Półmaraton w ramach testu

Tło

Po przebiegnięciu półmaratonu w 2015 roku na 7 lat zrezygnowałem zupełnie z biegania. W roku 2022 – po wyleczeniu kolana – postanowiłem raz jeszcze spróbować sił na takim dystansie. Decyzja była spontaniczna, a ze względu na chorobę nie mogłem do tego biegu trenować, więc fakty były nieubłagane: otóż przez ostatnie 7 lat tylko RAZ przebiegłem więcej niż 10km, (dokładnie było to 13km na miesiąc czasu przed tym biegiem). Dlatego moim zamiarem było pobiegnięcie poniżej 2h – jedynie po to, by przetestować wiązadła.

Miało być luźniej, a było jak zwykle

Jeszcze przed biegiem postanowiłem pobiec na 1h50´, i tego balonika trzymałem się przez pierwsze 9km. W tym momencie plasowałem się na ok. 475 miejscu. Jednak po zrobieniu siku w krzakach i dogonieniu pacemakera bez zadyszki stwierdziłem, że ja tu jednak nie przyjechałem spacerować. Przyspieszyłem i trzymałem tempo do samego końca, szczególnie dużo nadrabiając na podbiegach, a skoro mowa o przewyższeniach, to było tego w sumie niemal 600m!

Do samej mety przez te pozostałe 12km biegło mi się świetnie, nie miałem żadnego kryzysu ani chwili zwątpienia. Wyraźnie zauważyłem, że mam przewagę na podbiegach, co prawdopodobnie wynika z moich górskich doświadczeń. Do samego końca wyprzedzałem zawodników i działo się to samo z siebie, przy okazji. No może poza końcówką na bieżni stadionu – tam już wyraźnie wziąłem sobie na cel każdego w zasięgu wzroku. Wynik tego był taki, że ostatni kilometr przebiegłem najszybciej z wszystkich 21!

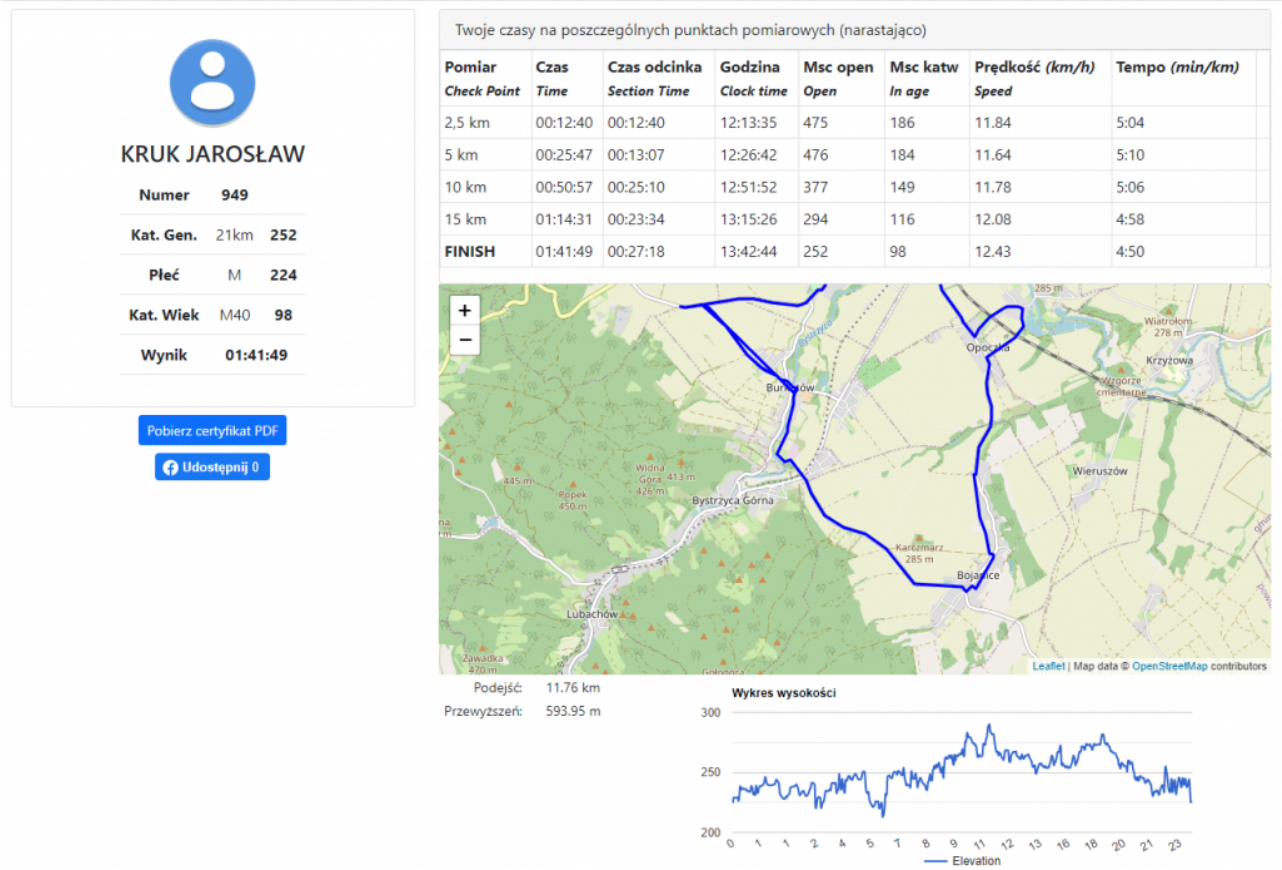
Z pośrednich pomiarów czasów wynika, że odkąd zdecydowałem się przyspieszyć wyprzedziłem około 220 zawodników! Startowałem

bez żadnego zaplecza przy sobie, w sensie żelów energetycznych czy czegokolwiek. Korzystałem z tego, co było po drodze w punktach (banan, cukier, czekolada, izotonik, woda). Jednak do mety dobiegłem potwornie głodny i nie zapomnę smaku jabłka na mecie.

Puenta

Kolano się nie odezwało, a mi nic po biegu nie dolega. Zatem moja przygoda z bieganiem na tym półmaratonie się nie skończy i już nie mogę się doczekać kolejnego takiego dystansu. Będzie okazja na pobicie życiówki!

PS. Na godzinę przed biegiem zjadłem w aucie z termosu zupę ze zmiksowanej dyni, pomidorów i ziemniaków. Napchałem się tym trochę i nie byłem pewien, czy to dobrze, ale od startu czułem się genialnie. Zatem, tak w sekrecie podałem przepis na eliksir.



KRUK JAROSŁAW

Numer		949
Kat. Gen.	21km	252
Płeć	M	224
Kat. Wiek	M40	98
Wynik		01:41:49

Pobierz certyfikat PDF

Udostępnij 0

Twoje czasy na poszczególnych punktach pomiarowych (narastająco)

Pomiar *Check Point*	Czas *Time*	Czas odcinka *Section Time*	Godzina *Clock time*	Msc open *Open*	Msc katw *In age*	Prędkość *(km/h)* *Speed*	Tempo *(min/km)*
2,5 km	00:12:40	00:12:40	12:13:35	475	186	11.84	5:04
5 km	00:25:47	00:13:07	12:26:42	476	184	11.64	5:10
10 km	00:50:57	00:25:10	12:51:52	377	149	11.78	5:06
15 km	01:14:31	00:23:34	13:15:26	294	116	12.08	4:58
FINISH	01:41:49	00:27:18	13:42:44	252	98	12.43	4:50

Podejść: 11.76 km
Przewyższeń: 593.95 m