Автор: Святослав
17.08.2015 20:19

**Музыкальный полумарафон 16 августа 2015**
Лужники как всегда приятно радуют своей организацией и неповторимой атмосферой на соревнованиях. Бежал впервые Музыкальный, поэтому было необычно видеть на всём маршруте музыкальные группы.  Было бы мне на 10 лет меньше я бы вдвойне обрадовался, что на главной сцене выступал аж Влади из Касты. В общем не только на полумарафон съездили, но и на концерт Касты попали:Р
Интересный опыт на забеге получил - бежал весь маршрут за пейсером (главный редактор журнала Марафонец) и улучшил свой результат аж на 6 минут по сравнению с несколькими месяцами ранее. Пожалуй для хорошего результата так и надо будет поступать впредь, приезжать пораньше и бежать за нужным пейсером.

Начало старта.

Автор: Святослав
17.08.2015 20:19

Автор: Святослав
17.08.2015 20:19

На Красной площади, километров 5 до финиша

Начало старта, отметка где-то 3 километра. Ещё бодренькие все.

Финишное ускорение (фото слева)

Автор: Святослав
17.08.2015 20:19

[illegible] Было редко, что [illegible] муравки, пошли

Анимация №1 (Кликнуть на картинку для просмотра) Где-то вначале до 5 км.

Анимация №2 (Кликнуть на картинку для просмотра)

Автор: Святослав
17.08.2015 20:19

**Статистика забега:**

16.08.2015 время 10:30 14 гр, шорты, крос адидас, майка марафон, солнца нет вообще, ветерок

| | | |
|---|---|---|
| 5 км | 27.55 | 142 |
| 9 км | 22.57 | 150 |
| 20 км | 1.01.59 | 155 |
| 21.1 км | 3.18 | 167 |
| пульсометр | 1.56.11 | 151 - ср, 170 - макс |
| оф. результат | 1.56.07 | 1870 калорий |
| 5 км | 10 км | 15 км |
| 0:27:50 | 0:56:48 | 1:22:31 |

Музыкальный полумарафон

91 кг после без плеера