

591 ступенька и 300 сторонников ЗОЖ - в Минске прошел "Вертикальный забег"

03.12.2022 22:40

Сегодня в Минске состоялся "Вертикальный забег". Более 300 сторонников здорового образа жизни, в том числе и самые маленькие, покоряли Национальную библиотеку. Каждый участник преодолел почти 600 ступенек (это 23 этажа) и на вершине был по-настоящему счастлив. Подробности у **Андрея Козлова**.

Последние установки перед стартом, а также вода у самых предусмотрительных.

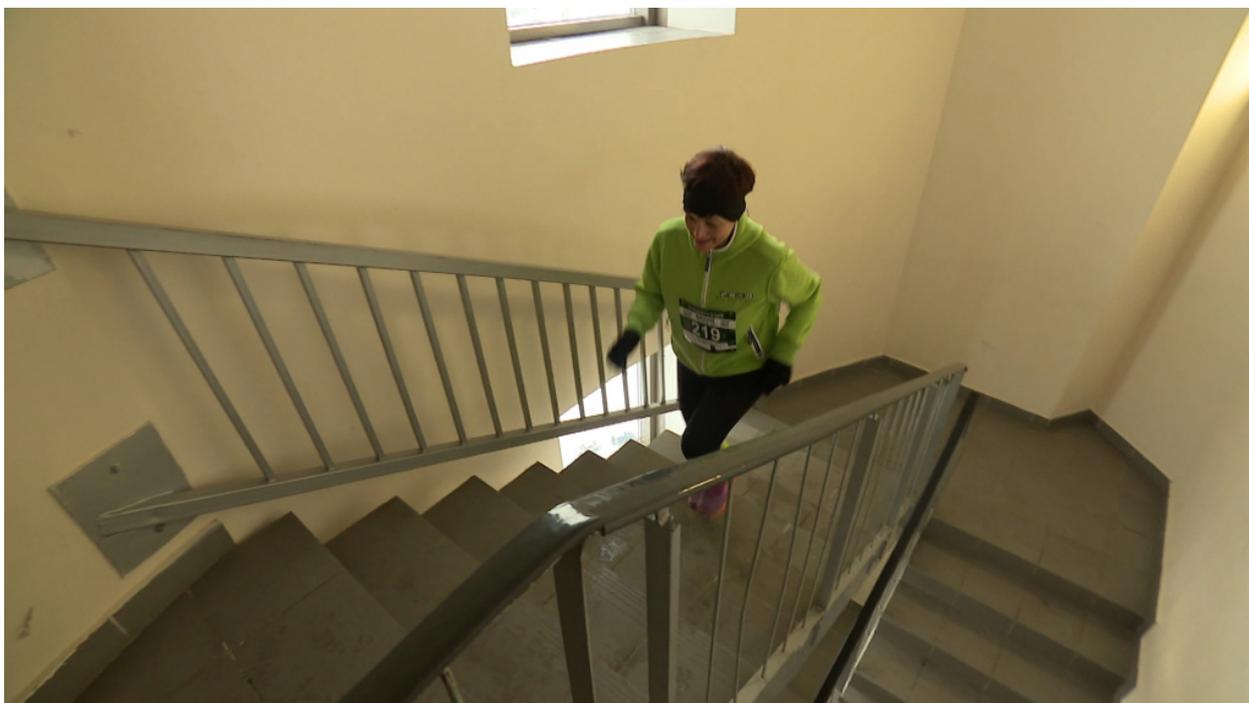
Это лишь кажется, что все так просто, но не совсем.

"Вертикальный забег" собрал более 300 участников

Подсчитано точно: 591 ступень, которая сначала выглядит легким путешествием, но с каждым мгновением заставляет смотреть на номера этажей и приближать такой долгожданный финиш.

И спортивный кайф каждый ловит, выбегая из коридора. Именно в этот момент кажется, что ты не только выше всего Минска, но и самый лучший атлет на планете.

"Вертикальный забег" - мероприятие на любителя, но и у него есть своя внушительная аудитория, будь ты спортсмен с намеком на профессионализм или просто человек, который субботнее утро проводит именно так.



Ольга Воробьева, участница "Вертикального забега":

Я участвовала первый раз в этом забеге, а вообще я бегаю давно, но первый раз именно по лестнице. Ожидала, что будет легче, потому что я достаточно тренированная. Я бегаю ультрамарафоны по 50 км, готовлюсь к 100 км. Я не ожидала, что на последнем этаже у меня судорога начнет сводить ноги.

И на одной из самых высоких точек Минска важно утеплиться всем участникам и поставить новые цели, которые точно можно достигнуть.