

Основные принципы веломарафонов

Владимир Семенов, г.Нижний Тагил

1. Веломарафоны – любительский спорт. Поэтому основная цель – получение удовольствия, а не высокого результата. Хотя, одно другому не мешает. Любительский спорт, в принципе, подразумевает исключительно личную ответственность за состояние здоровья, физическую подготовку, готовность снаряжения.
2. Все участники равны в правах и обязанностях.
3. Победителем является каждый доехавший до финиша и уложившийся в установленный временной лимит. Приехать первым – не главное!
4. Участие в веломарафонах дело исключительно добровольное. Любые решения, касающиеся выбора техники, выхода на старт того или иного марафона, графика и скорости движения, принимаются каждым лично под свою ответственность. Разумеется, в пределах определяемых правилами АСР.
5. Коллективному обсуждению подлежат такие вопросы, как, например: выбор маршрута марафонов, выбор руководства велоклуба, недостатки существующих маршрутов, обеспечение на трассе и на КП и т.п.
6. Руководство несет ответственность за своевременную разработку маршрутов, организацию КП, доведение необходимой информации до участников.
7. Каждый участник обязан следить за состоянием своей техники. Правилами АСР регламентируются требования безопасности (наличие осветительных приборов и т.д.). Исправность велосипеда может гарантировать только сам участник.
8. Контроль над состоянием своего здоровья каждый участник также осуществляет самостоятельно. Никто, кроме участника лично, не может быть ответственным за непринятие своевременных мер при появлении тех или иных симптомов нарушения здоровья. Помните, что только специалист может вынести правильную оценку состоянию вашего организма. Лучше, если это будут врачи из физдиспансера, т.к. обычные врачи не всегда могут полноценно учесть специфику функционирования организма при занятиях спортом. Надо всегда помнить, что нагрузки во время марафона весьма и весьма велики и безответственное отношение к собственному здоровью может иметь фатальные последствия!!! Берегите себя! Проехав марафон через силу, вы никому ничего не докажете, а только лишь усугубите существующие проблемы.
9. Необходимо понимать, что, выходя на старт и явно имея не диагностированные должным образом дисфункции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т.п., вы подвергаете себя опасности в случае внезапного ухудшения состояния здоровья.
10. Если ваш велосипед имеет не устраненные технические неполадки, то вы можете создать значительные неудобства во время поездки себе и товарищам, потому что будете вынуждены заниматься ремонтом посреди дороги, а остальные, конечно же, не смогут проехать мимо и остановятся, чтобы оказать вам помощь. А такие задержки ни коим образом не входят ни в чьи планы.

Итог: в веломарафонском движении участвуют люди, объединенные общей идеей, понимающие и принимающие всю меру личной ответственности за все возможные последствия, могущие возникнуть при преодолении дистанции марафона. При этом как никогда более полно проявляются все лучшие качества участников, такие как: взаимопомощь, выдержка, доброжелательность и т.д. Это занятие для сильных духом и здоровьем, уверенных в себе и в своих товарищах, людей.

Ответственный за веломарафонское движение по Пензенской области

Владимир Басалаев

Тел. (8-8412) 41-34-54, E-Mail: bvv@sura.ru

№1
март
2005

Сура – Марафон

ВЕСТНИК Общества Пензенских велотуристов-марафонцев

Секция "Сура-Марафон" Пензенского Клуба "Велосипедных дисциплин" существует с марта 2004 года.

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

- реализация идей здорового образа жизни;
- совершенствование и проверка своих физических и духовных возможностей в условиях, близких к экстремальным, развитие выносливости при длительном движении на велосипеде;
- приобретение опыта организации и прохождения веломарафонов, популяризация веломарафонского движения;
- установление и развитие связей с веломарафонцами России;
- участие в мировом движении веломарафонцев, объединяемом Всемирной ассоциацией рандоннёров RANDONNEURS MONDIAUX (далее RM) и Парижским велоклубом (АСР);
- подготовка сильнейших марафонцев для участия в Международном супервеломарафоне Париж-Брест-Париж 1200 км (2007 г.)

ЧТО СДЕЛАНО:

- разработаны и утверждены на Российском и Международном уровне веломарафонские дистанции протяжённостью 200, 300 и 400 км;
- проведено в Пензе два веломарафона 200 км, один веломарафон 300 км;
- группа Пензенских веломарафонцев приняла участие в марафоне-400 в Санкт-Петербурге;
- установлены деловые связи со спортивным руководством города и области;
- организован ряд публикаций о веломарафонах в региональной прессе.

ПО ИТОГАМ 2004 года

Пензенский Клуб "Сура-Марафон находится на четвертом месте (из семи) в Российском и на 170 месте (из 181) во Всемирном рейтинге. Рейтинг клубов рассчитывается по формуле АСР: **Количество участников прошедших марафоны умноженное на Количество сотен километров в марафонских дистанциях.**

Клуб	Рейтинг Российских клубов					кол-во рейтинг	
	200	300	400	600	1000		
Балтийская звезда	82	21	4	9	2	118	317
Урал-марафон	39	12	–	–	–	51	114
Орион-рандоннёр	25	–	4	–	2	31	86
Сура-марафон	33	–	3	–	–	36	78
Караван-марафон	7	6	–	1	3	17	68
Нева-марафон	9	2	2	–	–	13	32
Кавказ	2	–	–	–	–	2	4

ПРЕДСТОИТ в 2005 году:

- провести веломарафоны: 200 км - 28 мая и 11 сентября,
300 км - 18 июня
400 км - 16 июля
- разработать веломарафонскую дистанцию 600 км от г. Пензы до места посадки Первого космонавта Юрия Гагарина у пос. Смеловка в Саратовской области и опробовать её прохождение;
- отладить систему взаимодействия, обмена информацией и опытом в среде веломарафонцев;
- определить в перспективе состав участников от Пензенской области нацеленных на участие в супервеломарафоне Париж-Брест-Париж.

НАШ ВЕЛОМАРАФОНСКИЙ ОПЫТ:

Алексеев Александр	– 200×2
Баринев Илья	– 200×2
Басалаев Виталий	– 200×2
Басалаев Владимир	– 200×3; 300×1, 400×1, 600×1, ознакомительное прохождение марафона Париж-Брест
Басалаева Людмила	– 200×3; 300×1, 400×1, ознакомительное прохождение марафона Париж-Брест
Васин Дмитрий	– 200×1
Выборнова Ольга	– 200×1
Жулимов Александр	– 200×1
Жулимов Юрий	– 200×2
Жулимова Ирина	– 200×1
Исакова Анна	– 200×1
Кириченко Ольга	– 200×1
Майоров Виталий	– 200×2
Медянцева Ольга	– 200×1
Мишин Дмитрий	– 200×2
Рудаковская Галина	– 200×1
Рудаковский Роман	– 200×3, 400×1, 600×1
Смирнов Сергей	– 200×1
Соколов Сергей	– 200×1
Суханов Владимир	– 200×1
Хромов Сергей	– 200×2; 300×1, 400×1
Чертухин Владимир	– 200×1

Не все из приведенных
здесь участников
успешно прошли все
марафонские дистанции
и уложились в
норматив.
Но **все** приобрели
соответствующий опыт.
Марафонцами не
рождаются,
марафонцами
становятся!

Год 2004-й был годом некоторого затишья после главного события во всемирном веломарафонском движении – супервеломарафона Париж-Брест-Париж. Многие активные участники отдыхали, многие клубы не планировали прохождение длинных дистанций. Год 2005-й ожидается годом оживления. Общее количество планируемых веломарафонов резко возросло, в том числе и сверхдлинных. Только в России пройдет три марафона протяженностью в тысячу километров. Они проложены в Подмоскowie, на Карельском перешейке и вокруг Цимлянского моря.

КАЛЕНДАРЬ МАРАФОНОВ – 2005

23 апреля	- 200 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
24 апреля	- 200 км, Караван-рандоннёр, Москва
1 мая	- 200 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург - 200 км, Кавказ, Черкесск
2 мая	- 200 км, Урал-марафон, Екатеринбург
9 мая	- 300 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
14 мая	- 300 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
15 мая	- 200 км, Караван-рандоннёр, Москва
21 мая	- 200 км, Орион-рандоннёр, Волгоград - 300 км, Караван-рандоннёр, Москва
28 мая	- 200 км, Урал-марафон, Екатеринбург - 200 км, Сура-марафон, Пенза
4 июня	- 400 км, Караван-рандоннёр, Москва
5 июня	- 300 км, Орион-рандоннёр, Волгоград
11 июня	- 600 км, Караван-рандоннёр, Москва
12 июня	- 300 км, Урал-марафон, Екатеринбург - 400 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
17 июня	- 400 км, Орион-рандоннёр, Волгоград
18 июня	- 300 км, Сура-марафон, Пенза
24 июня	- 1000 км, Караван-рандоннёр, Москва
25 июня	- 300 км, Урал-марафон, Екатеринбург
2 июля	- 1000 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
8 июля	- 400 км, Урал-марафон, Екатеринбург
16 июля	- 200 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург - 400 км, Сура-марафон, Пенза
23 июля	- 400 км, Нева-марафон, Санкт-Петербург
30 июля	- 600 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
13 августа	- 300 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
18 августа	- 1000 км, Орион-рандоннёр, Волгоград
10 сентября	- 200 км, Балтийская звезда, Санкт-Петербург
11 сентября	- 200 км, Сура-марафон, Пенза

ВЕСТНИК "Сура-Марафон" будет выходить по мере накопления материала для очередного номера. Ау! Авторы! ВЕСТНИК всегда готов разместить на своих страницах Ваши материалы по веломарафонской тематике.