

Neue, surreale, Weltbestzeit in **7h48min!!!** 30. Austria Triathlon in Podersdorf über die Ironman Distanz

Was soll ich viel sagen es ist eine herausragendes Ergebnis geworden, **eine, wenn nicht DIE, beste Leistung in meiner Karriere**. Vor einigen Jahren hat mich mal jemand gefragt ob es möglich ist, dass man als Para-Rollstuhl-Triathlet schneller ist als die Profis. Ich habe es bezweifelt, dass es möglich ist. Aber heute habe ich mir selbst das Gegenteil bewiesen. Verantwortlich ist dafür natürlich auch die **super schnelle Strecke beim Austria Triathlon. Eine ehrliche Strecke, wo man nie laufen lassen kann, sondern immer drücken muss** und das flache Profil, kommt dem Handbikefahren natürlich sehr entgegen.

Die Bedingungen beim Schwimmen waren eigentlich sehr hart und ich schluckte sehr viel Wasser. Auf dem Weg hinaus war es ein Kampf, dafür wurde man am Rückweg getragen. Da der Neusiedlersee sehr flach ist haben unglaublich viel Athleten einen Wandertag gemacht, so schlimm war es noch nie. Ich bin keinen Meter gegangen, aber zumindest haben mich die „Walker“ mitgerissen, auch wenn es ein harter Kampf für mich war. Während dem Schwimmen hoffte ich auch eine Zeit zwischen 1h05min und 1h10min. Von den **58 Minuten 57 Sekunden** war ich dann sehr überrascht und es hat mich motiviert richtig auf die Tube zu drücken.

Beim Handbiken fand ich schnell meinen Rhythmus und habe die geplanten Wattwerte gedrückt.

Ab Runde 3 wurde es aber langsam hart und 4,5,6 waren SEHR schmerzhaft.

Aber ich konnte mein Tempo halten und mit **4h47min07sec war ich an der 18. Stelle von allen Teilnehmern**, unglaublich! So war ich mir in der zweiten Wechselzone ziemlich sicher, dass es zu sub 8h reichen wird.

Trotzdem gab ich beim Rennrollstuhlfahren alles und auch da wurde es in Runde 3 und 4 sehr hart (am Ende **1h56min**). Am Beginn der 4. Runde dachte ich kurz an eine Abkühlung, ich wollte die 30sec dann aber doch nicht verschenken und so hat sich im Laufe der Runde mein Sichtfeld immer mehr eingeschränkt.

Im Ziel war ich kurz davor zu kollabieren aber auch von den Emotionen überwältigt. Nach 6-7 Minuten war ich zumindest für ein Interview fähig. Zurzeit bin ich einfach nur ZERSTÖRT!!!

Es war **eine persönliche Bestzeit in allen 3 Disziplinen** (Swim bis jetzt 59min, Handbiken bis jetzt 5h20min, Rennrollstuhl bis jetzt 1h58min).

Natürlich bin ich nach 5Profijahren mehr (2012 war mein erstes Profijahr) ein **ganz anderer Athlet** und bei meinen Tests in Podersdorf habe ich schon gesehen, dass eine Zeit ganz knapp unter 8h möglich wäre. Ich habe wirklich **an jeder Stellschraube gedreht**, Wechseltraining und einfach alles im Vorfeld penibel geplant. Aber nicht jeden Tag kann man sich so quälen und deswegen lief es einfach perfekt. Es ist einfach **nur MEGA GEIL und ich bin sehr stolz.**

Bereits **nächsten Sonntag** steht in **Süd-Korea** ein weiterer **Ironman** auf dem Programm.

Ich habe in Asien noch keinen gefinisht und diese Lücke möchte ich schließen.

Ich werde den Wettkampf einfach genießen und ihn einfach finishen, so wehtuen möchte und kann ich mich nächsten Sonntag sicher nicht.

Was bleibt: **Podersdorf - hard, fast und legendary!**

Nähere Infos unter www.tiggertom.at

