

08. Oct. 2022

Ironman Weltmeisterschaft Hawaii

Sieg mit neuer Rekordzeit von 8h15min39sec

Mit einem Trainingslager in Salt Lake City und auf Maui, war die Vorbereitung wirklich ein All-In Ansatz, von der finanziellen Seite reden wir lieber gar nicht. Diese 7 Wochen, nach der UCI Paracycling WM, liefen wirklich perfekt und ich konnte alles wie geplant umsetzen. Die zweiwöchige Tapering-Phase, war dann mental aber schwierig. Wenn man von großem Trainingsumfang runter kommt, weiß der Körper oft selbst nicht was er anfangen soll. In der letzten Woche kamen dann noch Verdauungsprobleme, zum Glück nur eine 24h Geschichte, und dreitägige Halsschmerzen dazu. Das hat an meinen Nerven schon ziemlich gekratzt. Ich hatte nur ein Mantra:

'Es wird schon, es wird. Alles ist gut!' s wurde auch, also stand ich in Bestform am Start.

Allen Handcycle-Athleten starteten 2min nach den Profi-Frauen. Mit einem Startersprint ging ich an die Spitze und drehte mich nie mehr um. Ich schwamm mich fast in einen Rausch und fühlte mich über die gesamten 3,8Km sehr stark. Auch einige Profi-Frauen wurden von mir eingeholt.

Mit 1h01min bin ich super zufrieden, denn es waren wellige Bedingungen, was man ja an den Schwimmzeiten der Profi-Frauen sehen konnte.

So war z.B. eine Gruppe um Daniela Ryf und Anne Haug nur 3min schneller als ich.

Der erste Wechsel verlief „ratzs fatzs“. Im Handbike konnte ich die geplante Leistung sofort umsetzen und war sogar positiv überrascht, dass die Herzfrequenz unter den erwarteten Werten blieb.

Diese Leistung zog ich auch über die gesamte Strecke durch. Egal ob flach, bergab, bergauf (+5%), egal ob es wärmer und wärmer wurde und der Wind stärker und stärker.

Am Beginn überholte ich noch einige Athletinnen, aber zu 98% war ich komplett alleine unterwegs.

Bei der Wende, in „Hawi“ war ich sehr überrascht, dass die Spitze gar nicht so weit vor mir lag.

Auf den letzten 25Km bekam ich leichte Krämpfe, aber ich konnte immer voll weiterdrücken und ging einfach „drüber“. 5h01min – WOW!! Ich hatte im Besten Fall mit 5h15min gerechnet.

Fast 36km/h im Schnitt auf 180Km mit 1400Höhenmeter, Wind und Hitze.

Der zweite Wechsel war mit 2min super schnell.

Auf der Laufstrecke galt es dann alles rauszulassen, was noch da war.

Ich blieb NIE stehen um mich zu kühlen, und es war brutal heiß, ich wollte nichts herschenken.

Bei Hälfte der Laufstrecke, war ich schon ziemlich am „kochen“, aber als es etwas von der abgeschirmten Küste weg ging, gab es auch wieder etwas Wind. Auch beim Rennrollstuhlfahren bekam ich zum Schluss vereinzelt Krämpfe, aber auch hier war es mir einfach egal. Marathonzeit 2h05min.

Ich war in allen drei Disziplinen schneller als 2013: beim Schwimmen um 4min, beim Handbiken um 41min, beim Rennrollstuhlfahren um 4min. Die „große“ Zeit habe ich natürlich beim Handbiken geholt.

Es hätte nirgends besser laufen können und es war mit Sicherheit die beste Leistung meiner Karriere.

8h15min39sec – was soll ich viel sagen? Selbsterklärend!

Nach Tokio machte ich mir einen Desktop-Hintergrund mit dem Satz: „Ironman Hawaii unter 8h30min“. (zuerst muss man es glauben können, später vielleicht umsetzen)

Es war ein sehr ehrgeiziges Ziel und ich konnte es verwirklichen. Sogar noch etwas besser.

Bei dem Aufwand: organisatorisch, körperlich, mental, finanziell, den ich für dieses Ziel betrieben habe, ist es sehr befriedigend, dass es so aufgegangen ist.

Dass ich das ganze Rennen sogar „over all“ gewonnen habe, ist mir persönlich egal und ich möchte Para-Triathlon auch nicht mit „normalem“ Triathlon vergleichen. Für den Para-Sport, war es aber sicher eine sehr gute Werbung und ein weiterer Meilenstein, wenn ein Para-Athlet bei einem solchen internationalen Mega-Event als erster über die Ziellinie kommt.

Dann versteht man, dass Para-Sport (in einigen Sportarten und Klassen) wirklicher Hochleistungssport ist.

Das Ergebnis macht mich durchaus stolz und ich würde mich selber zum „Sport-Ritter“ schlagen.

Wer mich kennt, weiß, dass ich nicht oft von „Stolz auf Leistung“ rede.

Ich hatte in 2013 mit 9h02min einen Hawaii-Streckenrekord geschafft, welchen ich in 2017 verloren hatte: Jetze Plat (NED) hatte ihn mit 8h41min gebrochen. Nun ist er wieder MEIN! („Mein Schatz!“ – Zitat aus Herr der Ringe)

Was bekomme ich dafür? Ein Handtuch und die gleiche Medaille wie jeder Finisher, es gibt weder Preisgeld, Blumenkranz, noch sonst etwas.

Solange er „MEIN“ ist, sehe ich keinen Grund für eine Rückkehr, nicht bei diesen Preisen, es gibt noch viele andere schöne Rennen.

Nun werde ich noch 10 Tage Hawaii genießen, es gibt hier ja auch noch einen sehr hohen Berg zu befahren.

Dann erhole ich mich in die Off-Season: es gibt viel Organisatorisches zu erledigen.

2023 werde ich mich hauptsächlich auf das Handbiken fokussieren, Paris 2024 steht ja schon fast vor der Tür.



07. Oct. 2022

Ironman WM Hawaii 08h15min39sec

I had a very good and brutal day.

My dream-goal was 8h30min, but I also take this... what should I say more....



24. Sep. 2022

Vorbereitungen auf die Ironman Weltmeisterschaft auf Big Island (Hawaii)

Direkt nach der, sehr erfolgreichen, UCI Paracycling-WM, startete ich mit der Vorbereitungsphase.

Noch in Kanada nahm ich, mit je drei Schwimm- und Rennrollstuhltrainingseinheiten, wieder Kontakt mit den anderen beiden Sportarten auf. In den letzten Wochen zur Paracycling-WM lag der Fokus, verständlicher Weise, fast nur beim Handbiken.

Salt Lake City hatte ich als ersten Zwischenstopp für ein Trainingslager ausgewählt, da es direkt neben den „Rocky Mountains“ liegt und deswegen viele Passstraßen bietet.

Genauer gesagt „Wolf Creek“, das mit ca. 1600 Meter über dem Meer, noch einmal 3000 Höhenmeter mehr als Salt Lake City aufweist. Mir ging es aber gar nicht um den Höheneffekt, sondern es hat sich einfach so ergeben. Der „Powder Mountain“ ist der Hausberg von „Wolf Creek“ und einer der härtesten Anstiege der USA. Er diente mir als „Berg für die harten Einheiten“, denn mit Grundlage geht dort für einen Handbiker nicht viel. Auch mit dem Rennrollstuhl- und Schwimmtraining war ich von Beginn an zufrieden und ich konnte rasch den Umfang und die Intensität steigern.

Insgesamt sind mir rund um Salt Lake City ca. 10 Bergpässe zum Opfer gefallen. NEIN ich bin Ihnen zu „Genuss-Opfer“ gefallen: Guardmans Pass, Mount Nebo Scenic Byway, Passo di Monte Cristo, Little Cottonwood Canyon, Big Mountain Pass, Snowbasin, ... und eben mehrmals besagter Powder Mountain. Dazu haben Antelope Island, Teton Pass und einige andere, starke Eindrücke hinterlassen. Zusätzlich auch starke Trainingsreize.

Zweite Station war dann Maui (Hawaii), um mich an die Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit zu gewöhnen. Dort gab es ebenfalls bis zu 30 „ehrliche“ Trainingsstunden pro Woche.

Auch den „Haleakala“ habe ich „genossen“, mit 3000 Höhenmeter in einem Anstieg, ist er einer der höchsten Anstiege (auf einer asphaltierten Straße) auf diesem Planeten. Das restliche Training lief perfekt, ich hätte ich den letzten 7 Wochen wirklich nicht mehr trainieren können. Der Trainingsumfang, verbunden mit der Intensität, war am absoluten Limit. Mehr wäre nicht gegangen. Ich bin super zufrieden und wirklich gut in Form.

Die letzten 12Tage fahre ich jetzt das Training langsam zurück, um mich vollständig zu erholen und „frisch“ am Start zu stehen. Was jetzt nicht antrainiert ist, wird auch nicht mehr kommen.

Eine Woche vor dem Start geht es für mich „rüber“ nach „Big Island“, wo ich dann noch meine Streckenkenntnisse auffrische.

Bei meinem zweiten Start 2013 finishte ich in 9h02min.

Es wird um einiges besser gehen, mein absolutes Minimalziel ist unter 9h zu bleiben. Sollte nicht alles „schief gehen“ und das Wetter total verrücktspielen, werde ich aber so weit als möglich unter 9h kommen.

Ich freue mich jedenfalls richtig auf das Rennen und werde alles geben.

Am Donnerstag 06.10.2022 um 06:27 Ortszeit ist für mich Startschuss.

Dann werde ich jeden Moment genießen und „mein Feld“ (im HIER und JETZT sein) betreten!



14. Aug. 2022

UCI Paracycling Weltmeisterschaft BaieComeau (CAN) - ebenfalls SILBER in Straßenrennen

Ich sollte mein sportliches Gemetzel erhalten und mit Silber ging ich auch sehr erfolgreich heraus.

Auch wenn es heißt, wie Bruce Springsteen singt: „The same old story, the same old act!“

Aber mit dieser „old story“ bin ich super zufrieden.

Dieses Mal, auch weil nach 400Meter eine schnelle Abfahrt kam, startete ich sehr hart und setzte mich gleich an die Spitze. Auch beim erste sehr harten Anstieg gab ich gleich 100%, frei nach: wenn es mir von Beginn an weh tut, tut es auch allen anderen weh!

Danach beruhigte sich das Rennen zumindest etwas, bis in Runde 4 Jetze Plat (NED), nach einer Attacke von mir, eine brutale Gegen-Attacke (mit Schwung von hinten) setzte. Ich musste wirklich alles aufbringen um mitzukommen und kurz danach waren wir nur mehr eine vier Mann Spitzengruppe.

Am härtesten Anstieg setzte er dann nochmals einen Angriff. Diesen konnte ich auf Platz 3 zumindest noch mit Abstand folgen. Als wir wieder im Flachen waren, überholte ich den zu diesem Zeitpunkt auf Platz 2 fahrenden Franzosen, Josef Fritsch. Im Stile von Jetze Plat, von hinten kommen und mit maximalem Geschwindigkeitsunterschied vorbei, damit sich sofort ein kleines Loch auf tut und der Konkurrent nicht mehr in den Windschatten kommt. Eine halbe Runde später, in der ich mich am absoluten Limit befand, schaffte ich es wirklich auf Jetze Plat (NED) aufzuschließen. Die nächsten 2 Runden fuhren wir gemeinsam, wobei ich sogar im flachen teilweise Probleme hatte dran zu bleiben.

In der vorletzten Runde ließ er mich dann am härtesten Anstieg, wie einen nassen Sack, stehen.

Das kann ich nur mit einem weiteren Musikstück kommentieren.

Der Song „Hail to the King“ von Avenged Sevenfold. Anhören dann versteht man alles!

Wenn er der „King“ ist, dann bin ich vielleicht so etwas wie sein Kriegsminister, „is jo eh total cool!“

Mit einer sehr starken Leistung wurde Mathieu Bosredon (FRA), auch mit einer Solofahrt, dritter.

Ich hatte mit einer Rennzeit von 1h47min37sec, 1min Rückstand auf Jetze Plat und war 1min30sec vor Mathieu Bosredon.

Es war wieder ein SUPER GEILES Rennen und ein perfekter Abschluss meiner Paracycling-Saison.

2 WM's und eine EM hinter mir, aber 1 WM gibt es 2022 noch. Die Ironman WM auf Hawaii.

Deswegen widme ich mich nun wieder der Langstrecke. Diese Leistungsfähigkeit im „roten Bereich“ gilt es nun in eine perfekte Langstreckenleistung umzubauen.

Freu mich wahnsinnig auf das Comeback auf Big Island (Hawaii)!!!

9h02min ist meine Zeit von 2013 und ich bin mir sicher, da geht, wenn es das Wetter zulässt, noch einiges! Herausforderung ANGENOMMEN ...



12. Aug. 2022

UCI Paracycling Weltmeisterschaft BaieComeau (CAN) SILBER in Einzelzeitfahren

Der Plan war eigentlich das „Monster“ niederzustrecken! Das „Monster“ ist Jetze Plat (NED), schaut einfach das Foto an, dann wisst ihr wie ich darauf komme. Er hat nach Tokio eine kleine Pause eingelegt und war heuer bei den ersten Weltcups erst bei ca.90%. Leider machte er mir nicht den Gefallen, auch hier mit 90% aufzutauchen. Er nutzte die 3 Monate um auf 100% hochzufahren.

Ich hatte ein super Rennen und habe wirklich alles gegeben. Ich riskierte in der ersten Runde voll und ging mehrmals tief in den „roten Bereich“, in der zweiten Runde musste ich es zwar etwas büßen, aber fast allen Athleten ging es ähnlich. Nach den Ergebnissen vom letzten Wochenende war mein minimal Ziel Silber und das sollte es auch werden.

Jetze Plat war mit 39sec deutlich vor mir, meine Endzeit betrug 28min48sec, und Rafal Wilk (POL) war weitere 48sec hinter mir. Dahinter war das weitere Feld aber eng zusammen.

Im Endeffekt war es wieder eine Drei-Klassen-Gesellschaft: Jetzt Plat / Ich / Rest vom Feld.

Damit bin ich aber super zufrieden!!

Jetze Plat ist ein großartiger Ausnahmeathlet und ein „Sport-Freund“ von mir, es ist mir eine Ehre hinter ihm Silber gebucht zu haben. Es gebe da ja auch noch jede Menge andere Platzierungen weiter hinten.

Die Bedingungen waren mit sonnigen 20°C und leichtem Wind ideal und jeder konnte wirklich alles geben.

Ich finde es immer schade wenn es zu einer Wetterlotterie wird oder Athleten mit Materialdefekten ausfallen. Ich möchte gegen die besten Athleten der Welt, in ihrer besten Verfassung und ohne Zwischenfälle antreten. Was gibt es schöneres als

ehrlichen sportlichen Kampf.

Am Samstag folgt das Straßenrennen und ich hoffe ein sportliches, ehrenvolles Gemetzel erleben zu dürfen.

Ich habe die letzten 10Tage schon mehr erreicht als gedacht, deswegen kann ich auch total frei „fahren“.

Freu mich einfach auf das Rennen.



06. Aug. 2022

UCI Paracycling Weltcup Quebec / ebenfalls - SIEG in Straßenrennen

Schon heute Morgen fühlte ich mich extrem gut und war mir sicher, dass es ein sehr gutes Rennen wird.

So sollte es dann auch sein.

Den Start schaute ich mir entspannt von hinten an und fuhr erst nach der ersten halben Runde an die Spitze. Bis zur ersten Kurve, eines technischen Abschnittes, benötigte es dann aber schon 2 harte Sprints um wirklich an Position 1 die Linie vorgeben zu können. Ich wollte nichts riskieren, denn meisten gibt es in den erste 2 Runden einige „Zwischenfälle“.

In der dritten von sieben Runden, als noch 5Athleten in der Spitzengruppe waren, sorgte ich für eine weitere Reduktion. So ging es zu zweit, Mathieu Bosredon (FRA) und ich, weiter.

Rafal Wik (POL) konnte noch einmal kurz aufschließen, aber nach einer weiteren Attacke von mir war es dann um ihn geschehen.

Da ich alles im Griff hatte, fuhr ich danach, bis in die letzte Runde, alles von vorne, ich war von meinem Sieg total überzeugt.

An der härtesten Steigung des finalen Umlaufs machte ich dann auch ernst und setzte mich ab.

Im Ziel war ich dann 22sec vor Mathieu Bosredon (FRA) und Rafal Wilk wurde mit etwas mehr als 3min Dritter.

Es ist einfach ein total geiles Gefühl wenn man das Rennen beherrschen kann. Ich habe eigentlich praktisch NIE schlechte Renntage, aber heute war ein echter „Sahne-Tag“.

Josef Fritsch (FRA), der mir hier sehr wahrscheinlich Parole bieten hätte können, riss leider in Runde 2 die Kette. Schade ich hätte mir einen harten ehrenvollen Kampf, mit welchem Ausgang auch immer, gewünscht.

Am Donnerstag beim WM-Einzelzeitfahren, ist dann auch wieder Jetze Plat (NED) hier.

Sollte er nicht sein „A-Game“ dabei haben ... vielleicht geht was.

Ich bin jedenfalls praktisch wieder in der ziemlich gleichen Top-Form wie letztes Jahr in Tokio.

Ich freue mich einfach brutal auf die beiden WM Rennen und auf „geiles Racing“!



05. Aug. 2022

UCI Paracycling Weltcup Quebec - SIEG in Einzelzeitfahren

Meine Trainingsleistungen haben mich schon sehr zuversichtlich für den Wettkampf gemacht und ich konnte es auch bestätigen.

Vor allem muss man es an Renntag dann auch zeigen, aber ich bin ja schon einige Jahre in diesem Spiel und es ist sicher eine meiner Stärken, zu „liefern“.

Auch wenn wir erst am Sonntag angereist sind, konnte ich mich von der Reise gut erholen und fühlte mich die letzten 2 Tage schon sehr gut.

Es waren, auf einem anspruchsvollen aber auch schnellen Kurs, 17,6 Kilometer zu bewältigen.

Ich war vom Start weg im „Mode“ und konnte mich perfekt ausbelasten.

Nach den ersten 3 Kurven musste ich zwar schon eine Vollbremsung einlegen, da ein „Following-Car“ eines H5 Athleten, welcher sich in Runde 2 befand, mir das Überholen sehr schwer machte, aber das hat mich nur noch mehr unter „Feuer“ gesetzt.

Es war zwar sehr schwüles Wetter und unter dem Zeitfahrhelmet hat es ziemlich gedampft, zum Glück kam der Regen aber erst 30min nach Rennende.

Ich bin mit der Leistung und der Ausführung des EZF sehr zufrieden und konnte im Endeffekt ja deutlich gewinnen (26min31sec). Auf Platz 2 folgte Rafal Wilk (POL), mit 57sec Rückstand und nur 1 Sekunde dahinter war auf Platz 3 Mathieu Bosredon (FRA).

OK – als Leistungssportler muss ich es erwähnen – Jetze Plat (NED) (unser Dominator) war nicht am Start. Bei der Weltmeisterschaft, nächste Woche, ist er am Start. Ich bin bereit und werde nächsten Donnerstag wieder alles geben.

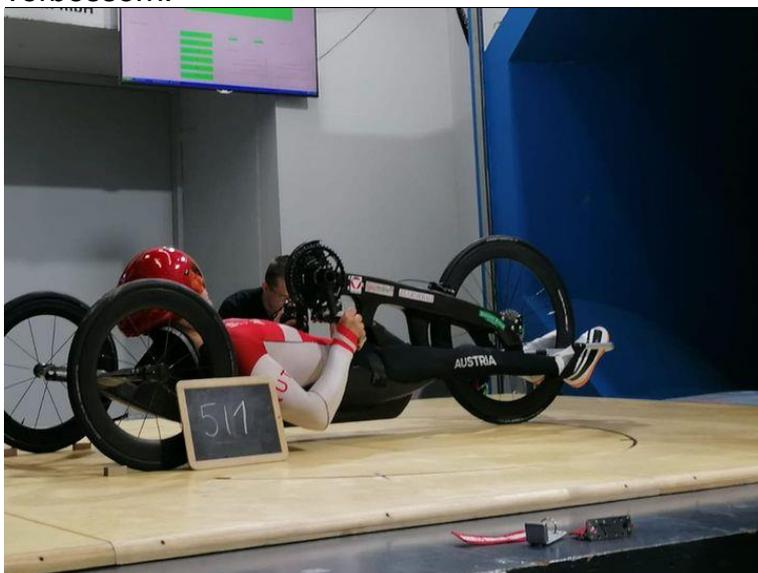
Zuerst kommt diesen Samstag aber noch das Straßenrennen hier in Quebec. Wird sicher wieder „geil“ ...



16. Jul. 2022

Weil ich / wir nie schlafen ...

Es ist auch eine lässige Herausforderung, zu versuchen, das Material immer zu verbessern.



13. Jul. 2022

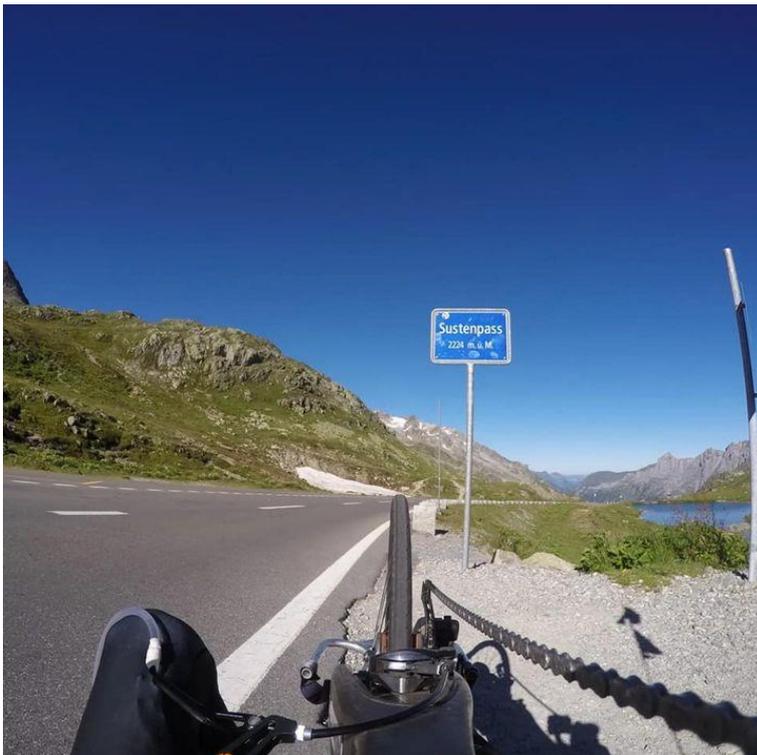
Sustenpass

Ost 18Km 1255Höhenmeter

West 15Km 975Höhenmeter

einfach schön ...

PS: sehr schnelle Abfahrten auf super Straßen



12. Jul. 2022

Oberalppass-Gotthardpass-Ariolo-back

80Km 2230Höhenmeter, Oberalp ist landschaftlich sehr schön und auch fahrtechnisch, Gotthard ist schön aber fahrtechnisch nichts besonderes (die Tremola hab ich mir mit dem Handbike aber erspart, die Pflastersteine lösen sonst meine Zähne).



11. Jul. 2022

Lago del Naret - WOW ein echter Geheimtipp

34Km uphill mit 1885Höhenmeter, sehr wenig Verkehr, da es eine Sackgasse ist / ab dem Lago del Sambuco ist der Anstieg aber SEHR hart! / wie man sieht wunderschön / die Abfahrt ist bis zum Sambuco sehr ruppig, aber keine großen Schlaglöcher / zählt auch zu den 10 größten Anstiege der Alpen.



10. Jul. 2022

Lukmanierpass

Das Intervalltraining war super gesamt 1h35min an bzw. leicht über LTP2. Disentis - Lukmanier in 1h12min / am Nachmittag habe überraschender Weise hier in Tavetsch

noch ein Schimmbad gefunden ...
(so wie am "Intervalltag" vor 4 Tagen in St.Moritz)



09. Jul. 2022

Albulapass

30Km und 1500Höhenmeter Eigentlich wollte ich heute einen Ruhetag machen, aber es ist einfach zu schön dafür. Werde ich morgen sehen ob mein Intervalltraining am Lukmanierpass trotzdem gut funktioniert.



08. Jul. 2022

Berninapass

von Tirano, 33Km und 1880Höhenmeter, ein weiterer der Top 10 größten Anstiege in den Alpen



06. Jul. 2022

Trainingslager in der Schweiz

In den letzten Wochen habe ich wirklich viel und hart trainiert. Um die Motivation hoch zu halten, bin ich jetzt 2 Wochen in den "Schweizer-Bergen" unterwegs.

Wenn man HIER als Radsportler nicht motiviert ist ...



06. Jun. 2022

UCI Europacup Köln 2022

Für die Kurzstrecke sind oft Rennen das beste Training. Also neues Wochenende – neues Rennen.

Einzelzeitfahren (03.06.2022) – Sieg „over all“

Das Einzelzeitfahren beim EC in Köln ist wirklich ein Genuss. Eine echte Zeitfahrstrecke nur drei 90°Kurven, 5 leichtere Kurven und eine 180° Wende auf 20

Kilometer und dazu noch etwas wellig.

Ich fand sofort in meinen Rhythmus und war direkt im „flight-mode“. Wie üblich hatte ich in der zweiten Hälfte einen Leistungsabfall von zirka 4%, aber das zeigt ja nur, dass man wirklich alles gibt.

So war im Ziel wirklich „nichts“ mehr „vorhanden“.

Schon auf der Strecke konnte ich den vor mir gestarteten Jonas van der Steene (BEL) einholen und da er mein Hautkonkurrent war, dadurch auch die Klasse H4 gewinnen.

Mit 27min42sec, was 43,5km/h im Schnitt entspricht, wurde es sogar der Sieg über alle Handbike-Klassen.

Obwohl für niedrigere kleinere Klassen ein umfangreicher Zeitfaktor angewendet wurde.

Die Durchschnittsleistung entsprach ziemlich genau den Werten der letztjährigen WM, womit ich natürlich super zufrieden bin.

Straßenrennen (06.06.2022) – Platz 2 / Sieg MH4

Die Strecke des Straßenrennens war zwar mit 2,2Kilometer Runden und nur 4 90Grad Kurven alles andere als anspruchsvoll, aber solche „Radsport-Kriterien“ sind dafür von Start bis Ziel am Anschlag.

Die Runde 1 führte ich gleich an und dann betrachtete ich das Rennen 1,5 Runden.

Es war mir aber zu hektisch und mit einer sehr harten Attacke schaffte ich es gleich mich zusammen mit Jonas van de Steene (BEL / MH4) und Mitch Valize (NED / MH5) abzusetzen.

Die 8 folgenden Runden war ich an der Spitze und setzte 2mal pro Runde eine Attacke, die Zeit dazwischen nutzte ich zum Erholen, beide wollten aber nicht führen. In diesen Runden sah ich, dass ich eine Kurve deutlich schneller als die anderen beiden fahren konnte, es benötigte dafür aber auch sehr viel Risiko.

Also legte ich in der folgenden Runde nach dieser Kurve alle Karten auf den Tisch und gab eine halbe Runde alles was ich hatte. Mit dieser Attacke konnte ich mich wirklich von Jonas van de Steene absetzen.

Ich hätte es mir nicht wirklich erwartet, da er erst vor 4 Wochen ein Weltcup-Rennen gewonnen hat und sich dort selbst alleine vom ganzen Feld absetzte.

Der Niederländer Mitch Valize „sprang“ dann aber noch nach und so wechselten wir uns bis zum Ziel ab.

Die letzten 2 Runden waren dann zwar wieder im „Kriegsmodus“, aber keiner von uns konnte eine Entscheidung herbeiführen.

Im Zielsprint gab ich natürlich alles. Gegen den zurzeit besten „Knie-Handbiker“ der Welt, hatte erwartungsgemäß nicht den Funken einer Chance. Trotzdem war es ein super Rennen.

Auch wenn ich jetzt schon eine sehr gute Form aufweise, werde ich mich die nächsten 1,5 Monate auf das Training konzentrieren.

Wie schon angekündigt, ist mein drittes Ziel für heuer bei der UCI Paracycling-WM, ab 11.August, in Top-Form zu sein.



29. May. 2022

UCI Paracycling Europameisterschaft 2022 Silber im Straßenrennen

Das abschließende EM Straßenrennen fand in Peuerbach statt.

Es war die gleiche 4,4Kilometer Runde wie schon letztes Jahr, mit dem gleichen 14% Schlussanstieg.

Die beiden Franzosen Josef Fritsch und Mathieu Bosredon haben von Beginn an brutalen Druck gemacht und eigentlich die Taktik, die auch mein Teamkollege Alexander Gritsch und ich versuchen wollten, einer von beiden attackiert fast immer, umgesetzt.

Bereits nach 1,5 Runden waren wir nur mehr eine 5er Spitzengruppe und nach 3Runden nur mehr wir vier.

Am Schlussanstieg verlor Alexander Gritsch leider immer etwas an Boden, natürlich übernahm ich danach keine Führungsarbeit, diesen Rückstand konnte er weitere 4 Runden ieder schließen, was eine sehr starke Leistung von ihm war.

Ich hatte in der Spitzengruppe mehr als nur Beschäftigung mit den beiden Franzosen mit zu kommen.

Sie wechselten sich immer wieder gekonnt mit Antritten ab und haben mir das Leben sehr schwer gemacht. Josef Fritsch ist 10kg leichter als ich und trotzdem ein sprintstarker Athlet, da ist er auf solchen kurzen starker Steigungen fast unschlagbar. Schon bei einigen Fluchtversuchen während dem Rennen war klar, dass es nur um Platz 2 geht. Mathieu Bosredon ist wiederum einige Kilogramm schwerer als ich, seine Leistung war heute sehr beeindruckend, denn bis zur letzten Runde konnte ich mich nicht lösen.

Am letzten Anstieg fiel dann aber doch die Entscheidung ums Podest. Josef Fritsch war nach einem Sprint-Antritt auf und davon und ich konnte auch eine 25Meter Lücke herausfahren. Auf den letzten 500 Metern bis zum Ziel gab ich zwar noch alles, aber Mathieu Bosredon hatte sich mit Platz 3 zufrieden gegeben. Es war ein sehr hartes und geiles Rennen, ein Kampf von der ersten bis zur letzten Sekunde.

Die EM war für mich ÜBERRAGEND – in Anbetracht meines Trainings in den letzten 2 Monaten und der Vernichtung meines leichtesten Handbikes wäre ich hier schon mit Top 5 Ergebnissen absolut zufrieden gewesen. So bin ich fast etwas sprachlos.

Das Niveau in der höchsten Liege-Handbike-Kategorie MH4, in der ich starte, steigt wirklich ständig.

Es ist mir eine Ehre gegen die „Jungs“ zu fahren und ein paar Jahre werde ich den „Jungs“ schon noch „auf den Sack gehen“



27. May. 2022

UCI Paracycling Europameisterschaft 2022 - GOLD im Einzelzeitfahren

Ich konnte mich von der Ironman WM sehr gut erholen und auch noch 3 harte Trainingseinheiten in US absolvieren. Leider zerstörte ich bei einem Trainingsunfall mein „Tokio-Handbike“ komplett, ich selbst blieb aber unverletzt. Zuhause angekommen schockte ich meinen Körper noch einmal mit 3 sehr harten Trainingseinheiten an 3 aufeinanderfolgenden Tagen. So direkt „aus dem Flieger“ war es natürlich auch ein Risiko, da der Körper schon gestresst war, aber wer nichts riskiert...

Einzelzeitfahren – Sieg und damit Europameister

Das Einzelzeitfahren war mit technischen und anspruchsvollen 27,4 Kilometern ein wirklich EM würdiges Rennen. Ohne großen Druck bin ich es auch wirklich angegangen und habe von Beginn an attackiert. Es sollte sich herausstellen, dass ich vor allem in der ersten von drei Runden den größten Vorsprung herausgefahren bin. Bei Kilometer 10 war ich eigentlich schon bei „99%“, konnte diesen Zustand aber sehr gut beibehalten und mich sehr gut ausbelasten.

Nach dem Zieleinlauf hatte ich ein Top 5 Ergebnis im Hinterkopf, wäre aber mit allem zufrieden gewesen, da meine persönliche Leistung wirklich sehr zufriedenstellend war.

Mit 40min12sec, 41km/h im Schnitt, hatte es dann wirklich zum Sieg und dem EM-Titel gereicht.

Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet, auch weil ich ja mit meinem alten Handbike aus 2018 starten musste und dieses doch 1,7kg mehr wiegt, aber mir ist es natürlich sehr recht.

Zudem war ein sehr starkes Starterfeld vor Ort, zweiter wurde der Franzose Mathieu Bosredon (32sec hinter mir / er war 2,6,3,2 bei den letzten 4 Weltcuprennen) und Platz 3 belegte mein Teamkollege Alexander Gritsch (36sec hinter Platz 1), welcher vor 14 Tagen ein Weltcup-Einzelzeitfahren gewonnen hat.

Ich bin etwas erstaunt und stelle mir die Frage, was ich jetzt weiterhin trainieren soll. Da ich den Langdistanz-Triathlon einfach liebe, bin ich durch das Genussprojekt in Utha, hier einfach frei und hungrig an den Start gegangen und der Kopf ist eben „King“.

Staatsmeisterschaft Straße – auch hier konnte ich gewinnen

Am Tag darauf wurde für die österreichischen Athleten die Staatsmeisterschaft auf der Straße ausgetragen. Es war mit 32 Kilometern ein kurzes Rennen und leider war es auch ein sehr überschaubares Starterfeld am Start.

Mit Alexander Gritsch hatte ich aber einen der zurzeit besten Handbike-Athleten als Gegner.

Die erste von drei Runden nutzten wir noch als Streckenbesichtigung und härterem Aufwärmen. In Runde zwei konnte ich mich dann beim härtesten Anstieg von ihm lösen und wir absolvierten beide einen Kampf gegen uns selbst bis ins Ziel, an Rang 1 und 2.



19. May. 2022

Einige Eindrücke von einer Action-Trainings-"Erholungs"-Woche at Coral Sand Dunes, Zion National Park, Bryce Canyon, Lake Powell, Monument Valley, Grand Canyon, Lake Mead, Red Rock Canyon, Es war einfach HERRLICH!!!



08. May. 2022

Ironman WM St.George Utah USA / Weltmeister in 9h29min35sec

Als Versuch, hatte ich dieses Mal eine sehr kurze Anreise geplant und bin praktisch erst 2 Tage vor Rennstart angekommen. Ich litt zwar unter dem Jetlag sehr, schlief in den 3 Nächten nur 10h, aber es sollte die Leistung nicht beeinflussen. Wie man an einigen Profis hier gesehen hat, kann auch sehr viel vor Ort schief gehen: einige Athleten konnten wegen Erkrankungen, Verletzungen und so weiter nicht an den Start gehen, obwohl sie schon 2, oder sogar 3, Wochen vorher angereist waren.

Beim „Bike-CheckIn“ am Abend vor dem Wettkampf bemerkte ich, dass mein Vorderrad seinen Luftdruck verloren hatte, also war meine erste Tätigkeit am Rennmorgen, um 04:30, meinen Schlauch zu tauschen. Beim Wettkampf gab es zum Glück keine Materialdefekte.

Unser ParaTriathlon-Start erfolgte 5min nach den Profi-Frauen und 20min vor den ersten Age-Gruppen und da ich von Beginn an der Spitze schwamm, musste ich mich alleine orientieren.

Zuerst stellte die Dunkelheit und später die seitliche Sonne eine Herausforderung, den richtigen Weg zu finden. Das Wasser war auch etwas wellig und mit 16,5°C doch frisch.

Mit 1h05min, für die 3,8Km, bin ich aber sehr zufrieden. Schwierig gestaltete sich nur das Öffnen meiner Schwimmschiene, da meine Finger doch unterkühlt und etwas „blau“ waren.

Der Wechsel verlief ohne Probleme, habe ich ja auch schon oft genug gemacht.

Auf den 180Km der Radstrecke galt es 2400 Höhenmeter zu überwinden, es ging eigentlich nur bergauf oder bergab. Im Vorhinein dachte ich eher an eine Zeit knapp unter 7h, ich hatte mir nur ca. 30% der Radstrecke mit dem Auto angesehen.

Mit 5h52min war ich dann deutlich darunter und 31km/h Schnitt bei 2400Höhenmeter

hätte ich nicht erwartet. Möglich war es sicher auch, weil ich mir die Leistung sehr gut eingeteilt hatte. Ich achtete nicht nur auf die Leistung sondern versuchte vor allem mit Trittfrequenz und Gefühl die Geschwindigkeit immer hoch zu halten.

Die Verpflegung, welche im Langdistanz-Triathlon ein sehr wichtiger Punkt ist (80-90g Kohlenhydrate pro Stunde / muss man trainieren), funktionierte über das ganze Rennen perfekt.

Das Profil der Laufstrecke war für uns ParaTriathleten (Rennrollstuhl) wirklich sehr anspruchsvoll.

Es gab 4 ca. 5Kilometer lange Anstiege, mit immer wieder steileren Stück und 4 wirklich sehr steile Stück wo ich gerade einmal 4km/h hochdrücken konnte. Mit 2h24min war es deswegen für meine Verhältnisse ein sehr langsamer Marathon und auch ein harter Kampf. Die schattenlose 32°C machten es nicht unbedingt leichter.

Die Endzeit von 9h29min überraschte mich dann doch sehr. Es war, von mir, eine nahezu perfekt Ausführung eines „Ironman“ und ich wüsste nicht wirklich wo ich Zeit „liegen gelassen“ hätte.

Jetzt brauche ich einmal 3-4Tage Erholung und dann werde ich noch hier in den USA 1-2 kurze harte Einheiten im Handbike absolvieren.

In 14Tagen steht in Oberösterreich die Paracycling-Europameisterschaft auf dem Programm.

Ich habe meinen Körper die letzten 3 Monate Richtung Langdistanz getrimmt, deswegen darf ich mir bei der EM nicht zu viel erwarten. Aber ich werde natürlich mein Bestes geben!

Spätestens Mitte August zur Paracycling WM in Kanada, bin ich auch wieder zu 100% bereit!



25. Apr. 2022

TiggerTom - Saisonziele 2022 3 Weltmeisterschaften und eine EM

Nach langer Ungewissheit und Planungsschwierigkeit, habe ich nun meine Ziele für 2022 fixiert. Ich hatte einen sehr guten „Trainingswinter“ und konnte in einem langen

Trainingslager auf Lanzarote sehr gut darauf aufbauen. Die Form war schon beachtlich. Danach gab es mit einer „milden“ Covid-Infektion aber einen größeren Rückschlag. Da ich nichts riskieren wollte, bin es auch konservativ angegangen und so verging doch ein ganzes Monat (2 Wochen kein Sport, 2 Wochen nur Grundlagentraining), bis ich wieder voll im Training war. Nun ist aber wieder alles OK. So fiel ein kleineres Europacup-Paracycling-Rennen aus meinem Rennkalender und damit beginnt 2022 mit einen echten Paukenschlag.

Ironman WM „2021“ St.Georg (Utha, USA – 07.Mai 2022) Es ist der Nachtrag von der 2021 abgesagten Ironman WM auf Hawaii und mit 2400 Höhenmeter auf der Radstrecke und weiteren 700 auf der Laufstrecke, wird es ein echtes „Mörder-Rennen“: Für uns Handbike-Athleten wahrscheinlich der schwerste offizielle Ironman aller Zeiten, schwerer als Lanzarote oder eben Hawaii. Trotzdem ist es ein erstes Ziel, auf welches ich mich extrem freue und richtig brenne. Nur 14Tage danach werde ich bei der Heim-UCI Paracycling Europameisterschaft, in Oberösterreich (Schwanenstadt, Peuerbach – 25. Bis 28. Mai 2022) mein Bestes geben. Natürlich kann ich so kurz nach einem Langdistanz-Triathlon, nicht meine absolute Topleistung im Einzelzeitfahren und bei „100min Straßenrennen“ abrufen, aber ich werde alles geben.

Nächstes Saison-Highlight: die UCI Paracycling Weltmeisterschaft, in Baie-Comeau (Québec, Kanada / 11. Bis 13.August 2022), dort werde ich mit 100% Fokus auf das Paracycling am Start stehen und um die Medaillen kämpfen. Ich werde eine sehr gute Grundlage und Belastungsfähigkeit vom Triathlon-Training vorweisen und mit 2 monatigem „KurzstreckenTraining“, wird es sehr gut passen.

Der krönende Abschluss der Saison wird bei der Ironman Weltmeisterschaft 2022, auf Big Island-Hawaii, USA / 06. Oktober 2022, stattfinden. Dort gilt es dann wieder wie zum Beginn der Rennsaison über 3,8Km Schwimmen, 180Km Handbike und über 42,2Km im Rennrollstuhl seine persönliche, bestmögliche Leistung zu zeigen.

Mein Herz und meine Augen brennen...



04. Apr. 2022

Nach einer Covid-Infektion, die zwar mild war, mich aber trotzdem 2 Wochen komplett außer Gefecht gesetzt hat, war ich jetzt (in der vierten Woche danach) mit dem österreichischen Paracycling Team, 8 Tage, auf Mallorca im Trainingslager.

Es war vor allem extrem kalt, aber zumindest die ersten 4 Tage ging es noch einigermaßen gut auch lange Einheiten zu Trainieren.

In der zweiten Hälfte bin ich 2mal "in den Pool" ausgewichen.

100% habe ich mich noch nicht erholt, deswegen stand bis jetzt auch nur Grundlagentraining an.

Morgen geht es zu einer Leistungsüberprüfung und einem kompletten "after - Covid" Check, danach werde ich mich auch wieder stärker belasten (soweit alles OK ist).



23. Feb. 2022

Training camp Lanzarote 2022

less talking - more action - enjoy...

