



ЗАМЕТКИ О БЕГЕ

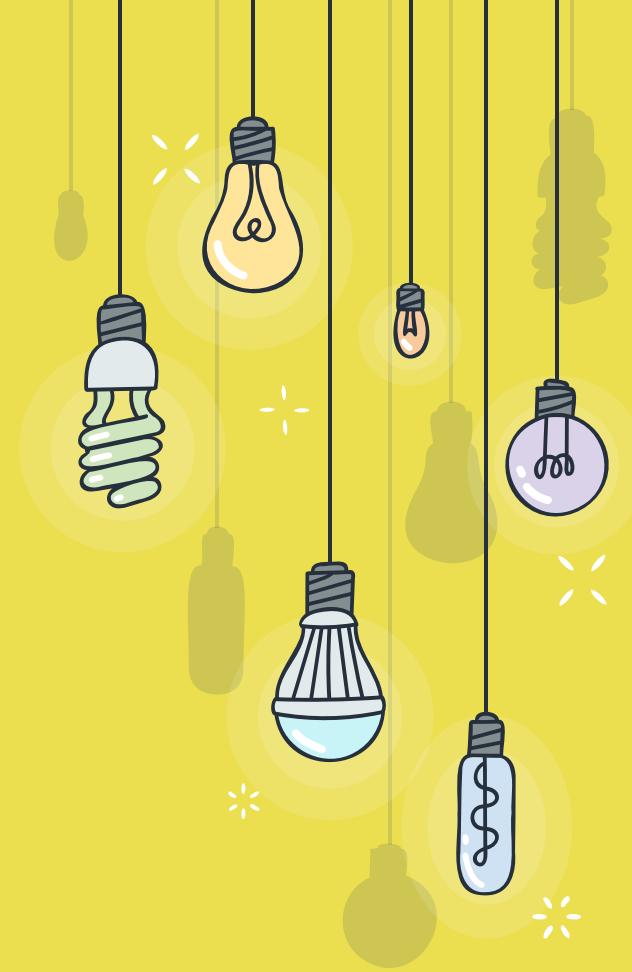
Владимир Плизга, Новосибирск 2023

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.



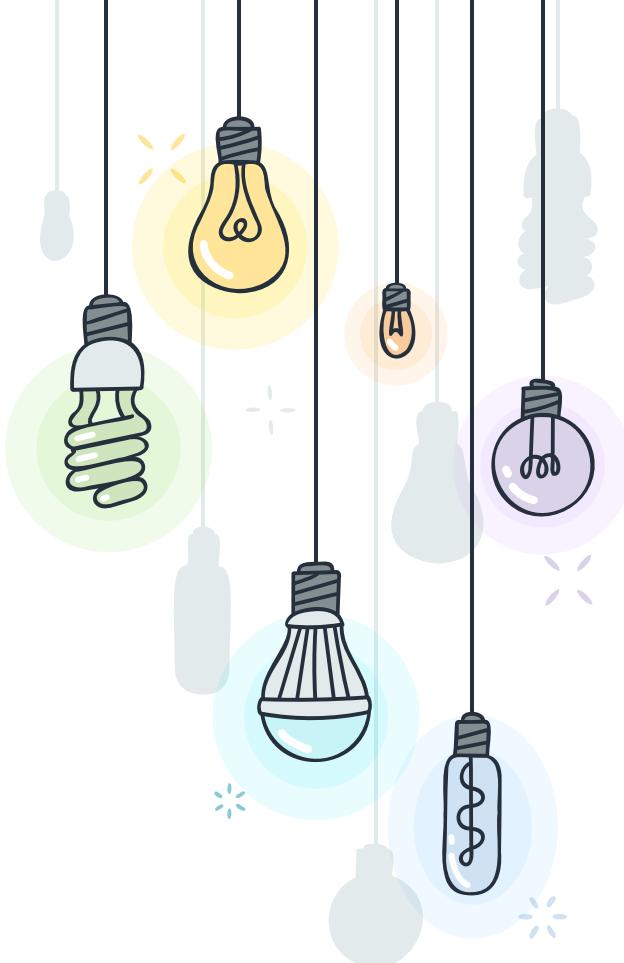
* А ЧЕГО ТОГДА ПРИШЁЛ?

- + 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

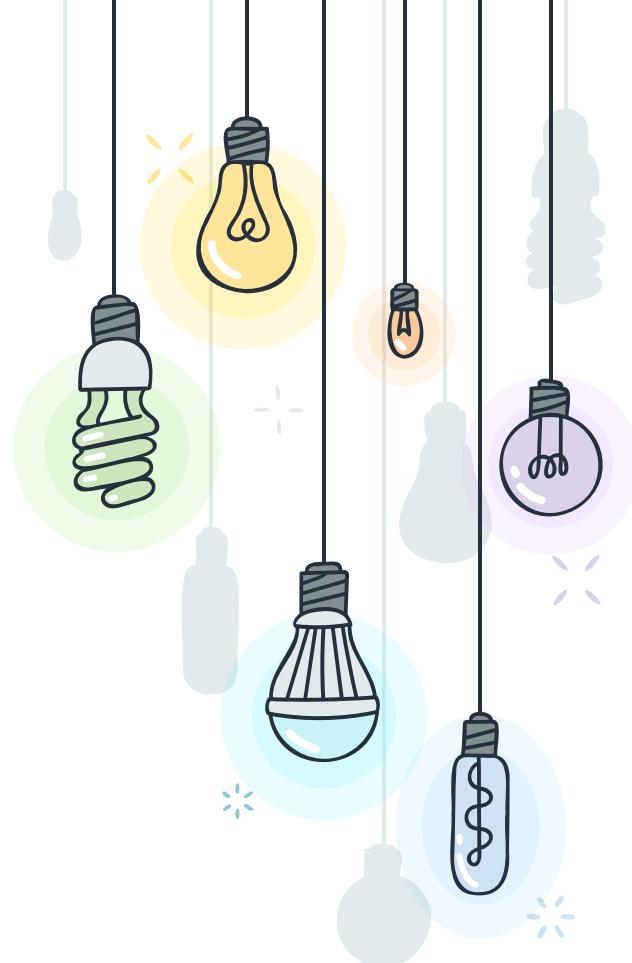
КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ

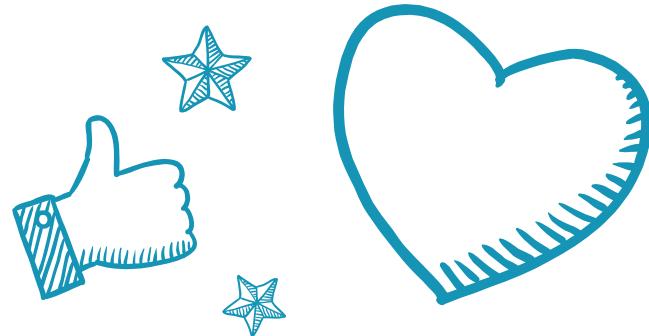
От глупостей до философии



* УЧИТЫВАЙТЕ В НАЧАЛЕ

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





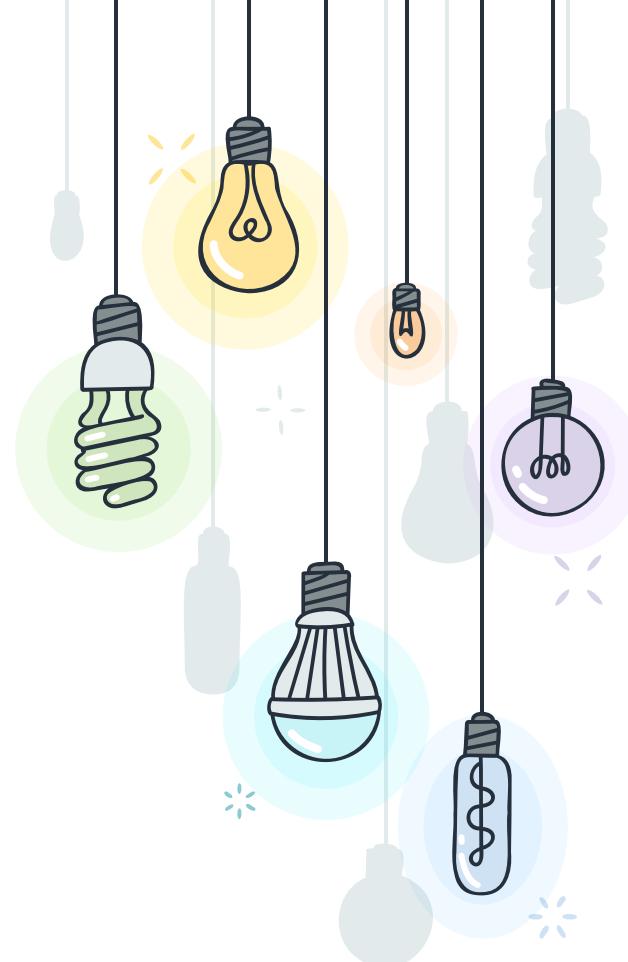
ЛЮБИТЕЛЬ СПОРТА

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)

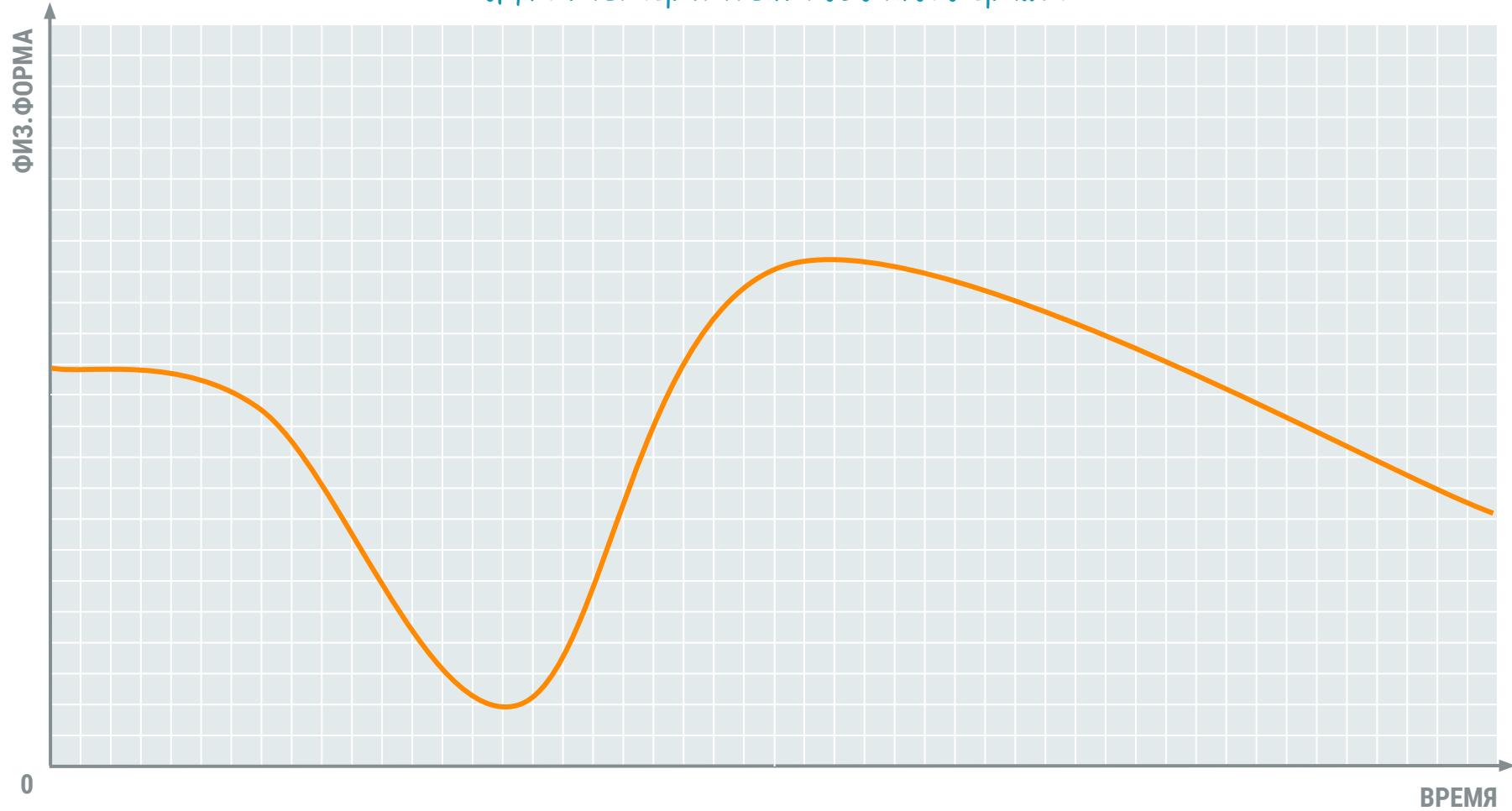


* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

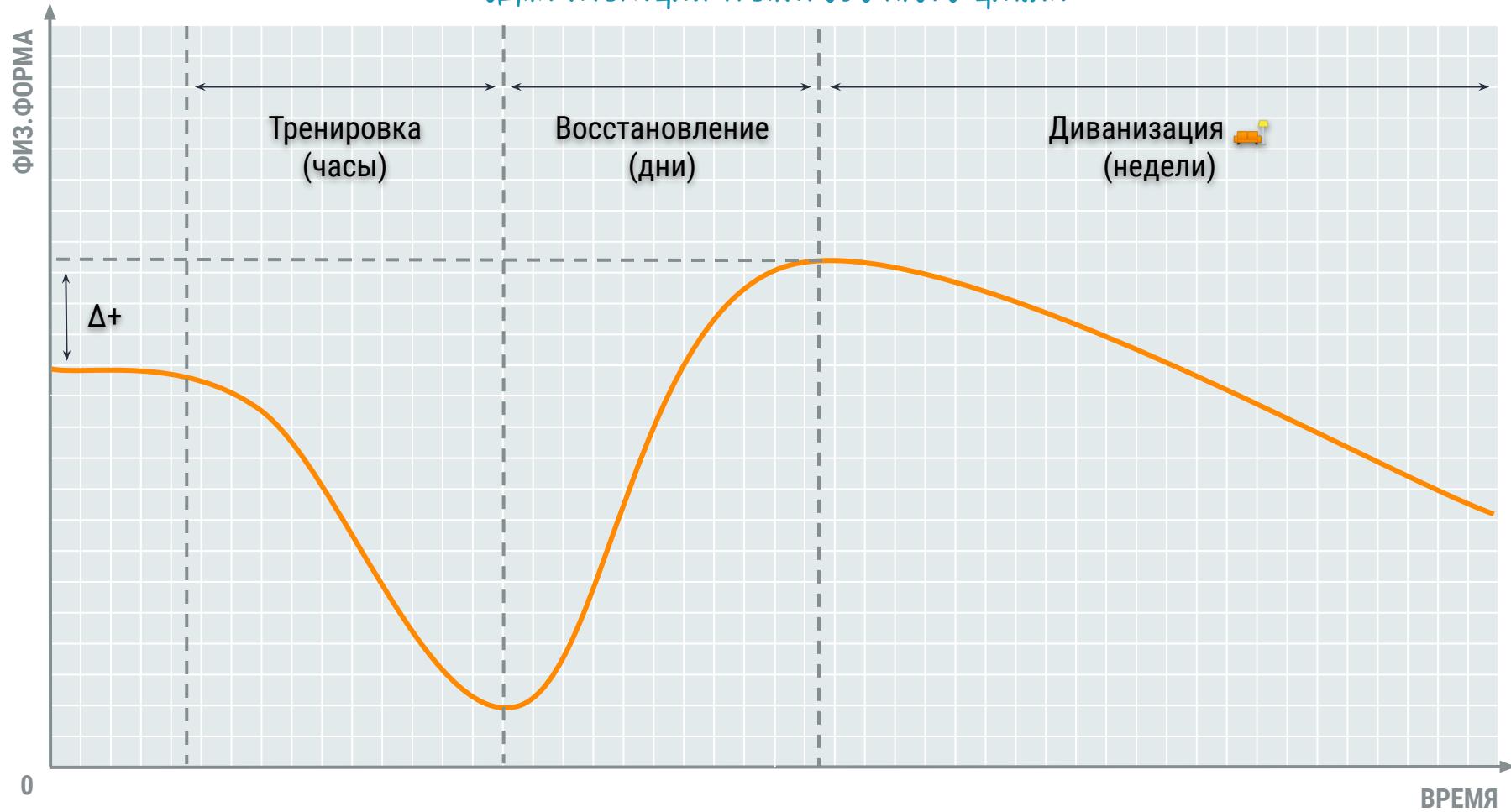
- + +500 к самочувствию
- ✗ или -500, как пойдёт...

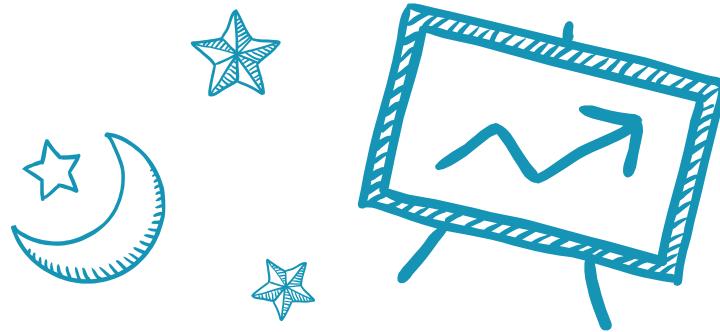


ОДНА ИТЕРАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА



ОДНА ИТЕРАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА





МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ
НИ КОГДА ТРЕНИРУЕМСЯ,
А КОГДА ОТДЫХАЕМ

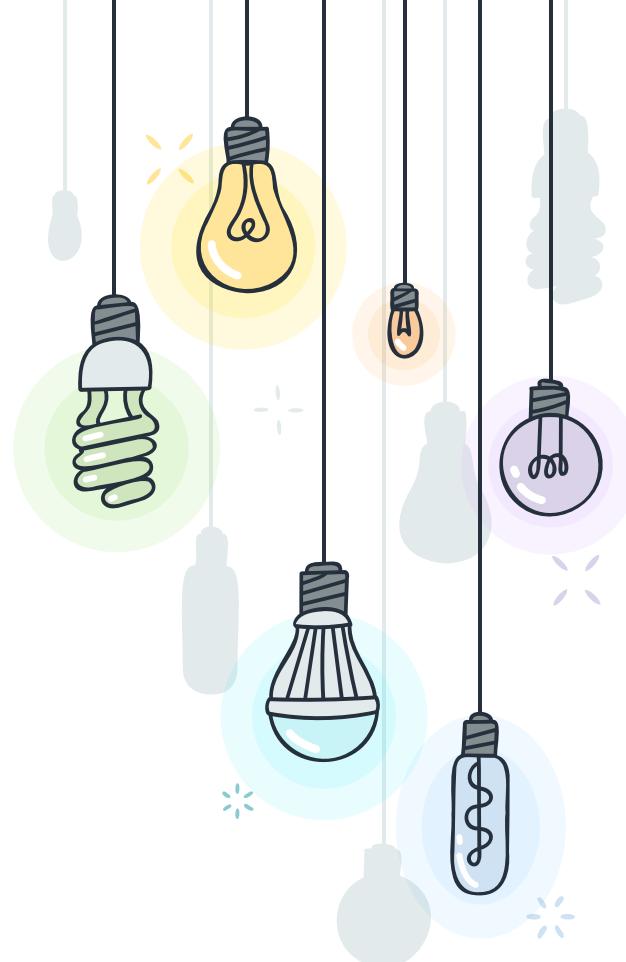
* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

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



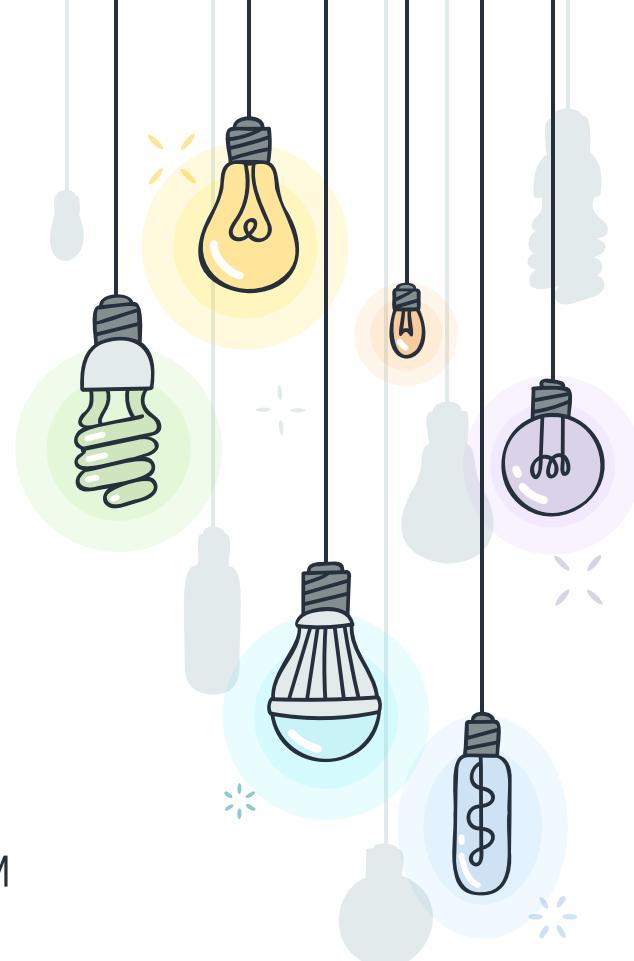
* ЗАЧЕМ ВЕСТИ СТАТИСТИКУ

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



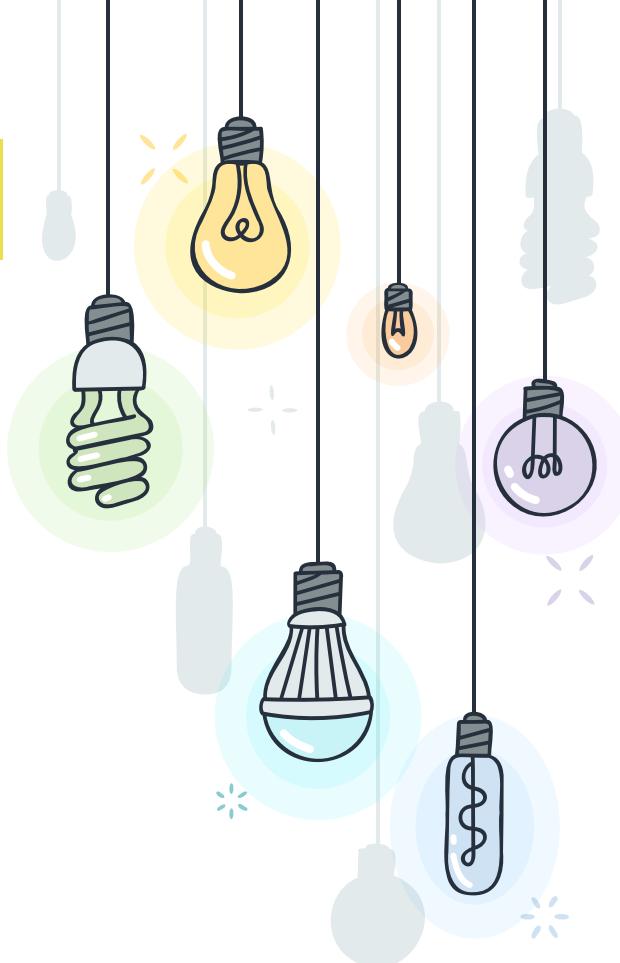
* КАК ВЕСТИ СТАТИСТИКУ

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



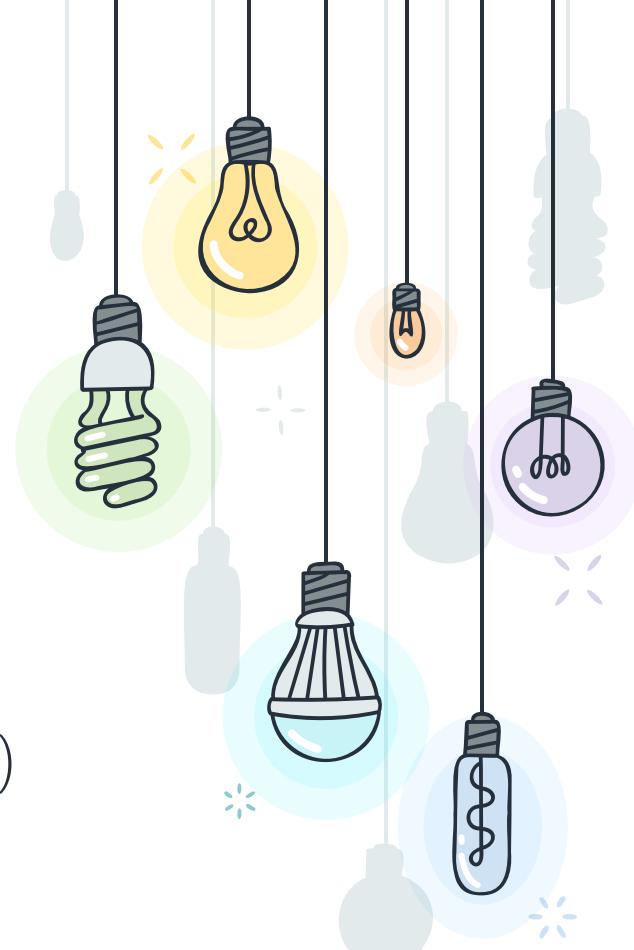
* НАЙДИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

- + +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



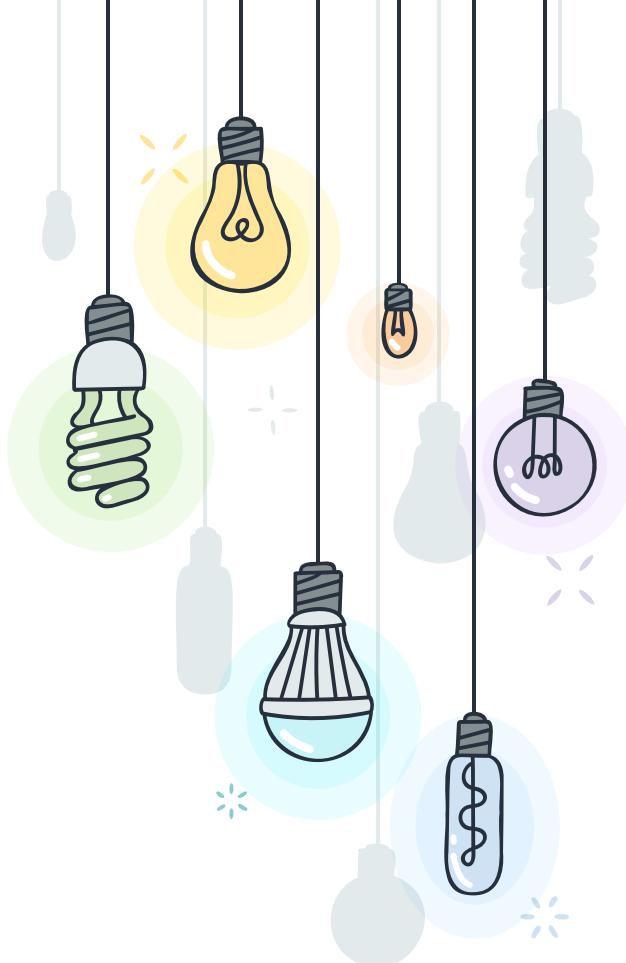
* ПОЧЕМУ ЧАЩЕ ВСЕГО БРОСАЮТ?

“Развалился”

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

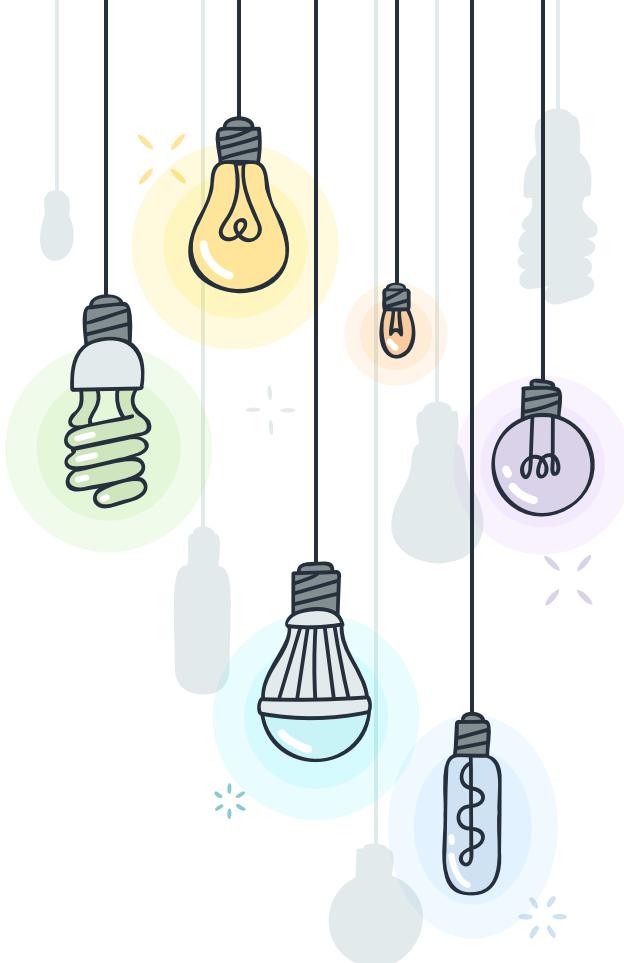
Надоело

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



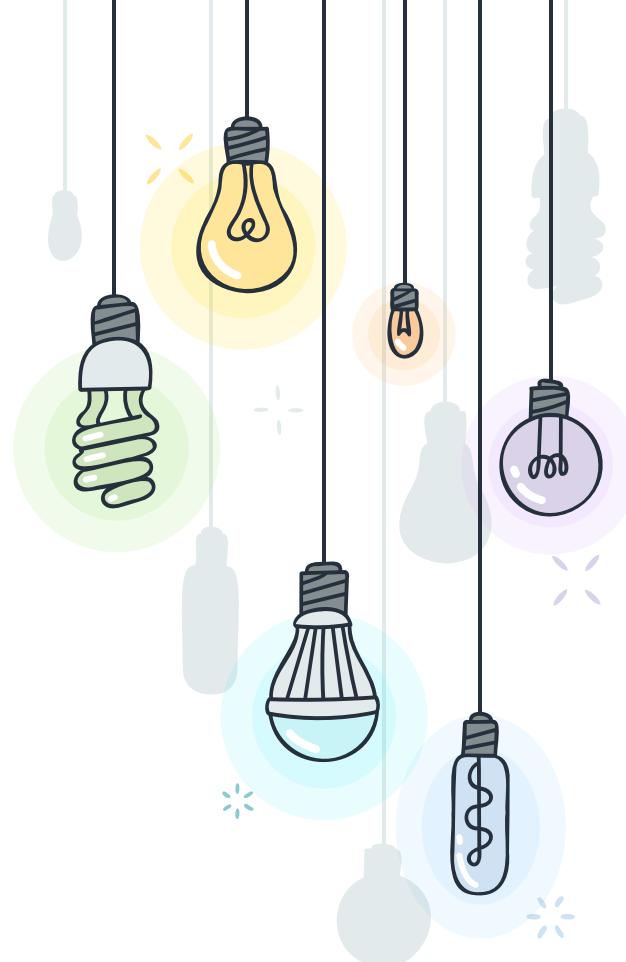
* КАК НЕ РАЗВАЛИТЬСЯ

- + 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 ~~собутыльника~~ напарника или двух



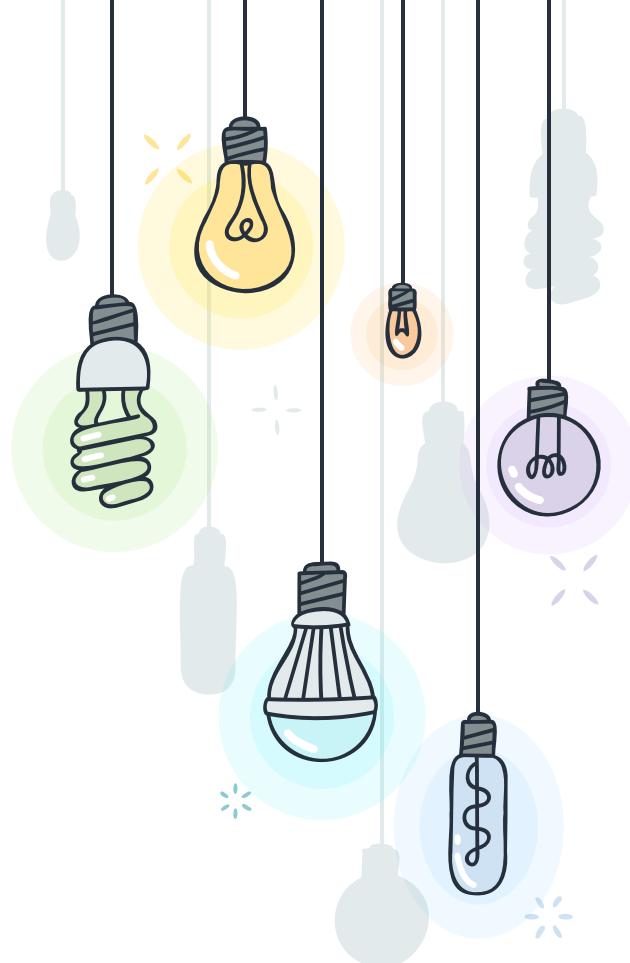
* ЗАЧЕМ НУЖНЫ СОРЕВНОВАНИЯ

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



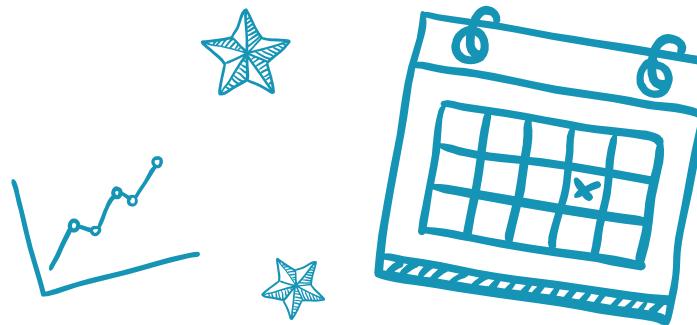
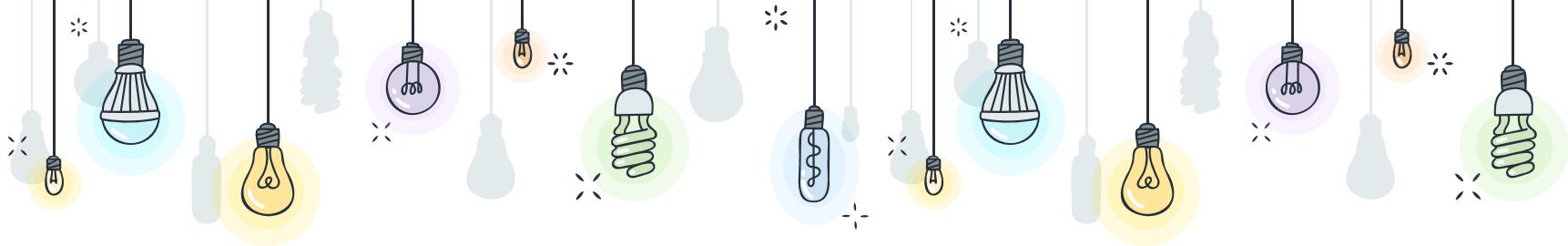
* ЗАЧЕМ НЕ НУЖНЫ СОРЕВНОВАНИЯ

- + 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

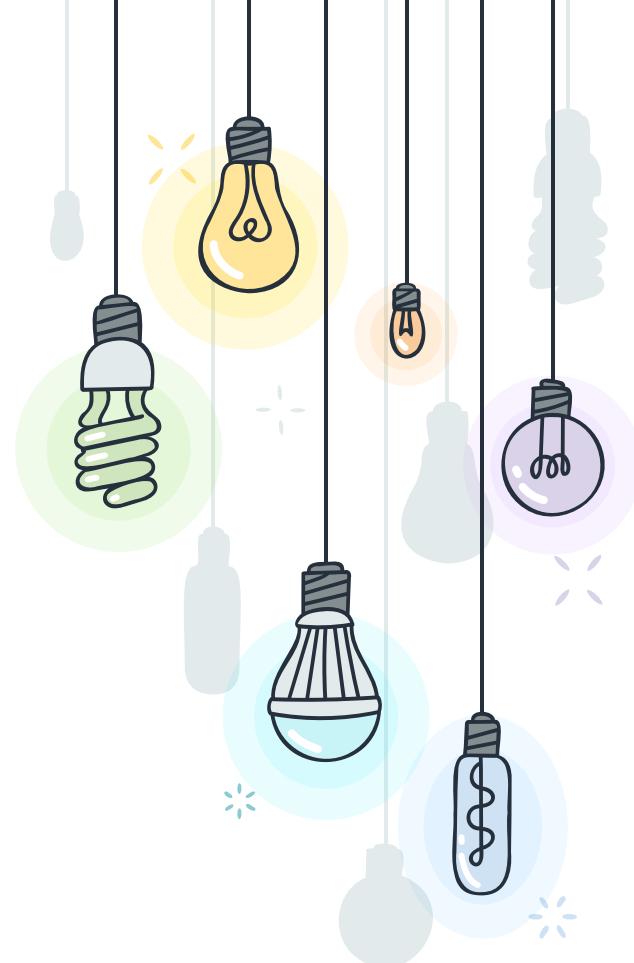
ГДЕ БЕГАТЬ

Маршруты и старты



* ГДЕ БРАТЬ КЛЁВЫЕ МАРШРУТЫ?

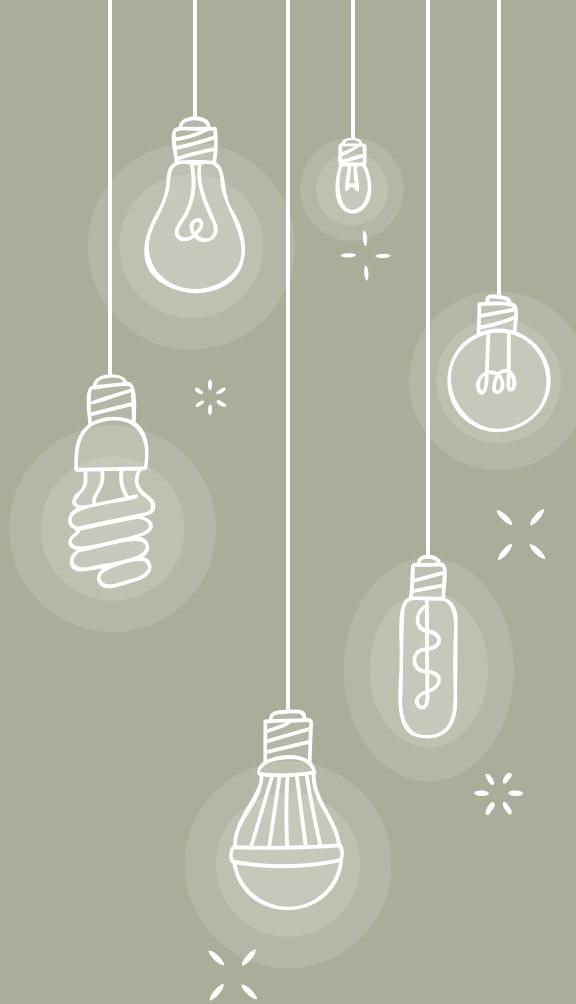
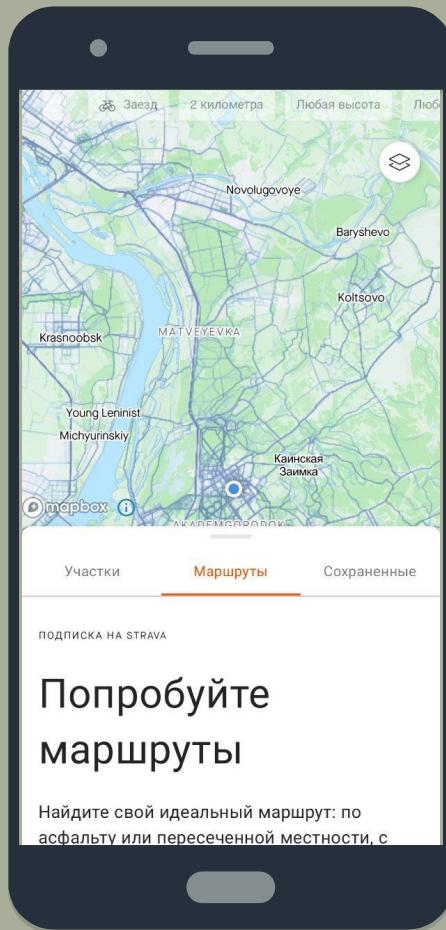
- + Нашупывать самостоятельно
 - ✗ Только с телефоном и деньгами!
- + 2ГИС, Яндексе, OpenStreetMap
- + Друзья/товарищи
- + Спортивные сервисы...



STRAVA

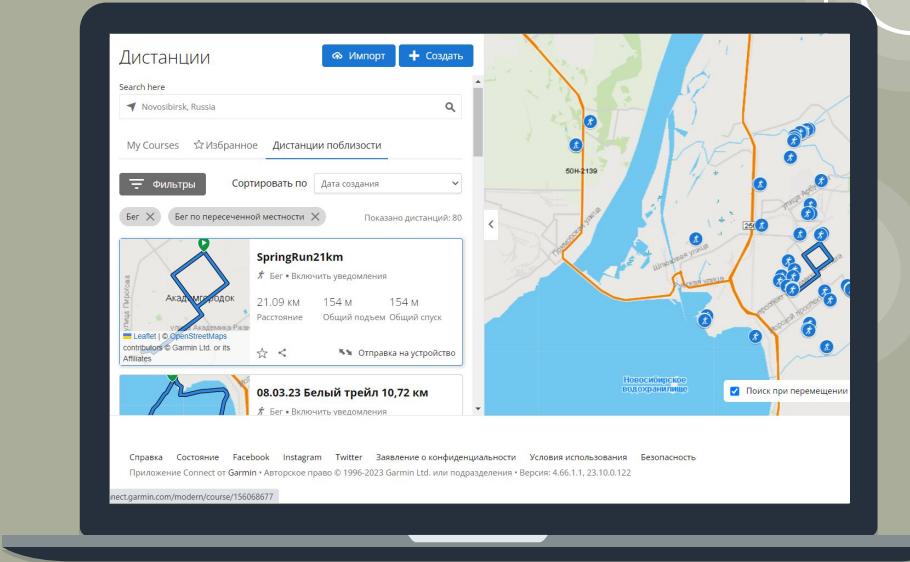
В бесплатной версии
есть только участки,
но для начала этого
должно хватить

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



GARMIN

Удобный, но платный
(поставляется вместе
с устройством)



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



ПЕРЕСЕЧЁНКА В АКАДЕМГОРОДКЕ

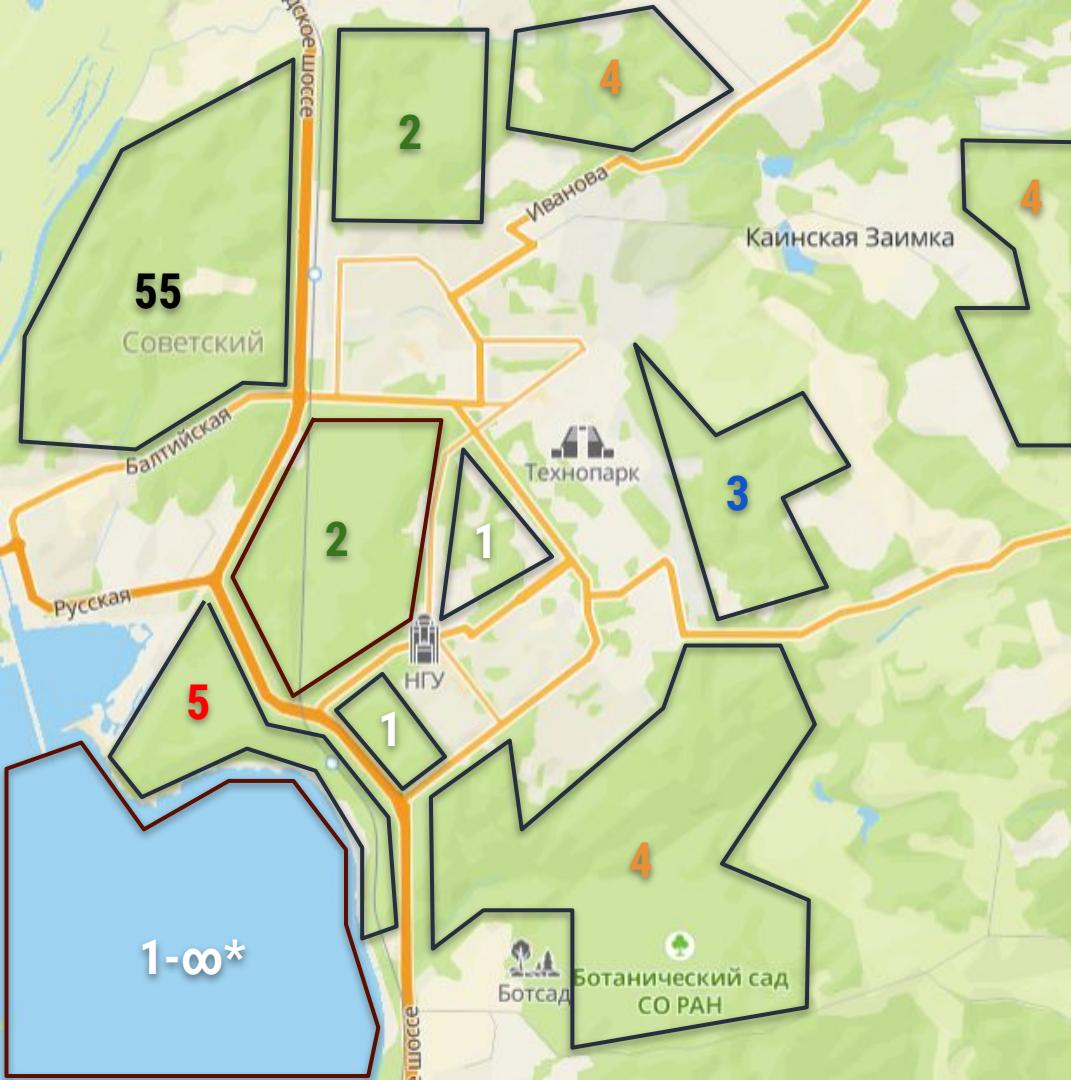
По шкале сложности
от 1 до 5, где:

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

ПЕРЕСЕЧЁНКА В АКАДЕМГОРОДКЕ

По шкале сложности
от 1 до 5, где:

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





* БЕГАТЬ ПО МОРЮ?
ПОЧЕМУ НЕТ? ;)

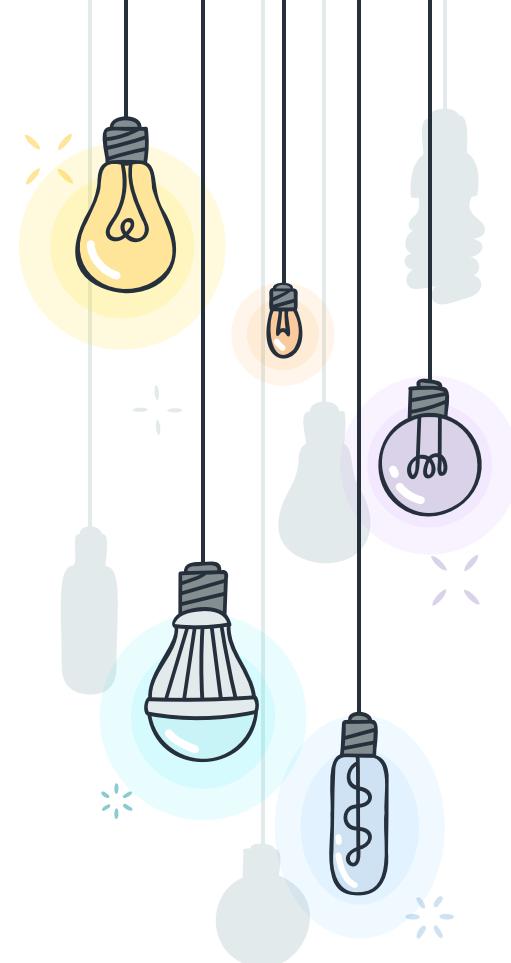


БЕЛЫЙ (CITY)ТРЕЙЛ

Забег по толстому льду
Обского моря в начале марта.

10 или 21 км

<https://taigatrail.run/>



A photograph of a park scene. In the foreground, a paved path leads into the distance, flanked by green grass and small yellow flowers. To the left, a dense forest of tall, thin birch trees stands next to several larger evergreen trees. A prominent tall pine tree stands on the right side of the path. The background shows a hillside covered in more trees and shrubs under a sky filled with white and grey clouds.

А ЕСТЬ ЧТО ПОЛЕГЧЕ?
КОНЕЧНО!

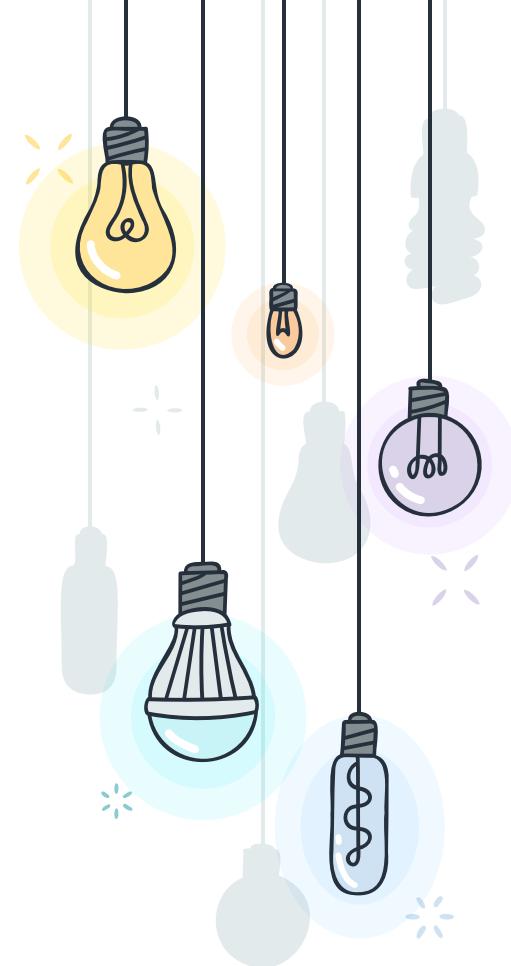


ПРОБЕГ РЫЦАРЕВА

Уютный кросс по Ботсаду
в середине июня.

7, 15 или 22 км

<https://roo-lis.ru>



А ПО АСФАЛЬТУ?
ПОЖАЛУЙСТА!





ВЕСЕННИЙ ПОЛУМАРАФОН

Организованный асфальтовый
забег по Городку в конце апреля.

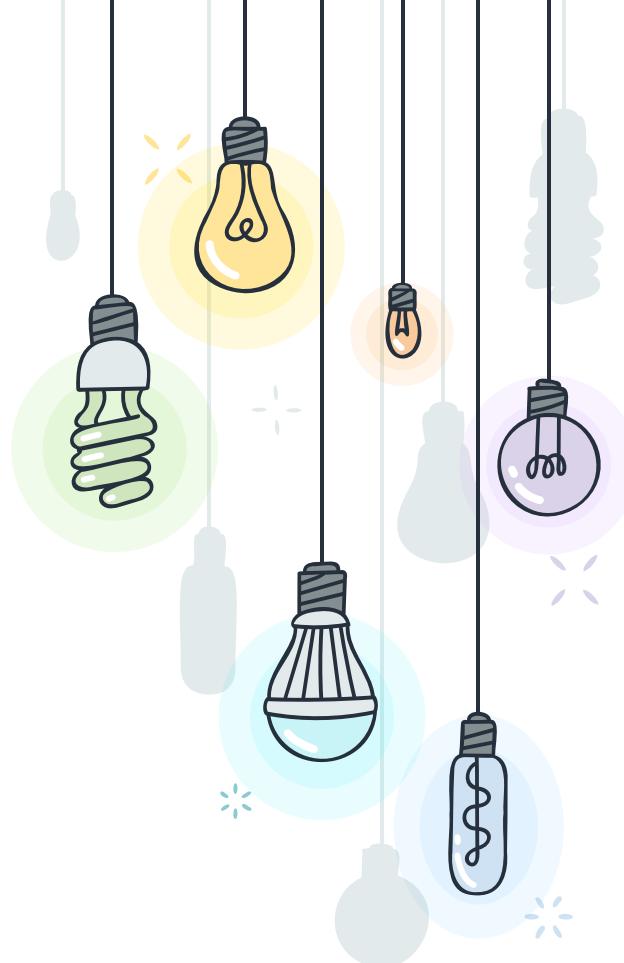
5, 10 или 21 км

<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



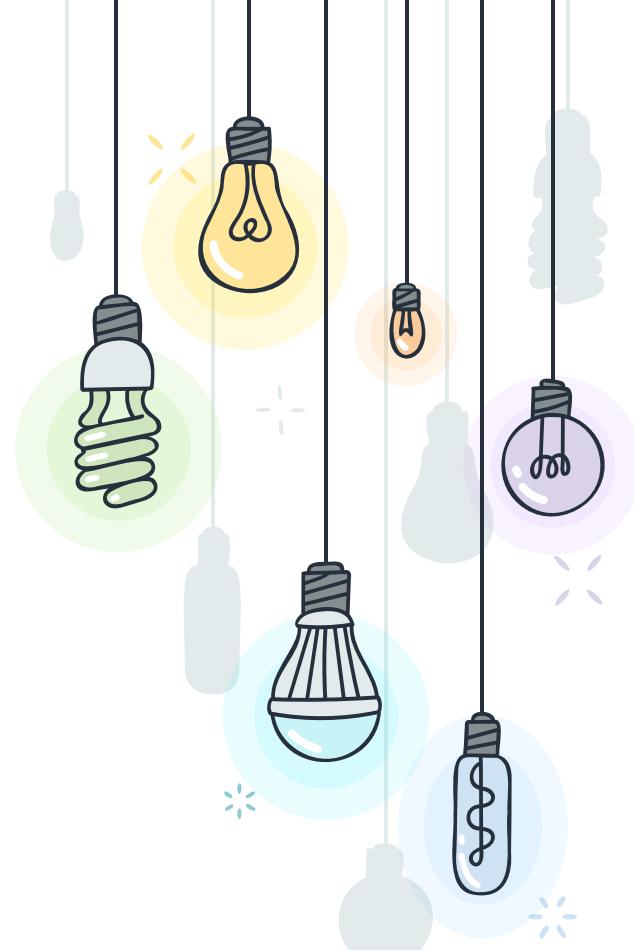
* ОДЕЖДА ДЛЯ БЕГА

+ 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



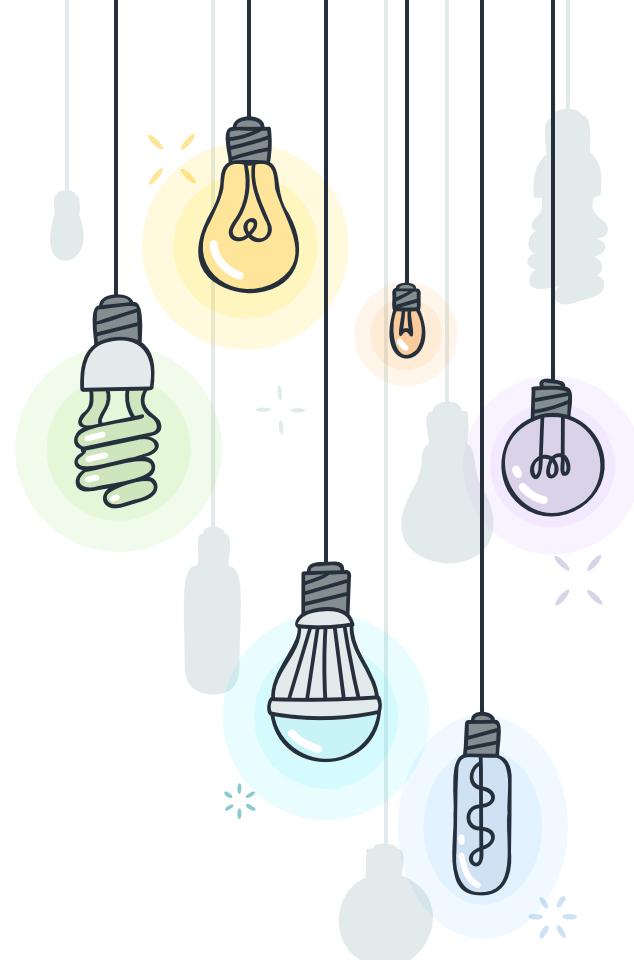
* ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА

+ Для пересечёнки:

- ✗ Протектор на подошве
- ✗ Поддержка стопы
- ✗ Защита от промокания

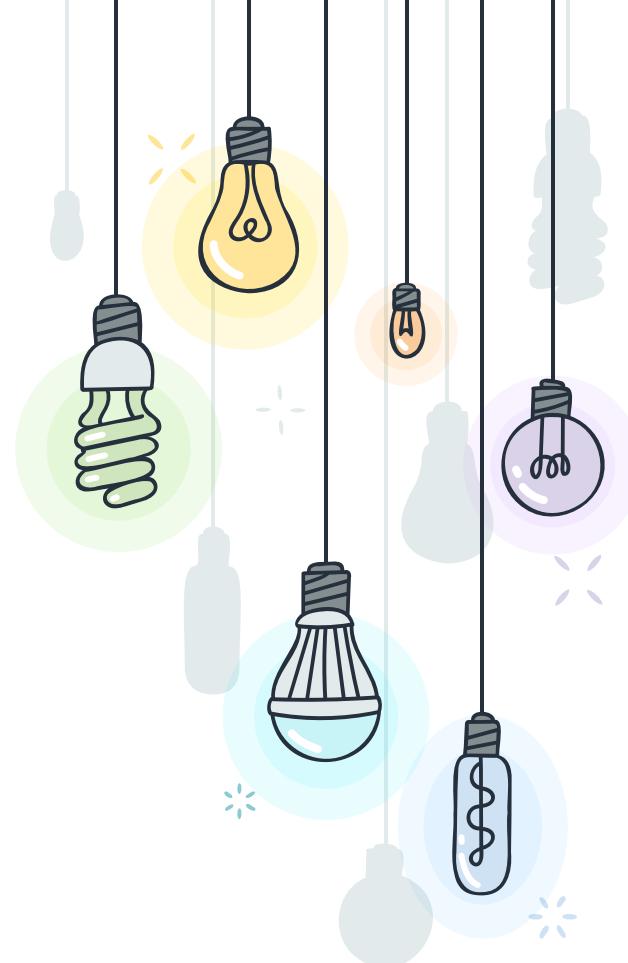
+ Для асфальта:

- ✗ Мягкая подошва
- ✗ Продуваемость

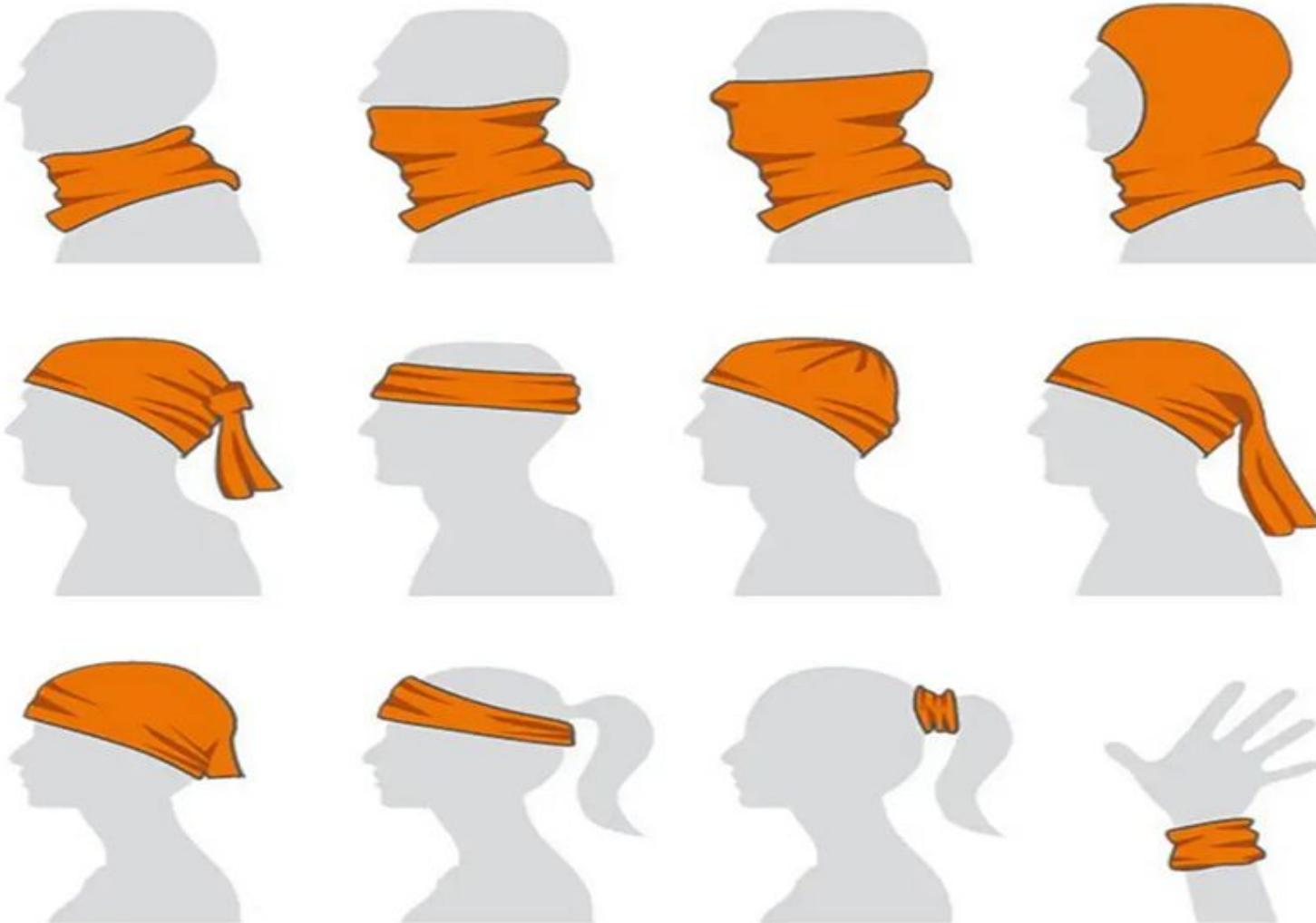


✳ ПРОЧИЕ ШТУКИ

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

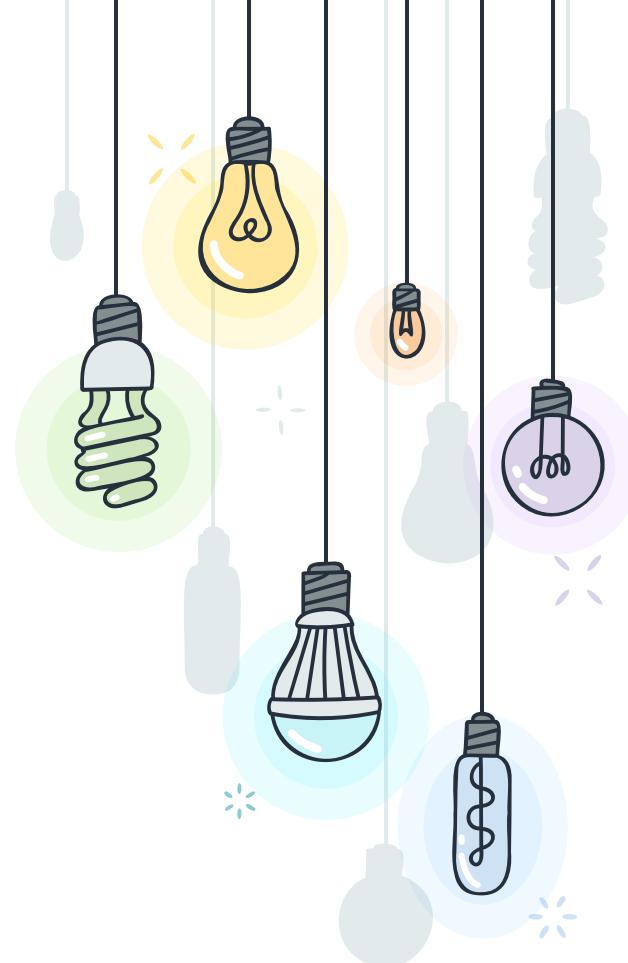


БАФФ –
ТЕМА!



* 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

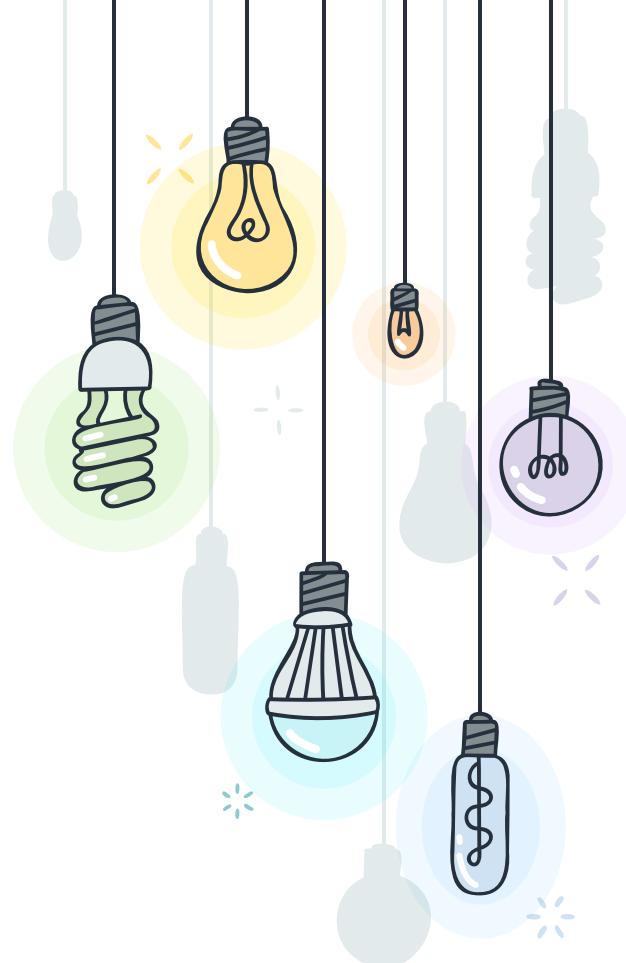
ЗАМИНКА

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?



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/>

