

EINLEITUNG



John und ich bei unserem ersten 5-km-Lauf in Fayetteville, North Carolina

MEIN FEHLSTART

2009 absolvierte ich meinen ersten Triathlon. Die Idee dazu war allerdings schon Jahre zuvor bei meinem damals üblichen Trainingsprogramm entstanden, einem mühsamen Jogginglauf von knapp fünf Kilometern, mit einer Zigarettenpause auf halber Strecke. Ich weiß nicht mehr genau, *wie* ich zuerst an Triathlon dachte. Wahrscheinlich verlangte ich nach ein bisschen Spaß. Denn mein „Training“ war die reinste Schinderei, ein Sühnelauf, ein halbherziger Versuch, ein paar der paar Tausend Extrakalorien vom Vorabend zu verbrennen.

Für einen Triathlon fehlte mir aus mehreren Gründen jegliches Rüstzeug. Ich hatte kaum aerobe Fitness und nicht die geringste Ahnung vom Triathlonsport. Außerdem

mangelte es mir an einem motivierenden WARUM, einem ausreichenden Grund, es zu versuchen, nebst dem WANN.

Statt „tri-ing“, also einfach mal einen Triathlon zu versuchen, dachte ich nur immer wieder darüber nach und fragte mich, ob ich es tun könnte, wobei ich die Plus- und Minuspunkte für mich auflistete. Schwimmen. Plus: Bei einer Wette nach meinem Highschoolabschluss war ich mal gut drei Kilometer im Hundepaddelstil über den Lake Eloise geschwommen. Im College hatte ich mich für einen Schwimmkurs angemeldet. Minus: Nachdem ich drei Stunden bis zum anderen Ufer gebraucht hatte, konnte ich meine Arme nicht mehr bewegen. Und von dem Schwimmkurs hatte ich mich schon vor dem ersten Training verabschiedet, nachdem ich entdeckt hatte, dass der Unterricht bereits um sechs Uhr morgens anfängt.

Radfahren. Plus: Als Kind war ich stundenlang durch die Nachbarschaft gestramelt, und in jüngerer Zeit hatte ich mir das Mountainbike meiner Zimmergenossin ausgeliehen. Minus: Meine Kindheit lag lange zurück, und nachdem ich anderthalb Kilometer über den Campus geradelt war, tat mir alles weh.

Dann war da noch das Laufen. Auf dem Gebiet fühlte ich mich einigermaßen gerüstet. Als Kind war ich mit meinem Vater um die Wette gelaufen und seitdem hin und wieder. Aber Laufen machte mir keinen Spaß, und ich hatte gehört, dass man beim Triathlon keine Musik hören, geschweige denn eine Zigarettenpause einlegen kann.

Und meine Finanzen? Die befanden sich buchstäblich und sinnbildlich auf der *absoluten* Minuseite. Mein Kontostand betrug weniger als null. Gerade erst hatte ich – wieder einmal – überzogen, als ich in Acapulco einen Scheck für eine Tacomahlzeit ausstellen musste, und in absehbarer Zeit war mit keinem Geldsegen zu rechnen.

Die Bilanz? Meine sportartspezifischen Fertigkeiten waren beschränkt, aber nicht gleich null. Physisch gesehen, könnte ich es wahrscheinlich schaffen, wenn ich trainieren und ein paar schlechte Angewohnheiten ablegen würde. Aber mental war ich *so* weit davon entfernt. Trotzdem war ich mir sicher, dass ich *irgendwann* einen Triathlon absolvieren würde.

Um mich selbst an meinen Traum zu erinnern, kaufte ich das Buch *Your First Triathlon* und legte es auf meinen Couchtisch. Danach dachte ich jahrelang nicht mehr an Triathlon und hätte nie geglaubt, dass jenes Buch und ein knapp fünf Kilometer kurzer Jogginglauf – mit einer Zigarettenpause zwischendurch – zu Wettkämpfen in der ganzen Welt führen würden. Doch genauso war es!



*Teil eins
Inspiration*

In diesem Teil werden wir mit ein paar Vorurteilen über Triathleten aufräumen und deine Motivation für ein TRI-ING finden.

Anschließend werden wir mögliche Hindernisse auf deinem Triathlonweg sowie Mittel zu ihrer Beseitigung diskutieren.

Am Ende dieses Teils solltest du inspiriert sein, mit dem Training zu beginnen.

1

WEG MIT DEN VORURTEILEN

Ehe mein Mann John und ich zu unserem ersten Treffen im Triathlonklub gingen, hatten wir zahlreiche Vorurteile über diese Sportler. Hier nur die wesentlichsten: Sie sind übertrieben gebräunt, Halbprofis mit weniger als 10 % Körperfett, die nur daran interessiert sind, Wettkämpfe zu gewinnen. Sie sind voller Verachtung für Neulinge wie uns, unwillig, irgendwelche „Betriebsgeheimnisse“ zu verraten. Sie würden vielleicht sogar über unser Ziel, einen Triathlon über die Sprintdistanz zu bestreiten, lachen, oder schlimmer noch, uns sagen, es sei zu hoch gesteckt. Dumm, oder? Und doch wären wir wegen dieser total übertriebenen Ängste beinahe nicht zu dem Treffen hingegangen.

Ich bin so froh, dass wir es trotzdem taten. Denn *keines* der Vorurteile erwies sich als richtig, und das Treffen wurde für uns zum Startschuss in ein neues Leben.

Was denkst *du* über Triathleten? Hier sind ein paar gängige Mythen, gefolgt von der Wahrheit.