

FNB Cross Country League / GIAAC 10km Road Race, Guernsey (UK), 18. Januar 2015 / 25. Januar 2015

Richard Friedrich am Start

(fa) An solche Kommentare werden wir uns wahrscheinlich in Zukunft gewöhnen müssen:

Friedrich wins on his island debut road race

Richard Friedrich tracked Dave Emery and edged past him in the final sprint for the line to post an impressive victory in his first road race on the island. Emery went below 33 minutes for the first time with a personal best run of 32 minutes 59 seconds but it was not quite enough to beat the classy German who has recently moved to the island to take a job in air traffic management.

With a marathon personal best of 2 hrs 19 minutes and a 5000M PB of below 14:10 the 33 year old will certainly add sparkle to the sharp end of local races.

Friedrich and Emery quickly formed a trio with Mike Wilesmith that raced away from the Pembroke start line and quickly broke clear of young Ed Mason and the rest of the 63 strong field within the opening kilometre. After taking the initiative in the opening stages Wilesmith drifted off the pace just after the Vale Castle half way point and Emery looked to be forcing the pace from then on. It was only in the final 100m that daylight, and not much of it, appeared between them as Friedrich crossed the North Beach Finish 5m clear

Beruflich hat sich Richard verändert und hat einen Job im Flugverkehrsmanagement (Fluglotse) auf der Kanalinsel Guernsey angenommen. Wer also Richtung Großbritannien fliegt, Voraussetzung richtige Flugstraße, kann unter Umständen von ihm betreut und sicher geleitet werden.

Diese Insel bietet, nach Auskunft des Fremden-Verkehrs-Amtes, eine hinreißende Landschaft

und das Beste an moderner Lebensart. Guernsey der optimale Ort für einen Kurzurlaub.

Inspirierende Spaziergänge entlang der Klippenwege, Wanderungen durch die ländliche Idylle im Inselinneren oder geruhsame Tage an den schönen Stränden, alles das kann man auf Guernsey erleben.

Nun, ganz so beschaulich will es Richard Friedrich auch wieder nicht angehen. Im Gegenteil, wie er berichtet, hat er in der "Ferne" gedacht, "wenn schon alles neu ist, muss ich halt mal wieder was "gewohntes" machen". Setzte dies in die Tat um und nahm am 18. Januar 2015 am FNB Cross Country League über 6,5 Meilen teil. Auch an diese Streckenbezeichnung müssen wir uns gewöhnen und diese auf 10,5km umrechnen.



Läufer-Rückenansicht

Die Läufer sind sehr schmutzig und haben viel Schlamm auf dem Körper. Die Läufer sind sehr schmutzig und haben viel Schlamm auf dem Körper. Die Läufer sind sehr schmutzig und haben viel Schlamm auf dem Körper.

