

## Sportjahr 2014

### Saisonrückblick 2014

Die Saison hatte fast einen Karriere-Plan in einem Jahr vereint. Von Kurzstreckenrennen, über Langstreckenrennen bis zu Ultra-Rennen. Von Hochleistungssport bis zu Sportabenteurer und wieder zurück. Und war trotzdem in allen Bereichen sehr erfolgreich.



### Oita Rennrollstuhl-Marathon Oita Japan

Regenschlacht beim größten Rennrollstuhlmarathon der Welt. Trotz der schlechten Bedingungen war ich mit 1h41min nur ganz knapp über meiner persönlichen Bestzeit. Auf jeden Fall war es eine sehr gute Leistung zum Saisonabschluss. Und auch abseits des sportlichen war Japan eine tolle Erfahrung und ich habe es genossen.



### UCI Paracycling WM Greenville South Carolina - BRONZE im Einzelzeitfahren / Verletzung im Strassenrennen

Ich habe meinen Fokus auf das Einzelzeitfahren gelegt und der Plan ging voll auf. Auch wenn ich im Weltcup einmal 3 und einmal 1 geworden bin, war es alles andere als „a gmahte Wiesn“. Bei der WM kommen alle in Bestform an den Start und die Weltcups werden teilweise nur als Trainingsüberprüfung genutzt.

Gewonnen hat überlegen der Pole Rafal Wilk mit 24 Sekunden Vorsprung vor Joel Jeannot. Ich hatte 36 Sekunden Rückstand und habe mich mit nur 0,1 Sekunden Vorsprung vor Vico Merklein auf das Podium gerettet.

Damit habe ich das Optimum rausgeholt und bin natürlich über happy.

Das Strassenrennen war leider nicht so erfolgreich und ich hatte auf Grund eines Materialdefektes einen Unfall. Meine Hände tragen große Brand- und Schürfwunden. Jetzt sind einige Tage Pause angesagt. Licht und Schatten - that's life!



### UCI Handbike Weltcup 2014, Segovia Spanien

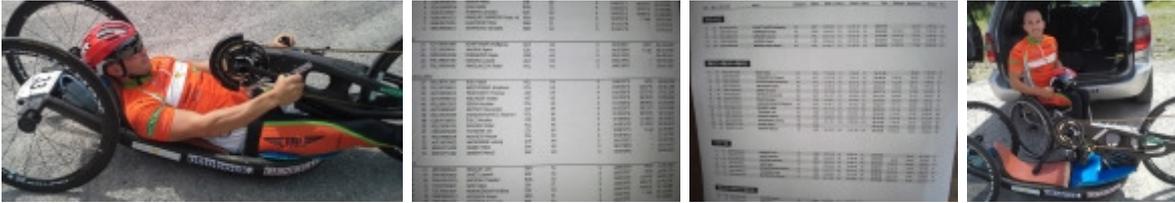
Sieg im Einzelzeitfahren!!! / Platz 7 im Straßenrennen

Sensationeller Weise konnte ich im Zeitfahren alle hinter mir lassen. Ein Top 5 Ergebnis habe ich mir erwartet, aber dass ich auch Rafal Wilk schlagen kann hatte ich mir nicht mal erhofft. Ich war und bin dazu noch etwas verschnupft, was aber auf die Leistung keinen Einfluss hatte, trotzdem war ich etwas verunsichert. Ich habe mich einfach darauf konzentriert alles zu geben, was ich in mir habe. Ich bin die erste Runde der 22 Kilometer, anders als sonst, sehr hart angegangen und kämpfte in der zweiten um überleben. Dadurch war ich im Ziel sehr überrascht, dass ich vorne lag.



### UCI Handbike Europacup Vratna, Slowakei

Trotz einer nicht optimalen Vorbereitung und so kurz nach den RAAM konnte ich super Leistungen erbringen. **Platz 3 beim Straßenrennen** und **Platz 2 im Einzelzeitfahren**.



### UltraHandbikeDuo - RaceAcrossAmerica2014

Mit 8Tagen 1Stunde und 25 Minuten konnten wir ein super Ergebnis erbringen. Diese Zeit war nur durch eine nahezu perfekte Teamleistung möglich. Es war das erhoffte Sportabenteuer. Besonders Stolz bin ich, dass ich an Tag 7 und 8 noch unglaubliche Leistungswerte fahren konnte und ich das ganze Rennen nur mit Flüssignahrung durchgefahren bin.



### UCI Handbike Weltcup 2014, Castiglione della Pescaia

Bei meinem ersten Start im Handbike-Weltcup konnte ich zu meiner eigenen Überraschung im Zeitfahren den 3. Platz erreichen. Es war praktisch die gesamte Handbike-Elite am Start und vor mir nur Paralympics-Sieger Rafal Wilk und Weltmeister Joel Jeannot! Ich habe gehofft zumindest die Top 10 zu erreichen und wenn es perfekt läuft unter die Top 5, aber der 3 Platz ist auch für mich eine sehr schöne Überraschung.

Auch beim Straßenrennen konnte ich eine super Leistung abrufen. Auf den 73Kilometern ist mir zwar 11mal die Kette abgesprungen, aber ich bin trotzdem mit der ersten Gruppe ins Ziel gekommen. Vor uns nur der überlegene Sieger Rafal Wilk aus Polen.



### Ironman SuedAfrika 2014

#### Mit 9h51min konnte ich eine super Richtmarke setzen

Ich bin mit meiner Leistung sehr zufrieden, denn die Bedingungen waren alles andere als einfach. Wenn die besten Profis um 8h30min finishen und diese noch dem Wind entgangen sind, sagt es ja schon fast alles. Und eine sub 10er Zeit ist ja nicht grad ohne, damit konnte ich die TRI Styria Farben wuerdig vertreten. Immerhin bin ich overall 25 geworden.



## Cape Argus Cycle Race 2014

### Sieg in in meiner Kategorie, mit neuer Rekordzeit

Ich bin ja bereits seit Ende Jaenner in Suedafrika auf Trainingslager. Nach einem grossen Grundlagenblock habe ich nun bereits einige haertere Einheiten in allen drei Disziplinen in den Knochen. Bei zwei kleinen lokalen Rennen konnte ich meine Form testen und es sah sehr gut aus. Jetzt habe ich mich auch beim grossten Radrennen der Welt, dem Cape Argus, an die Startlinie begeben. Mit ueber 30.000 Startern ist es ein Wahnsinns Event, zum Glueck ging ich nicht verloren. Das Rennen hat 108 Kilometer und ca. 1100 Hoehenmeter. Mit 3h 31min konnte ich meine Kategorie gewinnen und eine neue Rekordzeit aufstellen. Dabei waren heute echt harte Windbedingungen und fast alle Handbiker waren mindestens 10 Minuten langsamer als in den letzten Jahren. Overall musste ich mich aber Ernst Van Dyk (3h24min) beugen, aber bei diesen Hoehenmeter ist man gegen einen Knie-Handbiker auch chancenlos. Und Ernst ist ja nicht gerade irgendjemand. Ich bin jeden Berg und Huegel am Limit gefahren und habe auch bergab und im Flachen den Speed hochgehalten. Zum Schluss war es schon recht schmerzhaft. Aber ich hatte einen super Renntag und die Atmosphaere war total laessig. Meinen Ironman Speed konnte ich auch getestet und er stimmt.



### Trainingslager Suedafrika gestartet

Ich bin gut in Suedafrika angekommen und habe mich schon eingerollt. Das Wetter ist super (30-35Grad), die Strassen voll OK, die Preise humaner als bei uns und man bekommt alles. Wichtig, da ich ja mein eigenen Haushaelter und Koch bin.

50Meter Becken in der Naehe, Laufbahn in der Naehe, Kraftkammer in der Naehe und Strassen ohne Ende. Also gibt es keine Ausrede fuer die erste wirklich harte Trainingsphase. Und hier brauch ich nach dem Schwimmen nicht Angst vor einem Schnupfen haben!



### Sportjahr 2014 - bereits angelaufen

Seit zwei Wochen bin ich bereits wieder in den Vorbereitungen fuer das Jahr 2014. Bis Ende Jaenner werde ich jetzt vor allem an der Kraft und an der Schwimmtechnik arbeiten. Fuer das Krafttraining habe ich mir ein eigenes kleines Gruselkabinett eingerichtet, damit erspare ich mir die Anfahrt und die Raufereien uns Geraet. Schwimmtechnisch werde ich ab jetzt mit meinem SU TRI Styria Vereinskollegen Herwig Reupichler zusammen arbeiten, um meine Technik weiter zu verbessern. Damit ich zukuenftig, wie er, auch knapp ueber 50min fuer 3,8Km, aus dem Wasser komme und auf der Sprintdistanz richtig schnell werde. Bis dahin ist es aber noch ein weiter Weg. Auch das Handbikefahren und das Rennrollstuhltraining werde ich nicht vernachlaessigen, aber mit den langen Ausdauereinheiten werde ich erst langsam ab Mitte Jaenner beginnen.

Die Entscheidung ob Paratriathlon WM oder Handbike WM ist auch schon gefallen. Ich werde 2014 versuchen mich bei den Handbike Weltcups und der Handbike WM mit der Elite zu messen. Dort habe ich die Chance auf eine echte Unterstuetzung und ich werde sehen ob ich die Leistungskriterien dafuer erbringen kann.

Fuer das RaceAcrossAmerkia sind wir noch auf der Suche nach Partner. Es ist noch ein weiter Weg aber wir bleiben davon ueberzeugt das Mega-Projekt in Angriff nehmen zu koennen. Es gibt viel zu tun, den der Athlet wird im Winter gemacht!

