

Всем привет, ниже смотрите отчет К.Ловкова об цене времени вообще, стоимости его на спортивном пьедестале в частности и своем участии в чемпионате России в категории Мастерс + положение по Велогонке на день физкультурника 07 августа 12:00 + положение по Серовской миле 13 августа 11:00 + аванс-положение по Северному ветру 27 августа, пока все всем спасибо и до встречи - ал

Константин Ловков: Цена 1-й секунды

В г.Уфа 23-24.07.16г. состоялся Чемпионат России в любительской категории «Мастерс» по велосипедному спорту. Подобный старт по аналогу лыжных чемпионатов проводится ежегодно на разных территориях России. Решение по поездке было принято 10.07.16г., т.к. поездка в отпуск на оз.Байкал была отменена по причине обширных пожаров в северной части озера. Дорога в Уфу проходит по известной трассе М5, через Симский перевал. Это очень сложное испытание для водителя авто, в роли которого выступил мой сын Тимофей. Очень сильная задымленность от пожаров на востоке, старая разбитая трасса, непрерывный поток гружёных фур. До трассы М5 из ЕКБ доехали за 4 часа=420км. Оставшиеся 150 км проехали за 3 часа!? Уфа очень симпатичный город, расположен между двумя реками; р.Белая и р.Уфа. Красивые многочисленные мосты, прогулочные катера, речные суда создают городу особую изюминку нарядности. Люди в общении доброжелательные. К месту регистрации в Центр Велосипедного спорта «АГИДЕЛЬ» прибыли в назначенное время. Очень уютный спортивный дом с просторным современным холлом, мягкая мебель из кожи, обслугой. На стенах большое количество фотографий воспитанников школы велосипедного спорта; чемпионы Мира, Европы, Российских чемпионатов. Многие фамилии на слуху, как в советское время, так и сегодня. Регистрация заняла ровно 5 минут. Получил вымпел, номер, электронный чип, план схему расположения места старта. Проведен ознакомительный брифинг. Едем отдыхать в гостиницу по пути к старту. Старт назначен на 10-00, 23.07.16г. Прибыли на старт в 8-00 утра. Трасса в идеальном состоянии, рельеф имеет на верхнем окончании 7.5 км дистанции 1 км подъёма до 2%. Остальное часть как стол – крути во всю ногу! На раскатке не чувствовал велосипед. Не напрягаясь, в темпе разогрева держу скорость 37-38 кмчас. Ветер в спину со старта. На подобном рельефе гоняться не приходилось. Было очень интересно, на что готов сегодня! Майка чемпиона России в группе М6 очень привлекательна! Старт по графику ровно в 10-00. Мой старт через 44 минуты. Народу в общей сложности заявлено около 150 человек. Все экипированы неплохо. Начало страта известил диктор и «муравейник» оргов начал работу. Стартовали гонцы четко, как строчки швейной машинки. В зоне старта на парах постоянно стоит не менее 5 гонцов. В ожидании старта, я как хорошая «сорока» трещал с земляками, с Петуховым Василием из Перми, знакомился с людьми других территорий. Это была моя очередная ошибка...Мой старт. Начал очень ровно, не загоняя себя на верхний порог. Скорость сразу за 43-44 кмчас держал пару км.

Постепенно увеличил до 47-49 кмчас. Пульс в норме. Добрал перед разворотом стартующего впереди себя. На обратную половину темп был максимальный. Тормозил восточный встречный ветер. Средняя скорость упала до 40 кмчас. Применил все свои навыки, и средняя получалась в обратную сторону 41.5 кмчас. Но, к сожалению, как оказалось, этого для победы не хватило! Проиграл победителю из Нижнего Новгорода Чертову Олегу, хорошему человеку, моему ровеснику **1.13 сек** в итоговом протоколе! всю обратную дорогу домой думал, где недоработал?! Только сегодня, когда отдохнул, привел себя в порядок, понял, где мой недочёт!? Нужно меньше трещать перед стартом, а больше разогреваться. Раскатывался в гонке вальяжно... Ветер в спину давал возможность держать скорость до 50 кмчас на первой половине дистанции 7.5 км. Видимо в жизни придётся вечно учиться! В целом, конечно, доволен поездкой, результатом, знакомством с новыми людьми. Мой оппонент Олег пригласил меня на тренировку к себе, т.к. он работает директором многопрофильной спортивной школы в Нижнем Новгороде. Будем думать... Другой товарищ спортсмен после гонки пригласил меня к себе на дачу в деревню, отдохнуть семьёй, попить самогону в свободное время...? Это тоже вид спорта - будем думать! Всем успехов и здоровья!

**PS**

:

Фактическая средняя скорость на дистанции 15 км. составила 43.5 кмчас. Это мой рекорд на сегодняшний день! Garmin дает 42.6 кмчас на дистанции 14.6 км.