

Inhalt

Die Entwicklung des Triathlonsports	4
Der Einstieg	10
Die Triathlontechniken: Schwimmen, Radfahren, Laufen	
Die Schwimmtechnik	15
Das Radfahren	17
Die Lauftechnik	19
Was Sie zum Triathlon brauchen	23
Triathlon-Sportordnung	25
Check-Liste für einen Wettkampf	43
Wichtige Adressen	45
Bücher zum Triathlon	47
Zeitschriften	48