Колесо в перигее XXXL

Автор: Александр
19.07.2012 12:22

Всем межсезонникам физкульт-привет! За прошедшие с Конжаковских событий дни случились и новости, и анонсы, что вполголоса свидетельствует о наличии поступательного спортивного движения. Сначала объявления:

1. Город Карпинск 28 июля (суббота) – пробег, традиционный, немного немало 28-й, пробег на дистанциях 16,5 и 5 км от Карпинской газокомпрессорной до центральной площади города Карпинск, старт в 11-00. Смотрите Положение.

2. В это же время, но в Краснотурьинске, с первой поляны, будет дан старт июльской прогулке: в разрядах велосипед и бег/ходьба, на дистанции 21 км, но, чу!, вместо медицинской справки предусмотрен стартовый взнос – 50 рублей. Мероприятие позиционируется как просто прогулочное и оздоровительное, однако, кто желает ехать/бежать на результат, того будут стимулировать призы, грамоты и почет. Смотрите проект Положения.

3. 29 июля будет проведен открытый чемпионат г.Лесного по велошоссе (в разрядах шоссе и горники), дистанция 40 км, старт в 12 часов. Так что у кого останется порох в пороховницах после 28 числа, милости просим и в город Лесной (вне периметра, безусловно). Смотрите пригласительный билет.

4. 14 числа группа энтузиастов горного колеса учинили спедицию по маршруту: Кытлым (0км) – Черный Яр (63км) – Шайтанка (80км) – Верхняя Лобва (86км) – Каква (нежил) (120км) – Веселовка (130 км) – Карпинск (135км) – Краснотурьинск (150км). Вся спедиция по родному краю заняла весь световой день и часть несветового, с разминкой по ОФП и нормативам ГТО по периметру Кытлыма, сбором грибов, двумя заездами в боксы для мелкого ремонта, пикником в Черном Яру на брегах реки Лобва и купаниями в ней же, фотосессиями, закладкой оберегов, талисманов и амулетов для того, чтобы непременно вернуться в это же место, но главное, конечно, это радость кручения колеса и непрестанного отбивания от уязвляющих слепней. Статистика: ОФП время 1:40, пульс 145/111, затраты 766 Ккал, набор высоты 250м, Кытлым – Черный Яр: время 5:50, пульс 144/109, 2600ккал, набор высоты 745м, Черный Яр – Краснотурьинск время 6:00, пульс 140/110, затраты 2750 ккал, набор высоты 595, всего: время 13:40, затраты 6115 ккал, набор высоты 1590м. Маршрут отработан, прорисован в ГОСТах, ТУ, СанПинах и прочих исторических летописях, так что милости просим всех попробовать свою ногу и порадовать свой глаз родным краем. Смотрите некоторые свидетельства этой спедиции. Всем привет и не скучать!

5. Для тех, кто интересуется правильной техникой и кпд профессиональных гонщиков, смотрите сайт компании SRM, производителя систем измерения мощности и сопутствующего программного обеспечения. Так вот, шестой этап Тур де Франс, дистанция 207.5 км, выиграл Питер Саган, время победителя 4:37:00 средняя мощность 200 ватт, средняя скорость 44км/ч, средний педаляж 69 об/мин, набор высоты 1,190 метров, затраты энергии 3,100. На последних 3 км на равнинном подъезде к финишному спринту Саган показал в среднем 490 Вт. Средний педаляж в пределах этих последних 3 км равнялся 98.5 об/мин при средней скорости 58 км/ч. На этом же отрезке на нескольких участках Саган набирал мощность 1,300 - 1,400 Вт. На последних 10 секундах средняя мощность Сагана составила 1,103 Вт, педаляж его повысился до 115 об/мин и на последних 200 метрах его средняя скорость была 70км/ч. Максимальную мощность Саган показал на уровне 1,409 Вт, при этом скорость его была 60 км/ч при педаляже 122 об/мин.

При восхождении на Коль де ля Маделин, набор высоты более 1,500м, Нибали затратил на восхождение горы немногим более часа со средней мощностью 322 Вт, он держал стабильный педаляж 88 об/мин при средней скорости 22 км/ч. Подъем был более 24 км и Нибали на этом участке сжег почти 1000 ккал. См. ссылку на сайт http://www.srm.de/index.php/gb/srm-blog/tour-de-france