

## Sportjahr 2013

29.10.2013

### Saisonrueckblick 2013

Der Start war gesundheitsbedingt etwas schwierig aber es sollte keine Auswirkungen haben.

Beim RaceAroundSlovenia und dem RaceAroundAustria haben wir Sportgeschichte geschrieben und auch bei einigen Handbike-Rennen konnte ich aufzeigen.

Auf Hawaii kam dann die Krönung zum King of Kona!

Mein Dank gilt auch wieder meinem ganzen Betreuersteam und allen die mich unterstützt haben, ihr wisst schon Bescheid.

Natürlich das abschliessende DANKE an meine Sponsoren, dass ihr mir ermöglicht meinem Sport auf Weltklasseniveau auszuüben und ich euch bewerben darf.

18.10.2013

### Ironman WM Hawaii 2013 / Sieg und damit Weltmeister + Fabel-Rekordzeit

Der Weltmeistertitel ist natürlich sehr cool, aber vor allem bin ich stolz auf meine persönliche Leistung. Mit **9h02min55sec** konnte ich unglaublicher Weise, die alte Rekordmarke von dem doppelamputierten

Amerikaner Jeddie Schabert pulverisieren, damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Es war ein sehr hartes und umkämpftes Rennen, da ich dieses Mal nicht von Beginn an in Führung lag, sondern mich nach der ersten Wechselzone nur auf Platz drei befand.



15.09.2013

### Handbike Staatsmeisterschaften Strassenrennen 2013 - Sieg und kleine Verletzung

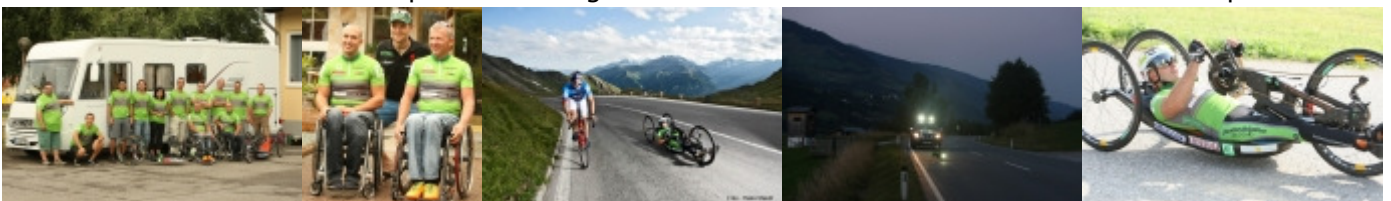
Nach dem Sieg bei dem Handbike- Staatsmeisterschaft im Zeitfahren 2013 in Mautern, hat mich mein Trainer motiviert, zu versuchen auch den zweiten Staatsmeisterschaftstitel 2013 zu erringen. Ich führte das Starterfeld gemeinsam über die erste Runde und danach fuhr ich als Pacemaker mit Klaus Dolleschal die zweite Runde. In Runde 3 machte ich dann Ernst und konnte mich nach einer harten Attacke von Klaus absetzen. Ich wollte aber nicht nur gewinnen, sondern auch in Runde drei und vier an meine Grenze gehen. Dadurch habe ich es in einer kurvigen Passage etwas übertrieben und noch näheren Kontakt mit dem Boden aufgenommen. Der Unfall hat vielleicht 30sec gekostet und so konnte ich noch in Führung bleiben und den Sieg heimfahren. Aber leider bin ich komplett aus dem Handbike gefallen und so habe ich eine Schuerfwunde am Ellbogen und einige am Gesaess, jene am Gesaess sind fuer mich als Rollstuhlfahrer natuerlich, nennen wir es mal, sehr unguenstig. Einige Tage wird das Training nun ausfallen und mehr als eine Woche werde ich sicher nicht zum Schwimmtraining koennen.

22.08.2013

### UltraHandbikeDuo - RaceAroundAustria - 97h36min!!!

Wir haben eines der grossten Sportabenteuer dieses Planeten gerockt. Mit 97h36min konnten wir sensationeller Weise unter der 100h Marke bleiben.

Dazu mussten wir natuerlich sportlich richtig bluten und auch unser Team machte einen super Job!



05.08.2013

### Handbike - Staatsmeisterschaften 2013

Aus Jux und um zu sehen wo ich stehe, bin ich bei der Handbike- Staatsmeisterschaft im Zeitfahren 2013 in Mautern angetreten. Ich wusste schon, dass meine Chancen nicht schlecht sein wuerden, obwohl ich kein reiner Handbiker bin. Deswegen haben wir ins Berg-Trainingslager der letzten zwei Woche auch zwei Entwicklungseinheiten im Flachen eingebaut und diese Woche neben der Erholung auch noch zwei Einheiten. So war ich zwar nicht perfekt, aber sehr gut geruestet. Sehr erfreulich ist, dass ich nicht nur meine Klasse (H3) gewinnen konnte, sondern auch die Tagesbestzeit fixierte. Immerhin mehr als eine halbe Minute vor Paralympicssieger Walter Ablinger (er hat seine Klasse H2 gewonnen). Es war mit 24,2Km ein wuerdiges Zeitfahren, dafuer habe ich 35min52sec (40,3km/h im Schnitt) gebraucht. Ich habe von Beginn an einen guten Rhythmus gefunden und konnte diesen durchfahren.

Der Staatsmeistertitel ist nett, aber sportlich ... - gleich danach kommt die Weltherrschaft ;- ) :-)

27.07.2013

### Trainingslager Meran 2013

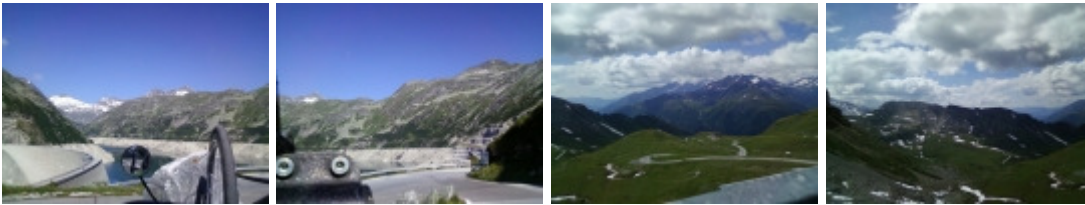
Letztes Trainingslager vorm RaceAroundAustria - 10Tage:

7Tage am Berg 35h / ueber 14.000Hoehenmeter (Kurzras, Gavia, Gampen, Mendel, SellaRunde, Glockner, Maltatal,...)

2Tage Entwicklungsintervalle im Flachen (je 2,5h) und am Nachmittag eine Rennrollstuhleinheit (je 1h)

1Tage Erholung mit nur 1h schwimmen

Jetzt muss ich mich nur noch erholen, um den harten Trainingsreiz ideal nutzen zu koennen. Ich bin in einer SUPER Form! Und Mandi und ich werden sportlich Top vorbereitet am Start stehen!



### 24h Kaindorf, 4er HandbikeTeam

Um unseren Sport zu praesentieren habe ich mit Manfred Putz, Klaus Dolleschal und Fritz Hopfgartner beim 24h-Rennen in Kaindorf teilgenommen. Wir hatten einen tollen Tag und konnten eine sehr gute Teamleistung erbringen. Auch ein zweites Team hat unseren Sport sehr wuerdig beworben. 40Runden mit gesamt 716Kilometer und ca.7.000 Hoehenmeter standen am Ende zu buche. Was fast 30Km/h Schnitt entspricht. Dafuer mussten wir aber auch richtig hinhalten. Wir alle fuhren annaehrend gleiche Rundenzeiten und kamen ohne grossen Pannen durch. Nun geht es, gemeinsam mit Manfred Putz, ab in die Suedtiroler Berge um uns auf das RaceAroundAustria vorzubereiten.

A screenshot of a data analysis tool showing a table of race results. The table has multiple columns and rows, with some cells highlighted in red. The tool includes a legend on the left side with various colored boxes and text labels.

### Heidelbergmarathon, Mondsee-Handbike-Rennen

In Heidelberg konnte ich ueber die klassische Marathon-Distanz mit 1h41min einen neue persoenliche Bestzeit aufstellen. Ich war um 3min schneller als noch 2011, obwohl wir nur 2 Rollstuhlfahrer in der Gruppe waren. Das Wetter war sehr gut, vielleicht etwas zu heiss, aber auf jeden Fall besser als Regen. Die Marathonmarke habe ich als ersten ueberquert. Im Ziel nach 44Km hatte ich einige Zentimeter Rueckstand auf Gottfried Ferchl, welcher seine Routine und Sprintstaerke ausgespielt hat. Zu den echten Spezialisten fehlt mir beim Rennrollstuhlfahren noch immer viel, aber mit 3mal Training in der Woche ist es ganz OK.

Vergangenes Wochenende konnte ich beim Handbike-Race am Mondsee unglaublicher Weise mit den beiden besten Handbikern (ihrer Klassen - Rafael Wilk H3 und Walter Ablinger H2) der Welt mithalten

und den 2. Platz einfahren. Beide sind aber Tags davor 2 Rennen in Tschechien gefahren und so waren Sie sicher etwas muede (eines waere noch aktivieren, aber 2 kosten doch Energie). Aber wir haben eine super 3 Gruppe gebildet und so die 51Kilometer in 1h17min hinter uns gebracht. Schon cool als "olla" Paratriathlet mit den beiden aktuellen Paralympic-Siegern mitzuhalten. Am letzten Huegel musste ich mein Glueck versuchen und habe angezogen. Die 10Meter zu Wilk haben aber nur ca.1Minuten gereicht, aber Walters Reserven waren am Ende. Mit 5sec Rueckstand auf den aktuell besten Handbiker der Welt ins Ziel zu kommen war schon sehr fein!

17.06.2013

### **Ironman 70.3 Berlin 2013 - Hawaii Qualy**

Ich konnte den Ironman 70.3 Berlin in 4h23min, vor Svehla Zbynek und Jason Fowler, gewinnen und damit auch das Ticket fuer die Ironman WM 2013 auf Hawaii abholen. Die nicht Ironman wuerdige Radstrecke, war alles andere als lustig, aber das Ergebnis ueberraschend gut.

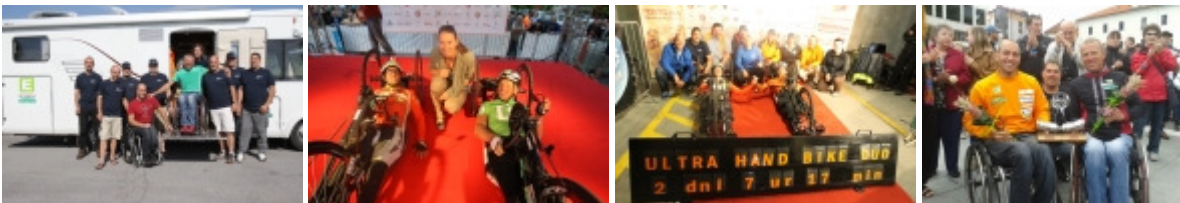


25.05.2013

### **UltraHandbikeDuo - RAS2013 - geschafft in der Top-Zeit von 55h17min**

Es war das erwartete Abenteuer und wirklich eine tolle neue sportliche Erfahrung. Das Rennen nennt sich nicht um sonst "DOS EXTREME" und die 40h Regen haben es noch kraefteraubender gemacht. Aber es lief besser als erhofft und so konnten wir diese super Zeit finishen.

DANKE ans ganze Team, ihr habt einen super Job gemacht.



01.05.2013

### **UltraHandbikeDuo - RaceAroundSlovenia**

Nun moechte ich das Nebenprojekt 2013 vorstellen. Das "UltraHandbikeDuo"! Dabei handelt es sich um Manfred Putz und dem TiggerTom.

Es ist wieder eine neue Herausforderung. Zusammen wollen wir heuer die UltraCycling-Rennen "RaceAroundSlovenia" (1.200KM, 16.000Hoehenmeter) und "RaceAroundAustria" (2.200Km, ueber 30.000Hoehenmeter) bestreiten. Alles ueber das UltraHandbikeDuo findet Ihr auf unserer Seite [www.ultrahandbikeduo.com](http://www.ultrahandbikeduo.com) !

Wir stehen bereits vor dem ersten grossen Projekt. Am 09.05.2013 startet das "RaceAroundSlovenia". Sportlich sind wir beide top in Form und geruestet. Es gab sehr viel organisatorische Arbeit in letzter Zeit, die von mir erledigt wurde. Bei der Pressearbeit und aehnlichem hat mir zum Glueck Heri Hahn unterstuetzt. DANKE!



### **Trainingslager FaakamSee, neues Handbike = Waffe**

Nach dem erfolgreichen Trainingslager auf Zypern, konnte ich meine Form weiter gut ausbauen. Anfang April ist dann, nach mehr als 2 jaehriger Arbeit, das neue Handbike fertig geworden. Es wurde von einem Freund von mir entwickelnd und gebaut. Ich habe mich zu ca. 5% auch daran beteiligt, aber



der Ruhm gehoert ganz Ludwig Hackinger.

Es ist echt super geworden und ist nicht nur leicht (alles was moeglich Carbon), sondern auch sehr verwindungsteif. Beim jetzigen Trainingslager in FaakamSee habe ich es nun eingehend getestet und es stimmt alles. Verbesserungen sind aber natuerlich immer moeglich.

Mein Teampartner Manfred Putz und ich sind beide in Top-Form und dem Start beim "RaceAroundSlovenia" steht nichts mehr im Wege.

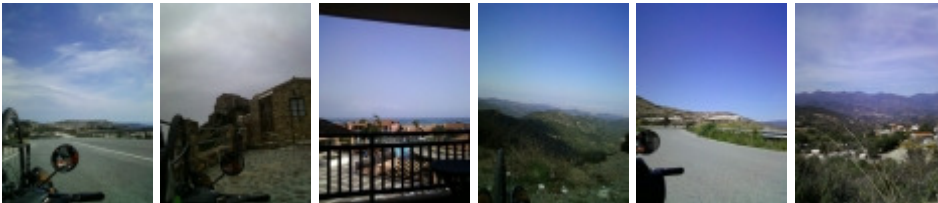


31.03.2013

### **Trainingslager Zypern**

Nach einem krankheitsbedingt verkorksten Februar, konnte ich nun endlich wieder durchstarten. Das Trainingslager auf Zypern konnte ich sehr gut nutzen und habe mich dabei auf das Handbikefahren konzentriert. In 2 Wochen kamen so 60 Stunden und ca. 15.000 Hoehenmeter zusammen. Nun bin ich wieder sehr positive gestimmt und das "Race Around Slowenien" kann kommen. Zuerst werden wir die Form aber weiter stabilisieren und noch etwas nachlegen.

Zypern ist fuer Radfahrer noch ein echter Geheimtipp. Dazu machen es wenig Verkehr, sehr gute Strassen, verschiedene Bedingungen (flach, huegelig, Passstrassen, ...) und traumhafte Natur. Ich hoffe wieder mal die Insel geniessen zu koennen.



04.03.2013

### **Expeditionsleiter, sportlich noch immer angeschlagen**

Die letzten 2 Monate und auch die folgenden habe bzw. werde ich noch viel mit organisatorischer Arbeit beschaeftigt sein. Fuer ein "RaceAroundAustria" braucht man eben mehr als nur sein Handbike. Wir werden voraussichtlich ein Team von 10-12 Personen sein. Und auch die Idee, ueber den gesamten Ablauf eine Sportdokumentation zu erstellen, nimmt immer mehr Form an. Ein kleines bisschen fuehle ich mich wie ein Expeditionsleiter alter Tage. :-). Einerseits ganz nett, aber auch viel Arbeit. :-). Sportlich hat mich die Grippe doch einiges an Substanz gekostet und ich bin noch immer nicht 100% darueber hinweg.

Die Leistungswerte sind zwar nicht so schlecht, aber die Belastungsgrenze ist doch noch steigerungsbeduerftig. Aber das wird schon ...

Ja da war die Zuversicht noch gross, aber nun hab ich wieder / noch immer einen leichten Infekt (laut Blutbild) und muss wieder 4Tage pausieren. Da es schon Ende naechste Woche zum Trainingslager nach Zypern geht, brennt etwas der Hut. Aber egal kurriere ich mich eben auf Zypern aus :-). Hilft eh nix ...Dieser Virus ist aber echt hartnaeckig!

10.02.2013

### **Fitnesslevel, neuer Rennrollstuhl, kleine krankheitsbedingte Pause**

Im ersten Monat konnte ich schon wieder sehr gut Trainieren und habe vor allem im Schwimmen, mit einer kleinen Technikumstellung, weiteres Potenzial herausholen koennen. Auch die anderen Disziplinen laufen ganz gut. Der Schwerpunkt liegt jetzt aber eher noch im Kraft und Athletiktraining. Ende Jaenner habe ich auch einen neuen Rennrollstuhl bekommen und nach den ersten Fahrten bin ich mir sicher, dass es ein grosser Schritt vorwaerts sein wird.

Letztes Wochenende habe ich mir nach einem hartem Schwimmtrainingslager aber einen Virus eingefangen und habe nun eine Woche mit Grippe und Fieber gekaempft. Ich werde jetzt sicher einige

Tage brauchen um wieder sinnvoll trainieren zu koennen. Aber besser jetzt als im Sommer! Auch wenn die Vorbereitungsphase etwas darunter leidet, es ist noch genug Zeit.

