

Кадеты Лосиноостровского района покорили горные склоны города Домодедово

08.09.2015

-
-
-
-

6 сентября в г. Домодедово на лыжной трассе "Елочки" состоялись соревнования по горному бегу. Организацией мероприятия занималось муниципальное бюджетное учреждение Центр физической культуры и спорта "Горизонт" и Домодедовское отделение МОО ВООВ «Боевое братство». Команда воспитанников "Московского Шереметьевского кадетского корпуса" кадетской школы 1778 Лосиноостровского района приняла самое активное участие в этих соревнованиях. И по итогам всех забегов в разных возрастных категориях наши спортсмены заняли 3 первых (Никитин Артем, Тришин Алексей, Богачев Дима) 1 второе (Фадеев Тимур) и 3 третьих (Никитина Елизавета, Кулешова Наталья, Отпущенников Алексей) места.

Горный бег (англ. fell running; mountain running; hill running) — дисциплина легкой атлетики, основной принцип которой заключается в передвижении бегом по предварительно определённой трассе, пролегающей в горной местности, с целью скорейшего достижения финиша.

При гладком беге по дорожке в парке опорно-двигательный аппарат бегуна работает ритмично и монотонно. Мозг практически не отвлекается на преодоление препятствий и выстраивание маршрута, так что можно спокойно слушать аудиокниги и музыку. С горным бегом это не пройдёт: вместе с набором высоты и чередой подъёмов и спусков добавляется ещё одно измерение. Расслабленно бежать не получится — придётся работать головой: планировать следующий шаг, выстраивать стратегию прохождения дистанции, применять специальные техники бега в гору и с горы. Простых следований советам тренера или приложения для смартфона недостаточно: принимает решения только бегун на дистанции. Следить придётся и за наклоном, и за указателями, и за соперниками (а также характером покрытия, уклоном, препятствиями, погодой и так далее).

Адрес страницы: <http://losinka.mos.ru/presscenter/news/detail/2138706.html>

[Управа района Лосиноостровский](#)