC Finale 2011 in Parabiago (Ita)

Walter Ablinger

Im italienischen Parabiago, in der Nähe von Mailand, wurden die finalen EHC Rennen der Saison 2011 ausgetragen. Vom RSC heindl OÖ waren Ludwig Hackinger und ich am Start.

Die italienische Gelassenheit bei der Organisation, der sehr winkelige, 3,7km lange Stadtrundkurs mit neun schnellen 90° Abbiegungen, das große Starterfeld und vor allem die Startzeiten, stellten für alle Teilnehmer eine große Herausforderung dar.



Die drei Runden beim Einzelzeitfahren am Freitag, waren für Ludwig und mich auf Grund der Dunkelheit, der schlecht ausgeleuchteten Strecke und der langen Anreise von ca. 700km sehr anstrengend. Trotz eines fatalen Missgeschicks bei einer Bodenwelle, es wurde der Fuß von Ludwig aus dem Fußbügel geschleudert, konnte er noch mit 32,8km/h Schnitt als 21ster von 33 Athleten in der Schadensklasse MH3 das Rennen verletzungsfrei beenden.

Etwas besser verlief mein Antreten in der Klasse MH2. Ich verpasste um nur 9 Sekunden den 3. Podestplatz. Mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 39,3km/h bin ich aber mit dem 4.Rang von 47 Startern in meiner Klasse sehr zufrieden.

Nicht weniger „kaotisch“ verliefen die Straßenrennen am Samstag. Der Deutsche Marklof Neuske hat den Ablauf des Rennens auf seiner Internetseite (<http://www.handbike.neuske.de>) sehr treffend formuliert.

Ludwig machte wieder ein gutes Rennen. Er kurbelte in der vorgegebenen Stunde + eine zusätzliche Runde 10 Runden (37km) und belegte dabei etwas selbstkritisch, den guten 21sten

Rang. Mit dem Trainingsplan von Obmann Christoph Ettlstorfer sind seine Leistungs- und Geschwindigkeitswerte, wieder besser geworden. Ich bin mir sicher, dass er noch sehr viel Potential hat und diese auch in der nächsten Saison abrufen wird.

Mit einer Rundenanzahl von 12, einer Endzeit von 1:08:08 und einem Schnitt von 39,1km/h, konnte ich den Zielsprint für mich entscheiden und einen weiteren EHC Sieg verbuchen. Den Sprint schon sehr zeitig angesetzt, gewann ich vor dem Franzosen Franek, dem Italiener Podesta und dem Schweizer Frei das Rennen. Dieser Sieg ist für mich etwas ganz Besonderes. Christoph ist beim Erstellen des Trainingsplanes mit speziellem Training auf meine Sprintdefizite eingegangen, ich durfte dabei wieder viel Erfahrungen sammeln und konnte seine Vorgaben beim Zielsprint umsetzen. Vielen herzlichen Dank für die gute, erfolgreiche, herzliche Zusammenarbeit an Coach Christoph



Als positive „Draufgabe“ gab es für mich noch den Sieg in der EHC Gesamtwertung. Durch den verletzungsbedingten, verspäteten Einstieg in die Rennserie, hat sich für mich die endgültige Platzierung erst beim letzten Rennen ergeben. Mit dem Gesamtsieg der EHC Wertung, habe ich ein weiteres Saisonziel erreicht und kann auf eine sehr erfolgreiche Serie zurückblicken.

## Handbike Marathon Heidelberg

Text: Christoph Ettlstorfer

Bilder: Sandra Winzer

Am 9. Oktober fand der 11. Heidelberg Maxi Marathon statt. Ein Maxi-Marathon ist es deshalb, weil die zwei Runden entlang des Neckar insgesamt eine Länge von 44 km aufweisen. Um aber trotzdem vergleichbare Zeiten für Bestenlisten zu bekommen, ist bei 42,2km eine

Zeitnehmung installiert. Neben dem Rennen für etwa 150 Handbiker gab es auch Bewerbe für Rennrollstuhlfahrer, Jugendliche und Kinder sowie Inlineskater. Die Strecke ist zwar sehr schmal, oft passen nur zwei Handbikes nebeneinander hin, aber super schnell. Vor zwei Jahren wurde dort die schnellste Marathonzeit bisher gefahren mit einer Stunde und drei Sekunden.



Vom RSC heindl OÖ waren zwei Fahrer dabei. Ich hatte vor dem Rennen beim meinem Materialsponsor Sopur (in der Nähe von Heidelberg ansässig) noch einige Modifikationen am Bike vornehmen lassen, die sich im Training gut anfühlten. Im Rennen merkte ich aber, dass diese Änderungen nicht optimal waren und litt dementsprechend. Platz 3 in der Division H1 (Tetra) war die Ausbeute. In Hinblick auf das neue Bike, das in den nächsten Wochen gebaut wird, lieferte dieser Test aber wertvolle Erkenntnisse. Dieses Bike wird nicht nur für mich neu sein, es ist ein völlig neues Modell, dass nach vielen Monaten des Testens auf dem Materialprüfstand Ende des Jahres in Serie gehen wird.



Walter Ablinger lieferte wieder ein gewohnt sehr gutes Rennen ab. Er befand sich in der Spitzengruppe und sicherte sich sogar den Prä-

miensprint nach 15 km. Das große Ziel, die absolute Weltbestzeit von 1:00:03 wurde nicht erreicht, aber innerhalb der Klasse H2 (Para) gab es mit 1:01:08 eine neue Bestzeit, Walter war mit 1:01:12 nur knapp dahinter und verbesserte seine persönliche Bestzeit als dritter um ziemlich genau drei Minuten. Die Durchschnittsgeschwindigkeit für diese Zeit beträgt über 41 km/h.

Dies war für uns beide das letzte Rennen für 2011. In den nächsten Wochen steht Regenerationstraining auf dem Programm. Spätestens Mitte November beginnt das Training für die Paralympics-Saison. Walter ist schon nominiert und muss dies nur noch bestätigen, für ihn sind das die ersten Paralympics. Ich dagegen war schon sieben Mal dabei und habe durchaus Chancen, mich mit guten Rennen ein weiteres mal zu qualifizieren.

## Tischtennisturnier in Sheffield (England)

Ruep Hans



Beim Weltranglistenturnier in Sheffield waren 312 Sportlern aus 43 Nationen am Start. Vom RSC heindl OÖ spielten Kramminger Egon und Ruep Hans um wertvolle Weltranglistenpunkte. Der Einzelbewerb der Klasse 2 wurde in 6 Gruppen gespielt. Ich gewann gegen den Brasilianer Souza mit 3:2. 3:0 gewann ich mein 2 Gruppenspiel gegen Chu Chen Lao aus Macau. Um den Gruppensieg ging es gegen Lamirault aus Frankreich und verlor dieses mit 3:1 und wurde Gruppenzweiter. Im Achtelfinale traf ich auf den Brasilianer Espindola und gewann das Spiel mit 3:1. Im Viertelfinale traf ich auf den Russen Sergej Poddubnyy. Ich verlor das Match mit 3:1.

In 8 Gruppen wurde in der Klasse 3 mit Kramminger gespielt. Er gewann alle seine Gruppenspiele. Mit 3:1 gewann er das Achtelfinalspiel gegen den Russen Korovin. Im Viertelfinale ging es gegen Merrian aus Frankreich. Er verlor das Match mit 3:1.

Im Teambewerb der Klasse 2 (Tetra) waren 11 Teams am Start und es wurde in 3 Gruppen gespielt. Ich spielte mit dem Koreaner Cha Soo Yong und es war eine gute Entscheidung. Das 1 Match ging gegen Italien und wir gewannen dieses mit 3:0. Das 2 Spiel bestritten wir gegen Tschechien/Irland und auch dieses gewannen wir mit 3:1. Um den Gruppensieg ging es gegen Frankreich 2. In einem spannenden Match konnten wir unsere Gegner mit 3:2 besiegen. Im Viertelfinale trafen wir auf die Paarung Russland/Ukraine. Mit einem glatten 3:0 Sieg standen wir im Semifinale. Dort ging es gegen Frankreich 1 und auch dieses Match ging mit 3:1 an uns. Das Match um Gold ging mit einem 3:1 Sieg an die Slowaken.



Kramminger spielte mit Dollmann (Burgenland) den Teambewerb der Klasse 3. Es wurde in 4 Gruppen mit 3 Teams gespielt. Sie gewannen ihre Spiele gegen Rumänien / Österreich und England jeweils glatt mit 3:0. Auch das Viertelfinale konnten sie mit 3:0 gegen die Paarung Italien/Kroatien für sich entscheiden. Um den Einzug ins Finale ging es gegen Frankreich. Mit einer 3:1 Niederlage spielte man gegen Hongkong/Taipei um Bronze. Das Match ging mit 3:2 an die Gegner und sie belegten den undankbaren 4 Platz.

## Geburtstage

Robin Bayerhofer	22. 10.
Gerhard Hochmayr	12. 11.
Günther Sponner	16. 11.
David Kühhas	17. 11.
Ernst Aster	23. 11.
Alexander Rosenauer	23. 11.
Franz Wansch	24. 11.
Karl-Jan Egger	25. 11.
Markus Stroblmair	28. 11.
Hubert Pratscher	04. 12.
Josef Sederl	05. 12.
Gerlinde Aichhorn	07. 12.
Christoph Etzlstorfer	18. 12.
Christian Michael Riegler	18. 12.
Sarah Obermayr	21. 12.
Richard Koller	22. 12.
Xenia Malfent	26. 12.
Christian Wagner	02. 01.
Danya Bernsteiner	03. 01.
Katharina Maier	04. 01.
Nicole Höflinger	12. 01.
Alexander Höglinger	17. 01.
Thomas Wegerer	20. 01.

## Termine

### 19. - 30. Oktober

Tischtennis Europameisterschaft Split / Cro

### 9. - 13. November

Tischtennis Weltrangliste Taichung / Taiwan

### 2. - 7. November

Tischtennis Weltrangliste Buenos Aires / Arg

### 18. November

Jahresabschlussfeier des RSC heindl OÖ

### 19. - 20. November

Tischtennis Rangliste Wels

### 7. - 11. Dezember

Tischtennis Weltrangliste Antalia / Türkei

## 2012

### 22. April

Handbike Linz Marathon

### 3. Juni

Handbike EHC Schenkon / Sui

### 29. August bis 9. September

XIV. Paralympics London