

## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	7
2	Prolog: IRONMAN -30	9
3	Faszination Triathlon	10
4	Ausdauersport ist nicht mein Ding	11
5	IRONMAN -439: Die Idee	14
6	IRONMAN -396: Gesundheits-Check	15
7	IRONMAN -329: Premiere des IRONMAN GERMANY in Frankfurt	16
8	IRONMAN -322: Der erste Triathlon	17
9	IRONMAN -266: IRONMAN Hawaii	21
10	IRONMAN -231: Wintertraining	22
	10.1 Radfahren	25
	10.2 Schwimmen	25
	10.3 Krafttraining	28
	10.4 Quickies	32
11	IRONMAN -162: Katharsis	34
12	IRONMAN -120: Aufbau im Frühjahr	36
	12.1 Materialbeschaffung	36
	12.2 Schwimmen	37
	12.3 Radfahren	39
	12.4 Laufen	43
	12.5 Der Kopf entscheidet – Teil 1: Triathlon Know-how	49
	12.6 Der Kopf entscheidet – Teil 2: Mentale Vorbereitung	86
	12.7 Triathlon und der Rest des Lebens	111
13	IRONMAN -50: Das Trainingslager	125
14	IRONMAN -14: Tapering	135
15	IRONMAN -2: Wettkampfbesprechung	142
16	IRONMAN -1: Check-in	144
17	Opel IRONMAN GERMANY 2003 – Der längste Tag des Jahres	147
	17.1 Die Anreise	147
	17.2 Die Wettkampfvorbereitung	148
	17.3 Swim (3,8 km)	150
	17.4 Transition 1	154
	17.5 Bike (180 km)	156
	17.6 Transition 2	167
	17.7 Run (42,195 km)	167

## Inhaltsverzeichnis

---

17.8	Finish	173
17.9	Nach dem Wettkampf	175
18	Nachwehen und Regeneration	177
19	Nach dem Ironman ist vor ...?	181
Anhang		
	Literaturverzeichnis	189
	Liste der Ausrüstungsgegenstände	196
	Lesefutter für Ausdauersportler	206
	Musik für Läufer	206
	Der Trainingsplan im Detail	208
	Über den Autor	213