Автор: Александр
15.03.2017 14:38

Всем неравнодушным к спортивным приключениям большой привет и крепкого здоровья! Мой опыт велостартов и постоянный просмотр трансляций соревнований на велотреке требовал внедрения в этот вид соревнований. Перед Новым годом 2017г. прочитал информацию по Омскому велоцентру. На март месяц был объявлен Чемпионат России в категории МАСТЕРС по возрастным группам. Провел переговоры по указанным телефонам и принял решение – участвую! Подготовка к велосипедным стартам сезона 2017г шла в плановом порядке. В связи с появлением в календаре данного события, пришлось внести дополнения в тренировочный процесс с целью ускорения выхода на скоростную работу. Провел консультацию с спорткомитетом г.Краснотурьинска, получил поддержку в участии. День отъезда наступил. 3.03.17г. прибыл в г.Омск. В велоцентре приняли меня мгновенно. Гостиница, питание, тренировочный процесс, регистрация, велосипед – всё заняло не более 5 минут! Задали вопрос: Есть опыт катания на велотреке? Ответ более чем понятен! Тренер Омского велоцентра, спортсмен, мастер спорта на треке Доценко Сергей Александрович назначает время на 13-00 для ознакомительной тренировки и пробы велосипеда с глухой передачей. Трансмиссия 48Т14Т. Мах скорость 53 кмчас?! Тормоза отсутствуют… Этот элемент мешает трековикам! Это лишняя опция!!! Прибыл в гостиницу, отдохнул. Соседи по номеру в гостинице - известные люди в любительском велоспорте. Пермяки Давыдов Эдуард + Куликов Александр (В.Пышма) выступает в команде пермских гонщиков. Оба гонщика входят в элиту любительского велоспорта России. Знакомимся, и в дальнейшем моё общение проходит в кругу пермяков. В 13-00 прибыл на трек. Визуальное ознакомление с треком меня привело в шок!? Уклон виража 43.5*, высота виража 7м. от пола, общий уклон трека!? Сергей Александрович рассказал основные требования; прямолинейность движения, движение в зонах разметки трека, правила обгона и **самое главное правило: не ходить по треку в обуви!** Это связано с покрытием трека, которое выполнено из древесины ели. Шипы туфлей и грязная обувь создает на полотне микро повреждения древесины и, как следствие, создает опасность проскальзывания колеса на данных участках при движении велосипедиста по треку. Теория освоена. Приемы посадки на трековый велосипед и приемы торможения имеют свою специфику. Это также связано с обеспечением безопасности при движении по треку. Тренировка состояла из нескольких основных элементов. 1. Прикатка в зоне торможения спокойном режиме, которая имеет горизонтальную плоскость и цементное покрытие. 2. Для понимания основ сцепления колеса с древесиной прикатка полотна в зоне начала движения трека, т. называемая «лазурная» полоса шириной до 0.5 м.от края горизонтальной плоскости и имеет небольшой контр уклон 2-3 *.

В этой зоне движение менее 30 кмчас запрещено!

3.Спринтерская зона от черной полосы до красной, которая отделяет «лазурную» зону от стайерской зоны. Ширина немного более 2.0 м. Эта зона, в которой происходит основная борьба спринтеров в разборках между собой. Скорость в этих зонах может достигать до 80 кмчас. Мощность велосипедиста при мах приложениях на треке измеряется до 2000 ватт. Поэтому молодым любителям предлагаю тренировки в квартирах проводить с генератором, т.к. мощность потребления средней квартиры не более 400 ватт. Можно подключать соседей…4. Зона стайерской работы. Верхняя голубая полоса. В основном эта зона используется для смен в процессе гонки, обгонов,

других многочисленных тактических приемов ведения гонки. При заезде в верхнюю точку виража с уклоном 43.5* ощущение циркового артиста. Внизу под тобой несутся гонщики плотной группой 10-15 человек без тормозов, средняя скорость 40-45 кмчас. Это только тренировочный заезд…? Последовательно проехал под руководством тренера все зоны с разными скоростями и доложу Вам, что это спорт не для слабонервных, слабослышащих и т.п. В общем, все элементы движения мной были выполнены, и я заслужил положительную оценку от своего наставника. Это меня очень порадовало, т.к. из разговора с пермяками в процессе тренировок они не рискнули заехать в верхнюю точку виража! Тренировка в общей сложности длилась 1 час. Немного устал. Было предложено сделать несколько стартов с места для отработки приема в гонке преследования. После 3 старта почувствовал пустоту в ногах и отказался от дальнейших попыток. Завтра – старт, и нога должна быть свежей! Программа соревнований состояла из 2-х дней. 4.03.17г. гонка преследования на 3 км. С противоположных сторон трека стартуют соперники. Это как у нас на стадионе в мае месяце. Старт на 5.03.15г. вопрос? Опыта гонок в группе нет у большинства гонщиков, и все голосуют за ГИТ 1 км с места. Лучшее время – победитель! В обеих номинациях присваивают майку чемпиона России. Для любого гонщика майка Чемпиона России – это мечта! Это на всю жизнь! Медали и грамоты хорошо, но когда ты в майке ЧЕМПИОНА - это высший шик велоспорта! Велотрек загружен непрерывно в течении светового дня. Кубок Омска, Чемпионат сибирского округа у юношей и юниоров. Судьи четко следят за расписанием стартов. Стартовая стрельба, колокол, гудки, громкая связь дикторов - эта какофония звуков специфична для трека и «музыкальное» сопровождение любого старта. Наступило 4.03.17г. Вкусно позавтракали, вкусно посмотрели Кубок Омска. Наш старт в 15-00. Ушёл в гостиницу, поспал 1 час. В 14-00 пообедали в питательном пункте Омского велоцентра. Кормили вкусно и по спортивной диете. В 15-00 торжественное открытие соревнований. Министр спорта Омской области, директор Омского велоцентра - участник старта. Гимн России. Очень приятная церемония. В 15-45 старт первой паре. Мой старт через 40 мин. В напарники мне попал казахстанский гонщик Ахметбеков Ринат. Многократный чемпион и призер Российских чемпионатов в прошлом. Велосипед топовый. Хорошо экипирован. Мой велосипед по качеству уступал. На поворотах виражах при скорости 40-45 км. час. я слышал как у меня подшипники колес скрипели и просили капнуть немного масла… Но я не хозяин этой машинки и не мог распоряжаться собственностью Омского велоцентра. Наступило моё время. Велосипед поставили в стартовый станок. Передо мной электронное табло, сколько секунд остается до старта. Выстрел, клещи, держащие заднее колесо разошлись, и начался полет на 12 кругов. Трек длиной 250 м. Каденс за 100обмин. Скорость 40-45 кмчас. На виражах крутить не бросал, т.к. контруклон держал меня крепко. На 5 кругу достал конкурента, обошел и здесь начала работать психология победителя. Стал жалеть себя и готовиться к следующей гонке… ПОБЕДА! Я в майке ЧЕМПИОНА! Усталости практически не было.
Средняя скорость 40 кмчас на 3 км. Время 4м31 сек
. Временем я не удовлетворен, т.к. мои скорости на сегодняшний день выше. Теоретически расчётная скорость должна находиться в пределах 45-47 кмчас. И здесь опять визг подшипника у меня всплывает!?
Время абсолютного победителя Чемпионата России в категории МАСТЕРС мастера спорта международного класса из г. Омск Мурашко Дмитрия 47 лет, 3м 29сек. на 3 км. Средняя скорость 53 кмчас

. Награждение, аплодисменты – это награда за тяжёлые тренировочные часы. Помогают двигаться дальше! 5.04.17г. утром проснулся с болями в мышцах спины и ног! Провел массаж ног, разминку, растяжку – немного отпустило. Старт назначен на 12-00. В назначенное время начал раскатку и обратил внимание, что мой конкурент проводит раскатку в группе более сильных гонцов. Особо не придал значение увиденному. Как потом оказалось зря… На брифинге объявляют групповую гонку! Все едут 15 км (60 кругов), группа 60+ едет 10 км. (40 кругов) При проходе 39 круга нам звонит колокол на последний круг и после этого финиш. Построение на старт в зоне торможения, кто залез наверх трека в зоне старта. Мой конкурент наверху! Это разрешается правилами. Старт на нейтральный круг, все собираются в длинную нитку, и я оказываюсь в хвосте пелотона. При прохождении стартовой линии выстрел и понеслась круговерть! До 10 круга я контролировал своего конкурента и добавить силы были. В какой-то момент наблюдаю картину, что спины впереди идущих начали откатывать от меня. На 2 круга меня хватило, дальше пришлось ослабить усилие вращения, и мой конкурент в окружении аэродинамического мешка плавно наращивал преимущество. В итоге на 35 круге группа конкурента обошла на 1 круг. Была сделана последняя попытка предпринять рывок, но уже поздно. Итог 2 место в групповой гонке. Поздравил своего товарища Рината, он был очень рад победе. На закатке установил камеру на раму велосипеда и проехал несколько кругов с включенной камерой. По прибытию домой, просматривая видео материалы, увидел, как работает мое колесо на скорости. Колесо представляло из себя болванку 30-35 мм шириной, вихляло из стороны в сторону. Подшипник пищит, издавая фоновый шум. Понятно, что с подобной машинкой приходилось бороться, а не достигать планированных скоростей. Но в любом случае я доволен результатом получения опыта гонок на треке. Осенью в ноябре 2017г. нас пригласили на Кубок Сибири по ветеранам. Буду стремиться. Ринат пригласил в Казахстан на спортивные старты. Обменялись телефонами.

По окончанию старта все приглашены на банкет. В программе банкета: сауна, плов, соревнования по волейболу между судьями и спортсменами. Просмотр лыжной гонки Чемпионата мира на 50 км в Лахти. Танцы, музыка. На вокзал для отъезда домой была готова машина для любого нуждающегося. **Мы дружно благодарили Омский велоцентр, организаторов за радушный прием, классную организацию соревнований и новые ощущения от велоспорта на треке!**

Основные двигатели и организаторы старта Чемпионата России 4-5.03.17г. в г.Омск:

1. **1. Мурашко Дмитрий, МСМК велосипедного спорта, г.Омск**
2. **2. Доценко Сергей, МС велосипедного спорта, г. Омск**
3. **3. Колунов Анатолий, маршал Омского трека, призер Чемпионата России 2017, г.Омск**

Автор: Александр
15.03.2017 14:38

Некоторые видео тут:

https://yadi.sk/i/OT0AcKy83Frnsk

https://yadi.sk/i/LHvodtfm3Frnwg