

В минувшее воскресенье состоялся очередной праздник спортивной осени - Осенний Детектив. Это упражнение, прежде всего, на выносливость, а тут требуется уже иной набор катализаторов, энергетических стержней, иные вибрации в энцефалограмме, иной звукоряд благородных металлов в жанре hard рока, иные рычаги и шестерни силы воли, когда организм в режиме соревнования типа максимальной мобилизации восходит по алмазной пирамиде от простого спортивного удовольствия через стадии различной степени функционального дискомфорта, потом через марафонскую стену, потом через девятый вал выживания и только финишная черта одаряет тебя великой радостью блаженства, и вот ты, наконец, восклицаешь, как же это было великолепно.

ОД это, напомню для тех, кто только влился в эту восходящую спираль, всегда затейливый и непредсказуемый своими открытиями лабиринт, был задуман в формате 7 на 7 в честь русского языка, в котором изначально было 49 букв, вписанных в волшебную матрицу 7 на 7. Русский язык - это отдельное измерение и, без инсинуаций на тему верховенства отдельных языков над другими, надо признать, если им заниматься глубоко, системно, что он проистекает из божественного источника, и сокрытых в нем тайн постичь, познать не представляется возможным, часть ответов дает русская буква, часть прорывов в трансцендентное помогает как раз ОД, особенно на своих последних трех кругах.

ОД - это старт с открытым программным кодом, есть титульные дистанции 49 км на велосипеде и 28 км в режиме кросса, но зачет ведется по одному кругу, и номинации расширяются: так в этом году была выставлена одна эстафетная команда, была сформирована группа спортивной ходьбы, а то когда еще выберешься на природу и пройдешься по хорошему рельефу в прекрасной атмосфере спортивной состязательности, чтобы напитаться вдохновением, энтузиазмом и, глядишь, из категории спортивной ходьбы участники переместятся в безоговорочно беговую. Так что ОД решает множество стратегических и тактических задач, от построения долгосрочного тренировочного плана, до нагуливания аппетита, обретения психосоматической гармонии, до контроля, наконец, над талией. Я вот лично сбросил ровно 3 кг за это упражнение, чем не профилактика целлюлита, понимаешь, хоть пляжный сезон уже отчасти и на исходе.

В старте приняло участие всего 79 участников, в том числе 3 депутата Думы ГО Краснотурьинск, что говорит о чутком внимании Думы к развитию любительского спортивного движения. Старт проводится методом народной стройки с максимумом самоорганизации, так транзитный стол опять ломился от быстрых углеводов, опять королевной стола была малина из ботанического питомника потомственных

селекционером Валерия и Натальи Пенигжаниных.

В подготовке трассы участвовали в том или ином виде Пенигжанин Валерий, Подковыров Евгений, Михайлов Дмитрий, Трофименко Игорь, Ловков Константин, а также иные анонимные энтузиасты народного физкультурного движения.

Спонсоры ОД: Балабанов Георгий - мастер арбузной номинации (9 арбузов для чемпионов в своих номинациях, за молодость и оригинальность).

За непоколебимую, несгибаемую волю к победе 2 комплекта от Колупаева С.А. (лауреаты Кольздорф А. и Гринвальд И.).

Бабина О.В., нотариус города Краснотурьинска предоставила продуктовые карточки за полностью преодоленные титульные дистанции 49 км вело и 28 км кросс – лауреатами продуктовых карточек стало 12 участников.

Приз за самый красивый финиш по праву достался Балабанову Георгию.

Предложения на следующий год: в связи с тем, что корней с годами в лесу становится больше, есть предложение сделать небольшой байпас самого корневого участка (нижняя, северная, точка круга). Там есть дублирующая тропа с левой стороны.

Предлагается также в связи и по причине численности сделать отдельный старт велосипедистов и бегунов с разрывом в одну минуту.

Хоть разметка достаточно плотная, часть участников, повинувшись больше инстинкту лошади, которая, завидя родные сени, прибавляет шаг, так и эта группа товарищей, пошла по короткому пути и сразу после второй поляны развернулась к финишу, тогда как нужно было двигаться еще и на третью поляну, а это еще минут 7-10 ходу. Так что этот момент учтем и эту срезку заложим кирпичом.

В положении на следующий год пропишем категорию спортивной ходьбы – ибо главное в ОД это движение, общение, причастность к общему делу, участники этой номинации остались чрезвычайно удовлетворены своим участием, и эта группа может стремительно увеличиться.

У нас есть участники, которые не теряют связи с этим проектом, за что им громадное спасибо и поклон в пояс, и если вдруг в силу разных организационных причин они не могут напрямую принять участие в данном старте, то делают это дистанционно, так Сергей Путров сделал кроссом 14 км в пользу и зачет ОД, Андрей Еремизин тоже 14 км. Эдуард Гахария также в режиме дистанта сделал 5 велокругов в зачет ОД.

На ОД да как же и без уральской хайки (концептуальными хайками всех выпусков ОД являются: «Вот это приходы - сказал Будда, сходя в Нирвану. Вот это приходы - сказала Нирвана, сходя на Осенний детектив» и «Пайва натерла плечо, вода в ботинке, где же шишки, на?»)

Хайки ОД 2024:

1. Квантовая неопределенность думает себе, что всех поставила в тупик, но капканчик из 7 кругов ОД закружила квантовую неопределенность так, что теперь она сама оказалась сбитой с толку, а нечего было сомневаться, нечего было вообразить, что все неопределенно.

1. «Сейчас начнется, - пробормотал ОД, затем позвал. - Последняя митохондрия!» – «Здесь, сэр». Она боролась с глубокой, необъятной чернотой, нависшей над последним кругом, «Вы последняя митохондрия, последний круг всегда пытается раздавить вас. Не давайте сбить себя с толку, бегите навстречу, всегда навстречу, это единственный способ прорваться, слышите, это все, что нужно знать последней митохондрии, не теряйте хладнокровия». «Да, сэр», - с замирающим сердцем прошептала последняя митохондрия.

(По мотивам Джозефа Конрада «Тайфун»).

Некоторые реплики титанов и заслуженных чемпионов ОД:

**Евгений Подковыров:** Мои первые выходные сентября с 2019 года проходят на одном из лучших стартов Северного куста. Осенний детектив это старт в формате ХСМ, старт который можно проехать в своё удовольствие, наслаждаясь красотой осеннего леса, общением с другими участниками в соревновательной атмосфере, а можно в формате гонки, преодолевая себя на адреналине и выложившись на 100% в борьбе с самим собой и с одними из сильнейших спортсменов Урала. В этом смысле мой любимый круг – шестой, когда ждешь, когда придет смска от организма, что баки с запасами гликогена пустые и давай-ка, приятель, уж как-нибудь там дальше сам, без гликогена. В этом году старт порадовал тёплой и солнечной погодой, а участники чуть большей явкой, чем в прошлые годы, за что им большая благодарность, как и организаторам за более расширенное награждение по группам. В свою очередь хотелось бы пожелать мероприятию процветания, большей востребованности среди спортсменов, спонсоров и болельщиков, чтобы оно несло в общество положительный пример и популяризацию данного вида спорта. Сам я скинул со своего прошлогоднего результата минут пять, что считаю серьёзным рывком вперед.

**Иван Пютсеп:** Осенний Детектив 2024. Местная гонка на Северном Урале с интересной и рабочей трассой. Почти 50 км с набором 820 м. Очень неплохо для марафона. Есть и рабочие подъемчики, скоростные спуски, участки асфальта, корней, немного грязи. В общем, угодить может каждому. Вообще, перед этим стартом накопилась приличная усталость от еженедельных гонок, которую я чувствовал достаточно явно (у меня было 18 стартов к текущему моменту с мая месяца, подавляющее число - кубковые гонки Свердловской и Челябинской области, участники со всего УРФО, соответственно участвуют все топы нашего региона. По итогам в 2 кубках («Спортэк» и «Хрустальный кубок») занял 2 место в категории 30-39 по итогам сезона). По этой причине не знал, как сложится гонка. Но настраивался на самые высокие места. Предстояло преодолеть 7 кругов по ~7 км. За первые 2 круга мы с Андреем Полуяном избавились от всех преследователей и остались вдвоем. Так прошли 3,4,5 и 6 круги. По моим ощущениям ехали достаточно мягко. К своему удивлению, чувствовал себя очень хорошо. С удовольствием отрабатывал микрорельеф, поддерживал неплохую дистанционную скорость, пару раз даже продергивал Андрея. Впрочем, как и он время от времени проверял меня на прочность. Так незаметно мы выехали на последний круг и тут уже надо было решать, что делать с Андреем. У меня был план уехать от него на одном из подъемов, как бы дерзко это не звучало. Я чувствовал в себе силы и уверенность. Так я и попытался сделать, но в самом начале рывка почувствовал предательские сковывания бедренных мышц на обеих ногах. Решил не рисковать и ждать финиша. При этом понимал, что я в заведомо проигрышном положении, так как плоский финиш или финиш под спуск, да еще и с множеством корней, Андрею за счет своей антропометрии подходят больше. Плюс к тому же он был на двухподвесе, который гораздо лучше «кушает» корни, чем мой хардтэйл. Но выбора у меня уже не было.

Ожидаемо на корнях Андрей спринтует. Я через боль сведенных мышц тоже. Заднее колесо в моменты этого дикого вкручивания бросает то влево, то вправо на каждом корне, тяжело держать курсовую устойчивость, но иду на риск. И вот корни заканчиваются, и просвет до Андрея начинает сокращаться. Силы есть, продолжаю крутить через боль, но дистанции не хватает. В итоге проиграл 3 секунды, но ничуть не расстроился. 3 секунды на 2 часах 19 минутах - это совсем ничего. Будем работать дальше. Самочувствие очень порадовало. Судя по всему, удалось восстановиться после сложнейшего старта на прошлой неделе в Екатеринбурге и пожать плоды всей тренировочной и гоночной работы сезона. По итогу с Андреем отлично провели гонку-тренировку и умудрились улучшить рекорд трассы на целых 7 минут.

Слово победителю бега на 28 км **Есмагамбетову Артуру**:

Как-то так складывается, что Осенний детектив всегда выпадает на мой восстановительный период после тяжелых гонок или усталостных травм. Я сам тяготею к ультра дистанциям, чтобы так часов на 10, чтобы был категорийный набор высоты, вот поэтому с учётом того, что по моей специфике в округе профильных стартов нет, то я всегда с удовольствием выезжаю на ОД. и чтобы восстановиться, и посмотреть на самого себя, в какой форме я нахожусь на текущий момент. В отсутствии записных лидеров бежал по своему темпу, хотя если бы все участники, которые заявили на 28 км, бежали бы в полную силу, то, конечно, они, может быть, оставили меня далеко позади, но так получилось, что от своих ближних соперников я убежал, но недалеко - второго призёра (Харчевникова Андрея) я, честно говоря, выпустил из виду, если бы маленько зазевался, то пришлось бы прилично напрячься на финишных разборках, так что, в общем и целом, стартом я остался очень доволен, спасибо ОД, что он есть и дает площадку всем любителям именно длительных дистанций, для любителей дистанций, что называется на износ.

Всем участникам ОД большое человеческое спасибо и в том числе тренерскому составу СШОР города Краснотурьинска: Михаилу Ерышову, Илье Ивкину, Екатерине Кочетковой, которые организовали явку своих подопечных и за личное участие, спасибо Креницыной Ульяне за сборную СШОР города Серова. Выражаем также благодарность спонсорам, спорткомитету и ЦСС города Краснотурьинска за организацию старта, всемерную поддержку, понимание и солидарность.

Смотрите в приложении протокол, если у кого будут замечания, прошу телеграфировать сюда [lapte151@gmail.com](mailto:lapte151@gmail.com)

Всем призерам своих групп, которые не были награждены, грамоты и медали будут организованы досылком.

Фотокарточки мастера Николая Тараканова тут [https://disk.yandex.ru/d/kb-xYLEt44\\_NWwK6\\_eDQs](https://disk.yandex.ru/d/kb-xYLEt44_NWwK6_eDQs)  
Киноролик старт и нарезка первого круга круга [https://www.youtube.com/watch?v=TW6rK6\\_eDQs](https://www.youtube.com/watch?v=TW6rK6_eDQs)

Всем спасибо и до встречи – ал, skifed.ru