Поскольку город Краснотурьинск однозначно занимает лидирующие позиции в Северном кусте по количеству железных человеков, то для энтузиастов циклических видов спорта публикуем отчет еще одного железного человека Константина Манвейлера по его участию в Сочинском Железном человеке 08 октября, и, конечно же, поздравляем и его с таким знаковым, выдающимся достижением, отлично, Константин, так держать!

"Железная" дистанция 3,8 км 180 км 42,2 км. Дубль 2

В прошлом году, когда я впервые преодолел железку, меня спросили: ещё будешь участвовать? Я однозначно ответил: да ни за какие деньги!

Но прошел год и вот я снова на старте железки

Цель была у меня простая - улучшить свой личный результат. Плавание - такое же, как и в прошлом году. Транзитки - быстрее. Вело...а вот велоэтап преподнес неприятный сюрприз в виде ветра с гор. Средняя чуть более 31 (5:40 против прошлогодних 5:30), первые 45 км в гору ехал как в стену, на втором круге ветер стал потише, но это уже не изменило общей картины. В итоге на бег я убежал с убитыми ногами и разболевшимся не на шутку ахиллом. После 15 км я понял, что с таким бегом я личку не сделаю. А нет лички, то нет и стимула рвать жилы. Поэтому я сбавил темп и бежал просто в кайф. Времени на окончание гонки у меня было полно, я мог забежать ещё в какой-нибудь бар подкрепиться, в море искупаться, постоять поболтать с Димой Казанцевым и поболеть за Наталью. Так что марафон мой прошел за 5:06 общее время 12:34 против 11:43 прошлого года. Но! Гонку я завершил и теперь дважды "железный"

Выводы, где случились мои проколы:

Тактические:

- сильно забил ноги на велоэтапе

- неверно выбрал питание - на велоэтап взял только гели, после 3 часов желудок отказался их принимать, в итоге заголодал и получил гликогеновое истощение

Стратегические:

- не долечил ахилл

- мало готовился по сравнению с прошлым годом, прошел гонку, по сути, на старых дрожжах.

Буду ли ещё участвовать в этом? Ещё вчера я бы сказал: да ни за какие деньги! Сегодня я говорю: не знаю - время покажет.

Всем, кто дочитал: берегите себя, внимательно следите за своим здоровьем, занимайтесь спортом или физкультурой и до встречи на стартах