

— SPONSORENMAPPE · DAS PROJEKT

UNTER 8 H ALS AMATEUR

Ein Ironman unter acht Stunden — neben Coaching und Selbstständigkeit, ohne Profibedingungen. Der Schnitt aller Finisher liegt bei rund zwölf Stunden, unter acht Stunden bleibt im Wesentlichen das Profifeld, die Weltspitze zwischen 7:21 und 7:40. **Die schnellste Amateurzeit: 7:50:42** — trägt das Fundament, greife ich auch die an.

HANS-JÖRG STOLZ

Athlet · Coach · Creator — Ruhpolding, Bayern · Jahrgang 2000

HANSJSTOLZ.DE



— AUF EINEN BLICK

WAS ICH BISHER **ALLEIN** ERREICHT HABE

8:34_h

Ironman Italien 2023 — 3. Platz in der Altersklassen-Gesamtwertung von rund 1.800 männlichen Startern

3:47_h

Persönliche Bestzeit auf der Mitteldistanz

12_x

Podien in der Gesamtwertung — überwiegend olympische Distanz und Mitteldistanz, meist 250 bis 700 Starter

2 Jahre Training

Vom Einstieg zum Ironman-Gesamtpodium der Altersklassen — natürlich ohne leistungssteigernde Mittel

Zweimal habe ich mir einen Startplatz für die Ironman-WM auf Hawaii erkämpft — 2022 in Hamburg, 2023 in Italien. Angenommen habe ich keinen: finanziell nicht zu stemmen, und antreten will ich dort im Profifeld.

STAATLICH GEPRÜFTER TRIATHLON-TRAINER

ZERTIFIZIERTER ERNÄHRUNGSBERATER · VEGAN & VEGETARISCH

OHNE SPONSOR · OHNE TRIATHLON-UMFELD · OHNE SCHWIMM-BACKGROUND

WAS SIE BEKOMMEN

Eine Partnerschaft muss sich für beide Seiten rechnen — deshalb steht das hier vorn. Sie ist **nicht auf Sportmarken beschränkt**: Genauso passen Supplement-Hersteller, regionale Unternehmen oder Firmen außerhalb des Sports. Dazu kommt, wofür ich einstehe — **nachhaltiger Sport, mentale Gesundheit, pflanzliche Ernährung, Naturschutz**.

01

WERBEFLÄCHEN AUF DER AUSRÜSTUNG

Renn- und Trainingsbekleidung, Zeitfahrrad, Helm und Startnummernband — sichtbar bei jedem Wettkampf und in jedem Video.

02

CONTENT AUF INSTAGRAM & YOUTUBE

Beiträge, Reels und Videos, in denen Ihr Produkt echt vorkommt — im Training, im Rennen, im Alltag. Nicht auswendig gelernt.

03

VERFÜGBARKEIT FÜR KAMPAGNEN

Foto- und Videoproduktionen, Interviews, Messeauftritte und Termine nach Absprache.

04

NENNUNG AUF BEIDEN WEBSITES

Als Partner auf hansjstolz.de und auf meiner Coaching-Seite triflow-coaching.de, jeweils mit Verlinkung.

05

EINE ZIELGRUPPE, DIE ZUHÖRT

Auf meinem eigenen Profil laufen die ehrlichen, transparenten Videos — dort vertrauen mir die Menschen und fragen nach Empfehlungen. Dazu die Athleten, die ich persönlich betreue.

06

EHRliche PRODUKTTESTS

Ich empfehle nur, was ich selbst nutze, und sage auch, wenn etwas nicht passt. Genau deshalb wird mir geglaubt.

— SICHTBARKEIT

WO ICH AKTIV BIN

4.500+ Instagram · @hansj.stolz
Follower — Training, Ernährung, Rennen, ehrlicher Alltag

700+ YouTube · Hans-Jörg Stolz
Abonnenten — Trainingsvideos und Rennberichte

700.000 Bestes Reel
Aufrufe auf Instagram — dazu zahlreiche Videos mit über 30.000 Aufrufen

10+ Beiträge in der Presse
Über zehnmal in der Landkreiszeitung und in regionalen Blättern

STRAVA Jede Einheit öffentlich
Vollständig einsehbares Training — nichts versteckt

TRIFLOW Zusätzlich: mein Coaching
triflow-coaching.de & @triflow.coaching — obendrauf ein direkter Draht zu Ausdauersportlern

Der eigentliche Wert liegt nicht in der reinen Zahl. Weil ich meinen Weg offen zeige — Training, Rückschläge, Zahlen —, fragen mich Menschen, was ich selbst benutze. Damit **funktioniert das auch für Marken außerhalb des Sports** — überall dort, wo Sichtbarkeit, eine glaubwürdige Geschichte und regionaler Bezug zählen.

VOM KRAFTRAUM AUF DAS IRONMAN-PODIUM

Sport war immer da. Eishockey, Tennis, Skifahren, Bergsteigen — in jeder Sportart habe ich mit Ehrgeiz trainiert und wollte zu den Besten gehören. Mit 13 kam der Kraftsport dazu: rund zehn Jahre lang vier- bis sechsmal pro Woche, am Ende **150 kg auf der Bank**. Disziplin habe ich nicht gelernt, ich bin damit aufgewachsen.

2019 begann ich zu laufen, ab 2021 trainierte ich gezielt auf meinen ersten Triathlon. Im Juni 2022 — **nach nur einem Jahr Training**, neben einem Vollzeitjob — wurde ich beim Ironman Hamburg Dritter meiner Altersklasse in 9:17 h und hatte damit den ersten Startplatz für die WM auf Hawaii in der Hand. Ein Jahr später stand ich beim Ironman Italien in 8:34 h als Dritter der Altersklassen-Gesamtwertung auf dem Podium, gewann meine Altersklasse — und hatte den Slot ein zweites Mal.

Angenommen habe ich keinen von beiden. Nicht, weil die Beine gefehlt hätten — sondern das Geld.



ERFOLGE

3. Ironman Italien — Altersklassen gesamt
Langdistanz · 8:34 h · ~1.800 männliche Starter · AK-Sieg & Hawaii-Slot

1. 3MUC Triathlon München — Gesamt
Olympische Distanz · ~500 Starter

2. Bayerische Meisterschaft Erding — Gesamt
Olympische Distanz · ~500 Starter

2.^{2*} Mondsee Triathlon — Gesamt
Mitteldistanz · ~240 Starter · zweimal derselbe Platz

2. Traunsteiner Halbmarathon — Gesamt
Laufen

3.^{2*} Audi Triathlon Ingolstadt — Gesamt
Olympische Distanz · ~420 Starter · zweimal derselbe Platz

3. Chiemsee Triathlon — Gesamt
Olympische Distanz · ~270 Starter

3. Austria Triathlon Podersdorf — Gesamt
Olympische Distanz · ~330 Starter

3. Ironman Hamburg — Altersklasse 18–24
Langdistanz · 9:17 h · nach nur einem Jahr Triathlon · Hawaii-Slot

Dazu zahlreiche weitere Podiums- und Top-5-Platzierungen — die Altersklasse habe ich bei fast jedem Rennen gewonnen.



— DIE EHRliche SEITE

ALLES ALLEIN — UND GENAU DA LIEGT DIE GRENZE

Seit 2024 trainiere ich auf einen Ironman unter 8 Stunden, als einer der jüngsten Athleten weltweit. Unter Umständen, die das eigentlich nicht hergeben: ohne Sponsoren, ohne Schwimm-Background, ohne ein echtes Triathlon-Umfeld — und seitdem auch ohne Trainer: Ich coache mich selbst. **Auch alles rund um den Sport mache ich selbst** — meine Räder repariere ich in der eigenen Garage, nicht in der Werkstatt.

Niemand nimmt mir die Planung ab, bereitet das Material vor oder sagt mir, wann genug ist. Jede Entscheidung, jede Einheit: meine.

Und alles davon sauber. Ich habe nie leistungssteigernde Mittel genommen und werde es auch nicht tun. Was hier steht, ist mit ehrlicher Arbeit entstanden — und damit geht deutlich mehr, als die meisten glauben.

Von der Fitness her war ich der Acht-Stunden-Marke schon sehr nah. Gefehlt hat mir nie das Talent oder die Disziplin — gefehlt hat die Absicherung, es im Rennen zu zeigen. Die schnellste Amateurzeit über diese Distanz liegt bei 7:50:42. Auch die ist erreichbar — wenn die Bedingungen stimmen.

UND DAS WAR NUR DER SPORT

BIS 2022

Vollzeit im Job

Daneben 18 bis 24 Trainingsstunden pro Woche — mindestens zwei Einheiten am Tag. Auch meine erste Langdistanz in Hamburg lief noch neben dem vollen Job.

2022 – 2024

Fitnesstrainer, 25 Stunden

Rund zwei Jahre lang neben dem vollen Trainingsumfang — in diese Zeit fiel der Ironman Italien.

SEIT 2024

Eigene Selbstständigkeit

Aufbau von Triflow Coaching — mein Weg, den Sport aus eigener Kraft zu finanzieren.

Dazu kommt alles rund um die Kanäle: YouTube, Instagram, Rennberichte, Videoschnitt. Mir ist wichtig, **ehrlich zu zeigen, wie das wirklich läuft** — nicht nur die Zielfotos. Für sich genommen ist das ein zweiter Job, und gemacht habe ich ihn allein.

Der Versuch, alles gleichzeitig zu schaffen, hatte seinen Preis: Ich habe mich nah an den Burnout trainiert und musste viele Rennen auslassen. Die Profi-Lizenz für 2026 war gelöst — ich habe sie bewusst nicht genutzt. Seitdem baue ich das Fundament — und greife von dort aus die schnellste Amateurzeit an.

Ich habe für diesen Weg so ziemlich alles andere zurückgestellt — und alles allein aufgebaut. Genau da macht ein Partner den Unterschied: nicht beim Willen, sondern bei der Absicherung.

WAS DAS PROJEKT KOSTET

Startgelder **2.000 – 3.000 €**
Meldegebühren für vier bis sechs Wettkämpfe im Jahr

Reisen & Unterkunft **4.000 – 6.000 €**
Anreise, Übernachtung und Radtransport zu den Rennen

Trainingslager **3.000 – 5.000 €**
Wärme- und Höhenblöcke in der Vorbereitung

Material & Verschleiß **3.500 – 6.000 €**
Reifen, Ketten, Laufschuhe, Neoprenanzug, Renn-Setup

Wettkampf- & Trainingsverpflegung **1.500 – 2.500 €**
Über 2.000 € allein für Kohlenhydrate, obwohl ich selbst mische

Diagnostik, Physio & Regeneration **1.500 – 3.000 €**
Leistungsdiagnostik, Blutbilder, Physiotherapie

GESAMT PRO SAISON

15.500 – 25.500 €

Auf den Monat gerechnet: **rund 1.300 bis 2.100 €**. Ihre Unterstützung kauft dabei vor allem Zeit — Stunden, die nicht in bezahlte Arbeit fließen, sondern ins Training und in Videos, die sonst nicht entstehen. Wer jetzt einsteigt, ist von Anfang an dabei.

DREI WEGE, MICH ZU BEGLEITEN

MATERIALPARTNER

250 € / Monat

3.000 € im Jahr

- Logo auf Trainings- und Rennbekleidung
- Nennung als Partner auf hansjstolz.de
- Zwei Beiträge und vier Stories im Jahr
- Ehrlicher Produkttest mit Rückmeldung

SAISONPARTNER

500 € / Monat

6.000 € im Jahr

- Alles aus dem Materialpartner
- Logo sichtbar auf Rad und Renntrikot
- Vier Beiträge im Jahr, Stories monatlich
- Nennung in jedem Rennbericht
- Ein Kampagnentermin pro Jahr

HAUPTPARTNER

1.000 € / Monat

12.000 € im Jahr

- Alles aus dem Saisonpartner
- Namensnennung als Hauptpartner
- Exklusivität in Ihrer Produktkategorie
- Foto- und Videoproduktion nach Absprache
- Direkter Draht zu mir, das ganze Jahr

Sachspensoring zählt genauso — Material, Ausrüstung, Service oder Verpflegung rechne ich zum Warenwert an; für Rad- und Aero-Partner ist das oft der einfachere Weg. Ob Sie aus dem Sport kommen oder nicht, spielt keine Rolle: Laufzeiten und Umfang stimmen wir gemeinsam ab, die Pakete sind ein Vorschlag, kein starres Raster.

— KONTAKT

ICH WÜRD E MICH SEHR ÜBER IHRE UNTERSTÜTZUNG FREUEN.

Wer jetzt einsteigt, begleitet nicht nur die Ziellinie, sondern den ganzen Weg dorthin — vom ersten Trainingsblock bis unter die 7:50.

E-MAIL **sponsoring@hansjstolz.de**

TELEFON **+49 177 4339720**

WEBSITE **hansjstolz.de/sponsoring**

ANSCHRIFT **Gstatter Au 8 · 83324 Ruhpolding**

HANS-JÖRG STOLZ · TRIATHLET

