

UCI WM Zürich 2024 - Straßenrennen **SILBER** in einem super Rennen

Die Tage zwischen Einzelzeitfahren und Straßenrennen verliefen wie geplant und unspektakulär.

Natürlich bin ich etwas auf „Wolke sieben“ herumgeflogen und deswegen ging alles noch leichter. Auch am Renntag fühlt ich mich sehr gut und war mir sicher, wenn mich nicht ein Defekt oder Unfall stoppt, hole ich mir ein Podium.

Es war mit **Abstand das härteste Straßenrennen im Paracycling, in unserer Klasse MH4**, dass wir je hatten.

800 Höhenmeter auf 57 Kilometer sind eben 800 Höhenmeter. 80% dieser Höhenmeter gab es gleich nach dem Start, in mehreren Rampen, zu bewältigen.

Vor allem die „**Zürichbergstrasse**“ mit **bis zu 17% Steigung** war für uns Handbiker schon ordentlich.

Der **Plan war unten dosiert rein zu fahren und dann oben raus Druck zu machen.**

Ich ging davon aus, dass wir oben maximal noch zu dritt sein würden: Josef Fritsch / FRA, Fabian Recher SUI und ich.

Die erste Steigung führte ich noch im Plan hoch. In die „Zürichbergstrasse“ hinein fuhr ich dann **50 Meter nach Plan** und dann hat **Josef Fritsch eine „ALL OUT Attacke“**, zumindest für mich, gesetzt.

Ich fuhr da kurzzeitig 350 Watt. Perfekt wenn man am Beginn des Anstiegs schon 15 mmol Laktat in den Armen hat, das wird schmerzhaft. Nach 2 min, in denen ich schon ein 50 Meter Loch hatte, musste ich akzeptieren, dass ich **da nicht mitfahren kann**. Bis ganz oben hatte ich dann ein 250 Meter Loch, was bergauf viel ist. Oben angekommen musste ich etwas durchatmen und Josef Fritsch konnte noch immer weiter durchdrücken.

Er ist **8 Kilogramm leichter** und drückt fast **ähnliche Wattwerte** wie ich, da spielt er **bergauf in einer anderen Liga**.

Persönlich bin ich mit meinen **Leistungswerten extrem zufrieden**, ich konnte mich wirklich beim letzten Prozent bewegen und habe, nach dem Zeitfahren, wieder meine Top-Form gezeigt.

Beide „Leistungsanalysen“ gehören zu den **Top5 meiner Paracycling-Karriere**.

Im Anstieg begleitete mich in meinem **Rückspiegel Fabian Recher (SUI)**.

Diesen Abstand konnte ich aber in den 4 Kilometer **bergauf immer weiter vergrößern**.

Nach einer 26 Kilometer Eröffnungsrunde, galt es dann 5 Runden zu 6 Kilometer mit nur einem Anstieg zu bewältigen. Da ich Josef Fritsch im Zeitfahren eindeutig hinter mir lassen konnte, dachte ich zuerst noch; „**das Loch schließe ich nun im Flachen**“.

ABER, er war heute unglaublich stark und er vergrößerte seinen Vorsprung kontinuierlich.

Nach hinten konnte ich auch meinen Vorsprung vergrößern und so war es für **Josef und mich ein langes Einzelzeitfahren**.

Um **Platz 3** duellierte sich Fabian Recher (SUI) und Rafal Wilk (POL). 2 Kilometer vor dem Ziel setzte sich **Fabian Recher** dann ab und fuhr zu Bronze.

Josef Fritsch war heute mit Abstand der stärkste Athlet und hat sich den Weltmeistertitel, so was von, verdient!

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at



**Das war meine 10. UCI Paracycling WM-Medaille im 18. WM-Rennen!
Das definiert Kontinuität!!!**

2014 - **Bronze** im EZF / Crash Straße (erste UCI Paracycling WM, nach 10 Jahren Training)
2015 - **Bronze** im EZF/ P4 Straße
2016 - keine UCI WM (Terminüberschneidung mit Paralympics2016)
2017 - nicht am Start, da im Triathlon „verbucht“
2018 - 4 Monate vor WM Schulterluxation – P4 Straße / Crash EZF
2019 - **Bronze** – EZF /P5 - Straße
2020 - keine UCI WM (Covid)
2021 - **Silber** – EZF / **Silber** Straße
2022 - **Silber** – EZF / **Silber** Straße
2023 - **Bronze** - Straße / P4 - EZF
2024 - **Gold** - EZF / **Silber** - Straße

Die 5 silberne WM-Medaille und wenn ich, hypothetisch geschrieben, noch 5 machen sollte, bin ich auch super zufrieden.“ Mein Ziel“ war nie Weltmeister oder ... zu werden, **ich möchte einfach 100% meines persönlichen Potenzials ausreizen und gegen die besten Athleten der Welt fahren.**

Die **Paracycling Saison 2024 ist geschlagen.**

Bei **6 Weltcup-Rennen 4mal am Weltcup-Podest, Doppel-Silber bei den Parlympics „Paris2024“ und WM-Gold und WM-Silber bei dieser UCI Paracycling WM in Zürich.**
Das nehme ich so was von!!!!!!!

„Tigger“ ist noch immer motiviert und hat Spaß, deswegen gibt es noch eine **kleine Hoffnung zu einer Wildcard bei der ITU Paratriathlon-WM.**

Die Startplätze werden bei der ITU über ein Punktesystem vergeben und da ich in den letzten Jahren keine Rennen über diese Distanz bestritten habe, steht meines bei null.

Die Hoffnung ist nicht sehr groß. Ich würde aber auf jeden Fall Qualität in das Startfeld bringen und beim Radabschnitt schwer zu schlagen sein.

3 Wochen Schwimmtraining und Rennrollstuhlfahren sind nicht gerade viel, aber ich mache beides schon 18 Jahre. Es geht mir **im Endeffekt darum meinen Punktestand etwas zu verbessern, um nächstes Jahr hoffentlich einige Startmöglichkeiten zu bekommen.**

Fix ist, dass ich am **27.10. in Graz** beim <https://graz10k.at/> am Start stehen werde und dort, zusammen mit Ludwig Malter (Salzburg), **den Rennrollstuhlsport in einem sportlichen Showrennen präsentieren werde.**

In diesem Sinne: T – I – doppel G – E- R! 😊

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

