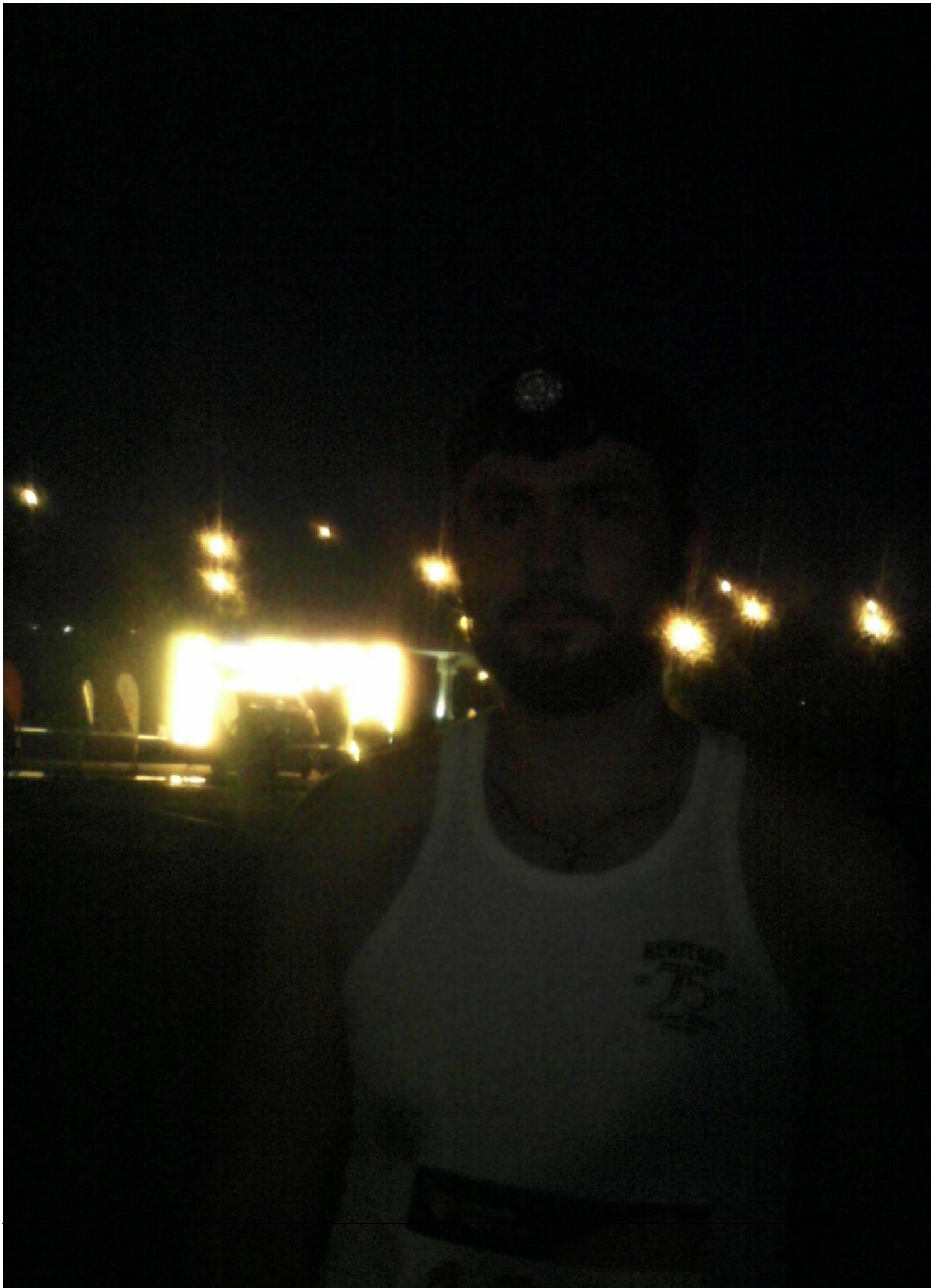
Ночной забег 2015

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

18 июля 2015 года.
Соревнования - "**Ночной забег**". Самый необычный из забегов, который проходит в Лужниках, поэтому я не мог не побывать там:Р Дистанция - 10 километров, время проведения забега - поздний вечер. В пол одиннадцатого вечера четыре тысячи человек с фонариками на лбу пробежали по Лужникам и набережной. Я, как любитель бега по ночам, был рад пробежаться с такими же единомышленниками. Из минусов, пожалуй, видел как многие спотыкались, в основном девушки. Так что, довольно травмоопасно по ночам бегать, особенно для тех кто редко это делает. Только после соревнований заметил, что налобный фонарик ещё можно и повернуть, а именно вниз, чтобы под ноги светить:) учтём на будущее. Особенно эффектно смотрелись бегуны со светящимися палочками, которыми обернули свои ноги и руки:) - прям целое произведение искусства. Так что, ночной забег, пожалуй один из самых необычных и запоминающихся забегов из моей беговой практики, поэтому, всем спортсменам хотя бы раз рекомендую побывать на подобном событии.
Шахтёр :)

Ночной забег 2015

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

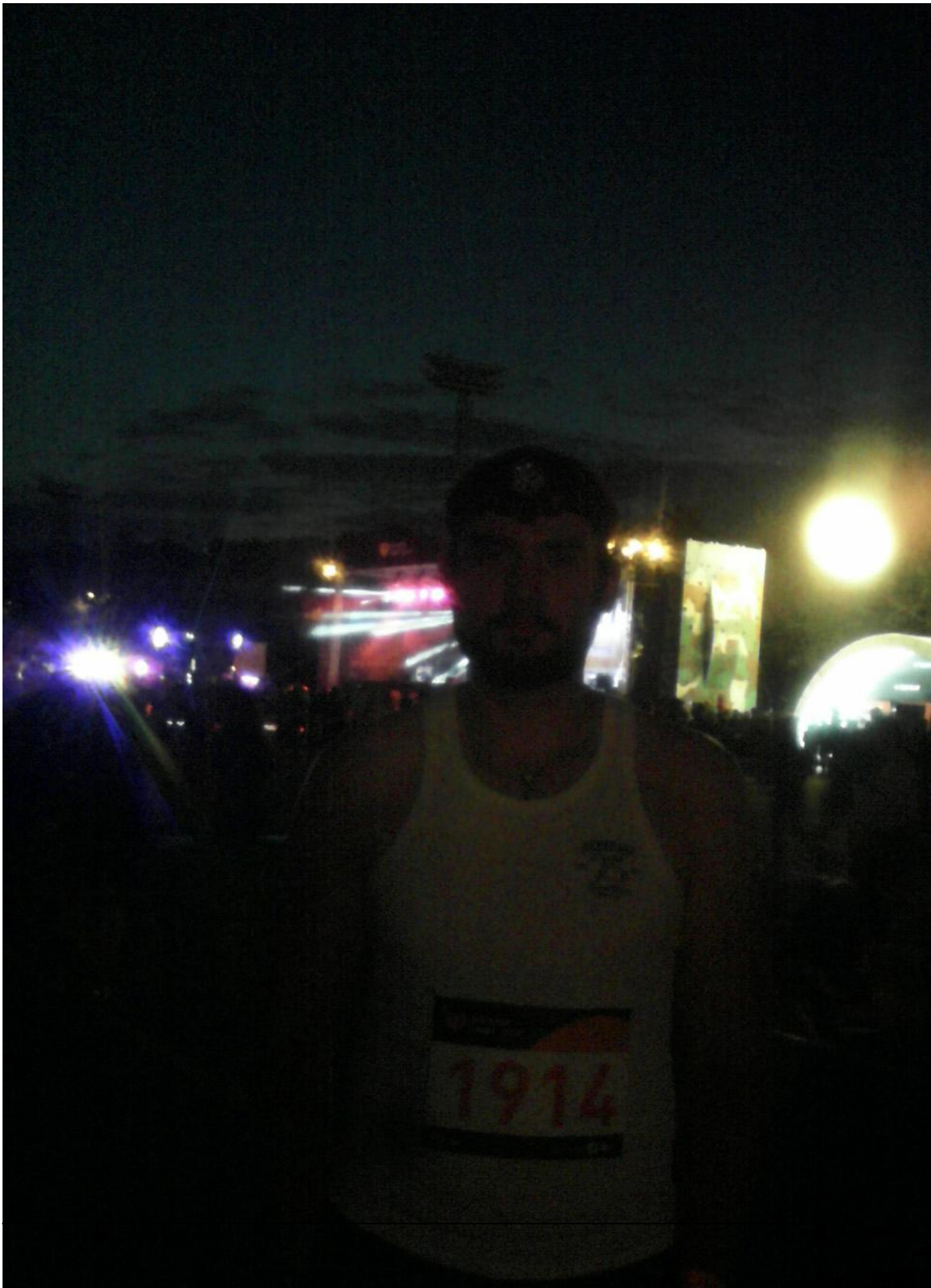


Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

{mp4}photo-night-2015-beg{/mp4} По традиции былых событий, ещё видео с квадрокоптера - (сам старт) (ещё один дубль)

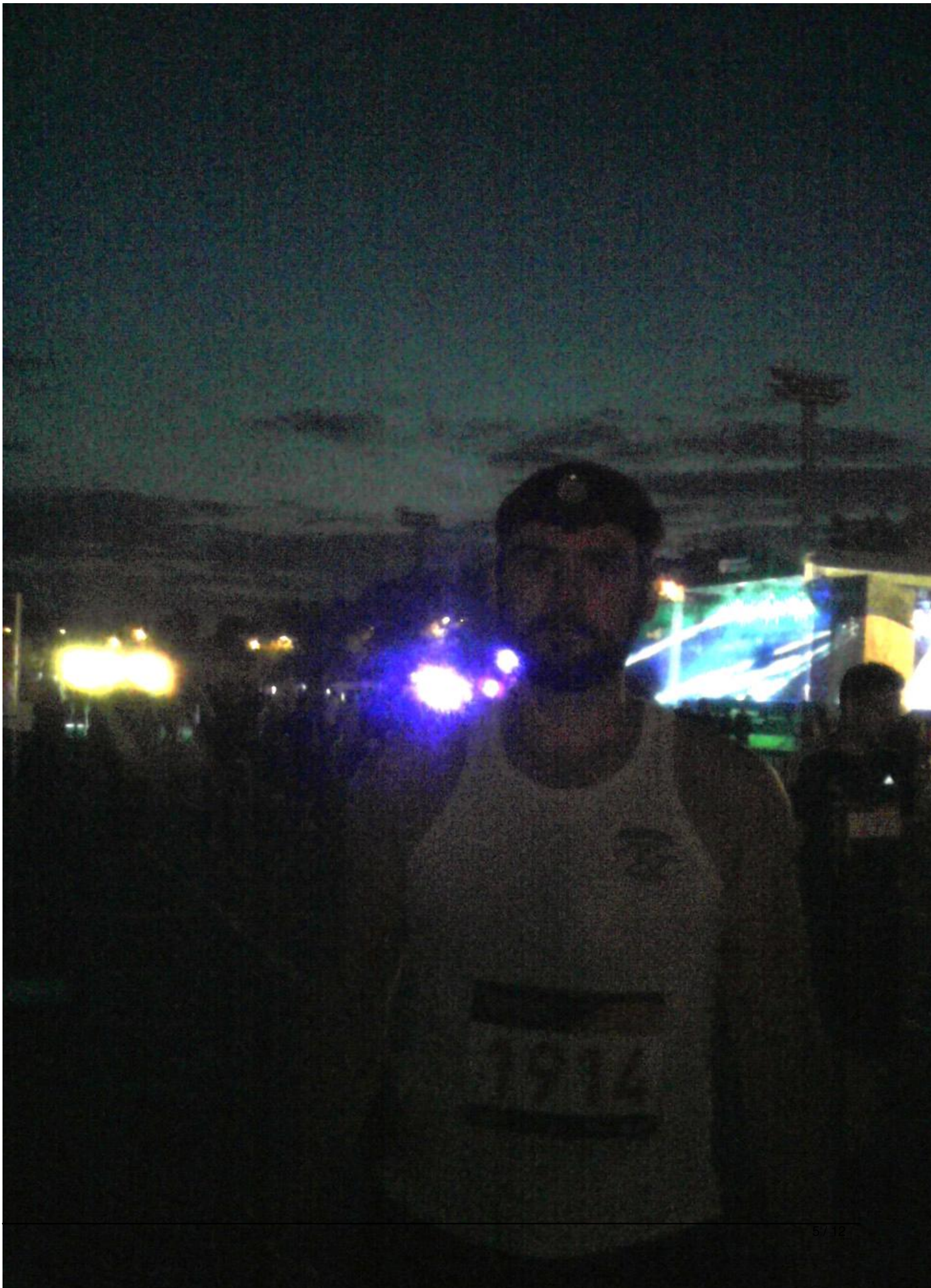
Ночной забег 2015

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09



Ночной забег 2015

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

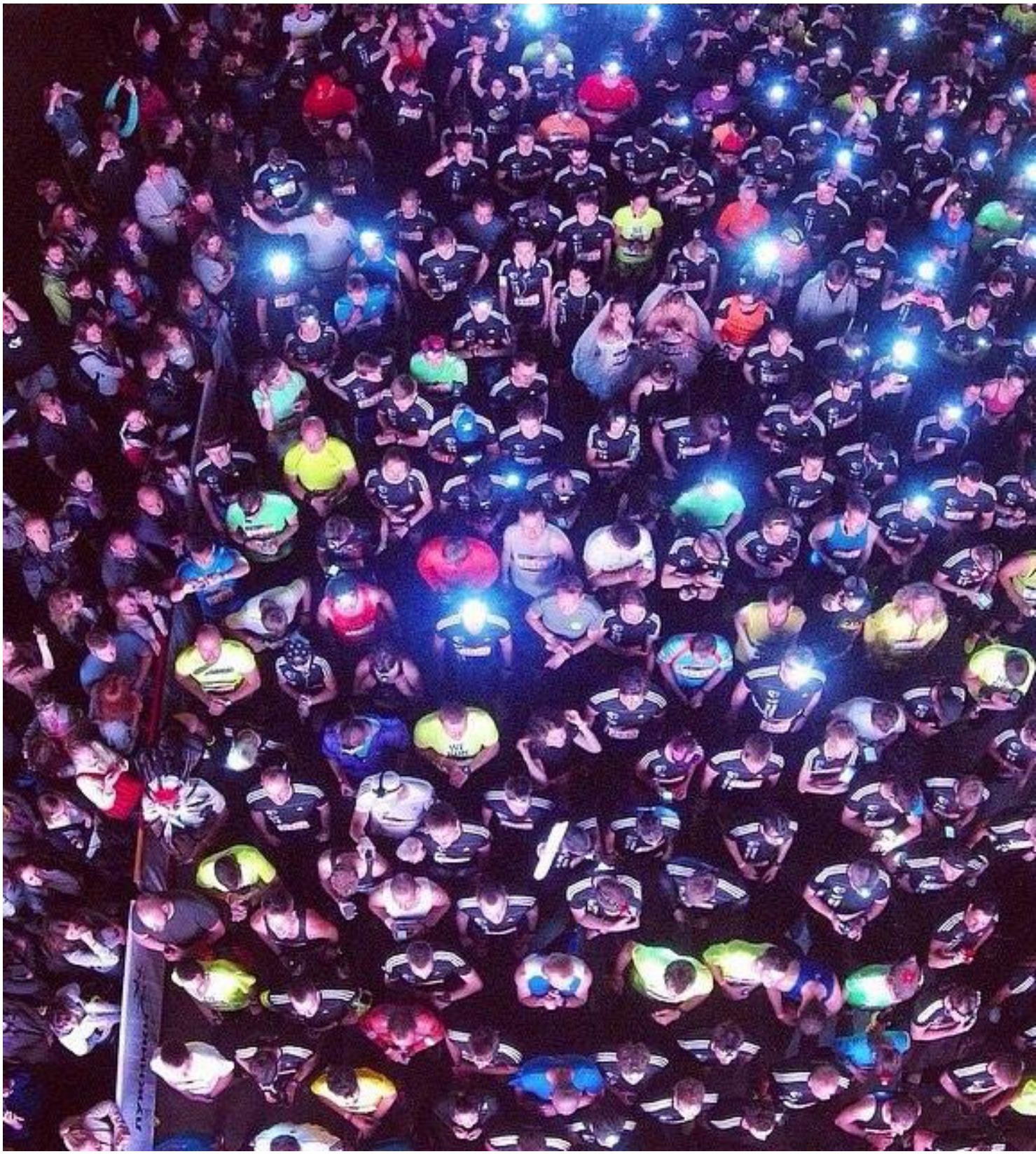


Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09



Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Ночной забег 2015

Автор: Святослав
19.07.2015 20:09

Статистика:

18.07.2015 5 км (22:30 - 4 сек), шорты, крос адидас, майка хб боксёрка, прохлад

	время (мин:сек)	пульс ср.
1 км	5.31	140
2, 3, 4 км	14.57+1.09 (16.06=по 5.22)	150
5 км	5.30	150
6, 7 км	11.02 (по 5.31)	152
8 км	5.23	154
9 км	5.19	157
10 км	5.19	157
пульсометр	54.17.33	153 - ср, 173 - макс
оф. Результат	**0:54:11**	890 калорий
5 км -	0:28:20	