В минувшую субботу прошел очередной Конжак, который при традиционном формате всегда и непременно отмечается новыми особенностями. Так, Уральские горы стали ближе к Африке, потому что гражданин Кении Эндрю Киманти, профессиональный марафонец (личный результат 2:13:11), приехал сюда устанавливать рекорды трассы и всей России в марафонских нормативах, но поскольку наше спортивное мероприятие не имеет иного сходства с теми марафонами, к которым он привык, кроме условных метров и километров, с ним случился культурологический шок и когнитивный диссонанс, когда его пустили по дистанции, которая скорее называется полосой препятствий с прыжками в длину, высоту и сторону с элементами спортивного ориентирования, конкура и стипльчейса. И нужно признать, что с его притязаниями на итоговый зачет и тем, какое у него было представление о характере трассы, его третье место это просто удача и Божья благодать. Сам я, приобщившись к комбинированному формату Конжака, в третий по счету раз стартанул из Краснотурьинска на велосе, доехал до переправы, там оставил велосипед, спортивным маршем сходил туда сюда на вершину, в стартовом городке принял ванну, продуктовый паек и поехал обратно. Статистика: на прямом пути добрался до сворotки на Конжак за 03:15, что, наверное, лучший результат за все прошлые попытки (я приезжал раньше вроде как за 3:40), при среднем пульсе 140, истратил 2386 ккал, или примерно 720 ккал/ч. Всего был в режиме спортивной нагрузки 14 часов, с общим расходом 8240 ккал, средний пульс на всей дистанции 122, набор высоты 2625 м, средний расход энергии 600 ккал/ч.

Во время подъема-спуска, уже пешего, на Конжак случилось со мной неопознанное физиологическое явление (то ли от полнолуния, то ли от батончиков мюсли, то ли от морсов на пунктах питания, то ли просто реакция такая на свежий воздух) - у меня образовалось опухание всего тела, внутренние органы приобрели автономный вес и при попытке бежать все это встряхивалось с болевыми ощущениями, так что мне пришлось просто идти спортивным шагом там, где можно было и подбежать. Самое смешное, что бицепсы так припухли, что и при ходьбе вызывали болезненное ощущение и при попытке поднести руки ко рту приходилось делать некоторое волевое усилие. Пишу это единственно с той целью, чтобы кто-то мне подсказал, что это было, и чтобы иным не попасться на такое. Потом, сев на велос, мышцы разработались, но я больше ни мюслей, ни казенных напитков уже не принимал. На обратной дороге за пару километров до финиша случилось неприятное происшествие – произошло столкновение с девушкой, это закончилось для нее достаточно болезненной травмой (вроде как, слава Богу, просто сильный ушиб). Она смогла закончить дистанцию, держалась очень стойко, но все равно, поскольку по разнице скоростей я представлял большую опасность для бегунов, чем они для меня, я, конечно, должен был тщательно прогнозировать ситуацию для максимальной безопасности для всех остальных участников движения. Вот на таком психологическом фоне и с накопленной усталостью обратная дорога оказалась настоящим испытанием и заняла у меня на час больше, чем дорога в прямом направлении. Этот комбинированный формат сам по себе интересный и вызывающий, но при моей плотности подготовки это, конечно, достаточно пороговая нагрузка и с учетом

того, что дорога очень пыльная и без респиратора просто никак, я принял решение - после трех экспериментов над собой - завершить этот формат и искать новый, более экологичный. В заключение необходимо поздравить Евгения Бренинга, занявшего 10 место в общем зачете с отличным результатом 03:31:59 (на вершине 01:54:28, 11-й) и Владимира Пфенинга, 36 позиция, время 04:00:07 (на вершине 02:09:55, 48-й). Ну и конечно герой дня Роман Дедов - это совершенно иная лига - 03:01:25 (на вершине 01:37:44), привез второму месту 15 минут. Смотрите пару фотокарточек по событиям и конжаковской ботанике. Всем спасибо, удачи и до встречи на состязаниях духа и тела!