Валентин Колпак

Троицкий марафон(кроссовый)

Добирался долго что-то около 3-х часов. Приехали с Павлом Мирошниковым из Зеленограда. Сразу зарегистрировались на Полумарафон..Переоделись. На улице было прохладно как мне кажется 0+1.Трасса грунтовая скользкая(особено на спусках-подъемах) на пртяжении трассы встречались лужи. Решил бежать в шиповках соломонах. Как выяснилось позже очень правильно сделал. Но для меня проблемы создавали больше перепады высот(10-15 метров) к которым я непривык. В результате в один из 10 подъемов(около 45%)я все-таки зашел пешком кое-где помогая руками. Организаторами  на 5 и 8-м километрах оборудованы ПП. Столы были супер напитков на ПП я насчитал 5 видов курага изюм бананы яблоки шоколад (2 вида!!!) еще было что-то яркое из еды не помню уже!!! На одном из крутых спусков прямо передо мной упала девушка, я еле успел ее перепрыгнуть (спасибо шиповкам). В дальнейшем она заняла 1-е место в своей группе и приехала из США. Финишировал с ускорением. Пришел 11-м в группе. На финише каша(с тушенкой) съел две большие порции, горячий чай с баранками и сухарями с изюмом!! Горячий душ. Награды: медаль качественная одна штука, именная грамота 1 штука с личной подписью судьи и временем. На следующий год обязательно поеду на 42.195!!! Спасибо за заботу организаторам и волонтерам!!!