



АСР предлагает наклейку с эмблемой РВР-99. Эмблема трехцветная, размер 70x100 мм. Цена 5 FF.

Время проведения 14-го РВР 23-27 августа 1999 г. Контроль велосипедов 22 августа.

Старт-финиш: Гимназия Прав Человека в Сан Кантене на Ивелин (пригород Парижа)

ВЕСТИ ИЗ БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

УКРАИНА. Известным многим велтуристам бывшего Союза Алексей Потупин, создавший в 1989 году единственный в Союзе музей велотуризма в г. Лозовая Харьковской области, находясь в Германии, не мог избежать контакта с местными рандоннерами. Это движение заинтересовало и увлекло его настолько, что в прошлом году он вошел в контакт с Р.Лепертелем, а в этом году участвовал в полной серии марафонов, организуемых Президентом немецких "audax" Клаусом Шихолем. Уже пройденны и достаточно уверенно 200-600 км. Со следующего года Алексей намерен раздвинуть это движение на Украине и предлагает тесное сотрудничество, одним из вариантов которого мог бы быть супервеломарафон дружбы "Волгоград-Лозовая" в 2000 году (около 1300 км).

ПАРИЖ-БРЕСТ-ПАРИЖ

мероприятие, исключительное по множеству позиций:

- число участников до 3000;
- число стран до 25;
- дистанция - 1200 км;
- периодичность - с 1891 года.

Все больший интерес для общественных и коммерческих организаций, которые раньше ничего не видели в велотуризме.

Robert LEPERTEL

Советы Лепертеля участникам РВР:

Все зависит от выбранного срока. Чем короче срок, тем проще проблема.

* **До 60 часов** - достаточно иметь накатку около 15 000 км, иметь хорошую сопротивляемость сну, т.к. нет вопроса о сне, и обладать способностью педалировать со средней скоростью 25-27 км/час с короткими остановками на КП.

* **До 70 часов** - подготовка должна включать около 10 000 км в таком же или более быстром темпе с более продолжительным отдыхом на КП, а для некоторых - с возможностью 2-х разового 4-х часового сна.

* Для прочих, которых большинство, скорость 20-22 км/час позволяет поспать, если они не будут тратить времени на питание более 3/4 часа. Последний важный совет: никто не должен спать минимум до 400 км. Редко кто имеет успех на РВР из тех кто спит не достигая этого рубежа - 400 км.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ

Российские взносы в BRM оплачены за 1996-97 г.г. всеми российскими региональными отделениями. В расчете на 4 действующих региона, с учетом количества участников и зарегистрированных Brevets за прошедший год: а также интенсивности почтовых расходов, взносы региональных членов за 1998 г. составляют:

Волгоград - 150 р. оплачено 100 р.;
Москва - 145 р. оплачено 145 р.;
Санкт-Петербург - 110 р.
Урал - 250 р. оплачено 255 р.

**N 1
1998**

январь-июнь



РОССИЙСКИЙ РАНДОННЕР

ВЕСТНИК Российских веломарафонцев

НА ДИСТАНЦИИ ЧЕТВЕРКА

На сегодняшний день членами Всемирной Ассоциации рандоннеров RANDONNEURS MONDIAUX по-прежнему являются четыре региональных клуба: Орион, Караван, Урал-марафон и Балтика. Но определенный прогресс в развитии российского рандоннерского движения налично. Число велосипедистов, выполняющих марафоны в соответствии с Правилами Audax Club Parisien, возросло с 13 в 1994 году (Волгоград, Волжский) до 80 в 1998 году (Волгоград, Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург). Наибольший рост участников наблюдается у Петра Мисника (Екатеринбург). Его клуб "Урал-марафон" все более оправдывает свое имя, объединяя около 40 любителей марафона из Екатеринбурга, Верхнего и Нижнего Тагила, Первоуральска, Сысерти, Заречного и Верхней Пышмы. В этом сезоне они выполнили полную серию марафонов 200-600 км.

На орионовских маршрутах приняло участие хотя бы раз уже около 35 человек. Кроме того, волгоградские рандоннеры могут похвалиться количеством поклонниц веломарафона - пять велотуристок, из них трое участвуют на дистанциях до 600 км. К "малым" дистанциям проявляют интерес 16-летние подростки.

"Караван" продолжает заниматься своим любимым делом - дальними велопутешествиями по Центральной России. Что касается квалификационных марафонов, то судя по счету за регистрацию Brevets, адресованному Лепертелем Михаилу Гаврилову, в прошлом году их было выполнено 39. Более подробная информация отсутствует. К сожалению, к этому движению до сих пор никто не примкнул из Московского Клуба велотуристов.

У Николая Панченко в Санкт-Петербурге кадровые трудности. Поддержавшим его в прошлом году ветеранам, видимо, хватает собственных мероприятий, а мощная, когда-то, ленинградская организация велотуристов остается в стороне. Если она, вообще, поднялась на ноги, т.к. последние годы они не появляются даже на Чемпионатах России по велотуризму. Выход один - активное использование местных средств массовой информации.

С воодушевлением подхватила идею рандоннерства группа "отчаянных" велотуристов под руководством Владимира Быкова из Воронежа. Для себя они давно уже освоили дистанцию 300 км. К осени они обещали заявить все четыре дистанции с календарем на следующий год.

Оказывается возможно проявить подобную дерзость и в предгорьях Кавказа. Валерий Доронкин из Черкесска в апреле этого года

успешно опробовал 200-километровую дистанцию. Проблема стандартная - нехватка соратников. Пытается сделать все возможное Иван Карпов в Астрахани, продолжающий вот уже второй год лидировать на трассах волгоградских маршрутов.

Охват новых регионов - отдельная и непростая задача при отсутствии центрального популярного велотуристского издания. Процент положительных ответов на непосредственные письменные предложения очень невелик. "Караван", Екатеринбург, С.-Петербург приобрелись к рандоннерству, именно, благодаря публикациям информации о марафонах и "Париж-Бресте" в журнале "Спортивный туризм" (он, кажется, прекратил свое существование) и газете "Вольный ветер". Но, к сожалению, С.В.Минделевич считает, что марафоны не относятся к туризму и потому освещает наше движение в своей весьма популярной газете достаточно скромно (однако, с этого года наши марафоны являются элементом велотуристского многоборья). Будем надеяться, что нашу идею подхватит новый великолепно иллюстрированный журнал "ВЕЛО-tempo", появившийся год назад и начинающий завоевывать свою аудиторию в среде байкеров и велотуристов.

Интересно, что чаще отзываются не опытные велотуристы и не велоспортсмены, а просто заядлые любители велосипеда, не связанные "профессиональными" рамками или Правилами традиционного спортивного велотуризма. Мировая столетняя практика также показывает, что в душе к "этому" ближе не "профи", а именно велотуристы, ищущие новые формы отдачи в своей страсти к велосипедному движению.

Нет сомнения, что участие российских рандоннеров в 14-м Париж-Брест-Париже даст очередной толчок и новые возможности в развитии этого движения.

Редактор вестника: **В.Комочков**
Ответственный за координацию веломарафонского движения в России от АСР, BRM
Адрес для корреспонденции:
400078 Волгоград, а/я 2009,
ВВК "Орион" (тел.раб. 36-48-01)
Срочный контакт: **(Игорь Румянцев)**
тел./факс (8442) 34 57 19
e-mail orion@sprint-v.com.ru



PARIS - BREST - PARIS

Историческая справка

1948 г. На старте 159 участников, финишировало 127. Первыми пришли за 51 час 15 мин Рене Бернар и Рафетен, а также мужской тандем Рутен и Фурми.

1951 г. 446 заявок, 419 участников и 351 - на фи-нише (8 женщин, 3 мужских тандема, 14 сме-шанных тандемов). Тандем Рутена и Фурми опять пришел первым (47 час 54 мин). Среди одиночек лучшее время упало за 50-часовую планку - 48 час 25 мин (Blanc, Du-moulin, Letronnier).

1956 г. Спад активности (232 участника) и ужас-ная погода. Рутен и Фурми со вторым мужским тандемом кончили марафон первыми за 50 час 21 мин (смешанные тандемы за 88-89 час). Из вело-соло первым пришел Бауман за 52 часа 19 мин.

1961 г. Погода чуть лучше, участников 179, включая трех женщин и 4 смешанных тандема. Фуас проедит дистанцию за 46 час 18 мин; смешанный тандем за 59 час 47 мин; из женщин - Жанна Андри за 62 час 03 мин.

1966 г. Последний неудачный год в истории PBP: 167 на старте, 130 на финише. Результат соло улучшен до 44 час 21 мин (Макодер и Демили). Погода очень жаркая.

1971 г. Явный прогресс - 1931 победитель на фи-нише. Опять участвует Герберт Опперман (Оппи из Австралии), победитель PBP-31. Лучшее время у Патрика Плейна - 55 ч 18 м.

(Продолжение следует)

**“PARIS BREST et retour”,
Bernard DEON**

Новая книга о столетней легенде.
400 страниц - 200 фото.
Стоимость 220FF.
Пересылка 55 FF.
Адрес: Bernard DEON,
Chemin du Larris aux Cures,
89390 RAVIERES - FRANCE

(Продолжение на стр.5)

(Письмо в Австралию из России идет около 3-х месяцев. Прим.ред.)

Очень рад получить первый номер вашего бюллетеня. Отличное достижение. Я отправлю его факсом J.Wise и J.Bertrand (Президент RM и веду-щий страниц RM в Internet. Прим.ред.), чтобы он поместил его в Internet. Это позволит вам избежать почтовых расходов. Разумеется я помещу заметку о России в следующий номер Infos News АСР.

Доброго окончания года и наилучшие пожелания успехов в следующем году

январь 98

Дорогие друзья,

уже 15 лет, как я занимаюсь регистрацией Brevets Всемирных рандоннеров. Я не собираюсь прекратить окончательно дружеские отношения, которые сложились у нас за эти годы. Но более чем вероятно, что я буду занят организацией будущего PBP, а моя работоспособность уже не столь велика. Поэтому я попрошу помощи, чтобы впоследствии передать факел.

С начала 98 года нагрузку по регистрации Brevets возьмет на себя мой друг Янис Варуша (владеет английским). Это обяжет Вас к особой внимательности. Мы хотим, чтобы Вы использовали исключительно наши документы, чтобы Вы четко заполняли все графы, правильно группи-ровали участников и вписывали коды АСР, кото-рые нам необходимы для сортировки и класси-фикации. Протоколы, отправленные факсом должны быть в одном экземпляре. Протоколы, отпра-вленные почтой - в двух экземплярах.

Профессиональная деятельность Яниса не позволяет ему отвечать так же быстро, как это делал я. Рассчитывайте на добрую неделю на возвращение зарегистрированных протоколов и марочек (в настоящее время почта из Парижа (в Париж) идет около месяца. Прим.ред.).

Я сохраняю за собой: - казначей RM; - не-обходимые контакты по основному функциони-рованию RM; - получение календарей пробегов на следующий год; - отправка медалей .

Спасибо Вам за дружбу, качество Вашей работы, за мужество (courage), которое Вы прино-сите, чтобы RM становилась с каждым годом сильнее и многочисленней. Остаюсь в Вашем распоряжении и с дружеским расположением

5 января

Если вы имеете возможность сообщить мне расписание самолетов Париж-Волгоград, Вол-гоград-Екатеринбург, Екатеринбург-С.-Петер-бург, мы изучили бы возможность небольшого путешествия по России в мае-месяце. Хотя это и не абсолютно вероятно из-за предстоящей опе-раций у меня и Сюзанны. Если все будет нор-мально, хотелось бы завершить тур теплоходом из С.-Петербурга в Москву.

20 марта

Я сожалею, что загрузил вас дополни-тельной работой по нашей встрече. Восстанов-ление после операций идет не так быстро. Я со-храняю высланные мне документы, позволяющие получить визы. Может быть через какое-то время проблемы будут разрешены. Передайте наши добрые воспоминания всем нашим друзьям.



Все о PBP-95

Главный организатор (с 1966 г.): Роберт Лепертель - месье Париж-Брест-Париж

В подготовке к PBP-95 участвовало 23 страны, в PBP-95 участвовало 19 стран, финишировало 16 стран. Из 19 стран Россия занимает по актив-ности 13-е место, опережая Австрию, Фин-ляндию и Ирландию. Комплексный критерий, учитывающий количество проведенных марафонов и количество участников: Франция - 66393, Россия - 333, Финляндия - 111.

Количественные показатели участия в PBP-95:

	Всего	Женщин	Россиян
Приглашено	2976	176	12
Старт	2860	166	8
Финиш	2380	129	5

Результаты прохождения PBP-91 и PBP-95:

	1995	1991
Прошло участников за время, меньшее		
50 ч	41	23
60 ч	195	87
70 ч	614	360
80 ч	1383	985
90 ч	993	1764

В категориях до	1995	1991
80 часов сошло	134 из 603 (22,22%),	
84 часов	60 из 471 (12,77%),	
90 часов	216 из 1786 (16,01%).	

Лучшее время среди мужчин - **43 часа 20 мин.:** S.DICKSON, D.HEARST (США), H.TALABARDON, F.THORAVAL, L.COAIL, L.PONZI, B.LAVELET, H.LE DU (Франция), U.GUISASOLA. (Испания).

Женщины - V.KERLOUET (Франция) - **44 часа 14 мин.**

Тандемы - Ален и Мари-Элен Пикар - **61 час 18 мин.**

Самый молодой участник (19 лет) - Осипов Руслан (Волжский);

самый пожилой участник (75 лет) - Роже Жарно (Франция).

Самый активный ветеран (10 PBP) - Роже Бауман.

Месье “Париж-Брест-Париж”

(Из журнала “Cyclotourisme”, 1995)

“С тех пор, что я в FFCT (Французская Федерация велотуризма), т.е. 53 года, я никогда не был просто любителем, но всегда руково-дителем”: вся вело-жизнь “Боба” в этой фразе. Роберт Лепертель не понимает общественную жизнь без обязанностей. Эту обязанность он по-святил с женой Сюзанной практическому иде-алу: дальним велопробегам. Этот идеал связан со старыми традициями, близок к дорожному туризму, велосипедистам, способным терпеть и преодолевать себя. Спортивная сторона нашей деятельности - основная в глазах Роберта Ле-пертеля: “если вы способны пройти 200 за 8 ч-ас-ов, я не вижу, почему бы вам проводить вашу жизнь, делая это за 10 часов. Было бы жаль!” Но эта спортивная сторона не позволяет ему сбиться в сторону велоспорта, который “всего лишь дела коммерческие”. “У нас нечего выиг-рать, кроме букета первому и розы для всех женщин; бюджет основан на взносах участни-ков”. “Вы знаете, для меня в 1995 году главное не в том, чтобы улучшить время, на это я совсем не обращаю внимания, напротив, если будет снижен процент сошедших с дистанции, без обмана, тогда я буду действительно счастлив”.

Это Лепертель создал Европейскую Ассоциацию “Randonneurs Eurоpiens”, а затем и Всемирную “Mondiaux”, и это, действительно, его гордость. “Какое удовлетворение знать, что в Ванкувере или Мельбурне катают по тем же правилам и с тем же увлечением, что и в Анжере. Я, скорее, предпочел бы, чтобы меня звали Mr Randonneurs Mondiaux, чем Mr PBP. А еще есть эта необыкновенная дружба между организато-рами всего мира, дружба, которая дает наиболь-шее удовлетворение и наибольшее счастье”.

Из писем Р.Лепертеля

декабрь 97

Ваше письмо, датированное 5 ноября пришло только сегодня. Надеюсь все же, что вы его отправили позже, т.к. это было бы много дольше, чем письма из Франции в Австралию!!!

BREVETS-97

N	Страна	200	300	400	600	1000	Итого
1	AUDAX UNITED KINGDOM	93	297	155	251		5.003
2	FRANCE	2.006	153	31	6	16	4.773
3	AUSTRALIE	1.295	133	80	69	6	3.783
4	U.S.A.	287	207	117	89		2.199
5	CANADA	296	85	49	19	14	1.297
6	DANEMARK	81	64	42	30	13	832
7	SUEDE	139	51	39	27		749
8	BELGIQUE	188	38	26	22		726
9	ALLEMAGNE	81	36	22	20	9	568
10	NORVEGE	63	36	19	14	7	464
11	RUSSIE	86	33	39			427
12	ESPAGNE Catalans	143					286
13	ESPAGNE Pais VAsco	43	19	12	3	2	229
14	HOLLANDE	49	23	15			227
15	AUTRICHE	6	5	5	5		77
16	AFRIQUE DU SUD	34					68

Владимир Быков

Рандоннеры в Воронеже

Привлекая в велоклуб новичков, я, обычно, интересовался у молодых и крепких мужчин, сколько километров они проехали максимум в день? Оказывалось, что 40-70 км. Расстояние в 100 км большинство считали, как "много". Это и есть тот знаменитый "психологический барьер".

Потребность ездить по 200-300 км в день родилась у нас в связи с желанием за два выходных дня увидеть как можно больше. Для этого нужно было ехать все дальше.

В Воронеже уже с 1977 года начались регулярные велопоездки на Великое Куликово Поле. Это 300 км дороги средней сложности в один конец. Сначала проезжали за 2 дня, потом за 1,5 дня, а с 1982 года стали ездить за 1 день. Выезжали, обычно, в июне, в 2 часа ночи, а на Поле приезжали в 22 часа. Спали на Поле 7 часов. Вставали бодрые, объезжали Поле и - в обратный путь. Так каждый год. Путешествие совершалось в туристском варианте - с вело-рюкзаком.

Самый большой пробег был сделан в 1990 году - 350 км. Это была поездка в имение Ивана Бунина - Озерки, за Ельдом. Оставались силы, чтобы проехать еще километров 50. Так мы вплотную подошли к дистанции 400 км. О французском опыте мы тогда ничего не знали. А расстояние в 400 км тогда у нас в Воронеже проехал один из бывших заслуженных мастеров велоспорта, но сделал это на трубочках, в трусах и с кошельком в майке.

К стилю: путешествовать по 200-280 км в день, - отношение у туристов было неоднозначным. Так в 1984 году на Всесоюзном сборе в Выборге многие "ассы и мэтры туризма" осуждали и отрицали эту практику.

Мы всегда считали, что мерилом является самочувствие. Однажды мы замеряли

пульс на маршруте в 300 км (Воронеж -Липецк-Воронеж). Уже на 50-м километре пульс был 120-128 ударов в минуту, и таким он оставался все 18 часов. Такой пульс, по теории академика Амосова, является благоприятным для тренировки организма.

После преодоления "психологического барьера" в 200-300 км появляется спокойствие и уверенность. А после нескольких лет занятий "супермарафонством" появляется необъяснимая для многих и неочевидная для медиков сверхвыносливость. Усталость просто не накапливается и можно ехать, идти, плыть сутками. Есть проблема нехватки времени, а проблемы расстояния нет.

Еще мы заметили, и это хотелось бы обсудить с другими рандоннерами, на подобном маршруте меняется обмен - едим меньше, а усвоение - почти 100%. И еще идет постоянный, автоматический контроль мышц: их состояние и нагрузка. Поэтому и в 23 часа "тяга двигателя" бывает даже лучше, чем в 7 часов.

Мы оцениваем нормальной для таких поездок нагрузки в 75% от максимальной. И еще мы исповедуем принцип "ровная нагрузка-разная скорость". Нагрузка на "мотор" при этом меняется на 20-30%, т.е. стабильна. Однако подъемы, встречный ветер и остановки на перекус съедают весь запас, и средняя скорость оказывается 20-25 км/час. Поэтому я не очень представляю с какой скоростью ехал, скажем, Иван Карпов, ведь его средняя скорость - 31 км/час. А если учесть, что он останавливался на дистанции 400 км, брал подъемы и т.д., то он должен идти со скоростью 40 км/час, что вообще можно сделать "на колесе" или за счет "жизненного ресурса", как у олимпийцев. Пусть он поделится в "РР", как он это делает. Только честно, имея в виду самочувствие.

Закончу так: **на велосипеде нужно ездить сильно, много и долго! Рандоннером нужно быть всю жизнь.**

РЕЙТИНГ РОССИЙСКИХ КЛУБОВ ПО МЕТОДИКЕ АСР

Год	Клуб организатор	К-во марафонов					РВР	Итого	К-во участн.
		200	300	400	600	1000			
1995	ВВК "Орион"	17	15	7	6	-	2	167	17
	ВК "Караван"	20	9	6	6	-	3	163	18
1996	ВК "Караван"	39	8	4	1	-		124	10
	"Урал-марафон"	30	20	-	-	-		120	31
	ВВК "Орион"	14	9	-	-	-		55	16
1997	"Урал-марафон"	27	19	18	-	-		183	36
	ВВК "Орион"	22	-	14	-	-		100	24
	ВК "Караван"	32	6	1	-	-		86	
	"Балтика"	5	8	6	-	-		58	8
1998	"Урал-марафон"	27	19	18	-	-		183	36
	ВВК "Орион"	22	-	14	-	-		100	24
	ВК "Караван"							Информация отсутствует	
	"Балтика"	-	-	5	5	--		50	5

ЛИДЕРЫ - 97

Место	200		300		400		600	
	Время	ФИО (клуб)	Время	ФИО (клуб)	Время	ФИО (клуб)	Время	ФИО (клуб)

I 7-09 Шеин Николай, 10-43 Шеин Николай, 13-35 Карпов Иван
Полухин Вячеслав (Урал-марафон) (Урал-марафон) (Астрахань)

II 7-10 Осипов Руслан 11-01 Сучков Владимир 13-50 Воробьев Олег
(ВВК "Орион") (Урал-марафон) (Волгоград)

III 7-23 Сучков Владимир 11-11 Полухин Вячеслав 14-57 Шеин Николай
(Урал-марафон) (Урал-марафон) Полухин Вячеслав

Лучшие результаты по России за 95-97 г.г.

6-31 Романовский Владимир (Екатеринбург,1996г.) **10-30** Шеин Николай (Верхняя Пышма,1996г.) **13-35** Карпов Иван (Астрахань,1997г.) **27-15** Мисник Петр (Екатеринбург,1995г.)

1975 г. На дистанции 704 соло (17 женщин), 2 смешанных тандема, 4 мужских тандема и трицикл. Многие результаты улучшены. Cohen, Troughi и Munck прошли за 43 час 27 мин, Сюзи Карвало - 57 час 02 мин, смешанный тандем - 51 час 32 мин, трицикл - 74 час 03 мин.

1979 г. На дистанции 1865 участников (57 женщин). Baleyrier и Piguet - 45 часов, из женщин - Bouillerot - 69 часов&