

# INHALT

Prolog	7
Ohne Ball nix los	9
Ich habe Rücken	17
Schleichend zum Triathlon	25
Vom Radio zum Fernsehen	45
Erste Male	62
Es geht voran – beruflich und sportlich	69
Über kurz oder lang von kurz zu lang	79
Von der Schwierigkeit, ein Ironman zu werden	87
Willkommen in meiner neuen Welt	97
Feuerprobe Frankfurt	115
Ich bin angefixt	125
Der Plan	136
Es geht los	140
Alles auf Hawaii	146
Eine Sache des Kopfes	153
Der Trainingscountdown beginnt	173
Kölle Alaaf	187
Trainingstage	189
Der richtige Treibstoff	194

Ohne Hilfe geht es nicht	200
Auf Minutenjagd	202
Verpeilt beim Härtetest	209
Feinschliff	213
Frankfurter Qualen	218
Die pure Enttäuschung	232
Letzte Chance in der Heimat	236
Hawaii, ich komme!	249
Das Rennen meines Lebens	253
Der Traum von Hawaii 2.0	282
Thorsten, wir haben ein Problem	286
Kleine Schritte	290
Abstriche	298
Trainingscamp daheim	306
Aufholjagd	311
Back to Kona	321
Und wer jetzt noch nicht genug hat	334
Danksagung	336