

INHALT

**VORWORT: DREIFACHE SUCHTGEFAHR –
MEIN WEG IN DIE TRIATHLON-ABHÄNGIGKEIT . . . 9**

1. KAPITEL:

EISERNE STARS, HELDEN UND IKONEN 13

Weil man auch krabbelnd zum Star werden kann · Weil die Stars zum Anfassen sind · Weil auch der Letzte gefeiert wird · Weil Terminator, Norminator, Ungerman und Hell on Wheels leibhaftige Triathlon-Helden waren · Weil IronWar keine neue Spiele-App, sondern Triathlon-Geschichte ist · Weil man seine Frau und seinen Mann kennenlernen kann · Weil man Sportler des Jahres werden kann · Weil einmal Hawaii-Sieger lebenslang Hawaii-Sieger bedeutet · Weil sich auch Hollywood-Stars und Sternchen, Prinzen, Nachrichtensprecher und Comedians daran versuchen · Weil auch Fußball- und Formel-1-Weltmeister Triathlon machen · Weil man von der Drogenspritze wegkommen kann · Weil bei Bierwetten selten was Sinnvolles rauskommt · Weil Sebastian Kienle und Michael Raelert Lance Armstrong geschlagen haben · Weil es bei Rennanalysen im Ziel lustig werden kann · Weil die deutschen Eisenmänner die besten sind

2. KAPITEL:

Weil der Allgäu Hai auch im kalten Süßwasser schwimmt · Weil Triathleten gerne Testpiloten sind · Weil auf Messen immer was geht · Weil Schrauben entspannt · Weil man in der Badehose mehr tun kann als nur schwimmen · Weil Watt sparen der neue Hype ist · Weil es schön ist, ein Sportgeschäft im eigenen Keller zu haben · Weil Räder so viel wie Kleinwagen kosten können · Weil

der Triathlon das Radfahren revolutioniert hat · Weil Kurvendiskussion Spaß macht · Weil Schwimmhauben und Wechselbeutel wie Visitenkarten sind · Weil die Wettkampfpackliste länger als der Wochenend-Einkaufszettel ist · Weil Carbon die Kondition nicht ersetzen kann

3. KAPITEL:

TRIATHLON IST VIEL MEHR ALS NUR IRONMAN . . . 79

Weil einem dann der Turnhallen-Mief erspart bleibt · Weil Xterra keine neue Geosendung ist · Weil Triathlon ein Einzelsport ist · Weil Triathlon ein Familiensport ist · Weil mal (fast) keine Verkehrsregeln gelten · Weil es kein Abseits gibt · Weil jenseits des Ironman noch lange nicht Schluss ist · Weil Duathlon mehr als die Triathlon-Kaltwasser-Option ist · Weil fast jeder Triathlon kann · Weil Deutschland ein Triathlon-Land ist · Weil Triathlon ein Mannschaftssport ist · Weil man es auch bei einem Meter Schnee tun kann

4. KAPITEL:

TRIATHLON VON A WIE ALI'I DRIVE

BIS Z WIE ZEITUMSTELLUNG 107

Weil der Ali'i Drive der längste (Triathlon-)Laufsteg der Welt ist · Weil es Ausreden hoch³ gibt · Weil Samstagabend Bundesliga ist · Weil es noch keine ganz großen Dopingskandale gab · Weil man damit Geld verdienen kann · Weil es die besten Helfer gibt · Weil auch Triathleten am Kalvarienberg leiden · Weil Mallorca nicht nur Party- und Rentnerinsel ist · Weil auch im Triathlon Monopoly gespielt wird · Weil Triathlon nichts für Morgenmuffel ist · Weil die Vorstart-Nervosität dazugehört · Weil es bei einer normalen Penalty zumindest Schatten gibt · Weil das Rasenmähen auch mal warten muss · Weil Schauspieler leichter siegen · Weil die T-Shirt-Frage geklärt ist · Weil die Urlaubfrage (meist) geklärt ist · Weil es bei den Vereinsnamen mehr als nur TSV, SC, TV und SV gibt · Weil zwölf Stunden Zeitumstellung das Größte sind

5. KAPITEL:
GESUNDHEIT, KÖRPERKULT
UND ERNÄHRUNGS-HYPE 143

Weil man auch fünfmal ohne schlechtes Gewissen ans Buffet gehen kann · Weil Beine rasieren meditativ sein kann · Weil das Finisher-Buffet mehr als eine Urkunde motiviert · Weil es keine Haltungsnoten gibt · Weil schöne Rückansichten motivieren können · Weil Bodyglide nichts Anstoßiges ist · Weil der Kopf so schön frei wird · Weil Posing mit zum Geschäft gehört · Weil es gesund ist

6. KAPITEL:
FINISHLINES AROUND THE WORLD 161

Weil man auf den Spuren von James Bond wandeln kann · Weil Roth alle in seinen Bann zieht · Weil 50 Wochen im Jahr Saison ist · Weil es Hawaii-Feeling auch in Europa gibt · Weil am Frankfurter Römerberg nicht nur Olympiasieger und Fußballwelt- und -europameister jubeln · Weil man aus dem Gefängnis ausbrechen kann · Weil man sich wie ein Formel-1-Fahrer fühlen kann · Weil Höhenmeter die Sache erst richtig interessant machen · Weil man durch Weltstädte düsen kann · Weil die nächste Finishline vielleicht schon direkt vor der Haustüre liegt

7. KAPITEL:
EINMAL TRIATHLET, IMMER TRIATHLET 183

Weil es schön ist, wenn ein Tag nur aus Essen, Schlafen und Trainieren besteht · Weil vier Worte dein Leben verändern (können) · Weil dich der Bademeister schon am Schwimmstil erkennt · Weil das Publikum voll dabei und wirklich fair ist · Weil »nie mehr wieder« nur höchstens eine Nacht lang gilt · Weil Mamas richtig schnell sein können · Weil jedes Jahr Welt- und Europameisterschaften sind · Weil schon die Anmeldung ein Nervenkitzel sein kann · Weil immer mehr Frauen sich trauen · Weil man damit prima angeben kann · Weil mit 66 noch lange nicht Schluss ist · Weil auch Behinderte integriert werden

**8. KAPITEL:
WEIL SICH ÜBER SIEGE, REKORDE UND
BESTZEITEN IMMER FACHSIMPELN LÄSST 203**

Weil Rekorde zum Brechen da sind · Weil Frauen Jagd auf Männer machen können · Weil Männer Jagd auf Frauen machen können · Weil man auch gut rechnen müssen muss · Weil Startlisten studieren einfach dazu gehört · Weil Ergebnislisten studieren einen Roman ersetzen kann · Weil Rekorde eine Sache der Definition sind · Weil manchmal Sekunden und Zentimeter entscheiden · Weil 17 Siege besser als 16 Siege sind · Weil 30 Starts besser als 29 Starts sind

**9. KAPITEL:
TRAINING OHNE GRENZEN 221**

Weil Radfahren allein auf Dauer langweilig ist · Weil richtig Radfahren erst bei 100 Kilometern anfängt · Weil man auch als reiner Schwimmer, Radfahrer oder Läufer eine gute Figur machen kann · Weil Koppeltraining nichts mit Pferden zu tun hat · Weil Wechseln die vierte Disziplin ist · Weil der Trainingsplan nur ein Plan ist · Weil Trainer es nicht leicht haben · Weil »Ich habe nichts trainiert« die häufigste Triathlon-Lüge ist

**10. KAPITEL:
TRIATHLON MULTIMEDIAL –
VON FACEBOOK BIS YOUTUBE 237**

Weil man viele Freunde haben kann · Weil du nur ein echter Triathlet mit eigener Facebook-Fanseite bist · Weil 65.000.000 eine große Zahl ist · Weil Filmen, Telefonieren und Simsen im Wettkampf (noch) verboten ist