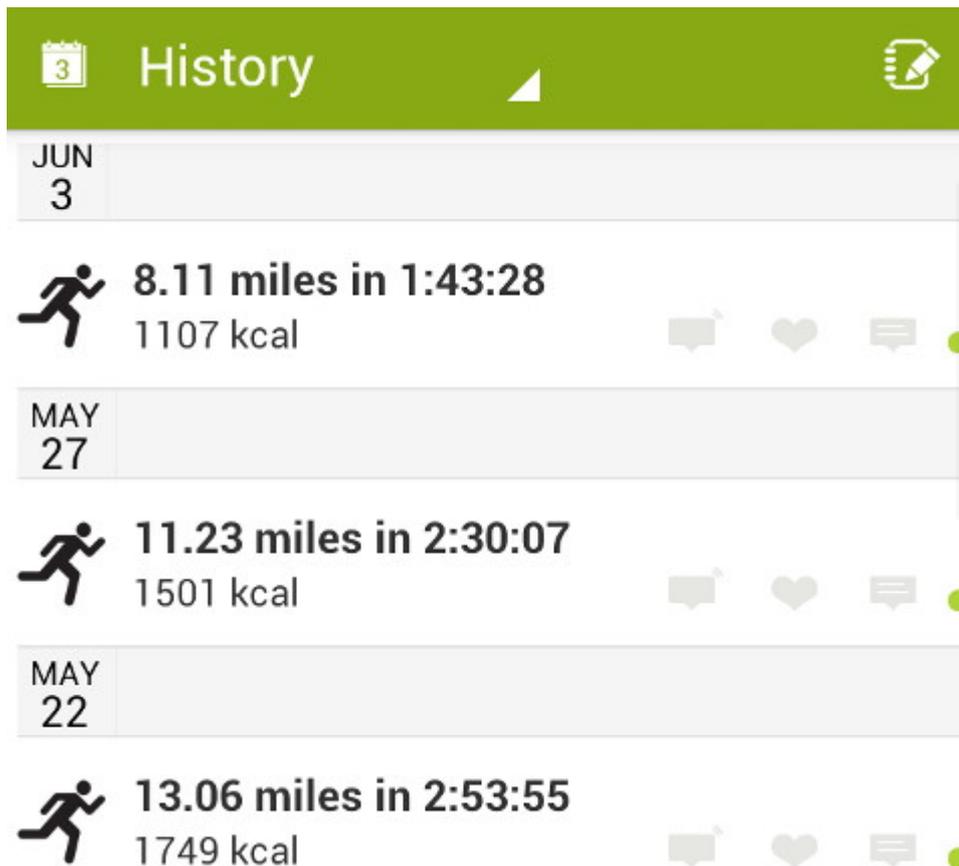


# Schneller, aber nicht weiter



Dem guten Rat der laufkundigen Leserschaft folgend versuche ich zunächst, auf meiner Kurzstrecke die durchschnittliche Geschwindigkeit zu erhöhen, um danach die Strecke wieder auf den Halbmarathon zu verlängern.