

Sportjahr 2011

11.10.2011

Heidelbergmarathon, Rennrollstuhl-Straßen ÖM, Saisonabschluss

(Unrühmlicher) Sieg beim Heidelberg- Rennrollstuhlmarathon in der sehr guten Zeit von 1h43min08sec!

Staatsmeister ohne Medaille bei der Rennrollstuhl-Straßen ÖM.

Nun steht endlich eine wohlverdiente Pause auf dem Programm.

24.09.2011

Para-Duathlon WM 2011, Gijon (ESP)

WM-Gold bei der **Paradauhtlon-WM** in Gijon/Spanien.

Es war ein hart erkämpfter Sieg gegen die spanische Armada, angeführt von dem Weltklasse-Rennrollstuhlfahrer Botello. Österreich stellte 3 Starter und konnte 3 "



29.08.2011

IUTA Double Ironman Bakovci / Murska Sobota (SLO)

Erster Rollstuhlsportler der Welt im Ziel eines Double Ironman in **22h05min52sec!**

Diese Zeit bedeutete auch die **schnellste Gesamtzeit** und er war damit schneller als der Sieger und Europameister in der allgemeinen Klasse. Beides etwas für die **Sport-**



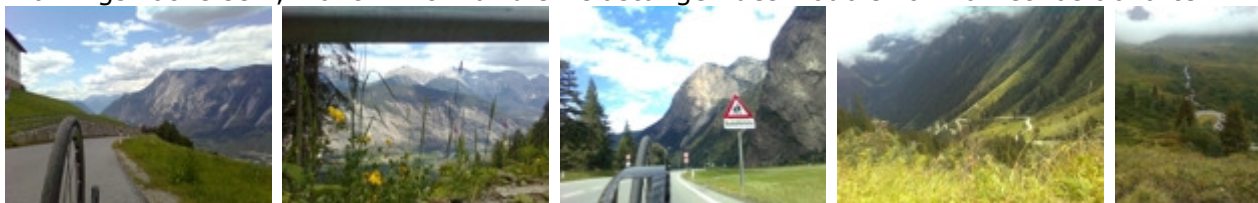
Am besten beschreibe ich es mit dem Worten meines Vereinskollegen **Max Renko "Wellness ist anders!"** Der Wettkampf hatte genug von meinen beiden sportlichen Beweggründen **Herausforderung** und **Spaß**, richtig viel davon! :-)

25.07. - 30.07.2011

Alpentour 2011 (Trainingslager Mieming, Tirol)

Nach 2008, habe ich mich zum 2. Mal aufgemacht, um einige Alpenpässe zu erkunden.

Ich war zwar vom "Backwaterman" nicht unbedingt zu 100% erholt. Aber es sollte ja eine Trainingswoche sein, wo ich mich für die Belastungen des DoubleIronman etwas abhärtete.



Ich liebe es einfach, meinen Puls spürend, die Pässe zu erklimmen und es war eine tolle Woche mit vielen motivierenden Eindrücken. Nur das Wetter hätte etwas besser sein können, aber davon habe ich mich nicht beirren lassen.

23.07.2011

Backwaterman - 14Km Schwimmrennen

Ja es stimmt 14 Kilometer schwimmen ist ganz schön laaaaaange!

2009 habe ich mich ja schon der 7Km Strecke gestellt und mit 2h04min eine sehr gute Zeit erzielt. Aber da sich alles etwas gesteigert hat, habe ich mich heuer natürlich, bei "dem" Langstrecken-Schwimmevent in Österreich, der 4h Plus Herausforderung gestellt und die war SEHR HART!!!



16.07.2011

Fuschlseecrossing

Mit **1h06min19sec** für **4,2 Kilometer** bin ich sehr zufrieden – (min.30sec kann man noch abziehen – da ich den Chip ausziehen musste - übergeben und mein Zwangsteammitglied / Helfer dann damit über die Ziellinie ist) Ich bin dann nach geroppt - je näher der Feind desto tiefer am Boden! ;-) :-) Das wären **unter 1h** für **3,8 Km**! Konnte jetzt 2011 auch mal outdoor zeigen, dass das Schwimmen einen Step vorwärts gemacht hat. Das Starterfeld war echt sehr gut bin damit nur 46.! von 148 geworden.

19.06.2011

Classic 3HC - International Handcycle Triathlon 2011, Zeleznak Tschechien (1,9Km / 96+Km / 21,1Km)

Sieg in 6h13min! Mit einem HalbIronman hatte die Strecke aber eher weniger zu tun. Denn es war sicher die härteste Mitteldistanz die ich kenne und ziemlich sicher einer der härtesten weltweit. Die Radstrecke war für uns Handbiker einfach BRUTAL! Und was die Strecke nicht machte, machte der Starkregen. ;-)



06.06.2011

Kapfenstein Radmarathon

Wie jedes Jahr hab ich auch heuer wieder heldenhaft die TTfischen Fahnen beim Kapfenstein Radmarathon präsentiert.

Mit 4h 46min ist mir eine tolle neue Bestzeit gelungen (2010 - 4h57min).

Auf das "Kitzbühlerhorn der Süd-Oststeiermark" - die Auffahrt von Plesch nach Hochstraden, wurden natürlich wieder die tausend Tode gestorben, aber so gut wie heuer ging 's mir da hoch noch nie. Das vermehrte Krafttraining über den Winter zeigt Nutzen!

Wie jedes Jahr eine sehr nette und unkomplizierte Veranstaltung zu Gunsten der Kinderkrebshilfe.

14.05.2011

7. FH OÖ Linz Triathlon, Linz-Plesching

Mit **4h47min06sec** konnte in beim HalbIronman in Linz eine **neue persönliche Bestzeit** aufstellen. Somit konnte ich die alte Marke um unglaubliche **12min unterbieten!!!**



05.05.2011

Stmk Behindertensportler des Jahres 2010

Es gibt nicht mehr zu sagen, als wie ein großes **DANKE!!!!**

Und, dass die 18kg!!! Statue perfekt für das Krafttraining geeignet ist! :-)



02.05.2011

Tage der Wahrheit 2011

Die Form STIMMT!!!

1500Meter im Becken - 23min44sec 21er von 79 männlichen Startern, 40Km Einzelzeitfahren - 1h12min02sec 33,3km/h Schnitt, 10.000Meter auf der Bahn - 27min59sec 1er :-)/ Gesamt 19er!!!
Bes Sportkino gezeigt, Max Renko Rocco hat mit der besten Radzeit aufgezeigt und dazu noch jede Menge Spaß mit den Vereinskollegen in einer endlich wieder mal lockeren Vorstart-Atmosphäre, was viel zu selten der Fall ist.

Fotos und ... vom Besten Triathlon-Saisonstart-Event gibt´s hier ...SU TRI Styria!

Zumindest den Gürtel für die schnellste Laufzeit hab ich mir wirklich geholt! OK vielleicht ned der fairste Vergleich - aber Hauptsache da Faris war in einer Ergebnisliste hinter mir ;-)



25.04.2011

Rennrollstuhltrainingslager CH , Tage der Wahrheit 2011

Habe nun seit 5 Tagen die Ehre mit dem weltbesten Rennrollstuhlfahrer Marcel Hug trainieren zu dürfen.

Der Haken an der Sache ist nur, dass er 2 Leistungslevel über mir ist und ich die ganze Zeit mit Puls 170 unterwegs bin. Unterstützt wird er bei der Quälung noch von Dänen Ebbe Blichfeldt. Beide sind sehr, sehr nette Typen und Marcel ist ein toller Athlet.

Aber wenn ich das Training überlebe, was gut aussieht, ist es für mich natürlich von großem Nutzen. Jetzt weiß ich auch endlich, wie die richtige Technik aussieht und im Materialsektor habe ich auch einiges anzupassen.

Zu den "Tage der Wahrheit" in Graz, welche mein Verein der SU TRI Styria austrägt, werde ich dadurch zwar nicht perfekt vorbereitet antreten können, aber immerhin bin ich es jetzt gewöhnt mich zu quälen. Also: "Ich hol mir den Gürtel!" :-)

12.04.2011

DNS Linz Halb-Marathon, Sportlerehrung Steiermark

Eigentlich wollte ich hier eine neue persönliche Bestzeit über den Halb-Marathon verkünden.

Aber leider hat mein Körper nach einem ruhmvollen Leistungstest am Freitag vor dem Rennen, sich anders entschlossen und mir mit einem kleinem Fiebertag gezeigt, dass ich es so früh in der Saison nicht übertreiben soll. OK - hab verstanden

Heute 3 Tage danach wieder alles OK und mit leichtem Training begonnen (beim jährliche Handbiketrainingslager in Faak am See). Passt guat ... Nur sau kolt is ... :-)

Immerhin konnte ich die Zeit nutzen und bei der Sportlerehrung des Landes Steiermark vorbei schauen, wo mir das goldene Landesabzeichen verliehen wurde. Jo - Donkschön für die Unterstützung und das Abzeichen ans "grüne Herz"!



22.03.2011

Trainingslager Mallorca

Zum ersten mal habe ich ein Traininglager, welches nur per Flugzeug zu erreichen war, zusammen mit meinen Vereinskollegen vom SU TRI Styria in Angriff genommen. 9Tage mit je 4-6h Handbikefahren standen auf dem Programm.

Wenn man will kann man ein ganz anderes "Malle" erleben.

Ich war von der Gegend begeistert und auch die Temperaturen waren fast immer OK.



28.02.2011

Trainingsstand Februar 2011

Ich bin jetzt wieder seit Mitte November in Vorbereitung für die Saison 2011.

Vor allem im Schwimmen konnte ich mich wieder stark verbessern. Zum Vergleich:

2010: 100Meter - 1min31sec, 400Meter - 6min35sec

2011: 100Meter - 1min25sec, 400Meter - 5min57sec

1h konstant im 25Meter Becken bei 25sec/25m - 3600Meter (trotz Zeitverlust bei den Wenden)

Ich bin überzeugt das ich 2011 wenn es gut läuft die 3,8km Outdoor um die 58min schwimmen kann.

Über Weihnachten habe ich mir auch noch selbst ein Geschenk gemacht und einen neuen Handergometer gebaut (Eigen- Goßumbau eines Monark Ergometers). Worauf ich zukünftig meine Leistungstests absolvieren werde, damit ich dann die realen Werte auf die Strasse übertragen kann.

In den letzten 2 1/2 Monaten haben wir auch einiges an der Maximalkraft gearbeitet.

Besser gesagt mein Trainer hat mich dazu gezwungen :-)

Meine Wintertrainingsumfänge haben sich wieder gesteigert, was dazu führt, dass ich außer zur Arbeit gehen und Trainieren nicht mehr viel mache. Was soll ich sagen, es macht einfach richtig Spaß! :-)

Jetzt geht es dann noch auf 2 Trainingslager und ins lange Außdauertraining. Dann sollte einer erfolgreichen Saison 2011 nichts im Wege stehen.



17.01.2011

"Die Woche" - Sportler des Jahres 2010

Zu meiner großen Überraschung konnte ich Dank eurer Hilfe und der Stimmen der Jury, die Wahl zum Sportler des Jahres (der Zeitung "Die Woche") gewinnen.

Der Sieg ist mit einem beachtlichen Einkaufsgutschein (€1.000,-) von der Firma Sport 2000 in Feldbach belohnt worden. Auch bei der Wahl von FlowSports konnte ich zusammen mit SU TRI Styria Vereinskollege Max Renko das Podium erklimmen. Der Sieg ging an Triathlet Michi Weiss.

