

Ernüchterung statt Erfolg

Mit dem positiven Ergebnis einer Podiumssplatzierung in Bad Mergentheim und der Erkenntnis einer für die recht junge Saison „gedachten“ guten Laufform gingen Richard Frank und Andreas Meder beim 27. Residenzlauf am 26.04.2015 in Würzburg an den Start.

Mit ambitionierten Vorgabezeiten gingen beide in Würzburg an den Start. Andreas hatte sich eine Endzeit von unter 40 Min für die 10 km gesetzt. Richard hatte eine Zielzeit zwischen 43 – 45 Min angepeilt. Gelaufen wurde 4x ein Rundkurs über 2,5 km rund um die Residenz in Würzburg.

Leider erwies sich die Strecke und die Tagesform beider Athleten als nicht ideal. Sowohl Andy als auch Richi mussten während des Laufes feststellen, dass beide ihr Tagesziel etwas zu hoch gesteckt hatten.

Mit Nettozeiten von 43 Min 40 Sek für Andreas und 49 Min 43 Sek für Richard mussten beide ernüchternd feststellen, dass persönliche Tagesziel doch eher deutlich verfehlt zu haben. Richard hatte zudem mit Schwindelgefühlen auf der Strecke zu kämpfen.

Letztendlich bleibt die Erkenntnis, dass für Zeiten unter / um die 40 Min im Idealfall alles zusammen kommen muss. Tagesform, schnelle Strecke usw. (was nicht heißen soll dass es nicht weiter versucht wird...).

Für die moralische Unterstützung von Christian, der mit dem Rad nach Würzburg gefahren ist nochmals vielen Dank.

Fazit bleibt : „train hard and don`t stop training”...