

# Inhalt

13	<b>Über den Autor</b>
15	<b>Vorworte</b>
17	<b>Einleitung</b>
19	<b>Die Geschichte des Triathlons</b>
22	<b>Psychologie</b>
22	Allgemeines
23	Nie abschalten!
23	Vorbereitung
23	Umwelt
24	Erfolge beflügeln
26	Motivation
27	Intuition
27	Musik
27	Der Gegner
27	Nerven
28	Negativ-Seiten
29	<b>Ernährung</b>
29	Vorbemerkungen
29	Ernähren wir uns heute noch richtig?
30	Rückbesinnung
30	Energie
31	Verdauung
32	Was soll ich essen
33	Pflanzenkost
33	Der unheimliche Druck
33	Alkohol
33	Eiweiß
34	Gewichtskontrolle
34	Sauerstoff
35	Vorratskammern
36	Fett
36	Warum eiweißreiche Kost?

36	Vitamine
38	Mineralhaushalt
41	Ballaststoffe
41	Traubenzucker
41	Leere Kalorien
41	Biokost
42	Ernährung in der Vorwettkampfphase
42	Wettkampf-Phase
42	Ein Tag vor dem Start
42	Wettkampftag
43	Nach dem Wettkampf
43	Ernährungsvorschläge

## 58 **Ausrüstung**

58	Schwimmen
58	Badehose, Badeanzug
58	Augenbrille
58	Schwimm-Mützen
58	Schutz-Creme
59	Skinsuits
59	Triathlonhosen
59	Schwimmanzug
59	Radfahren
59	Allgemeines
60	Reparaturen
60	Zahnkranz
60	Rahmen
63	Sattelhöhe
63	Lenkervorbau
63	Radflasche
64	Ketten
64	Maßkartei
65	Pumpe
65	Bekleidung
65	Schuhplatten
65	Kopfschutz
66	Hilfe gegen Kälte
66	Schuhe
66	Hose
66	Mütze
67	Regenanzüge
67	Reparatur
67	Laufen

## 69 **Hilfsmittel**

- 69 Allgemeines
- 69 Muskelöle
- 69 Magnet-Folie
- 69 Cold-Flex-Bandage
- 70 Powerstim
- 70 Heavyhands
- 70 Hanteln
- 70 Hometrainer
- 71 Rolle
- 71 Isometrische Übungen
- 71 Handpaddles
- 71 Schwimmboard
- 72 Energiepräparate
- 72 Kombucha
- 72 Lotionen
- 73 Raspel
- 73 Doping

## 75 **Technik**

- 75 Allgemeines
- 75 Schwimmen
- 79 Rad
- 81 Laufen

## 83 **Atmung**

- 86 Durchblutung

## 88 **Stretching, Kraft**

- 88 Stretching (Gymnastik)
- 93 Krafttraining
- 93 Kraftübungen

## 101 **Training**

- 101 Vorbemerkungen
- 101 Training für Jugendliche und Junioren
- 102 Allgemeines
- 102 Schwimmen

102	Radfahren
102	Laufen
104	Für Junioren
104	Training für Erwachsene
104	Dies immer vor Augen halten
108	Schwimmen
112	Radfahren
115	Laufen

## 118 **Wintertraining – Ausgleichstraining**

## 123 **Trainings-Empfehlungen**

123	Trainings-Empfehlungen für Anfänger
126	Trainings-Empfehlungen für mittlere Ansprüche
133	Trainings-Empfehlungen für Spitzenathleten

## 138 **Regeneration**

138	Vorbemerkungen
138	Der Schlaf
139	Urlaub
139	Physikalische Regeneration
140	Aktive Erholung

## 142 **Taktik**

142	Allgemein
143	Wechselzone
145	Umziehen in 30 Sekunden

## 149 **Wettkampf**

149	Vorbereitung
150	Schwimmen
152	Raus aus dem Wasser
153	Radfahren
154	Während des Fahrens
155	Laufen

## 158 **Checklisten**

158	Allgemeines
158	Vorbereitung

158	Streckenerkundung
159	Schwimmen
159	Radfahren
159	Laufen
159	Wechselzone
160	Was wird sonst noch benötigt?

## 161 **Medizinische Betreuung**

## 163 **Familie und Freundeskreis**

163	Familie
165	Freundeskreis

## 166 **Sport und Sex**

## 168 **Für wen Triathlon gefährlich wird**

## 170 **Triathlon-Sportordnung**

170	Definition
170	Einzelteilstücke
170	Schwimmen
171	Radfahren
171	Laufen
172	Verlassen der Strecken
172	Altersklassen
172	Preisgelder, Siegerpreise und Startgelder
172	Meldestellen und Wettkampfbesprechung
172	Veranstalter
173	Disqualifikation, Anweisungen der Rennleitung
174	Zeitmessung
174	Wechselzonen
174	Meisterschaften
175	Mannschaften
175	Doping

## 176 **Schlußwort**

## 177 **Literaturverzeichnis**