

Inhalt

Grußwort des Verlags	7
Prolog: Der Hawaii-Triathlon und seine Auswirkungen	8
Vorwort zur vierten und ergänzten Auflage	8
Statements	14
Klaus Arendt, Chefredakteur des Magazins <i>tritime/Leidenschaft verbindet</i>	14
Faris Al-Sultan, Hawaii-Sieger 2005	16
Dr. Marlies Penker.....	16
Vorworte zur ersten Auflage 1986.....	17
Vorwort von Hannes Blaschke, Triathlet	17
Vorwort von Dr. Joachim Fischer, ehemaliger Präsident DTU	19
Vorbemerkung	21
Teil I Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon 1985.....	23
Einleitung: Traumwelt, Fernweh, Abenteuerlust – der „geistige“ Weg nach Hawaii.....	24
1 Mein eigener Triathlonweg	29
2 Vorbereitung des Abenteuers.....	35
2.1 Psychische Vorbereitung	35
2.2 Physische Vorbereitung	40
3 Probleme und Schwierigkeiten auf dem Weg nach Hawaii	54
3.1 Sportliche Probleme	54
3.2 Außersportliche Probleme	56
3.3 Der große Test und der K. o. für Hawaii?	61
3.4 Neuer Anlauf	81
4 Aufbruch nach Hawaii.....	84

5	Der Tag X	94
6	Lorbeer, Lohn für das Abenteuer?	118
7	Unvergessliche touristische Eindrücke	130
7.1	Manhattan der Südsee – Honolulu	134

Teil II Der Hawaii-Triathlon von 1978 bis heute und ein Fazit aus 40 Jahren Triathlonsport..... 137

1	Geschichte und Bedeutung des Hawaii-Triathlons	138
1.1	Entstehungsgeschichte	138
1.2	Veränderungen seit 1978	140
1.3	Chronologie 1978 bis HEUTE mit wesentlichen Momenten	144
1.4	Siegerlisten des Hawaii-Triathlons	163
1.5	Anzahl der Starter und Finisher beim Hawaii-Triathlon sowie die Zeitdifferenzen der schnellsten Frauen und Männer	168
2	Impressionen und Anekdoten rund um den Hawaii-Triathlon	171
3	Die Faszination des Hawaii-Triathlons	183
4	Die große Hürde: Qualifikation für Hawaii	191
5	Noch mehr Spannung mit dem „Deltaprinzip“	195
6	Fazit aus 40 Jahren Triathlonsport	197
6.1	Jeder kann erfolgreich sein	197
6.2	Mit der richtigen Strategie zum Erfolg	199
6.3	Hawaii-Triathlon über 226 Kilometer und dann?	203
6.3.1	Die persönlichen Leistungsgrenzen verschieben	203
6.3.2	Neuer Schwerpunkt: Die kürzeren Triathlondistanzen	205
6.3.3	Triathlon als Breitensport	206
Anhang		210
1	Der tapfere Hermann	210
2	Weiterführende Literatur	214
3	Bildnachweis	215