

2019-10-10

Saison2019 - bis jetzt meine bestes Wettkampffahr im Paracycling. Speziell mit der Leistungsentwicklung war ich sehr zufrieden, nach so vielen Jahren ist es nicht gerade leicht auch nur kleine Schritte vorwärts zu machen. Vor allem war es aber einen große Menge Spaß und cooles Racing! Ich sehe für mich noch immer Sinn darin und habe richtig Spaß, soll heißen, dass ich Top motiviert bin und 2020 kommen kann. my season 2019 so far my best season in paracycling especially from the power output the important fact: a lot of fun and cool racing! #sporthilfe #heeressportzentrum



2019-09-15

"My Hunt" UCI Paracycling Weltmeisterschaft 2019, Emmen (NED) Straßenrennen Platz5, trotz „Sturz“ mit einer guten Minute Zeitverlust Bei windigen Bedingungen standen 9 Runden, mit insgesamt 67 Kilometer, auf dem Programm. In Runde 1 ist mir die Kette abgesprungen, den 10sec Rückstand konnte ich aber in einer halben Runde wieder schließen. Kurz danach habe ich mich dann, in der zweiten Runde, mit einem anderen Athleten (Mathieu Bosredon, FRA) verhakt. Nach einem Stoß von hinten, was bei Attacken und Anbremsen immer wieder passiert, hat sich mein Fußbügel in seinem Auffahrschutz verhakt. Bei 40km/h war es eine sehr gefährliche Situation aber zum Glück kamen wir ohne Sturz zu stehen. Leider waren die Handbikes nicht einfach zu trennen, so musste ich aus dem Handbike aussteigen, und sitzend die Handbikes voneinander trennen. Zurück in das Bike, Beckengurt an und „Mein“ zweiter Rennstart. Natürlich ein Neustart mit Rückstand, ich schätze etwas mehr als eine Minute. Dann begann meine Jagd. Zuerst habe ich meinen „Pech-Gefährten“ Bosredon eingeholt und mitgenommen. Runde für Runde konnte ich die Abstände verringern und so die vierte und die dritte Gruppe einholen und stehenlassen. Danach sah ich auch noch die Möglichkeit die zweite Gruppe einzuholen und war weiter in meinem „Flow“. 1,5 Runde vor dem Ende ist es mir wirklich gelungen. Ich versuchte zwar wieder mich von der Gruppe zu lösen aber in dieser Gruppe gelang es mir nicht mehr. So ganz nebenbei ist mir in Runde 3 und 5 noch 2 mal die Kette abgesprungen, was wieder je 10 Sekunden gekostet hat. Die 3-Mann Spitze war aber schon viel zu weit weg, um noch bis ganz vorne zu kommen. So führte ich diese Gruppe bis kurz vor das Ziel. Dort hatte ich sogar noch Kraft um mich zu behaupten und musste nur einem Athleten im Sprint den Vortritt lassen. Ich habe eine unglaubliche Freude, dass ich so eine super Leistung abrufen konnte. Ich bin mit dem Rennverlauf eigentlich mehr zufrieden als wenn ich Zweiter oder Dritter geworden wäre, da ich dort „nur“ Mitfahren hätte müssen. Ich bin mir sicher einige „Leistungs“-Sportler verstehen mich. Ok der WM Titel wäre noch schöner gewesen, aber dieser ging wie im Zeitfahren wieder an Jetze Plat (NED), vor Tom Davis (USA) und Travis Geartner (USA). Um den dritten Platz hätte ich ohne den Zwischenfall wohl mitgeredet, die beiden ersten sind im Sprint deutlich stärker als ich. Heuer habe ich trainingstechnisch alles richtig gemacht und über die ganze Saison immer Top-Leistungen abgerufen, die heutige Leistung unterstreicht es zum Abschluss.



2019-09-13

UCI Paracycling Weltmeisterschaft 2019, Emmen (NED) Bronze im Einzelzeitfahren
Wie schon die ganze Saison konnte ich auch bei der WM eine Top-Leistung abrufen, auch wenn der flache Kurs nicht unbedingt für mich sprach. Platz 1 und 2 waren schon vor dem Rennstart, wenn nicht etwas Außerordentliches passieren würde, praktisch vergeben. Denn Jetze Plat (NED) ist seit 3 Jahren ungeschlagen (Siegerzeit 28min03sec) und auf flachen Kursen ist Tom Davis (USA, Platz2 mit 28min30sec) auch, wie man so schön sagt, eine Bank. Deswegen war abzusehen, dass ich mit 3-4 Athleten um den dritten Platz kämpfen werde. Ich setzte mich mit einer Zeit von 29min18sec mit 8 Sekunden gegenüber Rafal Wilk (POL) durch. Trotz des herrschenden Windes, habe ich mich entschieden mit 3 Scheibenräder zu fahren, wie immer war es teilweise die richtige Entscheidung und manchmal, je nach Streckenabschnitt, vielleicht nicht die Beste, aber ich würde wieder mit dem gleichen Setup starten. Mit meinen Leistungswerten und der körperlichen Ausbelastung war ich sehr zufrieden. Noch bevor ich meine Platzierung wusste habe ich schon mitgeteilt, dass ich auch mit Platz 4 oder 5 zufrieden sein würde, denn mehr als meine persönliche Bestleistung abrufen, kann ich nicht tun. Natürlich freue ich mich über Bronze, es ist eine perfekte Draufgabe auf eine sehr gute Zeitfahrleistung in einer erfolgreichen langen Saison. Ich war von Beginn der Wettkampfsaison in sehr guter Form und konnte diese über einen sehr langen Zeitraum halten. Nach dem Weltcupgesamtsieg, den ich wegen des Fehlens von Jetze Plat bei einer Weltcupstation, gewonnen habe, ist es das abschließende Highlight und spricht für meine Konstanz. Nicht ganz Abschließend, denn Sonntag folgt das Straßenrennen. Als leichter Athlet mit deutlich weniger Muskelmasse habe ich dort nicht die besten Karten. Aber auch nichts zu verlieren und werde einfach mein Bestes geben und Spaß haben. Wie in Holland üblich gibt es leider keine einzige Steigung an der ich einen sinnvollen Angriff starten könnte, aber man weiß nie was sich ergibt. #heeressportzentrum #sporthilfe



2019-08-10

UCI Paracycling Weltcup Baie-Comeau (Kanada) 2019 Sieg im Einzelzeitfahren und Platz 3 im Straßenrennen Damit auch Weltcupgesamtsieger 2019 Das Einzelzeitfahren (09.08.2019) war ein Blindflug im Starkregen, dieses Mal zum Glück ohne Crash. Dafür habe ich in den Kurven auch wirklich extrem rausgenommen, da der Rest aber sehr gut war und ja auch die anderen Athleten in den Kurven nicht super schnell fuhren, konnte ich mit 28sec Vorsprung auf Travis Gaertner (USA) gewinnen. Dritter wurde Mathieu

Bosredon (FRA). Es ist eine wirklich lässige technische Strecke mit einem harten Anstieg, gerne wäre ich bei trockenen Verhältnissen am Leistungslimit unterwegs gewesen. Ich habe viele starke Kontrahenten hinter mir gelassen, aber als ein Athlet, den es um das Sportliche geht und nicht primär um den Erfolg, muss ich erwähnen, dass die beiden starken Fahrer Rafal Wilk (POL) und Jetze Plat (NED) diesen Weltcup ausgelassen haben, da sich beide in Höhentrainingslagern auf die WM vorbereiten. Das Straßenrennen (11.08.2019) hat sehr gut begonnen und im Laufe des Rennens hat sich die Spitzengruppe immer weiter verkleinert, bis wir nur mehr zu dritt unterwegs waren. In der vorletzten Runde dachte ich noch, dass ich alles unter Kontrolle habe, aber am letzten Anstieg ist mir dann der „Saft“ ausgegangen und es hat mich zerrissen. Mathieu Bosredon (FRA) hatte am Fuß des Anstiegs nochmals zu uns aufgeschlossen, in der Steigung musste er aber wieder abreißen lassen und er blieb bis zum Ziel auch noch hinter mir, worüber ich bei einem Befinden ganz froh war. Gewonnen hat Travis Gaertner (USA) vor Allen Grant (AUS). 50% Prozent des Rennens war es sogar trocken, dann hat es wieder leicht geregnet, Kanada war heute nicht sehr nett zu uns. Normal bin ich fast immer der Letzte der einbricht, aber heute war auf die Leistung bezogen „nur“ ein guter Tag und kein sehr guter. Es kann nicht immer Sonntag sein und Platz 3 ist ja nicht wirklich schlecht. Der nächste Termin sind die UCI Paracycling Weltmeisterschaften von 13.-15. September in Emmen (NED). #sporthilfe #heeressportzentrum



2019-07-08

UCI Paracycling EuropaCup Elzach (GER) Einzelzeitfahren: schnellste Zeit aber Platz 3 – klingt komisch – ist es auch Straßenrennen: Platz 2 Trainingslager in Alpen und Pyrenäen Nach einem sehr umfangreichen Trainingsblock in den Alpen und den Pyrenäen, habe ich die Rückfahrt für eine Rennbelastung genutzt. Das Zeitfahren fand als Bergzeitfahren, auch wenn es nicht wirklich steil war, statt. Das ist mir natürlich entgegen gekommen. Da es nur 9 Kilometer waren bin ich härter als normal gestartet und versuchte es so gut als möglich durchzubringen. Es hat auch wirklich gut funktioniert und mit 15min58sec konnte ich auch eine neue Bestzeit auf dieser Strecke, auf der auch schon ein Weltcup stattgefunden hat, aufstellen. Komischerweise war meine offizielle Zeit 16min23sec, ich hab meine Renndaten auch den Zeitnehmern gezeigt, aber am Ergebnis wurde nichts mehr geändert!? Auch bei einigen anderen Athleten gab es Probleme bei der Zeitmessung. Wir hatten einen Zeitnehmungschip also war es sehr dubios wie es passieren konnte!? So wurde ich auf Platz 3 gewertet, geht auch keine Welt unter. Das Straßenrennen wurde als Kriterium (3,2Km lang, 10 90° Kurven pro Runde) ausgetragen. Ich bin die ersten 4 Runden voll gefahren und konnte so das Feld immer mehr ausdünnen. Als ich in Runde 5 einmal kontrollierte wer noch hinter mir war, fuhr an meinen Hinterrädern nur mehr der Kniebiker Tim de Vries (NED). Da ich ihn nicht losgeworden bin haben wir uns dann den Rest des Rennens abgewechselt und es kam zum Zielsprint. Da ist man als Liegebiker (Klasse MH4) gegen die Kniebiker (Klasse HM5, da es kleine Starterfelder waren, hatte wir ein gemeinsames Rennen) ziemlich chancenlos. Habe mich aber gut verkauft. Es war ein

sehr guter Abschluss des Trainingsblockes. Wirklich hart war aber das Trainingslager in den Alpen und Pyrenäen. In 17Tagen habe ich nur 3 Ruhetage gemacht, 4 Intervalltrainings-Tage und den Rest der Zeit an der oberen Grundlage bergauf verbracht. In dem Zeitraum bin ich 3200TSS (TrainingsStressScore) gefahren. Zur Klarstellung für Nicht-Radfahrer, 100TSS ergeben sich wenn man 1h voll fährt. Es bleiben unglaubliche Eindrücke von Mount Ventux, Tourmalet, D'Ausbique, Hautacam, Ordino und 5 weitere Pässe in Andorra, Gand Bernadino und rund um Martigny, und einige weitere. Es herrschte perfektes Radwetter und ich hatte keinerlei Probleme oder ähnliches. Von diesem umfangreichen (Grundlagen)-Block werde ich mich jetzt eine Woche erholen und dann mit Intervallen versuchen meine Form weiter aus- bzw. aufzubauen. Einfach wird es sicher nicht, denn ich bin schon richtig gut in Form. Der nächste Renntermin ist von 08.-10.August beim Weltcup in Baie-Comeau in Kanada.
#sporthilfe #heeressportzentrum



2019-07-01

Der Tourmalet ist OK und die Tourmalet-Runde war anstrengend, aber die Kombination aus Col de Tentes und Cirque Troumouse ist wirklich WUNDERSCHÖN! (und 2300 Höhenmeter waren es auch ...)



2019-06-27

Den Intervall-Tag habe ich an der, schon mehrmals bei Tour und Vuelta gefahrenen, Auffahrt Ordino-Arcalis absolviert. Heute habe ich mir 2200HM beim Col de Gallina und La Rabassa reingezogen und Morgen geht sich in der Früh noch der Ordino-Pass Hin- und Zurück aus. Danach geht es nach Argelès-Gazost, wo am Samstag der Tourmalet wartet. Fotos vom Ordino-Pass und den anderen gibt es schon bzw. wieder da diese wie immer meine Freundin macht und Sie den Ordino schon gefahren ist. Danke :-X
#sporthilfe #heeressportzentrum



2019-06-24

Vorgestern von der Schweiz zum Mount Ventoux (6h mit dem Auto), dann von Malaucene hoch. Gestern von Bedoin hoch, es waren je ca. 1550 Höhenmeter und dann ins Auto und 6h nach Andorra. Heute Port de Cabus (2mal) und Arinsal (2200 Höhenmeter). Sowohl der Ventoux als auch hier in Andorra ist es super schön. Den Ventoux finde ich für Handbiker richtig lässig, da keine bzw. nur sehr wenig Kehren sind und er ist zwar hart aber nicht super hart (man kann noch in der oberen Grundlage bleiben - mit 28 - 40). Von Andorra bin ich schon am ersten Tag "geflasht" - auch auf über 2000 Meter Seehöhe ist noch alles total grün und traumhafte Ausblicke ohne Ende. Auch wenn es heute noch super lief, mache ich morgen nach 4 anspruchsvollen und langen Tagen (auch das Autofahren) einen Tag OFF. Dann mache ich wieder einen harten "Intervall-Tag" gefolgt von 3 "Ausdauer-Tagen".



2019-06-18

Nach den 2 Renntagen gleich nahtlos ins umfangreiche Ausdauertraining. Gestern ein dezenter 6stünder mit 2600 Höhenmeter (Creux de Coeur und Col du Lein) und heute nur etwas mehr als 4h und 1800 Höhenmeter (Col des Planches hin und zurück und Col du Lein...). Eine sehr schöne Gegend hier und auf diesen Pässen ist sehr wenig Verkehr (aber auch abenteuerlich da am Creux de Coeur ganz oben 5 Kilometer Schotter sind und nach Riddes war es eine brutale Abfahrt auf der "Straße" wenn man das so nennen kann ...)



2019-06-16

UCI Paracycling EuropaCup Langnau (CH) Crash im Zeitfahren trotzdem noch Platz3 Platz 2 im Straßenrennen Das Zeitfahren fand auf der gleichen Strecke wie die erste Etappe zum „Tour de Swiss“ Auftakt statt. Am Vortag fuhr ich die Strecke ab und wusste dass ich bei der Wende, an den ersten beiden Kurven, aufpassen muss. Das habe ich auch wie geplant umgesetzt, doch überraschender Weise war das geplante Durchrollen in der dritten Kurve zu schnell und ich konnte einen Sturz in die Absperrung nicht mehr verhindern, am Vortag hatte ich hier überhaupt keine Probleme. Zuerst erschreckte ich mich, da ich sofort Blut an der linken Schulter sah. Ich suchte meine „Sachen“ zusammen und bin mal losgefahren und da ich mich dabei nicht sehr schlecht fühlte, fuhr ich das Rennen zu Ende, auch wenn nicht mehr bei ganz 100%. Es war schade denn die erste Hälfte lief sehr gut und ich hatte das Ziel über die 14min eine persönliche Bestleistung aufzustellen. Ich fand mich im Ergebnis sogar noch auf Platz 3 (2sec hinter Christian Giera (POL) und 24sec hinter Rafal Wilk (POL)), was aber sehr nebensächlich war. Ohne den Sturz der Gesamt mindestens 40sec gekostet hat und

einer besseren zweiten Hälfte, wäre ich sicher weiter vorne gewesen. Im Endeffekt habe ich nun einige Schürfwunden und eine Fleischwunde an der linken Schulter die 3 „Butterfly Pflaster“ benötigte. Es ärgert mich brutal da es ein total unwichtiges Rennen ist und ich vorher noch sagte, dass ich nichts riskieren werde. So richtig vorwerfen kann ich mir aber auch nichts, es ist einfach blöd gelaufen. Zum Glück keine größere Verletzung! Das Straßenrennen war sehr technisch, und wurde als Kriterium auf einem 1,9Km Rundkurs ausgetragen. In vier 180° Kehren und einem kurzen steilen Hügel ging es über 1h und eine Runde. In Runde 5 konnte ich mich zusammen mit Mathieu Bosredon (FRA) und Rafal Wilk (POL) absetzen. Bis Minute 55 waren wir dann zusammen, ich habe immer wieder attackiert und die Belastung hoch zu halten und 5min vor Ende konnte ich mich etwas lösen. Da Rafal Wilk in den Kurven einfach schneller ist konnte er wieder zu mir aufschließen und in den letzten drei Runden hat er mir in den Kurven immer wieder 5Meter abgenommen. Der Sturz gestern war mir genug, weswegen ich achtsam blieb und so kam ich 2sec hinter ihm ins Ziel. Vom Ergebnis war dieses Wochenende ja auch vollkommen OK, aber den Sturz hätte ich mir natürlich gerne erspart. Nun bin ich schon in der Nähe von Verbier (CH) wo ich ab Morgen die Alpen eine Woche unsicher mache und danach geht es noch in die Pyrenäen. Am 06.07. nutze ich den Rückweg, um einen weiteren Europacup in Elzach (GER) zu fahren. #sporthilfe #heeressportzentrum



2019-06-10

Wir (Oliver Dreier [Laufen], Corina Dreier [Schwimmen], und ich [Radfahren] haben die Farben der Sporthilfe beim Neufeld Triathlon hoch gehalten. Die Mixed-Staffel konnten wir für die Sporthilfe verbuchen. Es war ein tolles, lässiges Event und ein gutes Training. Die letzten 5% habe ich aber stecken lassen, die letzten Wochen war hart genug. Danke an das Team von P3-Triathlon rund um Robert Pscheidl für diese tolle Veranstaltung und die Unterstützung der Sporthilfe. #sporthilfe #heeressportzentrum



2019-06-02

UCI Paracyclingtour 2019 EuropaCup (Oberösterreich) 2mal Platz1 und 2mal Platz2 somit auch Gesamtsieger und zwischendurch beim „Glöcknerkönig“ erster am Gipfel! Obwohl ich nach 3 Tagen Pause nach dem Weltcup in Ostende wieder umfangreich und hart trainiert habe, konnte ich aus dem Training heraus super Leistungen abrufen. * Etappe1 (30.05-2019) - Straßenrennen in Gallspach: Auf der sehr anspruchsvollen

Strecke versuchte ich mich sofort am ersten steilen und langen Anstieg abzusetzen. Konnte auch wirklich eine Lücke auf Rafal Wilk (POL) herausfahren und mit der Attacke bereits das restliche Feld distanzieren. Im weiteren Streckenverlauf schloss Wilk die Lücke aber wieder, ich bin bergab alles andere als ein Kind von Traurigkeit, aber Rafal Wilk ist in den Abfahrten als Ex-Speedway WM Profi und mit einem tieferen Schwerpunkt an seinem Handbike, unschlagbar schnell. Auch in der Folge versuchte ich mich abzusetzen und das Rennen hart zu machen, konnte mich aber nicht entscheidend absetzen. So ging es in den Zielsprint. Absichtlich fuhr ich diesen von vorne da 200 Meter vor dem Ziel noch eine Kurvenkombination war und konnte mit dem letzten Antritt auch eindeutig die erste Position behaupten. Etappe 2 (31.05.2019) – Sprint-Bergrennen in Haag am Hausruck: Rafal Wilk (POL), Felix Frohofer (SUI) und ich konnte uns an der ersten Steigung absetzen. Beim dritten Anstieg musste dann auch Felix Frohofer abreißen lassen. Rafal Wilk blieb hartnäckig an mir dran und hat mich in der letzten langen Abfahrt etwas distanziert. Der Zielstrich ging zwar wieder etwas bergauf aber ich konnte den Rückstand nicht mehr ganz schließen und so gewann er einige Meter vor mir. Unser für das Zeitfahren entwickeltes, und von Ludwig Hackinger gebaute Handbike, hat bergab einen Nachteil, da es einen höheren Schwerpunkt hat. Man kann eben nicht in allen Bereichen technisch an der Spitze sein. Auf die Leistung bezogen war ein super Rennen von mir und gegen den „Downhill King“ hatte ich heute kein „Leiberl“. Etappe 3 (01.06.2019) – Einzelzeitfahren in Bad Hall: Das Zeitfahren wurde leider von 16 KM und 216 Höhenmeter auf 6,1 KM und 96 HM verkürzt, da der UCI Delegierte den anderen Streckenteil als zu gefährlich ansah, die Streckenführung war auch „mutig“ gewählt. Als Zeitfahrer habe ich mich auf ca. 30 min am Limit gefreut und nicht 10 min All-Out. Etwas genervt zog ich die 6,1 KM aber voll durch und konnte auf der kurzen Fahrzeit trotzdem 30 sec auf Rafal Wilk herausfahren. Dritter wurde wie schon die Tage zuvor Felix Frohofer (SUI). Glocknerkönig Light – als „kleines“ Zwischen-Rennen: Rafal Wilk (POL) war von meinem Vorschlag Sonntag-Früh in Ferleiten zum Glöcknerkönig zu starten sofort begeistert. Ein großer DANK an die Veranstalter des Glocknerkönigs, die uns noch einen Start ermöglichten. Deswegen ging es Sonntag's um 03:30 auf nach Bruck an der Glocknerstraße. Um 07:40 war dann der Start ab Ferleiten. Von Beginn an haben wir uns ein Duell an der Dauerleistungsgrenze geliefert. Ich war etwas überrascht als nach 3 Kilometern eine Lücke aufgegangen ist und diese immer größer wurde. Da ich mich gut fühlte zog ich voll durch, teilweise auch über der Dauerleistungsgrenze. Dadurch wurden die letzten 3 Kilometer auch noch richtig hart. Ich musste ein klein wenig rausnehmen aber es war noch immer am absoluten Limit. So kam ich nach 1h23min als erster Handbiker am Glockner an. Rafal Wilk konnte ich satte 5 Minuten abnehmen. Es war wirklich eine sehr gute Leistung, nach 3 harten Renntagen vorab. Danach sofort wieder ins Auto, um den Start in Schwanenstadt (13:00) nicht zu versäumen. Etappe 4 (02.06.2019) – Straßenrennen in Schwanenstadt: Nach dem „Aufwärmen“ am Glockner waren wir ganz glücklich, dass nur 3 Runden auf dem Programm standen. In der ersten Runde waren wir noch in einer 7 Mann Spitze unterwegs und Rafal Wilk und ich haben etwas abgewartet. Mitte der zweiten Runde attackierte ich dann aber doch, zuerst waren wir noch zu dritt, am Ende der Runde noch zu zweit. Ich attackierte dann zwar noch, war aber auch nicht mehr sehr motiviert, da ich wusste, dass wenn ich mit Rafal Wilk ins Ziel komme, mir der Gesamtsieg sicher ist. Deswegen ließ ich in der letzten Kurvenpassage vor dem Ziel auch etwas Nachsicht walten und zog etwas zurück, um nicht einen Crash zu riskieren. Der Weg zum Ziel war dann zu kurz um noch an Rafal Wilk vorbei zu kommen. Er hat 2mal gewonnen ich habe 2mal gewonnen, im Endeffekt

hat der Vorsprung im Zeitfahren den Ausschlag gegeben. Und für mich der wichtigste „Titel“ war, der „erster am Glockner“! Nach diesem umfangreichen Block mit Rennen werde ich jetzt wirklich eine Woche rausnehmen. Nächsten Sonntag werde ich in einer Sporthilfe-Staffel beim traditionsreichen Neufeld Triathlon starten. Da ich danach zu einem Trainingslager in die Pyrenäen aufbreche, nehme ich auf dem Weg dorthin noch die UCI Europacup-Rennen in der Schweiz mit.



2019-05-18

UCI Paracycling WorldCup Ostende (BEL) Ich bin im Flow - Platz 3 im Einzelzeitfahren und im Straßenrennen Obwohl es in Ostende komplett flach ist, konnte ich zwei Mal das Podium erreichen. Das Zeitfahren wurde von 3 auf 2 Runden verkürzt, für mich gilt normal je länger desto besser. So war es gefragt, härter zu starten und dann die Leistung gut durchzuziehen, was mir auch sehr gut gelang. Der sehr starke Wind machte das Rennen für alle wirklich anspruchsvoll. Gewonnen hat, wer auch sonst, Jetze Plat (NED) mit 23sec Vorsprung auf Tom Davis (USA). Ich hatte als Dritter 45sec Rückstand und auf Platz4 war ein Zeitsprung von einer weiteren Minute. Letztes Jahr hatte ich hier auf der gleichen Strecke 1min33sec Rückstand, das war heuer doch um einiges besser. Auch weil meine durchschnittlichen Leistungswerte um 9 Watt höher waren. Gegen die schwereren Jungs wäre ich hier auch mit einem Top 6 Platz zufrieden gewesen. Beim Straßenrennen waren die ersten beiden Runden wie immer sehr hektisch. Ich habe mich fast immer unter den Top 3 aufgehalten, um dem Chaos etwas entgegen zu können. Nach 3 Runden befand ich mich dann in einer 8er Spitzengruppe, welche sich in den folgenden 3 Runden auf eine vierer Spitze reduzierte. Die Attacken von Jetze Plat (NED) waren brutal und wir kämpften alle drei um an ihm dran bleiben zu können. Ende der vorletzten Runde konnte er sich etwas absetzen und das Duell schien nur mehr um Platz 2 zu gehen. Mitte der letzten Runde setzte ich eine Attacke und fand mich mit 20 Meter Vorsprung auf Tom Davis (USA) wieder. Das sehr erfreuliche war, dass sich Mathieu Bosredon (FRA) nicht mehr an seinem Hinterrad befand. Ich versuchte alles um den Abstand zu halten, aber Tom Davis (USA) konnte aufschließen. Nach der letzten Kurve konnten wir auch noch auf Jetze Plat aufschließen, wahrscheinlich hat er etwas rausgenommen. Als ich einen frühen Sprint anziehen wollte, ich sah darin eine kleine Chance, hat Jetze Plat (NED) vorne bereits mit seinem Sprint begonnen. Damit war alles entschieden: ich kam zwar noch ans Hinterrad von Tom Davis, aber hatte keine Chance zu überholen, deswegen konnte ich die Zieldurchfahrt mit winkenden Händen genießen. Ich bin zurzeit „am Podium festgewachsen“ und von mir aus kann es so bleiben. Der nächste Renntermin, in 11 Tagen, ist die ParacyclingTour in Oberösterreich. Dort gibt es 4 Renntage, da es nur ein Europacuprennen ist wird aber nicht die gesamte Weltelite anwesend sein, ich werde es als hartes Training nutzen. #heeressportzentrum #sporthilfeAT



2019-05-11

UCI Paracycling WorldCup Corridonia 2019 Platz 2 im Einzelzeitfahren und im Straßenrennen Nun konnte ich endgültig mein super Leistungslevel unter Beweis stellen. Beim Einzelzeitfahren am Donnerstag konnte ich mich auf der sehr anspruchsvollen Strecke (mit 27Km und 455Höhenmeter wirklich Weltcup würdig) voll ausbelasten und eines meiner Besten Karriere-Zeitfahren abliefern. Mit 51min17sec war ich nur 1min10sec hinter dem Handbike-Dominator Jetze Plat (NED). Er ist seit 3 Jahren im Weltcup ungeschlagen und ist einfach „die nächste Generation“ und „ein im positiven Sinne genetisches Monster“. Ich drücke zwar bei weitem nicht seine Wattwerte aber durch mein sehr gutes Leistung / Gewicht Verhältnis konnte ich auf diesem Kurs annähernd mithalten. Auf Platz 3 folgte Rafal Wilk (POL), welcher wie ich ein sehr leichter Athlet ist. In den letzten Jahren hatte ich meistens bergauf das nachsehen gegenüber ihm, aber dieses Mal konnte ich ihn mit 2min distanzieren. Das restliche Feld folgte mit deutlichem Abstand. Das samstägige Straßenrennen über 5Runden, es wurde leider von geplanten 7 Runden verkürzt, hatte noch immer 752Höhenmeter. Um die gefährliche Abfahrt etwas zu entschärfen sind wir nach der Startfreigabe den ersten Sprint gefahren, um nicht in einer zu großen Gruppe in die Abfahrt zu kommen. Es ist auch gut gelungen und so waren wir in der ersten Runde noch zu 5 und ab der Mitte der 2. Runde drei Athleten. In Runde 3 habe ich zweimal attackiert. Die erste Attacke hatte das Ergebnis, dass wir nur mehr ein Spitzenduo waren, in der langen Steigung versuchte ich dann auch mein Glück gegenüber Jetze Plat (NED). Am Ende der Steigung war er auch 5-6 Meter hinter mir, was aber viel zu wenig war, die konnte er als es flacher war mit „2“ Kurbelumdrehungen holen. In Runde 4 hat er mir dann bei einem kurzen giftigen Anstieg den Zahn gezogen. Am Ende der langen Steigung hatte ich 20sec Rückstand und habe „es“ eingesehen. Die letzte Runde bin ich kontrolliert zu Ende gefahren. Wenigstens hatte Jetze Plat etwas Angst und hat voll durchgezogen, womit er im Ziel 2min Vorsprung vorweisen konnte. Trotzdem ist es ein absolut perfektes Ergebnis für mich. Auf Platz 3 folgte der Australier Allen Grant. Mit zwei zweiten Plätzen konnte ich das Maximum erreichen und es war sogar besser als ich es mir erhofft habe. Da es eine sehr ähnliche Strecke wie in Tokio2020 ist, bringt es auch sehr viel Zuversicht und Motivation. In 5 Tagen startet in Ostende (BEL), bescheidene 1700Km mit dem Auto, der nächste Weltcup. Da die Strandregion dort total flach ist, wird es um einiges schwerer werden Top-Ergebnisse einzufahren. Aber ich bin im Flow ... Und mehr als Mein Bestes geht nicht! #sporthilfe #heeressportzentrum



2019-04-28

UCI Paracycling EC Verolanuova 2019 Sieg im Einzelzeitfahren und Straßenrennen
Beim EZF am Samstag konnte ich meine aktuelle Topform voll ausspielen und wieder, trotz sehr ruppiger Straße und einigen Kurven, einen beachtlichen Schnitt von 43km/h erreichen. Mit 18min12sec für die 13,2Km war ich auch deutlich vor dem Rest des Starterfeldes. Die Kurven bin ich bewusst etwas dosiert angefahren, letztes Jahr hatte ich hier einen brutalen Abflug beim dem mit Glück nichts passiert ist und das wollte ich mir heuer ersparen. Der Rest war aber wirklich gut und druckvoll. Mein Nationalteamkollege Alexander Gritsch wurde vor Mathieu Bosredon (FRA) Zweiter. Im sonntägigen Straßenrennen (54Km Stadtkurs – lässiger Kurs mit coolen Kurvenkombinationen) fuhr ich zuerst in einer 6er Spitzengruppe, die sich auf eine 3er Spitzgruppe reduzierte. Ich hatte, ohne überheblich wirken zu wollen, immer die Kontrolle und sah, dass ich mich mit einigen harten Attacken absetzen kann. Nach der Hälfte des Rennens war es dann so weit und ich konnte wirklich „auschecken“ und bin das Rennen dann kontrolliert zu Ende gefahren. Auch am Ende des Rennen hatte ich noch immer sehr guten Druck an der Kurbeln, für die Weltcup´s benötige ich es auch, denn dort geht es nach 1,5h erst richtig zur Sache. Wie im Zeitfahren waren wieder Mathieu Bosredon (FRA) und Alexander Gritsch (AUT) mit mir am Podest, dieses Mal war mein Teamkollege aber leider am unteren Rand des Podiums. Somit konnte ich wie letztes Jahr die Saison mit 5 Rennsiegen beginnen. Persönlich befriedigt mich vor allem, dass ich 2-3% Leistung zulegen konnte und zurzeit konstant abrufen kann. In 11 Tagen findet, im italienischen Corridonia, das erste Rennen des Paracyclingweltcup 2019 statt. Dort treffe ich in dieser Saison erstmals auf die gesamte Weltelite. Ich bin sehr zuversichtlich und freue mich sehr darauf. #sporthilfe #heeressportzentrum



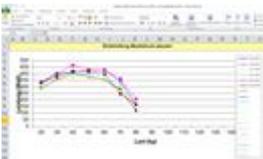
2019-04-14

18.Linz Halb-Marathon Sieg nach früher Attacke Anders als letztes Jahr war es heuer doch sehr frisch. Bei 4°C hatte ich 4 Schichten Kleidung an. Lieber schwitzen was frieren! Mein Ziel im Rennen war, sehr hart zu starten, um einen falschen Zeitfahrstart zu simulieren, bei dem man eigentlich verhalten starten sollte und dann zu sehen wie es mir im Rennen geht. Es gelang mir auch, dass ich mich bei den ersten, sehr harten, 3 Minuten vom Feld lösen konnte und so kämpfte ich dann gegen mich selbst. Der erste Laktatschub war doch gewaltig und ich hab 5 Kilometer gebraucht um in einen Rhythmus zu kommen. Danach war die Leistung ganz gut auch wenn ich ein sehr hartes Training vom Freitag noch etwas gespürt habe. Mit 30min24sec war es zwar 30sec langsamer als letztes Jahr, da hatte es aber auch 12°C mehr. Und da habe ich in den Kurven auch etwas mehr riskiert. Flo Brungraber folgte mit 32min40sec und Walter Ablinger komplimentierte da Podium mit 33min24sec. In zwei Wochen findet das nächste Europacuprennen in Brescia (ITA) statt.



2019-04-12

Auch wenn ich sicher kein Sprinter mehr werde, versuche ich mich über den Winter auch etwas im Krafttraining. Bankdrücken (frei) maximal 82,5kg (bei 57kg Kg) - Bankziehen (frei) maximal 84kg (bei 57kg Kg). Als Leistungsüberprüfung wird am <http://www.nlzsteiermark.at> die Bewegungsgeschwindigkeit der Hantelstange erfasst und daraus ergibt sich eine Wattleistung. In den letzten Jahren habe ich mal etwas mehr mal etwas weniger in das Krafttraining investiert. Der Unterschied über die Jahre ist, dass ich im Vergleich zu zB.:2012 die gleiche Maximalkraft mit 5-6kg weniger Körpergewicht erreiche und ähnlich gut beschleunigen kann. Um mich hier weiter zu steigern müsste ich doch viel mehr Zeit investieren und da bringt mir Training im Handbike einfach mehr.



2019-04-07

Wettkampfsaisonstart beim UCI Europacup in Massa-Carrara ITA Auftakt nach Maß mit Siegen im Straßenrennen und Einzelzeitfahren, und vor allem mit besseren Leistungswerten als 2018. Der sehr gute Trainingswinter und die aktuellen Leistungswerte stimmten mich sehr zuversichtlich und ich konnte die Leitung sehr gut abrufen. Am Samstag stand, bei bestem Wetter, in Massa-Carrara das Straßenrennen auf dem Programm. Gleich vorweg genommen das Starterfeld war mit 32Startern zwar ordentlich aber von den absoluten 5-6Topleuten der Weltspitze war, wie letztes Jahr, ich der einzige am Start. Aber immerhin war mit Kim Klüver Christiansen (DEN) und Joseph Fritsch (FRA) mehr Konkurrenz am Start. In der ersten Runde konnten wir uns bereits als 8 Mann Gruppe vom Feld lösen. Etwas überraschend konnte ich mich, auch wie letztes Jahr, in Runde 2 lösen und so wurde der Rest des Rennens wieder ein Einzelzeitfahren. Gut war auch, dass ich im Ziel 2min schneller war als letztes Jahr (knapp 42km/h Schnitt) Schlussendlich kam ich mit großem Abstand als erster ins Ziel. 2. wurde der Franzose Joseph Fritsch und 3. Kim Klüvers Christiansen. Sonntag war dann wieder TT-Time. Es war leicht regnerisch, was bei dem technisch anspruchslosen Kurs aber kein Problem war. Ich fand einen sehr guten Rhythmus und zog meine Leistung von Start bis zum Ziel durch. Mit über 43km/h im Schnitt auf 21Kilometer war ich genau 1km/h schneller als letztes Jahr und hatte genau 10Watt mehr Leistung im Durchschnitt. In 29min15sec gewann ich abermals überlegen. Gefolgt von Giovanni Achenza (ITA) und Kim Klüver Christiansen (DEN). Es war ein gelungener Einstieg in die Wettkampfsaison, vor allem die höhere Leistung stimmt mich sehr zuversichtlich. Nächstes Wochenende werde ich wahrscheinlich, mache ich etwas vom Wetter abhängig, aus dem Training heraus den Linz-Halb-Marathon bestreiten und zwei

Wochen darauf geht es zu einem weiteren UCI Europacuprennen in Verolunova ITA. Die ersten großen Rennen stehen vom. 07.-10.Mai mit dem UCI Weltcup im italienischen Corridonia auf dem Programm. Heißt im nächsten Monat ist „bella Italia“ Zeit.



2019-04-02

Wintertraining: Bevor es am Wochenende in Massa (ITA) zum ersten Rennen geht, eine kleine Formübersicht. Es ist echt sehr gut gelaufen über den Winter, ich war nie Krank und konnte alles trainieren wie gewünscht. Habe einiges probiert. Zwischendurch 1 Monat im Höhenzelt geschlafen - großer Aufwand - keinerlei Erfolg (zumindest bei mir - weder eine Blutveränderung, noch Leistungsverbesserung bei den Tests - war mit Eisen gut versorgt und habe auch sonst alles richtig gemacht...) Einen größeren Hammer wie diesen Winter kann ich nicht mehr auspacken - bin in FTP-Blöcken und vor allem VO2-Max Blöcken wirklich "tief" gegangen - härteres Training bzw. in kürzerer Zeit kann und würde ich nicht mehr verkraften. Ich habe keine Problem damit meine Leistungsdaten zu veröffentlichen, ich kann nur mein Bestes geben, wenn andere Athleten besser sind is es vollkommen in Ordnung. Im Anhang die Übersicht über 4 Tests im Winter (3min Stufentest von 100-190Watt, 10Watt Steigerung und im Anschluss eine VO2-Max Rampe alle 15sec 5Watt Steigerung) Meine 1min Maxleistung ist bei 320Watt bei 57kg Körpergewicht. Da stehe ich auch an. Alle Test und Werte sind auf einem geichten Cyclus2 gefahren (ich hatte schon Leistungsmesser von anderen Athleten auf dem Ergometer die bis zu 20Watt falsch waren) Wie man sieht war ich Ende November schon recht gut in Form bzw. bin ich nach einem Monat Training nach der Saisonpause, wieder schnell in Form. Da ich es jetzt schon 15Jahre mache, sind danach die Sprünge marginal. Die Laktatbildungsrate hat sich schon verbessert, aber im oberen Bereich reden wir von einer Verbesserung von 2%. Die letzten beiden Tests waren praktisch gleich, der kleine Unterschied in der VO2max ist, da es die gleichen Wattwerte bei etwas niedriger HF waren, zu vernachlässigen. Jedenfalls bin ich mit dem Formaufbau sehr zufrieden und freue mich jetzt auf die Rennen und eine lässige Saison!

#sporthilfeAT winter training: i had a very good winter and trained as hard as possible ... (FTP block training, VO2-max Block training, 1 month in the altitude tent - (with no effect, not at the performance tests and not blood count - i my case - and i had enough iron and made everything else right - was just another try after trainings camp in Livigno, ..) But in the end, after 15 years, there is no really big improvement, but i am in good shape ... That's what i can do, if a other athlete is better it is absolute OK. And that's the reason that i have no problem to show my performance tests. (everything with 57kg) So i am looking forward to the first race and have FUN in a good season.

The image shows two screenshots of spreadsheets. The top one is a larger table with multiple columns and rows, possibly a schedule or data log. The bottom one is a smaller, more focused table with fewer columns and rows.

2019-04-02

Na schau, wenn einige Athleten "Öffentlichkeitsarbeit" betreiben, lässt sich die NADA auch wieder mal blicken Letztes Jahr hatte ich genau einen Test beim Weltcup in Kanada ...



2019-01-18

Trainingseinblick, Betreuer team 2019, News, ... Ich habe mich seit Saisonabschluss eher still verhalten, da nach einer Pause die eher, für Außenstehende, unspektakuläre Haupttrainingszeit ging. Jetzt ist es Zeit für ein kleines Zwischenlebenszeichen. Ich bin schon seit 02. November in der Saison 2019 und habe einige neue Reize ausprobiert, einige mit gutem Erfolg einige mit etwas weniger. Das Training lief aber wirklich gut und ich hatte keine größeren Rückschläge zu verbuchen. Auch die linke Schulter scheint gut regeneriert und macht keinerlei Probleme. Das Training steuere ich wie schon in den letzten Jahren zusammen mit Christoph Etlstorfer. Mittels Leistungstest am „SpowiMed“ der SportUnion in Graz, kontrolliere ich ob die Reize den gewünschten Fortschritt bringen. Für die Krafttrainingssteuerung verlasse ich mich, wie schon einmal vor einigen Jahren, auf die Expertise von Ernst Köppel und Christoph Peischler vom NLZ Steiermark. Die Erfolgsüberprüfung erfolgt immer mittels eines Kraftleistungstests am BORG Monsbergergasse in Graz. Auf der „Körperpflegeseite“ verlasse ich mich wie schon in den letzten Jahren auf die Hände vom Massagestützpunkt von Ernst Fink und seinem Team. Mit diesem Team werde ich Versuchen das Eine oder Andere „neue“ Prozent zu finden. Natürlich mache ich den Sport doch schon viele Jahre, da ist die Suche nicht gerade leicht und kann auch negative Folgen haben. Zurzeit läuft es sehr gut und ich bin sehr zuversichtlich für die Wettkampfsaison 2019. Jetzt befinde ich mich gerade im Trainingslager auf Fuerteventura, wo ich bei, bis jetzt, sehr guten Bedingungen viele Trainingskilometer sammle. Auf der Sponsorensite habe ich mit der Firma „ForeverLivingProducts“ zwar leider einen Abgang zu verbuchen, da sie leider ihr ganzes internationales Sportsponsoring eingestellt hat. Aber ich möchte mich abschließend noch auch öffentlich herzlich für jahrelange Zusammenarbeit bedanken. Da ich zum Glück noch andere langjährige Zusammenarbeiten bzw. Sponsoren habe und natürlich auch durch die Heeresport Zugehörigkeit und die Unterstützung der Sporthilfe gut unterstützt bin, steht meinen geplanten Weg zu den Paralympics in Tokio 2020 nichts im Wege. Die ersten Wettkämpfe werden erst mit Anfang April auf dem

Plan stehen. Bist dort hin gilt der Fokus eben dem Formaufbau um bei den Paracycling Weltcups und der Paracycling WM um die vorderen Plätze mitreden z können.

#sporthilfeAT

