

ehrlicherweise eher eine Anti-Dehn-Einheit war. »Man holt sich ja schnell was weg«, erklärte Achim. Zumindest haben wir es probiert und dabei fast gelenkig ausgesehen. Er jedenfalls.

Voller Optimismus setze ich auch weiterhin große Hoffnung in den talentierten Sportler Achim Achilles. Denn er kann gewinnen, jedenfalls wenn er andere für sich starten lässt oder Exoten-Rennen ausprobiert. In Merzig im Saarland ist er gegen meine Staffel im Triathlon angetreten, die er wundersamerweise mit seinem gecasteten Team gnadenlos demontierte und sich seither einen »Olympiasieger-Besieger« nennt.

Auch den tapferen 43. Platz bei der Quadrathlon-WM hat er mir voraus, was daran liegt, dass mir diese Disziplin, obgleich Sportfan, verborgen geblieben war. »Vor Frodo

ins Ziel« lautete gleichwohl sein stolzer Kommentar. Sowohl als Coach als auch als Talentscout muss ich mir wohl erhebliche Schwächen eingestehen, dank Achim, der mich ebenso freundschaftlich wie triumphierend auf meine Defizite hinweist.


Obwohl ich an diesen Niederlagen lange zu knabbern hatte, blieben wir in Kontakt und weiterhin eher auf unseren Spezialgebieten erfolgreich. Er als Autor, ich im Sport. Fairerweise muss man aber sagen: Achim ist unter den Schreibern nicht der Allergrößte und unter den Triathleten nicht der Allerschnellste – aber in der Kombination ist er brillant. Noch ein Grund, sich im Mehrkampf zu versuchen.

So freue ich mich immer, wenn ich Achim Achilles, meist auf einer Sportveranstaltung, wiedersehe und wir Zeit haben, zu reden und den neuesten Tratsch auszutauschen. Wie die

meisten Leser, außer Walkern, kann ich mich in vielen seiner Geschichten wiederentdecken. Noch wichtiger: Ich ernte immer wieder neidische Blicke meiner englischsprachigen Frau, wenn ich beim morgendlichen Kaffee über den trockenen Humor seiner Kolumne lachen muss. Es gibt eben nicht nur britischen, sondern auch achillischen Humor.

Ohne dieses Buch jemals in der Hand gehabt zu haben, kann ich es Ihnen mit bestem Gewissen empfehlen. Egal ob Hobbyathlet oder Profi, manchmal ist es schön, sich selber nicht ganz so ernst zu nehmen. Außer beim Sport natürlich.

Viel Spaß beim Lesen

A handwritten signature in black ink that reads "Jen Frach". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "J".

JAN FRODENO, 35, Olympiasieger von Peking 2008, Ironman-Gewinner 2015 und 2016 auf Hawaii und Weltbestzeithalter über die Langstrecke (7:35:39)

... UND JETZT NOCH EIN PAAR BESINNLICHE WORTE

Laufen – Spielplatz, Schule und Spiegel des Lebens

Ja, es gibt sehr viele gute Gründe, die gegen das Laufen sprechen. Es ist anstrengend, langweilig und ungesund, wenn man's übertreibt, und wer tut das nicht. Laufen führt zu Konsumsucht, Überheblichkeit gegenüber Nicht-Läufern und fast zwangsläufig zu