



## **Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde

*Rich Roll*

**Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde**  
Rich Roll

 [Download Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwa ...pdf](#)

 [Online lesen Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise über ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde Rich Roll**

---

320 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Finding Ultra ist Rich Rolls unglaublicher, aber wahrer Bericht darüber, wie er es geschafft hat, seinen Körper im mittleren Lebensalter einer beeindruckenden, Ehrfurcht gebietenden physischen Transformation zu unterziehen, wie es sie so zuvor noch nie gegeben hat. An einem kühlen Abend im Oktober 2006, dem Abend vor seinem vierzigsten Geburtstag, erhaschte Rich einen abschreckenden Blick in seine Zukunft. Mit dreiundzwanzig Kilo Übergewicht und unfähig, Treppen hochzugehen, ohne Pausen einzulegen, sah er plötzlich, wohin sein durch ständiges Sitzen geprägter Lebensstil ihn führen würde. Die meisten von uns schauen weg, wenn ihnen ein solcher Augenblick der Klarheit vergönnt ist nicht jedoch Rich. Indem er seine Essgewohnheiten auf den Kopf stellte, industriell verarbeitete Lebensmittel zum Tabu erklärte, stattdessen vorwiegend auf pflanzliche Ernährung setzte und sich schwor, jeden Tag zu trainieren, verwandelte sich Rich innerhalb weniger Monate von einem außer Form geratenen Mann mittleren Alters in eine Ausdauermaschine. Als er eines Morgens, neunzig Tage nach dem Beginn seiner physischen Generalüberholung, das Haus verließ, um ein wenig zu joggen und sich dabei wiederfand, fast einen Marathon zu laufen, wusste er, dass er sich höhere Ziele stecken musste. Wie viele von uns fangen im Alter von vierzig schon noch mit einer neuen Sportart an und kämpfen innerhalb von nur zwei Jahren um den Titel des Weltbesten? Finding Ultra erzählt die Geschichte von Richs erstaunlicher Reise an die Startlinie des Elitewettkampfes Ultraman World Championship, bei dem sich die fittesten Menschen der Welt bei einem 515-Kilometer-Martyrium in den Disziplinen Schwimmen, Fahrradfahren und Laufen miteinander messen. Und im Anschluss an diese Bewährungsprobe meisterte er eine noch größere: den Epic5 fünf Triathlonwettkämpfe mit Ironman-Distanzen, jeder auf einer anderen hawaiischen Insel und in weniger als einer Woche ausgetragen. Doch Finding Ultra ist viel mehr als ein packender Blick auf eine Reihe von atemberaubenden athletischen Meisterleistungen und auch viel mehr als ein praxisnaher Trainingsleitfaden für diejenigen, die vorhaben, ihren Körper einer ähnlichen Wandlung zu unterziehen. Ja, Richs Bericht ist fesselnd und ja, er ist auch informativ, denn er vermittelt Wissenswertes über Dinge, die für jeden, der seine Konstitution verändern möchte, von unschätzbarem Wert sind. Aber vor allem ist dieses Buch ein beeindruckendes Zeugnis der Durchschlagkraft menschlicher Willensstärke, denn, wie wir schon zu Beginn erfahren, hielt Richs Kindheit zahlreiche physische und soziale Herausforderungen für ihn bereit, und sein frühes Erwachsenenalter zeichnete sich durch einen erbitterten Kampf gegen den Alkoholismus aus. Unterm Strich ist Finding Ultra ein schön geschriebenes Portrait über menschliche Willenskraft und führt uns vor Augen, was man erreichen kann, wenn man nur will. Es fordert uns heraus, uns darüber klar zu werden, was in uns steckt, und drängt uns, implizit und explizit, dazu, unser Potenzial aus uns herauszuholen.

Download and Read Online Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde Rich Roll #1TIPK8LVUGB

Lesen Sie Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll für online ebook  
Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll Bücher online zu lesen.  
Online Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll ebook PDF herunterladen  
Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll Doc  
Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll Mobipocket  
Finding Ultra: Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde von Rich Roll EPub