

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

Seit der letzten Ausgabe ist schon etwas Zeit vergangen, entsprechend umfangreich ist diese 99. Ausgabe des Bewegungsmelders. Handbiken auf der Straße, im Gelände und auf der Rolle, E-Rollifussball, Basketball, Tischtennis und die Jahresabschlussfeier sind im Inhalt zu finden.

Allein Lesern des Bewegungsmelders wünsche ich auf diesem Weg
Alles Gute im Neuen Jahr 2019

Team inklusive Transalp Step 2

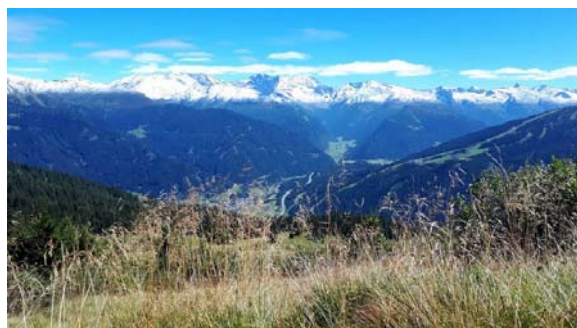
Text: Holzinger Peter

Wir trafen uns dieses mal in Steinach am Brenner vom 26.08. - 31.08.2018.



Es standen zum Teil sehr schwere Mountainbiketouren am Programm. Sie führten uns durch landschaftlich herrliche Gegenden.

Durch die teilweise sehr steilen Anstiege auf Schotterwegen, stießen wir und unsere E-Handbikes manches mal an unsere Grenzen.



Diese Erfahrungen waren sehr wichtig, da wir nun unsere Tour für den September 2019 planen konnten.



Wir starten in Scharnitz, es geht durch das

Karwendel, dann wechseln wir ins Zillertal, von dort zum Brenner und dann über Meran nach Torbole am Gardasee.



Das einzige längere Stück auf Asphalt wird uns über den Jaufenpass in Südtirol führen. Die Tour wird neun Tage dauern und wir werden dabei ca. 8.500 Höhenmeter zu bewältigen haben. Ich freue mich jetzt schon riesig auf diese Alpentour, da wir ein super eingespieltes Team sind.

Handbike: Gemeinsames Training- Tarsdorf

Daniel Hofer

Am 19.09 trafen uns mein Teamkollege und Freund Ernst und ich zum gemeinsamen Training.



Wir starteten um 10:30 Uhr bei Ernst zu Hause in Tarsdorf, bei strahlendem Sonnenschein.

Unsere kleine Tour führte uns über "Fucking" zum Holzöstersee und über zahlreiche kleinere Dörfer wieder zurück nach Tarsdorf. Es war eine sehr nette Runde von zirka 2 Stunden, gerade recht, da wir uns

beide in der Regenerationswoche befinden. Nach dem Training verköstigte uns seine Frau noch mit einem leckeren Mittagessen. Für mich geht es nächste Woche noch zum Europacup nach Prag, wo einige unserer Vereinsmitglieder am Start sind. Der Saisonabschluss findet dann am 6. Oktober bei den Staatsmeisterschaften im Straßenrennen, in Klein-Engersdorf statt.

Österreichische Staatsmeisterschaften 2018

Mike Langer

Am 8. September wurde in Schwarzenbach an der Pielach das Einzelzeitfahren ausgetragen. Ich erreichte hinter Walter Ablinger den 2. Rang von 2 Starten in der Klasse H3! Da keine weiteren Starter in H3 gab es leider auch keinen Staatsmeister!



Jedoch bin ich durchaus zufrieden, unter allen Klassen, 25 Teilnehmer wurde ich 8. Am 6. Oktober kam es zum Straßenrennen in Klein Engersdorf.



Auf einem 1,6 km Rundkurs galt es 20 Runden zu fahren. Das Terrain war nicht ganz Sorglos mit Kopfsteineinlagen, überstehende Kanaldeckel und eine holprige Anfahrt zur Spitzkehre. Trotzdem gefiel mir so eine nicht gemähte Wiese sehr gut bis in Runde 5. Vermutlich räuberte ich zu grob über einen Kanaldeckel und das Resultat war ein luftloser Vorderreifen.

Dieses mal zu meinem Glück mein guter Freund Fränky am Streckenrand, der jedoch erst vom entfernten Auto ein Ersatzlaufrad holen mußte. Nach 3 Runden auf Gummi und Felge konnte ich wieder Fahrt aufnehmen.

Nun gilt es die 2. Athleten wieder einzuholen, also ein wenig kräftiger an der Kurbel drehen.

Dies gelang mir auch sehr zügig, konnte mich wieder gut absetzen und so bin ich sehr glücklich mit der Silbermedaille zum Vizestaatsmeister!



Vielen Dank und Gratulation an alle teilnehmenden Athleten, denn nur so kann es einen Staatsmeister in den jeweiligen Klassen geben!

Tischtennisweltranglistenturnier in Ostrava / Tschechien

Hans Ruep

Nach 5 jähriger Abwesenheit vom internationalen Tischtennis spielte ich ein Weltranglistenturnier das von 19.10. bis 22.10.2018 in Ostrava stattfand.

Es waren 245 Sportler aus 32 Nationen am Start.



In der Klasse 2 wurde der Einzelbewerb in 5 Gruppen gespielt. Ich kam in eine Vierergruppe. Das erste Spiel ging gegen den US-Amerikaner Milewski und gewann dieses

mit 3:0. Im 2 Match traf ich auf den Tschechen Suchanek und verlor dieses mit 3:1. Um aufzusteigen musste ich das Spiel gegen den Kroaten Vukovic gewinnen und schaffte das auch mit 3:1. Im Achtelfinale spielte ich gegen den Polen Jakimcukum und verlor dieses Match mit 3:1.

Beim Teambewerb der Klasse 1-2 (Tetra) waren 11 Teams am Start und es wurde in 3 Gruppen gespielt. Mein Teampartner war der Slowake Barbierik Martin. Das 1 Match ging gegen Tschechien und wir verloren dieses mit 2:0. Im Spiel 2 kämpften gegen Frankreich / USA und gewannen dieses mit 2:0. Das letzte Gruppenspiel mussten wir unbedingt gewinnen um noch den Aufstieg ins Achtelfinale zu schaffen. Mit 2:0 verloren wir das Match gegen das Team aus Argentinien / Chile.

Damit war mein Antreten auf der internationalen Bühne schon wieder vorbei, aber es hat sehr viel Spaß gemacht.

Tischtennis

Österreichische Staatsmeisterschaft und Österreichische B-Meisterschaft TT-Mannschaft für Rollstuhlfahrer 2018 / 2019

Hans Ruep



Vom 29.09. bis 30.09.2018 fand in Steinbrunn (Burgenland) der Herbstdurchgang der ÖSTM und ÖBM – Tischtennis Mannschaft statt. Vom RSC heindl OÖ spielten Blechinger Willi, Erlinger Josef, Ruep Hans und Panholzer Thomas vom BBRZ Linz. Wir kämpften in der B-Meisterschaft um eine gute Ausgangsposition für den Aufstiegskampf im Frühjahr in die A-Liga.

In der B-Liga waren 6 Mannschaften aus 5 Bundesländer (Oberösterreich 1, Tirol 2, Wien 1, Niederösterreich 2, Niederösterreich

3 und Steiermark 3) am Start. Die Besten 2 dürfen im Frühjahr mit den 5 und 6 Platzierten der A-Liga, im sogenannten mittleren Play-Off um die 2 Aufstiegsplätze dann spielen. Das Match gegen Wien 1 ging mit 6:2 an uns. Das Spiel gegen NÖ 2 gewannen wir mit 6:3. Gegen Steiermark 3 siegten wir 6:1 und NÖ 3 schlugen wir mit 6:2. Mit einem 6:4 Sieg über Tirol 2 sicherten wir uns den 1. Platz in der Ö-B-Meisterschaft und spielen im Frühjahr um den Aufstieg.



In der Einzelrangliste belegte ich den 2 Platz (13 Siege, 1 Niederlage), Erlinger kam auf Rang 3 (9 Siege, 1 Niederlage), Blechinger konnte leider keines seiner Spiele gewinnen, aber das klappt schon noch.

Im Frühjahr findet der Finalkampf in Stockerau statt.

ÖBSV-CUP-Tischtennis in Stockerau

Hans Ruep

Am 6.10.2018 fand in der Sporthalle von Stockerau der Herbstdurchgang für den ÖBSV-CUP-Tischtennis (früher Ranglistenturnier) für sitzende und stehende Sportler statt.



Insgesamt waren 34 sitzende und 18 stehende Sportler aus 8 Bundesländern am Start.

Vom unseren Verein nahmen Blechinger Wilhelm und Erlinger Josef teil.

Da ich mit Erni Kastner und Johann Knoll bei der Turnierleitung mitarbeitete, spielte ich selber nicht.

Die Reihung in den einzelnen Gruppen erfolgt über die aktuelle österreichische Rangliste und es gibt keine Klasseneinteilung. Es wurde in 2 Gruppen zu je 9 und 2 Gruppen zu je 8 Sportler gespielt bei den Rollstuhlfahrern gespielt.



Erlinger kam in Gruppe 2 mit 5 Siegen und 3 Niederlagen auf Rang 4 und Blechinger belegte in der 4. Gruppe mit 3 Siegen und 4 Niederlagen den 5. Platz.

In der aktuellen österreichischen Rangliste ist Ruep auf Rang 6, Erlinger 25 und Blechinger belegt Rang 65. Insgesamt sind 69 Sportler in dieser Rangliste.

E-Rolli Fußball Playerscup

Manuela Mauthner

Eigentlich sollte am 13. und 14. Oktober 2018 der 5. int. Otto Bock CUP im E-Rolli-Fußball ausgetragen werden.



Dieser wurde aber wegen zu geringer int. Teilnahme auf Juni 2019 verschoben.

Damit aber die österreichischen E-Rolli Fußballteams nicht zu kurz kamen, um Spielerfahrungen sammeln zu können, hat sich der ÖBSV mit ASKÖ Wien etwas Besonderes einfallen lassen.

Text: <https://www.erollifussball.at/>

Am 13. Oktober 2018 wurde in der Hopsagasse 7, 1200 Wien (ASKÖ Brigittenau) der Players Cup 2018 ausgetragen. Dieses Format ist für Österreich völlig neu gewesen. Spielerinnen und Spieler als allen tätigen Vereinen, bei den E-Rolli Fußball gespielt wird, wurden per Ziehung in Teams eingeteilt.

Und selbst diese Ziehung war eine Premiere für den österreichischen Behindertensport. Sie war LIVE auf Facebook verfolgbar und fand im Büro des Österreichischen Behindertensportverbandes statt.



Ziel der Auslosung war möglichst buntgewürfelte Teams zu erhalten; vorab wurden die Spielerinnen und Spieler in Töpfe geteilt; damit auf keinen Fall die besten durch Ziehung in ein Team kommen können.

Gleich zu Beginn gab es eine herbe 0:8 Niederlage des Team Blau gegen Team Rot. Die in rot spielenden FußballerInnen gewann auch die ersten 6 Spiele in Folge. Erst im vorletzten und letzten Spiel gaben sie mit Pech den Turniersieg an Team Schwarz ab. Ebenfalls knapp und erst im letzten Spiel entschieden war der Platz zwischen Team Blau und Team Grün. Das Team Weiß hatte ein wenig Pech bei der Ziehung, kämpfte aber mit vollen Einsatz und war manchem Unentschieden nahe.

6 Teams beim Wiener Freundschaftsturnier am 14. Oktober 2018 im Einsatz:

Gespielt wurde in 2 Gruppen mit jeweils 3 Teams. Nach den Gruppenspielen wurden in der Finalrunde die endgültigen Plätze ausgespielt.

Platzierungen

Das Ergebnis nach dem Spieltag sah folgendermaßen aus:

1. ASKÖ Thunder E-agles
2. ÖZIV Wild Wheels 1
3. RSC heindl OÖ Steelchairs Linz
4. ASKÖ Danube E-agles
5. ÖZIV Wild Wheels 2
6. ASKÖ Red E-agles

An diesem Spektakulären ERF Wochenende nahmen von den STEELCHAIRS Linz – RSC heindl OÖ teil:

Trainer: Helmut Narnleitner

SpielerIn: Josef Zweckmayer, Christian Schimpl, Markus Fritsch, Fritz Pötzelberger, Werner Pramendorfer, Manuela Mauthner

Rollstuhlbasketball

Alex Höglinger

Erste Liga in Linz am 10. November

Im ersten Spiel gegen den amtierenden Staatsmeister aus Niederösterreich war leider nichts zu holen. Wir mussten uns mit 33:100 geschlagen geben.



Im zweiten Spiel gegen Wien musste ein Sieg her. Im Cup konnte man nach einer Overtime einen knappen Sieg mit 2 Punkten feiern.



Die Wiener wollten eine Revanche und die

Warriors den Grundstein zur Medaille legen. Das Spiel begann sehr ausgeglichen. Wir konnten uns zur Halbzeit mit 10:15 einen kleinen Vorsprung herausspielen.



Im zweiten Viertel machte sich der Ausfall wegen einer Verletzung des Spielertrainers Pavlovic bemerkbar. Die Wiener konnten nicht mithalten und die Warriors bauten den Vorsprung kontinuierlich aus. Zur Pause stand es bereits 20:37. Als auch noch der Center am Ende des dritten Viertels mit dem 2. unsportlichen Foul der Halle verwiesen wurde, war das Spiel entschieden. Beide Mannschaften wechselten alle Spieler ein und die Warriors gewannen dieses mal klar mit 73:50

Linz Indoor-Trainingstag

Text: Daniel Hofer

Bereits zum 10. mal trafen sich am 10.11.2018 zahlreiche Sportler im Volkshaus der Solarcity, um für heuer das erste gemeinsame Indoor-Wintertraining abzuhalten.

Insgesamt waren wir 11 Sportbegeisterte, darunter auch zwei Triathleten, Irmi und Johannes Pracher, dabei. Christoph Etlstorfer leitete das gesamte Training.

Es freut uns immer ganz besonders, wenn auch Nichtbehinderte an unserem Training teilnehmen, da dies ein wichtiger Schritt in Richtung Inklusion ist und es einfach Spaß macht, gemeinsam zu trainieren.

Auch wieder dabei war Stefan Etlstorfer, der selber immer mittrainiert und zu einem wichtigen Helfer geworden ist.

Außerdem unsere Physiotherapeutin Doris Hörtenhuber, die uns mit ihrem Fachwissen und Rat und Tat zur Seite steht und nicht zu vergessen, Erwin Hofer.

Pünktlich um 9.30 Uhr starteten wir mit dem Aufwärmprogramm, das fand noch außerhalb der Bikes statt und beinhaltete verschiedene Übungen um die oberen Extremitäten bestmöglich auf Temperatur zu bringen.

Dann ging es in bzw. auf die Bikes, die Vormittageinheit bestand aus lockerem Grundlagenausdauertraining mit verschiedenen Technikvariationen.

Natürlich bekamen wir wieder sehr viele Inputs von unserem Coach Christoph Etlstorfer, warum wir das jetzt gerade machen. Außerdem gab uns Walter Ablinger einen kleinen Einblick in seinen Trainingsalltag.

Nach dem Mittagessen bekamen wir eine kleine Theorieeinheit, wo uns Trainer Etlstorfer die Grundlagen richtiger Ernährung beim Ausdauersport näher brachte.

Um ca. 14.00 Uhr traten wir dann wieder in die Pedale. Diesmal wärmten wir uns direkt in den Bikes auf, nach 45 Minuten ging es dann richtig zur Sache.



Intervalltraining war angesagt, es waren 4 x 10 Minuten Intervalle, dazwischen 5 Minuten locker fahren und man merkte schnell, dass es richtig anstrengend war, denn plötzlich hatte niemand mehr Luft für Späße.

Nach diesen harten Intervallen wurde noch ausgefahren und dann gab es noch eine kurze Nachbesprechung bei einem Kaffee ;)

Es war wieder ein sehr erfolgreicher Trainingstag, wo wir alle sehr davon profitiert haben.

Ein Dankeschön an alle unsere Helfer und an unseren Trainer, ohne euch wäre das nicht möglich.

Jahresabschlussfeier

Daniel Hofer

Am Freitag 23.11.2018 fand wieder einmal die alljährliche Abschlussfeier des RSC Heindl OÖ in der Kreksis Schwagerwirtschaft statt.



Mit dabei war auch Frau Mag. Alexandra Heindl, Präsidentin des OÖBSV, was uns besonders freute.

Christoph lies das sportliche Jahr des Vereins revue passieren, und sprach alle Erfolge bzw. auch Enttäuschungen an. Nach dem Essen wurden noch kleine Filme und Fotos von anno dazumal gezeigt.

Es war wieder ein sehr gemütlicher Abend, wo man sich mit anderen Sportlern, mit denen man sonst nicht so oft Kontakt hat, austauschen konnte.

Lediglich 32 Mitglieder (56 Teilnehmer insgesamt) waren an den Feierlichkeiten beteiligt, was bei einem Mitgliederstand von ca. 130 nicht wirklich viel ist.

Es ist sehr schade, dass nur so wenige den Weg nach Linz gefunden haben, der Vorstand des Vereins würde sich freuen, wenn nächstes Jahr wieder mehr Zuspruch herrschen würde.

Finale der österreichischen ERF Liga

Wien, 24. November 2018

Manuela Mauthner

Für mich persönlich ging eine sehr turbulente und emotionale ERF Saison zu Ende.

Die STEELCHAIRS Linz - RSC heindl OÖ belegten in der österreichischen ERF Liga

Platz 2 in der 2. Liga und in der 1. Liga Platz 3.

Nach der Siegerehrung wurde der Kader für die österreichische Nationalmannschaft 2019 bekannt gegeben.

Von unseren Spielern sind 3 dabei und das sind Markus Fritsch, Werner Pramendorfer und ich. Der Kader besteht zurzeit von insgesamt 13 SpielerInnen. 8 davon werden im Mai 2019 beim European Nations Cup 2019 in Finnland teilnehmen.

Die fixen Highlights der ERF Saison 2019 sind:

5-7. April 2019, 3. Powerchair Soccer Seehotel Rheinsberg Cup

Mai 2019, European Nations Cup 2019 in Finnland; ein Turnier für Nationalteams

22.-23. Juni 2019, ottobock.CUP 2019



Wir nehmen die Herausforderung an und das Jahr 2019 kann kommen!

Handbike Indoor Dezember

Christoph Etlzstorfer



Am 1. Dezember fand das zweite Handbike Indoor Training dieser Saison statt. 15 Teilnehmer, so viele wie noch in diesen drei Jahren, fuhren mit Handbikes und Fahrrädern auf den Rollen. Wieder waren einige Neu-

linge dabei, die sich sehr bald wohl fühlten in der Gruppe und sich für weitere Termine anmeldeten.

Das Programm folgte dem schon bewährten Ablauf: zwei Trainingseinheiten, bei denen bei den lockeren Phasen viel über Training, Ernährung usw. diskutiert wurde. In den intensiven Phasen dagegen waren alle mit voller Konzentration beim Kurbeln und Treten. Das Mittagessen dazwischen und für einige auch noch das Getränk nach dem Training dienten dem Erfahrungsaustausch auch abseits von sportlichen Themen.



Möglich wird das Ganze erst durch die Zusammenarbeit vieler. Stefan Etzlstorfer ist der erfahrenste Helfer, der bei bisher jeder Veranstaltung dabei war und der mittlerweile genau weiß, wie Rollen und Bikes aufgebaut werden oder bei den Transfers hilft. Physiotherapeutin Doris Hörtenhuber unterstützt in jeder Hinsicht, analysiert Bewegungsabläufe, weiß Rat bei Überlastungserscheinungen und Schmerzen. Erwin Hofer packt an, wo immer Hilfe nötig ist. Gerhard Hochmayr und Stefan Riener bringen Werkzeug und Kompressor, Joe Sederl stellt Trainingsrollen zu Verfügung, Walter Ablinger transportiert Bikes für die Anfänger, Doris hat den Erste-Hilfe-Koffer dabei. Und zur guten Stimmung schließlich trägt jeder einzelne Teilnehmer bei.

Im Jänner wird diese Indoortraining erstmals zweitägig stattfinden. Das Programm wird erweitert durch Krafttraining im nahegelegenen Fitness Center und Diskussionen mit interessanten Gästen. Infos dazu folgen noch auf Facebook.

Termine

12. Jänner

Handbike Indoor Linz

16. Februar

Handbike Indoor Linz

9. März

Handbike Indoor Linz

14. April

Handbike Linz Marathon

10. - 12. Mai

Paracycling Weltcup Italien

17. - 19. Mai

Paracycling Weltcup Belgien

30. Mai bis 2. Juni

Handbike European Paracycling Games OÖ

7. Juli

Handbike Marathon Heidelberg / Ger

16. - 18. August

Paracycling Weltcup Kanada

12. - 15. September

Paracycling Weltmeisterschaft Emmen / Hol