

Inhalt

13	Über den Autor
15	Vorworte
17	Einleitung
19	Die Geschichte des Triathlons
22	Psychologie
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	Ernährung
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 Spitzensportler

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