

# 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

[obmann@rollstuhlsport.at](mailto:obmann@rollstuhlsport.at)

Im Herbst konnte unser Triathlet Florian Brungraber, der vor kurzem im ORF Magazin „Ohne Grenzen“ portraitiert wurde, eine sehr starke Wettkampfsreihe hinlegen, die ihm gute Chancen für die Qualifikation für die Paralympics 2020 in Tokio gibt. Details dazu finden sich in dieser Ausgabe.

Am 22. November fand die Jahresabschlussfeier statt mit mehr als 60 Teilnehmern, bei der uns auch wieder die Präsidentin des OÖBSV Mag. Alexandra Heindl die Ehre gab. Den dort präsentierten Sportbericht mit Ausblick auf Tokio 2020 wird es in wenigen Tagen in einer eigenen Ausgabe des Bewegungsmelders geben.

## Berlin Marathon

Text: Christoph Etzlstorfer  
Bilder: Sandra Winzer



Am letzten Sonntag im September findet traditionell der Berlin Marathon statt. Für die Läufer ist das einer der schnellsten Marathons weltweit, wo es schon einige Weltrekorde gegeben hat. Der aktuelle stammt vom letzten Jahr, wo Eliud Kipchoge

2:01:39 gelaufen ist. Die Siegerzeit in diesem Jahr war nur zwei Sekunden langsamer. Um sich die Dimensionen dieses Rennens vor Augen zu führen, hier die Teilnehmerzahlen: 47.000 Läufer, 5.000 Inline-Skater, 140 Handbiker, 50 Rennrollstuhlfahrer, sie alle absolvieren die 42,2km. Es gibt keine kürzeren Distanzen wie Halb-, Viertel- oder Sonstwas-Marathon.



Für mich war es der 29. Start, und mittlerweile nehme ich das sehr entspannt.



Mit wesentlich mehr Ambitionen nahm Flo Brungraber das Rennen mit dem Rennrollstuhl in Angriff. Bei der Startaufstellung stand er leider sehr weit hinten und verpasste daher den Anschluss an die Gruppe mit den Fahrern, die etwa sein Tempo fuhren. So war es bei kühlen Temperaturen und gelegentlich leichtem Nieseln ein einsames Rennen für ihn, das er mit der sehr beachtlichen Zeit von 1:37:17 als 14. beendete. Für ihn war es nur ein Ausflug zum Marathon, im Vordergrund steht die Qualifikation im Triathlon für die Paralympics in Tokio.

## Triathlon Alanya/Tür

Florian Brungraber

Nach meinem positiv verlaufenen Marathon Debüt in Berlin, mit einem Rückstand auf die Weltspitze von rund 9min und einer PB von 1h37min17sec habe ich für 2019 mein letztes ITU Rennen in Angriff genommen. Vor drei Wochen habe ich dem ITU World Cup Rennen in der Türkei/ Alanya zugesagt. Meine Prognosen, basierend auf der Starterliste, habe sich dann im Rennen bewahrt. Einmal mehr sollte die Entscheidung zwischen einem Franzosen und mir fallen. Aufgrund seines Handicap startet dieser um 3min 08sec vor mir und so begann die Aufholjagd. Das Schwimmen im Meer bei über 26°C mit langgezogen Wellen war für die Rolli-Starter nur mit Neoprenhose erlaubt. Auf diesem Weg, danke an Artur von der Schwimmzone fürs Ausstatten! Dabei konnte ich bis auf die letzten 100m das Tempo machen. In der Wechselzone ist mir dann ein kleines Missgeschick passiert und bin die ersten 30m mit angezogene Bremse losgefahren. Nach lösen der Bremse ist es dann

auch gleich viel leichter gegangen ;) und habe dann Meter und Positionen gut gemacht. Der Radkurs war zu 80% mit Verbundsteine gepflastert. Ich hatte Angst um meine Plomben und um mein Rad ;). Nach den 20km bin ich auf Position zwei in den Rennrolli gewechselt. Nach ca. 2.5km von 5km dann ein Patschen am Vorderrad. Zum Glück ist dieses Rad mit sehr wenig Gewicht belastet und so konnte ich mit geringem negativen Einfluss das Rennen fortsetzen. In der letzten Runde konnte ich auf den Franzosen aufschließen, auf einer längeren Gerade überholen und mich noch ein paar Sekunden absetzen.



Zum verdienten Saisonende mein erster World Cup Sieg der noch dazu sehr wichtig ist in Hinblick auf die Quali für Tokio. Im Anschluss hatte ich dann noch meine erste Dopingkontrolle. Ein großes Dankeschön gebührt auch meinem Vater der mich wieder bestens betreut und unterstützt hat!! Mit Vorfreude auf eine lockere Off Saison,

## ÖBSV-CUP-Tischtennis in Stockerau

Hans Ruep

Am 5.10.2019 fand in der Sporthalle von Stockerau der Herbsdurchgang für den ÖBSV-CUP-Tischtennis (früher Ranglistenturnier) für sitzende und stehende Sportler statt. Insgesamt waren 33 sitzende und 17 stehende Sportler aus 8 Bundesländer am Start. Verletzungsbedingt konnten Blechinger Wilhelm und Erlinger Josef nicht antreten, dafür waren zum 1. x unsere 3 stehenden Sportler, Eder Helmut, Strasser Jürgen und Thurnberger Kevin dabei.



Selbst spielte ich nicht da ich mit Haider Thomas und Johann Knoll die Turnierleitung machten.



Die Reihung in den einzelnen Gruppen erfolgt über die aktuelle österreichische Rangliste und es gibt keine Klasseneinteilung.



Kevin Thurnberger, Jürgen Strasser und Helmut Eder  
In der Gruppe 1 waren 9 Sportler am Start und unsere New Comer starteten in der 2 Gruppe mit 8 Spieler und war es ein toller Erfolg und Erlebnis für unsere Jungs.  
Platz 1 ging an Jürgen, er gewann alle seine Spiele, Kevin belegte mit einer Niederlage

der 2. Rang und Helmut wurde 7. Man darf mit der gezeigten Leistung sehr zufrieden sein und ich freue mich schon auf die nächsten Wettkämpfe.

In der aktuellen österreichischen Rangliste der stehenden Sportler ist Strasser auf Rang 17, Thurnberger 24 und Eder belegt Rang 40. Insgesamt sind 42 Sportler in dieser Rangliste.

## 2019 Funchal ITU Paratriathlon World Cup

Bericht: Florian Brungraber

Fotos: Steffen Hoffmann / ITU Media

10 Tage vor Rennstart bin ich von der Warte-  
liste auf die Startliste für das letzte World  
Cup Rennen auf Madeira / Funchal ge-  
rutscht. Da die Startliste einen vielverspre-  
chenden Eindruck machte, habe ich trotz  
sehr kurzer Vorlaufzeit zugestimmt und alles  
kurzfristig geplant und gebucht.



Bei welligen Bedingungen fand das  
Schwimmen im Hafenbecken unmittelbar  
neben einem Kreuzfahrtschiff statt. Bereits  
im ersten Drittel konnte ich mich von den  
anderen beiden H2 Athleten absetzen und  
Zeit auf die H1 Athleten einholen. Mit einer  
Zeit von 12min ging ich aus dem Wasser  
und am relativ langen Weg in die Wechsel-  
zone war dann, über die steilen Rampen,  
auch mein Vater körperlich gefordert. Auf  
der Radstrecke machte ich die meisten Meter  
am Bergaufstück gut. In der 5. und letzten  
Runde übernahm ich die Führung. Da ich  
nur ca.17.5 km am Garmin hatte war ich mir  
unsicher ob ich die Runden richtig gezählt  
habe. Daher habe ich mich ausrollen lassen

und auf die Reaktion des Zweitplatzierten gewartet.



Trotz dieser verlorenen Sekundenging ich dann doch noch als Führender in die Wechselzone um dann im Rennrolli, mit viel Sicherheit, den Vorsprung auf über eine Minute auszubauen.



Mit zusätzlichen 450 Punkten habe ich nun den Sprung auf Platz 9 im World Ranking geschafft und für die Tokio Quali ganz wichtig Punkte gesammelt. Mit dieser Position ist es hoffentlich nächstes Jahr leichter Startplätze zu bekommen und die Tokio Quali endgültig zu fixieren.



Ein großes Dankeschön gebührt meinem Vater, der wie bei den letzten Rennen, mich mit vollem Einsatz begleitet und betreut hat.

## Rollstuhl-Basketball:

Bericht von der 2.Vorrunde der Bundesliga B

Alex Höglinger

Foto: Hubert Kehrner / OÖBV



Letzten Samstag war die Linzer Hüttenschule Austragungsort der 2.Vorrunde der Rollstuhl-Basketball - Bundesliga B. Es fanden 3 Spiele (davon ein Freundschaftsspiel) statt, welche an Spannung kaum zu übertreffen waren. Unter den Zuschauern auch OÖBV-Präsident Karl Winkler, der schwer beeindruckt war von der Leistung der Rollis.



**Spiel 1:** Rebound Warriors vs RSV Waldhausen 60:45 (12:8, 25:27, 35:41)

Im ersten Spiel standen sich die Warriors aus Linz und der RSV Waldhausen zum ersten Oberösterreich-Derby gegenüber. Mit Bieber und Radim, haben die Waldhauser bereits in der ersten Runde gezeigt, dass sie mehr als nur mithalten können. Die ersten Spielminuten waren von Fehlwürfen auf Seiten der Linzer geprägt und Waldhausen konnte mit sicher versenkten Distanzwürfen den Abstand geringhalten. Die Wurfausbeute verbesserte sich auf beiden Seiten und man merkte das Verschwinden der anfänglichen Nervosität der Warriors. Durch den Knappen Score lagen die Nerven blank. Höglinger machte bereits Ende des 3.Viertels sein viertes Foul. Durch die Umstel-

lung auf Presse auf Seiten der Rebound Warriors wurde der RSV Waldhausen zu Fehlpassen und Turnovers gezwungen, welche den Vorsprung der Linzer immer weiter anwachsen lies. Bis zum Schluss wurde die Presse gehalten und Höglinger konnte die vier Fouls halten. Die Rebound Warriors gewannen das erste OÖ-Derby nach einem hart umkämpften Spiel mit 60:45. Topscorer: Rebound Warriors: Höglinger 28, Demel 12, Aichern-Berger 12; RSV Waldhausen: Radim 23, Bieber 14, Hochstöger 6



**Spiel 2:** RSV Waldhausen vs Flink Stones 2  
53:59 (13:6, 31:23, 45:48)

Im zweiten Spiel starteten die Flink Stones 2 als klarer Favoriten. Der RSV Waldhausen legte aber einen Blitzstart hin und dominierte das erste Viertel. Vor allem Bieber traf nach Belieben. Die zweite Hälfte war sehr ausgeglichen und die Steirer wurden immer stärker. Im dritten Viertel zeigten die Flink Stones ihre Klasse und drehten das Spiel von einem 8 Punkte-Rückstand in eine 3 Punkte-Führung. Bis kurz vor Schluss konnte der Vorsprung ausgebaut werden. Durch Fehlpassé und Missverständnisse kam der RSV noch auf 4 Punkte heran. Die beiden Versuche von Radim und Bieber einen

Dreier zu werfen waren beide daneben und die Steirer fixierten den Endstand mit 2 Freiwürfen zum 53:59.

Topscorer: RSV Waldhausen: Bieber 23, Radim 18, Jurik 10; Flink Stones 2: Theissl 24, Grabner 22, Grundner 11



**Spiel 3** (Freundschaftsspiel) Flink Stones 2 vs Rebound Warriors  
56:42 (12:14, 23:20, 39:30)

Das dritte und letzte Spiel des Tages war ein Freundschaftsspiel und so konnte auch der starke Nationalteamspieler Edel auf Seiten der Steirer aushelfen. Beide Mannschaften schenkten sich nichts und zeigten den Zuschauern ein hartes Spiel auf gutem Niveau. Die Linzer wechselten viel durch und gaben den jungen Spielern viel Zeit am Parkett, welche Karan sofort für seinen ersten Korb nutzte. Die Steirer konnten einen verdienten Sieg mit 56:42 einholen.

Topscorer: Flink Stones 2: Grabner 19, Theissl 18, Edler 8; Warriors: Höglinger 24, Kurat 10, Demel 6



## Handbike: Beginn der Indoor-Saison 19/20

Johannes Reindl

Am Samstag den 16. November 2019 trafen sich nach längerer Pause wieder zahlreiche Handbiker, um gemeinsam in die bereits vierte Indoorsaison im Volkshaus Pichling zu starten.



Darunter Ernst Bachmaier, Daniel Hofer, Christoph Stadlbauer, Elisabeth Egger, Josef Limbacher, Christoph Dieminger und Johannes Reindl. Erfreulich ist auch, dass gleich beim ersten Indoor in dieser Saison Neueinsteiger (Nicolaj Seiringer und Mathias Kufleitner) dabei waren, um sich diesen Sport einmal genauer anzusehen.

Nach dem gemeinsamen Aufbau der Trainingsrollen und Bikes, wurde mit der Vormittagseinheit begonnen, die neben etwas Theorie über Trainingsbereiche und Leistungsprofil ein Aufwärmtraining, Stufentest und anschließend Sprints enthielt. Nach einigen Aufwärmminuten wurde mit dem Stufentest begonnen, bei dem der Fokus auf die Selbsteinschätzung in verschiedenen Trainingsbereichen (Rekom, GA1, Schwellentempo, volle Belastung), die jeweils fünf Minuten dauerten gelegt wurde.

Der Sinn ist, dass man lernt, sich bei einem Rennen selbst einzuschätzen, welche Geschwindigkeit bzw. Leistung man in Abhängigkeit von Distanz, Höhenmeter usw. durchhalten kann, um erst im Ziel am Ende seiner Kräfte ist und nicht schon 10 Kilometer vorher ;-)

Zum Abschluss des Trainings am Vormittag wurde in lockeren Trainingsbereichen gefahren, die noch einige Sprints über 15 Sekunden enthielten.



Nach der Mittagspause und einer Stärkung im "Tischlein deck dich" (ebenfalls im Volkshaus) ging es top motiviert und mit vollgeladenen Energiespeichern zur Nachmittagseinheit.

Bevor mit dem Aufwärmtraining begonnen wurde, gab es unter der Anleitung von Trainer Christoph Etlstorfer noch eine Gesprächsrunde über realistische Zielsetzung und wie man diese auch erreicht sowie einige Erklärungen über Intervalltraining.



Die besprochene Theorie wurde dann natürlich gleich in die Praxis umgesetzt und so bestand das Nachmittagstraining aus Intervallen in drei verschiedenen Bereichen, welche gegen Ende schon sehr kräftezehrend wurden.

Bemerkenswert war auch das Durchhaltevermögen der beiden Neueinsteiger, die gleich beim ersten Training bei der Vormittags und Nachmittagseinheit dabei waren (Gesamtfahrzeit war etwas über drei Stunden).

Herzlichen Dank an Dr. Christoph Etlstorfer für den perfekt durchgeplanten sowie sehr informativen und anspruchsvollen Trainingstag.

Ein großes Danke auch an die Betreuer Stefan Etzlstorfer und Erwin Hofer sowie an die angehende Physiotherapeutin Nadine Sperr, ohne deren Hilfe an einen solchen Trainingstag nicht zu denken wäre.

## **Außenstelle: Kilometer sammeln für Australien**

<https://sportslife.at>

Im Oktober führen vier Handbiker nonstop quer durch Australien. Am 30. November gibt es für dieses Projekt in Serfaus in Tirol eine Gala für Sponsoren.

Wir bilden in Linz die Außenstelle (wie früher bei "Wetten, daß") zu dieser Gala und sind per Live-Schaltung verbunden. Die Kilometer, die wir mit Handbikes oder Fahrrädern auf der Rolle fahren, werden von den Sponsoren in finanzieller Unterstützung abgegolten.

Eintreffen und Aufbauen um 19:00, Action von 20:15 bis etwa 23:15, man kann natürlich auch kürzer fahren; danach Abbau und Räumen des Saals bis spätestens 24:00. Anmeldungen sind noch möglich unter [sport@rollstuhlsport.at](mailto:sport@rollstuhlsport.at)

## **Termine**

### **30. November**

Handbike Indoor „Kilometersammeln für Australien" Linz Solar City

### **14. Dezember**

Handbike Indoor Linz Solar City

## **2020**

### **11. / 12. Jänner**

Handbike Indoor Linz Solar City

### **15. Februar**

Handbike Indoor Linz Solar City

### **14. März**

Handbike Indoor Linz Solar City

### **5. April**

Handbike Linz Marathon

### **20. - 24. Mai**

Handbike Paracycling Tour OÖ

### **4. - 7. Juni**

Paracycling Weltmeisterschaft Oostende / Bel

### **25. August - 6. September**

Paralympics Tokio / Jpn