

## Was fasziniert am Ironman? Langdistanz-Triathlon und die Frage nach dem Warum

Neuerscheinung im Sportwelt Verlag: „Challenge Ironman: Auf der Suche nach Sinn“ von Frank-Martin Belz

Was macht den Reiz einer Langdistanz aus? Warum absolvieren Sportler einen Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen – und nehmen dafür jahrelanges Training in Kauf? Wieso stellen sich immer mehr Menschen dieser extremen sportlichen Herausforderung? Und worin besteht der tiefere Sinn?

Frank-Martin Belz, Professor an der Technischen Universität München und selbst mehrfacher Ironman-Finisher, begab sich systematisch auf die Suche nach dem Sinn dieses Sports, in dem Freud und Leid so nah beieinander liegen wie in wenigen Sportarten. Ausgehend von seinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen, die er im Training und in Wettkämpfen über die letzten 20 Jahre gesammelt hat, beschäftigt er sich mit der Bedeutung, die Athleten einer Sportart beimessen, die häufig mit außergewöhnlichen körperlichen Leistungen verbunden ist. Gleichzeitig zeigt er das Schöne und Sinnliche, das Triathleten mit dem Ironman verbinden – was jedoch häufig im Verborgenen bleibt.

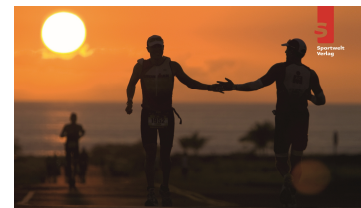
„Challenge Ironman: Auf der Suche nach Sinn“ zeigt, wie facettenreich Triathlon jenseits von Wettkampf-Trubel und Finish Line ist. Emotionale Athletenberichte ermöglichen einen intensiven Blick hinter die Kulissen dieses faszinierenden Ausdauersports und zeigen eindrucksvoll, wie der Ironman Leben verändern kann. Getreu dem Motto: Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Ironman, verdeutlicht das Buch, dass der Langdistanz-Triathlon mehr ist als nur eine reine Sportart – er ist eine Lebenseinstellung.

### Das Buch

Frank-Martin Belz: Challenge Ironman: Auf der Suche nach Sinn. Frankfurt: Sportwelt Verlag, 196 S., 19,90 €. ISBN 978-3-941297-49-4. Erscheinungstermin: 29. März 2021

### Der Autor

Frank-Martin Belz (Jahrgang 1966) ist Professor an der Technischen Universität München (TUM School of Management) und betreibt seit über 20 Jahren Triathlon über die Langdistanz. Bis heute hat er 23 Rennen auf vier Kontinenten erfolgreich gefinisht und 2016 seinen großen Traum – der Teilnahme am legendären Ironman auf Hawaii – verwirklicht. Frank-Martin Belz lebt mit seiner Familie in Freising. Weitere Informationen zum Autor auf [Instagram](#).



Sportwelt Verlag  
Iris Hadbawnik  
Luthmerstraße 14  
65934 Frankfurt  
Tel: +49 69 / 38995159  
[www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)  
[iris.hadbawnik@sportwelt-verlag.de](mailto:iris.hadbawnik@sportwelt-verlag.de)