

## Контрольная работа по домашнему заданию

11.06.16г. в г.Сысерть состоялся открытый чемпионат города в дисциплине ИТТ (гонка на время с отдельным стартом) на 30 км. Этот старт, на мой взгляд, дает представление о степени готовности гонцов, способных бороться со своими конкурентами на предстоящих стартах в области. Приехали не все, но большинство лидеров в своих возрастных группах. Всего участников в стартовом протоколе - 84 человека. География участников небольшая: Челябинская + Свердловская область. Старт через 1 минуту. Фиксация времени - электронная, с чипами. Регистрация, старт, финиш, подведение итогов, награждение - на отличном уровне. Всё мероприятие заняло 4 часа. При подготовке к этому старту провел теоретический анализ профиля трассы Сысерти, составил график прохождения сегментов, исходя из своих тестовых наработок, установил временные задачи на отрезках. Задача - пройти гонку 30 км за 45м 00 сек, и этот показатель мне казался достижимым. В раскатке перед стартом проехал 10 км с оценкой подъема на «сысертскую горку» с градиентом в 4% . Ощущения легкости не почувствовал. Старт - процедура, которая дает возможность общаться участникам в «боевой» обстановке. Ко мне подъехали 2 участника на вид лет 30 и стали задавать вопросы по поводу экипировки, велосипеда. Разговор дружелюбный, с юмором, заряжает позитивом. Я в свою очередь увидел у молодых людей по 2 фляги на раме велосипедов и задал свой вопрос? «На 30 км с таким запасом 1.5 л. питательного напитка, не много ли будет?» Ответ веселый: «У вас нет ничего, будет желание попить, ждите нас на 20 км, мы угостим!» Посмеялись и разошлись. Подошел стартующий за мной мужчина, встает впереди меня. Вежливо попросил встать в очередь на старт, а в гонке пожелал ему обогнать меня. Мужчина глянул напряженно и сказал: «Вас профессионалов не обогнать!» Приятно слышать подобное сравнение. Видимо, по «одежке» оценивают по русскому обычаю. Старт под 19 номером - секунда в секунду по расписанию. Поехали! Первый сегмент в 5.5 км прошел с превышением на 30 сек. Подъем в 4% преодолел с хорошим тонусом. Далее-более: 3.6 км спуск и равнина 2-й сегмент, пролетел очень бодро, и опять превышение графика домашней заготовки. При подъезде к первой половине дистанции 15 км на спуске решил принять питьевой гель. При приеме геля скорость на спуске резко начала падать, так как пришлось встать с лежака. В этот момент начался 500-метровый подъем с градиентом в 2% с выходом на разворот. Это была ошибка пилотирования, т.к. пришлось напрягаться, набирать скорость. На поворот вышел с пульсом под 170 уд./мин., и процесс приведения себя в норму обернулся потерей темпа, ритма. Опережение домашнего графика на 15 км составило 30 сек. В обратный путь оставлять про запас силы нет смысла. На обратном пути собрал гонцов до 14 номера. Подъем в 2% протяженностью 3.6 км дался очень тяжело. Пульс загнал на 175 уд./мин. и при заходе на спуск в 4% протяженностью 1.5 км принял решение восстановиться, успокоить систему. Далее только скоростной темп до самого финиша 3.5 км. Время итоговое 45 мин.55 сек. Проиграл домашней заготовке. Контрольная работа выполнена на 4. Показатель 45 мин на 30 км. давал мне возможность выйти на среднюю скорость по дистанции 40.0 км/час. По факту вышло

## **К.Ловков: Время сдавать ЕГЭ**

Автор: Александр  
17.06.2016 15:57

---

39.2 км/час. Видимо к Сарапулке ITT 20 км – моему главному велосипедному старту сезона - придется искать дополнительные мощности! Будем искать эту добавку! –  
К.Ловков

[Результаты по группам Сысерть 11.06.16г.](#)

[Результаты сводная Сысерть ITT30 км. от 11.06.16г.](#)