



## Motivation Ironman- selbst Weltmeister fragen sich nach dem „WARUM?!“

Letztes Wochenende stürzten sich bei der Ironman WM auf Hawaii wieder hunderte Spitzensportler in schier endlose Qualen. Woher nehmen sie diese Motivation? Wie können sie dunkle Momente überwinden? Der amtierende Ironman Weltmeister Sebastian Kienle und der 2-fache-Ironman Europameister Timo Bracht sprechen über ihre Motivation für Ironman Triathlons zu trainieren.

Die Ironman-Distanz ist für normale Sportler nahezu unvorstellbar. **3,86 km**

**Schwimmen, 180,2 km Radfahren** und anschließend ein **Marathonlauf über 42,195km**. Einen guten Eindruck über die Disziplin bietet euch das folgende Video vom brandaktuellen deutschen Doppelerfolg auf Hawaii: [Link zur ZDF Mediathek](#) (Länge: 5min)

Auch Profis müssen sich immer wieder neu für das extreme Ironman-Training motivieren. Immer wieder gilt es sich anzuspornen die meist über **20.000 Trainingskilometer im Jahr** zu absolvieren und oft stellt sich die Frage nach dem „WARUM?“.

Sebastian Kienle und Timo Bracht lüften im Folgenden Video das Geheimnis, wie sie die „dunklen Momente“ in den Wettkämpfen überwinden, nämlich die Momente, in denen ihre Körper ihnen sagen: hör auf! aber ihr Kopf sie zwingt weiter zu machen, um am Ende doch die Ironman Ziellinie zu überqueren.

Beitragsbild (c) quattro Media

