



ЗАМЕТКИ О БЕГЕ

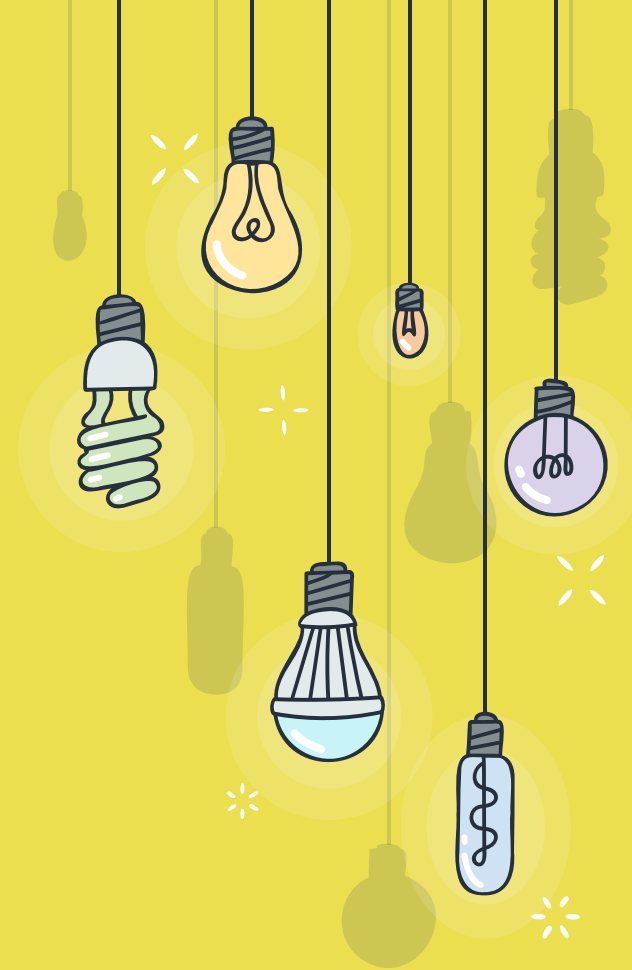
Владимир Плизга, Новосибирск 2023

DISCLAIMER

Автор не является квалифицированным тренером или профессиональным спортсменом, поэтому выражает **только личную точку зрения.**

Почти на всё сказанное **можно найти контрпример.**

Пожалуйста, **тщательно оценивайте** применимость советов к себе.



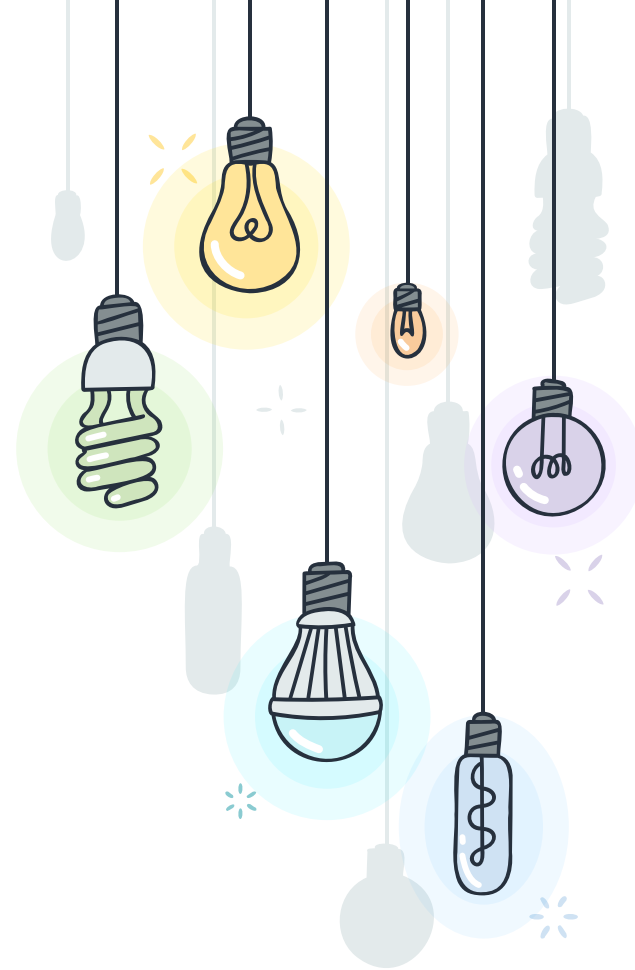
* А ЧЕГО ТОГДА ПРИШЁЛ?

- + В любительском спорте с 2016 г.
- + ≈190 часов тренировок в год
- + ≈50 соревнований, включая:
 - × 🏃 марафон 42 км (Москва, 2018)
 - × 🏊 марафон 10 км (Кузбасс, 2021)



* ВМЕСТО ПЛАНА

- + Как начать?
- + Как не бросить?
- + Где бегать?
- + В чем бегать?
- + Как перестать бегать?



1

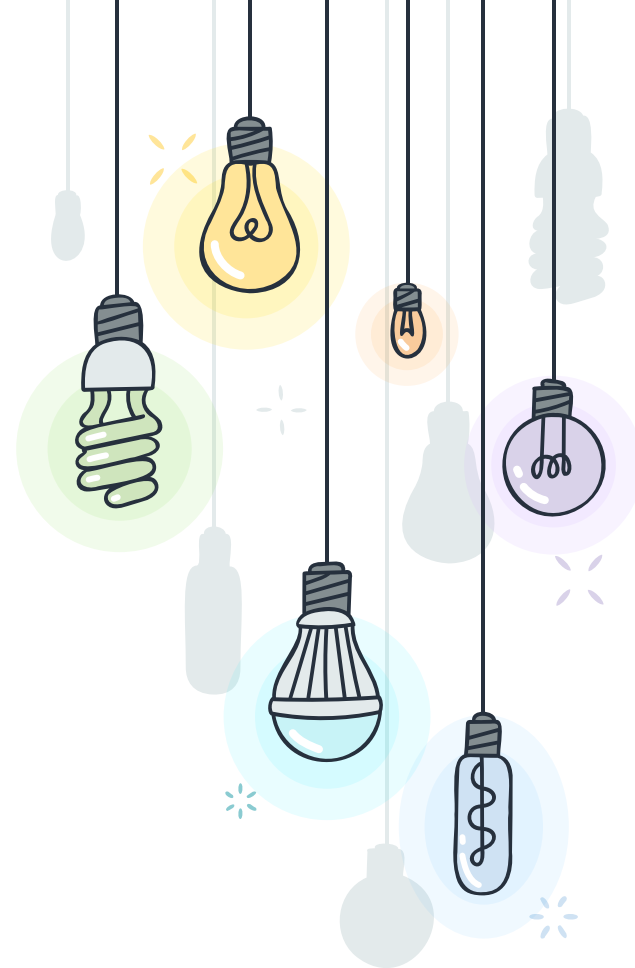
КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ

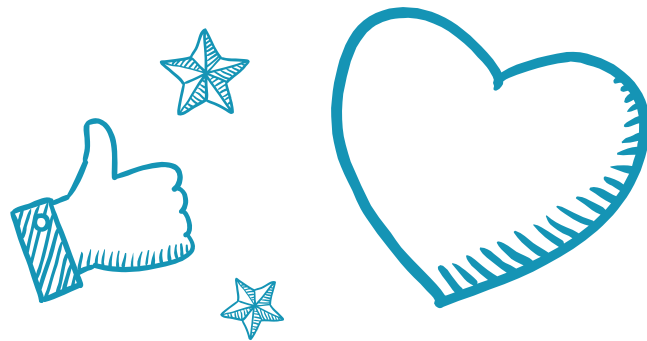
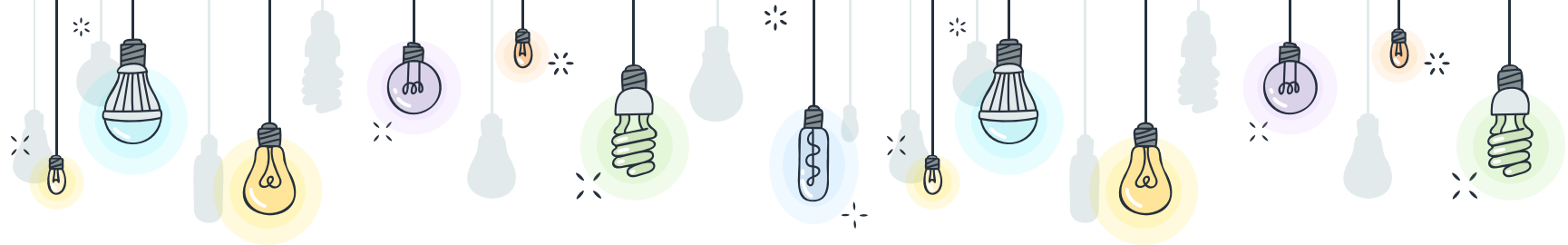
От глупостей до философии



* УЧИТЫВАЙТЕ В НАЧАЛЕ

- + Первые тренировки всегда на стрессе
 - × Не верьте им
- + Поменьше “подвигов”, побольше “рутины”
- + Чтоб было чуть сложнее, чем нормально





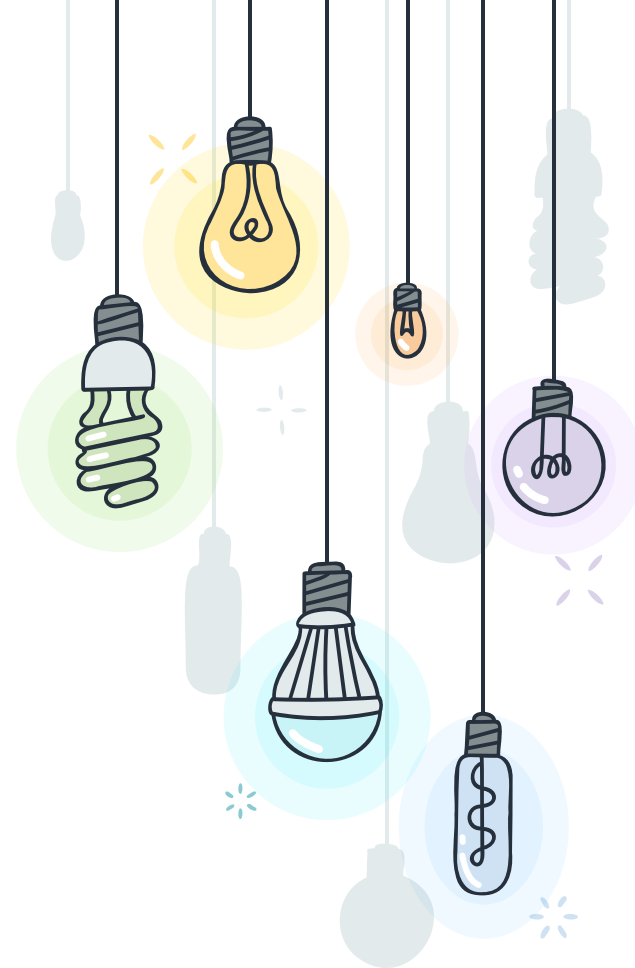
ЛЮБИТЕЛЬ СПОРТА

От слова “**любить**”.

Поэтому главный драйвер – **удовольствие**

* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

- + “Состояние бега”
- + Уединение с собой
- + Сброс кэша
- + Кайф под музыку или книгу
- + Классная одежда
- + *(свой вариант)*

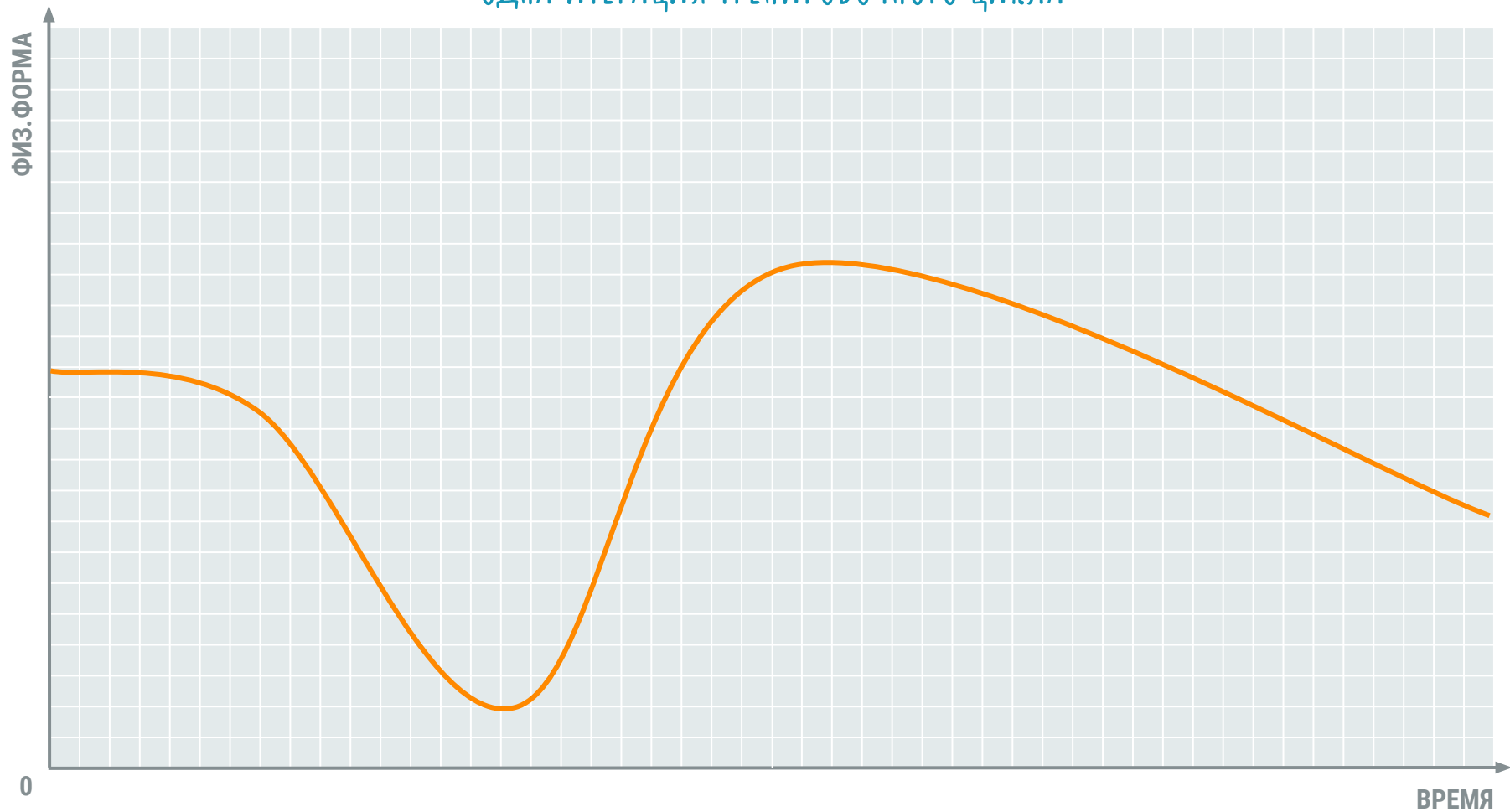


* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

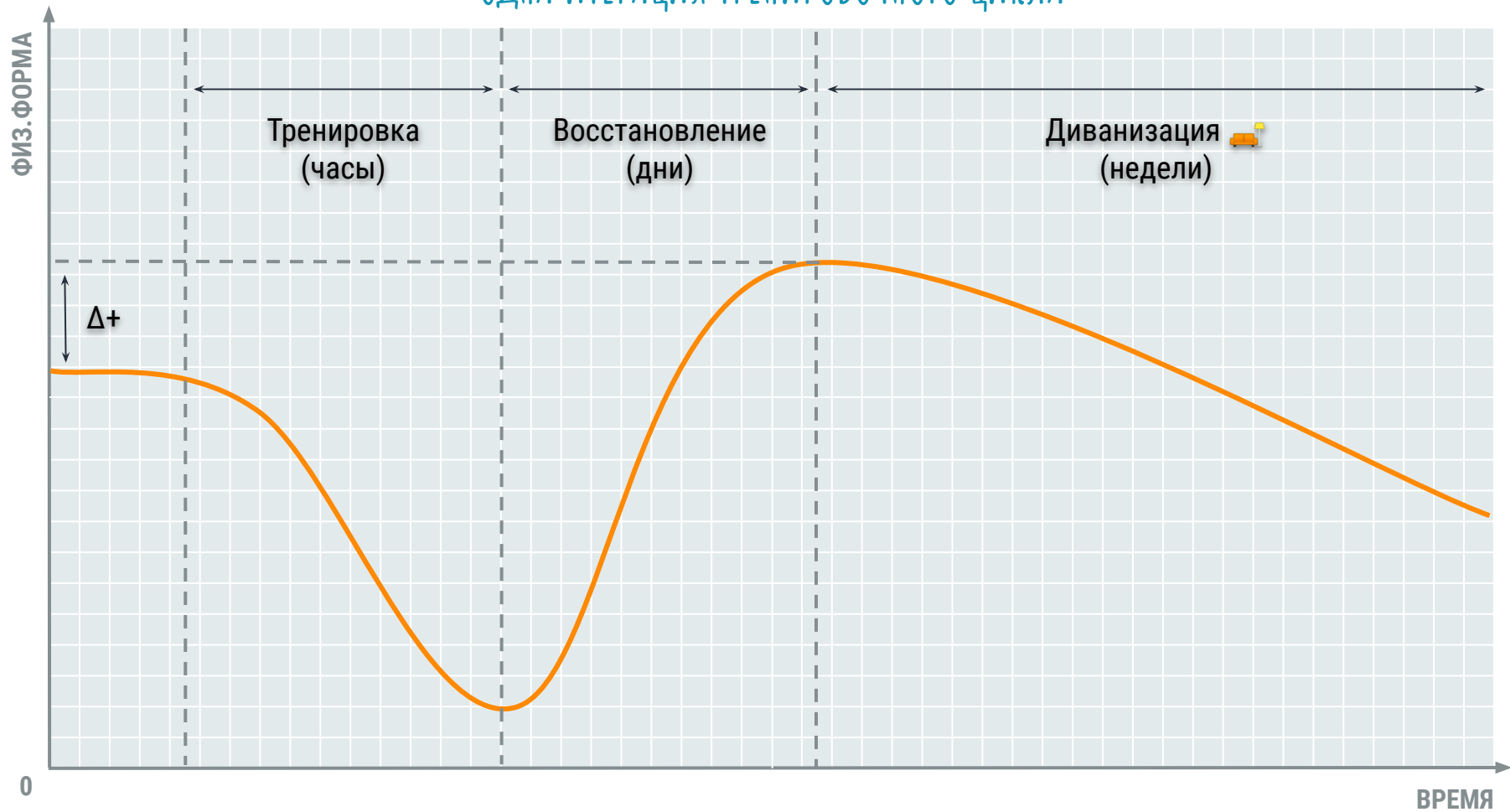
- + +500 к самочувствию
- x или -500, как пойдёт...

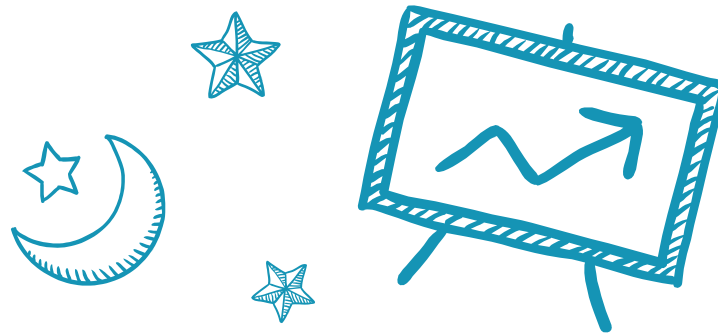
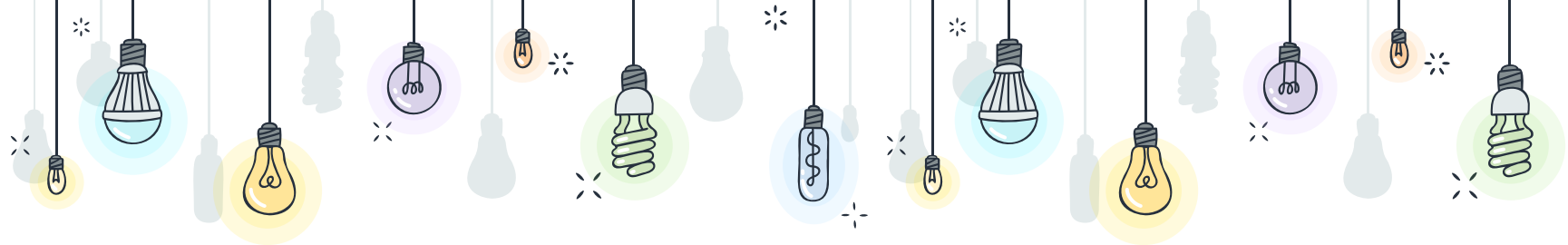


ОДНА ИТЕРАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА



Одна итерация тренировочного цикла





МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ
НИ КОГДА ТРЕНИРУЕМСЯ,
А КОГДА **ОТДЫХАЕМ**

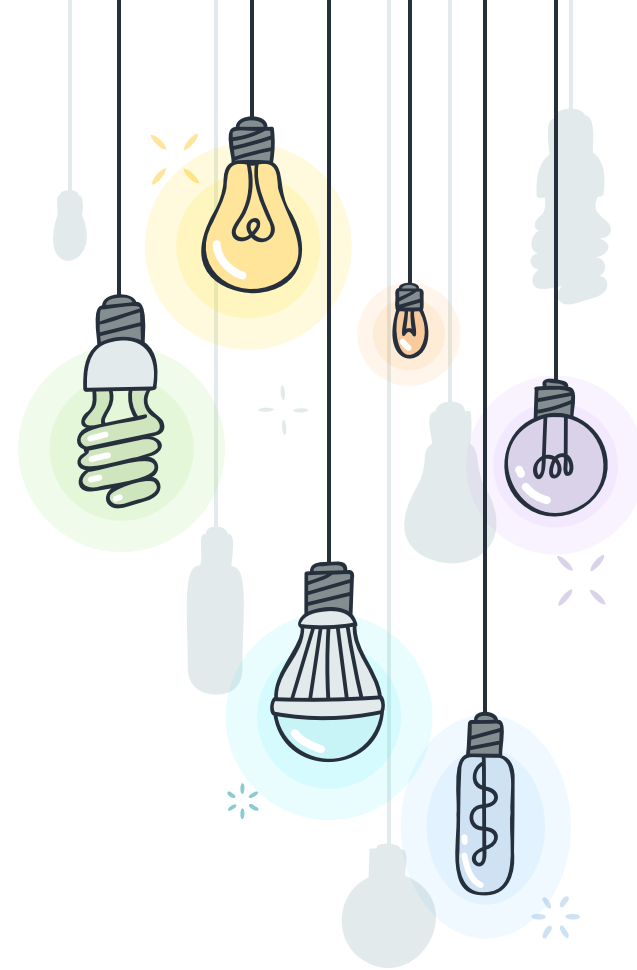
* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

- + +500 к самочувствию
 - × или -500, как пойдёт...
- + Рост и накопление показателей



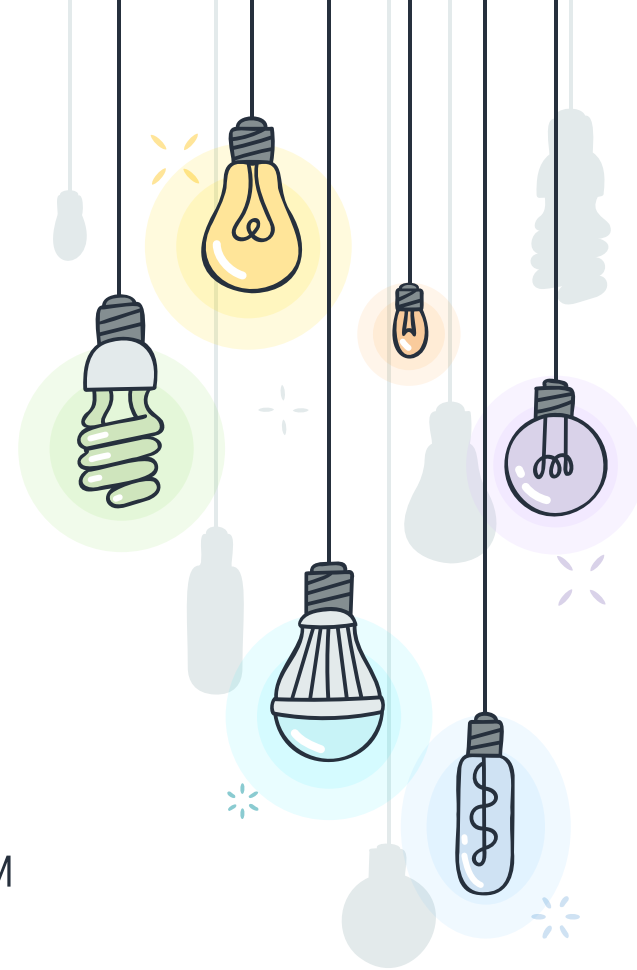
* ЗАЧЕМ ВЕСТИ СТАТИСТИКУ

- + ~~Выпендриваться~~ Демонстрировать
- + Отслеживать прогресс
- + Задавать адекватные цели
- + Планировать нагрузку
 - × В т.ч. с помощью трекеров



* КАК ВЕСТИ СТАТИСТИКУ

- + Полуручную: OSMand, MapsMe, etc.
 - × Как учил дед
- + Только телефоном: Strava, RunKeeper
 - × Бесплатно, но не подробно
- + Часами/браслетом: Garmin, Suunto, Apple
 - × В идеале ещё нагрудным пульсометром



* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

- + +500 к самочувствию
 - × или -500, как пойдёт...
- + Рост и накопление показателей
- + Поддержка окружающих
 - × или “Вы ничего не понимаете!”



* ИСТОЧНИКИ ПОДДЕРЖКИ

+ **Близкие люди**

+ Спортивные соц.сети

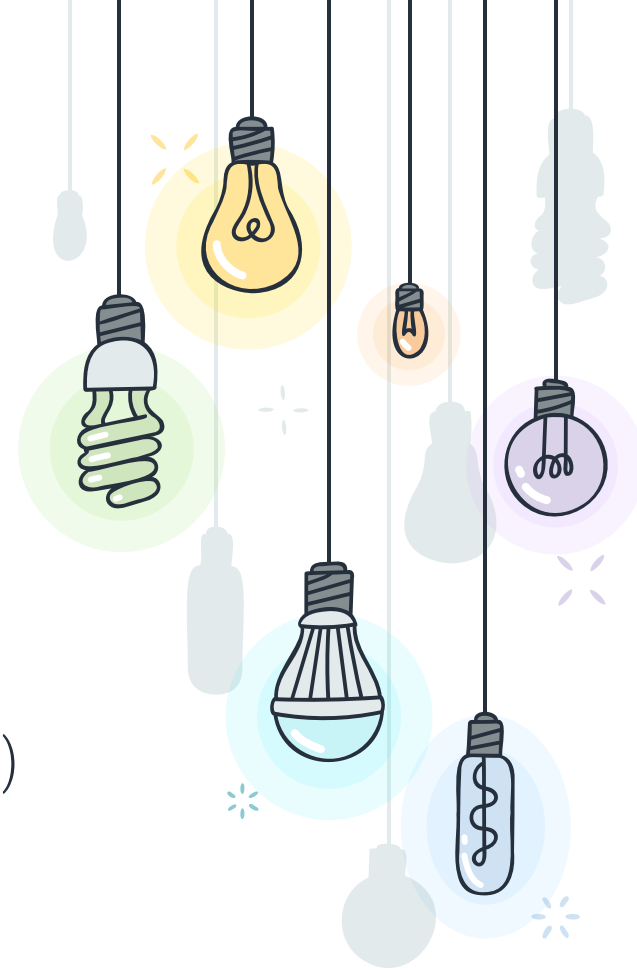
× Strava, Garmin, RunKeeper

+ Беговые сообщества

× Sportsauce.ru (Nsk), russiarunning.ru (RU)

+ Беговые школы/клубы

× Runners, ILSS, MaulTeam, СпортСоюз



2

КАК НЕ БРОСИТЬ

По крайней мере, сразу



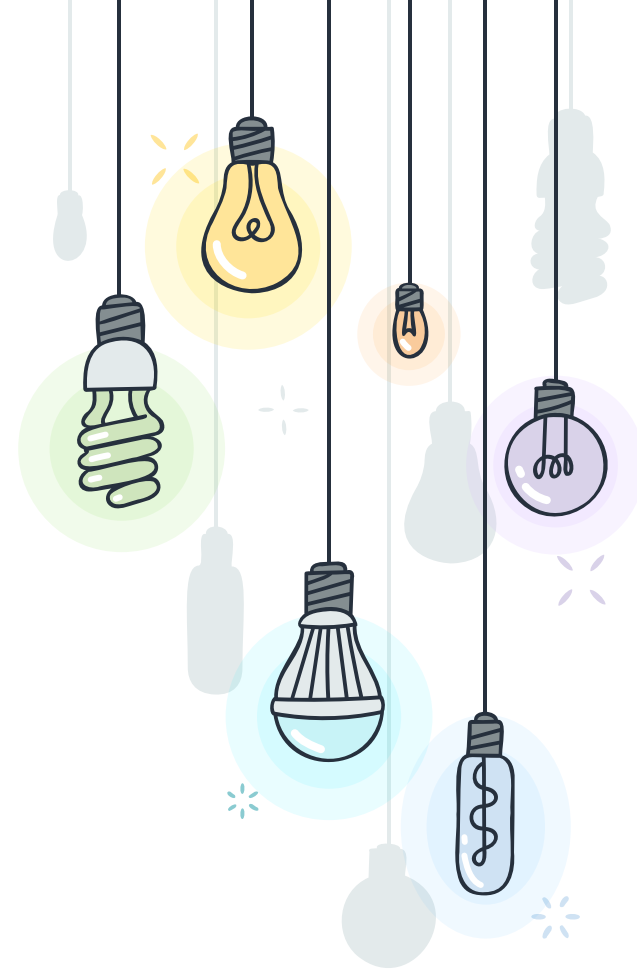
* ПОЧЕМУ ЧАЩЕ ВСЕГО БРОСАЮТ?

“Развалился”

- + Болят колени (ноги)
- + Ноет спина
- + Замучила усталость
- + Раскалывается голова

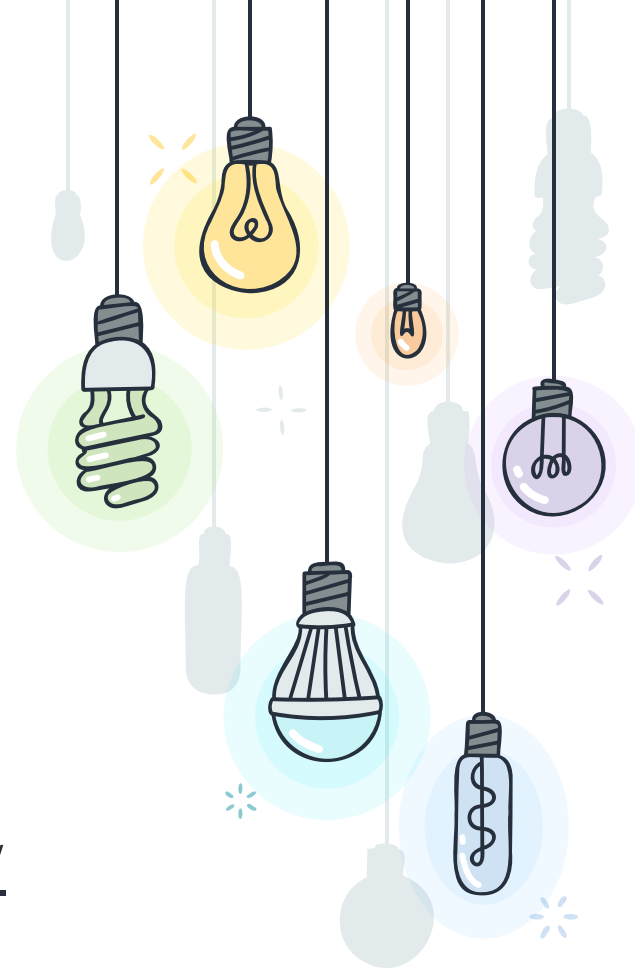
Надоело

- + Стало в тягость
- + Нет поддержки
- + Непонятно, зачем
- + Нету времени



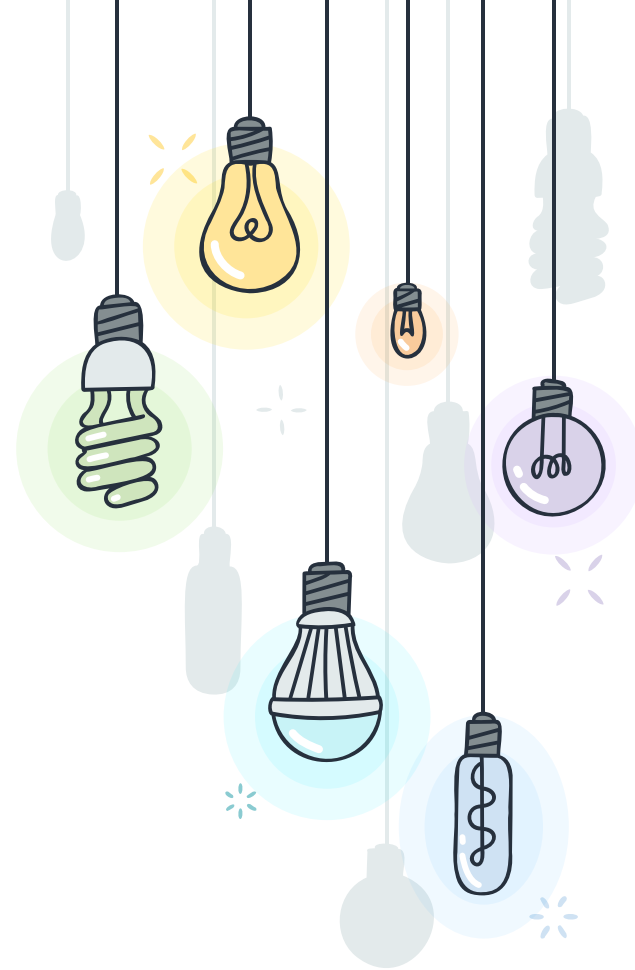
* КАК НЕ РАЗВАЛИТЬСЯ

- + Поставить технику бега с тренером
- + Разминаться **до** и заминаться **после** бега
- + Делать силовую (не путать с качалкой):
 - × https://t.me/bro_she/373
- + Бегать по мягким трассам
 - × <https://marathonec.ru/lyudmila-voronova/>



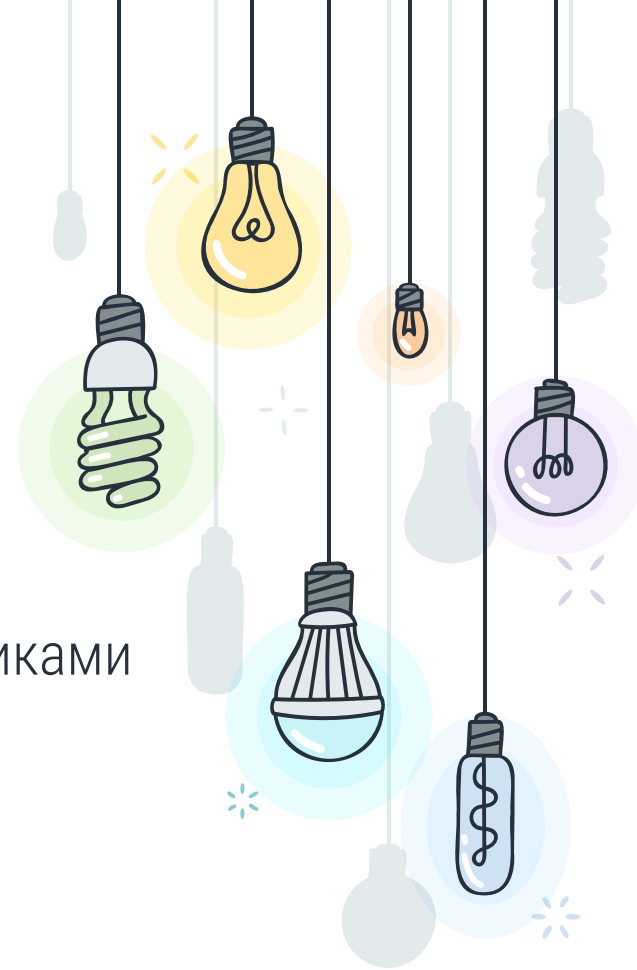
* ЧТОБЫ НЕ НАДОЕЛО

- + Бегать по разным маршрутам
- + Брать задания у тренера или находить готовые планы: Марафонец, Garmin
- + Ставить цели на соревнования
- + Вступать в клубы/школы/сообщества
- + Найти ~~собутельника~~ напарника или двух



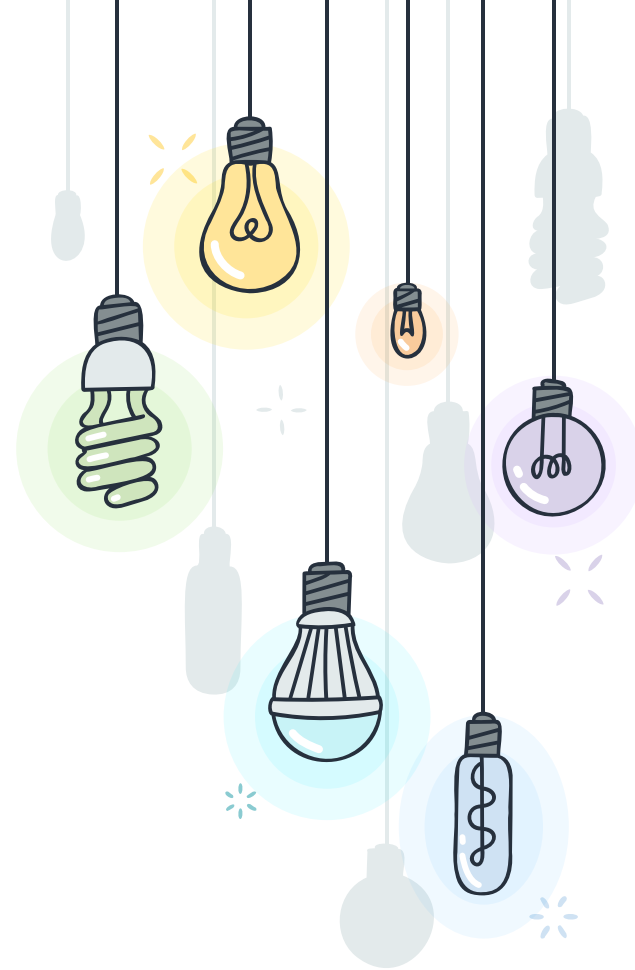
* ЗАЧЕМ НУЖНЫ СОРЕВНОВАНИЯ

- + Чтобы превратить физкультуру в спорт:
 - × Задать себе цель
 - × Сделать отсечку прогресса
- + Пообщаться с ~~бегунными~~ единомышленниками
- + Ощутить атмосферу старта
- + Пережить позитивное приключение
- + *Разнообразить отпуск*



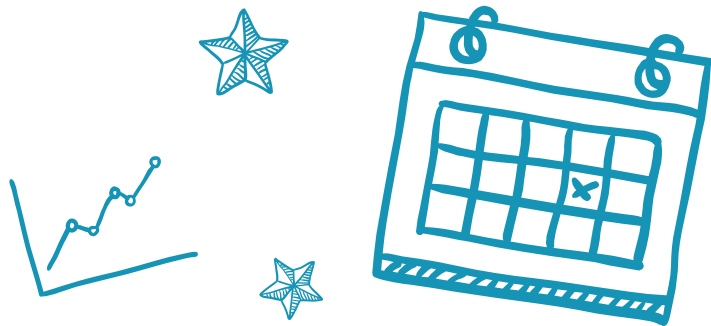
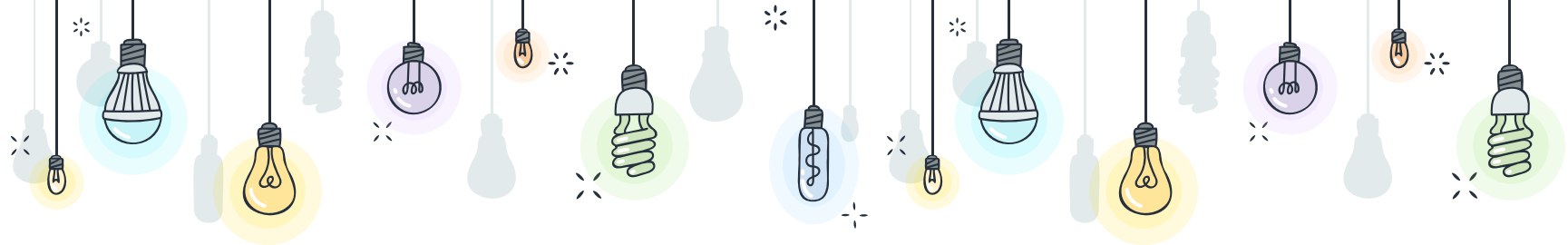
* ЗАЧЕМ НЕ НУЖНЫ СОРЕВНОВАНИЯ

- + Чтобы занимать призовые места
 - × Кони всё равно быстрее
- + Чтобы зарабатывать на спорте
 - × Лучше приготовьтесь к тратам
- + Чтобы становиться здоровее
 - × Каждый старт – удар по организму





Финиш марафона. Ожидание и реальность.



СОРЕВНУЙТЕСЬ С СОБОЙ ВЧЕРАШНИМ

В любительском спорте это самый адекватный соперник

3

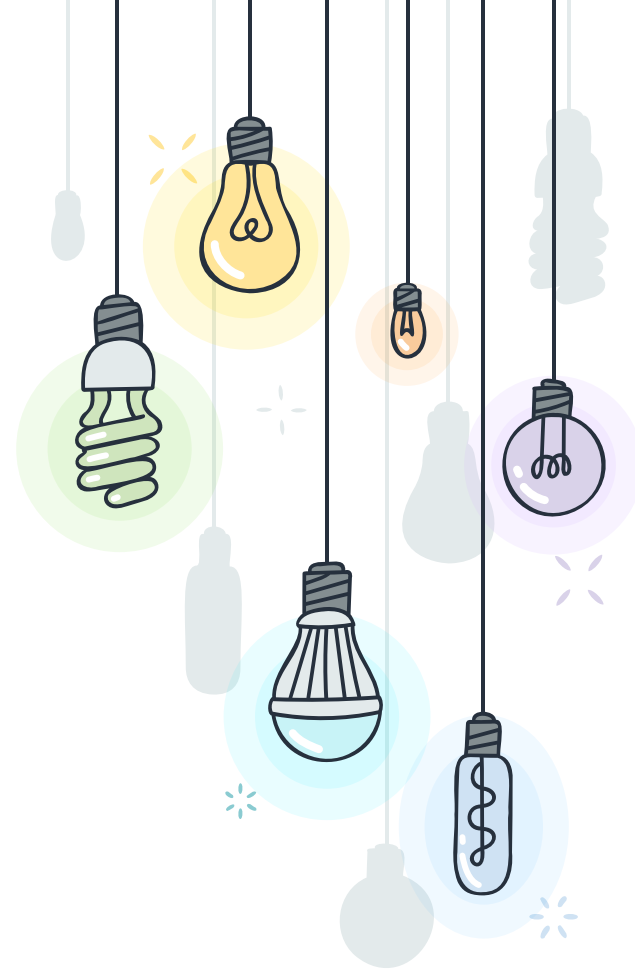
ГДЕ БЕГАТЬ

Маршруты и старты



* ГДЕ БРАТЬ КЛЁВЫЕ МАРШРУТЫ?

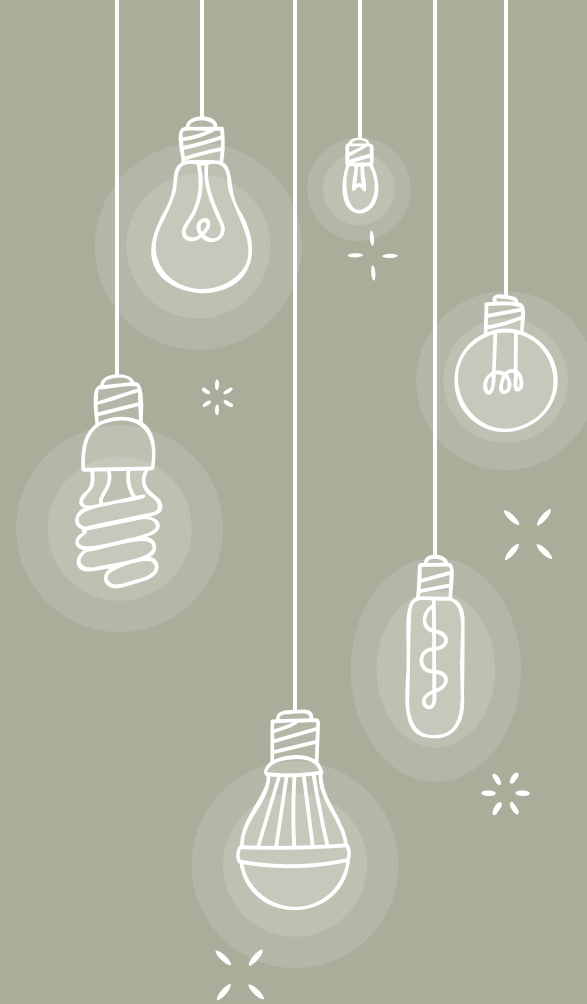
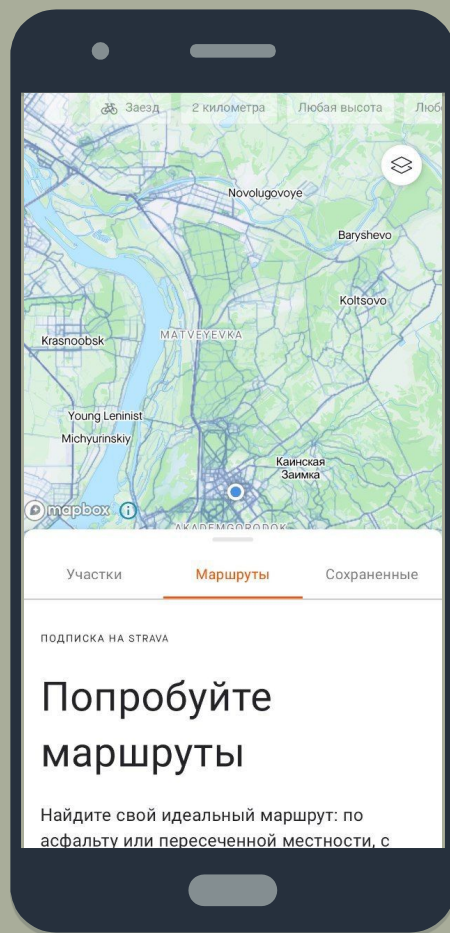
- + Нащупывать самостоятельно
 - × Только с телефоном и деньгами!
- + ~~2ГИС, Яндекс~~, OpenStreetMap
- + Друзья/товарищи
- + Спортивные сервисы...



STRAVA

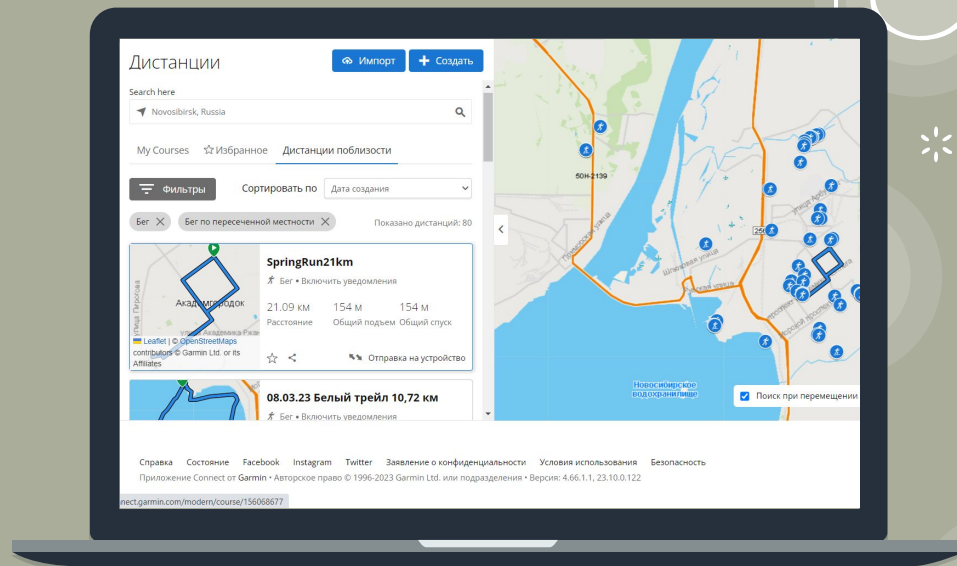
В бесплатной версии
есть только участки,
но для начала этого
должно хватить

<https://strava.com/location/>

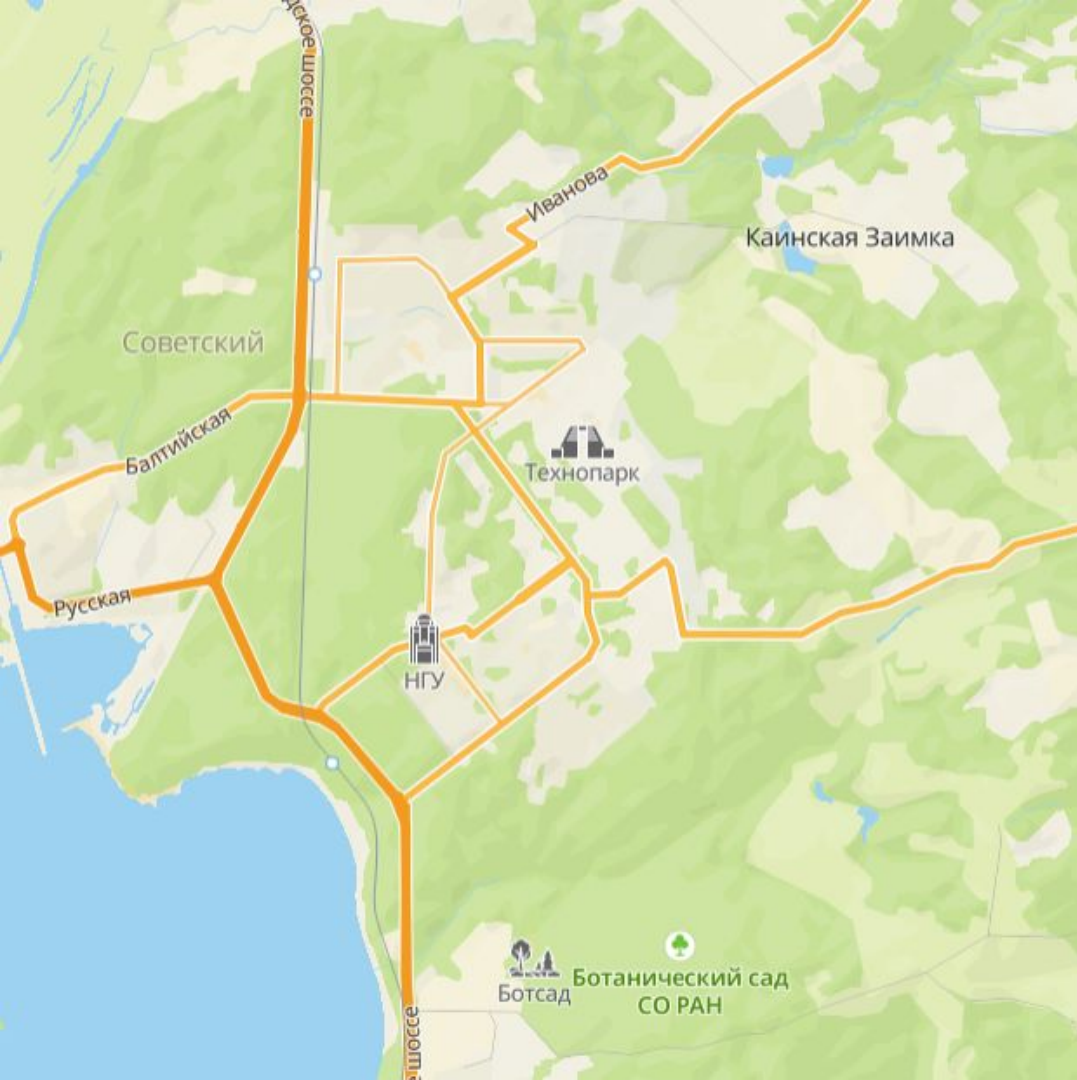


GARMIN

Удобный, но платный
(поставляется вместе
с устройством)



<https://connect.garmin.com/modern/courses>



ПЕРЕСЕЧЁНКА В АКАДЕМГОРОДКЕ

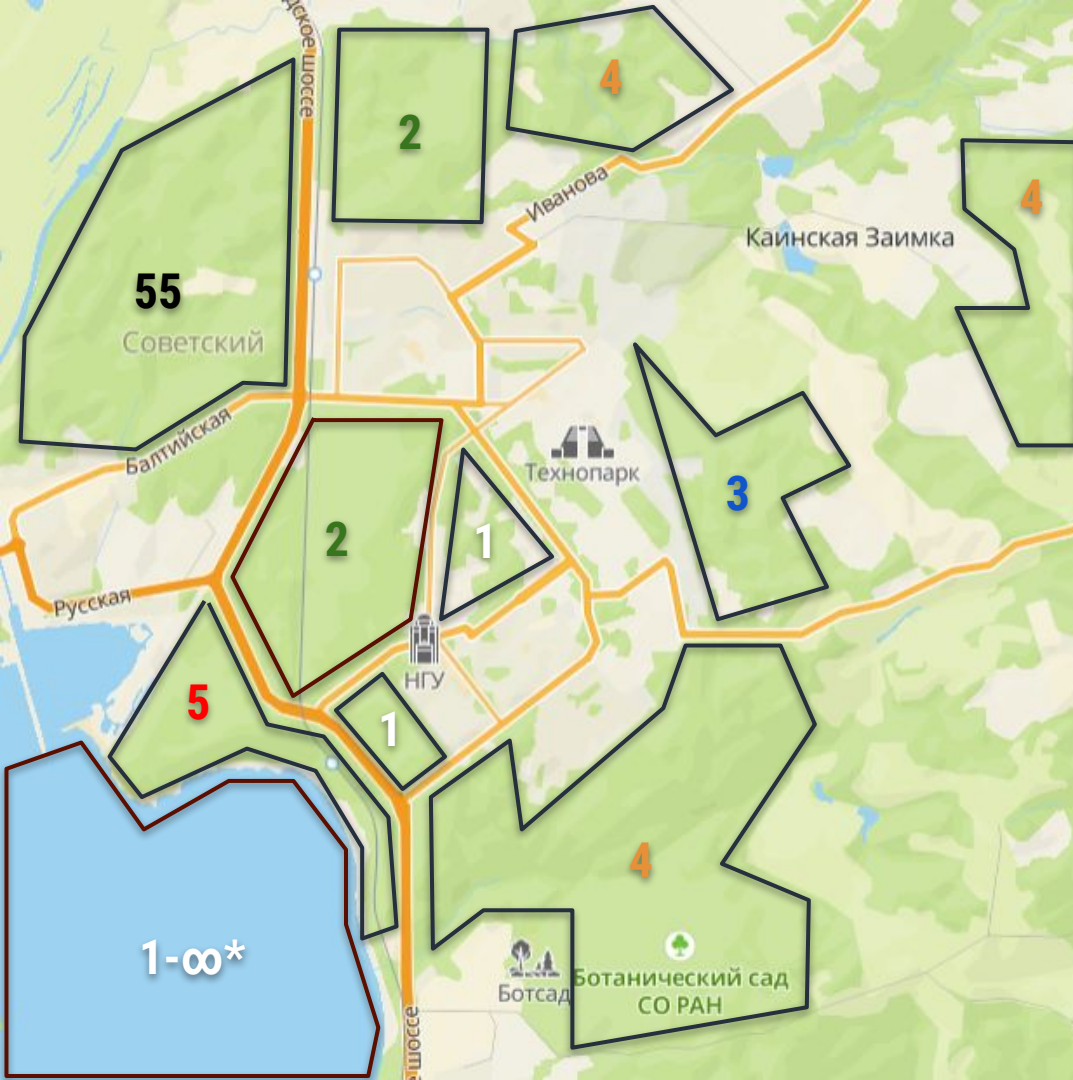
По шкале сложности
от 1 до 5, где:

- + 1 – ваще иззян
- + 5 – надо было
выбрать шахматы

ПЕРЕСЕЧЁНКА В АКАДЕМГОРОДКЕ

По шкале сложности
от 1 до 5, где:

- + 1 – ваще иззян
- + 5 – надо было
выбрать шахматы





* БЕГАТЬ ПО МОРЮ?
ПОЧЕМУ НЕТ? ;)

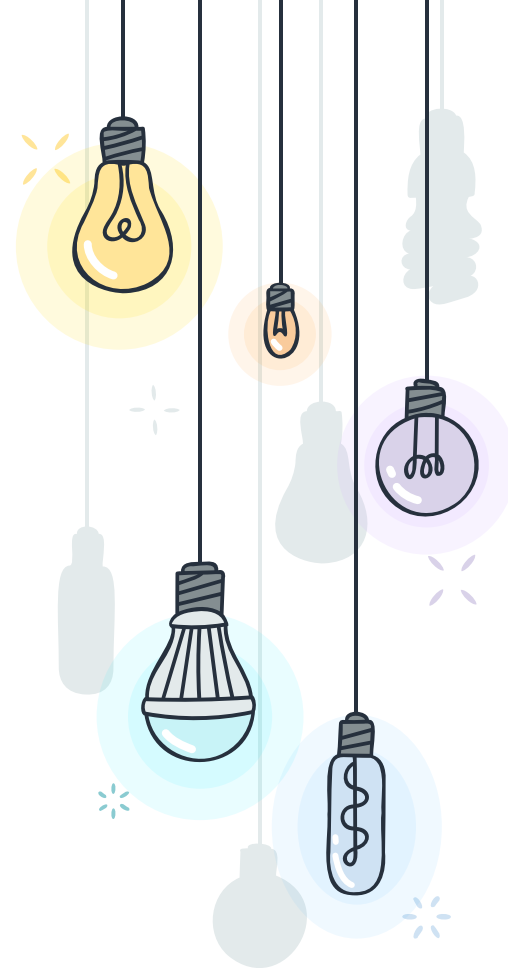


БЕЛЫЙ (CITY)ТРЕЙЛ

Забег по толстому льду
Обского моря в начале марта.

10 или 21 км

<https://taigatrail.run/>





А ЕСТЬ ЧТО ПОЛЕГЧЕ?
КОНЕЧНО!

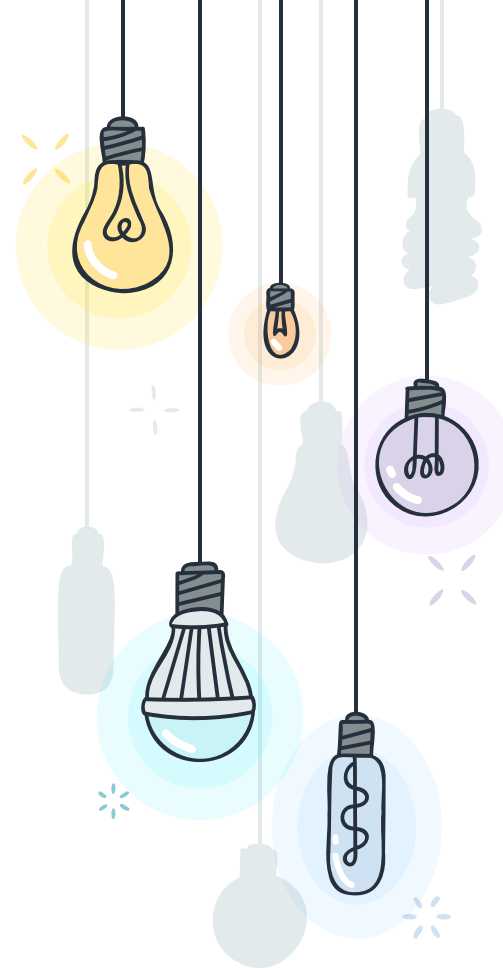


ПРОБЕГ РЫЦАРЕВА

Уютный кросс по Ботсаду
в середине июня.

7, 15 или 22 км

<https://roo-lls.ru>



А ПО АСФАЛЬТУ?
ПОЖАЛУЙСТА!





ВЕСЕННИЙ ПОЛУМАРАФОН

Организованный асфальтовый забег по Городку в конце апреля.

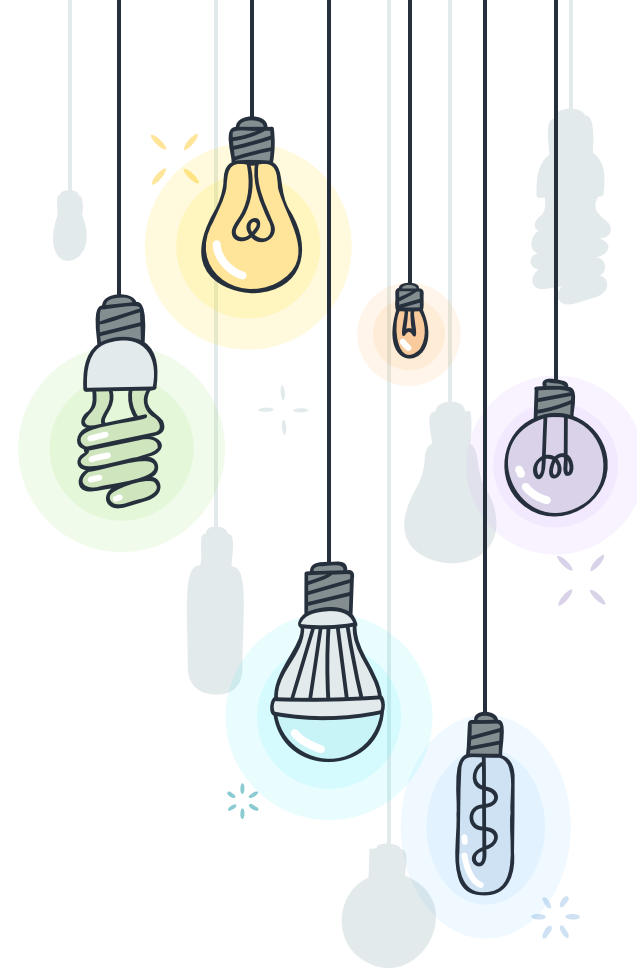
5, 10 или 21 км

<https://springrun.ru/>



* ГДЕ УЗНАВАТЬ О СОРЕВНОВАНИЯХ

- + “РОО ЛЛС”: <https://roo-lls.ru/calendar/>
- + СпортСоюз: <https://sportsauce.ru/>
 - × <https://t.me/sportsauce>
- + <https://russiarunning.ru/>



4

В ЧЁМ БЕГАТЬ

Про одежду и экипировку



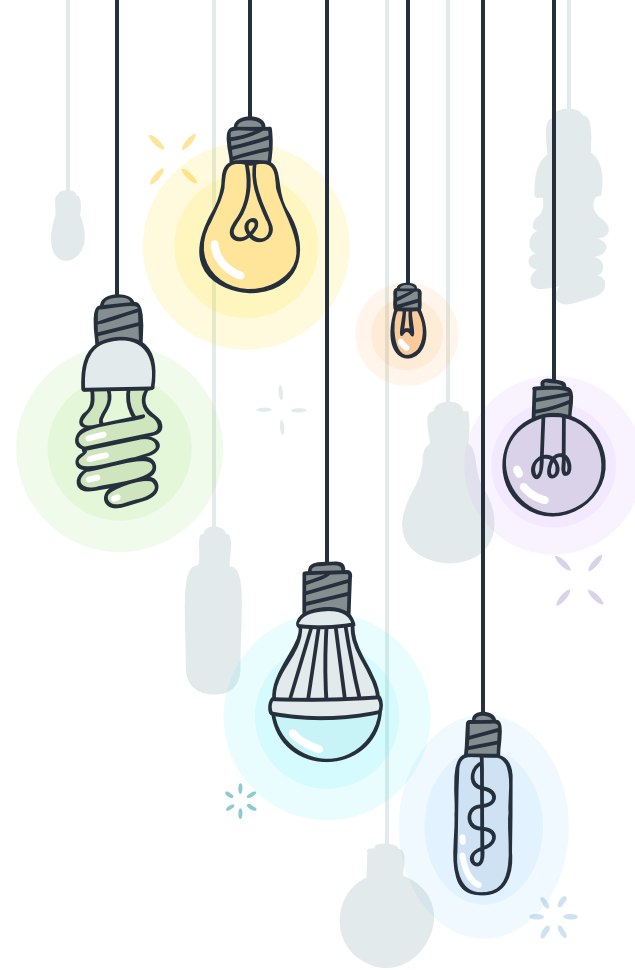
* ОДЕЖДА ДЛЯ БЕГА

+ Когда **холодно**:

- × Стоять должно быть прохладно
- × Нижний слой должен быть отводящим
- × Верхний – желательно wind-stopper

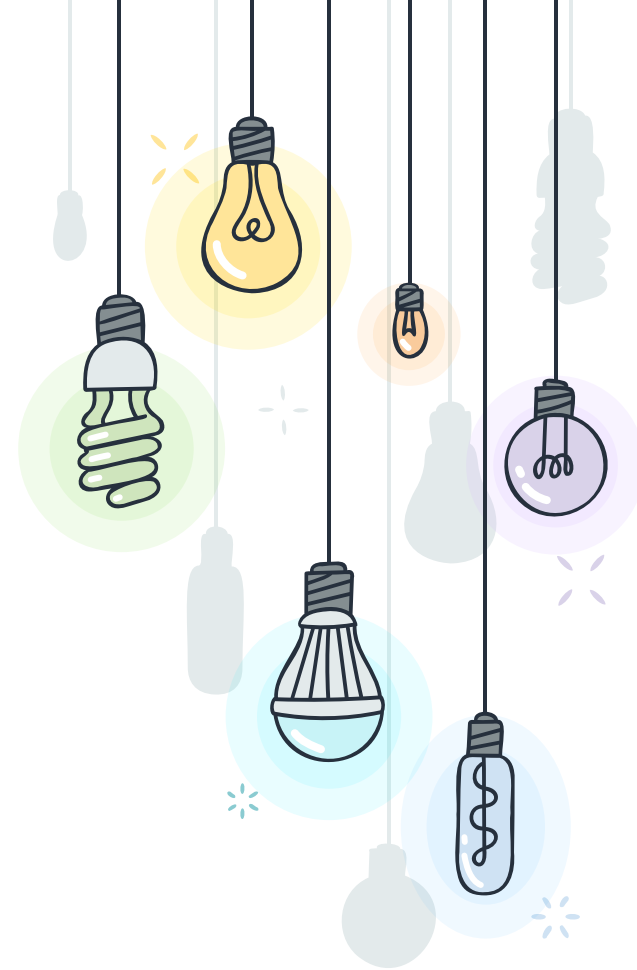
+ Когда **тепло**:

- × Не забыть про ветки и крапиву
- × Очки от солнца и веток



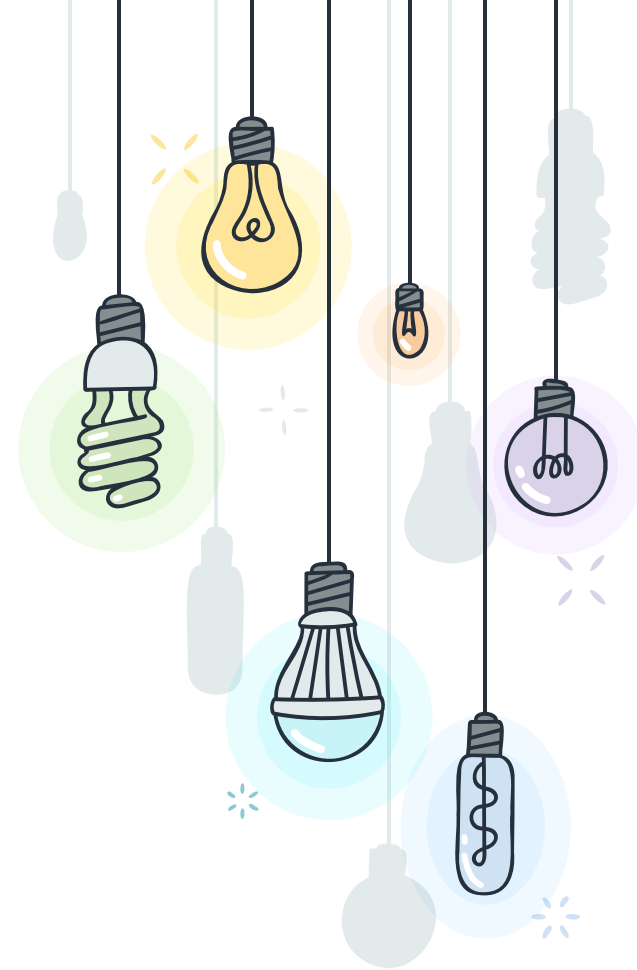
* ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА

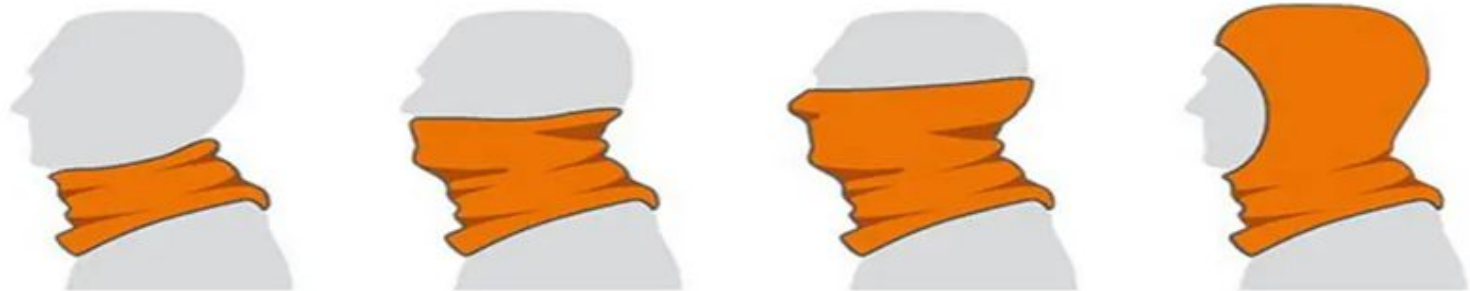
- + Для **пересечёнки**:
 - × Протектор на подошве
 - × Поддержка стопы
 - × Защита от промокания
- + Для **асфальта**:
 - × Мягкая подошва
 - × Продуваемость



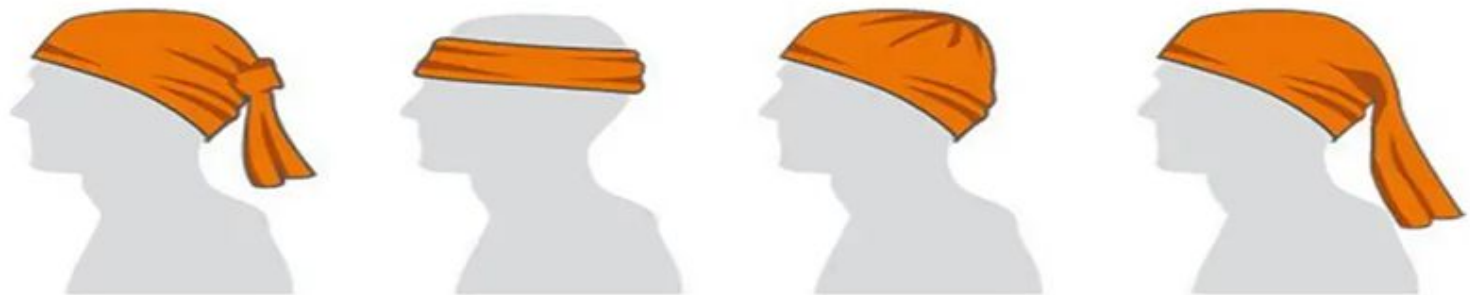
* ПРОЧИЕ ШТУКИ

- + Носки как машинное масло:
чем синтетичнее, тем лучше
- + Очки от солнца и веток
- + Ручная или поясная сумка для телефона
- + Напульсник
- + Бафф...



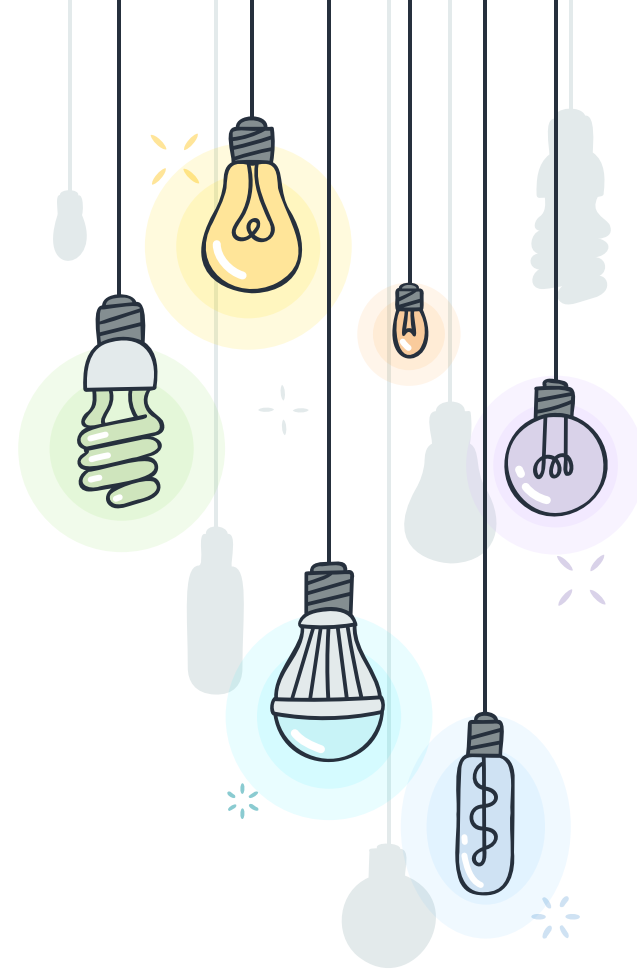


БАФФ —
ТЕМА!



* ГДЕ ВСЁ ЭТО БРАТЬ?

- + SkiSport.pro (пр. Строителей 13)
- + Триал-Спорт (Красный, Горский)
- + ЕвроВоз: <https://t.me/evrovoz>
 - × tradeinn.com
 - × bike24.com
 - × en.zalando.de



5

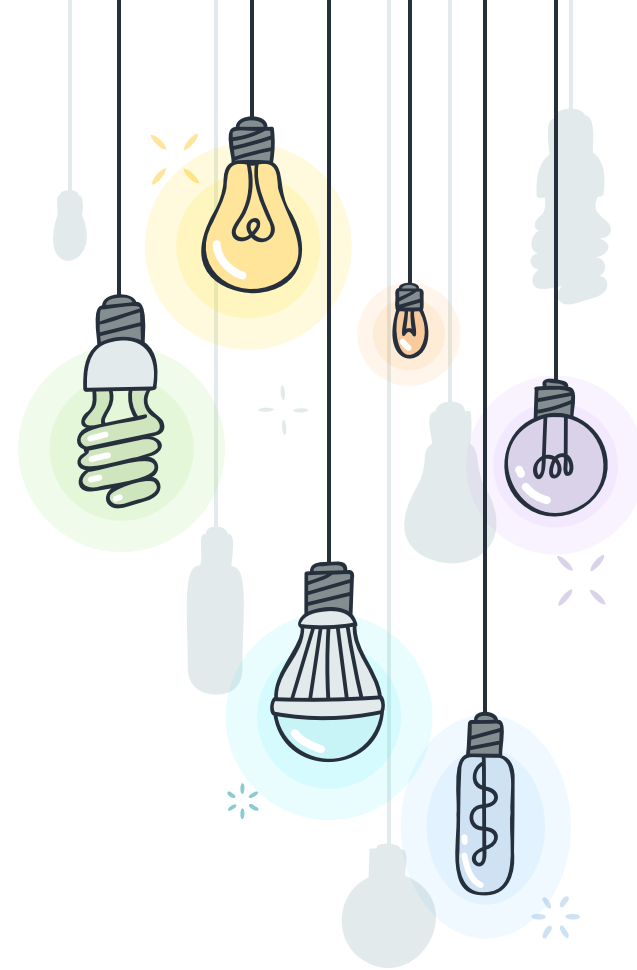
ЗАМИНКА

Резюме и итоги



* ГЛАВНОЕ

- + Найдите источники кайфа
- + Делайте вспомогательную работу
- + Пробуйте разные мотивации



“

И дело тут не в результате
Призы и прочее некстати.
Их можно вешать у кровати
Или пожертвовать в музей.
Куда дороже ощущение –
Упругой мышцы сокращение.
Ну, и конечно, восхищение
Коллег, знакомых и друзей.



А КАК ЗАВЯЗАТЬ?



СТОП-БЕГ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

[Программа](#)

[Гарантии](#)

[Эксперты](#)

8 800 800 8888

Обратный звонок

РЕАБИЛИТАЦИЯ ОТ БЕГОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СКАЖИ БЕГУ - НЕТ!

+7 _____

МЫ ПОМОЖЕМ!

Консультант свяжется с вами и расскажет как помочь вашему близкому справиться с беговой зависимостью. Выводим даже от тяжелой триатлонной зависимости!

А КАК ЗАВЯЗАТЬ?

[HTTPS://24RUN.RU/](https://24run.ru/)

до 31 декабря

Скидка 35%

СПАСИБО!

Вопросы?

Спортивная лента:

+ <https://www.strava.com/athletes/toparvion>

Архивный блог:

+ <https://toparvion.github.io/toparvion.run/>

