

Всем привет, в минувшее воскресенье в соответствии с планом, расписанием и нетерпеливым ожиданием на Краснотурьинском песчаном карьере состоялся бег по сильно пересеченной и сильно пересыпанной песком местности - забег «В пасти Дракона». Старт, напомню, авторский, имени Евгения Бренинга, проводится в четвертый раз и представляет собой минитренажер для подготовки к более серьезным и ответственным упражнениям, которые делают главный акцент на бег в гору, а поскольку вот так вот на ровном месте заставить самого себя делать ускорения в гору не каждый способный, то вот этот Дракон - это метафора на тему, как побороть то психологическое сопротивление, которое есть у каждого и всякий раз, когда нужно делать что-то такое интервальное, на максимальном градиенте, на максимальном пульсе, и много раз. В общем и целом старт, быть может, кого и отталкивает на первый взгляд своими внешними декорациями, но спортивный организм вполне себе рад такому тесному сотрудничеству, с таким рельефом, форматом и весёлой компанией. Важно также отметить, что разрыв между летним соревновательным сезоном и зимним достаточно продолжителен, и чтобы продлить с одной стороны беговой сезон, а с другой в условиях уже условного плюса мягко дать организму напутствие на переход с летнего хлорофилльного отопления на зимнее печное отопление – этот старт очень даже кстати. В приложении смотрите протоколы. Спасибо уже традиционному спонсору и непременно участнику забега Сергею Савельеву, который вручил чемпионам в женской номинации талоны на питание в ресторации японской кухни Бусидо. На промежуточных спринтах были разыграны также призы от Евгения Бренинга — бафы для защиты ухо-горла-носа – которые добыли Пустовалова Арина и Еремизин Андрей.

Смотрите некоторые фотокарточки тут <https://disk.yandex.ru/d/LpMkuuaGoGLPtw> плюс ещё больше фотокарточек в группе вацап «Там, где не каждый пройдет».

В приложении смотрите также первое чтение общего зачета КСГ по итогам всего летнего сезона. Прошу причастных и заинтересованных проверить свои позиции и в случае правок телеграфировать на lapteva151@gmail.com

Из новостей стратегического плана: смотрите выполнение очередного феноменального норматива Натальи Казанцевой в дисциплине Железный человек – прилагается сертификат.

Смотрите также в приложении протоколы проведенного в Краснотурьинске интересного старта - бег в гору с палками лыжными, такое упражнение, если в

Песчаный карьер – побори своего Дракона + Общий зачет

Автор: Александр
23.10.2023 17:09

перспективе состоится на уровне чемпионата области, то его самый раз проводить на титульном подъёме «вертушки» на Медном тире Медном банту.

Всем спасибо и до встречи – ал, skifed.ru