

# Triathlet und Läufer Gu i do

Newsletter  
07/2008

**BRUMBERG®**  
Licht seit Generationen

**FALKE**



Unternehmensberatung  
und Werbeagentur für  
Markenmanagement

**WEST**  
not east



## Erfolg benötigt Willenskraft



# Kuh l mann

## IRONMAN Germany 2008

Am 6.07.2008 stand für mich der IRONMAN Germany als 1. Jahreshöhepunkt auf dem Programm.

Nach für mich guter Schwimmleistung für die 3,8 km lange Auftaktdisziplin im Langener Waldsee wechselte ich nach 59 min auf die 180 km lange Radstrecke durch den Main- Kienzig- Kreis und die Wetterau.

Nachdem der 12 km lange Zubringer nach Frankfurt absolviert war, ging es auf zwei 89 km lange Radrunden.

Bei fast perfekten Bedingungen (Windstille und nicht allzu großer Hitze) spulte ich, wie so oft trainiert die erste Runde runter. Regelmäßige Nahrungsaufnahme war möglich und ich fühlte mich richtig gut.

In der 2. Radrunde ab km 120 frischte der Wind zunehmend auf sodass ich schon merkte das es bis zur 2. ten Wechselzone ein hartes Stück Arbeit wird um mein Ziel 5:10 - 5:15 h auf dem Rad zu halten. Nach einer überwundenen Schwächephase zwischen km 150 bis 170 konnte ich mich Richtung „Down-Town Mainhattan“ wieder auf Kurs bringen.

Ich parkte mein Rad mit einer Zeit von 5:17 h in der 2.ten Wechselzone um endlich auf die Laufstrecke zu wechseln.

Die erste 10 km Laufrunde ging planmäßig in 44 min und die 2te in 49 min zu Ende. Ab dem 21 km war es als hätte mir jemand den „Stecker“ gezogen. Muskulatur „dicht“, Durchfall mit 6 unfreiwilligen Stopps und ab dem Zeitpunkt war an feste Nahrungsaufnahme nicht mehr zu denken.

Mit mehr „walken“ als gehen schleppte ich mich über die letzten 21 km bis ins Ziel. Die 10 h Marke vor Augen die ich unterbieten wollte mobilisierte ich immer wieder meine letzten Reserven doch jeder Anlauf endete mit einem Stopp auf einem der aufgestellten „Dixie“s. Mein Ziel war nur noch den Wettkampf zu beenden und so war ich froh in meiner persönlichen Bestzeit **10:08 h** das Ziel zu erreichen.

Ich beendete den Wettkampf auf dem **Platz 37 in meiner AK** und dem **392. Gesamtplatz von 2700 Athleten**.



Triathlet  
und  
Läufer

# Guido Kulmann

Erfolg benötigt Willenskraft



Newsletter  
07/2008

**BRUMBERG®**  
Licht seit Generationen

**FALKE**



Unternehmensberatung  
und Werbeagentur für  
Markenmanagement

**WEST**  
not east



## Impressionen



Triathlet  
und  
Läufer

# Guido Kuhlmann

Newsletter  
07/2008

**BRUMBERG®**  
Licht seit Generationen

**FALKE**



Unternehmensberatung  
und Werbeagentur für  
Markenmanagement

**WEST**  
not east



Erfolg benötigt Willenskraft



## Ausblick

Als weitere Wettkämpfe stehen an:

16.07.2008 Mönnesee Triathlon

31.08.2008 Hennesee Speed Triathlon

Alle Informationen finden Sie wie gewohnt  
auf meiner Homepage:

[www.guidokuhlmann.de](http://www.guidokuhlmann.de)

Ich bedanke mich für Ihre Unterstützung  
und verbleibe mit

Herzlichen Grüßen

Ihr