

Всем привет, в приложении смотрите положение по Новогоднему спринту (лыжи), город Краснотурьинск, 30 декабря 12:00, плюс смотрите реплики Сергея Путрова по случаю до чего же мы дошли (докатались) с этим Кубком Северных городов, всем спасибо и до встречи - ал

Сергей Путров:

1. Итоги КСГ: Много воды утекло, хорошо, что Кубок Северных городов сохранился, несмотря на сложные годы в нашей стране. Старты КСГ имеют то громадное преимущество, что проходят в прямой доступности от места проживания, не надо ехать ни в Екатеринбург, ни в Пермь, ни в Челябинск. Все старты рядом, что считаю это большим плюсом, учитывая большие расстояния в нашей стране – на КСГ приехал, пробежал, проанализировал, подготовился, снова пробежал - красота.

1. Юмор: Как без юмора? – тяжело, грустно, уныло, один из вариантов - посмеяться над самим собой, когда ты бежишь в дождь, грязь, когда мороз - это неплохо поднимает настроение, когда ты прибегаешь домой, когда ты просто гордишься собой, что ты в такую погоду, такой мороз или дождь, преодолел себя, выгнал себя из дома. Смех, конечно, здорово поднимает настроение и помогает в подготовке, без шутки юмора в нашем деле никак нельзя.

2. Вопросы бытия: когда бежишь длительную, какие только мысли и рассуждения о бренности мира в голову не приходят. Любой кросс, конечно, считается длительной тренировкой, и порассуждать о жизни это мы всегда.

3. Питание: ну главное в продуктах – это конечно, овсяная каша, без неё что-то сложно представить в питании перед стартом. Ну бананы - сейчас с ними проблем нет. Дальше стандартный набор: изюм, курага, чернослив, финики, орехи, а это фундук, грецкий, ну из главных столпов питания это, конечно, сало, кто был на Конжаке, тот меня поймёт. Также, конечно, квашеная капуста - по витаминам это непревзойдённый фаворит питания.

4. Ошибки: согласен с гр. Лаптевым, да невыход на старт Кубка Северных городов - во многом это ошибочное решение, отсюда вытекают, накладываются другие ошибки, как то недостаток информации, недостаток общения, провалы в подготовке, недооценка или переоценка соперников и так далее.

5. Мотивация: главное в мотивации это сама мотивация, которая толкает на новые тренировки, на новые соревнования, на новые вызовы, ну и песня, которая нам бегать и жить помогает.

6. Методика: тренироваться надо с головой, запороть функциональное состояние организма не так то и сложно, потом из ямы надо долго выбираться и вылезать, нужно думать, рассуждать, анализировать, благо информации в интернете хватает, надо

подсобрать эту информацию, приспособить ее под себя, все эти программы тренировок и программы подготовки к стартам. А можно просто кататься и бегать для души - это тоже вариант.

7. Климат и характер: климат у нас не самый благоприятный, ну сила, ну сила и воля, воля и разум - как пела в свое время группа Чёрный кофе - помогает нам преодолевать непогоду и выходить на тренировки во время мороза, дождя, прочей непогоды. Других вариантов тоже много, это залы, ОФП, фитнес-центры, но они не заменят нам простора и свежего воздуха.

8. Трудно/легко: я сам предпочитаю шоссе, но и другие старты не оставляю в стороне, мне нравится старт, который проводят в городе Серове. Из таких приключенческих соревнований это, конечно, гора Липовая, там и набегаться можно, и нахлебаться, и поболеть за других, благо маршрут построен как специально для зрителей.

9. Труженики КСГ: каждый, кто выходит на старты Кубка Северных городов, заслуживает уважения. Если же указывать кого-то конкретно, то из мужчин это Евгений Бренинг – опасный, думающий, мотивированный, стабильный и у него на уровне и бег, и лыжи, и велосипед. Из прекрасной половины тут, наверное, без вариантов - Бережная Мария.

Справка: Сергей Путров принимал участие в Карпинских пробегах Волчанск – Карпинск с 1994 по 2018 включительно, без пропусков, девять раз становился победителем в абсолютном зачете. Кроме того, он чемпион России среди ветеранов на 1.500, 5.000, 10.000 м по дорожке. Также он чемпион области на 10.000 м в манеже и на 5000 м на стадионе (абсолютный зачет). Но больше всего гордится тем, что в составе команды г.Краснотурьинска они стали чемпионами по легкой атлетике среди малых городов на чемпионате России среди ветеранов.