

RUNDSCHAU POLIZEI SPORT



INFORMATION

Österreichs Vertreterin beim Internationalen Sportgerichtshof

SKILAUF

37. Bundesexekutivmeisterschaften

MARGIT ZELLER

Rückentraining – Teil 1

Seite 6

Seite 46

Seite 60

Österreichische Post AG
MZ 15Z040495 M
Polizeisportvereinigung Wien, Dampfschiffhaufen 2,1220 Wien

OFFIZIELLES MAGAZIN DER POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN

Zur Förderung der guten Beziehungen zwischen der Bevölkerung und der Polizei Österreichs





MEIN BONUS KONTO.

DAS KONTO MIT DEM EXTRA.

WIR MACHT'S MÖGLICH. raiffeisenbank.at/bonus-konto

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG. F.-W.-Raiffeisen-Platz 1. 1020 Wien.



BERICHTE

Editorial

- **5** Pack die Badehose ein!
- 6 Österreichs Vertreterin beim Internationalen Sportgerichtshof
- **8** Aus unserem Archiv
- **10** | Miteinander in die Zukunft
- 14 | SegeIn

Erneuerung der Steganlage und Steghütte

14 | Kanu

Österreichische Kanu-Marathon Meisterschaften 2023 Internationale Kajak Expedition Sumatra 2023 Langstreckenrennen rund um die Gänsehäufelinsel Vogalonga 28.05.2023

27 | Information

Produktpräsentation Sportpartner

30 | Gewichtheben

Österr. Manschaftsmeisterschaft

31 | Fußball

Kleinfeldmeisterschaft 2023

32 | Judo

Sommersemester endet

34 | Tennis

22. Wiener Polizei Tennis Doppelmeisterschaften 2023

36 | Golf

Polizei-Golf-Festival Mallorca 2023

Golf-Trainingswochen in Oberösterreich und in Osttirol Bundestraining für Sektionsleiter und Funktionäre Ein rüstiger 80-iger

42 | Radsport

Trainingslager in Horitschon Pilgerreise in Mariazell

44 | Mountainbike

Herwig Zwinz & Kathi Fiala

46 | Skilauf

37. Bundesexekutivmeisterschaften

48 | Sportschießen

Abschluss der Luftdruckwaffensaison

52 | Krav Maga Allround

Krav Maga Sommer Camp

54 | Sportkegeln

Ende der Meisterschaftssaison 2022/2023 der Sportkegler

56 | Eishockey

Saison 2022/23 der Vienna Ice Tigers

Titelbild

Die neue Steghütte ist eröffnet - Sektion Segeln











GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

58 | Beerenzeit

Brigitte Mramor

60 | Rückentraining - Teil 1

Manuela Auer | Margit Zeller

REISE & FREIZEIT

64 | Reisetipp: Wellnessresidenz Schalber*****s

Luxusurlaub in den Bergen

MOTOR

66 | MG4 Electric Luxury - Test

Kompakter Stromer aus China

68 | Peugeot 408 GT

PHEV 225 e-EAT8 - Test

Eyecatcher mit Spaß- und Spar-Genen





INFORMATION

POLIZEI SPORT VEREINIGUNG WIEN

FREIZEIT- UND DIENSTSPORTZENTRUM

1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2 Tel.: 263 36 66, 313 10-680 00

Fax: 313 10-680 09

PSV-Beisl: 263 36 66-32

E-Mail Sekretariat: buero@polizeisv-wien.at E-Mail Redaktion: s.gindl@polizeisv-wien.at

Homepage: www.polizeisv-wien.at

SEKTIONEN

AMERICAN FOOTBALL

Sektionsleiter: Reinhard Kopinits, Tel.: 0664177 8292, E-Mail: reinhard.kopinits@polizei.gv.at

BEACHVOLLEYBALL

Sektionsleiter: Ralph Lackinger, Tel.: 0676 496 8118

E-Mail: ralph.lackinger@polizei.gv.at

BERGSPORT & WANDERN

Sektionsleiter: Michael Kopitsch, Tel.: 06641168245

E-Mail: michael.kopitsch@gmail.com

EISHOCKEY & INLINEHOCKEY

Eishockey: Christian Winkler, Tel.: 0131310-32754,

E-Mail: icetigers@polizeisv-wien.at

Anfragen Inlinehockey: Robert Angerer, Tel.: 0650 66 22 000,

E-Mail: icetigers@polizeisv-wien.at, Homepage: www.vienna-icetigers.com

FAUSTBALL

Sektionsleiter: Min.-Rat Gerhard Zeller, Tel.: 53126-2068, Büro Tel.: 2633666-26

Training: nach Vereinbarung

FECHTEN

Sektionsleiter: Andreas Schmutzer, Tel.: 06503143603

E-Mail: schmutzer.andreas@gmail.com

FITNESS-BOXEN

Sektionsleiter: Georg Kaipl, Tel.: 069911092768 Training: Dienstag 19.15–20.45 Uhr PSV Kaisermühlen E-Mail: info@fitboxen.at, Homepage: www.fitboxen.at

FUSSBALL

Sektionsleiter: Walter Ziegler-Benko, Tel.: 06646143081

E-Mail: walter.ziegler-benko@polizei.gv.at

GESUNDHEITSSPORT

Sektionsleiter: Zoltan Tamas, Tel.: 069919691124

E-Mail: doki24@gmx.at

Sektionsleiter-Stv.: Dietmar Fischer, Tel.: 0650 311 4270

GEWICHTHEBEN

Sektionsleiter: Robert Wachet, Tel.: 0660 403 1981,

E-Mail: wachetrobert@gmail.com

GOLF

Sektionsleiter: Manfred Binder, Tel.: 06641517151 Stellvertreter: Werner Eibegger, Tel.: 06641038750

JUDO

Sektionsleiter: Ing. Dipl.-Ing. Joachim Jira, Tel.: 06645160760

Stellvertreterin: Janine Jira, LL.b, Tel.: 0680 320 39 60

E-Mail: judopsv@gmail.com

Training: Mo., Mi. und Fr. 17.00–20.00 Uhr Kampfsporthalle PSV Kaisermühlen, Homepage: www.judo-polizeisv-wien.at

KANI

Sektionsleiter: Andreas Mann, Tel.: 0680 211 62 55

E- Mail: vorstand@psv-kanu.at

Training auf Anfrage

Homepage: www.psv-kanu.at, www.drachenboot.cc

KRAV MAGA ALLROUND

Sektionsleiter: Mag. Ruth Preining, Tel.: 069912266050 Sektionsleiter-Stv.: Fabian Steindl, Tel.: 06603603799 Homepage: www.psv-kma.at

LAUFSPORT/TRIATHLON

Sektionsleiter: Alexander Fleischer, Tel.: 0677 612 46 220

E-Mail: fleischer.alexander@icloud.com

MOTORSPORT

Sektionsleiter: Christian Rosner, Tel.: 06641214664 1020 Wien, Handelskai 394, Tel.: 7269990

MOUNTAINBIKE

Sektionsleiter: Werner Appeltauer, Tel.: 06641329732 Büro Tel.: 263 36 66-25, E-Mail: appeltauer@inode.at Homepage: www.mtb-polizei-sv-wien.at

RADSPORT

Sektionsleiter: Herbert Ebermann, Tel.: 06803106613

Training: nach Vereinbarung

REITEN

Sektionsleiter: Thomas Maier, Tel.: 06648278864

SCHACH

Sektionsleiter: Günther Pingitzer, Tel.: 069910540160

Training: Kaisermühlen

SCHWERTKAMPF

Sektionsleiter: Mag. Gert Seidl, Tel.: 06648569858

Homepage: www.psv-schwertkampf.at

SCHWIMMEN/RETTUNGSSCHWIMMEN

Sektionsleiter: Min.-Rat Oberst Andreas Achatz

Ansprechpartner: Helmut Weidner, Tel.: 066473603953

SEGELN

Sektionsleiter: Thomas Trawniczek, E-Mail: segeln@polizeisv-wien.at

SKILAUF

Sektionsleiter: Alexandra Grabner,

Training: auf Anfrage

SPORTKEGELN

Sektionsleiterin: Regina Zagler, Tel.: 0676 314 39 85

E-Mail: regina.zagler1970@gmail.com Training: Mo, Mi, Fr in Kaisermühlen

SPORTSCHIESSEN

Sektionsleiterin: Elisabeth Reiser-Eckelhart, Tel.: 0676 499 80 46

E-Mail: psvwiensportschiessen@gmail.com

TANZSPORT

Sektionsleiter: Andreas Zidtek, Tel.: 0699 106 49 839

Training: Mo 18.30–20.00 Uhr, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2

TENNIS

Sektionsleiter: Robert Angerer, Tel.: Büro +4312633666 Dw13,

Handy: +43 676 84 11 97 13

Privat: +43 650 66 22 000, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2, E-Mail: angerer@polizeisv-wien.at od. angerer.robert29@gmail.com

TISCHTENNIS

Sektionsleiter: Dr. Harald Schicht, Tel.: 53435-0

Sportliche Leitung: Alexander Brezina, E-Mail: alex.brezina75@gmail.com

Training: Di, Do 18-21 Uhr, Fr 16-21 Uhr, So 8-14 Uhr

1030 Wien, Maiselgasse 1, TSI (Baumg.)

MSPORTGRUPPEN

AFA | ASE-PDHE | Außenstelle Mitte | Außenstelle Nord | Bereitschaftseinheit | Bildungszentrum Schule-Wien | BAK | Bundesministerium für Inneres | Bundeskriminalamt | BMI/II | Landeskriminalamt Wien | Öffentlichkeitsarbeit | Schwimmen | SVA – LV | Verkehrsabteilung | Verkehrsamt | WEGA | Brigittenau | Donaustadt | Döbling | Favoriten | Floridsdorf | Fünfhaus | Innere Stadt | Josefstadt | Liesing | Margareten | Ottakring | Simmering



Pack die Badehose ein!



Sportleiter der PSV-Wien

eder von uns hat wohl seine sehr persönliche Vorstellung davon, in welcher der vier Jahreszeiten unsere Sportanlage an der Alten Donau am schönsten ist. Viele lieben die Ruhe der Natur im Winter, andere wieder das Aufblühen der Vegetation im Frühjahr oder deren Reife im Herbst. Aber wir alle sind uns wohl darin eins, dass ein Sommer an der Alten Donau etwas ganz Besonderes ist!

Dann lebt Kaisermühlen auf und trotz der zahlreichen Badegäste an Sommertagen und der Unterhaltungssuchenden, die auch am Abend noch ans Wasser strömen, lässt sich Kaisermühlen seine Individualität nicht nehmen. Schon Marianne Mendt und Adi Hirschal erkannten dies in ihrem Lied "Kaisermühlen-Blues", dessen Refrain von den Eigenheiten des besungenen Dorfes in der Stadt berichtet:

"...I leb in an Grätzl am Rand von der Stadt, wo angeblich a jeder a Goldherzerl hat, 's sind nur a paar Gassen und haufenweis' Bam und meistens sind ganz g'wöhnliche Leut dort daham,

's gibt Gutes und Schlechtes, mei Lebn regiert der Kaisermühlen-Blues...".

Und auch wenn - was die Witterung betrifft - der Start in die Badesaison in diesem Jahr etwas holprig war, so sehnen wir doch alle wieder die sommerlichen Badetage und

die lauen Abende in der PSV-Lounge herbei. Alles ist bereit! Wir freuen uns auf das Wiedersehen mit Ihnen!

Besonders drücke ich unseren Sportlerinnen und Sportlern die Daumen, die im Juli in St. Pölten im Rahmen der Bundespolizeimeisterschaften Sommer 2023 ihr Bestes geben. Die Akteure der Polizeisportvereinigung Wien haben einige Titel aus den letzten Wettkämpfen des Jahres 2021, als wir Veranstalter waren, zu verteidigen. Dass das gelingt und eventuell noch weitere dazukommen, dafür alles Sportlerglück!





Österreichs Vertreterin beim Internationalen Sportgerichtshof

Grundsätzlich dürfen wir es wohl als gutes Zeichen werten, wenn die einzige Österreicherin, die beim Internationalen Sportgerichtshof, dem Court of Arbitration for Sport (kurz: CAS) tätig ist, die Sportanlage der Polizeisportvereinigung Wien in Kaisermühlen nur vom Drachenbootfahren kennt. Ich sprach im Landesgericht für Strafsachen mit Mag. Martina SPREITZER-KROPIUNIK über ihre Tätigkeit als Richterin und Senatsvorsitzende dieser internationalen Institution.

Vor dem Interview gilt es, den Sicherheitsvorkehrungen des "Grauen Hauses", des Landesgerichts für Strafsachen Wien, Genüge zu tun. Nach Passieren der Sicherheitsschleuse erkennt man, dass man in eine andere Welt eingetaucht ist. In eine Parallelwelt zum großstädtischen Treiben, das vor dem Gebäude herrscht. An diesem Ort wird über teils schwerwiegende strafrechtliche Anklagen verhandelt und das macht sich am Ambiente des Gebäudes bemerkbar, in den endlosen Gängen kann man sich leicht verlaufen.

Beinahe eine Erleichterung ist es da, dass meine Gesprächspartnerin mich schon am Gang empfängt, weil sie gerade von einer Verhandlung zurückkommt. In ihrem Büro fühlt man sich wohl, Bewährtes wird in der Form antiker Möbel mit Innovativem, nämlich mit Exponaten moderner Kunst, verbunden. Hier finden sich jedoch nicht nur Fachbücher und Akten, sondern auch das Fahrrad, das sie möglichst oft verwendet, um Wege in sportlicher Form zurückzulegen.

Besonders das Zusammenleben mit ihrem Gatten, dem Triathleten Mag. Paul Marouschek¹, vermittelt ihr einen Eindruck davon, wie entbehrungsreich das Leben eines Sportlers ist, der sich regelmäßig auf internationale Wettkämpfe vorbereitet. Auch wenn sie ihren persönlichen Zugang zum Sport im Vergleich dazu schmunzelnd als "Hausfrauensport" bezeichnet, so legt sie doch Wert darauf zu betonen, dass sie "so wie fast alle Kärntner:innen" begeisterte Schifahrerin ist.

Wegen ihrer Verhandlungsführung als Richterin auch in Dopingfällen und der Vortragstätigkeit an der Donauuniversität mit dieser Fachmaterie wurde Mag. Spreitzer-Kropiunik vom österreichischen Olympischen Komitee als Richterin für den Internationalen



Sportgerichtshof CAS vorgeschlagen. Es folgte ein ca. einjähriges Bewerbungsverfahren, in welchem die fachlichen Qualitäten der Bewerberin festgestellt wurden.

Als sie schließlich 2018 als Mitglied in den Gerichtshof aufgenommen wurde, war sie eine von vier Österreicher:innen in diesem Gremium. Aktuell ist sie die einzige Vertreterin unseres Landes im CAS.

Der CAS ist ein Gericht mit Sitz in Lausanne, welches 1984 durch das Internationale Olympische Komitee gegründet wurde.

Schätzungen besagen, dass auch heuer wieder über 900 Fälle vor diesem Gericht verhandelt werden. Dafür stehen ca. 360 Schiedsrichter zur Verfügung. Diese setzen sich aus Richtern und Rechtsanwälten aus aller Welt zusammen, die Schiedsgerichtsbarkeit teils nebenberuflich, teilweise aber auch hauptberuflich ausüben. In 3 Kategorien – der General *List*, der *Football List* (dort werden über 80 % der Fälle des CAS verhandelt) und der *Anti Doping Division* – finden Verhandlungen statt. Dabei wird zwischen Fällen wirtschaftlicher Natur (wie zum



Beispiel Vertragsstreitigkeiten) und Disziplinären Fällen (unter anderem Dopingvergehen) differenziert. Zusätzlich werden zu Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften sowie Europameisterschaften im Fußball eine bestimmte Anzahl von Richtern des CAS beigezogen. Bei den Olympischen Winterspielen in Peking war Mag. Spreitzer-Kropiunik für die Anti Doping Division vor Ort tätig.

Ansonsten wird sie sowohl als Mitglied eines 3-Richter-Senats als auch als Einzelrichterin eingesetzt. Jeder Senat setzt sich aus je einem von jeder Streitpartei nominierten Richter und dem Senatsvorsitzenden zusammen. Ist eine Streitpartei mit der Entscheidung nicht einverstanden, so kann Rechtsmittel beim Schweizer Bundesgericht eingebracht werden. In Dopingfällen wird auch in erster Instanz entschieden, ein Rechtsmittel dagegen würde an die "Appeals Division" des CAS gehen.

Die Richter können auch aus dem Land einer der beiden Streitparteien stammen. Dabei ist es dem Gerichtshof jedoch besonders wichtig, dass jedes Senatsmitglied absolut unvoreingenommen ist. Deshalb muss auch jeder Richter vor dem Verfahren schriftlich bestätigen, dass im Vorfeld kein geschäftlicher oder sonstiger Kontakt mit den Parteien bestanden hat, der seine Unvoreingenommenheit infrage stellen könnte.

Denn es ist speziell im Dopingbereich rechtlich durchaus zulässig, dass ein Fall sowohl der nationalen Strafgesetzgebung unterliegt, als auch Gegenstand eines Verfahrens vor dem CAS ist. Der Grundsatz, dass nicht zwei Mal in derselben Sache entschieden werden darf ("ne bis in idem") findet hier

keine Anwendung, da eine nationale gerichtliche Verurteilung zum Beispiel wegen eines Dopingvergehens und/oder Sportbetrugs strafrechtliche Vorwürfe behandelt, während der Spruch des CAS über eine Sperre des Athleten eine disziplinäre Sanktion darstellt.

Ein besonderes Anliegen ist Mag. Spreitzer-Kropiunik, dass Frauen in der Rechtsprechung gefördert werden. Deshalb wirkt sie auch in der Institution WiSLaw (= Women in Sports Law) mit, einem Verein mit Sitz in Pfäffikon/Schweiz, der die Unterstützung von Frauen im Bereich des internationalen Sportrechts verfolgt.

Aber auch der Jugendförderung gilt ihr Interesse. Als Mitglied der Ethics Commission des Europäischen Olympischen Komitees (EOC), der Spruchkörper für ethische Verstöße unter anderem beim European Youth

Olympic Festival (EYOF), trägt sie zum Ziel des ethisch korrekten Agierens im Sport bei.

Für Breitensportler hat Mag. Spreitzer-Kropiunik abschließend noch einen wertvollen Tipp: Bin ich mir nicht sicher, ob zum Beispiel das bewährte Medikament, das ich gegen Heuschnupfen nehme, im Wettkampf zulässig ist, gibt es eine einfache Methode, um Klarheit zu schaffen. Die kostenfreie App "NADA Med App" der Nationalen Anti-Doping Agentur erlaubt es, in Sekundenschnelle zu prüfen, ob ein Arzneimittel oder eine sonstige Substanz, wie beispielsweise ein Nahrungsergänzungsmittel, den Dopingbestimmungen unterliegt oder nicht.

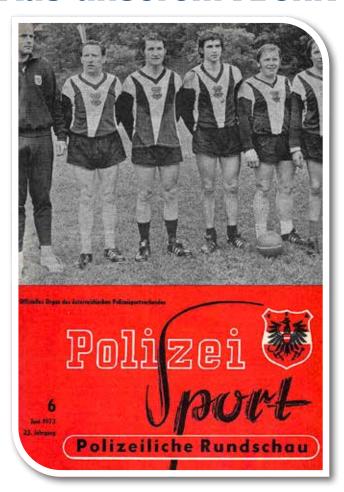
1 www.triathlet-paul-marouschek.at







Aus unserem Archiv



.....vor 25 Jahren

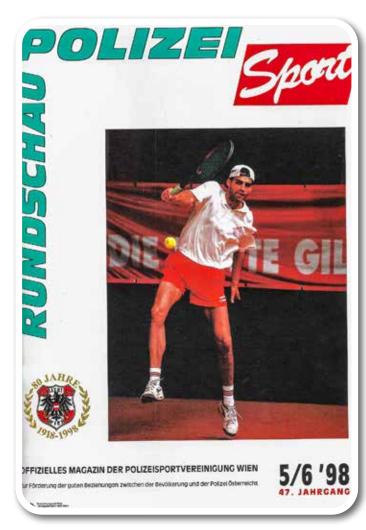
Titelbild: Polizei Tennis Länderkampf Österreich – Italien in Wien: Manfred DÜRR

- Sektion Schilauf: Kinder- und Jugendskikurse am Feuerkogel 34 Kinder in den Energieferien und 20 Kinder in den Osterferien.
- Sektion Ringen: Portrait von Zoltan Tamas.
- Sektion Rudern: Österreichische Meisterschaften im Indoor Rowing 2. Platz Birgit REINDL.
- Bericht über die Jahreshauptversammlung am 15.4.1998 mit einer umfangreichen Information betreffend den Um- und Neubau der Sportanlage.
- Sektion Tennis: ein gerechtes Unentschieden mit 3:3 gegen Italien für die PSV Wien nominiert: Manfred DÜRR, Christian FRISCHHERZ, Karl KIRCHENBERGER, Günther KAPAUN, Helmut PUMM und Raimund MEMMER.
- Sektion Fußball: Reise nach New York Sieg im Freundschaftsspiel gegen eine Polizeimannschaft mit 5:1
- Sektion Fußball: Bezirksmeisterschaft: es siegte die Spielgemeinschaft Landstraße/Favoriten vor der Spielgemeinschaft Donaustadt/Währing.
- Sektion Sportschießen: PSV Wintercup 1. Platz durch Silvia HANS.

.....vor 50 Jahren

Titelbild: Die Überraschungsmannschaft bei den 21. Österreichischen Polizei Faustballmeisterschaften 1973: PSV Graz erreichte den 3. Platz

- 3. Europäische Polizei Skimeisterschaften 1973 in Norwegen: jede Nation mit zwölf Teilnehmern (sechs Alpine und sechs Nordisch)
 – eine Mannschaft des ÖPOLSV war am Start. Herbert GAGGL siegte im Riesentorlauf.
- 19. Kinderskikurs der PSV Wien mit 31 Kindern im Alpenvereinshaus am Feuerkogel.
- Sektion Faustball: Österreichischer Polizei Faustballmeister wurde die Mannschaft der PSV Wien, vor PSV Villach und PSV Graz, es waren 7 Mannschaften aus dem Bereich der Polizei am Start – zur damaligen Zeit herrschte ein "Faustball-Boom". Weitere Gastmannschaften der Feuerwehr u. des Bundesheeres bildeten ein Starterfeld von 20 Mannschaften.
- Sektion Sportkegeln: Sportkegelmeisterschaften des ÖPSV in Linz – Sieg in der Mannschaftswertung an die PSV Wien mit Josef KAMPTNER, Heinrich PAHR, Johann FEITSCHINGER, Horst BENEDER, Rudolf WUNDER und Anton GEPP. In der Einzelwertung: 2. Platz durch Heinrich PAHR.





.....vor 15 Jahren

Titelbild: Ausfahrt der Radsektion zu den schönsten Alpenpässen in Friaul

- Sektion Fußball: Hallenmeisterschaft 2008 in Stockerau den Sieg holte sich die Mannschaft der Polizeischule/1 vor Traiskirchen/1 und Favoriten.
- Bericht über den verspäteten Beginn der Bauphase auf der Sportanlage.
- Bericht über die Jahreshauptversammlung vom 08.04.2008
- Sektion Eishockey: 1. Platz bei den Bundesmeisterschaften durch die Mannschaft der PSV Wien-1, Platz 7 an PSV Wien-II.
- Sektion Gewichtheben: 2x Gold und 1x Bronze das war die Ausbeute bei der Österr. Meisterschaft Masters durch Athleten der PSV-Wien (Johann KARLHOFER, Alois STOIFL und Hans Peter TISCHNER).
- Sektion Kanu: österreichische Staatsmeisterschaften im Kajak-Zweier Marathon am Donaualtarm Kraftwerk Greifenstein – 8 Boote der PSV Wien am Start, in 7 Klassen konnten Siege erreicht werden.
- Sektion Judo: Bericht über die Vereinsmeisterschaft 2008 im BKA.





....vor 10 Jahren

Titelbild: Kanu Marathon 2013

- Sektion Eishockey: BPM in Hart bei Graz 2. Platz durch die Mannschaft PSV-Wien I – die Mannschaft PSV-Wien II belegte den 6. Platz.
- Sektion Kanu: Vorbereitung auf die Saison Frühjahrslauf am Gänsehäufel – in 7 Bereichen konnten 1. Plätze erreicht werden. Gesamt 200 Starter.
- Sektion Schilauf: 40. Wr. Polizeimeisterschaften am Jauerling Wiener Meister Stefan SOLLHART sowie Wiener Meisterin Alexandra GRABNER.
- Sektion Reiten: Spendenaktion f
 ür das St. Anna Kinderspital –
 Übergaben durch Thomas MAIER.
- Spotgruppe WEGA: Staffel im Zuge des Vienna City Marathons d. Werner SCHABAUER, Kurt LUISSER, Markus REIBERGER und Klaus LINDL – Gesamt 11. Platz.
- Sektion Mountainbike: erfolgreicher Saisonauftakt durch Kathi FIALA und Fritz KRAUS, jeweils Platz 2.
- Sektion Sportkegeln: bei der ÖPM in Hallein Medaillenregen für die PSV Wien Gold: HUBER Lukas, HOFFMANN Karin, Silber: KRATSCHMER Eva. Bronze: MÜLLNER Georg.



Miteinander in die Zukunft

Jahreshauptversammlung 2023



m 11. Mai 2023 fand unter reger Beteiligung der Sektionen und Sportgruppen die Jahreshauptversammlung unserer Polizeisportvereinigung statt. Nicht zufällig fiel dieses wichtige Ereignis im Vereinsleben mit der Eröffnung des Sommerbades zusammen.

Vor dem offiziellen Teil dieser Veranstaltung übergab der Geschäftsführende Präsident der PSV Wien, Dr. Gerhard Pürstl, dem Leiter der Sektion Segeln, Thomas Trawniczek, offiziell die neue Steghütte. Dieses Bauwerk, das mit tatkräftiger Unterstützung der Sektionsmitglieder errichtet werden konnte, ist nicht nur infrastrukturell, sondern auch optisch eine Bereicherung für unsere Anlage. Ihre erste Bewährungsprobe absolvierte sie bereits wenige Tage nach der Übergabe im Rahmen des "Stegfestes" der Sektion. Da kam es gerade recht, dass mit Karin Steiner und Rudi Heider 2 verdiente Funktionäre dieser Sektion mit der Ehrennadel in Bronze ausgezeichnet wurden und Grund zum Feiern hatten.

Der formelle Teil der Jahreshauptversammlung begann schließlich mit den begrüßenden Worten des Geschäftsführenden Präsidenten, Dr. Gerhard Pürstl. Im Anschluss daran konnte der 1. Sportleiter Klaus Schachner sowohl in sportlicher als auch in organisatorischer Hinsicht einen sehr positiven Bericht über das vergangene Jahr ablegen. Insgesamt präsentiert sich die Gegenwart

unserer Vereinigung äußerst erfreulich und es konnten neben hohen Investitionen in die Infrastruktur auch schöne sportliche Erfolge erzielt werden. Schachner berichtet über den beachtenswerten Erfolg unseres Sportlers des Jahres, Mario Bauernfeind, der am 07. Mai 2023 den Österreich-Bewerb des "Wings for Life - Laufes" mit der beachtlichen Distanz von 61, 9 km gewann und unter mehr als 200.000 Teilnehmern weltweit den großartigen 6. Platz belegte! Angeführt von diesem sportlichen Vorbild ist zu hoffen, dass unsere Sportlerinnen und Sportler im Rahmen der Bundespolizeimeisterschaften Sommer 2023 in St. Pölten zahlreiche nationale Titel erlangen werden können.

Als besonders positiv wertete Schachner

auch den Umstand, dass die Sportanlage in Kaisermühlen in zunehmendem Maße Schauplatz sportlicher Events verschiedener Organisationseinheiten des Bundesministeriums für Inneres und der LPD Wien wird. Hervorzuheben sind hier beispielsweise das Sportfest des Bildungszentrums Wien, an welchem heuer erstmals sämtliche Klassen teilnehmen werden, das Sportfest der Cobra Wien oder die Feierlichkeiten zum 20-jährigen Bestehens des Bundeskriminalamtes.

Finanziell bedeutet vor allem die aktuell in Bau befindliche Photovoltaikanlage eine enorme Anstrengung für unsere Vereinigung. Dass diese und andere Elemente einer ständigen, infrastrukturellen Fortentwicklung auf fundierten finanziellen Beinen









stehen, konnte der Hauptkassier unserer Vereinigung, Christan Ackerl, in seinem Rechnungsbericht belegen.

Damit diese gute Gegenwart in eine positive Zukunft übergeleitet werden kann, hat sich die Jahreshauptversammlung dazu entschlossen, 3 zentrale Strategien für die kommenden Jahre zu definieren und zu verfolgen. Diese 3 Ziele - die ersten beiden begleiten uns bereits seit 2021 und haben zu schönen Erfolgen in der Entwicklung unserer Vereinigung geführt – wurden durch den ersten Sportleiter Schachner vorgestellt und werden im Jahre 2023 auch mit Sonderbudgets von je €10.000,- unterstützt:

- Förderung des Nachwuchssports
- Steigerung der Attraktivität unseres Angebotes bei neuen Ressortangehörigen
- Förderung der sportlichen Betätigung der im Berufsleben stehenden "Generation 50+"

Sektionen und Sportgruppen, die Initiativen zur Verfolgung der genannten strategischen Ziele entwickeln, können deren Förderung im Rahmen der bereitgestellten



Budgetmittel anregen.

Aber im Zuge dieser Jahreshauptversammlung hatten die Stimmberechtigten auch die Möglichkeit, die personellen Weichen für die Zukunft zu stellen. Auf Basis des eingelangten Wahlvorschlages wurden Polizeipräsident Dr. Gerhard Pürstl (Geschäftsführender Präsident), die beiden Polizeivizepräsidenten General Dr. Michael

Lepuschitz und Mag. Franz Eigner sowie Dr. Walter Dillinger (Vizepräsidenten), Mag. Klaus Schachner, MA (1. Sportleiter), Robert Angerer (2. Sportleiter) und Christian Ackerl (Hauptkassier) in ihren Funktionen als Angehörige der Sportleitung wiederbestellt und bedankten sich für das Vertrauen.

In die Funktion der Stellvertretenden Hauptkassierin wurde Mag. Tamara Bollwein

















gewählt. Zur Schriftführerin wurde Susanne Gindl und zu deren Stellvertreterin Margit Ackerl neuerlich gekürt.

Ebenso wurden die Mitglieder des Wahlkomitees (Günter Engel, Franz Schmuttermeier und Walter Gindl), der Kassakontrolle (Helmut Pumm, Rudolf Rauch und Ersatzmitglied Alfred Heiling) und des Schiedsgerichtes (Dr. Johann Rzeszut, Mag. Julia Kainc, HR Dieter Langmann, Walter Gauster und Marina Meusburger) wiederbestellt. Die Polizeisportvereinigung Wien bedankt sich bei allen diesen Funktionär:innen für die Bereitschaft für unseren Verein tätig zu sein, ganz herzlich!

Eine besondere Auszeichnung erhielt auch unser vor kurzer Zeit aus dem Amt geschiedener Stellvertretender Hauptkassier, Robert Wagner. Für seine besonderen Leistungen als Sportler der Sektion Schwimmen/Rettungsschwimmen, als Trainer der Sektion Krav Maga sowie als Funktionär der PSV Wien wurde er im Rahmen der Jahreshauptversammlung einstimmig zum Ehrenmitglied ernannt.

Insgesamt gab es aber an diesem Nachmittag noch mehr zu feiern. Und das wurde dann auch in der PSV Lounge erledigt, während im Strandbad die Stücke der Polizeimusik Wien erklangen.

Zahlreiche langjährige Mitglieder

unserer Vereinigung wurden für Ihre Treue ausgezeichnet und bei dem einen oder anderen Glaserl wurde der erfolgreichen Vergangenheit der Polizeisportvereinigung Wien gedacht, die positive Gegenwart gefeiert und auf eine vielversprechende Zukunft angestoßen.

Fotos © LPD Wien-Dietmar Gerhartl-Sinzinger & HACKNER Kevin RvI.





Spezielle Angebote für Mitglieder der **Polizeisportvereinigung Wien**



Mit Sicherheit bestens beraten.

Sandra Steindl

- +43 50 350 22460
- ⋈ s.steindl@wienerstaedtische.at
- Kundenservicestelle 1210 Wien, Am Spitz 10 (Eingang Schwaigergasse)





Das Reisebüro Ihres Vertrauens 1070 Wien, Neubaugasse 12 Tel.: 050 884 212-0, e-mail: wien7@tui.at Fragen Sie im Sekretariat nach den aktuellen Angeboten!





ALPINE LUXURY HOTEL, **GOURMET & SPA**



ONDERKONDITIONEN FÜR PSV-MITGLIEDE

HOTEL POST**** & POSTSCHLÖSSL****

Angelika & Franz Dengg, Kirchplatz 6, 6631 Lermoos, Tirol, Austria Telefon +43 5673 2281-0, welcome@post-lermoos.at



Erneuerung der Steganlage und Steghütte

it Ende der Saison 2022 mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass unsere Steganlage und die darauf befindliche Steghütte für einen weiteren Betrieb ein Sicherheitsrisiko darstellten. Gemeinsam mit der Sportleitung der PSV-Wien wurden einige Lösungsmodelle besprochen und relativ rasch ein Sanierungsplan ausgearbeitet, wo wir über den Winter sowohl die Steganlage, als auch die Steghütte komplett erneuern wollten.



Der "Startschuss" erfolgte aufgrund einiger anderer Projekte der PSV-Wien sehr kurzfristig am 21. Oktober 2022, da wegen der Anbringung eines neuen Kunstrasens bereits Container am Gelände standen und aus Kostengründen der Abriss und die Entsorgung der alten Steghütte sehr rasch erfolgen musste.



Der Ausspruch "Viele Hände, rasches Ende" wurde an diesem herbstlichen Freitagnachmittag sehr eindrucksvoll demonstriert. Dank einiger Sektionsmitglieder, unseres PSV-Wien sailingteams, dass ohnehin jeden Freitag in Kaisermühlen das gemeinsame Teamtraining

absolviert, und der immer hilfsbereiten Platzwarte der PSV-Wien war der Abriss in wenigen Stunden erledigt.





Danach folgte die Planungsarbeit mit dem sehr fachkundigen und geduldigen Tischler Mathias Schmelzer aus Neusiedl am See und dem "Projektleiter" der PSV-Wien Christian Ackerl, wo wir unsere Ideen und Wünsche in eine realisierbare Form übertragen bekamen, damit sie auch umgesetzt werden konnten.

Der Winter war gnädig und mild, wodurch wir auch in der Zeit sehr gut vorankamen. Wie bei jedem Hausbau kamen unerwartete "Überraschungen" zutage und, damit verbunden, neue Lösungsansätze und Verbesserungsvorschläge dazu.

Wie bereits erwähnt, der Tischler war sehr geduldig und hatte Nachsehen mit unseren "Sonderwünschen". Dafür kann sich das Ergebnis auch sehen lassen.





Tischler (links) mit Rohbau

Rechtzeitig mit Beginn der neuen Saison erstrahlt unser Steg in neuem Glanz und das Projekt "neue Steghütte" konnte erfolgreich im Zeitplan abgeschlossen werden.

Am 11. Mai 2023 wurde im Rahmen der Jahreshauptversammlung der PSV-Wien die neue Steghütte der Sektion Segeln vom Präsidium der PSV-Wien übergeben, begutachtet und für sehr gelungen befunden. Dieser Meinung schließen wir uns gerne an, unser neuer "Heimathafen" ist nicht nur ein Schmuckstück, sondern wahrscheinlich der schönste Steg an der Alten Donau.

Danke an alle, die bei diesem Projekt geholfen und es ermöglicht haben!

Thomas TRAWNICZEK



Übergabe des "Heimathafens" durch Polizeipräsident Dr. Gerhard Pürstl @ LPD



Inspektion Steghütte durch Präsidium und Sportleitung PSV-Wien © LPD Wien-Dietmar Gerhartl-Sinzinger



Österreichische Kanu-Marathon **Meisterschaften 2023**

Kaisermühlen im Fokus des Kanurennsportes



ach sportlichen Einschränkungen, hervorgerufen durch die Covid-19 Pandemie und Behinderungen durch Durchfahrtsperren im Bereich der PSV-Brücke (Versuchsprojekt der MA45, Wiener Gewässer zur Anpflanzung niederwüchsiger Wasserpflanzen), konnte unser Kanu-Marathon am Samstag den 06.05.2023 endlich wieder ohne Beeinträchtigungen abgehalten werden.

Diese Österreichische Meisterschaft stellt traditionellerweise seit vielen Jahren den Beginn der Kanu-Rennsaison dar und ist, da international ausgeschrieben, auch bei ausländischen Teilnehmern sehr beliebt. So kam es, dass wir am Renntag 21 Mannschaften aus 5 Nationen mit insgesamt 140 Startern in Kaisermühlen begrüßen konnten. Trotz schlechter Wetterprognose kamen die Sportler zu dieser Veranstaltung, belohnt wurden wir alle mit trockener Witterung und nur schwachem Wind.

Als Veranstalter dieser Regatta ist die Kanu-Sektion ein eingespieltes Team. Alle administrativen Tätigkeiten, behördliche Bewilligungen und natürlich der

Streckenaufbau mit Start- und Zielbereich, Wendezonen und Portage wurden zeitgerecht fertiggestellt.

Schon zeitig in der Früh trafen am Renntag

die Mannschaften bei uns ein. Die Wiese im Polizeibad verwandelte sich zum Bootsplatz und zur Aufwärmzone. Nach der Mannschaftsführerbesprechung begannen die eigentlichen



Die "Marathon-Macher" Christian und Andi mit BV-Stellvertreter Karl Gasta

Rennvorbereitungen, Startnummern wurden montiert und Aufwärmrunden gefahren.

Pünktlich um 11.30 Uhr gab Christian ACKERL das erste Startsignal und die Jüngsten, Kategorie Schüler C, Jahrgänge 2013 oder jünger nahmen ihr Rennen auf. Diese Klasse fuhr eine 1,5 km Runde zur Gänsehäufelbrücke und zurück, als bester PSV-Sportler erzielte Lukas BIRI den 3. und Luka VUKOBRATOVIC den 4. Gesamtrang. Dazu sei angemerkt, dass es natürlich bei allen Bewerben eine Gesamtplatzierung, und auch eine separate Österreichische Wertung für die Österreichische Meisterschaft gibt.

Um 12.00 Uhr erfolgte der nächste Start. Die Schüler der Klasse B mussten eine (4,2 km), Schüler der Klasse A schon zwei Runden (8,4 km) um das Gänsehäufel fahren.

In der Klasse Schüler B führte Raphael WILTZSCH einen Österreichischen Dreifacherfolg vor Rainer SCHLICK und Rio PU, alle PSV-Wien, an. Speziell bei den Mädchen war die Überlegenheit der ungarischen Teilnehmerinnen besonders deutlich zu sehen, sie belegten die Ränge 1 - 6, vor drei Tschechinnen. Anders war schon der Zieleinlauf bei den Schülern der Klasse A. Hier glänzte Lukas KORNPROBST mit einem dritten Gesamtrang, gleichzeitig wurde er österreichischer Schülermeister!

Mit Christopher KNOLLMAYER als 3., sowie Philip LEHNER und Marcell KOZ-LOVSKY als 4. und 5. in der Österreichwertung waren wir bei den Burschen stark vertreten. Auch ein Schwan machte - wie am Foto ersichtlich - beim Rennen mit, vermutlich dachte er: offene Meisterschaften sind eben offene Meisterschaften! Bei den Mädchen der Klasse Schüler A erreichten Marlen LEXA den 3., Anna KREJCI den 4. Rang in der österreichischen Wertung.

Nach den Schülerklassen erfolgte der Massenstart aller übrigen Klassen in zwei Wellen. Hier gab der Bezirksvorsteher-Stellvertreter Karl GASTA die Startsignale, auch die politische Bezirksvertretung schätzt seit vielen Jahren diese internationale Sportveranstaltung als Werbung für die Donaustadt!

Für mich als ehemaligen Canadierfahrer war es erfreulich zu sehen, dass auch junge Burschen diese Strecke kniend im Boot mit dem Stechpaddel bewältigen. Schade aber, dass diese herausfordernde Disziplin in Österreich praktisch verschwunden ist. Als rühmliche Ausnahme gewann unser Ivan ZAVADSKY seine Altersklasse im Canadier.

Apropos Alter: Die Brüder Werner und Klaus PEYRL, beide in der Altersklasse 75+,



Die Schüler A+B im Rennen



Unser Kanu-Nachwuchs: Luka



Unser Kanu-Nachwuchs: Marlen





Raus aus dem Boot, ab zur Laufstrecke



Nach der Trageportage schnell wieder ins Wasser

drehten gemeinsam mit dem Spanier Ramon MENDOZA auch ihre Runden um das Gänsehäufel und zeigten, dass Ehrgeiz und Sportbegeisterung keine Altersgrenze kennt! Andreas ALTENDORFER, Michael KAPLAN und Wolfgang BEYER zeigten ebenfalls gute Leistungen in ihren Altersklassen.

Sehr stark besetzt waren die Klassen Jugend männlich und weiblich. Diese Sportler mussten 4 Runden um das Gänsehäufel fahren, dreimal dabei vor dem PSV-Bad das Boot über eine ca. 150 m lange Trageportage bringen und dann wieder weiterpaddeln. Insgesamt waren dabei 16,8 km zurückzulegen.

Jan EHRENBERGER erreichte in der Österreichischen Wertung den 2., Katharina WILTSCH den 3. Rang. In der Gesamtwertung platzierten sie sich im Mittelfeld, auch hier war wieder Ungarn die dominierende Nation.

In der Klasse Damen gewann Saman SOL-TANI, PSV-Wien das Rennen und ist somit neue Österreichische Meisterin! Leider wurde unser schnellster Kanute, Lukas SCHUSTER, kurz vor dem Bewerb krank, so fiel unsere Medaillenhoffnung bei den Herren leider aus.

Die Herren und männl. Junioren hatten die längsten Distanzen zu fahren. Sechs kraftraubende Runden um das Gänsehäufel mit 5 Trageportagen forderten den Sportlern alles ab. Für alle Zuschauer und für mich als Platzsprecher jedenfalls ein beeindruckendes Erlebnis, wie verbissen um jeden Meter gekämpft wurde!

Das Wetter, welches uns während der gesamten Veranstaltung gesonnen war, kippte kurz vor der Siegerehrung. Alles war im Freien hergerichtet, da begann kräftiger Wind die zur Überreichung aufgestellten Pokale umzuwehen. Hektisch wurde alles wieder weggeräumt und in der PSV-Lounge (Polizeibad) neu aufgebaut. Mit einiger Verzögerung konnten wir den glücklichen Gewinnern ihre Pokale und Medaillen überreichen.

Wieder konnten wir eine sportliche Großveranstaltung in Kaisermühlen abhalten, die uns von den Teilnehmern, aber auch den Verantwortlichen des österreichischen Kanu-Verbandes, wie dem Präsident Günther BRIEDL, großes Lob einbrachte.

Dieses Lob gebührt jedem Mitarbeiter, insgesamt waren 30 Personen unserer Sektion, manche davon mehrere Tage mit der Durchführung des Rennens beschäftigt. Herzlichen Dank dafür!

Auch bei unseren Sponsoren, SPAR Biberhaufenweg und Fa. STRÖCK, möchte ich mich für die jahrelange Treue und





Saman auf dem Weg zum Meistertitel

Kampf um jeden Zentimeter

Unterstützung herzlich bedanken!

Zum Schluss noch ein Ausblick auf das kommende Jahr: Unsere Sektion feiert 2024 ihr 100jähriges Bestehen! Gegründet 1924 von Johannes PITSCHMANN, freuen wir uns auf das Jubiläumsjahr und wollen auch im nächsten Jahr wieder mit der international ausgeschriebenen österreichischen Kanu-Marathonmeisterschaft unseren Sport hochleben lassen!





Auch ein Schwan nahm am Rennen teil...



Unser PSV-Team



Internationale Kajak Expedition Sumatra 2023

Ein Urlaub abseits des Alltäglichen

Viele Leser der Polizei-Rundschau kennen mich, da ich als Leiter der Kanu-Sektion regelmäßig Berichte über unsere sportlichen Aktivitäten kolportiere. Diesmal möchte ich mit einem Reisebericht, in dem natürlich das Kanufahren eine zentrale Rolle spielt, meine Eindrücke aus einem sehr fernen Land schildern.

Als im Dezember des Vorjahres Michael Kaplan, einer unserer Kajak-Breitensportler, eher zufällig erwähnte, dass ihm wieder Fotos von einer Kajak-Tour durch Sumatra beim Durchstöbern seines PC aufgefallen sind, erweckte dies meine Neugier. Sumatra? Wo ist das, wer weiß etwas darüber?

Tatsächlich ist diese zu Indonesien gehörende Insel auf der touristischen Weltkarte praktisch ein weißer Fleck. Die Insel Bali oder die Hauptstadt Jakarta sind da schon weit bekannter, aber wer war schon auf Sumatra?

Ich möchte euch mit diesem Bericht auf die Reise mitnehmen und schildere euch meine ganz persönlichen Eindrücke. Dazu möchte ich betonen, dass ich großen Respekt vor dem indonesischen Volk und seiner Kultur habe, meine Eindrücke aber offen mitteilen möchte.

Organisiert wurde die Reise von den Sumatra erfahrenen tschechischen Kajak-Sportlern Zdenek HERZAN und Jiri HRON. Beide sind Weltklassesportler, zahlreiche WM-Titel und Weltcupsiege zählen zu ihrer Erfolgsstatistik. Sie fuhren u.a. auch erfolgreich Rennen in Sumatra, daher stammt ihr Interesse, die Insel per Kajak zu erkunden. Mittlerweile waren sie schon 10 x auf der Insel, es gibt aber auch für sie immer wieder Neues zu entdecken. In Vorgesprächen ergab sich, dass drei Österreicher, Michael KAPLAN, Christoph HONC, ein Wildwasserfahrer vom Kajak Club Bruck a.d. Mur, und ich, die zwei tschechischen Kajak Sportler Zdenek und Jiri, sowie der aus Sumatra stammende Guide Rahmad ein sechsköpfiges Kajak-Team bildeten.

Am 24. Februar ging die Reise vom Flughafen Wien-Schwechat über die Zwischenstationen Abu Dhabi (VAE) – Kuala Lumpur (Malaysien) nach Medan (Indonesien). Allein der Wechsel des Flughafens in Kuala Lumpur



Andi im Kajak

vom internationalen Airport zum Airport Air Asia wäre schon eine Geschichte für sich, man kann es aber auch sportlich als modernen Orientierungslauf ansehen. Unterm Strich sind wir gut in Medan angekommen, das Gepäck war auch da und unser indonesischer Guide erwartete uns am Flughafen.

Mit einem Kombi ging dann die erste Fahrt einmal zum Fluss Assahan, wo wir die erste Nacht in einem privaten Quartier nächtigten. Wenn ich hier von einer Autofahrt spreche, so sind die Straßen auf Sumatra nicht mit unseren vergleichbar. Obwohl

fast überall asphaltiert wurde, reihen sich Schlaglöcher und Gräben aneinander, bei jeder Fahrt werden Fahrzeug und Insassen auf Durchhaltevermögen getestet. Auffällig ist, dass sich das allgemeine Leben bis weit nach Mitternacht zum Großteil auf den Straßen abspielt. Vor fast jedem Haus sitzen die Bewohner, ob alt oder jung, und unterhalten sich. Sehr häufig werden Lebensmittel oder Gebrauchtwaren aller Art zum Verkauf angeboten, Essen kann man praktisch rund um die Uhr. Apropos Essen: Die indonesische Küche besteht hauptsächlich aus Reis in



Zu Gast bei einer Familie, traditionelles Essen am Boden sitzend

verschiedenen Variationen, zumeist mit Fisch oder Huhn. Schweine- oder Rindfleisch bzw. Wild habe ich nirgends gesehen (ist auch verständlich, ein Großteil der Bevölkerung sind Muslime). Dazu gibt es saisonales Gemüse. Alles meist scharf gewürzt, es empfiehlt sich bei allen Bestellungen immer "no spicy" zu sagen, die traditionelle Würze ist für unseren Geschmack viel zu scharf. Als Getränke gibt es Säfte, Tee, Kaffee oder Wasser, selten aber doch gibt es sogar Bier der indonesischen Marke Bintang. Wenn dieses dann gekühlt serviert wird ist es ein Glücksfall.

Anders als in Lokalen essen die Einheimischen zu Hause im Wohnzimmer am Boden sitzend. Da sitzt die ganze Familie im Kreis, das Essen nimmt man sich aus Töpfen auf den Teller, gegessen wird ausschließlich mit den Fingern. Einige Male hatten wir das Glück, bei Einheimischen privat zu Essen. Alleine unser patschertes Hinsetzen und Aufstehen aus dem Türkensitz mit einem vollen Teller in der einen und ein volles Glas in der anderen Hand, hat sicher bei den Gastfamilien für Unterhaltung gesorgt. Die Einheimischen essen immer, auch in den Lokalen, alles mit den Fingern. Zur Reinigung stehen daher kleine Wasserschüsseln auf den Tischen. Das zentrale Thema unserer Reise war aber nicht die Kultur des Landes kennenzulernen, sondern das Kajakfahren.

Trotzdem gab es am ersten Tag einmal eine Fahrt mit einem 6er-Raftboot am Assaham River. Dieser Fluss entspricht der WW-Klasse 2-3, ist also mit einem Raft gut befahrbar. Durch unberührte Natur, gesäumt von steilen Küsten schlängelt sich der Fluss durch ein enges Tal und bietet traumhaft schöne Eindrücke, da bis auf wenige Ausnahmen überhaupt keine Zivilisation wahrnehmbar ist. Nach einer Fahrt von ca. 20 km gelangten wir zur Ausstiegsstelle, das Raft wurde entlüftet und landete genau wie wir auf der Ladefläche eines Klein-Lkw. Speziell für einen Polizisten, wie ich es bin, ist es auch immer interessant zu sehen, wie der Verkehr in anderen Ländern funktioniert. Zu Sumatra kann ich sagen, er funktioniert erstaunlich gut und flüssig. Obwohl es auf den spärlichen Straßen eine hohe Verkehrsdichte gibt, fahren alle entspannt und durchaus flott für die dortigen Straßenverhältnisse. Personen auf Lkw-Ladeflächen sind keine Seltenheit. Ganze Familien fahren auf einem Kleinmotorrad, vorne das dreijährige Kind, welches sich am Armaturenfeld anhält, dahinter ein größerer Bub, dann der Vater der lenkt und hinter ihm seine Frau, ein Kind in einer



Raft Tour am Assahan River

Rückentrage, einen Korb am Kopf gestützt mit einer Hand und in der anderen Hand einen Kübel mit Fischen. Ganz normaler Familieneinkauf. Dafür alle perfekt fürs Motorradfahren gekleidet: kurzes Leiberl, kurze Hose und Flip-Flops. Die meisten Motorräder entsprechen unseren Klassen 125 oder 250 ccm, fast alle haben Kennzeichen, die Beleuchtung funktioniert bei jedem zweiten. Schon sehr junge Burschen und Mädchen fahren mit Motorrädern. Da sie ab dem Babyalter schon mitfahren, haben sie es besser gelernt als es in jeder Fahrschule möglich wäre. (Das wäre ein lustiger Vorschlag an die Verkehrsministerin GEWESSLER: "Lassen Sie Kleinkinder am Motorrad vorne mitfahren, das beste Lernalter ist zwischen 3 bis 10 Jahren. Mit spätestens 12 fahren alle perfekt."). Aber Spaß beiseite, andere Länder haben eben andere Sitten.

Am nächsten Tag ging es weiter in das Landesinnere, wo wir die gemieteten Seekajaks übernahmen. Vier Kajaks der Marke "Sea Bee" waren für uns vorbereitet, zwei 2er und zwei 1er Kajaks. Die Tschechen bildeten ein zweier-Team, ebenso Rahmad und Michael. Christoph und ich übernahmen je ein Solo Boot. Aber auch hier steckt der Teufel im Detail: Es sind natürlich chinesische Boote für den Chinesisch-Asiatischen Markt gebaut. Wenn du dann mit einer Körpergröße von 1,90 m plus langen Haxen da ein- oder aussteigen willst, musst du vorher einen Kurs für Schlangenmenschen absolvieren. Mit einiger Übung gelang es, bequem ist aber anders, speziell wenn lange Etappen gefahren werden.

Die ersten Tage fuhren wir am Lake Toba, einem großen Vulkansee in südlicher Richtung und hielten uns entlang des linken Seeufers. Geplant war, dass wir während der Fahrten, je nach Fortschritt, uns einen Platz zum Aufstellen der Zelte suchen. Dies stellte aber schon die erste größere

Fortsetzung Seite 22





Unser Team: blaues Boot: Christoph, gelbes Boot: Rahmad und Michael, rotes Boot: Jiri und Zdenek

Herausforderung dar, da der Uferbereich großteils steil ins Wasser abfällt und ein Anlanden schon schwerfällt, von der Möglichkeit einen Bootslagerplatz oder gar ein Zeltlager zu errichten ganz zu schweigen. Aber auch hier hatten wir wieder Glück! Eine einheimische Familie nahm uns für eine Nacht bei sich auf, wir schliefen in unseren Schlafsäcken vor dem Haus und waren zum Essen und Frühstück herzlich eingeladen. Generell steht Gastfreundschaft bei vielen Indonesiern hoch im Kurs, zumeist wurden wir herzlich empfangen. Manchmal hatten wir den Eindruck, als hätten einige von ihnen noch keine Fremden gesehen. Mit voll bepackten Kajaks ging es dann am nächsten Tag weiter Richtung Süden. Mittags machten wir in einer Bucht eine Pause mit Schwimmen im glasklaren Wasser. Unser Freund Christoph fuhr dann eine viertel Stunde vor uns los, da er etwas langsamer paddelte. Ausgemacht war, dass er sich linksseitig entlang des Ufers hält. Wir fuhren ihm dann nach und mussten zum Erstaunen feststellen, dass wir ihn nicht einholten. Da er nach mehr als einer Stunde Fahrzeit nicht auftauchte, bekamen wir ein flaues Gefühl im Bauch. Der See war zu diesem Zeitpunkt ruhig, dennoch kann beim Paddeln auch mal etwas passieren. Am Zielpunkt angelangt fuhren wir teilweise zurück und versuchten ihn immer wieder anzurufen. Glücklicherweise konnten wir ihn am Abend erreichen. Es war ihm nichts passiert, er fuhr jedoch entgegen der Abmachung zur in der Mitte des Sees gelegenen Insel und konnte am nächsten Tag dort wieder von uns aufgenommen werden. Nach zwei weiteren Tagen mit Übernachtungen im Zelt näherten wir uns dem Zielort des

ersten Abschnittes am Lake Toba. Die letzten 15 Kilometer waren dann nicht mehr ganz einfach. Ein nur mittelstarker Wind, welcher jedoch durch eine See-Enge uns entgegenwehte, verursachte hohe Wellen, welche manchmal über uns schwappten. Da wird die Fahrt dann plötzlich zu einem Bull Riding Erlebnis. Der Unterschied ist nur: Der Elektrobulle im Prater befördert dich nach 30 Sekunden in die weiche Matte, im Boot musst du weiterfahren, und das dauert noch Stunden. Du kannst in dieser Situation nicht aussteigen, unsere gute Kajak-Technik half uns da schon sehr und es kam zu keiner Kenterung. Unterm Strich bleibt aber der Umstand, egal welche Bedingungen kommen, du musst bis zum Ziel durchhalten, geschützte Buchten sind selten in Reichweite.

Nach Ende der Kanutouren am Lake Toba verluden wir die Boote auf einen Lkw, wir selbst fuhren mit einem Kleinbus zur Westküste der Insel, um dort mit einer Fähre von Singkill zur Insel Balai weiterzufahren. Auch diese Autofahrt habe ich nicht als genussvolle Reise in Erinnerung. Die Fahrt dauerte die ganze Nacht, entsprechend den Straßenverhältnissen wurden wir wieder ordentlich durchgeschüttelt. Nachdem wir in Singkill die Kajaks am Deck der Fähre verstaut hatten, ging die Fahrt nach Balai los.

Etwa bei der Hälfte dieser Überfahrt stoppten wir bei einer offenbar kurz davor in Seenot geratenen anderen Fähre. Diese Fähre war zum Großteil schon unter Wasser, Passagiere und Teile der Beladung wurden von unserer Fähre und auch anderen zur Rettung gekommenen Schiffen geborgen. Auffallend war, dass bei niemandem Panik herrschte obwohl die Passagiere bis zum Bauch im

Wasser standen. Alle waren damit beschäftigt, ihre persönlichen Gegenstände so gut wie möglich zu sichern. Die Ursache des Fährunglücks konnten wir nicht in Erfahrung bringen, das Meer war ruhig und es gab auch keinen Zusammenstoß mit einem anderen Boot. Wahrscheinlich war der Rumpf nicht mehr dicht, möglicherweise lösten sich Planken, daher drang Wasser ein, welches schließlich zur Kenterung führte. Kenterungen von Fähren sind in dieser Region (leider) keine Seltenheit. Die Fähren haben oft eine lange Lebensdauer, die Wartung oder Inspektion entspricht nicht unseren Standards.

Von Balai aus starteten wir dann eine mehrtägige Fahrt am Indischen Ozean, wobei wir mit Sack und Pack von Insel zu Insel paddelten. Es ist schon ein besonders schönes Erlebnis, wenn du Mantas, welche unter deinem Boot schwimmen beobachten kannst und Schwärme von tausenden Fischen knapp vor dem Bug aus dem Wasser springen. Das Wasser hat eine besonders intensive türkis-blaue Farbe, zumeist war der Himmel jedoch bewölkt. Gerade deswegen könnte man leichtsinnig werden, ich nahm jedoch die Empfehlungen ernst und schützte mich mit Schirmkappe, Nackenschutz, langärmligem Leibchen und Handschuhen gegen die sehr intensive UV-Strahlung direkt am Äquator. Einen Sonnenbrand wollte ich keinesfalls riskieren.

Dafür bekam ich am zweiten Tag des Inselspringens ein anderes Problem. An sich bin ich eine "Ross Natur" und niemals krank. Wahrscheinlich habe ich mir bei der Überstellungsfahrt mit dem Auto aber einen Infekt eingefangen, der mich ziemlich beeinträchtigte. Alle Symptome eines grippalen Infektes machten meine weiteren Kanufahrten nicht gerade leichter, aber genau in



Die Fähre, welche im Indischen Ozean gerade sinkt, Hilfe ist schon da!

dieser Situation gilt es durchzuhalten. Es gab keinen Plan "B". Glücklicherweise habe ich eine gute Grundkondition und schaffte zwar mit erhöhter Anstrengung, aber ohne gröbere Probleme alle Etappen. Am offenen Meer ist die Situation im Boot wieder anders als am Binnensee oder auf Flüssen. Die Distanzen zwischen den Inseln betragen 20 bis 30 km, bei einer Fahrgeschwindigkeit von 6 km/h somit 4 bis 5 Stunden. Die Orientierung am offenen Meer ist schwierig, die Inseln scheinen nur schwach im blauen Dunst am Horizont auf. Wenn du langsam näherkommst hast du den Eindruck die Insel schwimmt wieder weg von dir (stimmt natürlich nicht, aber diesen Eindruck gewinnt man).

Die Nächte verbrachten wir in unseren Zelten auf teilweise unbewohnten Inseln. Daher war es auch immer nötig, einen entsprechend großen Vorrat an Wasser und Lebensmitteln mitzuführen. Du musst bedenken, dass du Wasser für die Überfahrt zur Insel, die Nächtigung und für den nächsten Tag zur weiteren Kajaktour brauchst. Zusätzlich einen Reservebedarf, falls die Weiterfahrt am nächsten Tag witterungsbedingt nicht möglich ist. Solange das Wetter ruhig ist, ist jede Fahrt machbar. Wenn ein Gewitter aufzieht, wird jede Fahrt gefährlich. Niemand wird aufbrechen, wenn eine Gewitterfront nahe ist. Da wartest du besser zu, in Lebensgefahr brauchst du dich nicht zu begeben! Geregnet hat es fast jede Nacht, einmal auch ein sehr heftiges Gewitter mit Sturm. Tagsüber hatten wir aber zumeist gutes Wetter mit schwachem bis mittelstarkem Wind. Nach fünf Tagen am Meer ging auch diese Open Sea Etappe zu Ende. Wieder fuhren wir mit einer Fähre von der Start- und Zielinsel Balai zurück nach Singkill/Sumatra, wo wir die Kajaks endgültig zurückgaben.

Die Reise ging dann noch mit einem Kleinbus weiter nach Ketambe (Rüttel-Schüttel). Dort befindet sich ein Urwaldreservat, welches wir mit zwei einheimischen Führern zu Fuß erkundeten. Anders als Pfade bei uns in den Wäldern sind jene im echten Dschungel schon anspruchsvoller zu begehen. Die Pfade führen teilweise durch ausgetrocknete Flussbette, oder manchmal 2 m senkrecht rauf und dann drei Meter wieder senkrecht hinunter. Es ist überall nass, glitschig und rutschig, tausende Wurzeln, Blätter oder Totholz am Boden. Es kommt auch vor, dass du auf einem über eine Schlucht liegenden Baum balancierst, da ist dann Bauchkribbeln gratis dabei. Jetzt verstehe ich, warum alle Lebewesen im Dschungel



Orang Utan im Nationalpark



Einheimische Fischer im Indischen Ozean

zumindest vier Beine haben! In den Baumwipfeln siehst du freilebende Orang-Utans, sie halten sich in ca. 30 bis 40 m Höhe in den Wipfeln auf, dort bauen sie ihre Nester jeweils für eine Nacht. Dann ziehen sie wieder weiter. Erstaunlich, wie geschickt sie sich auf dünnen Ästen anhalten und scheinbar mühelos weite Sprünge schaffen.

Den Abschluss der Reise bildete dann noch eine weitere Raft Tour am Fluss Alas und zu guter Letzt noch ein nächtlicher Aufstieg auf den aktiven Vulkan Sibajak. Dieser Vulkan verströmt ständig Schwefel, aus zahlreichen Felsspalten und Löchern pfeift es laut heraus. Du hast den Eindruck, der Berg spricht mit dir, jedenfalls auch ein beeindruckendes Naturerlebnis.

Auf gleicher Route wie beim Hinflug flogen wir wieder heim, bereichert mit vielen tollen Eindrücken und Erlebnissen. Negativ bewerten muss ich leider die Situation, wie in Indonesien mit Müll umgegangen

wird. Es gibt zumindest in den ländlichen Regionen keine Müllsammlung, daher auch keine Mülltrennung oder Recycling. Dieser Gedanke ist auch in den Köpfen der Leute einfach nicht vorhanden. Müll wird zumeist vor oder hinter das Haus, in Flüsse oder ins Meer geworfen. Selten in Metalltonnen gesammelt und dann auf der Straße angezündet. Ich hoffe, dass in dieser Sache ein Problembewusstsein entsteht, welches zum Aufbau einer Infrastruktur führt. Eines ist klar: Wenn es keine Müllabfuhr gibt, wie würden wir dann mit unserem Müll verfahren?

Unterm Strich bleibt aber: Ein tolles Land, außergewöhnlich grün (Grüner als die Steiermark!) sehr freundliche Menschen und ein völlig anderes Leben. Vieles, was wir hier gewohnt sind, auch entsprechenden Komfort, gibt es dort nicht. Wenn Wasser aus der Leitung kommt, dann gibt es Wasser, wenn nicht, dann eben nicht. So ist das Leben!

Andreas MANN



Langstreckenrennen rund um die Gänsehäufelinsel

m 13.5.2023 startete das Drachenboot-Team der "Vienna Police Dragons" im kleinen Boot = 10 PaddlerInnen, bei der vom Ruderverein Pirat Wien veranstalteten Regatta "Wiener Achter". Da seit diesem Jahr in diesem Verein auch das Team der "Vienna Dragons" untergebracht ist, wurde die Idee geboren, auch die Drachenboote ins Programm aufzunehmen.

Gestartet wurde vor dem Bootshaus der Piraten, der Streckenverlauf war rund ums Gänsehäufel und wieder retour. Insgesamt waren ca 4,5 km zu bewältigen.

Pünktlich trafen wir uns Samstag in der Früh bei unserem Bootshaus, um gemeinsam das 10er Drachenboot zum Start zu bringen. Als Trommler hat Zoran Jan – einen unserer Nachwuchspaddler – angeheuert, der seine Sache sehr gut gemacht hat.

Um 11:00 Uhr wurde dann das erste

Ruderrennen aufgerufen. Dahinter starteten wir gemeinsam mit den beiden anderen Booten – ein Mixboot der "Vienna Dragons" und das Damenboot "Pink Dragons". Der Start verlief bei allen 3 Booten etwas holprig und das Boot der "Vienna Dragons" setzte sich dann auch relativ bald ab.

Unser Team versuchte anschließend die Angaben von Zoran, lange kräftige Streckenschläge mit einer gewissen Schlagzahl, über die Distanz umzusetzen. Nach 28 Minuten waren wir dann als 2. Boot im Ziel.

Für viele von uns war dies das erste Langstreckenrennen überhaupt und ich finde, wir haben unsere Sache gut gemacht.

Wir hoffen, dass dieses Rennen für uns auch kommendes Jahr wieder möglich gemacht werden kann und bei der 2. Auflage mehr Boote an den Start gehen werden.

Barbara SCHEINAST









Im größten Einsatztrainingszentrum Österreichs trainieren rund 200 Polizist*innen. Hier hat die BIG Bedingungen für einen witterungsunabhängigen und lärmreduzierten Trainingsbetrieb geschaffen. Mit mehr als 8.000 Quadratmetern ist das ETZ Süßenbrunn das größte und auch das klimafreundlichste Einsatztrainingszentrum Österreichs.

www.big.at

BLUMEN REGINA

IHR BAUMFÄLLPROFI

Baumschnitt Baumfällungen Erledigung aller Behördenwege bis zur Ersatzpflanzung Auch Wurzelstockentfernung



NEU: PFLASTERARBEITEN UND PLATTENVERLEGUNG

Vertikutieren • Rasenmähen Heckenschnitt • Baggerarbeiten **Erdtransport • Aushub** Trockenmauern • Bewässerungsanlagen

> Tel. 0699/126 54 973 www.blumen-reging.at

Blumen Regina

1210 Wien, Prager Straße 122 Brünner Straße 31 • Donaufelder Straße 1 1190 Wien, Nußdorfer Markt 1

Tel. 01/271 63 96

Tel. 0664/201 62 80



Gumpendorferstraße 6 1060 Wien Telefon 050 350 29900 Fax DW 27

VERSICHERUNGSAGENTUR GMBH

"Sicher ist sicher"

Diese Devise ist unser oberstes Leitmotiv in Versicherungsangelegenheiten. Als Kunde steht Ihre Beratung und Betreuung an oberster Stelle. Neben optimalem KFZ-Versicherungsschutz bieten wir Ihnen gezielt zusätzliche Versicherungsschwerpunkte an. Die Palette reicht von

- Haushalt
- Amts-/Organhaftpflicht
- Eigenheim
- Transport
- Rechtsschutz
- Leben
- Kranken
- Unfall

bis zu individuellen Rahmenverträgen

Zentrale:

Gumpendorferstraße 6 • 1060 Wien Telefon: 050 350 29900 • FAX: DW 27



Vogalonga 28.05.2023

ogalonga bedeutet: lange rudern. Diese Regatta in Venedig wurde ursprünglich für alle Fans der Venezianischen Ruderer gegründet. Außerdem war diese Veranstaltung als Kampagne geplant, um auf den durch die Motorboote verursachten Wellen in den Lagunen aufmerksam zu machen. Die ca. 30 km lange Strecke wurde erstmals 1975 befahren.

2019 starteten wir – das Drachenboot-Team der Vienna Police Dragons – zum ersten Mal bei dieser Regatta und freuten uns sehr, dass sich auch dieses Jahr wieder eine Gelegenheit ergab, teilzunehmen.

Schnell wurde ein Team aus Sportlern der Vienna Police Dragons, ehemaligen Vienna Dragons und sportlichen Freunden von Karin gefunden. Das Boot wurde uns von der SV Forelle Steyer aus OÖ zur Verfügung gestellt, die mit uns gemeinsam mit einem eigenen Boot das Rennen bestritten. Samstag trafen wir uns alle auf Tronchello, um die Boote vom Anhänger ins Wasser zu lassen.

Eine Herausforderung, wie wir rasch feststellten. Die Kaimauer war fast 1,50 m hoch und keine Stufen in nächster Nähe! Dank der "g'standenen Männer" beider Teams und Improvisation gelang uns dies, ohne eines der beiden Boote zu beschädigen. Dann ging es auch schon quer über einen gut befahrenen Kanal Richtung Campo S. Vito, unserem Startplatz für den morgigen Tag.

Sonntag pünktlich um 09:00 Uhr war dann der Start bei der Dogana und im Pulk mit vielen anderen Mitstreitern – insgesamt waren fast 2.000 Boote gemeldet - auf die



Strecke. Vorbei an Sant'Ersamo, Richtung Murano. Ein Platz für eine Pause war rasch gefunden. Retour ging es durch Burano nach Venedig, wo wir im Stadtviertel Cannaregio in den Canale Grande einfuhren. Ab hier begann dann der Genuß-Teil, da wir uns teilweise nur treiben ließen und die tolle Stimmung so genießen konnten. Viele Leute standen entlang des Canals bzw auf den Brücken und begrüßten lautstark die Boote.

Am Ende des Canals, gegenüber der Dogana, bekamen wir unsere Medaillen zugeworfen, ein letzter Blick zurück, bevor uns allen klar war, dass wir die 30 km lange Strecke geschafft haben.

Noch einmal die letzten Kraftreserven bündeln und konzentriert ging es wieder zurück nach Tronchello, wo die Boote aus dem



Wasser geborgen werden mussten.

Salzverkrustet, aber mit glücklichen Gesichtern, ging es in die jeweiligen Quartiere.

Abends trafen wir uns dann alle zu einem gemeinsamen Abendessen, wo wir unsere Medaillen und Erinnerungsshirts bekamen und den vergangenen Tag Revue passieren ließen.

Abschließend ein Kompliment an alle, die im Boot saßen, besonders aber an jene Leute, die von Karin angeheuert wurden und sich, ohne zu wissen, was auf sie zukommt könnte, mitgepaddelt sind.

Ein großer Dank auch an Helmut, der alles organisiert und uns sicher durch den Tag gesteuert hat.

Barbara SCHEINAST







Produktpräsentation Sportpartner

iebe Mitglieder und Sportfreunde! Ein sportliches Miteinander ist nicht nur im engeren sportlichen Sinn zu finden, sondern auch bei Gesundheitspräventionskonzepten und alternativen Fördermaßnahmen, die zu einem gesamtheitlichen Wirken und positiven Stärken der Gesundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Zwei langjährige Sportpartner, die bereits seit vielen Jahren bei unseren Sportlern und Mitgliedern bekannt sind, werden ihre gesundheitsfördernden bzw. -erhaltenden Systeme bei uns in der PSV- Wien Anlage gemeinsam mit Polizeisportlern präsentieren. Jedes Mitglied ist hierzu herzlichst eingeladen und kann, falls gewünscht, diese Programme auch selbst ausprobieren.

Termin ist der 20.07.2023, ab 14:00 Uhr im PSV-Seminarraum. Um Anmeldung (telefonisch bzw. per Mail buero@polizeisv-wien.at) wird gebeten.

Chumann*so*



Wir sind Ihr Partner für Werbemittel-Komplettservice. Egal ob Einzelstück oder Klein- bis Großserien - der Druck bei Ebinger erfolgt nach Kundenwunsch.

Spezialisten beraten Sie und erstellen gemeinsam mit Ihnen ein Konzept. Es gibt kaum eine Fläche, ein Medium oder Material, auf dem es sich nicht werben und das sich nicht bedrucken lässt. Wir sind spezialisiert auf "die andere Art zu werben" - größer, bunter, auffälliger und überall!



We print what you think...

ebinger.co.at

Eitnergasse 4 | A-1230 Wien Tel: +43 1 / 865 79 81 | E-Mail: office@ebinger.co.at





Fitness Boxen - Boxen ohne blaues Auge

Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout

ie Boxer benötigen Kraft, um den Sandsack zu attackieren und Ausdauer um den Körper länger belasten zu können. Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit werden beim Seilspringen oder beim Schlagtraining verbessert. Und seien wir uns ehrlich, wer wünscht sich nicht ab und zu einen Sandsack oder eine Pratze, um mal ordentlich dagegen zu schlagen, um den Stress oder kleine Aggressionen los zu werden. Also steigert Fitness Boxen neben der körperlichen Fitness auch das psychische Wohlbefinden und hilft gleichzeitig den Alltagsstress abzubauen.

Technik im Detail – Schattenboxen Wie funktioiert's?

Schattenboxen sieht leicht aus, aber dahinter steckt eine Menge Konzentration und Anstrengung. Ganz anders als normale Übungen, kann man **Schattenboxen** komplett ohne Boxhandschuhe, Boxsack oder Pratzen durchführen.

Man stellt sich schulterbreit in die Kampfstellung. Bei Rechtshändern das linke Bein vor und bei Linkshändern natürlich umgekehrt. Die Hände zu Fäusten ballen und vor dem Kinn halten, damit man sich gleich eine hohe Deckung angewöhnt. Am besten noch vor einem schönen großen Spiegel etwa in 2 m Entfernung. Jetzt schlägt man in die Luft und der Gegner ist dabei das eigene Spiegelbild, dabei versucht ihr euer Spiegelbild an verschiedenen Körperstellen zu treffen.

Lasst eurer **Kreativität beim Schattenboxen** freien Lauf und versucht Kombinationen zum Kopf und Körper zu boxen. Auch ab





und an solltet ihr blocken, ausweichen und auch kontern nicht vergessen.

Worauf achten?

Achtet beim **Schattenboxen** darauf, den Schlag nie voll durchzuziehen! Das bedeutet, dass die Arme beim Schlag nie komplett gestreckt sind, sondern immer kurz vor dem Ende abgebremst und wieder schnell in die Ausgangsstellung vor dem Kinn zurückgebracht werden. Eure Gelenke werden es euch später danken. Hält man sich nicht daran und schlägt ins Gelenk, werden schon nach kurzer Zeit starke Schmerzen im selbigen auftreten. Langzeitschäden könnten die Folge sein.

Der Sinn?

Der Sinn vom **Schattenboxen** ist es aber, auch sich selber vor dem Spiegel zu analysieren. Führt man seine Schläge richtig aus? Drehen sich die Hüfte und Beine mit? Vergesse ich meine Schritte beim Schlagen? Halte ich auch immer schön meine Hände oben? Wie ist meine Beinarbeit allgemein und wie bewege ich mich?

Dies sind alles wichtige Faktoren und helfen einem Kampfsportler sehr, seine Technik zu verbessern. Natürlich sollte man auch wissen, wann etwas richtig ausgeführt wurde und wie man es verbessern kann. Anfänger sollten dennoch vielleicht einen Trainer neben sich stehen haben, der einen analysiert oder zmd. einen

etwas fortgeschrittenen Boxer, der einem bei den ersten Versuchen hilft. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr merken, wie viel euch das **Schattenboxen** doch eigentlich bringt. Es eignet sich zudem sehr gut zum Aufwärmen oder zum lockeren **Ausboxen nach dem Training**.

WANN + WO?

- Jeden Dienstag ab 19.15 Uhr in der PSV-Sportanlage Kaisermühlen
- Zusätzlich Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr in der KMS/NMS Anton Sattler Gasse 93 (außer in den Ferien)

Alle Details und Infos immer aktuell unter www.fitboxen.at | info@fitboxen.at | 0699/110-92-768 (Georg Kaipl)

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Bitte Sportbekleidung und ausreichend zu trinken mitnehmen. Wenn du eigene Boxhandschuhe hast, kannst du die natürlich gern verwenden, ansonsten kannst du dir für das Probetraining natürlich auch welche ausborgen.

Ausrüstung für ein regelmäßiges Training kann auch gerne über uns zu vergünstigten Preisen bezogen werde. Infos dazu im Training.

Die Teilnahme am regulären Training ist ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich, Voraussetzung ist lediglich die Mitgliedschaft bei der PSV WIEN.

Georg KAIPL

Almdudlee

Eanger. dualen.



Neu.

Jetzt auch
Zuckerfrei



Österr. Manschaftsmeisterschaft

ach vielen Jahren beschloss die Sektion Gewichtheben eine Mannschaft aufzustellen, die in der Österreichischen Mannschaftsmeisterschaft in der jeweiligen Liga mitwirkt. Nach der Einteilung der Mannschaften starten die Athleten des **Polizei SV** in der letzten Liga. In der letzten Liga deswegen, da es manche Neuzugänge gab und noch keine Leistung nachweisbar war. Die Entwicklung des Teams geht gut voran und so konnte sie Mannschaft nach einigen Runden ungeschlagen bleiben und liegt derzeit auf Platz 1.

2024 wird diese Mannschaft unter der Führung von **Robert Wachet** nach Neueinteilung in die nächste oder sogar übernächste Liga aufsteigen.

Für die Mannschaft startberechtigt sind noch: Verena Fasher, Luca Breu, Frederic Mathis und unser ältester, der Herr Franz Grießhofer.

Walter FUCHS



Unser Jüngster, Dustin Brunner der vor kurzem seinen 14. Geburtstag feierte, konnte sich heuer schon gut entwickeln. Seine Bestleistung ist derzeit 60 kg Reißen und 76 kg Stoßen.



Franz Grießhofer, 81



Das Team von Polizei SV: stehend: Dustin Brunner, Pinakas Constantinov, Robert Wachet, Marco Cozzoli sitzend: Pedro Macedo de Souza und Dragana Sunaric



Derzeit stärkster Athlet Pedro Macedo de Souza Bestleistung: 102 kg Reißen und 130 kg Stoßen.



Kleinfeldmeisterschaft 2023

Vorrunde der LPD Wien

m 24.05.2023 fand die Vorrunde zur Kleinfeldmeisterschaft der LPD Wien, auf der Polizeisportanlage in Kaisermühlen statt.

Nachdem es nach Nennschluss noch Zu- und kurzfristige Absagen gab, nahmen letztlich 8 Mannschaften teil und spielten im Modus: Jeder gegen Jeden.

Für die Sieger gab es Bonuspunkte für das Finale im Herbst 2023 zu erreichen (1-4 Punkte).

Teilnehmer: SPK 3,10,19, ASE 1. WEGA, BE, BZS, LVA, LKA. Die Spielzeit betrug jeweils 16 Minuten.

Das Endergebnis ist untenstehend ersichtlich.

Ein Dank gilt allen Organisatoren und Verantwortlichen, welche die Durchführung gegenständlicher Vorrunde ermöglicht haben.

Walter ZIEGLER-BENKO, Oberst BA. Eh.

Endstand Vorrunde				
1. Kleinfeld Vorrunde 2023	BZS	4 Bonuspunkte		
2.	SPK 19	3 Bonuspunkte		
3.	BE	2 Bonuspunkte		
4.	ASE 1.WEGA	1 Bonuspunkt		
5.	LKA			
6.	SPK 3			
7.	SPK 10			
8.	LVA			



VWA drucken und binden **zum Fixpreis**

VWA über die Webseite bestellen und hochladen und spätestens 24 Std später abholen.

VWA mit Drahtspiralbindung oder Klebebindung

inkl. Deckfolie und Rückenkarton

	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
bis 50 Seiten mit S/W Druck	8,00	15,50	22,50
bis 50 Seiten mit Farbdruck	14,50	28,50	42,00

VWA mit Hardcoverbindung

in schwarz oder bordeauxrot

	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
bis 50 Seiten mit S/W Druck	13,80	27,00	53,00
bis 50 Seiten mit Farbdruck	20,40	39,00	56,80



BCN Drucklösungen GmbH 1070 Wien, Neustiftgasse 12 Tel.: 01 523 13 74 office@bcn.at www.bcn.at





Sommersemester endet

as Judo-Sommersemester neigt sich langsam dem Ende zu, die Gürtelprüfungen rücken näher. Die Aufregung steigt und es wird eifrig trainiert und geübt. Am Sonntag nach den Prüfungen findet ein Familienfest statt, bei dem auch ein kleines Turnier ausgetragen wird. Da können unsere kleinen Judoka ein bisschen Wettkampfstimmung erleben, sich mit anderen messen und zeigen, was sie gelernt haben. Danach ist ein Spieleparcours geplant und ein gemütliches Beisammensein. Das wird ein perfekter Semesterabschluss!

Am Samstag, den 6. Mai fand in den Prunksälen des Wiener Rathauses nach 3-jähriger Pause endlich wieder der Ball des Sports statt. Der gesamte Vorstand unserer Sektion besuchte diese gelungene Veranstaltung. In 3 Sälen konnte getanzt werden, es gab eine tolle Mitternachtseinlage und eine Activity Zone, bei der man sein sportliches Talent zeigen konnte.

Was gibt es Neues im österreichischen Judo?

Der Europacup in Dubrovnik (15.,16.4) brachte Österreich 2 Silber- und 2 Bronzemedaillen. Silber gewannen Movli Borchashvili und Vache Adamyan, Bronze ging an Thomas Scharfetter und Daniel Leutgeb.

Am Sonntag, den 7.5 findet in Qatar die DOHA World Championships Seniors 2023 statt. Es gibt 7 Wettkampftage, an denen je 14 Einzelbewerbe ausgetragen werden, am 8. Tag findet der Mixed-Team-Bewerb statt



(mit Österreich). Insgesamt sind 670 Judoka aus 99 Nationen vor Ort, Judo Austria ist mit 9 Kämpfer:innen vertreten. Österreich hat sich mind. 2 Medaillen als Ziel gesetzt. Wir drücken die Daumen!

Ein weiteres Highlight ist der am 25.5 in Linz stattfindende Upper Austria Judo Grand Prix 2023. Österreich geht mit 43 Judoka an den Start. Florian Doppelhammer, ein oberösterreichischer Landestrainer gibt sein World Tour Debüt. Und Teddy Riner wird erwartet. Der 2,03 Meter große Franzose ist 3-facher Olympiasieger, 2-facher Bronzemedaillengewinner und 10-facher Weltmeister. Die Freude über seine Teilnahme ist sehr groß.

Es gibt auch wieder ÖJV-Talentetage.

Unter 14-jährige können daran teilnehmen Die ersten 2 fanden in Faak am See und in Graz-Eggenburg statt. Insgesamt kamen 114 Nachwuchsjudoka. Die nächsten Talentetage steigen in Tirol und Salzburg (20.,21.5).

Folgt uns unter judo_psvwien auf Instagram und besucht unsere Facebookseite Judo Polizei SV Wien. Bei Interesse kommt vorbei, schnuppern ist jederzeit möglich!

Aber Achtung, im Sommer gibt es wieder geänderte Trainingszeiten:

Sommertraining im Juli und August immer am Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr.

Birgit JIRA











22. Wiener Polizei Tennis Doppelmeisterschaften 2023



Robert ANGERER, 2. Sportleiter der PSV Wien und Sektionsleiter Tennis

ie 22. Wiener Polizei Tennis-Doppelmeisterschaften 2023 wurden am Freitag, 28.04.2023 auf der Tennisanlage – TC-Donaufeld – Wien 21., Nordmanngasse 24 durchgeführt. 15 Teilnehmer und 1 Teilnehmerin hatten perfektes Tenniswetter. Die Idee zu diesem Turnier und dem überlegten Spielmodus stammte aus dem Jahre 1999 – zu Beginn der Freiluftsaison wieder Tenniskollegen und Tennisfreunde treffen, mit- und gegeneinander Doppel zu spielen – einfach einen schönen Tennistag zu erleben.

Das System sah vor, dass die Teilnehmer in zwei Gruppen unterteilt wurden, umgelegt auf den ITN-Wert in der ÖTV Rangliste. Jeder Teilnehmer absolvierte im Grunddurchgang 4 Spiele – jeweils mit einem anderen Partner aus der anderen Gruppe und gegen eine neue Paarung. Ein Spiel endete nach 25 Minuten. Das erzielte Ergebnis wurde in die persönliche Wertung jedes Teilnehmers gespeichert.

Nach dem Grunddurchgang kam es zum Viertelfinale, wo es aufgrund der Platzierung im Grunddurchgang zu fixen Paarungen kam – so spielte dann der Teilnehmer auf Platz 1 mit 16, 2 mit 15, 3 mit 14 usw.

So kam es zu folgenden Begegnungen: Dominik BERGER und Franz GERL siegten knapp mit 5:4 gegen Jürgen HOLZER und Franz HANISCH. Walter SPRING mit Michael SAILER mussten mit 4:5 eine knappe Niederlage gegen Alexander PONGRACZ und Rafael TREML einstecken. Michael WOITSCH und Harald MÖLZER besiegten Raimund MEMMER und ANDRE Werner klar mit 7:1. Fabian LIPAUTZ und Oliver RUDOLF konnten sich gegen Wilhelm ROTSCHOPF und Andrea KUSCHNIG mit 4:2 durchsetzen.

Im Semifinale siegten Fabian LIPAUTZ/Oliver RUDOLF gegen Dominik BERGER/Franz GERL mit 7:2. Ebenso klar mit 7:2 endete das Spiel Harald MÖLZER/Michael WOITSCH gegen Alexander PONGRACZ/Rafael TREML.

Der 3. Platz wurde nicht ausgespielt.



Vor dem Finale: Harald Mölzer, Michael Woitsch, Oliver Rudolf und Fabian Lipautz



Wr. Meister bei der Siegerehrung: CI iR. H. Pumm, R. Angerer, Oliver RUDOLF und Fabian LIPAUTZ, Brigadier iR Franz HANISCH, H. Mölzer



Platz 3 bei der Siegerehrung: R. Angerer, Franz GERL, Dominik BERGER u. H. Mölzer



Platz 3 bei der Siegerehrung: R. Angerer, Rafael TREML, Alexander PONGRACZ u. H. Mölzer



Platz 2 bei der Siegerehrung: Harald MÖLZER, R. Angerer und Michael WOITSCH

Im Finale setzen sich Fabian LIPAUTZ und Oliver RUDOLF mit 6:2 gegen Harald MÖLZER und Michael WOITSCH durch.

Bei der im Anschluss durchgeführten Siegerehrung konnten alle Teilnehmer begrüßt werden, Dankesworte für die Fairness im Laufe des gesamten Turnierverlaufs wurden ausgesprochen, ebenso ein großes Lob an den Betreiber des TC-Donaufeld, Harald MILA-PERSKI und sein Team.

Harald MÖLZER, Sektionsleiter Robert ANGERER sowie die Ehrengäste Brigadier iR. Franz HANISCH und CI iR. Helmut PUMM überreichten die Pokale an die Gewinner. Alle Teilnehmer wurden zu einem großartigen und herrlich schmeckendem Grillbüffet eingeladen.



Siegerehrung - alle Teilnehmer

AUSSCHREIBUNG

39. Wiener Polizei Tennismeisterschaften 2023 von Montag, 11.09. bis Freitag, 15.09.2023 (offizielles ÖTV-Turnier)

AUSTRAGUNGSORT:

1210 Wien, Nordmanngasse 24 - TC-Donaufeld

BEWERBE:

- Herren Einzel "A" (Hauptbewerb)
- offener Damenbewerb Einzel (auch Angehörige von spielberechtigten Kollegen/innen)
- Herren Einzel Jungsenioren +35 (Jahrgänge 1979 bis 1988)
- Herren Einzel Senioren +45 (Jahrgänge 1969 - 1978)
- Herren Einzel Senioren +55 (Jahrgänge 1959 - 1968)
- Herren Einzel Senioren +65 (Jahrgänge vor 1958)
- Herren/Damen Einzel "B" (Erstrundenverlierer/innen vom Hauptbewerb oder des Jungsenioren- oder der Seniorenbewerbe mit Punkten für die Rangliste)

TEILNAHMEBERECHTIGT:

Alle Angehörigen des BMI, der LPD-Wien, der LPD-Schwechat und der LPD-NÖ!!

NENNUNGEN:

Schriftlich mit Nennformular zHd. Turnierleiter Robert ANGERER via E-Mail: angerer@polizeisv-wien.at

NENNUNGSSCHLUSS:

Donnerstag, 07.09.2023, 12.00 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN:

Robert ANGERER

2. Sportleiter der PSV Wien und Turnierleiter der 39. Wr. Polizei Tennismeisterschaften 2023

Tel.: 0676 / 84 11 97 13 oder privat 0650 / 66 22 000

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN:

Gespielt wird nach den Regeln des I.T.F. (internat. Tennisfederation, der Wettspielordnung d. ÖTV.) sowie der in diesen allgemeinen Bedingungen angeführten Änderungen. Alle Spiele im Hauptbewerb (Herren und Damen), im Jungsenioren, Senioren- und Supersenioren Bewerb werden auf 2 Gewinnsätze gespielt – Entscheidung Champion Tie-Break, alle Spiele im "B"- Bewerb bis einschließlich Viertelfinale, werden auf einen langen Satz gespielt – Tie-Break bei 8:8. Alle weiteren Spiele auf 2 Gewinnsätze mit Tie-Break System. Die Herren- und Damenbewerbe werden ausgetragen bei folgenden Mindestnennungen: Herren Einzel "A" – bei mindestens 24 Nennungen; Herren Einzel "B" - bei mindestens 24 Nennungen im A-Bewerb; Herren Einzel Jungsenioren +35 - bei mindestens 8 Nennungen; Herren Einzel Senioren +45 und +55 – bei mindestens 8 Nennungen; Herren Einzel Senioren +65 - bei mindestens 4 Nennungen; Damen Einzel - ab 4 Nennungen, ansonsten teilnahmeberechtigt im "A- Bewerb" bzw. im folgenden Herren "B-Bewerb". Alle Teilnehmer/innen haben sich eine halbe Stunde vor Beginn ihres angesetzten Spieles bei der Turnierleitung zu melden. Gespielt wird täglich von 10:00 - 18:00 Uhr - Spieler, welche zur angesetzten Spielzeit nicht auf den zugewiesenen Platz kommen, verzichten auf ihr Spiel (w.o.). Entscheidung liegt im Einzelfall bei der Turnierleitung. Jeder Spieler verpflichtet sich selbständig nach seinem Spieltermin zu erkundigen, Berichtigung bzw. Verständigung via eingerichteter Whats-App Gruppe sind möglich. Die aktuellen Spieltermine sind im ÖTV-Tool nachzulesen. Alle Teilnehmer verpflichten sich, im Bedarfsfalle als Schiedsrichter zu fungieren. Die Abgabe der Nennung verpflichten zur sofortigen Zahlung des Nenngeldes vor Nennungsschluss auf das Konto: IBAN: AT05 2011 1287 3514 5244 (ltd. auf Polizeisportvereinigung Wien Tennis). Die Nenngebühr beträgt für einen Bewerb € 25,- (bei Bezahlung nach Nennschluss € 30,-) für zwei Bewerbe (A und JS+35, Sen +45, Sen+55 und Sen+65) € 35,- (bei Bezahlung nach Nennschluss € 40,-) Der Turnierausschuss behält sich das Recht vor, die Ausschreibungslinien im Bedarfsfalle zu ändern und kann Nennungen mit Angabe von Gründen abweisen. Seitens des Veranstalters, Polizeisportvereinigung Wien Sektion Tennis, wird keine, wie auch immer geartete Haftung übernommen.

SEKTION GOLF



Polizei-Golf-Festival Mallorca 2023



ie Insel der Balearen gilt als beliebteste Insel im europäischen Raum. Flapsig wird Mallorca auch oft als 17. Bundesland Deutschlands bezeichnet.

Die Baleareninsel ist zwar komplett von Wasser umgeben, verfügt aber über keine einzige Süßwasser-Quelle und keine natürlichen Seen. Mit der fast 90 km langen und meist über 1000 m hohen "Serra de Tramuntana" verfügt Mallorca über eine waschechte Gebirgskette. Besonders bei Wanderern und Radfahrern erfreut diese sich größter Beliebtheit. Aber auch bei uns Golfer ist Mallorca traditionell eine beliebte Destination für den Golfurlaub. Die kurze Distanz und die milden Temperaturen mit 2.400 Sonnenstunden im Jahr bringen mittlerweile über 100.000 Golfurlauber pro Jahr auf diese schöne Insel.

Unsere PSV Wien Golfsektion organisierte von Mitte April bis Anfang Mai 2 Golfwochen mit insgesamt 173 Teilnehmer-Innen. Mit Halbpension untergebracht im direkt am Strand gelegenen Universal ****Hotel Lido Park in Peguera/Mallorca verbrachten wir zwei sonnige Golfwochen. Wir spielten in 2 Gruppen geteilt, rotierend folgende Top-Plätze: T-Golf Palma, Maioris, T-Golf Calvia, Son Vida, Son Gual.

Für 2024 haben wir wieder 2 Wochen im Programm und sind schon sehr gut gebucht.



Teilnehmer der 1. Woche



Teilnehmer der 2. Woche



Wir regeln das. lohr.at

GEBÄUDE | SYSTEM | TECHNIK



HAZET Bauunternehmung GmbH 1230 Wien, Oberlaaer Straße 276







Golfclub Son Vida



Wenn der Vater mit dem Sohn David & Karl Fichtinger



Am Start im Golfclub T-Golf Calvia



Golf Funktionar aus OÖ Hermann Rohm, Heinrich Deibler und Chicco



Ein Ausflug nach Port d'Andratx



Runder Geburtstag von Günther Göbelbecker



Zwischendurch 1 spielfreier Tag zum Relaxen



Begrüßungs-Regenbogen bei der Rückkehr in Wien

Golf-Trainingswochen in Oberösterreich und in Osttirol

nsere Golf-Trainingswochen im April und Mai waren ein idealer Start in die Golfsaison 2023. In Oberösterreich im Golfpark Metzenhof waren 2 aufeinanderfolgende Kurse genauso ausgebucht wie in Osttirol im Golfparadies Dolomitengolf.

Die erste Woche im Metzenhof stand leider bis auf einen Tag unter Vollregen. Der Platz und die Drivingrange waren eigentlich nicht bespielbar. Da aber in Metzenhof eine der modernsten Toptracer Anlagen mit 10 Trainingskabinen zur Verfügung stehen, konnte das Training bis am Freitag abgehalten werden.

Es konnte sogar ein Turnier ausgerichtet werden, wo als Sieger Mag. René Klaghofer vor Corinna Klaghofer und Harald Segall prämiert wurden.



Die Teilnehmer der 1. Golf Trainingswoche im Metzenhof







Die digitale Visualisierung vom Golfschlag



High Speed Kameras filmen jeden Schlag, von Jung und Alt



Modernste Toptracer Trainingsanlage in Europa



Die Preisverleihung vom "Turnier aus der Box"

Bundestraining für Sektionsleiter und Funktionäre



olf im Salzburger Lungau verspricht Golferlebnisse der besonderen Art. Eingebettet in traumhafte Landschaft, präsentiert sich ein wunderschöner, bestens gepflegter 18-Loch-Platz. Ebene Fairways mit natürlichen Hindernissen eröffnen Ihnen pures Golfvergnügen auf 1.050 m Seehöhe. Zu Recht gilt dieser Platz als einer der schönsten und anspruchsvollsten des Landes.

2 Tage reisten aus ganz Österreich die Sektionsleiter und Funktionäre der Polizei Golfsektionen zum Bundestraining nach St. Michael ins 4* Romantikhotel Wastlwirt.



Besichtigung Schloss Moosham



PSV Wien Vizepräsident in einem Damenflight



Golf Funktionare aus OÖ, Stmk, Wien und Tirol nach dem Training

Ein rüstiger 80-iger

ärntens ASKÖ Präsident Toni Leikam feierte kürzlich seinen 80. Geburtstag. Die Sektion Golf gratuliert recht herzlich und wünscht weiterhin viel Erfolg und Gesundheit.

Beim traditionellen ASKÖ Golfturnier im Golfclub Jacques-Lemans

in St. Veit Längsee überreichten wir ein kleines Geschenk und den Funktionären ein Jubiläums-Polo "20 Jahre PSV Wien Sektion Golf".

Manfred BINDER



ASKÖ Kärnten



ASKÖ Kärnten Funktionäre mit Präsident Toni Leikam



Trainingslager in Horitschon



n der dritten Mai-Woche wurde durch die Radsektion erneut eine Trainingswoche eingeschoben, um die Oberschenkel zu kräftigen. Diesmal ging es in das Mittelburgenland nach Horitschon. Dort wurden wir schon vom radbegeisterten Gastwirt Mario Trummer und seiner Familie in ihrem Lokal erwartet. Sofort nach der Begrüßung wurde die Radbereifung kontrolliert und los ging es in Richtung Wechselgebiet. Nach einigen Stunden kehrten wir verschwitzt und mit leeren Trinkflaschen wieder zum Quartier zurück, wo wir zuerst den Durst löschen und dann die leeren Mägen mit einem üppiges

Mahl füllen konnten. So ähnlich ging es die ganze Woche, nur die Radstrecken wechselten ab. Viele verkehrsarme Straßen zwischen Geschriebenstein, Forchtenstein und Sieggraben wurden mit den schmalen Rennräderreifen so gut es ging malträtiert: zumindest versuchten wir es, der Asphalt zeigte aber keine Wirkung. Besonders wichtig war uns aber auch das gesellige Zusammensein am Abend. Das Wetter war uns sehr hold: fast nur Sonnenschein.

Ja noch was: Eine Weinverkostung im renommierten Weingut Kerschbaum in Horitschon war auch noch dabei. Also: Trainiert haben wir auch und sonst ging es uns die ganze Woche gut.

Herbert EBERMANN







Pilgerreise nach Mariazell

anchmal wollen die Radler nicht auf ihren üblichen Trainingsstrecken so im Umkreis von 70 km von ihrem Wohnort herum strampeln, sondern ganz einfach weiter weg. Aus diesem Grunde ist vor über 20 Jahren die jährliche Fahrt nach Mariazell eingeführt worden.

Diesmal starteten die Pedalritter in Korneuburg und siehe da, es kamen gleich sechs an der Zahl. Nach dem Motto: nur nicht lange fackeln, ging es gleich los. Auf dem Radweg nach Tulln und von dort über wenig befahrene Straßen über Böheimkirchen nach Ochsenburg. Dort wurde die Reise auf dem Radweg bis Traisen fortgesetzt. Alles ging bei moderaten Temperaturen und leichtem Rückenwind super vonstatten. Ab Traisen nach St. Aegid und über das Gscheid nach Mariazell. Ja, ja das Gscheid war wieder einmal ein Hammer und Scharfrichter. Ich dachte, diesmal schau ich auf den Wattmesser und versuche, nicht über 240 zu kommen, ich nahm mir also vor, mich nicht zu plagen. Das ging im ersten Drittel des Berges gut; das Gscheid fängt als "Schmierer" an und ist eine breite Straße, weshalb das Auge gar so arg getäuscht wird: es wird unmerklich immer steiler und steiler und jäh zeigte der Wattmesser 300+, dies auch deshalb weil an meinem Hinterrad so ein junger Hupfer auf seinem Rennrad deutlich schnaufte. Mal sehen, ob der das durchhält, wenn ich so weiter fahre. Ergebnis: ich wurde vom "Schnauferl" nur nicht überholt, weil er eben



ein netter und wohlgesonnener Radfreund war. Der Kreuzberg dagegen war ein Kinderspiel. In Mariazell wurde nach der Kirchenbesichtigung ordentlich Hunger und Durst gestillt, um für die Heimfahrt über Josefsberg und Annaberg gestärkt zu sein. Der Wind hatte sich nachmittags verstärkt und wandte sich deutlich gegen uns. Das Glück im Unglück für uns war, dass Wolfgang dies irgendwie und unausgesprochen als seine

Angelegenheit ansah und sehr, sehr viel Gegenwind von uns abhielt.

Die Daten zur Strecke: Fast 300 km und 2000 Höhenmeter in etwas über 10 Stunden Fahrtzeit. Genug jedenfalls, um daheim ordentlich auszuruhen. Also gut dann, nächstes Jahr wieder, wir machen diese Reise ja schon über 20 Jahre jährlich und wissen es halt nicht besser.

Herbert EBERMANN







Herwig Zwinz & Kathy Fiala

Herwig Zwinz

01.05.2023-2/4 DUATHLON und ÖSTM in Maissau. Die Veranstaltung war wie jedes Jahr gut organisiert und ich erreichte über die Strecken 7/30,6/3,5 km in der Zeit von 01:52.45 den 110. Gesamtplatz und in meiner AK 65-69 den 4. Platz.

Obwohl bei starker Konkurrenz mit der Leistung durchaus zufrieden, klang doch ein wenig Wehmut durch, da ich im Vorjahr bei den ÖSTM dritter wurde, jedoch keine Lizenz hatte, heuer mit Lizenz "nur" den 4. Platz belegte. Bei den gleichzeitig bewerteten Wr. Meisterschaften reichte es doch für einen 3. Platz in der Klasse 60+.

Wings for Life World Run Wien

Diesmal für das Team PSV Laufsport Triathlon an den Start gegangen, genoss ich die beeindruckende Atmosphäre am Start und entlang der Strecke. Wie immer eine tolle Veranstaltung!

Kathy Fiala

Kathy stieg von ihrem geliebten Mountainbike aufs Rennrad, startete beim Bergzeitfahren in Mühnichsthal und siegte bei den Damen. Ein bisschen Schmunzeln gab es vor dem Start, den Kathy hatte zwei



Betreuung Mühnichsthal

verschiedene Schuhe mit (einen Rennradund einen Mountainbikeschuh)

Beim Bergzeitfahren in Gaubitsch – Buschberg wurde sie nur knapp geschlagen und erreichte den 2. Platz.

Srtschin Franz und Jonny Biskup

starteten beim Marathon in St.Veit:

- **Jonny** erreichte in seiner Altersklasse den 12. Platz
- Franz in der starken 50iger Klasse den 19. Platz

Fritz KRAUS



Herwig Duathlon Maissau



Kathy Sieg in Mühnichsthal



Ausfahrt mit dem Österr. XC Meister U13



Wenn man zwei verschiedene Schuhe mit hat



Kathy 2. Pl. Buschberg















Verbundenheit mit der Polizei über den Tod hinaus.

Die Bestattung Wien ermöglicht verstorbenen Polizist*innen ein eigenes Themenbegräbnis – auf Wunsch mit Sarg- oder Urnenbeisetzung.

Ohne Aufpreis gegenüber einem herkömmlichen Begräbnis. Für Polizist*innen im aktiven Dienst oder in Pension.

Ihr Ansprechpartner:

Kundenservice Josefstadt, Roman Ravlik Schlesingerplatz 2, 1080 Wien Telefon 01 501 95 - 28640 josefstadt@bestattungwien.at



37. Bundesexekutivmeisterschaften

Alpiner Skilauf, Skilanglauf und Skibergsteigen

amsau am Dachstein, Steiermark - Inmitten des atemberaubenden Alpenpanoramas fanden von 27. - 30. März die 37. Bundesexekutivmeisterschaften im Alpinen Skilauf, Skilanglauf und Skibergsteigen statt. Die Bewerbe wurden von der Landespolizeidirektion Steiermark für das Bundesministerium für Inneres veranstaltet. Die Eröffnungsfeier fand im Langlaufzentrum Ramsau statt und wurde von der Polizeimusik Steiermark feierlich begleitet. Offiziell eröffnet wurde die Veranstaltung durch den Bundesminister für Inneres, Gerhard Karner. Die Sektion Ski war mit insgesamt 7 Athleten in Ramsau am Dachstein vertreten.

Aufgrund der winterlichen Verhältnisse wurden einige Änderungen im Veranstaltungsablauf vorgenommen. Leider musste der Slalom im Alpinen Skilauf – sehr zum Bedauern der teilnehmenden Athleten – aufgrund der Pistenverhältnisse abgesagt werden. Die Sicherheit der Teilnehmer hatte jedoch oberste Priorität und die Organisatoren trafen die notwendige Entscheidung, um Unfälle zu vermeiden.

Auch der Parallelslalom konnte aufgrund der Verschiebungen nicht wie geplant stattfinden. Die unvorhersehbaren Wetterbedingungen und die Herausforderungen, die sie mit sich brachten, erforderten flexible Anpassungen des Zeitplans, um die Sicherheit und den fairen Wettbewerb zu gewährleisten. Unsere Athleten zeigten Verständnis für diese Entscheidungen und

waren weiterhin hochmotiviert, ihr Bestes zu geben.

Im durchgeführten Riesentorlauf konnte Vanessa Grasser in einem knappen Rennen in der Klasse "Damen Allgemein" den 3. Platz belegen. Lediglich 35 Hundertstel trennten sie von der Siegerin Celine Öbster. Bei den Herren verpasste Rene Prenner in der Klasse "Herren Allgemein" das Stockerl um 4 Zehntel, dicht gefolgt von Rafael Tremmel, welcher den 5. Platz belegte. Unser dritter Mann im Bunde, Dominik Bigl, erreichte das Ziel im zweiten Durchgang leider nicht. Die Titel im alpinen Skilauf sicherten sich Emily Schöpf bei den Damen und Fabio Gstrein bei den Herren.

Trotz der unvorhergesehenen Änderungen konnten die anderen Disziplinen Skilanglauf und Skibergsteigen wie geplant stattfinden.

In der Disziplin "Langlauf Freistil – Einzelstart" sicherte sich Thomas Daniel in der Altersklasse 1 den 3. Platz. Michael Schiller belegte den 10. Platz in der Altersklasse 2. Beim zweiten Bewerb der Nordischen, der Biathlon Staffel, verpassten Thomas Daniel und Michael Schiller gemeinsam mit Philipp Scheutz (LPD OÖ) und Thomas Egger-Riedmüller (LPD Tirol) nur knapp das Stockerl und belegten den 4. Platz.

Der Wettkampf im Skibergsteigen fand ohne die Beteiligung der Sektion Ski der PSV Wien statt.

Die feierlichen Siegerehrungen fanden im



Dominik Bigl und Rene Prenner



Mannschaftsfoto Athleten von l.n.r Dominik Bigl, Vanessa Grasser, Michael Schiller, Rene Prenner, Rafael Tremml und Thomas Daniel





Rafael Tremml



Thomas Daniel

Rahmen des Sportlerabends statt, bei dem die beeindruckenden Leistungen der Athleten gewürdigt wurden. Die Stimmung war ausgelassen und die Sportler wurden für ihre harte Arbeit, ihren Einsatz und ihre Beharrlichkeit belohnt.

 $Die Sportveranstaltung \, mag \, zwar \, aufgrund$ der unvorhergesehenen Verschiebungen und Absagen Herausforderungen mit sich gebracht haben, doch sie bot einen würdigen Rahmen für den Alpinen Skilauf, Skilanglauf und Skibergsteigen.

Die Sektion Ski bedankt sich bei der LPD Steiermark und dem WSV Ramsau für die Durchführung der 37. Bundesexekutivmeisterschaften und bei der PSV Wien für die Unterstützung unserer Sektion.

Danke sagen wir auch zu unseren Athleten

für die Teilnahme und gratulieren zu den erbrachten Leistungen!

Ein besonderer Dank gebührt an dieser Stelle auch unserem Hansi Blüml für die leidenschaftliche Leitung der Sektion Ski in den letzten Jahren.

Für die kommende Skisaison sind Anfang Dezember gemeinsame Skitage auf der Reiteralm sowie eine Wiener Meisterschaft geplant.

Begeisterst du dich für den Wintersport, egal welche Disziplin, möchtest du an gemeinsamen Skitagen und an diversen Veranstaltungen teilnehmen, dann bist du bei uns richtig. Du musst kein Profi sein -Spaß und Kollegialität abseits vom Dienst sind unser Motto.

Alexandra GRABNER



- 10% für PSV-Mitglieder

Gültig ab sofort für 2023, nur gegen Vorlage des PSV-Mitgliedsausweises.





Abschluss der Luftdruckwaffensaison

Neue Bewerbe in allen Disziplinen

m 18. April fand unsere Jahreshauptversammlung statt, in der auch die Sektions- und Spartenleitung neu gewählt worden ist. Der Wahlvorschlag der Sektionsleiterin wurde einstimmig angenommen. Im Vergleich zum Vorjahr ändern sich in unserem Team 2 Positionen, Andreas Lipovec übernimmt die stellvertretende Sektionsleitung, Peter Wilhelm hat 2023 nun den Wechsel vom Landesverband Niederösterreich nach Wien vollzogen und übernimmt damit auch die Spartenleitung Luftpistole. Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen und dem gesamten Team für die Bereitschaft, diese Verantwortung gemeinsam zu tragen. Unser Team findet ihr auch unter:

https://psvwiensportschiessen.at/unser-team/

Unser Spartenleiter 25 m/50 m Pistole feiert dieses Jahr sein 45-jähriges Vereinsjubiläum! Wolfgang Helscher hat den Kampfrichterkurs für FFWGK mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden und wird bei der Qualifikation zur Österreichischen Meisterschaft zum ersten Mal in dieser Rolle zum Einsatz kommen. Herzlichen Glückwunsch!

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung des Sportschützenlandesverbandes Wien wurden wieder einige Leistungsabzeichen vergeben. Wolfgang Widter und Stefaniya Naydenova wurden für ihre Einzelleistungen und auch ihren gemeinsam erzielten Landesrekord geehrt.



ASKÖ LM Georg Mayer



ASKÖ LM Doroteya Dimitrova

Die Rundenwettkämpfe des Sportschützenlandesverbandes Wien sind mittlerweile abgeschlossen. In der Klasse Frauen gewinnt Polina Klemenko vor Stefaniya Naydenova. Alexandra Major sichert sich Platz 2 in der Klasse Senioren 1 weiblich. Wolfgang Widter gratulieren wir zu Platz 1 in der Klasse Senioren 1, Günter Weiser und Georg Mayer zu den Plätzen 1 und 2 in der Klasse Senioren 2. Unsere Senioren 3 sind ebenfalls erfolgreich, Ralph Gretzmacher gewinnt, Peter Zsilinszky holt Platz 3. Unsere Mannschaft 1 (Polina Klemenko, Stefaniya Naydenova,



ASKÖ LM Herbert Lager

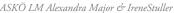
Wolfgang Widter als Fixstarter, Elena Batueva und Alexandra Major jeweils als Ersatz bei Abwesenheit) holen souverän den Sieg in Gruppe 1 und erzielen auch das beste Gesamtergebnis über beide Gruppen.

Von 9. - 12. März wurden die **Wiener** Landesmeisterschaften des Sportschützenlandesverbands Wien in den Luftpistolendisziplinen in der Sportanlage Cumberlandstraße ausgetragen. In der Einzelwertung LP5 gewinnt **Alexandra Major**, die zum ersten Mal in dieser Disziplin angetreten ist, **Platz 1** in der Frauenklasse, **Irene Stuller** liegt auf **Platz 3**. In der Klasse Senioren 1



ASKO LM Wolfgang Widter







Siegerehrung Landesmeisterschaft

sichert sich Wolfgang Widter den 2. Platz. Herbert Lager holt Platz 2 in der Klasse Senioren 2. In der Disziplin "Mixed Team" gewinnt das Team PSV 1 - Polina Klemenko und Wolfgang Widter. Die Frauenklasse LP1 wird in einem Finale entschieden, das Polina Klemenko letztendlich gewinnt, Stefaniya Naydenova holt den 2. Platz. Insgesamt sind 7 Frauen angetreten, wir freuen uns, dass 5 davon Mitglieder der PSV sind! In der Seniorinnenklasse LP1 sichert sich Alexandra Major den 2. Platz vor Josefina Bitterer. Die Klassen Senioren 1 und 2 werden ebenfalls jeweils von PSV-Schützen gewonnen, Wolfgang Widter und Günter Weiser liegen dort an der Spitze. Ralph Gretzmacher wird Dritter in der Senioren 3 Klasse. Polina Klemenko, Stefaniya Naydenova und Wolfgang Widter holen gemeinsam auch den Mannschaftssieg und tragen damit auch wesentlich zum erfreulichen 1. Platz im Medaillenspiegel bei.

Am 18. und 19. März fand die Wiener Landesmeisterschaft Luftgewehr statt. In der Klasse Senioren II belegen Norbert Smehlik und Rudolf Motlicek die Plätze 2 und 3, Leo Berndl holt sich in der Senioren III Klasse ebenfalls Platz 2. In der Mannschaftswertung Senioren I + II gewinnt die Mannschaft PSV 1 mit den Schützen Norbert Smehlik, Robert Hofbauer und Rudolf Motlicek auch die Mannschaftswertung.

Über 5 Monate hinweg hat der Österreichische Schützenbund eine österreichweite Vereinsliga ausgetragen. Wir freuen uns, dass Elena Batueva, Polina Klemenko und Wolfgang Widter Platz 3 in der Disziplin Luftpistole nach Wien geholt haben.

Die österreichischen Meisterschaften Luftdruckwaffen wurden dieses Jahr in Rif/Salzburg ausgetragen. In der Disziplin Luftgewehr belegt Norbert Smehlik in der Klasse Senioren 2 den 14. Platz. Stefaniya

Naydenova und Polina Klemenko haben sich für das Finale der Frauen in der LP1 qualifiziert und belegen dort die Plätze 4 und 7. Alexandra Major liegt in der Klasse Seniorinnen 1 auf Platz 14, Wolfgang Widter bei den Senioren 1 auf Platz 17 und leistet damit seinen Beitrag zum 5. Platz in der Mannschaftswertung. Irene Stuller sichert sich Platz 10 bei den Seniorinnen 2. Mit 365 Ringen gewinnt Günter Weiser die Klasse Senioren 2, diese tolle Leistung verhilft der Wiener Mannschaft auch zu Gold in der Mannschaftswertung! In der Disziplin LP5 liegt Wolfgang Widter auf Platz 8 in der Klasse Senioren 1, Irene Stuller holt sich Bronze in der Klasse Seniorinnen 2 und Günter Weiser liegt auf Platz 7 in der Klasse Senioren 2, was ihm in der Mannschaftswertung erneut eine Goldmedaille sichert.

Mitte April wurden als Saisonabschluss noch die ASKÖ-Landesmeisterschaften ausgetragen. In der Disziplin LP5 belegen Alexandra Major und Irene Stuller

die Plätze 2 und 3, Wolfgang Widter und Ralph Gretzmacher gewinnen die Senioren 1 bzw. 3 Klasse. Günter Weiser und Wolfgang Widter bilden die Mannschaft PSV 1, welche Platz 2 belegt. Herbert Lager sichert sich Platz 2 in der LP Auflage. In der Disziplin LP1 geht Rang 3 der Klasse Frauen an Doroteya Dimitrova, Alexandra Major gewinnt die Seniorinnen Klasse vor Irene Stuller. Wolfgang Widter siegt auch hier in der Klasse Senioren 1, Georg Mayer und Ralph Gretzmacher holen jeweils den 2. Platz in den Klassen Senioren 2 und 3. Auch unser Luftgewehrkader hat sich noch einmal der Wiener Konkurrenz gestellt. Leo Berndl belegt Platz 3 bei den Senioren 3. Silke Kohlweg und Markus Schaffer holen die Plätze 2 und 3 in der gemischten Klasse, Norbert Smehlik beendet die Saison mit dem Sieg in der Klasse Senioren 2. Die Mannschaft PSV besteht aus Norbert Smehlik, Robert Hofbauer und Silke Kohlweg und erkämpft den 2. Platz in der Mannschaftswertung.



ÖM Luftpistole Luftgewehr

SPORTSCHIESSEN









ÖM Günter Weiser Einzel



ÖM Günther Weiser Mannschaft



Vereinsliga Siegerehrung

Silke Kohlweg hat im April den Landesverbandswechsel von Kärnten nach Wien vollzogen und wird die PSV Wien in der nächsten Saison auch bei Wiener Landesmeisterschaften und das Bundesland Wien bei den Österreichischen Meisterschaften vertreten.

Erstmals haben wir 4 verschiedene Disziplinen (Luftpistole, Luftgewehr, 25 m Pistole und Faustfeuerwaffe Großkaliber) vereint und eine "disziplinübergreifende Vereinsmeisterschaft" veranstaltet. Diese gab interessierten Mitgliedern die Möglichkeit, unterschiedliche Sportgeräte unter Wettkampfbedingungen auszuprobieren. Den Gesamtsieg holte Herbert Lager mit 722 von 800 möglichen Ringen. Nur knapp dahinter liegen Maria Weber (718 Ringe) und Peter Wilhelm (700 Ringe).

Unser offener **PSV FFWGK Wintercup** wurde in 6 Runden ausgetragen, 4 Klassen wurden gewertet. In der allgemeinen Klasse **siegt Michael Hauk** (PSV) vor Thomas Renner (SKH) und der einzigen weiblichen Teilnehmerin **Brigitte Sturm** (PSV). Walter Berger (HSV) holt sich Platz 1 in der Klasse Senioren 1, **Kurt Fabsics** (PSV) und Paul

Adam (SKH) belegen die Plätze 2 und 3. Kurt Prinkel (PSV) erzielt mit 1176 (von 1200 möglichen) Ringen das beste Ergebnis über alle Klassen hinweg und holt damit



Urkunde Landesrekord

auch den **Sieg** in der Klasse Senioren 2. **Herbert Lager** (PSV) und Johann Zwurtschek (LPSV NÖ) sichern sich die Plätze 2 und 3. Die Klasse Senioren 3 **gewinnt**



Tafel Vereinsliga

SPORTSCHIE



Wolfgang Widter Ehrung

Peter Zsilinszky (PSV) vor Alois Hernach (PSV) und Werner Krompass (PSV). Wir danken allen Teilnehmenden und helfenden Händen, die diese Veranstaltung bei allen Witterungsbedingungen möglich gemacht haben.

Das Osterschießen war für jene, die den Schießsport als reines Hobby betrachten, unser Saisonauftakt. Hier wurden jeweils 5 Schuss in 60 Sekunden auf 3 verschieden große Osterei-Silhouettenscheiben abgegeben. Weitere Hobbybewerbe wie das Revolver- und Glockschießen folgten dann im Mai. Ende Juni sind unser Zielpublikum Mitglieder der PSV und unserer Gastvereine mit deren Lebensmenschen, die keine oder wenig Erfahrung im Sportschießen haben. Unser Pärchenbewerb soll ein bisschen mehr Verständnis für und vielleicht sogar Freude an diesem vielseitigen Sport erzeugen.

Mit einem Schnellfeuerserienbewerb haben wir unsere Teilnehmenden auf den geplanten "6x10" Bewerb vorbereitet. Wir haben die Zeit für die längste Serie bereits auf 30 Sekunden herabgesetzt, um dann am 3. Juni zum ersten Mal jeweils 10 Schuss in 6 verschiedenen Zeitserien zu absolvieren. Hier werden unterschiedliche Fähigkeiten benötigt, um diese (vorwiegend) schnellen Serien inkl. Magazinwechsel absolvieren zu können. Unser Ziel war es, auch Personen, die vorwiegend im dynamischen Sportschießen aktiv sind, auch bei uns begrüßen zu dürfen. Wir haben 3 verschiedene Disziplinen (Großkaliber, Kleinkaliber und Optics) angeboten, insgesamt konnten wir 27 Starts verzeichnen. Wir werden diesen Bewerb auch in Zukunft wieder anbieten und hoffen, dass noch mehr Personen aus den rein statischen Disziplinen teilnehmen werden.

Nach längerer Pause findet wieder der SGKP Wiener Cup des Sportschützenlandesverbandes Wien statt. Dieser Cup wird in insgesamt 5 Runden an verschiedenen



Stefaniya Naydenova Ehrung

Wiener Schießständen ausgetragen. Das erste sog. Halbprogramm wurde an unseren Ständen absolviert. Dabei geht es sowohl um Einzel- als auch Teamleistungen. Aktuell liegt das Team der PSV auf Platz 1. Wir hoffen, unseren Vorsprung in den nächsten Runden weiter ausbauen zu können. Michael Hauk und Kurt Prinkel liegen in ihren Klassen momentan ebenfalls auf Platz 1. Der Wettkampf läuft noch bis Ende August, in der darauffolgenden Woche findet die Wiener Landesmeisterschaft statt. An den verbleibenden Wochenenden im August werden wir noch Vollprogramme 30/30 und

20/20 anbieten, um unseren Kader auf die Landesmeisterschaft und den gesamten Wiener Kader auf die Österreichische Meisterschaft vorzubereiten.

Am 10. Juni und 29. Juli treten unsere FFWGK Kadermitglieder zur Qualifikation für die Österreichische Meisterschaft an, die im September in Eisenstadt stattfinden wird.

Wir gratulieren dem gesamten PSV Kader Luftpistole/Luftgewehr zu den hervorragenden Leistungen in der vergangenen Saison und wünschen dem FFWGK/ISSF Pistolen-Kader viel Erfolg für die kommenden Meisterschaften.

Unsere Weihnachtsfeier 2022 wurde erneut durch ein Frühlingsfest ersetzt. Bei angenehmen Temperaturen und einem tollen Buffet haben wir abseits des Sports ein paar angenehme Stunden verbracht. Seit Mitte März treffen wir einander auch wieder einmal monatlich in Kaisermühlen zu einem Vereinsabend.

Bei Interesse an unseren Schnuppertrainings, Firmenveranstaltungen oder der regelmäßigen Zusendung von Informationen rund um unsere Bewerbe, meldet euch einfach unter psvwiensportschiessen@gmail.com.

Elisabeth REISER-ECKELHART



Hans Caithaml 45 Jahre PSV

UNSERE NÄCHSTEN TERMINE:

- **SOMMER-CUP LUFTPISTOLE (LP1 UND LP 5)**
- **SEIT 3. MAI 2023** (BIS ENDE SEPTEMBER 2023)
- **SILHOUETTENSCHIESSEN**

- 8. JULI 2023
- ► FFWGK VOLLPROGRAMME 20/20 UND 30/30
- 5./12./19. AUGUST 2023

Für aktuelle Informationen besucht unsere Website: http://psvwiensportschiessen.at und unsere Facebookseite: https://www.facebook.com/PSVWienSportschiessen



Krav Maga Sommer Camp

as 16te Krav Maga Camp fand von 7. bis 11. Juni in der sportsarea in Niederöblarn im Ennstal statt. Am Fuße des Grimmings herrschten optimale Trainingsbedingungen in einer großen, teilbaren Sporthalle. Es wurden 23 Trainingseinheiten und 1 Theorievortrag zu den Schwerpunkten Waffenabwehr, Szenarien Training, Sparring, Drill, Zirkeltraining und Bodenkampf angeboten. Bei meist schönem Wetter waren die Trainings sehr gut besucht. Trainingsintensiv, verletzungsfrei und mit viel Spaß fand das Krav Maga Camp 2023 statt.

Alle aktuellen Infos, Termine, sowie Ausschreibungen befinden sich wie immer auf unserer Homepage unter: www.psv-kma.at und im Facebook unter: www.facebook.com/PSVKravMagaAllround

Mag. Ruth PREINING





















Lern, dass du jetzt alle Chancen hast!

Wo immer es beruflich hingeht, wir sind der professionelle Partner bei allen Aus- und Weiterbildungsfragen. Wir haben mit über 3.000 Kursen das richtige Angebot, um Sie weiter zu entwickeln!

Online suchen und buchen unter wifiwien.at.

WIFI. Wissen Ist Für Immer.







Physiotherapie & Sportphysiotherapie an der Privatklinik Döbling

Das Team des Instituts für Physikalische Medizin der Privatklinik Döbling ist Ihr kompetenter Partner zur Erhaltung und Wiedererlangung körperlicher Leistungsfähigkeit.

Im Akutfall, präventiv und bei chronischen Indikationen!

Therapieangebot

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Sehnenerkrankungen
- Reha nach orthopädischen Eingriffen
- Sportphysiotherapie
- Sportrehabilitation
- · Sportspezifisches Training, Planerstellung

Vorteile

- · Auch ohne Zuweisuna möalich
- Rasche & flexible Termine
- Kurze Wartezeiten
- · Erfahrenes Team
- Großes Netzwerk an Spezialisten
- Refundierungsmöglichkeiten durch die Kasse



Ende der Meisterschaftssaison 2022/2023 der Sportkegler

nde April bzw. Mitte Mai wurde in allen Ligen und Verbänden die Meisterschaftssaison 2022/2023 beendet. Während es in einigen Ligen bereits zu Mitte der Frühjahrsrunde relativ glatt verlaufen ist, war es bei anderen Mannschaften bis zum Schluss noch spannend.

1. Landesliga Herren

In der letzten Ausgabe berichtete ich hier bis zur 4. Frühjahrsrunde. Bis zum Ende der Meisterschaft waren dann noch 6 Runden zu spielen. Hier die wesentlichen Highlights davon. In der 5. Runde hatten wir den Tabellenführer Wiener Linien zu Gast in Kaisermühlen. Hier setzte es leider eine klare 7:1 Heimniederlage, wobei einige Punkte knapp waren.

Auch in der 6. Runde auswärts bei GÖC mussten wir uns mit einer 7:1 Auswärtsniederlage geschlagen geben. Wobei mit ein bißchen Aufstellungsglück wäre ein 5:3 möglich gewesen.

In der 7. Runde empfingen wir die Mannschaft von KSV International auf unseren Bahnen. Soweit ich mich selbst zurück erinnern kann, hatten die bei uns noch nie in den letzten Jahren gewonnen. Doch alles ist irgendwann zum Ersten mal. Am Vortag spielten einige von uns bei den Wiener Einzelmeisterschaften und da auch super Quoten. Leider war dies dann Tags darauf ganz anders und so erlitten wir eine enttäuschende 5:3 Heimniederlage mit knappen -13 Kegeln.

In der 8. Runde mussten wir nach Floridsdorf zu Post SV 1210 Wien. Leider fehlten uns bei diesem Spiel gleich 4 Stammspieler, welche durch Spieler der 2. Mannschaft ersetzt werden mussten. Damit war von Haus aus klar, dass hier nichts zu holen sein wird. Und so kam es auch und es setzte eine herbe 7:1 Auswärtsniederlage.

In der 9. Runde daheim gegen ASKÖ XI/ SV Bäder, ein Verein der auch bei uns in den letzten Jahren nie gewonnen hat, hatten wir endlich wieder mal ein Erfolgserlebnis zu verbuchen. Und das obwohl wir hier taktisch aufstellen mussten. Weil in der selben Runde unsere 2. Mannschaft ein entscheidendes Heimspiel zwecks Abstieg oder Klassenerhalt hatte und wir hier diese mit 2 Stammspieler der 1. LL-Mannschaft verstärkten. Zu

diesem Spiel später. So spielten wieder nur 3 Stammspieler der 1.Mannschaft bei diesem Heimspiel. Wir konnten aber dank teilweise hervorragender Leistungen der Spieler der 2. Mannschaft mit 6:2 gewinnen.

In der 10. Runde mussten wir zum tabellenzweiten SKG Wien nach Floridsdorf. Leider hatten wir auch dort nicht viel zu vermelden und wurden mit einer 7:1 Niederlage heim geschickt.

In der 11. und zugleich letzten Runde hatten wir das Bahn-Derby zu Hause gegen KSK Hernals. Auch hier konnten unsere Stammspieler nicht sehr überzeugen. Aber obwohl auch die gegnerische Mannschaft nicht wirklich gut spielte, gab es trotzdem für uns eine bittere 6:2 Heimniederlage. Das hatte zu diesem Zeitpunkt aber keine Auswirkung mehr auf die Tabelle.

Wir beendeten in der 1. Landesliga die Meisterschaftssaison mit Platz 8 von 12 Mannschaften. Durch die schwache Frühjahrssaison eine Enttäuschung.

2. Landesliga Herren

In der 5. Runde empfing unsere 2. Mannschaft die 2. Mannschaft von KSV Wiener Linien. Durch 3 knappe Punkteentscheidungen verloren wir dieses Spiel mit 6:2.

In der 6.Runde mussten wir zum Vorjahresabsteiger aus der 1.Landesliga Wiener Netze 1. Leider waren wir auch hier mit Ausnahme von Rauhofer Franz mit 525 zu schwach für den Gegner und wir verloren 6:2.

In der 7. Runde empfingen wir die 2. Mannschaft von Wiener Netze in Kaisermühlen. Und wieder hielt hier Franz Rauhofer als Tagesbester mit 533 die Fahnen hoch für uns und trug so auch wesentlich zum wichtigen 5:3 Sieg mit knappen +19 Kegeln bei.

In der 8. Runde mussten wir auswärts in die Rustenschacherallee zu KSV Wien 3. Hier konnte leider nur Günter Leitner mit sehr guten 549 Kegeln überzeugen. Das Spiel endete 6:2 für die Hausherren.

In der 9. Runde, es war dies zugleich die letzte Runde der Meisterschaftssaison und wir waren vor diesem Spiel am vorletzten Platz und somit abstiegsgefährdet, hatten wir die Mannschaft der Spielgemeinschaft SKH/Post SV 1036 2 zu Gast. Wie schon weiter oben erwähnt verstärkten wir in diesem entscheidenden Spiel unsere 2. Mannschaft mit den erlaubten maximalen 2 Spielern der 1. Mannschaft. Hier hatten wir endlich auch mal das Glück des Tüchtigen. 3 Paarungen gingen denkbar knapp aus, aber alle zu unseren Gunsten und so gewannen wir dieses Spiel mit 7,5:0,5 Punkten. Was die Auswirkung hatte, dass wir uns in diesem einen Spiel vom Tabellenplatz 9 auf Tabellenplatz 7 empor katapultierten von 10 Mannschaften und somit den Klassenerhalt sicherten. Eine tolle Entscheidung.

Wiener Liga

In der Wiener Liga, wo wir großteils unsere Damen spielen lassen, da es ja keine eigene Damenliga mehr gibt, spielten unsere Damen in der 5. Runde auswärts bei Post SV 1210 Wien 4. Mit teils tollen Leistungen im 2. Durchgang, nachdem es nach dem 1. DG bereits nach einer Niederlage ausgesehen hatte, konnten wir das Spiel noch zu einem klaren 4:2 Auswärtssieg wenden.

In der 6. Runde waren wir spielfrei. In der 7. Runde hatten wir die Mannschaft der SPG SKH/Post SV 1036 3 zu Gast. Leider konnten an diesem Abend unsere Damen, außer Silvia Ploub mit 505, nicht überzeugen und wir verloren 4:2.

In der 8. Runde mussten wir auswärts zum bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer KSK Patria 1934 nach Favoriten. Wir hatten dort keine Chance und verloren mit dem Maximum von 6:0.

In der 9. Runde mussten wir zu Wiener Linien 3 in die Remise Hernals. Dank einer ausgezeichneten Leistung von Regina Zagler mit 546 und Silvia Ploub mit 518 Kegeln und dadurch, dass auch Gerda Leitner mit 470 Kegeln einen Punkt erzielen konnte, erreichten wir in diesem Spiel ein beachtliches 3:3 Unentschieden.

In der 10. und zugleich letzten Runde hatten wir die Mannschaft von Post SV 1210 Wien 4 zu Gast. Obwohl hier die erzielten Ergebnisse nicht überaus gut waren, aber immerhin besser als die der Gegner, konnten wir dieses Spiel mit 5:1 gewinnen.

Wir erreichten mit dieser Mannschaft den 4. Tabellenplatz von 5 Mannschaften. Zu erwähnen wäre noch der überragende Meistertitel von KSK Patria 1934 mit 16 Spielen und 16 Siegen.

ASKÖ

Da hier die letzten Rundenergebnisse aktuell nicht vorliegen kann ich nur davon berichten, dass unsere ASKÖ Mannschaft den 6. Tabellenplatz von 7 Mannschaften erreichte. Auch hier brachten wir vorwiegend unsere Damen zum Einsatz.

ASVÖ 1

Mit der 1. unserer 2 ASVÖ Mannschaften hatten wir im Frühjahr noch folgende Ergebnisse verbuchen können. In der 6. Runde hatten wir die Mannschaft KSK Post 1050/Wieden 4 zu Gast. Hier konnte sich unsere Mannschaft mit einem klaren 5:1 durchsetzen.

In der 7. Runde waren wir bei Post SV 1210 Wien ASVÖ 1 zu Gast. Mit einer geschlossen tollen Mannschaftleistung, alle SpielerInnen kamen über 500, gewannen wir auch dieses Spiel klar mit 5:1.

In der 8. Runde spielten wir das interne Mannschaftsderby gegen unsere 2. ASVÖ Mannschaft. Hier konnte sich die 2. Mannschaft mit einem 4:2 Sieg behaupten.

In der 9. Runde musste unsere Mannschaft zu KSV International nach Ottakring. Hier setzten sich die HausherrInnen mit 4:2 gegen unsere Mannschaft durch.

In der 10. und zugleich letzten Runde hatten wir die Mannschaft von Post SV 1210 Wien ASVÖ 2 zu Gast. Hier konnten sich unsere SpielerInnen knapp mit +11 Kegeln mit 4:2 behaupten.

In der Tabelle erreichte unsere ASVÖ 1 Mannschaft den 3. Platz von 6 Mannschaften.

ASVÖ 2

In der 6. Frühjahrsrunde spielte unsere 2. ASVÖ Mannschaft in Floridsdorf gegen Post SV 1210 Wien 2. Hier konnten sich unsere zum Einsatz gekommenen Spieler klar durchsetzen und mit 6:0 gewinnen. Hervorragend dabei die Leistung von Günter Leitner mit 544 Kegeln.

In der 7. Runde hatten wir die Gäste von KSV International in Kaisermühlen empfangen. Leider erwischten unsere Spieler allesamt nicht den besten Tag und so verloren wir das Spiel mit 1:5.

In der 8. Runde kam es zum Derby Polizei SV Wien 1 gegen Polizei SV Wien 2. In einem harten Kampf konnte sich die 2. Mannschaft mit einem 4:2 durchsetzen.

In der 9. Runde hatten wir dann die Mannschaft von Post 1050 Wieden zu Gast. Wir haben an diesem Abend den Gästen keine Chance gelassen und siegten mit der maximalen Punktezahl von 6:0. Bester



Arian Maislinger

Spieler in unseren Reihen war wieder einmal Günter Leitner mit 513 Kegeln.

In der 10. und zugleich letzten Runde spielten wir in Floridsdorf gegen Post SV 1210 Wien 1. Mit sehr guten Leistungen konnten wir dieses Auswärtsspiel mit dem Punktemaximum von 6:0 gewinnen. Sehr gut die Leistungen von Willbald Hetlinger mit 518 und Herbert Maislinger mit 504 Kegeln, der um genau 1 Kegel gegen seinen Gegner gewann.

In der Tabelle erreichte unsere ASVÖ 2 Mannschaft den sehr guten 2. Platz von 6 Mannschaften.

Ich möchte es nicht verabsäumen mich bei allen Spielerinnen und Spielern für euren Einsatz in der abgelaufenen Saison 2022/2023 zu bedanken.

Österreichische Staatsmeisterschaften des Nachwuchs am 3.6. und 4.6. im LV Tirol

Unser jüngstes Vereinsmitglied Arian Maislinger, 10 Jahre alt, qualifizierte sich im

Frühjahr als 3. bei den Wiener Landesmeisterschaften in der Altersklasse U10 für die diesjährigen österreichischen Staatsmeisterschaften vom 3.-4.6. im LV Tirol. Arian spielte hier am Sonntag, den 4.6. in Schwaz. Es waren dies in seiner noch sehr kurzen Kegelkarriere zugleich seine ersten Staatsmeisterschaften und er bestätigte sich dort mit dem guten 7. Platz von 13 Teilnehmern in seiner Altersklasse. Wir gratulieren unserem Arian recht herzlich zu seinem guten Abschneiden und wünschen im zugleich weiterhin viel Erfolg und Freude beim Sportkegeln, wobei wir ihm weiter mit Rat und Hilfe zur Verfügung stehen werden.

Als nächstes haben wir die 15. Österreichischen Polizeimeisterschaften vom 5.6. bis 7.6. zu bestreiten, welche heuer vom Polizei Landesverband Niederösterreich in Neunkirchen ausgetragen werden. Ich werde in der nächsten Ausgabe ausführlich davon berichten.

Siegfried MARASS



Saison 2022/23 der Vienna Ice Tigers

ie PSV Wien - Vienna Ice Tigers nahmen in der Saison 2022/23 in der Jakumi 3rd League teil. Das Team erreichte nach den Begegnungen im Grunddurchgang den vorletzten Platz. Es konnten lediglich fünf Punkte aus sieben Spielen gesammelt werden. Es folgte eine Tabellenteilung, wobei abermals drei Spiele in der unteren Hälfte (LOW 4) bestritten wurden.

Der Viertelfinalgegner lautete EHC Vienna Vipers, wobei die Ice Tigers das entscheidende "Do or Die"-Spiel mit 6:4 für sich entschieden und so in das Halbfinale einzogen. Der Sieger der TOP 4, EHV Vienna City Hurricanes, war jedoch eine Nummer zu groß, sodass die beiden Begegnungen in der "Best of 3" – Serie mit 2:7 und 1:5 endeten. Der amtierende Meister der Jakumi 3rd League lautet UEC The Dragons Mödling.

Trotz zahlreicher Höhen und Tiefen in der vergangenen Saison blickt der Verein auf Erfreuliches zurück. Das im Jänner stattgefundene Benefizspiel gegen die Wiener Rettung, wobei 11.000 EUR an Spenden gesammelt wurden, war ein großer Erfolg. Nebeneffekt der Veranstaltung war der positive Zuspruch bzw. der gestiegene Bekanntheitsgrad der Eishockeymannschaft. Zudem erfreut sich der Verein über den Zustrom neuer Sportlerinnen und Sportler. Vier neue Kolleginnen und Kollegen sowie zahlreiche Spielerinnen und Spieler sonstiger Vereine konnte man für sich gewinnen. Seit der Gründung der Sektion Eishockey innerhalb des PSV Wien im Jahr 2000 nehmen seit



PSV Wien Bundesmeisterschaften 2023

FOLLOW US

PSV WIEN - VIENNA ICE TIGERS









PSV Wien Team 1



PSV Wien Team 2





SACHERER Lisa

heuer auch die ersten Frauen das Training in Anspruch. Das Team freut sich auf die kommende Saison.

21. & 22. ÖPOLSV Bundes- und Verbandsmeisterschaft im Eishockey

Die Sportlerinnen und Sportler der Landespolizeidirektion Wien bzw. Polizeisportvereinigung Wien - Sektion Eishockey nahmen an den 21. und 22. ÖPOLSV Bundes- und Verbandsmeisterschaften im Eishockey teil. Die beiden Turniere fanden vom 21.03.2023 bis einschließlich 23.03.2023 in Hart bei Graz statt. Aufgrund der bekannten Einschränkungen der letzten Jahre wurden zwei Meisterschaften zu einem Termin zusammengefasst.

21. ÖPM in Eishockey (3on3 Challenge)

Die Polizeisportvereinigung Wien meldete für das Kleinfeldturnier zwei Mannschaften. PSV Wien Team 2 belegte einen sensationellen 4.Platz. PSV Wien Team 1 erreichte den 3.Platz.

22. ÖPM in Eishockey

Am 22.03.2023 bestritt die Auswahl der PSV Wien drei Spiele im Grunddurchgang. Gegen PSV Klagenfurt Team 2 sowie PSV Vorarlberg gelang jeweils ein Sieg. Lediglich gegen den Turnierfavoriten PSV Graz verlor man das Aufeinandertreffen mit 0:4. Nach den drei Spielen im Grunddurchgang folgten am 22.03.2023 die Kreuz- bzw. Finalspiele. Gegen PSV Klagenfurt Team 1 verlor

man die Begegnung um den Einzug ins Finale mit 0:4. Im Spiel um Platz 3 gegen PSV Salzburg konnten sich die Mozartstädter mit 0:1 durchsetzen.

Die Eishockeycracks der PSV Wien belegten somit bei den 22. österreichischen Polizeimeisterschaften in Eishockey den vierten Platz. Staatsmeister wurde PSV Klagenfurt Team 1. In den fünf Begegnungen wurden die Wiener lediglich einmal auf die Strafbank verwiesen. Der FairPlay-Award ging demnach an PSV Wien. Bester Torschütze unter den Wienern wurde BLÜML Jan mit einem Tor und zwei Assist.

Ivan SCHAURHOFER







GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG







Johannisbeeren und Stachelbeeren sind reif und verwöhnen die Gaumen mit ihrem süß-sauren Aroma.

Beerenzeit

Aus der Geschichte

Die Johannisbeere (lat. Ribes, davon abgeleitet Ribisel) gehört zur Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae) und umfasst die Arten der Johannisbeeren (ribes rubrum, Ribes nigrum) und der Stachelbeeren (Ribes uva crispa).

Die Stachelbeere soll ursprünglich aus der Mandschurei stammen und wird seit dem Mittelalter kultiviert. Durch zahlreiche Einkreuzungen entstanden auch die Sorten für die Gärten. Heute ist die Stachelbeere in ganz Europa verbreitet, wächst in Nordafrika, im Kaukasus und bis nach Asien. Leicht verwildert kommt sie regional auch in den Alpen vor.

Erste Wildformen der Roten Johannisbeere traten in den Wäldern West- und Nordeuropas, Sibiriens und Nordamerikas auf. Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Universalgelehrte (1098-1179), war die erste, die erkannte, dass die Schwarze Johannisbeere in der Volksmedizin hilfreich ist und empfahl sie in ihren Schriften.

Dennoch wurde die Rote Johannisbeere immer mehr geschätzt. Seit dem Mittelalter sind die Roten und Schwarzen Johannisbeeren als Nutzpflanzen bekannt, nachdem vorerst einige Arten als Zierpflanzen genutzt wurden. Die wichtigste noch existierende Stammart der Johannisbeere ist die Wald-Johannisbeere und die daraus gezüchtete Garten-Johannisbeere, die seit dem 15. Jahrhundert in Dänemark, in den Niederlanden und in den baltischen Ländern als Kulturpflanze beheimatet ist. Aus den Kreuzungen gingen rund 50 Sorten hervor.

In Aufzeichnungen aus dem 16. Jahrhundert findet man Beweise, dass Johannisbeersträucher in vielen Klostergärten vorhanden waren, daher kommt die Bezeichnung Klosterbeere. Im "Species Plantarum" (1753) vom schwedischen Naturforscher Carl von Linné findet sich erstmals der Gattungsname "Ribes".

Bis heute ist die Schwarze Johannisbeere nicht so stark verbreitet wie die Rote und konnte erst vor ungefähr 100 Jahren in Österreich Fuß fassen. Als Obst war sie kaum bekannt und geschätzt; man mochte ihren Geruch und das fremdartige Aroma nicht, glaubte, dass die Beeren roh nicht genießbar sind.

1712 ernannte der französische Abt Pierre Bailly de Montaran die Pflanze und ihre Früchte zum "Strauch der 1000 Tugenden" und widmete der Cassis (frz.: Schwarze Johannisbeere) ein Buch, in dem die Eigenschaften der Schwarzen Johannisbeeren bei Fieber, Pocken, etc. angeführt sind. Durch ihren Ruf als Allheilmittel entwickelte sich der Anbau so stark, dass bis 1873 auf ungefähr 300 Hektar rund eine Million Sträucher standen. Bereits 1841 wurden im Gebiet von Dijon im französischen Burgund Cassis-Likör und Crème de Cassis (die süßere Variante) aus Schwarzen Johannisbeeren erfunden. Seine Berühmtheit erlangte der Likör jedoch erst als der Bürgermeister von Dijon, Kanonikus Kir, aus Anlass einer deutsch-französischen Freundschafts-Feier mit dem gleichaltrigen Konrad Adenauer einen Schuss Crème de Cassis anlassbezogen





in Champagner mischte und damit den Kir Royal erfand, der mit der gleichnamigen Fernsehserie 1986 ein Revival erlebte.

Aufzeichnungen zufolge setzte Josef Schamanek 1930 in seiner Baumschule in Unter Tullnerbach die ersten Schwarze Ribisel-Sträucher auf einer größeren Fläche. Angesichts der großen Skepsis der Konsumenten öffnete Schamanek mangels der erwarteten Absatzmöglichkeiten die Kultur als Selbstpflückanlage, wodurch das Interesse an der Schwarze Ribisel stieg.

Die Stachelbeere wurde gegen Ende des 18. Jahrhunderts in England immer beliebter, was einerseits zu den sogenannten "Gooseberry Clubs" von gärtnerisch begabten Liebhabern und - sicherlich damit verbunden - im beginnenden 19. Jahrhundert zu rund 100 neuen Kreuzungen führte. Es waren die durch die beginnende Industrialisierung entstehenden Arbeiter- und Angestelltenfamilien, die sich hobbymäßig in Nachahmung der aristokratischen Gartenkunst dem Anbau und der Ernte der größten Stachelbeere widmeten, die als Mitglied im "Gooseberry Club" präsentiert und prämiert wurde. Auch nach mehr als 200 Jahren gibt es noch zwei dieser Gooseberry Shows, bei der im Vorjahr mit einer 53,9 Gramm schweren, grünen Stachelbeere der Sieg errungen wurde.

Einige englische Stachelbeersträucher sind heute noch im Handel, wie z.B. die Gelbe Riesenbeere aus 1896, die bis ins 20. Jahrhundert mehrmals ausgezeichnet wurde.

Anbau und Ernte

Johannisbeeren wachsen in einer Vielfalt an Sorten in Hausgärten, im Erwerbsanbau und im Streuobstbau. Dieser hat vor allem in der Steiermark eine lange Tradition. Aus



Intensivanlagen und Streuobstbau wurden 2022 von Roten und Weißen Ribiseln an die 2.000 Tonnen und von Schwarzen Ribiseln ca. 1.500 Tonnen geerntet, die hauptsächlich aus steirischer Produktion kamen.

Aus der Wunschvorstellung ab 1880 eine Stachelbeere ohne Dornen durch eine Kreuzung von Schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere zu züchten, entstand nach vorerst nicht sehr erfolgreichen Kreuzungsversuchen die Jostabeere. Erst in den 1970er Jahren gelang es deutschen Züchtern, einige Sorten zur Marktreife zu bringen. Heute dominieren im Erwerbsobstbau die Rote Ribisel - großteils als Tafelobst - und die Schwarze Ribisel, überwiegend verarbeitet zu Nahrungsergänzungsmittel und Farbstoffen, während die Stachelbeeren und die Jostabeeren (lat. Ribes ×nidigrolaria, auch Rigatze oder Joglbeere genannt) im Erwerbsobstbau eine untergeordnete Rolle spielen.

Die Sorten und ihre inneren Werte

Den Namen hat die Johannisbeere vom Johannistag, dem 24. Juni, der nach der Sommersonnenwende am 21. oder 22. Juni für die Landwirtschaft der Erntebeginn verschiedener Feldfrüchte ist. So genannte "Zeigerpflanzen" sind nach diesem Tag benannt, weil sie blühen - wie das Johanniskraut - oder ihre Reife erreichen, wie die Johannisbeere.

Der Gattungsname "ribas" kommt aus dem Arabischen und bedeutet "sauer schmeckende Pflanze", der Artname "uvacrispa" lässt sich mit "traubig/gekräuselt" übersetzen. In den verschiedenen deutschsprachigen Regionen haben die Stachelbeeren umgangssprachliche Bezeichnungen – von Ogroseln, Strauchbeeren, Krausbeeren bis Heckenbeeren.

Botanisch gesehen sind Johannisbeeren und Stachelbeeren echte Beeren, während die Bezeichnung streng genommen für die Sammelnussfrüchte Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren nicht zutrifft. Botanisch nicht korrekt ist der Wortteil "Stachel", weil man dazu Dornen sagt.

Beim Frischverzehr dominieren die Roten und Weißen Ribisel. Zu den Roten Johannisbeeren gehören auch die Sorten mit rosafarbenen, hellgelben und weißen Früchten. Ihnen fehlt lediglich der Pflanzenfarbstoff Anthocyan, der in den roten Sorten vorhanden ist. Während Rote Johannisbeeren süß und säuerlich zugleich schmecken, sind alle hellen Sorten mild, aromatisch und süß.



Stachelbeeren gibt es ebenfalls in verschiedenen Farben, wobei die roten Sorten aufgrund des angenehm süß-säuerlichen Geschmacks, aber auch wegen ihres hohen Anteils an Anthocyanen und Silizium zunehmend beliebt werden. Greifen sich die Beeren weich an, sind sie reif. Sie können jedoch auch hart geerntet werden, denn Stachelbeeren sind die einzigen Beeren, die nachreifen!

Alle Beeren werden zur Zubereitung von Marmelade, Sirup und Gelee, aber auch für Kompott und Chutney, zur Dekoration von Gebäcken, Süßspeisen und Pikantem verwendet.

Ribisel und Stachelbeeren sind reicher an Vitaminen als Zitrusfrüchte, kalorienarm, liefern Ballaststoffe sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Zum Beispiel decken 50 Gramm Schwarze Ribisel den Tagesbedarf an Vitamin C.

Genießen Sie dieses regionale Superfood, Ribisel und Stachelbeeren sind bis in den Oktober hinein erhältlich (Info unter obstland.at).

Bilder:

© Commons_Wikipedia_GNU-Lizenz für freie Dokumentation

LINKE SEITE:

WEISSE STACHELBEERE | Uwe Hermann SCHWARZE RIBISEL | Bernt Fransson ROTE RIBISEL | Jerzy Opioła RECHTE SEITE:

ROTE STACHELBEERE | Frank Vincentz WEISSE RIBISEL | Viola-Sonane

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



Liebe Leserinnen und Leser,

der aktuelle Artikel erläutert uns auf professionelle Weise theoretisches Basiswissen zum Thema Rückentraining sowie anschauliche praktische Übungsanleitungen mittels der begleitenden Photoserie.

Wir wollen unseren Körper fit und geschmeidig erleben. Walter Ruscher liefert uns eine Anleitung dazu.

Namastè, Margit Zeller

Rückentraining – Teil 1



MinRat iR Dipl. Health-, Personal- und Rückentrainer Kontakt: walter.ruscher@gmail.com

ir haben ja auch andere Körperteile, also warum gerade Rückentraining?

Eine ebenso berechtigte wie wichtige Frage! Dieser Artikel richtet sich an alle, die Gesundheit und Schmerzfreiheit als unverzichtbare Elemente ihres körperlichen, seelischen und somit auch geistigen Wohlbefindens betrachten und erhalten bzw wiedererlangen möchten.

Eine kleine anatomische Grundinformation sei mir gestattet, damit die Vielfältigkeit und Komplexität des Themas in seiner vollen Tragweite uns allen bewusst sein können.

Unsere Wirbelsäule (columna vertebralis) unterteilt sich in drei Abschnitte (von oben nach unten):

- die Halswirbelsäule (HWS) mit 7 Halswirbeln (bezeichnet als C1 bis C7),
- die Brustwirbelsäule (BWS) mit 12 Wirbelkörpern (bezeichnet als Th1 bis Th12),
- die Lendenwirbelsäule mit 5 Wirbelkörpern (bezeichnet als L1

Den Abschluss bilden das Kreuzbein (os sacrum), welches aus fünf miteinander verschmolzenen Wirbeln besteht und das Steißbein (os coccyx), welches seinerseits aus drei bis fünf Wirbelkörpern besteht, die zu einem Knochen verschmolzen und von einer sehr dünnen Knochenhaut umgeben sind.

Diese Wirbelkörper alleine können keine Säule bilden und deshalb sorgen vier Bänder bzw Gruppen von Bändern¹, welche teilweise außen entlang der Wirbelkörper verlaufen, teilweise aber auch innen, dafür, dass der Turm nicht zusammenfällt. Aber so ganz reicht das auch noch nicht: Da gibt es nämlich noch die Bandscheiben (disci intervertebralis), die einerseits die unmittelbare Reibung eines Wirbelkörpers mit dem Wirbelkörper darüber bzw darunter verhindern und auch als Stoßdämpfer dienen und eben sehr viele oft kleine aber auch große Muskeln, die nicht nur erst die Bewegungen ermöglichen sondern auch durch ihre Spannung (Tonus) der Wirbelsäule viel Haltearbeit abnehmen.

Wir merken uns: Eine gut ausgebildete Rückenmuskulatur entlastet und unterstützt die Wirbelsäule.

Erst durch das Zusammenwirken der Wirbelkörper, der Bandscheiben und Bänder sowie der Muskeln kann die Wirbelsäule ihre zahlreichen Funktionen erfüllen. Dazu zählen insbesondere die Stützfunktion für den Kopf sowie für den Rumpf mit den oberen Extremitäten (Arme), Elastizität, Drehbewegungen, Stoßdämpfung usw.

Nun wollen wir uns kurz mit dem Aufbau eines Wirbelkörpers beschäftigen2:



Blick von oben auf einen Wirbel:

Gut zu erkennen in der Mitte das Loch, durch welches das Rückenmark verläuft, der eigentliche Wirbelkörper, die seitlichen Bögen (Querfortsätze - in der BWS setzen hier die Rippen an) und der Dornfortsatz. Blau markiert sind die Ansatzpunkte für unechte Gelenke.



Die rechte Graphik – Blick auf die Wirbelsäule von links – zeigt uns farblich die einzelnen Abschnitte, wie bereits oben dargestellt. Auch die S-Krümmung wird deutlich: Diese macht die Wirbelsäule (mit den Bändern, Bandscheiben und Muskeln) beweglich und wirkt stoßdämpfend, wie es beispielsweise bei jedem Schritt erforderlich ist. Sehr gut ist auch zu erkennen, dass die einzelnen Wirbelkörper

GESUNDHEIT&ERNÄHRU!

von oben nach unten immer größer und massiger werden, weil sie auch immer mehr Gewicht tragen müssen. Die Wirbel der Halswirbelsäule müssen nur den Kopf tragen, auf der Lendenwirbelsäule lastet bereits das Gewicht des Rumpfes.

Die linke Graphik veranschaulicht uns die Lage der Bandscheiben, das durchgehende Rückenmark und wie von diesem ausgehend, seitlich zwischen den Wirbelkörpern, die Nerven austreten, die beispielsweise zwischen den Halswirbelkörpern austreten und die Bewegungsbefehle des Gehirns an die Armmuskeln weiterleiten. Dass zum Beispiel eine Bandscheibe auf einen Nerv drücken kann und dadurch sehr starke Schmerzen in der betreffenden Gliedmaße auftreten, ist nur zu verständlich. Dieses Krankheitsbild ist nicht Gegenstand dieses Artikels, sehr wohl aber die Gesunderhaltung des Systems Wirbelsäule. (Es empfiehlt sich daher, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur nicht getrennt voneinander zu betrachten!)

Sowohl die Bandscheiben als auch die bereits erwähnten fünf Bänder bestehen aus Bindegewebe (Faszie), wenngleich auch die Struktur sehr verschieden ist. So wird in der Medizin die Bandscheibe als eine hochgradig spezialisierte Faszie angesehen³.

Bandscheiben nutzen sich ab, werden im Laufe des Lebens dünner, speichern nicht mehr so viel Flüssigkeit und verlieren daher viel an Volumen sowie Elastizität und damit an Dämpfungsvermögen. Ähnlich verhält es sich mit den Bändern. Durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme und mangelnde Bewegung verlieren die Bänder an Elastizität und schränken daher die Beweglichkeit der Wirbelsäule stark ein.

Wir merken uns: Ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit und Bewegung helfen, die Bänder elastisch zu erhalten und somit auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen in Verbindung mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme kann die Elastizität der Bänder auch deutlich verbessert werden.

Viele Muskeln setzen an den verschiedenen Stellen der Wirbelkörper an und ermöglichen durch ihre Arbeit (Kontraktion), die sie auf das Skelett, hier auf die Wirbelsäule, übertragen, die Bewegung.

Nur das funktionierende Zusammenspiel des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Bänder) mit dem aktiven (Muskeln, Sehnen) kann die Bewegungsimpulse des Gehirns, übertragen durch das motorische Nervensystem, umsetzen und zur gewünschten Bewegung führen.

Wenden wir uns nun dem aktiven Bewegungsapparat zu:

Es sind immer mehrere Muskeln, die zusammenwirken müssen, um eine Bewegung - zum Beispiel eine Beugung - zu ermöglichen. Diese werden Synergisten genannt. Soll nun diese Beugung wieder gestreckt werden, bewirken das andere Muskeln, die für diese Bewegung als Antagonisten bezeichnet werden.

Gerade im Bereich des Rückens gibt es sehr viele, große Muskeln, zum Beispiel den großen Rückenmuskel (m. latissimus dorsi) aber auch viele vergleichsweise kleine Muskeln, wie zum Beispiel den Schulterblattheber (m. laevator scapulae).

Es sei mir ein Vergleich aus der Musik gestattet:

Ein Dirigent leitet die Musiker mit ihren verschiedenen Instrumenten an, wann sie einsetzen sollen, laut oder leise spielen und wann wieder aufzuhören ist. Für jedes Musikstück kann eine andere Zusammensetzung des Orchesters (also mit anderen Instrumenten) erforderlich sein. Bei unseren Bewegungen ist es genauso: Das Gehirn als Dirigent gibt über das motorische Nervensystem

zur entsprechenden Zeit den Bewegungsimpuls an den jeweiligen Muskel zur Kontraktion und aus dem Zusammenspiel dieser Kontraktionen ergibt sich die Bewegung. Das bedeutet aber auch, dass neue Bewegungen erst erlernt werden müssen. (Ein Orchester mit neuen Instrumenten muss ein neues Musikstück auch erst einüben!)

Wir merken uns: Nur möglichst viele verschiedene Bewegungen bewirken, dass auch möglichst viele verschiedene Muskeln aktiv werden.

Um ein Training – das gilt natürlich auch für das Rückentraining! – gesund und effektiv zu gestalten, sollten unbedingt drei Phasen eingehalten werden:

- Phase 1: aufwärmen und mobilisieren dadurch wird die Durchblutung des Muskels verbessert (er kommt auf "Betriebstemperatur") und die Sehnen werden geschmeidig und vor allem zugfester (sie haben die durch Kontraktion des Muskels entstehende Kraft auf den Knochen zu übertragen)
- Phase 2: das eigentliche Training
- Phase 3: Abkühlphase mit Dehnen und Lockern der trainierten Muskulatur

Während in der Phase 1 gezielt der aktive Bewegungsapparat auf Arbeit vorbereitet wird, wird in der Phase 3 die Entspannung eingeleitet.

Auf das Thema Muskelkater werde ich zu einem späteren Zeitpunkt näher eingehen, aber die Einhaltung aller drei Phasen kann Muskelkater allenfalls verhindern oder zumindest stark in Intensität und Dauer reduzieren.

Zum Verständnis des eigentlichen Trainings und der Abkühlphase benötigen wir vorerst nähere theoretische Informationen über Aufbau und Funktion von Muskulatur und des Bindesgewebes (Faszien). Ausführungen darüber würden hier und jetzt den zur Verfügung stehenden Rahmen sprengen und bleiben daher dem zweiten Teil in der nächsten Ausgabe vorbehalten.

Vier Lockerungs- und Aufwärmübungen, welche teilweise sogar am Schreibtisch durchgeführt werden können, stelle ich jetzt vor:

Übung 1 – das Drehen der Arme:





Im Stehen oder Sitzen (aufrecht!) strecken wir die durchgestreckten Arme waagrecht seitlich ab, eine Handfläche nach oben gerichtet, die andere nach unten. Gleichzeitig drehen wir nun die Handflächen,

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

also die nach unten zeigende nach oben und die andere Hand umgekehrt. Diese Übung korrekt und zügig durchgeführt lockert insbesondere die Muskulatur des oberen Rückens, was sich durch ein entstehendes Wärmegefühl in Folge stärkerer Durchblutung bemerkbar macht. Das bewirkt Lockerung, wie wir sie insbesondere bei Arbeit am Schreibtisch gut gebrauchen können.

Übung 2 – das Anheben/Absenken der Schultern:





Auch hier stehen/sitzen wir aufrecht, lassen die Arme frei baumeln und heben nur die Schultern, nicht ruckartig sondern gleichmäßig und in runder Bewegung, möglichst hoch zu den Ohren und senken dann möglichst tief wieder ab. Auch diese Übung lockert die Muskulatur insbesondere des oberen Rückens und führt zu besserer Durchblutung.

Übung 3 – Pferderücken und Katzenbuckel:









Ausgangsposition ist der *Vierfüßlerstand* bei dem wir besonders darauf achten müssen, dass die Oberschenkel senkrecht unter dem Hüftgelenk stehen und die durchgestreckten Arme senkrecht unter dem Schultergelenk – das Gesicht parallel zum Boden.

Für die Position *Pferderücken* senken wir den unteren Rücken (Hohlkreuz) und heben den Kopf, OHNE den Kopf in den Nacken zu überstrecken!! (Das wäre nämlich eine unnötige und ungesunde Zusatzbelastung für die Halswirbelsäule!) Aus dieser Position senken

wir den Kopf so weit, dass wir zwischen unsere Oberschenkeln nach hinten sehen können und machen dadurch einen Rundrücken, eben den *Katzenbuckel*, wie es uns die Fellnasen so ausgezeichnet vormachen! Zwischen diesen beiden Positionen wechseln wir mehrmals zügig, aber auch hier korrekt, in runder Bewegung und nicht hastig.

Diese Übung trägt sehr gut dazu bei, dass die Bänder Wirbelsäule und der Hauptmuskel für die Rückenstreckung ("Rückenstrecker", m. erector spinae) gelockert und geschmeidig werden bzw so erhalten bleiben.

Übung 4 – die Drehung (Rotation) in der Lendenwirbelsäule (LWS):





Auch hier ist wieder der Vierfüßlerstand unsere Ausgangsposition. Nun greifen wir mit der rechten Hand unter dem Brustkorb durch, drehen uns so weit wie möglich nach links und versuchen, mit den Fingerspitzen der rechten Hand das linke Schulterblatt zu erreichen. Danach ziehen wir die Hand zurück, drehen nach rechts und versuchen, möglichst weit mit der rechten Hand senkrecht nach oben zu zeigen. Dann wechseln wir die Hand für die andere Seite. Wir wechseln mehrmals nach eigenem Ermessen. Jedenfalls gleich oft mit der rechten bzw linken Hand, um Ungleichheiten (Dysbalancen) zu vermeiden.

Diese Übung ist ausgezeichnet geeignet, die Fähigkeit der Drehbewegung der Lendenwirbelsäule zu erhalten, wiederzuerlangen und die oft schon verschwartete große Rückenfaszie (Fascia thoracolumbalis) wieder geschmeidiger zu machen.

¹ Es gibt Bänder zwischen den Wirbelkörpern, den Wirbelbögen, zwischen den Quer- und Dornfortsätzen sowie zwischen Kreuz- und Steißbein

² Urheber der Zeichnungen: www.MedicalGraphics.de; Lizenz: CCBY-ND 4.0 DE

³ Dr. Peter Sigg auf dr-sigg.de

Ihr Job ist mein Job!

Krankheit oder Unfall? Psychisch belastet?

Entwickeln Sie mit uns Ihre Fähigkeiten und Stärken für Ihren neuen Job.

> Kostenlose **BBRZ Hotline**

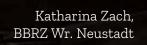
0800 206 400

www.bbrz.at



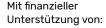




















Stefan Gruber Firma Stefan Gruber Jägerzeile 30 A 2483 Ebreichsdorf www.reiseguru.at

Reisetipp: Wellnessresidenz Schalber*****s

Luxusurlaub in den Bergen



lles, was guttut, bringt die Wellnessresidenz Schalber****s auf den Punkt. Wenn der Sommer die Herzen erfreut, dann verlagert das exklusive Hotel in den Bergen von Serfaus das Wellnesserlebnis nach draußen – dorthin, wo die Luft glasklar ist, die Wiesen saftig grün und das Panorama eine Augenweide.

Wie ein Garten Eden schmiegt sich der malerische Wellnessgarten des Schalber in die Natur. Hotelgäste geben sich hier vollends der Entspannung hin – unter der Sonne, mit Naturteich, Gartensauna und Ruhelounge, mit bezaubernden Plätzchen für den privaten Rückzug. Das Schalber ist ein renommiertes Hideaway, um Balance zu finden und den Alltag abzuschütteln.

Auf 5.000 m² Wellnessfläche, die alle

Stücke spielt, entschweben Gäste dem Alltag. Die Wellness-, Spa-, Vital- und Bäderwelt ist mit drei Relax-Guide-Lilien ausgezeichnet. Regenerierende Aromen, wunderbare Bäder, traumhafte Beauty-Anwendungen – hier genießt man eine kraftspendende Auszeit in den Bergen. Fünf Sterne Superior verpflichten.

Die Gaumenfreuden kommen nicht zu kurz

Die Wellnessresidenz Schalber überzeugt mit exquisitem Interieur, Stil und Geschmack. Gaumenfreuden auf höchstem Niveau werden vom hervorragenden Frühstück bis zum Fünf-Gänge-Wahlmenü am Abend serviert. Aus frischen, gesunden und erstklassigen Zutaten erschaffen Meisterköche Menükreationen, die das Auge ebenso begeistern

wie den Gaumen.

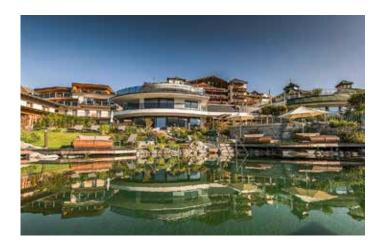
Der Küche eilt der beste Ruf voraus. Im stilvollen Ambiente Platz nehmen, exzellenten Service genießen und sich von erlesenen Genüssen verwöhnen lassen.

Das gehört zu einem gelungenen Urlaub dazu. Die Menüs werden nach modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und ausschließlich mit sorgfältig ausgewählten Zutaten zusammengestellt – vom großzügigen Frühstücksbuffet über das Mittagsbuffet mit köstlichen Variationen für den kleinen Hunger zwischendurch, von hausgemachten Mehlspeisen am Nachmittag bis zum Fünf-Gänge-Dinner mit Elementen aus der Vollwertküche. Auf Wunsch bereitet das Küchenteam auch Diät- bzw. Trennkost zu.











Aus dem umfangreichen Weinkeller kommen erlesene Weine, die die Wellness-Gourmetküche begleiten.

Gemütliche Zimmer

Bei den Zimmern kann man aus verschiedenen Kategorien wählen, die Bandbreite reicht vom gemütlichen Doppelzimmer mit ca. 35 m² bis zur Wellness Suite mit ca. 120 m² und offenem Kamin sowie eigenem Dampfbad. Alle Zimmer sind sehr gemütlich ausgestattet, es fehlt einem nichts zum Wohlfühlen.

Die Schalber-Welt des Genusses, der Entspannung und des Luxus ist eingebettet in eine atemberaubende Sommerlandschaft. Serfaus-Fiss-Ladis zählt zu den schönsten Sonnenplateaus der Alpen.

Es geht hinaus zum Wandern und Biken. Wer den Adrenalinkick sucht, kommt zum Canyoning und Klettern. Ein Sprung in den kristallklaren Bergsee oder lieber ein Picknick am Berg - outdoor ist der Sommer einfach am allerschönsten.

Wer bei seinen Ausflügen die Karte zückt, ist klar im Vorteil. Mit der SUPER. SOMMER. CARD. genießen Aktive jede Menge Ferien in Serfaus-Fiss-Ladis. Viele



Highlights warten in der Wellnessresidenz Schalber auf die kleinen Gäste. Die Fun- & Action Area ist ein wahres Highlight für den Familienurlaub.

Das Family Spa ist für die jüngsten Wellnessgäste reserviert. Badespaß im 20 Meter Sportschwimmbecken und im Kinderfreibecken die Kids lieben das Schalber. Denn hier dürfen

sie Kind sein, ohne dass sie die Erwachsenen, die sich erholen möchten, stören.

Familie Schalber und ihr Team erfüllen ihr beeindruckendes Wellnessresort mit Herzlichkeit und familiärer Atmosphäre. Kultivierte Eleganz und dezenter Luxus sind ihre Passion.

Fotos © Wellnessresidenz Schalber









MG4 Electric Luxury

Kompakter Stromer aus China

it dem MG4 hat der chinesische Hersteller mit englischen Wurzeln jetzt auch erstmals ein rein elektrisches Kompaktmodell im Programm.

Das Design zeigt sich dabei sehr futuristisch und auch eigenständig. Die Frontpartie wirkt dabei extrem dynamisch, während das Heck mit seinen markanten Ecken vielleicht nicht jedermanns Geschmack ist.

Sehr auffällig ist der lange Radstand in Kombination mit den kurzen Überhängen, was vor allem den Innenraum noch geräumiger machen soll.

Der MG4 Electric ist zudem das erste MG-Modell, welches auf der neuen MSP-Plattform basiert. Diese Plattform soll Vorteile bei Raumnutzung und Sicherheit bieten, sowie für eine Gewichtsersparnis sorgen.

In Österreich können die Kunden zwischen drei Ausstattungslinien wählen, die beiden höheren Linien verfügen über eine 64kWh-Batterie, die Basisversion nur über eine 51 kWh-Batterie.

Für unseren Test haben wir den MG4 Electric in der Topausstattung "Luxury" gewählt. Der Listenpreis liegt hier bei 39.990,-Euro, womit der MG4 Electric in Bezug auf die Ausstattung günstiger als die meisten Mitbewerber ist.

Fairer Preis

Abzüglich Förderungen kommt man auf einen Endpreis von 34.590,- Euro, was den MG4 Electric auch im Vergleich zu Benzinmodellen dieser Klasse zu einer interessanten Alternative werden lässt.

Die Ausstattung ist beim Luxury sehr umfangreich, lediglich die auffällige Fizzy

Orange-Lackierung kommt mit 650,-Euro Aufpreis noch zum Basispreis hinzu.

Serienmäßig an Bord sind unter anderem der MG Pilot mit einer Fülle an Assistenzsystemen, die bis hin zum adaptiven Tempomat reichen, LED-Scheinwerfer, eine 360-Grad-Kamera, ein Keyless-System, Sitzund Lenkradheizung, eine Klimaautomatik, eine Wärmepumpe, ein 10,25"-Touchscreen inkl. Navi und noch vieles.

Der Innenraum wirkt schon auf den ersten Blick sehr modern und kann mit einem auffällig gestalteten Cockpit aufwarten. Materialanmutung und Verarbeitung sind dabei auf einem sehr hohen Niveau angesiedelt.

Hinter dem Lenkrad ist ein 7"-Digitaltacho, der über alles Wichtige informiert. Auf der Mittelkonsole ist griffgünstig und hoch oben ein 10,25"-Touchscreen positioniert.

Über diesen lassen sich so gut wie alle Funktionen steuern und Einstellungen vornehmen. Die Bedienlogik ist dabei nicht ganz so schlüssig wie bei manch anderem Fahrzeug, zudem hat die Bluetooth-Verbindung mit dem Smartphone nicht ganz ohne Probleme geklappt.

Sehr auffällig ist die in den Fahrgastraum ragende Konsole unterhalb der mittleren Lüftungsdüsen. Hier findet ein großes Smartphone auf einer induktiven Ladeschale Platz, davor sind der Drehregler für die Fahrstufe und der Taster für die Handbremse positioniert. Unter der Konsole gibt es reichlich Staufächer.

Überraschend angenehm liegt das 2-Speichen-Lenkrad in der Hand, welches auch über praktische Lenkradtasten verfügt. Die zwei Joysticks am Lenkrad sind dabei

gleich für verschiedene Funktionen zuständig, was zwar am Anfang verwirrend ist, sich nach kurzer Zeit aber als sehr praktisch erweist.

Großzügiges Platzangebot

Der lange Radstand erweist sich zudem beim Platzangebot tatsächlich als großer Vorteil, alle Passagiere finden genug Raum. In der ersten Reihe wirkt der MG4 durch die Gestaltung der Mittelkonsole sogar recht luftig.

Lediglich das Kofferraumvolumen ist mit 350 bis 1.165 Litern Fassungsvermögen etwas unter dem Schnitt angesiedelt, kann aber mit einer praktischen Aufteilung aufwarten.

Beim Antrieb setzt MG beim MG4 Electric auf eine einzige Motorisierung mit 204 PS (150 kW) starkem Elektromotor. Damit bewegt man sich im Schnitt der Klasse und hat einen perfekten Mix aus ansprechenden Fahrleistungen und Sparsamkeit.

Die Kraft wird auf die Hinterräder übertragen, und der Motor liefert ein maximales Drehmoment von 250 Nm. Schon im normalen Fahrmodus ist man extrem zügig unterwegs.

Für den Sprint von 0 auf 100 km/h benötigt der MG nur 7,9 Sekunden, die Höchstgeschwindigkeit ist auf 160 km/h limitiert.

Es ist dabei überraschend, wie agil auch noch der Zwischensprint nach einem Autobahn-Baustellenende mit 80 km/h Tempolimit auf 130 km/h Autobahntempo erfolgt. Hier zeigt der MG4 Electric äußerst viel Elan.

Sehr gelungen sind auch Fahrwerk und Federung, der kompakte Stromer liegt perfekt auf der Straße, bietet aber dennoch viel Fahrkomfort.

Lediglich bei Nässe wird das Heck ein





wenig unruhig, wenn man aus Kurven heraus etwas zu viel Leistung abruft. Aber auch hier kann die Elektronik den Übermut des Fahrers noch gut kontrollieren.

Reichweite vor allem in der Stadt sehr hoch

Durch den Heckantrieb verfügt der MG4 Electric über einen sehr guten Einschlag, was ihn zu einem ausgesprochen wendigen Begleiter macht. Vor allem in der Stadt kann er seine Trümpfe perfekt ausspielen.

Hier sinkt der Verbrauch deutlich, und seine Wendigkeit in Kombination mit den flotten Fahrleistungen macht den kompakten Chinesen zu einem äußerst angenehmen Begleiter.

Im Schnitt sind wir auf einen Verbrauch von 19,2 kWh pro 100 Kilometern gekommen, womit bei der 64 kWh-Batterie eine Reichweite von rund 330 Kilometern realistisch ist.

Wer viel in der Stadt unterwegs ist, kann durchaus auf den vom Werk angegebenen Verbrauch von 16,6 kWh pro 100 Kilometern kommen, dann sind rund 385 Kilometer Reichweite realistisch. Wie man die vom Werk versprochenen 435 Kilometer erreichen soll, bleibt für uns aber ein Rätsel.

Für ein kompaktes Fahrzeug geht die Reichweite aber durchaus in Ordnung. Ebenso die Sicherheitsausstattung, die vom Stauassistenten über die Totwinkelüberwachung bis hin zum adaptiven Tempomat alles bietet, was man auch bei europäischen Fahrzeugen aktuell findet.

Etwas Feinschliff könnten die Systeme dennoch brauchen, da einige recht scharf reagieren und den Fahrer dadurch etwas schrecken können. Auch beim automatischen Start des Fahrzeugs gibt es noch Raum für Verbesserungen.

Der Start funktioniert nämlich ganz ohne Startknopf, es reicht aus, am Fahrersitz Platz zu nehmen und auf das Bremspedal zu treten, um die gewünschte Fahrstufe einzulegen. Dies hat bei unserem Test aber oft erst nach mehrmaligem Tritt aufs Bremspedal geklappt.





Preis in Euro	
Testwagenpreis ohne Extras	39.990,00
Testwagenpreis mit Extras	40.640,00
davon Steuern	6.773,33
Technische Daten	
Leistung PS/KW	204/150
Max. Systemdrehmoment Nm	250
Getriebe	1 Gang Automatik
Antriebsart	Heckantrieb
Fahrleistung und Verbrauch	
0 – 100 km/h in sek.	7,9
Höchstgeschwindigkeit in km/h	160
Batteriegröße in kWh	64,0
Durchschnittsverbrauch in kWh	16,6
Reichweite lt. Werk in km	435
Abmessungen und Gewichte	
Länge in cm	428,7
Breite in cm	183,6
Höhe in cm (inkl. Dachgalerie)	150,4
Radstand in cm	270,5
Kofferraumvolumen in Liter	350 – 1.165
Leergewicht in kg	1.685
Zulässiges Gesamtgewicht in kg	2.133
Max. Zuladung in kg	448

In der Summe der Eigenschaften ist der MG4 Electric aber ein wirklich ausgesprochen angenehmer Begleiter für den Alltag. Er bietet eine sehr gute

Basisausstattung, eine brauchbare Reichweite und enorm viel Fahrspaß.





Peugeot 408 GT PHEV 225 e-EAT8

Eyecatcher mit Spaß- und Spar-Genen

as die Modellpalette betrifft, läuft es bei Peugeot die letzten Jahre wirklich ausgesprochen gut. Das neueste Highlight ist dabei der Peugeot 408, der das neue Peugeot-Design in Vollendung zeigt.

Der Mix aus geschliffenen Kanten und dynamischen Formen verleiht dem 408 eine einzigartige Optik, die alle Blicke auf sich zieht.

Zudem feiert das praktische Fließheck ein Comeback, und der 408 verbindet damit klassische Züge eines Coupés mit der praktischen Lademöglichkeit eines Kombis und versprüht durch die grauen Verkleidungen von Kotflügeln und Seitenschwellern auch noch einen Hauch von SUV-Feeling.

Uns begeistert das Design auf jeden Fall in jede Richtung, umso spannender wird es zu klären, ob der neue 408 auch noch andere Qualitäten zeigt.

Für unseren Test haben wir das absolute Topmodell der Baureihe gewählt, den 408 GT mit Plug-in-Hybrid-Antrieb und einer Systemleistung von 225 PS. Alternativ stehen noch ein Plug-in-Hybrid mit 180 PS Systemleistung und ein Benziner mit 130 PS zur Wahl.

Der Listenpreis für das Topmodell liegt bei 54.860,-Euro, es ist damit deutlich günstiger als ein vergleichbares Konkurrenzfahrzeug aus Deutschland, wie etwa der Mercedes CLA Shooting Brake.

Mit an Bord ist nämlich schon eine grandiose Basisausstattung, die kaum noch Wünsche unerfüllt lässt.

Tolle Ausstattung

Unter anderem gibt es adaptive LED-Matrix-Scheinwerfer, das Drive-Assist-Paket Plus, ein Keyless-System, Sportsitze

mit Alcantara-Polsterung, eine elektrische Heckklappe, das Peugeot i-Cockpit mit 3D-Kombiinstrument und 10"-Touchscreen inkl. Navi und noch vieles mehr.

Als Option hatten wir noch die wunderschöne Obsession Blau-Metallic-Lackierung, das Focal-Soundsystem mit 690 Watt und die Nappa-Ledersitze mit Massagefunktion an Bord. Der Gesamtpreis summiert sich damit auf 58.660,40 Euro und ist noch immer günstiger als das Konkurrenzmodell ohne diese Extras.

Der Innenraum zeigt dabei ein ebenso grandioses Design wie die Karosserie. Das Peugeot i-Cockpit verbindet wieder einen hoch positionierten 3D-Tacho und ein kleines griffiges Lenkrad, welches oben und unten abgeflacht ist.

Ein Highlight ist auch der 10"-Touchscreen, der über eine einfache Bedienung und eine wunderbare Darstellung von Menüs und Karten verfügt. Menüpunkte können dabei per Tastendruck auf den dafür vorgesehenen Feldern unter dem Touchscreen ausgewählt werden.

Die Mittelkonsole bietet auch eine Ladeschale für Smartphones und ein großes Ablagefach. Nachdem die Fahrstufe nur über einen kleinen Hebel gewählt wird, entsteht dadurch auch viel Platz für Ablagen zwischen Fahrer und Beifahrer.

Sehr gut gelungen sind auch die Sportsitze, die perfekten Halt bieten und mit der Massagefunktion auch auf weiten Etappen für Entspannung sorgen.

Viel Platz und großer Kofferraum

Trotz dynamischem Design bietet der

Peugeot 408 deutlich mehr Platz als man ihm zutrauen würde. Selbst im Fond können noch größere Personen bequem sitzen und haben in jede Richtung genug Raum um sich.

Das praktische Fließheck bietet zudem einen einfachen Zugang zum großzügig dimensionierten Laderaum, der beim Plug-in-Hybrid jedoch mit 471 Litern etwas kleiner als beim klassischen Benziner ist, der 536 Liter Stauraum bietet.

Durch das Focal-Soundsystem wird der Kofferraum zusätzlich etwas kleiner, und man kommt auf 454 Liter, was aber immer noch ein hervorragender Wert ist.

Warum der Verzicht auf etwas Kofferraumvolumen beim PHEV ein guter Deal ist, zeigt sich beim Blick auf die Leistung.

Die Kombination aus 1,6-Liter-Turbobenziner mit 180 PS (132 kW) und 110 PS (81kW) starkem Elektromotor ergibt eine Systemleistung von 225 PS (165 kW).

Der Verbrenner liefert bei 1.750 U/Min eine Schubkraft von 250 Nm, der E-Motor steuert zusätzlich 320 Nm dazu. Das Systemdrehmoment liegt bei 360 Nm.

Genug Kraft in jeder Situation

Was sich am Papier nicht ganz so spektakulär anhört, zeigt in der Praxis aber eindrucksvoll Wirkung. Der Peugeot 408 fühlt sich überaus agil an – und zwar in jeder Situation.

Egal ob man in 7,8 Sekunden aus dem Stand von 0 auf 100 km/h sprintet, oder beim Zwischensprint, bei dem man von 80 auf 120 km/h in 4,5 Sekunden katapultiert wird, die Leistung wird immer spürbar geliefert.

Seine Höchstgeschwindigkeit erreicht der Peugeot 408 bei 233 km/h, bis zu 135 km/h





sind dabei auch rein elektrisch möglich.

Die rein elektrische Reichweite der 12,44kWh großen Batterie gibt Peugeot mit bis zu 63 Kilometern an, wir sind auf rund 44 Kilometer gekommen, waren dabei aber auch ein Teilstück auf der Autobahn unterwegs.

Da man auch danach noch oft im Hybrid-Modus unterwegs ist, hatten wir nach 100 Kilometern einen Verbrauch von 4,2 Litern erzielt, was zwar deutlich über den vom Werk versprochenen 1,3 Litern liegt, aber dennoch ein sensationeller Wert ist.

Zumal man auch danach im reinen Hybrid-Modus noch sehr sparsam unterwegs ist. Bis zum Testende hat sich der Verbrauch nicht über 6,2 Liter hinausbewegt.

Go-Kart-Feeling und viel Fahrspaß

Für ein Auto mit 225 PS Systemleistung und derartigen Fahrspaß ein wirklich sehr guter Wert. Zudem ist man durch die sportliche Abstimmung und das dynamische Fahr-Feeling auch stets dazu geneigt, den Peugeot 408 etwas zügiger zu bewegen.

Die sehr direkte Lenkung und das kleine Lenkrad vermitteln einem absolutes Go-Kart-Feeling, und die Fließheck-Limousine fühlt sich deutlich kompakter an, als man es von einem Auto mit 468 cm Länge erwarten würde.

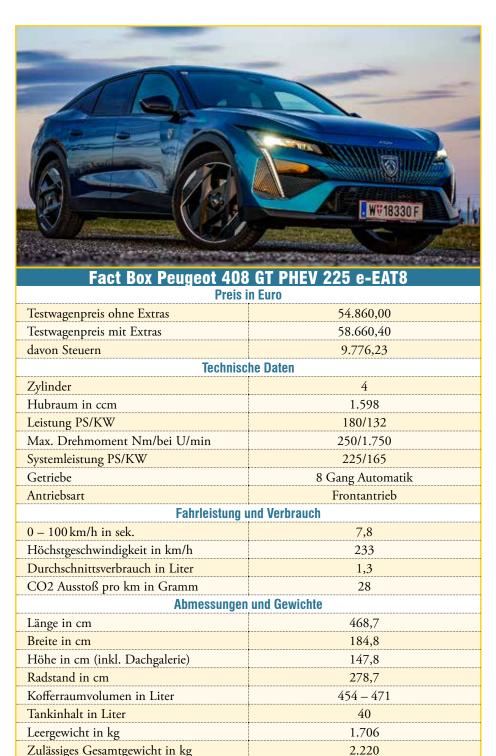
Dennoch ist die Federung noch angenehm, und auch die gute Geräuschdämmung sorgt jederzeit für Wohlbefinden im Innenraum.

Mit einer rundum gelungenen Sicherheitsausstattung ist man auch sehr sicher unterwegs, sogar ein Drive-Assistent, bei dem auch die Fahrspur gehalten wird, ist an Bord.

Die adaptiven Matrix-LED-Scheinwerfer sorgen zudem nicht nur für einen äußerst coolen Look, sondern leuchten die Straße jederzeit perfekt aus.

Unser Test mit dem Peugeot 408 hat auf jeden Fall gezeigt, dass Peugeot wieder einmal ein absolutes Highlight auf die Räder gestellt hat. Neben dem unverwechselbaren Design bietet der Peugeot auch viel Fahrspaß bei höchster Effizienz.







Max. Zuladung in kg



514



... erfolgreich durch bildung ...

- o vorbereitung auf die lehrabschlussprüfung
- kran/stapler/bagger/ADR kurse
- C95/D95

thomas bankhofer 01/89 00 912 oder 0660 31 11 964

www.basilica.at office@basilica.at hirschstettner strasse 86





Gerald Nissl

Inhaber

Ing. Raimund Schmidt e.U.

Erzherzog Karl-Straße 6, 1220 Wien
Tel. 01 - 203 67 53 Fax 01 - 202 96 52
gerald.nissl@kfz-schmidt.at • www.kfz-schmidt.at

Datenschutzinformation "RUNDSCHAU POLIZEI SPORT"

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Wir, die Polizeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH, pflegen einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten und gewährleisten durch technische Maßnahmen in höchstem Maße, dass die Sicherheit Ihrer Daten gewährleistet ist.

Im Sinne der Bestimmungen der DSGVO und des Datenschutzgesetzes dürfen wir Sie darüber in Kenntnis setzen, dass die Redaktion des offiziellen Magazins der Polizeisportvereinigung Wien aufgrund von Einverständniserklärungen (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO; z.B. im Rahmen der Beitrittserklärung zur PSVWien) oder zur Erfüllung eines Vertrages (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO; z.B. Abonnements oder Werbeeinschaltungen durch Sponsoren) personenbezogene Daten (Namen, Funktionen, Behörden- bzw. Firmenzugehörigkeit, Adressen) zur Erstellung des Adressenverteilers der "RUNDSCHAU POLIZEI SPORT" verarbeitet. Diese Daten werden ausschließlich zur postalischen Übermittlung der Zeitschrift an individuelle natürliche und juristische Personen gehalten.

Empfänger dieser Daten ist die W&H

MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1120 Wien, Wagenseilgasse 5. Sämtliche Informationen zu den Betroffenenrechten nach des DSGVO stellen wir im Impressum zur Verfügung. Sollten Sie in Zukunft auf eine Zusendung des Magazins "Rundschau POLIZEI Sport" verzichten wollen, können Sie uns dies jederzeit bekanntgeben.

(Schriftlich unter: buero@polizeisv-wien.at Postadresse:

Polizeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2).

Die Redaktion

Wenn auch Sie ein Inserat in unserem Magazin schalten und dadurch einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung dieser Dienstsport- und Freizeitanlage leisten möchten, kontaktieren Sie uns bitte entweder unter 01/263 36 66 oder per E-Mail: buero@polizeisv-wien.at.

Der Reinerlös dieser Zeitschrift wird ausschließlich zur Herstellung und Instandhaltung der Dienstsport- und Freizeitanlage verwendet. Diese Anlage dient der Sportausbildung und Fiterhaltung der Polizeibeamten und dem Sportbetrieb unserer Vereinsmitglieder.

IMPRESSUM | PRÄSIDIUM | STÄNDIGE MITARBEITER

Medieninhaber (Verleger), Redaktion, Verwaltung und Anzeigenannahme: Polizeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2, Telefon 263 36 66, Fax 313 10-68009

Geschäftsführer: Mag. Klaus Schachner, Robert Angerer, Christian Ackerl Gesellschafter: Polizeisportvereinigung Wien zu 100 %, FN106162 X Redaktionsteam: Mag. Klaus Schachner, Robert Angerer, Susanne Gindl

Hersteller: W & H MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1120 Wien, Wagenseilgasse 5, Tel.: +4312691617, www.wh-media.at

<u>Präsident:</u> Mag. Dr. Gerhard Pürstl, Landespolizeipräsident; <u>Vizepräsident:</u> Dr. Michael Lepuschitz, Landespolizeivizepräsident, <u>Vizepräsident:</u> Mag. Franz Eigner, Landespolizeivizepräsident, <u>Vizepräsident:</u> HR Dr. Walter Dillinger, <u>1. Sportleiter:</u> Mag. Klaus Schachner, <u>2. Sportleiter:</u> Robert Angerer, <u>Hauptkassier:</u> Christian Ackerl, <u>Schriftführerin:</u> Susanne Gindl

Binder Manfred, Ebermann Herbert, Jira Joachim, Kaipl Georg, Kraus Fritz, Kopitsch Michael, Mann Andreas, Marass Siegfried, Pingitzer Günther, Preining Ruth, Reiser-Eckelhart Elisabeth, Trawniczek Thomas, Wachet Robert, Ziegler-Benko Walter, MEDIZIN: Brigitte Mramor Ernährung, Margit Zeller Gesundheit, OA Dr. Markus Winnisch Orthopädie, REISEN & MOTOR: Stefan Gruber

Information zur Verarbeitung hinsichtlich Adressenliste Magazin "RUNDSCHAU POLIZEI SPORT" im Sinne der Art. 13 und 14 der Datenschutzgesetz-Grundverordnung (DSGVO):

Verantwortlicher: Polizeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2, +43 1 263 36 66, +43 1 313 10-68 009; buero@polizeisv-wien.at; www.polizeisv-wien.at. Zwecke, für welche die personenbezogenen Daten verarbeitet werden: postalische Versendung des Magazins "Rundschau POLIZEI Sport".

Rechtsgrundlage der Verarbeitung: Einverständniserklärungen (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO) im Rahmen von Abonnements oder Werbeeinschaltungen durch Sponsoren. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten: Beendigung des Abonnements; Erlöschen der Mitgliedschaft zur PSV Wien; Widerruf der Einwilligung. Empfänger der personenbezogenen Daten: We & H MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1120 Wien, Wagenseilgasse 5, Tel.: +43 1 269 16 17, www.wh-media.at als Auftragsverarbeiter.

Rechte der betroffenen Person: Beschwerderecht bei der Österreichischen Datenschutzbehörde (1080 Wien, Wickenburggasse 8, +43 1 521 52-0, dsbødsb.gv.at) nach Maßgabe des § 24 Abs. 1 DSG. Die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerruf der Einwilligung nach Maßgabe der Art. 15, 16, 17, 18, 20 und 7 Abs. 3 DSGVO.





GLUCK IST DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN ÖSTERRIEN GRENZENLOS





"Glücksspiel mit Verantwortung" ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So sind wir der größte und wichtigste Sportsponsor des Landes. Dazu zählen unter anderen unsere Partnerschaften mit der Österreichischen Sporthilfe, dem Österreichischen Olympischen Comité und dem Österreichischen Paralympischen Committee. Seit Gründung der Lotterien vor über 30 Jahren hat sich die Sportförderung auf mehr als 2 Milliarden Euro kumuliert. Ohne unsere Sportförderung wären sowohl dem Spitzen- als auch dem Breitensport viel engere Grenzen gesetzt. Denn damit ermöglichen wir vielen Talenten auf allen Ebenen neue Möglichkeiten und Momente des Glücks.