

05. Sep. 2020

Staffel-Ironman 6h49min

swim - 58min (Christiane Reppe)

bike - 4h13min (Tim Kleinwächter und Peter Renner)

run - 1h38min (ME) 252m in altitude difference (so i was very surprised about the very fast time)



30. Aug. 2020

3,8K swim / 170K bike / 42,2K run in 7h26min18sec



29. Aug. 2020

**Knappenman (Ironman, 3,8K swim / 180(170)K bike / 42,2Krun)
7h26min18sec**

Auch wenn es zurzeit vielleicht wichtigere Dinge und größere Probleme gibt, ist es für mich als Leistungssportler natürlich sehr schön endlich wieder bei einem offiziellen Wettkampf am Start zu stehen.

Meine SEHR gute Form habe ich bei privaten Testwettkämpfen heuer schon einige Male unter Beweis gestellt. Vor einem Monat finishte ich einen privaten Testwettkampf über die Halb-Ironman Distanz (1,8K swim / 90K bike /b 21,1K run) in der fast utopischen Zeit von 3h35min34sec. Da die ersten UCI-Paracyclingrennen 2020 erst ab 04.10. stattfinden, entschloss ich mich bei einem der wenigen offiziellen Wettkämpfen zu starten die es zurzeit gibt, einem Lang-Distanz-Triathlon. Um auch etwas Neus zu erleben, fand ich mich so beim www.knappenman.de wieder. Ein großer Dank gilt dem Team vom Knappenman, dass sie alle Auflagen gestemmt haben und den Wettkampf durchzogen.

Meine Form ist in alle drei Disziplinen auf einem Karrierehoch, dafür habe ich in den letzten Monaten auch wirklich viel getan, und das konnte ich heute auch zeigen. Das Wetter war bewölkt aber ohne Regen und mit wenig Wind, also fast ideal. Die Tage zuvor war es teilweise sehr stürmisch, das wäre nicht ideal gewesen.

Das Schwimmen verlief ziemlich stressfrei und so fand ich mich nach 1h02min30sec (da ist die gehören noch 55sec für das aus dem Wassertragen abgezogen) wieder an Land. Damit hatte ich die 12. Schwimmzeit von allen Teilnehmern und das obwohl ich aus der 5. Startwelle gestartet bin und mich durchkämpfen musste. Die Leistung entspricht genau dem was ich maximal drauf habe, je nach Strecke und Gruppe kann es auch 58min werden, aber heute bin ich 90% alleine geschwommen.

Die Anfahrt zur ersten Wechselzone war relativ lange und so verging mit dem Wechsel doch einige Zeit (5min20sec).

Beim Handbiken fand ich von Beginn an einen sehr guten Rhythmus und konnte die geplante Leistung bis zum Schluss durchziehen, es war perfekt eingeteilt. Im Training fuhr ich mit dieser Leistung auf wirklich flachen und schnellen Strecken 40km/h im Durchschnitt. Hier war die Strecke aber doch etwas wellig und es waren viele Kurven, so kam ich nur auf 38,6km/h im Schnitt.

Die Radzeit betrug 4h23min45sec, ABER die Radstrecke war 10Kilometer zu kurz, das muss, zumindest aus meinem sportlichen Zugang, erwähnt. Auf 180Kilometer hochgerechnet wären es 4h40min, was sehr ordentlich ist. Mit der Leistung hatte ich heute die 8. Radzeit aller Teilnehmer – beachte, ich fahre Handbike.

Der abschließende Marathon war durchaus auch etwas anspruchsvoll mit einem giftigen Anstieg pro Runde und etlichen Kurven, aber ich konnte auch dort den geplanten Speed durchziehen. Und knallte abschließend eine Laufzeit von 1h52min33sec hin.

So gelang es mir zum zweiten Mal in meiner Karriere unter 8h über einen Ironman zu bleiben. Wenn ich die Radzeit für genau 180K hernehme, wäre es eben eine Endzeit von 7h42min18sec geworden und damit sogar schneller als meine Rekordzeit aus Podersdorf 2017 (7h48min). Jeder der nur ein bisschen Ahnung von Ausdauersport hat, weiß dass dies eine wirkliche Weltklasse-Leistung erfordert.

Es gibt nicht viel zu sagen: HAMMER!



In 2 Tagen wäre das Paralympics-Einzelzeitfahren in Tokio abgesetzt gewesen, so habe ich hier das ganz große Kino gezeigt! Nächstes Jahr hoffentlich in Tokio.

Die 40km/h Schnitt beim Handbiken in einem Ironman, stehen noch auf meiner Agenda!

Nächsten Samstag starte ich bei einem Staffel-Paratriathlon in Roth, ein deutscher Tandem-Athlet hat mich gefragt ob ich kommen möchte und den Marathon übernehme.

Ziel wird es sein zumindest unter der Weltrekordzeit von 7h35min zu bleiben, aber ehrlich gesagt wollen wir deutlich unter die 7h30min kommen.

27. Aug. 2020

Samstag: [knappenman.de](https://www.knappenman.de)

Strecken-check: Die Strecke ist nicht ganz so schnell wie erhofft, aber immer noch schnell und OK. Es sind doch viele kurze Anstiege, sehr viele Kurven und enge Passagen aber 37-38km/h im Schnitt beim Handbiken sollten möglich sein.

Schwimmen schaut ganz ok aus und Laufstrecke auch.

Bedenken habe ich vor allem was das Überholen beim Handbiken und Laufen betrifft, aber wird schon gehen....

Und Wetter ist wie es ist, Vorhersage ist aber ganz OK nicht so stürmisch wie gestern und heute

...

Ich FREUE mich jedenfalls!



22. Aug. 2020

The last test before my LongDistanceTriathlon (IM) next Saturday.

www.knappenman.de

A olympic triathlon in IM-Power / Speed.

swim - that was what a Suunto watch showed, but i think it was to short, it was more around 23min45sec...

bike - was exactly what i planned to do at the IM. Plan is to go for 155-160NP (at my power files you have to add 8Watt, because this powermeter is 8W to low, compared to my Cyclus2 ergometer).

5 days ago i did 120k with 39,6km/h average with 157NP, so i think i can do it over 180K, we will see.

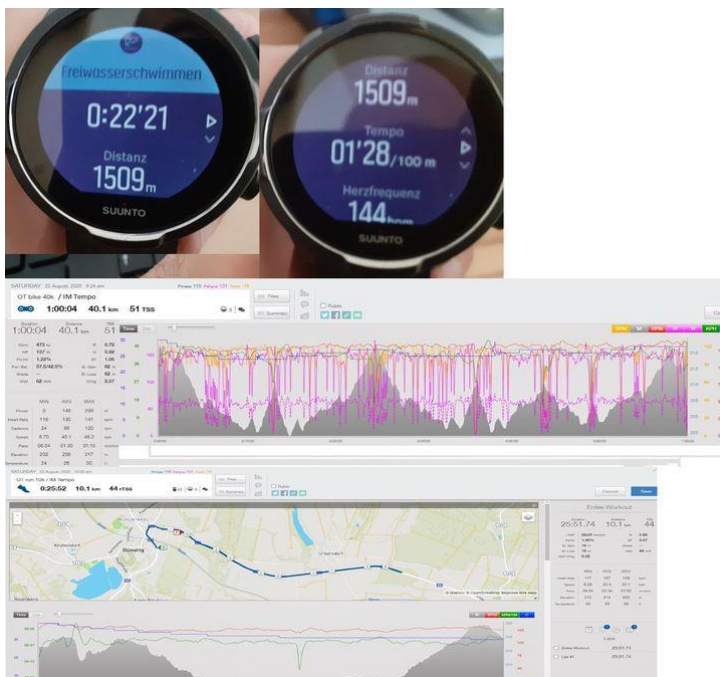
run - i am looking forward for 1h50min to 1h55min.

NOW there is the question how fast the course in germany is, i will see it on wednesday.

I am hoping for good roads and good wheater.

My form is a little bit better thn 2017, where i did 7h48min, but in a IM can happen so much ...

Anyway i am VERY pleased to race next saturday!!! I'll give my best, and I'll have fun!



26. Jul. 2020

Ironman 70.3 in 3h35min34sec

bike datafile: <http://tpks.ws/KBGSOCJVBJFJNTI4FEYTRMETSU>

run data file: <http://tpks.ws/Z6UQQ6RLLZ3EFTI4FEYTRMETSU>

swim: 29min49sec

T1: 3min16sec

bike: 2h11min27sec (41,3 AV km/h with 12 turnarounds)

T2: 23sec

run: 50min39sec



12. Jul. 2020

sprint triathlon in 55min / the return of the vice king

sprint triathlon (750m swim, 20K bike, 5K run)

bike power profile: <http://tpks.ws/ST3UV7T2KLLVHTI4FEYTRMETSU>

run file: <http://tpks.ws/FWZT5PX2G3KJHTI4FEYTRMETSU>



10. Jul. 2020

Danke für den "Sommergruß"!

Anscheinend hat die österreichische Sporthilfe Angst, dass ihre Athleten verhungern oder verdursten ... Danke für den "Sommergruß"!

Und vor allem Danke für die jahrelange finanzielle Unterstützung die @sporthilfe.at, ist ohne Frage neben Bundesheer, Polizeisport und "Finanzsport", die zweite tragende Säule in der österreichischen Sportwelt.

Ohne diese wichtige Säule gebe es in Österreich noch viel weniger Leistungs- bzw. Profisport!



09. Jun. 2020

"Me against Me world championship" - road race

1h41min, 7laps, each lap 190HM,183AVP, only 12°C AND RAIN, ...

But, a nearly perfect race!

lap: <https://connect.garmin.com/modern/course/32711413>

power file: <http://tpks.ws/HJAB27CHAS5NHTI4FEYTRMETSU>

I am not sure if there are really 190Hm per lap - garmin connect says it ... i think more around 140Hm but ...



07. Jun. 2020

"MEagainstME world championship" - time trial

I've given all I had - today



30. May. 2020

no races! NOT with ME!

No2 "Me-against-Me time trial"



27. Apr. 2020

What comes after the "timetrail"???

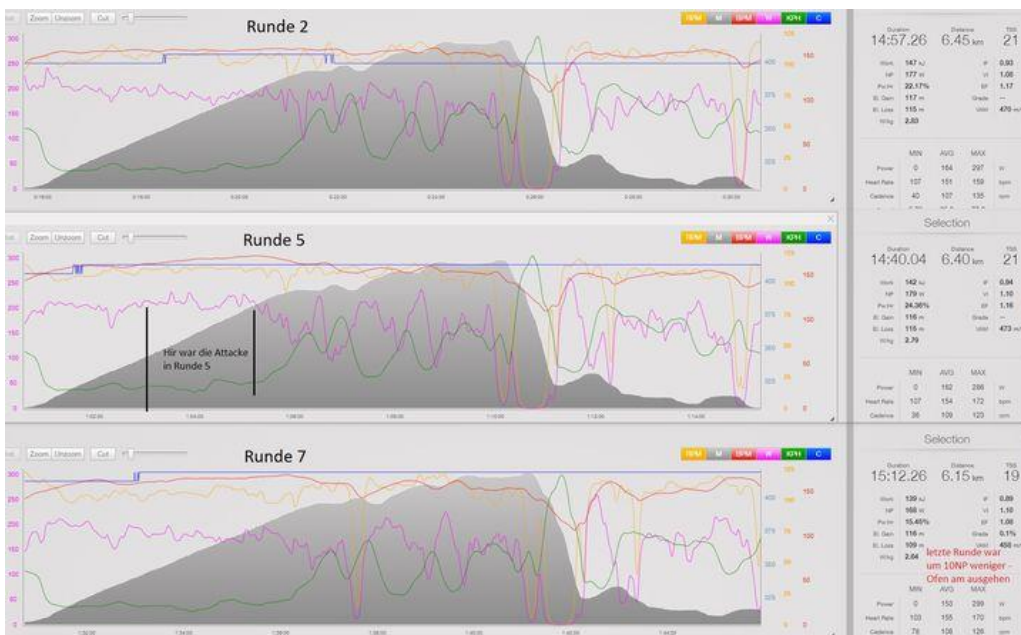
Right the "roadrace" - so today was the "meagainstme - roadrace"!

It was really on world cup niveau 1h46min, 911elevation gain,

176 Watt NP (and my trainings bike power meter is 11-14Watt to low - i tested it 2days ago - and i only trust power files where the powermeter was on my calibrated Cyclus2Ergometer / the power meter from the race-bike, which i used yesterday in the timetrail, is 10-12Watt to low)

here the power data: <http://tpks.ws/MRABKEQM4YBUTTI4FEYTRMETSU>

7rounds of 6,45Km, was very hard from the beginning, i tried a "move" in round 5 (and was able to get way from: ME), the last lap was fu... hard - there was not much power left to make a sprint



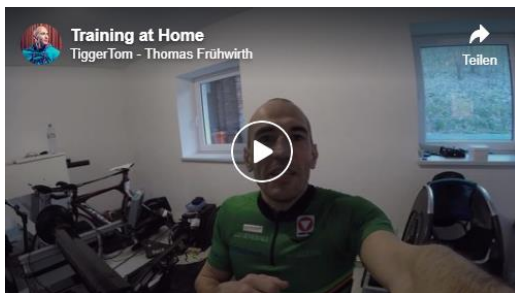
26. Apr. 2020

no races - NOT with me! - so i make me own races ...



01. Apr. 2020

Leistungstest's sind die neuen Rennen ...



13. Jan. 2020

erstes Lebenszeichen 2020

Zum Abschluss von 2019 gönnte ich mir im Oktober noch 10Tage auf Teneriffa. Dort ging es fast jeden Tag die 2400Höhenmeter auf den Teide rauf, war ein tolles "Saisonausrollen".

Seit Anfang November bin ich voll im Training. Nach 15 Jahren Training ist es schwer einen "neuen Hammer" zu finden um weitere Trainingsreize zu setzen.

Zusammen mit Stefan Arvay (<https://www.arvay-sportconsulting.com/>) und Ernst Köppel vom NLZ-Steiermark (<http://www.nlzsteiermark.at/>) hatten wir aber einige Ideen wie wir etwas neues hinzufügen können. Der erste 6 wöchige Trainingsblock hat sehr gut geklappt und vor allem habe ich ihn gut überlebt, denn ohne war er nicht. Am Ende des Trainingsblocks konnte ich sogar den besten Leistungstest meiner Karriere (nochbin ich nicht zu alt) abrufen.

Jetzt bin ich gerade im Trainingslager auf Fuerteventura um die Leistung mit längeren Intervallen und viel Ausdauertraining zu festigen.

Ich bin auf einem sehr guten Weg in Richtung Tokio 2020!

