



Письмо Роберта ЛЕПЕРТЕЛЯ

4 января 1999

Cher Valery,

Благодарю вас за полученное письмо от 8 декабря. Спасибо также за ваши пожелания. Мы направляем вам наши новогодние пожелания настолько хорошие, насколько это возможно. Доброго здоровья вам и всем друзьям Рандоннерам.

Мы все надеемся, что огромные финансовые трудности России придут к своему разрешению и что мы будем иметь, как и в 1995 году, российских рандоннеров на старте РВР, в будущем августе.

Через две недели я отправлю вам проспект-презентацию РВР-99 и результаты 98 года, они сейчас в печати. Вы там найдете свои результаты, также как и результаты П.Мисника, С.-Петербурга и Каравана (Москва). Я вышлю это непосредственно каждому, чтобы избежать ваши расходы по пересылке. Я вложил в конверт также марки с вашего письма, которые не были проштампованы. Их можно будет использовать еще раз.

Мы поговорим о вас и трудностях России 9 января на Собрании АСР по презентации РВР, где будет стоять вопрос и о РМ.

Мы делаем соответствующую попытку и в Министерстве Спорта, хотя дотации во Франции существенно сократились, но это не мешает попробовать.

Toutes mes amities, bon courage a tous,
a bientot

Bob

Загляните в INTERNET

страничка РМ:

www.bgcycling.org/BRM

страничка АСР:

www.audax-club-parisien.com

ПАРИЖ-БРЕСТ-ПАРИЖ

мероприятие - исключительное
по множеству позиций:

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

Все больший интерес
для общественных и коммерческих
организаций, не замечавших ранее
ничего в велотуризме.

Les Randonneurs Mondiaux

Распространить немедленно

10 декабря 1998

Контакт: Jennifer Wise, President

fax: 401-847-1718

Real Prefontaine, Vice President

fax: 604-853-4466

На РВР-99 будет стенд информации РМ. Это важно особенно для организаторов. Желательно иметь представителя-помощника от страны-участницы в воскресенье 22 августа с 9 до 17 на старте и в пятницу 27 августа с 9 до 17 на финише. Просьба добровольцам сообщить Префонтену свои свободные часы помощи.

Все члены РМ приглашаются на собрание после РВР, 28 августа в 10-00. Место будет объявлено.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ

Российские взносы в РМ оплачены за 1998 г всеми российскими региональными отделениями. В расчете на 6 действующих регионов, с учетом количества участников и зарегистрированных Brevets в АСР за прошедший год, а также интенсивности почтовых расходов и развития, взносы региональных членов за 1999 г. составляют (ввиду неопределенности текущего рублевого курса суммы приведены в долл.):

Волгоград -	25
Москва -	32
Санкт-Петербург -	10
Урал -	55
Воронеж -	6
Черкесск -	2

N 1 (4)

1999

январь-март



РОССИЙСКИЙ РАНДОННЕР

ВЕСТНИК Российских веломарафонцев

"Праздник, который всегда с тобой"

Из журнала AUDAX CLUB PARISIEN

"PARIS BREST PARIS 1999",

рубрика "С четырех концов света...", стр.56

5 лет прошло с нашей первой двухсотки. Это было тяжело. Время пролетело быстро, и вот!

Этим летом, 300-ка была настоящим праздником. В ней участвовало, с огромным удовольствием, почти 30 велосипедистов, включая женщин и подростков.

Это было в Волгограде. Но было еще 40 участников на Урале, а также марафонцы Москвы и Санкт-Петербурга.

На своих 600-ках мы вспоминали своих друзей - мировых рандоннёров. Мы чувствовали их дыхание, мы слышали шорох их шин.

По-видимому, нам помогла закончить этот этап мечта о дорожной балладе под названием "Париж-Брест".

Непросто было тем летом. В Волгограде 600-ка проходила при жаре свыше 50°C, на Урале - под проливным дождем в течение всех 40 часов. Мало благоприятный российский климат не сможет уже остановить движения наших Audax.

Число регионов, организующих Brevets РМ, продолжает расти.

В этом году, веломарафоны от 200 до 1000 км приняты в качестве официальных нормативных соревнований Правилами спортивного велотуристского многоборья России.

Надеемся, что несмотря на все сегодняшние трудности, Россия будет представлена на 14-м Париж-Брест-Париже. И разумеется, мы будем рады принять наших друзей РМ на наших марафонах.

Удачи и до скорого.

Валерий Комочков
Волгоград - Россия

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)**
факс: (8442) 34 57 19

e-mail: orion@sprint-v.com.ru
orion_volga@usa.net

N	Страна	200	300	400	600	1000	Итог
1	U.S.A.	795	606	478	381	1	7616
2	AUDAX UNITED KINGDOM	948	269	207	231	17	5087
3	FRANCE	1558	158	36	18	17	4012
4	AUSTRALIE	1429	126	78	42	23	3630
5	CANADA	375	160	102	66	17	2204
6	DANEMARK	161	55	51	31	11	987
7	ALLEMAGNE	107	57	34	16	12	737
8	BELGIQUE	169	30	18	19		614
9	SUEDE	103	47	34	16	2	599
10	RUSSIE	85	36	27	12		512
11	HOLLANDE	46	35	22	17		387
12	NORVEGE	50	46	19	7	2	376
13	SOUTH AFRICA	12	8	47	8		284
14	ESPAGNE CATALANS	86	2				178
15	COSTA RICA	17	13	9	8		157
16	ESPAGNE PAIS VASCO	24	15	7			121
17	AUTRICHE	11	7	5	1		69
18	ITALIE	9					18

РЕЙТИНГ РОССИЙСКИХ КЛУБОВ

Год	Клуб	200	300	400	600	РВР	Итог	Участников
1995	ВБК "Орион"ВК	17	15	7	6	2	167	17
	"Караван"	20	9	6	6	3	163	18
1996	ВК "Караван"	39	8	4	1		124	10
	"Урал-марафон"	30	20	-	-		120	31
	ВБК "Орион"	14	9	-	-		55	16
1997	"Урал-марафон"	27	19	18	-		183	36
	ВБК "Орион"	22	-	14	-		100	24
	ВК "Караван"	32	6	1	-		86	
	"Балтика"	5	8	6	-		58	8
1998	"Урал-марафон"	30	18	14	12		242	37
	ВБК "Орион"	-	16	7	4		100	21
	ВК "Караван"	48	-	1	-		100	
	"Балтика"	-	-	5	5		50	5
	"RR TVER-VT"	7*	2*	-	-		20	

* Данные взяты из журнала АСР. По источникам информации с места марафоны в Твери не проводятся.

СОВЕТЫ ВЕТЕРАНОВ

ПИТАНИЕ НА МАРАФОНЕ

(Из журналов FFCT и АСР)

Настаиваем на необходимости питаться и пить на велосипеде. Что есть?

Пирожные (? может быть оладьи?) из риса или манки, печенье, пряники, свежие фрукты. Остерегаться принимать сразу большое количество шоколада, сухофруктов, сахара...

На остановках (во время РВР) три или четыре хороших обеда, без излишней спешки. Избегать жирных колбас, майонезов, жареного мяса.

Что пить?

В основном воду с глюкозой. Каждый может приготовить себе такой персональный напиток: разбавленный наполовину фруктовый сок, вода с медом, слегка подслащенное молоко. Полезно предусмотреть фляжку с овощным подсоленным отваром (особенно в жару). Во время обеда не запрещается выпить стакан красного вина.

25 000 ккалорий!

Таковы расходы энергии, необходимые для успеха в пробеге Париж-Брест-Париж.

На дистанции Вы встретите одновременно:
- существенное обезвоживание (первая причина упадка сил);

- огромные энергетические расходы, тем существенней, чем неблагоприятней метеословия;

- трудности питания, а через какое-то время постоянное отвращение к продуктам и сладким напиткам. С этого момента порой становится почти невозможно питаться.

OVERSTIM.s

(напитки и пасты в тубиках)
не предлагает волшебных продуктов, но дает на каждый из перечисленных пунктов серьезный ответ и, особенно, адаптирован к длительным нагрузкам. После полупробега Вы почувствуете необычную свежесть, и Ваш

РВР - это школа характера, мужества, энергии, воли, выносливости, мудрости, настойчивости и силы.

выигрыш времени может исчисляться десятками минут.

DIETE SPORT IDF SPORT-DIET BENELUX S.C.
22, rue des Laitreries Place des Bienfaiteurs 5
94300 Vincennes - France Bruxelles

Лаборатория **Ferrioux Sport** предлагает новые энергетические продукты.

Протеиновое питание.

Позволяет увеличить мышечную массу. Протеины растительного происхождения, содержат аминокислоты высокого качества, без холестерина. Улучшают мышечный тонус.

Ароматизаторы: кофе, шоколад, ваниль.

80 FF банка 350 г, т.е. 16 FF на фляжку питания.

Энергетическое питание.

Сбалансированный рацион для восстановления энергетического резерва перед нагрузкой, во время длительных нагрузок или в сложных метеословиях. Полезно для восстановления после нагрузок.

Ароматизаторы: кофе, шоколад, карамель, ваниль.

75 FF банка 350 г, т.е. 15 FF на фляжку с питанием.

Энергетический напиток.

Усваивается мгновенно. Ускоряет дегидратацию и сокращает сроки восстановления. Содержит фруктозу и декстрозу, задерживающие появление усталости. Компенсирует потери витаминов и минеральных веществ; задерживает появление мышечных спазмов.

Ароматизаторы: грейпфрут, кофе, мята, мандарин.

70 FF банка 500 г., 5,6 FF на фляжку.

Laboratoires Ferrioux
9 avenue P.-de-Coubertin
36024 Chateauroux - France