

там тренируюсь – это одно из немногих мест в Пензе, где можно довольно спокойно покататься на велосипеде.

То ли подсознание вспомнило о том, как я обычно тут езжу, то ли просто мне самому хочется доехать до финиша как можно скорее, но, как ни странно, скорость на этом участке не падает ниже 30 км/ч. И вот S-образная связка поворотов, еще один поворот налево – я снимаю руки с руля и победно вскидываю их. Меня фотографируют, я съезжаю на обочину и издаю радостный возглас. Вот и все, мучения кончились. Финиш.

На финише ждут несколько человек. Готов горячий чай с печеньями. Я ложусь на бревно и пытаюсь избавиться от противного покалывания в ладони левой руки. Похоже, я пережал нерв, так что некоторое время будет оцепенение, как будто рука затекла. Подходит брат: «Поехали домой?» «На велосипеде? Ну уж нет! Я его видеть больше не могу!» Кладем велосипед в багажник, я сажусь в машину, и мы отправляемся домой. Это был трудный день, но я доволен. Пусть я приехал одним из последних, пусть потерял очень много времени на отдых, но я доехал до финиша, а это уже победа!

На следующий день было награждение. Стоит ли говорить, что вопреки вчерашним обещаниям, на место церемонии мы с братом приехали на велосипедах? Потому что любовь к этому виду спорта не может угаснуть из-за какой-то усталости, тем более, вчерашней!

Максим Белашов

Советы ветеранов (Из зарубежных журналов)

Эрик Рюбер

- ❖ Не «глотать километры» при приближении роковой даты: гораздо лучше ездить регулярно в течение года.
- ❖ Используйте только испытанную, простую и стандартную технику.
- ❖ Придерживайтесь старых принципов Velocio: есть до появления голода, пить до появления жажды, одеваться до ..., спать ...
- ❖ В жаркую погоду: иметь ноги в хорошем состоянии, получить консультацию у врача, чтобы предупредить перегрев стопы и воспаление.
- ❖ Прекратите всякое потребление кофе за несколько дней до марафона, чтобы возобновить его потребление в день старта, чтобы чувствовать его возбуждающий эффект.
- ❖ Ночью употреблять чернику! Она обладает свойством, снижающим усталость глаз. Купить в аптеке.
- ❖ Что касается велотрико: смажьте замшу вазелином или детским кремом и запаситесь тубиком.
- ❖ Хорошо бы знать свои предельные возможности. Не забывайте, что ваше время интересует только вас (и вашего напарника или напарницу, может быть еще кого-то...). Главное – успеть!
- ❖ И наконец, думайте, что вы не на работе, что делаете вы это для своего удовольствия. Это всего лишь вызов, ничего другого. Сохраняйте голову холодной, и если вы терпите неудачу, только ваше сознание будет это знать. Не делать трагедию. Сколько других и не пыталось этого сделать.

№15
июнь
2006

Сура – Марафон

ВЕСТНИК Общества Пензенских велотуристов-марафонцев

Редакционная коллегия: Ответственный за веломарафонское движение в Пензенской области
В. Басалаев. (41-34-54, bvv@sura.ru), М. Белашов (bmv@fss.sura.ru), Д. Васин (56-39-71)

Веломарафон - 300

Веломарафонский сезон продолжается! Утром 27 мая у Памятника Победы снова собирается группа велосипедистов нацелившихся преодолеть три сотни километров. Пятеро из них участвуют в веломарафоне на 300 км впервые. На старте три тандема. Один из них из Уфы. Экипаж, Сергей Малышев и Елена Денисова, уже в третий раз едет пензенский марафон. Погода не вносит особого оптимизма, но и никого не расстраивает возможными перспективами перемены. Все наши прежние трехсотки были "мокрыми".

Стартуем. Приятен подъём вверх по улице Карпинского по недавно проложенному асфальту. Терпим асфальт улиц Окружной и Дизельной под начавшимся уже, слабым дождём. Вскоре, выезжаем на весьма приятную дорогу, ведущую в Кондоля. Машин мало, асфальт хороший. Едем группой из шести человек, на знакомых поворотах вспоминая прежние маршруты. После Кондоля пошла новая, 25-километровая дорога до Шемышейки. По очень похожему, хорошему и тихим сельским дорогам проложена трасса главной веломарафонской дистанции Париж-Брест-Париж.

Дождя нет. В Шемышейке, в кафе со столь популярным ныне названием "Смак" нас ждут. Нарезан салат, быстро готовится в микроволновой печи яичница. После 92 километров, пройденных без единой остановки немного посидеть здесь нелишне. Благодарим слегка расстроенную хозяйку кафе. Она подготовилась встретить 20 человек, а приедут почти вполтину меньше. Часть из постоянных участников марафонов не поехали по причине нагрянувших экзаменов, ребята с велотрека укатали на соревнования в Самару.

На обратном пути от Шемышейки до Кондоля приветствуем мчащихся навстречу друзей-марафонцев. Видим, что на горизонте в стороне Пензы собрались огромные черные тучи. Уже от Кондоля поворачиваем им навстречу. Видно, что и тучи желают встретиться с нами. Дождь хлынул почти без разминки. Нашей группе повезло. Через пару минут поворот в сторону Оленевки и автозаправка. Под её крышей стоим 20 минут. Заправка неудобная. Ни воды, ни еды.

Как только дождь начал стихать, двигаем дальше. Но дождь только этого и ждал! Сразу же полил с новой силой. Не делая на него скидку, доезжаем до саратовской трассы и скатываемся до поворота на Колышлей. Останавливаемся в кафе, что для нас является КП-2. Изрядно промокшие, пьем горячий чай.

Здесь момент истины. Сегодняшний марафон построен демократично. На старте было объявлено, что если кто-то не в состоянии будет повернуть в сторону

Колышлея на последнюю сотню, но доедет отсюда до финиша, то ему будет зачтена неофициальная двухсотка. Расстояние позволяет.

Дождь прекратился. Из окна кафе вижу проносящегося мимо Константина Давыдова, направляющегося в сторону Пензы. Звоню вслед по мобильному. Сожалеет, что из-за дождя вышла из строя вся электроника и есть проблемы с ходовой частью велосипеда. Электроника – это велокомпьютер, мобильный телефон, фонари, мигалки. Без двух последних в темное время ехать нельзя.

Выстраиваемся на дороге попарно и, неразлучной шестёркой, за светской беседой незаметно доезжаем до Колышлея. В кафе, на КП-3 нас хорошо знают. Запасаемся энергией на оставшиеся 80 километров пути.

Только тронулись, прошёл клич: "А слабо, успеть к финишу засветло?!" Сей поток оптимизма, изошёл от "слабой", но прекрасной половины экипажа одного из тандемов. Сильная половина обратила свои взгляды к солнцу, которое было, не так уж и низко, но проявила сдержанность.

За приятными разговорами остаются позади последние десятки километров. Все понимают, что вместе ехать легче. Никто не хочет отстать, но и не стремится уйти вперёд. Вот они, последние длинные тягуны, поворот на Богословку и, финиш, с включенными мигалками, но без фар. На нашем традиционном месте, у лесного костра, Андрей и Татьяна поздравляют прибывшую шестёрку, угощают чаем и бутербродами.

	Фамилия	Имя	Время	Город	Прим.
1	Алексеев	Александр	нет	Пенза	Сход в начале
2	Басалаев	Владимир	13.39	Пенза	Тандем
3	Басалаева	Людмила	13.39	Пенза	Тандем
4	Давыдов	Константин	нет	Заречный	зачтено 200 км
5	Денисова	Елена	нет	Уфа	Тандем, зачтено 200 км
6	Жулимов	Александр	13.39	Пенза	
7	Жулимов	Юрий	13.39	Пенза	Тандем
8	Жулимова	Ирина	13.39	Пенза	Тандем
9	Кузнецов	Иван	нет	Пенза	Сход после ~250 км.
10	Лунь	Валентин	18.40	Пенза	
11	Малышев	Сергей	нет	Уфа	Тандем, зачтено 200 км
12	Соловьев	Александр	18.20	Пенза	
13	Хромов	Сергей	13.39	Пенза	

Уложились в норматив 20 час. 8 участников.

Чуть раньше были на финише тандемисты из Уфы. Проколы камеры, поломка насоса, большая потеря времени и, всего лишь, неофициальная двухсотка. Этого для наших гостей уже маловато. Не повезло Ивану Кузнецову. Проблема с ногой вынудила принять логичное решение сойти и вызвать машину. Проблемы не следует усугублять.

В хорошем расположении духа подкатывает Саша Соловьев. Понравился маршрут. Ну, и силы правильно распределил. Перекусил, присел у костра и заснул. Ночь, однако.

А вот и Валентин Лунь! Две недели назад он ещё не верил, что преодолеет двухсотку. Но сейчас, триста позади! И этот факт из биографии уже не вычеркнуть. Рассказывает, как временами было трудно, как он устал, но не скрывает восторга. Последнее, пожалуй, главное. Поэтому, он так и не присел не брёвнышко, чтобы передохнуть...

10,5 часов или мой первый веломарафон

Продолжение. Начало в "Вестник №14.

Данный материал был опубликован в газете "Деловая Пенза"

Около двух часов приезжаю в Колышлей. Так как в этом месте предусмотрен чековый контроль, то ищу какой-нибудь магазин. Вот из-за деревьев появляется небольшой продуктовый магазинчик, и я наконец-то остаиваюсь. Подъезжает «машина поддержки» и я получаю возможность подкрепиться бутербродами с чаем. В магазине покупаем шоколадку, кладем чек в карман веломайки и... продолжать ехать дальше нет сил. Приходится сесть в машину и постараться отдохнуть, размять ноги, в которых уже накопилось много молочной кислоты. Пока я отдыхаю звонит брат – он приехал на финиш. Приехал первым, чем продолжил «славные традиции» нашей семьи в мини-марафонах. Мне же до финиша остается еще 70 километров.

Отдохнув около получаса, отправляюсь в обратный путь. Сначала педалировать трудно, но затем становится проще, все-таки отдых помог и, кроме того, ветер теперь дует в спину и таким образом подгоняет. Скорость опять поднялась до 25 км/ч, рельеф довольно ровный, небольшие холмики можно проходить накатом и мне даже приходится сдерживать себя, чтобы не перейти на слишком большую частоту педалирования. Несмотря на кажущуюся легкость езды, где-то километров через 15 снова начинаю уставать. Подъезжаю к памятнику Александру Блоку, где родители запланировали небольшую фотосессию. Слезая с велосипеда, подхожу к памятнику, пытаюсь улыбнуться в камеру, но выходит так уныло, что больше таких попыток не повторяю. Посидев минут пять, снова сажусь на велосипед. Следующие 20 километров пролетают достаточно незаметно. Переезжаю через Саратовскую трассу и снова остаиваюсь на отдых перед самым трудным участком дистанции. Последние 20 км маршрута представляют собой затяжной подъем с несколькими «полками» и спусками, где можно разогнаться до довольно приличных скоростей.

После отдыха отправляюсь штурмовать этот подъем, хотя чувствую, что силы на исходе. Проехав около 10 км, снова остаиваюсь – просто не могу ехать. Мне предлагают сойти, но я стойко отказываюсь – ведь осталось не так уж и много. «Ну давай хоть в гору поднимем?» - говорят мне. Вместо ответа снова сажусь в седло. Еле-еле, на самой маленькой передаче все-таки одолеваю подъем со скоростью 8 км/ч в тех местах, где обычно еду на 20-ти. На въезде в Пензу огромная пробка на месте сужения дороги, «машина поддержки» застревает в ней, а я уже в который раз показываю водителям преимущество велосипеда перед автомобилем – проезжаю между машинами и обочиной. Въезжаю на Окружную – снова горка, но я знаю, что она последняя и это придает сил и уверенности в себе. Вот уже кончается подъем, я проезжаю еще немного и поворачиваю на Валяевскую дорогу, которую очень хорошо знаю, так как постоянно