

2017-11-06

Der letzte Tanz 2017 New York City Marathon 2017 – Platz 15 in 1h53min08sec Die Vorzeichen in der Rennwoche waren nicht die Besten, da ich mir beim Training eine Blasenentzündung zugezogen hatte. Das Blut im Urin hat mich nicht gerade beruhigt. Da ich aber kein Fieber bekam, wollte ich es trotzdem versuchen und der verordnete Nierentee (das Zeug hilft echt!?) hat das Ruder herumgerissen. Zwar hatte ich in der letzten Woche nur einmal trainiert, aber in der letzten Woche gewinnt man eh nichts mehr. Ich hatte ein sehr kurzes Reisefenster gewählt. So ging Am Freitag, nach der „Sportler des Jahreswahl“ am Donnerstagabend (bei der ich unter den drei nominierten war) nach New York und Sonntags nach dem Rennen wieder zurück. Der Wettkampfmorgen war stark bewölkt und es war unsicher ob es ein Regen- oder Trockenrennen wird. Bei der Anfahrt, mit dem Bus, zum Start, habe ich die Schlaghandschuhe mit Schleifpapier beklebt, um das Schleifpapier kurz vor dem Start wieder runter zu reißen. Es war die richtige Entscheidung den es war zwar frisch und windig, aber es blieb trocken. Am Start ist mir die Spitzengruppe der Rennrollstuhlprofis, wie schon in Boston und Chicago, bereits nach einigen hundert Meter enteilt. So war es wieder ein Einzelzeitfahren für mich. Im Laufe des Rennens konnte ich aber 6 Athleten stellen und diese auch distanzieren. Die steilen Brücken sind wirklich sehr anspruchsvoll und New York gilt nicht um sonst als der härtester, der große Marathons im Rennrollstuhlzirkus. Es war eine Schinderei, aber auch ein sehr lässiger Abschluss auf eine sehr erfolgreiche Hollywood-Saison (Kurzstrecke, Langstrecke, Paracycling, Paratriathlon, Rennrollstuhlsport, ...). Im Endeffekt bin ich wieder im Mittelfeld gelandet und belegt den 15. Platz. Der Sieg ging an den Schweizer Szenekönig Marcel Hug. Das Projekt die großen Rennrollstuhlmarathons zu genießen, und sich dabei bis ans letzte zu quälen, ist damit fürs erste vorbei und es waren tolle sportliche Erlebnisse. Jetzt werde ich mir 2-3 Wochen Pause gönnen und dann „Reset“ und es beginnt mit dem Aufbau für 2018. 2018 werde ich mich auf den Paracycling-Weltcup (mit WM) und den Paratriathlon-Weltcup (mit WM) konzentrieren. Das ist mehr als genug ... Was soll ich viel zu 2017 sagen, wer will kann ja alles nachverfolgen - <http://www.tiggertom.at/news.php> - es waren 36Rennen an 15 Rennwochenenden. Meine Highlights: 1.) IM Podersdorf 03.09.2017 – 7h48min Gesamtsieger 2.) UCI Weltcup Emmen 30.06.-02.07.2017 – Platz 2 Einzelzeitfahren / Platz 3 Strassenrennen 3.) Paratriathlon EM Kitzbühl – Platz 2 4.) IM Korea 10.09.2017 – 7h36min Gesamtsieger 5.) Heidelberg-Marathon Platz 2 (Handbike - einer der 3 Athleten die verantwortlich für den neuen Weltrekord sind – 57min39sec) 6.) UCI Weltcup Maniago 11.-14.05.2017 – Platz 4 Einzelzeitfahren /Platz 10 Strassenrennen 7.) 10Tage 12Alpenpässe Doppelüberquerung – 25.000Höhenmeter, 51h 8.) Boston Marathon 17.04.2017 und Hamburg Marathon 23.04.2017 – 1h29min39sec (2.schnellste Zeit eines AT Athleten ever) Lissabon Halb Marathon in 49min08sec, Chichago Marathon in 1h41min NewYorkCity Marathon in 1h53min08sec



2017-10-08

Chicago Marathon 2017 - 1h41min32sec Beim Start sind mir die Profis einfach viel zu schnell. Ich konnte die Spitzengruppe nicht halten und war wieder einmal alleine auf weiter Flur unterwegs. Die ersten 20 Kilometer bin ich alleine unterwegs gewesen, was sehr viel Kraft gekostet hat. Zum Glück konnte ich dann zu zwei anderen Athleten aufschließen und wir haben uns in der Dreier-Gruppe abgewechselt. Da die anderen in den letzten 10 Kilometer immer wieder Attacken gestartet haben, bin ich mir aber nicht sicher ob es viel leichter war. Ich habe mich jedenfalls sehr gequält und mehr ging einfach nicht. Natürlich wäre ich gerne unter 1h40min geblieben, es war aber nicht drinnen. Und da ich mir nichts vorzuwerfen habe, bin ich damit ganz zufrieden. Der Abstand zum Sieger ist wieder zirka der gleiche wie beim Boston Marathon. Die leichten Anstiege auf der Strecke setzten mir ziemlich zu und die Straßenbeschaffenheit ist, nennen wir es mal, unterdurchschnittlich. Es waren wirklich allen Top 20 Rennrollstuhl-Athleten der Welt am Start. Und da ich 22. Geworden bin, waren auch alle vor mir. Aber hinter mir waren noch mal 30 Athleten, die sich alle nur auf das Rennrollstuhlfahren konzentrieren, was die Leistung wieder sehr herzeigbar macht. Das Ziel war ja die „Major Marathons“ zu genießen und es war wieder total cool einen dieser großen Marathons erleben zu dürfen. Die Anfeuerungen der hunderttausenden von Leuten sind einfach ein tolles Erlebnis und eine inspirierende Atmosphäre. Und ein Genuss Projekt steht heuer ja noch an der NewYorkCity Marathon am 05.11., wird sicher wieder ein Genuss. Auch wenn die Strecke dort noch um einiges härter ist.



2017-09-10

Runner, Runner – Gesamtsieg bei Ironman Süd-Korea in 8h36min Ich hätte mir NIE gedacht, dass es nur eine Woche nach der sehr harten Belastung in Podersdorf so gut geht. Zuerst mal muss ich erwähnen, dass die Location und die 3 Wettkampfstrecken hier in Korea wirklich sehr schön und würdig sind. Es macht richtig Spaß hier einen Wettkampf zu machen. Beim Schwimmen bin ich zirka 70% der Strecke alleine geschwommen und kam als 5!!! aus dem Wasser. Von den offiziellen 1h02min muss man noch 2min abziehen, denn bis die Helfer mich sahen und dann die lange Stiege rauf trugen verging einige Zeit. Beim Handbike hatte ich den Plan bergauf hart zu fahren und dafür bergab und im Flachen überlegt Tempo zu machen. Das ging auch wirklich sehr gut auf und hat dadurch auch bei weitem nicht so wehgetan wie in Podersdorf. Ich merkte gleich von Beginn an, dass es sehr gut läuft und es hat sich bis insZiel nicht geändert. Mit 5h22min (1200 Höhenmeter, 4 echte Anstiege) kam ich als ca. gesamt 17 in die zweite Wechselzone. Auf der Bikestrecke habe ich unglaublich viele Athleten (1655 Teilnehmer), die noch in der ersten Runde waren, überholt. Ich glaube viel dachten sich: Was ist da los! Eine bessere Werbung für den Parasport kann es aus meiner Sicht nicht geben. Die Wechselzonen waren zwar ewig lang, aber das trifft ja jeden Athleten. Genuss war das Rennrollstuhlfahren aber keiner. Die gute Zeit

vor Augen, drückte ich dann noch mal richtig drauf. Eine Steigung war so steil, dass ich die Schlaghandschuhe ausziehen musste und mit den Händen raufgedrückt habe. Dafür war der Rest der Strecke super schnell. Sonst wären die 2h2min auch nicht möglich gewesen. Um im Ziel nicht ganz fertig zu sein bin ich aber 4 mal stehen geblieben und habe mich mit Wasser übergossen. Es hat zwar gesamt 2min gekostet, dafür hatte ich danach aber mehr Druck. Gesamtsieger eines offiziellen Ironman Rennens, in unter 9h, können nicht viele vorweisen und es war ein super Gefühl. Im Ziel war ich auch nicht ganz so fertig wie in Podersdorf, das letzte Prozent habe ich heute vernünftiger Weise stecken lassen. Jetzt gibt es aber wirklich 10Tage „off“. Und dann eine ganz kurze Vorbereitung auf den Chicago Marathon (8.10.2017). Dort haben ich gegen die Rennrollstuhl-Profis nichts zu sagen. Aber eines meiner Ziele ist ja die 5 größten Marathons der Welt zu fahren. Es freut mich auch tierisch bekanntgeben zu können, dass ich eine Einladung zum NewYorkCity Marathon (05.11.2017) bekommen habe. Mit diesem Wettkampf wird eine sehr lange Saison (März bis November) dann beendet werden.



2017-09-09

Nach dem Ironman ist vor dem Ironman! Am Sonntag und Montag dachte ich noch, dass es mit IM Korea nichts wird, zu groß die körperlichen Wehwehchen. Am Dienstag hatte ich schon ein besser Gefühl. Mittwoch und Donnerstag war ich mit einer 26h Reise beschäftigt. Aber gestern und heute war ich bei kurzen Trainingseinheiten schon wieder ganz gut drauf. Die Location ist hier wirklich SEHR schön und die Streckenführung ist traumhaft idyllisch. Ich freu mich auf morgen und werde etwas mit Hirn starten und dann einfach schauen was geht. Im Endeffekt möchte ich nur finishen und es genießen (so weit es möglich ist), alles darüber ist eine Draufgabe.



2017-09-02

Neue, surreale, Weltbestzeit in 7h48min!!! 30. Austria Triathlon in Podersdorf über die Ironman Distanz Was soll ich viel sagen es ist eine herausragendes Ergebnis geworden, eine, wenn nicht DIE, beste Leistung in meiner Karriere. Vor einigen Jahren hat mich mal jemand gefragt ob es möglich ist, dass man als Para-Rollstuhl-Triathlet schneller ist als die Profis. Ich habe es bezweifelt, dass es möglich ist. Aber heute habe ich mir selbst das Gegenteil bewiesen. Verantwortlich ist dafür natürlich auch die super schnelle Strecke beim Austria Triathlon. Eine ehrliche Strecke, wo man nie laufen lassen kann, sondern immer drücken muss und das flache Profil, kommt dem

Handbikefahren natürlich sehr entgegen. Die Bedingungen beim Schwimmen waren eigentlich sehr hart und ich schluckte sehr viel Wasser. Auf dem Weg hinaus war es ein Kampf, dafür wurde man am Rückweg getragen. Da der Neusiedlersee sehr flach ist haben unglaublich viel Athleten einen Wandertag gemacht, so schlimm war es noch nie. Ich bin keinen Meter gegangen, aber zumindest haben mich die „Walker“ mitgerissen, auch wenn es ein harter Kampf für mich war. Während dem Schwimmen hoffte ich auch eine Zeit zwischen 1h05min und 1h10min. Von den 58 Minuten 57 Sekunden war ich dann sehr überrascht und es hat mich motiviert richtig auf die Tube zu drücken. Beim Handbiken fand ich schnell meinen Rhythmus und habe die geplanten Wattwerte gedrückt. Ab Runde 3 wurde es aber langsam hart und 4,5,6 waren SEHR schmerzhaft. Aber ich konnte mein Tempo halten und mit 4h47min07sec war ich an der 18. Stelle von allen Teilnehmern, unglaublich! So war ich mir in der zweiten Wechselzone ziemlich sicher, dass es zu sub 8h reichen wird. Trotzdem gab ich beim Rennrollstuhlfahren alles und auch da wurde es in Runde 3 und 4 sehr hart (am Ende 1h56min). Am Beginn der 4. Runde dachte ich kurz an eine Abkühlung, ich wollte die 30sec dann aber doch nicht verschenken und so hat sich im Laufe der Runde mein Sichtfeld immer mehr eingeschränkt. Im Ziel war ich kurz davor zu kollabieren aber auch von den Emotionen überwältigt. Nach 6-7 Minuten war ich zumindest für ein Interview fähig. Zurzeit bin ich einfach nur ZERSTÖRT!!! Es war eine persönliche Bestzeit in allen 3 Disziplinen (Swim bis jetzt 59min, Handbiken bis jetzt 5h20min, Rennrollstuhl bis jetzt 1h58min). Natürlich bin ich nach 5 Profijahren mehr (2012 war mein erstes Profijahr) ein ganz anderer Athlet und bei meinen Tests in Podersdorf habe ich schon gesehen, dass eine Zeit ganz knapp unter 8h möglich wäre. Ich habe wirklich an jeder Stellschraube gedreht, Wechseltraining und einfach alles im Vorfeld penibel geplant. Aber nicht jeden Tag kann man sich so quälen und deswegen lief es einfach perfekt. Es ist einfach nur MEGA GEIL und ich bin sehr stolz. Bereits nächsten Sonntag steht in Süd-Korea ein weiterer Ironman auf dem Programm. Ich habe in Asien noch keinen gefinisht und diese Lücke möchte ich schließen. Ich werde den Wettkampf einfach genießen und ihn einfach finishen, so wehtuen möchte und kann ich mich nächsten Sonntag sicher nicht. Was bleibt: Podersdorf - hard, fast und legendary!



2017-08-26

Eine Woche bis zum - 30. Austria Triathlon in Podersdorf über die Ironman Distanz In einer Woche steht das Jubiläumsrennen (30. Austria Triathlon) in Podersdorf am Programm. Nach 3 Jahren werde ich wieder auf die Lang-Distanz zurückkehren. Und natürlich möchte ich mit Pauken und Trompeten ein „Come Back“ feiern. Dieses Mal habe ich den Aufbau anders gestalten, mir über die Kurzstrecken (Paracycling und Paratriathlon) die Tempohärte aufgebaut und erst in den letzten zwei Monaten versucht den Speed auf die Langstrecke zu bringen. Ich bin in allen drei Disziplinen sehr gut drauf. Im Schwimmen habe ich wieder mein Top-Niveau, welches ich vor einigen Jahren hatte, erreicht. Beim Handbiken bin ich um einiges stärker, da ich mich athletisch weiterentwickelt habe und dazu kommt noch das sehr schnelle Handbike,

was aus einem Projekt unter der Führung von Ludwig Hackinger für die Paralympics in Rio gebaut wurde. Im Rennrollstuhlfahren bin ich auch so schnell wie noch nie, das konnte ich beim heurigen Boston Marathon beweisen. Der Zeitgewinn wird hier aber nicht sehr hoch sein. Ich war auch zwei Tage in Podersdorf vor Ort, um die Strecken zu testen. Beim Handbiken bin ich wirklich auf einem anderen Level, denn ich habe die Radrunde (30km die 6mal zu fahren sind), mit der geplanten Wettkampfleistung, mit 37km/h Schnitt absolviert. Diese würde, wenn ich es nur annähernd durchhalten kann, zu einer sehr schnellen Radzeit führen. Auch das Rennrollstuhlfahren ging sehr gut und ich kann sicher ein paar Minuten schneller sein als 2012. Nur das Schwimmen ist sehr unsicher, denn der Neusiedlersee hat heuer so wenig Wasser wie noch nie und deswegen ist er sehr wellig. Bei meinem Testschwimmen war es ein echter Kampf, wo ich nicht mehr an die Technik denken konnte, sondern nur mehr irgendwie versuchte voran zu kommen. So wird schon die Start-Disziplin vielleicht zum Königsmacher werden. Und natürlich ist ein Langdistanztriathlon eine große Herausforderung und „first you have to finish“. Aber ich habe ein sehr gutes Gefühl und werfe jetzt mal einen Fehdehandschuh in den Ring (was normal nicht meine Art ist, ich habe aber kein Problem schon vorher ein Ziel auszugeben): Die von mir gehaltene Weltbestzeit steht seit 2012 bei 8h44min. Ich bin davon überzeugt, wenn kein Defekt auftritt und es nicht ein total extremes Schwimmen wird, kann mich nichts von sub 8h30min abhalten. Wenn gute Bedingungen herrschen, kann es noch um einiges schneller werden! Ich merke, dass ich die Herausforderung Ironman etwas vermisst habe, mit der ganzen Spannung und dem Kopf-Kino im Vorfeld. Auf jeden Fall freue ich mich schon riesig meine Leistung zeigen zu dürfen und mein Bestes zu geben!



2017-08-15

Diesen Donnerstag (17.08.) läuft in ORF Sport Plus um 20:15 ein Bericht von der "King of the Mountain" Tour. Walter Ablinger und ich wurden an 2 der 10 Tage von einem Filmteam begleitet. Also einschalten!!!!



2017-07-16

Hier nun der Bericht zur "King of the Mountain Tour 2017" - In 10 Tagen 12 der höchsten und schönsten Alpenpässe Es war eine sehr harte aber auch traumhafte Tour, bei der echtes „Grand Tour“-Feeling (so nennt man die drei größten Landesrundfahrten der Welt – Giro d'Italia, Tour de France, Vuelta de Espana) aufgekommen ist. Ich bin täglich im Schnitt 5h (dabei im Schnitt etwas über 2500 Höhenmeter, da ich die Pässe ja immer von beiden Seiten hochgefahren bin) Handbike gefahren und im Anschluss, mit dem Auto, 1h bis 5,5h zum nächsten Hotel gekurvt. Dazu kam noch das es keine

Flachetappen gab, bei denen man sich etwas erholen konnte. Das heißt: Früh Aufstehen – Handbikefahren – Essen – Autofahren – Essen – kurzen Bericht schreiben – Schlafen – repeat. Dabei bewegte ich mich immer im oberen Grundlagenbereich und Entwicklungsbereich, wodurch sich natürlich einiges an Müdigkeit aufgestaut hat. Ein Einbruch ist aber nie gekommen, ich konnte mich adaptieren und bin die letzten 3 Tage härter gefahren als die ersten 3 Tage. Aber eine Erholungswoche ist dennoch zwingend erforderlich. Neben dem höchsten Gebirgspass der Alpen, dem Col de l'Iseran 2764 Meter über Seehöhe, war ich auch auf der höchst befahrbaren Straße der Alpen, dem Rettenbachferner auf 2830 Meter. Das Wetter war bis auf 1,5 Tage wirklich wie aus dem Bilderbuch und bis auf einige Bremsbeläge, gab es auch keine Defekte und Zwischenfälle. Meinen Vorderreifen muss ich aber wechseln, denn der ist, durch das ständige Anbremsen zu den Kehren, schon bis auf das Gewebe runtergebremst. Berichte zu den einzelnen Tagesetappen gibt es auf - <https://www.facebook.com/TiggerTomSport/> - sonst würde es diesen Bericht hier sprengen. Da ich sehr leicht bin (58kg), traue ich mich zu behaupten, dass es nur einen Athleten geben würde, der die 10Tage schneller gefahren wäre als ich, Rafal Wilk (da er noch mal 6kg weniger hat als ich und nur unwesentlich weniger Wattzahlen drücken kann, wenn er es sich antun würde ...). Die Ausblicke, Eindrücke und Emotionen die man von so einer Tour mitnimmt sind einfach GEWALTIG und es wird noch etwas dauern um alles zu verarbeiten. Meine persönlichen Top 3 sind: 1.) Gavia Pass - sehr anspruchsvoll, wenig Verkehr (keine LKW oder Wohnmobile), Wald-Passagen, Alm-Passagen, Hochgebirge, ... 2.) Col de Morti – sehr ähnlich wie der Gavia, nur die Abfahrt nach Osten ist auf Grund der schlechten Straße fast Lebensgefährlich, denn langsam fahren will wirklich niemand ... 3.) Rettenbachferner – die 13Kilometer sind mit dem Handbike (wenn man vorher schon das Timmelsjoch fährt) einfach brutal hart Mein Begleiter Walter Ablinger hat ebenfalls eine super Leistung gezeigt. Er ist an seine Grenzen gegangen und war auf jeden Pass, das zweimalige Befahren, hat er sich aber erspart. Er ist ja auch in einer anderen Schadensklasse als ich, ist solche Alpentouren noch nicht wirklich gefahren und solche Belastungen nicht ganz so gewöhnt wie ich. Es ging ja nicht gegeneinander sondern um ein hartes Training und die Herausforderung für jeden von uns. Mein nächstes Highlight ist der 30. Austria Triathlon in Podersdorf (Ironman) am 02.Septemper. Jetzt habe ich endlich wieder etwas Zeit für einen strukturierten Trainingsaufbau. Dort möchte ich, wenn es die Bedingungen zulassen, eine neue Weltbestzeit aufstellen.



2017-07-14

10.Tag King of the Alps Tour - Großglockner Von der Mautstelle bis zum Fuschertörl habe ich 1h38min gebraucht. Am 10. Tag dieser Tour eine, glaube ich, sehr ordentliche Leistung. Dann noch zur Edelweißspitze hoch und vorher eben die Anfahrt von Bruck. In der Abfahrt vom Hochtörl hat es dann richtig zu regnen begonnen, deswegen bin ich direkt zur Franz-Josef-Höhe, wo wir zum Abschluss empfangen wurden. Gesamt waren es 4,4h und 2517 Höhenmeter. Ein Bericht über die traumhafte Tour folgt am Sonntag



2017-07-13

9.Tag King of the Alps Tour - Timmels Joch und Rettenbachferner Zuerst bin ich von Moos die 22Kilomter und 1400 Höhenmeter, in 2h31min, zum Timmelsjoch hoch. Oben war es sehr neblig und frisch, was Eisfinger bei der Abfahrt ergab. Unten angekommen habe ich mich noch entschieden zum Rettenbachferner (Öztaler Gletscher) hoch zu fahren. Hab aber nicht gewusst was das für eine "Drecksau" ist!!! Das war echt SEHR hart, die ganze Zeit bei 13% herum auf 2830 Meter Seehöhe. Die 13 Kilometer und 1343 Höhenmeter hatte ich nach schmerzhaften 1h54min runtergedrückt. Waren heute 5,6h und 2906 Höhenmeter bei 73 Kilometer, danach war ich doch ziemlich zerstört. Aber es gibt ja nur mehr einen Tag ... Nach 3h Autofahrt jetzt am Fuße des Glockners



2017-07-12

8.Tag King of the Alps Tour - Stilfser Joch Trafoi, war der gewünschte Startpunkt von einem kleinen Filmteam, was uns heute begleitet hat. Von dort bis oben brauchte ich 1h44min (14,4Kilometer, 1188HM). Dann auf der "Bormio Seite" die schönsten 12KM runter und in 1h20min wieder hoch. Dann runter nach Gomagoi und rauf nach Sulden 1h. Nach 6h und 2722 Höhenmeter hatte ich dann genug. Zum Stilfser: OK der Ausblick ist sehr schön aber sonst auch gar nix. Nicht sehr anspruchsvoll, viel zu enge Kehren (auch für Motorräder und Autos), viel zu viel Verkehr, meiner Meinung kann man es sich auch sparen



2017-07-11

7.Tag King of the Alps Tour - Gavia Pass Das Traumwetter ist zurück. Bin wie geplant den Gavia von beiden Seiten befahren. War eine etwas mehr als 5h Einheit. Ponte d

Lengo zum Pass 2h01min 1371HM, 17KM San Antonio zum Pass 2h06min 1207HM, 20KM Der Gavia ist für mich ein absoluter (wenn nicht der) Top Pass: sehr anspruchsvoll, wenig Verkehr (keine LKW oder Wohnmobile), Wald-Passagen, Alm-Passagen, Hochgebirge, ... Herz was willst du mehr ...



2017-07-10

6.Tag King of the Alps Tour - Grosse Scheidegg Heute wurde das Wetterglück kurz unterbrochen, es war zwar am Vormittag noch trocken angesagt, deswegen habe ich auch keine "Regenuniform" montiert, aber ab der Hälfte hat es dann doch geregnet. Oben war es zwar kurz trocken aber nach 2 Kilometer Abfahrt hat es richtig zu regnen begonnen, deswegen habe ich mich, da ich schon komplett durchnässt war, zum Umkehren entschlossen (so wurden es "nur" 3,2h - 2h Meiringen Passhöhe). Die Auffahrt ist eine sehr schöne und harte "Almauffahrt". Die letzten 6 Kilometer sind für PKW gesperrt, was es noch idyllischer macht. Am Start wurden wir heute von Ursula Schwaller aus der Schweiz begleitet, sie ist dann auch mit Walter ganz hoch, sehr starke Leistung, vor allem mit der Übersetzung. Nach 5,5h im Auto jetzt schon in Ponte di Lengo wo Morgen der Gavia Pass wartet.



2017-07-09

5.Tag King of the Alps Tour - Nufenen Pass In der Früh hat es ganz leicht geregnet, aber der Wettergott war gnädig und danach kam bis zum Tourende nichts mehr. Von Ulrichen sind es etwas über 1000 Höhenmeter bei 14Kilometer (1h49min). Von Beretto etwas unter 1000, bei 13KM (1h30min - da bin ich wirklich hart gefahren). Wieder etwas über 4h gesamt. Die Auffahrt von Ulrichen ist etwas härter, aber beide sind sehr schön zu fahren und wieder härter als die letzten 3 Auffahrten in Frankreich. Sonst gibt es nicht viel zu sagen super Landschaft ... Heute hatten wir nur eine angenehme Stunde (1h), mit dem Auto, zum nächsten Hotel. Gestern waren es doch über 4,5h - gehört eben auch zu einer Tour ...



2017-07-08

4.Tag King of the Alps Tour - Col de l'Iseran Mit 2770 Höhenmeter ist er der höchste Alpenpass. Der Nordanstieg (14KM 1000HM 1h42min) ist flacher als der Südanstieg (12,8KM 1000HM 1h29min). Aber beide sind nicht über 10% (meist zwischen 5-9%), haben aber noch 20KM Anfahrten mit leichten (3-4%) Steigungen. Das war mir dann aber zu viel "Zeitverschwendung". Die 4h 10min waren genug ... Landschaftlich echtes Hochgebirge und sehr schön!



2017-07-07

3.Tag King of the Alps Tour - Col de la Madleine Eine einzige grüne Lunge und sehr schön. Fahrtechnisch nicht beinhardt aber sehr schön zu fahren, war ein Genuss. Von LeChambre 20KM 1500Höhenmeter 2h28min Nordseite 14KM abgefahren - 1000HM 1h36min Gesamt 5h27min



2017-07-06

2 Tag King of the Alps Tour - Alpe d'Huez + Col Galibier Also würde nicht immer wieder die Tour rauf fahren, würde der Anstieg nach Alpe d'Huez genau NIEMANDEN interessieren. Weder ist er schön noch hart ... aber ich war oben ... Dafür ist der Galibier ein echtes Highlight! Traumhafte Kulisse und Eindrücke! Fahrtechnisch ist aber auch nicht sehr besonders ... waren heute etwas über 5h und etwas über 2000 Höhenmeter - hatten ja auch etwas Action mit einem Nagel in meinem Autoreifen, aber ein Dichtmilchversuch und super Betreuer die alle immer wieder nachgepumpt haben, waren zur Stelle - jetzt schon repariert ...



2017-07-05

1Tag King of the Alps Tour - Col de Morti Es war ein echter Traum Tag - eine 7h Einheit (2h50min von Demonte hoch 1800Höhenmeter und 2h 13Km über 1000 Höhenmeter von der anderen Seite hoch + 2 Abfahrten + etwas im Flach bei An- un Abfahrt) Aber auch echt hart - so schön das Wetter war so heiß war es auch



2017-07-02

3. Tag - 3. Streich Platz 2 beim größten Handbikerennen der Welt, dem Heidelbergmarathon (240 Handbiker am Start)! Ich dachte, dass nach dem sehr harten Rennen gestern nichts geht, aber ich war "Mörder" drauf. Konnte in der 3 Mann Spitzengruppe Tempo machen Jetze Plat holte sich die neue Weltbestleistung über die Marathon Distanz in 57min39sec. Und bei 44Km war ich hinter Vico Merklein (GER) zweiter - ein SUPER Ergebnis für mich! Bericht vom Wochenende folgt...



2017-07-01

UCI Weltcup Emmen (NED) - Straßenrennen Ich konnte heute noch eines drauf setzen und auch im Straßenrennen das Podest erklimmen (Platz 3). Es war ein verdammt hartes Regenrennen ... Danach ging es gleich 500 Kilometer weiter nach Heidelberg wo Morgen zum Abschluss des Wochenendes noch ein Rennen ansteht... Deswegen folgt der Bericht Morgen Abend oder Montag Morgen ...



2017-06-30

Silber im Einzelzeitfahren beim Weltcup in Emmen Ein super Ergebnis!!! Nur Jetzte Plat war 20sec schneller, Rafal Wilk 18sec hinter mir und viele andere ... Morgen - Straßenrennen - Bericht folgt am Sonntag-Abend oder Montag (da ich Sonntag auch noch ein Rennen habe ...)



2017-06-16

Paratriathlon Europameisterschaften 2017 - Kitzbühel Silber hinter dem Paralympicssieger und vor dem Paralympics 2. und 3. Ich glaube, dass ich beim Handbiken fast mehr nass geworden bin als beim Schwimmen, aber es war ja für jeden Athleten gleich. Beim Schwimmen habe ich mich an einem deutschen Athleten gehängt, da ich gesehen habe, dass ich alleine nicht wirklich schneller wäre, bin ich ihm mit ca. 90-95% meiner Schwimmleistung in seinem Wasserschatten gefolgt. Mit einer Zeit von 12min17sec bin ich auf den, etwas mehr als, 750Meter ganz zufrieden. So stieg ich als zweiter meiner Startwelle aus dem Wasser und konnte in der Wechselzone die Spitzenposition übernehmen. Dort versuchte ich meine Stärke auszuspielen und konnte auch einen Abstand zum Drittplatzierten erarbeiten. Dafür habe ich auch einiges investiert und nur der spätere Sieger Jetze Plat, aus den Niederlanden, ist ein ähnliches Tempo (noch 35sec schneller) wie ich gefahren. Da er aber unglaublich schnell schwimmt (10min11sec!!!) und in den Wechselzonen, durch seine besseren Funktionen schneller ist, hatte ich nach der zweiten Wechselzone nur mehr einen sehr kleinen Vorsprung und nach ca. 1,5 Kilometer des Rennrollstuhlfahrens hat er mich überholt und ist davongezogen. Ich konnte zwar noch dran bleiben aber für einen Konter hatte ich beim Handbiken schon zu viel Kraft gelassen. Mit 25sec Abstand auf den überragenden Jetze Plat (schnellster in allen drei Disziplinen, und den Start aus der zweiten Welle weggemacht) und einer Endzeit von 1h02min42sec bin ich sehr zufrieden. Mit einem Respektabstand folgten Giovanni Achenza (ITA, Paralympics 3.) und Geert Schipper (NED, Paralympics 2., dieser startete zwar auch aus der zweiten Welle, aber ich war auch im Rennen schneller). Es war wieder ein sehr lässiger Abstecher in den offiziellen Paratriathlon, ein schönes Ergebnis für den österreichischen Triathlonverband und meinem Stammverein dem SU TRI Styria. Ob ich mich in den nächsten Jahren vermehrt im Paratriathlon messen werde, wird die Zukunft zeigen. Es ist eine Frage der Terminüberschneidung mit den Paracycling Terminen und auch eine Frage der Finanzierung. Nächster Termin ist der Paracycling Weltcup in Emmen (NED) am 30. Juni, Gegner unter anderem Jetze Plat (leider ohne Vorsprung für mich), und viele andere Athleten, ...



2017-06-04

Paratriathlon Staatsmeisterschaft 2017 - Sieg nach hartem Kampf Am Samstag (03.06.) habe ich zum Aufwärmen die 750Meter der Schwimmstrecke beim Xentis Triathlon-Festival in Angriff genommen. Mein Triathlon Vereines des SU TRI Styria hat dort wieder einen super Event auf die Beine gestellt. Ich bin noch als letzter einer großen Gruppe mitgekommen und konnte so vom Sog sehr gut profitieren (etwas über 11min). Danach ging es weiter zur erstmalig ausgetragenen Paratriathlon ÖM, im Zuge des Tulln Triathlons. Am Sonntag (04.06.) Morgen, 08:00, ging es dort los. Am Start bin ich noch 100Meter neben Florian Brungraber geschwommen und dachte mir, OK dann schwimme ich eben hinter ihm. Danach war ich einige Momente etwas unkonzentriert und als ich wieder nach vorne schaute, war eine Lücke zwischen ihm und mir. Die Lücke wurde auch immer größer und er hat mir bis zum Wechsel eine ganze Minute abgenommen. Es war ein sehr starkes Schwimmen von Florian Brungraber, da ich mit meiner Schwimmzeit von genau 12 Minuten (750Meter, ohne Wasserschatten) gar nicht so unzufrieden bin. Beim Handbikefahren musste ich dann meine Stärke ausspielen und richtig Gas geben. Zirka bei Kilometer 13 konnte ich ihn einholen und bis zum Ende der Radstrecke noch einen Vorsprung herausfahren. Beim Abschließenden 5 Kilometerlauf, der offizielle Paratriathlon wird immer über die Sprintdistanz (750m, 20Km, 5Km) ausgetragen, habe ich dann meinen Vorsprung gut kontrollieren können und musste nicht mehr ganz alles geben. Die Zielzeit von 58min05sec war sehr gut und Florian Brungraber war dann nur 13sec zurück. Danke an die Organisatoren des Tulln-Triathlon und dem österreichischen Triathlonverband für die Austragung und an Florian Brungraber, dass er meinen „Arsch“ gefordert hat und wir uns gegenseitig pushen konnten. Der nächste Paratriathlon Einsatz steht mit der Heim Europameisterschaft in Kitzbühl am 16.06. vor der Tür. Dort wird es noch einige weitere Athleten geben, die mich fordern werden (zB.: die Top3 von den Paralympics in Rio).



2017-05-29

ParacyclingTour 2017 – 3Siege, eine Bestzeit, Staatsmeistertitel 25.Mai - Einzelzeitfahren – Tagesbestzeit Begonnen hat die Paracyclingtour etwas unglücklich. Da ich mich in der Ausschreibung zum Zeitfahren an das Höhenprofil gehalten habe, dieses aber falsch war und ich dazu noch, wie immer, auf der Rolle mein Aufwärmprogramm absolvierte, war ich sehr überrascht, als mein vermuteter Startort sich als ein Wendepunkt herausstellte. Deswegen bin ich 3min15sec zu spät zum Start gekommen und die Zeit lief! Auf den 12,2Km konnte ich 47km/h im Schnitt fahren und ein sehr gutes Rennen abliefern. Ich hätte mit 1min15sec Vorsprung gewonnen, aber so hatte ich eben 2min Rückstand in der Gesamtwertung. 26.Mai - Straßenrennen – Salzburgring - Platz 1 Wegen dem Rückstand in der Gesamtwertung habe ich vom Start weg voll attackiert und konnte mich in Runde 2 endgültig von allen anderen Athleten absetzen. Ich bin das Rennen bis zum Schluss auf Anschlag durchfahren und hatte so am Ende sehr erfreuliche 3min Vorsprung. Damit war das Missgeschick vom Vortag

wieder korrigiert. 27.Mai – Straßenrennen – Lengau – Platz1 Die erste Stunde sind wir in einer 4Man Spitzengruppe gefahren (Alexander Gritsch - Klasse H4, Walter Ablinger - Klasse H3, Heinz Frei - Klasse H3). Danach habe ich mich zusammen mit Alexander Gritsch absetzen können und habe mehrmals versucht auch ihn los zu werden. Aber den Gefallen hat er mir nicht getan. Deswegen lief es auf einen Zielsprint hinaus. Vernünftiger weise habe ich ihm da die vordere Position überlassen und konnte ihn auf den letzten 200 Metern überholen. 28.Mai – Straßenrennen – Schwanenstadt – Platz1 Die ersten Runden waren wir wieder in der 4 Manngruppe des Vortages unterwegs. Da ich mich aber sehr gut gefühlt habe, entschied ich mich schon sehr früh zu attackieren und konnte mich nach einem Viertel des Rennens absetzen. Die harten Anstiege sind mir entgegengekommen und so konnte ich das Rennen sehr gut kontrollieren und es ins Ziel bringen. Damit konnte ich auch meinen Staatsmeistertitel zum wiederholten Mal verteidigen. Es war wieder eine sehr lässige, wettermäßig traumhafte, „Paracyclingtour“, mit einigen sehr harten Rennen. Die letzten beiden Jahre hat mich Rafal Wilk (Pol) in die Schranken gewiesen, da er heuer leider nicht da war, konnte ich den Sieg einfahren. Schön, aber trotzdem wäre es schön nächstes Jahr wieder mehr Top-Athleten meiner Kategorie, abgesehen von Alexander Gritsch und mir, am Start zu sehen. Kommendes Wochenende sieht die Paratriathlon Staatsmeisterschaft auf dem Programm, etwas Abwechslung.



2017-05-14

Paracyclingweltcup Maniago ITA 2017 12.Mai - Einzelzeitfahren – Platz4 Da es das erste Handbikerennen der Saison war und dann gleich beim Weltcup, waren die Erwartungen nicht sehr hoch. Aber für eine Leistungsüberprüfung ist es SEHR gut gegangen. Dazu kam noch das bei den Startzeiten um mich herum mit Abstand der stärkste Regen war. Es hat richtig aus Kübeln geschüttet und es wurde zu einem Blindflug. Zum Glück waren auf den 11,4 Kilometern nicht sehr viele Kurven, denn jede war eine Zitterpartie. Ganz „on Top“ bin ich aber noch nicht, die Leistung der ersten Hälfte konnte ich nicht komplett durchhalten und auch die Durchschnittswattwerte sind noch etwas unter dem üblichen Niveau. Aber ich habe mich die letzten 4 Monate auch auf das Rennrollstuhlfahren konzentriert und noch wirklich wenige harte Einheiten in den Armen. Auf Platz 1 (Jetze Plat, NED) waren es am Ende nur 28sec, auf Platz 2 (Tom Davis, USA) und auf Platz 3 (Jonas van de Steene, BEL) sogar nur 3sec. In meiner Klasse waren 30 Athleten aus 17 Nationen am Start. Jedenfalls kann ich auf dem Ergebnis super ausbauen und offensichtlich verliert man das übliche Leistungslevel nicht so schnell, bzw. reichen dann auch wenige harte Einheiten. 13.Mai - Straßenrennen – Nach sehr harter Aufholjagd Platz 10 Leider ist mir beim Start, auf den Pflastersteinen, die Kette abgesprungen und so begann das Rennen für mich von ganz hinten mit etwas Rückstand. Danach habe ich verbissen versucht, einzuholen, was einzuholen möglich ist. Nach hartem Kampf bin ich wirklich bis in die zweite Gruppe nach vorne gekommen. Dort angekommen hatte ich keine Lust auf Taktik und habe diese 3 Runden lang am Anschlag geführt. Danach war ich so „blau“ das ich einmal falsch abgebogen bin, aber die 300 Meter Rückstand konnte ich, ohne mich war

das Tempo nicht sehr hoch, innerhalb einer viertel Runde wieder schließen. In der letzten Runde ist mir dann wieder auf dem brutalen Kopfsteinpflasterabschnitt die Kette abgesprungen und erst einen Kilometer vor dem Ziel, konnte ich wieder in die Gruppe aufschließen. Danach war der Sprint natürlich praktisch nicht mehr vorhanden und für mich blieb der 10 Platz übrig. Die ersten 3 Athleten waren bereits 3 Minuten von uns ins Ziel gekommen. Für mich war es eine super harte Trainingseinheit in der ich mich total leer gefahren bin. Wie schon beim Zeitfahren war ich überrascht wie gut es ging und bin mit dem Wochenende sehr zufrieden.



2017-05-07

Laut "PR-Managern" sollte ich jetzt wahrscheinlich schreiben: 2 Siege und ein 2 Platz beim Para Athletic Grand Prix Italy in Rieti. Aber wer mich kennt weiß, das ich nicht gerne "dick" auftrage. Denn ja es stimmt, aber nur weil keiner der besten 50 Rennrollstuhlsportler der Welt am Start war. So habe ich mich mit den anwesenden Italiener "gematcht", die lässiger weise auf meinem Niveau waren. Beim 1500er habe ich nur um 5 Hunderstel!!! gewonnen, beim 800 etwas deutlicher und beim 5000er, für meine Angriffe gebüßt und den Sprint deutlich verloren. Aber ich habe die Vormittage ja auch für harte Handbikettrainingseinheiten genutzt. War ein sehr gutes und lässiges Trainingswochenende in einer schönen Gegend. Und immer hin bin ich jetzt Para Athletic Grand Prix Sieger!!! ;-) PS: Hier war ich eigentlich nur wegen der ParaAthletics Einstufung. Da ich diese nicht hatte, durfte ich nicht beim London Marathon starten und das möchte ich einmal ...



2017-04-23

Hamburg Marathon 2017 – ein Höllenritt Es waren wechselnde Bedingungen angesagt und Hamburg hat gehalten was Hamburg verspricht. Zum Glück habe ich mich am Vorabend doch noch entschlossen mein Regematerial herzurichten, obwohl nur zu ca. 30% Regenwahrscheinlichkeit angesagt war. Am Start war es auch noch sonnig, bei wohligen 8°C, aber bereits bei Kilometer 5 ist uns dann endgültig der Himmel auf den Kopf gefallen. Das Wetter wechselte zwischen starkem Regen, Graupelschauer, Hagel, starkem Wind und dann wieder zu kurzen sonnigen Momenten. Bei Kilometer 10 hat es bei 3°C so stark gehagelt, so dass sich eine leichte Eisschicht gebildet hat und es unter den Rädern richtig knirschte. Von da an waren meine Finger, Hände und die Außenseite der Oberarme so stark unterkühlt, dass ich sie nicht mehr wirklich spürte.

Auf den letzten 15 Kilometer wurde es aber wieder etwas besser. Der Marathon wurde zu einem richtigen Abenteuer und Höllenritt, zwischendurch dachte ich mir schon: wozu? und das kommt bei mir nicht oft vor. Bei den Bedingungen habe ich mich in 1h56min53sec ins Ziel gekämpft. Im Endeffekt war es ein echt lässiger Kampf und hat trotzdem Spaß gemacht. Nur ein weiterer Rennrollstuhlfahrer, aus Italien, hat sich dieses Martyrium angetan und dieser kam 20min nach mir in Ziel. Aber heute war es auch für die ca. 80 Handbiker ein hartes Rennen. Letzte Woche waren noch absolute Traumbedingungen und heute dafür absolute „worst case“ Bedingungen. So findet mein Abstecher zum Rennrollstuhlsport nach dem Lissabon Halbmarathon, dem Linz Halbmarathon, dem Boston Marathon und nun dem Hamburg Marathon einen abenteuerliches, vorläufiges Ende. Mit persönlicher Bestzeit über die Halbmarathon Distanz (48min) und die Marathon Distanz, mit 1h29min noch dazu die zweitschnellste österreichische Zeit ever, war das Zwischenziel auch SEHR erfolgreich. Jetzt werde ich mich wieder dem Paracycling-Sport und dem Kurzstanz Paratriathlon widmen. Nächstes echtes Rennen ist der Paracycling Weltcup in Maniago (ITA) am 11.-14.Mai. PS: das Foto ist vom Training am Vortag, da war es nur kalt.



2017-04-18

Überragende persönliche Bestzeit! Ich konnte die sehr guten Bedingungen beim Boston Marathon 2017 perfekt ausnutzen. 1h29min39sec ist um einiges schneller als ich mir selbst erwartet habe. Nach 49min in Lissabon und 48min in Linz, über die Halbmarathon Distanz, dachte ich mir dass das Maximum wohl knapp unter 1h35min liegen würde. Dazu musste ich noch als letzter von 40 Athleten starten, da ich keine offizielle Marathonzeit von letztem Jahr vorzuweisen hatte und ich nur mit Beziehungen einen Startplatz bekommen habe. Ich konnte am Start zwar einige Athleten überholen, aber die Spitzengruppe war bereits längst weg. Deswegen war es für mich wieder einmal ein Einzelzeitfahren über die komplette Strecke. Wobei mir das ja offensichtlich entgegenkommt. Es war für die Jahreszeit sehr warm und der Wind kam teilweise von Hinten. Die Rekordzeit in Boston von 2012 konnte ebenfalls um 21sec verbessert werden, aber eben auch nur um 21sec (1h18min04sec). Bis auf einen Athleten waren alle Top-Athleten des Rennrollstuhlsports am Start. Deswegen bin ich mit dieser sehr guten Zeit trotzdem nur 19 geworden, in diesem Feld aber sehr beachtlich. Ich hab einfach den Kopf unten gehalten, immer Druck gemacht und echt alles gegeben. Der „Heartbreak Hill“ einer der Schlüsselstelle, wurde seinem Namen gerecht. Dafür konnte man sich bei den unzähligen Hügeln, an den folgenden Abfahrten, immer etwas erholen. Es waren unglaublich viele Zuschauer an der Strecke und wenn die „Amis“ etwas können, dann ist es Anfeuern. Es war eine Wahnsinns Stimmung und ein total lässiges Megaevent. Diese Zeit ist die zweitschnellste Zeit eines österreichischen Athleten die je gefahren wurde. Nur Gottfried Ferchl war 2006 in Padua um 35sec schneller. Für einen Paracycling- und Paratriathlon-Athleten nicht so schlecht. Am Sonntag steht jetzt der Hamburg Marathon an, ich werde wieder mein Bestes geben, aber dort sind ganz andere Voraussetzungen. Aber schau ma mol ...



2017-04-15

Übermorgen (Oster-Montag) werde ich beim Boston Marathon rocken ... PS: eines steht jetzt schon fest, dass ich den Rest meines Lebens sagen werde, dass ich in Harvard war und weil ich so schnell war, auch noch am MIT!!!



2017-04-09

Linz Halb-Marathon 2017 Erstaunlicher Weise konnte ich beim Linz Halb-Marathon, in einer Solofahrt, meine persönliche Halb-Marathon Bestleistung weiter nach unten schrauben. Immerhin eine Minute schneller, nun steht sie bei 48min13sec. Eigentlich habe ich gedacht, dass die doch leicht kupierte Strecke, für eine Verbesserung nicht in Frage kommt. Aber auch wenn man bei den leichten Steigungen Geschwindigkeit verliert, kann man dafür bei den leichten Gefällen den Speed mitnehmen. Auch die Bedingungen waren sehr gut, fast kein Wind und für die Jahreszeit sehr warme Bedingungen. Wir waren nur 2 Rennrollstuhlfahrer am Start deswegen ist der Sieg, gegen Mike Lackner (der noch am Start seiner Karriere steht), nicht wirklich erwähnenswert. Wie immer eine tolle Veranstaltung bei der auch Handbiker und Rennrollstuhlfahrer gerne gesehen sind. Am Montag hatte ich einen Trainingsunfall mit dem Handbike, ich habe versucht etwas mit einem Auto zu kuscheln und mir dabei etwas den Rücken und Nacken verstaucht. Zum Glück habe ich aber richtig reagiert und so ist es noch glimpflich ausgegangen. 2 Sekunden früher oder später und die Sache wäre unschön geworden. So war 2 Massagen bzw. Behandlungen später, wieder alles OK. Also NIE vergessen Achtsam und Dankbar zu sein meine Leistung zeigen zu können. Am Ostern-Montag steht nun der Boston-Marathon auf dem Programm.



2017-03-19

Lissabon-Halbmarathon 2017 Zum Saisonstart konnte ich beim Lissabon-Halbmarathon in 49min08sec eine neue persönliche Bestleistung erreichen. Damit bin ich ganz

zufrieden und die Arbeit im Rennrollstuhltraining hat sich ausgezahlt. Die Bedingungen waren, bis auf leichten Wind, sehr gut und ich habe mich auch sehr gut gefühlt. Am Start konnte ich noch mit der Spitzengruppen mitgekommen, aber nach 3 Kilometer, habe ich ein ganz kleines Loch aufgerissen und musste unter größter Quälerei zusehen, wie es immer größer wurde. Danach war es für mich ein Einzelzeitfahren. Ich landete am Ende auf dem 10. Platz, mit 5min49sec Rückstand auf den Sieger. Ich habe wieder einmal mitbekommen, was man als Top-Rennrollstuhlfahrer benötigt, nämlich eine sehr schmale Hüfte und lange Arme. Da ich leider beides nicht unbedingt habe, ist der Wege an die Weltspitze für mich unmöglich. Mit sehr viel Training wäre sicher noch etwas möglich, aber eben nicht bis ganz vorne. Aber die Leistungssteigerung kann ich im Paratriathlon sicher sehr gut umsetzen. Jedenfalls hat es wieder riesen Spaß gemacht mich in einem Rennrollstuhlwettkampf bis zum Anschlag zu quälen und die nächsten Rennrollstuhlwettkämpfe stehen ja vor der Tür (Linz Halbmarathon, Boston Marathon, Hamburg Marathon). Es wird wieder sehr lässig werden, nach der Halbmarathonzeit möchte ich natürlich auch meine persönliche Marathonbestzeit verbessern. sein Bestes geben, sein Bestes geben, sein Bestes geben, ...



2017-03-09

TiggerTom - Saisonziele 2017 Ich konnte über die wettkampffreie Zeit sehr gut trainieren, war nie krank oder verletzt, was ja fast immereiner der wichtigsten Grundsteine ist. Am 19. März startet nun wieder die Wettkampfsaison, mit dem Lissabon-Halbmarathon. Deswegen ist es auch Zeit, eine kleine Übersicht über meine Ziele in der Saison 2017 zu geben. Der erste Fokus liegt im Rennrollstuhlfahren, dort möchte ich meine persönlichen Bestleistungen nach unten schrauben. Neben einer abgeänderten Sitzposition und neuen Schlaghandschuhen, habe ich vor allem hart dafür trainiert. Nach dem Halbmarathon in Lissabon folgt dann einem Block im April mit Linz-Halbmarathon, Boston Marathon und Hamburg Marathon an drei aufeinanderfolgenden Wochenenden. Der Marathon in Boston ist bekanntlich sehr schnell und wenn es die Bedingungen zulassen, werde ich eine neue persönliche Bestleistung aufstellen. Mit dem Sieg werde ich wohl nichts zu tun haben, aber ich bin ja auch kein Rennrollstuhl-Spezialist. Danach liegt, im Mai und Juni, der Fokus auf den paralympischen Disziplinen Paracycling und Paratriathlon. Paracycling Weltcups in Italien und Niederlande, die Paracycling Staatsmeisterschaft in Oberösterreich, die erstmalige Paratriathlon Staatsmeisterschaft in Tulln und die Paratriathlon EM in Kitzbühel (wenn ich eine Wildcard bekomme). Da mein Blick auch wieder Richtung Paratriathlon geht, habe ich auch beim Schwimmtraining wieder einiges investiert. Mit Anfang Juli geht es etwas „back to the roots“. Zuerst werde ich zusammen mit Walter Ablinger, jeder für sich, in 10 einzelnen Tagesetappen, je eine Doppelüberquerung der 10 schönsten Alpenpässe Europas machen. Ca. 32.000 Höhenmeter sind mit dem Handbike nicht gerade ohne. Diese Tour werde ich auch nutzen um die Vorbereitung auf 2 abschließende Ironman Rennen zu starten. Ich habe jetzt seit 2 ½ Jahren keine Langdistanz mehr gemacht und ich vermisse das Erlebnis und die Herausforderung. Das große Ziel ist es beim 30. Austria Triathlon in Podersdorf meine eigene

Weltbestzeit (8h44min) weiter nach unten zu drücken. Eine Woche später, hat sich terminlich leider so ergeben, werde ich beim Ironman in Südkorea nochmal die Herausforderung annehmen. Sollte ich danach noch Lust auf etwas haben, ... Es wird eine fordernde und würdige Nach- Paralympische Saison. Die ich für neue Reize und Herausforderungen nutzen werde.



2017-01-30

Zum Abschluss der Namibia "Entführung" noch ein paar Fahrerlebnisse ... Sonst zurück aus dem Trainingslager und am erholen bzw. Handbiken. Hier ist es etwas kälter ... Hier die Links zur ganzen Namibia Serie: Video1(Namibia per car (part one)) - <https://www.youtube.com/watch?v=UjJl48Td5Yo> Video2(fly Namib) - <https://www.youtube.com/watch?v=hTH8YpcUaNY> Video3(wildlife Namibia) - <https://www.youtube.com/watch?v=mVSfyAyOvkM>

Namibia per car - makes fun!!! Namibia per car (part one) - <https://www.youtube.com/watch?v=UjJl48Td5Yo> fly Namib - <https://www.youtube.com/watch?v=hTH8YpcUa...>



2017-01-26

Bevor ich jetzt wieder ein Video von Lanzarote mache - gibt es ein paar Videos vom Namibia Abenteuer im November. Start: drive Namibia!

Namibia per car

2017-01-22

Fleißig am Rennrolli fahren und beim Schwimmen. Läuft sehr gut und das Wetter ist Spitze. So passt's ... Aber leider ist schon wieder etwas mehr als die Hälfte vorbei ...

Rennrollstuhltraining Lanzarote Teil1



2016-12-29

Das Training läuft sehr gut und der Formaufbau schreitet voran. Als verspätetes Weihnachtsgeschenk hat mein zweiter Rennrollstuhl, jetzt auch eine Update erhalten (die ganze Sitzposition wurde verändert). Danke an das Team von <http://www.linox-metalltechnik.at/> Jetzt wird noch brav weiter trainiert und Mitte Jänner geht es wieder einmal ins Trainingslager auf Lanzarote. Aber dieses Mal bleibt das Handbike zu Hause und der Focus liegt beim Rennrollstuhltraining und dazu noch Schwimmtraining.



2016-11-23

"One Man Show" DVD - ... es ist so weit, nach dem großen motivierenden Feedback und auch Anfragen diesbezüglich, gibt es ab sofort die DVD ZUM FILM! Mit über 40 Minuten Bonusmaterial: inkl. unveröffentlichten Interviewszenen, Kinotrailer und auch einen Kommentar des Filmemachers. Vielleicht ist ja noch wer auf der Suche nach einem inspirierendem Weihnachtsgeschenk? DVD + Versand innerhalb Österreich EURO 15,00 DVD-Bestellung per mail an goriupp@nihilo.at Einfach Stückzahl und Sendeadresse schicken - dann bekommt ihr die Überweisungsdaten zugesendet! (Da wir weder Amaz.. noch sonst ein Versandhaus sind, bitte um Verständnis, dass wir um Vorkasse bitten.) Rock on „One Man Show



2016-11-21

Nach 2 unvergesslichen und blickerweiternden Urlaubswochen in Namibia (4200Km mit dem Auto unterwegs, davon 3000Km auf Schotter und Sand), befinde ich mich seit 14.11 bereits in der Saison 2017. Der Motor ist schon warmgelaufen und der

Formaufbau beginnt. Die Ziele sind gesetzt und die ersten beiden möchte ich auch schon präsentieren, es sind der Boston- und London-Marathon, im Rennrollstuhl. Da ich die Herausforderung liebe und suche, freue ich mich darauf, mich ein weiteres Mal ein wenig neu zu erfinden. Eine Verbesserung meiner persönlichen Marathonbestzeit (1h40min) ist das minimal Ziel. Bei den Top-Leuten werde ich wohl nicht mitreden können, dazu müsste ich auch viel mehr Zeit investieren. Aber ich brenne mein Bestes zu geben und wir werden sehen was möglich ist.

Rennrollstuhl Indoortraining

