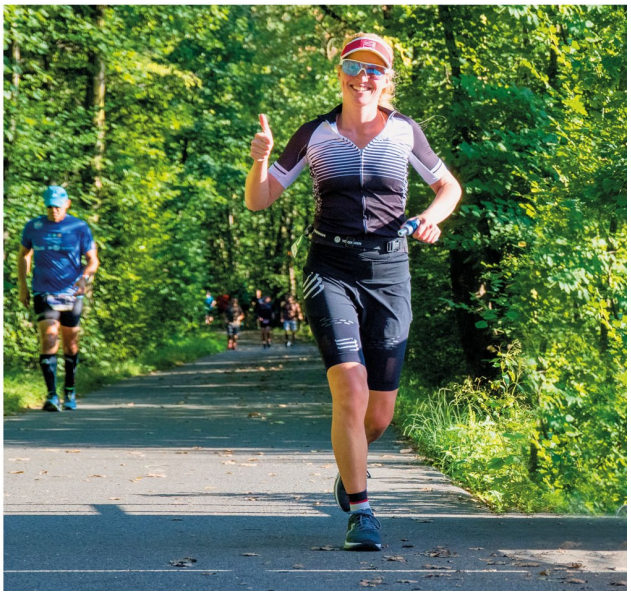
Ein eindrucksvolles Buch über den Weg zur vielfachen Ultradistanz. In seinem Buch Go hard or go home aus dem Sportwelt Verlag beschreibt Daniel Meier seinen Weg zum Double-Deca-Ultratriathlon.

DANIEL MEIER

GO HARD OR GO HOME

FASZINATION ULTRATRIATHLON



Cover Go hard or go home, © Sportwelt Verlag

Go hard or go home

Daniel Meier hat irgendwann mal einen Triathlon gemacht, und dann eine Langdistanz und dann mehrere Langdistanzen am Stück. Wenn ich das so lese, scheint es eine ganz normale Entwicklung, fast unausweichlich. Und trotzdem weiß ich dass das alles andere als natürlich ist, auch wenn meine eigenen Erfahrungen maximal die Radstrecke (180 km) in einer Langstreckenstaffel oder Schwimmen und Radfahren (2 km, 90 km) auf der Mitteldistanz umfassen. Und meine Schmerzerfahrungen beschränken sich auf eben jene lange Radstrecke, bei der ich mir nach ca. 25 km wohl bei einem Fast-Unfall das Steißbein angebrochen habe und immer noch fast 160 km zu absolvieren waren.

Step by Step

Daniel beschreibt seinen Weg, der ihn in rund 20 Jahren vom ersten Ironman 1998 bis zum aktuell letzten Deca Ultratriathlon (10 Ironman am Stück) 2018 geführt hat. Dazwischen gab's dann 2013 die für Daniel längste Erfahrung Double Deca +1. Das heißt an 21 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils eine Ironmandistanz.

Auf dem Weg gab es Sorgen, Nöte, Reflektionen, Entscheidungen und immer wieder neue Herausforderungen, die er bis heute alle gemeistert hat.

Aus dem Inhalt

Das Buch beschreibt nicht nur die eigenen Erfahrungen, sondern in zahlreichen Beiträgen auch Erfahrungen, Eindrücke, Meinungen, Tipps von Mitstreitern aus der Ultraszene.

Auch die Empfehlungen, was für die jeweiligen Distanzen essentiell und zu beachten ist, fehlen natürlich nicht.

Weiter gibt es ausführliche Beiträge zur Ernährung sowie vor allem zum Mentaltraining. Denn wer auch nur ein bisschen Ausdauersport betreibt, vermutet richtig, dass diese Wettkämpfe im Kopf entschieden werden.

Abschließend finden wir noch ein Kapitel mit dem Titel *„Ist Ultratriathlon ungesund?"*

Ach ja, der bisher letzte Schritt vom Teilnehmer zum Veranstalter des Double Deca Ultratriathlons in Buch in der Schweiz erscheint dann nur noch konsequent

Mein Fazit

Der Titel provoziert deutlich mehr als das Buch selbst. Mir würde „Go Hard" als Titel völlig ausreichen Ich habe das Buch fasziniert Non-Stop gelesen. Wer sich die Faszination Ultratriathlon erschließen will, darf es mir gerne nach tun

Daten zum Buch

Go hard or go home
Faszination Ultratriathlon

Daniel Meier

220 Seiten
Sportwelt Verlag
2018
ISBN 978-3-941297-41-8
19,90 €

Über den Autor

Daniel Meier (Jahrgang 1973) ist Ultratriathlet aus Leidenschaft. Er arbeitet als Medizinischer Masseur in eigener Praxis in Winterthur (Schweiz) und begleitet ambitionierte Sportler als Mentaltrainer. Fünf Jahre lang war er persönlicher Masseur der Schweizer Profi-Triathletin Natascha Badmann. Außerdem betreute er Schweizer Skilangläufer mit Handicap bei den Paralympics in Turin 2006. Darüber hinaus ist er Initiator und Mitorganisator des swissultra in Buchs im Schweizerischen Kanton St. Gallen. Weitere Informationen unter: www.danimeier.com