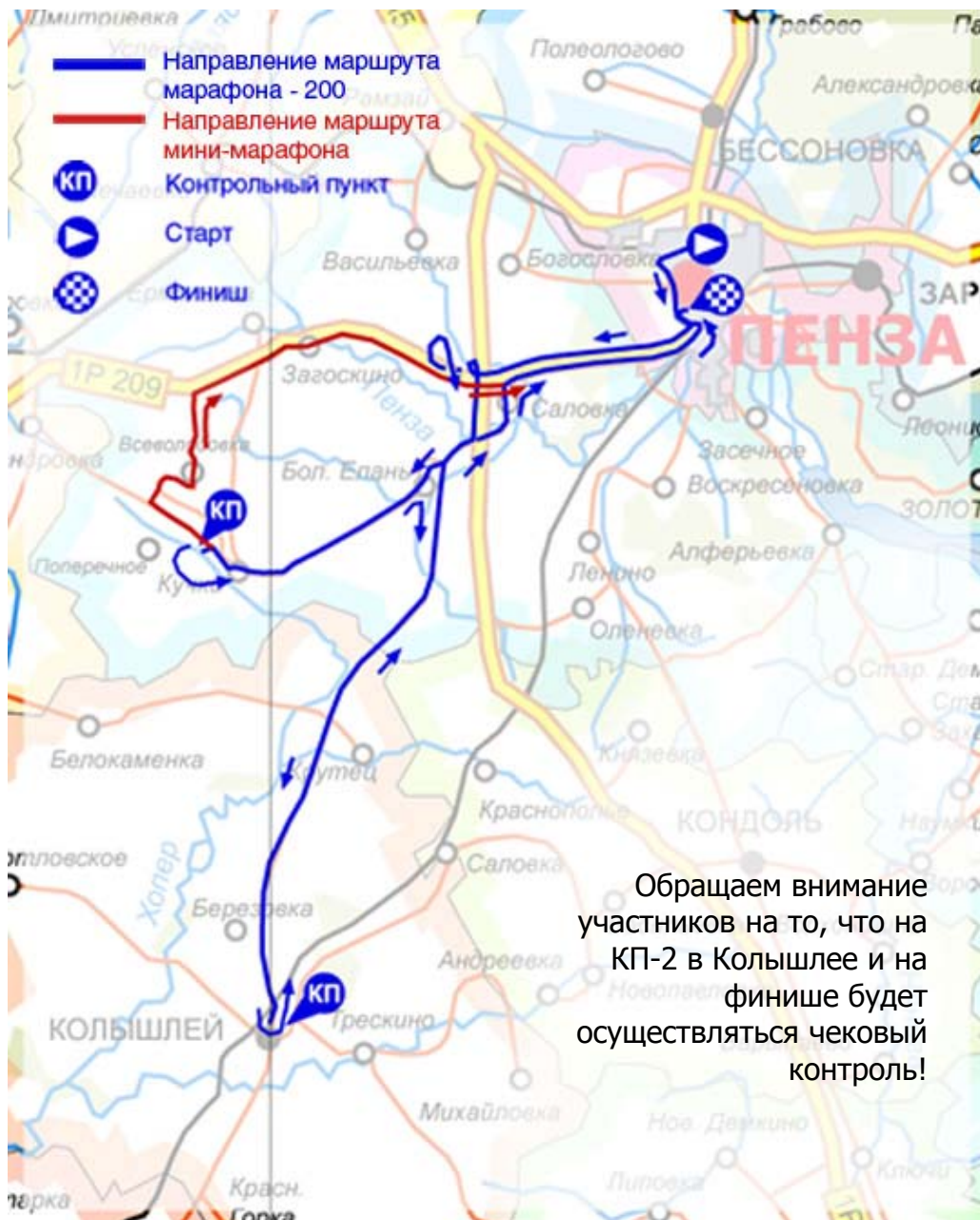


КАРТА-СХЕМА МАРШРУТА МАРАФОНА-200



НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Уважаемые читатели! Наш клуб, как и тысячи других клубов по всему миру, вступает в очередной четырехлетний цикл. И это отнюдь не связано с Олимпиадой в Пекине. Прошел самый престижный марафон Париж-Брест-Париж, в котором, кстати, участвовали и наши одноклубники, и теперь следующий П-Б-П пройдет в далеком 2011 году. В течение следующих четырех лет, я надеюсь, полку членов клуба Сура-Марафон прибавится, и появится, так сказать, новое поколение марафонцев.

Вообще, начало как Олимпийских, так и марафонских четырехлеток частенько знаменуется более или менее заметными изменениями. В нашем клубе также происходят перемены. Избран новый Президент клуба. Для тех, кто этого еще не знает, сообщаю, что им стал Александр Соловьев. Владимир Басалаев же остался ответственным за веломарафонское движение по Пензенской области. И вот теперь, вслед за Президентом сменился и редактор данного издания.

Как известно из пословицы, «новая метла метет по-новому». И, я думаю, вы уже это заметили. Вестник получил новый дизайн. В скором времени к дизайну добавится еще кое-что новенькое. Не буду раскрывать всех секретов, но поспешу вас уверить, что главное свойство Вестника – его информативность – никуда не денется, и перед стартом марафона, чтобы узнать маршрут или после финиша, чтобы узнать результаты, вы всегда будете знать, куда посмотреть.

Гл. редактор, М.Белашов

В преддверие стартовых двухсоток нового марафонского сезона публикуем «советы бывалого» новичкам. «Бывалым» в этот раз стал **Евгений Зотов**.

1. Начнем с Вашей физической подготовки. Встречал такой распространенный совет, что за две недели до веломарафона нужно накатать дистанцию, в два раза больше предстоящего маршрута. Не смотря на то, что я сильно сомневаюсь, что проводились подобного рода исследования, данный совет не лишен основания. И если у Вас есть время, то вперед - крутите педали. Чем больше накатаете до веломарафона, тем лучше. Но часто бывает так, что к первому 200-км марафону, открывающему веломарафонский сезон, накатать более-менее приличную дистанцию не представляется возможным. И это, собственно говоря, совершенно нормально. Просто катайтесь в свое удовольствие более-менее регулярно и за неделю до старта постарайтесь совершить одну 100 км поездку, и можете быть уверены, что марафон Вы преодолеете. Но запомните, именно "преодолеете", а не прокатитесь с ветерком. :) Вполне реально подготовиться к веломарафону за 2,5 недели с учетом отдыха - проверено на себе!

2. Техника. На каком велосипеде предпочтительнее ехать веломарафон? Совет прост - на том, который полегче и побыстрее. Из собственного опыта (проезжал 200-ку на горном и на шоссейнике) - можно проехать на любом. Но на втором значительно комфортнее. **ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ!** Если же Вы еще не определились с выбором велосипеда, и считаете, что шоссейник - сугубо специализированный велосипед, а в планах у Вас твердо намечены поездки по вспаханному полю, то мой Вам совет - присмотритесь к гибриду. 28-миллиметровые колеса обеспечат значительную скорость по нашим дорогам, тогда как сама геометрия рамы и амортизационная вилка позволят не снижать скорость при виде ямы, щебня и других достопримечательностей наших дорог. Гибрид для наших пензенских веломарафонцев - самое то.

Если же велосипед у Вас уже есть, то перед марафоном необходимо сделать следующее - позаботиться о своем двухколесном Мустанге. Создайте с ним своего рода интимную связь - проверьте работоспособность узлов (четко ли переключаются передачи, тормозит ли тормоз), не забудьте смазать цепь и с вечера накачайте колеса. Если делать все это утром, то чревато потерей времени на устранение ранее не выявленных неисправностей. Примеров, когда за 5 минут до старта у веломарафонцев лопалась камера при "накачка-ка я еще немножко!" - масса. И еще - никогда не используйте "необъезженные" аксессуеры: если Вы катались целый месяц в простых педалях, а за день до марафона взяли и поставили контакты и решили ехать в них, то это чревато сходом с дистанции из-за физической невозможности продолжать путь.

Маршрутный лист веломарафонской дистанции 200 км

Г. Пенза, 11 мая 2008 г., старт – 8:00. Норматив – 13 ч 30 мин.

Пункты маршрута	Длина этапа	Общее расстояние
Старт – Памятник Победы. По ул. Карпинского, ул. Окружная	0	0
Поворот направо на ул. Дизельная	7,5	7,5
Начало трассы Пенза-Тамбов, пост ГИБДД	2	9,5
Эстакада. Выезд по правому кольцу в сторону Саратова	13	22,5
Пост ГИБДД. Повернуть направо в направлении Колышлея.	7	29,5
Стоянка, оборудованный родник (после спуска, слева).	2	31,5
Поворот на Кучки. Свернуть вправо.	3	34,5
Соединение с дорогой из Новой Елани. Принять влево.	3	37,5
Кучки, принять вправо. Магазин слева и, через 1км, справа.	15,5	53
Озеро справа	5,2	58,2
Поворот влево на истоки Хопра, + 300 м. (родники) КП - 1.	1,3	59,5
Разворот		
Озеро слева	1,3	60,8
Кучки	5,2	66
Поворот на Новую Елань. Принять вправо.	15,5	81,5
Выезд на дорогу Пенза - Колышлей, повернуть направо.	3	84,5
Приволье	12,9	97,4
Стоянка. Родник слева, памятник А. Блоку справа.	11,4	108,8
Берёзовка	11,6	120,4
Колышлей КП-2 , чековый контроль. Справа есть магазины. На заправке есть миникафе. Есть кафе чуть дальше по левой стороне, на круге.	6	126,4
Разворот.		
Берёзовка	6	132,4
Стоянка. Родник справа, памятник А. Блоку слева.	11,6	144
Приволье	11,4	155,4
Стоянка. Родник справа.	15,8	171,2
Пост ГАИ. Ехать прямо, через Саловку.	2	173,2
Выезд на трассу Пенза-Тамбов. Поворот направо	9	182,2
Пост ГАИ. Ехать прямо.	11,5	193,7
Поворот налево у заправки, выезд на ул. Кривозерье	1	194,7
Левый поворот на ул. Окружную	1,1	195,8
Олимпийская Аллея справа - едем прямо	3,2	199
Перекресток с ул. Мира. Поворот направо на ул. Мира	0,8	199,8
С левой стороны - магазин "Караван" (ул. Мира, 41). На пешеходном переходе переходим улицу Мира. ФИНИШ у магазина. Чековый контроль. В магазине есть кафетерий. Перед магазином - "полянка" с лавочками.	0,6	200,4

Маршрутный лист дистанции мини-марафона 120 км.

Г. Пенза, 11 мая 2008 г., старт – 8:00. Норматив – 8 ч 00 мин.

Пункты маршрута	Длина этапа	Общее рассто- яние
Старт – Памятник Победы. По ул. Карпинского, ул. Окружная	0	0
Поворот направо на ул. Дизельная	7,5	7,5
Начало трассы Пенза-Тамбов, пост ГИБДД	2	9,5
Эстакада. Выезд по правому кольцу в сторону Саратова	13	22,5
Пост ГИБДД. Повернуть направо в направлении Колышлея.	7	29,5
Стоянка, оборудованный родник (после спуска, слева).	2	31,5
Поворот на Кучки. Свернуть вправо.	3	34,5
Соединение с дорогой из Новой Елани. Принять влево.	3	37,5
Кучки, принять вправо. Магазин слева и, через 1км, справа.	15,5	53
Озеро справа	5,2	58,2
Поворот влево на истоки Хопра, + 300 м. (родники) КП - 1.	1,3	59,5
Разворот		
Выезд на дорогу от истоков Хопра. Повернуть налево .	0,3	59,8
Поворот на с. Поперечное. Ехать прямо.	3,3	63,1
Поворот направо	3,7	66,8
Всеволодовка	4,7	71,5
Выезд на трассу Пенза - Тамбов, повернуть направо	5,4	76,9
Пост ГАИ. Ехать прямо.	37,2	114,1
Поворот налево у заправки, выезд на ул. Кривоозерье	1	115,1
Левый поворот на ул. Окружную	1,1	116,2
Олимпийская Аллея справа - едем прямо	3,2	119,4
Перекресток с ул. Мира. Поворот направо на ул. Мира	0,8	120,2
С левой стороны - магазин "Караван" (ул. Мира, 41). На пешеходном переходе переходим улицу Мира. ФИНИШ у магазина. Чековый контроль. В магазине есть кафетерий. Перед магазином - "полянка" с лавочками.	0,6	120,8

3. "Что взять с собой в дорогу на 200 км веломарафон?" - этот вопрос непременно встанет перед человеком, решившего покорить данную дистанцию. Все очень просто: не берите с собой ничего лишнего! Вы не на отдых отправляетесь. Не навешивайте ни на себя, ни на свой велосипед кучу мешков со жратвой, "запасной" одеждой на все случаи жизни и другого хлама. Любой лишний груз будет отягощать Ваше приключение. Помните, что на дистанции есть Контрольные Пункты (сокращенно КП), на которых Вы сможете не только утолить голод, переодеться (если позаботитесь заблаговременно) в другую одежду, но и пополнить запасы воды и углеводов. Поэтому, за день до марафона посмотрите прогноз погоды, и если обещают теплый летний день с "возможными осадками", то возьмите следующее: 2 запасные камеры, набор монтажек и шестигранников, куртку против дождя (все это умещается в небольшой подседельной сумочке), не забудьте про 2 велофляги, насос, телефон и деньги. Касательно вопроса: "Сколько денег брать?" Сколько считаете нужным. Некоторые цифры: стартовый взнос - 100 рублей, включающий оборудование и питание на КП-1 (обговаривается заранее), на КП-2, где будет чековый контроль, потратить можно столько, сколько считаете нужным - купить можно все, начиная от чашки чая, шоколадки, пепси и заканчивая полноценным обедом в близлежащем кафе-баре. Цены сопоставимы с пензенскими.

Остановлюсь подробнее на том, что взять с собой непосредственно в дорогу для поддержания сил (исходя из собственных предпочтений) и что уменьшается в заднем кармане веломайки (если ее еще нет - то можно уложить нижеперечисленное в подрамную сумочку) - это "Супер-сникерс" и 4 банана, чего вполне хватит до КП-1. Если же у Вас габариты богатырские, то в первый раз можно взять "разминочного питания" с запасом. Но помните - берите лишь "легкие" быстроусвояемые углеводы, никаких "тяжелых" кур-гриль (даже не думайте!) и иже с ними. Стоит ли на 200км веломарафоне брать фары? Считайте сами: темнеет, грубо говоря, в 21.00 (начало мая), норматив - 13.30 минут, т.е. при старте в 8.00 должны уложиться до 21.30 минут. Если нет твердой уверенности в собственных силах - берите фару.

4. Изучите легенду предстоящего маршрута. Благо, с развитием картографических сервисов Яндекс и Гугл, это можно сделать совершенно элементарно и прямо не выходя из дома. Вдобавок ко всему, бумажный вариант легенды выдается прямо на месте старта. Обратите особое внимание на перекрестки и на места, где есть вероятность проскочить нужный поворот или же свернуть не туда, куда нужно. Будьте внимательны во время движения - запоминайте пройденные места и сверяйтесь с легендой. Если же на дистанции возникли затруднения с выбором пути, перво-наперво еще раз внимательно загляните в легенду, сравните показания велокомпьютера и текстовых данных, не бойтесь уточнить свое местонахождение

у близлежащих людей (это не запрещено правилами) или звонить по телефону остальным веломарафонцам (о контактных телефонах не мешало бы позаботиться заранее - необходимо знать хотя бы контактный номер президента велоклуба).

5. Правильно оцените свои силы - не гоните своего мустанга (редкий вариант - свою лошадь) с первых километров веломарафона. Как правило, первые пять-семь километров дистанции поток веломарафонцев и сопровождающего им командного боевого духа движется одной группой. И лишь затем начинается постепенное разделение потока. Не спешите увязываться за лидерами - это опытные веломарафонцы, знающие и правильно расценивающие свои силы. Просто продолжайте ехать в своем темпе, наверняка Вы будете не одиноки, и в скором времени вокруг Вас образуется группа, с которой Вам будет комфортно, интересно и веселее продолжать путь.

6. Останавливайтесь, когда считаете нужным. Веломарафон - это не гонка, здесь нет первых и вторых мест. Каждый, уложившийся в лимит времени считается Победителем. Понравился пейзаж?! Остановитесь, достаньте фотоаппарат и сделайте снимок! Чувствуете, что забились ноги?! Остановитесь и сделайте пару кружков вокруг велосипеда, растянитесь на траве в конце концов! Но помните, что если Вы ехали в группе, догнать попутчиков будет непросто!

7. Итак, Вы доехали до первого Контрольного Пункта. Не расслабляйтесь! Сразу же пройдите контроль у судьи, который запишет время прибытия в независимом протоколе и в Вашей карточке. Спрятав карточку в карман, идите к долгожданному пункту питания. Не переусердствуйте! Не переешьте! Вы не на конкурсе поедания гамбургеров. Вам предстоит преодолеть еще больше половины маршрута. С набитым под завязку желудком начинать и продолжать путь будет чертовски сложно - Вашему организму придется сделать приоритет на переваривание пищи вместо восстановления уставших мышц. Поступайте с умом - ограничьтесь стандартными порциями "правильной" еды, и наслаждайтесь непринужденной беседой с остальными веломарафонцами, получайте удовольствие! И еще - не стоит оставаться на КП больше 30 минут - это не принесет никакого эффекта, кроме появившейся сонливости и желания "отдохнуть еще побольше". Поэтому, после прибытия на КП засеките время (~30мин) и отправляйтесь в путь, не задерживаясь.

8. Что делать, если начался дождь/ураган/цунами/пошел снег/приземлились пришельцы? Ничего - продолжать путь. :) Достать специально взятый для этого случая дождевик, залезть на велосипед, начать крутить педали и помнить, что дождь рано или поздно кончится.

Помните, если Вы решились на преодоление веломарафона - Вы бросаете вызов прежде всего самому себе. И если Вы боитесь промочить ноги - подумайте, стоит ли вообще выходить на старт? Посмотрите дома телевизор. Канал "ЕвроСпорт", к примеру.

9. Последняя треть пути. Если у Вас есть мужество (а, судя по тому, что Вы решились преодолеть марафон - оно у Вас есть), то самое время собрать его в кулак. Потому что на этом участке может наступить "яма", т.е. упадок физических и моральных сил. В голову начинают лезть мысли: "Что я здесь вообще делаю?!", "Сколько осталось?!". А мышцы заело на фразе: "Мы больше не можем!" Помните - это все молочная кислота! Именно на этом участке необходимо преодолеть себя - выкарабкаться из ямы. И пересечь финишную черту.

10. За день до веломарафона - посмотритесь в зеркало. Задержите дыхание... и представьте атмосферу 1-го сентября в вашей любимой школе... На улице солнечно, кругом царит суматоха, непонятное возбуждение, чувство предстоящего праздника... Но все это Вас мало касается - вы озабочены совсем другим... Все это предстоит испытать Вам и на первом 200-км веломарафоне. Помните, что "завтра" Вас ждет не простой скучный день, а Целое Приключение. Можете выдохнуть, и не забудьте выспаться перед веломарафоном!

текст: Евгений Зотов

Сура-Марафон – на четвертом месте!

Подведены итоги мирового веломарафонского движения за 2007 год. По информации из журнала AUDAX CLUB PARISIEN (ACP), из 32 стран, проводящих веломарафоны по Правилам ACP, Россия занимает 13-е место. Из 342 веломарафонских клубов места российских клубов распределились так:

35 – «Балтийская Звезда», Санкт-Петербург
121 – «Урал-Марафон», Екатеринбург
128 – «Караван-Марафон», Москва
144 – «Сура-Марафон», Пенза
152 – «Орион», Волгоград
173 – «Неоскифы», Ростов на Дону
209 – «Сотня», Кирово-Чепецк
243 – «М8», Архангельск
340 – «Кавказ», Черкесск