Жизнь на бегу

Сергей Калашников 02.02.21

Бег 🤔

профессия **атлетика, атлеты**

любительский спорт **катлетика, котлеты**

средство **вы находитесь здесь**

Бег как средство

For me: эффективная разгрузка психики, ясность ума, восстановление, выносливость, продуктивность, медитация да тысячи их

Прикладной характер бега: альпинизм, стрельба из лука, пулевая стрельба, шахматы, хоккей с мячом

Помнить о принципе Ле Шателье — Брауна

принцип ЛШБ что-то там

Субъективно

Ваше тело пытается убедить мозг остаться в равновесии

Бегать это тяжело

Был тяжелый день

Объективно

Предпринимаем осознанное усилие для выхода из состояния равновесия

Бегать это естественно

День как день

Ретроспекция 2010-х

Идеи, идеи, идеи

фотозабег при -35

беговые экскурсии

сверхмарафоны

Победа – 70, 71, 72, 73

школа бега

беговое сми

контент, соцсети, фоточки, видосы

пробежать суточный бег, пробежать 100 км

Первая школа бега

2015 - 2017

Бегущий фотограф

проект Сергея Войличенко

II Кросс памяти

Август — 2021, Академгородок
фото: Марина Васильева

Спасибо за внимание!