

# Der weiße Kenianer ist zurück

**Die vierte Disziplin: Auch in seinem zweiten Buch bittet Lars Terörde alle Hobby-Triathleten zum ausgiebigen Zwerchfelltraining**

Als Triathlet weiß Lars Terörde aus leidvoller Erfahrung: Ein gelungener Auftakt ist längst nicht die halbe Miete. Und so lässt er seinem begeistert aufgenommenen Debüt, der herrlich komischen Geschichtensammlung »Barfuß auf dem Dixi-Klo«, nun den nicht minder amüsanten Zweitling folgen. Mit vielen weiteren heiteren Episoden aus der Welt übermotivierter Hobbysportler.

»Sind wir nicht alle ein bisschen tri?«, fragt er diesmal, der langdistanzgestählte Düsseldorfer Doppelzentner, und sie alle sind wieder dabei (und nicht um Antworten verlegen): Der ewige Herausforderer in Form des zwar trainingsfaulen, aber zunehmend gefährlichen Schwagers. Die von den Trainingsplänen und Wettkampflaunen des Mitbewohners reichlich strapazierte Gattin. Und natürlich der rheinische Riese, der nicht müde wird, sich aus freien Stücken wundersame Herkulesaufgaben aufzuhalsen. Eine Weltjahresbestzeit mit Start und Ziel am vereisten Hallenbadparkplatz. Der Selbstversuch, ob es nicht auch ganz ohne trainingsfreie Tage geht. Und als Höhepunkt der Saison: eine Alpenüberquerung mit Rennrad, Schwager und Schwesterherz.

Ob Triathlet oder Läufer, Radfahrer oder Schwimmer: Jeder, der sich mit vielleicht limitiertem Talent, aber ungebremstem Feuereifer im Feld der Jedermänner tummelt, wird sich in den neuen Abenteuergeschichten vom weißen Kenianer wiederfinden. Da bleibt kein Auge, keine Funktionsfaser trocken ...

**Der Autor:** Lars Terörde, Jahrgang 1969, in jungen Jahren Fußballtorwart mit Profiambitionen, seit geraumer Zeit nun leidenschaftlicher Hobbytriathlet und -läufer mit vergleichsweise bescheidenen Zielen. Seine Brötchen und Energy-Gels verdient er als Physiotherapeut sowie als freier Mitarbeiter bei Sportmagazinen. Im Covadonga Verlag veröffentlichte Lars Terörde bereits das Buch »Barfuß auf dem Dixi-Klo«. Er lebt mit Frau und Sohn in Düsseldorf.



Lars Terörde:  
**Sind wir nicht alle ein bisschen tri?**  
Neue Triathlongeschichten  
vom Kaiserswerther Kenianer

Covadonga Verlag, 2012  
ISBN 978-3-936973-68-6

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

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

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