

В минувшую субботу 27 июля на полюбившейся всем дороге Ис-Федино-Нясьма-Лялинское ЛПУ прошел открытый чемпионат города Лесной по велосипеду тире традиционная велогонка Атом-Газ. В этом году по сравнению с прошлым разительно была улучшена погода, повысился и заострился градус конкуренции, расширилась география и представительство городов. От нашей территории были Бренинг Е., Ловков К., Ремизов В., Лаптев А., от Серова – Туманов С., Ботенев А. Рельеф трассы рабочий (415 м набора высоты), дистанция та же – 40км, в прошлом году чемпион показал время 1:05:37, в этом году народ прилично добавил: время чемпиона 1:02:02 при средней скорости 38.67 км/ч. Нужно отметить, что в одной секунде на финише оказалось сразу 8 человек и точкой сборки/разборки на данной трассе неизменно является пара горок километров за 5 до финиша. Обратите внимание на двух участников 47 и 49 годов рождения на первой странице протокола - какая феноменальная у них вегетативная система и чистейшие капилляры. Отлично отдержался Константин Ловков (время 1:07:17, средняя скорость 35.67), он лучший среди наших. Смотрите в приложении его чудесный художественно-технический отчет, завтра его эссе будет в качестве основного материала на сайте. Иные наши участники также улучшили свои прошлогодние результаты и тем самым выполнили локальные задачи. Моя личная локальная задача была провести, собственно, в соревновательных условиях скоростную темповую тренировку и выехать из 1:10 (против прошлого года 1:14:46). Эту задачу я выполнил (1:09:49, сред. скорость 34,38 км/ч, спасибо во многом 53-й звезде), чему очень рад. Прочие показатели: пульс (макс/сред) – 165/156, расход энергии в часовом выражении 880 килокалорий. Резервов, кроме как чисто тактических, на данной гонке оказалось не много, и на повестке дня самый главный резерв – больше тренироваться. Смотрите протоколы, фотокарточки, пару видео-эпизодов на финише. Смотрите также и положение по дню Краснотурьинского физкультурника 10 августа в городе Краснотурьинске (7-й этап Летнего КСГ), в рамках которого в 14:00 будет групповая шоссейная гонка на 25 км. Детали воспоследуют. Всем спасибо, и до встречи 03 августа: 1) в Карпинске (кросс, старт в 11:00, 5-й этап Летнего Кубка) и 2) Краснотурьинске (вело кросс-кантри, 6-й этап Летнего Кубка, старт в 15:00, !электронная регистрация!) - ал