

Sportjahr 2012

09.11.2012

Ironman Western Australien, Busselton 2012

Am Ende einer sehr langen Saison konnte ich nochmal ein super Ergebnis bei harten Bedingungen erzielen. 9h28min ist meine zweitbeste Zeit ever und die viertbeste Zeit weltweit. Damit kann ich sehr zufrieden sein und es ist ein perfekter Abschluss einer traumhaften Saison. Es war, wie immer, sehr hart und „on the edge“.



26.11.2012

Training Bunbury, Busselton

Nach einem weiteren Flug und dem zusammenhängenden Transportabenteuer bin ich nun hier in Bunbury. Die Trainingsbedingungen sind auch hier sehr gut, nur das Gelände ist flacher. Jetzt gilt es noch 2 Wochen Gas zu geben und dann eine Woche erholen bevor es an die Startlinie geht. Am 30.11 geht es Richtung Busselton und davor hol ich am 29. noch einen Freund von Perth ab, welcher für die Betreuung extra her kommt. DANKE! Bis dahin schlage ich mich Solo und ohne HomeStay durch, ich bin zum Glück ja auch gerne Mal alleine.

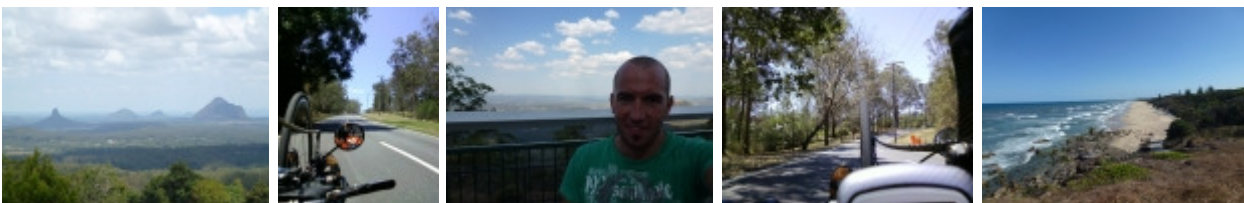
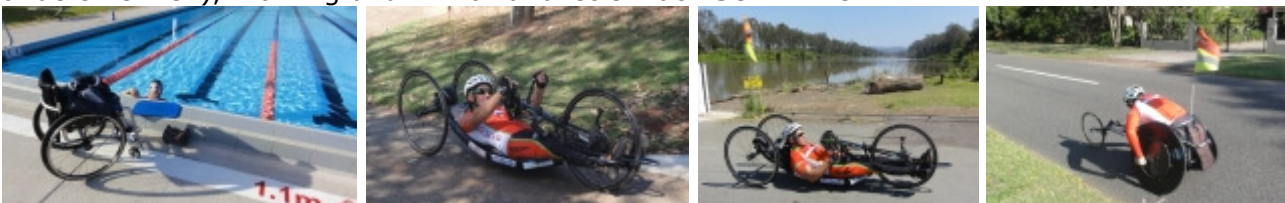
Nachtrag: Ich bin eigentlich wieder sehr gut in Form. Der 3. Ironman heuer sollte ja eigentlich mehr zum Spaß sein, aber Mal schauen was rauskommt. Jetzt mache ich am Samstag und Sonntag noch 2 intensivere Einheiten und dann werde ich nächste Woche schön brav tapern. Gestern und heute war hier allerdings ein Sturm. An Handbiken war nicht zu denken, ich habe die Zeit mit Schwimm-, Kraft-, und Athletikeinheiten gut überbrückt. Aber wenn am Renntag so ein Wetter ist, dann wird es ein Abenteuer und kein Rennen. Auf jeden Fall freue ich mich drauf und es wird bestimmt total lässig!



Training Brisbane, Australien

Hier in Brisbane ist es jetzt endlich warm, aber leider habe ich mir kurz vor der Abreise auf Neuseeland einen leichten Infekt geholt (meine Freundin war 11 von 13Tage krank) und so läuft der Motor noch nicht ganz rund. Ich trainiere jetzt nur locker im Grundlagenbereich und hoffe, dass es sich in den nächsten Tagen endlich legt und ich zu 100% fit werde. Hier in den äußeren Vororten von Brisbane sind die Strecken hügelig und der eine oder andere Hügel kann bis zu 25% haben, zum Glück habe ich eine kleine Übersetzung montiert.

Nachtrag: Der Motor läuft wieder und ich habe die letzten 2 1/2 Wochen sehr gut trainiert. Jetzt bin ich schon kurz vor der Abreise nach Perth am 19. November. HomeStay (so lernt man das Land anders kennen), Training und ... war und ist einfach SUPER hier.



ITU Paratriathlon WM 2012, Auckland Neuseeland

GOLD, sollte und **würde jetzt hier** auch **stehen**. Aber unglaublicher und unverschuldeter Weise wurde ich nicht zum Wettkampf zugelassen. UNGLAUBLICH ...



24.10.2012

Berlin Marathon 2012 – „Der Mann mit dem Hammer“

Dieses Mal war ich etwas zu frech, habe voll riskiert und dafür gelitten.

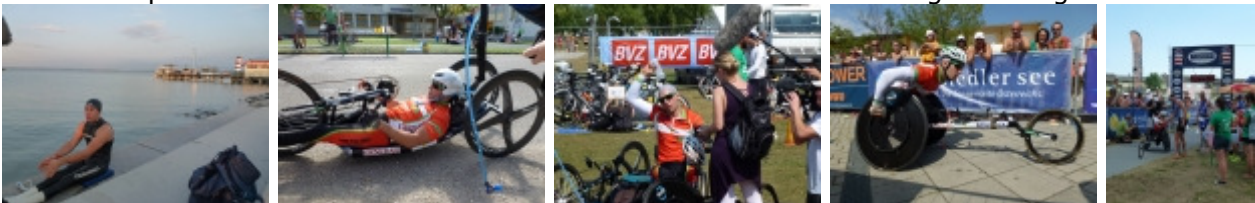
Mit einer echten "Tortur-Fahrt" konnte ich mit 1h48min (Rang 8 von 29) noch ein einigermaßen befriedigendes Ergebnis ins Ziel bringen. Der Wettkampf war aber echt lässig und ich bin im Nachhinein mit meiner Taktik total zufrieden. Mein Ziel für den Berlin Marathon wäre eine Zeit unter 1h40min gewesen. Und so gab es eigentlich nur volles Tempo von Anfang an. Nach dem Start war die Versuchung zu groß mit der Spitzengruppe mitzufahren, auch da die hinteren Fahrer nicht wirklich schnell weggefahren sind. So habe ich die ersten 4 Kilometer mit der 6 köpfigen Spitzengruppe rund und Marcel Hug und Heinz Frei mitgehalten. In den Kurven habe ich immer wieder ein paar Meter verloren und die nötigen Zwischensprints danach, zu Beginn des Rennens, waren einfach zu Kräfte raubend und so bin ich in die Laktatschuld gekommen. Als ich es mir eingestehen konnte, dass das Tempo für mich zu hoch ist, war es eigentlich schon zu spät. Aber wie heißt es so schön „no risk no fun“!

Zu den „echten“ Rennrollstuhlfahrern fehlt mir doch noch ein ganzes Stück! Ich habe mir meine „Watschn“ abgeholt und das nächste Mal bin ich dann wahrscheinlich vernünftiger – naja mal schauen ... :-)

25.08.2012

25. Austria Triathlon - Ironman Podersdorf

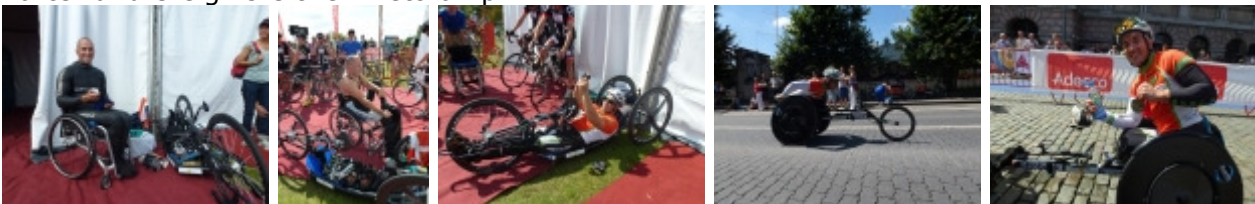
Es ist vollbracht - sub-9h Weltrekord beim Ironman in Podersdorf! Als erster Rollstuhlsportler der Welt konnte ich einen Ironman Triathlon unter 9 Stunden absolvieren. Mit 8h44min17sec konnte ich den neuen Weltrekord sogar deutlich unter die magische Grenze setzen. Dazu war ein echter Kraftakt an meiner körperlichen Grenze und am oberen Ende meiner Leidensfähigkeit nötig.



23.07.2012

Ironman 70.3 Antwerpen

Ich konnte trotz einer Reifenpanne meinen **eigenen Weltrekord** um 20min **verbessern**. Dieser liegt nun bei **4h17min** und damit bin ich der erste Rollstuhlsportler unter 4h30min! Wie heuer schon bewiesen bin ich extrem gut drauf und um ein vielfaches stärker als vor zwei Jahren. Es war ein sehr harter und ereignisreicher Wettkampf.



14.07.2012

Fuschlseecrossing

Mit **1h16min28sec** für **4,2 Kilometer** bin ich in Anbetracht der Verhältnisse und des Ergebnisses zufrieden. Ich war zwar um 5min langsamer als 2011, aber so ging es den meisten Athleten. Der See war heuer sehr wellig und das machte mir sehr zu schaffen. Ich habe mich richtig gequält und konnte überhaupt keinen Rhythmus finden. Direkt nach dem Schwimmen war ich nicht wirklich happy aber

der Blick am nächsten Tag auf das Ergebnis hat dann viel relativiert. Ich bin von 112 Finishern 26. geworden, was immerhin 20 Plätze weiter vorne ist als 2011 bei 146 Finishern (der einzige "Hands only" Schwimmer). Also passt schon - 2013 greifen wir wieder an!

01.07.2012

Mölltalergletscher, Soboth

Am Ende einer recht harten Trainingswoche habe ich noch zwei Genusstouren angehängt. Die Auffahrt zum Mölltalergletscher - Weisssee ist wirklich brutal hart und zählt laut einigen Internetseiten zu den 10 härtesten Europas. Für die Auffahrt von Obervellach habe ich 3h06min benötigt und nicht selten standen in den Rampen nach den engen Kehren 200Watt am Tacho. Die 35°C machten es nicht wirklich einfacher dafür wird man auf der "Privat"-Straße mit herrlichen Eindrücken belohnt. Die Soboth am Tag darauf (1h44min Auffahrt) war da schon fast ein ausradeln.



18.05.2012

Ironman Lanzarote 2012

Neue "magische" Rekordzeit beim härtesten offiziellen Ironman der Welt mit 11h22min49sec. Der alte Rekord war bei 14h08min und wurde von Marc Herremans gehalten. Es war wirklich sehr, sehr hart. Dass ich den Rekord um 2h46min verbessern konnte ist fast etwas surreal. Die volle Konzentration auf den Sport zahlt sich voll aus und ich konnte in den letzten 6 Monaten "the next level" erreichen. Aber oben bin ich noch lange nicht!



27.-29.04.2012

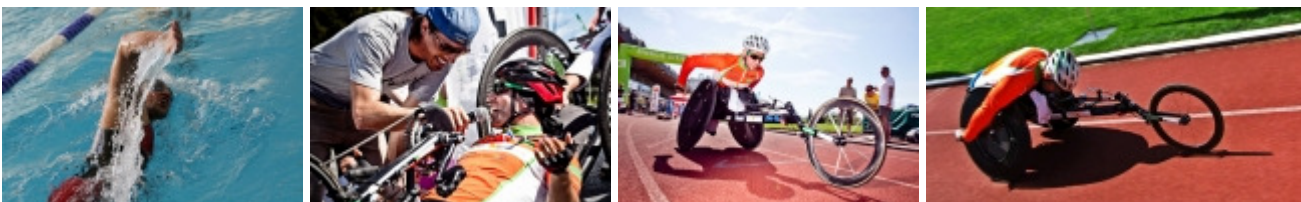
Tage der Wahrheit 2012

Die Form ist sensationell! Konnte die **Zeiten aus dem Vorjahr pulverisieren!**

1500Meter im Becken - 24min49sec, 40Km Einzelzeitfahren - 1h05min30sec, 10.000Meter auf der Bahn - 25min54sec 1er :-)/ Gesamt 4er! in 1h56min14sec

Die Tage der Wahrheit waren wieder der perfekte Formcheck und ich bin mit der Leistung extrem zufrieden. Leider mussten wir Konkurrenten aus dem Ausland einfliegen, deswegen hat mein Verein der SU TRI Styria heuer zumindest beim Einzelzeitfahren die österreichische Handbikeelite (welche auch zur Weltspitze zählt) eingeladen. Nur beim Schwimmen war ich etwas langsamer (58sec), da ich heuer ohne Neohose geschwommen bin, ich war aber trotzdem sehr zufrieden. Dafür habe ich dann die Zeiten von 2011 beim Handbiken (um 6min31sec schneller) und im Rennrollstuhl (um 2min05sec schneller) pulverisiert. Die Leistungskurve zeigt noch immer nach oben und ich bin noch nicht oben angekommen! Das unglaubliche daran war, dass ich die anwesenden österreichischen Top Handbiker schlagen konnte. Es war für mich total unerwartet und mir steht jetzt noch das Grinsen im Gesicht! Mit dem neuen Handbike bin ich jetzt wieder konkurrenzfähig und die Form ist offensichtlich viel besser als ich selbst dachte!Lanzarote kann kommen!

Fotos und ... vom Besten Triathlon-Saisonstart-Event gibt's hier -www.tagederwahrheit.at



22.04.2012

Linz- Halbmarathon

Leider war ich wieder mal der einzige Rennrollstuhlfahrer am Start. Ich konnte aber eine **sehr gute Leistung** abrufen und meine persönliche **Halbmarathon- Bestzeit** auf **52min11sec** steigern. Das ist eine Steigerung um 2min30sec in Linz, man sieht die Technikumstellung zahlt sich bereits aus. Dazu kommt noch, dass es kalt war und sehr windig, was das Fahren nicht unbedingt vereinfachte.

Ich bin sehr zufrieden und es war eine **sehr guter erster Testwettkampf 2012**.

Auf zu den **"Tagen der Wahrheit"** am kommenden Wochenende in Graz!

05.04.-12.04.2012 / 16.04

Trainingslager 3.0 (Rennrollstuhl, Schweiz) und 4.0 (Handbike, Faak am See)

Das Rennrollstuhl Trainingslager in der Schweiz war wieder unglaublich hart! Das ist die härteste Woche im Jahr für mich, da ich ja kein Rennrollstuhl Spezialist bin. Danke an Paul Odermatt für das Programm und an Marcel Hug / Ebbe Blickfeld für den Windschatten den ich manchmal halten konnte.

Das Wetter war leider in beiden Wochen nicht besonders gut. Bei 6-12° gibt es schöneres als Outdoortraining.

Am Ende der zweiten Woche war ich schon ziemlich erledigt und das Training wahrscheinlich nicht mehr wirklich effektiv, aber ich habs überlebt! ;-)

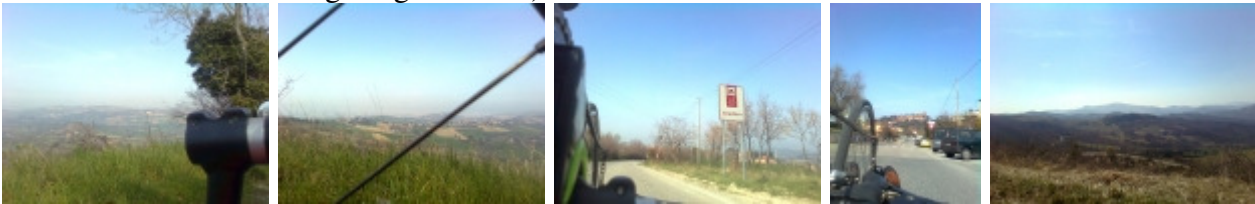
22.-30.03.2012

Trainingslager 2.0 - Riccione

Ich machs wieder kurz - 8Tage Trainingslager: 7Trainingstage mit 35,3h /

7600 Höhenmeter im Handbike / 1 harte Rennrollleinheit / 2 lockere Schwimmereinheiten

Hotel super, Wetter traumhaft, Straßen schlecht mit sehr vielen Schlaglöchern (was meiner Lendenwirbelsäule nicht ganz gefreut hat)

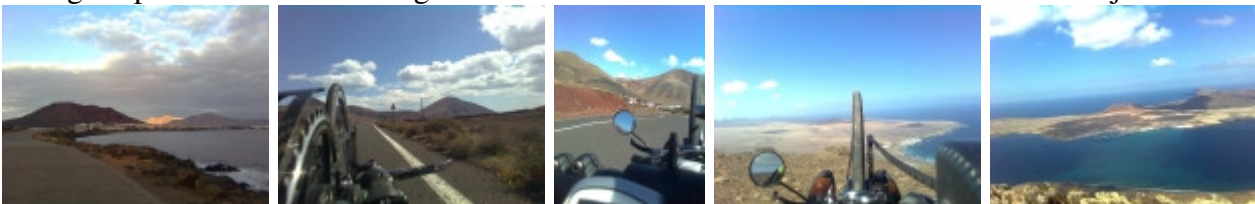


28.02.2012

Trainingslager 1.0 - Lanzarote

Ich machs kurz: 55h im Bike (12.800 Höhenmeter) + 6 Schwimmereinheiten (2 im Meer) - sehr gute Basis gelegt

14Tage super Radwetter - windig aber OK - und die relaxtesten Autofahrer die ich bis jetzt kenne!



17.12.2011

24h Indoor Ergometer Event

Zusammen mit meinem neuen Trainingspartner, am Olympiastützpunkt Salzburg, Manfred Putz, haben wir unseren Sport (Handbiken) im Rahmen eines 24h Indoor Ergometer Events im Kika Wr. Neustadt präsentiert. Da wir uns aber beide erst am Beginn der Saison befinden, sind wir "nur" 8,5h während der 24h gefahren. Der Reinerlös ging zu Gunsten eines Behindertensportlers. Der Event war sehr nett organisiert und ich habe einige neue lässige Sportler kennen lernen dürfen. Danke an Tamas und Bernhard Szabados für die perfekte Organisation.



15.12.2011

Sportjahr 2012 gestartet

Seit knapp einem Monat befinde ich mich bereits in der neuen Sportsaison. Unter anderem habe ich bereits ein 3 tages Trainingslager in der Schweiz hinter mir. Da ich meine Rennrollstuhltechnik komplett umgestellt habe und auch neue Schlaghandschuhe zukünftig einsetze, habe ich das Setup von Paul Odermatt (Nachwuchsrollstuhlsporttrainer in der Schweiz und Trainer von Marcel Hug) checken lassen. Die Möglichkeiten der Schweiz sind immer wieder beeindruckend, aber auch das Training ist beinhart. Jetzt gilt es die Technik zu verinnerlichen und zu trainieren!

Heuer werde ich auch ein genau geplantes Krafttraining in Angriff nehmen, da ich dort sicher noch Potenzial habe.

Das Schwimmtraining mache ich zukünftig ohne Neohose, was zu einem besseren Wassergefühl und einer besseren Wasserlage führen soll.

Das neue Handbike lässt leider noch auf sich warten und ist mein großes Sorgenkind, da sicher eine Umgewöhnungsphase notwendig sein wird.

Ihr seht viele Baustellen und sehr viel Arbeit! Im Februar geht es 2 Wochen auf Lanzarote zum Handbike Trainingslager und der erste Wettkampf sind die "Tage der Wahrheit" vom 27.-29.04.2012 in Graz.

