

*** Трейлраннинг (англ. trail running) — спортивная дисциплина, подразумевающая бег по природному рельефу в свободном темпе или в рамках соревнования. Включает в себя элементы кросса и горного бега, завоевывает все больше и больше поклонников во всем мире, особенно в США и Европе.**

Главное отличие от кроссового бега — в ландшафте. Для трейлраннинга обычно выбирают холмы и даже горы, а также пустыни и густые леса. Зачастую перепад высот составляет более тысячи метров.

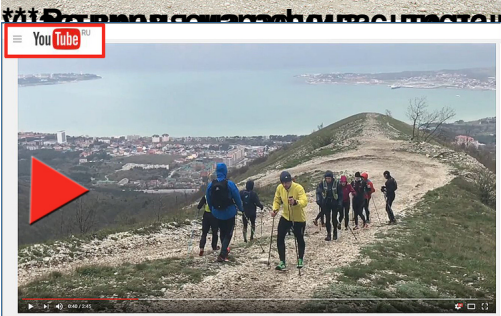
Википедия



***** Более 1.000 участников – любителей бега из 60 регионов России и 4 стран мира стартовали вчера в Новороссийске в забегах на дистанции 4, 16, 30 и 80 км, причем участники дистанции на 80 км финишировали в Геленджике.**

***** Победителями на дистанции 4 км стали Александр Зарипов с результатом - 26:20 и Кристина Даниленко - 30:46. Лучшими на 16-километровой дистанции стали Кристина Даниленко - 1:25:41 и Сергей Хоменко - 1:17:08. В забеге на 30 км победили Олеся Нургалиева - 2:36:16 и Евгений Пищалов - 2:25:49. В гонке на 80 км первыми финишировали Дмитрий Митяев - 8:02:05 и Светлана Буравова - 9:32:10.**

Автор: Пресс-служба администрации города Новороссийска
17.04.2017 20:03



Вопросы и ответы

есть и другие книги, но в них больше информации о том, как