



RUNDSCHAU POLIZEI SPORT



SEKTION BERGSPORT – AUF DEM OBERSULZBACHKEES

INFORMATION

Auf dem Schmugglerpfad unterwegs...

Seite 6

SEGELN

Segelteam mit sensationellem
3. Platz bei der Österreichischen
Hochsee-Staatsmeisterschaft

Seite 29

KANU

Spree-Marathon 2023

Seite 49

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

OFFIZIELLES MAGAZIN DER POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN
Zur Förderung der guten Beziehungen zwischen der Bevölkerung und der Polizei Österreichs

Raiffeisen Wien
Meine Stadtbank



**„MIT DER STADTBANK
HABE ICH MEINE
TRÄUME VERWIRKLICHT.“**
STADTMENSCH? STADTBANK.

WIR MACHT'S MÖGLICH.

meinstadtbank.at

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

BERICHTE

Editorial

- 5** | Herbst in Kaisermühlen
6 | Auf dem Schmugglerpfad unterwegs...
10 | Aus unserem Archiv

12 | American Football

American Football in der Gründungsphase

14 | Tennis

39. Wiener Polizei Tennismeisterschaften 2023

18 | Bergsport & Wandern

Großvenediger – Vereinstour PSV Wien Sektion Bergsport

20 | Sportschießen

Ergebnisse Staatsmeisterschaften & Beginn der Luftsaison

22 | Eishockey

Erfolgreicher Saisonstart für PSV Wien - Vienna Ice Tigers:
Tabellenführer nach vier Spielen

24 | Sportkegeln

NEUES von der Sektion Sportkegeln

26 | Fitness-Boxen

Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout

28 | Segeln

Saisonrückblick 2023
PSV-Wien Segelteam mit sensationellem 3. Platz bei der
Österreichischen Hochsee-Staatsmeisterschaft

32 | Schach

Neue Saison und neue Kräfte

34 | Fußball

Kleinfeldmeisterschaft 2023 der LPD Wien
Nationales Turnier in Kitzbühel mit internationaler
Beteiligung am 21.10.2023

36 | Gewichtheben

Wir sind Meister!

37 | Judo

Judo News

38 | Golf

Der Wanderpokal ist wieder in Wien!

40 | Radsport

15. Sommerradtour

44 | Mountainbike

Start bei der Vintage Tour in der Wachau

48 | Kanu

Olympic Hopes Regatta
Spree-Marathon 2023
Drachenbootrennen der Sportgruppe Donaustadt
Cyprus Dragon Boat Federation

56 | Krav Maga Allround

Neuer Trainingsstandort und ein erfolgreiches Jahr 2023

Titelbild

Sektion Bergsport – Auf dem Obersulzbachkees



21



29



46



50

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

58 | Der Duft von Weihnachten

Brigitte Mramor

60 | Rückentraining – Teil 3

Walter Ruscher MA | Margit Zeller

REISE & FREIZEIT

64 | Reisetipp: Die Pletzer Resorts

Entspannung, Sport und Genuss

MOTOR

66 | DS 9 Rivoli+ E-TENSE 250 – Test

Luxus-Feeling zum Mittelklasse-Preis

68 | Jeep Avenger Summit

BEV 54 kWh – Test

Der erste Jeep mit Elektroantrieb



POLIZEI SPORT VEREINIGUNG WIEN

FREIZEIT- UND DIENSTSPORTZENTRUM

1220 Wien, Dampfschiffhafen 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 82 92,
E-Mail: reinhard.kopinits@polizei.gv.at

BEACHVOLLEYBALL

Sektionsleiter: Ralph Lackinger, Tel.: 0676 496 81 18
E-Mail: ralph.lackinger@polizei.gv.at

BERGSPORT & WANDERN

Sektionsleiter: Michael Kopitsch, Tel.: 0664116 82 45
E-Mail: michael.kopitsch@gmail.com

EISHOCKEY & INLINEHOCKEY

Eishockey: Christian Winkler, Tel.: 0131310-327 54,
E-Mail: icetigers@polizeisv-wien.at
Anfragen Inlinehockey: Robert Angerer, Tel.: 06506622000,
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 Vereinb.

FECHTEN

Sektionsleiter: Andreas Schmutzer, Tel.: 06503143603
E-Mail: schmutzer.andreas@gmail.com

FITNESS-BOXEN

Sektionsleiter: Georg Kaipf, Tel.: 069911092768
Training: Dienstag 19.15–20.15 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.: 06503114270

GEWICHTHEBEN

Sektionsleiter: Robert Wachet, Tel.: 06604031981,
E-Mail: wachetrobort@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.: 06803203960
E-Mail: judopsv@gmail.com
Training: Mo., Mi. und Fr. 17.00–20.00 Uhr, Kampfsporthalle
PSV Kaisermühlen, Homepage: www.judo-polizeisv-wien.at

KANU

Sektionsleiter: Andreas Mann, Tel.: 06802116255
E-Mail: vorstand@psv-kanu.at, Training auf Anfrage
Homepage: www.psv-kanu.at; Drachenboot: 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.: 067761246220
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 Trawnitzek
E-Mail: segeln@polizeisv-wien.at

SKILAUF

Sektionsleiter: Alexandra Grabner
E-Mail: alexandra.grabner@gmx.net

SPORTKEGELN

Sektionsleiterin: Regina Zagler, Tel.: 06763143985
E-Mail: regina.zagler1970@gmail.com
Training: Mo, Mi, Fr in Kaisermühlen

SPORTSCHIESSEN

Sektionsleiterin: Elisabeth Reiser-Eckelhart, Tel.: 06764998046
E-Mail: psvwiensportschiessen@gmail.com

TANZSPORT

Sektionsleiter: Andreas Zidtek, Tel.: 069910649839
Training: Mo 18.30–20.00 Uhr, 1220 Wien, Dampfschiffhafen 2

TENNIS

Sektionsleiter: Robert Angerer, Tel.: Büro: +4312633666 Dw13,
Handy: +4367684119713, Privat: +436506622000
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.)

SPORTGRUPPEN

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

*Sportleiter der PSV-Wien*

Die Jahreswende – Zeit für einen Blick zurück und für Freude auf das, was kommt!

Als Organisation blicken wir vor allem nach vorne und versuchen, unsere Vereinigung in eine positive Zukunft zu führen. Aber gerade die aktuelle Zeit des Jahresausklangs bietet auch eine gute Gelegenheit, um sich das im ablaufenden Jahr Erlebte in Erinnerung zu rufen.

Und es gibt viel Schönes, auf das wir zurückschauen können. 2023 war ein Jahr, in dem sich unser Verein infrastrukturell und vor allem sportlich weiterentwickeln konnte. Damit meine ich nicht nur unsere Photovoltaikanlage, die seit der Jahresmitte fleißig Strom produziert.

Wer aktuell unsere Anlage in Kaisermühlen besucht, kann die Bauarbeiten am neuen Zaun, der die gesamte Straßenfront unseres Geländes umgibt, beobachten. Ein Großprojekt, das nur durch die stete Unterstützung des Sportamtes umgesetzt werden konnte. Eine Hilfestellung, für die wir uns sehr herzlich bedanken dürfen! Ebenso ist dem Bundesministerium für Inneres Dank auszusprechen, welches den Ankauf neuer

Cardiogeräte für das Fitnesscenter finanziert hat. Eine kluge Investition, die einen wertvollen Beitrag vor allem für die Gesundheit der Polizistinnen und Polizisten Wiens bringt.

Vor allem freut es mich aber, dass die Sportlerinnen und Sportler der Polizeisportvereinigung Wien bei den Bundespolizeimeisterschaften Sommer 2023 in St. Pölten mit so großartigen Leistungen aufzeigen konnten!

Vor dem Hintergrund der zahlreichen Erfolge dieses Jahres fiel es der Jury, welche die Wahl der Sportlerinnen und Sportlern des Jahres begleitet, schwer, eine Entscheidung zu finden. Zahlreiche Aspekte wurden sorgfältig gegeneinander abgewogen, bis die Entscheidungen gefallen waren.

Und so durften wir anlässlich des Jahresausklangs der PSV Wien am 06. Dezember 2023 den Kanuten Lukas Kornprobst als den Nachwuchssportler der PSV Wien 2023 auszeichnen. An seiner Seite wurde die Läuferin Roswitha Ruthner, die vielen Nutzern unserer Anlage in Kaisermühlen als fleißige Trainiererin bekannt ist, zur Sportlerin des

Jahres gekürt.

Mit Erich Strohmayer konnte ein Schwimmer, der die PSV Wien bei der BPM 2023 mit 3 Meistertiteln bestens vertrat, den Titel als Sportler des Jahres erlangen. Alle diese 3 Athleten wurden erstmals ausgezeichnet. Und dies, obwohl auch die Titelverteidiger in den jeweiligen Kategorien 2023 wieder großartige sportliche Leistungen zeigten.

Der Crew des PSV Wien Sailing Teams gelang es schließlich, vor sehr starker Konkurrenz den Titel als Team des Jahres der PSV Wien zu verteidigen. Es war nicht nur der sportliche Erfolg dieser Mannschaft, sondern auch die besonderen organisatorischen Leistungen rund um den Ausbau ihres Sportbetriebes auf unserer Anlage, der die Jury letztendlich überzeugte.

Ich darf allen Preisträgern herzlich gratulieren und wünsche ihnen das Allerbeste auf dem weiteren Weg!

Ihnen allen wünsche ich gesegnete Festtage und einen guten Rutsch in ein großartiges Jahr 2024!

Mag. Klaus SCHACHNER

Frohe Weihnachten

wünschen wir allen unseren Mitgliedern,
den Freunden und Gönnern im In- und Ausland,
allen unseren Leserinnen und Lesern
und all den Inserenten, die in dankenswerter Weise dazu
beitragen unsere Dienstsportanlage aufrechtzuerhalten.

Prosit Neujahr

Wir hoffen 2024 auf weitere gedeihliche Zusammenarbeit.

Die Leitung der Polizeisportvereinigung Wien
Die Redaktion der Rundschau Polizei Sport





Auf dem Schmugglerpfad unterwegs...

Heute ist es nur die Grenze zwischen dem Burgenland und Niederösterreich, die man überschreitet, wenn man auf der „Schmugglerroute“ zwischen Donnerskirchen und Mannersdorf unterwegs ist. Früher aber, als Donnerskirchen noch bis 1921 in Ungarn lag, war der wildromantische Weg durch den Teufelsgraben über die beeindruckende Ruine Scharfeneck bis zum Kloster St. Anna in der „Wüste“ tatsächlich eine beliebte Route für Schleichhändler.

Da damals die Preise für Lebensmittel in Österreich und Ungarn große Differenzen

zeigten, wurde in Richtung Ungarn beispielsweise illegal Zucker eingeführt. Aus Ungarn dagegen brachte man Getreide, Wein, Eier, Mehl oder sogar Vieh über die grüne Grenze nach Österreich.

Gefährlich ist dieses Unternehmen heute nicht mehr, auch wenn das Leithagebirge dazu beiträgt, dass man auf dem Rundwanderweg, mit einer Wegstrecke von beinahe 19 km, doch über 500 Höhenmeter absolviert.

Mit unserem Wanderführer, Oberst Detlef Polay von der Cobra Wien, nutzten wir

Mitte Oktober das perfekte Herbstwetter und folgten dem Pfad der Schmuggler. Unsere Route präsentierte sich angesichts der Farbenpracht des Laubes des Mischwaldes nicht nur als romantische Kulisse, sondern offenbarte uns zahlreiche historisch interessante Relikte der Vergangenheit.

Beindruckend, auf welcher Länge uns die verfallene Mauer des ehemals von Karmeliterinnen bewohnten Klosters St. Anna begleitete. Imposant ragen noch heute die Grundmauern der durch einen Blitzschlag zerstörten Ruine Scharfeneck, die ehemals



Fortsetzung Seite 8 ➡

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

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



BLUMEN REGINA

IHR BAUMFÄLLPROFI

Baumschnitt
Baumfällungen
Erledigung aller
Behördenwege bis zur
Ersatzpflanzung
Auch Wurzelstockentfernung



GARTENGESTALTUNG

NEU: PFLASTERARBEITEN UND PLATTENVERLEGUNG

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

Tel. 0699/126 54 973
www.blumen-regina.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

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG
1020 Wien, Obere Donaustr. 63
Mobil: +43 664 601 39 22536
Tel: +43 (0) 50 350 22536
mailto: w.husek@wienersaetdtische.at

Waltraud Husek
Direktor



IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN!
www.wienersaetdtische.at

R. HUSEK GMBH

Baumeisterunternehmen

Georg Bilgeri Strasse 15, 1220 Wien

Tel: 01 / 734 65 53

Fax: 01 / 734 73 98

Ronald Husek: 0664 / 340 13 15



www.husek.at

post@husek.at

R. HUSEK GmbH TRANSPORTUNTERNEHMEN

Abbruch- und Aushubarbeiten

auch auf engstem Raum

post@husek.at

Mobil: 0664 / 340 13 15

Postadresse:

22; Georg Bilgeri Strasse 15

Tel: 01 / 734 65 53

Fax: 01 / 734 73 98

Werkstattadresse/Lagerplatz:

2201 Gerasdorf;

Viktor Kaplan Strasse 1

www.husek.at

R & S HUSEK KFZ-Werkstatt GmbH

LKW + PKW Reparatur-Überprüfung-Service





den Bewohnern der Umgebung als Schutz vor den heranstürmenden Türken diente, ins Tal.

Als wir dann kurz vor der Hälfte des Rundwanderwegs durch die „Wüste“ von Mannersdorf, einen idyllischen Naturpark, spazierten, war die verdiente Jause nicht mehr fern. In der gastfreundlichen Arbachmühle tankten wir Energie für den mindestens ebenso interessanten Rückweg, der uns unter anderem über die Franz-Josephs-Warte und die Kaisereiche zurück zum Ausgangspunkt in Donnerskirchen brachte.

Insgesamt eine wunderschöne Tour, die

wir auch Familien und älteren Wanderern empfehlen wollen. Deshalb lädt die PSV Wien dazu ein, am 13.04.2024 (Ersatztermin: 25.05.2023) unter fachkundiger Begleitung von Detlef Polay diese Wanderung zu genießen. Interesse bitte bis **08.04.2024** bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Lobby bekannt geben bzw. unter buero@polizeisv-wien.at per E-Mail übermitteln. Die exakten Informationen zu Treffpunkt und Routenplanung werden dann rechtzeitig versendet werden.

Mag. Klaus SCHACHNER



Spezielle Angebote für Mitglieder der Polizeisportvereinigung Wien

**„EGAL WO ICH BIN:
DIE STADTBANK
IST IMMER DABEI.“**
STADTMENSCH? STADTBANK.

**Raiffeisen Wien
Meine Stadtbank**

WIR MACHT'S MÖGLICH.

meinstadtbank.at

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

Mit Sicherheit bestens beraten.

Sandra Steindl

☎ +43 50 350-22460

✉ s.steindl@wienerstaetische.at

📍 Kundenservicestelle 1210 Wien, Am Spitz 10 (Eingang Schwaigergasse)

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



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!

**GLEICH URLAUB
SICHERN**



ALPINE LUXURY HOTEL,
GOURMET & SPA



HOTEL POST

Lermoos • Zugspitze
★★★★★
Superior

www.post-lermoos.at

SONDERKONDITIONEN FÜR PSV-MITGLIEDER

HOTEL POST***** & POSTSCHLÖSSL****

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



Aus unserem Archiv



.....vor 50 Jahren

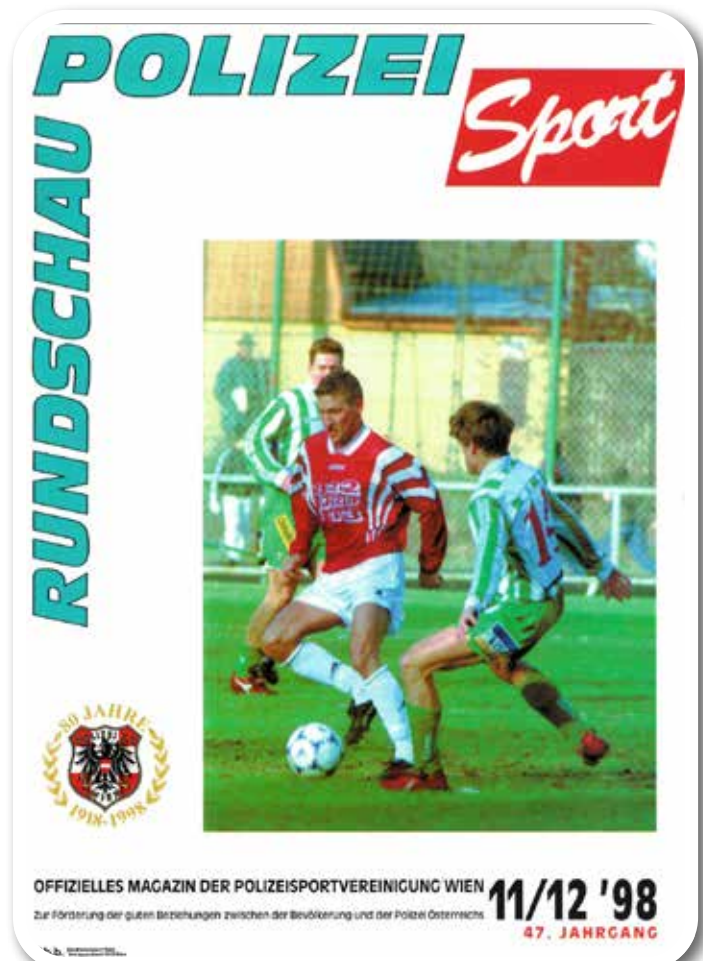
Titelbild: Hansi Hinterseer bei der Tiroler Skitrophy in Westendorf
– Foto: Nikula

- Beim 2. Sportfest der Polizeischule Wien – am 27.09.1973 wurden die besten Mannschaften in Fußball, Faustball und Tauziehen, außerdem die Einzelmeister in den bewerbten Zillen fahren, Weitspringen, Kugelstoßen, Laufen und Tischtennis ermittelt. 8 Kameradschaften mit insgesamt 193 Wettkämpfer waren am Start. Bei der Siegerehrung anwesend Polizeipräsident Dr. REIDINGER, Generalinspektor Dr. BÖGL sowie die damalige Weltklassesportlerin Liese PROKOP.
- JHV des Österr. Polzeisportverbandes – von der Polizeidirektion Wien bzw. PSV Wien gewählt: Obmann Emanuel SCHÖN, Obmann-Stv. Anton GEPP und Hauptkassier Gustav CHARAMZA.
- Bericht von Dr. Eduard HOCHENBICHLER über 50 Jahre Interpol.

.....vor 25 Jahren

Titelbild: Spielmacher Rene TRPAK, linkes Mittelfeld, aus dem Spiel Polizei/Feuerwehr - Rapid Armateure

- 2. Polizei-Europameisterschaften im Marathonlauf in Luxemburg, Sieger in der Polizeiwertung Piotr PRUSIK (PL) mit 02:19, Bester Österreicher auf Platz 15 – Herbert KÖBERL mit 02:32,57.
- Österr. Polizeimeisterschaft Fußball in Schwechat: 12 Mannschaften am Start, im Finale siegte PSV-Graz mit 4:1 im Elfmeterschießen gegen PSV Wien. Den 3. Platz sicherte sich die Mannschaft der PSV Linz mit 4:3 im Elfmeterschießen gegen PSV Wr. Neustadt.
- Sektion Fußball – Wiener Stadtliga nach 14 gespielten Runden – Platz 1 - Polizei/Feuerwehr ohne Niederlage.
- Tennisdoppeltturnier der Sportgruppe Wieden – 20 Teilnehmer – Sieger Harald HAMMER u. Klaus WASSERTHEURER.
- Ausschreibung der 28. Wiener Polizeimeisterschaften im alpinen Schilauf.



.....vor 15 Jahren

Titelbild: Unser neues Fitness- und Wellnesszentrum vor der Eröffnung

- Sektion Gewichtheben – bei den World Masters in Kefalonie (Griechenland) konnte Alois STOIFL in der Klasse der 60 – 64-jährigen die Bronzemedaille gewinnen.
- 3. Österreichische Polizeimeisterschaft im Fußball – 12 Mannschaften am Start – 2 Gruppen – das Finale zwischen LPK Wien und LPK Oberösterreich endet mit 3:0, den 3. Platz sicherte sich LPK Burgenland mit 2:1 gegen LPK Steiermark.
- Sektion Golf – Schlussturnier im GC Achau, Gesamtsieger des PSV-SPC Cups 2008: Petr JURACEK vor Mag. Christian PEL-LEGRINI. Es konnten an die Tierschutzorganisationen in Möd-ling und Parndorf €1.200,- übergeben werden.
- Sektion Radsport – Wolfgang SCHATTAUER – Paralympics Sie-ger – er gewann am 12.08.2008 in Peking die Goldmedaille im Handbike-Zeitfahren.

RUNDSCHAU POLIZEI



SPORT

OFFIZIELLES MAGAZIN DER POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN
Zur Förderung der guten Beziehungen zwischen der Bevölkerung und der Polizei Österreichs

11/12 2008
57. JAHRGANG

Medizin
Motor

ERSTE

www.erstebank.at

.....vor 10 Jahren

Titelbild: 20 Jahre Adventmarkt vor der Karlskirche
© Foto G. Bodenstein

11/12 2013 : 62. Jahrgang

RUNDSCHAU **POLIZEI Sport**

Sektionen Speis & Trank Medizin Reise & Freizeit Motor

OFFIZIELLES MAGAZIN DER POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN
Zur Förderung der guten Beziehungen zwischen der Bevölkerung und der Polizei Österreichs

ERSTE

www.erstebank.at

- World Police and Fire Games in Belfast – sensationeller 2. Platz von Andreas MANN im Hammerwerfen.
- World Games in Cali/Kolumbien – Bericht von IFA-Delegierten und Faustballpräsidenten Gerhard ZELLER – 34 Athleten/innen in 11 Sportarten – Goldmedaille durch die Geschwister Mirneta und Mirnesa BECIROVIC im Jiu-Jitsu, eine Bronzemedaille konnte im Faustball gewonnen werden.
- Sektion Mountainbike – 1. Platz v. Fritz KRAUS beim Rennen in St. Georgen im Walde, Lucas KRAUS – 1. Platz Gesamtwertung Eisenwurz Kids-Cup.
- BMI Benefizfußballturnier – 11 Mannschaften – Siegermannschaft Österr. Gewerkschaftsbund – der Reinerlös der Veranstaltung von €11.400,- konnte für karitative Zwecke in Anwesenheit von BM Johanna MIKL-LEITNER übergeben werden.
- Sektion Kanu – Bericht über den 1. Herbstwandertag, Kanu WM in Kopenhagen – Top Platzierung von Christoph KORNFEIND (9. Platz).

American Football in der Gründungsphase



Mannschaftsfoto mit neuen Jerseys nach Fixierung des Finaleinzuges der U12 um die österreichische Meisterschaft

Die Sektion American Football ist derzeit immer noch im Aufbau. Die Gründung der Sektion American Football spricht sich derzeit im Kollegenkreis in ganz Österreich herum und dies bewirkt, dass ein stetiger Mitgliederzustrom zu verzeichnen ist. Während aus polizeilicher Sicht einige Hürden zu meistern sind, wie die Aufnahme der Sportart American Football, seitens des BMI als Dienstsport oder die Anerkennung der Leistungen unserer Kollegen, welche sich voriges Jahr mit dem ELF-Team der Vienna Vikings den Titel holen konnten und heuer leider im Playoff ausscheiden mussten.

Einige kleine Höhepunkte konnten jedoch gemeistert werden. So wurde zum Beispiel gemeinsam mit dem Recruiting Center der LPD Wien ein Info Stand beim ELF-Playoff in der Generali Arena besetzt und den vielen begeisterten American Football Fans der Job bei der Polizei, sowie die Vereinbarkeit mit dem Sport nähergebracht. Eine Liegestütz Challenge untermalte den sportlichen Auftritt vor diesem Großereignis. Seitens der LPD Wien werden gemeinsam mit der Sektion American Football für die nächste ELF-Saison Gespräche zur Kooperation geführt, um den Auftritt auf

dieser großen Bühne effizienter zu gestalten.

Mit dem Kooperationsverein AFC Mustangs konnten für den Nachwuchs (Altersklassen U12 und U14) neue Game Jerseys angeschafft werden. In einer Sportart mit einer dermaßen großen Spieleranzahl wurden insgesamt 200 Jerseys für den Nachwuchs angeschafft, mit einem Investitionsvolumen von knapp €7.000,-. Dafür konnte unsere Sektion erstmals den öffentlichen Auftritt untermalen, indem das Kooperationslogo mitproduziert wurde. Wie auf den Fotos ersichtlich, ist dies sehr gut geglückt und die U12 Kinder konnten den Einzug in das

Finale um die österreichische Meisterschaft fixieren. Dort wird man also mit dem PSV Wien Logo auf der Brust auftreten und die Kinder einiger Kollegen werden versuchen, den Titel zu ergattern.

Reinhard KOPINITS

© Alle Fotos von Reinhard Kopinitz



Die neu angeschafften Jerseys des Kooperationsvereines AFC Mustangs



Elias Zadrzizil (Quarterback der U12) präsentiert die neuen Jerseys

Sit back and relax

Genießen Sie die Zeit vor Ihrem Abflug und entspannen Sie im premium Ambiente der VIENNA Lounge des Flughafen Wien.

viennaairport.com/lounges

Premium Ambiente auf 2.500 m²
ab € 35,-

Mehr Infos



360° view



VIENNA Lounge

für Passagiere abfliegend von Gates **CD**

SKY Lounge

für Passagiere abfliegend von Gates **EG**

VIE Vienna Airport

WIR BAUEN FÜR DIE ZUKUNFT

Sedlak
Bauunternehmen

MOTIVIERT.
INNOVATIV.
KONSEQUENT.



sedlak.co.at

NEUBAU | SANIERUNG | BAUTRÄGER

39. Wiener Polizei Tennismeisterschaften 2023

Eine Woche früher als im Jahre 2022 fanden die 39. Wiener Polizei Tennismeisterschaften 2023 statt. Zum sechsten Mal wurde als Austragungsortlichkeit die Sportanlage des TC-Donaufeld gewählt. Viele Kollegen/innen hatten einen Urlaub gebucht, einige waren verletzt und aufgrund bekannter personeller Schwierigkeiten auf den Dienststellen, haben einige Kollegen keine Nennung abgegeben. Nach einem Umlaufbeschluss der Sektionsleitung wurden nicht nur die Kollegen und Kolleginnen der LPD Niederösterreich, sondern auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Stadtpolizeikommandos Baden eingeladen. Persönliche E-Mails wurden versendet und viele Telefonate waren notwendig, um die erforderliche Anzahl an Nennungen zu erreichen. Letztendlich haben 32 Personen ihre Nennung abgegeben – Herren A Hauptbewerb mit 21 Nennungen, Herren +35 mit 10 Nennungen, Herren +45 mit 7, Herren +55 mit 6 Nennungen sowie 3 Kolleginnen im Damenbewerb.

Im B-Bewerb

Für alle Erstrundenverlierer und – sofern gewollt, für alle Damen. Insgesamt nahmen 12 Kollegen und 1 Kollegin an diesem B-Bewerb teil. Setzung aufgrund der ITN: Janine REMLER vor Rene STROBL, Markus WEBER und Walter ZIEGLER-BENKO.



vor dem B-Finale:
Janine REMLER und Franz WEILHARTER

Im 1. Halbfinale setzte sich Janine REMLER mit 6:2 und 6:1 gegen Markus WEBER durch, das 2. Semifinale war hart umkämpft – Franz WEILHARTER besiegte Rene KLEWEIN mit 7:5 und 6:3. Das Finale war dann ein Duell der beiden Angehörigen der Sportgruppe Innere Stadt – auch im Finale war Janine REMLER deutlich besser, sie gewann den B-Bewerb mit 6:1 und 6:1 gegen Franz WEILHARTER.

Herren Senioren Bewerb +55 und +65

6 Nennungen im zusammengelegten Senioren Bewerb +55 und +65. Aufgeteilt in 2 Gruppen zu je 3 Kollegen – Spielmodus jeder gegen jeden. Die Gruppe A konnte der als Nr. 1 gesetzte Helmut PUMM vor Josef KRAMMER und Harald DENK gewinnen. In der Gruppe B gewann Gottfried FRIEDL auch beide Spiele und platzierte sich so vor Wolfgang OBERMANN und Wilhelm ROTSCHOPF.

In den darauffolgenden Platzierungsspielen konnte Wilhelm ROTSCHOPF einen hart umkämpften 6:4 und 6:4 Sieg gegen Harald DENK verbuchen – er belegte somit den 5. Platz.

Im Spiel um Platz 3 konnte sich Wolfgang OBERMANN mit 6:2 und 6:4 gegen Josef KRAMMER durchsetzen.



vor dem +55 Finale:
Helmut PUMM und Gottfried FRIEDL



Im Finale behielt Gottfried FRIEDL mit einem 6:4 und 6:1 gegen Helmut PUMM die Oberhand und konnte so seinen 1. Titel bei Wiener Polizei Tennismeisterschaften gewinnen.

Herren Senioren Bewerb +45

Am Tag der Auslosung kurzfristig noch 2 Absagen – somit lediglich 7 Nennungen. Setzung Joachim HUBER vor Robert SUCHANEK. Die beiden trafen im Finale aufeinander – Joachim HUBER siegte mit 6:2 und 6:2 und konnte somit seinen 20. Titel im Zuge von Wiener Polizeimeisterschaften erringen. Es war auch der 51. Podestplatz seit 1988 bei Wiener Polizeimeisterschaften – eine beachtliche Serie, die seines Zeichens sucht.



vor dem +45 Finale:
Robert SUCHANEK und Joachim HUBER



vor dem Finale +35:
Bernd BLEIER u. Dominik BERGER



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 wifwien.at.

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

PAY/ONE

PAYMENT WIE ES DIR PASST

So individuell
wie Dein Business

a Worldline company



**JETZT
ENTDECKEN**

www.payone.at

Herren Senioren Bewerb +35

10 Nennungen im Senioren Bewerb +35 – Setzung Bernd BLEIER vor Dominik BERGER, Michael WOITSCH und Stefan SKRIANZ. Die Gesetzten trafen in den Semifinalspielen aufeinander – Bernd BLEIER besiegte Michael WOITSCH mit 6:1 und 6:0, Dominik BERGER überzeugte mit einem 6:1 und 6:1 gegen Stefan SKRIANZ. Das Finale war dann wieder eindeutig, Bernd BLEIER gewann mit 6:1 und 6:0 gegen Dominik BERGER.

Damen Hauptbewerb

Leider nur 3 Nennungen, da eine Kollegin aufgrund von dienstlichen Problemen nicht starten konnte. Im Spielsystem jede gegen jede – Round Robin – konnte sich Martina ZOLLES vor Janine REMLER und Andrea KUSCHNIG durchsetzen. Es war dies der bereits 7. Titel bei Wiener Polizei Meisterschaften – auch das ist eine sehr stolze Bilanz.



Damenbewerb: Martina ZOLLES, Janine REMLER und Andrea KUSCHNIG

Herren Hauptbewerb

21 Nennungen – eine leichte Steigerung gegenüber dem Vorjahr – Setzung: Fabian LIPAUTZ vor Marcel WALOCH, Michael PALLNSTORFER, Joachim HUBER, Dominik BERGER, Robert SUCHANEK, Reinhard ENNSMANN und Michael WOITSCH.

Vor seinem 1. Spiel verletzte sich Fabian LIPAUTZ im Zuge seiner Ausbildung bei der ASE WEGA und musste leider für den Bewerb w.o. geben. Die anderen gesetzten Spieler erreichten problemlos das Viertelfinale. Dominik BERGER kam durch ein w.o. von Philip EIGL eine Runde weiter,



Gruppenfoto nach der Siegerehrung

Michael PALLNSTORFER siegte mit 6:1 und 6:1 gegen Michael WOITSCH, Joachim HUBER siegte im internen Duell der ASE WEGA gegen Robert SUCHANEK mit 6:1 und 6:4, mit einem eindeutigen 6:1 und 6:0 gewann Marcel WALOCH gegen Reinhard ENNSMANN.

Im 1. Semifinale war Michael PALLNSTORFER zu stark für Dominik BERGER – er siegte mit 6:0 und 6:1. Das 2. Semifinale war ebenso eindeutig – Marcel WALOCH bezwang Joachim HUBER mit 6:0 und 6:0.

Das Finale zwischen Michael PALLNSTORFER und Marcel WALOCH war lange Zeit sehr ausgeglichen, es wurde auf einem top Niveau gespielt – das Service von Marcel

WALOCH war dann ausschlaggebend. Marcel WALOCH gewann mit 6:4 und 6:4. Es war der 4. Titel bei Wiener Polizei Meisterschaften bei seinem 4. Antreten – 2018, 2019, 2020 und nun 2023 – auch diese stolze Bilanz verdient erwähnt zu werden.



Marcel WALOCH
Wiener Meister 2023 - Herren Hauptbewerb



vor dem Herren Finale:
Marcel WALOCH u. Michael PALLNSTORFER



Martina ZOLLES – Wiener Meisterin 2023



Bernd BLEIER
Wiener Meister im Senioren Bewerb +35





Joachim HUBER – Wiener Meister im Senioren Bewerb +45



Gottfried FRIEDL – Wiener Meister im Senioren Bewerb +55

Bei der Siegerehrung konnte ich als Turnierleiter ein Quartett der Wiener Polizeimusik begrüßen, welche mit einigen dargebotenen Musikstücken der Übergabe der Ehrenpreise einen feierlichen Rahmen verliehen. Ich durfte mich bei allen Sponsoren – Fa. CONSULTATIO, Fa. LOHBERGER Tankstelle u. Transporte, Fa. Blumen REGINA, die österreichische Beamtenversicherung - ÖBV, der PSV WIEN und dem Lokal SALOON für die finanzielle Unterstützung bedanken. Dankesworte wurden auch an das gesamte Team des TC-Donaufeld gerichtet – ebenso ein großes Danke für die perfekte Unterstützung des Teams der Sektion Tennis an Martina ZOLLES, Harald MÖLZER und Manfred PALL.

Die Siegerehrung wurde mit der Bundeshymne beendet und das Grillbüfett eröffnet.

Robert ANGERER

Alle Fotos ©LPD-Wien Gilbert BRANDL oder
©PSV-Wien Robert ANGERER



Gerald MILAPERSKY – Betreiber des TC Donauefeld



Großvenediger – Vereinstour PSV Wien Sektion Bergsport

Der Großvenediger, majestätisch und erhaben, erhebt sich auf 3.666 Metern über dem Meeresspiegel und zählt zu den beeindruckendsten Gipfeln der Ostalpen. Eine Besteigung dieses imposanten Berges verspricht Abenteuer, Herausforderung und atemberaubende Ausblicke. Einer der beliebtesten Wege, um auf den Gipfel zu gelangen, führt über die Kürsingerhütte und bot 4 Mitgliedern der PSV Wien - Sektion Bergsport die Möglichkeit zu einem unvergesslichen alpinen Erlebnis.

Unsere Reise begann am 5. September 2023 in Neukirchen am Großvenediger, einem malerischen Dorf im Salzburger Land. Hier trafen wir uns am Parkplatz Hopffeldboden und begannen den Aufstieg durch das Obersulzbachtal. Ziel war die Kürsingerhütte, die auf 2.558 Metern Höhe malerisch in die atemberaubende Gebirgslandschaft eingebettet ist. Der Weg zur Hütte führte uns durch eine faszinierende alpine Landschaft, vorbei an schroffen



Auf dem Obersulzbachkees

Felsen, weitläufigen Tälern und dem Rauschen der Wildbäche, das uns auf Schritt und Tritt begleitete. Diese majestätische

Pracht der Natur belebte unsere Sinne und schürte die Vorfreude auf das bevorstehende Abenteuer.



Vor der Norwand des Großvenedigers



Gipfelfoto Großvenediger

In der Kürsingerhütte verbrachten wir die Nacht. Der Abend wurde genutzt, um uns für den Aufstieg am nächsten Morgen vorzubereiten. Um 5:00 Uhr brachen wir auf und machten uns auf den Weg zum Gipfel des Großvenedigers. Die Dunkelheit der frühen Morgenstunden sowie der langsam anbrechende Tag verleihen Hochtouren stets eine besondere Atmosphäre. Bei der Morgendämmerung erreichten wir das Obersulzbachkees und von dort aus ging es angeseilt über eine eindrucksvolle Gletscherlandschaft, vorbei an imposanten Gletscherspalten, in Richtung des Gipfels. Der frische Schneefall der vergangenen Tage verlieh der ohnehin schon imposanten

Gebirgslandschaft zusätzliche Schönheit.

Am Gipfel angekommen, überflutete uns ein unvergessliches Gefühl der Erfüllung. Der Blick über die umliegenden Bergketten und Täler erstreckte sich von den majestätischen Dolomiten bis hin zu den Westalpen. Dieser triumphale Moment, begleitet von leichter Erschöpfung und einer tief empfundenen Bewunderung für die erhabene Bergwelt, war schlichtweg unbeschreiblich. Das Besondere an diesem Tag war, dass wir den Gipfel ganz für uns alleine hatten, eine seltene und kostbare Erfahrung an einem Ort, der oft stark frequentiert ist.

Nachdem wir am späten Vormittag zur Kürsingerhütte zurückgekehrt waren,



Abenddämmerung am Großvenediger mit seinem imposanten Nordgrat

machten wir uns nach einer kurzen Pause auf den Heimweg. Die Besteigung des Großvenedigers über das Obersulzbachkees war ein einzigartiges alpines Abenteuer für die Mitglieder der PSV Wien Sektion Bergsport. Es bot nicht nur die Möglichkeit, einen imposanten Gipfel der Ostalpen zu bezwingen, sondern auch die Chance, die Schönheit und Wildheit der alpinen Welt in vollen Zügen zu erleben.

Für diejenigen, die an dieser Tour teilnahmen, wird die Belohnung in Form von unvergesslichen Erinnerungen an eine schnell schwindende Hochalpinen-Gletscherwelt sein.

Michael KOPITSCH



Milchstraße über dem Großen Geiger



Ergebnisse Staatsmeisterschaften & Beginn der Luftsaison



LP Bundesliga

Am 27. September fand die letzte Runde unseres ersten offenen PSV Sommercups Luftpistole (LP1 und LP5) statt. In der Disziplin LP1 Klasse Männer gewinnt Anvar Mammadov (WSV) vor **Wolfgang Widter** (PSV) und Benjamin Häusler (WSV). In der Frauenklasse siegt **Polina Klemenko** vor **Stefaniya Naydenova** und **Doroteya Dimitrova** (alle PSV). In der Disziplin LP5, die nur in der allgemeinen Klasse ausgetragen worden ist, holt sich Igor Fedorenko (WSV) den Sieg vor **Wolfgang Widter** (PSV) und Christoph Haider (USV21). Die Siegerehrung findet am 5. Dezember statt.

Aktuell laufen die ersten Rundenwettkämpfe des SSLV Wien und ASKÖ Wien für Luftpistole und Luftgewehr. Besonders freut uns, dass unsere neue Juniorin Alexandra Kerkes bereits in ihrem ersten Jahr bei uns an den Wettkämpfen teilnimmt und großartige Ergebnisse erzielt. Sie wird im Frühling bereits bei der Landesmeisterschaft antreten.

Unsere Sektion nimmt erstmals auch mit einem völlig eigenständigen Team an der Bundesliga Luftpistole teil. In den vergangenen Jahren haben Polina, Stefaniya und Hellmut andere Wiener Vereine als Leihschützen unterstützt, in dieser Saison haben wir ein eigenes Team aufgestellt. Momentan liegt unser Team auf Platz 4 in



LP Bundesliga Runde 2

unserer Region, wir hoffen, dass wir den Einzug in das Achtelfinale schaffen werden, was bei der aktuellen Konkurrenz in der Region Ost eine großartige Leistung wäre.

Bei der diesjährigen Österreichischen Meisterschaft erreicht Stefaniya Naydenova in der Disziplin Standardpistole den 9., Wolfgang Widter in seiner Klasse den 6. Platz.

In der Disziplin Sportpistole qualifiziert sich Stefaniya Naydenova für das Finale und erreicht dort den 6. Platz, Wolfgang Widter erkämpft Platz 8.

Mit der „freien Pistole“ erreicht **Wolfgang Widter** im Einzel Platz 8 und verhilft der Wiener Mannschaft damit zur **Silbermedaille** in der **Mannschaftswertung**.

Die Österreichische Meisterschaft FFWGK wurde dieses Jahr in Eisenstadt ausgetragen. Claudia Rabl leistet mit ihrem Ergebnis aus dem Einzel einen Beitrag zum 4. Platz für die Wiener Frauenmannschaft in der Disziplin 30/30, die Mannschaft der Klasse Männer mit Michael Hauk erreicht Platz 5. Die Mannschaft der Klasse Senioren 2 besteht aus



LP Bundesliga Wolfgang Widter

3 PSV-Schützen (Herbert Lager, Kurt Prinkel, Günter Weiser) und liegt ebenfalls auf Platz 4.

In der Disziplin 20/20 holt sich die Wiener **Frauenmannschaft** mit **Claudia Rabl** die **Goldmedaille**. Mit den Plätzen 9 und 10 im Einzel gewinnen **Herbert Lager** und **Günter Weiser** gemeinsam mit **Kurt Prinkel Silber** in der **Mannschaftswertung**.

Wir gratulieren allen sehr herzlich zu ihren Leistungen!



Tischfußball



ÖM FP Wolfgang Widter



ÖM FFWGK Frauen



ÖM FFWGK Team Wien



ÖM FFWGK Senioren 2

Im Hobbybereich haben wir diesmal einen FFWGK Mixed Team Bewerb veranstaltet, jeweils ein Mann und eine Frau absolvieren je ein FFWGK Halbprogramm und die Summe der beiden Ergebnisse zählt dann für die Wertung. Hier holen sich Ricarda Seidl (SSVK) und Martin Fetz (HSV Wr. Neustadt) den ersten Platz vor Brigitte Sturm und Michael Ladmann (PSV) und Steffi & Frieder Schuschnig (SSVK). Diesen Bewerb werden wir auch im kommenden Jahr wieder anbieten.

Aktuell läuft unsere Vereinsmeisterschaft FFWGK, den Saisonabschluss bilden dann unser traditionelles Krampusschießen am 2. Dezember und in der darauffolgenden Woche ein Großkaliberschießen. Wir verabschieden uns dann in eine Pause und starten am 13. Jänner bereits die neue Saison mit unserem FFWGK Wintercup, der bereits fast ausgebucht ist. Auch die weitere Saisonplanung ist fast abgeschlossen, alle geplanten Termine werden in Kürze veröffentlicht.

Wir haben unseren Anmeldeprozess modernisiert, die Anmeldung zu allen Bewerben ab 2024 erfolgt online.

Neben dem Sportschießen erfreut sich auch unser neuer Tischfußballtisch großer Beliebtheit. Eine Vereinsmeisterschaft scheint auch hier nicht ausgeschlossen.

Unsere Vereinsabende finden nun regelmäßig einmal im Monat statt, die Verpflegung wird abwechselnd von den Teilnehmenden vorbereitet. Im Oktober haben

wir uns besondere Mühe gegeben und alles unter dem Motto „Halloween“ zubereitet. In diesem Jahr findet auch endlich wieder eine Weihnachtsfeier statt, bei der wir gemeinsam das vergangene Jahr Revue passieren und einige Ehrungen vornehmen werden. Wir freuen uns schon sehr auf diese Veranstaltung.

Unsere Sektion durfte in diesem Jahr auch den Österreichischen Schützenbund beim Tag des Sports 2023 im Wiener Prater repräsentieren. Personen aus mehreren Wiener Vereinen haben dort den Infostand und auch unsere sog. „Mitmach-Station“ betreut. Erwachsene und Jugendliche haben großes Interesse gezeigt, den Schießsport über ein Trainingssystem direkt an unserem Stand auszuprobieren. Besonders gefreut hat uns, dass Alexander Schmir, der heuer in Baku zum Weltmeister im Kleinkalibergewehr-Dreistellungsmatch gekürt worden ist, und

Martin Strempl, der Olympia-Teilnehmer und Vize-Europameister im Teambewerb in der Disziplin Luftgewehr sowie mehrfacher Staatsmeister im Großkalibergewehr ist, unseren Stand ebenfalls besucht und ein paar Autogrammkarten geschrieben haben. Auch für das kommende Jahr wurden wir bereits gebeten, den Stand wieder zu besetzen.

Im Namen der Sektionsleitung danke ich allen Mitgliedern, die uns durch die Ausübung ihrer Funktionärstätigkeit oder die Hilfe bei der Austragung unserer zahlreichen Bewerbe unterstützen. Unser Dank gilt auch jenen Mitgliedern, die uns auch nach dem Ende der aktiven Sportausübung immer noch die Treue halten.

Wir wünschen euch eine schöne Adventzeit, ein ruhiges Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im kommenden Jahr!

Elisabeth REISER-ECKELHART

UNSER NÄCHSTER TERMIN:

► OFFENER PSV FFWGK WINTERCUP

AB 13. JÄNNER 2024 IN 6 RUNDEN

Die Ergebnisse aller Bewerbe sind auf unserer Webseite abrufbar. Ergebnislisten: PSV Wien Sektion Sportschießen (psvwuensportschiessen.at)

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

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



Tag des Sports



Tag des Sports Mitmach Station

Erfolgreicher Saisonstart für PSV Wien - Vienna Ice Tigers: Tabellenführer nach vier Spielen



Die Eishockeymannschaft **PSV Wien - Vienna Ice Tigers** setzt sich eindrucksvoll an die Spitze der Tabelle. Mit vier aufeinanderfolgenden Siegen startete das Team ungeschlagen in die Saison 2023/2024 der Jakumi 3rd League des Wiener Eishockeyverbandes. Der Saisonauftakt am 15. Oktober 2023 war geprägt von beeindruckendem Teamgefüge und einer herausragenden Leistung der einzelnen Spieler. Die PSV Wien - Vienna Ice Tigers zeigten sich bereits in den ersten Spielen als ernstzunehmender Titelanwärter und versprechen spannende Eishockeymomente in den kommenden Begegnungen.

Die Mannschaft setzt nicht nur in der Gesamttabelle ein Ausrufezeichen, sondern auch in der individuellen Leistungsbilanz. Unter den ersten zehn Torschützen

der Liga finden sich gleich drei Spieler aus den Reihen der Ice Tigers wieder. Diese bemerkenswerte Leistung unterstreicht nicht nur die herausragende Teamperformance, sondern auch das individuelle Können der Spieler. Weiterführende Infos, Spieltermine und News findet man auf der Website www.vienna-icetigers.com, auf Facebook und Instagram.

Erfolgreiche Talentsuche beim Sportfest des Bildungszentrums Wien

Beim diesjährigen Sportfest des Bildungszentrums Wien war nicht nur sportlicher Ehrgeiz, sondern auch die Suche nach neuen Eishockeytalenten im Fokus. Ivan Schaurhofer nahm sich persönlich Zeit für

Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern, um ihr Interesse am Eishockeysport zu erkunden. In einem erfreulichen Schritt wurden schließlich vier vielversprechende Spieler in die Reihen der Sektion Eishockey aufgenommen. Diese Rekrutierung verdeutlicht nicht nur die sportliche Vielfalt an der Polizeischule, sondern auch das engagierte Bestreben, junge Kolleginnen und Kollegen zu fördern und in die Welt des Eishockeys innerhalb der Landespolizeidirektion Wien einzuführen. Ein vielversprechender Start für die neuen Teammitglieder und ein Zeichen für die positive Entwicklung der Sektion Eishockey für die zukünftigen Bundesmeisterschaften.

Ivan SCHAURHOFER



Erstellen Sie einzigartige Designs
auf Autos, Motorrädern und
Transportern.

CAR WRAPPING

SCHÜTZEN

- selbstheilend
- hieb-, stoß- und kratzfest
- verhinderte Rostbildung
- geringer Wertverlust des Kfz

WERBEN

- mobile Werbefläche
- keine steuerlichen Abgaben
- 16 Mio. Blickkontakte/Jahr
- Schutz des Originallacks

STYLEN

- Folie jederzeit wieder ablösbar
- günstiger als eine Lackierung
- keine Typenschein-Eintragungspflicht



EBINGER
www.ebinger.co.at



Georg Ebinger Gesellschaft m.b.H.
Eitnergasse 4, 1230 Wien, Austria
Telefon: (+43 1) 865 79 81-0

POEHL

am naschmarkt

www.poehl.at



NEUES von der Sektion Sportkegeln

Vorab ein herzliches Dankeschön für die jahrelang sehr ausführlich geschriebenen Beiträge der Sektion Sportkegeln in der Polizei Rundschau von unserem ehemaligen Sportobmann Siegfried Marass. Als seine Nachfolgerin werde ich dies nach bestem Wissen und Gewissen weiterführen.



Folgendes gibt es über das Sportkegeln noch zu berichten:

Über den Sommer fanden keine Kegelmeisterschaften statt. Jedoch fanden Turniere in Herzogenburg, Obergrafendorf, Orth an der Donau, Gänserndorf und in Wien statt, wo einige der Sportkegelsektion erfolgreich vertreten waren. Erstmals waren auch KeglerInnen von uns in Rovinj bei einem Kegelturnier vertreten. Ich erreichte dort den 3. Platz.

Im Juli fand außerdem ein Vergleichskampf mit der Bayernliga Nord bei uns auf der Kegelbahn statt. Obwohl Sie uns spielerisch überlegen waren, machte es dennoch großen Spaß. Nachträglich nochmals ein Dankeschön an den Organisator Siegfried Marass.

Trotz sommerlicher Temperaturen trainierten manche fleißig für die bevorstehende Herbstsaison. Diese startete am 8. September mit folgenden Mannschaften:

- 1. LL (Mannschaftsführer: Peter Pittnauer)
- 2. LL (Mannschaftsführer: Herbert Maislinger)

- WL (erstmals mit einer 6-er Mannschaft – hauptsächlich Damen – Mannschaftsführer: Regina Zagler/Binder Ilse, erstmalig mit einer 6-er Mannschaft)
- ASVÖ1: (Mannschaftsführer Günter Leitner)
- ASVÖ2: (Mannschaftsführer: Hannes Heintzl)

Hannes Heintzl ist sogleich auch der Nachfolger von Siegfried Marass und hat dessen Agenden übernommen. Ein großes Dankeschön im Namen der Sektion Sportkegeln an ihn.

Sehr erfreut bin ich darüber, dass die Sektion Sportkegeln, mit zwei neuen Nachwuchsspielern (Enkeln von zwei Spielern von uns) vertreten ist Voitech Nico und Maislinger Arian. Beide kamen bereits in der ASVÖ als Spieler sehr erfolgreich zum Einsatz.

Arian Maislinger hatte mit 425 Holz seinen persönlichen Rekord und einen Mannschaftspunkt gegen KSK-Post 1050 Wien erzielt. Bahnrekord auf der Heimbahn in Kaisermühlen erzielte Gerda Leitner mit beachtlichen 563 Holz.

Karin Hofmann ist nach ca. 2 Jahren in der Wiener Liga im Einsatz, worüber sich ganz besonders wir Damen freuen. Ebenfalls erzielte Renate North ihr persönliches Bestergebnis in Simmering mit 516 Holz.

Auch Kurt Unterrain erzielte sein persönliches Bestergebnis auf der Heimbahn in Kaisermühlen mit unglaublichen 603 Holz. Ich darf mich ebenfalls über mein persönliches Bestergebnis in der



Rustenschacher-allee mit 556 Holz erfreuen. Herzlichen Glückwunsch im Namen der Sektion an Alle. Ich bin sehr stolz darüber.

Ein sehr schweres Los hingegen haben unsere 1. und 2. Landesliga aufgrund krankheits- und urlaubsbedingter Ausfälle und Spielerabmeldungen. Ernst Lukas ist zum Verein Wiener Linien gewechselt und Georg Müller nach Orth an der Donau. Beiden waren sehr gute Spieler. Ich wünsche den beiden auch dort viel Erfolg.

Die 1. LL erreichte daher bis dato 1 Sieg, 8 Niederlagen und 1 unentschieden. Die 2. LL 4 Siege, 1 unentschieden und 5 Niederlagen. Die Wiener Liga hingegen 5 Siege und 1 Niederlage – derzeit auf Platz 2. Die ASVÖ 1 3 Siege und 6 Niederlagen. Die ASVÖ 2 3 Siege und 5 Niederlagen.

Dennoch beachtliche Leistung in der ASVÖ – da unsere beiden Nachwuchsspieler erst vor Kurzem zu Kegeln begonnen haben. Die Herbstmeisterschaft dauert noch bis 18. Dezember an – danach geht es in die Weihnachtspause. Zuvor findet noch die Jahreshauptversammlung und die Weihnachtsfeier der Sektion Sportkegeln statt.

Ich darf bereits jetzt allen Lesern unseres Artikels ein wunderschönes Weihnachtsfest und Alles Gute – vor Allem Gesundheit – für 2024 wünschen!

GUT HOLZ weiterhin allen Keglerinnen und Keglern auch im Neuen Jahr.

Regina ZAGLER

GUT AUFGEHOBEN.
Wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Alle Kassen und privat
1220 Wien
Maria-Tusch-Strasse 18/25
01 388 3 388
www.hno-seestadt.at

Wir machen Träume wahr.



fleck
Heizung · Bad · Sanitär

fleck-installationen.at
0664 12 11 684 | office@fleck-installationen.at

Engeltliche Einschätzung; Fotos: Dieter Steinbach, iStockphoto/Spitz-Photo

#sogehwien

Respektvolles Miteinander.

Wien wurde 2023 ein weiteres Mal als **lebenswerteste Stadt der Welt** bestätigt. Das liegt nicht zuletzt daran, dass Wien dank der **pflchtbewussten Arbeit tausender Polizist*innen** eine der **sichersten Metropolen der Welt** ist. **Friedliches Zusammenleben** ist ohne **Respekt** und **Rücksichtnahme** nicht möglich. Ich möchte Ihnen **meinen Respekt und meine Wertschätzung** für Ihr Engagement aussprechen. Dazu gehört es auch, für **bestmögliche Arbeitsbedingungen** zu sorgen – darum unterstütze ich die Forderung nach **mehr Personal im Polizeidienst** sowie einer **besseren Ausstattung der Polizeiinspektionen für Wien**.


Bürgermeister Dr. Michael Ludwig

SPÖ 
DIE WIENPARTEI.

**HIER
KANN
IHRE
WER-
BUNG
SEIN**

GROHS HOFER RECHTSANWÄLTE

**WAS WIR KÖNNEN
UND DAHER GERNE MACHEN:**

Innovative oder klassische Lösungen für nationale und internationale Unternehmens- und Immobilientransaktionen

- Strukturierung
- Abwicklung
- laufende Beratung

UNSER KLIENTENSCHWERPUNKT:

- mittelständische und große Unternehmen
- Banken

GROHS HOFER RECHTSANWÄLTE
Gesellschaft m.b.H.
1010 Wien, Helfferstorferstraße 4
(Schottenhof, Stiege 12)
Tel. +43 (1) 534 35 - 0
Fax +43 (1) 534 35 - 36
e-mail: office@ghr.at

www.ghr.at



Fitness Boxen – Boxen ohne blaues Auge

Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout

Die 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 Pratte, um mal ordentlich dagegen zuschlagen, und den Stress oder kleine Aggressionen loszuwerden. Also steigert Fitness Boxen neben der körperlichen Fitness auch das psychische Wohlbefinden und hilft gleichzeitig den Alltagsstress abzubauen.

Wir werden uns ab jetzt immer mit einer Technik aus dem Box- bzw. Fitnessbereich beschäftigen und diese genauer „unter die Lupe“ nehmen.

Pratzen- Partnertraining

Das Partnertraining ist eine Übung im Boxtraining, bei der zwei Personen zusammenarbeiten, um ihre Schlagtechniken zu verbessern. Eine Person hält die Pratzen, auch Schlagpolster genannt, und die andere Person führt Schlagkombinationen aus.

Die Person, die die Pratzen hält, trägt spezielle Handschuhe mit Polstern, um die Schläge abzufedern und Verletzungen zu vermeiden. Die Person, die die Schläge ausführt, trägt ebenfalls Boxhandschuhe, um ihre Hände zu schützen.

Beim Partnertraining Boxen Pratzen können verschiedene Schlagkombinationen geübt werden, wie zum Beispiel Jab, Cross, Haken und Aufwärtshaken. Die Person, die die Pratzen hält, gibt dabei die Richtung und das Tempo der Schläge vor, während die andere Person versucht, die Kombinationen präzise und kraftvoll auszuführen.



Diese Übung ist nicht nur gut für die Verbesserung der Schlagtechniken, sondern auch für die Kondition, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Zudem stärkt sie die Muskulatur in den Armen, Schultern und im Oberkörper.

Es ist wichtig, dass beide Partner aufeinander achten und sich gegenseitig respektieren. Die Person, die die Pratzen hält, sollte ihre Hände und Arme gut schützen und die Schläge kontrolliert abfedern. Die Person, die die Schläge ausführt, sollte darauf achten, dass sie ihre Technik korrekt ausführt und die Pratzen nicht verfehlt.

Partner- bzw. das Pratzentraining kann sowohl von Anfängern als auch von fortgeschrittenen Boxern durchgeführt werden. Es ist eine effektive Methode, um die Schlagtechniken zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu haben.

Probier's doch mal im Training aus! Viel Spaß wünscht das PSV Fitboxteam!

WANN + WO?

- Jeden Dienstag ab 19.15 Uhr in der PSV-Sportanlage Kaisermühlen
 - Zusätzlich Donnerstag ab 19:00 Uhr in der KMS Anton Sattler Gasse 93 in 1220 Wien
- 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 werden. 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



LOHR

Wir regeln das. lohr.at

GEBÄUDE | SYSTEM | TECHNIK

Medical
Excellence
Austria



Privatlinik
Döbling



Physiotherapie & Sportphysiotherapie an der Privatlinik Döbling

Das Team des Instituts für Physikalische Medizin der Privatlinik 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 Zuweisung möglich
- Rasche & flexible Termine
- Kurze Wartezeiten
- Erfahrenes Team
- Großes Netzwerk an Spezialisten
- Refundierungsmöglichkeiten durch die Kasse

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation • Heiligenstädter Straße 46-48 • 1190 Wien, Austria
T: +43 1 360 66-7710 • M: physmed@pkd.at • www.pkd.at • Eingang vis à vis der Privatlinik Döbling, Ebene 1

Ein Unternehmen der PremiQaMed Group



Saisonrückblick 2023



Saisonstart



Lichterfest Alte Donau

Alles in allem hatten wir auch heuer wieder eine traumhafte Saison mit einigen Highlights. Aber fangen wir von vorne an, im April, wenn die Boote ins Wasser kommen. Am 29. April war es soweit und wir alle bekamen von unserem lieben Stegwart Rudi die heiß ersehnte Nachricht – 1. Mai, dann geht es offiziell los. Voller Erwartung, ob und was sich so an der Alten Donau verändert hat.

Ein absoluter TOP Punkt war die neue Steghütte, die am 11. Mai offiziell vom Präsidium und der Sportleitung der PSV-Wien übergeben wurde. Supertolle Ausstattung, perfekt geplant und als kleines Extra noch eine eigene Wetterstation, um auch online zu erfahren, wie es denn am Steg so ist – Wind, Temperatur usw. Auch optisch spielt die Hütte alle Stückerln und ist ein Meilenstein in unserer Sektionsgeschichte. Als Extra wurde dann sogar noch ein Fahnenmast mit unserem Stander montiert, schaut sehr fein aus.

Der Saisonstart war gelungen, das Wetter zu Beginn eher weniger. Falls es mal ein wenig wärmer wurde, war das sicher nicht am Wochenende, da hat Petrus eher für einen höheren Wasserstand gesorgt und es hat oft und viel geregnet. Es war nicht nur das subjektive Gefühl, die Hohe Warte meinte +18 % Niederschlag, dafür -18 % Sonnenschein. Der oft so feine Mai, wo noch kaum Leihboote und fast keine Schwimmer unterwegs sind, ist also eher ins Wasser gefallen.

Umso gieriger sind wir alle dann im Juni viel unterwegs gewesen und da hat sich dann doch ein wenig Veränderung gezeigt. Manche Steganlagen sind scheinbar gewachsen (insbesondere bei einigen Bootsverleihern hatte man das Gefühl), einige Boote auch und insgesamt hatte man den Eindruck es ist mehr los. Natürlich sind auch mehr mit den SUP unterwegs, die Alte Donau gehört schließlich auch Allen. Als alteingesessene Bootsbesitzer kennt man schon seine Plätze, wo wenig los ist und man die Ruhe

trotzdem genießen kann – gewusst wo – wird aber hier jetzt sicher nicht verraten.

Im Sommer hatten wir dann nach ein wenig C...-Pause endlich wieder ein Stegfest. Nicht nur, dass die Stimmung wunderbar war und unsere langjährige Kassierin Karin für Ihr Engagement von der Sportleitung geehrt wurde, hat sich die Stegütte auch als Eventlocation bestens bewährt. Kurz darauf fand das von allen Stegbenutzern sehnlichst erwartete Lichterfest endlich wieder statt. Einmal mehr die Erkenntnis, es ist von keinem Platz so schön anzusehen wie vom eigenen Boot aus, auch alle „neueren“ Stegmitglieder haben unisono diesen Eindruck vermittelt und wir haben quasi um die Wette gestrahlt.

Im Frühherbst, den Temperaturen nach heuer noch Hochsommer, wurde zusätzlich zu einer zweiten Segeljolle ein neuer Schwimmsteg angeschafft und so befestigt, dass neben den beiden Laser Pico auch noch die Sektionszille einen neuen Anlegeplatz fand. Unser Segelteam konnte dadurch im Spätsommer und Herbst schon eifrig am Wasser trainieren. Eine tolle sportliche Bereicherung für das Sektionsleben, aber auch

für Zuschauer absolut wert zu beobachten.

Die Einweihungsfeier für den neuen Schwimmsteg wurde vor Saisonende noch schnell mit einem zweiten Stegfest verbunden, wer weiß wann es wieder so gut passt, besser eines mehr als eine feine Gelegenheit ausgelassen.

Unser sportliches Saison Highlight war die Teilnahme an der Österreichischen Hochsee Staatsmeisterschaft, wo unser Segelteam den 3. Platz und somit die Bronzemedaille erringen konnte. Obendrein gab es noch das „Blaue Band“ für die schnellste gesegelte Gesamtzeit aller Wettfahrten. (siehe auch Bericht zur Staatsmeisterschaft in dieser Ausgabe).

Dann mussten die Boote auch schon wieder aus dem Wasser, nicht zuletzt weil ab 3.11. die Rampe neben dem Schinagl gesperrt wird. Als Resümee kann man kurz und bündig sagen, wir wissen alle was wir an unserer Anlage und der Alten Donau haben und in diesem Sinn auch ein herzliches Danke an alle, die heuer unsere Sektion tatkräftig unterstützt und unsere zahlreichen Projekte verwirklicht haben.

Norbert KAINC



Fahnenmast mit Clubstander



Abendstimmung mit neuem Schwimmsteg

PSV-Wien Segelteam mit sensationellem 3. Platz bei der Österreichischen Hochsee-Staatsmeisterschaft



Bronzemedaille Hochsee-Staatsmeisterschaft

Die Revitalisierung der Steghütte und Steganlage Anfang des Jahres war ein wichtiger Meilenstein für die Sektion Segeln der PSV Wien. Sie ermöglichte es der Mannschaft, erstmals regelmäßig mit zwei Segelbooten zu trainieren und damit ihre Trainingsfrequenz und -intensität deutlich zu erhöhen. Im Laufe der Sommermonate konnten die Segler ihre Fähigkeiten in den Bereichen Physische Fitness, Taktik und Manöver verbessern. Diese Verbesserungen waren deutlicher spürbar, als die Mannschaft sich im Oktober der Österreichischen Hochseemeisterschaft stellte.

Es sollte nichts dem Zufall überlassen werden. Schon im August begannen wir mit den Vorbereitungen für die Staatsmeisterschaft in Split. Dazu gehörten Handouts, Mannschaftsbesprechungen, die Zusammenstellung des Equipments und sogar ein Inspektionsflug nach Split im September, um Apartment, Boot und Wettkampfstätte kennenzulernen. Dankenswerterweise stellte die PSV-Wien einen Bus zur Verfügung, der mit Equipment und Verpflegung beladen wurde. Am Samstag nachmittag um 15:00 Uhr trafen wir uns dann als komplettes Team in der Marina Kastela in Split, die Anreise war sehr unterschiedlich, aber gut koordiniert. Nach der Übernahme des Bootes verbrachten wir den restlichen Tag damit, es regattatauglich zu machen.

Der Sonntag war ein wichtiger Tag, den wir für ein intensives Training nutzten, da wir in dieser Zusammenstellung noch nie



Marina Kastela Blick vom Apartment



Start zur 3. Wettfahrt (PSV Nr. 18) – Frühstart Nr. 16 – © Foto: Dominik Matesa

als Mannschaft gesegelt waren. Einige von uns standen vor ganz neuen Herausforderungen und Positionen an Bord. Bei besten Bedingungen konnten wir unsere Manöver und unser Zusammenspiel laufend verbessern. Dies sprach für die Einstellung und den Fokus der Mannschaft. Nach dem Training waren wir gut vorbereitet und motiviert für die folgenden Wettfahrten.

Die Hochsee-Staatsmeisterschaft in Split begann am Montagmorgen mit einem Briefing bei dem wir erfuhren, dass entgegen der

Ausschreibung nautische Kurse eher die Ausnahme bleiben sollten und vorrangig „Up and Down Kurse“ geplant waren. Erst nach Mittag gelang es dann der Wettfahrtsleitung, in einer thermischen Brise die erste Wettfahrt zu starten. Am Start zeigte sich dann gleich, dass die Mannschaft noch nicht perfekt zusammenspielte. Das Boot ging in schlechter Position über die Startlinie. In der Folge gelang unseren Seglern jedoch, Platz um Platz gut zu machen. Die Mannschaft begann immer besser zusammenzuarbeiten.

Fortsetzung Seite 30 ➔



PSV-Wien Sailingteam bei Starkwind – © Foto: Dominik Matesa

Am Ende der Wettfahrt lag das Boot auf dem durchaus beachtlichen dritten Platz. Am Montag konnten keine weiteren Wettfahrten gesegelt werden. Das Resümee des Tages war nicht schlecht, aber es gab noch Luft nach oben. Die Mannschaft war motiviert, sich in den nächsten Tagen weiter zu verbessern.

Der Dienstag sollte der beste Tag für das PSV-Segelteam werden. Es zeigte sich, dass die Mannschaft aus den Fehlern des Vortages gelernt hatte. Bei beiden Wettfahrten konnte sie sich gut am Start behaupten und schöne Manöver sowie die richtige Taktik segeln. Selbst ein „Mann über Bord“ konnte das Team nicht stoppen. Die Crew reagierte geistesgegenwärtig und schnell und zog den fast über Bord gegangenen sofort wieder an Bord. Bei lebhaftem Wind mit mehr als 20 Knoten gelang es der Mannschaft, zwei sehr gute Wettfahrten mit den Plätzen 2 und 1 zu erzielen. Nach einem harten Tag und viel körperlichem Einsatz konnte das PSV-Wien Segelteam zwischenzeitlich die Führung der Österreichischen Hochsee-Staatmeisterschaft übernehmen. Dies war zu diesem Zeitpunkt völlig unerwartet und mehr als sensationell. Wir wussten aber auch, dass die direkten Kontrahenten

jeweils eine schlechte Wettfahrt und viele Schlechtpunkte in der Wertung hatten, die aber bei einer vierten Wettfahrt als Streichresultat aus der Wertung genommen würde.

Der Mittwoch war der Abschlusstag der Regatta. An diesem Tag zeigte sich das Segelgebiet vor Split von seiner ruhigen Seite. Erst gegen Nachmittag stabilisierte sich der Wind langsam. Gegen 15 Uhr war es dann so weit. Start zur vierten Wettfahrt. Leider hatte die Mannschaft in dieser Wettfahrt keinen so

guten Fokus wie am Tag zuvor. Sie startete schlecht, konnte zwar gut aufholen, aber dann folgte wieder ein schlechtes Manöver. Dieses Auf und Ab zog sich durch die ganze Wettfahrt, vielleicht auch ein wenig dem anstrengenden Vortag geschuldet. Am Ende erreichte das PSV-Boot den dritten Platz in dieser Wettfahrt und war damit auch im Gesamtranking auf den 3. Platz gerutscht.

Es sollte noch der Start zu einer fünften Wettfahrt folgen. Diese begann sehr



Downwind mit Gennaker (PSV links Nr. 18) – © Foto: Dominik Matesa



PSV-Wien Segelteam in Führung (rechts Nr. 18) – © Foto: Dominik Matesa

vielversprechend für das Team. Wir starteten gut über die Linie und machten uns auf den Weg zur ersten Bahnmarke, wo wir laut Tracking in Führung lagen. Die Wettfahrt wurde wegen zu wenig Wind abgebrochen. Es wurden keine weiteren Wettfahrten gesegelt und somit blieb es beim dritten Gesamtplatz. Während der Fahrt in den Hafen verflog die anfängliche Enttäuschung über die verbockte vierte Wettfahrt. Die Freude über das nicht selbstverständlich Erreichte machte sich breit.

Die Freude im Team war groß, beim ersten Antritt mit dieser Mannschaftsaufstellung bei der Österreichischen Hochsee-Staatsmeisterschaft im Konzert der Großen und Guten des heimischen Segelsports am 3. Platz ganz vorne mitzumischen. In Anbetracht der Materialunterlegenheit ein unglaubliches Ergebnis. Es sollte noch besser kommen, als es dann zur „Blauen Band“-Wertung kam. Entgegen unserer Berechnungen erreichte unser Team den 1. Platz. Das PSV-Wien Segelteam hat von allen Teilnehmern über alle 4 Wettfahrten die schnellste gesegelte Gesamtzeit abgeliefert. Wahnsinn! Anscheinend können wir besser segeln als rechnen. Das Blaue Band war der krönende Abschluss einer erfolgreichen Hochsee-Staatsmeisterschaft.

Die Teammitglieder werden in Zukunft noch weiter an ihrer Leistung arbeiten und sie werden versuchen, sich für die nächsten Herausforderungen noch besser vorzubereiten.

Zum Schluss bleibt zu erwähnen, dass die PSV-Segler als Team sehr gut zusammengearbeitet haben. Jeder hat seine Aufgaben so gut wie möglich erfüllt, nur wenn jedes Rad sich dreht, dreht sich auch die gesamte Maschine.

Es hat riesig Spaß gemacht zu sehen, wie sich die Mannschaft mit der Aufgabenteilung steigern konnte. Im Ganzen blicken die Segler*innen der PSV-Sektion Segeln auf eine außergewöhnliche Saison zurück.

Danke allen Mitgliedern, Unterstützern und Mitstreitern, wir sind alle ein Teil des Erfolgs.

Michael LACHSTEINER



PSV-Wien Sailingteam Siegerehrung: Von links: Andreas Wieselthaler, Oskar Schubert, Michael Lachsteiner, Thomas Kopfsguter, Thomas Trawniczek, Markus Schlesinger (schon auf der Heimfahrt: Constantin Marsano, Alexander Pessicka, Thomas Schmidbauer)



Neue Saison und neue Kräfte

Für die Sektion Schach hat Ende September die Meisterschaft wieder begonnen. Die B-Liga hat sich mit 2 starken Spielern verstärkt, die zu den österreichischen Meisterspielern gehören. Einer davon, Peter Schreiner – Staatsmeister 2013 – hatte schon früher für Polizei gespielt, mittlerweile ist er auch Schachtrainer geworden und kann über die Sektion auch als solcher vermittelt werden. Auch Harald Pingitzer ist Schachtrainer und Kindertrainer für Schach. In der ersten Begegnung gelang der Mannschaft von Polizei gleich ein Sieg, die zweite Begegnung konnte unentschieden gehalten werden.

Eine weitere Mannschaft von Polizei Wien spielt in der 2. Klasse. Hier eine Partie, die ich mit Weiß gewinnen konnte. Bei der Begegnung mit dem Schachklub Cobenzl, der nun inmitten des malerischen Grinzing ein neues Lokal gefunden hat, im Wirtshaus Neuland, Cobenzlgasse 5-7, nachdem sie das Rondell am Cobenzl seit der Sanierung verlassen hatten. Im Wirtshaus Neuland gibt es jeden Mittwoch den Clubabend, bei dem auch Gäste herzlich willkommen sind.

In dieser Partie gelang mir ein schöner Angriff. Die Partiezüge sind fett gedruckt.

(56146) Pingitzer, Günther (1832) – Berger, Günther (1785) [C42]

Betr2K, Pol-Cob 08.11.2023 (3), 08.11.2023 [Fritz 16/Stockfish 9/(Ros)]

[C34: Königsspringer-Gambit]



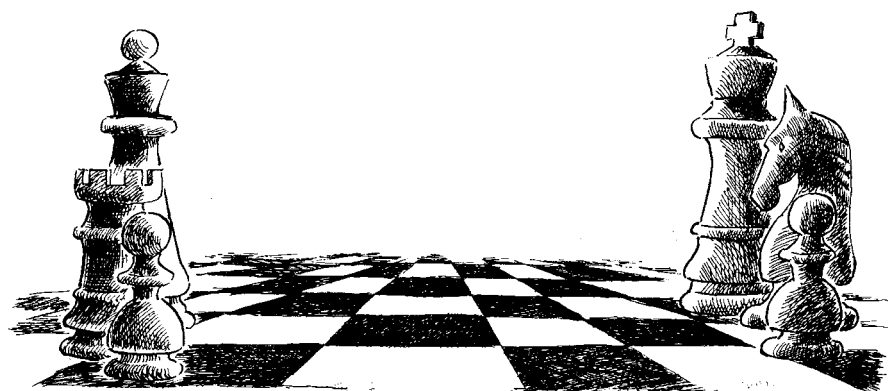
1. e4-e5 | 2. f4-exf4 | 3. Sf3-h6 | 4. Lc4-d6 | 5. 0-0-Le7 | 6. d4-g5 | 7. h3-c6 | 8. a4-Sd7 | 9. Sc3-Sf8 | 10. De2-Ld7 | 11. b4-Se6 | 12. Td1-Db6

13. La3-

Wäre nicht nötig gewesen, weil man kann den angegriffenen Bauern auch opfern, statt ihn zu decken, und mit a5 die Dame angreifen. Wenn dann die Dame den Bauern b4 nimmt, spielt Weiss Dd3, um den Springer zu decken, um dann mit den nächsten weißen Zügen Ld2 und Tdb1 die Dame zu fangen! Mit seinem nächsten Zug aber macht Schwarz den entscheidenden Fehler und kommt in der Folge in furchtbare Bedrängnis.

13. - 0-0-0 | 14. a5-Dc7 | 15. d5-Sg7 | 16. dxc6-Lxc6 | 17. b5-Lf6 | 18. bxc6-Lxc3 | 19. Tab1-Sf6 | 20. Txb7-Dxc6 | 21. Txf7-Sxe4 | 22. La6+-Kb8 | 23. Tb1+ und Schwarz gibt auf. 1-0

Günther PINGITZER



GLÜCK IST GRENZENLOS

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

gantnerundenzi



„Playsponsible – Gemeinsam Verantwortung leben“ 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.

sponsoring.lotterien.at, playsponsible.at



Kleinfeldmeisterschaft 2023 der LPD Wien

Am 19.09.2023 wurden die Finalspiele zur Kleinfeldmeisterschaft der LPD Wien auf der Sportanlage in Kaisermühlen ausgetragen.

Es waren insgesamt 11 Teams am Start. Die Anzahl der Mannschaften machte es erforderlich, dass wir in 2 Gruppen spielten.

A: SPK19,20, ASE 1. WEGA, LVA, LKA-EGS
B: SPK10,15,22, BZS, BE, LKA

4 Mannschaften hatten aus der Vorrunde Bonuspunkte (BZS/4; SPK19/3; BE/2; ASE 1. WEGA/1).

In den Gruppenspielen konnten die Mannschaften der ASE 1. WEGA, BE, SPK19, BZS jeweils die beiden ersten Plätze in den Gruppen erreichen und sich dadurch für die Kreuzspiele um den Einzug ins Finale qualifizieren. Dies gelang schließlich den Teams des SPK19 und der ASE 1. WEGA.

In einem spannenden Finale konnte sich das Team der Mannschaft SPK19 im Siebenmeterschießen durchsetzen und wurde somit Wiener Polizeimeister/Kleinfeld 2023.

Bester Torschütze wurde Kollege Manuel FRECH von der Mannschaft LVA mit 8 erzielten Toren.

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

Walter ZIEGLER-BENKO Oberst BA

Tabelle: Endstand

1. Kleinfeldmeister 2023	SPK19
2.	ASE 1. WEGA
3.	BZS
4.	BE
5.	LVA
6.	SPK10
7.	SPK22
8.	SPK20
9.	LKA-EGS
10.	SPK15
11.	LKA



Kapitän SPK19



Torschützenkönig



Siegermannschaft des SPK19

Nationales Turnier in Kitzbühel mit internationaler Beteiligung am 21.10.2023



Am 21.10.2023 fand auf der Sportanlage in Kitzbühel ein nationales Turnier mit internationaler Beteiligung statt.

Aufgrund der Entfernung reiste das Team der PSV Wien bereits am 20.10.2023 an und quartierte sich gleich im Hotel Vordergrub ein, wo auch am 21.10.2023 die Siegerehrung und anschließend eine „FBI Party“ stattgefunden haben.

Insgesamt nahmen 11 Mannschaften teil.

In unserer Gruppe erreichten wir in der Vorrunde den 1. Platz mit 12 Punkten und einem Torverhältnis von 10:3

Ergebnisse:

Wien – Kärnten 0:1
Wien – Vordergrub 3:0

Wien – München 4:1
Wien – Rosenheim 2:1
Wien – Kitzbühel 1:0

In der anderen Gruppe belegten die Mannschaften des BZS Tirol und der Polizei aus BOGENHAUSEN/München die Plätze 1 und 2.

Im Kreuzspiel konnten wir uns gegen BOGENHAUSEN/München mit 2:0 durchsetzen.

Beim 2 Kreuzspiel konnte sich das BZS Tirol gegen Kärnten im Siebenmeterschießen durchsetzen und somit spielten wir im Finale gegen das BZS Tirol.

Das Finale endete in der regulären Spielzeit 1:1. Im Siebenmeterschießen konnten wir

uns mit 3:2 durchsetzen und wurden somit Turniersieger.

Heuer war uns der Wettergott gut gesonnen, es konnten bei prächtigem Wetter faire Spiele durchgeführt werden und es stand auch das Kollegiale im Mittelpunkt.

Es wurden gute österreichweite Kontakte, sowie auch Kontakte zu unseren internationalen Gästen geknüpft und wir freuen uns schon wieder auf die Einladung für das nächste Jahr.

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

Walter ZIEGLER-BENKO Oberst BA.

Immer an meiner Seite

Werden Sie ÖAMTC Mitglied für 2024.

Auto-Mitgliedschaft & Schutzbrief um € 154,50

☎ 0800 120 120 | oeamtc.at

Jetzt bis Jahresende geschenkt!*



* Bei Neu-Beitritt für 2024: Mitgliedschaft für Okt, Nov, Dez 2023 geschenkt. Angebot nur gültig bei aufrechter, bezahlter Mitgliedschaft bis 31.12.2024.



Wir sind Meister!

Nach langjähriger Pause beschloss der Vorstand der PSV-Wien-Sektion Gewichtheben, wieder in der Österreichischen Meisterschaft mit einer Mannschaft einzusteigen und war 2023 sehr erfolgreich.

Unsere Gegner waren SVS Schwechat, ASKÖ Traiskirchen und aus der Steiermark AK ASKÖ Feldkirchen. Am 14. Oktober fand die letzte Begegnung zwischen Polizei-SV und dem ASKÖ Traiskirchen in Wien statt. Unser Team schaffte es, das ganze Jahr durchgehend ungeschlagen Meister in der Teamliga 4 zu werden.

Für den Erfolg waren unter der Führung von Robert Wacht verantwortlich: Nina Maschir, Dragana Sunaric, Luca Breu, Dustin Brunner, Marco Cozzoli, Pedroro Macedo, Frederic Mathis, Sathy Sridhar und Robert Wacht.

Aufgrund unseres Erfolges und Potenzial, werden wir 2024 neu in die 2. oder 3. Klasse der Teamliga Wien/NÖ/Stmk. eingeteilt. Der Vorstand der Sektion wünscht seiner Mannschaft für 2024 viel Erfolg.

Möchtest auch du ein Teil unseres Teams werden, dann melde dich!

Walter FUCHS



Stehend: Dragana Sunaric, Sathy Sridhar, Pedroro Macedo, Dustin Brunner, Frederic Mathis, Luca Breu. Hockend: Sektionsleiter Robert Wacht



RAUM FÜR
VERANTWORTUNG

ETZ Süßenbrunn, 1220 Wien
Architektur: YF architekten zt gmbh, Foto: Andreas Buchberger

BIG

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

Engeltliche Einschaltung

Judo News

Seit 6. September findet wieder das reguläre Judotraining zu den üblichen Trainingszeiten statt. Vor allem unsere kleinen fortgeschrittenen Judokas sind voll motiviert ins neue Trainingssemester gestartet. Mit ihrem Können werden sie heuer schon bei Wettkämpfen starten. Dafür wird jetzt fleißig geübt.

Wie im Sommer des Vorjahrs hat die PSV Wien auch heuer zwei Mal eine Multisportwoche angeboten. Bei dieser konnten die Kinder an 5 Tagen 5 verschiedenen Sportarten kennenlernen. Wir von der Sektion Judo durften auch dabei sein und unseren tollen Sport vorstellen. In der ersten Woche waren es 12 Kinder und in der zweiten Woche sogar 18 Kinder, die dieses Angebot in den Ferien nutzten. Sie lernten Techniken im Bodenkampf und sogar schon einen Wurf. Darauf waren sie sehr stolz.

Was gibt es Neues im österreichischen Judo?

Am 5. November fand in Frankreich in der Stadt Montpellier die 72. Judo-EM statt. 486 Judoka aus 46 Nationen kämpften in 14 Gewichtsklassen. Es gab insgesamt 423 Kämpfe. In der Nationenwertung erreichte Österreich den 22. Rang. Beim Kadetten-Europacup der unter 18-jährigen am 12. November in Győr gab es keine Medaille für Österreich. Von 23 teilnehmenden Ländern erreichte Österreich den 19. Platz in der Nationenwertung.

Besser lief es für Österreich bei der Veteranen-WM in Abu Dhabi am 6. November.



Mit 2x Gold und 3x Bronze erreichte unser Land Platz 13 in der Nationenwertung. Es nahmen insg. 973 Judoka aus 63 Ländern teil. Eine tolle Leistung von unserem Veteranenteam!

Spannend wird es am 25. November. Dann steigen die Final Four im Raiffeisen Sportpark in Gmunden. Um den Bundesligatitel der Männer kämpfen im Semifinale der Serienmeister M&R Galaxy Judo Tigers gegen PSV Salzburg und LZ Multikraft Wels gegen UJZ Mühlviertel. M&R Galaxy Judo Tigers haben dabei die Chance, sich

den 10. Titel zu holen. ORF Sport+ überträgt die Kämpfe live.

Noch eine Neuigkeit aus dem Landesverband: Thomas Haasmann hat seine Funktion als LV-Präsident vorzeitig zurückgelegt. Die Wahl eines neuen Präsidenten findet am 7. Dezember statt.

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

Birgit JIRA



Der Wanderpokal ist wieder in Wien!

In der ersten Oktoberwoche kämpften 14 Teams aus ganz Österreich um den Polizei Mannschaftsmeistertitel 2023 im Golfclub Donnerskirchen.

Das Wiener Team mit Thomas Kaufmann, Gerhard Sonn, Bernd Fercher und Alexander Judmayer ging als Sieger-Team vom Platz vor Oberösterreich (Silbermedaillen) und Steiermark (Bronzemedailien).

Platz 4 das Team Wien 2, danach Stmk 2, Wien 3, NÖ, Bgld, Tirol, OÖ 2, Wien 4, Stmk 3, Gästeklasse und Wr. Neustadt.

Die Wiener Polizei trat mit 4 Mannschaften an. Wir bedanken uns für die zahlreiche Teilnahme und gratulieren allen zu den großartigen Erfolgen!!



Thomas Kaufmann, Gerhard Sonn, Bernd Fercher und Alexander Judmayer



Die Siegerteams Wien 1, Oberösterreich und Steiermark



Die Wiener Polizei mit 4 Mannschaften

Abschlussturnier mit Oktoberfest

Traditionell fand das Polizei Oktoberfest Turnier wieder im Golfclub Spillern, mit viel Spaß und guter Laune, statt.

Es wurden 2 Turniere mit je 9-Löcher angelegt, um die vielen Teilnehmer in einem engen Zeitfenster unterbringen zu können. Auf jedem Loch wartete eine Überraschung, begleitet mit Geschichten zu 20 Jahre Sektion Golf, die in einem handlichen „Spezial-Birdie-book“ beim Checkin ausgegeben wurde.

Nach dem Turnier wechselten wir in den 3 Autominuten entfernten Eventstadel des Gasthauses Greil in Leitzersdorf, wo wir ein zünftiges Oktoberfest mit den Donauinsel- und Wiener Wies'n Stürmer „Die wilden Kaiser“ feierten. Tombola und Siegerehrung. Viel Spaß hatte sichtlich unser Ehrengast Anna!



Auf jedem Loch lauerte eine lustige Überraschung



Die Preisträger wurden mit Lebkuchenherzen prämiert



Unsere Anna führte die riesige Polonaise an

Schöne Weihnachten und guten Rutsch in die Golf-saison 2024

Wir möchten den bevorstehenden Jahreswechsel nutzen, um uns bei den vielen treuen Mitgliedern für die große Beteiligung bei unseren Turnieren und Veranstaltungen zu bedanken. Die familiäre Verbundenheit und das harmonische Zusammenspiel möchten wir besonders hervorheben.

Unseren Kooperationspartnern, Golfclubbetreiber und Manager danken wir für die unkomplizierte, gute Zusammenarbeit und wünschen weiterhin viele gemeinsame Erfolge.

Wir wünschen allen Mitgliedern, Partnern und Sponsoren, sowie unserem Präsidium in der Weihnachtszeit besinnliche und ruhige Tage im Kreise eurer lieben Familien.

Zum Jahreswechsel alles Gute, Gesundheit und ein erfolgreiches Golfjahr 2024, eure Sektion Golf.

Manfred BINDER



15. SOMMERRADTOUR

6. - 12. August 2023



6 20 Kilometer von Korneuburg über Bratislava, den Seewinkel mit kleinen Abstechern durch Ungarn, zum südlichsten Punkt des Burgenlandes (KALCH) und wieder zurück.

Die nunmehr 15. Sommerradtour der Sektion Radsport/PSV Wien fand auch dieses Jahr wieder traditionsgemäß mit Tourenrädern samt vollen Packtaschen statt. Wie bereits im Vorjahr wurde die Tour von den selben 9 PSV-Radlern – Leopold ST., Ludwig M., Alfred R., Josef B., Konrad S., Emil O., Alfred T., Gerald H. und Johann O. in Angriff genommen.

Start war am Sonntag den 6. August um 08:00 Uhr bei der Werft in Korneuburg. Bei starker Bewölkung, 13 Grad und kräftigem Westwind ging es am Donauradweg recht flott bis Orth/Donau. Der Plan, mit der dortigen Donauradfähre nach HASLAU/Donau zu gelangen, fiel im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser, da der Fährbetrieb wegen starker Strömung und Überflutung eingestellt war. Nach kurzer Pause im Strand-Cafe Orth wurde bis zur Hainburger Donaubrücke weitergefahren und die Donau überquert. Dort vervollständigte Johann O., von Schwechat kommend die Gruppe. In Hainburg wurde der Familie

Wolfgang und Gabriele L. ein Kurzbesuch mit kleiner Labe abgestattet. Danach wurde sogleich zur Mittagspause im gegenüber liegenden Gasthaus HAYDNSTÜBERL eingekehrt. Bei langsam einsetzendem Regen ging es von dort weiter am Donauradweg über Wolfsthal nach Bratislava, wo unser 1. Etappenziel das Hotel „****PARK INN BY RADISSON DANUBE BRATISLAVA“ erreicht wurde. Nach zäher Eincheckprozedur konnten endlich die recht schönen Zimmer bezogen werden. Die anschließenden Saunaaufgüsse im Wellness Bereich waren nach der eher unterkühlten Radtour eine Wohltat. Trotz des regnerischen und kalten Wetters wurde ein kleiner Rundgang in der Altstadt unternommen. In der Fußgängerzone befand sich auch das „Bistro ENJOY“ in dem das zum Teil feurige Abendessen eingenommen wurde.

Nach ausgezeichnetem Buffetfrühstück ging es am Montag, den 7. August bei nur mehr kalten 12 Grad, stürmischem und teilweise feuchtem Nordwestwind von Bratislava nach KITTSEE und von dort über den sogenannten Jubiläumsradweg quer über den Seewinkel bis nach WEIDEN/SEE. Starker Gegenwind sowie Nieselregen waren auch Begleiter am Neusiedlersee Radweg

über PODERSDORF, die sogenannte Hölle bis zum Fähranleger ILLMITZ in Richtung MÖRBISCH. Dort wurde bei einsetzendem Starkregen sofort die Fähre bestiegen, welche trotz starkem Wellengang in Betrieb war. Eine, aufgrund der widrigen Wetterverhältnisse befürchtete, längere Fahrt über PAMHAGEN konnte dadurch unterbleiben. Erst in MÖRBISCH konnte nach zäher Suche mit der Pizzeria San REMO eine sehr gute Lokalität, zur längst fälligen Mittagsrast, gefunden werden. Anschließend ging es bei Dauerregen über den nahegelegenen Grenzübergang für einige Kilometer durch Ungarn. Über FERTÖRAKOZ, KOPHAZA und HARKA gelangte man, nach einer schlammigen Wegpassage, wieder nach Österreich. Von dort war es nur mehr ein Katzensprung bis HORITSCHON zum Ziel der 2. Etappe in „Mario TRUMMER'S“ Gästehaus. Nach dem Reinigen der stark verschmutzten Tourenräder und Packtaschen im Hof, war die in Betrieb befindliche Gästesauna ein reiner Genuss. Der darauffolgende Abend gestaltete sich wie bei den „TRUMMER'S“ üblich, mit ausgezeichnetem Essen, zubereitet von Mama (Neli), bestehend aus Vor-, Haupt- und Nachspeise. Als Speisebegleitung



wurden bis spät in die Nacht, vorwiegend regionale Rotweinschmankerl (gefühlte „Alle“!!!), genossen.

Der nächste Tag bescherte uns endlich schönes, sonniges und warmes Radwetter. Nach dem sehr guten Frühstück ging die Fahrt über RAIDING, LANGENTAL, UNTERPULLENDORF und MANNERSDORF weiter über den alten Grenzübergang RATTERSDOIRF bis KÖSZEG (GÜNS). Nach kurzer Rast am sehenswerten Hauptplatz wurde weiter auf ungarischem Staatsgebiet bis BUCSU (Grenzübergang nach Rechnitz) gefahren, wo unmittelbar vor der Grenze im Restaurant „HATARMETI VIGADO“ die Mittagspause eingeplant war. Obwohl viel gepriesen, war der Aufenthalt in dieser Lokalität sehr enttäuschend. Auf das eher unterdurchschnittliche Essen wurde etwa 1 3/4 Stunden gewartet. Danach ging es weiter entlang der Weinberge nach RECHNITZ, wo über ein Teilstück des 2022 eröffneten neuen Bahnradweges bis BURG gefahren wurde. Von dort führte der Weg auf der schwach befahrenen B 56 über den Eisenberg und anschließend am „Weinidylle-Radweg“ entlang unzähliger, wunderschöner Kellerstöckel bis zum Weinmuseum in MOSCHENDORF. Nach einer Traubensaftlabe ging es weiter nach Heiligenbrunn zu einem Absteiger in das bekannt, malerische Kellerviertel und von dort über STREM nach GLASING zum 3. Etappenziel, dem Gästehaus „SILBERNER HIRSCH“. Nach Zimmerbezug und Körperpflege ging es gleich etwa 2 Kilometer bergauf zum vielgepriesenen „Buschen-Schank MONDSCHEN“ in GLASINGBERG. Dort wurde uns von der äußerst freundlichen und sympathischen

Heurigenwirtin eine schmackhafte Jause mit unzähligen diversen „UHUDLER-Getränkevariationen“ serviert. Gut gestärkt ging es danach wieder hinunter zum komfortablen Quartier.

Nach gutem Frühstück und vorerst noch sonnigem Sommerwetter führte der Weg über den Jubiläumsradweg bis ST. NIKOLAUS/GÜSSING und mit zum Teil sehr steilen Passagen über KARLBERG, GLOCKENBERG, INZENHOF und WIEDERBERG, wieder hinunter nach HEILIGENKREUZ. Weiter über die zum Teil überschwemmten Auen der LAFNITZ nach MOGERSDORF und WEICHSELBAUM. Von dort die Raab querend, entlang deren Auen über NEUMARKT/RAAB bis nach ST. MARTIN/RAAB wo eine Kaffeepause fällig war. Über WINDISCH-MINIHOF und MINIHOF-LIEBAU gelangte

man über eine sehr steile Rampe zum Grenzasthof/BONISDORF. In diesem alten, traditionellen Gasthof gab es ein sehr gutes Mittagessen, bevor der Weg weiter über BONISDORF selbst, nach KALCH dem südlichsten Ort des Burgenlandes führte. Von dort ging es weiter bis NEUSTIFT/STMK und danach wieder in nördliche Richtung über den Grenzradweg und einigen weiteren steilen Anstiegen, entlang dem Grenzverlauf (BGLD.-STMK.), wieder zurück ins RAABTAL. Da es durchwegs regnete, gab es keinerlei Ausblicke auf die schönen Weinberge der Südoststeiermark. Auf Höhe Ortsanfang JENNERSDORF ging es vom RAABTAL linksabbiegend nur mehr einige Kilometer bis zum ROMATIKSCHLÖSSL in GRIESELSTEIN, Ziel der 4. Etappe. Dort wurden wir von der überaus freundlichen Chefin des Hauses empfangen. Nach dem Einchecken und kleiner Erfrischung ging es sogleich in den Wellness-Bereich samt Sauna. Das Abendessen gab es im STÜBERL der benachbarten Tennisanlage.

Am Folgetag wurde bei strahlendem Sonnenschein im gepflegten Hotelgarten das schmackhafte Buffetfrühstück konsumiert. Trotz aller Annehmlichkeiten im ROMATIKSCHLÖSSL war es jedoch wieder Zeit, weiterzufahren. Nach der Therme LOIPERSDORF ging es über eine lange steile Abfahrt bis GILLERSDORF und von dort über KÖNIGSDORF und KUKMIRN bis Rauchwart zum dortigen SEESTÜBERL. Da sich der Himmel von Nordwesten her bedrohlich verdunkelte, wurde nur sehr kurz angehalten. Bei der Weiterfahrt wurde aufs Tempo gedrückt um vielleicht



Fortsetzung Seite 42 ➔



doch, am Weg über ST. MICHAEL/BGLG. – GÜTTENBACH und MISCHENDORF, trocken bis zur geplanten Mittagsrast in GROSSPETERSDORF zu kommen. Es gelang dabei eine wahrliche Punktlandung, da unmittelbar nach dem Eintreffen in der dortigen Pizzeria BELLA, ein ergiebiger Gewitterregen niederging. Nachdem sich der Regen verzogen hatte, wurde vorerst nach ALLERSGRABEN zur Fam. O. gefahren. Auf der Teichterrasse gab es bei herrlichem Sonnenschein, einen von Brigitte O. frisch zubereiteten Kuchen samt Kaffee, sowie weitere flüssige Labe. Einige Teilnehmer ließen es sich auch nicht nehmen, ein erfrischendes Bad im Schwimmteich zu nehmen. Jetzt waren es nur mehr einige Kilometer bergab zum Gasthof SCHITTER, dem Ziel der 5. Etappe in PODLER. Nach einem Begrüßungstrunk wurden uns die recht komfortablen Gästezimmer zugewiesen. Von Claudia und Stefan SCHITTER, welche den in der Region sehr beliebten Gasthof führen, wurden wir in der Folge mit diversen Schmankerln, vorzüglich bewirtet. Den Abend ließ man mit wohltuend gefülltem Bauch und reichlicher Flüssigkeitsaufnahme ausklingen.

Nach sehr gutem Frühstücksbuffet samt STEFAN'S Pfanneneierspeise war wieder Abfahrt zur nächsten Etappe, welche uns nunmehr Großteils am Jubiläumsradweg in Richtung Nordburgenland bis nach PÖTTSCHING führte. Gleich zu Beginn gab es einige sehr anspruchsvolle Anstiege. Vorerst nach STADT-SCHLAINIG hinauf, an der gleichnamigen Burg vorbei und von dort

über GOBERLING und UNTERKOHLSSTÄTTEN nach WEISSENBACHL. Weiter am Radweg über LOCKENHAUS nach HOCHSTRASS und danach hauptsächlich parallel zur B 50 über PIRINGSDORF und DÖRFL nach OBERPULLENDORF zum Hauptplatzrestaurant. Ab der Pause ging es am Jubiläumsradweg über NEUTAL immer ansteigend bis zum SIEGGRABENER-Sattel, von wo es dann in rasender Abfahrt auf der B 50 bis MARZ und weiter ins Zentrum von MATTERSBURG ging. Dort wurde am bislang wärmsten Sonntag der Tour der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen. Weiter ging es über SIEGLESS nach PÖTTSCHING zum Gasthof „ZUR GRENZE“, unserem 6. Etappenziel. Dort herrschte wegen Vorbereitungsarbeiten für eine Abendveranstaltung geschäftiges Treiben. Trotz all dem wurden wir dort sehr gut untergebracht und auch vorzüglich bewirtet. Als eine Art Mitternachtseinlage sah man noch eine wirklich professionelle Durchführung des örtlichen Salsa Vereines.

Gestärkt nach sehr gutem Frühstück wurde zur 7. und letzten Etappe gestartet. Diese gestaltete sich zwar flach, jedoch kurz vor NEUFELD/SEE musste ein gefühlt endloser, holpriger Wiesenweg bewältigt werden. Danach ging es auf vielfach geschotterten Feldwegen über HASCHENDORF und GRAMATNEUSIEDL nach EBERGASSING und weiter über SCHWADORF nach FISCHAMEND. Dort konnte nach langer Suche mit dem Gasthof „ZUR ALTEN FEUERWACHE“ schließlich doch noch eine geeignete Lokalität

zur Mittagspause gefunden werden. Johann O. verabschiedete sich bereits dort von der Gruppe, da die Abfahrtszeit zwecks Heimfahrt via FLIXBUS vom Flughafen Schwechat - nach PINGGAU kurz bevor stand. Für die übrigen Teilnehmer ging es über Schwechat zur LOBAU, wo auch „MR. GARMIN unser Navigator – Gerald H.“ nach DEUTSCH-WAGRAM abzweigend die Gruppe verließ. Für die restlichen 7 Teilnehmer ging es schließlich am Donauradweg bis nach KORNEUBURG zum allseits bekannten RADLERTREFF – DONAUBLICK, wo zum Abschluss kurz eingekehrt wurde.

An den insgesamt 7 Tagen der Tour, wurden in 30 Stunden Fahrzeit, 620 Kilometer und 5.090 Höhenmeter, hauptsächlich auf beschilderten Radwegen durch das östlichste Bundesland Österreichs absolviert. Aufgrund der landschaftlichen Vielfalt und vor allem aber Schönheit kann diese durchaus selektive Radtour bedenkenlos weiterempfohlen werden.

Es war auch dieses Mal wieder eine unvergesslich wunderschöne und vor allem aber unfallfreie Sommerradtour. Obwohl dieses Mal, insbesondere an den beiden ersten Tagen das Wetter alles andere als sommerlich war, kamen weder der Schmäh noch die Kameradschaft innerhalb der Gruppe zu kurz. Es wurde auch bereits über diverse neue Tourenvorschläge für die nächstjährige 16. Sommertour gesprochen. Für eine bestimmte Tour konnte man sich bisher noch nicht entscheiden.

Johann OSZTOVITS





EMTECH Solutions



IN KOOPERATION MIT:

dino energie

Photovoltaik

www.dino-energie.at

EIN **ERFAHRENER** UND KOMPETENTER PARTNER AUF DEN SIE **ZÄHLEN KÖNNEN.**

Die Schonung und der optimale Einsatz unserer Ressourcen ist uns immer schon ein besonderes Anliegen. Durch den Einsatz von Photovoltaikanlagen und die richtige Planung von elektrischen Anlagen ist es möglich, eine Win-win-Situation für Mensch und Umwelt herzustellen. Ganz nach diesem Motto möchten wir unser Unternehmen führen und wir stellen uns gerne immer wieder neuen und interessanten Herausforderungen.

Die wichtigsten Säulen für unseren Erfolg sind und waren schon immer unsere Mitarbeiter und unsere Kunden – und vor allem ein besonders partnerschaftliches und familiäres Verhältnis zu beiden. Gegenseitige Wertschätzung und Vertrauen auf der Basis von technischer Kompetenz und Innovation – darauf baut EMTECH Solutions auch in Zukunft.

UNSERE KUNDEN PROFITIEREN VON QUALIFIZIERTEN UND MOTIVIERTEN MITARBEITERN, DIE SICH KUNDENNAH, SCHNELL UND LÖSUNGSORIENTIERT EINSETZEN UND MIT VOLLEM ENGAGEMENT DABEI SIND.

Start bei der Vintage Tour in der Wachau

Werner Appeltauer holte dazu sein 52 Jahre altes Rennrad aus dem Keller

Nach einem Jahr verletzungsbedingter Rad Pause, erfolgte am 10. September 2023 für mich die 2. Auflage des Rennens. Das mittlerweile 52 Jahre alte RIH-Super-Rennrad (mein Jugendrennrad) wurde wieder auf Vordermann gebracht und so ging's in die Wachau. Es dürfen nur Räder gefahren werden, die mindestens 30 Jahre alt und älter sind. Mit Kribbeln im Bauch und wieder Rennatmosphäre zu schnuppern, stand ich mit über 300 gleichgesinnten am Start.

Dem Alter entsprechend bekam ich von meinem Freund, dem Veranstalter, die Startnummer „70“ was mich noch mehr motivierte. Es dauerte ein Weilchen wieder in die Clips Riemen Pedale zu kommen, um die 68 km in Angriff zu nehmen und schon war der erste 1000m Anstieg (ca. 200 Höhenmeter u. 16%) auf einer Pflaster Straße da. Mit der Mörder Übersetzung von 42/26 hievte ich den Oberkörper von links nach rechts und wieder retour, um mehr Kilogramm auf die Pedale zu bringen... geschafft. Zur Belohnung kam eine längere Abfahrt auf Schotter, dies hat mir auch früher schon immer getaugt. So konnte ich wieder einige Plätze gutmachen und mein inneres Ego zu befriedigen. Bei so einem Rennen gibt es keine Zeitnehmung, sondern es geht nur um den Spaß, dabei zu sein.

Nach einigen langen Kilometern durch Weingärten der wunderschönen Wachau



Strecke

erreichten wir Schloss Grafenegg, fuhren durch den Schlosspark und dann wieder auf Asphalt und Schotter Passagen durch Auger, um die Donau zu erreichen, wo es eine Labstation gab.

Kurz zuvor erwischte mich noch der Defekt Teufel, ich hatte am Hinterrad einen Platten. Dieser wurde kurzerhand von mir professionell erledigt und schon ging es weiter entlang der Donau, zurück zum Startort. Aber es fehlten noch einige Kilometer und ca. 100 Höhen Meter... wann kommen die.

Es sollte nicht lange dauern und ich stand vor einer Wand mit ca. 20% Steigung links Weingärten rechts eine Löss Wand (ca. 8 Meter hoch). Die Temperatur ist mittlerweile auch über 30 Grad angestiegen und das Radtrikot aus Wolle, aus früher Zeit, war auch nicht gerade kühlend. Es blieb mir nichts anderes übrig, runter vom Rad und

1 km schieben, aber gottseidank war ich nicht alleine. Es erfolgte noch eine kurze Abfahrt und das Ziel wurde erreicht. Das Resümee des Vintage Rennens, nächstes Jahr wieder... El Präsidente...

Werner APPELTAUER



Start



Werner mit Rad



letzter Anstieg



Rad Werner



Werner Appeltauer

Stefan Geier – erster Einsatz im Polizeiradkader

Stefan wurde für das Mannschaftszeitfahren im Österreichischen Polizeikader für das KING OF THE LAKE 2023 (Attersee) nominiert und erreichte mit der Mannschaft den 5. Platz

Stefan ist auch in seinem Heimatort Schriftführer der Freiwilligen Feuerwehr Vorau. Sie wurde von Stefan Geier bei der diesjährigen Bundesfeuerwehrmeisterschaft im Radfahren vertreten. In Wolfsberg radelte er die 69 km lange und 800 Höhenmeter führende Strecke in 1 Stunde 46 Minuten. Unter mehr als 150 Startern erreichte unser Stefan den hervorragenden 10. Platz, in seiner Altersklasse schrammte er um 0,5 Sekunden am Podium vorbei. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung wünschen deine KameradInnen der FF Vorau.

Medaillenregen für die Krausbuam



Novo Mesto/SLV – ÖM Bahn

Die Brüder Felix und Lucas Kraus hatten bei den Österreichischen Meisterschaften im Bahnrad sport ihren großen Auftritt. **Felix Kraus** zeigte bereits die ganze Saison hinweg großartige Leistungen und war auch bei der Bahn ÖM in seiner Klasse U13 mit Abstand der stärkste Österreicher. Viermal Gold und somit vier österreichische Meistertitel holte sich der 12-Jährige in den Disziplinen 250 Meter Zeitfahren, Scratch, Ausscheidung und Omnium. Hervorzuheben ist, dass Felix beim 250 Meter Zeitfahren der Altersklasse U13 einen neuen österreichischen Rekord aufstellte, der bis dato 10 Jahre bestand.

Sein Bruder **Lucas Kraus** zeigte auch in der stark besetzten Alterklasse U17 beeindruckende Leistungen. Silber erkämpfte er sich im Punkterennen und Bronze in den Disziplinen Ausscheidung und Temporennen. Premiere in der Elite Klasse gab es für Lucas als U17-Fahrer, der gemeinsam mit seinem ÖLSZ Südost Kollegen gegen die aktuellen Europameister im Madison (2er Mannschaftszeitfahren) wertvolle



Geier Stefan Attersee



Felix Sieg ÖM Oberndorf



Lucas und Felix Novo Mesto



Österreichische Goldmedaille

Fortsetzung Seite 46 ➔



Felix mit ÖM Medaille



Lucas Cross Country



Luci Sieg Langenzersdorf

Erfahrungen sammelte und dabei den hervorragenden 4. Platz erreichte, sprich knapp an einer Elite Bronze Medaille vorbei.

Cross Country ÖM Meistertitel für Felix Kraus im Cross Country

Oberndorf in Tirol – ÖM XCO U13-U17

Unschlagbar ist zur Zeit der 12-jährige **Felix Kraus**. Er attackierte vor dem bevorstehenden Trail im letzten Anstieg nach der

ersten Runde und konnte sich somit von der Führungsgruppe absetzen. Ab dem Zeitpunkt übernahm er die Führung und fuhr nach 20 Minuten und 33 Sekunden als neuer österreichischer Meister der U13 mit beinahe 2 Minuten Vorsprung auf seine Verfolger über die Ziellinie.

Ebenfalls eine mega starke Leistung zeigte **Lucas Kraus**, obwohl er schlussendlich den undankbaren 4. Platz in der Altersklasse U17 erreichte. Lucas lag bis zur Attacke eines Mitfavoriten in den ersten beiden Runden auf Bronzekurs. Er versuchte mit

dem Fünftplatzierten Tempo zu machen, löste sich in der vorletzten Runde auch von diesem und es gelang Lucas den Abstand auf den Drittplatzierten zu verringern, doch fehlten ihm am Schluss nur wenige Sekunden auf Bronze, aber man kann es trotzdem als echt tollen Erfolg werten.

Eliminator ÖM

Der nächste Streich gelang Felix Kraus, der sich auch im XCE Eliminator mit dem U13-Meistertitel krönte.



Felix ÖM Eliminator Salzburg



Andi Waldmann MTBO

Andreas Waldmann Granitbeisser-Marathon:

Starke Leistung auf der halben Strecke ist zu wenig.

Bei traumhaftem Spätsommerwetter standen Gerhard Lipovits und Andreas Waldmann von der PSV-Sektion Mountainbike in St. Georgen am Walde am Start. Im hügeligen Waldviertel galt es zahlreiche, eher kurze aber dafür umso steilere, Anstiege zu bewältigen. Auf der Extrem-Strecke bildete sich früh eine dreiköpfige Spitzengruppe. Mit dabei war unser Teamfahrer Andi.

Gemeinsam mit Matthias Alberti und Alexander Stadler wechselten sich die drei mit der Führungsarbeit ab. Etwa bei der Hälfte des Rennens teilte eine weitere Tempoverschärfung die Spitzengruppe auf: Andi fuhr nun solistisch auf dem dritten Zwischenrang. Für eine Podestplatzierung sah es lange gut aus. Schade nur, dass ihn muskuläre Probleme bei ca. 75 % der Strecke zur Aufgabe zwangen. „Aufgeben tut man einen Brief. Aber wenn's nicht geht, dann geht's einfach nicht.“ Nächster Start beim nächsten Rennen! Gerhard konnte die Small-Strecke

souverän meistern und belegte in seiner Altersklasse M60 den 10. Rang.

Mountainbike-Orientierung Weltcup in Lavarone/Italien:

Zum Abschluss der internationalen Saison im Mountainbike-Orientierung standen eine Mittel- und eine Langdistanz im italienischen Lavarone am Programm. Bei der Mitteldistanz präsentierte sich das Wetter leicht bewölkt und trocken. Es gab also perfekte Bedingungen für ein Radrennen. Andi fuhr ein starkes Rennen und konnte bei einigen Zwischenzeiten ganz an der Spitze fahren. Nach einem größeren Zeitverlust von etwa 3 Minuten durch einen Orientierungsfehler in der Hälfte des Rennens, konnte er sich den 18. Platz erkämpfen.

Am Tag darauf fand die Langdistanz bei gänzlich anderen Bedingungen statt: Dauerregen bei rund 10°C erwarteten die Fahrer. „Gut ausgerüstet ist halb gewonnen“ lautete die Devise in der Vorbereitung. Im Rennen selbst war von Kälte nichts mehr zu spüren. Anspruchsvolle Routenwahlen, schwierig zu befahrende nasse Steine und rutschige Abfahrten über Skipisten, beschäftigten Körper und Geist. Nach einem sehr guten Rennen konnte Andi Platz 6 belegen!

Fritz KRAUS



Andi Waldmann MTBO



Olympic Hopes Regatta

Vom 5. bis 10. September 2023 war ich in Poznan (Polen), um bei der Olympic Hopes Regatta teilzunehmen. Es war natürlich etwas ganz Besonderes für mich, das erste Mal bei so einer großen Regatta dabei zu sein.

Die Trainings vor Ort liefen sehr gut und nervös war ich auch nicht. Dann waren an meinem ersten Wettkampftag die 500 m

dran, wo ich nach einem schlechten Rennen im Vorlauf rausgeflogen bin. Das war auf jeden Fall sehr frustrierend und hat mich am nächsten Tag auch noch beschäftigt, anschließend konnte ich mich aber sehr gut auf die 200 Meter Distanz am Sonntag fokussieren. Am letzten Tag der Regatta konnte ich mich für das C-Finale qualifizieren. Da hieß es noch ein letztes Mal Vollgas, dies

gelang mir einigermaßen gut, indem ich den 1. Platz belegte (insgesamt 19. Platz).

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich eine sehr positive Erfahrung gemacht habe, auch wenn ich mir sportlich gesehen etwas mehr erwartet habe.

Lukas KORNPORBST



Anmerkung der Sektion

Olympic Hopes ist ein Bewerb, der jedes Jahr am Ende der Kanusaison für 15-22-Jährige stattfindet. Das Besondere ist, dass hier nur Sportler daran teilnehmen dürfen, die von den jeweiligen Verbänden dazu nominiert werden. Also die Besten der Besten.

Lukas war in seinem Bewerb über 200 m unter 40 Startern

Jahrgang 2008/2009 einer der Jüngsten – nur 5 Sportler waren wie er Jahrgang 2009 und 3 inkl. Lukas kamen in die Finalläufe.

Wir wünschen Lukas auf seinem weiteren sportlichen Weg alles Gute und noch viele großartige Erfolge.

Barbara SCHEINAST

Spree-Marathon 2023

Herausforderung Flussmarathon



Als gelernte Flachwassersportler (Sprint) befahren wir bei unseren Regatten zu meist stehendes Gewässer. Daneben bietet der Kanu-Sport noch viele andere Varianten.

Eine sehr naturnahe, abwechslungsreiche und auch stark fordernde Disziplin sind Fluss-Marathons.

Bei diesen Bewerben werden Flüsse, teilweise auch Seen, oft über lange Distanzen befahren. Dabei gilt es Kraft und Ausdauer, entsprechend der Fahrtroute, richtig einzuteilen und natürlich die Fließgeschwindigkeit des Gewässers optimal auszunützen (das Wasser lesen). Gerade bei kleineren Flüssen, welche sich durch die Landschaft schlängeln, ändert sich ständig die Hauptströmung. Im schlechtesten Fall fährst du in ein Kehrwasser und die Strömung zieht dich gegen die Fahrtrichtung.

Einer dieser Marathons ist der Spree-Marathon in Cottbus/Deutschland, welcher heuer zum 4. Mal ausgetragen wurde und sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Kein Wunder, denn die Spree ist ein in

sich weit verzweigter sehr naturnaher Fluss, oft schmal mit Sohlschwellen und teilweise engen Durchfahrten. Umgeben von dichtem Wald hat man das Gefühl, in unberührter Natur zu sein.

Vier Breitensportler unserer Sektion, Michael KAPLAN, Wolfgang BEYER, Franz BIND und ich nahmen heuer an diesem Bewerb teil. Für Michael und Wolfgang sind Fluss-Marathons fast schon Routine, Franz und ich nahmen erstmals an einem Fluss-Marathon teil, entsprechend groß war unsere Neugier, wie wir da durchkommen würden.

Nach einer, aufgrund der Entfernung, doch sehr langen Autofahrt kamen wir Freitag, 20.10.2023 am späten Nachmittag beim Vereinshaus des ESV-Lok RAW Cottbus an. Der Vereinsname deutet auf die Anfänge des Deutschen Kanusportes hin, RAW steht für Reichsbahn Ausbesserungs-Werk.

Anders als bei den Sprint Kanu-Regatten, ist auch die logistische Herausforderung eines Fluss-Marathons erheblich größer. Da eine Flussstrecke über eine lange Distanz

befahren wird, befinden sich der Start- und Zielbereich zumeist weit auseinander. Vor dem Rennen müssen alle Starter, Betreuer sowie das ganze Bootsequipment und natürlich die Organisatoren rechtzeitig zum Startplatz gebracht und nach der Zieldurchfahrt alles wieder zum Sammelort zurückgebracht werden. An dieser Stelle möchte ich dem Kanu-Verein Cottbus meine besondere Hochachtung aussprechen. An beiden Renntagen funktionierte der Bootstransport und auch die Überstellung aller Beteiligten ausgezeichnet. Mit angemieteten Bussen wurden wir immer pünktlich gebracht, die Boote aller Starter wurden mit Bootshängern überstellt.

Der Spree-Marathon wird in zwei Etappen gefahren, am Samstag 21.10.2023 fuhrten wir zum Startgelände beim Stausee Spremberg.

Die Boote wurden an der Wasserkante abgelegt, alle Starter begaben sich zur Startlinie, wo der Start im Le-Mans Stil erfolgte. Das heißt möglichst schnell zum Boot

Fortsetzung Seite 50 ➔



laufen, Boot ins Wasser ziehen, rein ins Boot und ab auf die Strecke. Dass bei 85 Startern, welche gleichzeitig wegfahren, es zu Rempeleien kommt, liegt auf der Hand. Auch einige SUP-Fahrer waren am Start und ich bekam kurz nach dem Start einen heftigen Schlag eines SUP-Paddels auf den Kopf, aber das ist eben Rennsport.

Im ersten Abschnitt, ca. 7 km lang, war am Stausee ein Dreieckskurs zu bewältigen. Kurz vor dem Start sah alles noch leicht aus. Ruhiges Wasser und nur mäßige Windstärke ließen gute Bedingungen erwarten. Pünktlich mit dem Startsignal änderte sich plötzlich das Wetter schlagartig. Heftige Windböen kamen auf, das Wasser wurde sehr unruhig und seitliche Wellen schlugen teilweise über die Boote. Jene Sportler, welche mit etwas breiteren (aber auch langsameren) Booten unterwegs waren, hatten hier weniger Mühe. Die vermeintlich schnelleren Boote (Rennboote) kamen gehörig in Schwierigkeiten, einige kenterten und mussten von Rettungsbooten geborgen werden. Dazu muss gesagt werden, dass Marathonboote anders als Wildwasserboote gebaut sind und die klassische Eskimorolle (Aufrichten nach Kenterung) kaum möglich ist. Sobald Wasser in den Bootskörper gelangt, beginnt das Boot zu sinken und muss vor einem Wiedereinstieg entleert werden. Trotz mehrerer Kenterungen blieben alle Sportler unverletzt und setzten den Bewerb fort. Nach dem Stausee ging es zuerst über eine steile Treppe auf den Staudamm, von dort zu einer Trageportage über 750 m bis zum Einsetzen in die Spree. Bei längeren Portagen sind Rollen sehr hilfreich, damit können die Boote gezogen werden. Auch wir benutzten diese Rollen, das spart Kraft und Energie. Immer wieder sorgten Sohl-schwellen (kleinere Wasserstufen) für ein bisschen Wildwasserfeeling und forderten besondere Aufmerksamkeit. Gespickt mit mehreren Trageportagen bei Wehranlagen wurde die Fahrt nie eintönig. Das Ziel des ersten Tages nach 22 km Flussfahrt war beim Clubhaus des ESV-Lok RAW Cottbus. Dort wurden wir mit Speis und Trank verwöhnt, die Strapazen des ersten Tages waren bald vergessen.

Mit Regen begann der nächste Tag, das Wetter besserte sich gegen mittags und heller Sonnenschein machte die Strecke noch schöner. Entsprechend der Zieleinfahrt vom ersten Tag wurde mit Zeitrückständen am zweiten Tag gestartet (der Schnellste vom 1. Tag startete zuerst, dann je nach Zeitrückstand



die weiteren Fahrer). Somit gab es beim Start kein Gedränge, zusätzlich konnte man entweder am Wasser starten, oder das Boot vom Land aus gleich über eine ca. 300 m lange Trageportage zum Wiedereinstieg bringen (erspart das Aussteigen nach sehr kurzer Fahrtstrecke). Zahlreiche Sohlwellen und Portage Zonen, sowie drei Bootsgassen (Fischtrepfen) machten die Fahrt auf der

Spree wieder sehr abwechslungsreich. Die Bootsgassen waren natürlich schmal, die Paddel mussten hochgehalten werden, um nicht seitlich anzustreifen. Nach doch sehr langen 29 km Fahrtstrecke erreichten alle Starter das Ziel beim Bootshaus Leineweber in Burg bei Cottbus.

Bei der Siegerehrung gab es für alle die berühmte Spreewald-Gurke als Belohnung

der Strapazen.

Auch der Abschluss war wieder perfekt organisiert, die Boote wurden mit Hängern zum Bootshaus des ESV-Lok RAW Cottbus gebracht, ein Bus brachte uns zurück.

Damit habe ich meinen ersten, aber sicher nicht letzten Fluss-Marathon gefahren, weitere werden sicher folgen!

Andreas MANN



DRACHENBOOTRENNEN der Sportgruppe Donaustadt



Am 06.09.2023, um 15:00 Uhr, fand bei wunderschönem Wetter am Dampfschiffhafen, in dem dortigen ASKÖ-Seminarzentrum, das 8. Drachenbootrennen der PSV Donaustadt statt, bei welchem acht Teams an den Start gingen.

Nach den Vorläufen wurden die Bootsteams nach ihren Zeiten in die Hauptläufe eingeteilt.

Bei den äußerst spannenden Vorläufen konnten sich die Boote der Teams der Polizeiinspektionen Lange Allee, Langobardenstraße und Wagramer Straße für den Finallauf qualifizieren.

Der Finallauf war an Spannung nicht zu überbieten, das Team der Polizeiinspektion Lange Allee konnte zum dritten Mal hintereinander den Sieg holen und ist nun stolzer Besitzer des Wanderpokals. Die beiden anderen Teams liefen zeitgleich ein und konnten ex aequo den zweiten Platz erringen.

- PI Lange Allee
- PI Langobardenstraße
- PI Wagramer Straße/PI Quadenstraße
- PI Sonnenallee
- PI Rudolf –Nurejew Promenade
- Polizeikommissariat 22

- LKA Ast Nord
- Bezirksgericht Donaustadt

Im Anschluss erfolgte ein geselliger Abend, bei welchem die Gäste noch mit Getränken und Kulinarik, die eine oder andere Nachbesprechung vornahmen.

Die PSV Donaustadt bedankt sich bei allen Teilnehmern für die Fairness und den sportlichen Kampfgeist. Wir freuen uns schon auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Sportgruppenleitung DONAUSTADT



Stabilität & Sicherheit

🐦 📱 📷 📞 goed.at



Umfassender
Rechtsschutz
für GÖD-
Mitglieder



Jetzt Mitglied werden



GÖD

GEWERKSCHAFT
ÖFFENTLICHER
DIENST

Gemeinsam jeden Tag
FÜR UNSERE SICHERHEIT

Cyprus Dragon Boat Federation

Limassol - CYP - 7/8. Oktober 2023

Am 7. und 8. Oktober 2023 fand in Limassol der 2. EDBF CUP und die 15. Internationale Regatta der **Cyprus Dragon Boat Federation** statt. Die Vienna Police Dragons wollten auch diesmal antreten, obwohl wir aufgrund der verfügbaren Paddler: Innen (17) auf Small Boat reduziert waren bzw. mit anderen Teams kooperieren mussten, um ein 20er Boot füllen zu können.

Unsere zwei Schlagleute DORA und MAX schildern hier ihre persönlichen Highlights:

DORA:

Die malerische Küste von Limassol (Zypern) war an einem sonnigen Sonntagnachmittag Schauplatz eines aufregenden und wettbewerbsintensiven Drachenbootrennens. Das Rampenlicht des Tages fiel auf das 500-Meter-Rennen der Damen, bei dem sich das dynamische Duo der Vienna Police Dragons und des Schwaben Power Teams behaupten konnte.

Bereits am Vortag luden uns die Schwäbinnen ein mit Ihnen zu kollaborieren, da beide Clubs zu wenig Teilnehmerinnen hatten, um ein Standardboot zu besetzen.

Nach kurzer Diskussion, wie man denn das Rennen gemeinsam im 20er Boot bestreiten könne, einigte man sich schließlich darauf, die Vienna Police Dragons die ersten fünf Reihen zu setzen und die Schwaben Power an der Trommel, am Steuer und als Motor zu nutzen. Mit 85 Schlägen pro Minuten würden sie so ein 500 m Rennen normalerweise bestreiten, erklärten sie stolz. Als wir meinten wir würden 60 bevorzugen, sagte Trainerin Grit lediglich „da schlafen meine Mädels ja ein! Ihr werdet die Power von hinten spüren und dann könnt ihr gar nicht langsamer“. Von unserem starken Startschlag waren sie wenig begeistert, weil „warum sollten wir einen langen Schlag machen, wenn wir uns mit 3 schnellen nach vorne katapultieren können?!“.

Trainerin Grit verabschiedet uns vom Steg mit einem „Wir wollen Spaß haben! Kontrollierten Spaß!“ und zitterte am Ufer um ihre Mädels, die richtig „hart ballern“ wollten. Nach einer lockeren 1500 m Aufwärmübung vorm Rennstart und dem Erlernen „neuer“ Befehle: „Auflage“ für „Paddles up“,

außer wir stehen an der Startlinie, dann bedeutet es „Attention“, fühlten wir uns bereit, das Rennen zu bestreiten.

Im Verlauf des Rennens bekamen die Zuschauer ein fesselndes Schauspiel von Kraft und Geschlossenheit zu sehen. Trainerin Grit hatte nicht zu viel versprochen – die vorne spürbare Kraft war unbeschreiblich und ließ uns problemlos einem perfekten 69er Gleichschlag paddeln. Das Drachenboot glitt mit Präzision und Anmut durch die Wellen. Das Publikum, allen voran der „private Fanclub“ des PSV, bestehend aus unseren Herren und Begleitern, fieberte mit, als die Vienna Police Dragons und das Schwaben Power Team mit bemerkenswerter Synchronität an der Spitze paddelte und bereits nach 250 m eine Bootslänge voraus waren. Nach 2:30:47 min war das Schauspiel auch schon vorbei, jetzt hieß es nur noch warten auf die anderen Boote, die in weiter Ferne zu sehen waren.

Beim Limassol-Drachenbootrennen geht

es nicht nur um den Wettbewerb, sondern auch um die Pflege internationaler Freundschaften und das Feiern der Kultur des Drachenbootfahrens. Auch in diesem Jahr ist es gelungen, Teilnehmer verschiedener Altersgruppen und mit unterschiedlichem Hintergrund zusammenzubringen, um ihre Leidenschaft für diesen Sport zu teilen.

MAX:

Vor einer Woche war es endlich wieder soweit! Jedes Jahr Anfang Oktober reisen wir zum Saisonabschluss nach Zypern, um unser letztes Rennen des Jahres zu bestreiten.

Nach unserem letzten Rennen auf unserem Trainingsgelände (PSV-Wien) am 16.09.23, begannen wir jede einzelne Trainingseinheit mit dem Fokus auf den bevorstehenden Wettkampf in Zypern auszurichten und trainierten mit voller Leidenschaft und Tatkraft, sowie unter hochsommerlichen Temperaturen (welches uns glücklicherweise auf die dort herrschenden heißen klimatischen



Bedingungen helfen sollte) um im Oktober optimal vorbereitet zu sein.

So auch dieses Jahr vom 07. bis 08.10.2023 fand die zweite internationale EuroCup Regatta auf Zypern statt. Der Großteil unseres Teams reiste bereits am Donnerstag, am 05.10.23 an, um für den nächsten Tag fit und ausgeschlafen für das Training zu sein.

Die Trainings- und Wettkämpfe fanden auf dem Germasogeia Reservoir statt, einem Trinkwasser Staudamm, welcher das Trainingsgelände für die örtlichen Kajak, Kanuten und Drachenbootteams ist. Der Freitag diente ebenfalls dazu, sich mit der Lokation, z.B. wo ist unser Teamzelt und den Booten vertraut zu machen, um beim Rennen am Wochenende auf alles vorbereitet zu sein.

Am Freitagabend, als das Team (17 Paddler, 10 Frauen und 7 Männer) komplett war, sind wir ins malerische Hinterland von Limassol gefahren, um gemeinsam zu essen. Unser Trainer Zoran empfahl ein kleines Dorfgasthaus, da wir alle original zyprisch Köstlichkeiten essen wollten. Bei sehr viel gutem Essen und Trinken haben wir den Tag schön und entspannend ausklingen lassen. Nach dem Essen ging es schnell ins Bett, um für den nächsten Tag frisch zu sein.

Am ersten Wettkampftag fanden die Bewerbe im kleinen Boot (10 Paddler) statt. Wir fuhren beide Distanzen von 200 m und 500 m mit folgenden Bootsbesetzungen: Mixed (40 % Frauen und 60 % Männer) und ein reines Frauen Boot. Dieses Jahr

waren es 24 verschiedene Teams, dadurch war eine richtig coole Stimmung, sowohl am Wasser als auch bei den Teamzelten, welche durch eine gute DJ nie langweilig wurde.

Leider mussten wir uns heuer in allen Kleinbootbewerben, knapp aber doch geschlagen geben, wodurch wir keine Medailen erreichen konnten. Unser „Mixed Boot“ war am knappsten dran – wir sind nur mit kleinstem Abstand (1:32:12 zu 1:32:22) am 3. Platz vorbei geschrammt....

Am zweiten Wettkampf, an welchem es angenehme 25 Grad hatte, fanden die Großbootbewerbe statt. Durch die erstmals bei den Zypern-Rennen benutzte Kategorie „OPEN“, hatten wir doch eine Chance aufs Metall. Wir Burschen haben uns mit einem Team aus Zypern (Cyprus Sharks) zusammengetan, wodurch wir 20 Männer in einem Boot waren. Wir haben nicht einmal eine Minute gebraucht, um einen Kampfschrei zu kreieren (eine Hand senkrecht auf Kopf halten, sie nach Links und Rechts drehen und dabei WiuWiuWiuWiu schreien, in der Tauchsprache heißt eine Hand senkrecht auf dem Kopf, Achtung Hai und da wir die Vienna Police Dragons sind, machten wir verbal die Polizeisirene und drehen die Hand wie das Polizeisignal). Als wir mit dem Boot losgefahren sind, war es ein großartiges Gefühl, so viel Kraft auf einmal zu spüren, beflügelt durch dieses positive Gefühl eroberten wir Silber auf 200 m und Bronze auf 500 m.

Unsere Mädls haben sich ebenfalls mit

einem zweiten Team zusammengetan, nämlich mit einem schwäbischen Team, wodurch sie ein reines großes Frauenboot hatten und in den Frauenrennen alle mit bis zu 3 Bootslängen hinter sich ließen. Durch die Gala – Vorstellung war es kein Wunder, dass sie Gold holten.

Zu Mittag sind alle Athleten aufgerufen worden, die Boote um Solidarität und Mitgefühl, des in dieser Nacht passierten Angriffs auf Israel zu zeigen, und eine gemeinsame Runde auf dem See zu fahren. Nach dieser Fahrt standen wir beiden israelischen Teams Spalier, von der Bootsanlegestelle bis zu den Team-Zonen.

Als wir Männer sahen, wozu unsere Damen in Stande sind, werden wir über den Winter deutlich härter, mit viel Spaß und vielleicht dem einen oder anderen Neuzugang in der Kraftkammer trainieren, um mit ihnen mithalten zu können.

Nächstes Jahr werden wir dann erneut angreifen und als Vienna Police Dragons im großen Mixed Boot mindestens eine Medaille holen. Montagnacht, den 09.10.23, sind wir nach einer zweistündigen Flugverspätung wohlbehalten und müde zu Hause angekommen.



@MILLENNIUMCITYWIEN
 @MILLENNIUMCITY

WENN DICH DIE
BEGEISTERUNG
PACKT.

VIELE
WÜNSCHE,
EIN
GESCHENK!

IMMER EIN ERLEBNIS
MILLENNIUM-CITY.AT

MILLENNIUM CITY

Neuer Trainingsstandort und ein erfolgreiches Jahr 2023

Das erste Trainingsjahr am neuen Standort S.C.Hakoah neigt sich dem Ende zu. Die Sektion KMA kann stolz verkünden, dass das Training am neuen Standort gesichert ist, die Sektion konsolidiert und wie gewohnt montags und donnerstags Abend die Trainings stattfinden werden. Bei einer gemeinsamen Jahresabschlussfeier

in der Polizei Sport Vereinigung in Kaiserbrunn Anfang Dezember wird das Instructor Team mit allen Trainierenden darauf anstoßen. Leider musste das langersehnte Krav Maga Seminar mit unserem Chief Instructor Amnon Maor aus Israel krankheitsbedingt abgesagt werden. Danach überschlugen sich die Ereignisse mit

dem terroristischen Angriff der Hamas und dem Krieg in Israel und Gaza. Amnon Maor wird seine Seminare nach Besserung der Lage wieder fortsetzen und auch in Wien ein Seminar abhalten. Wir wünschen ihm und seiner Familie alles Gute.



Messerabwehr



Belästigung



Übergriff



Stockabwehr

Das letzte Training im Jahr 2023 findet am Donnerstag, den 21.12. im S.C. Hakoah statt. Von 22.12.2023 bis 07.01.2024 gibt es eine wohlverdiente **Weihnachts- und Silvester-pause**. Das KMA Training startet am Montag, den 08.01.2024 im S.C. Hakoah.

Das Team von Krav Maga Allround wünscht allen Trainierenden einen

ruhigen Advent, besinnliche und erholsame Weihnachtsfeiertage und einen guten Start ins Neue Jahr 2024! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Die Termine für die Sonntagsseminare werden nach dem Jahreswechsel auf unserer Homepage bekanntgegeben.

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



Brigitte Mramor



Jahrhundertlang bewegten Gewürze wie Zimt, Muskat, Nelken die Weltgeschichte und bringen uns heute noch Weihnachtsstimmung ins Haus.

Der Duft des Paradieses

Aus der Geschichte

Zimt soll bereits im zweiten Jahrtausend v. Chr. in China als Gewürz verwendet worden sein und kam durch Zwischenhändler über ein verzweigtes Netz der seit der Bronzezeit existierenden Seidenstraßen Asiens mit Karawanen in den Nahen Osten. Vorerst wurden die exotischen Gewürze im medizinischen und kosmetischen Bereich verwendet. Zimt war ein beliebtes Räuchermittel und wurde erst ab dem vierten Jahrhundert v. Chr. von den Griechen und Römern zum Kochen verwendet. Den Fund von Gefäßen mit Koriander, Lorbeer und Rosmarin in einer 1850 v. Chr. datierten Parfum-Manufaktur auf Zypern bestätigt Plinius der Ältere (römischer Gelehrter, 23-79 n. Chr.), mit einem Bericht, dass reiche Damen in Rom nach Zimt und Mischungen aus Kardamom, Zyperngras, Safran und Majoran dufteten.

Verschiedenen Hinweisen wie Logbuch-Angaben aus der Antike und einer Erwähnung von Plinius des Älteren zufolge könnte es einem Römer gelungen sein, auf der Indienroute nach Ceylon zu kommen. Das ermöglichte den Römern nicht nur den Transport auf dem Landweg, sondern auch mit Segelschiffen über den Indischen Ozean.

330 n. Chr. wurde das heutige Istanbul zur Handelsmetropole, wodurch vermutlich erstmals Muskatnuss und Gewürznelken von Indonesien nach Europa gelangten. Nach dem Zusammenbruch des Römischen Reiches transportierten wieder Zwischenhändler die Gewürze, wobei jedoch die Wege der Seidenstraße aufgrund politischer Geschehnisse oft lange Zeit blockiert waren. Vor allem in den Gärten der Benediktiner hatten jedoch in der Zwischenzeit auch die exotischen Gewürze ihren Platz gefunden. Das beweisen auch die heilkundlichen Schriften der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179), die oft

über Wirkungen der damals vorhandenen Gewürze berichtete.

Während der Kreuzzüge zwischen dem 11. und 13. Jahrhundert brachten die Schiffe der Soldaten neben Früchten und Edelsteinen auch Muskat, Nelken und Kardamom nach Europa. Gewürze wurden zum Statussymbol und die Reichen würzten die Speisen und Getränke mit Unmengen davon.

Anfang des 15. Jahrhunderts begannen die Portugiesen mit ihren Expeditionen entlang der afrikanischen Küste und errichteten nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch Vasco da Gama das am längsten bestehende Kolonialreich mit Gewürzmonopol, das ihnen erst ab dem 17. Jahrhundert von den Engländern, Franzosen und Niederländern größtenteils entrissen wurde. Nach der ersten spezialisierten Warenbörse, die Ende des 15. Jahrhunderts für den Handel mit Gewürzen in Antwerpen entstand, startete die Vereinigte Ostindische Handelskompanie, ein Zusammenschluss Amsterdamer Gewürzhändler, im Jahr 1613 mit der ersten Aktie der Welt. 1798 löste die niederländische Krone die lange Zeit erfolgreiche, durch Misswirtschaft und Korruption bankrott gegangene Kompanie auf und übernahm die wirtschaftliche Kontrolle des Kolonialreiches.

Erst das Ende der Gewürzmonopole und der zeitweise exorbitanten Preise im 19. Jahrhundert ermöglichte auch dem „Normalbürger“ den Kauf exotischer Gewürze.

ZIMT

Für den Welthandel wird getrocknete Rinde der Zweige des Zimtbaumes oder -strauches je nach Herkunft in drei hauptsächlichen Sorten unterschieden: Die qualitativ hochwertigste ist Ceylon-Zimt, ursprünglich aus Sri Lanka (hieß früher Ceylon), der heutzutage in vielen tropischen Ländern wie z.B. Madagaskar und Sansibar kultiviert

wird. Der Ceylon- oder Echte Zimtbaum aus der Familie der Lorbeergewächse wird in der Kultur so geschnitten, dass sich Zweige bilden, deren Rinde zur Zimtgewinnung genutzt werden kann. Von der Rinde wird die dünne Bast-schicht getrennt, sechs bis zehn Stück dieser feinsten Innenrinde ineinandergeschoben, sodass sie sich von zwei Seiten aufrollt. Nach dem Trocknen bleibt ihr Aroma lang erhalten.

China-Zimt, auch als Cassia oder Kasie bezeichnet, wächst in Südchina, Japan und in den Regenwäldern Sumatras. Da die Zweige bei der Ernte nicht so sorgfältig geschält werden und daher noch Korkreste enthalten können, rollen sie sich nur von einer Seite ein, enthalten viele Gerbstoffe, dadurch einen schärferen, leicht herben Geschmack, und erhalten beim Trocknen ein dunkleres Rot-Braun als Ceylon-Zimt. Das ätherische Öl von Cassia entfaltet ebenfalls durch das beinhaltete Zimtaldehyd sein Aroma, enthält wenig Eugenol, dafür aber das als gesundheitsschädlich geltende Cumarin.

Als bei der Kontrolle von Zimtprodukten aus der Lebensmittelindustrie erhebliche Überschreitungen nach der Aromenverordnung festgestellt wurden, reagierte die EU im Jahr 2008 mit einer Verordnung für saisonale und feine Backwaren, Dessertspeisen und Frühstücksgetreideerzeugnisse



(z.B. Müsli), die Zimt enthalten, und setzen den jeweiligen Höchstgehalt an Cumarin fest.

Selten auf dem Markt zu finden, weil fast ausschließlich aus Wildwuchs in Südchina, sind Cassia Zimtblütenknospen. Im Aussehen ähneln sie durch die botanische Verwandtschaft der Gewürznelke, wobei im Aroma neben dem intensiven Zimtaroma ein wenig Vanille- und Pfefferaroma spürbar ist. Man verwendet sie für die Zubereitung von Punsch und Glühwein, für Wild- und Schmorgerichte.

Padang-Zimt ist der indonesische Zimt, der vor allem auf Sumatra ähnlich wie Ceylon-Zimt, jedoch aus bis zu drei Millimeter dicken Rindenstücken gewonnen wird und weniger aromatisch ist. Er kommt meist als Zimtpulver in den Handel.

MUSKAT

Muskatnuss und Muskatblüte sind in der Frucht des Muskatnussbaumes enthalten. Die Muskatnuss ist der im Kern der Frucht enthaltene Samen, die leuchtend rote Umhüllung des Kernes wird als Muskatblüte oder Macis bezeichnet.

Ursprünglich stammt der Muskatnussbaum von den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe. Eine erste Erwähnung findet sich im Kräuterbuch des Regensburger Klosters Prüll aus dem 12. Jahrhundert.

Muskatnüsse kommen überwiegend im Ganzen in den Handel, weil sie in gemahlener Form schnell an Aroma verlieren. Besser ist, sie frisch in das fertige Gericht zu reiben.

Der leuchtendrote Samenmantel wird beim Trocknen hart und bernsteinfärbig. Er kommt gemahlen und in Stücke oder Streifen geschnitten in den Handel.

In den arabischen Ländern, im Iran und in Nordindien ist Muskat in allen Küchen

zu finden und außerdem Bestandteil der Gewürzmischung Garam Masala. In Europa ist die Muskatnuss ein klassisches Gewürz für Gemüsegerichte, Saucen und einige Fleischgerichte, aber auch süße Zubereitungen wie Marmeladen, Kakao, Glühwein, Punsch und Kaffee können mit einer Prise aromatisiert werden. Die leichte Zitrusnote der Muskatnuss harmonisiert unter anderem mit Limette und Zimt.

Die Muskatblüte wird großteils in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, wie z.B. bei der Likörherstellung.

GEWÜRZNELKEN

Auch die Gewürznelken kommen ursprünglich von der Inselgruppe der Molukken und auch heute noch kommen 80 Prozent der gesamten Erntemenge aus Indonesien.

Ätherische Öle enthalten alle Teile des immergrünen Gewürznelkenbaumes, der zur Familie der Myrtengewächse gehört. Der höchste Wirkstoffgehalt mitsamt dem leicht betäubend wirkenden Eugenol befindet sich in den noch ungeöffneten Blütenknospen. Für medizinische Anwendungen wird daraus das ätherische Öl extrahiert, für süße und herzhaftes Speisen werden die Blütenknospen getrocknet oder gemahlen verwendet. Im Winter verleiht die Gewürznelke einem Punsch und in gemahlener Form gemeinsam mit Zimt, Muskatblüten und Ingwer Lebkuchen das typische Aroma. Kenner stecken ein „Nägelchen“ bei Zahnschmerzen oder auch bei unangenehmem Mundgeruch zwischen die Zähne. Dafür sollte man jedoch nur das Köpfchen verwenden, weil die Stiele beim Kauen einen bitteren Geschmack entwickeln.

Hochwertige, an ätherischen Ölen reichhaltige Nelken schwimmen aufrecht oder gehen unter, minderwertige liegen hingegen waagrecht im Wasser.

STERNANIS

Sternanis wachsen auf einem immergrünen Baum der Familie der Magnoliengewächse, dessen Früchte die Form eines achteckigen Sterns haben. In jedem Fruchtblatt liegt ein Samen, das Aroma steckt jedoch in der Fruchthülle.

Sternanis würzt mit einem feinen Anisaroma z.B. Teemischungen, Aniskekse und Lebkuchen. In der asiatischen Küche ist Sternanis in fast allen Gerichten zu finden, daher auch Bestandteil der chinesischen, vietnamesischen und indonesischen 5-Gewürze-Mischung. Ursprünglich aus China kommend, wird er heute auch in Südostasien

kultiviert. Die besten Qualitäten kommen aus Thailand, den Philippinen und aus dem Nordosten Vietnams, wo die Sternaniswälder noch aus der französischen Kolonialzeit stammen. Allerdings lohnt sich für die Bauern wegen des Preisverfalls die mühselige händische Ernte nicht mehr, sodass die Bäume immer mehr verwildern.

VANILLE

Vanille vermehrt sich nur an wenigen Orten auf der Welt natürlich, d.h. die Farmer müssen sie per Hand bestäuben und händisch ernten, bevor sie zu Zwischenhändlern zum Fermentieren, Trocknen und Sortieren kommen. Die Kleinbauern müssen während der Blütephase täglich ihre Felder ablaufen und prüfen, welche Pflanzen sie schon bestäuben können.

Madagaskar, das seit jeher rund 80 Prozent der weltweiten Vanilleernte liefert, ist immer stärker von Korruption und Raubüberfällen betroffen. Wie festgestellt wurde, bleibt das Geld bei den Zwischenhändlern. Die Kleinbauern verdienen wenig, sodass die Kinder mithelfen müssen. Die bei Produzenten beliebte Bourbon-Vanille wächst jedoch nur auf Madagaskar, La Réunion und auf den Komoren. Dazu kommt ein Ernährungstrend, der natürliche Inhaltsstoffe fordert, wofür die Lebensmittelindustrie – vor allem in Jahren mit geringerer Ernte – teilweise exorbitante Preise auf dem Weltmarkt zahlen muss.

Da die Supermarkt-Regale aus diesen Gründen zeitweise leer sein können, wurde die Verwendung der Tonkabohne empfohlen. Der in der Sonne langsam getrocknete Kern der Tonkafrucht entwickelt Aromen wie Vanille, Marzipan oder Karamell und ist daher vielseitig für Süßspeisen verwendbar.

Wer Wert auf beste Qualität legt, findet – meist im Internet – Gewürzhändler, die über langjährige Lieferanten Einkaufsquellen in den ursprünglichen Plantagen haben. Diese Gewürze behalten ihr Aroma länger und man kann damit auch einem Feinschmecker Freude bereiten.

Bilder:

LINKE SEITE:

WEIHNACHTSSTOLLEN

| © Cornischong, CCA 3.0 unp.

CEYLON-ZIMT (LINKS) UND INDONESISCHER ZIMT IN STANGEN. VORNE MILLIMETER-SKALA

| © Antti-Vähä-Sipilä, CCL 1.0 Finnland

RECHTE SEITE:

FRISCH AUFGESCHNITTENE MUSKATNUSS AUS TANSANIA

| © Terrence Coombes CCA 4.0 Int.





Liebe Leserinnen und liebe Leser,

mit dem dritten Teil, den Dehnübungen, schließt die Artikelserie zum Thema Rückentraining von Herrn Walter Ruscher. Mit den begleitenden Photos ist es wieder eine tolle Abhandlung geworden (danke Walter!).

Es schließt sich auch wieder der Jahreskreis, ich wünsche Ihnen eine harmonische Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein glückliches und gesegnetes Jahr 2024.

Namastè, MARGIT ZELLER

Rückentraining – Teil 3

Walter Ruscher MA

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



Haben wir uns im Teil 1 des Artikels *Rückentraining* (04/06 2023) mit dem passiven Bewegungsapparat befasst und uns Lockerungsübungen angesehen, war Hauptgegenstand des Teiles 2 der aktive Bewegungsapparat und einige Kräftigungsübungen – immer speziell für einen gesunden Rücken.

Nunmehr im Teil 3 wollen wir uns der letzten Phase eines jeden Trainings – dem Dehnen – zuwenden.

Ich bin schon oft gefragt worden:

- Warum dehnen?
- Was wird gedehnt?
- Wie (auch wie lange und wie intensiv) wird gedehnt?

Genau diesen Fragen möchte ich mich nun widmen und – wie bisher – einige einfache Übungen anbieten, die an Effizienz wohl kaum zu überbieten sein dürften. Alles wie immer speziell für den Rücken natürlich!

Es gibt zwei Arten des Dehnens:

Das *dynamische* und das *statische* Dehnen:

Das *dynamische* Dehnen ist durch kurze, leichte Dehnungsreize *vor* der Trainingsbelastung gekennzeichnet, wirkt auf den Muskel nicht entspannend, sondern bereitet ihn auf die Leistungserbringung vor. Ich gehe hier nicht näher darauf ein, da es dafür unbedingt einer persönlichen Darlegung bedarf. Es kommt auch auf die Sportart an, die ausgeübt werden soll.¹

Das *statische* Dehnen – immer und ausschließlich nach den Kräftigungsübungen

– ist durch einen (konstanten) Dehnungsreiz gekennzeichnet, der eine gewisse Zeit aufrechterhalten wird.

Warum dehnen? In der letzten Ausgabe der Rundschau haben wir uns damit befasst, wie es im Muskel zu einer Kontraktion kommt und erfahren, dass dafür unglaublich viele Sarkomere in ihrer Verkürzung zusammenwirken müssen. Wenn ein Muskel sich immer nur zusammenziehen muss, kann er im Laufe der Zeit auch in Entspannung nicht mehr zu seiner natürlichen Länge zurückfinden. Mit dieser Verkürzung geht eine erhöhte Muskelspannung (Muskeltonus) einher, der Muskel fühlt sich härter an und wenn dieser Zustand länger anhält, kommt es zu schmerzhaften Verspannungen. In dieser Situation kann sich der Muskel nach der Arbeit auch nicht optimal erholen. Durch das *Dehnen* helfen wir dem Muskel, im Ruhezustand wieder seine natürliche Form zurück zu bekommen. Eine Verlängerung des Muskels über seine natürliche Länge hinaus ist aber mit Dehnen *nicht* erreichbar. Auch wird dadurch dem Muskel *Entspannung* signalisiert.

Ein Muskel arbeitet immer – auch im Schlaf! Nur sind hier die Kontraktionen viel schwächer, sodass wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen. Durch diese Verkürzungen entsteht eine permanente Spannung im Muskel, die auch *Tonus* genannt wird.

Häufig liest man, dass durch Dehnen nach dem Krafttraining Muskelkater verhindert oder zumindest gemildert werden kann. Die Wissenschaft steht diesen Aussagen äußerst skeptisch gegenüber. Warum? Wir haben

schon erfahren, dass ein Muskelkater mit höchster Wahrscheinlichkeit durch Mikroverletzungen auf Grund sehr intensiver bzw. ungewohnter Bewegung entsteht. Wenn nach diesem Training gedehnt wird, sind diese Mikroverletzungen ja schon gegeben und können nicht durch Dehnen verhindert werden.....! Ganz im Gegenteil! Wird nach dem Sport, bei dem es auf Grund der Intensität zu diesen Mikroverletzungen gekommen ist, in diese Verletzungen noch zusätzlich gedehnt, werden sie noch verstärkt. In diesen Fällen empfehlen sich Massage und auch ein Saunabesuch. Erst nach Abklingen des Muskelkaters und einer Aufwärmeinheit sollte gedehnt werden. Dieses Dehnen ist sehr wohl geeignet, allenfalls zukünftige Muskelkater zu verhindern oder zumindest leichter ausfallen zu lassen. Doch warum?

Einerseits wird der Muskel wieder in seine physiologische Länge gebracht und entspannt, andererseits wird auch das Bindegewebe (Faszien), welches die Fasern, Fasernbündel und den ganzen Muskel umschließt, bewegt. Dadurch werden aus der umgebenden Flüssigkeit Nährstoffe² aufgenommen und die Faszien wieder elastischer und engen den Muskel durch Austrocknung bei den Kontraktionen nicht ein. Eine Win-Win Situation für Muskulatur und das Bindegewebe. Natürlich profitieren dadurch auch die Sehnen, weil die elastischen Fasern ihre Elastizität behalten bzw. sich diese verbessert. Zusätzliche Voraussetzungen sind natürlich eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Wir merken uns: Im Rahmen des Krafttrainings ist nur statisches Dehnen am Ende der Trainingseinheit sinnvoll, wenn kein Muskelkater zu erwarten ist. Wenn doch, sollte nach Abklingen der Beschwerden eine eigene Dehneinheit absolviert werden.

Doch nun zum praktischen Teil:

In den nachfolgenden Bildern versuche ich, Anfangs- und Endpunkte des Dehnens zu zeigen. Dehnen darf nicht wirklich schmerzen! Keinesfalls dürfen wir wiederholt, kurz in den Schmerz „hineinwippen“! Die Wirksamkeit des Dehnens ist vorrangig von der Dauer abhängig und sollte jedenfalls 30 Sekunden dauern.

Die willkürliche Muskulatur – also die, die wir für Halten und Bewegen einsetzen – kann nach verschiedenen Kriterien eingeteilt werden. Beispielhaft seien erwähnt: Rumpfmuskulatur, Muskulatur der Arme, der Beine. Bei der Rückenmuskulatur unterscheidet man zum Beispiel zwischen der echten und der eingewachsenen Rückenmuskulatur. Alle diese Kategorien haben für spezielle Sichtwinkel ihre Berechtigung. Für unser Thema *Dehnen* ist aber von Bedeutung, dass die Muskulatur des Rückens, des Gesäßes und der Rückseite der Beine eine große Schlinge bildet, welche in sich zusammenarbeitet, also auch beim Aufwärmen, beim eigentlichen Training selbst und genauso beim Dehnen. Ja, es gibt einige Übungen, die praktisch ausschließlich die eigentliche Rückenmuskulatur betreffen, aber der überwiegende Teil der Übungen betrifft die ganze Schlinge.

Wir merken uns: Je mehr Muskeln von einer Übung vom Aufwärmen/Training/Dehnen betroffen sind, desto effektiver und wertvoller ist die jeweilige Übung.

Übung 1: Dehnen der seitlichen Nackenmuskulatur

Aus der aufrechten Standposition (Schultern zurück und die Bauchmuskulatur leicht anspannen, also versuchen den Nabel einzuziehen) drehen wir waagrecht (!) den Kopf auf eine Seite bis zur weitest möglichen Position und erst dann wird das Kinn so weit wie möglich abgesenkt. Diese Position halten wir, bis wir auf der anderen Seite des Nackens ein wohltuendes Ziehen verspüren. Unbedingt wieder in zwei Bewegungen in die Ausgangsposition (also Kinn heben, bis Kopf waagrecht und dann erst wieder nach vorne drehen). Den gleichen Bewegungsablauf auch auf die andere Seite.



Übung 1



Übung 1



Übung 1

Übung 2: Dehnen der oberen Rückenmuskulatur

Aus der aufrechten Standposition (siehe oben Übung 1) strecken wir in Schulterhöhe

den linken Arm gerade aus mit dem Daumen nach oben. Dann untergreifen wir den linken Oberarm mit dem rechten Unterarm und ausschließlich dieser zieht den linken Arm – noch immer waagrecht – so weit nach rechts, bis wir links im Bereich des Schulterblattes ein Ziehen spüren. Dauer und Intensität siehe oben. Danach wechseln wir den Arm.....



Übung 2



Übung 2



Übung 2

Fortsetzung Seite 62 ➔



Übung 3: Dehnen insbesondere des großen Rücken- muskels³

Wir begeben uns in den schon bestens bekannten Vierfüßlerstand und aus diesem senken wir das Gesäß so weit ab, bis wir damit die Fersen spüren. Der Kopf wird gesenkt und die Arme werden durch die Fingerspitzen so weit wie möglich nach vorne gezogen. Wir werden ein Ziehen auf beiden Seiten des Rumpfes spüren. Natürlich gilt auch hier Dauer und Intensität wie oben.

Übung 4a, b: Dehnen der Vorderseite der Oberschenkel

(Auch wenn diese nicht zur Rückenschlinge gehören, ist für einen gesunden Rücken eine ausreichende Dehnung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur unerlässlich.)

Bei der ersten der beiden Übungen greifen wir mit der rechten Hand nach dem Rist des rechten Fußes und beugen das Bein so weit wie möglich. Im Idealfall erreichen wir mit der Ferse das Gesäß. Bitte unbedingt darauf achten, dass die beiden Knie einander an der Innenseite berühren. Für Ungeübte ist es ratsam, mit der freien Hand Halt zu suchen. Wir sollten nicht vergessen, das Becken so weit wie möglich dabei vorzuschieben. Natürlich wechseln wir auch das Bein.

Bei der zweiten Dehnübung für die Vorderseite der Oberschenkel knien wir uns auf den Boden, stellen dann vor uns ein Bein auf den Boden und schieben das



Übung 3



Übung 4



Übung 4

Becken nach vorne – der untere Rücken bleibt dabei immer gerade.

Während bei der vorherigen Übung insbesondere die beiden Köpfe oberhalb des Knies gedehnt werden, entfaltet die zweite Übung die meiste Wirkung auf den mittleren Strang⁴ des Muskels.

Übung 5: Dehnen der Rückseite der Beine inklusive des Gesäßes

Kaum eine Übung dehnt die Rückseite der Unterschenkel, der Oberschenkel, das Gesäß und den unteren Rücken so effektiv wie

diese. Dazu stellen wir uns beispielsweise vor einen Sessel und legen ein Bein auf die Sitzfläche. Nun strecken wir das Standbein voll durch und auch das auf dem Sessel aufgelegte, wobei wir die Zehen zu uns ziehen und unbedingt bei geradem Rücken das Knie durchstrecken. Bereits bei geringer Vorneigung des Oberkörpers werden wir ein deutliches Ziehen auf der gesamten Rückseite des abgelegten Beins verspüren. Doch bitte Vorsicht! Unbedingt besonders langsam in die Dehnung gehen – dann natürlich das Bein wechseln.



Übung 5

Übung 6: Dehnen der Rückenstrecker

Aus dem aufrechten Stand senken wir das Kinn zur Brust und beugen uns – die Hände an der Körpervorderseite entlangführend

– langsam (!) – nach unten. Viele sagen auch „Wirbel für Wirbel“. Im Idealfall brauchen wir ca zwei Minuten bis wir den tiefsten Punkt erreicht haben und genau so lange, bis wir uns wieder so aufrichten. Am Ende

wird das Kinn so weit angehoben, bis wir wieder unsere Ausgangsposition erreicht haben. Für die Wirksamkeit der Übung ist ausschließlich relevant, dass wir das Dehnen beim Runterbeugen im gesamten Rückenbereich mit Gesäß und der Rückseite der Beine spüren. Ziel ist es nicht, unbedingt mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren! Wenn wir diese Übung allerdings häufig korrekt ausführen, werden wir einmal mit den Fingern oder sogar der Handfläche auf den Boden kommen.

Viel Spaß und Ausdauer wünsche ich, denn erst bei häufigem Wiederholen stellt sich der gesundheitsfördernde Effekt wirklich ein. ♦

1. Das dynamische Dehnen ist dort besonders effektiv, wo eine maximale Beweglichkeit in Gelenken erforderlich ist, wie zum Beispiel bei Tennis oder Fußball.

2. Eiweiße und Mikronährstoffe, wie beispielsweise Spurenelemente, aufgenommen.

3. *M. latissimus dorsi*

4. *Vastus medialis*



Übung 6



Übung 6



Übung 6



Reisetipp: Die Pletzer Resorts

Entspannung, Sport und Genuss



Fotos: © Daniel Waschnig (Das Seepark Wörthersee Resort)

Ob der Berg ruft oder der See – die Pletzer Resorts bieten faszinierende Destinationen in Tirol, Kärnten und Bayern.

Alle Resorts sind in puncto Ausstattung, Design, Komfort und Nachhaltigkeit auf dem neuesten Stand. Doch das, was die Gäste am meisten schätzen: Die Pletzer Resorts bringen Menschen in Bewegung. Mit einer sportwissenschaftlich fundierten Move & Relax Philosophie ebnen sie den Weg zu einem aktiveren, gesünderen Lifestyle - allein, mit Freunden oder mit der ganzen Familie.

Wir möchten diesmal zwei Resorts mit unterschiedlicher Auslegung vorstellen. Am Wörthersee, einzigartig schön direkt an der Lendlagune, liegt Das Seepark Wörthersee Resort. Die Move & Relax Philosophie, die in dem Resort gelebt wird, entpuppt sich als echter „Body, Mind und Soul Booster“. Der österreichische Skisprung-Olympiasieger Toni Innauer und renommierte

Sportwissenschaftler der Universität Innsbruck haben gemeinsam mit den Pletzer Resorts ein Konzept entwickelt, das Erkenntnisse aus dem Spitzensport urlaubs- und alltagstauglich macht. Erfahrene Experten kümmern sich im Das Seepark um ein wohlthuendes Gleichgewicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung. Das Resultat: Neue Energie, ein gutes Körpergefühl und viel Inspiration für ein vitaleres Leben.

Die Berge sind in der Nähe

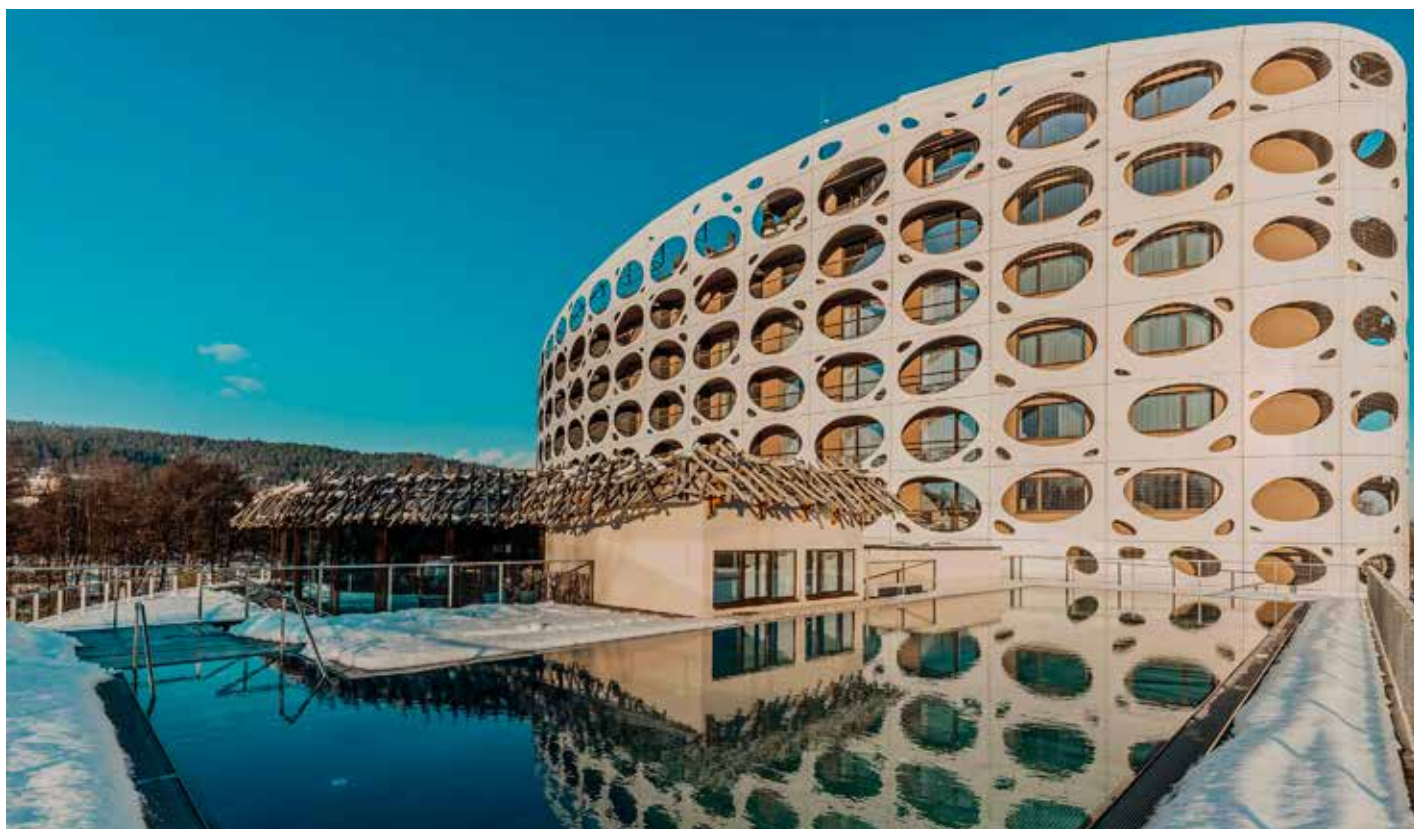
In- und outdoor finden Gäste des Das Seepark perfekte Bedingungen, um ihr Wohlbefinden zu unterstützen. Traumhafte Winterlandschaften bieten sich zum Winter- und Schneeschuhwandern an. Ebenso ist vom Das Seepark das Skigebiet Gerlitzen leicht erreichbar. Oder die Wintergenießer unternehmen eine Alpakawanderung. Im Move Bereich des Hotels wartet ein 25 m

Sportbecken, in dem Hobbysportler und Profis mit einem atemberaubenden Blick auf das malerische Bergpanorama der Karawanken ihre Längen schwimmen. Der Fitnessbereich lässt jedes Sportlerherz höherschlagen.

Erst den Puls mit Bewegung in die Höhe treiben und dann beim Relaxen runterkommen. Im Relax Bereich mit einem beheizten Indoor-Pool stellt sich ganzheitliches Wohlbefinden ein. Die Genießer lassen es sich in Saunen, Dampfbad und Ruhezonen, bei Massagen, Kosmetik- und Körperbehandlungen so richtig gutgehen. Im Wohlfühlreich des Das Seepark kommt tiefenwirksame Entspannung auf.

Das Seepark Wörthersee Resort weiß zu verwöhnen. Mit einer einzigartigen Atmosphäre, regionalen Köstlichkeiten und kreativen Gerichten punktet das Restaurant Laguna. Der Küchenchef kocht international,





© Daniel Waschnig (Das Hopfgarten Familotel)

ohne auf die heiß geliebten Kärntner Kasnudeln zu verzichten. Oder wie wäre es an einem schönen Winterabend mit einem romantischen Candle Light Dinner für zwei? Ein tolles Extra: Gerichte aus der Move & Relax Energy Küche liefern besonders wertvolle Nährstoffe, Vitamine, gesunde Fette und Energie für den Tag.

Für Familien bestens geeignet

Wer den Lifestyle am See gegen Familienidylle in den Bergen tauschen möchte, für den empfiehlt sich Das Hopfgarten Familotel.

Mit der Familie traumhafte Wintertage in den Kitzbüheler Alpen genießen und etwas für das eigene Wohlbefinden tun: Das Hopfgarten Familotel Tirol ist perfekt auf die Bedürfnisse von Familien eingestellt – von den Babys und Kids über die Teens bis hin zu Mama und Papa.

Hopfgarten und das Skifahren gehören einfach zusammen. Familien könnten es nicht besser treffen, denn direkt vom Das Hopfgarten geht es auf die Piste. Ski-in/Ski-out macht den Familienskitag besonders einfach, die Gondel bringt die Wintergenießer hinauf in die Skiwelt Wilder Kaiser-Brixental – eines der größten Skigebiete Österreichs.

Skispaß pur vor der Haustüre

Die Skiübungswiese liegt sogar direkt vor der Haustür, so haben schon die Allerkleinsten viel Spaß bei ihren ersten Schwüngen im Schnee. Schneeschuhstapfer und Winterwanderer können ebenfalls direkt am Hotel losstarten und die Winterlandschaft erkunden. Im Eisgarten beim Das Hopfgarten drehen kleine Eisprinzen- und prinzessinnen ihre Runden auf den Schlittschuhen. Rodeln, Langlaufen, Pferdeschlittenfahrten – alles,

was Familien im Winter lieben, finden sie in der Natur rund um Das Hopfgarten.

Der bewusste Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung sowie vitale Ernährung verhelfen Eltern und Kindern zu neuer Energie und einem guten Körpergefühl. Die Erwachsenen profitieren von den qualifizierten Trainern, die in Gruppenkursen oder im Personal Training für Fitness sorgen. Als echtes Familienresort hat Das Hopfgarten auch den Kindern viel zu bieten. Das Kinder-Betreuungsprogramm steckt schon für die Kleinsten voll Bewegung, spielerischer Förderung und der nötigen Portion Entspannung. Wohltuende Regeneration finden Familien in der Sauna-Landschaft, im Pool, bei entspannenden Massagen und Beautyanwendungen für Eltern und Kinder.





DS 9 Rivoli+ E-TENSE 250

Luxus-Feeling zum Mittelklasse-Preis

Mit dem DS 9 hat die französische Nobelmarke des Stellantis-Konzerns wieder eine große elegante Limousine ins Programm aufgenommen.

Der DS 9 soll sowohl optisch als auch technisch überzeugen, für das neue Modelljahr hat man der Oberklasse-Limousine ein Update spendiert.

Neues Einstiegsmodell ist nun der E-TENSE 250, der im Vergleich zum vorherigen Einstiegsmodell um 25 PS mehr Systemleistung hat und über eine größere Batterie verfügt.

Optisch besticht der DS 9 nach wie vor mit seiner äußerst eleganten Linienführung und seinen sehr markanten Leuchteinheiten an Front und Heck. Diese wirken wie geschliffene Diamanten und verleihen dem Fahrzeug einen extrem noblen Touch.

Neben der Optik ist auch der Preis ein Highlight beim DS 9. Im Listenpreis von 62.900,- Euro ist schon eine sehr gute Basisausstattung mit viel Luxus vorhanden.

Unter anderem gibt es LED-Scheinwerfer, 19"-Alufelgen, die DS Active Scan Suspension, ein Keyless-System, eine noble Uhr, ein digitales Kombiinstrument, einen 12"-Touchscreen mit Navi, Ledersitze mit elektrischer Verstellung, Klimatisierung und Massagefunktion vorne und noch vieles mehr.

Zum absoluten Luxusliner, bei dem man auch gerne im Fond Platz nimmt, wird der DS 9 dann noch mit einigen Extras.

Sensationelle Luxusausstattung

Wir hatten noch das Rubi-Rot-Lederpaket inkl. Sitzklimatisierung an den beiden äußeren Sitzen im Fond, die

Nacré-Weiß-Lackierung, das Fahrerassistenz-Paket, eine elektrische Heckklappe und das Focal-Soundsystem an Bord.

Der Gesamtpreis liegt damit bei im Verhältnis noch immer sehr günstigen 70.844,- Euro, um diesen Preis bekommt man sonst nur deutlich kleinere Premium-Mittelklasselimosinen mit ähnlicher Konfiguration.

Mit einer Länge von 493,4 cm spielt der DS 9 aber eindeutig schon in der Oberklasse, was das Platzangebot und die Ausstattung betrifft, sogar in der Luxusklasse mit.

Die Nacré-Weiß-Lackierung harmoniert dabei sehr gut mit der Rubi-Rot-Innenausstattung, die sehr hochwertig und elegant wirkt.

Der Mix aus rotem Leder, Aluapplikationen und schwarzem Klavierdekor verwandelt den Innenraum zu einem äußerst luxuriösen Wohnsalon.

Man erkennt auch sofort, dass der DS 9 mit viel Liebe zum Detail gestaltet wurde. Er bietet einen gelungenen Mix aus Extravaganz, Luxus und dennoch einfacher und intuitiver Bedienbarkeit.

Der 12"-Touchscreen kann auch mit einem sehr modernen Design von Menüs und Navi-Karten aufwarten.

Oberhalb des Touchscreens, zwischen den beiden Lüftungsdüsten, ist der Start/Stopp-Knopf positioniert. Darüber befindet sich eine B.R.M R180 Uhr, die beim Start durch eine Drehung erscheint und beim Abstellen des Motors wieder verschwindet.

Ein Traum für die Langstrecke sind die sehr komfortablen Sitze, die sowohl eine Heizung, als auch Kühlung und eine Massagefunktion bieten. Man kann dabei aus verschiedenen Modi bei der Massage

wählen, von Katzenpfoten bis Wellen-Massage in verschiedenen Intensivitätsstufen reicht die Bandbreite.

Viel Platz und großer Kofferraum

Das Platzangebot zeigt sich auf allen Plätzen sehr großzügig, und auch das Kofferraumvolumen kann sich mit 510 Litern Ladevolumen sehen lassen.

Beim Antrieb arbeiten ein 1,6-Liter-4-Zylinder-Turbobenziner mit 200 PS (147 kW) und ein 110 PS (81 kW) starker Elektromotor zusammen.

Die Systemleistung liegt bei 250 PS (183 kW) und das Systemdrehmoment bei 360 Nm. Der E-Motor steuert dabei 320 Nm bei, der Benzinmotor liefert bei 3.000 U/Min 300 Nm.

In Summe ergibt das Ganze schon eine gewaltige Schubkraft, bei der man zu keinem Zeitpunkt das Gefühl hat, untermotorisiert zu sein.

Den Paradesprint von 0 auf 100 km/h erledigt die elegante Limousine in 8,1 Sekunden, die Höchstgeschwindigkeit liegt bei 240 km/h.

Auch wenn stets genug Kraft zur Verfügung steht, so zeigt sich der DS 9 auch als absolut komfortabler Begleiter, der zum Cruisen einlädt.

Die Geräuschdämmung ist dabei auf höchstem Niveau angesiedelt, es dringen selbst bei höherem Tempo weder Motor-, noch Wind- oder Abrollgeräusche in den Innenraum vor. Auch der Übergang vom Elektro- in den Benzin-Modus bleibt akustisch unbemerkt.

Lediglich am Digitaltacho, wenn die Geschwindigkeitsanzeige nicht mehr blau sondern weiß ist, merkt man, dass man jetzt nicht mehr elektrisch unterwegs ist.



Federung ist ein Traum

Dank der einzigartigen DS Active Scan Suspension, bei der die Fahrbahn kontinuierlich in Millisekunden abgescannt wird, um eine möglichst perfekte Federung zu bieten, schwebt man förmlich über den Asphalt, ohne dabei das Gefühl zu haben, den Bodenkontakt zu verlieren.

DS hat es wirklich geschafft, eine perfekte Straßenlage mit perfektem Komfort zu verbinden. Sehr gut harmonisiert auch die 8-Gang-Automatik mit dem Antrieb.

Man hat immer den passenden Gang parat, und die Schaltvorgänge erfolgen flott und sehr sanft. Wer möchte, kann die Gänge auch via Schaltwippen sortieren.

Neben viel Komfort und Fahrspaß soll der DS 9 aber auch mit einem Höchstmaß an Effizienz glänzen. Die neue Batterie mit 15,6kWh Brutto- und 13,6kWh Nettokapazität soll für bis zu 75 Kilometer rein elektrischer Reichweite sorgen.

Wir sind bei unserm Test zwar nicht so weit gekommen, über 50 Kilometer im E-Modus sind aber dennoch locker möglich. Bis zu 135 km/h kann man dabei im reinen E-Modus unterwegs sein.

Nach 100 Kilometern hatten wir damit zwar nicht die 1,0 Liter versprochenen Verbrauch, sondern 3,9 Liter, was aber immer noch ein sehr guter Wert ist. Meidet man danach Ladestationen, ist man im reinen Hybrid-Modus immer noch recht sparsam unterwegs.

Wir sind im Schnitt auch danach nicht über einen Verbrauch von 5,8 Liter pro 100 Kilometer gekommen. Eine sehr gute Sicherheitsausstattung mit allen gängigen Assistenzsystemen rundet den positiven Eindruck weiter ab.

Der DS 9 E-TENSE 250 ist auf jeden Fall ein absolutes Highlight im Segment der noblen Oberklasse-Limousinen. Er bietet den Komfort und den Luxus der Premium-Luxusklasse zum Preis der gehobenen Mittelklasse.



Fact Box DS 9 E-TENSE 250 Rivoli+

Preis in Euro	
Testwagenpreis ohne Extras	62.900,00
Testwagenpreis mit Extras	70.844,00
davon Steuern	11.807,33
Technische Daten	
Zylinder	4
Hubraum in ccm	1.598
Leistung PS/KW	200/147
Max. Drehmoment Nm/bei U/min	300/3.000
Systemleistung PS/KW	250/183
Getriebe	8 Gang Automatik
Antriebsart	Frontantrieb
Fahrleistung und Verbrauch	
0 – 100 km/h in sek.	8,1
Höchstgeschwindigkeit in km/h	240
Durchschnittsverbrauch in Liter	1,0
CO2 Ausstoß pro km in Gramm	22
Abmessungen und Gewichte	
Länge in cm	493,4
Breite in cm	193,2
Höhe in cm (inkl. Dachgalerie)	146,0
Radstand in cm	289,5
Kofferraumvolumen in Liter	510
Tankinhalt in Liter	42
Leergewicht in kg	1.954
Zulässiges Gesamtgewicht in kg	2.350
Max. Zuladung in kg	396





Jeep Avenger Summit BEV 54 kWh

Der erste Jeep mit Elektroantrieb

Auch bei der US-Offroad-Ikone Jeep startet man jetzt mit dem Avenger in das Elektroautozeitalter. Der Name ist dabei kein neuer, schon zweimal zuvor hat es beim Konzernbruder Dodge einen Avenger gegeben.

Von 1994 bis 2000 war der Dodge Avenger ein schnittiges Coupé, von 2007 bis 2014 eine kompakte Limousine, und jetzt ist der Avenger der erste Jeep mit E-Antrieb.

Zudem ist er auch der derzeit kleinste Jeep im Modellprogramm und noch unterhalb des Renegade positioniert.

Durch das sehr bullige Design wirkt er auf Fotos aber größer, als er in Wirklichkeit mit seinen 408 cm Länge ist.

Optisch besticht der kleinste Jeep auf jeden Fall mit einem gelungenen Mix aus typischen Jeep-Designmerkmalen und einem modernen Look.

Die Gene stammen aber von den französischen Konzernbrüdern, was sich an optischen Details im Innenraum, wie etwa den Tasten für die Fensterheber, oder auch dem Fahrzeugschlüssel zeigt.

Für unseren Test haben wir den Jeep Avenger in der Top-Ausstattungsline Summit gewählt, hier sind im Listenpreis von 43.500,- Euro schon jede Menge Goodies enthalten.

Unter anderem gibt es Voll-LED-Scheinwerfer, LED-Ambientebeleuchtung im Innenraum, einen 10,25"-Digitaltacho, eine Fülle an Assistenzsystemen, ein Infotainmentsystem mit 10,25"-Touchscreen und noch vieles mehr.

Optional hatten wir noch die

Zweifarbblackierung und ein Navi an Bord, was den Gesamtpreis auf 45.270,- Euro treibt.

Viel Geld für einen kleinen Stromer, aber der Jeep kann auch mit einem sehr modern gestalteten und überaus komfortablen Innenraum aufwarten.

Modernes Cockpit mit Jeep-Flair

Das Cockpit zeigt sich von einer äußerst attraktiven Seite und bietet auch sehr viele Ablagen und einen schönen Farb- und Materialmix.

Bei den Ablagen sticht vor allem das große mit magnetischen Faltelementen ausgerüstete Fach im unteren Teil der Mittelkonsole auf. Darunter verbirgt sich eine enorm große Ablage mit adaptiver Lademöglichkeit für das Smartphone und USB-C-Anschlüssen.

Der 10,25"-Digitaltacho kann ebenso überzeugen wie der 10,25"-Touchscreen, welcher prominent auf der Mittelkonsole im Breitbandformat positioniert ist.

Sowohl die Bedienung als auch die Darstellung sind am Puls der Zeit, und so fühlt man sich auf Anhieb sehr wohl.

Fahrer und Beifahrer können sich auch über unerwartet viel Platz und sehr bequeme Sitze freuen. Im Fond wird es natürlich der Klasse entsprechend etwas enger, dennoch hat man gefühlt nicht weniger Platz als im Renegade.

Auch das Kofferraumvolumen zeigt sich mit 355 Litern Fassungsvermögen von einer recht großzügig dimensionierten Seite und erreicht fast schon Kompaktklasse-Niveau.

Die elektrische Heckklappe mit Fußsensor erleichtert zudem den Zugang zum Kofferraum und das Beladen des kleinen Jeeps.

Elektromotor aus dem Stellantis-Konzern

Beim Antrieb setzt Jeep auf die neue Elektroauto-Konfiguration des Stellantis-Konzerns, dies bedeutet die Kombination eines 156 PS (115 kW) starken Elektromotors mit einer 54 kWh (Netto 51 kWh) großen Batterie.

Der E-Motor liefert ein maximales Drehmoment von 260 Nm, und der Jeep Avenger fühlt sich vom Start weg sehr agil und spritzig an.

Ruft man die volle Leistung ab, sprintet man in 9 Sekunden aus dem Stand heraus auf Tempo 100 km/h. Die Höchstgeschwindigkeit ist auf 150 km/h limitiert.

Der Jeep kann dabei auch beim Zwischensprint mit viel Elan aufwarten, und man hat nie das Gefühl, untermotorisiert zu sein.

Für ein Auto dieser Klasse ist auch die Geräuschdämmung sehr gut, vom Elektromotor hört man sowieso nichts, aber auch Fahr- und Windgeräusche dringen selbst bei Autobahntempo kaum in den Innenraum vor.

Auch in Bezug auf den Komfort fühlt man sich im Avenger in jeder Situation sehr wohl, er federt äußerst komfortabel, liegt aber vor allem durch den tiefen Schwerpunkt trotzdem sehr gut auf der Straße.

Durch die kompakten Abmessungen und eine sehr direkte Lenkung ist er auch extrem wendig und auf kurvenreichen Straßen ein richtiger Spaßmacher.



Reichweite geht in Ordnung

Nicht ganz optimal gelöst ist die Möglichkeit der Rekuperation, die nicht via Schaltwippen am Lenkrad regulierbar ist, sondern nur über die Tasten der Fahrprogrammwahl, die weit unten auf der Mittelkonsole untergebracht sind, und zudem vom Beifahrer deutlich leichter erreicht wird als vom Fahrer.

Daher verzichtet man in der Praxis eher auf diese Energie rückgewinnende Option, die eigentlich gut beim Sparen helfen würde.

Aber zum Glück kann der Jeep Avenger dennoch mit einem sehr sparsamen Verbrauch und einer guten Reichweite aufwarten.

Im Test konnten wir sogar die vom Werk angegebenen 15,8 kWh Stromverbrauch pro 100 Kilometern locker unterbieten, wir sind im Schnitt auf 15,0 kWh gekommen.

Damit liegt die Reichweite bei brauchbaren 340 Kilometern, wenngleich Jeep bei höherer Verbrauchsangabe von bis zu 390 Kilometern spricht.

An einer DC-Gleichstrom-Ladesäule kann man den Jeep mit bis zu 100 kW laden, womit man im besten Fall in rund 34 Minuten wieder 80 % geladene Batterien hat.

Eine rundum gelungene Sicherheitsausstattung inkl. adaptivem Tempomat lässt auch beim Thema Sicherheit beim Jeep keine Wünsche offen.

Jeep ist es beim Avenger wirklich sehr gut gelungen, die optischen Jeep-Gene in ein Elektroauto zu transferieren.

Er ist dabei nicht nur in der City überzeugend, sondern auch auf der Langstrecke ein sehr angenehmer Begleiter, der mit akzeptabler Reichweite und viel Komfort aufwarten kann. Sein agiler Antrieb und die gute Ausstattung sprechen ebenfalls für den Jeep mit französischen Genen. Das Beste aus zwei Welten wird hier in einem Auto vereint.



Fact Box Jeep Avenger Summit BEV 54 kWh

Preis in Euro	
Testwagenpreis ohne Extras	43.500,00
Testwagenpreis mit Extras	45.270,00
davon Steuern	7.545,00
Technische Daten	
Leistung PS/KW	156/115
Systemleistung Nm	260
Getriebe	1 Gang Automatik
Antriebsart	Frontantrieb
Fahrleistung und Verbrauch	
0 – 100 km/h in sek.	9,0
Höchstgeschwindigkeit in km/h	150
Durchschnittsverbrauch in Liter	15,8
Batteriekapazität in kWh	54
Reichweite in Kilometer	390
Abmessungen und Gewichte	
Länge in cm	408,4
Breite in cm	177,6
Höhe in cm (inkl. Dachgalerie)	152,8
Radstand in cm	256,2
Kofferraumvolumen in Liter	355
Leergewicht in kg	1.528
Zulässiges Gesamtgewicht in kg	2.017
Max. Zuladung in kg	489





LABOR DR. DOSTAL

1190 WIEN, SAARPLATZ 9

Öffnungszeiten: Mo – Do 7.00 – 16.30, Fr 7.00 – 16.00 Uhr

Blutentnahme: Mo – Fr 7.00 – 13.00 Uhr

Alle medizinisch-diagnostischen Untersuchungen sowie EKG

Spezialuntersuchungen: Funktionstests, Untersuchungen des Immunsystems, Krebsdiagnostik, Spurenelemente, Hormonbestimmungen, Vitamine, Aminosäuren, Nahrungsmittel-Immunprofil, Redox-Provokationsanalyse u. a.

Alle Kassen

EKG

Hausbesuche

TELEFON: 01/368 24 72 • FAX 01/369 12 69 • E-Mail: office@labor-dostal.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 PSV Wien) 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 auf zur Verfügung. Sollten Sie in Zukunft auf eine Zusendung des Magazins „Rundschau POLIZEI Sport“ verzichten wollen, können Sie uns dies jederzeit bekanntgeben.

(Schriftlich unter: buer@polizeisv-wien.at)

Postadresse:

Polizeisportvereinigung Wien,
Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH,
1120 Wien, Dampfschiffhafen 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: buer@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
1120 Wien, Dampfschiffhafen 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.: +431 269 16 17, www.wh-media.at

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

Binder Manfred, Ebermann Herbert, Jira Joachim, Kaipf 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, 1120 Wien, Dampfschiffhafen 2, +43 1 263 36 66, +43 1 313 10-68009; buer@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 der Beitrittserklärung zur PSV Wien; Erfüllung eines Vertrages (Art. 6 Abs. 1 lit. b 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:** W & 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, dsb@dsb.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.



**„Ich lebe auf meine Art.
So will ich auch in
Erinnerung bleiben!“**

Bestattung planen, Angehörige entlasten:
Bestattungsvorsorge der Bestattung Wien

www.bestattungsplaner.at

#CHAMPIONSTRAINWITHTECHNOGYM



Mehr Infos zu
den Produkten in
unserem Webshop

Offizieller
Ausstatter



THE FITNESS COMPANY GROUP

Official Technogym Distributor of Austria,
Slovakia and Czech Republic

SHOWROOM LINZ

A-4060 Leonding, Kornstraße 1
0732/67 1000 | info@fitnesscompany.at

SHOWROOM WIEN

A-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 5
01/513 4444 | storewien@fitnesscompany.at

TECHNOGYM.COM



TECHNOGYM AUSTRIA