



Frank-Martin Belz

Challenge Ironman

Auf der Suche nach Sinn



Challenge Ironman

Auf der Suche nach Sinn

Frank-Martin Belz



**Sportwelt
Verlag**

Challenge Ironman

Auf der Suche nach Sinn

Frank-Martin Belz

Impressum

Umschlaggestaltung und Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Umschlagfotos: Cover oben: ©REUTERS-stock.adobe.com: Hugh Gentry,

Cover unten: Ingo Kutsche

Porträtfoto: Attila Schlüter

Rückseite: PeopleImages / istockphoto.com

Redaktion / Lektorat: Brigitte Caspary, Rebekka Pfeiffer

1. Auflage März 2021

© Sportwelt Verlag

mail@sportwelt-verlag.de

www.sportwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Schäden, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen.

Wir wissen, dass es sich beim Wort „Ironman“ um eine Marke und keine Distanz handelt. Da aber die Bezeichnung für viele ein Begriff ist, wird diese Formulierung der Einfachheit halber in diesem Buch als Synonym für einen Langdistanz-Triathlon respektive für Langdistanz-Triathleten benutzt.

ISBN 978-3-941297-49-4

ISBN (eBook) 978-3-941297-50-0

Weitere Titel im Internet unter: www.sportwelt-verlag.de



*Für alle Ironman
und solche, die es werden wollen*

INHALT

9	VORWORT
15	KAPITEL 1: IRONMAN ALS GLOBALER STAMM
15	Mythos
20	Marke
24	Menschen
31	KAPITEL 2: SELBSTWERTGEFÜHL
31	Schaffens- und Lebenskrise
36	Lokführer statt Passagier
39	Dominanz und Missbrauch
45	KAPITEL 3: ANERKENNUNG
46	Anerkennung im Laufe der Zeit
47	Anerkennung durch Leistung
50	Anerkennung als Profi-Triathletin und Mutter
54	Anerkennung als Vorbild
55	Anerkennung und Ermutigung durch Soziale Medien
61	KAPITEL 4: SELBSTOPTIMIERUNG
61	Stoa und Smartwatches
64	Selbstoptimierung 1.0
65	Selbstoptimierung 2.0
75	KAPITEL 5: KÖRPER
75	Vermessung der Welt
76	Unplugged
77	Körpererleben
82	Körpergrenzen
87	Körper und Geist
93	Körperformung
97	Körperparadoxie

101	KAPITEL 6: NATUR
101	Toskana von Darmstadt
103	Stilfser Joch und Murmeltiere
106	Jenseits von Stahl und Beton
108	Wiederentdeckung der Natur
109	Wolkenbruch in den Voralpen
111	Mensch als Naturwesen
119	KAPITEL 7: REISEN
121	Trainingslager auf Lanzarote
123	Verlobung in Südafrika
126	Sabbatical in Neuseeland
129	Lust und Last des Reisens
135	KAPITEL 8: FREUNDE
137	Freund, Mentor und Trainer
140	Deutsch-Schweizer Freundschaft
141	Lebenswandel und neue Freunde
147	KAPITEL 9: GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT
147	„Ohana“: Große Ironman-Familie
156	Gruppe der leistungsorientierten Ironman
158	Gruppe der lebensstilorientierten Ironman
162	Gruppe der Ultratriathleten
167	KAPITEL 10: ERFÜLLTES LEBEN
168	Anything is possible
171	Offenheit für Neues
173	Endlich mehr Sport
175	Ageless Adventures
181	SCHLUSSWORT
185	DANKSAGUNG
187	ANHANG



VORWORT

„Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Ironman.“

Im Jahr 1998 traf ich meine finnische Kollegin Minna auf einer wissenschaftlichen Konferenz in Rom. Wir vereinbarten, nach den Vorträgen gemeinsam die berühmten Decken- und Wandmalereien von Michelangelo in der Sixtinischen Kapelle zu besichtigen. Das gab uns Zeit und Muße, nicht nur über Berufliches, sondern auch Privates zu sprechen. Sie erzählte mir von ihrer Arbeit und der Trennung von ihrem damaligen Ehemann. Ich berichtete ihr von den Schwierigkeiten mit meiner Habilitationsschrift, von den Selbstzweifeln, für eine wissenschaftliche Karriere geeignet zu sein, von der unglücklichen Beziehung mit einer Schweizerin, dem emotionalen Auf und Ab, und davon, dass ich mich zu einem Ironman angemeldet hatte. Damals wog ich fast 80 Kilogramm, war somit leicht übergewichtig und wusste selbst nicht so genau, warum ich mich für den Triathlon über die Langdistanz entschieden hatte. Es schien mir eine interessante sportliche Herausforderung zu sein, die mich reizte. Minna gab mir als einfühlsame Frau jedoch prompt eine plausible, psychologische Erklärung dafür: *Es ginge mir ihrer Meinung nach weniger um das Sportliche, sondern mehr um mich und mein Selbstwertgefühl. Offenbar versuche ich mit dem Ironman, mich wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen.* Erstaunt blickte ich sie an, denn es war, als hätte eine Therapeutin zu mir gesprochen. Diese Erklärung leuchtete mir sofort ein und gab dem Unterfangen plötzlich einen viel tieferen Sinn. Die Vorbereitung auf den Ironman war nicht nur eine äußere Reise, die meine Pfunde schwinden ließ, sondern auch eine innere Reise zu mir selbst. Das Finish meines ersten Ironman 1999 in der Schweiz machte mich zu dem, der ich heute bin.



Seitdem absolvierte ich 23 Ironman-Rennen in den verschiedensten Ländern auf vier Kontinenten. Wenn ich von Ironman rede, dann meine ich damit alle Triathlons über die Langdistanz von 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen. Manche meiner Rennen fanden bei strömendem Regen und Kälte um die vier Grad Celsius statt, andere bei Sonne und Hitze um die 40 Grad. Trotz der äußeren Umstände und der inneren Kämpfe kam ich bei allen ins Ziel, worauf ich sehr stolz bin. Ich habe festgestellt, dass die Kontinuität im Training und der eiserne Wille, etwas zu Ende zu führen, was man einmal begonnen hat, meinem Wesen und meinen Überzeugungen zutiefst entsprechen. Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Ironman.

Im Laufe der Jahre kamen neben dem Selbstwertgefühl andere, neue Aspekte hinzu, die ich mit dem Triathlon-Training und den jährlichen Rennen verband und die zunehmend in den Vordergrund rückten: Es waren der Drang, mich selbst zu verbessern, die eigenen Leistungsgrenzen weiter hinauszuschieben, die damit verbundenen Körperwahrnehmungen und Naturerfahrungen, die ich vorher nie in dem Ausmaß gemacht hatte, einmalige Reisen, die mich bis ans andere Ende der Welt führten, und tiefe Freundschaften, die mich mit manchen Menschen noch heute verbinden. Vor dem Schreiben dieses Buches waren mir die vielen verschiedenen Aspekte jedoch noch nicht in dieser Klarheit bewusst.

Die Suche nach dem tieferen Sinn des Ironman begann bereits vor einigen Jahren. Nachdem mit meinem Finish beim Ironman Hawaii 2016 ein lang gehegter Traum in Erfüllung gegangen war, erklärte ich im Familien- und Freundeskreis meinen Rücktritt vom Wettkampfsport. „*Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist*“, heißt es im Volksmund. Ich hatte mir vorgenommen, mich neben dem Ausdauersport vermehrt anderen Dingen zu widmen. Mit der Zeit stellte ich jedoch verwundert fest, dass mir etwas fehlte. Ich spürte, dass der Triathlon für mich mehr war als ein sportlicher Ausgleich zum Beruf. Er ist ein Teil meiner Identität geworden. So startete ich drei Jahre nach meinem Rücktritt erneut bei einem Ironman – und fühlte mich, als sei ich endlich wieder heimgekommen. Seither trainiere ich unter Anleitung eines Coaches und bin – trotz fortgeschrittenen Alters – so fit wie seit zehn Jahren nicht mehr.

Warum begleitet mich der Ironman weiter im Leben? Was fasziniert mich an ihm? Worin besteht der tiefere Sinn für mich? Diese Fragen beschäftigten mich und gingen mir lange Zeit im Kopf herum. Am Anfang wollte ich sie einzig für mich selbst klären

und einen kleinen Reflexionsaufsatz dazu schreiben – so, wie ich es mit meinen Erlebnisberichten der Ironman-Rennen gemacht hatte, die stets großen Anklang bei Familie, Freunden und Bekannten fanden. Doch dann kam COVID-19 und damit eine Zäsur, nicht nur für die gesamte Gesellschaft, sondern auch für die Welt des Sports. Ich war im März 2020 mit Triathlon-Freunden in einem Trainingslager auf Mallorca, als ich den ersten Lockdown erlebte. Wir waren von heute auf morgen angewiesen, in unserem Apartment zu bleiben und mussten gezwungenermaßen Ruhetage einlegen, anstatt unsere Königsetappe mit dem Rad von Alcúdia über das Kloster Lluc zur Bucht von Sa Calobra zu fahren. Jan Frodeno, Triathlon-Olympiasieger 2008 und dreifacher Ironman Hawaii Champion, veröffentlichte in diesem Zeitraum ein Foto auf Instagram, das ihn beim Laufen in einem dunklen Tunnel zeigt, an dessen Ende Licht zu sehen ist. *„Chasing the light at the end of the tunnel. Only when it is taken away ... you realise the true value and freedom of a run in the great outdoors“*; schrieb er in seinem Post. Geprägt von den Eindrücken des Lockdowns, der die Bewegungsfreiheit erheblich einschränkte und in Spanien, Italien und Frankreich einer Ausgangssperre gleichkam, hob Jan Frodeno den Wert eines Laufes in der freien Natur hervor. Vieles lernt man erst zu schätzen, wenn man es nicht mehr hat.

Als klar wurde, dass fast alle Wettkämpfe im Jahr 2020 ausfallen würden, stellten sich viele Triathleten die Frage nach dem Sinn ihres Trainings. Manche hörten aufgrund der Umstände sogar ganz mit dem Triathlon auf, doch die meisten begaben sich auf die Suche. Neben gegenseitigen Ermunterungen und Durchhalteparolen fanden sich in den sozialen Medien viele Beiträge von Triathleten, in denen sie über ihr Training und die damit verbundenen Naturerlebnisse berichteten. Das inspirierte mich, und nach und nach wurde aus meinem kleinen geplanten Reflexionsaufsatz ein größeres Projekt, das sich nicht nur mit meinen eigenen Gedanken und Gefühlen beschäftigte, sondern mit denen vieler Triathleten, die zur großen Ironman-Familie gehören. Als Wissenschaftler, der es gewohnt ist, mit qualitativen Methoden zu arbeiten, fing ich an, mich systematischer auf die Suche nach dem Sinn eines Ironman zu begeben. Ich verfolgte Posts in sozialen Medien, las Blogs, Bücher und Triathlon-Magazine, die ich gezielt im Hinblick auf Fragestellungen zu Sinn und Bedeutung auswertete. Darüber hinaus führte ich zahlreiche Interviews mit Altersklassen-Athleten und Profis wie Patrick Lange, dem zweifachen Ironman Hawaii Sieger.

Der Frage nach dem „Warum?“ nachzugehen, war mir zunächst ein inneres Bedürfnis, das sich im Laufe der Zeit zu einem größeren Projekt auf der Suche

nach dem Sinn entwickelte. Mit diesem Buch möchte ich der großen Ironman-Familie, mit der ich viele schöne Erlebnisse verbinde, etwas zurückgeben. Das Buch richtet sich an drei Gruppen: Zunächst ist es für alle Menschen geschrieben, die ihren Sport, insbesondere den Langdistanz-Triathlon, mit Begeisterung betreiben und einen tieferen (Lebens-) Sinn darin sehen. Darüber hinaus richtet sich das Buch an alle, die schon mal mit dem Gedanken gespielt haben, die Herausforderung Ironman anzunehmen. Sie werden sehen, wie facettenreich dieser Sport jenseits des Wettbewerbs und der Finish Line ist. Ich hoffe, die Erlebnisse und Emotionen von anderen Athletinnen und Athleten liefern ihnen Motivation und Inspiration für diese große Herausforderung, die sie und ihr Leben verändern wird. Um jedoch keine falschen Erwartungen zu wecken, möchte ich darauf hinweisen, dass es in dem vorliegenden Buch nicht um Trainingspläne und -methoden als Vorbereitung auf den Ironman geht. Wer daran Interesse hat, den verweise ich auf die sehr guten Trainingsbücher in diesem Bereich.¹

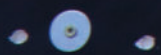
Last but not least wendet sich das Buch an diejenigen, die zwar mit einer gewissen Bewunderung, aber letzten Endes doch verständnislos den Kopf schütteln und fragen: *Warum machen die das?* Ich versuche, Antworten auf diese Frage zu liefern und beschäftige mich mit den Motiven und den Bedeutungen, die Sportler dem Ironman beimessen. Häufig wird der Langdistanz-Triathlon mit außergewöhnlichen körperlichen Leistungen und Schmerzen verbunden. Mit dem vorliegenden Buch möchte ich jedoch auch das Schöne und das Sinnliche dieses Sports aufzeigen, das häufig im Verborgenen bleibt.

Freising, Januar 2021

Frank-Martin Belz



**MAKE
YOUR
DREAMS
COME
TRUE**





mylist IRONMAN mylist

TIMEX 8:03:46

Vicacost

PowerBar

GU

mylist

IRONMAN

TIME

IRONMAN

IRONMAN

IRONMAN

IRONMAN
227

1 IRONMAN ALS GLOBALER STAMM

Ich war gerade auf dem Weg in die Innenstadt von Freising, als ich an einer Ampel auf ein Paar aufmerksam wurde, das Spanisch miteinander sprach. Beide trugen ein Finisher-Shirt vom Ironman Mexico. *„Wie ist der Ironman auf der Insel Cozumel?“*, fragte ich sie. *„Ich habe mir kürzlich die Videos vom Wettkampf im Internet angeschaut und spiele auch mit dem Gedanken, dort mal zu starten.“* So kamen wir sofort ins Gespräch, und die beiden erzählten mir begeistert von dem Wettkampf. Es stellte sich heraus, dass das Ehepaar aus Südamerika gerade vom Halb-Ironman aus Slowenien kam und nun durch Europa reiste. Nach ein paar Minuten schien es, als wären wir schon seit Jahren befreundet, so gut verstanden wir uns. Dabei kannten wir noch nicht einmal unsere Namen. Als der Ehemann schließlich sagte: *„Ironman ist ein globaler Stamm, der denselben Lebensstil pflegt, ähnliche Werte und Erlebnisse teilt, die auf Anziehung miteinander verbinden“*, konnte ich ihm nur aus tiefstem Herzen zustimmen. Der Ursprung dieses globalen Stammes lässt sich auf eine kleine Gruppe von Sportverrückten zurückführen. Doch wie konnte daraus eine Community entstehen, die Menschen weltweit in den Bann zieht?

MYTHOS

Die offizielle Geburtsstunde des Ironman ist der 18. Februar 1978. Es ist der Tag, an dem das Rennen erstmals mit 15 Teilnehmern in Honolulu auf Hawaii stattfand. Obwohl Football, Basketball und Baseball zu den beliebtesten Sportarten in den USA gehören, gab





3 ANERKENNUNG

Anerkennung ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. In der Maslowschen Bedürfnispyramide kommt der Wunsch nach Anerkennung direkt nach den Bedürfnissen Essen, Trinken, Sicherheit und soziale Beziehungen. Manche Psychologen gehen noch einen Schritt weiter und behaupten, dass das Bedürfnis nach Anerkennung genauso wichtig ist wie physiologische Bedürfnisse. Fest steht, dass Anerkennung in Form eines Lobs oder Lächelns im Gehirn zur Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin führt, der Glücksgefühle auslöst. *„Neurobiologische Studien zeigen, dass nichts das Motivationssystem so sehr aktiviert, wie von anderen gesehen und sozial anerkannt zu werden“*, sagt Professor Bauer, der sich viele Jahre mit dem Wunsch nach Anerkennung beschäftigte. Im Gegensatz zum Selbstwertgefühl, das sich jeder selbst zuschreibt, kommt die Anerkennung von außen. Sie wird von anderen zugeschrieben und kann sich auf Einsatz, Ergebnis und Person beziehen. Nehmen wir an, ein Triathlet startet beim Ironman und verausgabt sich bis zum Äußersten, erreicht aber nicht das Ziel. Wird er von Betreuern getröstet und für seinen Einsatz gelobt, dann wird ihm die erste Form der Anerkennung zuteil. Wenn ein Triathlet einen Ironman finisht und dafür Applaus von den Zuschauern sowie eine Medaille vom Veranstalter erhält, dann erfährt er die zweite Form der Anerkennung. Die Wertschätzung einer Person – unabhängig von ihrem gezeigten Einsatz und dem erzielten Ergebnis – gilt als die höchste Form der Anerkennung. Sie begründet sich





5 KÖRPER

VERMESSUNG DER WELT

Moderne Sportuhren sind kleine Wunderwerke der Technik. Ausgestattet mit Mikroprozessoren, Sensoren und zahlreichen Softwareapplikationen können sie neben Uhrzeit und Datum nicht nur die Herzfrequenz, sondern auch die Geschwindigkeit und die Distanzen beim Schwimmen, Radfahren und Laufen anzeigen. Je nach Voreinstellung erhält der Athlet zeitnahe Informationen über den aktuellen Schnitt pro Kilometer. In Kombination mit einem Wattmesssystem zeigen sie auch die Trittfrequenz und die Belastungsintensität beim Radfahren und Laufen an. Darüber hinaus erfassen und errechnen Sportuhren Messwerte, die zur Beurteilung der aktuellen körperlichen Fitness und für die Trainingssteuerung hilfreich sind. Wer die Uhr auch nachts trägt, kann Informationen zur Schlafqualität und Regeneration erhalten. Die Geräte der neueren Generation ermöglichen auch die Planung und Navigation von Rad- und Laufstrecken in unbekanntem Terrain. Ähnlich wie bei Navigationsgeräten im Auto, zeigen die Pfeile auf dem Display der Uhr den einprogrammierten Weg an. Kaum ein Triathlet verzichtet auf diese moderne Technologie. Im Jahr 2019 wurden weltweit Millionen multifunktionaler Sportuhren verkauft und Milliardenumsätze generiert. Die Aussichten für führende Anbieter wie Garmin, Suunto und Polar sind rosig. Vor dem Hintergrund des anhaltenden Gesundheits- und Fitnesstrends rechnen sie



mit zweistelligen Wachstumsraten in diesem boomenden Marktsegment. Gerade für zahlenbesessene und detailverliebte Ausdauersportler sind diese Uhren ein Spielzeug, das sie nicht mehr missen möchten. Sie laden die Trainingsergebnisse in entsprechenden Softwareapplikationen hoch, beschäftigen sich intensiv mit den Messwerten und den Kurven, vergleichen sie mit der Vergangenheit und prognostizieren Werte für die Zukunft.

UNPLUGGED

Richtig angewendet sind solche Sportuhren zweifelsohne sehr nützlich, aber es besteht auch die Gefahr, sich zu sehr auf die Technologie zu fixieren und darüber hinaus das eigene Körpergefühl zu verlieren. Wer morgens als Erstes auf die Uhr schaut, um seine Schlafqualität zu messen, während des Trainings streng nach Puls trainiert und in regelmäßigen Abständen die Werte auf der Uhr kontrolliert, anstatt in seinen eigenen Körper zu hören und die Erlebnisse in der freien Natur zu genießen, der leidet unter „Fitness Tech Addiction“.⁵⁰ Wozu eine solche Abhängigkeit von Sportuhren führen kann, weiß Mario Schmidt-Wendling aus seiner Erfahrung als Triathlontrainer zu berichten:

„Ein Sportler, der vor ein paar Jahren in Roth starten wollte, ein 9:25-Stunden-Kandidat, also schon recht zügig unterwegs, verlor beim Schwimmen seine Garmin Uhr und beendete das Rennen in T1 [Transition 1, Übergang vom Schwimmen zum Radfahren], weil er vollkommen aufgeschmissen war, wie ein kopfloses Huhn durch die Wechselzone lief und gar nichts mehr wusste. Alle Möglichkeiten, sich selbst zu kontrollieren, waren durch den Verlust der Uhr verloren gegangen. Das ist schon ziemlich traurig, wenn es so weit gekommen ist.“

Seiner Meinung nach

„... können Sportuhren das eigene Körpergefühl unterfüttern, aber sie dürfen es auf keinen Fall konterkarieren. Das Körpergefühl ist immer noch das Allerwichtigste!“

Mario weist auf das Wechselspiel von Körpergefühl und Technik hin, was jeder Trainer und Triathlet unterschiedlich sieht und handhabt:

„Es ist die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Was war zuerst da? Viele brauchen eben diese Zahlen, damit sie ihr Gefühl einordnen können. Wenn du allerdings kein Körpergefühl hast, dann kannst du auch die Zahlen nicht im Kontext sehen. Das ist eine essentielle, fast trainingsphilosophische Frage! Was war zuerst da? Brauchst du die Zahlen? Brauchst du das Körpergefühl? Was beeinflusst das eine? Was das andere? Das ist echt die ganz entscheidende Frage, und da haben jeder Coach und auch jeder Athlet eine eigene Handschrift, wie er an die Sache herangeht. Ich denke, dass das Körpergefühl immer noch das alles Entscheidende ist.“

In ihrem Buch „Unplugged“ plädieren die Autoren Brian MacKenzie, Andy Galpin und Phil White dafür, moderne Sportuhren lediglich als Mittel zum Zweck zu verwenden und sich dieser auch mal zu entledigen, um in sich hineinzuhorchen und zu lernen, sich auf das eigene Körpergefühl zu verlassen. Für Patrick spielt das eine wichtige Rolle:

„Ich bin ein Athlet, der sehr viel spürt und der auch in vielerlei Hinsicht sehr sensibel ist. Die ganze Lauftechnikschiene, die ich seit fast zehn Jahren bearbeite, beruht auf Körpergefühl und auf Feedback der Körpersignale. Es ist wie eine große Komposition aufgebaut, so ein Körperorchester.“

Für den Körper verwendet er die Metapher eines Orchesters, das aus einer Vielzahl von Musikinstrumenten wie Violinen, Flöten und Pauken besteht. In einem Orchester entsteht erst durch das Zusammenspiel von verschiedenen Streich-, Blas- und Schlaginstrumenten das volle Klang- und Musikerlebnis für den Hörer. Ist ein Instrument aus dem Takt oder spielt einen falschen Ton, beeinflusst es das gesamte Erlebnis. Ähnlich ist es mit dem Körper, der aus verschiedenen Teilen besteht und nur durch das Zusammenspiel dieser Komponenten zu seiner vollen Entfaltung kommen kann.

KÖRPERERLEBEN

Es ist der 31. Juli 2020 um vier Uhr morgens. Ich bin bereits wach und höre in meinen Körper hinein. Ich spüre noch die Anstrengungen des Vortags in den Armen und im Oberkörper, aber das ist normal. Ich war am späten Nachmittag 2,5 Kilometer schwimmen, wobei ich auch Pullbuoy und Paddles benutzt habe. Darüber hinaus spüre ich ein leichtes Stechen im linken Schienbein. Beim Auftreten

Was fasziniert am Ironman?

Warum absolvieren Sportler einen Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen – und nehmen dafür jahrelanges Training in Kauf? Wieso stellen sich immer mehr Menschen dieser extremen sportlichen Herausforderung? Und worin besteht der tiefere Sinn?

Frank-Martin Belz, Professor an der TU München und selbst mehrfacher Ironman-Finisher, begab sich systematisch auf die Suche nach dem Sinn dieses Sports. Er beschäftigt sich mit der Bedeutung, die Athleten einer Sportart beimessen, die häufig mit außergewöhnlichen körperlichen Leistungen verbunden ist. Er zeigt aber auch, wie facettenreich Triathlon jenseits von Wettkampf-Trubel und Finish Line ist.

Emotionale Athletenberichte ermöglichen einen intensiven Blick hinter die Kulissen dieses faszinierenden Ausdauersports und zeigen eindrucksvoll, wie der Ironman Leben verändern kann.



19,90 € (D)
20,50 € (A)



ISBN 978-3-941297-49-4