

Dnes jsme se opět proběhli po Kosmonosích - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 01 Květen 2015 10:45

1.května dopoledne jsme opět po čtyřech měsících vyběhli okolo našich Kosmonos. Počasí nám celkem přálo, mezi pátým a šestým kilometrem, když jsem běželi v Oboře, začalo sice kapat, ale stále mohlo být hůř. O dost hůř bylo těsně po doběhu do cíle u Lorety, kdy se spustila silná přeháňka.

Díky všem, kteří se dnešního běhu zúčastnili, a nejen jim nabízím dnešní trasu dle záznamu mých hodinek. Byl to příjemný čas s už teď se těším na začátek září, kdy se společně proběhneme znovu - tentokrát zkusíme více poznat sever a východ Kosmonos.

Vzdálenost

8.14_{km}

Trvání

0:52:33



SPÁLENO
691 kcal

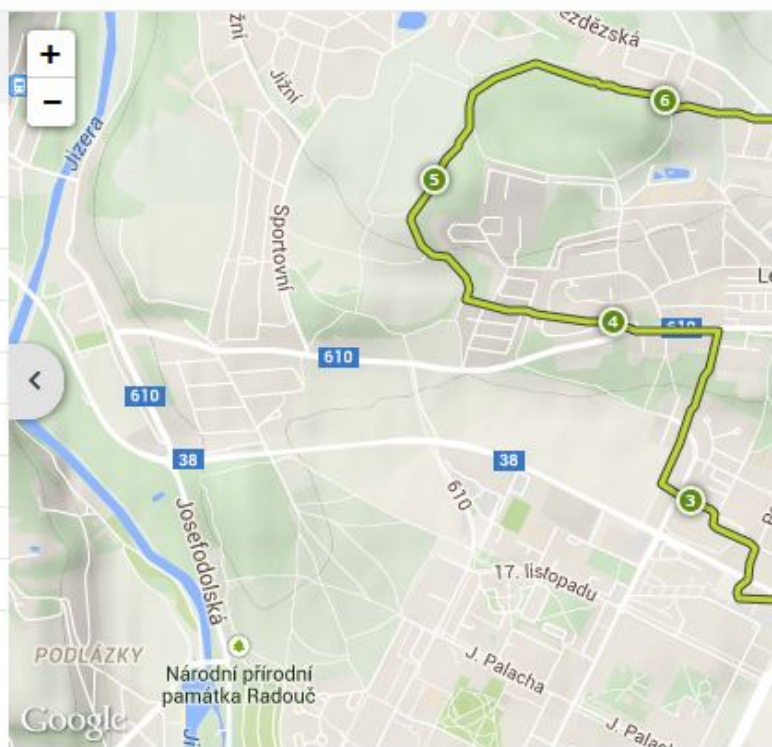


TEMPO
6:27 min/km

NADMOŘSKÁ
VÝŠKA
112 m

MEZIČASY

KM	DOBA TRVÁNÍ/TEMPO	DOBA TRVÁNÍ/TEMPO	RYCHLOST
1		00:05:44	10.48
2		00:05:52	10.24
3		00:06:05	9.84
4		00:06:48	8.83
5		00:07:31	7.99
6		00:07:04	8.50
7		00:06:14	9.60
8		00:06:15	9.62
9		00:00:51	9.55



david.odnoha@seznam.cz

Dnes jsme se opět proběhli po Kosmonosích - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 01 Květen 2015 10:45
