

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.
www.rollstuhlsport.at

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

Aus dem Verein

christoph.etzlstorfer@jku.at

Unser Vorstand hat sich in einer Sitzung Gedanken gemacht über ein **Leitbild** für unseren Verein. Es geht dabei um Fragen, für wen welche Sportarten angeboten werden, ob wir uns aufs sportliche beschränken wollen und welche Ziele wir im Verein erreichen wollen. Mehr darüber gibt es in einigen Wochen auf unserer Homepage und in der nächsten Ausgabe des Bewegungsmelders zu lesen.

In dieser Ausgabe findet ihr einen sehr interessanten Bericht über einen **Wanderweg im Böhmerwald**, der mit dem Rollstuhl gut befahrbar ist. Ich würde gerne auch weitere Berichte abseits des Sports bringen, bin dazu aber auf die Mitarbeit aller Vereinsmitglieder angewiesen. Das war natürlich auch bei den Sportberichten bisher schon der Fall, aber hier können sich auch die sportlich weniger Aktiven angesprochen fühlen. Dazu passt auch ein Artikel über barrierefreien Urlaub in Österreich.

Bei Sportberichten geht es im Bewegungsmelder meist um Berichte von Wettkämpfen, u.a auch Triathlon. Diesmal findet ihr auch einen Artikel über **Gesundheits- und Fitness-training** für Rollstuhlfahrer.

Mit dem Rollstuhl oder Handbike durch den Böhmerwald

reinhold.felhofer@aon.at



An den heißen Tagen im Jahr suchen manche Rollifahrer gerne schattige Plätze auf. Im dichten Böhmerwald kann man entlang des Schwarzenberger Schwemmkanals (ca. 0,2% Gefälle nur!!) Bewegung machen im Schutz der schattigen Wälder. Dieses architektonische Meisterwerk wurde vom Fürst Schwarzenberg in Auftrag gegeben und von 1789 bis 1793 erbaut. Man nannte es auch das achte Weltwunder, da es die Grenzwasserscheide (Moldau–Ostsee bzw. Große Mühl–Donau–Schwarzes Meer) überwindet. Es diente im 19. Jahrhundert (vor der Bringung mit LKWs und der Eisenbahn) der Holzbringung auf dem Wasserweg. Man sagte: „Der Böhmerwald wird in Wien verbrannt.“, soviel Holz wurde geschwemmt. Insgesamt hat der Kanal eine Länge von 52km. Er verläuft an der Grenze Österreich

–Tschechien. Einen gültigen Reisepass sollte man schon mitnehmen, wenn man dort entlangfährt, da der Kanal mehrmals die Grenze passiert!! Man kann von Aigen (*in Aigen Richtung Haager Hof – ein großes und von weitem sichtbares Wirtshaus - fahren und weiter fast bis zur Grenze*) kommend mit dem Auto hinzufahren. Der Grenzübergang in Aigen – Oberhaag ist (noch) nicht geöffnet worden. Man lässt das Auto stehen und kann z. B. rechts den Kanal entlang fahren. Wichtig: sich immer an den Schildern „Radwanderweg“ orientieren, so kann man sich nicht verirren!! Nach drei Kilometern ca. passiert man über den „Iglbach“ die Grenze nach Tschechien. Weitere zwei Kilometer und man gelangt zum „Rosenhügel“. An dieser Stelle überwindet der Kanal die Grenzwasserscheide. Bis hierher bin ich mit dem Vorspannbike gefahren. Und dann wieder zurück.

Ich bin aber auch in die andere Richtung gefahren, d.h. von der Haagerstraße links rein (Radwanderweg Richtung Sonnenwald). Nach zwei/drei Kilometern kommt man zu einer Wasserschleuse, dort kann es sein dass ein Schranken den Weg versperrt. Mit dem Rolli kann man vorbei oder drunter durch fahren, mit dem Vorspannbike vermutlich nicht. Am Wochenende ist der Schranken sicher geschlossen, werktags meist offen. Man kann sich einen Schrankenschlüssel an der Stiftspforte in Schlägl (Forstamt) ausborgen. Am sichersten ist, man ruft an einem Werktag vorher an unter 07281/8801, um sicher einen Schlüssel zu erhalten. Nach weiteren 6km im dichten Wald kommt man zu einem zweiten Schranken und einer Lichtung: „Sonnenwald“. Dort soll man unbedingt Halt machen bei der Jausenstation „Blauer Hirsch“ (geschlossen: Montag und Dienstag). Ein Geheimtip sind der Graukäse oder die Bauernkrapfen und natürlich das Schlägler Bier auf der idyllischen Gastterasse.

Zum „Blauen Hirsch“ kommt man von Ulrichsberg aus auch mit dem Auto. Man

kann genauso von hier wegfahren mit dem Rollstuhl oder Handbike. Der sympathische Wirt Rainer gibt sicher und gerne Auskunft.

Bei der Heimreise sollte man im Stiftskeller in Schlägl Halt machen und im urigen Ambiente des ersten Brauhauses ein kühles Schlägler Bier genießen. Man hat sich das verdient!



Barrierefreier Tourismus in Österreich

Klaudia Karoliny (V. Selbstbestimmt-Leben-Initiative Linz) buero@sli-linz.at www.sli-linz.at

Rechtzeitig vor der Urlaubszeit wollen wir auf die Informationsplattform "Barrierefreier Tourismus" aufmerksam machen. Es handelt sich hierbei um ein touristisches Angebot für mobilitätsbeeinträchtigte Gäste, das mit Förderung des BM für Wirtschaft und Arbeit auf Initiative des Österr. Hilfswerks für Taubblinde und hochgradig schwerhörig Hör- und Sehbehinderte

(ÖHTB) entstand. Aber auch andere Vereine, Einzelinitiativen und Verbände tragen dem Rechnung.

Unter der Adresse www.ibft.at sollen Informationen zum Thema barrierefreier Tourismus gesammelt werden. Es geht dabei sowohl um die Erfassung barrierefreier Betriebe und Anlagen als auch um Informationsangebote auf Linkslisten, Literatur- und Forschungsarbeiten.

Ganz wesentlich ist, dass die Informationen nicht nur Angebote für RollstuhlfahrerInnen enthalten, sondern auch für alle anderen mobilitätsbeeinträchtigten Menschen zur Verfügung stehen. InteressentInnen können anhand eines Suchformulars die jeweiligen passenden Betriebe auswählen. Der Eintrag ist kostenlos und verpflichtet zu nichts.

Selbstverständlich sind auch Ihre Kommentare, Ergänzungswünsche und Vorschläge sehr willkommen. Sie sollen bitte direkt an Frau Dr. Angelika S. Laburda, Projektleiterin Infoplattform Barrierefreier Tourismus (IBFT), Mobil: +43 (0) 676 54 27 313, E-Mail: a.laburda@ibft.at gerichtet werden.

Fitnessstraining für Rollstuhlfahrer

christoph.etzlstorfer@jku.at

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, Sport zu betreiben:

- Freude an der Bewegung,
- Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit,
- bessere Fitness für das Alltagsleben,
- Teilnahme an Wettkämpfen und vieles mehr.

Ein Argument gegen die Sportausübung von Rollstuhlfahrern aber kommt immer wieder, nämlich: *Rollstuhlfahrer belasten ihre Arme und Schultern ohnehin im Alltag schon viel mehr als gut ist, durch Sport geht die Abnutzung noch schneller vor sich. Eigentlich sollte man sich als Rollstuhlfahrer so wenig wie möglich bewegen, damit man auch mit 70 oder darüber noch gut funktionierende Gelenke hat.*

Dieses Argument ist richtig, wenn es um Maschinen geht. Je mehr eine Maschine benutzt wird, umso mehr wird sie sich abnutzen. Der Mensch aber ist keine Maschine. Er reagiert auf Belastung mit Anpassung. Werden die Sehnen, Bänder, Knorpel, Muskeln usw. sinnvoll belastet, so reagieren sie nicht mit Abnutzung, sondern mit Wachstum, also Verstärkung. Wichtig ist dabei die sinnvolle Belastung. Man kann alle diese Strukturen natürlich überlasten und damit auch abnutzen. Bei sinnvoller Belastung, also angepasstem Training, wird der Mensch leistungsfähiger, nicht schwächer wie eine Maschine. Und auf dieses angepasste Training werde ich noch weiter eingehen.



Grundsätzlich muss man unterscheiden zwischen Gesundheitssport und Wettkampfsport. Beim Gesundheitssport ist das Ziel, der Gesundheit und Leistungsfähigkeit für den Alltag etwas Gutes zu tun. Beim Wettkampfsport ist das vorrangige Ziel, bei Meisterschaften und Turnieren die bestmögliche Leistung zu bringen, was normalerweise mehr erfordert als für die Gesundheit notwendig wäre (aber noch nicht schädlich sein muss). Freude können beide Versionen machen. Man kann Gesundheitssport wie ein Medikament, eine bittere Pille, sehen und Wettkampfsport als Verpflichtung, dann wird man sicher nicht langfristig Sport machen. Wenn man sich aber mehr mit Sport auseinandersetzt und Freude an der Bewegung an sich hat, dann wird man ein Leben lang Sport machen können. Nur um ein Beispiel zu

geben, der älteste Läufer beim Los Angeles Marathon 2004 war 98 Jahre alt.

Dabei ist ein ganz wichtiger Grund für Sport ganz einfach die persönliche Fitness, um einerseits den Alltag besser und leichter bewältigen zu können und andererseits auch Gewicht, Cholesterinwert usw. im grünen Bereich zu halten. Fitnessstraining unterscheidet sich ganz grundsätzlich vom Wettkampftraining, es macht keinen Sinn, Trainingsprogramme aus dem Spitzensport zu kopieren.

In der nächsten Ausgabe des Bewegungsmelders werde ich darauf eingehen, was man fürs Gesundheits- und Fitnessstraining am besten machen kann.

Formfeststellung bei den Wiener Meisterschaften LA

rene.schwarz@ooe.gv.at

Am 21. Mai fanden am Cricketer Platz in Wien die Wiener Landesmeisterschaften Leichtathletik statt. Ich startete dort, um meine Wettkampfsaison zu eröffnen und meine Form zu kontrollieren. Es war wohl so ziemlich der erste sehr heiße Tag in diesem Jahr. Und obwohl ich in letzter Zeit große Schulterschmerzen beim Wurftraining verspüre, konnte ich mit 8,62m den Bewerb gewinnen. Diese Weite geht für Saisonbeginn in Ordnung und ist natürlich ausbaufähig.



Gleich anschließend war eine Woche Trainingslager im BSFZ Schielleiten angesagt.

Das "dynamische Duo", wie Georg Tischler und ich schmeichelnder Weise genannt werden, waren gemeinsam im BSFZ. Unterstützt und koordiniert von Mag. Walter Pfaller, unserem Trainer, haben wir eine sehr intensive Trainingswoche hinter uns gebracht. Täglich 6 Stunden Kugel, Diskus, Gymnastik oder Kraffteinheiten wurden durch ein perfektes und umfangreiches Training sehr ab-

wechslungsreich gestaltet. Auch die erfolgreiche Leichtathletin Nicky Watzek (www.nickywatzek.at.tf) konnte uns den einen oder anderen Tipp geben. Wir sind am richtigen Weg!!

Leider hatte ich gleich zu Beginn meine Schulterschmerzen wieder und diese wurden dann doch noch zur Qual. Massagen linderten zwar kurzfristig die Schmerzen, aber es wird mir wohl nichts anderes übrigbleiben als einen Schulterspezialisten zu konsultieren, der hoffentlich die Ursache feststellen und das Problem beseitigen kann.

Ein Dank gebührt allen Betreuern, Trainern Sportlehrern, dem Organisationsteam und auch den Angestellten des BSFZ Schielleiten (www.bsfz.at) die uns ein solches Training ermöglichen.

Das nächste Ziel ist nun die British Open 2005 zu gewinnen, die von 10.-12. Juni in Manchester stattfinden.

Schnupperkurs für LA-Anfänger

rene.schwarz@ooe.gv.at

Für 13. Mai hatte ich einen Schnupperkurs für Kids und Leichtathletikanfänger im Stadion Traun ausgeschrieben. Leider kam bei den Betreuern der Kids ein tragischer Unfall dazwischen, sodass diese kurzfristig absagen mussten. Auch von den angemeldeten Sportlern nahmen nicht alle den Termin wahr, und so blieben leider nur mehr 4 Sportler übrig. Der Trainingsnachmittag begann mit aufwärmen und testen eines Rennrollstuhls. danach hatten die Teilnehmer die Möglichkeit Kugel, Diskus und Speer zu probieren.

Während sich Christoph seine langjährige Erfahrung beim Rennrollstuhlfahren einbrachte, kümmerte ich mich um die Wurfdisziplinen. Bei sonnigem Wetter konnte ich feststellen, dass unter den Teilnehmern das eine oder andere verborgene Talent schlummert. Vielleicht hat dieser Nachmittag doch dazu beigetragen, dass die Teilnehmer bei der Landesmeisterschaft am 02. Juli im Linzer Stadion teilnehmen.

Handbike Europacup Oensingen in der Schweiz

christoph.etzlstorfer@jku.at

Am Samstag, 28.5., fand in Oensingen in der Schweiz der dritte Lauf zum Handbike Europacup statt. Dieses Rennen findet alle zwei Jahre statt und war vor zwei Jahren mein erster Europacuplauf mit dem Handbike, ich habe damals gewonnen, die Distanz ist 28km. Davor bin ich dieses Rennen, allerdings als Marathon, fünf Mal mit dem Rennrollstuhl gefahren und habe dort auch gegen stärkste Konkurrenz aus Übersee jedes Mal gewonnen. Mein Ziel war, diese Serie zu verlängern und auch dieses Jahr wieder dort zu gewinnen.



Ferchl-Foto

Das Rennen wurde am Samstag nachmittags bei 34 Grad gestartet, unsere Gruppe reduzierte sich im Verlauf der ersten Runde (insgesamt zwei) auf eine Spitzengruppe von drei Mann. Leider konnte ich das Tempo auch nicht halten, auf einer Steigung fiel ich zurück, wenig später konnte der Schweizer Franz Weber auch den letzten Verfolger abschütteln und gewann in einer Zeit von 1:04:37. Ich wurde auf den letzten Kilometern von zwei Fahrer überholt, einer davon bekam wegen unerlaubten Windschattenfahrens eine Zeitstrafe, somit wurde ich vierter.

Die Ergebnisse der weiteren Österreicher sind zu finden auf www.rollstuhlmarathon.ch

Mein erster Triathlon

Walter Ablinger marietta.walter@utanet.at

Aus Freude an der Bewegung, weil ich mich mit Anderen messen will, und wegen der Herausforderung an drei Sportarten gleichzeitig teilzunehmen, habe ich mich zum 12. Braunauer Sprint-Triathlon angemeldet.

Die normale Sprintdistanz war mit 600 Meter Schwimmen – 26 km Radfahren – 6 km Laufen (Rennrollstuhlfahren) ausgeschrieben. Ich fuhr am 29.05.2005 mit der Einstellung diese Strecke zurückzulegen nach Braunau. „Leider“ wurde für die Behindertenwertung nur die halbe Distanz vorgegeben – anderenfalls wären wir in der allgemeinen Klasse und nicht für die offene Österreichische Meisterschaft der Behinderten gewertet worden.

Für die 300 Meter Schwimmen benötigte ich 11 Minuten. Meine beiden Konkurrenten Alfred Lipp – Einarmsportler - (Deutschland) und Martin Falch – Unterschenkelamputiert – (St. Anton am Arlberg) waren schon längst aus dem Wasser, als ich in den Rollstuhl stieg.

Vom Rollstuhl ins Handbike, meine Frau Marietta half mir dabei, rein ins Radtrikot, Helm auf und ab auf die 19 km Radstrecke. Mit nicht ganz 26 km/h Schnitt bewältigte ich diesen anspruchsvollen Rundkurs in ca. 42 Minuten.

Rein in den Rollstuhl rüber zum Rennrollstuhl, Handschuhe an und ab auf die Laufstrecke. Leider war der 2,5 km lange Weg sehr steil und so kam ich bergauf teilweise über 5 km/h nicht hinaus. Um so mehr Spaß machte die Abfahrt. Im Ziel war ich ca. 20 Minuten hinter meinen Konkurrenten abgeschlagen an der Dritten Stelle.

Schwimmen, Rennrollstuhlfahren und vor allem die Wechsel, haben mich viel Zeit gekostet, aber ich war trotzdem froh, dass ich bei starker Hitze (ca. 32 Grad) das Ziel im Braunauer Stadium erreicht habe.

Der Bewerb war super organisiert und vielleicht sind beim 13. Braunauer Sprint-Triathlon Ende Mai 2006 mehr Behinderten Sportler am Start.



Schwarz erneut Britisher Meister!

rene.schwarz@ooe.gv.at

Vom 10.06. bis 12.06.2005 fanden in Manchester die British Open 2005 statt. Diese Meisterschaften für Behinderte werden jedes Jahr offen ausgeschrieben, was bedeutet, dass auch Sportler anderer Länder daran teilnehmen können. So war auch dieses Jahr das Meeting wieder mit Sportlern aus Kuwait, Porto Rico, Ghana, Indien, etc. besetzt. Österreich war nur durch mich, Rene Schwarz, dem Trauner Behindertensportler des RSC heindl OÖ vertreten.

Nach meinem Vorjahres Erfolg im Speer, wollte ich heuer natürlich auch den Kugel Bewerb gewinnen. Trotz meiner Schulterblessur und anfänglichen Transportschwierigkeiten (im Hotel wusste niemand etwas vom Transport ins Stadion) konnte ich dann doch noch ganz oben am Stockerl neben England und Kuwait stehen. Auch am nächsten Tag im Diskus erging es mir ähnlich. Der Bewerb wurde um 45min verschoben, was aber erst beim vermeintlichen Start mitgeteilt wurde. „Das ganze aufwärmen und die ganze



Konzentration war umsonst. Wer würde wohl mit dieser Verspätung am besten zu Recht kommen“, dachte ich. Aber ich konnte mich wieder durchsetzen und stand erneut neben Kuwait und Porto Rico am Stockerl als Sieger. Bis auf die Tatsache dass England ein sehr teures Pflaster ist, war es ein sehr erfolgreiches Sportwochenende und ich kann positiv an die Staatsmeisterschaften in 2 Wochen in Dornbirn herangehen.

Vier Sportler des RSC Heindl beim härtesten Ultra-Triathlon Österreichs

Walter Ablinger marietta.walter@utanet.at

Behindertensportler an der Leistungsgrenze

Das Schwalbe XSAMPL Ultra Team, ein kleiner Haufen von sieben Querschnittgelähmten Sportfanatikern aus ganz Österreich (mit dabei Gerhard Hochmayr aus Engerwitzdorf, Josef Sederl aus Langenstein, Ludwig Hackinger aus St. Georgen bei Obernberg und Walter Ablinger aus Rainbach bei Schärding) haben das fast unmögliche geschafft.



7,5km Schwimmen, 360km Radfahren (Handbiken) und 84km Laufen (Rennrollstuhlfahren). Die „Double Iron Man“ Distanz in Moosburg (Knt), haben die an den Rollstuhl angewiesenen Athleten, rein mit der Kraft aus den Oberarmen, in einer Gesamtzeit von 27:15:39 zurückgelegt (swim 4:19:14, bike 16:51:18, run 6:04:26).

Das härteste für mich waren die Nachtstunden. Bei einer Temperatur von nur 3°C, konnte man sich nicht einmal, bei voller Belastung warm halten, die Finger stachen vor Kälte und der Fahrtwind zerzte an der Substanz.

Zu unser aller Entsetzen, war auch noch die Strecke sehr hügelig. Mit meinem Pulsmesser habe ich die Höhenmeter aufgezeichnet. In den 57 Runden auf der Laufstrecke, überwandten wir 570 hm und beim Radkurs kletterten wir bei unseren 51 Runden auf 1428 hm – insgesamt legten wir also, nur so nebenbei, 1998 hm zurück.

Für diesen weltweit, erstmaligen Einsatz von Menschen mit körperlicher Einschränkung und für die erbrachten Leistungen, wurde dem Team die Europameisterschafts-Medaille überreicht.

Die nächste große Herausforderung wird für uns der 24 Stunden Radmarathon in Grieskirchen sein. Wir werden dort, mit zwei Viermann -Teams an den Start gehen.

Tennis: Ergebnisbericht der österreichischen Meisterschaft

Löbersorg Hubert h.loebersorg@ogonet.at

Die diesjährigen österreichischen Staatsmeisterschaften wurden in Gnas (Steiermark) ausgetragen. Gespielt wurde auf einer wunderschönen Tennisanlage in Vulkanlandtennis in Gnas, Unterkunft war ein neues rollstuhlgerechtes Gästehaus, das zwei Minuten vom Tennisplatz entfernt war. Insgesamt waren 28 Teilnehmer (23 Herren und 5 Damen) am Start.

Staatsmeister wurde Legner Martin vor Jandrasits Günter, den 3. Platz teilen sich Peinsith Adi und Mossier Thomas. Bei den Damen siegte Fink Margrit vor Baldauf Annette, den 3. Platz teilen sich Koos Henriette und Beyer Johanna. Im Doppel siegten Legner, Jandrasits vor Pfrundner, Mossier. Geteilter Dritter wurde Blaha, Stieg vor Peinsith, Steiner.

Von unserem Verein spielten Luis Grieb und Hubert Löbersorg. Luis hatte in der ersten Runde ein Freilos und in der 2. Runde den Steirer Maier Robert den er 6:7, 7:6, 6:1 besiegte. In der nächsten Runde hatte Luis gegen Legner Martin keine Chance und verlor 6:0, 6:0.

Ich musste gegen den Salzburger Tinkhauser Werner antreten und gewann 6:1, 3:6, 6:1. In der nächsten Runde war ich gegen Peinsith Adi chancenlos und unterlag 6:0 und 6:1.

Im Doppel spielten wir in der ersten Runde gegen die Gewinner Legner Jandrasits. Wir verloren 6:1 und 6:2.

Die Veranstaltung war gut organisiert und es hatte hochsommerliche Temperaturen.

Das Jugendgästehaus ist eine neue Anlage mit vielen sportlichen Angeboten und Möglichkeiten, die man gut für Trainingswochen benützen könnte.

Österr. Meisterschaft Handbike im Burgenland

christoph.etzlstorfer@jku.at

Bei der ÖM Handbike am 30. und 31. Juli im Burgenland gibt es neben den Rennen für die ÖM, für die man Sportpaß und Lizenz des ÖRV benötigt, auch einen Fitnesslauf für jedermann, Info dazu gibt es auf www.handbiken.at.

Termine

- 25. Juni Quadbiker Workshop in Heidelberg
- 26. Juni Heidelberg (EHC - D) www.rollstuhlmarathon.de
- 2. Juli Louny (EHC - CZ) www.mybox.cz/askelna
- 17.-22. Juli Alaska Midnight Sun www.challenge.ak.org
- 30./31. Juli ÖM Handbike Steinbrunn / Burgenland
- 7. Aug. Castle Combe (EHC - GB)
- 17.-27. Aug. EM Leichtathletik Espoo Finnland www.espoo2005.fi/schedules
- 20. Aug. Handbike EHC Spijkenisse / Hol
- 21. Aug. Handbike: Kärnten läuft www.kaerntenlaeuft.at
- 11. Sept. 3. Austria Skate Marathon in Wien www.skatemarathon.at
- 11. Sept. Köln Marathon (HCT - D)
- 16.-25. Sept. World Wheelchair Games Brasilia
- 18. Sept. Wachau Marathon www.wachau-marathon.at
- 25. Sept. Berlin Marathon www.berlin-marathon.de
- 26./27. Nov. ÖM Rugby
- 2. Dez. Jahresabschlussfeier des RSC heindl OÖ
2006
- 23.4. OMV Linz Marathon