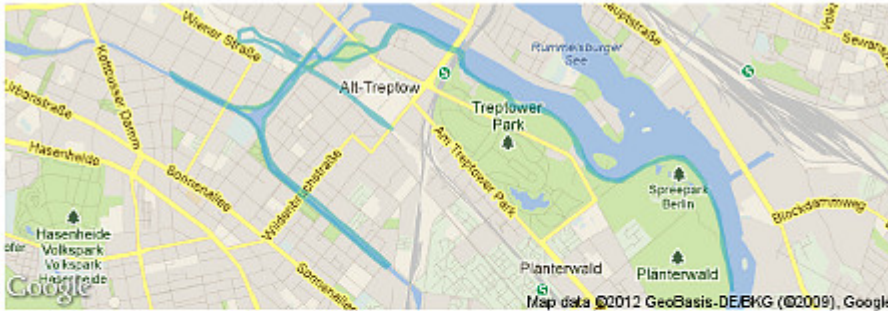


# Burks proudly presents 20,47



NOV 14, 2012 2:10 PM

SPORT

Running



DURATION

2:50:17



DISTANCE

12.72 miles



AVG. SPEED

4.48 mph



AVG. PACE

13:23 min/mile



CALORIES

1692 kcal



HYDRATION

16 fl oz

Mit den Kilometern ist es wie mit den Kennenlernen von Frauen: Man sollte nichts überstürzen, und wenn man es plant, dann klappt es meistens nicht. Ich wollte heute nur relaxed meine zweieinhalb Stunden ablaufen, aber dann habe ich plötzlich die 20-Kilometer-Marke geknackt.

~~Vielleicht lag es auch daran, das sich die bildschöne junge Dame, die hier schon lobend und bildlich erwähnt wurde, zum Wochenende angekündigt hat. Das beflügelt einen alten Mann natürlich.~~