27. Dec. 2021

nettes kleines Interview ORF - Stmk-Heute ...

---

24. Oct. 2021

Mallorca Paracycling Tour 2021 - 4mal Platz1 MH4 / 2mal Platz1, 2mal Platz2 OverAll

Zum Abschluss einer langen Saison 2021, noch ein „Sufferfest“, und ich bin noch immer in SEHR guter Form. 3Tage, 4 Rennen, viele Höhenmeter …

Stage1 - Einzelzeitfahren:

18Kilometer sollten es sein, da ich mich aber bei einer Wende etwas geirrt hatte, wurden es für mich 19Kilometer. Trotzdem konnte ich, auch weil ich einen echten Zuckertag hatte, meine Klasse noch ganz knapp vor Rafal Wilk (POL) gewinnen.

Stage2:
Am ersten großen Anstieg konnte ich einer Attacke des Knie-Handbikers Loic Vergnaud (FRA - MH5) folgen und so war es ein Duell. An den Anstiegen konnte ich mithalten und im Flachen und in den Abfahrten habe ich voll attackiert. So konnte ih in der ersten langen Abfahrt eine kleine Lücke herausfahren und diesen Vorsprung in den folgenden sehr harten 50min verteidigen. Ich hätte mir nicht erwarten, dass ich auf dieser sehr anspruchsvollen Strecke gegen Loic gewinnen kann. War sehr stark von mir und der Abstand zum restlichen Feld war doch schon sehr groß.

Stage3:
Bergrennen mit 800Höhenmeter bergauf. Die ersten 10Kilometer waren wir noch eine größere Gruppe, als der Anstieg aber wirklich steil wurde, war es wieder ein Kampf zwischen mir und Loic Vergnaud (FRA). Am halben Anstieg musste ich aber die „bergauf Vorteile“ eines Knie-Hanbikers einsehen (Loic ist ja auch einer der Besten der Welt als 3facher Medaillen Gewinner in Tokio) und bin so als zweiter ins Ziel gekommen.

Stage4:
Zum Abschluss eine flache Etappe, aber bei teilweise starkem Regen und SEHR rutschigen Straßen. Zuerst hatte ich einen Schreckmoment und konnte einen seitlichen Slide noch mit viel Glück abfangen. Als wir nur mehr eine 3 köpfige Spitzengruppe waren, haben es Loic Vergnaud (FRA) und Rafal Wilk (POL) in einer Kurve etwas übertrieben und fanden sich in einem Acker wieder. Als Dritter in der Führungsgruppe konnte ich noch rechtzeitig reagieren und befand mich so, sehr glücklich und ungefährdet an der Spitze wieder. Die Führung konnte ich auch risikofrei ins Ziel bringen.

DANKE an die Organisatoren der MallorcaParacyclingTour2021! Es war eine geniale Veranstaltung und ein würdiger Abschluss meiner „traumhaften“ Rennsaison 2021.

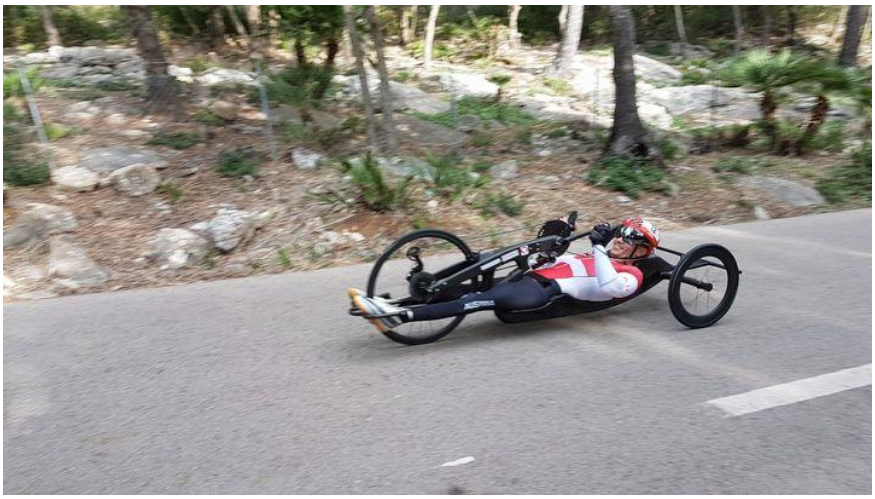
Noch werde ich mich 3 Wochen erholen und dann Beginnt der/“mein“ Kreislauf von neuen.
Ich brenne schon wieder auf neue Herausforderungen, Rennen, Abenteuer, ….

23. Oct. 2021

Mallorca Paracycling Tour 2021 - Stage2

Heute war ich wieder super drauf, und hab mich nicht verfahren. Am ersten großen Anstieg hat der MH5 Athlet Loic Vergnaud (FRA) attackiert und ich konnte mit ihm mitgehen. Am Anstieg konnte sich keiner von uns beiden Absetzen, aber in die Abfahrt hinein und in dieser, konnte ich eine Lücke herausfahren. Diesen Vorsprung habe ich dann als "Hase" hartnäckig verteidigt, die 50min war aber alles andere als entspannt. In den Steigungen, es waren noch ca. 500Höhenmeter zu bewältigen, konnte ich den Abstand gleich halten und in den Abfahrten den Vorsprung etwas vergrößern.

Im Ziel hatte ich schlussendlich 47sec Vorsprung. Der Rest des Feldes hatte dann doch deutlichen Rückstand. Morgen folgen 2 weitere Rennen an einem Tag. Zuerst 800öhenmeter "Bergrennen" und 2h später 30 flache Kilometer zum Finish.



---

22. Oct. 2021

Mallorca Paracycling Tour

Einzelzeitfahren - Einer muss der "Hirni" sein, heute war ich es wieder einmal. War Leistungsmäßig brutal gut drauf und deswegen sehr motiviert. Da ich schon einige Athleten nach 5Kilometer eingesammelt hatte, war ich so motiviert, dass ich einen Kreisverkehr zu früh eine Wende einlegte, wenigstens bin ich nach

500Meter draufgekommen und so nach einer "Rückkehr" nur einen Kilometer mehr gefahren (statt 18Km nun 19Km). Naja Fehler passieren, auch wenn es nicht sein sollte und ich bei "anderen" den Kopf schütteln würde. War trotzdem noch ein SUPER Rennen.

Da die Leistung heute wirklich super war, konnte ich meine Klasse MH4 trotzdem noch gewinnen. Jetze Plat war nicht hier und da ich in den letzten Wochen viel hartes Schwimmtraining und Rennrllstuhltraining gemacht habe, bin ich noch immer in Topform.

12. Oct. 2021

Empfang des Paralympic-Teams

In den letzten 3 Wochen gab es natürlich auch einige Termine. Da ich nicht der Beste "Social-Networker" bin, konnte man mich nur live bei Euroskills, Tag des Sports in Wien, Tag des Sports in Graz und ... erleben. Der vorläufige Abschluss war nun der Empfang des Paralympic-Teams beim österreichischen Bundespräsidenten.

DANKE an das ÖPC für die perfekte Entsendung zu den Paralympics und natürlich auch ein RIESIGES Danke für die Medaillen-Prämie. Austrian Paralympic Committee

Dieses Mal gibt es vom ÖPC (Fotocredit ©ÖPC/Diener) auch einige Fotos dazu.

Nächste Woche starte ich noch bei der Mallorca Paracycling Tour und danach werde ich einmal 3 Wochen Pause einlegen.

---

19. Sep. 2021

Einzelzeitfahren „King of the Lake“ 2021 / neuer Handbike-Rekord in 1h08min12sec

Zuerst einmal ein großes DANKE an die Veranstalter des „King of the Lake“, dass ich einen Startplatzbekommen habe.

Es ist wirklich ein wahnsinnig tolles Event und ein fast einzigartiges Einzelzeitfahren in Österreich.

Wann hat man auch sonst die Möglichkeit auf einer komplett gesperrten Straße mit Vollgas rund um den Attersee zu fahren.

Mit 47 Kilometer und 280 Höhenmeter ist es ja auch, für uns Paracycling-Athleten, ein sehr langes Zeitfahren.

Die Strecke ist einfach unglaublich lässig und auch schnell. Die 4 leichten Anstiege und eine kurzen knackige Rampe machten es zu einer echten Genussfahrt, auch wenn es ein hartes genießen war.

Ich bin wirklich super reingekommen, hatte richtig guten Druck am Pedal und fand schnell einen sehr guten Rhythmus. Die ersten 45 Minuten habe ich es noch etwas kontrolliert und darauf geachtet, dass ich nicht zu viel in die letzten Reserven gehe und bin nur bergauf deutlich über meine geplante Leistung gegangen. So hatte ich für die verbleibenden 20min noch etwas im Tank und habe dann einfach alles rausgelassen. Ich konnte mich auch wirklich super gut quälen und ich wüsste nicht, wo ich noch besser oder härter fahren hätte können. Es war wirklich ein nahezu perfektes Zeitfahren und mit einer Durchschnittsleistung von 205Watt auch an meiner absoluten Leistungsgrenze. Im Freien war es sogar ein neuer Stunden-Leistungsrekord.

Mit der Ausführung, der Leistung und der Durchschnittsgeschwindigkeit von 41,5km/h bin ich super zufrieden. Es war einfach eine Orgie, das Rennen zu fahren.

Mit der Zeit setzte ich auch deutlich die Handbike-Tagesbestzeit und stellte eben einen neuen Handbike-Rekord auf.

Es ist natürlich auch eine sehr schönes Gefühl, mit über 1000 Startern in ein Zeitfahren zu gehen.

Unter 535 männlichen Einzelstartern wäre ich immerhin 152 geworden. Bei diesem Rennen sind aber nur wenige, bis keine, Spaßstarter am Start, was es noch aufwertet und es war sicher eine tolle Werbung für das Paracycling bzw. den Handbikesport von Walter Ablinger und mir.

---

09. Sep. 2021

Rekord am Großglockner (Mautstation – FuscherTörl in 1h18min54sec)

Wie hat Marc Aurel gesagt: „Es gibt keine größere Sünde als einen Körper in seinen besten Jahren nicht zu nützen oder verkommen zu lassen“

Und eine Paralympics-Form gehört eben auch genützt.

Wie ich schon bei meinem Medaillenfeier-Interview angekündigt hatte, stand noch ein neuer „Glockner Rekord“ auf meiner Liste für 2021.

Da für Sonntag kein gutes Wetter angesagt ist, habe ich mich schon heute auf den Weg gemacht.

04:00 aus den Federn, mit dem Auto zum Glockner, dort ein Feuerwerk abgebrannt und wieder nach Hause.

Ich habe mir vorher überlegt, welche Leistung ich maximal durchhalten kann und bin den Anstieg dann natürlich 5% höher angegangen.

Es lief aber echt super und ich konnte die Leistung durchfahren, auch wenn es ein brutales Leiden war.

Den alten Rekord für Handbiker (Mautstation – FuscherTörl) habe ich, mit 1h23min11sec, bereits 2019 aufgestellt.

Der neue steht nun aber bei 1h18min54sec, 4min 17sec schneller, das hätte ich mir nicht erwartet.

(Daten für Radinteressierte (von meinem Leistungsmesser): 194NP / 160AHR / 169 HRmax / 1215Höhenmeter / VAM – 923 – bei 56kg Körpergewicht)

Mit dem Handbike, ist es glaube ich, alles andere als „OHNE“!

Ich bin zwar auf Ziel FuscherTörl gefahren, die 12min zur Edelweißspitze konnte ich mir aber nicht entgehen lassen.

Da ich beim FuscherTörl aber schon so „blitze blau“ war, gestaltete sich die Auffahrt zur Edelweißspitze als brutale Qual.

Ich konnte oben nicht einmal mehr locker ausfahren, da meine oberen Bizeps-Ansätze so extrem geschmerzt haben, ich dachte schon da ist etwas kaputt.

Aber 8h danach ist jetzt wieder alles im grünen Bereich nur „leicht“ belastet.

Auf diese Leistung bin ich mindestens genau so stolz wie auf die beiden Silbernen aus Tokio.

Das interessiert mich: sportliche Leistung, sportliche Wertigkeit – Medaillen sagen nicht immer etwas darüber aus.

PS: ich werde Jetze Plat einladen, das einzige Rennen was ich gegen ihn gewonnen habe, war unser privates Rennen auf den Kaunertaler-Gletscher (Juli 2020). - Jetze Plat here is a challenge for you! :-)

08. Sep. 2021

Bericht zu den Paralympics in Tokio

Die Anreise war zwar sehr mühsam, ich glaube ich habe noch nie so oft, wie sonst in einem Jahr, meinen Pass hergezeigt, aber nach 30h waren wir dann auch im „Fuji Lake Hotel“.
Es war schon „Knast“ artig, da das Verlassen des Hotelgeländes nicht erlaubt war, aber die Umgebungen war echt sehr schön und alle waren sehr bemüht.
Von der Dining-Hall im 3. Stock hatte man in die eine Richtung einen Ausblick auf den Mount Fuji und in die andere Richtung auf den Kawaguchi See.
In den Tagen vor den Rennen, gab es, bis auf ein hartes Training, nur lockere Einheiten und es galt sich zu akklimatisieren, den Jetlag zu verkraften und die Strecken zu besichtigen.
Die Strecken zum Zeitfahren und zum Straßenrennen waren beid echt total lässig, technisch anspruchsvoll, trotzdem flüssig und durch die Höhenmeter auch physisch sehr fordernd. Ich meine es waren die coolsten Paracycling-Strecken ever.

Zeitfahren 31.08.2021:
3 Runden mit gesamt 24 Kilometer und 270 Höhenmeter. Mein Plan war es, wirklich zu riskieren und sehr hart zu starten. Härter als man es bei einem Zeitfahren eigentlich tun sollte. Es ging auch voll auf, das Problem war nur das mein Dauerrivale Jetze Plat (NED) den gleichen Plan ausführte.
Die erste Runde absolvierte ich in 12min35sec, hatte aber bereits 24sec Rückstand auf Jetze Plat, aber auch schon über 30sec Vorsprung auf meine Teamkollegen Alex Gritsch, während dem Rennen wusste ich aber keine Zwischenzeiten. Ich konzentrierte mich einfach auf meine Leistung. Die Runde 2 stand mit 12min44sec zu buche, diese Runde war im Verhältnis wirklich stark, da ich nur 10sec auf Jetze Plat verlor. Danach war ich schon ziemlich gezeichnet und hatte schon etwas koordinative Schwierigkeiten, weshalb ich in den Kurven nicht mehr alles riskierte. Nach 1 ¾ Runden fuhr ich auf Alex Gritsch auf und gleich an ihm vorbei, für ihn war es sicher gut, da er etwas mental mitgezogen wurde, wie auch später von Jetze Plat, es sollte sich für ihn ja noch wirklich lohnen. Kämpfen, kämpfen, kämpfen galt es in Runde 3 und mit 13min09sec ist es mir gut gelungen.

Die letzte Runde von Jetze Plat war wieder sehr stark und ich verlor weitere 26sec. Meine Gesamtzeit betrug 38min30sec. Es war ein 3 Klassen Ergebnis: Jetze Plat (NED) Gold mit 1min Vorsprung auf mich und ich hatte 1min30sec Vorsprung auf Bronze, diese Medaille holte sich Alex Gritsch (AUT) mit 10sec Vorsprung auf Rafal Wilk (POL).

Es hat mich extrem für Alex gefreut, da er in den letzten Jahren wirklich 100% gegeben hat und ich ihn etwas als Rohmodell dienen konnte. Auch auf der Material-Seite hatte ich ja bei allen 6 Paracycling-Medaillen meine Finger im Spiel, da ich das Handbike, das von Ludwig Hackinger gebaut wird, mitentwickelt habe und teilweise bei der Produktion helfe. Es war ein perfektes Ergebnis für mich und ich habe 100% meiner Möglichkeiten ausgeschöpft. Es war in unserer, der höchsten, Handbike-Klasse ein echtes Leistungsfeuerwerk. Sowohl die Leistung als auch die Rennausführung waren sehr, sehr gut.

„Mission One accomplished!“

Straßenrennen 01.09.2021:
Vom Zeitfahren war ich nicht ganz erholt, aber das galt ja für fast alle Athleten. Am Plan standen 6 Runden mit gesamt 77 Kilometer und 800Höhenmeter. Da ich von einer Renndauer von ca. 2h25min ausging, spekulierte ich mit 1-2 „lockeren“ Runden. Es war aber nicht so und es ging vom Start weg voll zur Sache, nach 5min war ich schon im roten Bereich.

Nach der ersten Runde war das Feld fast noch vollständig, aber bei den schnellen Abfahrten, maximal 84 km/h, waren wirklich alle sehr diszipliniert. Gut so, denn ein Unfall, auf dieser Strecke, hätte böse ausgehen können. Am Beginn der langen Steigung wollte ich einmal das Feld etwas testen, Laktat hatte ich eh schon im Körper, also warum nicht. Der Hintergedanke war die Gruppe etwas zu verkleinern, um noch weniger Stress zu haben.

Zu meiner Überraschung sah ich, nach 2min, nur mehr Jetze Plat (NED) in meinem Rückspiegel näherkommen. Als er aufschloss haben wir uns eigentlich sofort abgesprochen, dass wir gemeinsam fahren. Rafal Wilk (POL) hatte leider schon in der ersten Runde einen Schaltungsdefekt und musste das Rennen beenden, sonst wäre er ziemlich sicher mit uns mitgekommen.

Die Zusammenarbeit dauerte aber auch nur etwas mehr als 1 Runde. Als ich nach dem Start-Ziel-Bereich im flachen ein Energiegel zu mir nahm, attackierte Jetze Plat vorne. Ich hatte zwar nur 20-30 Meter Abstand aber ich benötigte fast eine ganze Runde um wieder zu ihm aufzuschließen. Diese Jagd hatte natürlich extrem viel Kraft gekostet. Den langen Anstieg bin ich dann noch zu 70% mitgefahren, mein Körper zeigte mir dann aber, dass es vernünftiger ist ihn fahren zu lassen um nicht komplett „auszubrennen“.

Er war einfach zu stark und mir zu überlegen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits 3min Vorsprung auf die Gruppe um Platz3. Trotzdem wurden die letzten beiden Runden noch richtig hart und ich litt wirklich aber zumindest in den Kurven konnte ich bei diesem Vorsprung komplett rausnehmen.

Da es stark zu regnen begonnen hatte und super rutschig war, hatte der Vorsprung meine Situation sehr entspannt. Abermals mit einem nahezu perfekten Rennen zu SILBER.

„Mission Two accomplished!“

Alex Gritsch (AUT) konnte mit einem Traum-Rennen wieder Bronze erreichen, im Straßenrennen hatte ich es ihm nicht zugetraut – sehr stark! Ich starte in der höchsten Handbike-Klassen (H4) und ich habe überhaupt kein Problem der zweitbeste Athlet der Welt zu sein.

Jetze Plat ist ein hochmotivierter, höchst professioneller vorzeige Athlet, mit der Genetik eines Monsters und er macht den Sport seit seinem 5 Lebensjahr, damit schon 25 Jahre! Ganz im Gegenteil für mich ist es eine Ehre und fast

unglaublich, dass ich mit solchen Athleten mitfahren kann. Es waren die würdigen Rennen und die heroischen Kämpfe die ich mir für Tokio erhofft habe und ein Hochgenuss!!!

---

03. Sep. 2021

Bilder sagen mehr als Worte.

Einen Bericht gibt es, wenn ich zurück bin.

Fotocredit: ©ÖPC/GEPA-pictures

---

13. Aug. 2021

Ja, ich bin wieder ein Jahr älter ...

Ja, es ist jetzt ein 4er vorne ...
Und es interessiert mich gleich viel wie jedes Jahr.
Hab den Körper eines vielleicht 25 jährigen, OK bis auf die Querschnittslähmung, und den Geist eines 15 jährigen.
Ob das jetzt gut oder schlecht ist ... bewerte mich wer kann!
Mir ist es nämlich ...
Vor allem hab ich noch lange nicht genug, bei meiner 2. Passion, es gibt noch

viel zu "tun" in den nächsten ... Jahren.
Also - ein "rock on" an mich!

---

11. Aug. 2021

Ziele für Tokio - eh klor - die Medalllln"

(Eine kleiner Insider bzw. Hommage an meinen Ex-Paracycling-Kollegen Wolfgang Eibeck - " kriag i a a Medalllln".)
PS: Bevor das Werbeverbot in Kraft tritt muss ich die Tage noch etwas "die Trommel" drehen.

---

09. Aug. 2021

14 Tage bis zum Abflug

Das Training läuft sehr gut, noch genau 14Tage bis zum Abflug nach Tokio.

---

16. Jul. 2021

Mountaineering 2021

(das Video sollte für sich sprechen ... ;-))

---

13. Jun. 2021

UCI Paracycling Weltmeisterschaft (Estoril, PRO)

Silber im Straßenrennen / „und der 2. Streich folgt so gleich …“

Das Straßenrennen wurde auf der identischen Strecke wie das Zeitfahren ausgetragen.
Die Distanz war natürlich aber eine längere, so galt es 8 Runde mit je 8,3Km zu bewältigen.

Wie im Paracycling üblich, gab es eine sehr hektische und sehr anspruchsvolle Startphase.
Leider mit einigen haarigen Situationen und einem größeren Unfall, alles Gute an Mathieu Bosredon (FRA) und Jonas van de Steene (BEL).
Nach 3 Runden hatte sich dann, nach einem harten Angriff von Jetze Plat (NED), eine dreier Spitzengruppe gebildet, welcher neben Rafal Wilk (POL) auch ich angehörte.
In den folgenden 2 Runden hielten Jetze Plat un ich das Tempo hoch und konnte uns dann auch von Rafal Wilk lösen.
Ich konnte bis in die letzte Runde mit Jetze Plat mitgehen, dort hat er dann eine brutale Attacke gesetzt, der auch ich nicht mehr folgen konnte. Das 20 Meter große Loch wurde immer größer und 2 Kilometer vor dem Ziel habe ich es dann eingesehen, dass Silber das Maximum für mich ist und den Zieleinlauf genossen.
Mein Teamkollege Alexander Gritsch war, mit 3min Rückstand, in der großen Verfolgergruppe und hat diese auch mit einer früher Attacke in den Sprint geführt. Leider wurde er kurz vor dem Ziel noch von Fabian Recher (SUI) abgefangen, wodurch dieser Bronze gewann. Mit Platz 4 war es wieder ein sehr starkes Rennen von Alex Gritsch.

Es war ein sehr starkes Rennen von mir und ich hatte auch in der letzten Runde noch richtig Power, mit 1h37min hatte wir 41km/h im Schnitt, bei 500 Höhenmeter.

Ich habe jetzt heuer 7 große internationale Rennen hinter mir und das schlechteste Ergebnis war Platz 2!!! Ok, ich war auch nur einmal ersten und 5 mal war Jetze Plat vor mir, um es in Österreich verständlich zu machen, er ist der

Marcel Hirscher unseres Sports. Ich kann aber sicher von einer traumhaften Saison sprechen. Ich habe überhaupt kein Problem damit der Beste vom Rest zu sein. Paracycling ist in meiner Klasse wirklicher Hochleistungssport und der Aufwand den ich betreibe um die Nummer 2 zu sein ist gewaltig hoch, da gibt es in Österreich nicht wirklich viele Sportler die das tun und ich rede nicht von Behindertensport. Kann jeder gerne vorbeikommen und mit Trainieren. Für mich ist es einfach nach wie vor ein herrliches Gefühl, zu versuchen wirklich ALLES zu geben, und das ist es was zählt und meine Motivation.

Nach dieser sehr umfangsreichen und sehr erfolgreichen Wettkampfphase mit Paracycling-Classic, Weltcup, EM und WM werde ich meinem Körper eine Woche Pause gönnen.
Im Anschluss geht es in die letzten 10 Wochen bis nach TOKIO!
Wenn ich diese Form stabilisiere und noch 1% draufsetzen kann, sollte es ideal passen.

11. Jun. 2021

UCI Paracycling Weltmeisterschaft (Estoril, POR)

SILBER im Einzelzeitfahren

In der „Covid-Blase“ am „Autódromo Fernanda Pires da Silva“.
Die Gegebenheiten rund um die Rennstrecke mache es relativ einfach für den Veranstalter eine WM-Blase zu erstellen und so sicher als möglich für die Athleten.
Der Kurs ist wirklich total lässig und der wellige Verlauf anspruchsvoll für uns Athleten. Die sehr schnellen Kurven der Rennstrecke waren technisch sehr fordernd und verlangten auch einiges an Mut und Risiko, auch wenn ich 1% Risiko zurückgehalten habe und mich auf meine Leistungsstärke fokussierte.

Mit 25 Kilometer war es auch ein wirklich WM-würdiges Einzelzeitfahren.
Nach einem üblich harten, aber dosierten, Start, bewegte ichmich meistens über meiner geplanten Zielleistung, da ich den Plan hatte bergauf und gegen den Wind hart zu fahren und mit dem Wind 10% rauszunehmen. Dieser Plan ging auch sehr gut auf und ich konnte meine Leistung über alle 3 Runden auf einem ähnlichen Niveau halten.
Dieses gute „Pacing“ hat sich aus ausgezahlt. Wie es sein soll, kam ich erst auf den letzten Kilometern in den „Durchhaltemodus“.
Mit meinem Rennen bin ich in allen Belangen total zufrieden.
Mit 36min02sec hatte ich 35sec Rückstand auf Platz 1, wenige überraschend auf Jetze Plat (NED).
Aber zu mindestens musste er fast alles auspacken um sein Weltmeister-Trikot zu behalten, vor allem in Runde 2 war ich praktisch gleich schnell wie er. Knapp sind 35sec aus meiner Sicht jedoch nicht, aber wie gesagt habe ich alles gezeigt was ich konnte und bin total zufrieden.
Sehr erfreulicher Weise konnte mein Teamkollege Alexander Gritsch, mit genau 1 Minute Abstand auf mich, die Bronze Medaille einfahren, so waren erstmals bei einer WM 2 ÖRV Athleten am Podest.

Am Sonntag folgt das Straßenrennen, wie immer gehört zu Straßenrennen auch etwas Glück aber ich werde wieder mein Bestes geben und habe sicher das Potenzial um das Podest mitzureden.

---

06. Jun. 2021

UCI Paracycling Europameisterschaft (Peuerbach)

Silber im Straßenrennen
(Da beide Rennen gleichzeitig die österreichischen Staatsmeisterschaften 2021 waren, auch Doppel-Staatsmeister)

Beim Straßenrennen zur EM 2021 galt es 10Runden a 4,4Kilometer mit je 40Höhenmeter zu bewältigen. Ein Anstieg hatte bis zu 14% Steigung.

Von Beginn weg war es ein sehr hohes Tempo und so fand ich mich gleich in einer 4 köpfigen Spitzengruppe wieder.
Wir sind weiter brutal hart gefahren und zu meiner Überraschung konnten Joseph Fritsch (FRA) und ich uns in Runde 3 von Rafal Wilk (POL) und Fabian Recher (SUI) absetzen.
Das haben wir auch ausgenützt und das Tempo vorne sehr hochgehalten.
Im weiteren Verlauf sind wir voll am Anschlag geblieben undwir haben beide immer wieder attackiert, aber keiner von uns konnte sich Absetzen. Es war mit 1h12min ein relativ kurzes Straßen-Rennen aber extrem hart.

So ging es in die letzte Runde. Am letzten Anstieg hat Joseph Fritsch einen Angriff gesetzt, welcher wirklich sehr beeindruckend war. Nach 20 Meter war mir klar, dass ich keine Antwort darauf hatte. So bin ich dann die letzten 300 Meter ins Ziel ausgerollt.
Ich hatte einen wirklich guten Tag und bin mit der Leistung und dem Rennen total zufrieden.
Joseph war ganz einfach der Stärker von uns beiden. Hut ab, nun ist ein weiterer „young-gun“ im Spiel. Er ist erst 23 Jahre alt, macht den Sport aber auch schon 10 Jahre. In Straßenrennen, Zeitfahren ist noch nicht ganz seines, wird er uns anderen Athleten in Zukunft das Leben sehr schwer machen.

Ich habe 100% gegeben und war damit absolut zufrieden mit dem Rennen. Wenn jemand besser ist, dann hat er sich den Sieg einfach verdient, ich habe mich für Joseph wirklich sehr gefreut, da er es fast nicht glauben konnte.
Es ist total beeindruckend wie sich unsere Sport immer weiterentwickelt, einmal schauen wie lange und wie oft ich den Ansturm der „Jungen“ noch standhalten kann.
Aber noch ist nicht „alle Tage-Abend“!!!
Im Sprint um Platz3 hat sich dann auch noch das nächste Küken, Fabian Recher (SUI, 22Jahre) gegen Rafal Wilk (POL) durchgesetzt.

Morgen Montag geht es weiter zum Speedway in Estoril (POR) wo am Freitag und Sonntag die Paracycling WM 2021 ausgetragen wird.
Ich habe nichts dagegen wenn es mit meinen Platzierungen so weiter geht …

04. Jun. 2021

UCI Paracycling Europameisterschaft (Schwanenstadt) GOLD im Einzelzeitfahren

Nach vielen Jahren Pause werden wieder Europameisterschaften im Paracycling abgehalten, für uns Athleten natürlich eine perfekte zusätzliche Option um uns und unseren Sport zu präsentieren. Wenn diese dann noch in Österreich durchgeführt werden und dazu noch der Sommer endlich Einzug hält, sind es perfekte Voraussetzungen.
Hut ab vor den Veranstalter, dass sie in fordernden Zeiten die EM organisiert haben.

Es war mit 10,5 Kilometer zwar ein eher sehr kurzes Einzelzeitfahren, aber auch ein technisch sehr anspruchsvolles, mit je einer Steigung in den zwei Runden. Bei so kurzen „TimeTrails“ gibt es nicht sehr viel Taktik, es gilt hart zu starten und es so gut als mögich bis zum Ende durchzuhalten. Natürlich alles mit Köpfchen, denn vor allem die Konzentration muss bei den vielen Kurven hochgehalten werden um alle Bremspunkt, trotz der enormen Belastung, Best möglich zu treffen.

Ich war mit meiner Leistung und auch mit meiner Fahrweise wirklich sehr zufrieden.
Obwohl es so verwinkelt war hatte ich einen Schnitt von über 40Km/h und eine Endzeit von 15min29sec.

Rafal Wilk (POL) ist auf solchen technischen Strecken mit Anstiegen sicher eine der beiden Messlatten in unserem Sport, als Ex-Weltklasse Speedwayprofi ist er technisch wahrscheinlich der Beste. Deswegen war ich sehr überrascht, dass ich bei dieser kurzen Renndauer 30sec auf Ihn herausfahren konnte. Mit diesem Rückstand belegte er Rang zwei.
Sehr nett war auch, dass mein Teamkollege Alexander Gritsch, er war schon beim Weltcup in Ostende auf Platz 6, mit einer ähnlich starken Leistung wie beim Weltcup, den letzten Platz auf dem Podium erreichte.

OK - als Sportler dem es um die Leistung geht muss es erwähnt werden: die andere Messlatte in unserem Sport, Jetze Plat (NED) war zu meinem Glück nicht anwesend, da er bei einem Sprint-Triathlon wegen der Paralympics-Qualy starten musste. Er hätte es mir mit seiner utopischen, puren Power sicher schwer gemacht.
Nichts destotrotz muss man seine Gelegenheiten nutzen und Zuschlagen wenn es eine Möglichkeit dazu gibt, es waren ja auch noch einige andere Athleten anwesend.

Am Sonntag folgt in Peuerbach (auch in Oberösterreich) das Straßenrennen zu EM.

Ich werde wieder mein Bestes geben …

ich hoffe der Sommer bleibt uns erhalten …

30. May. 2021

netter kleiner Beitrag

Diese Woche war „Steiermark Heute“ ganz kurzfristig bei mir… und der Beitrag wurde noch am selben Tag gesendet

---

08. May. 2021

UCI Paracycling Weltcup Ostende (Belgien) 2mal Silber im Zeitfahren und Straßenrennen

Wie die Paracycling-Classics letzten Sonntag schon gezeigt haben, habe ich eine Hochform und diese konnte ich auch beim Weltcup aufzeigen.

Bei diesem Rennen war jetzt wirklich die gesamte Weltspitze am Start. Das Rennen am Sonntag war sicher kein Fehler, denn die ersten 4 Plätze wurden von Startern bei der Paracycling-Classics belegt. Einmal mehr konnte Jetzt Plat (NED) 46sec vor mir gewinnen. Auf Platz 3 folgte mit Gert Schipper ein weiterer Niederländer.
Meine Endzeit war 28min41sec, was gleichzeitige 42km/h im Schnitt bedeutete, was auf dem doch zu 1/3 verwinkelten und mit Pflastersteinen, aber „nette“ Steine ohne große Fugen, sehr ordentlich war.
Also zum lück für mich habe ich dort angeschlossen wo ich 2019 aufgehört habe, ist mir ganz recht.

Das Straßenrennen am Samstag (08.05.) ging über 70Kilometer, es war mit 11Grad Celsius zwar frisch und dazu noch ein kalter 30km/h Wind, aber zumindest hat es vor unserem Rennen zu regnen aufgehört. Trotzdem waren die Pflastersteine noch sehr rutschig und man musste seine Geschwindigkeit gut abwägen.
Ich hatte nur einen Plan, voll Attacke und die Gruppe so klein als möglich machen, am besten 3 Fahrer, denn dann steht das Podium schon fest.
Bis 2/3 des Rennens ging der Plan nicht ganz auf, denn trotz unzähliger Angriffe waren wir noch eine 6er Spitzengruppe.
In Runde 5 von 7 habe ich dann voll riskiert und bei einer Attacke wirklich 100% gegeben. Mit diesem Antritt konnte ich mich wirklich lösen und zu meinem Glück hat Jetze Plat (NED) nicht augenblicklich reagiert, sonst hätte er die Attacke wahrscheinlich neutralisiert.

So setzte er erst 500 Meter später auch eine Attacke und die anderen Athleten kamen nicht sofort in seinen Windschatten. 3Kilometer später schloss er dann zu mir auf, was für mich natürlich ideal war, denn die verbliebenen 2,5 Runden haben wir uns dann abgewechselt.
Als erster und zweiter von Zeitfahren, war es praktisch klar, dass der Rest des Feldes nicht mehr aufschließen können würde. In der letzten Runde wollte ich den Gegenwind mit einem Ausreisversuch nutzen, da Jetze Plat wesentlich mehr Angriffsfläche als ich hat. Es ist mir auch wirklich gut gelungen und ich hatte bis zur Wende ca. 20 Meter Vorsprung, aber mit dem Rückenwind dauerte es nicht lange bis er wieder bei mir war.

Im Sprint standen meine Karten sehr schlecht, deswegen versuchte ich es sehr früh, im Nachhinein zu früh, mit einem Antritt als er es hinter mir kurz „rollen“ ließ, aber im Endeffekt war ich chancenlos.
Platz 3 ging überraschend, mit fast 3min Rückstand, an den Russen Iaroslav Sviatoslavskii.

Mein Fokus galt in den letzten Monaten eher dem Straßenrennen und, dass ich es so in einem flachen Rennen umsetzen kann, ist natürlich eine super Bestätigung. Dafür habe ich diesen Winter auch echt wie ein Verrückter trainiert, darunter haben auch einige andere Dinge gelitten.
Sport kann ich, mit dem Rest tue ich mir zurzeit und bei vollem Fokus auf den

Sport eher etwas schwer, Sportler können mich wahrscheinlich verstehen.

3 Rennen, 3 Mal Platz 2 hinter „Mister Unschlagbar“: perfekter hätte es nicht laufen können!

Nächster Termin sind die Europameisterschaften in Oberösterreich Anfang Juni und nur 3 Tage später die Weltmeisterschaften in Portugal, ich hoffe, dass die Rennen stattfinden können. Ich bin bereit!

---

02. May. 2021

UCI Paracycling-Classics (Brügge, Belgien) Platz 2

Es war ein total lässiges Gefühl mich nach so langer Zeit, praktisch 1,5 Jahre, mich wieder im Paracycling mit der Weltspitze messen zu können.

Das Rennen war eine 87 Kilometer lange Strecke durch halb Belgien (Brügge – Ronse), solche Rennen gibt es beim Paracycling leider praktisch nicht, sondern meistens Rundkurse. Es war eine echte Aufwertung des Paracycling-Sportes, mit allen Vorausfahrzeugen und allem anderen Drum und Dran, Hut ab vor den Organisatoren, dass sie es trotz schwierigen Zeiten durchgezogen haben.
Die harten Anstiege, auf den Spuren der Flandernrundfahrt, kamen erst ab

Kilometer 60, deswegen hatte ich damit gerechnet, dass zuerst etwas „gebummelt“ wird. Das wurde es aber nicht, ch glaube die ganze Rennfreude musste von Beginn an raus.

Wir sind die ersten 1,5h mit 42km/h Schnitt gefahren und zwar ohne echtes gezieltes Zusammenarbeiten. Als wir zu den Anstiegen kamen, waren wir noch eine, bereits gut belastete, 5er Spitzengruppe. Bereits am ersten echten giftigen, 15% steilen, Anstieg hat Jetze Plat (NED) alles klar gemacht und dort weiter gemacht, wo er 2019 aufgehört hat (er hat seit 2017 kein Rennen mehr verloren). Zuerst sind Mathieu Bosredon (FRA) und ich im Anstieg noch ganz gut mitgekommen, aber als wir am Anschlag waren, attackierte Jetze einfach in die Abfahrt hinein so brutal „oben drüber“, dass es für mich keine Chance zum Folgen gab.

Er ist einfach ein absoluter Ausnahme-Athlet wo Talent, Genetik und Wille sich vereinen, mit dem Ergebnis sich auf einem anderen Level zu bewegen. Wenn man ihn googelt, muss man ja es nicht mehr weiter erklären.

Im Folgenden längeren Anstieg konnte ich mich von Borden lösen und ich habe mich dann die verbleibenden 10Kilometer alleine ins Ziel gekämpft. Die letzten 15 Kilometer waren alles andere als leicht, nach 2h am Anschlag ist mir langsam der Saft ausgegangen und die letzten beiden Steigungen waren echt brutal hart.

Das nenne ich einmal einen Wiedereinstieg in das Renngeschehen!

Ich bin mit meiner Leistung sehr zufrieden. Auch wenn ich mich von den Leistungswerten weiter verbessert habe, die anderen Athleten sind auch nicht stehen geblieben und das Niveau ist wieder eine Stufe höher.

Donnerstag und Samstag folgen nun hier in Belgien (Ostende) das Einzelzeitfahren und das Straßenrennen. Leider auf flachen Strecken und ohne Anstiege wird es für mich sicher nicht einfacher werden.

---

27. Apr. 2021

Testwochenende: Zeitfahren und Straßenrennen

Danke an den ÖRV (Paracycling-Team) für die Organisation und Durchführung eines Testwochenendes mit Zeitfahren und Straßenrennen. So konnten wir uns besser auf die ersten Rennen vorbereiten. Es ist laaaange her, dass es Rennen gab, aber nun sieht es gut aus.

Am kommenden Sonntag (02.05.2021) starte ich beim Paracycling Classic in Belgien. Ein cooles Rennen auf mythischer Strecke, rund um die Steigungen der Flandernrundfahrt (Auch wenn wir Handbiker die Pflastersteine umfahren und die schönen Straßen nehmen, sind es ähnliche Anstiege.)
In der darauffolgenden Woche findet dann der Paracycling-Weltcup in Ostende (Belgien) statt.

Donnerstag das Einzelzeitfahren und Samstag das Straßenrennen.

Meine Form ist, wie schon die Leistungstest, eigene Testrnnen und das Testwochenende gezeigt haben, wirklich sehr gut.
Also ich freue mich sehr auf das "LOSLEGEN" ...

---

10. Mar. 2021

Trainings Camp GranCanaria 2021

- or was it a 3 weeks grand tour??

In the end it was a lot of "soul moments"

---

24. Feb. 2021

My list of:

The most beautiful road bike climbs on earth

(over 1000 meter altitude difference)

1.) Pico de las Nieves from Port de La Aldea (GC210) /GranCanaria
2.) Weißsee/Hochwurtenspeicher from Außerfragant /Austria
3.) Pikes Peak /Colorado USA
4.) Col de Morti (Colle delle Fauniera) from Demonte, or Valgrana, or Marmora (best all 3)/Italy
5.) Großglocknerhochalpenstraße / Austria
6.) Coll de la Botella /Andorra
7.) Pic des Tentes + Cirque de Troumouse / France
8.) Col du Galibier /France
9.) Col du Tourmalet / France
10.) Passo di Gavia from Ponte di Lengo / Italy
11.) Rettenbachferner over Timmelsjoch from St.Leonhard/ Austria
12.) Pico del Teide fromPuerto de la Cruz / Tenerifa
13.) Stilfsrjoch /Italy
14.) TrailRidgeRoad / Colorado USA
15.) Mont Ventoux / France
16.) Zillertalerhöhenstraße from all 5 ways / Austria
17.) Croix de Coeur / Switzerland
18.) Forcola di Livignio from Tirano /Italy
19.) Colle del Gran San Bernardo / Switzerland
20.) Nuefenen Pass /Switzerland

I also did:
Col d'Izoard, Alpe d'Huez (most overrated), Kühtaisattel, Jaufenpass, Furkapass, Ofenpass, Umbrailpass, Grosse Scheidegg, Col du Télégraphe, Col de la Madeleine, Col d'Aubisque, Col d'Aspin, Col du Soulor, Col de Peyresourde, Coll d'Ordino, Ordino-Arcalis, Arinsal, Port d'Envalira, Hautacam, Silvretta-Hochalpenstraße, Brenner, Arlbergpass, Furkajoch, Hochtannbergpass, Kaunertaler Gletscherstraße, Faschinajoch, Roßfeld-Höhenringstraße, Postalm,

Furkajoch, Gerlospass, Kitzbüheler Horn, Nockalmstraße, Dientner Sattel, Nassfeldpass, Finstertaler Stausee, Großer Speikkogel, Großer Oscheniksee, Soboth, Malta-Hochalmstraße, Sölkpass, Planai, …. I am sure i am missing some climbs.

So the BIG question is: which climb i am missing:
1.) Col d'Agnel ??
2.) Mount Lemon ??
3.) which climb i have to go for????? PLEASE give me a GOAL!

---

21. Feb. 2021

paradiesisches GranCanaria

Zuerst einmal Danke an meinen Arbeitgeber dem österreichischen Bundesheer für die Genehmigung des Trainingslagers.

Es ist nun einmal mein Beruf und "the show must go on"!

Danke auch an das Projekt Olympia, der österreichischen Sporthilfe und meinen Sponsoren, die alle auch an der Ermöglichung beteiligt sind.
Ich bin schon in einer sehr guten Form, deswegen ist es mir möglich hier auf GranCanaria richtig Gas zu geben und mir täglich 2000 Höhenmeter einzuverleiben (für einen Handbiker sehr ordentlich, mit dem Rennrad wären es ja sicher 4000).

Wie alle Leistungssportler freue ich mich und hoffe ich natürlich auf Tokio 2020. Ich werde bereit sein, der Rest liegt nicht in meinen Händen.

Zu GranCanaria gibt es nicht viel zu sagen, einfach die Fotos genießen!

Manchmal kämpfe ich fast mit den Tränen ...