

Jede Sportler träumt von dem Perfekt Day.

Manche, aber nur manche, können es auch erleben.

An einem Perfekt Day kann etwas besonders passieren. Eine Meisterschaft kann gewonnen werden, ein Quali für Hawaii geschaffen werden, oder einfach die selbst gesetzte Zeile scheinbar mühelos weit übertroffen werden.

Aber ich werde auch sagen, die „non-perfekt days“ einfach normale Tage ins Leben eines Sportlers sind. Mit dem muss man leben. Die sind sogar nötig. Ohne „non-perfekt days“ werden wir nie etwas lernen, und nie uns weiterentwickeln können.

Überlege es mal. Wie viele „non-perfekt days“ muss ein Top Sportler erleben, bis er oder sie es geschafft hat, an der Spitze zu sein? Wie viele mal hat Roger Federer verlieren müssen, bevor er gelernt hat wie man gewinnen soll? Ich wette auch, dass der Hermann Meier und Lance Armstrong etwas über „non-perfekt days“ zu sagen haben.

Last but not least, wie werden wir den Perfekt Day erkennen, wenn wir nicht „non-perfekt Days“ erlebt haben?

Geniess das Leben. Sei nett zu einander.

Peace

Richli

Erich's Non-Perfekt Day – Frankfurt 2009

Leider war mein Aufenthalt in Frankfurt von grossem Pech verfolgt. Dass ich am Schluss überhaupt am Rennen teilgenommen und finished habe, grenzt schon an ein kleines Wunder.

Ich kam mit 10h04 ins Ziel und habe die Quali leider klar verpasst.

Hier einige Details zum Rennen:

1. ganze Familie hat 3Tage vor dem Rennen einen Virus eingefangen und alle hatten Durchfall. Eigentlich hatten wir den Virus bereits seit 3Wochen von den Ferien auf Korsika eingefangen und nun ist er wieder ausgebrochen. Noe (1 ½ Jahre) hatte bis 41 ° Fieber. Ich begnügte mich mit Durchfall

2. Musste mich am Rennen somit bereits nach 30km auf dem Fahrrad übergeben, das 2.Mal bei Km100 usw.
3. Getränke Bidons und Essen verloren; Bidonhalter gebrochen
4. Peronin (Nahrung) somit bereits nach 20km verloren.
5. Lenkerbidon hat am Pneu geschliffen, musste diesen während 80km über den Lenker hochhalten
6. Sattel 4cm runtergerutscht – letzten 50km mit falscher Sitzposition gefahren
7. Nach dem Erbrechen auf dem Fahrrad und ohne Essen auf die Marathon Strecke bei 30° losrennen zu müssen, ist auch für mich zu viel!
8. Erste Aufgabe dann nach 2Runden (21km); setzte das Rennen dann aber nach einer Pause wieder fort
9. 2.Aufgabe nach 3 Runden 32km – Schuhe/Socken ausgezogen, 15min Pause / Halluzinationen, Schwindelanfälle etc. Konnte aber dann etwas Cola trinken
10. Fynn, mein Sohn, wollte aber schlussendlich das Finisher Shirt; so rannte ich die letzte Runde (10km) trotzdem noch mit ihm im Babyjogger ins Ziel.
11. Danach war dann endgültig Schluss und so hatte ich die letzte Woche echt die Nase voll, da ich vorgängig noch eine deutlich bessere Form hatte, als letztes Jahr in Florida wo ich die 9h20 gelaufen bin.
12. Jetzt hat es unter diesen Umständen nur zu einer Zeit knapp über 10h gereicht, kämpfte mich aber ins Ziel

