

Zwölf Kilogramm in 73 Tagen



OCT 13, 2012 12:38 PM

SPORT
Running



DURATION
2:13:53



DISTANCE
10.59 miles



AVG. SPEED
4.75 mph



AVG. PACE
12:38 min/mile



CALORIES
1444 kcal



HYDRATION
14 fl oz



Am [24.08.12](#) beschwerte ich mich darüber, dass meine Waage eine dreistellige Zahl anzeigte, die aber vermutlich meinem übergewichtigen Smartphone geschuldet war. Heute zeigte die Waage vorn eine Acht.

17 Kilometer: Ich war noch nicht völlig platt, aber meine Füße wurden doch sehr schwer. Zwei Drittel meines Plans, von 100 auf mein Idealgewicht 85 Kilo zu kommen, habe ich also geschafft.