

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel 1 Wie geht Triathlon? Eine Einführung	10
Kapitel 2 Motivation und Zielsetzung	24
Kapitel 3 Gesundheit	38
Kapitel 4 Ausrüstung: Was brauche ich?	60
Kapitel 5 Das Triathlontraining	76
Kapitel 6 Tag X: Das Rennen	144
Kapitel 7 Ernährung	164
Epilog	190
12-Wochen-Trainingsplan für die Jedermannndistanz	192