Вниманию энтузиастов циклических видов спорта предлагаем отчет Натальи Казанцевой по ее участию в Сочинском Железном человеке 08 октября, и, конечно же, поздравляем ее с таким выдающимся результатом, отлично, Наталья, так держать!

Вчера (08 октября) случилась моя первая железная дистанция в триатлоне!!!

IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022 кино с места событий тут https://yadi.sk/d/uMspim-clvvSwg

Пишу пока свежо.

226 — это, в моём случае, не про скорость, а про экономное расходование ресурсов. Задача была пройти всю дистанцию без страданий! Ну и конечно же выйти из 13 часов Больше всего на каждом старте меня волнует плавательный этап. Вроде бы он самый короткий, но для меня это самый сложный вид из трёх. Поэтому было решено проплыть милю (1 км 850 м) за день до старта в очень спокойном темпе. Проверить текущую форму, так сказать. Результат превзошёл все ожидания. Я не ожидала, что всё будет настолько комфортно. Успокоилась и вчера впервые вышла на старт с улыбкой во весь рот. Обычно я очень сосредоточена и на всех фотках из стартового кластера у меня выражение лица, как будто кого-то хочу прибить.

1. Плавание.

Старт для "элиты" был с воды. Прыгнули с девчонками, пожелали друг другу удачи, сигнал, поплыли. Дистанция в два круга по 1900 м. Первый круг плыла и казалось, что он никогда не закончится. Но на втором круге всё стало по-другому, легче. Тело, видимо, смирилось с неизбежностью и расслабилось. Второй круг получился на 6 мин быстрее, чем первый. И в конце я ещё была не готова выходить из воды. Результат 3962 метра за 1 час 32 мин. Напетляла лишних 162 метра, но для данной дистанции — это очень немного. Прям круто! Цель была выйти из 1 часа 40 мин.

2. Велоэтап

Задача была не соревноваться, а пройти его ровно. Так как я впервые ехала такую дистанцию, я не знала, как поведут себя ноги после 180 км вела с набором высоты более 1000 м. Но знала точно, что чем ровнее пройдёт вел, тем лучше будет бег. Поэтому, чтобы не закислиться, не работала в гору с высокой мощностью. Временами было сложно сдерживаться и оставаться в своём темпе.

Помогала красота вокруг. Это правда самая красивая дорога, по которой я каталась. Ехала и говорила себе: "Наслаждайся видами, пока можешь, не торопись. У тебя просто длинная тренировка" Вел тоже в два круга. Подъем, спуск, подъем, спуск. Ветер на подъемах был в лицо, это прям бееее. Первый круг дался сложнее, чем второй. Опять же, мозг, видимо, смирился с тем, что всё будет долго. Итог по вело - 6 часов 32 минуты. Задача была выйти из 7 часов

3.Бег

Припарковала велик в транзитке, надела кроссовки и побежала. Реально, побежала!!! Обычно темп бега действительно хороший после велосипеда (ноги привыкли крутить, поэтому не могут сразу остановиться). Через метров 500-700 всё приходит в норму, и ты можешь контролировать темп. У меня же даже после километра не получалось замедлиться: ноги просто бежали сами. Я боялась "умереть" после первой половины. Пугают же всякими "марафонскими стенами". И так как я никогда не бегала марафон, я не знала, чего ждать. Где-то после 10 км со средним темпом 5.30 я решила: будь, что будет, будем решать проблемы по мере поступления. Пока бегу, буду бежать. Этап в восемь кругов. Каждый круг у меня получался из 30 минут. Я очень, очень хотела пробежать марафон менее чем за четыре часа и понимала, что с моим темпом — это реально. В общем, "сдулась" я на восьмом круге. Бежала его на морально-волевых. И думала только: "Хочешь реветь - реви на финише! Последний рывок остался!" В итоге 42 км 500 метров за 3 часа 59 минут Задача была выйти из пяти часов Время итого: 12 часов 15 минут Задача была выйти из 13 часов Всё прошло именно так, как мне хотелось!!!

Конечно же спасибо моему мужу, который отстоял все четыре часа бега с резервным питанием для меня на случай, если что-то пойдёт не так. Я пробегала мимо 16 раз!!! Господи, я бы не выдержала!!!

Спасибо Насте за то, что последние шесть недель благодаря её советам по питанию я восстанавливалась как пуля после тяжёлых тренировок. Жалею о том, что не обратилась к ней раньше.

Спасибо RedFit - клубу здоровых людей. за то, что Вы всегда рядом и за Вашу поддержку.

Спасибо ВСЕМ моим неравнодушным друзьям и близким!!! Я знаю, что Вам со мной и с моим режимом при подготовке было не просто. Сезон триатлона закончен такой чудесной гонкой.

Итак, мой результат: Абсолют женщины - 27 место из 58, в своей возрастной категории – 12-е место из 20.

Для справки: Наталья в прошлом году участвовала в соревнованиях:

1. Май, Геленджик, 113 км, командная гонка, ее этап – бег, ее команда заняла 2-е место среди всех команд.
2. Июнь, Урал Мэн (Исеть), 113 км, индивидуальный зачет - 1 место
3. Октябрь, Сочи, Олимпийская дистанция (1,5+40+10) – 7-е место в своей возрастной категории.