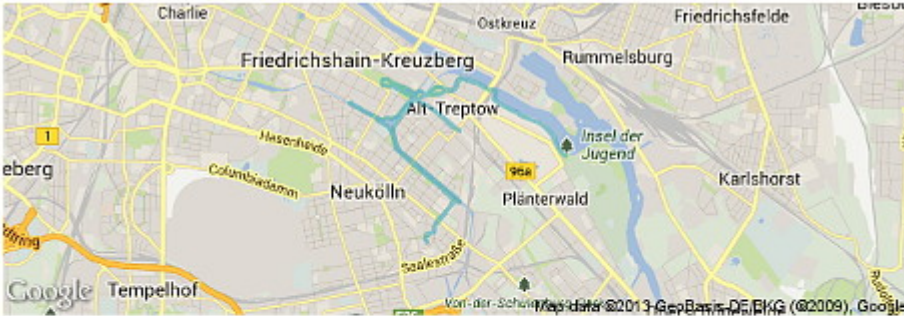


# Noch eine Schüppe mehr



30 JUN 2013 11:00

SPORT  
Running



DURATION  
2:29:24



DISTANCE  
11.31 miles



AVG. SPEED  
4.54mph



AVG. PACE  
13:12min/mile



CALORIES  
1519kcal



HYDRATION  
23fl oz

Geschwindigkeit gehalten, aber längere Strecke – bis zur „[Insel der Jugend](#)„. Hatte noch Reserven. Das nächste Mal werde ich eine [Schüppe](#) Kohlen mehr auflegen und die 20 Kilometer locker runterlaufen. Das letzte Mal waren es 27 Grad, ich bin fast tot umgefallen und habe mich geschleppt.