



1. Суббота. Краснотурьинск.

Эпиграф: Суббота. Дождь. День физкультурника. В голове слова тов. Иванова, который, глядя в окно на дождь, хитро улыбаясь сам себе, говорит, буду тренироваться, а соперники мои пусть сидят дома

Да. Массового заезда по заявленной и организованной в теории и на бумагах разделке не случилось. Однако, я как главный бузотер по этому вопросу, просто не мог воспользоваться дождливой погодой в качестве отмазки, чтобы дать самому себе слабину и задний ход. Спасибо, что тут товарищескую солидарность проявили (по списку в порядке появления на сцене): Карпов Антон + Левчук Виталий, прибывшие из Серова, Александр Григорьев, Владимир Пфенинг, Константин Ловков. Характеристика трассы: дистанция в одну сторону 5,55 км, в оба 11.03 км, набор высоты - 160 м, покрытие – асфальт, изгибистость трассы – повышенная. Хляби небесные – разверстые (на крутом спуске приходилось пару-тройку секунд ехать вслепую, ибо дворники не справлялись).

Старт дали в 11:15, старт отдельный с интервалом в 1 минуту.

Протокол выглядит так:

Номинация Шоссе:

1. Пфенинг Владимир - 20:25
2. Лаптев Александр - 21:21
3. Ловков Константин - 21:22 (у него явно был сговор с А.Григорьевым, который стоял на часах). Его макс.пульс 155 (явно берегся), макс скорость 58,8 (явно тормозил пяткой) и ко всему прочему жаловался, что выданные ему на гонку велотрусы в конце оказались наскрозь мокрые.

Номинация Байк:

1. Левчук Виталий - 26:57
2. Карпов Антон - 27:22
3. Григорьев Александр - 28:57

Общий физиологический диагноз от старта: пульс 165/158, педаляж 78 об/мин, макс скорость 68,8, если расстояние считать за 11,03 км, то средняя скорость - 30,97, расход энергии - 317 ккал или 885 ккал/час. В начале сезона, когда я делал контрольный щуп дистанции, у меня средний пульс был такой же - 157 уд/мин, расход энергии такой же - 324 ккал, но время на 1:20 хуже (тогда было 22:40). Что говорит о том, что немного сделал накат, разбудил ногу + разогрел печень. Вместе с тем, как только в эту субботу я стартовал, я понял, что нога совершенно пустая, не рабочая, организм загруженный, инертный, обскурантный, и что придется ехать только на характере. Нигде ни на каком участке организм не отозвался готовностью хоть немного поработать с огоньком, песенкой и адреналином, но таки дистанцию заборол за 21:21 - как смог. Джорно но – не мой день. В любом случае при скудости количества стартов на колесе в г.Краснотурьинске мы сделали все, что смогли, чтобы сделать закладку некой традиции этой отдельной гонки. Владимир Пфенинг сочинил веселый ролик см. ссылки. обычное качество <http://foto.krasnoturinsk.org/cpg/albums/userpics/10282/11kmlow.avi> в HD <http://foto.krasnoturinsk.org/cpg/albums/userpics/10282/11km720p60.avi>

Смотрите в приложении также пару-тройку фотокарточек.

{gallery}20120811:200:160:0:0{/gallery}

1+. В субботу 18 августа на стадионе БАЗ-СУАЛ после завершения заводской спартакиады (в рамках которой также предусмотрены велосипедные упражнения, участие в которых возможно помимо конкурса) в 12:00 состоится гонка на выбывание – 10 кругов квалификационных, затем отсекающие отстающих. Приглашаются все. Организатор – спорткомитет г.Краснотурьинска (в счет и компенсацию отмененной разделки 11 августа)

2. Воскресенье. Серов.

В рамках опять же дня физкультурника в г.Серове прошел (проехал) агитационный поезд по улицам города по вовлечению граждан в спортивное движение, а затем – вовлеченные –соревновались на спорткомплексе Metallurg, на территории которого организаторы сочинили трассу – по всем закоулкам, задним дворикам, тропинкам, песочницам, дорожкам, серпантинном по футбольному полю. Трасса предполагала функцию, виртуозность и акробатичность прохождения виражей и разворотов, некоторую отчаянность в глухих поворотах. Сначала была квалификация по отбору 8 (читай 9) лучших, затем собственно финал. Местный народ немного вздрогнул, увидев участников в раскраске иного племени, но таки не пустили Константина Ловкова в призы, хотя борьба шла на секунды. Чемпионом стал Пензев Николай, МС по зимнему полиатлону, с результатом 2:58, К.Ловков - 4-й с результатом 3:03. В приложении смотрите протокол + контрольные фотокарточки, польный альбом смотри тут: http://vk.com/album-37797816_160924469

{gallery}20120812:200:160:0:0{/gallery}

3. День шахтера. Карпинск.

На день шахтера (это предварительно 25 августа) велосипедная диаспора города Карпинска планирует провести горную разделку на горе Липовая. Предварительно старт в 12:00, дистанция 5 км, рельеф – нешуточный, детали по формату по его формализации последуют дополнительно и незамедлительно. Всем упражнять ногу и смотреть глазами и колесом на гору Липовую, спасибо и до встречи! ПС - немного пелевинского, который любит искать парадоксальные соответствия в сочетаниях англ. и

рус раскладок клавиатуры: ДФ (день физкультурника) = LA, чем собственно и подпишусь.