

RUN THE PLANET (<http://www.runtheplanet.com>)

and

1 Source Translations (<http://1source.hypermart.net>)

English-Russian Running Dictionary

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	<u>D</u>	<u>E</u>	<u>F</u>	<u>G</u>	<u>H</u>	<u>I</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>L</u>	<u>M</u>
<u>N</u>	<u>O</u>	<u>P</u>	<u>Q</u>	<u>R</u>	<u>S</u>	<u>T</u>	<u>U</u>	<u>V</u>	<u>W</u>	<u>X</u>	<u>Y</u>	<u>Z</u>

A

Able:	Sposobnyj	Способный
<i>To be able:</i>	byt' sposobnym	быть способным
Accelerate (to):	Uskoryat'sya	Ускоряться
Advertisement:	Reklama	Реклама
Alcohol:	Alkogol', spirt	Алкоголь, спирт
Agony:	Agoniya, stradanie	Агония, страдание
Amateur:	Lyubitel'	Любитель
Ambition:	Ambitsiya	Амбиция
<i>Ambitious:</i>	Chestolyubivyj	Честолюбивый
Ambulance:	"Skoraya pomoshch"	"Скорая помощь"
Ankle:	Lodyzhka	Лодыжка
Annual:	Ezhegodnyj	Ежегодный
Arch:	Svod stopy	Свод стопы
<i>Arch-support:</i>	Podderzhka stopy	Поддержка стопы
Arrow:	Strelka	Стрелка
Athlete:	Atlet	Атлет
Award:		Награда
<i>Award ceremony:</i>	tseremoniya nagrazhdeniya	церемония награждения

B

Back:	Obratno	Обратно
Bandage:	Bint	Бинт
Band aid:	Lejkoplastyr'	Лейкопластырь
Bathroom:	Tualet, vannaya komnata	Туалет, ванная комната
Beat (to):	Bit'	Бить
Best:	Luchshij	Лучший
<i>Better:</i>	Luchshe	Лучше
Beverage:	Napitok	Напиток

Bike:	Velosiped	Велосипед
<i>Bicycle:</i>	Moped	Мопед
<i>Motorbike:</i>	Mototsikl	Мотоцикл
Blister:	Voldyr'	Волдырь
Blood:	Krov'	Кровь
<i>Blood doping:</i>	Krovyanoj doping	Кровяной допинг
Body:	Telo	Тело
Bone:	Kost'	Кость
Box:	Korobka	Коробка
<i>To box in:</i>	Vzyat' v korobochku	Взять в коробочку
Brace:	Skobka	Скобка
Break:	Lomat'	Ломать
<i>To break a bone:</i>	Slomat' kost'	Сломать кость
<i>To take a break:</i>	Sdelat' pereryv	Сделать перерыв
Breath:	Dyhanie	Дыхание
<i>To breathe:</i>	dyshat'	дышать
Bridge:	Most	Мост
Bruise:	Ushib	Ушиб

С

Calf:	Ikra nogi	Икра ноги
Car:	Avtomobil'	Автомобиль
Carbohydrates:	Uglivody	Углеводы
Catch:	Lovit'	Ловить
<i>To catch up:</i>	dogonyat'	догонять
Category:	Kategoriya	Категория
Challenge:	Vyzov	Вызов
<i>To challenge:</i>	Brosat' vyzov	Бросать вызов
Champion:	Chempion	Чемпион
Change (to):	Izmenyat'	Изменять
<i>Changing area:</i>	Izmenenie oblasti	Изменение области
Cheer:	Privetstvie	Приветствие
<i>To cheer:</i>	bolet'	болеть
City:	Gorod	Город

Clap: <i>To clap:</i>	Hlopok hlopat'	Хлопок хлопать
Classification:	Klassifikatsiya	Классификация
Climb: <i>To climb:</i>	Pod'em podnimat'sya	Подъем подниматься
Close: <i>Closed:</i> <i>To close:</i>	Blizko Zakrytyj zakryvat'sya	Близко Закрытый закрывать
Coach: <i>To coach:</i>	Trener Trenirovat'	Тренер Тренировать
Cold:	Holod	Холод
Color:	Tsvet	Цвет
Competition: <i>Competitive:</i> <i>Competitor:</i>	Sorevnovanie sopernichayushchij Sopernik	Соревнование соперничающий Соперник
Completed:	Zakonchennyj	Законченный
Concentrate: <i>To concentrate:</i> <i>Concentration:</i>	Kontsentrirujtes' kontsentrirovat'sya Kontsentratsiya	Концентрируйтесь концентрироваться Концентрация
Continue: <i>To continue:</i>	Prodolzhenie Prodolzhat'	Продолжение Продолжать
Cool: <i>To cool down:</i>	Prohladnyj ostyvat'	Прохладный остывать
Corner:	Ugol	Угол
Course:	Kurs	Курс
Cramp:	Sudoroga	Судорога
Cross: <i>To cross:</i> <i>Cross way:</i> <i>Cross country:</i> <i>Cross training:</i>	Peresechenie Peresekat'sya Perekrestok Po peresechennoj mestnosti Perekrestnoe obuchenie	Пересечение Пересекаться Перекресток По пересеченной местности Перекрестное обучение
Crowd: <i>Crowded:</i>	Tolpa Perepolnennyj	Толпа Переполненный
Cry: <i>To cry:</i>	Krik Krichat'(plakat')	Крик Кричать(плакать)
Curve: <i>To curve:</i>	Krivaya Izgibat'sya	Кривая Изгибаться
Cup:	Kubok	Кубок

D

Dark:	Temnyj	Темный
Defeat:	Porazhenie	Поражение
Dehydration:	Obezvozhivanie	Обезвоживание
Descent:	Spusk	Спуск
Determination:	Tselestremennost'	Целеустремленность
Diet:	Dieta	Диета
Difficult:	Trudnyj	Трудный
Digest (to):	Perevarivat'	Переваривать
Dislocation:	vyvih	вывих
Distance:	Rasstoyanie	Расстояние
Division:	Razdel(delenie)	Раздел(деление)
Dizzy:	Golovokruzhenie	Головокружение
DNF (Did not finish):	DNF (Ne finishiroval)	DNF (Не финишировал)
DNS (Does not start):	DNS (Ne startoval)	DNS (Не стартовал)
Doctor:	Vrach	Врач
Downhill:	Pod goru	Под гору
Draft (to):	Provodit' zhereb'evku	Проводить жеребьевку
Dress:	Odezhda	Одежда
<i>To dress:</i>	Odevat'sya	Одеваться
<i>Dressing room:</i>	Razdevalka	Раздевалка
Drink:	Napitok	Напиток
<i>To drink:</i>	Pit'	Пить
Dry:	Suhoj	Сухой
<i>To get dry:</i>	Vysohnut'	Высохнуть

E

Easy:	Prostoj (legkij)	Простой (легкий)
End:	Konets	Конец
<i>Dead end:</i>	Tupik	Тупик
Endurance:	Vynoslivost'	Выносливость

Energy:	Energiya	Энергия
<i>Energy drink:</i>	Podkreplyayushchij napitok	Подкрепляющий напиток
Entry:	Vhod	Вход
<i>Entry form:</i>	Vstupitel'naya forma	Вступительная форма
<i>Entry fee:</i>	Vstupitel'nyj vzos	Вступительный взнос
Exhaustion:	Ustalost'	Усталость
<i>Exhausted:</i>	Obessilennyj	Обессиленный
Error:	Oshibka	Ошибка

F

Faint:	Slabyj	Слабый
<i>To faint:</i>	Poteryat' soznanie	Потерять сознание
Fall:	Padenie	Падение
<i>To fall down:</i>	upast'	упасть
<i>To fall behind:</i>	otstavat'	отставать
<i>To fall apart:</i>	razvalivat'sya	разваливаться
False:	Nepравil'nyj, lozhnyj	Неправильный, ложный
<i>False start:</i>	Fal'start	Фальстарт
Far:	Daleko	Далеко
Fast:	Bystro	Быстро
<i>Fastest:</i>	Samyj bystryj	Самый быстрый
Fatigue:	Ustalost'	Усталость
Favorite:	Lyubimyj	Любимый
<i>Favored:</i>	Privilegirovannyj	Привилегированный
Fee:	Vzos	Взнос
Field:	Pole	Поле
Finger:	Palets	Палец
Finish:	Finish	Финиш
<i>Finished:</i>	Zakonchennyj	Законченный
<i>Finish line:</i>	Finishnaya cherta	Финишная черта
First:	Pervyj	Первый
Fit:	godnyj	годный
<i>To fit:</i>	Podhodit'	Подходить
Flat:	Ploskij	Плоский
Fog:	Tuman	Туман
Follow (to):	Sledovat'	Следовать

Food:	Pishcha	Пища
Foot:	Noga	Нога
<i>Feet:</i>	Stupni	Ступни
<i>Footprint:</i>	Sled	След
Forest:	Les	Лес
Fruit:	Frukt	Фрукт

G

Gap:	Promezhutok	Промежуток
Glory:	Slava	Слава
Go!:	Marsh!	Марш!
<i>To go:</i>	idti	идти
Goal:	Tsel'	Цель

H

Half:	Polovina	Половина
<i>Half marathon (km 21,097):</i>	Pol-marafona (21,097 km)	Пол-марафона (21,097 км)
Happy:	Schastlivyj	Счастливый
Hard:	Tyazhelyj	Тяжелый
Hat:	Shlyapa	Шляпа
<i>Baseball hat:</i>	Bejsbol'naya kепka	Бейсбольная кепка
Head:	Golova	Голова
<i>Headband:</i>	повязка na golove	повязка на голове
Health:	Zdorov'e	Здоровье
Heel:	Pyatka	Пятка
Help:	Pomoshch'	Помощь
High:	Vysokij	Высокий
Hill:	Holm	Холм
Hip:	Bedro	Бедро
Hit:	Udar	Удар
<i>To hit the wall:</i>	Nazhat' do upora	Нажать до упора
Hot:	Goryachij	Горячий
Hurt (to):	Povredit'	Повредить

To get hurt:

Ispytivat' bol'

Испытывать боль

I

Ice:	Lyod	Лед
<i>Ice cube:</i>	Kubik l'da	Кубик льда

J

Jet lag:	Narushenie sutochnogo ritma posle dlitel'nogo poleta	Нарушение суточного ритма после длительного полета
Jogging:	Beg trustsoj	Бег трусцой
<i>Jogger:</i>	Begun	Бегун
<i>To jog:</i>	begat' trustsoj	бегать трусцой
Joint:	Sustav	Сустав
Jump:	Pryzhok	Прыжок
<i>To jump:</i>	prygat'	прыгать
<i>To jump the gun:</i>	dejstvovat' prezhdvremenno	действовать преждевременно

K

Kick:	Pinok	Пинок
<i>Kick of energy:</i>	Vsplesk energii	Всплеск энергии
Kilometer (km):	Kilometr (km)	Километр (км)
Knee:	Koleno	Колено

L

Lack:	Nedostatok	Недостаток
Lake:	Ozero	Озеро
Lap:	Koleni	Колени
Last:	Poslednij	Последний
Leader:	Lider	Лидер
<i>To lead:</i>	Vesti, lidirovat'	Вести, лидировать
Left:	Levyj	Левый

Lemon:	Limon	Лимон
Length:	Dlina	Длина
Light:	Legkij (svetlyj)	Легкий (светлый)
<i>Light weight:</i>	Legkij ves	Легкий вес
<i>Light colored:</i>	Svetlo okrashennyj	Светло окрашенный
Limit:	Ogranichenie	Ограничение
List of result:	Spisok rezul'tatov	Список результатов
Long distance:	Dlinnaya distantsiya	Длинная дистанция
Lose:	Proigryvat'	Проигрывать
Lost:	Poteryannyj	Потерянный
<i>To loose:</i>	Osvobodit'sya	Освободиться

M

Map:	Karta	Карта
Marathon:	Marafon	Марафон
Market:	Rynok	Рынок
Massage:	Massazh	Массаж
<i>To massage:</i>	Massirovat'	Массировать
Masters:	Veterany	Ветераны
Maximum:	Maksimum	Максимум
Medal:	Medal'	Медаль
<i>Gold medal:</i>	Zolotaya medal'	Золотая медаль
<i>Silver medal:</i>	Serebryanaya medal'	Серебряная медаль
<i>Bronze medal:</i>	Bronzovaya medal'	Бронзовая медаль
Medicine:	Lekarstvo	Лекарство
Man:	Chelovek	Человек
<i>Men:</i>	Lyudi	Люди
Meter:	Metr	Метр
Mid:	Seredina	Середина
<i>Mid course:</i>	Seredina puti	Середина пути
Middle distance run:	Zabeg na srednyuyu distantsiyu	Забег на среднюю дистанцию
Mile (km 1,609):	Milya (1,609 km)	Миля (1,609 км)
Mind:	Um	Ум
<i>To lose one's mind:</i>	Poteryat' golovu	Потерять голову

Mistake:	Oshibka	Ошибка
Mountain:	Gora	Гора
Multicolored:	Raznotsvetnyj	Разноцветный
Muscle:	Muskul	Мускул

N

Nausea:	Toshnota	Тошнота
Neck:	Sheya	Шея
Need: <i>To need:</i>	Potrebnost' nuzhdat'sya	Потребность нуждаться
Nervous: <i>Nerves:</i>	Vozbuzhdennyj Nervy	Возбужденный Нервы
Night:	Noch'	Ночь
Non competitive:	Nesostyazatel'nyj	Несостязательный
Number:	Nomer	Номер

O

Objective:	Tsel'	Цель
Observer:	Nablyudatel'	Наблюдатель
Obsession:	Navyazchivaya ideya	Навязчивая идея
Onlooker:	Zritel'	Зритель
On your mark:	Na start!	На старт!
Open: <i>To open:</i>	Otkrytyj otkryvat'	Открытый открывать
Opposition:	Oppozitsiya (vozrazhenie)	Оппозиция (возражение)
Order (of arrival):	Poryadok (pribytiya)	Порядок (прибытия)
Organization: <i>To organize:</i>	Organizatsiya organizovyvat'	Организация организовывать
Out of breath:	Zapyhat'sya	Запыхаться
Overtake (to):	Naverstat'	Наверстать
Oxygen debt:	Kislorodnaya nedostatochnost'	Кислородная недостаточность

P

Pace:	Temp	Темп
<i>Pacer:</i>	Lider, zadayushchij temp	Лидер, задающий темп
Pack:	Osnovnaya gruppya	Основная группа
Pain:	Bol'	Боль
Participant:	Uchastnik	Участник
<i>To participate:</i>	uchastvovat'	участвовать
Party:	Veчерinka	Вечеринка
<i>Pasta party:</i>	Veчерinka po-ital'yanski	Вечеринка по-итальянски
Pass:	Obgon	Обгон
<i>To pass:</i>	Obgonyat', prohodit'	Обгонять, проходить
Path:	Put'	Путь
Paved:	Doroga s pokrytiem	Дорога с покрытием
Pedestrian:	Peshehod	Пешеход
Performance:	Ispolnenie	Исполнение
Perspiration:	Pot	Пот
Physical:	Vrachebnyj osmotr	Врачебный осмотр
Pin:	Shtyrek	Штырек
Place:	Mesto	Место
<i>To place:</i>	razmeshchat'	размещать
Plaque:	Memorial'naya doska	Мемориальная доска
Pot hole:	Vyboina	Выбоина
P.R. (personal record):	P.R. (personal'nyj rekord)	P.R. (персональный рекорд)
Prepare (to):	Gotovit'sya	Готовиться
Prize:	Priz	Приз
Promotion:	Podderzhka	Поддержка
<i>To promote:</i>	propagandirovat'	пропагандировать
Protein:	Belok	Белок
Psychological:	Psihologicheskij	Психологический
Public:	Publika	Публика
Publicity:	Oglaska (reklama)	Гласность (реклама)

Puddle:	Luzha	Лужа
Push (to):	Tolkat'	Толкать

Q

Qualify (to):	Kvalifitsirovat'	Квалифицировать
<i>Qualifying round:</i>	Kvalifikatsionnyj raund	Квалификационный раунд
Quick:	Bystryj	Быстрый
Quit (to):	Brosit', vyjti	Бросить, выйти

R

Rabbit:	Krolik; slabyj igrok	Кролик; слабый игрок
Race:	Gonka	Гонка
<i>To race:</i>	uchastvovat' v gonkah	участвовать в гонках
<i>Racer:</i>	Gonshchik	Гонщик
Rain:	Dozhd'	Дождь
Record:	Zapis'	Запись
Recover (to):	Vosstanavlivat'	Восстанавливать
Refreshment:	Prohladitel'nye napitki	Прохладительные напитки
<i>Refreshing:</i>	Osvezhayushchij	Освежающий
Registration:	Registratsiya	Регистрация
<i>To register:</i>	registrirovat'	регистрировать
<i>Registration fee:</i>	Registratsionnyj vzos	Регистрационный взнос
Rehydration:	Re-gidratatsiya	Ре-гидратация
Relay:	Estafeta	Эстафета
<i>To relay:</i>	peredavat'	передавать
Repeats:	povtory	повторы
Resistance:	Soprotivlenie	Сопrotивление
Rest:	Otdyh	Отдых
<i>Rest stop:</i>	Ostanovka dlya otdyha	Остановка для отдыха
Result:	Rezultat	Результат
Retire (to):	Uhodit' v otstavku	Уходить в отставку
Ribbon:	Lenta	Лента
Right:	Pravyj, pravo	Правый, право

Road:	Doroga	Дорога
Route:	Marshrut	Маршрут
Run:	Zabeg	Забег
<i>Runner:</i>	Begun	Бегун
<i>Runner's high:</i>	Naivysshie pokazateli beguna	Наивысшие показатели бегуна
<i>To run:</i>	Bezhat'	Бежать

S

Salt:	Sol'	Соль
Scenic:	zhivopisnyj	живописный
Schedule (training):	Raspisanie (trenirovki)	Расписание (тренировки)
Score:	Schet	Счет
Second:	Vtoroj	Второй
Separate:	Otdel'nyj	Отдельный
<i>To separate:</i>	otdelyat'sya	отделяться
Shape:	Forma	Форма
Sharp (pain):	Ostraya (bol')	Острая (боль)
Shirt:	Rubashka	Рубашка
<i>T-shirt:</i>	Futbolka	Футболка
Shoes:	Botinki	Ботинки
<i>Shoelace:</i>	Shnurok	Шнурок
Short:	Korotkij	Короткий
<i>Shorts:</i>	Shorty	Шорты
Shoulders:	Plechi	Плечи
Sidewalk:	Trotuar	Тротуар
Slow:	Medlenno	Медленно
<i>To slow down:</i>	zamedlyat'sya	замедляться
Snow:	Sneg	Снег
Socks:	Noski	Носки
Sole of foot:	Podoshva nogi	Подошва ноги
Sore:	Vospalennyj	Воспаленный
Spectator:	Zritel'	Зритель
Speed:	Skorost'	Скорость
<i>To speed up:</i>	uskoryat'sya	ускоряться

<i>Speed session:</i>	trenirovka na skorost'	тренировка на скорость
Split time:	Promezhuotochnoe vremya	Промежуточное время
Sponsor:	Sponsor	Спонсор
<i>To sponsor:</i>	podderzhivat'	поддерживать
Sprain:	Rastyazhenie svyazok	Растяжение связок
Stadium:	Stadion	Стадион
Stagger start:	Stupenchatyj start	Ступенчатый старт
Start:	Start	Старт
<i>To start:</i>	Startovat'	Стартовать
<i>Starting line:</i>	Startovaya liniya	Стартовая линия
<i>Starting block:</i>	Startovaya kolodka	Стартовая колодка
<i>Starter:</i>	Starter	Стартер
<i>Starter's gun:</i>	Startovyyj pistollet	Стартовый пистолет
<i>False start:</i>	Fal'start	Фальстарт
Steep:	Krutoj	Крутой
Steroids:	Steroidy	Стероиды
Stomach:	Zhivot	Живот
Stop (to):	Ostanavlivat'	Останавливать
<i>Stoplight:</i>	stop-signal	стоп-сигнал
Straight:	Pryamo	Прямо
Stranger:	Neznakomets	Незнакомец
Street:	Ulitsa	Улица
Strength:	Sila	Сила
Strenuous:	Trebuyushchij usilij	Требующий усилий
Stress:	Stress	Стресс
Stretching:	Rastyazhka	Растяжка
<i>To stretch:</i>	rastyagivat'	растягивать
Stride:	Shag	Шаг
Sugar:	Sahar	Сахар
Sun:	Solntse	Солнце
Sweat:	Pot	Пот
<i>To sweat:</i>	potet'	потеть
<i>Sweat suits:</i>	Sportivnyj kostyum	Спортивный костюм
<i>Sweats:</i>	Sviter	Свитер

T

Tea:	Chaj	Чай
Team:	Komanda	Команда
Tempo run:	Beg s proizvol'nym tempom	Бег с произвольным темпом
Tendon:	Suhozhilie	Сухожилие
Tense:	Napryazhennyj	Напряженный
<i>To tense:</i>	Napryagat'sya	Напрягаться
<i>Tension:</i>	napryazhenie	напряжение
Tight:	tugoј	тугой
Thigh:	Bedro	Бедро
Thin:	Tonkij	Тонкий
Third:	Tretij	Третий
Throb (to):	Pul'sirovat'	Пульсировать
Time:	Vremya	Время
<i>Timer:</i>	Tajmer	Таймер
<i>Timekeeper:</i>	Hronometrist	Хронометрист
<i>Time trial:</i>	Zabeg na vremya	Забег на время
Tired:	Ustalyj	Усталый
Toe:	Palets nogi (nosok)	Палец ноги (носок)
<i>Big toe:</i>	Bol'shoj palets nogi	Большой палец ноги
Tongue:	Yazyk	Язык
Towel:	Polotentse	Полотенце
Town:	Gorod	Город
Training:	Trenirovka	Тренировка
<i>Trainer:</i>	Trener	Тренер
Track:	Dorozhka	Дорожка
Tread:	Shag	Шаг
Triathlon:	Triatlon	Триатлон
Trophy:	Priz	Приз
Trouble:	Problema	Проблема
<i>Trouble free:</i>	Besproblemnyj	Беспроблемный
Turn (to):	Povernut'	Повернуть

U

Unpaved:	Bez pokrytiya (doroga)	Без покрытия (дорога)
Uphill:	V goru	В гору

V

Valley:	Dolina	Долина
Vaseline:	Vazelin	Вазелин
Veteran:	Veteran	Ветеран
Victory:	Pobeda	Победа
View:	Vid	Вид
Vitamin:	Vitamin	Витамин

W

Walk:	Shag	Шаг
Warm: <i>To warm up:</i>	Teplyj Razminat'sya (razogrevat'sya)	Теплый Разминаться (разогреться)
Watch out!: <i>To watch:</i>	Ostorozhnee! nablyudat'	Осторожнее! наблюдать
Watch:	Chasy	Часы
Water: <i>Water closet:</i> <i>W.C.:</i>	Voda Tualet Tualet	Вода Туалет Туалет
Weak:	Slabyj	Слабый
Weather:	Pogoda	Погода
Weightlifting:	Tyazhelaya atletika	Тяжелая атлетика
Wet:	Mokryj	Мокрый
Winner: <i>To win:</i>	Pobeditel' pobezhdat'	Победитель побеждать
Woods:	Les	Лес
Woman:	Zhenshchina	Женщина

<i>Women:</i>	Zhenshchiny	Женщины
Worn out:	Iznoshennyj	Изношенный

X

Y

Year:	God	Год
--------------	-----	-----

Z