

Triathlon-Saison 2025: Ironman-WM, Tipps und mentale Stärke im Fokus!

Erfahren Sie alles über die Ironman-WM, Jan Frodenos Karriereende und mentale Gesundheit im Triathlon. Tipps & Analysen im Juli/August!



NACHRICHTEN AG

Roth, Deutschland - Der Sommer hat uns fest im Griff und für Triathleten ist es die Zeit, in der Trainingsfleiß und Wettkampfvorbereitung zusammenkommen. Die neue Ausgabe von **Triathlon Magazin** liefert frische Tipps, wie Athleten sich optimal auf ihre Herausforderungen einstellen können. Interessierte sollten sich besonders die Tests zu Schwimmbrillen und den Ratschlägen zu Pannenschutz nicht entgehen lassen.

Die 40 getesteten Schwimmbrillen haben es in sich. Triathleten wissen, dass die richtige Brille entscheidend für den Wettkampf ist. Egal ob für unterschiedliche Gesichtsformen oder bestimmte Einsatzzwecke – hier findet jeder sein passendes Modell. Zudem wird auch das Thema Microtapering behandelt, welches

demonstriert, wie sich das richtige Maß an Belastung unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit vor Wettkämpfen auswirken kann.

Anne Haug und die Rückkehr der Ironman-WM

Ein weiterer Fokus der Ausgabe liegt auf Anne Haug, die nach schwierigen gesundheitlichen Rückschlägen ihre Augen fest auf die Ironman-Weltmeisterschaft richtet. Diese kehrt permanent nach Hawaii zurück, und die Analyse der Vor- und Nachteile für die Athleten sorgt für lebhaftes Diskussionen in der Triathlon-Community. Ein wichtiges Thema, das für alle ambitionierten Sportler von Belang ist.

Wie auch bereits Patrick Lange zu bedenken gab, ist die mentale Gesundheit im Leistungssport von herausragender Bedeutung. In seinem Buch *Becoming Ironman* berichtet er von seinen eigenen Erfahrungen sowohl aus Zeiten der Hochs als auch der Tiefs. Lange unterstreicht, wie wichtig es ist, über die mentalen Herausforderungen zu sprechen. Der Druck, der gerade im Triathlon durch Leistungsdaten entsteht, kann Athleten oft überwinden. Dank sportpsychologischer Unterstützung hat er gelernt, besser mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Das Ende einer Ära: Jan Frodeno

Zugleich steht eine große Veränderung vor der Tür: Jan Frodeno, einer der erfolgreichsten Triathleten Deutschlands, wird mit 42 Jahren seine Karriere beenden. Frodeno, der als erster Deutscher Olympiasieger und den Ironman auf Hawaii gewann, blickt auf eine beeindruckende Karriere zurück. Sein letzter Wettkampf wird die Ironman-WM in Nizza sein, und er hat bereits einige seiner bedeutendsten Rennen Revue passieren lassen, wie in einem aktuellen Artikel von [Welt Online](#) angesprochen wird.

Sein Sieg in Peking 2008 ist dabei ein Höhepunkt seines Lebens, während er sich für seine letzten Wettkämpfe nach gesundheitlichen Rückschlägen, Verletzungen und Operationen tapfer zurückkämpfte. Dies zeigt, wie wichtig neben der physischen auch die mentale Stärke im Triathlon ist. Frodenos Erlebnisse sind ein Appell an zukünftige Athleten, niemals aufzugeben und genau das schwingt auch in Langes Lehren mit.

Die Szene des Triathlons wird also nicht nur von sportlicher Leistung bestimmt, sondern auch von den Geschichten der Athleten, die Mut machen und inspirieren. Ob auf der Strecke in Hawaii oder in den heimischen Schwimmbädern der Sommer der Triathleten bietet spannende Wettkämpfe und Geschichten voller Leidenschaft.

Details	
Ort	Roth, Deutschland
Quellen	• tri-mag.de • www.welt.de • www.deutschlandfunk.de

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de