

# Der Leib übt seit einem Jahr



7 AUG 2013 10:06

SPORT  
Running



DURATION  
2:45:20



DISTANCE  
13.01 miles



AVG. SPEED  
4.72 mph



AVG. PACE  
12:42 min/mile



CALORIES  
1777 kcal



HYDRATION  
84 fl oz

21,08 Kilometer – ich hoffe, das gilt in nach Meinung des hiesigen laufkundigen Publikums als Halbmarathon?! Vor knapp einem Jahr habe ich bei Null angefangen.

Nur 17



**10.51 miles in 2:19:42**

1405 kcal

Leider habe ich heute beim Angriff auf den Halbmarathon kläglich versagt; ich hatte auch kein Wasser mitgenommen und musste nach knapp 17 Kilometern aufhören und mir etwas zu Trinken kaufen.

---

## **Salat! Sex! Nerdinnen!**



Heute morgen bin ich wieder zu spät rausgekommen (zu viel gebloggt und gedrösel). Es waren schon 25 Grad, als ich losgelaufen bin, und prompt habe ich nach rund 10 Kilometern wieder schlapp gemacht. Zum Glück merkte ich rechtzeitig, dass meine Kräfte schwanden, und ich konnte die Strecke zu verkürzen, dass ich immerhin laufend – und nicht gehend –

wieder zu Hause ankam.

Ich habe mich entschlossen zu versuchen, auf unter 85 Kilo zu kommen, drei oder vier, je nach Tagesform, müssen also noch runter. Knapp 90 ist einfach zu dick. Bis zum Herbst muss das doch drin sein. Also ist vermehrt Burkscher Salat mit selbst gebackenem dunklen Brot angesagt.

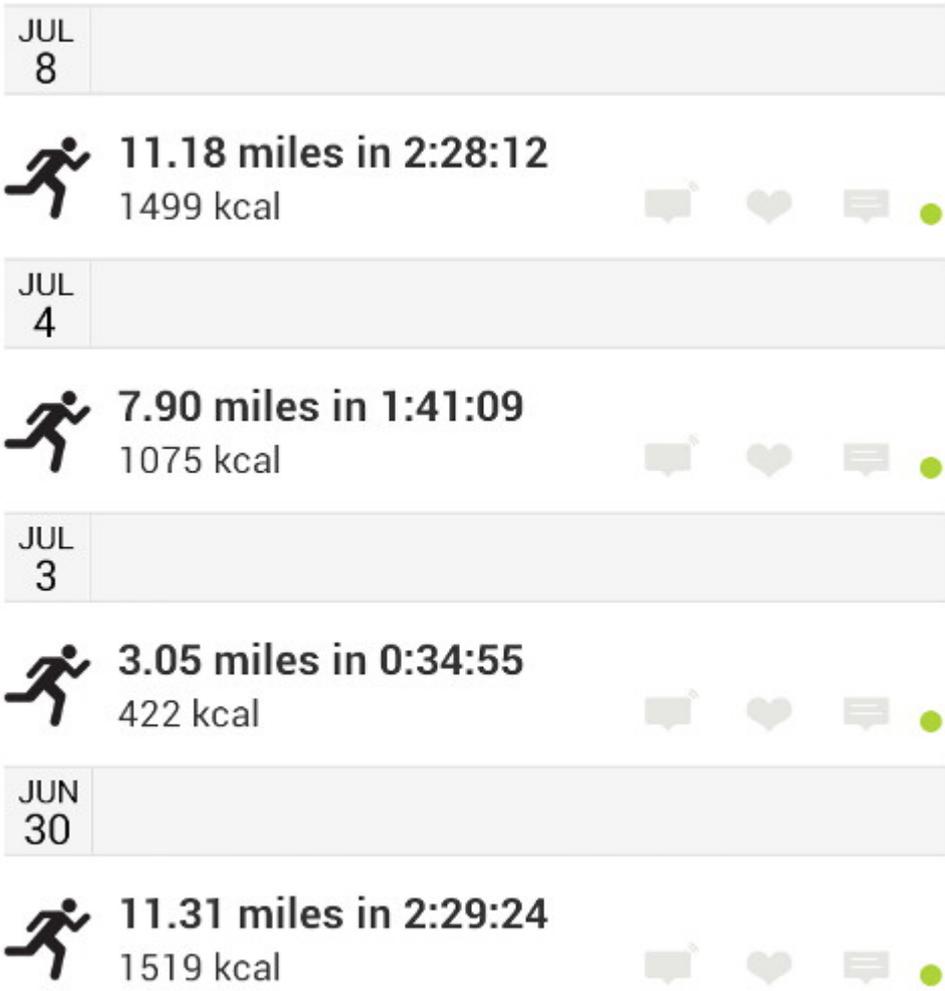
Wie ich heute der einschlägigen Presse entnahm, soll Sport auch Lust auf Sex oder mehr Sex machen. Hm. Tja. Stimmt wohl. Aber dazu fehlt gerade eine (oder sollte ich schreiben: mehrere? Har har) Partnerin.

Je älter ich werde, um so mehr tritt ein Charakterzug an mir hervor, von dem ich noch nicht weiß, ob er gut oder schlecht ist. Mich kann man nicht herumschubsen oder an mir herumzerren oder mir Theater vorspielen, um etwas zu bewirken, und an mir herummanipulieren kann man auch nicht. ~~Das macht es für Frauen natürlich schwer, mich zu mögen.~~

Kurzfristige Bewerbungen ~~von Nerdinnen~~ bitte ich ~~nur verschlüsselt~~ per E-Mail einzureichen. Diskretion auch bei Postkarten garantiert.

---

## **Nicht faul, aber langsam**



Beim Blick auf die Waage stellte ich fest, dass ich noch vier Kilo runterschrubben könnte, damit ich mich gut fühle. Bin schon wieder bei 88, warum auch immer. Ich war nicht faul, bin aber noch viel zu langsam.

---

## 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  
13:12 min/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.

---

# Schneller und weiter

16 JUN 2013 10:29

SPORT  
Running



DURATION  
2:04:15



DISTANCE  
9.71 miles



AVG. SPEED  
4.69 mph



AVG. PACE  
12:48 min/mile



CALORIES  
1322 kcal



HYDRATION  
47 fl oz

Geht doch. War aber auch optimales Laufwetter, und ich bin einigermaßen früh rausgekommen und nicht erst in der Mittagshitze.

---

**Schneller Jim, schneller  
Jake, schneller  
Burks...schneller nen bisschen**

14 JUN 2013 11:23

SPORT

Running



DURATION

1:41:31



DISTANCE

8.04miles



AVG. SPEED

4.75mph



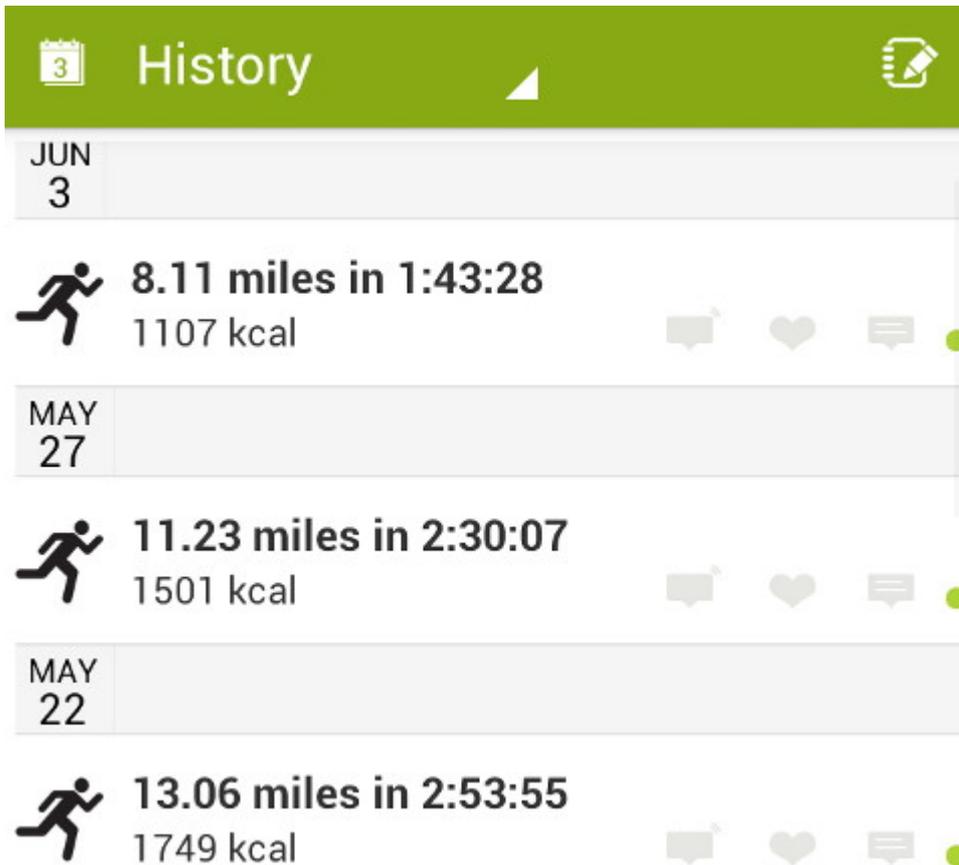
AVG. PACE

12:37 min/mile

Meine Durchschnittsgeschwindigkeit auf der Kurzstrecke hat sich ein bisschen erhöht, trotz einer einwöchigen Pause. (Vermutlich erkennt jeder das Zitat des Titels? Aus welchem Film stammt es?)

---

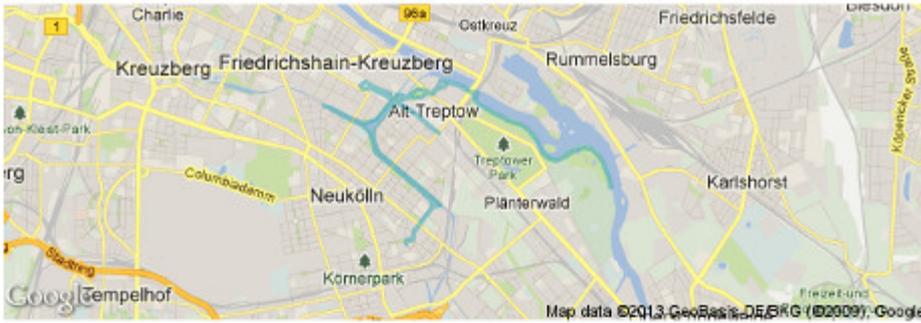
**Schneller, aber nicht weiter**



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.

---

## 13 Meilen



MAY 22, 2013 12:47 PM

SPORT  
Running



DURATION  
2:53:55



DISTANCE  
13.06 miles



AVG. SPEED  
4.51 mph



AVG. PACE  
13:18 min/mile



CALORIES  
1749 kcal



HYDRATION  
23 fl oz

Knapp 22 Kilometer, und ich war ziemlich fertig. Zum Halbmarathon muss ich wohl noch üben.

---

**Einmal Insel der Jugend und zurück**



MAY 18, 2013 11:11 AM

SPORT  
Running



DURATION  
2:30:56



DISTANCE  
11.38 miles



AVG. SPEED  
4.52 mph



AVG. PACE  
13:16 min/mile



CALORIES  
1526 kcal



HYDRATION  
73 fl oz

Ideales Laufwetter inklusive zweier Regenschauer, die verhinderten, dass ich langsamer lief, weil ich sonst gefroren hätte. Ich war ziemlich ausgepumpt, aber hatte noch Reserven. Die zwanzig Kilometer sind nicht mehr weit, also ist auch der Halbmarathon schon in Sicht.

---

# Geht/läuft doch



MAY 11, 2013 2:01 PM

SPORT  
Running



DURATION  
1:48:39



DISTANCE  
7.88 miles



AVG. SPEED  
4.35 mph



AVG. PACE  
13:47 min/mile



CALORIES  
1039 kcal



HYDRATION  
38 fl oz

---

## Fünfmonatsplan

APR 21, 2013 10:31 AM

SPORT  
Running

 DURATION  
1:45:34

 DISTANCE  
7.74miles

 AVG. SPEED  
4.40mph

 AVG. PACE  
13:38min/mile

 CALORIES  
1024kcal

 HYDRATION  
10fl oz

Nur zur sozialen Kontrolle: Vier Kilo müssen runter, und die Strecke muss mindestens Halbmarathon im Durchschnitt werden.

---

**In der Salzwüste: Un poco mas  
Atletismo**





Heute morgen kam mir beim Joggen auf der Brücke zum Görlitzer Park ein Rudel Fahrradfahrer entgegen. Ich rief ihnen ein fröhliches „ein bisschen sportlicher! Tempo!“ zu, aber an ihren Reaktionen sah ich, dass sie mich nicht verstanden. Vermutlich hätte „more speed please!“ oder „un poco mas atletismo“ weitergeholfen.

Das erinnerte mich an eine urkomische Situation mitten in der [Salzwüste von Bolivien](#) (südwestlich von Oruro, nordwestlich von Uyuni, deswegen heißt sie auch [Salar de Uyuni](#)) – einer der abenteuerlichsten Trips, den ich jemals unternommen habe (1984): Drei Tage mit dem LKW und anschließend 40 Kilometer zu Fuß, mit Rucksack, und nach drei Tagen wieder zurück. Mehr zum eigentlichen Reiseziel ein anderes Mal.

Auf der ersten Etappe sollte es nach [Huachacalla](#) gehen. Wir starteten von Oruro aus (auf dem oberen Bild bin ich mit Rucksack zu sehen), ab [Opoqueri](#), das damals nur aus einigen Häusern bestand (2. Bild von oben) gab es nicht wirklich eine Straße, sondern eher eine Art „Landschaftsmerkmal“, das von den Reisenden – wir waren rund 40 Leute auf dem LKW – oft in Eigenarbeit zu einer „Straße“ gebaut werden musste.

Bei langen, gefährlichen und anstrengenden Reisen per LKW sind auf dem südamerikanischen Altiplano (die Salzwüste liegt 3500 Meter hoch) immer zwei Fahrer dabei. Wir haben für die rund 150 Kilometer übrigens zweieinhalb Tage gebraucht.

Es ist üblich, dass der LKW einige Kilometer, bevor das Ziel erreicht ist, anhält und man bezahlen muss. Der Fahrer möchte nicht, dass sich die Fahrgäste bei der Ankunft in alle Winde zerstreuen und die Zeche prellen. Sabaya ist ein elendes Nest, das sich gut als Kulisse für einen Film mit der Fremdenlegion eignen würde, aber die meisten der Reisenden wohnten da.

Als wir die Häuser Sabayas am Horizont erblickten, hielt der LKW an, die meisten sprangen ab und vertraten sich die Beine, während der zweite Fahrer kassierte. Danach setzte sich uralte

Ford wieder in Bewegung, obwohl noch nicht wieder alle auf die Ladefläche geklettert waren. Die rundlichen Bäuerinnen und einige ältere Männer konnten auch nicht schnell laufen. Der Fahrer feixte und fuhr grad so schnell, dass die Zurückgebliebenen nicht zurückfielen, aber auch nicht hinaufklettern konnten. Der zweite Fahrer stand breit grinsend auf der Ladefläche und rief den Rennenden einen Satz zu, mit dem er sich bei mir unsterblich gemacht hat: „Un poco mas atletismo!“ („ein bisschen mehr Athletik“). Nach wenigen Minuten hielt der LKW dann wieder an, und alle lachten sich kaputt.

---

## Add-on: Liegestütze

APR  
5



**6.10 miles in 1:28:37**

784 kcal

Meine Gelenke sollten geschont werden, und es war überall noch Schneematsch. Ich habe jetzt aber beschlossen, das Wetter einfach zu ignorieren und die Laufsaison zu eröffnen. Langsames Traben auf der Kurzstrecke. Dafür mache ich anschließend 20 Liegestütze (in der Wohnung); dafür habe ich heimlich einen Monat täglich geübt (beim ersten Mal gelangen mir nur sieben).

---

# Kein Laufwetter



Ausserdem bin ich schon wieder verschnupft.

---

## Es geht voran, *revisited*

MAR 2, 2013 9:34 AM

SPORT

Running



DURATION

1:51:16



DISTANCE

7.91 miles



AVG. SPEED

4.26mph



AVG. PACE

14:04min/mile



CALORIES

1032kcal



HYDRATION

10fl oz

---

**Warmlaufen oder: Die Saison ist eröffnet**

FEB 27, 2013 12:04 PM

SPORT

Running



DURATION

1:43:41



DISTANCE

7.21 miles



AVG. SPEED

4.17 mph



AVG. PACE

14:22 min/mile



CALORIES

931 kcal



HYDRATION

9 fl oz

Nach 20 Minuten frohr ich nicht mehr, nach einer halben Stunde war ich warm. Ich bin meine Kurzstrecke sehr langsam gelaufen – nach fast zwei Monaten Pause. Ich wollte mir keine Krämpfe, Zerrungen oder andere Verletzungen holen. Drei Grad Außentemperatur ist nicht besonders günstig.

---

## Zeit für den Frühling

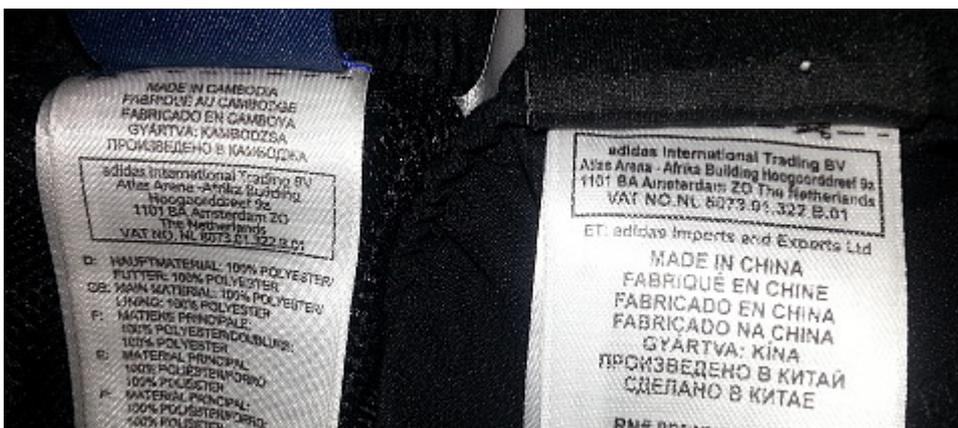


Heute wollte ich die Laufsaison eröffnen, bin aber erkältet und werde noch ein paar Tage warten.

Das Foto habe ich 1982 in [Port of Spain](#) (Republic of Trinidad and Tobago) gemacht.

---

# Investorenfreundliche Höschen aus Kambodscha und die Charaktermasken



Gestern habe ich mir zwei Sporthosen gekauft, kurz und lang. Ich hatte einen Gutschein für [sportscheck.com](https://sportscheck.com) bekommen. [SportScheck](#) gehört der [Otto Group](#).

Löblich, dass in der SportScheck-Filiale in Berlin-Steglitz Verkäufer herumlaufen, die einen beraten, die nicht nur auf Zuruf herbeigeeilt kommen, sondern die den ziellos umherirrenden Kunden ([Turnhosen](#)? Wo gibt es Turnhosen?) sogar fragen, ob sie dienstbar sein können.

Ich ahnte allerdings schon, dass mein Kauf nicht reibungslos ablaufen würde. Ich hatte einen Gutschein. Was aber, wenn die Summe der gekauften Artikel kleiner war als die Summe, die ich geschenkt bekommen hatte? Und siehe, als ich den Gutschein abgab, begann die Verkäuferin eilig einen neuen auszufüllen.

Meine zeitliche Hemmschwelle, Ärger anzufangen oder – wie man im Englischen sagt „to stir the soup up“ – beträgt ungefähr eine Millisekunde (merkwürdigerweise gilt das auch für meinen Avatar in virtuellen Welten). Ich verkündete, dass ich den Differenzbetrag ausgezahlt haben wolle. Das ginge nicht, war die Antwort, die ich auch erwartet hatte. Ich fing an, laut und deutlich zu reden und sagte, entweder es ginge doch oder ich würde auf den Kauf ganz verzichten und den Schenkenden den Gutschein zurückbringen. Ob es einen Geschäftsführer gebe? Der kam auch und sagte, man dürfe mir das Geld auszahlen. Geht doch.

Beide Höschen sind von Reebok bzw. [Adidas](#), was Reebok gekauft hat. Adidas ist bei der [Kampagne für saubere Kleidung](#) bestens bekannt.

*Adidas verfügt über einen Verhaltenskodex, der auf der Homepage des Unternehmens einsehbar ist. Auch werden hier die weltweiten Zuliefererbetriebe sowie der Lizenznehmer veröffentlicht. Adidas ist seit 1999 Mitglied der Multi-Stakeholder- Initiative Fair Labor Association (FLA). Immer wieder berichten NäherInnen von Arbeitsrechtsverletzungen in Fabriken, die für adidas fertigen.*

Auf der [Liste der Zuliefererbetriebe](#) kann man nachlesen, welche Firmen in China und Kambodscha für Adidas produzieren. Guckst du [hier](#):

*Die Bekleidungsindustrie gehört in Kambodscha zu den Schlüsselindustrien für Exporteinnahmen und beschäftigt durchschnittlich 350.000 bis 400.000 Personen. Die große Abhängigkeit von diesem Exportstandbein führt dazu, dass Kambodscha aus Wettbewerbsgründen ein Interesse hat, die nationalen Mindestlöhne tief und somit investorenfreundlich zu halten. Mit den steigenden Lohnkosten in China wurde Kambodscha umso mehr zu einem begehrten Produktionsland, um billig Massenware zu produzieren. (...) In Kambodscha beträgt der gesetzliche Mindestlohn 61 US-Dollar (ca. 47 Euro) pro Monat. Dazu kommen 10 US-Dollar Anwesenheitsbonus und 7 US-Dollar als Beitrag für Transport- und Mietkosten. Der gesetzliche Mindestlohn wurde nach einem sektorweiten Streik im Jahr 2010 von 56 US-Dollar auf 61 US-Dollar angehoben.*

Nur damit das klar ist: Ich kümmerge mich nicht darum, wer das produziert hat, was ich am Leib trage. Die [Trägerorganisationen](#) der „Kampagne für saubere Kleidung“ bestehen mehrheitlich aus deutschen Gewerkschaftlern sowie Verehrern höherer Wesen und anderen Lichterkettenträgern aus der Abteilung „faier Lohn und Preis“. Letztere haben vom Kapitalismus so viel Ahnung wie ein „Volks“wirtschaftler vom Krabbenfischen. Man kritisiert aus moralischen Gründen, nicht aus Prinzip, fällt also intellektuell noch hinter die [Befreiungstheologie](#) zurück. Löblich ist es jedoch, dass die öffentlich machen, wie das Proletariat arbeiten muss, damit Firmen die Adidas billige Kleidung anbieten können.

Ich finde es interessant, dass man heute in Deutschland Hosen kaufen kann, die zum Beispiel in Kambodscha hergestellt werden. Vor fünfzig Jahren wäre das undenkbar gewesen. Man könnte diese Hosen als pädagogisch wertvolles Beispiel im Unterricht nutzen, um zu demonstrieren, wie der Fall der Profitrate funktioniert und warum Firmen die Produktion in

Billiglohnländer verlagern und warum man das nicht verhindern kann. Man kann diesen Trend eben nicht einfach umkehren.

Die Kapitalisten machen das ja nicht aus Böswilligkeit, sondern weil sie als [Charaktermasken](#) agieren, es also tun müssen, weil die Gesetze des Marktes im Kapitalismus sie dazu zwingen. Kann man [hier](#) weiterlesen:

*Charaktermaske bedeutet, dass im Kapitalismus die Menschen, weil sie über Warentausch miteinander in Beziehung treten, nicht einfach ausgehend von ihren individuellen, unmittelbaren und spontanen Bedürfnissen und Interessen handeln, sondern sich immer schon in vorgegebenen Rollen befinden, die ein bestimmtes Handeln als besonders rational belohnen. (...) Die gesellschaftlichen Prozesse sind nicht das Ergebnis von individuellen Willensentscheidungen. Aber sie sind auch nicht nur passive Opfer. (...) ...die Individuen werden in und durch die Verhältnisse, unter denen sie leben, zu bestimmten Personen gemacht. Auf diese Weise werden sie zu Träger von Verhältnissen, aber nicht von irgendwelchen Verhältnissen, sondern von Klassenverhältnissen. Die Personen tragen aktiv die Verhältnisse und reproduzieren sie durch ihr Handeln.*

Nur mal so unter uns Tarifpartnern: Die Höhe der Löhne sind nicht objektiv, sondern eine Machtfrage. Was würde geschehen, wenn das Proletariat weltweit ein Lohnniveau erkämpft hätte, das dem in den industrialisierten Staaten aka „Erste Welt“ ähnelt? Wo würde Adidas dann seine Hosen herstellen lassen? Ist das nicht eine ausgezeichnete Frage, um die von uns hier schon öfter erwähnte Glaubensgemeinschaft Freier Markt(TM) noch bescheuerter aussehen zulassen als sie eh schon ist?

---

# Kurzstrecke



SPORT

Running



DURATION

1:47:07



DISTANCE

7.84miles

Heute bin ich zum Jahresende noch einmal ganz gemütlich meine Kurzstrecke gelaufen, ein knapper Viertelmarathon (oder *das* Marathon?), um es großspurig zu sagen. Vorher lag Schnee oder es war matschig, da bin ich nicht gelaufen. Ja, ich weiß, ihr könnt meine Füße nicht leiden. Aber ohne sie kann ich weder laufen noch mich auf die Waage stellen. Unter 85 Kilo immer noch. Noch zwei weniger, und sogar meine urältesten Jeans passen mir wieder ganz bequem.