



## James Lawrence

### SPORTPERSONLIGHET

Ledningen förväntar sig att medarbetarna ska fortsätta prestera trots att målen ändras och arbetsbelastningen ökar. De flesta råden om resiliens förblir teoretiska och faller platt den dag ett team verkligen är utmattat. Vad organisationer behöver är en konkret beskrivning av hur människor kan upprätthålla sin prestationsförmåga trots upprepade misslyckanden, utmattning och självtvivel – utan att ge upp.

James Lawrence, känd som "Iron Cowboy", är en uthållighetsidrottare som två gånger har slagit Guinness världsrekord. Han hjälper organisationer att återuppbygga både individers och teamens motståndskraft genom att fokusera på att göra en svår sak väl, varje dag.

## James Lawrence:s 2026 biografi

### Varför organisationer anlitar James Lawrence

- Han har två verifierbara Guinness-världsrekord och är den ende som fullföljt utmaningen 100-in-100 full Ironman, vilket ger alla föreläsningar om motståndskraft en faktagrund som de flesta motivationsföreläsare inte kan mäta sig med.
- Hans försök med 50.50.50 och Conquer 100 har dokumenterats på film, i bokform tillsammans med Matt Fitzgerald, samt i reportage på CNN och i Sports Illustrated. Berättelsen har verifierats av oberoende källor, så publiken behöver inte bara lita på hans ord.
- Han bryter ner vad som ser ut som en övermänsklig bedrift till operativa mekanismer som kan översättas till fungerande team: dagliga milstolpar, små repeterbara åtgärder, supportteamets roll, återhämtning som en del av arbetet.
- Han har en trovärdig närvaro vid middagar och konferenser, byggd på en berättelse som går hem hos en blandad publik, från säljmöten till ledarskapskonferenser.

### Höjdpunkter i biografien

- Två Guinness-världsrekord: 22 halv-Ironman-lopp på ett år (2010/2011) och 30 hela Ironman-lopp på ett år (2012).
- Fullbordade 50.50.50 år 2015: 50 triatlontävlingar på full Ironman-distans under 50 dagar i rad i 50 amerikanska delstater.
- Fullbordade Conquer 100 år 2021: 100 triatlontävlingar på full Ironman-distans under 100 dagar i rad, utökat till 101, totalt 14 060 miles.
- Ämne för dokumentärfilmen Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50, distribuerad på Apple TV och Amazon Prime Video.
- Författare till Iron Cowboy: Redefine Impossible, skriven tillsammans med sportjournalisten Matt Fitzgerald och utgiven av Regan Arts 2017.

### TILLGÄNGLIG FÖR

- Engagemang efter middagen
- Föreläsningar
- Gästframträdande
- TV och media

### JAMES :S TALANDE TEMAN

- Motivation och inspiration
- Topprestanda

### SPRÅK: Engelska

- Intäkterna från Conquer 100 gick till Operation Underground Railroad, en ideell organisation som bekämpar människohandel.

## Biografi

Det mesta av innehållet om resiliens på företagsmarknaden är teoretiskt. Arbetet bakom James Lawrences föreläsningar är det inte. År 2015 fullbordade han 50 Ironman-triathlontävlingar på full distans under 50 dagar i rad i 50 olika delstater i USA. År 2021 upprepade han bedriften med dubbla längden och fullbordade 101 triathlontävlingar på full distans under 101 dagar i rad, vilket motsvarar mer än 22 500 kilometer simning, cykling och löpning. Båda försöken är oberoende dokumenterade.

De två händelserna ligger ovanpå en längre meritlista. Han innehade ett Guinness-världsrekord för 22 halv-Ironman-tävlingar på ett år, och satte sedan ett andra för 30 full-Ironman-tävlingar inom ett kalenderår. Uthållighetsgemenskapen använder honom som en referenspunkt för vad en människa, med rätt stöd, kan klara av.

Det han tar med sig till scenen är inte spektaklet utan systemet bakom det. Dagliga milstolpar snarare än den totala sträckan. En tydlig stödmodell: fysiolog, atletisk tränare, nutritionist, löpningspartner, familj. Återhämtning behandlas som en del av arbetsbelastningen, inte som en belöning för att ha fullföljt den. Argumentet överförs smidigt till team som genomför långa program för förändring, integration, omstrukturering eller kontinuerlig kundleverans, där frågan inte är om målet är möjligt utan om någon kan fortsätta att dyka upp.

Han dokumenterade 50.50.50-försöket i Iron Cowboy: Redefine Impossible, som han skrev tillsammans med Matt Fitzgerald och som publicerades av Regan Arts 2017, samt i en dokumentärfilm från samma period. Intäkterna från Conquer 100 gick till Operation Underground Railroad, en ideell organisation som bekämpar människohandel. Ramverket för ändamålet är viktigt: rekordet var inte målet i sig.

## Viktiga föreläsningssämenen

- Uthållighet och mänsklig prestationsförmåga
- Personlig motståndskraft under ihållande press
- Målsättning och daglig genomförande
- Mental styrka och att övervinna självtvivel
- Utformning av team och stödsystem
- Ledarskap genom långa, krävande program

## Perfekt för

- Säljkick-offs och årliga konferenser där det kommande året framställs som en lång kampanj
- Ledningsseminarier med fokus på resiliens, utbrändhet och hållbar prestation
- Tidspass efter middagen vid kund- och partnerevenemang där publiken är blandad och det krävs en stark berättelse

## Resultat för publiken

- En konkret referenspunkt för hur disciplinerad daglig genomförande ser ut under trötthet
- Ett arbetsspråk för att dela upp långa, krävande program i dagliga delmål

- En specifik beskrivning av hur ett stödsystem kring en högpresterande person är uppbyggt och används
- Förnyat förtroende för att mål som framställs som omöjliga ofta är en sekvens av lösta dagliga problem

## James Lawrence s 2026 samtal & ämnen

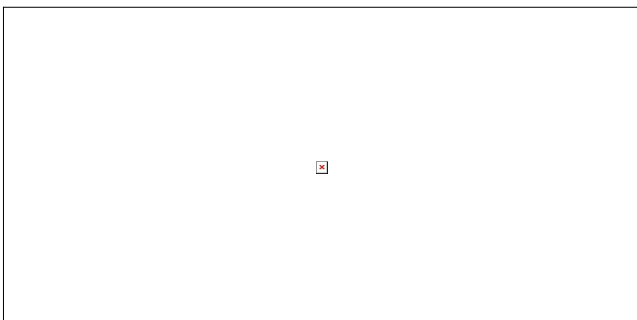
### Omdefiniera det omöjliga

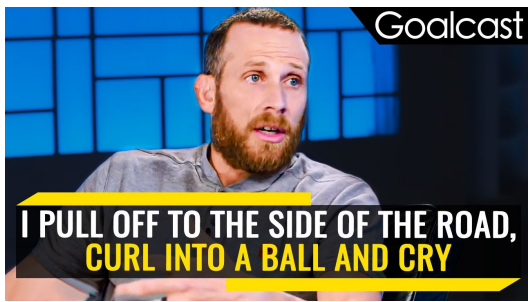
En personlig berättelse om utmaningarna 50.50.50 och Conquer 100, uppbyggd kring den dagliga disciplin som gjorde det möjligt att fullfölja dem.

### Viktiga lärdomar:

- Hur man bryter ner ett mål som verkar omöjligt till ett dagligt problem som inte är det
- Rollen som ett medvetet utformat supportteam spelar för en hållbar personlig prestation
- Varför återhämtning, prioriteringar och syfte är en del av genomförandet, inte något separat från det

## James Lawrence's Videos





## Vad James Lawrences kunder säger

...berättelsen som jag hörde James berätta om fick mig inte bara att fälla en tår och gråta ungefär tre eller fyra gånger medan han talade. Det ledde till en hemresa där jag snyftade och kände mig helt överväldigad av glädje över den insikt jag fått genom att lyssna, och över vetskapen om att jag nu kunde göra precis vad jag ville... James "IRON COWBOY" Lawrence, tack så mycket, sir!!!

**Jeremy Merchant**  
*Clif Bar*

Vi hade en fantastisk tid tillsammans med James. Hans berättelser inspirerade många av oss med sitt budskap om den mänskliga andens motståndskraft och den kraft som våra beslut kan ha över våra livssituationer. Han får dig att känna dig uppmuntrad, motiverad och redo att göra något som verkligen gör skillnad!

**Dale Ducommon**  
*Bagerichef, Clif Bar Baking Co. i Twin Falls, Idaho*

Det kändes verkligen och framgick tydligt att han lyssnade på vår feedback, eftersom hans huvudtal kändes perfekt anpassat för vår gemenskap och vårt evenemang! Jag har fått överväldigande positiv feedback om James huvudtal från deltagarna. De var fullkomligt lyriska över honom, och ett av de mest omtalade citaten var: "James var den bästa talaren vi har hört på något av våra evenemang de senaste åren, om inte någonsin!!" Han förde verkligen sin Iron Cowboy-närvaro till scenen när han fängslade vår gemenskap med sin erfarenhet av att väva in bilder, citat och videor på ett perfekt sätt. Han var charmig och minnesvärd även när vi hade tekniska problem med videon - han höll deltagarnas energi uppe hela tiden.

*Procter & Gamble*