

26 km CT 2012

Autor: Alicja - 03/02/2012 18:52

Jutro start na 26 km klasykiem, a ja się rozłożyłam.

Jeszcze wczoraj czułam się dobrze, a dziś wstałam z typowymi objawami infekcji. Co robić?

Znacie jakieś szybkie sposoby na postawienie organizmu na nogi (a raczej na narty), choćby na kilka godzin?

Jestem w Szklarskiej, chcę wystartować i zaliczyć dystans chociaż turystycznie, bo o planowanym wyniku już nawet nie myślę.

Polopiryna, czosnek, cos lepszego?

=====

Odp: 26 km CT 2012

Autor: Tomasz Hucal - 03/02/2012 19:42

Dawka uderzeniowa witaminy C, np. 5-6 tabletek rutinoscorbinu. I od razu pod kołdrę. Start dopiero po 13, więc poleż w łóżku do 10.00 i powinno być ok!

=====

Odp: 26 km CT 2012

Autor: Alicja - 03/02/2012 20:38

Witaminą C faszeruję się od rana.

Zmarzłam dziś w Jakuszykach, nieprzyjemnie musiało się biegać z tym wiatrem i mżawką, liczę że jutro będzie pogodniej.

Nastawiamy się chyba na dodatnią temperaturę po południu i lekkie rzeczy?

PS.

Ja cały sezon byłam zdrowa, a teraz chyba jakas zaraza panuje. M. jest w podobnym stanie, nasz zaprzyjaźniony instruktor K. również, a oni lecą na 50 km, więc ja i tak mam trochę lepiej.

=====

Odp: 26 km CT 2012

Autor: Alicja - 03/03/2012 10:56

Pogoda piękna, słońce grzeje mocno.

Zawodnicy na 50 km są już około 15 km.

Justyna w Lahti także walczy.

Nałykałam się różności i zaraz wychodzę na autobus do Jakuszyc, z zamiarem zrobienia wycieczki po Górach Izerskich tak około 26km. 
Bo obiecałam mamie nie biegać w takim stanie zdrowia.

=====

Odp: 26 km CT 2012

Autor: Alicja - 03/03/2012 22:29

Wcieczka bardzo udana. Fajna atmosfera, pogoda plażowa, a śnieg też miejscami jak piasek na plaży - po kostki sypki firn.

Zmieściłam się spokojnie w zakładanym czasie wycieczki, więc jestem zadowolona z biegu, a i gardło już tak nie boli. 

Jedyny minus, to transport - autobusy przepełnione, nie zatrzymywały się na zaplanowanych przystankach, wiele osób brało taksówki, żeby zdążyć na start. Z powrotem było podobnie.

Innych niedociągnięć organizacyjnych nie widziałam.

=====