

Ausgabedatum  
24. Juli 2011

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

## Backwaterman

(Ottensstein, 23.07.2011 – 14Km swim)

### 14Km in 3h 58min 56sec!

Der Rollstuhl-Triathlet Thomas Frühwirth, stellte sich mit 5 weiteren Athleten vom SU TRI Styria der Herausforderung des Backwaterman, das österreichische Schwimmereignis für Langstreckenschwimmer! Und das natürlich auf der Königsdistanz, dem 14 Kilometerbewerb. Diese Distanz wagten nur 14 Starter in Angriff zu nehmen. Von denen durch die eher unangenehmen 18°C Wassertemperatur nur 10 das Ziel sahen. Vom SU TRI Styria waren aber alle in der Ergebnisliste.

(Thomas Frühwirth und Ruud Klerks in 3.58; Stefan Greger in 4.21; Thomas Pürstinger in 4.28 und Pia Hess in 5.19)

#### Schwimmzeit - 3h 48min

Rang 6 von 10 Finisher

Nur 16min Rückstand auf den Sieger  
(einziger Behindertensportler)



Thomas Frühwirth dazu:

„Ich konnte letztes Wochenende beim Fuschlseecrossing über 4,2 Kilometer in 1h06min schon zeigen, dass ich sehr gut in Form bin. Das wären erstmals unter 1 Stunde über 3,8 Kilometer gewesen.

Ja es stimmt, 14 Kilometer zu Schwimmen ist ganz schön laaaaaange!

2009 habe ich mich ja schon der 7Km Strecke gestellt und mit 2h04min eine sehr gute Zeit erzielt. Damals kam es mir schon recht lange vor, aber heute war es zum Schluss schon eine echte Kopfsache. Als maximales Ziel war von mir die 4 Stunden Marke angepeilt. Dass es jetzt sogar unter 4h ging ist natürlich eine tolle Sache. Grund dafür ist, dass ich mich zusammen mit meinem SU TRI Styria Vereinskollegen Ruud Klerks, praktisch in einen Rausch geschwommen bin. Wir haben ein 14 Kilometer Parallel- Synchronschwimmen durchgezogen und uns damit gegenseitig gepusht! Es war einfach GEIL – ein Flowgefühl! Das war ein echtes WarmUp für den DoubleIronman Ende August.

Jetzt geht es ab in die Tiroler Berge, zum letzten Feinschliff und dann relaxen beziehungsweise die Form erhalten bis zum Event.

Vom Kopf her bin ich ja schon in Hochform!“