

Владимир Басалаев

Марафонские рассказы

1200 по Сурскому краю



Владимир Басалаев
1200 по Сурскому краю.
Марафонские рассказы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25278316

ISBN 9785448556302

Аннотация

Пройти веломарафон протяжённостью 1200 километров по Правилам Парижского Клуба, непросто, даже в родных краях. Это слишком много для того, чтобы всё предвидеть, но достаточно для того, чтобы лучше узнать себя. Кто я себе? Друг, ведущий к цели, или...

Содержание

От 200 до 1200	5
Немного истории	5
Всё решено. Едем!	7
Маршрут марафона-1200	9
Поехали!	10
Первые километры	10
Отстаю, догоняю, и снова отстаю	13
До Сосновоборска	18
Первые потери	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

1200 по Сурскому краю Марафонские рассказы

Владимир Басалаев

© Владимир Басалаев, 2019

ISBN 978-5-4485-5630-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От 200 до 1200

Немного истории

Веломарафонское движение в России набирает силу. Когда в 2004 году был создан Пензенский Клуб любителей дальних велосипедных рейдов «Сура-Марафон», в России было всего пять аналогичных клубов. Это родоначальник российского веломарафонского движения Волгоградский велоклуб «Орион-рандоннер» образованный в 1994 году. Год спустя заявил о себе московский «Караван-Марафон». Ещё через год – «Урал-Марафон» из Екатеринбурга, а затем, «Нева-Марафон» и «Балтийская Звезда» из Санкт-Петербурга, которые вскоре объединились. А к концу лета 2018 года число таких клубов перевалило за тридцать. А сколько их в мире – трудно подсчитать!

Веломарафонские клубы России признают «Правила Парижского Клуба», основателя всемирного веломарафонского движения, и по ним действуют. В первые годы своей деятельности в клубах, как правило, проводятся веломарафоны на относительно небольшие дистанции – 200 и 300 километров. Затем, по мере обретения опыта и повышения уровня участников, протяжённость марафонских дистанций увеличивается.

И вот, велоклуб «Сура-Марафон» стартует на 1200.



Всё решено. Едем!

Непростой оказалась судьба Первого Пензенского 1200-километрового веломарафона. Изначально запланированный велоклубом «Сура-Марафон» на середину августа он был перенесён на его начало с целью увеличения светлого времени суток. Затем, по причине аномальной жары, перенесён на самый конец августа. По причине пожаров, часто возникающих этим летом, был изменён маршрут.

Временами казалось, что марафон не состоится. Состоялись потери. Потенциальные участники спланировали это лето под марафон, но после переноса дат не все смогли подстроиться. Но всё же, кто захотел, тот поехал.

Нас шестеро. Трое выходят на старт 1200-ки впервые. У троих же, опыт прохождения больших веломарафонов имеется.

У Андрея Тимаева в активе марафон-1200 «Париж-Брест-Париж» в 2007 году и 1400-километровый «Лондон-Эдинбург-Лондон» в 2009 году.

У Евгения Зотова – наполовину пройденный «Париж-Брест-Париж» 2007 года.

У меня – 1000 километров на «Париж-Брест-Париж» 2007 года, веломарафон-1200 «Вологда-Онега-Ладога» в 2008 году и неудача в самом начале веломарафона «Волго-Дон-1200» годом позже.

Роман Малышев, в юности занимавшийся велоспортом-шоссэ и Олег Киреев, активно включившийся в освоение новых дистанций, имеют опыт прохождения шестисоток.

Наш гость, Юрий Ефременко из города Тольятти, имеет большой велосипедный опыт, но такой старт для него оказался новым. В Тольятти тоже создаётся веломарафонский клуб.

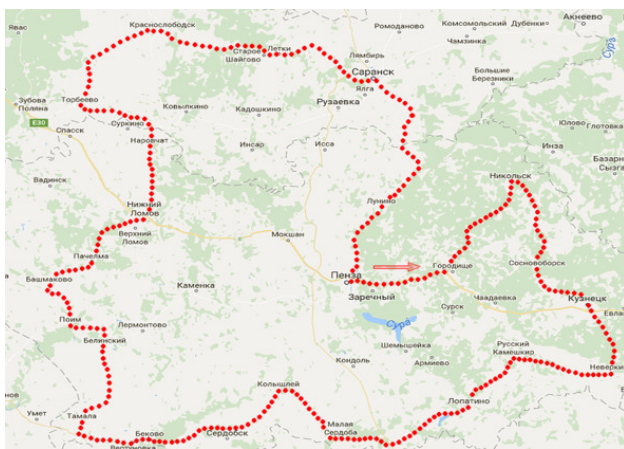
Все мы – велолюбители, едем марафон, используя свой личный опыт, на свой страх и риск, нам никто ничего не должен, и мы ничего ни кому не должны.

Спасибо одноклубнику, Славе Андрееву, внесшему свежую струю в ход подготовки. Прохождением первой половины дистанции с составлением легенды, он подтвердил верность изначальных расчётов, а главное, организовал на маршруте спальное КП.

Спасибо Президенту велоклуба «Сура-Марафон» Александру Соловьёву, сконцентрировавшему силы и средства для организации ещё двух КП, бывшему всегда на связи и на маршруте – в нужное время и в нужном месте.

Маршрут марафона-1200

Пенза – Никольск – Сосновоборск – Кузнецк – Неверкино – Русский Камешкир – Лопатино – Малая Сердоба – Колышлей – Седобск – Беково – Тамала – Белинский – Башмаково – Пачелма – Нижний Ломов – Наровчат – Торбеево – Краснослободск – Саранск – Пенза



Поехали!

Первые километры

И вот, утром 26 августа 2010 года в полной боевой татуировке с пятиминутным запасом подъезжаю к месту старта – Памятнику Победы. Почти все уже в сборе. Звучат приветствия, щелкают фотоаппараты. Телевидения, с которым накануне договорились, не видно. Президент раздаёт карты, легенды, маршрутные карточки, список телефонов, напоминает важные моменты.

Сбрасываем показания велокомпьютеров. Поехали! Город проезжаем быстро. Ветер попутный, скорость редко опускается ниже 30 км/час. До трассы М5 домчались на одном дыхании. Алекс, провожающий марафонцев, успел выехать вперёд и сделать хорошие фотки. После чего все, не снижая скорости, погнались дальше. Скорость достигала 40 км/час и больше, но я не сказал бы, что это был перебор скорости в самом начале марафона. Ветер дул попутный.



Выходим на маршрут

Хорошо зная дорогу, я не удосужился посмотреть начало легенды, и был уверен в том, что Президент пожалеет нас и не пошлёт по старому, раздолбанному и весьма рельефному участку бывшей трассы М5. И когда все дружно свернули на старый участок, я удивился и закричал: «Куда, мужики?» Все остановились. Олег, у которого легенда была перед глазами, быстро нашёл это место и показал, что едем правильно. Ну, тогда извиняюсь! Поехали!

Сначала качество асфальта было вполне терпимым, но скоро пошли непрерывные трещины. Чтобы не набивать кисти рук в самом начале марафона, сбавляю скорость, при- тормаживаю на спусках. Остальные тут же умчались вперед. Еду спокойно, зная, что этот 16 километровый участок все

равно преодолёю, пусть не столь эффектно, как остальные, но без потерь. Потери ушедших вперёд скажутся позже.

Тем не менее, на последнем длинном подъёме перед трассой М5, начинаю приближаться к Евгению и Андрею. Они тоже отпустили вперёд Романа, Олега и Юрия. В начале виадук выводящего на дорогу в райцентр Городище обгоняю остановившегося Евгения и Андрея, который чуть было, не поехал прямо. До Городища доезжаем вместе.

Поворот налево, на Никольск. Длинный подъём, короткая остановка у магазина. Снимаю показания со второго велокомпьютера и обнуляю его. Проехали 52 километра, со средней скоростью 28,8 км/час. Это очень даже неплохо с учётом 30% плохого асфальта на этом участке.

На марафон я установил два велокомпьютера. Первый показывает общие параметры для дистанции марафона 1200 километров. Второй показывает параметры движения на этапах между ключевыми точками маршрута.

Отстаю, догоняю, и снова отстаю

Время стоянки составило всего несколько минут. Успеваю позвонить Алексу, начавшему вести репортаж на нашем форуме, получая информацию с телефонных звонков участников. Отъезжая видим чуть впереди Романа, Юру и Олега. Оказывается, они остановились у следующего магазина, и тоже уже отъехали.

Дорога от Городища до Никольска имеет весьма «рабочий» рельеф. Едем с Андреем в паре, периодически меняясь местами. Евгений уверенно держится позади нас. Берем один длинный подъём, другой. В начале третьего у меня при переключении слетает цепь. Останавливаюсь. Евгений тут же догоняет и спрашивает о причине. Отвечаю на вопрос и говорю, чтобы не останавливался и ехал.

Ставлю цепь, сажусь на велосипед. Но не стану догонять ушедшую вперед пару. На велокомпьютере 60 километров пройденного пути. Пора начинать ехать, как нравится. Это значит – получать удовольствие от езды. От медленной, не получишь, а быстро я уже прокатился. Молочная кислота на подходе, и почти готова забить мышцы. Прозевать это легко. Но не надо этого допускать. Километров 100 надо ехать спокойно без перегрузок. Организм уже почувствовал, что от него требуется и через некоторое время должен приспособиться так, что в дальнейшем его уже не перегрузишь. Опыт

предыдущих марафонов, на которых бывало всякое, подсказывает, что такое поведение оправдано. Путь мышцы болят на тренировках и после соревнований, но на большом марафоне они болеть не должны. После, пусть. Но не на большом марафоне. Это не значит, что я боюсь мышечной боли. Я давно к ней привык. И её можно избежать, если всё делать правильно. Но дело не собственно в боли, а в её причине. Но об этом позже.

Еду, наблюдая спины ушедших вперёд Андрея и Евгения. Спины, то приближаются, то удаляются. Удаляются чаще.

Места вокруг лесистые и очень красивые. Вспомнилось, как давно, в одиночном велопоходе ночевал где-то здесь в палатке. Тогда захотелось найти место в чистейшем березняке, и чтобы кроме берёз ничего другого не было видно. И нашёл. Смотрю вокруг и всё, на 360 градусов, застлано белыми стволами! И ничем больше!

И вот, дорога раздваивается, принимаю вправо, и после спуска к речке Айва, большой крутой подъём, незабываемый для велосипедистов, тех, что хоть раз ездили в Никольск. С моста видно, как товарищи старательно карабкаются наверх.

Переключаюсь по максимуму (по другому здесь не поедешь) и, начинаю подъём. Подъём крутой. Стараюсь ехать с минимально возможной нагрузкой. Меня не раздражает скорость менее 10 км/час, показываемую велокомпьютером. Еду очень медленно, но легко. заезжаю в гору. А затем,

в продолжающийся тягун. Естественно, впереди уже ни кого не вижу.

Почему я так старательно оберегаю от перегрузки мышцы ног на длинном и крутом подъёме? Думаю, что это правильно. То, что мне довелось прочитать о функционировании мышц при длительных и сильных нагрузках, вкратце можно свести к следующему. Мышечные волокна, это все-таки, не прочная субстанция. Волокон много, и каждое из них не может выдержать большую нагрузку. Выдерживает вся мышца в целом. Но при этом может происходить, и происходит, надрыв отдельных мышечных волокон. Поэтому, реально работающих волокон в мышце становится меньше и нагрузка на них возрастает. Надорванные волокна вызывают болевые ощущения, а мышца в целом становится слабее. Но есть какие-то особые клетки, которые восстанавливают надорванные волокна. Не сразу, конечно же, а по истечении некоторого времени. Мне представляется, что на это требуется несколько часов, при условии умеренного педалирования, исключаяющего новые надрывы мышечных волокон.

На соревнованиях, где дистанции существенно меньше, вышеописанные явления допустимы, потому что всё неприятное будет происходить уже после финиша. На больших марафонах после красиво взятых подъёмов, после попыток удержаться в более сильной группе или раньше времени укатить от всех, часто следует расплата болью и слабым педалированием. Километров 70—80. Затем, потихонечку, боль

проходит и сила мышц восстанавливается до значений, которыми они должны обладать после пройденного расстояния с начала старта. Естественно, в этот период возникают и психологические моменты провоцирующие сход с дистанции, и даже мысли в целесообразности продолжения заниматься любимыми веломарафонами.

Как мне представляется, только после нескольких сотен километров нагрузка на мышечные волокна выравнивается и они меньше подвержены надрывам. Конечно, всё вышесказанное индивидуально, и понять, что происходит с вашими мышцами, поможет только опыт.

А пока, еду, и похоже, прошёл опасный период, где легко завестись и начать делать то, что кажется, а не то, на что реально способен.

Дорога выровнялась и вскоре позволила без особых усилий вкручивать тридцать, и чуть более. А вот и первая сотня километров пройденного пути. Время – 12.25, $V_{ср}=27,2$ км/час. Звоню домой, прошу записать эти цифры.

В спокойном темпе проезжаю оставшиеся 13 километров до Никольска. Въезжаю в город. Ищу глазами место, где можно остановиться, перекусить и отдохнуть. Время обеденное, однако. Вскоре, вижу Андрея и Женю, устроившихся у небольшого магазина на бетонных плитах. Останавливаюсь.

Звоню Алексу, сообщаю подробности для форума. До Никольска пройдено 113,6 км. Средняя скорость общая

27,1 км/час, а на участке Городище-Никольск 25,9 км/час.

Ищу, где бы удобней устроиться, но не нахожу подходящего места. Видим проехавших мимо нас Романа, Олега и Юрия. Они остановились где-то на въезде в Никольск и долго задерживаться не стали. Они не видят нас.

Еду по маршруту и высматриваю место для отдыха и обеда. Только на самом выезде попалась безлюдная автобусная остановка с магазином напротив. Покупаю в магазине воду, устраиваюсь на остановке и обедаю тем, что взял с собой. Мимо проезжает Андрей, а чуть позже, Евгений.

Между делом, массирую ноги. Заправляю фляжки водой. Вроде, без дела не сидел, а в Никольске я уже 50 минут. Еду с отставанием от Евгения минут в двадцать.

До Сосновоборска

Леса попеременно с полями, красивые пейзажи, неплохой асфальт и никаких машин на дороге. Относительно ровный рельеф. Еду, не думая ни о чём. Ни о том, что я на марафоне, ни о том, насколько отстаю от других и тем более, ни о том, сколько ещё осталось. Ноги работают сами по себе, голова отдыхает.

На 150 километре получаю звонок по мобильному телефону возвративший к реальности:

– Ваши системные платы готовы. Приходите забирать.

– Щас! Вот только 1050 километров на велосипеде проеду и сразу приду!

– Правда, что ли?

– Она самая.

– Ну, ждём!

И здесь работа напомнила о своём существовании. Куда без неё?

Остаются позади небольшие сёла. Характерное явление этого, необычайно жаркого лета – пожарные машины в состоянии готовности на улицах сёл. Стоят ближе к деревянным домам, которые огонь бы не пощадил, пока вызванные пожарные едут.

Итак, раз уж идёт процесс приведения организма в марафонское состояние, то следует вспомнить о цели, постав-

ленной себе на этот марафон. Марафон-1200 – это серьезно. И каждый из нас накануне продумал всё и как мог, оценил свои возможности. Много ли мы знаем о своих возможностях после 700, 800, 900, 1000, и 1100 километров пройденного, почти в непрерывном режиме, пути? Я и Андрей знаем больше других, поскольку этот марафон-1200 для нас не первый. Остальным же, придётся познавать себя на поле боя. А как же иначе? Тренировок на 1200 километров просто не бывает!

Моя цель на этот марафон – пройти его лучше, чем Вологда-Онега-Ладога, который два года назад я прошёл за 84 часа 35 мин. Веломарафон, это прежде всего, борьба с собой и поэтому цель прийти первым или, там, обогнать кого-то, не ставится. Всё это сложится само по себе. Да и на марафоне многое может случиться. Как предвиденное, но не желаемое, а так же, непредвиденное.

И что же я показываю сейчас? Ничего! Марафон ещё не начался. Все ощущения большого марафона ещё впереди.

Закончились ровные участки с небольшим встречным ветерком. Длинный спуск и вот он, Сосновоборск. Бывал я здесь несколько раз, но давно. Изменения ощутимы. Еду мимо всяких—разных торговых точек, которых здесь не было, но останавливаться нет необходимости.

Вот, пруд. Еду по плотине. В конце плотины, слева, водопроводная колонка не указанная в легенде. Останавливаюсь, чтобы напиться и заправить водой фляжки. Заодно

фиксирую данные велокомпьютера. Время – 15.30. Пройдено 175 километров со средней скоростью 25,1 км/час.

Человек, стоящий у дома напротив, сказал, что минут десять назад здесь проехал велосипедист:

– Ваш, наверное?

– Наш, – отвечаю.

Скорее всего, это был Евгений. Еду за ним.

Закапал дождь.

Первые потери

Продолжается Сосновоборск. Я бывал здесь, и не раз, только давно. Вроде, всё здесь знаю. Вот эта уверенность и подвела. Место поворота показалось мне слишком многолюдным, не таким как я его помню. Проехал мимо него по хорошему асфальту, под усилившимся дождём целых четыре километра! И назад, столько же...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.