

## „Dabei zu sein interessiert mich genau NULL!“



Thomas Frühwirth ist Triathlon-Weltrekordler und Ironman Weltmeister. Trotzdem tritt er bei seinen ersten Paralympics im Paracycling an. Ein Mann, der die Herausforderung sucht.

Das Hauptziel für Thomas Frühwirth ist in RIO nicht vorrangig die Medaille, für ihn geht es mehr darum, sein hundertprozentiges Leistungspotential abzurufen: „Das bedeutet, ich kann mit Platz sechs total happy sein, aber auch mit Gold unzufrieden. Aber natürlich auf RIO bezogen sind eine Medaille und ein Sieg das Ziel – das möchten schließlich die meisten hören.“

Dafür begibt sich der Triathlet auf ein ungewohnteres Terrain als in seiner Paradedisziplin: Thomas Frühwirth wird im Paracycling im Straßenrennen, im Zeitfahren und im Teambewerb antreten und entscheidet sich damit bewusst gegen eine möglicherweise leichter verdiente Medaille im Para-Triathlon. Frühwirth: „Ich hatte den Start geplant, aber da es im Triathlon keine vernünftige Unterstützung gibt, es extrem aufwändig gewesen wäre, habe ich mich dagegen entschieden. Meine Medaillenchancen wären im Triathlon sehr hoch, die sportliche Herausforderung ist im Paracycling aber weitaus höher und deswegen starte ich gerne in der meist umkämpften Disziplin.“

1.400 Arbeitsstunden stecken mittlerweile alleine in Thomas Frühwirths speziell angefertigtem Handbike, eine Prototypen-Entwicklung von Ludwig Hackinger und dem Steirer, seine Rückenlehne ist dabei direkt abgeformt. Kritisch ist der 34-Jährige, was die Radstrecke in RIO betrifft: beide Kurse sind auf der extrem flachen Strecke, im Zeitfahren für Frühwirth ok, im Straßenrennen für Paralympische Spiele fragwürdig: „Das Straßenrennen ist aus meiner Sicht komplett unwürdig und fad.“

In Form ist Thomas Frühwirth zum Tag X mit Sicherheit: bis zu sechs Monate bereitete er sich bislang auf manchen Ironman vor, Ziel ist es auch, auf jedem Kontinent einen Ironman zu bestreiten. Nervosität spielt aber auch bei einem alten Athletenhasen wie ihm immer noch eine Rolle, sonst wäre es auch langweilig. Frühwirth: „Ich bin ziemlich relaxed, was den Tag X betrifft. Am Wettkampftag werde ich aber wohl genauso nervös sein, auch wenn man es mir schwer ansieht. Aber das sehe ich auch positiv und motivierend! Sollte ich das Kribbeln einmal nicht mehr haben, so ist es Zeit, aufzuhören.“

Nicht aufgeben, das Beste daraus machen. – Das ist spätestens seit seinem Motorradunfall vor zwölf Jahren auch so etwas wie ein Lebensmotto von Thomas Frühwirth. Auf einer Autobahn in Polen wusste er bereits Sekunden nach dem Unfall, was passiert war und mit welchen Folgen: inkomplette Querschnittlähmung. In ein tiefes Loch ist der Steirer dennoch nicht gefallen: in der viermonatigen Reha nutzt der ehemalige Motorsportler jede Minute und ist bereits einen Tag nach seiner Rückkehr nach Hause wieder bei seinem Arbeitgeber KTM am Werk. Frühwirth: „Shit happens! Man kann nur mehr das Beste daraus machen! Zum Ärgern lebe ich viel zu gerne.“ Gesagt, getan. Thomas Frühwirth sattelt sportlich von motorisierten Geräten auf Körperkraft um, macht sich im Triathlon einen Namen. 2013 wird er Ironman Weltmeister auf Hawaii in der Weltrekordzeit von 9 Stunden, 2 Minuten und 55 Sekunden. In seiner jetzigen Disziplin Paracycling legt er bei den Weltmeisterschaften in Greenville 2014 und Nottwil 2015 gleich zwei Bronze-Medaillen im Einzelzeitfahren nach.

# Rio2016



Österreichs Rad-Team powered by

**PRISMA.SELECT**  
Die einfache Kreditversicherung

„TiggerTom“ ist sein Künstlername als Sportler – bewusst ausgewählt: „Wenn man sich Winnie Pooh beziehungsweise Tiggers großes Abenteuer anschaut, dann weiß man, wie ich auf den TiggerTom komme: immer gut drauf, möchte immer etwas unternehmen, hat Freude an der Bewegung, interessiert sich für alles und vergisst dabei nicht auf seine Freunde und Mitmenschen. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, muss ich lachen.“ Ein Lächeln ist auch ansteckend, wenn man Tom Frühwirth bei der Arbeit beobachtet: er ist jede Sekunde mit Leidenschaft dabei, strahlt Freude aus und bleibt dennoch ehrgeizig und fokussiert. Er hat es sich als Ziel gesetzt, wie Peter Pan zu leben, heißt konkret „den Mut zu haben, zu träumen und achtsam zu leben.“

RIO werden Thomas Frühwirths erste Paralympische Spiele, hoffentlich aber nicht seine letzten, denn von Athleten wie ihm lebt der paralympische Geist. Frühwirth ist nach wie vor Triathlet, „der sich zur Zeit im Paracycling selbst herausfordert“ – mit Erfolg. Dennoch „interessiert es ihn genau NULL“, bei den Paralympics nur dabei zu sein, für ihn ist Herz immer Trumpf und gefragt nach einem sportlichen Lebensmotto verweist er gerne auf Reinhold Messner: „Das Haben ist langweilig, die Herausforderung ist wichtig.“