

Miscellanouser Spaziergang





Nach vier 12-Stunden-Nachtschichten in meinem anstrengenden ~~Dritt|zweit|erst~~Wie-auch-immer-[Job](#) fühlte ich mich beim Frühstück ein wenig platt. Aber es ist gut, die Realität immer wieder kennenzulernen, das einfache und auch weniger einfache Volk, das sich für viele Themen, die die abgehobene „Netzgemeinde“ permanent abhandelt, nicht wirklich interessiert, weil man andere und oft existenzielle Sorgen hat. Its the economy, stupid, as usual. Nothing else. Der Rest ist nur Feuilleton.

Freie Zeit ist ein Privileg, das man erst wirklich zu schätzen weiß, wenn man sie oft nicht hat.

Ich arbeite rund 180 Stunden monatlich als Security und mindestens noch mal genausoviel in meinem anderen Beruf, auch und vor allem an den Wochenenden. Ein Monat hat rund 720 Stunden, 240 Stunden Schlaf plus 360 Stunden Arbeit, da bleiben durchschnittlich vier Stunden am Tag für Einkaufen, Essen, Nichtstun, meine Hobbies pflegen wie Bloggen, [Kampfsport](#), Joggen (zur Zeit leider sporadisch), [Second Life](#), lesen (was andere schreiben), [Kultur](#), Freunde, [Online-Schach](#), Weiterbildung (das *fucking manual* von [Calibre](#) zum Beispiel). Zum Glück bin ich Single, ich wüßte gar nicht, wie ich das managen sollte (obwohl ich aus Prinzip ohnehin keine „[Beziehungsgespräche](#)“ führe).

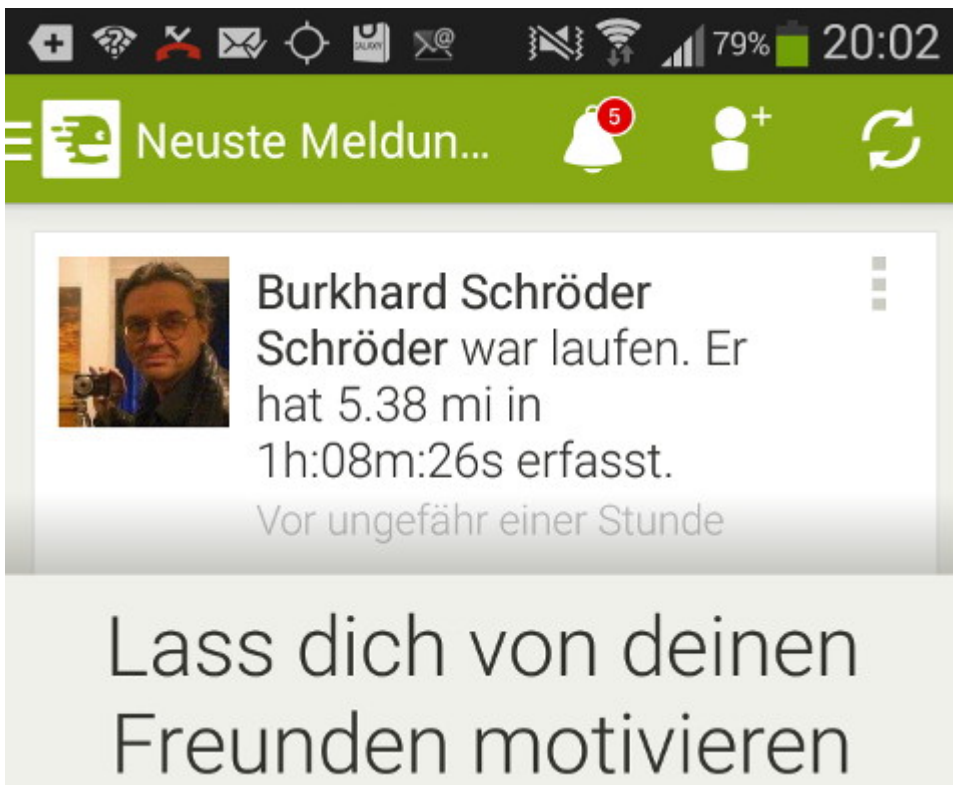
Auch ein Spaziergang bei denkbar bescheidenem (Regen, Wind, Kälte) Wetter über den Richardplatz kann angenehm sein. Man sieht [hie und da](#) Details, die zum Denken anregen.

Warum zum Teufel sollte ich übrigens in eine [Buchhandlung](#) gehen, die im Schaufenster „Gendermedizin“ und „Vegan to go“ anbietet? Da krieg ich ja spontan die Krätze. Dann doch lieber Amazon, obwohl ich natürlich weiß, dass dort ein [heftiger Klassenkampf](#) tobt, bei dem meine Sympathien eindeutig sind. (Sehr geehrte Gewerkschafts-FunktionärInn*%&\$\$en: Wer das Kapital auffordert, „fair“ zu sein, kann auch gleich „faire“ Löhne und Preise fordern oder „faire“ Folter oder sonst irgendeinen hanebüchernen Quatsch. Marx hätte euch ordentlich und zu Recht durchgeprügelt.)

Jetzt muss ich noch eine Steuererklärung machen, Wäsche waschen, mehrere Rechnungen schreiben, eine [komplizierte Oberfläche](#) für ein Objekt in Second Life herstellen, das ich ~~jemandem~~ einem Avatar versprochen hatte, das Abendessen kochen (verflixt, ich bin gefühlt gerade erst aufgestanden und es ist schon wieder dunkel), nachschauen, warum auf einem meiner Rechner ein PGP-Key nicht gefunden wird, mich mit dem Android-

Dateisystem so vertraut machen, dass ich [EDS](#) praktikabel benutzen und endlich ein Tutorial für E-Mail-Verschlüsselung auf Android-Smartphones und Tablets schreiben kann. Ich höre jetzt besser auf zu bloggen, sonst komme ich zu nichts mehr...

Intrinsisch motivierte Leibesübungen



Nein, ich kann mich selbst [motivieren](#). Das fehlte noch, dass mich jemand per [Endomondo](#) beim Laufen dumm anquatscht. Ich bin übrigens nur locker getrabt, also bitte die Geschwindigkeit ignorieren. Wollte mal wieder mehr als eine Stunde Joggen.

Armschmuck für den eleganten Herrn



The world is letting Israel get away with it again

[Larry Derfner](#) (+972): „The assault on Gaza has hurt this country’s image, and it doesn’t care. (...) If I may mangle [Ben-Gurion’s famous dictum](#), it doesn’t matter what the [goyim](#) say, it matters what the goyim do, and the goyim are doing nothing. Even now, after this month-long horror show in Gaza, which isn’t over.

And since the goyim – along with the liberal Jews who are appalled by Israel’s actions – are doing nothing, meaning they’re not punishing or penalizing Israel in any manner, not

holding it in any way accountable for what it has done to Gaza and its people, then Israel indeed has no reason to care what the goyim or liberal Jews say.“

Well said.



Ich fuhr gestern mit meinem Fahrrad die Sonnenallee entlang. Da war ein Mann, dessen Fahrrad über und über mit „Palästina“-Flaggen behängt war, und hinten hatte er ein großes Foto von Arafat befestigt. Stolz posierte er vor Kindern am Straßenrand, die ihn fotografierten. Ich hielt direkt neben ihm, rief laut „Hey!“, so dass er mich erstaunt anblickte, und zeigte ihm sehr deutlich den Mittelfinger meiner rechten Hand. Das gab ein großes Geheule. Leider hat er mich nicht attackiert, dann hätte ich einen Grund gehabt, mich zu wehren. Ich war direkt in der Stimmung.

Übrigens: Ich bin gestern im Krankenhaus zwei Mal von Arabisch sprechenden Mitbürgern angegriffen worden (aber nicht aus politischen Gründen). Und das ging für die auch nicht gut aus. Meine Stimmung hält also an.

Danke für dieses Spiel

[FAZ-Leitartikel, gelesen von Joseph Goebbels](#)

Krav Maga

[Krav Maga](#) – neue Website, die Trainingszentren in Berlin findet man [hier](#).

Laufsaision eröffnet

Ohne Endomondo, vor einer 12-Stunden-Schicht, rund 35 Minuten, gemächliches Tempo, ohne mich groß anzustrengen, aber mit genug Schweiß, um es als ordentliches Laufen gelten zu lassen. Offenbar trainiert man beim Kampfsport ganz andere Muskeln. Ich werde mal in den nächsten vier Wochen lieber zwei oder drei Mal laufen, um die Kondition zu verbessern, anstatt ein Mal wöchentlich meine kostbare freie Zeit mit 90 Minuten Kampfsport zu verbringen, nach denen ich immer völlig fertig bin.

Die wichtigsten Dinge müssen sicher sein [Update]



[Update] Interessant ist auch ein Beitrag bei pornoanwalt.de zum Thema.

„Quelle“

Netzpolitik.org listet des bösen Friedrichs Wunschliste auf, wie man einen totalen Überwachungsstaat bewerkstelligen könne. So wird jetzt die so genannte „Online-Durchsuchung“ definiert: „Bei der Quellen-TKU“ wird die laufende Kommunikation statt wie gewöhnlich beim Provider am Endgerät („Quelle“) ausgeleitet. Hierzu ist in der Regel die verdeckte Installation einer entsprechenden Überwachungssoftware auf dem Endgerät notwendig.“

Aha. Wenn ich hier jemanden verdeckt in meiner Wohnung mit Tarnkappe oder Clowns-nase sehe, dann werde ich mal gleich die übelsten [Krav-Maga](#)-Griffe anwenden und die Person mit ein paar gebrochenen Fingern und kaputten Ohren wieder hinauskomplimentieren.

Self Defense

Nur mal so zwischendurch: Das [Krav Maga](#) macht viel Spaß, obwohl ich in den 90 Minuten (zwei Mal in der Woche) Training an meine körperlichen Grenzen komme. Jedenfalls bringt es mehr als traditioneller Kampfsport. Die [Sportschule](#) ist auch nur fünf Minuten mit dem Fahrrad entfernt. Ich dachte, ich hätte schon Kondition, aber es sieht so aus, als könnte sollte ich mich noch steigern. Irgendwann werde ich mal jemanden bitten, ein Foto zu machen, wie wir uns gegenseitig umhauen oder auf Sandsäcke eindreschen oder bei der soundsovielten Liegestütze zusammenbrechen.

Waschbrettbauch vor Sandburg



Auch wenn die wohlwollenden Leserinnen und geneigten Leser das nicht glauben werden: Der junge Mann mit dem Waschbrettbauch bin ich im Jahr 1972. Im Hintergrund werkelt meine damalige Freundin an der gemeinsam erstellten Strandburg. Ich weiß gar nicht mehr, wo das war, jedenfalls irgendwo an der Nordsee.

Natürlich habe ich mit diesem Posting die Zugriffszahlen diesen kleinen irrelevanten Blogs wieder in den Keller geschossen. Leser erwarten immer das Gleiche, thematisch gesehen. So ein Gemischtwarenladen wie Burks.de ist auch Gift für die Werbeindustrie, die wir alle so lieben und verehren wie die so genannte freiheitlich-demokratische soziale Marktwirtschaft.

Hier geht es hingegen um das Programmieren virtueller Polygone (Second Life), ~~Sex~~ Jugendschutz, Südamerika, Rixdorf, ~~gewaltverherrlichende Fantasien~~, ~~Rechtsextremismus~~ kackbraune Randgruppen, gutes Deutsch, Karl Marx und die politische

Ökonomie, Computersicherheit, Kryptografie und Kryptologie, Vereinsmeierei (DJV, GPF u.a.), Ego-Shooter und andere Warlords 2.0, piratische Themen, Joggen, Polen, Sprengchemie, Heimat, Filme, meine gesammelten Bücher und Artikel. Es gibt keine Zielgruppe, die man dafür definieren könnte. Burks.de ist also völlig irrelevant.

Außerdem sage ich gern, was ich meine, und haue netzpolitische und andere Lichterkettenträger in die Pfanne. Das kann nicht gut gehen, weil man dann von der Netzgemeinde mit Missachtung gestraft wird. Blogs, die im Gegensatz zu meinem seriös sind, wie netzpolitik.org, bleiben immer ernst und sachlich, wie es sich für eine Gemeinde gehört, und man weiß immer, woran man ist und wird nicht überrascht. Das mögen die Medien Kunden: Der Deutsche an sich denkt und handelt [kommunitär](#) (nicht zu verwechseln mit ~~Vade retro, Satanas!~~ kommunistisch) und möchte es harmonisch.

Ich mag es nicht harmonisch. Ich streite mich gern herum, dass Leben in die Bude kommt und die Sachen auf den Punkt gebracht werden. Das musste mal gesagt werden. Und jetzt werde ich nicht die Länge, sondern Geschwindigkeit trainieren.

20 und nur wenig mehr

03.10.2013 11:53

SPORTART WÄHLEN

Laufen



DAUER

2:27:04



DISTANZ

12.79 Meilen



DURCH. GESCHW.

5.22 mph



DURCH. GESCHW.

11:29 Min/Meile



KALORIEN

1781 kcal



HYDRATION

16 fl oz

Die 20 Kilometer habe ich so gerade eben noch geschafft, dann musste ich kurz vor dem Ziel aufgeben, weil ich fix und fertig war. Immerhin bin ich schneller geworden, wenn auch nur minimal. Mehr als zweieinhalb Stunden zu laufen scheint mir zur Zeit nicht zu können, obwohl ideales Wetter war. Ich muss also mehr an der Geschwindigkeit arbeiten.

Leibesübungen

42,195 Kilometer in 2:03:23 Stunden. Wieso läuft der [Wilson Kipsang Kiprotich](#) den Marathon noch wesentlich schneller als ich den Halbmarathon? Das ist ja peinlich. Ich habe mir vorgenommen, härter zu trainieren.

[Wilson Kipsang Kiprotich](#) ist 1,83 m groß und wiegt 68 kg. Ich bin einen Zentimeter größer und wiege 86 Kilogramm. Soll ich mich auf Bulimie runterhungern? Das wird nicht passieren.

Ich hoffe, es ist nicht total unrealistisch, dass ich im nächsten Jahr auch beim Berlin-Marathon mitlaufe? Oder sollte ich erst 2015 anpeilen?

Unter 90 Minuten

SEP
25

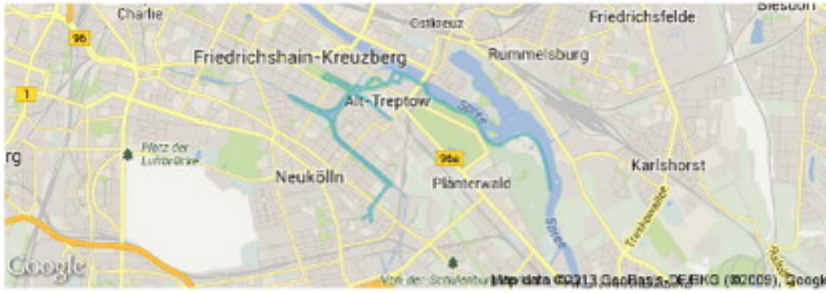


7.82 miles in 1:28:29

1088 kcal

Gestern nacht habe ich aus Versehen noch einen Flasche Bier getrunken und eine Tafel Schokolade gegessen. Mir war danach. Deshalb bin ich mit einem schlechten Gewissen losgerannt. Immerhin zum ersten Mal meine Kurzstrecke unter 90 Minuten geschafft!

21.758



15 SEP 2013 11:44

SPORT
Running



DURATION
2:37:45



DISTANCE
13.52 miles



AVG. SPEED
5.14 mph



AVG. PACE
11:40 min/mile

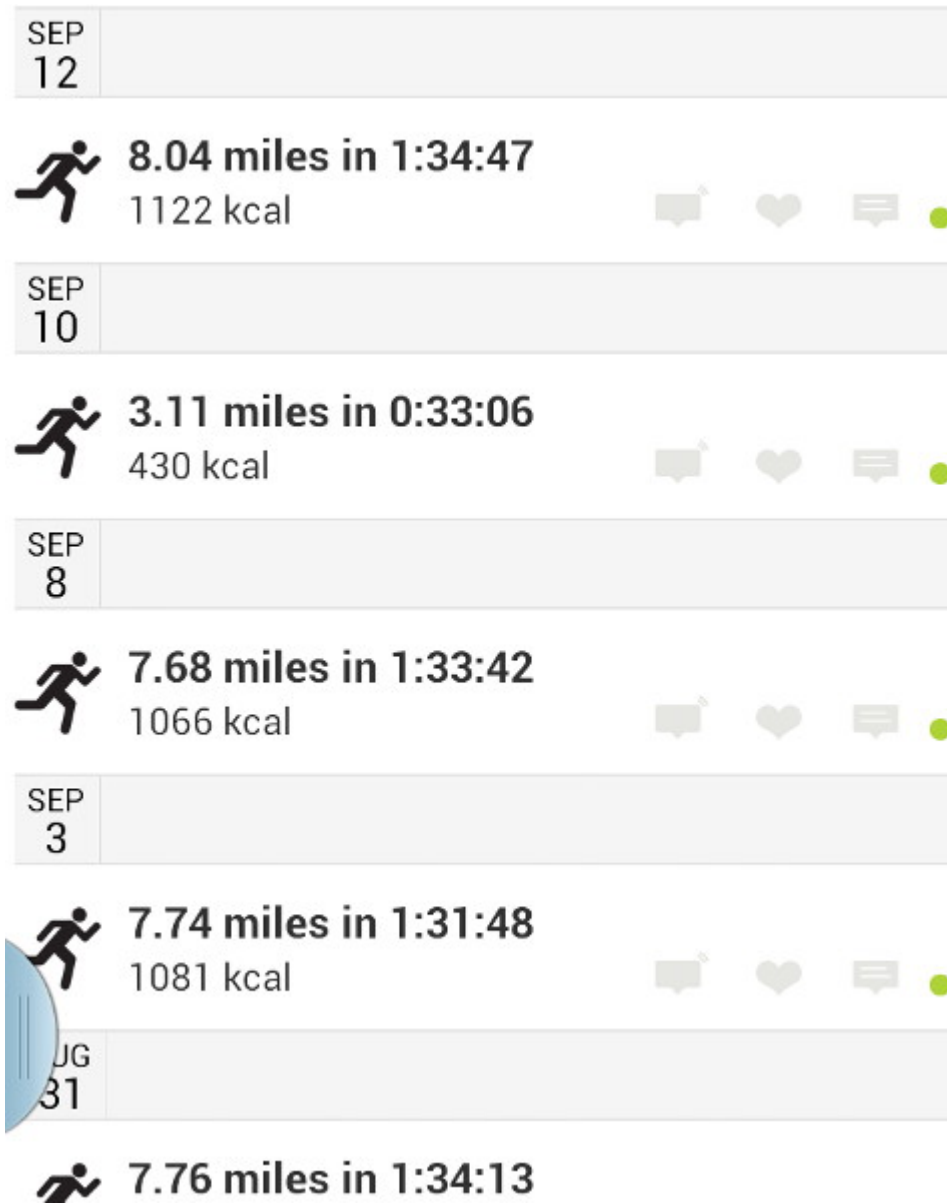


CALORIES
1885 kcal



HYDRATION
35 fl oz

Homöopathisch schneller



Der zehnte September galt nicht wirklich, da es in Strömen regnete und ich froh war, noch schnell rennend nach Hause zu kommen, um eine Erkältung zu umgehen. Bei den drei Meilen habe ich natürlich den Geschwindigkeitsrekord gebrochen. War fast Sprint.

Leider schaffe ich es nicht, auf meiner 12-13-Kilometer-Kurzstrecke signifikant schneller zu werden. Ich denke beim Laufen so vor mich hin, weil der Kopf klar wird, und schmiede Pläne gegen meine Feinde in realen und virtuellen Welten. Ich müsste mich aber mehr konzentrieren.

Ich habe mich entschlossen, jetzt, wenn irgend möglich, alle zwei Tage zu laufen. Vielleicht hilft das. In der nächsten

Woche werde ich auch wieder mal den Halbmarathon versuchen.

18,7

AUG
23



11.67 miles in 2:21:41
1625 kcal

Leider musste ich nach 18.7 Kilometern abbrechen. Ich sollte also vielleicht doch lieber eine Weile an der Geschwindigkeit arbeiten.

Nicht signifikant verbessert

AUG
20



7.84 miles in 1:30:58

1093 kcal

AUG
16



5.00 miles in 0:57:55

695 kcal

AUG
14



7.79 miles in 1:30:54

1084 kcal

AUG
10



7.82 miles in 1:38:29

1072 kcal

Ich war doch erstaunt, dass ich ein klitzekleines bisschen schneller geworden bin, obwohl mir das gar nicht so vorkam, eher das Gegenteil. Nach der Hälfte der Strecke fühlte ich mich schon so schlapp, dass ich auf den Angriff auf die 20 Kilometer verzichtete und stattdessen meine Kurzstrecke von rund 12 Kilometern wählte.

Vermutlich liegt der Unterschied zu früher darin, dass ich noch vor ein paar Monaten das letzte Drittel der Strecke ziemlich langsam lief, weil ich erschöpft war. Heute lege ich auf den letzten fünf Kilometern noch einen erheblichen Zahn zu. Das erklärt vielleicht, dass ich durchschnittlich doch schneller geworden bin.

Laufe ich eigentlich oft genug, um mich langsam steigern zu können, um den [Halbmarathon in 2.30](#) anpeilen zu können?

Speen and Pace

14 AUG 2013 11:49

SPORT
Running



DURATION
1:30:54



DISTANCE
7.79 miles



AVG. SPEED
5.14 mph



AVG. PACE
11:40 min/mile

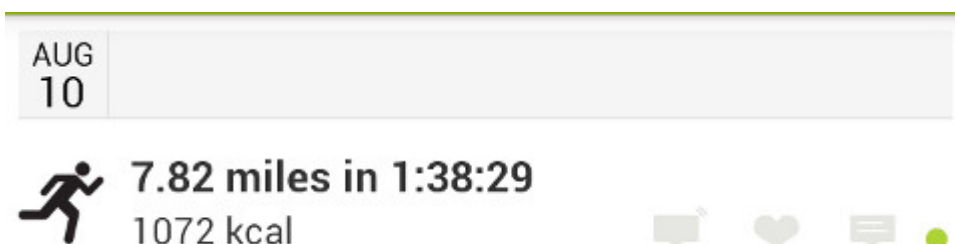
Ich versuche gerade, auf meiner Kurzstrecke (knapp 13 Kilometer) die Geschwindigkeit zu erhöhen, um in ein paar Wochen den Halbmarathon in rund zweieinhalb Stunden laufen zu können.

Spiel mir das Lied vom Modem, Kleines!



Gestern habe ich drei fette (gekaufte) Brühwürstchen gegessen, dazu jede Menge (selbst gemachten) Kartoffelsalat. Daher musste ich mich heute ~~bestrafen die angefressenen Kalorien wieder wegschrubben~~ noch ein wenig bewegen und bin daher die 12 Kilometer meiner Kurzstecke einhergetrabt, obwohl heute mein Geburtsstag ist (danke, Serdar u.a.).

Ich habe mich nicht getraut, die 20 Kilometer schon wieder anzugreifen, da es nach einer halben Stunde schon 25 Grad warm war und ich spürte, dass ich das Tempo auch nicht drauf hatte, was ich für nötig erachte.



Wenn ich mich recht erinnere, habe ich mir vor 20 Jahren den

ersten Internet-fähigen Computer gekauft, samt Modem. Damals hätte ich mir nicht träumen lassen, dass ich mit einem tragbaren Gerät in einem Café sitzen würde und auch noch ins „Netz“ käme. O tempora, o mores...

Wie will man den Nachgeborenen die Zeit *vor* dem Internet allüberall eigentlich erklären? Vielleicht, indem man ihnen das Geräusch einer Schreibmaschine, das Zischen eines Modems beim Verbinden oder das Klackern eine Telefon-Wählscheibe vorspielt.