

Staffel-Ironman im legendären Roth in **6h49min** (3,8K swim / 180K bike / 42,2K run – mein Einsatz)

Die Lang-Distanz in Roth zählt ja zu den bekanntesten und beliebtesten Rennen der Welt. Deswegen war ich sofort Feuer und Flamme als mich Peter Renner (Tandem-Pilot) gefragt hat, ob ich den Marathon übernehmen würde.

Roth zeigt sich von seiner guten Seite und bot sehr gute Verhältnisse. Das Schwimmen übernahm **Christiane Reppe**, ebenfalls Para-Triathletin und ehemalige Schwimmerin). Mit **58min** legte sie einen sehr guten Grundstein zu einem schnellen Tag.

Das Tandem-Gespann aus **Tim Kleinwächter (Blindensportler) und Peter Rennen (Tandem-Pilot)** setzte dem einen drauf und fuhr die fordernden 180Kilometer in **4h13min**. Sie hatten auch die Idee zu der Aktion, da sie aus der Gegend um Roth kommen.

Natürlich war vorher schon klar, dass wir die meiste Zeit beim Marathon einsparen können. Mit dem Rennrollstuhl habe ich dort, vor allem im „frischen“ Zustand, doch einen großen Vorteil. Beim Besichtigen der Strecke am Vortag, mit dem Auto, zweifelte ich etwas an einer sehr schnellen Marathon-Zeit, da doch sehr viele Hügel auf der Strecke waren und es mit **252Höhenmeter** auch einiges zu erklimmen galt. Ich überraschte mich selbst und drückte die ganzen Hügel und leichte Steigungen sehr gut hoch. Bergab galt es dann richtig Speed zu machen und so setzte ich es auch um. Mit **1h38min** wurde es eine SUPER Zeit. Hätte ich mir nie erwartet. Offensichtlich habe ich beim Rennrollstuhl fahren wirklich einen Schritt vorwärts gemacht. Beim Marathon in Berlin, wo es ja total flach ist, bin ich vor 3Jahren „nur“ 1h40min gefahren. Ich fand einen sehr guten Rhythmus und war von der Lang-Distanz vergangenes Wochenende auch gut erholt, zu mindestens gut genug für 1h40min am Anschlag.

Also 6h49min ist einmal eine Ansage über die Lang-Distanz.

Jetzt wechsle ich wieder etwas zum Kurzstrecken-Training, denn die nächsten Wettkämpfe sind die Europacup-Paracycling-Rennen in Oberösterreich am 04. 09. 10. und 11. Oktober. Es sind auch die einzigen UCI-Rennen in diesem Jahr, deswegen wird es sicher ein sehr gutes Starterfeld geben. Wird „geil“, mich wieder im „roten Bereich“ mit dem anderen Paracycling-Athleten zu messen.

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

