Первый забег 2015

Автор: Святослав
13.04.2015 20:13

12 апреля 2015 года.

Первые соревнования в этом году. Данные соревнования - это скорее открытие бегового сезона для ленивых:) для тех, кто ленился бегать зимой.

Место действия - Лужники.

Организаторы - всё те же, кто организует тот самый знаменитый Московский марафон.

Ещё в последних числах декабря прошлого года поставил себе одну из целей на следующий год, что нужно бы пробежать марафон в следующем году. И стал готовиться с 1 января... шучу:) с 3-го... (а может и с 10-го:). Ну а "Первый забег" - это первые соревнования в этом году ведущие к марафону в сентябре.

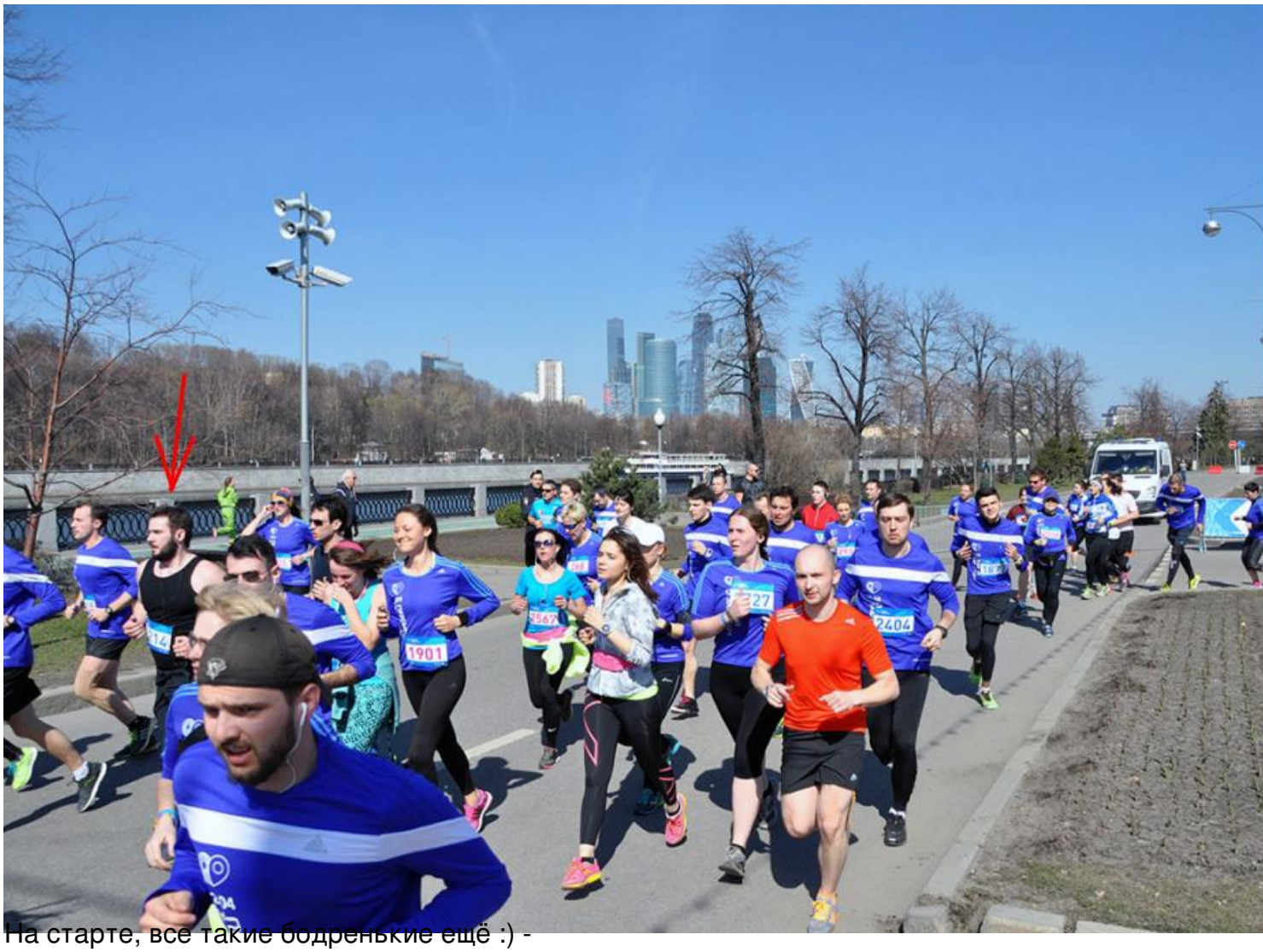
5 километров - это конечно маленькая дистанция, особенно для тех кто решил бежать марафон:) поэтому сии соревнования скорее больше для того, чтобы пообщаться с единомышленниками и зарядиться позитивом.

На термометре +17 градусов, отличная погода для бега, немного жарко.

Пробежал не очень хорошо, результат 26 минут 49 секунд. - 512 калорий:Р С такими

темпами к концу года я все свои 100 кг растеряю.
Себя красной стрелочкой отметил, а то фиг разглядишь чего.

Автор: Святослав
13.04.2015 20:13



На старте, все такие бодренькие ещё :) -

Автор: Святослав
13.04.2015 20:13

После соревнований, все лица прям так и сияют позитивом.

Автор: Святослав
13.04.2015 20:13

Брок 10 на велосипедах (в среднем 30 км/ч). Разбросано. Мы не, но спустя часов за 3 я стал.

Автор: Святослав
13.04.2015 20:13

Программа 360 градусов о "первом забеге" с высоты птичьего полёта -