

(Сегодня мы предоставляем площадку Константину Ловкову с его эссе, все желающие сделать свои отчеты могут посылать материалы мне на почту laptev151@gmail.com (в целях муниципального фильтра и по поручению Кирилла и Мефодия) и смотрите также ссылку на видео-репортаж с места событий <http://www.youtube.com/watch?v=S0nF9lQ1GsU&feature=share&list=UUgt9MZDfGR1kklytFIB59Pg> + смотрите также анонс по велокросскантри 03 августа "Именины ресурса Краснотурьинск.орг <http://krasnoturinsk.org/cgi-bin/news/index.pl?id=8566>)

Запись о хорошем событии в жизни. 27.07.2013г.

27.07.2013г. состоялась очередная велосипедная шоссейная гонка на 40км. Гонка ранее называлась «АтомГаз». Это второе наше посещение данного старта. Первый состоялся в 2012г.

Организаторы - фирма «Атом» г.Лесной. Газовики самоустраились от финансирования 3 года назад со слов организатора А.Чужова. В поездку отправились Ловков К. и Лаптев А. г.Краснотурьинск. Отправка в 8-30 утра немного ранняя. В 10-00 были на месте в спортивном комплексе п.Ис. Народ не спешил на регистрацию. Регистрация заняла 5 мин., заполнили бланки, получили номера с резинками. Начал активно питаться, заполняя «баки» двигателя организма. Бананы, бутерброды с сыром и курицей вареной, вода «Агуша», кофе, шоколад. Я питался в течение часа непрерывно. Александр, как всегда, осуждающе смотрел на мои манипуляции. Подкрепившись, поехали на машине к месту старта. 10 км по шоссе в сторону р.Нясьва, дорога на ГКС. Поставили машину в точке предполагаемого старта. Переоделись, собрали велосипеды и поехали знакомиться с дорогой, по которой пройдет гонка. Народ показался только после 11-00, и началась активная разминка. Напряжение росло по внешнему виду гонцов. Настороженные взгляды на незнакомцев, поиск знакомых. В этой среде очень много лыжников ветеранов, и я постоянно искал знакомых по областным стартам. Ни одного знакомого лица. Люди с течением времени изменяются, другие костюмы. Объявили сбор у места старта, готовность 5 мин. Здесь началось столпотворение. Гонцы - горняки норовят пролезть в первые ряды, гонцы - шоссейники возмущаются и призывают к порядку наглых «трамбовщиков». Старт в 12-00. Задача - не попасть в завал. Народу более 100 человек, дорога 4м. -5м. в ширину. Если любителю попасть в завал, это проблема может быть серьезная, зная нашу медицину. Берегусь, крадусь по кромке, зацепы не вставляю в педаль. Готов в любой момент уйти в кусты на обочину. Впереди маячит в форме «Катюши» Лаптев А. Шоссейники-гонцы

приняли за своего, гонцы -горняки не рисковали вставать перед этим красавцем. Раскат прошел без проблем, и в первом подъеме застегнул педали. Образовалась пустая обочина, и рванул ближе к голове группы. На спуске сгруппировался и по левой стороне накатом выехал на первые позиции головы группы. В подъём сработал легко, и вся голова группы дружно пошла на спуск. Здесь мой прием группировки снова сработал на отлично. Выехал вперед головы группы и испугался, стал притормаживать. Зря, этого допускать нельзя! Нужно пускать машину в свободный ход и волновать спецов-гонцов. Это немного греет душу (когда головная группа встревоженно загалдела в очередном моем накате на второй половине дистанции). Очередной подъём. Начали протряхивать головную группу ускорением. Я подхватил и выехал с головой группы наверх. **Реально тянет скорость группы (20-25 чел.)**

, снижает сопротивление воздуха, экономит силы.

Здесь другая опасность! Нельзя делать смещения в сторону. Скорость по спидометру 42-45км/час и любое касание велосов, контакт гонцов приведет к падению...

На спусках мой велос

мах развил скорость

79км/час.

Это абсолютный рекорд за всё время катания. Заканчиваем 20 км. Поворот, входим в него на тормозах и я оказываюсь в хвосте головы группы из 20-25 человек. Равнина, раскатываюсь, начинаю настигать группу головную. На спуске принял гель кофеиновый, запил «Агушей» и «закипел двигатель». Лаптев А., видимо по ошибке, выдал мне гель, запрещенный к применению. Скорость возросла до 50км/час на моем спидометре, и раздаётся крик погони. Лихой гонец рванул в отрыв, кто? Не увидел. Голова группы, управляемая опытными гонцами, не дала скандалисту нарушить размеренный темп. Я иду легко, нет усталости, ноги рвут коленвал привода велосипеда. И здесь мелькнула шальная мысль рвануть и подразнить спецов. Впереди ехала а/м «Хюндай-гец» судейский и вел съёмку камерой. Эта мысль мгновенно дала сигнал в ноги, и я заломил под 60км/час на отрезке 100м. А/м судьи, на мой взгляд, не ждал атаки гонца, и я практически уперся в бампер. Машина резко начала уходить, набирать скорость. Позади меня начался галдеж встревоженных гонцов. Я слышал крик «подхватывай его..., уйдет с машиной...», еще несколько криков - не разобрал. Удовлетворенный суматохой снял флягу и стал пить воду «Агуша». Гонцы, проезжая меня, смотрели на меня настороженно. Это стоит этого! Я доволен!!! Понял, надо беречь ноги и функцию для очередной горы. Катил в середине группы до Вогульской сопки. Это за 4-5км до финиша. На сопке закипели страсти. Голова группы спецов-гонцов так втопила, что на глазах ушли на 200-300м. Я крутил на пониженной и постепенно отставал. Нас было 4-5 человек. На спуске я сгруппировался и объехал своих попутчиков. Очередной подъём. Ситуация повторяется. Меня обходят 3-4 человека. Еле заехал последний подъём. Тяжело. Мысль - зачем гарцевал на равнине!? На спуске восстановился, достал в очередной раз своих соперников и уже на пологих подъёмах работал честно. Последний км летел со скоростью 40км/час. Финиш.

Время 1 час 07 мин 17 сек. Средняя скорость 35.7 км/час.

Силы есть, закинулся на 2-х последних подъёмах. Выиграл 5 мин у 2012г. Условия гонки идеальные. Ветра нет, не жарко, дорога отличная. Удовлетворен на 100%.

Выводы:

1. Отработать питание на длительных тренингах. Гель работает мало.
2. Не гарцевать, ехать в группе как деда, не бравирюя кислыми мышцами.
3. Готовить объёмы перед этим стартом серьёзней.
4. Чистить организм лучше перед гонкой.
5. Снизить вес до 78 кг. перед гонкой.
6. Воды 75% фляги на 40 км. хватает.
7. Делать ревизию велосипеда в июне и раскатывать.
8. Спать полноценно перед стартом.
9. Руль не брать перед гонкой, найти водилу.

Задача на 2014г. - приз в группе 50-59лет с результатом 1 час. 03 мин.

