

Мой главный велостарт ITT20км «Жажда скорости» сезона 2016г. состоялся 2 июля. Собрались гонцы нескольких областей, которым нужна скорость 40 и более кмчас. Название гонки это утверждает. Челябинская область, Пермский край, Свердловская область, Башкирия. Всего 87 человек. Любители и профессионалы, молодежь и мужчины в возрасте на протяжении 7 лет постоянно обновляют рекорд трассы п.Сарапулка. Организаторы Мульти-Тим держат в тонусе каждый год порядка 80-90 человек, так как подготовка к этому старту требует серьёзных усилий на протяжении зимы, весны... Моя цель в этом старте достичь средней скорости 40кмчас на дистанции 20 км. Погода благоприятная, ветер умеренный, трасса в хорошем состоянии. Момент регистрации меня удивил: получаю №19! Это номер был у меня на гонке в Сысерти на ITT 30 км от 11 июля этого года, в которой было 2-3 серьёзных сбоя. Как так получилось, почему? Мистика!? По гонке в Сысерти проведен анализ. Выявлены ошибки. С целью исключения ошибок проведена дополнительная работа в подводящем цикле к гонке 2.07.16г. Были опробованы тестовые гонки без питания. Первая тестовая гонка на 60 км прошла хорошо. Тренировочная гонка на 30 км без питания прошла сложнее. Не хватило сил на последние 5-6 км в связи с высоким темпом! В любом случае эта подготовка показала возможность держать хороший темп в гонке без питья. Следующая особенность подготовки заключалась в утяжелении велосипеда. Навеска фляг с питьём, перевозка сумки с инструментом, камерой, насосом и т.п. Этот прием уже применялся в моей практике. Одежда свободная. Тренировки по 40-50-70км с темпом 60-70% от соревновательного хорошо укрепляли систему организма. Старт под №19 в Сарапулке подтвердил правильность моей подготовки в подводящем цикле. Велосипеда и сопротивления ветра практически не чувствовал! За 2 км до разворота догнал №18. Ещё на старте я приглядывался к мужчине под №18. Незнакомец хорошо экипирован. Топовый разделочный велосипед. Шлем аэродинамический. Комбинезон. Аэро защита на туфлях. Весь внешний вид выдавал в нем человека, знающего свое дело. На вид лет 60-65. Моральное удовлетворение в этой микроборьбе добавило сил. Первые 10 км пролетел за 13 м 30 с со средней скоростью 43.0 кмчас. Обратная дорога это 6.5 км подъёмов с уклонами до 2.5%, а все 10 км обратно составляют в среднем 1% подъём к финишу. Задача на обратную дорогу стояла в пределах средней скорости 38.0 кмчас, не превышая пределы сердечной системы. На обратной дороге добрал ещё несколько гонцов. Примерно за 3 км до финиша в напряжённой работе получаю удар в аэродинамический шлём! Звук взрыва! Лихорадочно осматриваю покрышки колёс... Целые! Накат не теряю!? На миг теряю концентрацию, растерянность! Потом начинаю понимать: в шлём ударила птица или крупное насекомое (после гонки осматривая место удара в шлём, обнаружил потертость и следы величиной с яйцо). Самый тяжёлый подъём последний. Финишный бросок, все силы истрачены. Немного мощности не хватило. Средняя скорость на обратные 10 км почти 39.0 кмчас. Средняя скорость в районе 42.0 кмчас на 20 км. Время 28 м 25 с. Цель достигнута. Прошла торжественная часть, награждение. Я, немного ошарашенный достигнутым результатом, не пообщался с товарищами по борьбе в этой гонке! На следующий день, просматривая протокол, кто занял 2-е место - был шокирован! Это №18, Петухов Василий, 1941г.рождения. г.Пермь. Человеку 75 лет. Я радуюсь победе! Смотрю 3-е место - Фомин Вадим 1949г.рождения! г.Уфа. Мне очень сейчас неудобно перед этими людьми. Надеюсь, в следующем году

## **К.Ловков: Достижение цели под ☐ 19**

Автор: Александр  
05.07.2016 15:00

---

обязательно их встречу на этой гонке и узнаю их историю спортивного долголетия! Победитель гонки Кудрявцев Евгений показал результат 24 м 23 с. Средняя скорость на дистанции 20 км составила 48.8 кмчас, 1980 г.р. г.Екатеринбург. Это рекорд трассы Сарапулка на сегодняшний день! Кто из молодых гонцов Северного Урала сможет его улучшить? Дерзайте!