

в будущем, следует более внимательно относиться к сбалансированности питания и разделить его на 3 пункта: до бревета, во время бревета и восстановительное питание после бревета. В Академии физкультуры им. Лесгафта на кафедрах велоспорта и спортивного питания все методики были давно уже разработаны и испытаны «балтийскими звездами». Подробную информацию для вашего вестника я готов прислать позже. Еще один момент: в будущем при прокладке маршрутов следует избегать таких экстремальных участков как дорога Саратов-Н. Новгород, либо производить на линии старта особый инструктаж и рекомендации по прохождению таких участков. Жизнь и безопасность человека является основной нашей ценностью. И главный результат любого бревета – это то, что все участники вернулись домой живыми и без травм.

- Что Вам больше всего понравилось на марафоне?
- Самое живое участие группы поддержки в самых неожиданных местах, например: когда ты видишь на вершине забойного подъема - «тягуна» дружелюбного и улыбающегося фотовидеорепортера, то за спиной «вырастают крылья» и забываешь даже про иквальный встречный ветер. Также заметил, что очень скрупулезно и педантично – в британском стиле - была написана подробнейшая легенда маршрута, даже не имея разряд по спортивному ориентированию можно было не напрягаясь пройти всю дистанцию. На КП Усть-Уза был восхищен зрелищем, как быстро и профессионально Ирина Захарова оказала медицинскую помощь одному из участников. Такое не забывается.

- Что не понравилось?
- Ответа на этот вопрос у меня нет. Считаю, что мужчина не должен жаловаться на плохое качество покрытия, неудачную розу ветров и откровенное хамство водителей - «дальнобойщиков» на узких дорогах. Все живы – это главное.

- Как Вы оцениваете результаты марафона и кого из участников можно бы выделить?
- Результаты фантастические, причем наибольшее внимание в будущем стоит уделять вновь прибывшим членам велоклуба, которые прошли свою первую «сотню» в жизни. Восхищен стойкостью и постоянным интересом к нашему делу, которые я увидел у Димы Васина и Ольги Медянцевой. Также считаю, что стоит помочь и поддержать Михаила Басулина и Антона Семёнкина. Можно много назвать фамилий - каждый заслуживает поощрения и восхищения. Никто «не срезал» и честно ехал до конца.

- О чем после прибытия из Пензы Вы будете рассказывать одноклубникам?
- Главным лейтмотивом всех моих рассказов о пребывании в Пензе будет вывод, что туда надо ездить чаще и брать с собой велосипед с шириной рабочего слоя покрышек 28-32мм.

-Ваши пожелания велоклубу «Сура-марафон»?
- Чаще встречаться как на дороге, так и в приватной обстановке. Активно пропагандировать свой календарь, внимательно относиться к каждому вновь прибывшему в клуб, проводить тренировочные пробеги для разработки новых маршрутов и вдумчивого «апгрейда» старых маршрутов. **ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО** отнестись к доктрине сбалансированного питания и к правильной (эргономичной) технике педалирования, к разработке тактики и стратегии прохождения маршрутов, к мониторингу средней скорости, максимального пульса и общего состояния. Всем участникам бреветов в Пензе желаю попутного ветра в ту область, что пониже спины ☺

Следующий номер ВЕСТНИКА выйдет с картой и маршрутным листом 300 километровой дистанции. Ау! Авторы! ВЕСТНИК ждет Ваших впечатлений о пройденном веломарафоне, идей и предложений.

Ответственный за веломарафонское движение в Пензенской области
Владимир Басалаев

№ 4
июнь
2005

Сура – Марафон

ВЕСТНИК Общества Пензенских велотуристов-марафонцев

МАРАФОН – 200

28 мая, при поддержке спорткомитета Пензенской области, прошел первый веломарафон сезона 2005 года. Заявки на участие в марафоне поступили от 41 человека из Пензы, Заречного, Кузнецка, Тольятти, Уфы, Кирово-Чепецка и Санкт-Петербурга. Не смог приехать участник прошлого года марафона Евгений Слепаков из Тольятти и ветеран велоспорта Валерий Смирнов из Уфы.

На старт, к Памятнику Победы, вышло 38 марафонцев. Большая часть из них настроена на прохождение минимальной веломарафонской дистанции протяженностью 200 километров. Любителям велосипеда, решившим попробовать себя на длинной дистанции, был предложен мини-марафон протяженностью 110 км.

На маршруте было организовано 3 пункта питания: на 58 км, на 102 км и на финише. В меню входили чай с лимоном, булочки, хлеб, печенье, пряники, сыр, бананы, куриный бульон, конфеты, сахар, минеральная вода. И всё это под запахи весеннего леса, цветущей дикой сирени и исключительную доброжелательность друзей, помогающих веломарафонцам одолеть длинные километры.

Среди участников веломарафона на 200 км было шестеро тех, кто выступал впервые. Все они уверенно завершили дистанцию. Подавляющее большинство участников марафона имеющих опыт улучшили свои прошлогодние результаты. Этому способствовала хорошая погода, отсутствие встречного ветра на длинных участках (хотя и боковой был хорош) и, очевидно, опыт и уверенность в своих силах. В марафоне участвовало шесть женщин - трое на тандеме и трое на одиночных велосипедах. Их прохождение марафона достойно восхищения. Не зря, эта группа называет себя "Стрижи". Особенно тёплые слова хочется произнести в адрес Елены Денисовой, pilota тандема из Уфы, которая выполняет эту нелёгкую и благородную миссию по причине инвалидности по зрению её напарника, Сергея Малышева.

Погода: Температура воздуха утром - 18°C, днем - 26°C, ближе к вечеру - 24°C.

Ветер западный, северо-западный, 3-6-9 м/сек, Малооблачно, без осадков.

Результаты веломарафона на 200 км:

Фамилия	Имя	Время	Город	Прим.
Алексеев	Александр	7.42	Пенза	
Баринов	Илья	9.31	Пенза	
Басалаев	Виталий	8.50	Пенза	
Басалаев	Владимир	8.40	Пенза	Тандем
Басалаева	Людмила	8.40	Пенза	Тандем
Басулин	Михаил	8.20	Пенза	
Васин	Дмитрий	8.10	Пенза	
Выборнова	Ольга	11.13	Пенза	
Денисова	Елена	10.11	Уфа	Тандем

Малышев	Сергей	10.11	Уфа	Тандем
Майоров	Виталий	сошёл	Пенза	
Малышев	Николай	сошёл	Кузнецк	
Жулимов	Александр	11.41	Пенза	
Жулимов	Юрий	9.10	Пенза	тандем
Жулимова	Ирина	9.10	Пенза	Тандем
Калашников	Георгий	12.50	Пенза	
Кириченко	Ольга	11.12	Пенза	
Кузнецов	Иван	12.12	Пенза	
Медянцева	Ольга	11.07	Пенза	
Мишин	Дмитрий	11.41	Пенза	
Рудаковский	Роман	12.46	Пенза	
Семакин	Сергей	9.12	Кирово-Чепецк	
Семенкин	Виктор	9.16	Пенза	
Соколов	Сергей	10.02	Пенза	
Соловьев	Александр	12.12	Пенза	
Хромов	Сергей	10.03	Пенза	
Тимошкин	Николай	7.42	Кузнецк	
Чертухин	Владимир	12.12	Заречный	
Ханнолайнен	Андрей	11.08	Санкт-Петербург	

Уложились в норматив 13 час. 30 мин. 27 участников.

1. *Фамилии участников в таблице результатов размещены в алфавитном порядке, как этого требуют Правила АСР.*
2. *Сход участника с дистанции веломарафона, в отличие от чисто спортивных дисциплин, не подлежит осуждению, как вынужденная и разумная мера предотвращения неблагоприятного развития отрицательных факторов.*

100 километров на велосипеде за один день, тоже не шуточная дистанция для начинающих. Любому опытному марафонцу и она когда-то казалась большой. Совершенствоваться в марафонах можно только последовательно и все марафонцы приветствуют появление в наших рядах новых, перспективных велосипедистов.

Результаты мини-марафона на 110 км.

Фамилия	Имя	Время	Город	Прим.
Баранов	Юрий	сошёл	Пенза	
Белашев	Максим	7.45	Пенза	
Глаголин	Андрей	7.45	Пенза	
Грищенко	Игорь	8.24	Пенза	
Семенкин	Антон	8.02	Пенза	9 лет
Тимаев	Андрей	8.24	Заречный	
Тенятова	Светлана	10.20	Заречный	
Уланов	Александр	сошёл	Пенза	
Ширенков	Сергей	сошёл	Пенза	

Марафонцам было бы значительно сложнее без тех людей, которые вызвались, так или иначе, помочь в проведении веломарафона. Это они превратили марафон в праздник! **КП-1:** - Алексеева Татьяна, Жанна Григорьева, Денис Федоров, Фролов Алек-

сандр Иванович. **КП-2:** - Белявская Татьяна, Нугаев Андрей, Захарова Ирина, Сашкина Катя, Маликов Алексей, Чихранова Татьяна. **Финиш:** - Мордвинцевы Анатолий и Людмила, Байкина Рита. **Болельщики** помогли не только своим присутствием, но и делом. Это Богословские Елена и Виктор, Чемулов Николай, Чернов Евгений Петрович.

Люди, оказавшие финансовую и материальную поддержку клубу:

- Алексеев Александр Петрович – директор компании "Дом. Кино"
- Грищенко Игорь Павлович – гл. редактор газеты "Из первых рук"
- Камшин Алексей Васильевич – Директор ООО «АРСЕНАЛ плюс»
- Фролов Александр Иванович – гл. инженер ООО «АМРИТА»
- Ширенков Сергей Анатольевич – директор компании "Юост"
- Ханнолайнен Андрей – вице президент велоклуба "Балтийская звезда"

Веломарафон удался. Это было видно по общему настроению участников на всех его этапах, на старте и на трассе, на контрольных пунктах и финише.

Но, послушаем, что говорят о прошедшем веломарафоне наши гости.

Сергей Семакин из Кирово-Чепецка, активно занимается велотуризмом, но в веломарафоне участвует впервые: *"Спасибо за бревет. Знакомство со всеми его участниками оцениваю как новую и важную страницу жизни".*

Андрей Ханнолайнен, опытный веломарафонец из Санкт-Петербурга, дал интервью для читателей "ВЕСТНИКА".

- Вы впервые в Пензе? Как Вам понравился наш город, который вы увидели, проезжая на велосипеде по его улицам?

- Раньше в Пензе я был только проездом, можно сказать, что впервые задержался на несколько дней. Город очень понравился, почти по-европейски ухоженный, с хорошей экологией. Два нюанса выводят из равновесия: некорректное поведение водителей маршрутных такси и не очень хорошее качество асфальтового покрытия. А в остальном – все хорошо!

- Вы являетесь вице-президентом Петербургского велоклуба «Балтийская звезда», который был основан 10 лет назад. Какое впечатление произвело на Вас знакомство с клубом «Сура-марафон», которому нет и двух лет?

- Впечатление самое положительное, поскольку 90% актуальных для нашего дела вопросов находят очень серьезное решение. Вижу везде правильный подход, т.е. лучшие черты британской организации длинных дистанций «AUDAX U.K.» и французской организации рандоннерских бревентов «AUDAX Club Parisien»

- Вы принимали участие во многих бревентах как в России, так и за рубежом. Перечислите хотя бы некоторые из них?

- Марафонскую серию 200-300-400-600 км я полностью прошел в Ленинградской области в 1999 году, в этом же году у меня была травма - перелом шейки бедра в трёх местах со смещением. В результате я стал инвалидом 2-й группы и не смог поехать в августе 1999 года в Париж для участия в супервеломарафоне всех времен и народов Париж-Брест-Париж. Несмотря на травму, последующие годы я выходил на старт, принимал участие, либо ехал в ознакомительном режиме трассы бревентов 1000 км по Сицилии, 1400 км Лондон-Эдинбург-Лондон, 1200 км Париж-Брест-Париж, 600 км вокруг озера Бодензее, 800 км вокруг Ладоги. Также помогал прокладывать трассы бревентов нашим европейским друзьям в Альпах, в Пиренеях, по периметру Германии, в Швеции, в Финляндии, Норвегии и других странах. В моих планах участие в бревентах в Австралии (г. Перт), в Южной Африке (г. Йоханнесбург), а также в Южной и Северной Америке.

- Вы вчера приняли участие в нашем веломарафоне на 200 к. Поделитесь вашими впечатлениями, полученными на дистанции?

- В целом очень позитивное впечатление. Особенно приятно поразили меня судьи и их трепетное отношение к участникам на контрольных пунктах. Должен сказать, что