

Volkswagen für Burks



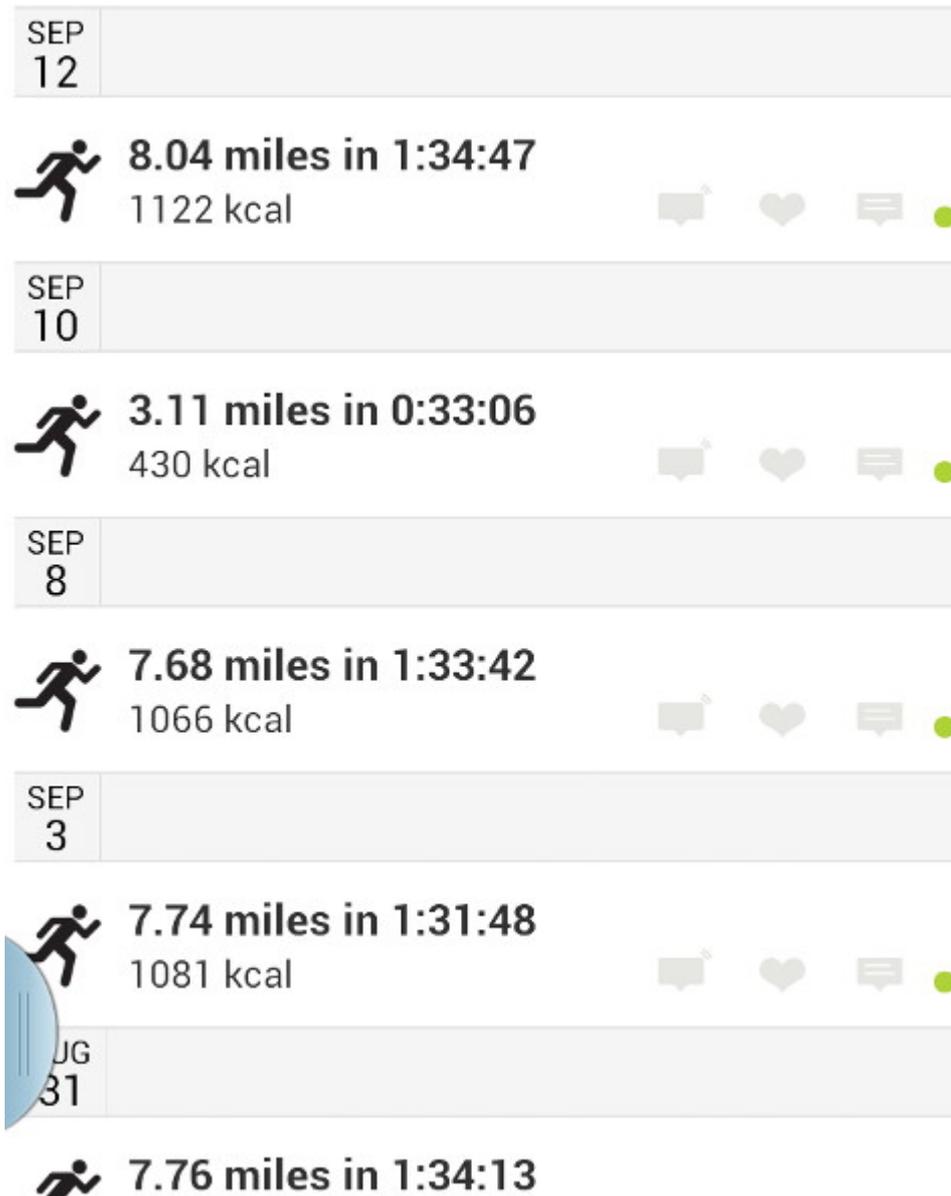
Irgendwo bei Zermatt in der Schweiz – mein Auto und ich (ca. 1975 oder 1976).

**Mein täglich Brot gib mir
heute**



Natürlich selbst gebacken...

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.

PorYes

[Der Alptraum](#) für orthodoxe Feministinnen Calvinistinnen à la Alice Schwarzer – der „feministische Porno-Filmpreis Europa“. Ich werde versuchen hinzugehen und zu berichten...

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.

AUG
10



7.82 miles in 1:38:29

1072 kcal



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.

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.

Mein Strohhut, eine leckere Dame und die Maske des bürgerlichen Klasseninteresses





Da ich seit gestern Abend kein schnelles Internet habe, sondern eines auf Akustikkoppler-Niveau (die Telekom arbeitet dran), beschloss ich nach dem spartanischen Frühstück, erst zu joggen. Als ich im 10 Uhr abgekämpft bei schon knapp 30 Grad wieder nach Hause kam, beschloss ich zudem, meinen Strohhut zu reaktivieren, den ich 1982 im Osten Kolumbiens – in [Vistahermosa](#) in der Nähe der Sierra de la Macarena – erworben hatte. Ich weiß gar nicht, warum man so ein praktisches Teil nicht hier auch verkauft und trägt.

Aber so in der Sonne zu braten, ist auch langweilig, zudem die leckere Dame, die mich mit ihrem Anblick erfreute, bald gehen muss. Ich konnte mich aber noch verbal für den ästhetischen Genuss bedanken, was auch sie erfreute.

Ich werde mich wohl jetzt mit Habermas' „Strukturwandel der Öffentlichkeit“ in ein Café setzen. Ich habe das Buch zum ersten Mal in den 70-ern gelesen; ich wundere mich, warum Habermas nicht im Verfassungsschutzbericht auftaucht, zumal er die Heilslehre der „Freien Marktwirtschaft“ und deren Gläubige auf allerhöchstem theoretischen Niveau ständig abwatscht:

Marx denunziert die öffentliche Meinung als falsches

Bewußtsein: sie verheimlich vor sich selbst ihren wahren Charakter als Maske des bürgerlichen Klasseninteresses. Seine Kritik der Politischen Ökonomie triffe in der Tat die Voraussetzungen, auf denen das Selbstverständnis der politisch fungierenden Öffentlichkeit beruhte. Ihr zufolge kann sich das kapitalistische System, sich selbst überlassen, nicht krisenfrei als eine 'natürliche Ordnung' reproduzieren. (S. 151)

Wahrscheinlich ist [Habermas](#) nur deshalb nicht in Deutschland gesellschaftlich geächtet, weil PolitikerInnen zu faul oder zu dumm sind, seine Bücher zu lesen. Allerdings hat er auf seine alten Tage die Verehrung höherer Wesen und anderen Formen des Aberglaubens wieder ernst genommen; das nehme ich ihn persönlich übel.

Gehen Sie nie hungrig einkaufen!

[Ratgeber Arbeitslosengeld II](#) des Jobcenters Pinneberg für Hartz-IV-Empfänger: „Beim Essen überlegt die Familie, wie sie das schaffen können. Erster Beschluss des Familienrats: eine Woche auf Fleisch zu verzichten.“ (...) Duschen Sie, anstatt ein Vollbad zu nehmen. (...) Manchmal hilft es auch schon, ein paar Steine in den Spülkasten zu legen (...) Für ein Wannenbad verbrauchen Sie dreimal so viel Wasser wie bei einer Dusche. Auf diese Weise können Sie mehrere Euro im Jahr sparen. (...) Gehen Sie nie hungrig einkaufen.“ (via [Klaus Baum](#))

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.

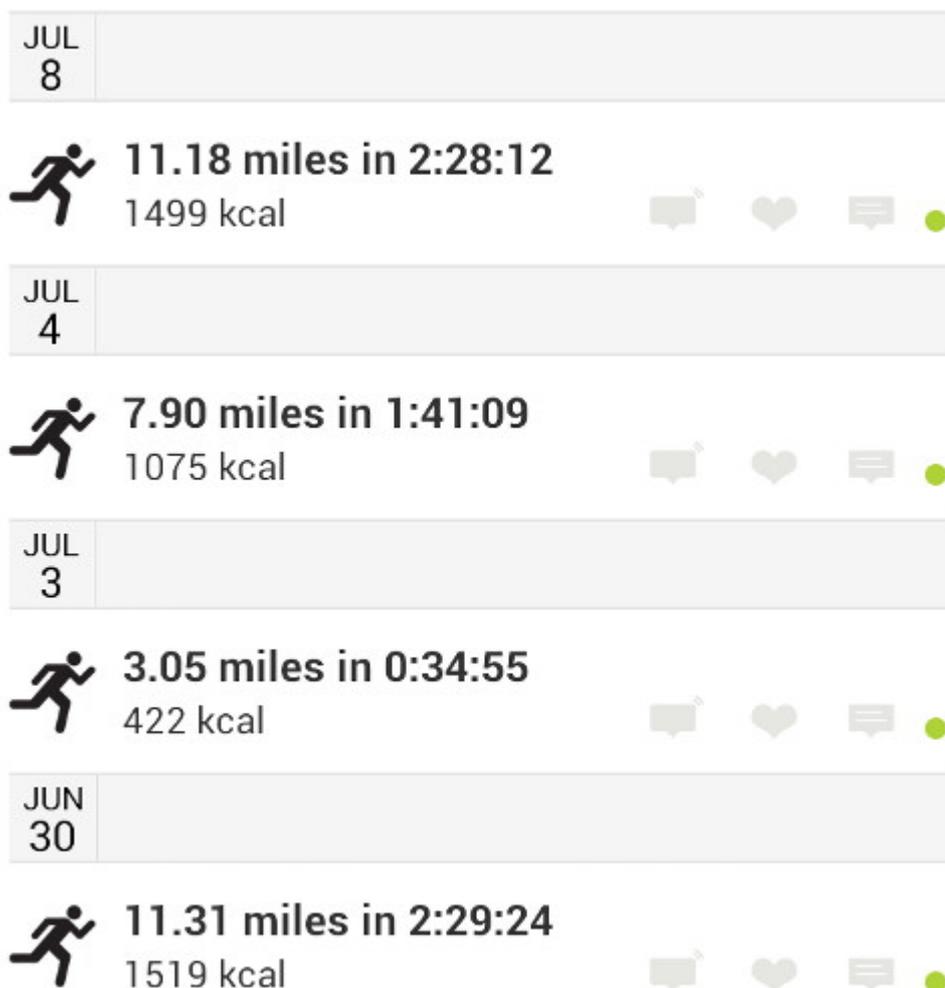
Wie ich heute der einschlägigen Presse entnahm, soll Sport auch Lust auf Sex oder mehr Sex machen. Hm. Tja. Stimmt wohl. Aber dazu fehlt gerade eine (oder sollte ich schreiben: mehrere? Har har) Partnerin.

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
4.54 mph



AVG. PACE
13:12 min/mile



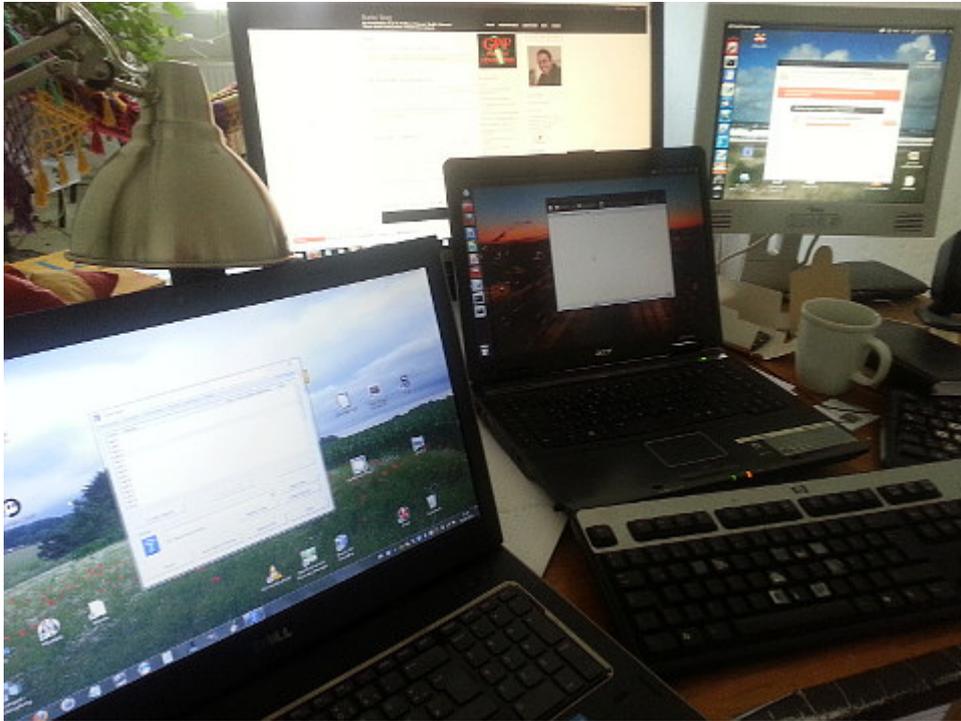
CALORIES
1519 kcal



HYDRATION
23 fl 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.

Im Maschinenraum



Heute, nach dem Frühstück, habe ich mich auf eine (noch) ungedrosselte Pirsch nach Neuland begeben...

Tisch

Wer gerade einen Tisch braucht, der sollte [hier](#) gucken.

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

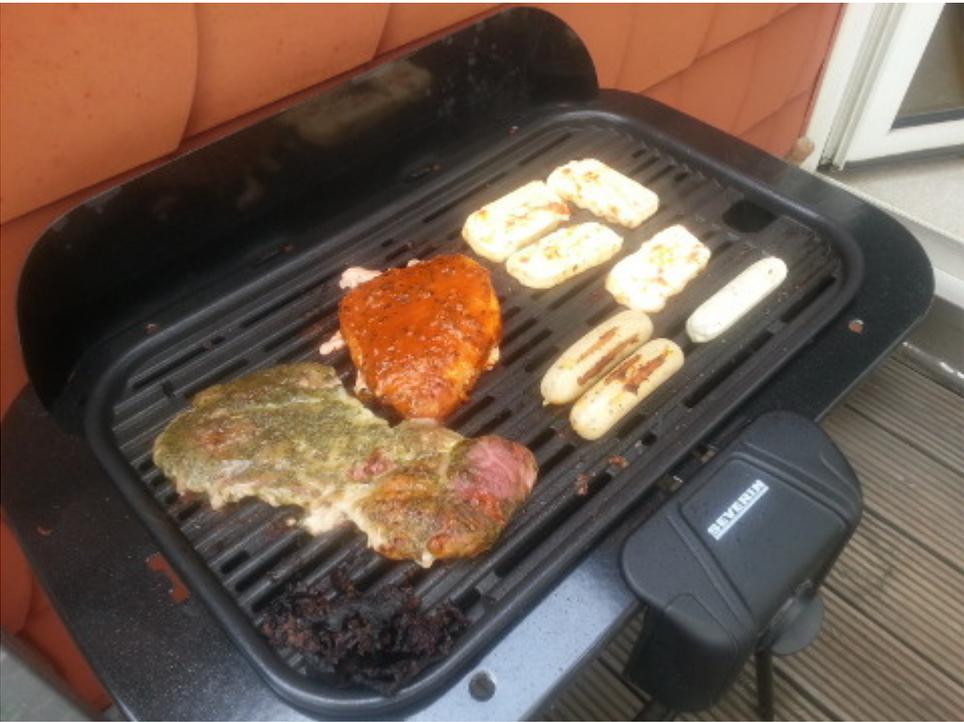


AVG. PACE

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?)

Buschmühlen in Rixdorf





Mir ist gerade unangenehm aufgefallen, dass ich gestern nicht gebloggt habe. Das kommt davon, wenn man, zusammen mit Freunden, einen so genannten „Zug durch die Gemeinde“ veranstaltet, der durch den vorherigen und vorsorglichen Konsum leckeren Fleisches magenmäßig abgefedert wurde und, da mich das erschreckliche Gefühl überkommt, die geneigten Leserinnen und wohlwollenden Leser mit einem wohltemperierten deutschen Satz zu überfallen, der vor Kausal, Relativ- und sonstigen grammatikalischen Ketten znur so strotzt, dem Gehirnschmalz, was die Logik angeht, also Einiges abverlangt, der (das bezogene Subjekt ist der „Zug durch die Gemeinde“), ich also hiermit fortfahre zu berichten, was sich zutrug, soweit ich mich erinnern kann, der also damit ausklang, eine im Kiez – genauer: [Schudomastrasse 3](#) (die Kneipe ist von Google Streetview noch nicht indiziert) – neu angesiedelte Destillerie zu besuchen und die dort dargebotenen edlen Getränke, vornehmlich irischer Provenienz, zu kosten, demzufolge sich das Motiv, während des Besäufnisses der Testreihe „Bushmills“ das traute Heim aufzusuchen, um etwas zu bloggen, zunehmend verflüchtigte und stattdessen von der Furcht überlagert wurde, trotz ausreichender geografischer Kenntnisse des Kiezes die Tür meines Wohnhauses nicht mehr

wiederfinden zu können, wenn das Event sich noch mehr in die Länge gezogen hätte, dergestalt, dass wir noch in einer anderen Kneipe einkehrten, die zwar nicht irisches Whiskey, dafür aber schlichtes Bier anbot, ein Entschluss, den ich übrigens nicht bereute, da mir zwischendurch auch noch die derzeitige Dame meines Herzens mit ihrem Tölehen Hund begegnete, was mein trunkenes Herz zwar erfreute, wir aber unausgesprochen beschlossen, in den nächsten Stunden getrennte Wege zu gehen ~~da der Hund auch keinen Whiskey mag~~, da ich wie ein Stein auf jedes Bett gefallen wäre, das sich mir in den Weg gestellt hätte, was später auch geschah. Es war aber mein eigenes – zum Glück.

By the way: Was erlauben Bushmills? So kriegt ihr aber keinen Traffic auf Eure fucking Javascript-verseuchte Website!



JAVASCRIPT NOT DETECTED!

This Bushmills brand site requires all users to enter date of birth for verification purposes. Please enable JavaScript and reload this page.