

NACHHALTIG GEPRÄGT

Anmerkungen von Dr. Hermann Aschwer

Die tritime hat es in den vergangenen 15 Jahren geschafft, ihren inhaltlichen Schwerpunkt auf nachhaltige Themen des Triathlons zu legen. Zum Glück auch! Denn von einem Fachmagazin, welches viermal jährlich erscheint, kann ich als Leser keine große Aktualität hinsichtlich des umfangreichen Wettkampfgeschehens erwarten. Wie auch, bei dem in Mitteleuropa so eng getakteten Terminkalender?

Denke ich an 15 Jahre tritime zurück, fallen mir – neben dem ganzheitlichen Ansatz aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Training sowie Portraits der Stars der Szene – auf Anhieb einige wichtige thematische Schwerpunkte ein, die immer wieder aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und diskutiert wurden.

LEIDENSCHAFT VERBINDET

Die tritime hat uns oft genug daran erinnert, dass unsere Leidenschaft zwar den Begriff des „Leidens“ enthält, wir jedoch nicht den negativen Part der Leidenschaft in den Mittelpunkt unseres sportlichen Tuns stellen, sondern weitestgehend den positiven Part bevorzugen sollten. Der ist es, aus dem wir Energie und Freude schöpfen und der unseren inneren Antrieb wachsen lässt. Dieser positive Part entsteht nicht auf der Couch, sondern beim TUN. Also, beim Schwimmen, beim Laufen oder beim Radeln. Dazu kommen die vielen, vielen emotionalen Momente, an die wir uns häufiger erinnern sollten. Grenzen werden uns dort aufgezeigt, wenn es um noch wichtigere Dinge im Leben geht als um unser Triathlontraining. Für uns alle ist es die Gesundheit, welche die wichtigste Voraussetzung für unser Privat-, Berufs- und Sportlerleben darstellt. Der negative Part der Leidenschaft zeigt sich durch zwanghafte Ausübung der sportlichen Betätigungen. Diese tötet andere Interessen ab und führt zwangsläufig zur Verarmung und Isolierung. Letztendlich handelt es sich hierbei um eine zerstörerische Wirkung. Der Erfolg eines Triathleten hängt nicht nur von seinen Trainingsleistungen ab, sondern vielmehr von seinem gesamten individuellen Umfeld. Ich bin immer sehr erfreut, wenn dieser holistische Ansatz in den Fachmedien diskutiert wird. Nur hierüber gewinnen der Triathloneinsteiger und der Altersklassenathlet gleichermaßen ihre Motivation für das abwechslungsreiche Training und für reizvolle Wettbewerbe, die es zum Glück in Deutschland und Mitteleuropa reichlich gibt. Dabei muss es nicht immer Hawaii sein – permanent reizvoll ist natürlich auch unser europäisches Aushängeschild in Roth.

WORK-LIFE-SPORT-BALANCE

Dieser für uns Triathleten so wichtige Begriff ist in der tritime immer wieder ausführlich diskutiert – ja geprägt – worden. Wenn die Rede vom Work-Life-Sport-Balance ist, erinnert das uns aktive Triathleten daran, dass es nicht nur Training, Training und nochmals Triathlontraining gibt, sondern auch für jeden Triathloneinsteiger und die große Anzahl an Age-Groupern entscheidend ist, das eigene Hobby in den privaten und in den beruflichen Part zu integrieren. Wem das auf die Dauer nicht gelingt, wird niemals ein erfolgreicher Triathlet werden. Erfolgreich heißt für mich mehr als siegreich: Erfolgreich zu sein, bedeutet, dass ein Triathlet im Einklang mit seinem Umfeld freudvoll sein Training absolviert und seine individuellen, realistischen Ziele erreicht.

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Die ausführliche Behandlung dieser Themenkomplexe, wie beispielsweise der Beitrag „Immer Ärger mit der Supraspinatus-Sehne“, ist ein Gewinn für uns Triathleten. Die anschauliche Erörterung bis hin zu entsprechenden Therapieübungen ist ein klassisches Beispiel für die Nachhaltigkeit der redaktionellen Arbeit. Gleiches gilt für zahlreiche weitere Themen in der tritime.

Ich freue mich sehr darauf, auf [tritime-magazin.de](https://www.tritime-magazin.de) auch in Zukunft umfassend informiert zu werden. Mit seiner inhaltlichen Herangehensweise wird Chefredakteur Klaus Arendt unsere Sportszene sicherlich weiterhin bestens bereichern.

Impressum

tritime – Leidenschaft verbindet (1/2024, Nr. 70)

Die tritime erscheint viermal jährlich.
ISSN 1866-6574

Internet: [tritime-magazin.de](https://www.tritime-magazin.de) und [tritime-women.de](https://www.tritime-women.de)
Facebook: [facebook.de/tritime-magazin](https://www.facebook.com/tritime-magazin)
Instagram: [instagram.com/tritimemagazin](https://www.instagram.com/tritimemagazin)
E-Mail: info@tritime-magazin.de

VERLAG UND REDAKTION

imua GmbH, Daimlerstraße 1, D-63477 Maintal,
Telefon: +49 (0) 6181-4275139

HERAUSGEBER

Armin Schirmaier, schirmaier@tritime-magazin.de

CHEFREDAKTEUR

Klaus Arendt, arendt@tritime-magazin.de

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN

Meike Maurer, maurer@tritime-magazin.de

WEITERE AUTOREN DIESER AUSGABE

Dr. Hermann Aschwer, Carola Felchner, Laura Gremminger, Sina Horsthemke und Uwe Schröder.

FOTOGRAFEN DIESER AUSGABE

Klaus Arendt und Armin Schirmaier sowie von Getty Images, World Triathlon, Tourismuszentralen, Veranstaltern, Herstellern und aus diversen Privatarchiven. Weitere Fotografen wurden im Bild namentlich vermerkt.

TITELBILD

tritime-Titelbild-Archiv

LEKTORAT

Claus-Jürgen Denker, Hannover

GRAFIK & LAYOUT

Green Tomato GmbH ([greentomato.de](https://www.greentomato.de))

ANZEIGEN

Armin Schirmaier, Telefon: +49 (0) 170-9008191
schirmaier@tritime-magazin.de
Kerstin Müller, Telefon: +49 (0) 6131-6107186
mueller@tritime-magazin.de

ABOSERVICE

abo@tritime-magazin.de | [tritime-magazin.de/abo](https://www.tritime-magazin.de/abo)
Telefon: +49 (0) 6181-4275139

DRUCK

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

VERTRIEB

Aus Nachhaltigkeitsgründen ist die tritime ausschließlich digital oder als Print-on-Demand-Abonnement unter [tritime-magazin.de/abo](https://www.tritime-magazin.de/abo) erhältlich.

URheberRECHT

Das Magazin und sämtliche Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Herausgebers.

HAFTUNGSHINWEIS

Die von der imua GmbH innerhalb der tritime veröffentlichten Inhalte wurden sorgfältig ausgewählt und nach bestem Wissen geprüft. Jedoch erheben die von den Autoren sorgsam recherchierten Inhalte keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Qualität und Richtigkeit. Gleiches gilt auch für externe Verlinkungen, für deren Inhalt und Betrieb ausschließlich deren Betreiber verantwortlich sind. Für etwaige Schäden kann keine Haftung übernommen werden. Höhere Gewalt entbindet die imua GmbH von der Lieferpflicht. Ersatzansprüche können nicht anerkannt werden.

STARTPASSEMPFÄNGER

Bitte berücksichtigen Sie, dass Nachsendeaufträge der Deutschen Post für gewöhnlich keine Zeitschriften und Magazine beinhalten. Bitte stellen Sie aus diesem Grund sicher, dass Sie auch Ihrem zuständigen Landesverband Ihre neue Adresse zeitnah mitteilen. Nutzen Sie bitte hierzu das Onlineformular der Deutschen Triathlon Union unter: www.triathlondeutschland.de/startpass

Bei weiteren Fragen rund um das Startpass-Abo wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle Ihres zuständigen Landesverbandes.

ALLGEMEINES GLEICHSTELLUNGSGESETZ

Der Einfachheit halber verwenden wir die männliche Form, ohne dass hierdurch eine Benachteiligung der Geschlechter im Sinne des Allgemeinen Gleichstellungsgesetzes (AGG) intendiert oder gewollt ist.