



Prolog	6
Vorbereitung	8
»Schwimm, dass es dir gut geht«, Jochen Fauth	18
»Ein Infekt mit Herzbeteiligung wäre das Ende«, Dr. Bernd Langenstein	29
Ein starker Beginn	34
»Jonas liefert ab wie eine alte Diesellok«, Andre Hablawetz	54
Durchs Tal	58
»Jonas zieht seine Motivation nicht aus dem Danach«, Dino Poimann	93
Wo bleibt der Sommer?	96
»Es gibt keine Referenzwerte«, Philipp Rauscher	106
»In Roth weht ein Hauch Mexiko«, Sammy Deichmann	142
Mein erster Triathlon	146
»Wir haben uns ständig gebattelt«, Siddy Deichmann	158
»Jonas schafft es, jeden mitzunehmen«, Nils Frommhold	178
Volkfest	208
»Ich habe gehofft, dass es Jonas ist«, Sean Conway	240
Epilog	264
Jonas' Antworten	266
Danksagung	270
Bildnachweis und Impressum	272