

## Отчет по веломарафону «Киргишаны»- 77.0км. от 24.05. 2014г.

Дорога с Уралмаша до ст.Коуровка по Первоуральской объездной дороге заняла 1 час.

Прибыли на поляну старта в 9ч20м. Погода отличная, +25\*С, слабый ветер, солнце, небольшая облачность. На регистрации всё прошло мгновенно. Получили номера, памятные сувениры. После 10-00 поляна начала заполняться с геометрической прогрессией. Участников порядка 250 человек. Разбили стартующих на 3 группы: 1-я группа девушки примерно -50человек. Старт 12-05. 2-я группа «мужики» примерно – 150 человек. 12-15. 3-группа «биороботы» - призеры прошлых лет этой гонки - 50человек. 12-20. **Старт** в гору позволил спокойно проехать начальный отрезок всем группам без происшествий. Трасса веломарафона 77 км представляет из себя несколько сегментов, как по покрытию, так и по сложности преодоления. Первые 15 км асфальта по трассе на Пермь с качелями спуск - подъём, с приличным движением автомобильного транспорта меня не радовали. В п.Кузино начинается грунтовое покрытие с подъездом к увалу Киргишан, протяженностью примерно 10.0 км подъёма. В самом п.Кузино поворот 90\* на разбитой бетонке, 2 гонца вылетели на обочину и крепко приложились в кювет с камнями. Это был единственный серьёзный инцидент с травмой велосипедиста. Парня увезли в больницу и зашивали лицо. По Гармину самая высокая точка Киргишанского увала 522 м. на 31.0 км. Потом резкий спуск и 2-3 км равнины до 40.0 км. На 40.0 км. пункт питания, где маршалы гонки ведут учет гонцов, кормят, выдают личное питье, сданное участниками на старте. С Киргишанского увала мне пришлось соперничать с гонцом из Серова Антоном Карповым. После пункта питания, выход на асфальт и прогон порядка 20.0 км по хорошему, спокойному рельефу. Антон отъехал от меня 500м-600 м на этом участке. Скорости немного выросли. Хочется отметить наличие сильного встречного ветра практически на всём протяжении гонки. Особенно сильное сопротивление ветер оказывал на асфальтовых отрезках, т.к. местность открытая. На равнинных участках пришлось ложиться на руль, снижая сопротивление ветра. В поселке N достал Антона, и некоторое время ехали вместе. После асфальта п.N повернули на открытые поля сельхозугодий. Этот отрезок в 10.0 км дистанции стал для многих участников серьёзным испытанием. Тракторная дорога, сильный ветер. Скорость передвижения снизилась до 11.0 км/час. Выезд на финишный асфальт не принес облегчения. Последние 7.0 км против ветра, борьба с транспортом на трассе - многим в этом веломарафоне усложнило жизнь и результат. Поля с тракторной дорогой, сейчас мне кажутся асфальтом под гору. Полное неуважение водителей к спортсменам – это самые неприятные минуты, проведенные на трассе финишного отрезка веломарафона. Именно на этом отрезке решались все победы во всех номинациях. Инна Панина – абсолютная победительница у женщин, как настоящая велогонщица, села в хвост лесовозу на подъёме и уехала под этой защитой к победе! См. отчет Ксении Сусло на: <http://multi-team.ru/>. Мой финиш прошел спокойно. Кризисов физических

в процессе гонки не испытывал. Питание принимал строго через 30 мин работы. Питьё 3-х видов чередовал с целью восполнения сил по самочувствию. Велосипед не подвел, т.к. прошел отличную подготовку и совершенствование у специалиста велоклиники ЕКБ, Деменева Алексея - доктора велосипедов. Отдельное спасибо велодоктору.

**Мои показатели по Garminu:** 77.0км = 3 ч 11 мин 30сек, каденс - 82/135, ср ЧСС - 152уд.мин., набор высоты – 893 м, средняя скорость - 24.0 км/час. На сегодня итоговый протокол ещё не готов!?

В целом понравился веломарафон. Положительное настроение задавали комментаторы поляны, пироги на столе, торты и мармелад. Будем штурмовать новые рубежи хрустального кубка Урала.

26.05.14г. Л.К.