

XXX международный марафон "Белые ночи" Санкт-Петербург, Россия, 30 июня 2019

Официальный сайт марафона

КЛБ "Свитанок" Жлобин Беларусь представляли Данченко Глеб, Комаров Максим и Славинский Дмитрий.



Отчет Глеба Данченко.

Прошло меньше недели после гонки в Карпатах и новое беговое путешествие... Не восстановился еще, но цель была достигнута. Первый шоссейный марафон и результат из 3.30. Очень хотелось пробежать со стабильным темпом и пульсом и чтобы раскладка по всей дистанции получилась одинаковой. Все получилось, несмотря на адский ветер который ложил веловолонтеров на асфальт:) и новые неразношенные марафонки которые я приобрел на EXPO вечером перед стартом. Трасса марафона просто шикарна, -успел насладиться всеми достопримечательностями. Но впредь зарекаюсь отдыхать перед марафоном, тогда и результат будет лучше. Много ошибок над которыми стоит задуматься, - стартанул после ночной смены 29.06 и после 12 часов по трассе и часа толкания по Питеру за рулем поддался соблазну вечером еще исследовать Питер (в итоге намотали порядка 14 км пешком) и пришли в хостел за полночь и спать уже было некогда:) С утра до места старта на Дворцовой площади отправились пешком, а это тоже чуть меньше волшебной дистанции в 5 км:). По итогу махнул марафонскую дистанцию, пришел в хостел, помылся и стартанул назад в Белку, чтобы успеть к дневной смене на работу.

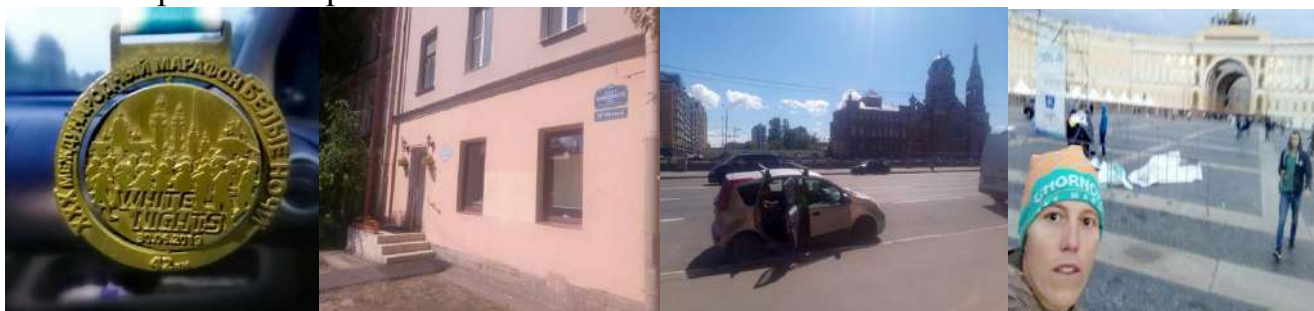
Со мной ездил Комаров Максим и Славинский Дмитрий и еще один мегаклассный человек из Светлогорск. Может на след год еще кто-то подтянется.

Организация марафона космос. Мебелаин и минский ПМ даже рядом не стояли (но это сугубо мое мнение). После Белых ночей отпало желание посещать наши когда увидели как оно может и должно быть.

Для сравнение питание и питье на трассе каждые 5 км. Из питья не стакан, а полные поллитровые бутылочки, хлеб, соль, сахар, изюм, батончики, бананы, апельсины, лимоны.

Из питья вода, пепси и изотоники Isostar. Волонтеров море и постоянное сопровождение медиками на велосипедах по трассе. Понравились коммунальные поливальные машины по трассе которые форсункой направленный вверх создавали приятную водянную арку. На финише поддержка толпы решает, - люди и музыканты своими ощущениями и лозунгами чуть ли не виртуально тебя поднимают, навешивают крылья и несут последний км по Дворцовой площади прямо в финишную рамку. После финиша раздают неограниченное количество Балтики нулевки, воды и еды. К организации ни одного замечания, но а если бы и были красота трассы и поддержка людей все бы расстроила!!! Марафон был просто бомба, юбилейный 30 и сегодня такое волшебное послевкусие от выходных и от компании с которой ездил. Надеюсь в следующем году соберешься уже не одна машина из Жлобина, а как у Аматара целый автобус, ну или хотя бы микроавтобус.

Хотел в котором жили. 500 рублей в сутки с носа, но он прямо возле Обводного канала и от метро 200 метров.

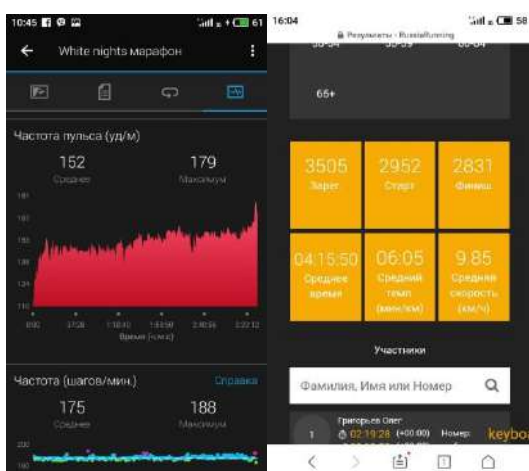
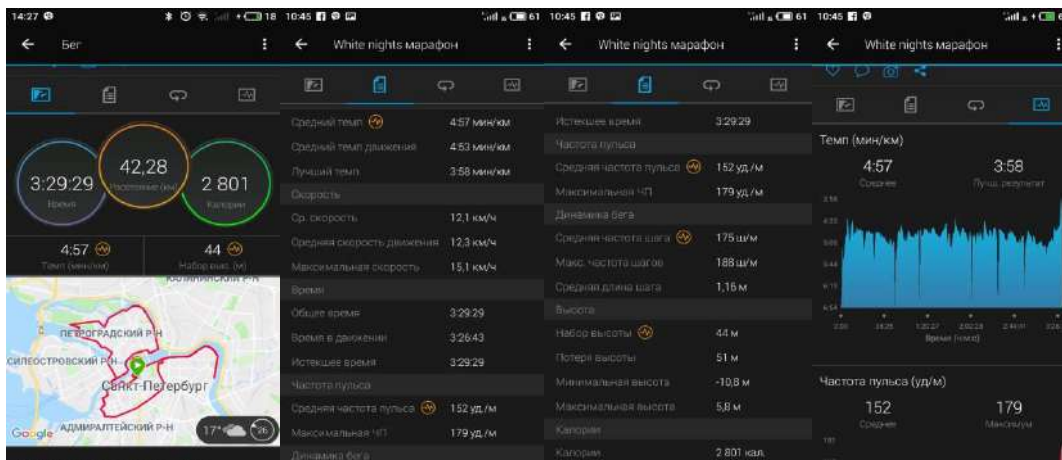


Старт и Финиш на Дворцовой площади Перед входом в Эрмитаж. Зона после финиша для отдыха и еды как футбольное поле.



По тому как не восстановился после горного и не спал почти решил не ложить здоровье, а поработать над стабильностью и нигде не переходил на шаг и не забирал пульс. Людей шло очень много с и много падало с судорогами и оттого, что отказали ноги, но

медики молодцы. Отдельное спасибо медикам и волонтерам. Была цель убежать от пейсмейкеров на 3.30 и не догнать на 3.15 и все получилось. Понравились эмоции людей на финише. Даже мужчины многие, особенно иностранцы плакали и обнимали друг друга и поздравляли с первым марафоном в их жизни. Вот скриншоты из Garmin connect по карте и раскладке:



Отчёт Максима Комарова.

Первый в жизни марафон

К беговой гроссмейстерской дистанции 42 км 195 метров я подходил аккуратно. Без достаточной дисциплины вы рабы своего настроения, поэтому подобные дистанции требуют долгой подготовки. Результат прогнозировать сложно.

День 1 - Экспо. Спортивный комплекс был заполнен людьми, объединённых общей целью. Получив стартовый пакет, я на два часа пропал в торгово-выставочном павильоне, где, казалось, есть всё для настоящего бегуна. Тысячи людей варились в этом спортивном котле. Складывалось ощущение абсолютного единства.

День 2 - Старт. Дворцовая площадь приветствует около 10 тысяч бегунов. Музыкальная разминка, предстартовое волнение, динамичный старт. Атмосфера масштабного бегового праздника. Локомотив бегущих устремляется вперёд.

По ощущениям:

Забег начал уверенно, соблюдая заданный для себя темп. 10,5 км - 45 минут: четверть с улыбкой на лице, чувствую себя прекрасно. Первая половина - 21,1 км - 1 час 36 минут: дышу хорошо. Догнал пейсмейкеров на 3.15. 30 км - начинается настоящий марафон. Заметно тяжелеют икры, темп спадает. Понял, что оставшиеся 12 км будут волевыми. Как

однажды сказала великая легкоатлетка Грете Вайтц "Стены нет". Есть гипогликемия, усталость и истощение. Чистая физика. Борюсь. 35 км - пик усталости: мышцы ноют, энергия на исходе. Ругаюсь матом, продолжаю движение. 40 км - вытаскиваю "на зубах". Болельщики формируют предфинишный коридор. 42 км - финишная прямая. Терплю и радуюсь. Наворачиваются слёзы. Просто так, произвольно. Люди - лучший мотиватор.

Отдельный поклон болельщикам, которые поддерживали бегунов по всей дистанции. Интеллектуальные плакаты, столь нужные слова, музыкальное сопровождение, улыбки и позитивное настроение - добавляют тебе сил, создают психологический комфорт, когда о физическом комфорте говорить не уместно.

Марафон - очень коварное испытание. Почувствовал всю его прелесть и горечь, сделал важные выводы, зарядился соревновательным азартом и кайфанул по-спортивному!

Марафон - новые несравнимые ни с чем эмоции. Не верите? Тогда я жду вас на старте.

