

[2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Szklarz - 08/03/2015 11:02

Zapraszamy do dzielenia się wnioskami, zadawania pytań organizatorowi itp.

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Hayclock - 09/13/2015 16:31

Dziś II "przetarcie" na trasie naszego biegu.

70 km na Skike z kołami PU, dużo pchania + łyżwa. Dane z pulsometru: 4h12min., HR avg 153 (81%), 3321 kcal

Subiektywnie lepiej niż za pierwszym razem i szybciej o ca 10 min. choć po pierwszym nie byłem wykończony - i to jest piękne w tym sporcie, w przeciwieństwie do klasycznego biegania.

Szacuję wpływ:

1. warunków termicznych (temp. niższa o kilka stopni)
2. kolejnego dużego ale już znanego ciała impulsu
3. wagi własnej (wytopiło się ostatnimi czasy 3 kg)

Polecam wszystkim próbne, duże wybiegania (ca 3/4 dystansu finalnego lub przynajmniej 70-90 km dla ultra). Może się okazać, że obuwie - które wystarcza na zwykłe treningi - może wymagać jakiejś wkładki czy choćby umiejętności oceny właściwego wiązania w trakcie biegu. Jest jeszcze czas na takie kombinacje i wsłuchiwanie się we własny organizm.

pozdrawiam

P.S. Zamówiłem sobie latarkę-czołówkę pod kątem naszej imprezy. Nie zapomnijcie o kole zapasowym lub komplecie kół.

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Hayclock - 09/15/2015 17:17

Z przyjemnością informuję, że opiekę medyczną nad zawodnikami maratonu i ultramaratonu obejmie Jerzy "Jodyna" Buczkowski: w tym dniu jako lekarz a poza tym aktywny pomorski nartorolkarz i organizator znanego z portalu rajdu "SnaK". Oprócz fachowych kompetencji medycznych arsenał możliwości Jodiny zawiera także tzw. bomby ryżowe, dzięki którym zawodnicy mogą być pewni swej percepcji w kilkugodzinnym, wymagającym biegu.

Jodyna, mam nadzieję że jako lekarz będziesz się wyłącznie nudzić.

pozdrawiam

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Alicja - 09/15/2015 17:51

No to będzie wspaniały Anioł Stróż nad Wami czuwał 😊

I to nie tylko fachowa opieka medyczna, ale z pewnością radą i doświadczeniem wesprze, bo sam ma w nogach mnóstwo kilometrów na skike.

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Martiv - 09/25/2015 17:18

Mam pytanie czy uczestnikami mogą być uprawiający nordic blading ?

😊

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Gumiś - 09/25/2015 19:34

O kurcze to ja też to coś uprawiam, czego to człowiek jeszcze się może dowiedzieć 😊
Do tej pory myślałem że robię sobie wycieczki na Skike.

=====

Odp: [2015-10-17] I Ultramaraton Nartorolkowy 140 km (70 km)

Autor: Martiv - 09/25/2015 20:40

No co za definicji ludzie nie wymyślą, co śmieszniejsze ja ten sport uprawiałem przez 5 lat i nawet nie wiedziałem że tak się nazywa 😊

=====