



James Lawrence

SPORTSPERSONLIGHED

De øverste ledere forventer, at medarbejderne fortsætter med at yde deres bedste, selvom målene ændrer sig, og arbejdsbyrden vokser. De fleste råd om modstandsdygtighed forbliver teoretiske og holder ikke, når et team virkelig er udmattet. Det, organisationer har brug for, er en konkret beskrivelse af, hvordan mennesker kan opretholde deres præstationer trods gentagne fiaskoer, træthed og selvtvivl uden at give op.

James Lawrence, kendt som »Iron Cowboy«, er en udholdenhedsatlet, der har sat to Guinness-verdensrekorder, og som hjælper organisationer med at genopbygge personlig og kollektiv modstandsdygtighed ved at lægge vægt på at gøre én svær ting godt hver dag.

James Lawrence's 2026 biografi

Hvorfor virksomheder samarbejder med James Lawrence

- Han har to verificerbare Guinness-verdensrekorder og er den eneste, der har gennemført 100-i-100-udfordringen i Ironman, hvilket giver enhver tale om modstandsdygtighed et faktagrundlag, som de fleste motiverende talere ikke kan matche.
- Hans 50.50.50- og Conquer 100-forsøg er dokumenteret på film, i bogform sammen med Matt Fitzgerald og i dækningen på CNN og Sports Illustrated. Historien er blevet uafhængigt verificeret, så publikum ikke behøver at tage den for pålydende.
- Han nedbryder det, der ligner en overmenneskelig bedrift, til en mekanisme, der kan overføres til arbejdsteam: daglige milepæle, små gentagelige handlinger, supportteamets rolle, restitution som en del af arbejdet.
- Han har en troværdig tilstedeværelse efter middagen og på konferencen, der bygger på en historie, der rammer et blandet publikum, fra salgskickoffs til ledelsesmøder uden for kontoret.

Højdepunkter i biografien

- To Guinness-verdensrekorder: 22 halv-Ironman-distanceløb på et år (2010/2011) og 30 fulde Ironman-distanceløb på et år (2012).
- Gennemførte 50.50.50 i 2015: 50 triatlonløb på fuld Ironman-distance på 50 på hinanden følgende dage i 50 amerikanske delstater.
- Gennemførte Conquer 100 i 2021: 100 triatlonløb i fuld Ironman-distance på 100 på hinanden følgende dage, udvidet til 101, i alt 14.060 miles.
- Hovedperson i dokumentarfilmen Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50, der distribueres på Apple TV og Amazon Prime Video.

TILGÆNGELIG FOR

- Engagement efter middagen
- Gæsteoptræden
- Tal
- TV og medier

JAMES 'S TALENDE TEMAER

- Motivation og inspiration
- Toppræstation

SPROG: Engelsk

- Forfatter til Iron Cowboy: Redefine Impossible, skrevet i samarbejde med sportsjournalisten Matt Fitzgerald og udgivet af Regan Arts i 2017.
- Indtægterne fra Conquer 100 gik til Operation Underground Railroad, en non-profit organisation, der bekæmper menneskehandel.

Biografi

Det meste indhold om modstandsdygtighed på erhvervsmarkedet er teoretisk. Det er ikke tilfældet med det arbejde, der ligger bag James Lawrences foredrag. I 2015 gennemførte han 50 Ironman-triatlonløb i fuld længde på 50 på hinanden følgende dage i 50 amerikanske delstater. I 2021 gentog han bedriften med dobbelt så lang distance og gennemførte 101 triatlonløb i fuld længde på 101 på hinanden følgende dage, svarende til mere end 14.000 miles svømning, cykling og løb. Begge bedrifter er uafhængigt dokumenteret.

De to begivenheder ligger oven på en længere track record. Han havde en Guinness-verdensrekord for 22 halv-Ironman-løb på et år og satte derefter en anden for 30 fulde Ironman-distanceløb inden for et kalenderår. Utholdenhedsmiljøet bruger ham som referencepunkt for, hvad et menneske, der støttes korrekt, kan holde til.

Det, han bringer med på scenen, er ikke selve spektaklet, men systemet bagved. Daglige milepæle snarere end den samlede distance. En klar støttemodel: fysiolog, atletisk træner, ernæringsfysiolog, løbepartner, familie. Restitution behandles som en del af arbejdsbyrden, ikke som en belønning for at have gennemført den. Argumentet kan uden videre overføres til teams, der gennemfører lange forandrings-, integrations- eller omstrukturingsprogrammer eller vedvarende kundeleverancer, hvor spørgsmålet ikke er, om målet er muligt, men om nogen kan blive ved med at møde op.

Han dokumenterede 50.50.50-forsøget i Iron Cowboy: Redefine Impossible, skrevet i samarbejde med Matt Fitzgerald og udgivet af Regan Arts i 2017, samt i dokumentarfilmen fra samme periode. Overskuddet fra Conquer 100 blev doneret til Operation Underground Railroad, en non-profit organisation, der bekæmper menneskehandel. Rammesætningen af sagen er vigtig: rekorderne var ikke målet i sig selv.

Vigtige foredragstemaer

- Utholdenhed og menneskelig præstation
- Personlig modstandsdygtighed under vedvarende pres
- Målfastsættelse og daglig udførelse
- Mental styrke og overvindelse af selvtvivl
- Udformning af teams og støttesystemer
- Lederskab gennem lange, hårde programmer

Ideel til

- Salgskick-offs og årlige konferencer, hvor det kommende år bliver fremstillet som en lang kampagne
- Ledelsesmøder uden for kontoret med fokus på modstandsdygtighed, udbrændthed og vedvarende præstationer
- Tidspunkter efter middagen ved kunde- og partnerarrangementer, hvor publikum er blandet, og der er behov for en stærk fortælling

Resultater for publikum

- Et konkret referencepunkt for, hvordan disciplineret daglig udførelse ser ud under træthed
- Et arbejdsprog til at opdele lange, krævende programmer i daglige milepæle
- En konkret beskrivelse af, hvordan et støttesystem omkring en højtpræsterende medarbejder er struktureret og anvendes
- Fornyet tillid til, at mål, der fremstår som umulige, ofte er en række løste daglige problemer

James Lawrence's 2026 talks & topics

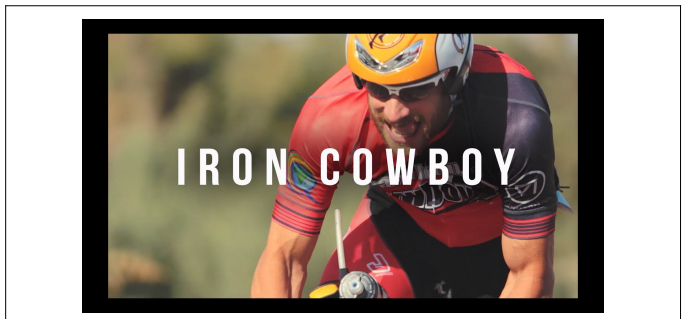
Omdefiner det umulige

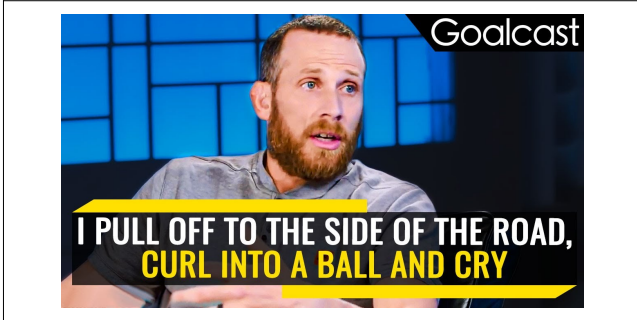
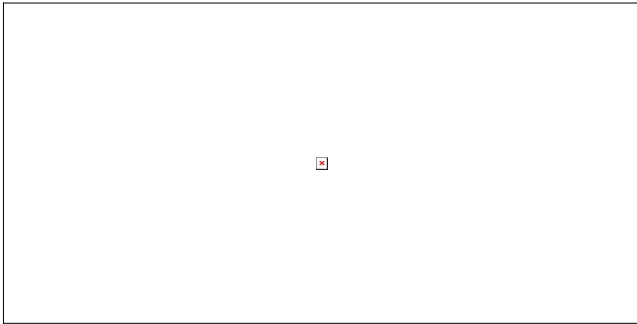
En førstehåndsberetning om udfordringerne »50.50.50« og »Conquer 100«, der bygger på den daglige disciplin, der gjorde det muligt at gennemføre dem.

Vigtige pointer:

- Hvordan man opdeler et mål, der virker umuligt, i et dagligt problem, der ikke er det
- Den rolle, som et bevidst sammensat supportteam spiller for vedvarende personlig præstation
- Hvorfor restitution, prioriteter og formål er en del af udførelsen og ikke adskilt fra den

James Lawrence's Videos





Hvad James Lawrence klienter siger

...den historie, jeg hørte James fortælle, fik mig ikke blot til at få tårer i øjnene og græde 3 eller 4 gange, mens han talte. Det førte til en køretur hjem, hvor jeg hulkede og bare var overvældende glad over den viden, jeg havde fået ved at lytte, og over bevidstheden om, at jeg nu kunne gøre lige, hvad jeg havde lyst til... James »IRON COWBOY« Lawrence, tak, sir!!!

Jeremy Merchant

Clif Bar

Vi nød vores tid sammen med James utroligt meget. Hans fortællinger inspirerede mange af os med sit budskab om den menneskelige ånds modstandsdygtighed og den indflydelse, vores valg kan have på vores livssituation. Han efterlader en med en følelse af opmuntring, motivation og lyst til at gøre en forskel!

Dale Ducommon

Bagerichef, Clif Bar Baking Co. i Twin Falls, Idaho

Det var virkelig tydeligt, at han havde lyttet til vores feedback, for den keynote, han holdt, føltes som skabt til netop vores fællesskab og arrangement! Jeg har modtaget overvældende positiv feedback på James' keynote fra deltagerne. De var fulde af ros, og et af de mest fremtrædende citater var: »James var den bedste taler, vi har hørt til et af vores arrangementer i de seneste år, hvis ikke nogensinde!!« Han bragte virkelig sin Iron Cowboy-tilstedeværelse på scenen, da han fængslede vores fællesskab med sin erfaring, hvor han perfekt flettede billeder, citater og videoer sammen. Han var charmerende og mindeværdig, selv da vi havde en teknisk fejl med videoen – han holdt deltagerne energi høj hele vejen igennem.

Procter & Gamble