

# Vorwärts zum Halbmarathon!

OCT 8, 2012 10:56 AM

SPORT  
Running



DURATION  
1:48:04



DISTANCE  
8.72 miles



AVG. SPEED  
4.84 mph



AVG. PACE  
12:23 min/mile



CALORIES  
1199 kcal



HYDRATION  
11 fl oz

Hier fragte neulich jemand, ob ich noch auf Diät sei.  
[Brüllmodus on] Ja, ich bin! [Brüllmodus off] Falls ich meine  
Strecke zwei Mal umrundete, lief ich Halbmarathon. Nun denn!  
Der Anfang ist gemacht.

---

## Fucking and Feminism



The [Village Voice](#) (2006, aber immer noch empfehlenswert):  
„Fucking and Feminism – Blowjobs, casual sex, and rape fantasies are under attack“.

*I encourage all men and women to make the sexual choices that are right for them, regardless of what's „cool.“ I can't tell you how to fuck. Instead of looking to gurus, activists, porn stars, and how-to books, you'd be better off looking inside, spending some quality time with your fingers around your cock or pressed against your clit figuring out what sets you off.*

Die Autorin [Rachel Kramer Bussel](#) sagt, wie es ist: „No one has the right to tell you how to fuck.“ Aber wer das zitiert, kommt schon in jeden Jugendschutzfilter wegen „obscene words“ oder weil Puritaner „easily offended“ sind.

---

## **Versackt und verkickert und verjoggt**

Gestern bin ich bei dem Versuch, die zwei Stunden zu laufen, kläglich gescheitert und musste schon nach 70 Minuten aufgeben. Man sollte eben am Abend vorher nicht erst um drei ins Bett gehen, weil man in der [Kneipe des Vertrauens](#) versackt

ist. Außerdem habe ich mit einer reizenden jungen Dame eine Weile gekickert (ich war mindestens doppelt so alt wie sie, habe es aber nicht zugegeben), die auch schon mal Sport studiert hatte, also des schnellen Gebrauchs von Armen und Beinen nicht unerfahren war. Ich habe trotzdem gewonnen... (Nein, das da oben war nicht ich, aber es geschah in derselben Kneipe.)

---

**Nur zur Kontrolle der  
Leserschaft**



SEP 28, 2012 12:58 PM

SPORT  
Running



DURATION  
1:27:30



DISTANCE  
6.80 miles



AVG. SPEED  
4.66 mph



AVG. PACE  
12:52 min/mile



CALORIES  
920 kcal



HYDRATION  
23 fl oz

---

Troll



Auf vielfachen Wunsch der Leserschaft heute also ein unpolitisches Thema: Troll, geboren 1952 und immer noch genauso quietschfidel wie ich.

---

**Klein Burks, fröhlich,  
revisited**



Klein Burks, vermutlich 1957 oder 1958. Eine andere Perspektive [als diese](#).

---

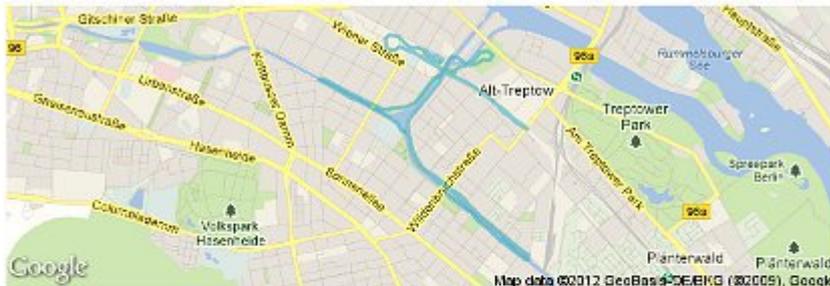
**Unnützer Stauraum hinter der  
Dusche, repainted**



Auch fertig. Es bedurfte bekanntlich [mehrerer Arbeitsschritte](#).  
Im Vergleich [zu vorher](#) kann sich das Ergebnis sehen lassen.

---

## Mehr Sauerstoff in Neukölln



SEP 23, 2012 10:03 AM

SPORT

Running



DURATION

1:47:06



DISTANCE

7.98 miles



AVG. SPEED

4.47 mph



AVG. PACE

13:24 min/mile



CALORIES

1062 kcal



HYDRATION

10 fl oz

Was ich nicht verstehe: Beim ersten Mal vor vier Wochen war ich schon nach zwanzig Minuten total platt und außer Puste. Jetzt laufe ich 90 Minuten locker durch, obwohl ich immer noch langsam bin. Wie macht der Körper das bzw. was macht er? Am Lungenvolumen kann es ja nicht liegen, ich hatte schon immer ziemlich viel davon. An Muskeln auch nicht, die braucht man doch nicht zum Laufen? Jedenfalls fühle ich mich nicht muskulöser, nur leichter.

Ich frage mich also, was [Fitness](#) ist. „Der Ursprung des

modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport liegt in der zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden.“. Har har. Das ist zweifellos richtig, erklärt aber nichts.

Was genau [Kondition](#) ist und wie der Körper sie herstellt, bleibt auch bei Wikipedia unklar. „Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit“. Ach was.

Also [Leistungsvermögen](#)?

*Im Ausdauersport ist die Leistungsfähigkeit speziell abhängig von den internen Faktoren Lungenventilation, Diffusionskapazität der Lunge, Herzminutenvolumen, Sauerstofftransportkapazität des Blutes, periphere Sauerstoffverwertung und Muskelfaserzusammensetzung sowie den externen Faktoren Belastungsmodus, Größe der eingesetzten Muskelmasse, Körperposition, Sauerstoffpartialdruck und Klima.*

Ach. Also hat sich meine Lungenventilation erhöht? Oder das Blut kann mehr Sauerstoff produzieren? Und das in Berlin-Neukölln? Körperposition? Da denke ich aber eher an Sex. Laufen und Sex sind beide sehr stark mental bedingt, sagt man. Bruhahaha. Muss ich mal ausprobieren.

---

# Diät



Nachdem ich die 95 Kilo jetzt signifikant [unterschritten](#) habe (5 Kilo abgenommen seit 24.08.), peile ich die 90 an. Der Salat muss für zwei Tage reichen, die Schrippe (aka Brötchen) nicht.

---

# Rohrschelle



Ich habe gestern zwei Stunden meiner kostbaren Zeit im Baumarkt meines Vertrauens und in meinem Hinterhof zugebracht, um den gebrochenen Rahmen meines mehr als 60-jährigen Drittfahrrads improvisativ zu reparieren. Zunächst musste ich investigativ recherchieren, wie die Dinge wohl heißen könnten, deren Gebrauch und Nutzen mir theoretisch vorschwebten. Demnächst muss da vermutlich ein Schweißer ran.

---

**Burks gefällt das**



SEP 21, 2012 11:39 AM

SPORT  
Running



DURATION  
1:30:10



DISTANCE  
6.82 miles



AVG. SPEED  
4.54 mph



AVG. PACE  
13:13 min/mile



CALORIES  
912 kcal



HYDRATION  
16 fl oz

**Nicht Jammern und Picheln,**

# sondern Hammern und Sicheln!



Arbeitsschritt 3 (gestern) und Arbeitsschritt 4 (heute).  
([Arbeitsschritt 1](#) und [Arbeitsschritt 2](#))

---

**Wer ist das Schönste im  
ganzen Land**





Es ist doch gut, für jede Gelegenheit ein passendes Fahrrad zu haben. Das oberste stammt von meinem Opa, ist ca. 60 Jahre alt, hat keine Gangschaltung, ist aber so schwer, dass bei einem Zusammenstoß mit einem Auto nicht sicher wäre, wer gewönne. Das mittlere ist für alle Gelegenheiten und lange Touren. Das untere nur zum Einkaufen.

---

## Kein goldener Boden



Heute bin ich 1.21 hrs gelaufen und war eh verschwitzt. Da ich [dieses Problem](#) noch kurz lösen wollte, machte ich mich ans Hämmern, Sägen und Bohren. Das gestaltete sich komplizierter, als ich zunächst vermutet hatte. In meinem Bad scheint keine Wand wirklich rechteckig zu sein. Ich verschiebe das Grobe jetzt auf morgen. Bah. Ich habe keine Lust, mit meinen zarten Schriftstellerhänden vollends unter die Handwerker zu geraten, obwohl das Handwerk einen goldenen Boden haben soll, die Schriftstellerei jedoch nur selten.

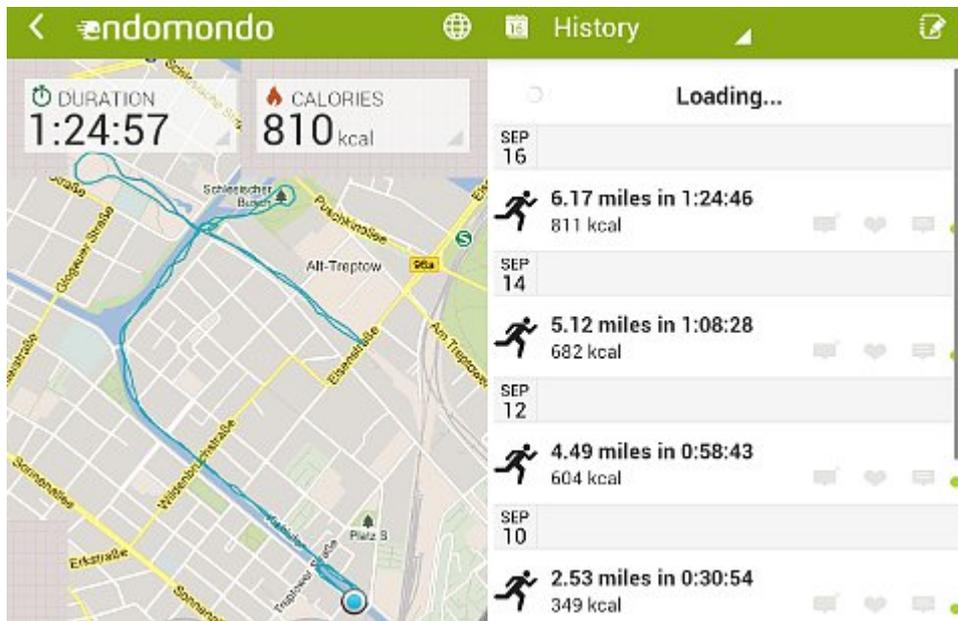
---

## Unter Angströhren

Burks über den Zylinderhut (auch bekannt als Angströhre), den Biberhut, John Hetherington, die klassische Kopfbedeckung des eleganten Herrn in der Revolution und der höheren Stände im Kapitalismus. (Ich habe jetzt ein Mikrofon, muss aber noch damit üben.)

---

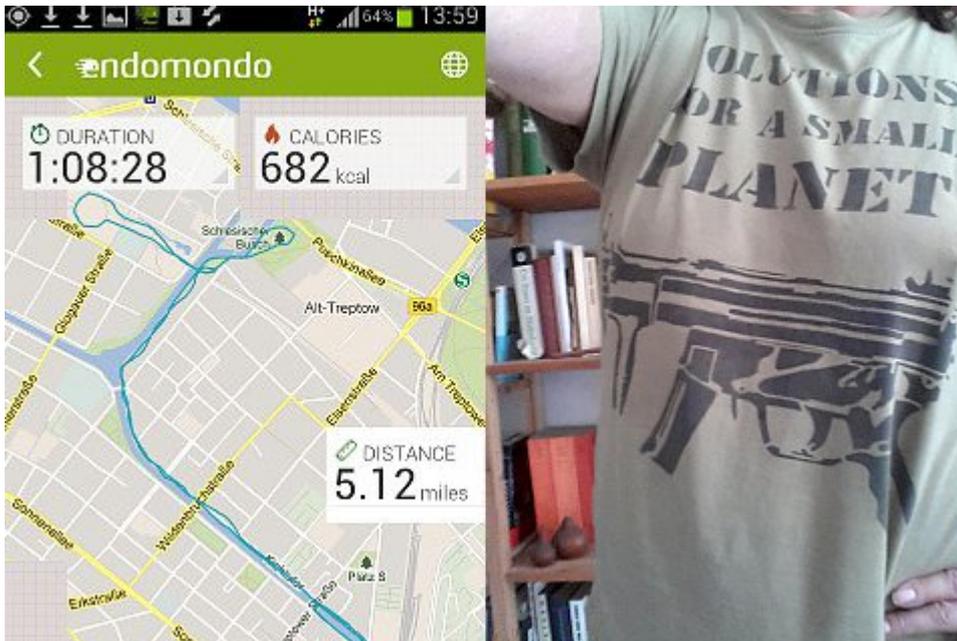
# Laufstyle



Der Tipp der des Joggens kundigen Leserschaft war Gold wert (bzw. Atemluft). Wer langsam läuft, kann länger. Aber am Sonntag Morgen bei optimalem Laufwetter macht es auch Spaß. Ich kann ja schon fast den Angriff auf die zehn Kilometer wagen. Mal sehen, was die Waage gleich sagt.

---

## Angriff auf die Stunde gelingen



Na also. Erschwerend: ich bin zu einer suboptimalen Zeit gelaufen. Erleichternd: Es war wieder optimales Laufwetter. Als meine Füße dann doch schwer wurden, blies mir ein sanfter kühler Wind ins Gesicht. Die Strecke ist ausbaufähig, aber zunächst gesetzt. Ich werde jetzt in Angriff nehmen, ein paar Kurven im Görlitzer Park mehr zu laufen.

Vielleicht sollte ich doch ein anderes Shirt nehmen – die Leute starren mich immer an, als sei ich eine Reinkarnation von Breivik. Oder ich sollte ein Smiley aufnähen. Oder lächeln. Das kann ich aber nicht, wenn ich laufe.

---

## Es geht voran, Update



---

## Wasser und Kohlenhydrate

Heute habe ich nach 32 Minuten schlapp gemacht und mich mehr kriechend als laufend zu meinem Fahrrad geschleppt. Peinlich. Lag es vielleicht daran, dass mir die des Joggens kundigen Leserinnen und des Laufens mächtigen Leser die falschen Ratschläge gegeben haben?

Ich habe auf das Frühstück verzichtet. Das war offenbar gar nicht gut, mit leerem Bauch zu joggen (es war aber auch zu spät und schon brüllend heiß, ich akzeptiere eine Teilschuld).

Und sollte man während des Joggens trinken oder schwabbelt die Flüssigkeit dann laufhemmend im Magen herum?

---

**Es geht voran**