

2018-10-07

Sieg Staatsmeisterschaften Straße, Saisonrückblick Zum Abschluss der Saison fanden die Staatsmeisterschaften im Straßenrennen in Klein-Engersdorf bei Korneuburg statt. Heuer wurden diese im Stile eines Kriteriums ausgetragen. Auf dem 1,6 Kilometer langen Rundkurs galt es 20Runden zu absolvieren. Die ersten 8 Runden fuhr ich noch gemeinsam mit Alexander Gritsch (T) und Walter Ablinger (OÖ). Dabei merkte ich aber schon, dass ich noch viele Reserven hatte, denn auch am Ende der Saison habe ich heuer noch eine sehr gute Form. Nach einer Attacke in Runde 9 konnte ich mich von den Beiden lösen und machte es dann trotzdem zu einem harten Rennen für mich und bin das Rennen praktisch voll durchgefahren. So konnte ich mit großem Vorsprung gewinnen. Das Jahr hat sehr gut mit 5Siegen auf Europacupebene und einem Weltcuppodest beim ersten Weltcup begonnen. Auch danach konnte ich im Training noch zulegen. Doch dann kam die Schulterluxation bei ITU Weltcup im London. Ich ging eigentlich davon aus, dass damit die Saison 2018 gelaufen wäre. Aber 2 Monate später, nach Heilungspause und Wiederaufbau, war ich wieder sehr gut in Form. Ein 4. Platz im WM-Straßenrennen und ein Weltcupstieg beim Straßenrennen in Kanada, waren unerwartete absolute Spitzenergebnisse. Dabei hatte ich in meiner Paradedisziplin dem Einzelzeitfahren sowohl bei der WM (Unfall wegen starkem Regen) und beim Weltcup in Kanada (technischer Defekt) großes Pech. Zum Abschluss, als kleine Draufgabe, noch die beiden Staatsmeistertitel. Nach der Verletzung hatte ich überhaupt nicht damit gerechnet und es war fast unglaublich für mich, dass ich so schnell und stark zurückkommen konnte. Die Schulterverletzung ist zurzeit auch wirklich zu 99% OK und macht keinerlei Probleme. Einziger Wehmutstropfen ist, dass ich heuer nun keine ITU-Punkte sammeln konnte und damit der Zug zum Paratriathlon in Tokio mehr oder weniger abgefahren ist. Die ITU interessiert es nicht wie gut man als Athlet ist, sondern man muss brav Punkte sammeln um bei größeren Rennen starten zu dürfen. Und da der Reiseaufwand und der Ablauf so kompliziert sind, habe ich auch keine Lust mich zum Start zu mehreren kleinen Rennen zwingen zu lassen. Denn auch wenn ich es nächstes Jahr auf mich nehmen würde, ist durch das nicht sportorientierte Punktesystem der Mögliche Start in Tokio 2020 nicht rein in meiner Hand. Deswegen habe ich entschlossen und akzeptiert, dass auch ich nicht auf jeder Hochzeit sein muss. Deswegen lieber in den nächsten beiden Jahren zu 100% Paracycling.



2018-09-09

Sieg Staatsmeisterschaften Einzelzeitfahren Bei den Staatsmeisterschaften im Einzelzeitfahren konnte ich einen weiteren nationalen Titel einfahren. Dieses Jahr fanden diese in Schwarzenbach im Pielachtal statt. Bei 11 Kilometern und 100 Höhenmetern gab es, aufgrund der kurzen Fahrzeit, nicht viel Taktik. Sondern es galt einfach sehr hart zu starten und zu versuchen es bis zum Schluss durchzuhalten, was mir auch recht gut gelang. So siegte ich in 15min26sec, vor Florian Brungraber (OÖ) und Alexander Gritsch (T). Nach den zwei Wochen in den Rocky Mountains rund um Denver, in denen ich doch fast nur im zwar fordernden, aber für das Zeitfahren nicht unbedingt trainingstechnisch vernünftigen, Übergangsbereich unterwegs war, war ich mir meiner Sache nicht ganz sicher. Da ich erst am Montagabend zurückgekommen bin hatte ich diese Woche auch noch etwas Jetlag-Probleme, aber es hat die Leistung nicht beeinflusst und es war sogar die 4. beste Durchschnittsleistung dieses Jahr. Jetzt werde ich noch etwas weiter trainieren und ein paar Material- und Einstellungen testen. Zum Saisonabschluss stehen am 06.10. noch die Straßenstaatsmeisterschaften auf dem Programm.



2018-09-05

what i do on a free day in USA ... Sorry aber jetzt wird es auch für mich mal Zeit für ein Angeber-Video. Lionel Sanders spielt an seinen freien Tagen a Golf, das ist was ich tue.



2018-09-02

Die letzten Tage waren anspruchsvoll, aber vor allem auch UNGLAUBLICH schön und beeindruckend! Morgen geht es back home!



2018-08-27

Trail Ridge Road - 2 sehr schöne und durch die länge der Auffahrten (geht auf 3750HM / und dem Wind), anspruchsvolle Tage



2018-08-25

PikesPeak - Danke an meine Freundin die, wegen ihrer "Frauentage", Zeit hatte um tolle Fotos zu machen. PS: Das Luft Problem merkt man eigentlich nur beim Trinken, aber ab 3800Höhenmeter fangen die Muskeln etwas zu brennen an, zumindest wenn man nicht wirklich locker unterwegs ist.



2018-08-25

Handcycle Colorado2018: Video1 - SquawPass, FlagstaffRoad, MountEvans - kleiner Einblick in die ersten 3 Pässe



2018-08-19

UCI Weltcup Baie-Comeau Kanada Weltcupsieg im Straßenrennen
Begonnen hat es mit einem negativen „Lotto-Sechser“, beim Zeitfahren. Beim Team-Relay am Mittwoch, bei dem wir 4. geworden sind und beim Aufwärmen vor dem Zeitfahren funktionierte meine SRAM E-Tap einwandfrei. Doch als ich zum Start gerollt bin, ging das Schaltwerk einfach nicht mehr. Leider war es weder, Akku noch die Batterie in der Sendeeinheit oder das Koppeln, welche ich sowieso vorher getauscht hatte, sondern der Motor des Schaltwerks hat seinen Geist aufgegeben. Da es nur mehr 3min bis zum Start waren und ich kein 2. Schaltwerk bei der Hand hatte, warum auch?, war ich zum Zusehen verdammt. Sehr bitter, aber so läuft es eben manchmal, ich hätte sehr gerne mein Leistungspotenzial gezeigt. Beim Straßenrennen wurde ich von unvorhersehbaren Ereignissen verschont und konnte zeigen was ich drauf habe. Nach 2 Runden konnten Rafal Wilk (POL) und ich uns bei der entscheidenden Steigung vom Rest des Feldes absetzen und lieferten uns dann unseren sportlichen, respektvollen privaten Krieg. In der Verlängerung der Steigung konnte ich mich 2mal etwas behaupten, aber er fuhr die Lücken wieder zu. In den Kurven ist der Ex.-Speedwayprofi unglaublich schnell und ich musste teilweise sehr viel riskieren um an ihm dran zu bleiben. In der vorletzten Runde musste ich an der Steigung ein 10Meter Loch aufreißen lassen und benötigte im Flachen zwei Kilometer um es am „letzten Zacken“ wieder zu schließen. Bei der Einfahrt in letzte Steigung des Rennens dachte ich eher an dran bleiben, als an Attacke, konnte aber noch aus dem nirgendwo „etwas“ mobilisieren und sah, dass eine Loch zu ihm aufgeht. Oben hatte ich 10 Meter Vorsprung und da ich auch noch den Druck zum Verlängern hatte, war ich mir sicher, dass ich es nach Hause fahren kann. Ich stand schon öfter am Podium aber es war mein erster Weltcupsieg in einem Straßenrennen. Meine Stärke liegt ja sonst eher im Zeitfahren, wo ich meistens um Podium und Sieg mitreden kann. Auf einer derart anspruchsvollen Strecke konnte ich Rafal Wilk, auch abseits des Weltcups, noch nie schlagen. Es war ein SEHR hartes und lässiges Rennen und für mich ein perfekter Abschluss des heurigen Weltcups. Aus sportlicher Sicht, ich weiß jeder PR-Berater würde es nicht tun, muss ich erwähnen das der

Dominator Jetze Plat (NED) diesen Weltcup ausgelassen hat, wahrscheinlich zu meinem Glück. Jetzt geht es für mich 2 Wochen nach Denver wo ich die Rocky Mountains-Pässe unsicher machen werde. (Mount Evans 4200HM / Pikes Peak 4200HM und einige andere über 3500HM) Danach stehen heuer eigentlich nur mehr die beiden Staatsmeisterschaften am Programm.



2018-08-06

Nach WM-Zeitfahren am Donnerstag - leider DNF wegen Sturz WM-Straßenrennen am Samstag - Platz4 Sonntag - Anstieg nach Piancavallo und Teamrelay am Abend Zum Abschluss am Montag Monte Zoncolan von Ovaro



2018-08-04

Straßenrennen: Von Beginn an war das Tempo, trotz 35°C plus, brutal hoch. In Runde 2 von 5 habe ich den Anschluss an das Spitzenduo nur um 3 Meter verpasst. Wenn Jetze Plat dann vorne Druck macht und ich aus dem Windschatten bin, ist der Zug für mich abgefahren. Danach eine Runde zu zweit unterwegs und dann in einer 5er Gruppe. Bergauf konnte ich mich gemeinsam mit Vico Merklein (GER) immer geringfügig absetzen, aber die anderen 3 haben bergab immer wieder aufschließen können. An der letzten Steigung attackierten wir abermals, so dass nur mehr ein Athlet aufschließen konnte. So ging es dann zum Ziel, es ist mir nicht ganz gelungen als erster in die letzte Kurve zu kommen, dann hätte ich vielleicht eine Chance gehabt, aber so musste ich dem sehr guten Sprinter Vico Merklein (GER) den Vorzug geben. Sprinten ist nicht unbedingt meine Zuckerseite. Zu dem Zeitpunkt waren die beiden Spitzenreiter schon länger im Ziel, natürlich auch weil wir dann etwas taktierten. Gewonnen hat wieder

Jetze Plat (NED) vor Rafal Wilk (POL). Mit dem 4. Platz bin ich aber sehr zufrieden, meine Stärke liegt ja eher im Zeitfahren. Somit konnte ich meine gute Form bestätigen und zeigen, dass ich am Donnerstag wirklich um Platz 2 oder 3 ernsthaft mitgeredet hätte. Nach meiner Verletzung (Schulterluxation, eine der schwersten Verletzungen für Rollstuhlsportler) ist es ja fast unglaublich hier so ein Ergebnis abliefern zu können und ich bin sehr glücklich hier sein zu können und meine Leistung zeigen zu dürfen. Hat alles im Leben seinen Sinn ... Ich hoffe ich nehme aus der Erfahrung wieder etwas zusätzliche Demut und Dankbarkeit für „meine Lebensorgie“ mit.



2018-08-03

Maniago, das Wetter und ich ... Hatte gestern ein Deja vu, genau wie letztes Jahr hat es 6-7 Athleten vor mir (es wurde in 1min Abständen gestartet) wie aus Kübeln zu schütten begonnen und im Startbereich flogen Zelte, Tische und ... herum. Ja - kam gut rein, obwohl ich auch bergauf nur wenig gesehen habe. Sehr viel Athleten hatten ernsthafte Probleme und so habe ich mich, nach etwas mehr als der Hälfte des Rennens, in einem Kreisverkehr auch "verabschiedet". Ich habe extrem runtergebremst und war wirklich langsam dran, aber hatte keine Chance und mich sofort gedreht. Von den 10 nachkommenden Athleten (1 in meiner Klasse H4 und die anderen in H3) sind nur 4 Athleten ohne Crash durch den Kreisverkehr gekommen. Es glich einem Schlachtfeld zwischendurch sind 6 Athleten und Handbikes, plus Teile, herumgelegen. Wie man am Foto erkennen kann, kam ich mit dem Laufrad nicht mehr voran und deswegen bin ich erst nach kalten, aber auch sehr spannenden 20 Minuten (war fast wie ein Actionfilm) mit dem Materialwagen zurückgefahren. Am Ende auch mein Fehler, Athleten sind vor und nach mir durchgekommen, wobei ich glaube, dass es mehr Zufall war, ob man durchkam oder nicht. Auf meine Leistungsfähigkeit gesehen war es natürlich schade, war dort noch immer ca.30sec vor Jetze Plat, der 1 Minute nach mir gestartet ist und überlegen gewonnen hat. Um Platz 2-3 hätte ich sicher mitgeredet. Aber eben NICHT ... Körperlich ist mir zum Glück nichts passiert - also morgen Straßenrennen!



2018-07-15

Comeback zur UCI Paracycling WM (ab. 02.08.2018) Nach 2 Wochen Pause (nach meiner Schulterluxation beim ITU Weltcup in Dorney, London), konnte ich in den letzten 4 Wochen die Belastung rapid steigern und habe eigentlich sehr gut trainiert. Das wichtigste ist aber natürlich, dass ich seit 3 Wochen, beim Handbiken, praktisch problemlos bin und da auch die „med. Abteilung“ keinen Grund dagegen sieht, werde ich zur UCI Paracycling WM mein Comeback geben. Die Leistungswerte stimmen mich ganz zuversichtlich und es macht auf jeden Fall einen sportlichen Sinn. Nach so einer Verletzung habe ich ja überhaupt nichts zu verlieren, sondern kann nur gewinnen. Das Schwimmen habe ich aber noch komplett „auf das Eis“ gelegt (etwas vom Bewegungsumfang fehlt noch), Rennrollstuhlfahren geht zwar, hat aber zur Zeit keine Priorität. Diesen Donnerstag war ich zur Streckenbesichtigung in Maniago (ITA), wo die WM stattfindet. Es ist eine echte Abenteuer-Zeitfahrstrecke mit Pflastersteinen, engen Gassen, leichten bis mittelschweren Steigungen, flachen Passagen, ... eigentlich alles vorhanden und ich finde die Strecke wirklich lässig. Als letzten Belastungstest, habe ich nach einem harten Training in Maniago, mir auf dem Rückweg, an zwei Tagen, noch am Nassfeld und der Nockalmstrasse 10h Training und 5000 Höhenmeter einverleibt. Es war wieder mal herrlich in den Bergen unterwegs zu sein und außer große Ermüdung gab es keine Probleme. Die nächsten 2 Wochen werde ich noch am Feinschlief arbeiten und dann in Maniago mein Bestes geben. Ich freu mich darauf und bin glücklich und dankbar wieder so schnell „da raus“ sein zu können.

Handbiken Nockalmstrasse



2018-06-13

Kleines Update zur Verletzung (jetzt neben MRT mit Spezialisten abgeklärt): Das untere "Labrum" ist doch mehr verletzt, deswegen brauche ich akut nicht unbedingt eine Operation, aber diese wäre früher oder später sehr vernünftig bzw. erforderlich. (Dazu hat sich die "Hill-Sachs-Delle" vergrößert und Knochenmarksödem, ...) Habe jetzt natürlich noch nicht den vollen Bewegungsumfang zurück, aber es geht schon ganz gut und kann, laut Arzt, wieder mit leichtem Handbike-Training beginnen, solange alles schmerzfrei ist. Bis jetzt viel Massage und etwas mit den Zugseilen gemacht. Vor allem viel Zugseiltraining rechts! Der Wiedereinstieg ins Schwimmen wird sicher länger verzögern. Deswegen ist der ITU-Triathlon mal auf Eis gestellt. Wenn der Heilungsverlauf sehr gut verläuft und keine Probleme aufkommen, habe ich die UCI Paracycling WM, Anfang August, im Hinterkopf. Aber nur wenn alles OK ist und ich eine annehmbare Form habe ... Wird sich in den kommenden Wochen zeigen. (Der rechte Arm schaut schon fast aus wie vom Speerwerfer in Asterix & Obelix ;-)



2018-05-30

ITU WC Dorney (GBR) Schulterluxation beim Start JA – hab ich mir etwas anders vorgestellt! Überfrom im Handbiken, und eine sehr gute Form im Rennrollstuhlfahren und im Schwimmen, doch diese sehr gute Karten konnte ich nicht ausspielen. Schon beim Ansehen der Karten war das Spiel beendet und meine Favoriten Rolle vorbei. Die Übermotivation beim Startschuss, hat dazu geführt, dass ich mir beim Abstoßen vom Startblock die linke Schulter nach vorne luxierte. Hätte ich mir NIE gedacht, dass so etwas möglich ist!! OK, ich hatte zwar vor 7 Jahren einen Monoski-Unfall wo ich mir diese Schulter luxierte, aber seit dem gar keine Probleme oder Anzeichen. Der Körper ging nach vorne und gleichzeitig kam der Abstoß mit der Hand, anscheinend waren die Kräfte einfach zu groß. Nach dem Start ging die rechte Hand nach vorne, Wasserfassen, nach hinten durchziehen, linke Hand kommt nicht, rechte Hand nach vorne, Wasserfassen, nach hinten durchziehen, linke Hand kommt nicht, Dann war mir klar dass etwas nicht stimmt und als ich unter Wasser beim Zusehen

auch nicht den Arm nach vorne brachte, habe ich an dir Schulter gegriffen und kapiert, dass sie nicht dort ist wo sie sein sollte. Ich würde sagen, gekonnt selbst geschlagen! Zum Glück schaffte es ein Sani (Notarzt) nach 6-7min die Schulter wieder ein zu hebeln. DANKE! Es ist zwar ein zweischneidiges Schwert, ob man es sofort versucht oder zuerst MRT oder ... macht, aber da es nicht das erste Mal war, war es, glaube ich, richtig. Das Zusammenpacken und das Linksfahren mit 1 ¼ Händen in England waren auch noch etwas abenteuerlich. Die nächsten Tage und Wochen werden zeigen wie schlimm es ist und was die Folgen sind. Das Punktesammeln für ITU EM und WM, ist jetzt mal auf unbestimmte Zeit verschoben. Ich werde es wirklich so gut als möglich ausheilen lassen und nichts überstürzen. Egal was ich heuer „versäumen“ werde. Ich liebe den Sport, aber ich habe nicht vor mich wegen irgendwelchen Ergebnissen unnötig zu schädigen. Shit happens!, also positiv bleiben und nach vorne schauen, darin bin ich ja ganz gut!



2018-05-13

UCI Paracyclingtour 2018 (Oberösterreich) Platz2, Platz2, Platz1 In den Tagen nach dem Weltcup ging es rein um die Erholung, ich hatte zwar noch einige Termine und die lange Rückfahrt, aber den andern ging es ja fast nicht anders. Etappe1 - Straßenrennen in Schwanenstadt Die 300Meter mit 18% waren jede Runde eine echte Herausforderung. Nach der ersten Runde waren wir zu viert, nach der zweiten zu zweit. Danach haben Rafal Wilk (Pol) und ich uns im Flachen abgewechselt und bei der Steigung uns gegenseitig das Leben „brutal“ gemacht. Ich bin sehr stolz, dass ich mit ihm mithalten konnte, er wiegt ja nochmal 5kg weniger als ich und das ist bei solchen Steigungen ein riesen Vorteil. In den letzten Jahren war bzw. wäre mir das nicht möglich gewesen, aber mit der heurigen Form konnte ich oben raus sogar attackieren. Entscheidend absetzen konnte ich mich aber auch nicht von ihm. In der Zielkurve, wollte ich schön „von hinten“ kommen, habe ich es dann etwa übertrieben und ein Abflug war die Folge. Zum Glück konnte und habe ich noch richtig reagiert und bin an einer Verkehrstafel vorbei, über die Gehstegkante, in eine Schaufensterfront und benutzte diese als Bande. So war nur der Fußbügel verbogen und ich bin mit 20sec Rückstand ins Ziel gerollt. Hätte auch anders aussehen könne, ist eben Radsport. Ich habe nur ein paar Abschürfungen davon getragen, ohne diese ist man ja fast kein Radsportler! ;-) Etappe2 – Straßenrennen

Salzburgring: Rafal Wilk und ich haben mit Attacken und Konterattacken eine Entscheidung gesucht, uns so aber auch immer gegenseitig neutralisiert. So kam im Sog auch noch Felix Frohofer (SUI) mit uns mit. Im Sprint hatte ich dann zu wenig Körner übrig und Rafal Wilk gewann diesen vor mir. Etappe3 – Einzelzeitfahren Attnang-Puchheim: Ich war in der Früh zwar schon etwas müde, habe aber eine sehr gute Leistung abrufen können. Ein Vorsprung von 51sec auf Rafal Wilk überraschte mich dann doch ziemlich, er hatte sicher nicht den besten Tag. Die Strecke in Attnang-Puchheim ist super schnell, 2/3 geht es leicht bergab und der Rest leicht bergan. Die 12,3 Kilometer konnte ich mit einem Schnitt von 47Km/h absolvieren. Auch die Leistungsdaten waren sehr gut. Damit war es ein super Abschluss der Paracyclingtour. Nach 5 Rennwochenenden in 6 Wochen, freue ich mich jetzt auf ein paar Tage „off“ und dann auf ein paar Grundlagentrainingstage. Viel Zeit fürs Training bleibt aber auch nicht, da ich am 28.Mai beim ITU Weltcup in Dorney (London) starten werde.



2018-05-05

Straßenrennen: What a race! Ich kam sehr gut vom Start weg und habe gleich Druck gemacht. Da niemand wirklich was für das Rennen getan hat bzw. tun wollte habe ich die Initiative übernommen und ohne Ende attackiert. In den ersten 5 Runden führte ich ca. 80% und so ist es mir wirklich gelungen mit Anritten das Feld zu zerreißen. Von 10 in Runde 3, auf, 8, auf 5, auf 4, auf 2. Dann ist Jetze Plat von hinten nach vorne gekommen, er hatte in Runde 1 einen Defekt und ist alleine durch das ganze Feld gefahren, unglaublich. In Runde 7 kam dann bei mir der Mann mit dem Hammer und ich habe die Kurbeln fast nicht mehr herumgebracht. Die beiden 4 und 5 platzierten Deutschen Athleten konnten mich so noch einen Kilometer vor dem Ziel einfangen und ich kam als 5er über die Ziellinie. Heil froh darüber diese überhaupt noch gesehen zu haben und nicht von weiteren 10 Athleten überholt worden zu sein. Es war wirklich „mörder“ hart und so leer war ich schon lange nicht mehr! Wenn ich nicht so viel attackiere komme ich vielleicht mit 10Mann in den Sprint und werde, da ich kein Sprinter bin, 7,8 oder 9. Im Endeffekt würde ich sagen, habe ich alles richtig gemacht und konnte zeigen, dass ich sehr gut in Form bin und mich quälen kann. Gewonnen hat dann doch noch und wieder Jetze Plat, vor Tom Davis und Vico Merklein. Am Donnerstag geht es bei der

Paracycling Tour in Oberösterreich weiter. Jetzt benötig ich mal 3 Tage Erholung!!!



2018-05-03

Platz3 beim EZF Weltcup in Ostende Hatte heute einen sehr guten, wenn auch nicht ausgezeichneten Tag. Aber auch mit einem ausgezeichneten Tag wäre ich nicht besser als 3. geworden. Jetze Plat (NED, er hat letztes Jahr alle Weltcup-Rennen gewonnen) hat mich auf der Strecke, wie ein Motorrad, überholt und ich dachte, naja vielleicht komme ich noch unter die Top 10. Aber ich war nicht so schlecht sondern er so unglaublich überlegen. Ich hatte 1min33sec Rückstand und Tom Davis (USA) war mit 49sec auf Platz 2. Ich war unter anderem 20sec schneller als Paralympics-Sieger Rafal Wilk und dahinter folgten viele andere Spitzenfahrer ... Damit konnte ich die sehr gute Form bestätigen und bin super zufrieden damit. Am Samstag folgt das Straßenrennen.



2018-04-22

UCI Europacup in Verolanuova ITA Siege im Einzelzeitfahren und Straßenrennen. Der größte Erfolg ist es aber, dass ich bei einem echten „BIG Crash“ am Freitag, praktisch unverletzt blieb. Am Freitag beim Aktivieren, zum Zeitfahren am Samstag, habe ich mich bei der Strecke vertan, obwohl ich die Strecke zuerst mit dem Auto abgefahren bin und in der Gegenrichtung locker aufwärmte. Jedenfalls war ich sehr geschockt als ich merkte, dass es doch schon die „scharfe Rechtskurve“ ist. Nach einem Bremsplatten, beim hektischen Bremsen, ging es für mich mit über 45km/h gerade aus in die Botanik. Ich habe nur um 1 Meter ein Betonrohr verfehlt und mich selbst praktisch fast gar nicht verletzt, was riesen Glück war. Bei so einem Sturz ist die Saison auch schnell vorbei. Das Handbike hat ein

paar „Verletzungen“, aber auch die sind überschaubar. Hob anfoch a SAU ghobt! Darf und sollte eigentlich nicht passieren aber ... Das Zeitfahre am Samstag war, wenn auch aus meiner Sicht ungeliebt kurz (9,6km), sehr gut. Ich bin auf Grund der Streckenlänge härter als normal gestartet und konnte es sehr gut durchziehen. Mit einem Schnitt von 42,7Km/h habe ich wieder überlegen gewonnen. Das Straßenrennen am Sonntag wurde gemeinsam mit den Klassen H5 und H3 (H5 15sec vor uns und H3 15sec nach uns) gestartet. Mit über 70Athleten auf einem 5,8km langem Rundkurs, Handbikes brauchen doch mehr Platz, war es zwar etwas hektisch, aber auch sehr cool. Gleich zu Beginn konnte ich mich mit einer 5 Mann Spitzengruppe absetzen. 1 ½ Runden später attackierte ich dann einmal und nur der niederländische H5 Fahrer Tim de Vries konnte die Lücke wieder schließen. Ich habe dann weiter brutal Druck gemacht und weitere 1 ½ Runden später war ich dann endgültig alleine an der Spitze. Meine Fahrweise änderte ich aber nicht, ich wollte ein hartes Training, und versuchte aus jeder Kurve raus zu beschleunigen als müsste ich mich von einer Gruppe absetzen. Es gelang mir auch sehr gut bis zum Schluss durchzuhalten und so bin ich mit 3min Vorsprung als erster über die Ziellinie. Sicher auch weil man hinten bemerkt hat, dass man mich nicht mehr holt und dann etwas abgestellt hat. Jetzt bin ich schon wirklich sehr gespannt auf den Weltcup in Ostende. Dort wird mal wirklich abgerechnet was meine gute Form wert ist. Ich bin mir sicher die anderen Top-Fahrer haben auch nicht geschlafen! Das einzig negative am Wochenende ist, dass ich erfahren habe, dass ich keinen Startplatz beim ITU Triathlon Weltcup in Yokohama (JAP) bekomme. Dem sportlich sinnlosen Punktesystem sein Dank. Auch wenn ich sicher zu den Top 5 Athleten der Welt gehört, ich sage ich bin der 2. Beste, interessiert es niemanden. Man muss so viel als möglich Starten und Punkte sammeln. Was soll ich machen, muss ich akzeptieren!



2018-04-20

Als Leistungssportler (Gladiator) muss man ja die "Sensationsgeilheit" etwas unterstützen. Hatte heute einen echten BIG Crash, beim Aktivieren zum morgigen Zeitfahren beim UCI EC in Verlounva. Hab mir die Strecke zwar mit dem Auto angesehen und zuerst auch in der Gegenrichtung aufgewärmt. Beim Intervall war ich mir dann sicher es geht erst später scharf rechts und mich mehr auf die Leistung als auf die Strecke

konzentriert. Ging es aber schon dort! Als ich es mit über 45km/h gecheckt habe, habe ich natürlich erschreckt gebremst, was zu einem Reifenschaden führte. Dann war es mehr Passagier als "Reagierer". Zum Glück ging es gerade aus in einen "Wiesenweg" und nach einem Aufenthalt auf der Seite und einer Rolle, bin ich verkehrt im Graben liegen geblieben. Einen Meter früher und es hätte mich ein "Betonwasserrohr" erwartet, hatte also echt einiges Glück und fleißige Schutzengel. Da ist die Saison ganz schnell vorbei ... Außer kleinen Aua's ist mir eigentlich nichts passiert und das Bike ist zwar etwas in Mitleidenschaft gezogen, könnte aber auch schlimmer sein. Fährt schon wieder und Kosmetik-Reparaturen werden später durchgeführt. Also mit dem Wochenende bin ich jetzt schon happy, egal ob es sportlich erfolgreich wird ...



2018-04-15

17.Linz Halb-Marathon Sieg in neuem österreichischen Rekord (29min52sec) Da wir in Österreich sehr wenig Handbikerennen haben, konnte ich mir den Linz Halb-Marathon nicht entgehen lassen, vor allem auch weil mit 14°C super Wetterbedingungen herrschten. Wie geplant habe ich zwar die Tage davor noch hart trainiert, war aber trotzdem sehr gut drauf. Am Start übertrieb ich es mit dem Startsprint fast etwas, da ich gleich nach 500Meter alleine an der Spitze war. Ich wollte aber kein reines Einzelzeitfahren machen, so habe ich kurz rausgenommen und als Walter Ablinger bei mir war, ging es voll weiter. Mein Ziel war es sehr druckvoll zu fahren und zwischendurch 4mal einen ca. 45 Sekunden langen Zwischensprint einzulegen, um das ganz noch etwas fordernder zu machen und als Trainingseffekt. Beim dritten Zwischensprint, bei Kilometer 9, konnte ich dann doch ein größeres Loch auf Walter aufreißen und entschloss mich dann durchzuziehen. Dann war es wieder ein druckvolles Einzelzeitfahren beim dem ich mir noch einen Zwischensprint gegönnte. Es war aber wirklich „all out“ und die Zwischensprints haben es noch mal richtig „angenehm“ gemacht. Unter 30min auf den Halb-Marathon ist bei der, vor allem auf der zweiten Hälfte, sehr verwinkelten Strecke in Linz eine echte Top-Leistung. Walter Ablinger kam in 31min26sec als zweiter ins Ziel und das Podium vervollständigte Florian Brungraber in 33min10sec. Ich brauche jetzt nicht anfangen tief zu stapeln, die Form ist sehr gut! Jedenfalls kann ich mir vom Training her nichts vorwerfen. Auch wenn nicht alles im Training so geklappt hat wie geplant und wie ich es mir vorgestellt

habe, passt das Resultat erstmals sehr gut. Nächstes Wochenende geht es zum UCI Europacuprennen in Brescia ITA. Dort werde ich schon auf einige andere Top-Leute treffen. Die komplette Weltelite der Handbiker wird mir dann beim UCI Weltcup im belgischen Ostende, ab dem 03.Mai, endgültig zeigen, wie gut sie trainiert haben.



2018-04-08

Wettkampfsaisonstart beim UCI Europacup in Massa-Carrara ITA Auftakt nach Maß mit Siegen im Straßenrennen und Einzelzeitfahren. In den 2 Wochen vor Ostern war ich extrem gut drauf und habe die harten Trainingselemente an die Spitze getrieben, leider wollte ich dann wieder einmal zu viel und habe mich am Ende, wie man so schön sagt, „abgestochen“. Deswegen war ich über Ostern und die Tage danach angeschlagen und war mir nicht sicher ob ich den Rennsaisonstart vielleicht verschieben muss. Zuversichtlich bin ich am Donnerstag aber nach Masa aufgebrochen und am Freitag vor dem Rennen ist das Körpergefühl zum Glück wieder zurückgekommen. Am Samstag stand, bei bestem Wetter, in Massa-Carrara das Straßenrennen auf dem Programm. Gleich vorweggenommen das Starterfeld war mit 32Startern zwar ordentlich aber von den absoluten 5- 6Topleuten der Weltspitze war ich der einzige am Start. In der ersten Runde konnten wir uns bereits als 4 Mann Gruppe vom Feld lösen. Als in der zweiten Runde mein Nationalteamkollege Alex Gritsch auf eine Attacke eines Italieners nicht gleich reagiert hat, habe ich das von hinten gemacht und gleich eine Gegenattacke gesetzt. Diese konnte ich auch durchziehen und fortsetzen und so wurde der Rest des Rennens ein Einzelzeitfahren für mich, was ja meine Stärke ist. Da es hier ja vor allem um die erste Rennhärte ging, blieb ich trotzdem im „angenehmen“ Entwicklungs-Spitzenbereich und war mit der Performance sehr zufrieden. Schlussendlich kam ich mit großem Abstand als erster ins Ziel und mein Teamkollege folgte auf Platz2, der sich auch von den Verfolgern gelöst hat. Sonntag ging es dann in meiner Paradedisziplin zur Sache. Ich fand einen sehr guten Rhythmus und zog meine Leistung von Start bis Ziel durch. Über 42km/h im Schnitt auf 21Kilometer waren sehr ordentlich. Damit konnte ich mir in 29min35sec auch abermals überlegen

den ersten Platz sichern. Gefolgt wieder von meinem Teamkollegen Alex Gritsch, ein starker Teamauftritt. Es war ein gelungener Einstieg in die Wettkampfsaison und das bei bestem Wetter, von mir aus kann es so weiter gehen. Nächstes Wochenende werde ich wahrscheinlich, mache ich etwas vom Wetter abhängig, aus dem Training heraus den Linz-Halb-Marathon bestreiten und die Woche darauf geht es zu einem weiteren UCI Europacuprennen in Brescia ITA. Das erste große Rennen steht am ab. 03.Mai mit dem UCI Weltcup im belgischen Ostende auf dem Programm.



2018-03-08

another day in paradise - "give me your love" (song) Als Handbiker sollte man auf Gran Canaria aber schon zB.: zu den 50 besten der Welt gehören und nicht all zu viel liegen um hier RICHTIG Spaß zu haben. SEHR viel Höhenmeter ... <https://youtu.be/50Wp-MmL8qE>

Tag beim Trainingslager auf GranCanaria 2018



2018-03-08

Lange nichts mehr von mir hören lassen. Mit dem Training bin ich seit Jänner sehr zufrieden. Natürlich will ich immer mehr und habe es auch hin und wieder übertrieben, aber im großen und ganzen passt es sehr gut. Habe mich entschieden noch eine Woche auf GranCanaria einzulegen. Ich kann die ganzen Beschreibungen der super Trainingstage schon nicht mehr lesen, wenn von den ganzen Heros, jeden Tag ein Ironman ähnliche Training gemacht wird. Also wollte ich einen Regenerations-Tag

beschreiben. Doch heute hab ich mich wieder nahtlos in die Reihe der meistens übertrainierten Helden eingereiht. Ziel waren 5h Grundlage, da ich mich sehr gut gefühlt habe und die Herzfrequenz unten blieb, wurde es etwas härter. Und da ich mich etwas verschätzt habe auch etwas länger - 6h47min. Da ich in der letzten Stunde weder etwas zu essen noch zu trinken hatte, war es dann auch sicher etwas "too much". Ein Idioten-Abzeichen an mich!!



2018-01-28

Bin seit einer Woche wieder mal auf Lanzarote am "Kurbeln". Die erste Woche war Wetter mäßig wirklich sehr gut und habe einige lange Grundlagen-Touren abgspult. In der zweiten Woche werde ich jetzt auch etwas über halb des Grundlagenbereichs trainieren. War heuer einfach zu faul eine Kamera mit zu nehmen deswegen gibt es ein Video von 2016 ... <https://www.youtube.com/watch?v=DyKMmUCXHsw>

Solange ich ned stehen bleiben muss, bin ich gerne bereit euch was von der Insel zu zeigen.



2017-12-30

Der "SuperTrainingsRoom" oder "die Folterkammer" ist nun endlich fertig! Es ist wirklich so geworden wie wir uns das vorgestellt haben und gibt eine zusätzliche Motivation. Zur Zeit ist nur der "Zu Folternde" etwas angeschlagen. Nicht wirklich krank, aber auch nicht wirklich fit, leider dauert

es so meistens am Längsten. Aber es ist eben kein Wunschkonzert und gehört auch dazu. In Geduld du dich üben musst junger "Padawan".

the perfect trainings room



2017-12-11

Da ich zu einem Vortrag in die Ramsau musste (Sportärzte Weiterbildung der Ärztekammer), konnte ich Samstag und Sonntag-Vormittag zum Schifahren nutzen. Bei super Bedingungen und schon einer beeindruckenden Winterlandschaft. Hat auch wieder echt super funktioniert und hatte einen sehr guten Zug. Und vor allem alles verletzungsfrei ... Witziger weise habe ich letztes Jahr zum genau gleichen Zeitpunkt einen Vortrag (bei einer Physio Weiterbildung) in Kaprun gehalten und war davor und danach in Obertauern skiing. 2016/1017 sind es die einzigen Schneetage geblieben. Mal schaun ob ich 2017/2018 noch mal dazu komme ...

