

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