

## Knappenman (Ironman, 3,8K swim / 180(170)K bike / 42,2Krun) 7h26min18sec

Auch wenn es zurzeit vielleicht wichtigere Dinge und größere Probleme gibt, ist es für mich als Leistungssportler natürlich sehr schön endlich wieder bei einem offiziellen Wettkampf am Start zu stehen.

Meine SEHR gute Form habe ich bei privaten Testwettkämpfen heuer schon einige Male unter Beweis gestellt. Vor einem Monat finishte ich einen privaten Testwettkampf über die Halb-Ironman Distanz (1,8K swim / 90K bike / b 21,1K run) in der fast utopischen Zeit von 3h35min34sec. Da die ersten UCI-Paracyclingrennen 2020 erst ab 04.10. stattfinden, entschloss ich mich bei einem der wenigen offiziellen Wettkämpfen zu starten die es zurzeit gibt, einem Lang-Distanz-Triathlon. Um auch etwas Neues zu erleben, fand ich mich so beim [www.knappenman.de](http://www.knappenman.de) wieder. Ein großer Dank gilt dem Team vom Knappenman, dass sie alle Auflagen gestemmt haben und den Wettkampf durchzogen.

Meine Form ist in alle drei Disziplinen auf einem Karrierehoch, dafür habe ich in den letzten Monaten auch wirklich viel getan, und das konnte ich heute auch zeigen.

Das Wetter war bewölkt aber ohne Regen und mit wenig Wind, also fast ideal.

Die Tage zuvor war es teilweise sehr stürmisch, das wäre nicht ideal gewesen.

Das Schwimmen verlief ziemlich stressfrei und so fand ich mich nach 1h02min30sec (da ist die gehören noch 55sec für das aus dem Wassertragen abgezogen) wieder an Land.

Damit hatte ich die 12. Schwimmzeit von allen Teilnehmern und das obwohl ich aus der 5.

Startwelle gestartet bin und mich durchkämpfen musste. Die Leistung entspricht genau dem was ich maximal drauf habe, je nach Strecke und Gruppe kann es auch 58min werden, aber heute bin ich 90% alleine geschwommen.

Die Anfahrt zur ersten Wechselzone war relativ lange und so verging mit dem Wechsel doch einige Zeit (5min20sec).

Beim Handbiken fand ich von Beginn an einen sehr guten Rhythmus und konnte die geplante Leistung bis zum Schluss durchziehen, es war perfekt eingeteilt. Im Training fuhr ich mit dieser Leistung auf wirklich flachen und schnellen Strecken 40km/h im Durchschnitt. Hier war die Strecke aber doch etwas wellig und es waren viele Kurven, so kam ich nur auf 38,6km/h im Schnitt.

Die Radzeit betrug 4h23min45sec, ABER die Radstrecke war 10Kilometer zu kurz, das muss, zumindest aus meinem sportlichen Zugang, erwähnt. Auf 180Kilometer hochgerechnet wären es 4h40min, was sehr ordentlich ist. Mit der Leistung hatte ich heute die 8. Radzeit aller Teilnehmer – beachte, ich fahre Handbike 😊.

Der abschließende Marathon war durchaus auch etwas anspruchsvoll mit einem giftigen Anstieg pro Runde und etlichen Kurven, aber ich konnte auch dort den geplanten Speed durchziehen. Und knallte abschließend eine Laufzeit von 1h52min33sec hin.

Nähere Infos und Pressefotos unter [www.tiggertom.at](http://www.tiggertom.at)



So gelang es mir zum zweiten Mal in meiner Karriere unter 8h über einen Ironman zu bleiben. Wenn ich die Radzeit für genau 180K hernehme, wäre es eben eine Endzeit von 7h42min18sec geworden und damit sogar schneller als meine Rekordzeit aus Podersdorf 2017 (7h48min). Jeder der nur ein bisschen Ahnung von Ausdauersport hat, weiß dass dies eine wirkliche Weltklasse-Leistung erfordert.  
Es gibt nicht viel zu sagen: HAMMER!

In 2 Tagen wäre das Paralympics-Einzelzeitfahren in Tokio abgesetzt gewesen, so habe ich hier das ganz große Kino gezeigt!  
Nächstes Jahr hoffentlich in Tokio.

Die 40km/h Schnitt beim Handbiken in einem Ironman, stehen noch auf meiner Agenda!

Nächsten Samstag starte ich bei einem Staffel-Paratriathlon in Roth, ein deutscher Tandem-Athlet hat mich gefragt ob ich kommen möchte und den Marathon übernehme.  
Ziel wird es sein zumindest unter der Weltrekordzeit von 7h35min zu bleiben, aber ehrlich gesagt wollen wir deutlich unter die 7h30min kommen.

Nähere Infos und Pressefotos unter [www.tiggertom.at](http://www.tiggertom.at)

