

Geht

Sich morgens früh beim Lieblingsbäcker ein belegtes Brötchen samt Kaffee holen und mit einem lieben Gruß ins Wochenende verabschiedet werden.

Geht nicht

Fröhlich die Bäckerei verlassen, dann vom muffligen Knöllchenschreiber ein 25-€-Ticket kriegen, obwohl man beim Kurz-Anhalten keinen behindert hat.

Kölnreport

„Bei manchen Leuten sieht Joggen irgendwie aus wie Sterben mit Anlauf.“

Tweet von @le_ozon



Hier kommt Köln am besten in die Hufe

Läufer am Decksteiner Weiher: Die Strecke hier gehört zu den beliebtesten Jogger-Routen Kölns.

Köln ist im Lauffieber – gerade an diesen letzten sonigen Herbsttagen werden die Kölner Parks und Grünflächen von Joggern bevölkert. Klar: In Köln läuft's!

Aber welche Strecken sind am besten? Wo trifft sich die Kölner Laufgemeinde? XTRA bringt Licht ins Datendickicht, hat die Infos von Kölner Läufern bei Deutschlands beliebtester Lauf-App „Runtastic“ gefiltert, geordnet und analysiert. Hier das Ergebnis:

Die meisten Kölner laufen am liebsten am Rhein

Lauf-Apps sollen dabei helfen, das eigene Jogging-Programm zu planen. Viele Jogging-Apps bieten Statistiken, Karten oder Trainingsprogramme, die der Nutzer sich selbst zusammenstellen kann.

entlang – gut zehn Kilometer zwischen Deutz und Mülheim auf beiden Seiten des Stroms. Darauf folgen die Strecken am Decksteiner Weiher, im Blücherpark und im Grüngürtel. Das kommt nicht ganz überraschend: Wer läuft nicht ger-

ne in einer schönen Umgebung?

Spannend wird's bei den Zusatzinfos, die die Online-Datenbank ausspuckt. Zum Beispiel: Wer gerne mit Frauen joggt, läuft seine Runden im Blücherpark (62 Prozent Frauenanteil).

Wer besonders flott unterwegs sein möchte, sollte stattdessen am Decksteiner Weiher rumflitzen: Laut „Runtastic“ braucht der Kölner Durchschnittsläufer fünf Minuten am Weiher – gerade bei der langen Laufstrecke ganz schön sportlich!

Wer gerne mit jungen Leuten läuft, der sollte die Sportschuhe am Inneren Grüngürtel schnüren. Die Läufer auf der Strecke zwischen Ehrenfeld und Altstadt sind im Schnitt 31 Jahre alt – und damit im Schnitt gut zehn Jahre jünger als die Hobbyläufer auf den anderen Strecken.

Na dann: Einfach loslaufen und am Wochenende die Herbstsonne (Samstag wird's bis 20 Grad warm!) genießen. Der Halloween-Kater wird's danken.

Philip Buchen
@xtra.koeln

Fotos: Matthias Heinekamp



Der Feiertags-Unsinn

von
Philip Buchen



Frage: Was ist eigentlich Allerheiligen? Die Antwort: ein stiller Feiertag. Und Allerheiligen wird vor allem deshalb gefeiert, „weil es zu viele Heilige gibt, um jedem einen speziellen Tag zu widmen“ (Augsburger Allgemeine, 29.10).

Morgen wird also jede Kirchenikone geehrt, die zu unbedeutend für einen eigenen Gedenktag ist. Aber braucht es dafür einen stillen Feiertag, muss deshalb morgen das Leben in Köln auf Stand-by stehen? Ein stiller Feiertag ist eine faire Sache, wenn der tatsächlich wichtig ist. Aber Allerheiligen, der Tag, der immer mehr nur noch als „der Tag nach Halloween“ gilt? Dieser Tag muss kein stiller Feiertag sein.

Philip Buchen
@xtra.koeln

Die XTRA-Frage

Sie singt, sie tanzt, sie polarisiert: Wie findet IHR Helene Fischer?

Sonntag und Montag gibt die 30-Jährige zwei Konzerte in Köln.

#koeln_helene

@ mail@xtra.koeln
@xtra_koeln
/xtrakoeln
@xtra_koeln