

2016-10-14

Nachträglich einige Fotos vom Straßenrennen aus Rio.



2016-09-16

ParalympicsRio2016 Straßenrennen: Auf dem komplett flachen Kurs war es von vorherin klar das sich niemand um die Führungsarbeit reißen wird und so war es dann auch. Teilweise waren wir ja schon im Regenerationstempo unterwegs und nur bei den Wenden wurde immer wieder attackiert. Ab Hälfte des Rennens habe ich es dann auch 2mal ernsthaft versucht, zusätzlich einmal gemeinsam mit Rafal Wilk, aber es war aussichtslos. 8 Kilometer vor dem Ziel habe ich mich dann geweigert weiter Nachführarbeit zu leisten weil es mir egal war ob ich im Sprint 5-7 werde oder 2 vorne rausfahren. Es hat wirklich sonst niemand die Initiative übernommen, so hatten wir bis zum Ziel zwar fast wieder aufgeschlossen aber nicht mehr ganz. So wurde es im 6Mann Sprint um Platz3, am Ende Gesamtrang 7. Ich bin nicht der Beste Sprint aber mit dem Rennen voll zufrieden, da ich leicht in der Spitzengruppe mitgefahren bin.



2016-09-15

Ein paar Eindrücke von der Siegerehrung. Am Rande: war ein Schnitt von 43,1km/h! Alex Zanardi (Sieger in der H5 Klasse) habe ich auf der Strecke überholt und stehengelassen, er war im Ziel 47sec hinter mir. Gestern war nur Rafal Wilk in meiner Klasse schneller (10sec) als ich.



2016-09-14

Ja was soll ich viel sagen: Manchmal hat man ein Scheiß Gefühl und es läuft trotzdem sehr gut. Wie ich immer sage: "Raus gehen und sein Bestes geben!", mehr kann man

nicht tun und heute hat es zu einer sehr guten Leistung gereicht. Es war sicher meine beste Leistung heuer, auch wenn ich mit den Leistungswerten nicht wirklich zufrieden bin, angedacht wären noch 10 - 15 Watt mehr gewesen. Einen großen Teil am Ergebnis macht auch das neue Bike aus. Es war mir eine Ehre, Ludwig Hackinger, welcher es zu 80% gemacht hat, beim Entwickeln und Bauen zu unterstützen. Es ist sicher das zur Zeit schnellste Handbike der Welt, da ist uns wirklich etwas gelungen. Morgen werde ich beim Straßenrennen 14:15 (19:15 in AT) einfach Spaß haben und schauen, was sich ergibt.



| Platz | Name | Zeit  | Diff. |
|-------|------|-------|-------|
| 1     | Tom  | 27:20 | -0:00 |
| 2     | ...  | 27:30 | +0:10 |
| 3     | ...  | 27:40 | +0:20 |
| 4     | ...  | 27:50 | +0:30 |
| 5     | ...  | 28:00 | +0:40 |
| 6     | ...  | 28:10 | +0:50 |
| 7     | ...  | 28:20 | +1:00 |
| 8     | ...  | 28:30 | +1:10 |
| 9     | ...  | 28:40 | +1:20 |
| 10    | ...  | 28:50 | +1:30 |
| 11    | ...  | 29:00 | +1:40 |
| 12    | ...  | 29:10 | +1:50 |
| 13    | ...  | 29:20 | +2:00 |
| 14    | ...  | 29:30 | +2:10 |
| 15    | ...  | 29:40 | +2:20 |
| 16    | ...  | 29:50 | +2:30 |
| 17    | ...  | 30:00 | +2:40 |
| 18    | ...  | 30:10 | +2:50 |
| 19    | ...  | 30:20 | +3:00 |
| 20    | ...  | 30:30 | +3:10 |

2016-09-13

Morgen 09:40 (14:40 in Österreich) ist mein Start zum Paralympischen Einzelzeitfahren. Die letzten Tage waren zwar etwas durchwachsen und ich suche noch den perfekten Tag (hatte bis jetzt nur einen sehr guten), aber Morgen ist ja noch früh genug ... Das Aktivieren hat sich heute schon sehr gut angefühlt. Ich werd mein Bestes geben, mehr kann ich nicht tun!!! PS: weil ich irrrrgendwie noch gar kein Foto gemacht habe, gibt es ein paar vom letztjährigen Besuch ...



2016-09-08

Ab sofort kann man Karten für die Film premiere reservieren: Direkt beim UCI Kino unter 0316/7277 täglich ab 13:00 Uhr oder online auf <http://www.uci-kinowelt.at/.../one-man-sho.../340084/annenhof/60> . Die Österreichpremiere des Filmes findet am 06. Oktober 2016 um 20:00 Uhr im UCI Kino Annenhof Graz statt. Hier nochmal der Link zum Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=bdTgIkvXas>



2016-09-02

Kinotrailer "One Man Show – Das "Sein" hinter den Medaillen" Es ist soweit, das Filmporträt ist fertig. Es freut uns, den Kinotrailer dazu präsentieren zu können. Auch der Premierentermin ist bereits fixiert. Save the date: 06. Oktober 2016 im UCI Annenhof Graz. / Filmstart 20:00 weitere Infos zur Kartenreservierung folgen ...

Offizieller Kinotrailer "One Man Show" Kinostart und Österreichpremiere am 06. Oktober 2016 im UCI Annenhof Graz. Music: Akashic Records - "Inspiration"




---

2016-09-02

Die neue TiggerTom Homepage ist online!!! [www.tiggertom.at](http://www.tiggertom.at) Es wurde Zeit den Auftritt etwas zu überarbeiten und auch technisch auf den neuesten Stand zu bringen, ich hoffe es gefällt. Viel Spaß beim Stöbern!




---

2016-07-17

16.07.2016 - UCI Weltcup Bilbao / Platz4 Straßenrennen Es war eine sehr würdige und anspruchsvolle Streckenführung, dazu war die heißen Temperaturen auch fordernd. Ich bin die erste Runde aggressiv angegangen und bergauf Druck gemacht, hauptsächlich um mich selbst zu testen. Am Ende der Runde waren wir ca. 8 Athleten in der Spitzengruppe. In den folgenden 2 Runden hat Rafal Wilk dafür gesorgt, dass nur mehr 5 Athleten übrig waren. Im folgenden Umlauf war es ihm dann endgültig zu bunt und keiner konnte seiner Attacke folgen. Dabei habe ich ein kleines Loch auf seine ersten Verfolger, Mathieu Bosredon und Joel Jaennot (beide FRA) aufgerissen, welche ich aber wieder schließen konnte. Danach versuchte ich in den restlichen 4 Runden, ca. 15mal meine Gefährten anzubringen, da ich wusste, dass ich im Sprint eher wenig Chance haben würde. Aber ich konnte mich einfach nicht entscheidend absetzen und so ging es in den Zielsprint. Kurz vor dem Ziel war noch eine letzte steile Rampe und ich versuchte alles, aber gegen die beiden war kein Licht zu sehen. Es war aber ein super lässiges Rennen und ich hatte richtig Spaß. Heute steht noch das TeamRelay auf dem Programm.



2016-05-29

UCI Europacup – ParacyclingTour – Gesamtrang 2 (1xPlatz1 / 4xPlatz2) und österreichischer Doppel-Staatsmeister Es war eine geile Tour, 5 harte Rennen an 5 Tagen und mir eine Ehre mit Rafal Wilk (der Beste Handbiker der Welt) zu fighten. Er hat mir wieder ziemlich den Arsch aufgerissen. Ich habe mich in den Straßenrennen, seit letztem Jahr, doch deutlich verbessert, die Früchte der Arbeiten sind langsam zum Ernten bereit. Der Doppel-Staatsmeistertitel ist eine sehr nette Draufgabe. Etappe1: Prolog Sprint 25.05.2016- Gmunden – Platz 2: Auf den 2,1Kilometern mit 43Höhenmetern gab es nur Anschlag. Beim Anstieg musste ich am Ende doch um 5Meter nachgeben und bin so als 2. Hinter Rafal Wilk ins Ziel gekommen. die 3min59sec waren ein echter „Bronchienputzer. Etappe2: Einzelzeitfahren mit ÖM 26.05.2016 – AttnagPuchheim – 12,4km – Platz2: Bei schönem Wetter fährt es sich einfach besser und schneller, das kann ein Grund für die unglaubliche Durchschnittsgeschwindigkeit von 45,6Km/h sein. Man muss aber auch sagen, dass 9Kilometer leicht bergab waren und nur 3,5 leicht bergauf, da es eine 2fache Wendestrecke war. Aber es hat trotzdem nicht ganz für Rafal Wilk (POL) gereicht, im Ziel war er 9Sekunden vor mir (16min19sec). Den Rest des Feldes haben wieder deutlich distanziert. Ich bin mit der Leistung aber sehr zufrieden und habe alles gegeben. Neben dem 2.Platz konnte ich mir immerhin den Staatsmeistertitel 2016 im Einzelzeitfahren sichern. Etappe3: Bergrennen 27.05.2016 – Offensee 9,6Km – Platz 2: Wie letztes Jahr war es bis zur bis zur ersten intensiveren Steigung, nach 2 Kilometer, recht ruhig. Dort hat Rafal Wilk natürlich attackiert und Steward Tripp und ich haben versucht mitzugehen. In der Steigung ist es uns noch gut gelungen. In der Verlängerung des Steilstückes mussten wir aber abreißen lassen. Ich musste auch auch den Kniebiker Steward Tripp eine kleine Lücke aufgehen lassen, fand aber einen sehr guten Rhythmus und konnte ihn 5 Kilometer später wieder überholen. Meine Leistung war eigentlich Top und ich war auch um einiges schneller als letztes Jahr, aber Rafal Wilk hat mich brutal gedemütigt, 1min23sec Vorsprung! Er hat 10kg weniger als ich und die kann ich Bergauf einfach nicht wegmachen, da er nur unwesentlich weniger Leistung fahren kann als ich. Trotzdem war es ein super Rennen für mich und ich kann nur den Hut ziehen. Etappe4: Straßenrennen 28.05.2016 – Lengau – Platz1: Rafal Wilk (POL), Steward Tripp (AUS) und ich konnten uns in Runde 1 absetzen. In Runde 3 hat dann auch Steward abreisen lassen müssen danach haben Rafal und ich bis zum Zielsprint abwechselnd gearbeitet. Aber dieses Mal konnte ich auch in den Steigungen dran bleiben und das Rennen mitbestimmen. Bei der letzten leichten Steigung hat Wilk es nochmal versucht mich los zu werden, aber nicht geschafft. So musste er als erster in den Sprint und ich habe bis 100Meter vor dem Ziel gewartet und kam dann noch vorbei. Es war ein super lässiges Rennen, bei dem wir uns nichts geschenkt haben. Der Sieg war gleichzeitig auch der Staatsmeistertitel 2016 im Straßenrennen. Meine Form wird in den Straßenrennen immer besser, da ich die Spitzenbelastungen immer besser vertrage. Etappe5: Straßenrennen mit ÖM 29.05.2016 - Schwanenstadt: Es war eine sehr anspruchsvolle und würdige 6Kilometer Runde mit ca. 50 Höhenmeter pro Runde, so macht Racing Spaß. Die ersten 1 ½ Runden waren wir zu 4, dann hat der mitfahrenden Franzose abreisen lassen müssen. Eine Runde später ist Steward Tripp (AUS) weggefallen. Danach habe Wilk und ich uns abgewechselt und ich bin sehr stolz, dass ich bis zur vorletzten Runde mitgekommen bin. Die Anstiege waren immer brutal und ich dachte es zerreißt mich. Dann war aber Schluss und ich musste ihn ziehen lassen. Als unschöner

Abschluss hat mich ein, auf der Rennstrecke, aufwärmender Inlineskater in der Zielkurve behindert und ich bin in die Mauer des Stadttors gekracht. Nach aufrichten und auflegen der Kette bin ich die letzten 200 Meter ins Ziel gerollt, der Vorsprung war ja sehr groß. Es ist nichts Großes passiert aber beim Knie, die Fußraste und der Handgriff sind etwas in Mitleidenschaft gezogen, ich hoffe es bleibt auch dabei. Da Rennen war aber sensationell. Nun geht es für mich in eine kleine Erholungsphase, bevor der nächste Trainingsblock und weitere Formaufbau in Richtung Rio beginnt.




---

2016-05-21

UCI Weltcup Ostende (Belgien) Platz3 im Zeitfahren Bei der flachen Streckenführung und der komplett vertretenen Weltelite, bin ich mit Platz 3 SEHR zufrieden! Auch da meine Leistungswerte noch Luft nach oben haben. Wie letztes Wochenende hat auch hier Vico Merklein (GER) die Bestzeit gesetzt. Er ist nun der "Hase" am Weg nach Rio. Heute Straßenrennen, mal schauen, aber ich werde nicht mein letztes Hemd riskieren. Sich abzusetzen ist praktisch unmöglich und im Sprint habe ich nicht die aller besten Karten. Geb mein Bestes ...




---

2016-05-16

Europacup Köln Die Temperaturen waren, wie in ganz Europa, eher wie im Februar. Über die 13°C Grenze sind wir nicht hinaus gekommen, aber vom Regen blieben wir zum Glück verschont. Einzelzeitfahren 14.Mai: Beim Einzelzeitfahren ist mir ein sehr guter Einstieg in die Rennsaison gelungen und ich konnte auf der 20 Kilometer langen Strecke den 2 Platz belegen. Die Strecke hat mich wirklich begeistert, eine echte Zeitfahrstrecke ohne unendlich vielen Kurven mit einigen Hügelchen, solche Strecken würde ich gerne öfter sehen Vico Merklein hatte einen Vorsprung von 18 Sekunden auf mich (30min29sec) und ich konnte mich 6 Sekunden von Drittplatzierten Jonas Van de Steene absetzen. Damit weiß ich wo ich stehe und bin mit dem Ergebnis in Hinsicht auf meine Form sehr zufrieden. Straßenrennen 16.Mai: Vom Start weg fad ich mich in einer ca. 9Mann großen Spitzengruppe wieder und so war die Situation auch bis zum Schluss. Ich habe zwar 2 mal versucht mich abzusetzen bzw. zumindest die Spitzengruppe etwas zu zerreißen, aber es hatte nicht wirklich die gewünschte Wirkung. Da ich wusste, dass ich im Zielsprint nicht wirklich eine große Chance habe, versuchte ich aus Jux die Flucht nach vorne und habe den Sprint angezogen. Jeder Teamchef wäre begeistert und würde mich sofort als Anfänger verpflichten. So war für den echten Sprint nicht mehr viel Energie da und als 4 Mann an mir vorbei waren habe ich es ausrollen lassen, ob es Platz 5 oder 9 wird war mir ziemlich egal gewesen. Mit der Leistung beim Straßenrennen bin ich aber sehr zufrieden, dass ich bei der

Spitzengruppe geblieben bin und wenn es auch nicht sehr glorreich war, es war eine super Trainingseinheit. Ein sehr gutes erstes Rennwochenende auf dem ich aufbauen kann. Morgen geht es weiter zum Weltcup in Ostend (Belgien), wo bereits am Freitag das Zeitfahren ansteht. Leider ist dort der Kurs kein echter Zeitfahrkurs, aber ich werde natürlich mein Bestes geben.




---

2016-05-12

Thomas „TiggerTom“ Frühwirth startet in die Saison – voller Fokus auf die Paralympics in Rio! Etwas später als üblich, aber dafür umso motivierter startet Thomas Frühwirth in die heurige Saison. Der Handbiker aus Edelsbach in der Steiermark wird sich ab kommendem Wochenende (14. bis 16. Mai) beim Europacup in Köln erstmals seit dem letzten Jahr wieder der Konkurrenz stellen. Gleich eine Woche später geht es weiter zu einem Weltcup nach Belgien (Ostend), ehe in Oberösterreich ab 25. Mai eine fünftägige Paracycling-Tour auf „TiggerTom“ wartet, die zum Europacup zählt. „Endlich geht es los! Ich habe mich bewusst entschieden, etwas später in die Wettkampfsaison einzusteigen, da ich Mitte September bei den Paralympics in Top-Form sein muss und alles vorher ist mehr oder weniger nur zu Testzwecken“, erklärt Frühwirth seinen Plan. Für die Paralympischen Spiele ist er fix qualifiziert, das hat der Österreichische Radsportverband bereits im Oktober des Vorjahres bekanntgegeben. „Das war für mich natürlich ideal, da ich mich so ganz auf das Training konzentrieren konnte. Die Vorbereitung im Winter verlief ganz gut, den Schwerpunkt hatten wir auf das Krafttraining gelegt. Selbst ein dreiwöchiger Virus im Dezember konnte mich nicht wirklich stoppen“, so Frühwirth. Im Gegenteil: Seine Kraftwerte konnte er beachtlich steigern. Und auch im großen Grundlagentrainingslager im März auf Lanzarote legte der 34-Jährige so richtig an Power zu und setzte den Plan voll nach seinen Erwartungen um. Dass die Motivation nach langer Wettkampfpause bei 100 Prozent liegt, hat auch damit zu tun, dass Frühwirth seit Monaten an einem neuen Handbike bastelt. Gemeinsam mit Ludwig Hackinger hat er ein unvergleichliches Einzelstück entwickelt. „Die Hauptarbeit hatte Ludwig, aber ich habe ihn natürlich so gut es ging unterstützt und mitgearbeitet. Unvorstellbare 1.400 Arbeitsstunden stecken da drinnen, nun ist es endlich fahrbereit. Ich teste zurzeit noch verschiedene Komponenten, der erste Eindruck ist aber sehr positiv und ich werde ganz sicher die heurige Saison mit diesem Bike bestreiten“, meint er. Großes Ziel: Medaille bei den Paralympics in Rio Das Highlight in diesem Jahr definiert Frühwirth klarerweise mit den Paralympics in Rio (7. bis 18. September), wo er zwischen 14. und 17. September in zwei Handbikebewerben (Zeitfahren und Straßenrennen) an den Start gehen wird. „Persönlich will ich 100 Prozent meines Potentials abrufen können, mehr kann ich nicht tun. Ich kann mit einem 8. Platz voll zufrieden sein, aber auch mit einem 1. Platz sehr unzufrieden“, gibt sich Frühwirth philosophisch und schmunzelt, „ich habe auch kein Problem damit, eine Medaille als Ziel auszugeben – das wollen schließlich eh alle hören.“ Der Steirer hat in den letzten Jahren immer wieder bewiesen, dass alles im Bereich des Möglichen liegt: HandbikeWeltcupsieger, Weltrekordhalter im Ironman 70.3, Weltmeister im Ironman 70.3 (in Zell am See), RaceAcross-America-Finisher (im 2-Mann-Team) – um nur ein

paar Erfolge zu nennen, die Frühwirth in den letzten Jahren eingeehmt hat. „Ich habe vor zweieinhalb Jahren mit dem Handbikesport als neue Herausforderung begonnen und habe mich gut darauf fokussieren können. Natürlich muss man erwähnen, dass ich schon seit über zehn Jahren auch im Triathlon Handbike fahre, das kam mir entgegen.“ Wichtige Unterstützung bekommt Frühwirth durch das „Projekt Rio“. In diesem ist er als einziger in der Steiermark lebender Sportler vertreten. „Das zeigt schon, dass wir in der Steiermark etwas aufzuholen haben. Hier könnte noch viel mehr passieren, zum Beispiel hätte ich nichts dagegen, einmal in einem steirischen Olympiastützpunkt zu trainieren.“ In der Vorbereitung auf die Paralympics konnte er auf jeden Fall aus dem Vollen schöpfen: „Das Projekt Rio und meine Sponsoren haben es mir ermöglicht, an jenen Stellschrauben zu drehen, die mich hoffentlich zum Erfolg führen. Dafür bin ich sehr dankbar!

