Московский полумарафон 2016

Автор: Святослав
15.05.2016 21:31

По сложившейся традиции опоздал на соревнования, стартовал спустя 10 минут после общего старта. Цель была идти за пейсером 1.49 и не превышать средний пульс в 162 удара, но на деле получилось, что догонял первые 7 километров пейсера 1.59, которого отпустил за 3 километра до фишина. Было довольно жарко, солнышко так постаралось, что весь сгорел. Бежал без кепки и очков, спасали лишь губки с водой на пунктах питания, если бы не они, точно бы слёг от солнечного удара прям на дороге. Пора бы уже запомнить, что перед такими продолжительными забегами лучше крем против загара приобрести. В целом конечно от соревнований остался лишь позитив, но заметил, что бежать несколько раз по одному и тому же маршруту уже менее интересно, нету неожиданностей на дороге, уже знаешь, что скрывается за поворотом:) Одно лишь остаётся неизменным - позитив излучаемый от рядом бегущих людей:)



Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



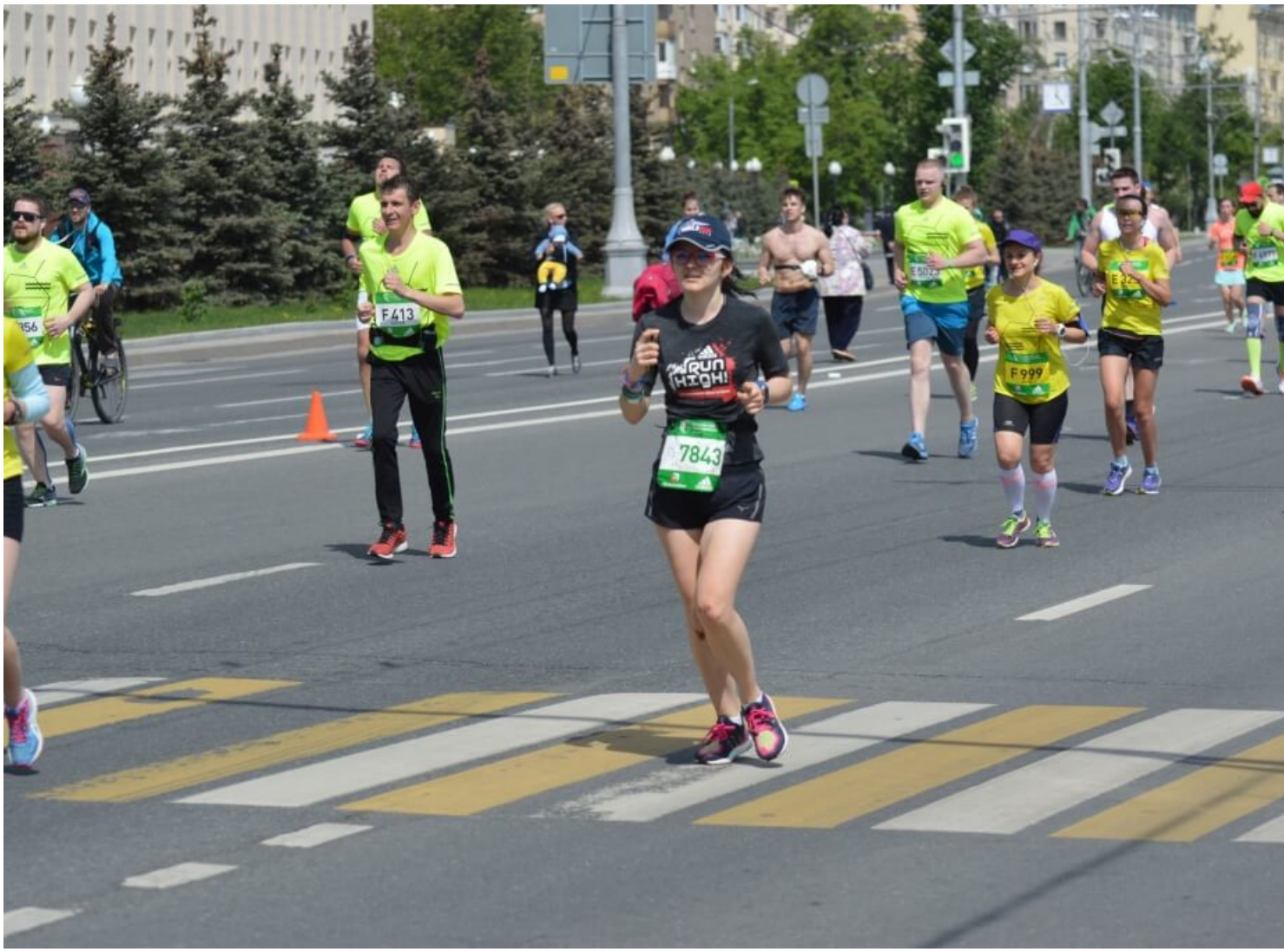
Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



Автор: Святослав
15.05.2016 21:31

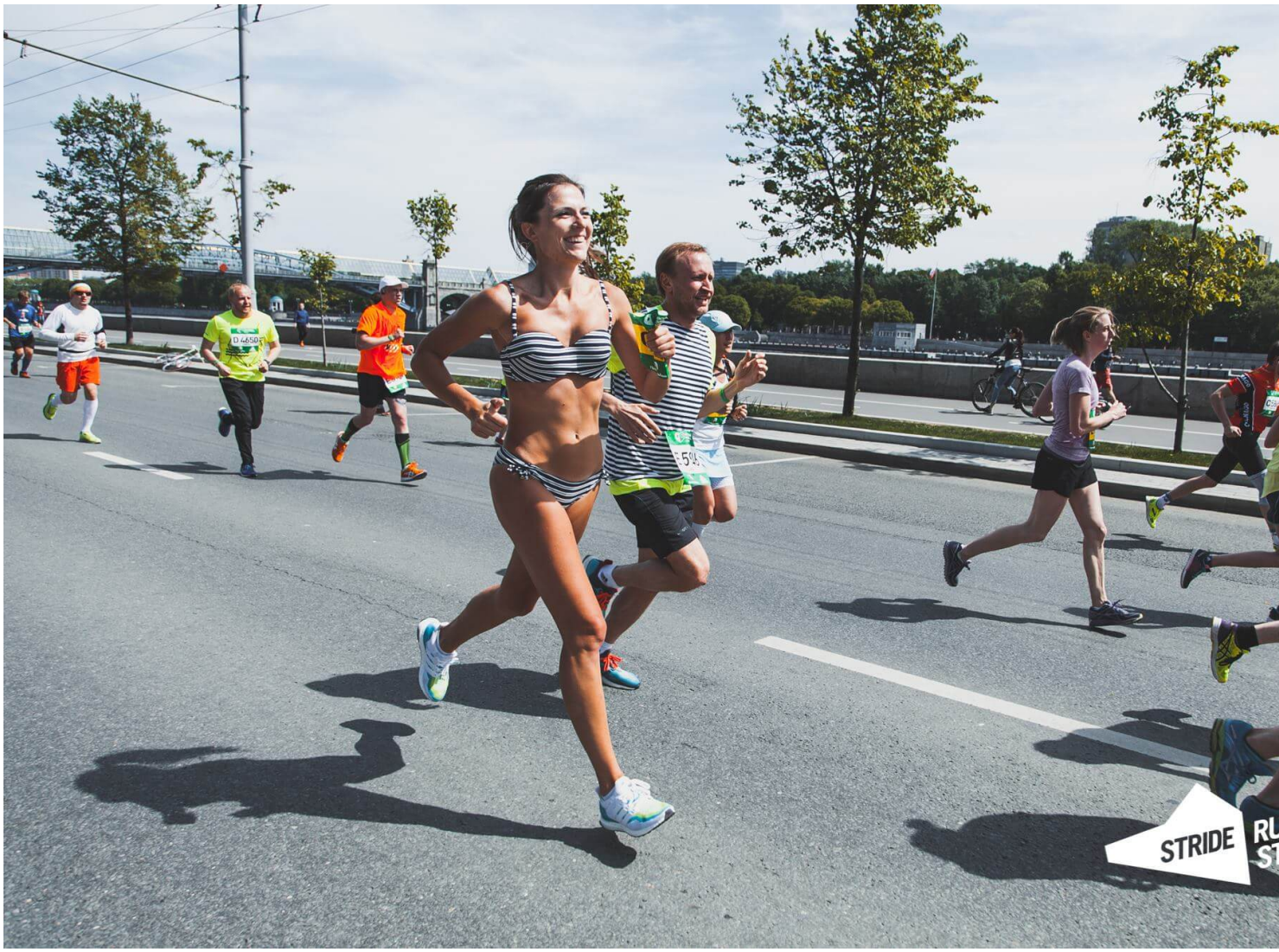


Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



Кому-то очень жарко было:)

Автор: Святослав
15.05.2016 21:31



Статистика забега

15.05.16 (10:30 16гр., шорвремямайка хб, крос адидпульсалящее солнце, довольно жарко, ве

1 км	5.37	143-152
2, 3, 4 км	16.19 (по 5.26 на км)	152-158
5 км	5.26	155-160
6 км	5.27	157-162
7 км	5.37	157-162
8, 9 км	10.36 (по 5.18 на км)	158-172
10 км	5.50 (подъём на мост)	157-164
11 км	5.17	160-169
12, 13 км	11.02 (по 5.31 на км)	160-167
14 км	5.50	161-166
15 км	5.47	159-164
16 км	6.02	158-161
17 км	5.50	160-163

18 км	6.25 (пункт питания, съел 3 с	158-164
19 км	5.58	160-164
20 км	5.52	162-175
21,1 км	5.53	166-174
пульсометр	1.58.54	158 - ср, 175 - макс
оф. Результат	1.58.55	1958 калорий
без плеера		

92.8 кг после забега