

Клуб «Путешествие» Русской школы скандинавской ходьбы в Томске

**Отчет команды "Томички" (г.Томск)
номинация «Спортивная»**

**об участии в «Открытом заочном фестивале по северной ходьбе
среди клубов Российской Федерации «100 километров от Рождества
до Рождества».**

Капитан команды:
Шаропина Татьяна Александровна

ТОМСК - 2018

Участники команды
«Томички» (город Томск)
(название команды)

открытого заочного фестиваля по северной ходьбе среди клубов Российской Федерации
«100 километров от Рождества до Рождества»

«Спортивная»
(название номинации)

	Фамилия имя отчество	Возраст (полных лет)	Роль в составе группы (капитан, лидер, участник)	Пройдено километров (лично) *
1.	Шаропина Татьяна Александровна	50	Капитан	118,03
2.	Смакотина Элла Александровна	58	Участник	63,68
3.	Кононова Надежда Иннокентьевна	65	Участник	74,45
4.	Купцова Елена Константиновна	54	Участник	36,99

Средний возраст команды составляет 56 лет.

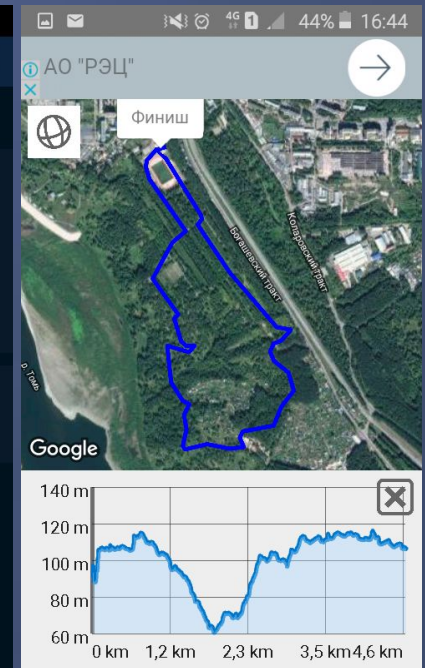
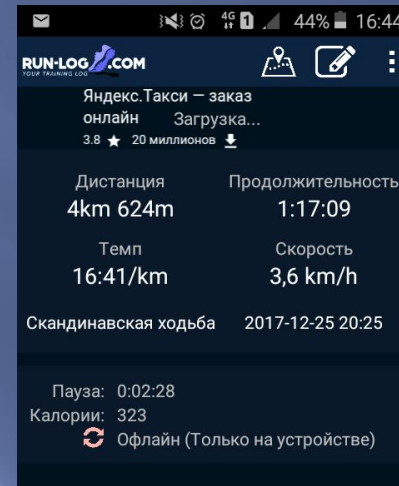
№ п/п	ФИО участника команды	пройдено км	25.12.2017	27.12.2017	29.12.2017	30.12.2017	31.12.2017	01.01.2018	02.01.2018	03.01.2018	05.01.2018	06.01.2018	Всего пройдено км
		средняя скорость											Общая средняя скорость
1	Шаропина Татьяна Александровна	пройдено км	4,62	11,33	13,22	11,01	17,87	6,62	19,12	13	10,74	10,5	118,03
		средняя скорость	3,6	5,6	5,7	4,7	5,5	5,1	3,1	5,7	5,9	5,8	5,07
2	Смакотина Элла Александровна	пройдено км	4,62	11,33	13,22	11,01				13		10,5	63,68
		средняя скорость	3,6	5,6	5,7	4,7				5,7		5,8	5,18
3	Кононова Надежда Иннокентьевна	пройдено км		11,33		11,01	17,87			13	10,74	10,5	74,45
		средняя скорость		5,6		4,7	5,5			5,7	5,9	5,8	5,53
4	Купцова Елена Константиновна	пройдено км					17,87		19,12				36,99
		средняя скорость					5,5		3,1				4,30

25 декабря 2017

ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОТЫ СОСТОЯЛСЯ СТАРТ НАШЕЙ КОМАНДЫ «ТОМИЧКИ» В ПРОЕКТЕ «100 КМ ОТ РОЖДЕСТВА ДО РОЖДЕСТВА»!

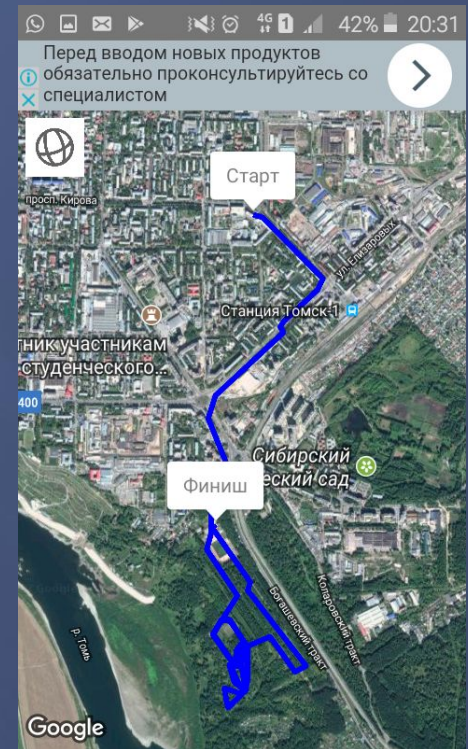
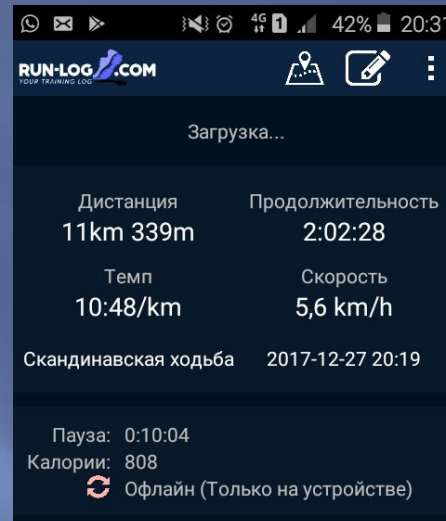
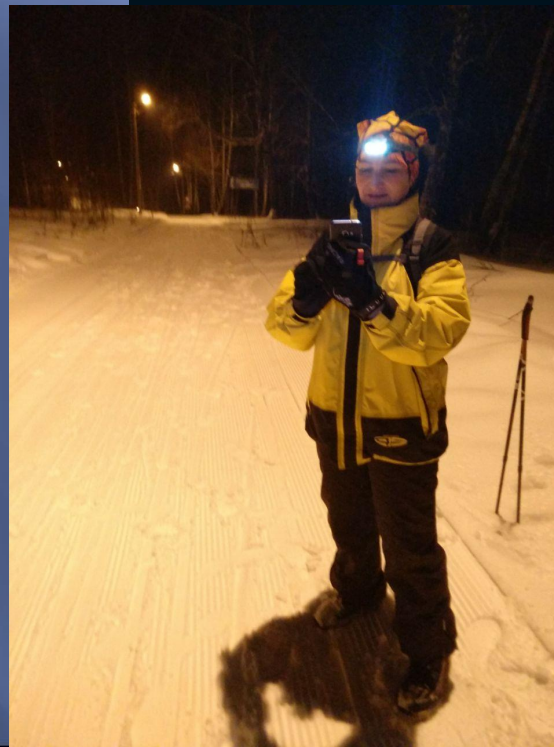
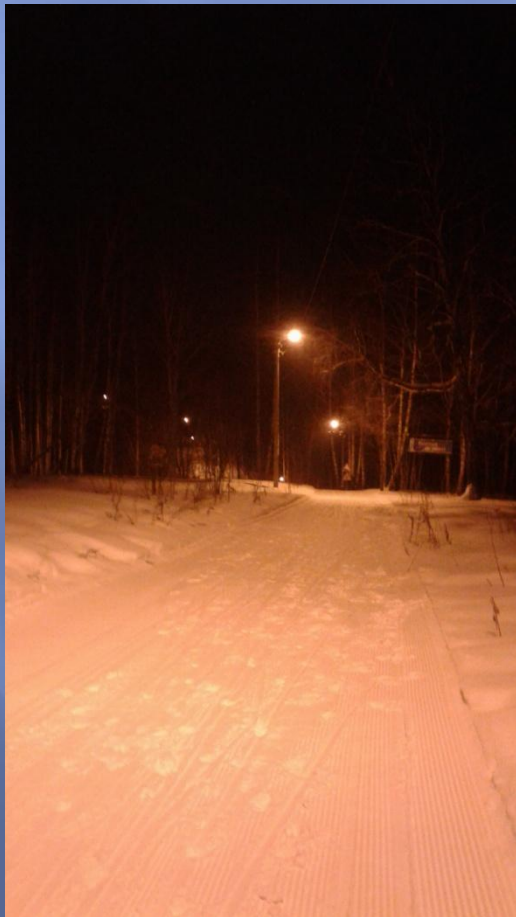
СОВМЕСТНО С ГРУППОЙ ЛЮБИТЕЛЕЙ ХАЙКИНГА «ТОМСКАЯ ПРОГУЛКА» МЫ ПРОШЛИ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ.

ПРОГУЛКА ПОЛУЧИЛАСЬ НЕ ДЛИННАЯ, НО ОЧЕНЬ ВЕСЕЛАЯ, А НА ФИНИШЕ НАС ЖДАЛИ ЧАЙ И ДОМАШНИЕ ВКУСНОСТИ! ТЕПЛО, ВСЕГО -1, СИЛЬНЫЙ СНЕГОПАД, СНЕГ ПОД НОГАМИ ОЧЕНЬ РЫХЛЫЙ.



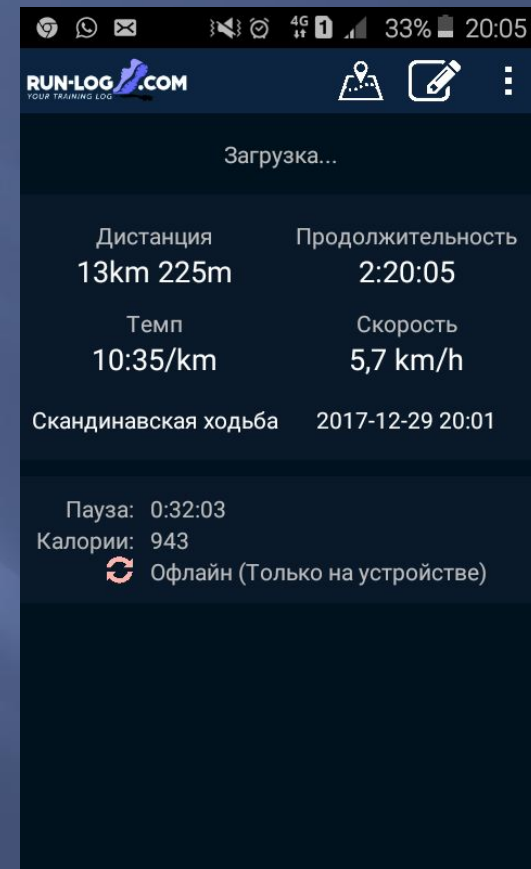
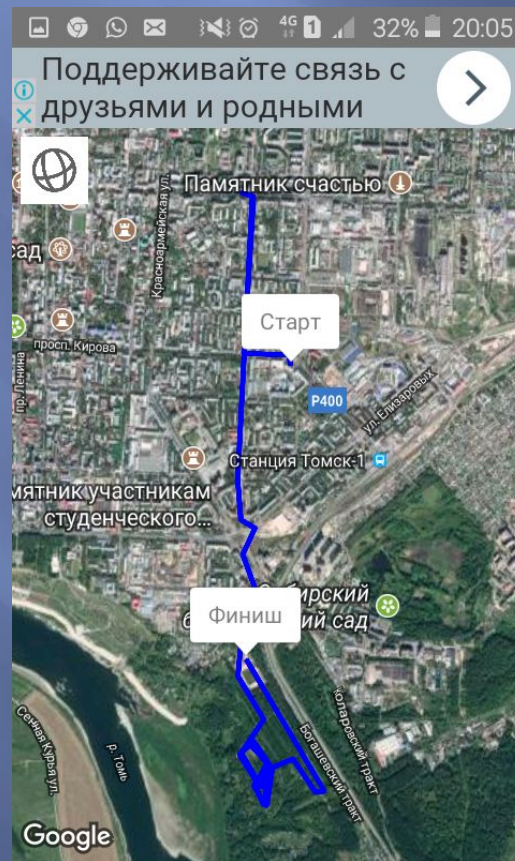
27 декабря 2017

Вечером после работы часть команды ходила по лыжной трассе спорткомплекса «Политехник». Похолодало до -4. По-прежнему сильный снегопад. На трассе рыхлый снег, местами переметает и получается ну очень силовая тренировка.



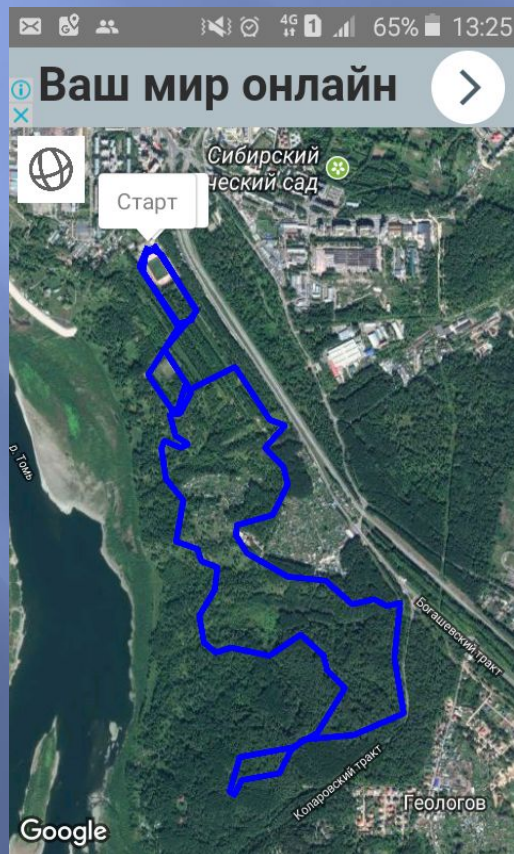
29 декабря 2017

Вечером после работы часть команды ходила по лыжной трассе спорткомплекса «Политехник». Похолодало до -8. По-прежнему сильный снегопад.



30 декабря 2017

Утром ходили по Тропе здоровья. Похолодало до -10.
По-прежнему сильный снегопад. На трассе рыхлый снег,
местами переметает и ноги проваливаются по
щиколотку.



RUN-LOG.COM
YOUR TRAINING LOG

Яндекс.Такси — заказ онлайн

УСТАНОВИТЬ

Google Play

Дистанция	Продолжительность
11km 019m	2:19:27
Темп	Скорость
12:39/km	4,7 km/h
Скандинавская ходьба	2017-12-30 12:39

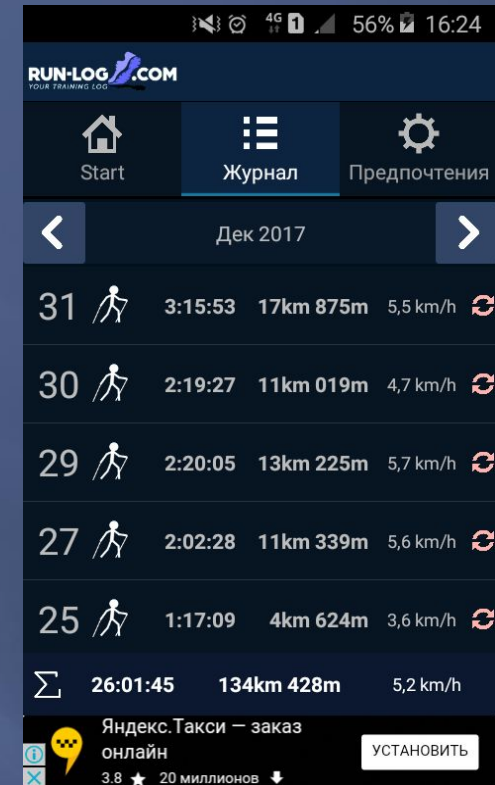
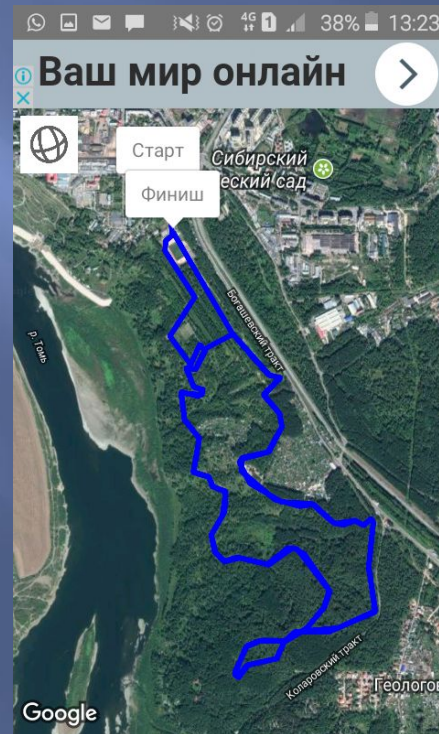
Пауза: 0:03:30

Калории: 780

Офлайн (Только на устройстве)

31 декабря 2017

УТРОМ САМЫЕ МОРОЗОУСТОЙЧИВЫЕ ХОДИЛИ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ. ПОХОЛОДАЛО ДО -26. СНЕГОПАД ЗАКОНЧИЛСЯ. ТРАССУ ХОРОШО УКАТАЛИ. НА РАДОСТЯХ ПРОШЛИ ДВА КРУГА.



01 января 2018

Сегодня пошли растрясать оливье в место под названием «Глубокий лог». Километровый круг, по которому гуляют собаководы и североходы. Бодрячок, -15, опять снегопад, ветра почти нет.



Скриншот мобильного приложения, отображающего статистику пробежки. Вверху видны значки уведомлений, 4G, уровень заряда батареи (74%) и время (16:52). Приложение называется RUN-LOG.COM. В центре экрана отображены следующие данные:

Дистанция	Продолжительность
6km 627m	1:17:14
Темп	Скорость
11:39/km	5,1 km/h
Скандинавская ходьба	2018-01-01 15:25
Пауза: 0:00:21	
Калории: 475	
Офлайн (Только на устройстве)	

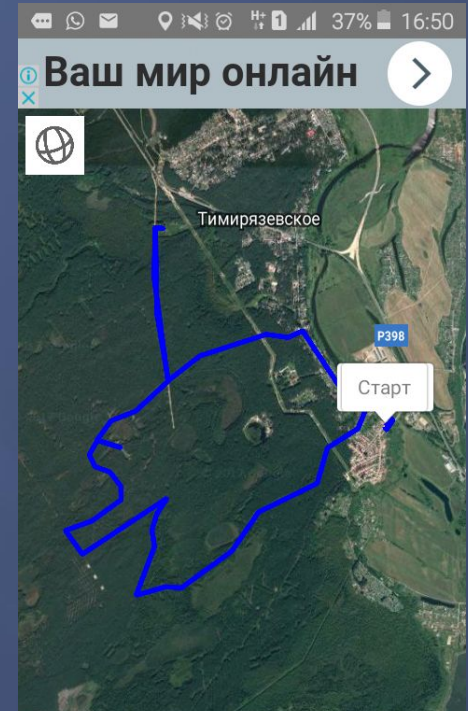
Вверху экрана также видны уведомления от Яндекс.Такси и кнопки «УСТАНОВИТЬ».



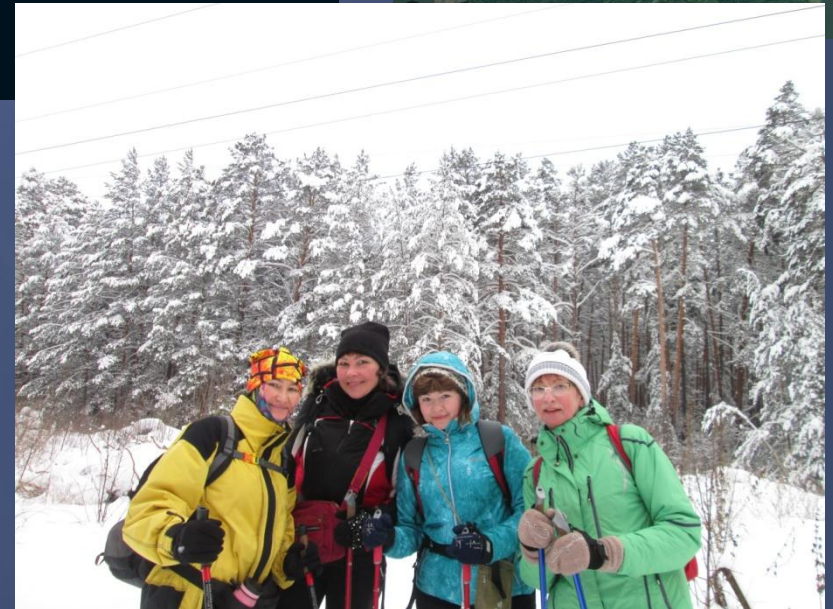
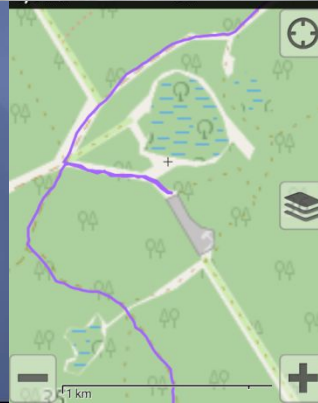
Скриншот мобильного приложения, отображающего карту с маршрутом. Вверху видны значки уведомлений, 4G, уровень заряда батареи (74%) и время (16:53). Приложение называется Яндекс.Такси — заказ онлайн. В центре экрана отображена карта с маршрутом, отмеченным синей линией. Маршрут начинается в центре карты и заканчивается в месте, обозначенном белым значком «Финиш». Внизу экрана виден логотип Google.

02 января 2018

Сегодня мы ходили на разведку нового маршрута в Тимирязевский бор. В основном идти приходилось по снегоходному следу, но были и участки снежной целины, где снега по-колени. Стартовали в 10-00 утра. За бортом -13*, снега нет, штиль.

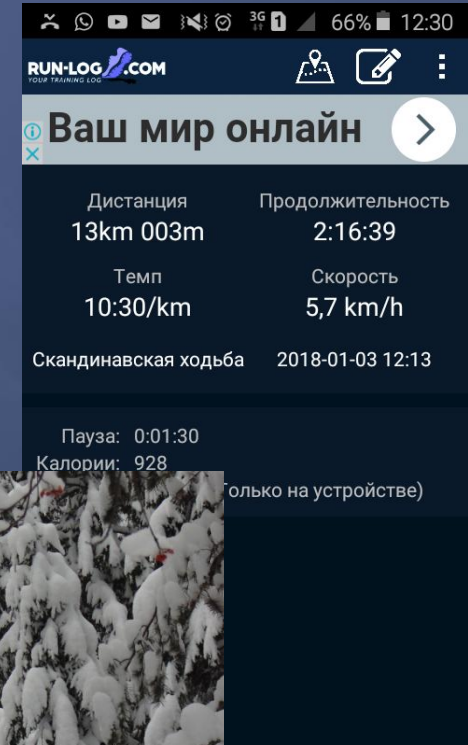
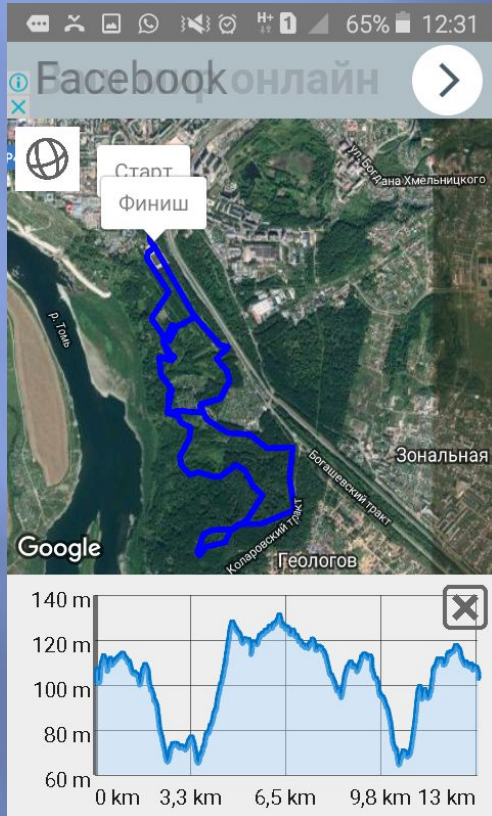


Решили посмотреть, что за секретный объект на карте, и полезли по целине метров 400, оказалось - заброшенный песчаный карьер.



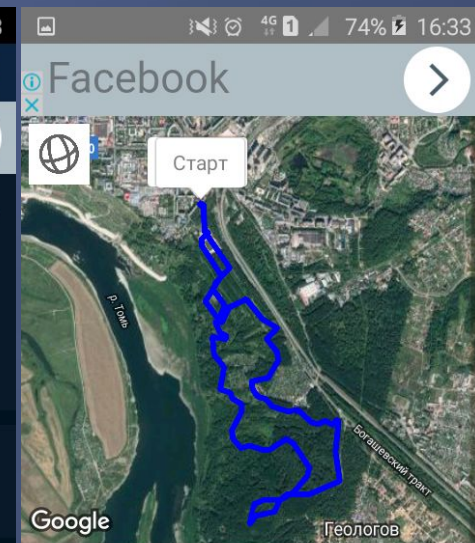
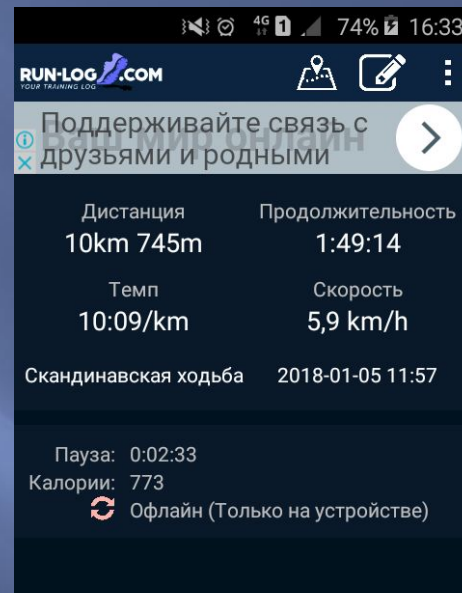
03 января 2018

Сегодня мы ходили по Тропе здоровья. Стартовали в 10-00 утра. Опять похолодало, -23, снег не идет, трасса хорошо укатана. Штиль.



05 января 2018

Сегодня очень бодрое розовое утро. Мы ходили по Тропе здоровья. Стартовали в 10-00 утра. Еще похолодало, -28, снег не идет, трасса хорошо укатана. Штиль.



06 января 2018

Последний день фестиваля! Опять мы ходим по Тропе здоровья. Стартовали в 10-00 утра. Потеплело до -20, но дует противный ветер и кажется, что холоднее вчерашнего, пасмурно, трасса хорошо укатана.



4G 70% 13:30

RUN-LOG
YOUR RUNNING LOG

Заказ такси онлайн. 0+
Google Play | БЕСПЛАТНО

УСТАНОВИТЬ

Дистанция	Продолжительность
10km 503m	1:48:36
Темп	Скорость
10:20/km	5,8 km/h
Скандинавская ходьба	2018-01-06 11:45

4G 70% 13:30

Поддерживайте связь с друзьями и родными

Старт
Финиш

Google



Янв 2018

06	🚶	1:48:36	10km 503m	5,8 km/h	🔄
05	🚶	1:49:14	10km 745m	5,9 km/h	🔄
03	🚶	2:16:39	13km 003m	5,7 km/h	🔄
02	🚶	6:10:14	19km 126m	3,1 km/h	🔄
01	🚶	1:17:14	6km 627m	5,1 km/h	🔄
Σ		13:22:00	60km 004m	4,5 km/h	

Заказ такси онлайн. 0+
Google Play | БЕСПЛАТНО

УСТАНОВИТЬ

Спасибо за внимание!

