

Всем привет, в минувшую субботу 2 августа /серпня, жнивня/ в Ильин /Перунов/ день состоялось два старта, включенных в программу Кубка Северных городов: 5-й этап – 30-й юбилейный Карпинский пробег, который отметился несколькими рекордами: самое большое количество стартовавших на дистанцию 16,5 км, лучший результат за всю историю на этой же дистанции Синцов Семён (Екатеринбург) 54,39, Сергей Путров бежал в этот раз свой 20-й пробег и детское его увлечение марками привело к тому, что он сохранил в своем альбоме все нагрудные стартовые номера Карпинского пробега, которые и продемонстрировал всем желающим (эта коллекция может представлять интерес также для тех, кто занимается вопросами эволюции полиграфического дела). Смотрите в приложении общий отчет организаторов по данному старту + сводные протоколы по юношам и девушкам. После обеда уже на лугах и тропах Краснотурьинска состоялось спортивное празднование портала Краснотурьинск.ру/орг/ме тире 6-й этап КСГ. Илия – повелитель дождя и засухи – внес свой жанровый элемент разнообразия, что несколько раскрасило монотонный акустический фон на грязевых участках трассы новыми словами и их комбинациями. Но на погодного Илию нашелся другой Илья, Ивкин, который обратил сложности трассы в свою пользу и показал убедительно лучший результат. Он единственный из участников, кто проехал второй 5-км-ый круг лучше первого. Вторым стал Бренинг Евгений, который тремя часами ранее в Карпинске был бронзовым призером, третьим стал Туманов Сергей. У девушек на дистанции 7 км лучшей стала Васильева Татьяна (Екатеринбург), второй Бойцова Евгения (Красноурьинск), третьей – Наумова Екатерина (Серов). У юношей (14-17 лет) на дистанции 7 км победителями стали Бастриков Роман (Красноурьинск), Ступников Дмитрий (Карпинск) и Жаков Андрей (Екатеринбург). Официальный протокол смотрите на сайте [velo.krasnoturinsk.me](http://velo.krasnoturinsk.me), в приложении смотрите таблицу общего зачета с учетом 5-6 этапов . Художественные

велофотокарточки для закачки тут

<http://velo.krasnoturinsk.me/web-all-velokr2014.rar>

, а для просмотра доступны в галерее -

<http://foto.krasnoturinsk.me/cpg/thumbnails-3169.html>

По Карпинску фотокарточки мастера А.Пффенинга -

[архивом](#)

или в

[галерее](#)

Ниже смотрите также заметки по итогам велогонки Константина Ловкова, ставшего лучшим в категории 35+. Всем спасибо и до следующих стартов – ал, skifed.ru

ПС: в отчете по Серовскому серпантину была допущена окулистическая ошибка –

абсолютно лучший результат в формате 3 + 6 был показан Фадеевой Екатериной (г.Серов). Ошибку вот тут исправляем.

Константин Ловков: Страва в этот раз глюкнула. См. приложение. [08/02/2014 Krasnoturinsk, Sverdlovsk Oblast, Russia | Ride | Strava](#)

Выдала заезд в город почти до ул.Ленина. Скорость мах=82кмчас вообще не реальна на трассе орг.ру.

**На ГАРМИНЕ фиксация реальная:**

1. Дистанция - 14.6 км. 2. Время - 46м27сек. 1круг =17м15сек. 2 круг= 10м29сек. 3круг = 18м43сек. Ошибка в пилотировании на участке от 2 линии до тропы пенсионеров (птичья столовая). Заезжал в грязь с остановкой в движение 2 раза. Остальное всё без ошибок. Падений не было.

3. Каллории=572 4.Каденс =80ср/120мах 5.Мощность=90Вт ср. 764 мах. 6.ЧСС = 164 ср. 172 мах.

7. Средняя скорость на дистанции =18.77 кмчас 8. Мах скорость на спуске к насосной =40.9 кмчас. 9. Мах градиент подъёма от ручья = 18% 10. Оценка трассы = 5 баллов по общеобразовательной шкале.

В связи с дождями получили идеальную 100% кросс-кантрийную трассу.

Уверенный навык вождения своего велосипеда даёт результат!

Не хватает в подъёмы "молодецкого задора"!!! ЧСС более 170 останавливает...

**По технике преодоления:**

Трасса одна из самых сложных в моей практике. Сочетается возможность держать высокую скорость передвижения с препятствиями в виде грязевых линз и скользких поворотов (грязь, корни, камни).

**Питание:** Перед стартом употребил энергетический батончик твердый за 30 мин до старта+ в процессе гонки=250мл. чистой родниковой воды.

**Отдых:** 2 дня перед стартом не смотрел на велосипед.