



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Sport - Freizeit

schöne Momente der letzten Jahre



BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





INHALT

- 3 Vorwort**
- 4 „Skifoan“ 2013**
- 9 Rollstuhl-Tanzsport**
- 10 Rollstuhltennis 2012**
- 12 Bogensport**
- 16 Paragolf**
- 18 Sportfest Tobelbad**
- 20 Fit roll mit 2012**

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 1/2016

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag:

Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Adresse:

Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag, Tel. zu erreichen über Fa. Sirius Werbeagentur 07223/81108, Fax DW 666, Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout: Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: 07223/81108, Fax DW 666

Grafik-Design Andreas Michalik, Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag

Copyright Text und Fotos: Seite an Seite, Andreas Michalik, Cornelia Reithner

Foto Titelseite:

Druck:

AV+Astoria Druckzentrum, Faradaygasse 6, 1030 Wien, Tel.: +43/1/797 85-213, Fax DW 218, www.av-astoria.at

Vorwort

Liebe LeserInnen!

Vorsätze für das neue Jahr

Liebe Leser, alle Jahre wieder kommen mit den Silvesterraketen, auch die guten Vorsätze.

Einer der meistgenannten Vorsätze ist mehr Sport zu betreiben. Welcher Grund auch immer antreibt diesen Vorsatz zu wählen, ob es der Wunsch ist ein paar Kilos abzunehmen oder leistungsfähiger zu werden. Wir möchten Ihnen mit dieser Ausgabe helfen diesen Vorsatz nicht zu brechen.

Jedoch werden Sie, aus oben genannten Motivationen, nicht wirklich mehr Sport machen.

Wenn Sie sehen wie mühsam Sie sich abstrampeln müssen, ob am Crosstrainer oder Ergometer, ein paar Kalorien zu verbrauchen, um dann letztendlich mehr Kalorien als Belohnung zu sich zu nehmen, und ein Blick auf die Waage dann zeigt das Sie erfolgreich an Gewicht zugelegt haben. Spätestens dann gehört der Vorsatz mehr Sport der Vergangenheit an. Sie haben nämlich einen fatalen Fehler gemacht. Sport muss Spaß machen!

Wenn Sie Spaß daran haben – nicht Kalorien zu zählen – sich dadurch auch nicht belohnen müssen – wird Figur und Leistungsfähigkeit im Nullkommanichts Ihren Wünschen entsprechend folgen.

Zu diesem Zweck haben wir für Sie die schönsten Sportmomente der vergangenen 5 Jahre in dieser Ausgabe zusammengestellt. Ob mit oder ohne Handicap, suchen Sie sich Ihren „Spaßmacher“ Sport aus. Ob Sommer oder Winter, es gibt genug Auswahlmöglichkeiten.

Und so wünschen wir Ihnen alles Gute, Gesundheit und viel Spaß mit dieser Ausgabe im Jahr 2016

Ihr Obmann
Andreas Michalik



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto.Nr. 00000129999, BLZ 20228
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Das war „Skifoan“ 9.01.2013



„Am Freitag auf d Nacht montier i de Schi“... Wir alle haben diesen Song schon mitgesungen, haben uns auf den langersehnten Winterurlaub gefreut und unsere Ski gewaxt.

Was aber wenn durch Krankheit oder Unfall die Beine nicht mehr mitmachen? Ist es dann aus mit Pulverschnee und Gipfelwind? Ich würde sagen bis zum Jahre 1984 schon. Dann entwickelte Herr Alois Praschberger, selbst Rollstuhlfahrer, seinen ersten Monoski für Querschnittgelähmte.

Am Mittwoch, den 9. Jänner begab ich mich, mit Skiausrüstung bewaffnet, ins Kaunertal. Willkommen auf Tirols jüngstem Gletscher! Steht da auf der Webseite. Und weiters: Der

Kaunertaler Gletscher ist bekannt, als der richtige Platz für Querdenker. Wer breite Pisten auf Naturschnee sucht, wo er ungestört seine Schwünge ziehen kann, wer das Anstehen an den Liften nicht mag, wer ein Angebot für Snowboarder sucht oder wer ein begeisterter Freerider und Variantenfahrer ist, der ist bei uns richtig. Das Angebot am Kaunertaler Gletscher wird durch das kleine Familienskigebiet in Fendels, wo es jeden Donnerstag Nachtskillauf und Nachtrodeln gibt, abgerundet. Alle 54 Pistenkilometer mit einer Liftkarte zu einem fairen Preis.

Hier also sollte ich mich mit Herrn Praschberger auf der Piste treffen. So ca. um 11:00 Uhr traf ich dann beim ersten Lift ein. Der Grund des Treffens war zu sehen wie leicht oder schwer



es ist mit dem entwickelten Monoski das Skifahren zu erlernen. Da am Montag ein Anfängerkurs begann sollte ich doch die Möglichkeit bekommen mit ein oder zwei Anfängern zu sprechen. Was nicht auf der Webseite des Kautneraler Gletschers steht ist, dass neben Liften und Personal auch das Gletscherrestaurant auf 2.750 m komplett barrierefrei mit zwei Rollstuhlgerechten Toiletten, Fahrstuhl und Free-flow ausgestattet ist. Der Clou am Gletscher: die neue 8er Kabinenbahn Karlesjochbahn. Sie kann Rollstuhl- und Monoskifahrer bequem auf 3.108 m transportieren. Für Monoski legt das Liftpersonal ein extra Fließ in die Gondel, so dass die Kanten geschützt sind. Also ein Paradies für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Kaum auf der Mittelstation angekommen traf ich dann auch schon meinen ersten Monoskifahrer. Natürlich fragte ich gleich nach Herrn Prashberger, und bekam prompt zur Antwort, dass sich dieser auf den Pisten rumtreibe, aber um 14:00 Uhr treffen sich alle am Schlepplift, denn dann geht's zum Glühwein und Bratwürstel ins Hotel Weisseespitze.

O.K. dachte ich mir. So schwer kann es ja nicht sein einen einzelnen Monoskifahrer auf den Pisten zu finden. Weit gefehlt denn überall trieben sich Gruppen von Monoskifahrern auf den Pisten herum. Und so beschloss ich nicht mehr nach Alois zu suchen sondern schloss mich einfach einer Gruppe von Anfängern an. Nach einer kurzen Vorstellung meinerseits fuhr ich



also mit der Gruppe eine Stunde auf den Pisten herum. Fazit: jeder dieser Gruppe konnte mit mehr oder weniger Schwierigkeiten die Pisten bezwingen. Und so mancher der in dieser Gruppe angefangen hat ist schon in die nächst bessere Gruppe eingeteilt worden.

Jedoch gibt es ein paar Einschränkungen, nicht jeder kann einen Monoski bedienen. Zu allererst sollte man eine gewisse Fitness mitbringen. Speziell das Fortbewegen auf Ebenen ist kraftaufwendig, sowie das Aufrichten nach einem Sturz. Des weiteren sollte man nicht mehr als 100 Kilo auf die Waage bringen. Hier wird's dann schon ganz schwierig, das Fahrgestell für die Sesselliftfahrt in die richtige Arretierung zu bringen. Zwar hilft das Liftpersonal gerne mit, vor allem sind die schon geübt im Umgang mit Monoskifahrern, trotzdem sind diese Dinge selbst zu bewerkstelligen. Des weiteren ist der



Transfer vom Rollstuhl zum Monoski schon ein kleines Kunststück. Eine Begleitperson ist unumgänglich für diese Tätigkeiten. Wenn diese Voraussetzungen aber gegeben sind dann ist es ein tolles Erlebnis auf den Pisten hinunterzusausen. Nachdem ich das gesehen hatte fuhr ich zum Hotel Weisseespitze um endlich Herrn Praschberger zu treffen.

Dort angekommen wurde ich erst mal sehr herzlich von den Empfangsdamen begrüßt. So mancher hat sicher schon etwas von diesem Hotel und dessen Bemühungen in Punkto Barrierefreiheit gehört, außerdem ist es in Rollifahrerkreisen längst kein Geheimtipp mehr. In Wirklichkeit ist es ein ganz normales Vier Sterne Hotel für alle Menschen, nur das hier Integration und Barrierefreiheit wirklich groß geschrieben wird. Nach einer kurzen Dusche in meinem Zimmer wurde ich zu einem Hotelrundgang eingeladen.

Also bei Reservierung wird Rollstuhlfahrern schon ein Parkplatz und ein Zugangscode für die Tiefgarage bekanntgegeben. Weiter geht's mit dem großen Lift zur Rezeption. Diese hat natürlich einen eigenen Desktop so das Gast und Rezeptionistin auf Augenhöhe kommunizieren können. Dann geht's in eines der 30 barrierefreien Zimmer. Diese werden schon vor Ankunft vorbereitet (bei Kleiderkasten die Stangen auf untere Höhe umgebaut, verschiedene Hilfsmittel – wie Badlifter etc. auf das Zimmer gebracht, etc.). Das witzige ist, dass die barrierefreien Zimmer, von nicht behinderten Menschen, als völlig nor-



males Hotelzimmer wahrgenommen werden. Also alte Menschen mit Rollator oder Mütter mit Kinderwagen, wer auch immer etwas zum Rollen braucht, hier sind keine Hindernisse. Da sämtliche Zimmer auf 4 Etagen verteilt sind gibt es auch einen extra Rollifluchtweg. Und zwar eine Rampe welche im Haus am Ende jeden Flurs bis in das Erdgeschoss und von dort aus ins Freie führt.





Zu guter letzt sei noch der Wellnessbereich angeführt. Großzügig schon fast verschwenderisch wird hier mit Platz umgegangen, damit auch jeder zu den Einrichtungen wie Sauna, Dampfbad, Hallenbad etc. Zugang findet. Die Duschen im Wellnessbereich können auch benutzt werden wenn jemand im Zimmer Schwierigkeiten mit den Badewannen hat. Und wenn nach ausgiebigem Saunen der Wunsch nach einem Bargetränk übergroß wird, so findet man im Erdgeschoß eine Bar – nein nicht Rollstuhlgerecht – sondern auf Rollstuhlhöhe wieder. So was habe ich noch nie gesehen. Diese Bar wurde dann auch abends kräftig genutzt.

Nach diesem Rundgang stieß ich zu der Glühweinfeier im Freien mit Bratwürstelbegleitung dazu. Da saßen nun fast 20 – ja wirklich 20 Rollifahrer mit ebenso vielen anderen Hotelgästen und unterhielten sich über dies und das, frönten dem leckeren Glühwein und aßen Bratwürstel. So auch ich. Hotelchef Charly, schenkte von dem gemütlich über dem Lagerfeuer köchelndem Glühwein aus. Jetzt hatte ich auch endlich Zeit mit Alois Praschberger ein kleines Interview zu führen.

Das Meiste können Sie auch auf seiner Homepage (www.praschberger.com) nachlesen. Das Wichtigste aber in Kurzform. Niemand von hier bis Amerika ist in der Lage einen Monoski von der Fa. Praschberger zu erwerben, wenn er

nicht einen Kurs über einen vom Alois persönlich geprüften Skilehrer absolviert hat. Und Sie können sehr wohl in Amerika einen Monoski aus dem Hause Praschberger kaufen. Wichtig ist mir zu vermitteln, dass hier nicht nur verkauft wird. Es werden Produkte zur Erfüllung von Wünschen verkauft, welche der Käufer auch in der Lage ist zu erleben. Darum wird stets geprüft, ob der Kunde mit seiner Mobilitätseinschränkung das Produkt auch mit Freude verwenden kann. Viele Firmen haben versucht ein ähnliches Produkt auf den Markt zu bringen und meistens sind diese Firmen gescheitert, so Herr Praschberger im Interview. Wahrscheinlich deshalb da es einen querschnittgelähmten Menschen in der Entwicklung braucht, der mit Herzen dabei ist und die Wünsche seiner Leidgenossen errahnen kann.

Welchem Leser ich jetzt Gusto auf einen Skiurlaub gemacht habe, dem empfehle ich folgende im Anhang gelistete Webseiten. Für mich selbst war es ein schöner Skitag und ein gelungener Aufenthalt in einem Vier Sterne Hotel.

Text: Andreas Michalik

Fotos: zur Verfügung gestellt von Hotel Weisseespitze



weisseespitze
die pure lust am leben

www.weisseespitze.com

www.kaunertaler-gletscher.at

Rollstuhltanzsport auf höchstem Niveau

Mehr als zweieinhalb Stunden begeisterten die Tänzerinnen und Tänzer des Rollstuhltanzsportvereins „Vienna Rolli-Dance-dream“ die knapp 200 Zuschauer am Weißen Hof in Klosterneuburg.

Duo-Paare – bestehend aus zwei Partnern im Rollstuhl und Kombi-Paare – mit nur einem Partner im Rollstuhl, zeigten die verschiedenen Facetten dieser in Österreich noch wenig bekannten Behindertensportart. Die Unterschiede zwischen den beiden Behinderungs- und den drei Leistungsklassen dieses Sports wurden von den Tänzern präsentiert und von Bundestrainer Diethard Govekar fachkundig kommentiert. Unterstützt wurden die Wiener Sportler diesmal durch drei Tanzpaare vom Salzburger Rollstuhltanzsportverein „WheelChairDancers“, darunter auch ein Paar mit zwei Elektro-Rollstühlen. Das Duo Brigitte Kröll und Werner Kaiser, die beiden Newcomer im Nationalteam, gingen zu Ostern auch beim IPC Weltcup-Turnier in Holland an den Start. Die Show in Klosterneuburg endete mit Standing Ovationen, nach der Präsentation der insgesamt zehn Standard- und Lateintänze.

Text: Roland E. Lipovits
Fotos: Corinna Spitznagl

Kontakt:
Roland E. Lipovits
Obfrau-Stellvertreter
+43 699 12408048
vorstand@vrdd.at

v.l.n.r. stehend der niederöstr.
LAbg. Mandl, die Klosterneuburger
Stadträte Czerny und Herbrüggen,
Obfrau-Stv. Lipovits, BM Hundstorfer,
BM a.D. Buchinger, sitzend Obfrau
Brigitte Kröll und Werner Kaiser



Brigitte Kröll und Werner Kaiser im neuen Standard-Outfit



WM-Dritte Sanja Yukasinovic und Bundestrainer Diethard Govekar



Rollstuhltennis 2012

Für Tennisbegeisterte die nicht in der Lage sind „zu Fuß“ Tennis zu spielen, gibt es, wie der Name erahnen lässt, die Möglichkeit im Rollstuhl Tennis zu spielen. Die Regeln sind beinahe gleich. Beim Rollstuhltennis darf der Ball allerdings einmal mehr aufschlagen.

Anlässlich der steirischen Landesmeisterschaften im Rollstuhltennis hat sich Herr Mag. Michael Wöhrer, Trainer der steirischen Rollstuhltennisspieler und Obmann des 1. steirischen Rollstuhltennisclubs, zu einem kurzen Interview bereit erklärt.

SAS: Sie sind Trainer und Obmann des steirischen Rollstuhltennisclubs. Wie sind Sie dazu gekommen?

Hr. Wöhrer: Meine Diplomarbeit für das Studium der Sportwissenschaften habe ich im Jahr 1986/87 über das Thema „Tennis im Rollstuhl“ geschrieben. Vorher gab ich schon Tennisunterricht und hatte auf Grund familiärer Bedingungen Kontakt mit der Rehabilitationsklinik Tobelbad. Damals stand Rollstuhltennis in Österreich noch in den Kinderschuhen. In der Folge wurde ich Nationaltrainer. 1989 gründeten wir den 1. Steir. Rollstuhltennisclub. Die steirische Mannschaft trainiere ich heute noch. In den Anfängen des Clubs war ich Obmann Stellvertreter, seit mehr als 10 Jahren bin ich 1. Obmann.

SAS: Was begeistert Sie an diesem Sport?

Hr. Wöhrer: Die Reize des Tennissports sind im Rollstuhl gleich wie aus der stehenden Position. Er ist eine sehr anspruchsvolle Sportart, sowohl von der technischen, als auch der mentalen Seite. Auch die Spielregeln sind nur geringfügig verändert. Im Rollstuhltennis darf der Ball 2 x aufspringen.

SAS: Ich habe gelesen, Spitzenspieler retournieren mehr als 70 Prozent aller Bälle nach dem ersten Aufsprung. Da steht man als Fußgänger nur staunend daneben. Wie lange dauert es Ihrer Erfahrung nach, um dieses Niveau zu erreichen?

Hr. Wöhrer: Das hängt von den Voraussetzungen ab: Ob er/sie vorher Tennis gespielt hat. Wie schwer die Behinderung ist, das bedeutet wie hoch die Lähmung im Rückenmark ist. Natürlich auch vom Talent. Wenn man Tennis vorher nicht wettkampfmäßig gespielt hat muss man schon mit ca. 6 Jahren intensivem Training rechnen. Mit Vorkenntnissen und guten körperlichen Voraussetzungen kann man in ca. 4 Jahren zur Weltspitze anschließen. Mit einer kompletten Lähmung im Brustwirbelbereich ist es sehr schwer unter die Top 10 der Welt zu kommen. Für die Halswirbelverletzten gibt es ja eine eigene Klasse (Quads). Diese Spieler haben an den Händen ein zusätzliches Handicap.

SAS: Dürfen auch Nichtbehinderte mitspielen?

Hr. Wöhrer: Spielen darf jeder der Tennis nicht im Stehen/Laufen spielen kann.

SAS: Was ist das größte „Problem“ im Training als Anfänger?

Hr. Wöhrer: Ich kann da kein spezielles Problem hervorheben. Schlechte Sitzbalance bei höheren Lähmungen bringt natürlich zusätzliche Probleme. Das Erlernen der Schlagtechnik, die sich nicht besonders von der im Stehen unterscheidet, in Verbindung mit der Bewegung im Rollstuhl sind die Schwerpunkte im Anfängertraining. Beim Fahren hat der Spieler den Tennisschläger ständig in der Hand, an das man sich natürlich auch erst gewöhnen muss. Das Lauftraining kann dem Fahrtraining gleichgestellt werden.

SAS: Zum Abschluss noch eine Frage ...
Tennisamateur ohne Körperbehinderung gegen
Rollstuhltennisprofi – auf wen setzen Sie?

Hr. Wöhrer: Ich setze auf den Rollstuhltennisprofi wenn der Amateur nicht wettkämpferfahren ist.

Text: Cornelia Reithner

Spannende Finalsspiele



Die Teilnehmer/innen mit dem Gesamtleiter Mag. Michael Wöhrer

Vom 17. bis 18. Dezember fanden in Leibnitz die 22. Steirischen Meisterschaften im Rollstuhltennis statt. Im Landesleistungszentrum des Steirischen Tennisverbandes fanden die 15 Teilnehmer ideale Bedingungen vor. Der Gesamtleiter und Obmann des 1. Steirischen Rollstuhltennisclub Herr Mag. Michael Wöhrer

war auch von der Unterbringung im Jugendgästehaus begeistert. Dort lud der Bürgermeister der Stadtgemeinde Leibnitz Herr Helmut Leitenberger die Spieler zu einem weihnachtlichen Abendessen ein.

Im Herren Einzel setzten sich die gesetzten Spieler durch. Im Finale siegte der Weitendorfer Thomas Mossier gegen den Grazer Dan Kleckner in 3 Sätzen 3:6, 7:6 und 6:4. Auch das Damen-

finale ging über drei Sätze. Margrit Fink aus Rottenmann besiegte die Nummer 1 des Turniers Waltraud Posch aus Gleisdorf mit 7:5, 3:6 und 6:2. Den Landesmeistertitel im Doppel der Herren holten sich Dan Kleckner und Harald Pfundner.

Text und Fotos: zur Verfügung gestellt von Herrn Mag. Wöhrer



Die Finalisten im Herren Einzel: v.l. Pfundner und Kleckner



Die Finalistinnen im Damen Einzel: v.l. Posch und Fink



Auf der Suche nach Sportarten welche auch für behinderte Menschen geeignet sind, stößt man bald auf den Bogensport. Dieser Sport erfordert zwar Konzentration, nicht aber hundertprozentige Fitness. Auch ist es unerheblich ob man im Sitzen oder Stehen diesen schießt. Viel wichtiger ist es diesen Sport zu begreifen. Und das meine ich im wörtlichen Sinne. Bogensport hat was mit fühlen zu tun. Die Luft um einen herum – das Ziel – den Bogen – den dazugehörigen Pfeil – das Anspannen der Sehne – die befreiende Körperhaltung – das Anhalten der Luft – das Schwirren des Pfeils – das Geräusch wenn der Pfeil trifft – und das Lächeln das einem dieser kleine Erfolg beschert. Aber alles von Anfang.

Vor kurzem war in Wels eine Messe für den Bogen- und Angelsport. Da ich auf einer Pressereise meine ersten Erfahrungen mit Bogenschießen machen durfte, begab ich mich zur Messe um ein wenig kundiger auf dem Sektor

Bogensport zu werden. Eine kleine bittere Pille vorweg. Es gibt noch sehr wenige Einrichtungen und Hotels welche behindertengerecht sind. Speziell die 3D-Parcours sind eher als Waldwege mit Zielen zu verstehen, welche nicht mit Rollstühlen befahrbar sind. Aber die Sensibilität ist, wie ich erfahren durfte, gegeben, auch die Parcours behindertengerecht zu gestalten. Auf der Messe selbst hab ich mich mit verschiedenen Anbietern von Bögen, Clubs, Hoteliers unterhalten können. Fazit – man kann durchwegs annehmen, dass alle ihr Hobby – den Bogensport zum Beruf gemacht haben. Um diese Faszination zu begreifen machte ich mich auf den Weg nach Kirchschatz. Dort befindet sich das Bogensportzentrum Breitenstein.

Ich wurde dort von Frau Kirsten Degenhardt-Schmolly in Empfang genommen. Ihrerseits Bogensporttrainerin im Intuitiv Bogenschießen, sowie ausgebildete Sozialpädagogin und Psychotherapeutin. Wenn wir mal die Titel, Berufsbezeichnungen und Qualifikationen beiseite

lassen, eine Dame welchen den Bogensport und dessen Auswirkungen auf die Psyche und auf den Menschen einfach liebt. Wir unterhielten uns lange über Bogenarten, Pfeile und technisches. Aber wirklich in ihrem Element ist Kirsten, wenn sie Pfeil und Bogen in der Praxis lehren darf.

Vorweg aber noch zu den **Bogenarten**. Bogen ist nicht gleich Bogen. Ich darf hier die wichtigsten Arten kurz auflisten und beschreiben:

Der traditionellste Bogen ist der sogenannte **Prim-Bogen** (Primitiv-Bogen). Er zeichnet sich dadurch aus, dass er aus einem Stück Holz gefertigt wird. Kriterien des Holzes, wie zum Beispiel Sorte (Haselnuss, Eibe, Ulme etc.), schnelle oder



Prim-Bogen

langsame Trocknung ergeben später die Eigenschaften des Bogens. Zwar gibt es auch Bögen welche aus verschiedenen Hölzern kombiniert werden, jedoch dürfen hier nur Naturmaterialien und Klebstoffe (Naturleime) zum Einsatz kommen.

In Kirchschatz werden Bogenbauseminare angeboten. Der nächste Termin ist von 30. bis 31. Mai 2015. Preis ab 349,- Euro pro Person. Infos: www.bogensport-zentrum.at Dafür nimmst du aber dann deinen selbst gefertigten Bogen mit nach Hause. Ich werde einen dieser Kurse beizeiten besuchen – also Bogenbau-Fortsetzung folgt.

Der nächste Bogen, den ich vorstellen möchte, ist der **Langbogen**. Der Name ist eigentlich ein Oberbegriff für alle einfachen stabförmig geformten Bögen. Zur Unterscheidung zu anderen Bogenarten müssen insbesondere zwei Kriterien erfüllt sein. Zum einen sollte die Länge etwa der Größe des Bogenschützen entsprechen und zweitens darf die Bogensehne den Langbogen nur an den Sehnenaufliegungen (den „Tips“) berühren. Naja das mit der Länge ist in der Praxis dann doch ein wenig anders.



Langbogen

Der **Recurve** (Englisch: zurückgebogen) oder **Reflex-Bogen** hat auch eine weit zurückliegende Geschichte. Die ersten Nachweise dieses Bogentyps – wie auf dem Foto ersichtlich sind die Enden des Bogens zum Ziel gerichtet – findet man auf Felsbildern an der spanischen Mittelmeerküste die auf das Jahr 7000 v. Christus zurückdatiert werden konnten. Heute ist der Recurvebogen schon ein Wunderwerk der Technik und Materialien. Durch die Bauweise kann der Wurfarm mehr Energie speichern und hat daher einen höheren Wirkungsgrad. Er kann wie ein Langbogen



Recurve-Bogen

aus einem Stück gefertigt oder als Take-Down-Recurve-Bogen ausgeführt sein. Dieser aus einem Mittelstück und zwei Wurfarmen also aus drei Teilen bestehende Bogen hat den Vorteil, dass man sie auseinanderbauen kann, was sie komfortabler und mobiler macht. Hier können sie Stunden und Tage verbringen, ihren Bogen mit den verschiedensten Materialien zusammenzustellen.



Take-Down-Recurve-Bogen

Zu guter Letzt möchte ich noch den **Compound-Bogen** vorstellen. Dieser besitzt an den Bogenenden drehbare Räder, die sogenannten Camwheels, die ganze Machart, die mit Hebelgesetzen arbeitet dient dazu den Kraftaufwand beim Volllauszug zu reduzieren – somit den Bogen ruhiger zu halten. Es ist also möglich einen Volllauszug mit etwa 20 Prozent des Kraftaufwandes den andere Bögen verursachen würden zu halten. Die Pfeile erhalten dadurch auch höhere Abschussgeschwindigkeiten. Dieser Bogen wurde zur modernen Jagd konstruiert, und wird da auch eingesetzt. Übrigens der Bogen unterliegt nicht dem Waffengesetz, und ist für jedermann frei erhältlich. Die Jagd mit dem Bogen ist in Österreich und Deutschland verboten.

Es gibt noch eine Vielzahl von anderen Bögen und Untergruppen, das Internet bietet für wissbegierige Tonnen von Informationen. Die große Frage ist jetzt, mit welchem Bogen soll man nun beginnen. Bei dieser Frage leuchten nun wieder die Augen von Kirsten. Den welcher Bogen zu wem passt, das probiert man am besten. Ich



Mittelstück Holz



Mittelstück Metall



Wurfarme

durfte also mit Kirsten einen Stock höher – in die Schießhalle und alle Bögen bis auf den Compound-Bogen – wird in Kirchschatz nicht geführt – ausprobieren. Hier habe ich zum ersten mal gespürt und begriffen, dass Bogen nicht gleich Bogen – Pfeil nicht gleich Pfeil, und das Zielen nicht das Ziel ist. Bogenschießen ist eine Beschäftigung die viel mit Selbsterfahrung und Konzentration zu tun hat. Aber auch das Bogenschießen nicht sooo schwierig ist und es einfach extrem viel Spaß macht, und sich kleine Erfolge sofort feiern lassen.

Alles in allem, mein Bogen ist der klassische Langbogen. Welcher Bogen ihrer ist? Probieren sie es aus. Vereine und Anbieter für Bogensport finden sie im Netz genug. Wer sich noch für Regelwerke und Turniere interessiert findet dies auf der Seite des Österreichischen Bogensportverbandes: www.oebstv.com

Richtig cool wird es aber dann auf den 3D-Parcours, die in Österreich immer mehr werden. Hier werden Nachbildungen von Tieren (Lebensgroß in einer Gummimischung) auf einem gekennzeichneten Parcours aufgestellt, und man kann versuchen diese mit einem Pfeil zu treffen. Das Schwierige daran ist nicht nur zu treffen sondern auch die Entfernung abzuschätzen. Turniere auf diesen Parcours runden das Angebot ab. Leider sind wie gesagt diese Parcours nicht gerade behindertengerecht. Aber das wird schon noch. Zum Schluß möchte ich mich noch bei dem Bogensportzentrum Kirchschlag für die Unterstützung zu diesem Artikel bedanken. Und wenn auch nicht behindertengerecht, so



sind diese doch behindertengerecht – den ein Rollifahrer wird halt einfach in die Schießhalle aufgetragen. Was halt nicht mit baulichen Veränderungen geht wird einfach mit dem Herzen wettgemacht. Ein Besuch lohnt sich.

Text und Fotos:
Andreas Michalik



Paragolf Europameisterschaften in Zell am See:

Erstmals mit einem Integrationsturnier „Play Together“



Fotos: Hannes Bodingbauer

(v.l.n.r.) Andreas Goldberger, Horst Kordes, Christian Nachtwey, Ivars Weide

Vom 2. bis 5. September fand in Zell am See die Paragolf Europameisterschaften statt. Zur Eröffnung wurde ein Integrationsturnier „Play Together“ veranstaltet. Als „alter“ Golfer nahm ich diese Gelegenheit wahr und meldete mich zu diesem Turnier an. Golfer aus vielen europäischen Nationen waren nach Zell am See angereist, um sich den Titel zu sichern.

Mir persönlich ging es darum zu sehen, wie Golfer mit verschiedensten Behinderungen auf dem Platz und mit dem Spiel zurechtkamen. Die Behinderungen reichten von Arm- bis Beinamputationen, Querschnittlähmungen bis zur vollständigen Blindheit. Wie spielt nun ein Querschnittgelähmter Golf? Herr Nachtwey. Christian wollte seinen geliebten Golfsport nach seinem Unfall nicht aufgeben und so erfand er kurzerhand einen Rollstuhl der zwei Bedingungen erfüllen musste: 1. Geländefähigkeit und 2. Aufrichtfunktion. Nach



Christian Nachtwey (GER), Hcp -22, Rang 22 bei Paragolf EM 2010 (Stableford).

Herr Nachtwey ist der Initiator und Entwickler des einzigartigen PARAGOLFERS – www.paragolfer.de

vier Jahren Entwicklungsarbeit war es geschafft und viele behinderte Menschen erfreuen sich an seinem Gerät des Golfsports www.paragolfer.de.

Zur Eröffnung, mit viel Prominenz, versuchte sich auch unser Goldadler Andi Goldberger auf dem Putting grün mit dem Paragolfer. Es ist schon gewöhnungsbedürftig, aber es funktioniert. „Der war aber weit daneben“, entfuhr es ihm, als er seinen Put auf dem Putting grün zwei Meter daneben schob. Ob er es ohne Paragolfer besser kann, weiß ich nicht.

Ich selbst hatte für meine Bedürfnisse einen wirklichen Prominentenflight. Ich durfte mit Herrn Peltola, Tero (HCP -7) beinamputiert, Herrn Auer, Manfred (HCP -36) beinamputiert, Vizeweltmeister im Slalom 2000 und Bronze Medaillengewinner bei der WM 2004 und Frau Kalkmann, Monique (HCP -40) Rollstuhlfahrerin, Goldmedaillen Gewinnerin im Tischtennis, sowie viermal Gold im Tennis und viermal Weltmeisterin auf die Runde gehen. Was bedeutet HCP? Es gibt die Spielstärke des Amateurgolfers an. Je niedriger das Handicap (HCP) desto besser spielt der Golfer.



(v.l.n.r.) Andreas Michalik, Monique Kalkman, Tero Peltola, Manfred Auer

Spielmodus

Gespielt wurde ein Texas Scramble. Für alle Nichtgolfer – das ist ein Teambewerb. Jeder schlägt seinen Ball ab, dann wird der Ball, der am besten liegt, ausgewählt und von dieser

Stelle dürfen wieder alle weiterspielen und zwar so lange, bis der Ball im Loch liegt. Es ist also ein Modus bei dem der Spaß im Vordergrund steht und nicht das Sportliche. Dementsprechend haben wir viel gelacht und gescherzt. Die Behinderungen meiner beiden beinamputierten Flightpartner waren beim Schwung wohl zu merken, beim Ergebnis aber nicht. Ich will damit sagen, daß Herr Peltola oft viel bessere Schläge hatte als ich (HCP -11) und wir dementsprechend oft seinen Ball ausgewählt haben. Auf Loch 17 wurde das Birdie (1 Schlag unter Par) sogar von ihm allein gespielt.

Frau Kalkmann, die erst seit einem Jahr im Powergolfer Golf spielt, kann mit der Spielstärke eines vergleichbaren nichtbehinderten Golfers ohne weiteres mithalten. Der einzige Nachteil beim Paragolfer ist die sogenannte Körperdrehung. Hier verhindert das Sportgerät selbst die Rotation und so spielen die meisten Golfer eben einhändig. Dies verringert zwar die Weite des Golfschlages, aber wie jeder weiß, werden die Punkte beim Golf mit dem kurzen Spiel gemacht (Chippen und Putten). Das hat man dann auch am letzten Loch gesehen. Als wir alle drei Herren verputtet haben und unser Joker Monique den Ball zum Par versenkt hat.

Am Ende belegten wir sogar den zweiten Platz und freuten uns, wie alle anderen, über diesen gelungenen Tag. Auch Herr Goldberger war beeindruckt, welche Leistungen diese Menschen auf dem Golfplatz vollbringen. Wenn man Herrn Kronberger (Präsident des Behindertengolfclubs) glauben darf, so stehen im Jahr 2011 einige Kooperationen mit Golfclubs und Reha-Kliniken an, um in Österreich den Golfsport für behinderte Menschen zu fördern. Ich persönlich hoffe, dass alsbald einige Powergolfer auf Österreichs Fairways zu finden sind, und wünsche allen ein schönes Spiel.

Text: Andreas Michalik, Obmann von Seite an Seite
www.seiteanseite.org

Fotos: Hannes Bodingbauer
habo.photography@gmail.com

Sportfest Tobelbad

Am Mittwoch, den 30. Juni 2010 fand in der Rehabilitationsklinik Tobelbad das 10. Sportfest statt. Bei strahlendem Sonnenschein erhielten ehemalige Patienten und alle interessierten Besucher, bei Wettkämpfen und Vorführungen, Einblicke über die Möglichkeiten des Behindertensports.

Insgesamt konnten sich über 160 Teilnehmer, in den verschiedenen Sportarten, wie Mehrkampf, Bogenschießen, Orientierungsrallye, Rollstuhltennis, Tischtennis, Minigolf und Tischfußball messen. Alle Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei. Angefangen vom Wett-



gemeinsames Aufwärmen

fahren (Mehrkampf) bis zum Rollstuhltennisturnier kämpften alle, unter sengender Hitze, bis zur Erschöpfung, um Platzierungen. Durch die hervorragende Organisation von Herrn Mag. Michael Wöhrer (Leitung Physio und Ergotherapie) konnten an einem Tag sämtliche Turniere durchgeführt werden und viele Helferlein sorgten dafür, dass niemand Durst oder Hunger leiden musste.

Hochinteressant waren auch die Sportvorführungen, welche im Rahmen dieses Festes gezeigt wurden. Angefangen vom Sporttauchen für Amputierte Menschen und Rollstuhlfahrer,



Eröffnung und Tanzeinlage (Physiotherapie)



100m Rollstuhlsprint – Erwachsene



über Sitzball, Rollstuhlbasketball und einer Tanzeinlage von Rollstuhlfahrern. Ich bin mir sicher, dass jeder behinderte Mensch, eine Sportart für sich herausfinden konnte. Und vielleicht kann der eine oder andere ja im nächsten Jahr eine der begehrten Medaillen für sich beanspruchen.

60m Rollstuhlsprint – Kinder



Alle Gewinner, die Ihre Urkunden und Pokale von Herrn Prim. Dr. Gerd Korisek, VWL Günther Stanzer und der LTD PHT Frau Marlies Sommersacher überreicht bekamen, können wir leider nicht nennen. Das spannende Endspiel im Rollstuhltennis konnte Herr Schwaiger Norbert für sich entscheiden.



Finale Rollstuhltennis, Coloplast Cup 2010



Rollstuhlbasketball



Sporttauchen für Amputierte und Rollstuhlfahrer



Wir von Seite an Seite danken allen Organisatoren, Sponsoren und Teilnehmern für dieses gelungene Fest.

Text: Andreas Michalik

Fotos: Hannes Bodingbauer

Fit roll mit 2012

In Unterpremstätten am schönen Schwarzlsee fand am 19. Mai die „Fit roll mit“ Saisonöffnung 2012 statt.

Jedes Monat treffen sich Handbiker und Co im Schwarzl Freizeitzentrum zu einer kleinen gemeinsamen Ausfahrt und anschließendem gemütlichen Beisammensein. Organisiert wird das von der Rehaklinik Tobelbad (AUVA). Die Saisonöffnung ist ein besonderes Zusammentreffen, mit einem Gruppenbewerb, Siegerehrung und allem was dazugehört. Zweimal im Jahr, also auch zum Saisonabschluss, kommen die Mitarbeiter der Rehaklinik Tobelbad freiwillig in ihrer Freizeit zusammen, um diese Initiative auf die Beine zu stellen. Unterstützt werden sie in der Organisation von der Firma Cura San, von der man gegen Voranmeldung jederzeit Handbikes für die Teilnahme am „Fit roll mit“ ausleihen kann. Auch am 19. Mai standen überall die unterschiedlichsten Handbikes herum. Ich wusste gar nicht, dass es da so viele Varianten, je nach Behinderung, gibt. Einige Modelle kosten neu über 5.000 Euro.

Bei der Anmeldung werden nicht nur die knallig schick T-Shirts vergeben, die voller Stolz getragen werden, sondern auch die Einteilung in Gruppen vorgenommen, deren Zeit erst dann gewertet wird, wenn auch das letzte Gruppenmitglied wieder am Start (bzw. Ziel) angekommen ist. Dabei geht es nicht darum, welche Gruppe die Schnellste ist.

Das Starterfeld umfasste 64 Teilnehmer, was schon ein sehr großes Interesse an der Initiative beweist. Von den 64 waren 21 Handbiker, 14 Radfahrer, 6 Nordic Walker, 13 Fußgänger, 5 Inlineskater und 5 Rollstuhlfahrer. Man kann also wirklich ohne Übertreibung sagen: Jeder kann mitmachen nach dem Motto: „Bewegung ist alles“. Nicht nur, dass ich von der Vielfalt an – tja, wie soll man das eigentlich nennen – verschiedenen „Rädern“ fasziniert war (siehe Fotos), eine Fußgänger-Gruppe startete sogar mit

Rollator und Gehstock! Zu welcher Kategorie Kinder mit Roller gezählt wurden, weiß ich leider nicht, sie waren aber auch unter den Startern.

Das erklärt, wieso es nicht darum geht als Erster ins Ziel zu kommen. Zum Einen gibt es sowieso nur eine Zeitnehmung pro Gruppe und nicht für jeden Einzelnen, zum Anderen wird die Wertung natürlich ein klein wenig verzerrt, wenn die Starter auf dem Weg rund um den See durstig werden und irgendwo einkehren müssen ;). Aber am wichtigsten: Wie soll man die Leistung eines Fußgängers mit der eines Radfahrers vergleichen? Beim „Fit roll mit“ hat man dafür eine kreative Lösung gefunden: Die Gruppe, deren Zeit am nächsten beim Durchschnitt liegt, gilt als Sieger.

Es gab übrigens neben der genannten einen Runde um den See mit ca. 5 Kilometer Länge noch eine kurze Streckenvariante von 2 Kilometern, wer dann noch nicht genug hatte, konnte nach Belieben die eine oder andere Runde anhängen. Natürlich immer mit einem kurzen Zwischenstopp bei den Damen im Zielraum, um sich eine kleine Erfrischung reichen zu lassen. Bei dem Traumwetter war jeder Kilometer wirklich eine Versuchung: sonnig aber nicht zu heiß, also genau das Richtige für ein bisschen Bewegung. Hauptsache man war rechtzeitig zur Löwenfütterung zurück, denn um 13 Uhr gab es gegen ein kleines Entgelt am Buffet Pasta für alle. Anschließend hatte man die Qual der





Wahl beim Kuchenbuffet, auch etwas, das den vielen Mithelfern zu verdanken ist.

Nachdem sich die „Jury“ endlich über die richtige Berechnungsmethode zur Errechnung der Durchschnittszeit einig war (das ist WIRKLICH kompliziert ;)), folgte die Siegerehrung. Die schnellste Zeit war 16 Minuten, die langsamste 85:30, die Mitte hat „gewonnen“. Der Reihe nach wurden jeder Gruppe Urkunden ausgeteilt und dank einiger Sponsoren durfte sich jeder Teilnehmer einen Preis aussuchen. Teddybären, T-Shirts, Taschen, ... bei dem Gewusel rund um den Tisch konnte ich gar nicht alles erkennen.



Gegen 15 Uhr war das offizielle Ende der Veranstaltung. Ich muss sagen, es war ein total netter Tag und ich finde es ein wenig schade, dass ich in anderen Bundesländern noch nicht von etwas Ähnlichem gehört habe. Die Steirer sind da wirklich auf Zack.

Text und Fotos: Cornelia Reithner



	7	6		9		5	8	
5				7				4
	2						6	
8		1	4		2	7		6
9			8	5	1			2
4		2	7		9	8		1
	8						7	
7				4				8
	4	9		8		6	1	

LEICHT

	5			6			3	
7			1		8			5
2		9		5		6		1
	8		6		9		1	
6	2						5	9
	3		2		5		7	
5		2		8		1		3
3			9		6			8
	1			2			9	

LEICHT

			4	1	3	5		6
1			9			8		
						4		
8			3		4			1
		7				3		
4			8		7			5
		8						
		6			5			7
7		5	6	4	1			

MITTEL

		2		8	3		4	
	3			6				
5						6		3
			8				9	
	2	8				3	5	
	7				4			
2		9						5
				5			2	
	5		6	3		7		

SCHWER



Sie sind Unternehmer?

Unterstützen Sie unseren Verein mit dem Aufstellen einer Spendenbox.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/seiteanseite

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien

Das Geschenk

Beschenken und überraschen Sie Ihre „Liebsten“ mit einem einzigartigen Geschenk!

Die Parfüm-Box, bestehend aus 32 ausgesuchten Essenzen (mit ausführlicher Beschreibung), zum Kreieren eines eigenen individuellen Duftes.

Überraschen Sie Ihre „Liebsten“ auch, indem Sie den Aufdruck auf dem Flakon selbst gestalten!

Auch im Business-Bereich, mit Ihrem Logo versehen, ist dies eine wertvolle Aufmerksamkeit!



Nähere Informationen finden Sie unter: www.topsecretduft.com

