

BENNIE LINDBERG

BIS ZUM

# AUSSERSTEN



GIGATHLON - die ultimative Herausforderung

*Vorwort*

<b>Das Abenteuer Gigathlon</b>	<b>10</b>
Am Tiefpunkt	12
Festgeschraubt	14
Zurück in die finnische Heimat	16
Neustart	17
Der Körper und die Psyche	17
Neue Ziele	18
Genesung nach Plan	19
Die „Trotzmacht des Geistes“	20
Der „swiss-power gigathlon“ während der Expo 2002	22
The Great Challenge	23
Der lange Weg zum Ziel beginnt	25
Gute Planung - der halbe Weg zum Ziel	26
	27
<b>Körperlicher Bereich</b>	<b>29</b>
Ausdauer	29
Krafttraining	30
Schnelligkeit	31
Technik	31
Beweglichkeit	32
Gesundheit und Ernährung	32
	33
Der mentale Bereich	35
Prioritäten setzen	38
Stresskontrolle und Sicherheitsfaktoren	39
Stressfaktor Vorhersagen	42
Programmierung des Unterbewußtsems	42
Auszug aus meinem Trainingstagebuch	44
Autosuggestion	44
Affirmationen	45
Zeitmanagement und Zeitbudget	
Organisatorischer Bereich	49

# BIS ZUM AUSSERSTEN

Das Betreuerteam	49
Teamwork und Verantwortung	50
Logistik	51
Finanzen	52
Die Umsetzungsphase	54
Das Training beginnt	55
An den Defiziten arbeiten	56
Kraftraining	56
Fettstoffwechsel	56
swisspower glgathlon 2002	60
Die letzten 48 Stunden	62
1. Wettkampftag	66
1, Wettkampftag	72
3. Wettkampftag	82
4. Wettkampftag	90
5. Wettkampftag	98
6. Wettkampftag	114
7. Wettkampftag	122
Mein sportlicher Werdegang	132
Mit Durchschnittsmaß bis in die Weltspitze	134
Eishockey - was sonst	134
Der „Lindberg-athlon“	137
Hauptsache Bewegung	137
Studieren - eine sportliche Herausforderung	138
Triathlon - mein Traum	138
Zum Training nach „down under“	139
Ein verrückter Haufen	142
Meilensteine meiner Ausdauersport-Karriere	145
Das Erlebnis in der Bucht	146
Das Geheimnis des Ausdauertrainings	148
Ein Fahrrad zum Geburtstag	148
Vom halben zum ganzen Ironman	149
Von Roth nach Hawaii	151
Roth - Sydney - Honolulu - Roth	151
Triathlon auf Hawaii - ein Stück Sportgeschichte	153
Das Interesse der Medien erwacht	156
Der ironman - total global	156

Hawaii (Premiere in Hawaii)	157
Gewöhnung ist alles	160
Die Faszination der ultimativen Herausforderung	160
An der Grenze des gerade noch Erträglichen	161
Begegnungen mit den Superstars	163
Ein Legende geht baden	163
So bringt man seinen Stressabbau in Schwung	165
Profitieren Sie von meinen Erfahrungen	166
Coaching	168
Meine Coaching-Philosophie	169
Die Umsetzung von Wissen und Erfahrung	171
Die Definition von Zielen	174
Tipps uns Tricks	176
Das Schwierigste am Laufen ist das Anziehen der Schuhe	178
Müde oder lustlos - ein simpler Test	178
Die Kunst der sanften Überredung	178
Die Zugkraft von Zielen	180
Die richtige Dosierung	181
Das mentale Training	182
Einstellung und Zustandsmanagement am Wettkampftag	183
Erfolgsfaktor Ernährung	185
Ernährung - oder du bist, was du isst (Interview mit Dr. Spitzbart)	185
Bennie's Blutwerte	190
Statement von Thomas Förster	192
Interview mit Jörg Bächmann	196
Technik + Service	198
Stichwortverzeichnis	210
Danksagung	212
Impressum	U 3