

INHALT

Vorwort von Peter Sagal IX

Einleitung: Die drei Mächte des Triathlons 1

TEIL I: WAS ES IST

1. Die Struktur eines Sports mit einer simplen Struktur 9

Eins: Der Kampf im Wasser 11
Zwei: Immer diese Radfahrer 17
Drei: Born to run 23

2. Die kurze Geschichte eines Sports mit einer kurzen Geschichte 29

Eins: Als alles begann 31
Zwei: Wie alles begann 36
Drei: Bleibend oder vorübergehend 42

3. Ihre Zukunft in einem Sport, den Sie lebenslang ausüben können 49

Eins: Wie anfangen? 51
Zwei: Was können Sie erwarten? 55
Drei: Erklärungsversuche 60

TEIL II: WIE ES IST

1. Trainingstage 71

Eins: Über die Zeit 73
Zwei: Von der Arbeit 79
Drei: Die Kostenseite 88

2. Ruhetage 101

Eins: Mensch, siehst du geil aus! 103
Zwei: Mensch, fühlst du dich geil! 108
Drei: Mensch, bist du launisch, reizbar und beziehungsunfähig! 113

3. Wettkampftage 119

Eins: Die Wettkampfvorbereitung 121
Zwei: Das große Rennen 129
Drei: Good vibrations 137

TEIL III: WAS ES ERFORDERT

1. Was wir über unsere Ressourcen gelernt haben	147
Eins: Der finanzielle Aspekt	149
Zwei: Smarte Triathleten	154
Drei: Disziplin	159
2. Was wir über unsere Körper gelernt haben	165
Eins: Kraftstoff	167
Zwei: Langlebigkeit	163
Drei: Talent	178
3. Was wir über unseren Geist gelernt haben	183
Eins: Mumm	185
Zwei: Entschlossenheit	190
Drei: Appetit	195
Epilog	201
Anhang von Patty Mallett	203
Danksagungen	209
Über den Autor und Illustrator	211