

ITU Paratriathlon WM 2024, Torremolinos/Spanien Beim Comeback zu WM-Bronze!

2017 war ich das letzte Mal, mit einer Wildcard, bei der Paratriathlon Europa-Meisterschaft in Kitzbühl am Start. Damals konnte ich hinter Jetze Plat (NED) Silber erringen.

Ich habe jetzt einfach wieder Lust auf Kurzdistanz-Triathlon. Mein Plan war es, mich für die WM zu melden, um bei der ITU ein Zeichen zu hinterlassen, dass ich 2025 wieder bei Rennen starten möchte.

Grundsätzlich gibt es ein Punktesystem, nach dem die Paratriathlon-Startplätze vergeben werden.

Da ich keine Punkte habe, die man mit Zielankünften bei ITU-Rennen sammelt, war die Wahrscheinlichkeit eines Startes eher gering.

Nach einigen Absagen, bekam ich dann aber 6 Tage vor dem Start, erfreulicher Weise, „das grüne Licht“.

DANKE an den österreichischen Triathlon-Verband für die Unterstützung und kurzfristige Abwicklung!

Die letzten 2,5 Wochen trainierte ich so, als hätte ich den Startplatz schon in der Tasche. Ich betreibe den Triathlonsport seit 2006, soll heißen: ich kann Schwimmen und Rennrollstuhlfahren.

Heuer habe ich zwar immer wieder auch in beiden Disziplinen trainiert, aber nur vereinzelt und der Fokus lag voll im Handbikesport. Da ich schon fast 3 Monate in absoluter Topform bin, konnte ich diesen „Motor“ auch recht schnell im Schwimmen und Rennrollstuhlfahren aktivieren.

Natürlich wären 3 Monate Training besser gewesen.

Jetzt zum Rennen:

Das Schwimmen war wellig und ich tat mir doch etwas schwer. Mit der Leistung bin ich zum jetzigen Trainingsstand ganz zufrieden. Ich trank aber ordentlich aus dem Mittelmeer.

Im Paratriathlon gibt es 2 Einstufungsklassen und hier bin ich in der niedrigeren Klasse, welche 3min Vorsprung erhält. Jetze Plat (NED), der ursprünglich vom Schwimmen kommt, ist da in einer ganz eigenen Liga und hat mir brutale 2min30sec abgenommen.

Flo Brungraber (AUT), der sich im Schwimmen in den letzten Jahren sehr stark gesteigert hat, auch noch 1min28sec. Am Ende benötigte ich 12min47sec für wellige 750Meter.

Die vierte Disziplin im Triathlon sind die Wechsel und die habe ich wirklich total vermasselt.

Ich habe die Schwimmschiene nicht aufbekommen, alles ging langsam und ... - teilweise verlor ich zu anderen Athleten weit mehr als 1min in der ersten Wechselzone. Bei einer Sprintdistanz ist das - schön gesagt - nicht gut!!!

Beim Handbike konnte ich meine Stärke ausspielen (29min 44sec für 20 verwinkelte Kilometer). Nur Jetze Plat (NED) war schneller als ich.

Die zweite Wechselzone war OK, aber auch 10sec langsamer als fast alle anderen Athleten.

Mit dem Rennrollstuhlfahren bin ich zufrieden, viel mehr habe ich da zurzeit nicht drauf und es war immerhin die drittschnellste „Laufzeit“. Da waren Jetze und Flo (schnellste Zeit) in einer eigenen Liga.

Flo Brungraber hat mich nach $\frac{3}{4}$ der Laufstrecke überholt und mich dann auch richtig stehen lassen.

Bronze bei der offiziellen ITU Paratriathlon WM ist natürlich fantastisch.

2min37sec – (+3min höhere Schadenklasse) hinter Jetze Plat (NED).

24sec – (+3min höhere Schadenklasse) hinter Flo Brungraber (AUT).

Die Schadenklassen machen schon Sinn, denn ich kann einfach nicht so schnell Wechseln. Ob es 3min sein sollten, bin ich mir nicht sicher. Hier zum ersten Mal in meiner Parasporthkarriere ein gewisser Vorteil.

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at



Wichtig sind mir auch die Punkte, um nächstes Jahr einige Starterlaubnisse zu bekommen.

Jetze Plat (NED) und Flo Brungraber (AUT) gaben mir unter dem Strich doch eine ordentliche „auf’s Auge“. Aber ich habe in 3 Disziplinen Schwimmen, Rennrollstuhl und bei den Wechsel, viel Luft nach oben. Ich liebe den Triathlonsport einfach und möchte in den nächsten Jahren, neben dem Paracycling, wieder regelmäßig starten.

Am Montag ist noch am Plan die 2800 Höhenmeter zum Pico del Veleta zu erklimmen. Es ist der Berg mit dem meisten Höhenmeter in Europa. Die Straße geht, für Fahrräder, bis auf 3200 Meter hinauf. In den heurigen beiden Höhentrainingslager in der Sierra Nevada, lag noch zu viel Schnee und ich stand bei 2600 Meter über dem Meer „an“.

Diesen Genuss möchte ich mir jetzt nicht entgehen lassen!

Der letzte „Show“-Tanz im Sportjahr 2024 finden dann am 27. Oktober beim www.graz10k.at statt. Dort werden Ludwig Malter (Salzburg, AUT) und ich den Rennrollstuhlsport präsentieren.

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

