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.