

Sportjahr 2010

09.10.2010

Ironman WM 2010 Hawaii

Ironman Vize-WELTMEISTER 2010 in 10h13min27sec

(Weltmeister, Weltrekordhalter - querschnittsgelähmte Rollstuhlsportler)

Das Rennen der Rennen, an Ende einer langen Saison, bei starkem Wind.



16.09.2010

Training am OSS / Salzburger Businesslauf

Am 16. und 17.09.2010 war ich zum aller letzten Feinschliff am Olympiastützpunkt in Salzburg. Während meines Besuchs habe ich auch am Salzburger Businesslauf teilgenommen. Mit 16min06sec konnte ich, im Rennrollstuhl, eine sehr gute Zeit fahren. Da ich der einzige Rennrollstuhlsportler war, hatte ich gegenüber den Läufern einen Vorteil und deswegen ist der Sieg nicht gerade erwähnenswert. :-). Am Montag, am Rückweg von Oberösterreich, wo ich das Wochenende verbracht habe, ist leider mein guter alter Bus "verreckt"! Diese Woche geht es aber noch zur Reha- Fachmesse "Integra" nach Wels und zum "Tag des Sports" nach Wien, also wird es noch sehr stressig :-)

12.09.2010

ITU Weltcup Finale und Paratriathlon Weltmeisterschaft 2010

Gold und damit ITU Weltmeister 2010 - in 1h08min36sec: Mit 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Handbiken und 5 Kilometer Rennrollstuhlfahren eigentlich überhaupt nicht meine Welt. Das Rennen war dann nahezu perfekt aber auch hart, weil ich von Beginn an in Führung lag und ich somit der Gejagte war. Das Längste am ganzen Tag, war aber die zwei Stunden dauernde Dopingkontrolle danach! Natürlich alles OK



07.08.2010

Olympiazentrum Salzburg, Trumer Triathlon StarRibbon-Staffel

Letzten Donnerstag, Freitag ging es wieder einmal zur Leistungsüberprüfung und vor allem Leistungseinstellung auf den Olympiastützpunkt Salzburg. Ich wurde wie immer, von Gerald Bauer ordentlich geschunden. Den Halb-Ironman in Podersdorf werde ich jetzt doch auslassen, um mich ganz auf Hawaii vorzubereiten. Jetzt geht es, fürs erste, wieder zurück ins Grundlagentraining, worauf ich mich schon freue. Wieder ein paar Wochenenden zu Hause zu sein, kommt mir auch sehr entgegen. Am Samstag bin ich dann noch beim Trumer Triathlon, zusammen mit Franz Stocher und Christiane Soeder-Richter, in der StarRibbon-Staffel gestartet. Ich habe dabei den Schwimmpart übernommen. Ich konnte meine Leistung voll abrufen und bin nach 13min52sec mit dem ersten Staffelschwimmer

gemeinsam aus dem Wasser gekommen. (Das Schwimmtraining mit Monika Stadlmann trägt heuer eben Früchte, Sie wurde am Sonntag beim HalbIronman übrigens 2.!) Franz und Christiane haben dann noch einen drauf gesetzt und wir konnten den Staffelnbewerb und die Mixed-Wertung klar gewinnen. Es war eine sehr nette und toll organisierte Veranstaltung, welche ich euch nur empfehlen kann.

25.07.2010

Ironman 70.3 Antwerpen, Hawaii Qualy

Sieg, Weltrekord und Hawaii Qualy in 4h 37min 51sec

Das Ziel war natürlich die Hawaii Qualy. Nach einem sehenswerten Kampf mit dem Tschechen Svehla Zbynek, konnte ich dann auch das Rennen gewinnen. Der Weltrekord war dann noch das "I-Tüpfelchen" oben drauf.



04.07.2010

Ironman Austria 2010, Klagenfurt

Ironman WELTREKORD in 10h 28min 58sec.

Schwimmen (3,8km) - 1h 02min 32sec

Radstrecke (180km) - 7h 08min 26sec

Laufen (42km) - 2h 11min 21sec

Rest- Wechselzone

Das Ziel war wirklich eine Zeit unter 11 Stunden. Aber als ich bei der Ausfahrt der ersten Wechselzone die Zeit von 1h05min sah, hab ich meine ganze Renntaktik verworfen und bin voll ans Limit gegangen. Wenn ich einbreche - OK! Irgendwie finish ich schon. Aber vielleicht ist heute der Weltrekord möglich...!

25.06.2010

EHC Einzelzeitfahren 13km, Grafendorf, Steiermark

Die Kurzdistanzen sind ja eigentlich nicht ganz meine Welt. Aber da die EHC Veranstaltung nur 45min von mir entfernt stattfand, nahm ich natürlich trotzdem teil. Mit einer Zeit von 24min51sec konnte ich von 29 Startern in meiner Klasse den 8. Rang belegen. Einerseits bin ich mit der Leistung sehr zufrieden, da ich keine Intervalle bzw. Kurzstrecken trainiere. Aber auf die Spitze habe ich doch über 3min verloren. 2min hätten aus meiner Sicht auch gereicht. Wahrscheinlich sehe ich es etwas zu kritisch und muss in Wahrheit total zufrieden sein!? Es war aber vor allem eine sehr schöne und perfekt organisierte (Dank - Christian Peter) Veranstaltung. Einige neue Erfahrungen habe ich dazugewonnen und vor den Leistungen der EHC Elite ziehe ich meine Hut! Wenn es nächstes Jahr wieder ein Rennen in meiner Nähe gibt bin ich natürlich dabei!

20.06.2010

Salzburgerlandtriathlon 600m/40Km/10Km, Kuchl

Mit 2h00min48sec konnte ich bei widrigsten Verhältnissen (Dauerregen / 13° - 14° Wassertemperatur) eine super Zeit finishen. Ich war der einzige Rollstuhlsportler und belegte von 221 Finishern den hervorragenden 70. Platz. Das war jetzt nach Podersdorf 09 und Linz 10 mein 3. Triathlon en suite im Regen und das Wasser beim Schwimmen war wirklich verdammt kalt. Dass ich 10min vorm Start ins Wasser gegangen bin, war auch nicht gerade sehr schlau aber sonst lief eigentlich alles wie geplant. Beim Rennrollstuhlfahren war ein harter Anstieg drinnen wo ich noch mal richtig beißen musste. Eine tolle Veranstaltung, bei der trotz Regen eine Menge Zuschauer vor Ort waren, das hat richtig Spaß gemacht nur 2011 bitte Sonnenschein!

19.06.2010

Leichtathletik-ÖM 2010 1500m/400m, Linz Gugl

Weil ich gerade in der Nähe war, bin ich zum Spaß bei der Leichtathletik ÖM 2010 gestartet.

Mit dem Staatsmeistertitel über die 1500 Meter sowie dem Vize-Meistertitel über die 400 Meter lief es für mich auch sehr gut. Es waren zwar leider fast keine Starter vor Ort aber immerhin konnte ich über 1500 Meter den besten österreichischen Rennrollstuhlfahrer Thomas Geierspichler hinter mir lassen. Das zeigt mir, dass Training und Technik in die richtige Richtung gehen.

13.06.2010

6. Kapfenstein Radmarathon

Die Veranstaltung zu Gunsten der Kinder-Krebshilfe hatte, wie schon in den letzten Jahren, eine unkomplizierte, nette und familiäre Atmosphäre. Eigentlich ist Hitze nicht unbedingt mein Wetter. Aber mit 4h56min konnte ich bei ca. 33° trotzdem einen neuen persönlichen Rekord aufstellen. Die Strecke ist mit 110KM und 1300HM für Handbiker nicht ohne, da vor allem die Anstiege alle samt sehr fordernd sind. Den sehr harten und langen Anstieg nach Hochstraden, welcher jedes Jahr eine echte Herausforderung darstellt, konnte ich heuer auch erstmals kontrolliert (ohne Todesgedanken :-)) durchfahren. Soll aber nicht heißen, dass es nicht sehr fordernd war. ;-)) Das Ergebnis, stimmt mich in Hinblick auf die Temperaturen weiterhin sehr zuversichtlich auf mein erstes Saisonhighlight den Ironman in Klagenfurt.

15.05.2010

6.VKB Bank Linztriathlon, Linz-Plesching

Wasserschlacht gefinisht in 5h 15min 52sec. Das minimale Ziel die 5h Marke zu unterschreiten wurde vor dem Start wegen der feinen Wetterbedingungen (9 °C - Wind - Regen) über Bord geworfen. Schwimmen lief perfekt, Handbike mit der Leistung sehr zufrieden, Rennrolli zufrieden - durch den Regen eine Erfahrung reichen.

22.03.2010

14 Tage Trainingslager - "at home"

Eigentlich wollte ich ja nach Italien fahren, um eine 2 wöchiges Trainingslager zu absolvieren. Das Wetter hat mich aber überredet doch zu Hause zu bleiben. :-)) Jetzt habe ich eben unendlich lange Stunden (bis zu 4,5h) auf der Rolle geschwitzt. Immerhin konnte ich mich so, allen 3 Disziplinen widmen. Es war vor allem mental anstrengend, aber ich glaube eine sehr gute erste Grundlage für 2010 gelegt zu haben. Das Wichtigste ist, meine Schulter ist zu 95% OK und macht keine Probleme. Zum Abschluss konnte ich dann doch noch die ersten zwei Outdoor- Trainingseinheiten runterspulen. Die Straßen haben mich wieder! ;-)) Everything is still on the way to Kona! :-))

25.01.2010

Genesung

Mittlerweile ist die Verletzung schon wieder viel besser. Die Gelenkspfanne ist zwar etwas beleidigt, Sehnen und Bänder zum Glück aber in Ordnung. Meine starke Muskulatur kommt mir zur Hilfe und es schaut sehr gut aus, dass keine weiteren Probleme auftreten oder bestehen bleiben. Kann bereits mit leichtem Handbikefahren beginnen. Die höheren Belastungen beim Schwimmen und Rennrollifahren werden noch etwas warten müssen. Ich sehe es, nach gutem Rat meines Trainers, als kleine Regenerationsphase. :-)) Hätte schlimmer kommen können. Jetzt heißt es schön langsam wieder an die Belastung gewöhnen, die Heilung fördern und meine Form neu aufbauen.

04.01.2010

Schulterluxation links - beim Skiing

Leider habe ich mir am 28.12.2009 beim Skiing eine Schulterluxation links zugezogen. :-(Der Saisonstart ist dadurch klarerweise alles andere als optimal. Aber - That´s life! I´ll be back! :-)) Leider kenne ich solche Situationen nur zu gut. Antwort darauf ist: "neu Durchstarten und das Beste daraus machen!"