

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.

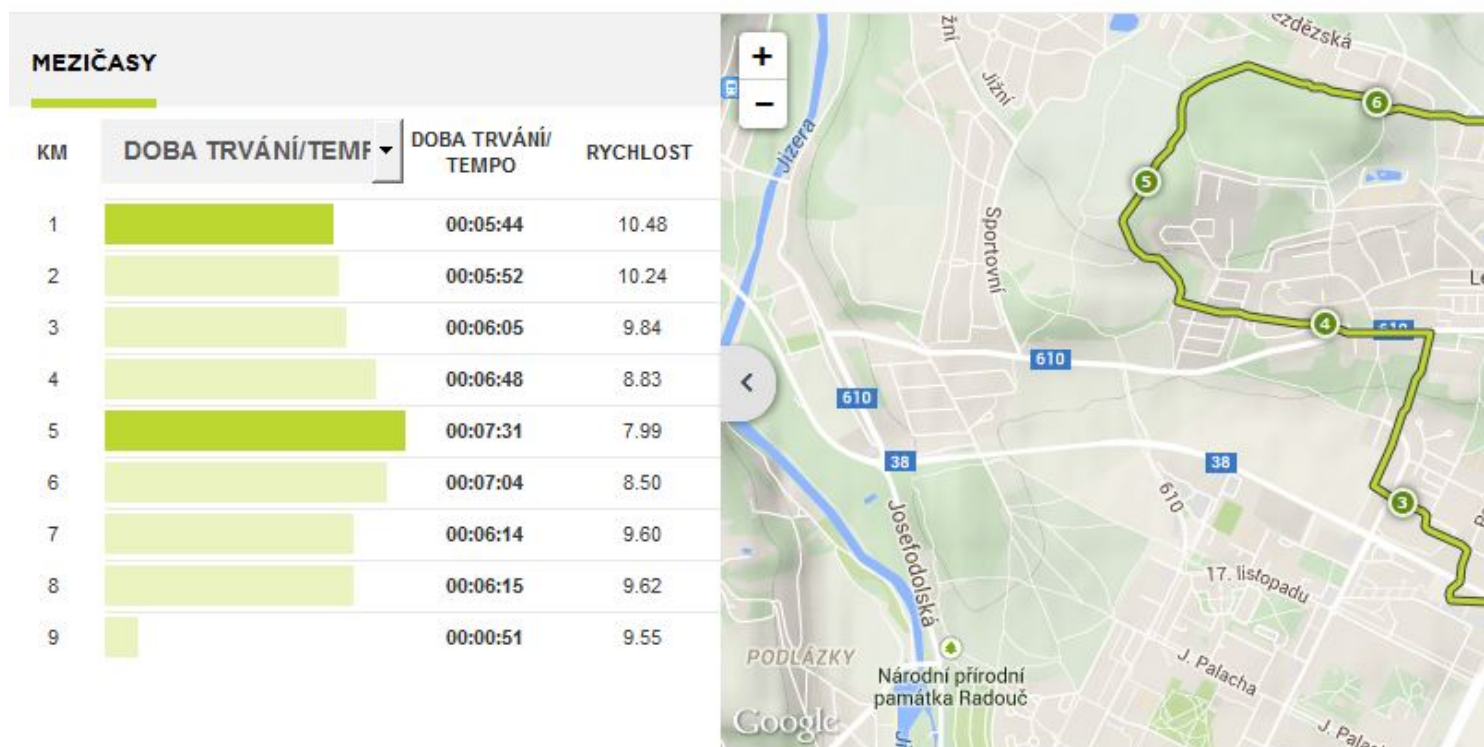
Vzdálenost
8.14 km

Trvání
0:52:33

 **SPÁLENO**
691 kcal

 **TEMPO**
6:27 min/km

NADM
112 m



david.odnoha@seznam.cz

Dnes jsme se opět proběhli po Kosmonosích - Naše Kosmonosy

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