

Saisonrückblick 2023

WM-Bronze, EM-Gold und Bronze und Ironman Weltmeister 2023

Mit **4 Krankheiten** über die 5 Winter- Aufbaumonate (Kieferentzündung, Grippe, Covid, Nebenhodentzündung), **startete die Saison sehr ruppig**. Seit 20 Jahren war ich einem Jahr nicht mehr so oft krank, wenn überhaupt jemals. Zwar hatte ich immer wieder auch sehr gute Trainingsphasen, aber es war alles andere als ideal.

Den **ersten Weltcup musste ich** so auch **auslassen** und beim ersten Start merkte ich den Trainingsrückstand. Aber **im Laufe der Saison** konnte ich mich wirklich „**hochtrainieren**“ und zu den **wichtigen Zeitpunkten abliefern**.

Im **Weltcup** stehen **zwar „nur“ drei Mal Platz 4** zu Buche, aber damit bin ich unterm Strich auch zufrieden. Bei einem Rennen schied ich, durch einen unverschuldeten Reifendefekt, in Führung liegend aus. Bei diesem wäre mir zumindest das Podium sicher gewesen.

Zur **UCI WM in Dumfries** (Schottland), nach 2 sehr guten Trainingsmonaten, war ich **wieder bei 100% Leistungsfähigkeit**.

Im **Einzelzeitfahren** wurde es, mit etwas Pech, zwar nur **Platz4 aber nur 0,4sec hinter Platz3 und nur 11sec von Gold entfernt** (30min Wettkampfzeit). An den Leistungswerten gemessen, war es eine meiner besten Karriereleistungen, also gab es nichts zu bereuen, ganz im Gegenteil. Ein sehr umkämpftes und lässiges Straßenrennen brachte mich dann **zurück auf das Podium**. Im Dreier-Sprint musste ich mich mit **Bronze** begnügen, war damit aber super happy.

Nur 5 Tage nach der WM, krönte ich mich bei der **EM in Rotterdam** (Niederlande) zum **Einzelzeitfahren-Europameister 2023** (zum dritten Mal in Folge, nach 2021 und 2022). Beim folgenden **Straßenrennen** erfuhr ich eine weitere **Bronze** Medaille.

Das Projekt **3 Ironman Weltmeisterschaften, in 3 Jahren, an 3 verschiedenen Austragungsorten** schloss ich dann in Nizza (FRA) ab. Wie geplant mit den **Sieg**. Die **Leistung** war bei 2500 Höhenmeter auf der 180Km Radstrecke, nach 3,8Km Schwimmen und vor 42,2Km im Rennrollstuhl, wirklich **hervorragend**. Die „Zielzeit“ von 9h43min zeigt das auch.

Ausklingen ließ ich die **Saison** noch mit einem Trainingslager in **Banyloes (ESP)**, inklusive einem **Triathlon in „Tossa de Mar“** und einem weiter Trainingslager auf **Korsika (FRA)**.

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at



Es war eine **sehr nette Überraschung**, dass ich bei der heurigen **Sporthilfe-Gala zum „Sportler des Jahres mit Behinderung“** gewählt wurde.

2023 freute ich mich schon über die „Top 3 Nominierung“, auch wenn ich schon zum 5 oder 6 Mal unter den Top3 war, und rechnete nicht mit dem Titel.

Es gab schon 4-5 sportlich erfolgreichere Saisonen von mir.

„**Gut Ding braucht Weile**“, trifft es wahrscheinlich und schön, dass die sportliche Leistung nun anerkannt wurde und ich mich gegen „Ski-AT“ durchsetzen konnte.

Eine schöne Bestätigung meines Treibens und eine zusätzliche Motivation.

Jetzt befinde ich mich in den üblichen 2 Erholungswochen und danach startet die Vorbereitung auf die Saison 2024.

2024 gibt es mit den **Paralympics in Paris** eigentlich nur ein **Hauptziel**, den UCI Weltcup und die UCI Weltmeisterschaft nehmen wir halt noch mit.

Als staatlich geförderter Leistungssportler wird man an den olympischen und paralympischen Spielen gemessen, so ist das Spiel und der Herausforderung stelle ich mich gerne zum dritten Mal.

Das **Ziel ist natürlich auch zum dritten Mal** nach 2016 (Rio de Janeiro) und 2020 (Tokio) wieder eine **Medaille „sportlich zu erobern“**.

Ich werde mein Bestes geben, es gibt Arbeit...

PS: ein „kleines“ Video zu meiner Saison gibt es hier:

<https://youtu.be/ljzmaQMI2I>

oder hier

<https://www.facebook.com/TiggerTomSport/videos/213172288339707/>

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

