

## Saisenvorbereitungen (20.02.09)

Seit **Anfang November** befinde ich mich bereits wieder **in der Saison 2009**.

Vor allem in meine Schwimmtechnik habe ich einiges an Zeit investiert.

Auch eine neue "Waffe" (spezielles Triathlonhandbike) habe ich bereits im November bestellt.

**Skiing** hat mir über den Winter als **Ausgleichssportart** gedient.

Dabei habe ich mir Ende Jänner leider auch bei einem heftigen Unfall eine Sehne in der Schulter eingerissen.

Diese Woche hat mich jetzt auch noch ein Grippaler Infekt erwischt.

**Bis jetzt** lief aber **alles nach Plan** und die kleine Auszeit durch **Verletzung und Krankheit** sehe ich als **neuen Motivationsgewinn** und **Zeit zum abschalten**.

Mitte März werde ich dann das neue Handbike in die Finger bekommen.

Das **erste Rennen** ist der **Neusiedlersee Radmarathon** am 26.04.09 - woran dann das Heurige Handbiketrainingslager in FaakamSee anschließt.

Ein vorangehendes Trainingslager musste ich heuer leider aus finanziellen- und Urlaubsgründen streichen (das neue Handbike ist alles andere als billig ;-)).

Dafür werde ich aber **Mitte Mai erstmalig ein Rennrollitrainingslager** einplanen.

Nach dem neuen TriathlonHandbike - ist beim Rennrollifahren sicher noch der größte Zeitgewinn zu erwarten.



Wünsch allen Sportlern eine schöne und perfekte Vorbereitungszeit!

## 1.Leistungstest 2009

Laut Leistungstest, welchen ich wie mittlerweile bereits gewohnt, mit der Unterstützung der **Sport Union Steiermark** durchgeführt habe ist TT auf Kurs. :-)

Trotz Gewichtsabnahme von ca. 6kg konnte ich die Max.Leistung etwas länger halten.

**Vorallem die GA1 Leistung hat auch eine Verbesserung gezeigt.**



## 18. Neusiedler See Radmarathon 2009 (26.04.09)

Mit einer Zeit von **4h31min** gelang mir ein erfolgreicher Saisonstart.

Da ich am gleichen Tag noch zum Handbiketrainingslager09 angereist bin, habe ich nicht 100% gegeben.

ABER wie es im Rennen dann so ist doch mehr, als ich eigentlich wollte!

Der sehr starke Gegenwind und die Tatsache, dass ich am Ende des Feldes gestartet bin haben die Aufgabe nicht gerade vereinfacht.

Mit der Leistung bin ich aber sehr zufrieden.

**So kann die Saison weitergehen ...!**

## Handbiketrainingslager09 Faak am See (27.04-02.05.2009)

Die Gewöhnungsphase ans neue Handbike ist besser und viel schneller als gedacht gelungen.

Schon die Zeit beim Neusiedlerradmarathon zeigte dieses.

Beim Handbiketrainingslager konnte ich es nun auch im direkten Vergleich mit den österreichischen Spitzenfahrern bestätigen.

**Es standen täglich 2 Trainingseinheiten mit 4-5,5h Gesamtumfang auf dem Programm.**

Neben dem üblichen Grundlagentraining war auch vorwiegend Kraftausdauer am Berg auf dem Programm. TT going better and better ... ;-)

Zum ersten Mal habe ich auch mit der Radstrecke vom Ironman Klagenfurt Kontakt aufgenommen. Hart! - Aber die gefahrene Zeit stimmt mich zuversichtlich. (2010 or ...)



(ein paar Eindrücke von der furchtbaren Umgebung ;-)

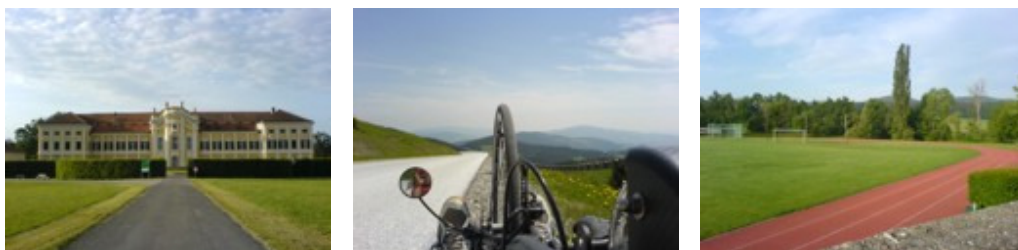
## Rennrolli-Trainingslager09 Schielleiten (17.05.-24.05.2009)

Die Anlagen im **Bundessportzentrum Schielleiten** und der nahe gelegene Stubenbergsee boten mir perfekte Trainingsbedingungen in alle drei Disziplinen.

In der gesamten Woche habe absolvierte ich täglich **3-4 Trainingseinheiten mit 4-5,5h Gesamtumfang pro Tag.**

Der Schwerpunkt lag im Rennrollstuhltraining. Mit der Unterstützung von Sepp Loisinger (welcher den Rennrollstuhlsport 15 Jahre lang aktiv betrieben hat) konnte ich meine Technik wieder etwas verfeinern und Trainingstipps bekommen.

Nun heißt es nur mehr Form stabilisieren und auf in die ersten Wettkämpfe! ...



(PS: Die Bundessportzentren liegen, glaube ich mittlerweile, alle in einer furchtbaren Umgebung!)

## 5. Kapfenstein Radmarathon (07.06.09)

Die Veranstaltung zu Gunsten der Kinder-Krebshilfe hatte, wie schon im letzten Jahr, eine nette familiäre Atmosphäre.

**Wie vorher schon geplant bin ich nach Kilometer 84 ausgestiegen. Da ich mich in Hinblick auf den HalbIron in Linz nicht ganz verausgaben wollte.** Wie es aber bei Rennen so ist, hab ich bis dorthin doch mehr gegeben als geplant. Die Anstiege sind für Handbiker auch allesamt fordernd. Vor allem der Anstieg nach Hochstraden ist mit dem neuen Liegebike eine echte Herausforderung. Bis zum Ausstieg hatte ich eine Fahrzeit von **3h42min**, mit welcher ich in Anbetracht auf die Höhenmeter sehr zufrieden bin. Wetter hätte etwas besser sein können (schwül, bewölkt und immer Regen vor den Augen), aber sonst wieder ein sehr schönes Rennen.  
See you next year ...

## 5.VKB Bank Linztriathlon (Linz-Plesching 13.06.2009)

### Traum- Endzeit von 4h 58min 54sec.

Angepeilt war an die 5h Marke heranzukommen. Das es 09 in Linz bei den Bedingungen schon für sub5 gereicht hat, stimmt mich sehr zuversichtlich.

OK - befriedigen tuast auch a bisserl! ;-)

**Eine der schnellsten Zeiten ever!**

Und - do geht no wos! ...



### Finisherzeit - 4h 58min 54sec

Schwimmen (1,9km) - 32:48 (94.)

Radstrecke (90km) - leider keine offizielle Zeit - ca.3h10min

Laufen (21km) - leider keine offizielle Zeit - ca.1h05min

Rest- Wechselzonen

Beim **Schwimmen** habe ich vom Start bis ins Ziel eigentlich nur Haue, Haue bekommen und ausgeteilt aber wie sollte es anders sein wenn 400Starter ins Wasser stürmen.

Die üblichen 2-3 Liter Wasser wurden von mir natürlich aus dem See entfernt!!! ;-)

Mit 32min48sec (Anfahrt zur Wechselzone inkludiert) gelang mir eine unglaubliche Zeit. Besser gehts fast ned mehr. Danke an meinen SU TRI STYRIA Vereinscollllega Herwig Reupichler für die Techniktipps!

Beim **Handbike** gab´s nur 100%. Ich startete mit relativen hohen Pulswerten und konnte diese auch durchhalten. Die beiden Anstiege waren hart aber es lief alles wie geplant auf den 90km und 710Höhenmeter.

Nur die Annäherungsversuche eines polnischen Autofahrers waren auf der Strecke nicht unbedingt optimal. Der beim Rechtsabbiegen ohne Blinken (vielleicht ist das in Polen so???) mir im Weg herumstand - zum Glück konnte ich noch rechtzeitig reagieren und "mitabbiegen" was den Aufprall minimierte. Dabei wurde nur mein Zahnkranzschutz verbogen, einige Schürfwunden und blaue Flecken endstanden natürlich auch. Aber außer ca.2min Zeitverlust und den von mir gezeigten Vogel (die Erwähnung des Mittelfingers ist im Internet glaube ich zu meinen nicht erlaubt), ist zum Glück icht mehr passiert.

Über die gesamte Strecke ging ich an meine Grenzen und konnte dadurch trotz starkem Wind eine super Zeit fahren.

Das **Rennrollstuhl** fahren ging eigentlich wie geplant über die Bühne.  
Das Überholen war nicht immer möglich und in der Strecke ca.60Höhenmeter und 300Meter Wiese.  
Aber das war ja für alle gleich. Am Ende gings noch wirklich an die Grenzen da ich zur Nahrungsaufnahme nicht stehenbleiben wollte und deswegen die gesamte Laufstrecke, mit dem an Bord befindlichen ISO, durchgedrückt habe.  
Wechselzonen waren eigentlich perfekt.

Von **insgesamt 329. Finishern** wurde ich gesamt **87.** (1. in der Handbikewertung).

**Das Gesamtergebnis hätte besser nicht sein können. Eigentlich wollte ich die 5h Marke auf dem HalbIronman erst nächstes Jahr in Podersdorf knacken.**

**Dass es jetzt schon in Linz geklappt hat ist natürlich mehr als perfekt und ohne Wind beziehungsweise Anbandlungsversuche polnische Autofahrer - geht in Linz noch mehr!!!  
4h45min - possible or NOT!???**

Andererseits hätte das mit der Autobekanntschaft auch ziemlich blöd ausgehen können. Also darf i ned vergessen wiiiiiiiieder mal DANKE zu meinen kleinen, mich mein ganzes Leben begleitenden, flügelhaften Wesen zu sagen (ob es Engel sind oder Elfen hab i no ned Endschieden :- ) )!

### 1.Int.Vulkanland-Radmarathon (05.07.09)

**Das Vulkanland (meine Heimat) trägt nicht um sonst seinen Namen.**

Auch beim heuer erstmaligen Vulkanland-Radmarathon gab es nur zwei Streckenbeschaffenheiten:  
Berg rauf und Berg runter :- )!

Mit **116km** und **2000HM** für Handbiker perfekt für die totale Quälung geeignet. ;-)

Vor allem die **wirklich giftigen Anstiege** haben es in sich und brachten mich an die Grenzen.  
Das **extrem schwüle Wetter** und die **ca.32° Durchschnitt** (laut meinem Tacho) haben den Rest erledigt.

Und irgendwann nach **6h42min** sah ich dann doch das Ziel. ;-)

Bin damit aber sehr zufrieden. Und zu sagen bleibt nur mehr: **Geliebte Heimat! ;- ) :- )**

### Backwaterman 09 (11.07.09)

7km am Stück bin ich noch nie durchgeschwommen.

Deswegen gings nach dem Motto "mol schau". Ich hab mir das Rennen aber super eingeteilt, bin auf die Technik achtend losgeschwommen und konnte am Ende noch richtig Speed machen.  
Die Orientierung war zwar zwischendurch schwierig, da ich wegen der Eisenplatten im Rücken nicht Überkopfschwimmen kann, aber da es fast nur geradeaus ging, ohne größere Probleme.

Mit der Zeit von **2h04min11sec** bin ich sehr zufrieden.

**Von 57 Startern (7km Strecke) bin ich 24. geworden (einziger Behindertensportler).**



Eine sehr nette und tolle Veranstaltung - wenn möglich bis nächstes Jahr!  
**www.backwaterman.at - Dann vielleicht die 14km!??**

## 24-/12-h Kaindorf (18.07.09)

Das 12h-Rennen in Kaindorf wurde **leider nach 4h50min wegen starken Regen abgebrochen. Bis zum Abbruch** habe ich **7Runden absolviert (122,5km 1136HM)**.

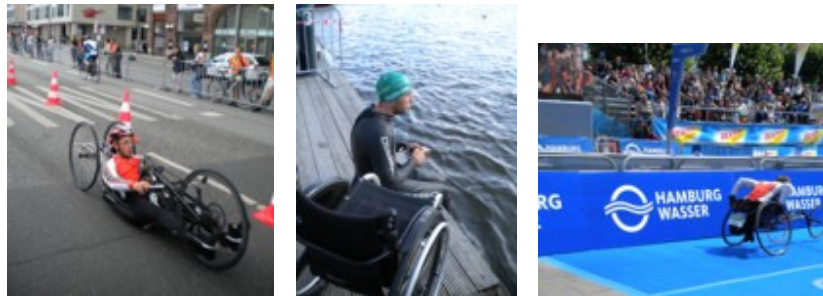
Bis dahin lief eigentlich alles nach Plan und ich hatte noch eine sehr gute Verfassung. Der Abbruch war aber sicher vernünftig, da es auf den steilen Abfahrten bei diesem starken Regen zu gefährlich gewesen wäre.

Ich wäre ohnehin sicher nicht die ganzen 7 verbleibenden Stunden im Regen durchgefahren. Das wär mir in Hinblick auf meine Gesundheit zu unvernünftig gewesen.

## ITU Weltcup Hamburg 09 (26.07.2009) Olympische Distanz (1,5/40/10)

Vergangenes Wochenende stand für mich mit dem Triathlon Weltcup in Hamburg, der nächste Saisonhöhepunkt auf dem Programm. Erstmals versuchte ich mich auf der Olympischen Distanz.

**Mit der Gesamtzeit von 2h 16min 56sec konnte ich unglaublicher Weise bei meinem ersten Start sofort eine Jahresweltbestleistung aufstellen!**



### Endzeit - 2h 16min 56sec

Schwimmen (1,5km) - 25min 00sec

Radstrecke (40km) - 1h14min 24sec

Laufen (10km) - 26min 56sec

Rest- Wechselzonen

Von **insgesamt 3179 Startern** bin ich **57er** geworden ist!

Und natürlich 1er in der Handbikewertung (Paratriathlon TR1).

Wobei ich natürlich dazusagen muss das ich leider der einzige Teilnehmer in der TR1-Klasse war. Obwohl es der Triathlon Weltcup und zugleich die Deutsche Meisterschaft war haben sich keine anderen Rollstuhlsportler angemeldet.

Deswegen kann man sich in diesem relativ jungen Behindertensport auch "nur" an der ZEIT messen.

Für das **Schwimmen** waren ca. 25min geplant und geschwommen bin ich 25min00sec.

Sprich perfekt nach Plan! :-)

Auch beim **Handbiken** lief alles nach Plan. Ich war zwar etwas von den Anstiegen überrascht da ich dachte es ist komplett flach. Aber echte Anstiege waren es auch nicht. Und mit 1h14min24sec ist es immerhin noch immer 32,5 km/h Schnitt!!!

Also war ich auch sehr zufrieden.

Die Laufstrecke mit dem **Rennrolli** war zwar durch die Enge und den teils Schotter Pflasterbelag nicht grade Optimal, aber mit 26min56sec bin ich in Hinblick auf die Strecke sehr zufrieden. Wechselzonen waren zwar lang und haben Zeit gekostet, aber vom Ablauf her eigentlich perfekt.

**Für mich war es (eher) mal ein sehr erfolgreicher Ausflug in die OD.  
Aber mein Hauptaugenmerk bleibt beim Ironman.**

## 25. Atterseeüberquerung / 7. CLR Sauwald Bergsprint (08./14.08.2009)

Am 08.08.09 habe ich heuer zum zweiten Mal an der mittlerweilen **25. Attersee Überquerung** teilgenommen.

Ziel war eine Zeit um 45min zu schwimmen.

Heuer waren im Gegensatz zum vorigen Jahr fast Laborbedingungen.

Auch die Orientierung machte heuer etwas weniger Probleme.

**Endzeit - 45min16sec**

Von den **362 Startern** wurde ich gesamt **71.**

15. von 53. in meiner Altersklasse - einziger Behindertensportler.

Zum Abschluss folgte dann, um keine bösen Geister herauf zu beschwören, genau wie letztes Jahr der **7. CLR Sauwald Bergsprint.**

Insgesamt waren **4 Handbiker am Start.** Dabei waren **10km und 420HM** zu bewältigen.

Meine ausgefeilte Taktik vom Start bis ins Ziel 100% zu geben ;-)) ging heuer wieder voll auf. Obwohl ich mich erst in der ersten Saison mit dem neuem Liegehandbike befinde, konnte ich das Tempo vom 2008 halten und war im Ziel nur eine Sekunde langsamer als letztes Jahr.

Was gleichzeitig den Sieg bedeutete.

**Platz 1** in **39min48sec**

## 22. Austria Triathlon - Ironman (Podersdorf 29.08.2009)

2. schnellste Zeit eines Rollstuhlsportlers weltweit in  
**10h 51min 18sec**  
bei worst case Bedingungen.

Es war unglaublich hart und ich bin mit der Leistung sehr zufrieden.

In der zweiten Schwimmrunde musste ich während dem Schwimmen erbrechen und dachte, dass ich aufgeben muss. Danach war es nur mehr reiner Kampf und mental extrem anstrengend.

Ich darf, so glaube ich, behaupten, dass ich einen wenn nicht den härtesten je gestarteten Ironman in Österreich gefinisht habe. Und das in der 2. schnellsten Zeit die ein Rollstuhllathlet je gefahren ist.

Und das mit dem Weltrekord kann ja noch werden. Vielleicht beim nächsten Mal.



**Finisherzeit - 10h 51min 18sec**

Schwimmen (3,8km) - ca. 1h30min

Radstrecke (180km) - 6h53min42sec

Laufen (42km) - 2h15min56sec

Rest - Wechselzonen

**Schwimmen** - still alive

Denn ich konnte die WIRKLICH 1 Meter hohen Wellen nicht ganz glauben.

Naja die erste Runde ging noch ganz gut ca. 40min - aber da ich bis dorthin schon extrem viel Wasser getrunken hatte, musste ich mich in der 2. übergeben.

Die Wellen kamen so schnell, dass ich sogar bei einem Zweieratemrhythmus das Glück hatte beim Luftholen immer in die nächste Welle zu beißen. :-)  
Von Schwimmtechnik war gar keine Rede, ich hab einfach versucht den Arm AUF die nächste Welle zu bringen.

Dazu kamen noch einige Orientierungsprobleme, weil ich eigentlich immer nur die nächste Welle sah.

So habe ich die lächerlichen 3,8km auf ca. 4 - 4,5km ausgedehnt.

Immerhin habe ich das Schwimmziel gefunden, was nicht immer ganz klar war. :-)

**Handbike** - starker Wind und zur Abkühlung genug Regen

Ich kam, wie schon letztes Jahr, auch heuer wieder zur Erkenntnis, dass Wind wirklich nur "gut" ist wenn er von hinten kommt. :-)

Durch den Wind hatte ich fast immer den gleichen Widerstand und so kam ich mir vor wie 7h auf dem Ergometer im gelben Bereich.

Es war mental extrem anstrengend und als ich in der 4 Runde den Puls nicht mehr ganz oben halten konnte, weil ich nicht mehr Kraft einsetzen konnte (in Wirklichkeit war ich aber nicht langsamer) war ich vor Erschöpfung, Anstrengung und Deprimierung den Tränen nahe.

Aber am Ende der Runden sah ich immer auf meine Zeiten und konnte feststellen, dass ich alle 4 Runden in der fast identischen Zeit absolviert hatte.

Es war echt brutal hart, aber mit der Leistung bin ich sehr zufrieden.

**Renntstuhl** - ging eigentlich fast wie geplant über die Bühne

Da ich aber schon etwas angeschlagen war, konnte ich die 2h Marke doch nicht ganz halten und natürlich hat auch der Wind seiniges dazu beigetragen und der in der letzten Runde beginnende Regen. Mit RR bin ich aber total zufrieden.

Wechselzonen waren ca. 10 Zentimeter tief in Schlamm und Wasser versunken und deswegen, naja war fast noch härter als "draußen" ;-)

Zu erwähnen ist vielleicht noch, dass ich von **insgesamt 176 Finishern 48er** geworden bin, bei ebenfalls den Bedingungen entsprechenden übermäßig vielen Aufgaben (61 DNF)!

In der „Austria 339 – Wertung“, in der heuer erstmals die Ergebnisse vom 5.VKB Linz Triathlon und 22.Austria Triathlon (Podersdorf) addiert wurden, wurde ich insgesamt 11.

**DANKE** - an Familie und Freunde für die Anfeuerungen und Hilfe



Und jetzt:

Ich bin absolut happy und dankbar über eine unglaublich erfolgreiche und verletzungsfreie Saison und freue mich auf baldige 1 1/2 Monate Pause!!!, in der ich nur nach Lust und Laune etwas trainieren werde.

## 5. Parktherme 24h Schwimmen Bad Radkersburg (06-07.11.2009)

Erstmalige Teilnahme innerhalb einer **5 Mann Rollstuhlsportlergruppe**, am Radkersburger Parkthermen 24h-Schwimmen, was gleichzeitig auch **zumindest eine Österreich - Premiere** darstellte.

Die weiteren Rollstuhlsportler waren Ablinger Walter, Hochmayer Gerhard (Oberösterreich) sowie Schrattenecker Georg, Lieber Thomas (Wien).

Nach harten 24h standen **1376 Längen** zu Buche, dies entspricht **68,8km. Platz 22 von 68 Staffeln.**



Es lief alles wie geplant und keiner von uns musste aufgeben oder einen Einbruch erleiden.

Ich konnte mit **372 Längen meine Leistung voll abrufen.**

**Es war nass, anstrengend, schlaflos aber vor allem fun, fun, fun! :-)**

Das Ziel 70Km, welches ich mir ohne Absprache gestellt hatte, wurde nicht 100% erreicht, aber wir waren sehr nahe dran und wer sagt das es kein nächstes Mal gibt! ;-)

### **see you 2010:**

- Linz Triathlon (HalbIronman)
- Ironman Austria (Klagenfurt - Ironman)
- Hawaii Qualy Antwerpen (HalbIronman)
- Triathlon-WM Budapest (olympische Distanz)
- and who knows - maybe HAWAII!