

# 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)

Viele Berichte schildern die vielfältigen Aktivitäten unserer Mitglieder. Einige davon werden auf der Integra in Wels (5. bis 7. Juni) in der ÖBSV Sportzone ihre Sportarten vorführen und damit den Besuchern der Messe zeigen, welche Möglichkeiten es für Rollstuhlfahrer gibt.

## Spendenübergabe für Kinder aus der Ukraine

Christoph Etzlstorfer



Der ÖBSV veranstaltet seit 75 Jahren Sportwochen. Eine besondere fand Anfang April in Schielleiten statt. 20 Kinder und Jugendliche mit Behinderung aus der Ukraine hatten dort Gelegenheit, eine Auszeit vom Krieg zu nehmen und verschiedene Sportarten kennenzulernen. Unterstützt wurde diese Woche durch eine Spendenaktion der Hotelkette Marriot (Marriot Austrian Business Council).

Sascha Goncharov wurde in der Ukraine geboren und lebt mit seiner Mutter seit neun Jahren in OÖ, er ist Mitglied unseres Vereins. Gemeinsam mit dem Präsidenten des ÖBSV, Mag. Julian Hadschieff, durfte er stellvertretend für die Kinder, den Spendencheck in Empfang nehmen. Sascha konnte zwar nicht an der Woche teilnehmen, fährt aber regelmässig mit dem Handbike und ist bei den Paracycling-Trainingstagen immer dabei.

## Boccia Cup Innsbruck 2024

Esteban Grieb  
Am 24./25. Februar fand der erste Boccia Cup 2024 in Innsbruck statt und der RSC heindl war dort durch Manuela Mauthner, Christian Schimpl und Esteban Grieb vertreten! Hier nun eine kurze Zusammenfassung des überaus anstrengenden aber sehr lehrreichen Wochenendes unserer 3 Athleten in Tirol's Landeshauptstadt.



Manuela versäumte knapp das Spiel um Platz 3 in der Einzelwertung und wurde letztendlich 5. Christian trat in der selben Kategorie, BC3, an und wurde erfreulicherweise 3. und damit diesmal bester Sportler des RSC in der Einzelwertung. Im Pair-Bewerb (Doppel) konnten beide ein starkes Unentschieden 5:5 gegen den stärksten Boccia-Spieler Österreich's, Michael Kiefler, und seiner sehr guten Wiener Partnerin erreichen. In der Spielklasse BC2 errang Esteban Grieb, nach nur einem Sieg, Rang 11 in der Einzelwertung, aber im Team-Bewerb (3 gegen 3) gelang ihm Platz 2 mit zwei Kollegen aus einem anderen Verein aus Oberösterreich.



## Paracycling Indoor Trainings Tag

inklusive Schulterprophylaxe Training:

Text: Mathias Kufleitner

Bilder: Kateryna Goncharova



Am 02.03.2024 fand der letzte Paracycling Indoor Trainings Tag der Saison 23/24 statt. Für dieses Training konnte Christoph Physiotherapeutin [Heidrun Genzecker](#) für ein Schulterprophylaxe Training gewinnen. Mit 9 Teilnehmer (Walter Abinger, Ernst Bachmaier, Emma Gamberger, Kateryna Goncharova, Sascha

Goncharov, Gerhard Hochmayr, Daniel Hofer, Mathias Kufleitner, Johannes Reindl), sowie 3 Betreuer (Stefan Ettlstorfer, Kateryna Goncharova, Erwin Hofer), 2 Gästen (Gustav Engljählinger, Markus Karl), Physiotherapeutin Heidrun Genzecker und Organisator/Trainer Christoph Ettlstorfer war der abschließende Trainings Tag ein gut besuchter und erfreulicher Ausklang der Indoorsaison.



Wie immer wurde das Training mit der Begrüßung durch Christoph begonnen. Anschließend wurde das sehr intensive Trainingsprogramm mit folgenden Punkten besprochen:

Vormittag:

- Individuelles Aufwärmen im Bike
- Sprints über 15"
- 2 x 5' Simulation Start Straßenrenn mit 2' Stillstand und Start mit Sprint gleich zu Beginn, dazwischen 5' und 10' Pause (lockeres Rollen)
- 2x 5' Simulation Start Einzelzeitfahren, d.h. Pacing mit dosiertem Start auf den ersten 90 – 120" und danach erst die angepeilte Leistung
- 20" lockeres Ausfahren



Nachmittag:

- Individuelles Aufwärmen im Bike
- 2 x 5' VO2max / 6'
- 3 x 1' anaerobe Kapazität AAC / 5' // 10'
- 6 x 15" neuromuskuläre Koordination NMK / 3:45
- Lockeres Ausfahren

Als Erklärung für diese Trainingspunkte nannte Christoph, dass Rennen im Paracycling in der Regel nicht lange und gleichmäßig, sondern mit 1-2h vergleichsweise kurz und meist unrhythmisch mit vielen hochintensiven Phasen verlaufen.



Vor dem individuellen wurde das allgemeine Aufwärmen, diesmal unter der professionellen Anleitung von Heidi absolviert.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, begleiteten diesen Trainingstag 2 interessierte Rollstuhlfahrer. Markus Karl (ehemaliger Radmechaniker beim Intersport Eybl) konnte dabei seine Erfahrung beim Einstellen einer Fahrrad – Schaltung unter Beweis stellen.



Nach dem Mittagessen kamen wir in den Genuss einer Anleitung für eine Schulterprophylaxe durch Physiotherapeutin Heidrun Genzecker. Wie jeder Rollstuhlfahrer weiß und selbst spürt, werden die Schultern stark belastet und nicht selten überlastet. Daher ist eine Prophylaxe in Form von regelmäßigem Training der Beweglichkeit der Schulter zur Vorbeugung von Überlastung und Abnutzung, speziell für Rollstuhlfahrer, von hoher Bedeutung. Heidi leitete uns dabei das „Ausgleichstraining für Rollstuhlfahrer“ von der „Schweizer Paraplegiker Vereinigung“ 2. Auflage an. Im Idealfall sollte das Training nun von den Teilnehmer 2 – 3mal pro Woche durchgeführt werden. Um den Nutzen in einer Studie verarbeiten zu können, teilte Heidi an alle Teilnehmer einen Fragebogen zum Wohlbefinden aus, welcher zum Zweck der Referenzwerte in 2 – 3 Monaten wiederholt ausgefüllt wird.

Danksagung gilt wie immer an Christoph für seinen unermüdlich Einsatz bei der Organisation, Erstellung der Trainingsschwerpunkte und Anleitung der Trainings sowie Heidi für die Anleitung der Schulterprophylaxe. Außerdem an Stefan für seine für uns unschätzbar wichtige Unterstützung beim Materialtransport, Hilfe beim Ein – bzw. Ausladen der Bikes, techn. Unterstützung und vieles mehr.

## 22. Oberbank Linz Donau Marathon

Text: Mathias Kufleitner

Fotos: Kateryna Goncharova, Ricarda Zitzler



Das 1. April Wochenende war in Linz wieder Marathon – Großveranstaltung bei traumhaftem, bereits sommerlichem Wetter. Dieses Jahr war der RSC heindl OÖ nicht nur sonntags mit den Handbikern beim Ascendor Handbike Halbmarathon, sondern ebenfalls sonntags auch bei den Läufern beim Linz AG Viertelmarathon, mit Kateryna Goncharova ([Ergebnis Linz AG Viertelmarathon](#)), die seit Februar 2024 aktive Kassierin des RSC heindl OÖ, vertreten.

Außerdem war auch, mit Oleksandr Goncharov bereits zum ersten Mal am Samstag, den 06.04. ein Starter beim ÖGK – Juniormarathon im Einsatz. Der junge Nachwuchssportler erreichte mit seinem Vorspann – Handbike auf der 530m langen Strecke des ÖGK – Juniormarathons den 19. Platz in seiner Altersklasse Jahrgang 2011 ([Ergebnis ÖGK – Juniormarathon](#)).



Am Sonntag 07.04. erfolgte wie gewohnt der Startschuss für die Handbiker um 8 Uhr auf der Autobahnbrücke. Mit 14 Teilnehmer (Walter Ablinger, Ernst Bachmaier, Flo Brungraber, Elisabeth Egger, Christoph Ettlstorfer, Ludwig Hackinger, Gerhard Hochmayr, Benjamin Hundsbichler, Emma Krabath, Mathias Kufleitner, Josef Limbacher, Johannes Reindl, Wolfgang Schattauer und Cornelia Wibmer) war dieses Jahr erfreulicherweise, im Vergleich zu den letzten Jahren, wieder ein größeres Teilnehmerfeld am Start.



Der favorisierte Flo Brungraber konnte sich vom Start weg absetzen und einen ungefährdeten Sieg in der Para – Wertung der Herren in einer Zeit von 00:30:10 einfahren. Damit blieb er nur knapp über dem Streckenrekord von Thomas Frühwirth (00:29:52) aus dem Jahr 2018. Gefolgt wurde das Feld von Walter Ablinger und einer Dreier Gruppe, welche sich am Ende des Teilstückes auf der Autobahn bildete, bestehend aus Cornelia Wibmer, Gerhard Hochmayr und Mathias Kufleitner und bis zum Anfang der Dinghoferstraße bestand hielt.



Das Podium wurde schlussendlich von Walter Ablinger und Mathias Kufleitner vervollständigt. Die Damen – Wertung wurde von Cornelia Wibmer, als Tages Dritte im Ziel, vor Elisabeth Egger und der jungen Nachwuchsfahrerin Emma Krabath gebildet. Die Tetra – Wertung entschied Wolfgang Schattauer für sich vor

Ernst Bachmaier. Gratulation auch an alle auf den weiteren Plätzen folgenden Sportlern ([Ergebnisliste Ascendor Handbike Halbmarathon](#)).



Einen großen Dank für die Organisation und dem inklusiven Einbinden der Handbiker im Rahmen der Marathon Veranstaltungen gilt es wieder dem Veranstalter Team der LIVA und den Sponsoren, federführend dem Hauptsponsor der Handbike – Wertung [Ascendor Liftechnik](#), auszusprechen. Da der Oberbank Linz Donau Marathon, mit dem Ascendor Handbike Halbmarathon die einzige Marathon Veranstaltung in Österreich für Rollstuhlfahrer ist, zeigt dies von außerordentlicher Wertschätzung für den Rollstuhlsport.

Abschließend kann ich nur, von meinen Eindrücken ausgehend, welche ich selbst als Zuschauer am Samstag beim ÖGK – Juniormarathon, dem 1.-malig veranstaltetem Special Olympics Run, am Sonntag als Teilnehmer beim Ascendor Handbike Halbmarathon und anschließend wieder als Zuschauer in der Landstraße von einem gelungenen Sportfest sprechen. Doch nach der Veranstaltung des 22. Oberbank Linz Donau Marathon ist auch bereits wieder vor dem [23. Oberbank Linz Donau Marathon](#) am 13.04.2025 und Anmeldungen sind bereits wieder möglich!

## Neusiedlersee Radmarathon / Einzelzeitfahren

Mathias Kufleitner

Am 20. und 21.04. fand das 32. Neusiedlersee Radmarathon Wochenende statt. Samstag 20.04. war Tricycler Wolfgang Steinbichler für den RSC heindl OÖ, bei kühlem, sehr windigem und teils regnerischem Wetter am Start. Wolfgang nutzte die 26km lange Strecke als gutes Training für die kommenden Weltcup

Veranstaltungen im Mai in Ostende und Maniago.



Sonntag 21.04. waren für den RSC heindl OÖ Gerhard Hochmayr und ich Mathias Kufleitner um 8:45, bei zu diesem Zeitpunkt kalten 5°C, kräftigem Wind, damit unangenehmen Bedingungen, am Start des diesjährigen Neusiedlersee Radmarathons mit 127,1km. Für Gerhard war es bereits der beeindruckende achte Start wohingegen es für mich die erste Teilnahme war. Nach den ersten beiden Anstiegen, welche nahezu die Hälfte der Höhenmeter ausmachten, hinauf durch die Weinberge und in das Waldstück Richtung Ungarn fielen leider bei uns beiden, sowohl die Leistungs-, als auch Trittfrequenzsensoren aus, wodurch vermutlich zu viel Energie am Anfang investiert wurde. Am Ende dieses engen Waldstückes, bei ca. Kilometer 12 wurden wir bereits von den ersten Rennrad Gruppen mit überwältigendem Tempo überholt.



Kurz danach überquerten wir den Grenzübergang Sopron, wo das Rennen bei teils überraschend guten, aber auch teils sehr schlechten Fahrbahnverhältnissen verlief. Dies führte dazu, dass man immer wieder Fahrer am Straßenrand,

aufgrund technischer Defekte oder Stürze sah. Bis ca. Kilometer 44 Fertöd, wo sich die Rennrichtung nördlich dreht, war das Rennen wenig vom Wind geprägt. Jedoch von da an und bis Weiden am See spürte man den kräftigen Wind als kräftezehrenden Gegenwind. Bei Pamhagen wurde wieder österreichischen Boden berührt und spätestens hier kam der Wind, aufgrund der freien Flächen auf der Ostseite des Neusiedlersees, richtig zur Wirkung. Der Streckenverlauf führte weiter über Apetlon nach Illmitz, wo knapp die Hälfte des Rennens absolviert wurde. Hier stand es jedem frei mit der Fähre wieder nach Mörbisch zurückzukehren, wobei dann keine Wertung erfolgt wäre. Die nächsten markanten Stellen waren dann Podersdorf am See und Weiden am See. Hier drehte zum Glück die Streckenführung, sodass der Wind nur noch als Seitenwind verspürt wurde. Zwischenzeitlich wurden wir auch längst vom Schlussfahrzeug, welches um 11:30 in Pamhagen mit 30km/h losfuhr überholt. Somit mussten wir bei Kreisverkehren und Ampelschaltungen die StVO strikt einhalten und bei markierten Stellen die Nebenstraßen benützen.



Über Jois, Winden am See, Breitenbrunn, Donnerskirchen, Schützen am Gebirge wurde die Strecke weitergeführt. Kurz nach Oslip musste dann nochmals ein nennenswerter Anstieg von 50 Höhenmeter überwunden werden. Bis hier hin fuhren wir Handbiker, mit immer wieder Unterbrechungen, gemeinsam. Jedoch waren dann meine Energiereserven zu diesem Zeitpunkt aufgebraucht, sodass Gerhard schlussendlich über Rust und bis ins Ziel in Mörbisch 1min Vorsprung mit einer Zeit von 05:22:28.8 davoneilte.

Ein großes Dankeschön gilt dem Organisationskomitee des Neusiedlersee Radmarathon für die Inklusion der Handbiker auszusprechen.

Dass obwohl die Teilnehmerzahl der Handbiker, aufgrund der für uns ungewöhnlichen Länge des Rennens, meist sehr gering ist.

## 1. TT - Landesmeistertitel für Erlinger Josef

Hans Ruep

Am 23. März 2024 fanden die Tischtennislandesmeisterschaften für Sportler mit Beeinträchtigung statt.

Erlinger Josef, Ruep Hans (beide RSC heindl OÖ) und Panholzer Thomas vom BBRZ Linz kämpften um den Titel bei den Rollifahrer in der Trainingsstätte des FAB. Eder Helmut und Ringer Thomas bei den Stehenden Sportler spielten auf der Gugl um den Titel.

Sepp und ich gewannen das Spiel gegen Thomas jeweils mit 3:0 und wir waren somit im Finale. Ich wusste, dass ich mein bestes Tischtennis spielen muss um den Titel zu verteidigen, aber dieses Mal hatte ich keine Chance. Sepp gewann das Match mit 3:0 und wurde zum 1. Mal TT – Landesmeister in seiner Karriere.



Bei den Stehenden Sportler waren 7 Spieler am Start. Von unserem Verein spielten Eder Helmut und Ringer Thomas um den Titel. Leider lief es nicht gut, Thomas wurde 6. und Helmut belegte den 7. Platz. Der Titel ging an Huber Robert vom UBSV Attnang/Vöcklabruck. Im Doppelbewerb wurden unsere Spieler 3.

Recht herzlichen Dank an Silvia Eidenberger für die LM-Torte und an Kurt Seidlhuber der als Schiedsrichter aushalf.

## ÖBSV – TT - CUP in Kirchbichl/Tirol

Ruep Hans

In Kirchbichl/Tirol fand am 05.04.2024 der Frühjahrsdurchgang des ÖBSV – TT - CUP für Rollstuhlfahrer statt.



Insgesamt waren 21 Sportler/Innen aus 6 Bundesländern am Start. Von unserem Verein spielten Josef Erlinger und ich um Ranglistenpunkt.



Die Reihung in den einzelnen Gruppen erfolgt über die aktuelle österreichische Rangliste und es gibt keine Klasseneinteilung. Es wurde in 3 Gruppen zu je 7 Sportler gespielt.

In der Gruppe 1 wurde ich 6. mit 2 Siegen und 4 Niederlagen. Josef spielte in der Gruppe 2 und da hatten 4 Sportler 3 Siege und 3 Niederlagen. Durch das schlechtere Satzverhältnis unter diesen 4 belegte er den 5. Rang.

In der aktuellen österreichischen Rangliste bin ich auf Platz 6, Erlinger ist 18., Lorenz ist auf Rang 28 von insgesamt 47 Sportler/Innen.

Ein Dankeschön an Erni Kastner für die reibungslose Turnierleitung.



## ÖSTM-Boccia

Esteban Grieb

Die diesjährigen Österreichischen Meisterschaften fanden am 21./22. April in Krems statt. Unser Verein war in der Kategorie BC3 durch Manuela Mauthner, Christian Schimpl und in der BC2-Klasse durch Esteban Grieb vertreten. Letzterer war auch im Teambewerb für die „Upper Austrian Giants“ am Start und Manuela spielte gemeinsam mit Christian in deren Kategorie für den RSC im Pair-Bewerb.



Hier eine kurze Zusammenfassung: Manuela spielte dieses Turnier gut und erreichte das kleine Finale gegen ihren Vereinskollegen Christian, der gegen Serienmeister, dem international vertretenen Spieler, der seit gefühlt 300

Spielen auf österreichischem Boden ungeschlagenen Wiener Michael Kiefler sehr gut spielte und knapp in der Vorrunde verlor. Christian behielt im Vereinsduell die Oberhand für sich und belegte somit Rang 3 bei den ÖSTM 2024. Im Pair-Bewerb wurden die Beiden gemeinsam Vize-Staatsmeister!



Esteban hatte es gleich im ersten Match gegen den amtierenden Österreichischen Meister zu tun. Eine Mammutaufgabe gegen Laura Santer, die 2023 jedes Turnier in der BC2-Klasse gewann. Taktisch klug hielt er sie auf nur 2 Punkte und machte selber 3 und gewann überraschenderweise das Eröffnungsspiel. Danach folgten, durch eine Rückenverletzung verursacht, durchwachsene Spiele und so belegte er Rang 6 im Endklassement. Alte und neue Meisterin ist dann wieder Laura aus Tirol geworden, obwohl sie die Auftaktpartie gegen Esteban verlor - Zum Schluß muss man stark sein! Sie war es, Esteban (konnte) nicht. Im Teambewerb wurde er erfreulicherweise, wie die Kollegen, Vize-Staatsmeister ...



Am 8./9. Juni steigt der 3. Boccia-Event, nämlich der Boccia-Cup in Wien, und diesmal sendet der RSC ein Quartett dort hin. Neben Ma-

nuela, Christian und Esteban wird wieder Judith Nagy am Start sein, die aufgrund einer Operation länger ausfiel, und wir alle hoffen auf ein gutes Comeback von ihr!

## Österr. Staatsmeisterschaft-TT-Mannschaft

Ruep Hans

Der Frühjahrsdurchgang der ÖSTM – TT – Mannschaft 2024 fand vom 26.04. bis 27.04.2024 in Kirchbichl statt. Um eine gute Ausgangsposition für den Herbst spielten Erlinger Josef, Ruep Hans (beide RSC heindl OÖ) und Panholzer Thomas vom BSV BBRZ Linz. Leider waren nur 4 Bundesländer, Kärnten, Oberösterreich, Burgenland, 2 x Tirol am Start. Es spielte jeder gegen jeden.



Im 1 Match ging es für uns gegen Andersson, Lis und Teuffenbach aus Kärnten. Wir verloren dieses Match klar mit 0:7. Gegen Tirol II, die mit Buchner, Kupfner, Pauger und Plattner spielten, gewannen wir mit 6:3. Das 3 Spiel ging gegen die amtierenden Staatsmeister Tirol I, (mit Gratz, Reiter und Sommer), wir verloren dieses mit 1:6. Im letzten Spiel ging es gegen Dollmann und Graf, beide Sportler spielen für Burgenland, und wir verloren mit 2:6. Die Platzierungen für den Herstdurchgang, der am 21.09. bis 22.09. im Wörthersee Stadion gespielt wird, lautet: Platz 1 Kärnten vor Burgenland und Tirol I, 4 ist OÖ 1 und Tirol II 5.

Leider konnten wir unsere beste Leistung an diesem Wochenende nicht abrufen. Das Spielverhältnis war: Ich gewann 3 Spiele und hatte 6 Niederlagen, Sepp 2:6 und Thomas 1 Sieg und 6 Niederlagen.

## Termine

### 5. - 7. Juni

Integra mit School Games Wels

### 8. - 9. Juni

Boccia ÖBSV Cup Wien

### 16. Juni

Paracycling Radmarathon Mondsee

### 21. Juni

Paracycling ÖSTM Einzelzeitfahren Königswiesen

### 28. August - 8. September

Paralympics 2024 Paris

### April- September

Paracycling Trainingstage, Termine auf Anfrage

### Oktober

Boccia ÖBSV Cup Schärding

### 15. November

Jahresabschlussfeier