

Сарапулка 4.07.15г. 10-30 - 15-00. Погода +8*С, ветер С-З, 2-3 мс, с порывами... Холодно.

Хорошо, что нет дождя! Регистрация на старт без проблем. Народу и транспорта - полная поляна. Все активно готовятся. Кто раскатывает тренажеры, кто готовит технику, общаются, знакомятся единомышленники. Ощущение хорошего мероприятия, разделочного старта в Сарапулке привлекло любителей и профи с Челябинска, Перми, Снежинска, городов Свердловской области. В заявке 88 участников. Самая многочисленная 23 человека - группа 50+ , все мои конкуренты. Подготовка к этому старту началась в апреле этого года. Желание заняться данной дисциплиной велосипедных гонок появилось со стартов на нашем стадионе Маяк и разделочной гонки в г.Лесном и, конечно, гомеопатическое влияние худрука и велоконцептуалиста на территории г.Краснотурьинска Лаптева А. Привлекает стремительность данной дисциплины, возможность реализовать свои физические кондиции, очная борьба с конкурентами – товарищами по любимому занятию. Круг лиц в этой дисциплине в области на протяжении нескольких лет остается неизменным. Практически все конкуренты в группе 50+ моложе меня от 2 и более лет. Привлекает возможность сравнивать свои кондиции с молодыми гонцами. Хочется отметить, что более молодые группы отличаются от нашей группы 50+ единичными успехами. Данный факт - плохая тенденция развития молодых поколений. Старт разделки под номером 4 не позволил долго настраиваться на гонку. Разогрев на прокате 5км, 2 ускорения в горки по 1 км. Всё - я готов к старту, функции в порядке. Реакция на нагрузки и ветер понятны. На старте, в красиво построенном городке, встречаюсь с товарищами своего возраста, весьма сильными гонцами Андреевым, Арефьевым, Горбачевым и др. Накоротке общаемся, желаем друг другу удачи. При этом знаем примерные расклады в данной гонке на 20.0 км, кто на что способен. Передо мной стартуют люди не нашего круга, велосипеды не имеют специальной настройки. Это сразу бросается в глаза. Старт проводится с поддержки, но без подталкивания в седло. Ушли 3 гонца со старта, наступает моя очередь. Старт. Задняя крышка на старте издает пробуксовочный визг, что вызвало восторг окружающих старт людей. Аплодисменты добавляют азарт в борьбу. На 2-3 км. настигаю гонца №3 и через 1км ещё съедаю №2. Рельеф трассы визуально позволяет просматривать до 1 км. Скорость постоянно держу более 40 кмчас. Рельеф трассы очень напоминает кытлымский отрезок 10км с плавными спусками и короткими подъёмами от 2.0км до 1.0 км в первой половине дистанции. Ветер дует с правой стороны немного в спину – это позволяет на равнинных участках и спусках поддерживать скорость более 50 кмчас. На такой скорости стал обращать внимание на холод. Одежда подобрана идеально; термобельё КРАФТ на плечах, велокуртка легкая, длинные велорейтузы, чехлы на велотуфлях. Ощущение холода проникающее. Это отметили все гонцы по окончании гонки. Пульс 160 удмин, рабочий. Параметр по каденсу в норме =80-90 обмин. В разделке это очень важно выдерживать, т.к. более высокий 95 обмин и более, дает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему (ССС), теряется мощность продвижения в ваттах. Навстречу из-за поворота выезжает гонец №1, молодой парень в красивой форме. Он уже проигрывает мне пару минут. Я вижу поворот, контролера. Поворот и наступает самый трудный участок обратно. Это 6.0км подъёма от 2.0 км до 1.7км перед финишем, со средним градиентом 1.7% на всём протяжении. Вижу спину молодого гонца примерно 1км. впереди. Это стимул подтягиваться к №1. Задача на градиентах 2.2% не снижать скорость ниже 32.0

кмчас. Встречный ветер с боку эту задачу усложняет. На спидометре 30.1 кмчас. Плохо! Могу не выйти из 30 мин на 20 км и тем самым задачу не выполню! Тяну в круговую, поднимаю скорость до 33.0 кмчас на подъёме, но пульс более 170 удмин, запищал комп! Жалко ССС, не рискую! Захожу в рабочую зону на 165 удмин., но в этом режиме не могу приблизиться к №1. На небольшом спуске принял энергетика, и очередной подъём прошёл в плане. Гонец №1 стал ближе. Навстречу поехали мои конкуренты. При виде своих соперников желание быть не хуже добавило сил. Очередной затяжной подъём зашёл бодро. Скорость в плане. До финиша 3 км. Снова затяжной пологий подъём с градиентом до 2.2%, ветер, как показалось, усилился. Не могу вытянуть передачу, переключаюсь вниз. Каденс вскочил за 100 обмин. – это плохо! Снова включаю выше и тяну. ССС запищала, и я чувствую это сам. Выход наверх, равнина, ветер. Ложусь на разделочный руль как можно ниже, голову прячу почти под руль (но плохо видно дорогу!?) Последний подъём брал на пределе возможностей своей подготовки. При выходе на верх подъёма разогнался по прямой 500м. сколько было сил. Финиш. В прокате на «лежаке» проехал 500 м без желания крутить кривошип. На восстановление понадобилось 3-4 км проезда в сторону Сарапулки. Многие гонцы раскатывались перед стартом и с интересом поглядывали в мою сторону. Время 30мин.37сек. Немного огорчился.

Холодно. Сразу переоделся, взял фотоаппарат, пошел встречать коллег. Основные сильнейшие в группе 50+ стартовали последними. Я понял, что наши результаты эти ребята знают и будут регулировать процесс. Несколько успокаивал тот факт, что техника у соперников с глухими аэродинамическими колесами при боковом ветре могла сыграть против них! Интересно!? На финиш заходили молодые гонцы с аэродинамическими колесами. Грохот от колес на финише было слышно далеко. Диски бренчали как телеги по асфальту. Этот звук услышал первый раз! Лучшее время уже озвучили 27 мин на 20 км. Пермские гонцы лидеры в абсолюте. Организаторы гонки команда Мульти-Тим вывели на обзор только 3 лучших результата по группам, остальных обещали только на следующий день.

На следующий день посмотрел протокол и немного утешил себя, что выиграл у таких сильных гонцов как Шеин, Горбачев, Хрустов которым проигрывал в 2014г. Не всё так плохо.

Прошу обратить внимание на технику, которая учувствовала в стартах, посадку гонщиков, одежду. Очень сильно бросается в глаза ноги лидеров. Бедра необъятной величины. Посмотрел свой возраст, свои худые ноги-сравнил себя с лидерами в абсолюте и сделал вывод; я победил!!! Желаю своим товарищам по Северному округу таких-же побед!!!

В приложении смотрите фото гонцов, мои показатели в гонке, протокол. Обращаю внимание на фото лидера гонки - какая у него посадка! Колени работают между локтей! Как правильно сидеть в разделке? Вопрос требует изучения! Значит, будет к чему стремиться!

Всем здоровья и успехов!

