

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!

