

Всем привет, в минувшее воскресенье, по традиции, в день российской государственности состоялся старт Гладкий бег в рамках Кубка Северных городов Лето 2023. Напомню, что концептуальная идея проведения старта в двух дисциплинах 800 м и 3000 м заключалась в том, чтобы с одной стороны готовить застрельщиков на первый этап эстафеты на призы газеты Заря Урала, потому что или время ходит нынче иначе, или плотность пространства возрастает, но количество спортсменов, готовых выбежать из 2 минут на 800 м (в том числе и лыжников), как-то с годами снижается. С другой стороны, гладкий бег — это техническая дисциплина, и поэтому для лыжников будет не лишним посмотреть и поработать над скоростной техникой бега, а это иные ощущения организма и чуть иные секунды. С другой стороны, дистанция 3000 м определенным образом пересекается с тестом Купера, и эта дисциплина важна для того, чтобы год от года замерять линейкой свою базовую спортивную форму и своевременно делать очевидные выводы, если вдруг линейку приходится наращивать. Кроме всего прочего, групповой забег предполагает минимум тактической борьбы, но максимум мобилизации, так что в каждом забеге конкуренция и спортивная борьба были нешуточными, и спасибо данному формату, что он дает не частую возможность достичь такого уровня предельной самоотдачи, когда обыкновенного легочного дыхания уже не хватает, и организм вынужден бросать в борьбу свой самый неприкосновенный запас межклеточного кислорода. Самоотдача проявилась также и в организационном плане: так в соревнованиях приняли участие спортсмены из посёлка Восточный, а это, на минуточку, 200 км в одну сторону, так что поселку Восточному наша всяческая благодарность, признательность и аплодисменты. Необходимо, к слову, заметить на полях, что самую массовую явку, как всегда, обеспечивает город Карпинск, при том, что численность населения Карпинска относительно иных городов не самая высокая. В приложении смотрите протокол, фотокарточки мастера Евгения Голынникова тут <https://disk.yandex.ru/d/sReYYj8o1qx4jQ>

+ фотокарточки еще тут <https://disk.yandex.ru/d/xlbcC2IMptZ2wA>

Смотрите также положение по Походяшинским тропам, город Североуральск, 25 июня.

Всем спасибо и до встречи – ал