

BEWEGUNGSMELDER



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

Allgemeines / Internationales

obmann@rollstuhlsport.at

Die ältesten Berichte in dieser Ausgabe liegen schon einige Monate zurück, es hat sich wenig ereignet in diesem Winter. Nachzutragen ist noch, das **Florian Brungraber** zum **Sportler des Jahres in Oberösterreich** gewählt worden ist. Das war somit das vierte Mal in den vergangenen 50 Jahren, dass ein Rollstuhlsportler diese Wahl gewonnen hat (im allgemeinen Sportgeschehen). Darüber hinaus wurde Florian schon zum zweiten Mal zum **Triathleten des Jahres** gewählt.

Am 13. April findet im Rahmen des Linz-Donau-Marathons der **Ascendor-Handbike-Halbmarathon** statt, zu dem man sich noch anmelden kann. Für alle, die unsere Sportler anfeuern wollen, Start ist um 8:00 auf der Autobahnbrücke, im Ziel bei der Unionkreuzung werden die Ersten ab etwa 8:30 ankommen

Jahresabschlussfeier

Text: Christoph Ettlstorfer
Bilder: Kateryna Goncharova



Am 15. November fand die Jahresabschlussfeier beim Lunzer Wirt in Linz statt. 65 Gäste genossen sehr gutes Essen und ausgezeichnetes Service. Besonders hervorzuheben sind die

Gründungsmitglieder Gerlinde Aichhorn und Leo Hochrathner sowie die Ehrenmitglieder Erni Kastner und Emilie „Milli“ Schwarz (die sich mit einer Spende an unseren Verein einfand!).



Sportlicher Höhepunkt des Jahres waren die Paralympics 2024 in Paris mit vier unserer Mitglieder, die Weltmeisterschaften Paracycling und Triathlon, ebenfalls vier Mitglieder sowie die Triathlon EM mit einem Starter.

Darüber hinaus gab es viele Aktivitäten im Basketball, Boccia, Handbike/Paracycling, in der Jugendgruppe, beim Rugby, Schifahren, Tennis und Tischtennis.

Besonders zu erwähnen ist noch der 90. Geburtstag von Milli Schwarz.



Die Brücke vom Traum zur Realität ist das TUN!

Walter Ablinger

Unter dieses Motto stelle ich meine aktive Zeit nach dem professionellen Leistungssport.

TCS New York City (Handbike) Marathon 2024

Solch ein aufwändiges Unterfangen erfordert freilich viel Planung und finanziellen Aufwand, aber den Marathon in Amerika habe ich schon sehr lange auf meiner „Bucket List“ und eines vorne weck, der Aufwand hat sich ausgezahlt.

Wunderbare Erinnerungen, die mich noch sehr lange begleiten werden.

Es ist etwas kompliziert einen Startplatz bei einem der größten Marathons der Welt mit über 50.000 Teilnehmern zu bekommen. Sogar für uns Behindertensportler ist das nicht einfach.

Entweder man unterschreibt eine Mitgliedschaft bei der Stiftung der Organisation oder man bucht über einen Sportreiseanbieter, was natürlich die Kosten hochtreibt.



Zum Abschluss meiner wirklich erfolgreichen Karriere, durch die mich unser Obmann, mein Headcoach Christoph Etzlstorfer über 16 Jahre und 826 Wochenplänen begleitet hat, habe ich mich aus Gründen der Bequemlichkeit und Einfachheit für die zweite Variante entschieden. Begleitet wurde ich dabei von meiner Ehefrau Marietta und die Organisation überließ ich dem Sportreiseanbieter Ruefa in Wien.

Die Eindrücke in New York waren auf alle Fälle von ersten Moment bis zum Schluss GIGANTISCH, so wie auch die Stadt an sich selber.

Von der Anreise vom Flghf Wien ins super gelegene Hotel Renaissance direkt am Times Square, nicht allzu weit entfernt vom Ziel und der Trainingsmöglichkeit im Central Park war der Aufenthalt echt aufregend.

Von Halloween, Sightseeing in Manhattan, Freiheitsstatue, Empire State Building, bis hin zu den US-Wahlen und natürlich den Marathon selber waren wir insgesamt 8 Tage unterwegs.

Der Marthontag begann für mich um 03.15 Uhr mit dem Wecker läuten. Nach der Umstellung auf die Winterzeit, die in den USA eine Woche später ist als in Europa ging es zum Sammel,- und Abfahrtsplatz für uns AWD's (Athletes with Disability) zu den zehn behindertengerechten Busse, die uns in einer ein-

stündigen Fahrt zum Startgelände nach Staten Island brachten, musste ich 20 Minuten einplanen. Die Bikes wurden schon am Samstag bei der Startnummernabholung zum Transport abgegeben.

Noch schnell einen Kaffee und ein paar nette Gespräche, die bei knackigen 6 °C noch etwas frisch waren, wurden wir nach den Rennrollstuhlfahrern



um 08:22, kalt startend (ohne Aufwärmöglichkeit) auf die Strecke gelassen. Da das Wheelchair-Elite-Rennen in New York auch zur Majer Marathonserie zählt, wurde uns ein Ein- und Überholverbot durch die Regulierung eines Pace Car, an dem wir nicht vorbei durften und das max. 30 km/h unterwegs war, vorgeschickt.

Ich hatte einen super Start und war schon oben auf der ersten Brücke Richtung Brooklyn ca. 200 Meter voran bis ich bei der Abfahrt erstmals auf das Begleitauto auffuhr. Das ging dann leider immer wieder bis kurz vorm Zieleinlauf so und die Konkurrenten konnten wieder aufschließen.

Der TCS NYC Marathon führt durch alle fünf Bezirke von New York, auch das macht ihn sehr besonders, so kamen wir von Süden nach Queens über die Queensboro Bridge nach Manhattan an der First Ave. rauf in die Bronx und wieder runter in den Central Park nach Mid Town wo wir die Finisher Medaille empfangen durften.

Etwas komisch war auch die Tatsache, dass ich von der ersten offiziellen Zeit (1:34:48) dann nach dem Zieleinlauf und in der endgültigen Endwertung 3 Sekunden abgezogen bekam. Das kann natürlich durch meinen Raketenstart geschuldet gewesen sein. Wobei der Sieger, Bryan Lara (ein Zahnarzt aus Georgia/USA)

unmittelbar neben mir in der ersten Startreihe über die Startmatte gefahren ist und ich auf der Zielmatte mindestens eine halbe Handbikelänge vorne war, oder aber auch meiner ganz hinten montierten Startnummer mit dem Zeitnehmers-Chip.

Laut offizieller Nettozeit wurde ich dann also eine Sekunde hinter dem Sieger als zweiter gewertet. Was bei 61 Teilnehmern, den Umständen und meinem aktuellen Leistungsniveau ohnehin sehr positiv ist.

Nach 424 Handbikerennen, davon 155 über (- und/oder länger als) die Marathondistanz war New York auf alle Fälle ein genialer Abschluss meiner Leistungssportkarriere.

Danke an ALLE Beteiligten für eure Unterstützung – in welcher Form auch immer die Hilfestellung war – Danke!

Euer #WoistWalter ;-)

P.s.: Wir sehen uns (hoffentlich) alle spätestens beim Linz Marathon 2025 im "Hobbystarterfeld" wieder.

Paracycling WM Zürich

20.09. – 29.09.2024

Ernst Bachmaier



Erstmals war die Paracycling WM in die Straßen WM inkludiert. Ein wichtiger Schritt der den Paracyclingsport mehr ans Licht rückt.

Drei Athleten vom RSC heindl OÖ wurden von Cycling Austria nominiert.

Conny Wibmer (WH 4) – Wolfgang Steinbichler (T2) – Ernst Bachmaier (MH 1)..

Am 24.09. startete das Einzelzeitfahren am Zürichsee. Ein flacher und zwanzig Kilometer

langer Kurs war zu bewältigen. Fulminantes Rennen von Conny. Knapp zwei Sekunden fehlten ihr zum Weltmeistertitel hinter ihrer Teamkollegin Swetlana, die sich zum zweiten mal in ihrer Karriere zur Weltmeisterin kürte. Wolfgang und Ernst belegten jeweils einen guten sechsten Rang.

26.09.. Straßenrennen..

Zeitig am Morgen fiel der Startschuss bei widrigen Bedingungen. Conny und Ernst mussten sich in ihren jeweiligen Klassen behaupten.

Abermals war es Conny die sich nur der Favoritin aus Holland geschlagen geben musste und sich sensationell, abermals zur Vizeweltmeisterin kürte. Ernst finishte auf Rang acht.

Der 27.09. war der Tag von Wolfgang Steinbichler-Straßenrennen der Klasse T2.

Bronze für Wolfgang. Er gestaltete das Rennen maßgeblich mit und belohnte sich mit dieser Topplatzierung beim spannenden Zielsprint.

Paracycling Indoor Trainings

Mathias Kufleitner



Am 09.11.2024 fand der 1. Paracycling Indoor Trainings Tag des RSC heindl OÖ der Saison 2024/2025 im Volkshaus Pichling statt. Wie immer wurde das Training sowohl organisatorisch, als auch sportlich von Christoph Etzlstorfer geleitet. Mit den Teilnehmern Walter Ablinger, Emma Damberger, Christoph Die-minger, Gerhard Hochmayr, Daniel Hofer, Mathias Kufleitner, Josef Limbacher und Wolfgang Steinbichler war zwar, wie mittlerweile leider üblich, ein überschaubares, jedoch motiviertes Teilnehmerfeld. Das auf der Rolle ein gemeinsames Training unabhängig vom Leistungszustand möglich ist, zeigt sich darin, dass TeilnehmerInnen sowohl mit Handbikes, Tricycles, als auch Rennrad, sowie von ambitionierten HobbysportlerInnen bis zum aktiven- und ehe-

maligen Leistungssportler vertreten waren. Nach einem spannenden Erfahrungsbericht von Walter über seine kürzliche Teilnahme am [New York City Marathon](#) fand die offizielle Begrüßung und Erläuterung des Trainingsinhaltes statt. Jedoch bevor wir unsere Positionen in den Sportgeräten bezogen, wurde ein gemeinsames Aufwärmen durch Dehnungs- und Muskelmobilitätsübungen durchgeführt. Danach konnte mit dem Aufwärmen in den Rädern begonnen werden. Als Trainingsschwerpunkt am Vormittag war die Steigerung der Belastungsstufen nach Körpergefühl. Zu diesem Zweck wurden 10´Rekom (Zone1), 20´GA1 (Zone2), 15´GA2 (Zone3), 10´Schwellentempo (Zone4) und 5´VO2max Tempo trainiert und auf das Körpergefühl geachtet. Anschließend wurden einzelne Steiger mit Nominierung des Nächsten vollzogen. Als Abschluss der Vormittageinheit wurde gut ausgefahren um die Regeneration für die Nachmittageinheit während der Mittagspause zu begünstigen.



Nach dem Mittagessen im Amano im Volkshaus Pichling wurde wieder mit Aufwärmen im Bike begonnen. Danach folgten 3 Blöcke zu je 20 Minuten ohne schalten je Block. Jeder Block enthielt Intervalle mit 90“ GA1 und 30“ höhere Frequenz. Wobei bei den 30“ höhere Frequenz jedes Mal um ca. 5/min gesteigert wurde. Zum Schluss wurden noch Sprintintervalle im ermüdeten Zustand durchgeführt. Diese waren zwar theoretisch nur 6x10“/20“ voll, aber durch die vorangegangenen Belastungen für mich persönlich nicht mehr mit überzeugender Leistung bewältigbar.

Abschließend gilt es Christoph ein Dankeschön für seine Organisation und die Zusammenstellung des Trainingsinhaltes auszusprechen.

Boccia Vorschau

Esteban Grieb

Unser Boccia-Team, bestehend aus Judith Nagy, Manuela Mauthner, Christian Schimpl und Esteban Grieb, bereiten sich seit Mitte Jänner auf die neue Saison bzw. auf den 1. nationalen Boccia-Cup 2025 in Innsbruck, der am 22./23. Februar stattfindet, vor.



Alle sind total gespannt und haben große Vorfreude auf die neue Saison, da ua. die Österreichisch Meisterschaften in diesem Jahr, zwar erst Mitte November, auf heimischen Boden, Schärding/OÖ, abgehalten wird. Außerdem werden einige SportlerInnen vom RSC erstmals an internationalen Turnieren - Tschechien bzw. Slowakei - teilnehmen.

Gelungener Saisonstart für unsere Boccia-Crew

Esteban Grieb



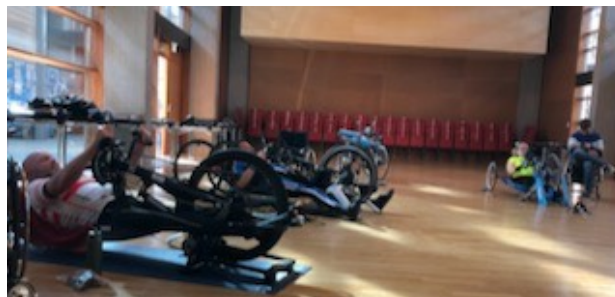
Unser Team rund um Judith Nagy, Manuela Mauthner, Christian Schimpl und Esteban Grieb gelangen zum Großteil sehr gute Auftritte beim 1. Boccia-Cup 2025 in Innsbruck am 22. und 23. Februar! In der Klasse BC3, in der Manuela und Christian spielten, waren leider nur 4

SpielerInnen am Start, aber es waren zum Teil sehr knappe und spannende Begegnungen. Manuela und Christian duellierten sich 2x, wobei jeder ein Spiel für sich entscheiden konnte. Im Endeffekt belegten sie Rang 3 (Christian) und 4 (Manuela) hinter den beiden international, routinierter spielenden WienerInnen. In der „Offenen Klasse“ waren 19 SpielerInnen gemeldet, und erfreulicherweise schafften mit Judith, ein Stockerlplatz als 3, und Esteban als 5., eine Platzierung in en Top 5. Das beste Endergebnis bei einem nationalen Turnier in der kurzen Spartengeschichte in unserem Verein.



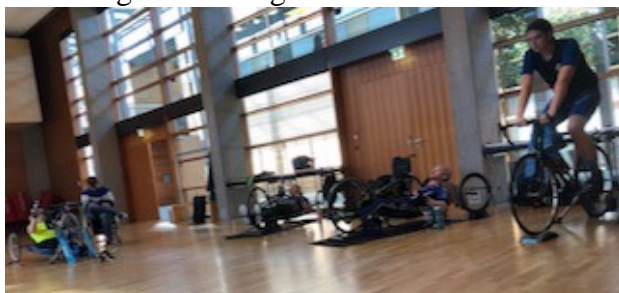
Paracycling Indoor Training

Mathias Kufleitner



Das letzte Paracycling Indoor Training der Saison 2024/2025 fand mit einer kleinen, aber motivierten Gruppe (Walter Ablinger, Gerhard Hochmayr, Mathias Kufleitner, Josef Limbacher, Sabine Pfarl, sowie Stefan Etlstorfer als universeller Betreuer) am 08.03.2025 im Volkshaus Pichling, bzw. am Nachmittag vom Volkshaus Pichling als Ausgangspunkt statt. Nach individuellem Aufwärmen standen 10' GA1, 5' Schwellentempo, 3' VO2max, 30" Sprint und 10' Rekom auf dem Programm. Der 2. Schwerpunkt des Vormittagstrainings waren 4

Wettkampffintervalle zu 4' mit 7' Erholungsphasen dazwischen. Wobei diese als Simulierung 2mal mit dosiertem Start für Einzelzeitfahren und 2mal mit hartem Start für Straßenrennen absolviert wurden. Zum Schluss der Belastungen wurden noch Sprint-Intervalle 4x15" voll und 45" Regeneration gefahren. Aufgrund der Vorbelastungen waren die Sprints, zumindest für mich persönlich, ziemlich fordernd. Danach wurde durch individuelles, lockeres Ausfahren die Vormittagseinheit abgeschlossen.



Zu Besuch hatten wir bei diesem Training Simon Walch (ist selbst querschnittsgelähmt) und Thomas Mayr, die Gründer vom StarUp Unternehmen [Re-Set](#). Sie beschäftigen sich mit der Entwicklung von qualitativen Mountain Handbikes zu vergleichsweise bezahlbaren Preisen. Ihr Motto dabei ist <<Der Berg macht keinen Unterschied, wieso sollten wir es tun? >>. Bis wir nach dem Training aus unseren Bikes ausgestiegen waren, hatten sie ihre Prototypen aufgebaut und erklärten uns vor dem Mittagessen den Aufbau. Während dem Mittagessen wurden dann weitere Diskussionen geführt, wie es überhaupt zu den Ideen kam. Außerdem berichteten sie über ihre Erfahrungen in Bikeparks, bzw. auch über die Zusammenarbeit mit Bikepark Betreiber zu Anpassungen, damit diese für adaptive Bikes nutzbar sind. Nach dem Mittagessen testete Christoph die Sitzposition im „Scout“ und gab Feedback wie er sich als großgewachsene Person und als Tetra darin fühlt, bzw. was für sein Befinden angepasst werden müsste. Nachdem es sich bei den Bikes noch um Prototypen handelt, sind bereits einige zukünftige Änderungen geplant, aber dennoch nehmen sie gerne jegliches Feedback entgegen, bzw. gibt es viele Einstellmöglichkeiten, welche individuell getroffen werden können.



Die Nachmittagseinheit wurde, aufgrund des zu dieser Jahreszeit unerwartet angenehmen Wetter, mit einer kleinen Ausfahrt (33,68km 294m Anstieg) gestaltet. Dazu hat Gerhard eine Strecke ausgewählt und diese bereits vorab am 07.03. zur Kontrolle befahren. Diese führte uns als Ausgangspunkt vom Volkshaus Pichling Richtung Südpark, Raffelstetten, Asten nach Hofkirchen im Traunkreis und wieder über St. Florian zurück zum Volkshaus.

Wie gewohnt wurde das Training mit einer Diskussionsrunde bei einem Getränk beendet.

Trainingslager Lanzarote – Sonne, Schweiß und gutes Essen

Ludwig Hackinger

Am 25. Februar war es soweit, raus aus dem winterlichen Österreich, von München aus mit frostigen 8°, ab ins sonnige Lanzarote. Das Hotel Elba empfing uns mit angenehmen 24° und viel Sonnenschein – perfektes Wetter, um die Armmuskeln zum Glühen zu bringen und danach das gute Essen und die Sonne zu genießen.

Wir waren eine kleine Gruppe von sechs Personen:

Cornelia Wibmer und Marco
Ernst Bachmaier und Traudi,
Ludwig Hackinger und Maria

Natürlich wurde vom ersten Tag an trainiert. Der Beginn des Trainings führte meistens von Playa Blanca Richtung Salinas auf einer gut asphaltierten Straße, allerdings oft mit Gegenwind. Es wurde nur ein trainingsfreier Tag pro Woche eingelegt.

Conny und Ernst hielten sich penibel an den Trainingsplan und übertrafen ihn teilweise sogar. Im hauseigenen Fitnesscenter wurde Ernst von Traudi tatkräftig unterstützt, sowohl

beim Training als auch in der trainingsfreien Zeit, versteht sich! Aber Entspannung musste sein. Der Wellnessbereichs des Hotels Elba mit Sprudelbad wurde ausgiebig genutzt, um den müden Muskeln etwas Gutes zu tun.

Die Natur präsentierte sich während unserer Trainingswochen in ihrer vollen Vielfalt, z.B. mussten wir eine Einheit wegen starken Regenschauern etwas nach hinten schieben. Als der Regen schließlich nachließ, und nur noch leicht fiel, entschieden wir uns, das Training trotzdem durchzuziehen.



Das Training führte uns durch folgende Orte:
Nationalpark Timanfaya – wir konnten die vulkanische Landschaft erkunden
Yaiza - ein kleinen Dorf mit traditioneller Architektur

Femes – es waren einige steile Anstiege zu bewältigen

La Geria - bekannt für seine Weinfelder

El Golfo - ein malerisches Fischerdorf am Meer
Wir genossen die Aussicht und die frische Meeresbrise. Insgesamt war das Training eine gute Kombination aus sportlicher Betätigung und der Erkundung der Umgebung.

Aber ein bisschen Sightseeing musste auch sein, so führte uns ein Trip zum Mirador del Río, wo wir eine spektakuläre Aussicht auf La Graciosa genießen konnten und wir besuchten den Nationalpark Timafaya.

Am letzten Abend wurden die Bikes ordentlich verpackt und die letzten Vorbereitungen für den Heimflug wurden getroffen. Nach 14 Tagen voller Training, Sonne, Regen und entspannenden Sprudelbädern ging es zurück nach München – mit müden Armen, schönen

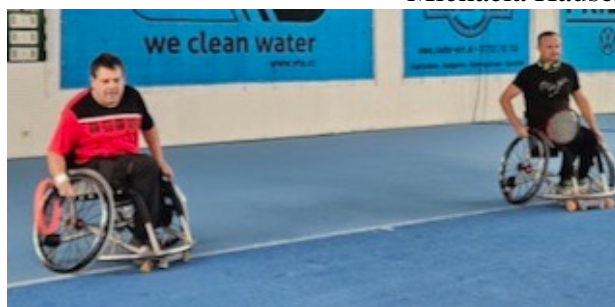
Erinnerungen und einer ordentlichen Portion Motivation für die nächsten Rennen!

Lanzarote – Fakten & Daten

- Lage: Kanarische Inseln, Spanien
- Klima: Ganzjährig mild, im Winter um die 20-24°C
- Bekannt für: Vulkanlandschaften, Strände, Mirador del Río, Timanfaya-Nationalpark
- Hauptstadt: Arrecife
- Einwohnerzahl: ca. 152.000
- Touristen: ca. 370.000/Jahr

Tennisgruppe Ried

Michaela Hauser



Seit gut einem halben Jahr konnten wir unsere Gruppe um zwei spielbegeisterte Herren erweitern. Christian und Gerald trainieren wöchentlich jeden Montag Vormittag mit viel Begeisterung und Engagement. Ihr Ziel für heuer ist eine Teilnahme an einem WTTA Turnier in Österreich. Gerne sind auch andere begeisterte Sportler herzlich willkommen um Rollstuhltennis auszuprobieren.

Bei Interesse: Michaela Hauser 06769376236

Training Montag 8-11 Uhr

Termine

April - August

Paracycling Trainingstage Linz Südpark

13. April

Handbike Linz Marathon

10. Mai

ÖSTM 3x3 Basketball Linz (Auhofschule)

7. November

Jahresabschlussfeier