



Buchtipps: „Der Kona-Code“

Der Traum von Hawaii

Am „Ironman“ auf Hawaii teilzunehmen, das ist nicht vielen gegeben. Dort auf einen vorderen Platz zu kommen, gelingt den wenigsten. Doch so zu trainieren und sich zu ernähren wie die Profis, kann auch ein Vorbild für Sport-Amateure sein

„Der Kona-Code“: Dieses inspirierende Buch aus dem Delius Klasing Verlag ist interessant nicht nur für diejenigen, die sich auf den Ironman vorbereiten und gern wissen wollen, „wie die Qualifikation für Hawaii gelingt“, wie es im Untertitel heißt. Der Herausgeber Matthias Knossalla, professioneller Triathlet und diplomierter Sportwissenschaftler, bietet in seinem Buch ausgereifte Anregungen für all jene, die sich regelmäßig und ausdauernd sportlich betätigen und dabei ihre persönlichen Bestleistungen erzielen bzw. steigern möchten.

Fixpunkt des Trainingsprogramms ist die Qualifikation für den „Ironman“ auf Hawaii, den härtesten Wettkampf der Welt. Er findet im Distrikt Kona statt, daher „Kona-Code“ als Bezeichnung für den Schlüssel zum Erfolg. Auf das gewaltige Pensum muss man sich sorgfältig und systematisch vorbereiten, schließlich heißt es 3,8 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, 180 Kilometer Radeln in brütender Hitze und zum Abschluss einen Marathonlauf absolvieren. Ein periodisiertes Training verordnet Matthias Knossalla im ersten Abschnitt: acht Monate, beginnend mit einer Eingewöhnungsphase als Schutz vor gefährlicher Selbstüberschätzung.

In dem Buch betrachtet beispielsweise der Erfolgstrainer Sebastian Weber die Hawaii-Qualifikation aus physiologischer Sicht. Dr. Mareike Großhauser und Dr. Georg Abel widmen sich ausführlich der angemessenen Ernährung. Mentale Fragen klären zwei Spitzensportlerinnen. Details zu Trainingslagern und Altersklassen runden das Buch ab. Wer nun die eigenen Grenzen ausloten möchte, findet im Anhang eine umfangreiche Liste mit weiterführender Literatur.

Matthias Knossalla (Hrsg.)

„Der Kona-Code“

Wie die Qualifikation für Hawaii gelingt

192 Seiten, 95 Fotos und Abbildungen, Format 20,1 x 23,6 cm, flexibel gebunden

Euro (D) 29,90 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-667-12222-3)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de