

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 |

Mein Abenteuer **Hawaii-Triathlon 1985**

| | | |
|--|--|------------|
| 5 | Der Tag X | 94 |
| 6 | Lorbeerren, 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 |