

## **Тен Алина Сергеевна, логист Отдела логистики и планирования, ООО «ГНП сеть», ОП в Оренбургской области**

На занятия спортом меня вдохновили коллеги. Своим примером они доказали, что циклический вид спорта, в частности бег, может быть не скучным. Это занятие стало для меня возможностью познакомиться со своим потенциалом, о котором ранее я не догадывалась.

История моего участия в забегах началась 25 мая 2019 г., именно тогда состоялся мой первый официальный забег в рамках Стерлитамакского полумарафона 2019. Для пробного участия мы с коллегами выбрали дистанцию-спутник, протяженность трассы которой составила 10 км. Это расстояние тогда я преодолела за 01:03:08. Это время и стало отправной точкой для достижения новых целей – увеличение интенсивности, скорости и, как следствие, сокращение времени.

Так начался новый жизненный этап – построение тренировочного процесса для улучшения беговых показателей.

Со временем бег стал регулярным, а желание совершенствоваться всё ярче. Для подготовки к полумарафонской дистанции (21 км) я составила тренировочный план, рассчитанный на 3 месяца. Это расстояние в рамках Уфимского международного марафона 2019 мне удалось преодолеть за 02:16:57.

Наполняясь атмосферой беговых событий, не хочется останавливаться на достигнутом. Главной задачей теперь стало совершенствование времени на дистанции на 10 км.

**АК БАРС Банк Казанский полумарафон – 55:42 (октябрь 2019)**



Самаркандский полумарафон – 55:08 (ноябрь 2019)



## Забег РФ Оренбург – 46:39 (август 2020)



**Самарский космический марафон – 46:11 (сентябрь 2020)**



**XXIX Экологический марафон «Самарская Лука» - 44:54  
(сентябрь 2020)**



**АК БАРС Банк Казанский марафон – 45:07 (май 2021)**



## Оренбургский полумарафон – 45:50 (май 2021)



Тренируясь в течение этих двух лет (май 2019-май 2021) уже в сопровождении тренера, я приняла решение, что готова преодолеть полумарафонскую дистанцию во второй раз. В планах было улучшить личный результат, который держится с 2019 года – 02:16:57.



Для прозрачности результатов была выбрана та же трасса, на которой стартовала в 2019 году. Забег проходил в городе Уфа в рамках Уфимского международного марафона. Время, затраченное на забег – 01:41:38.

### **Уфимский международный марафон (сентябрь 2021)**



**Казанский национальный полумарафон – 01:40:28 (октябрь 2021)**



**Оренбургский полумарафон – 47:49:84 (май 2022)**



Помимо забегов меня привлекает катание на лыжах.

Горные склоны – это то место, в которое хочется возвращаться снова и снова. Не всегда хватает слов, чтобы описать то состояние, в котором ты пребываешь, находясь в горах, будь то пешие прогулки или активный отдых – горные лыжи. Это свобода действий, мыслей, это та легкость, ради которой стоит хотя бы раз собраться и рвануть в горы.

Приведу цитату Райнхольда Месснера: «Каждый человек нуждается в чем-то исключительном в эпоху, когда за деньги можно купить все». В моем случае – это горы.