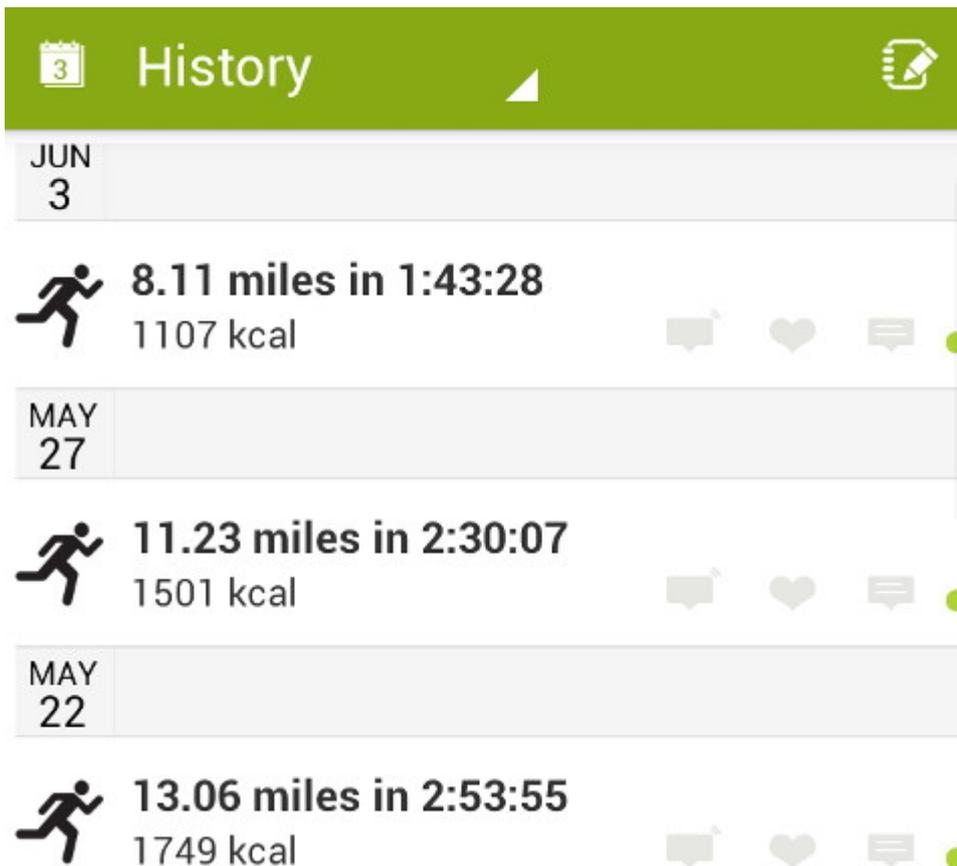


# Schneller, aber nicht weiter



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.

---

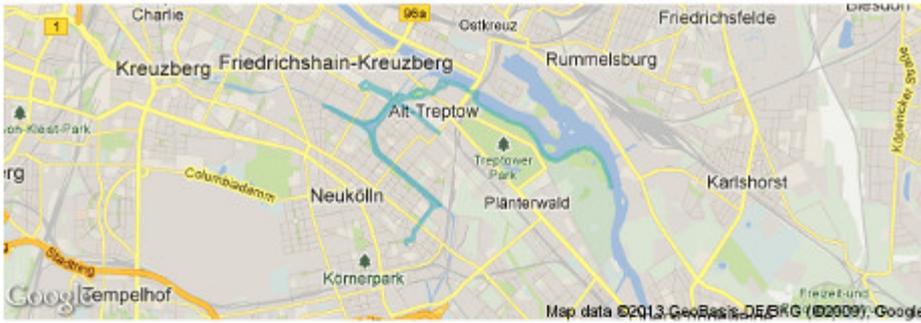
## Froh zu sein bedarf es wenig



Manchmal reichen schon Spiegeleier, eine Paprika und ein knuspriges, warmes, selbst gebackenes Brot.

---

## 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.

---

# Karneval der Thailänderinnen in Rixdorf



## Porree-Quiche





Die französische Bezeichnung [Quiche](#) wurde um 1845 von dem elsässischen Wort Kichel bzw. Kuechel abgeleitet, das dem deutschen Wort „Kuchen“ entspricht.

---

# 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.

---

# Brust-Adoption

Fast richtige Schlagzeile der [Titanic](#): „Angelina Jolie adoptiert neue Brüste aus Afrika!“

---

## Dokumentation Bauvorhaben

## aktuelle



Hier wurde nach den aktuellen Bauvorhaben gefragt und warum ich einen Baumarkt aufgesucht habe. Das Thema hat eben auch mit ästhetischem Empfinden zu tun. Die Küchentür ist schon fertig gestrichen, Zargen sind neu gesetzt.

---

# Real Life