

## Flotter Dreier sonntags um sechs

*Lars Terörde nimmt seine Leser mit auf eine gleichermaßen komische wie erhellende Entdeckungsreise in die skurrile Welt der Hobby-Triathleten*

Ist der Triathlonsport wirklich eine so bierernste Angelegenheit? Ist der moderne Dreikämpfer etwa von Natur aus ein verbissener Geselle? Ein Blick auf die Literatur zum Thema könnte fast den Verdacht nahelegen: Zwischen Trainingsratgebern und Autobiografien herrschte weitgehend humorfreie Zone. Bis jetzt. Denn Lars Terörde, seit knapp einer Dekade überzeugter Hobbytriathlet, springt – mit der Wucht des Doppelzentners – in die Bresche. Seine gleichermaßen urkomischen wie hintergründigen Abenteuergeschichten vom Kaiserswerther Kenianer, die schon mehrfach Aufnahme in die „Achilles' Verse“-Kolumne auf *Spiegel Online* fanden, treten den Beweis an, dass zwischen Wechselzonen, Windschattenverboten und Wadenkrämpfen immer auch das Zwerchfelltraining zu seinem Recht kommt. „Barfuß auf dem Dixi-Klo“ (Covadonga Verlag 2010, ISBN 978-3-936973-56-3, 224 Seiten, EUR 12,80) heißt das jetzt erschienene Erstlingswerk des Düsseldorfer Autors in Anspielung auf die harntreibende Vorstartnervosität, die so manchen Hobbyathleten vor jedem seiner Wettkämpfe noch schnell aufs mobile Toilettenhäuschen zwingt – was im Neoprenanzug nicht selten heikle Verrenkungen zur Folge hat...

Mit charmantem Witz und viel augenzwinkernder Selbstironie erzählt Lars Terörde in knapp vierzig Episoden vom normalsterblichen Langdistanz-Anwärter und seinem Kampf mit inneren Schweinehunden und permanenten Gewichtsproblemen. Von seinem Duell mit dem Erzfeind in der eigenen Familie: dem Schwager, der zwar trainingsfaul ist, aber auch umso talentierter. Wie schafft unser weißer Kenianer den Spagat zwischen Beruf, Familie und Training? Wird er das Trauma des Emscher Nachttriathlons je überwinden? Wo um Himmels willen liegt dieses ominöse Harsewinkel? Was hat der Aufstieg seines Lieblingsvereins mit dem Rheinsteig-Extremlauf zu tun? Kann er seinen Triathletenstolz vor dem alten Schulfreund retten, der sich beim plötzlichen Wiedersehen als überraschend schneller Läufer entpuppt? Und zu guter Letzt: Wird er die Langdistanz im holländischen Stein mit und gegen den Schwager bestehen?

**Der Autor:** Lars Terörde, Jahrgang 1969, in jungen Jahren Fußballtorwart mit Profiambitionen, seit mehr als einer Dekade nun leidenschaftlicher Hobbytriathlet und -läufer mit vergleichsweise bescheidenen Zielen (und einer Marathonbestzeit von 3:34:40). Seine Brötchen und Energy-Gels verdient er als Physiotherapeut sowie als freier Mitarbeiter bei Sportmagazinen. Er lebt mit Frau und Sohn in Düsseldorf.

*Der Autor steht Ihnen gerne für Interviews zur Verfügung.*



Lars Terörde:

### **Barfuß auf dem Dixi-Klo**

*Triathlongeschichten vom Kaiserswerther Kenianer*

Covadonga Verlag, 2010  
ISBN 978-3-936973-56-3

Klappenbroschur;  
224 Seiten im Format  
21 cm x 14,8 cm

Ladenpreis:  
EUR 12,80 [D]  
EUR 13,20 [A]  
SFr 23,50

Erscheint:  
1. September 2010

Pressekontakt:  
Covadonga Verlag  
Rainer Sprehe  
Spindelstr. 58  
33604 Bielefeld  
Fon: 0521/5221792  
Fax: 0521/5221796  
r.sprehe@covadonga.de