

Ausgabedatum  
01. Mai 2011

Kontakt (Inhalt und Bilder):  
info@tiggertom.at

## Tage der Wahrheit 2011 , Trainingsüberblick 2011, Sportler Ehrung

Bei den „Tagen der Wahrheit 2011“, welche von seinem Verein dem **SU TRI Styria** veranstaltet wurden konnte **Thomas Frühwirth** seine sehr gute Form unter Beweis stellen.

Am 11.04.2011 wurde Thomas Frühwirth zur Landessportehrenzeichenverleihung des Landes Steiermark eingeladen, wo ihm das Abzeichen in Gold verliehen wurde und am 05.05.2011 wird er bei der Galanacht des Sports als Behindertensportler des Jahres 2010 geehrt werden.

### Ergebnisse „Tage der Wahrheit“:

**1500Meter Schwimmen: 23min44sec** (21er/79)

**40Km Einzelzeitfahren: 1h12min**

**10Km Rennrollstuhl - Bahn: 27min59sec** (1er)



Thomas Frühwirth dazu:

„Ich habe über den Winter hart trainiert und meine Umfänge weiter gesteigert. Dazu habe ich auch gezielt an der Maximalkraft gearbeitet. Ein Trainingslager auf Mallorca, eines in Faak am See und erst einen Tag vor den TDW bin ich von einem Trainingslager in der Schweiz, wo ich mit dem weltbesten Rennrollstuhlfahrer Marcel Hug trainieren konnte, zurück gekommen, standen am Programm. Dadurch war ich für die „Tage der Wahrheit“ zwar nicht hundertprozentig ausgeruht, aber die Veranstaltung, welche von meinem Verein dem SU TRI Styria ausgetragen wird, ist einfach perfekt um die Form zu überprüfen und DER Saisonstart schlechthin. Ich war ja leider der einzige Rollstuhlsportler also kann ich mit Platzierungen leider nicht gerade prahlen. Aber der 19. Platz im Gesamten Starterfeld ist ganz OK ☺ und 21.er beim Schwimmen auch! Also die Form stimmt und ich konnte über den Winter wieder einiges zulegen. Also steht einer tollen Saison nix im Weg!

Die Entwicklung im Rennrollstuhlfahren ist eines meiner Saisonziele, damit ich auch in dieser Disziplin zur Weltspitze aufschließen kann. Sonst bleibt das Hauptziel der Double-Ironman in Murska Sobota Ende August und dafür werde ich noch die eine oder andere längere Grundlageneinheit abspulen, da hab ich schön Zeit die Süd-Oststeiermark zu genießen. Die Auszeichnungen zeigen mir, dass meine Leistungen auch innerhalb des Steirischen Sports wahrgenommen und gewürdigt werden.

Es gibt eine sehr gute Aussage von meinem Kurzzeit Trainingspartner, dem zurzeit weltbesten Rennrollstuhlfahrer, dem Schweizer Marcel Hug:

**Ich möchte nicht als Behindertensportler bewundert werden, sondern als Leistungssportler akzeptiert werden!**

Dem kann ich mich nur anschließen und die Richtung stimmt ganz gut“

