

СЧЕТ АСР за Brevels, организованные в 1999

Brevels	Всего в т.ч.	Орион	Урал	С.-Петербург	Воронеж	Караван	Тверь
200	72	17	31	11	6	5	2
300	57	17	18	10	6	4	2
400	48	15	19	10	3	1	-
600	29	5	14	9	-	1	-
						Всего 206 x 2,50	515,00 FF
Медальей							
200	6	-	-	-	6	-	-
300	8	-	2	-	6	-	-
400	7	4	-	-	3	-	-
600	9	2	7	-	-	-	-
						Всего 30 x 25,00	750,00 FF
						Головой взнос Randonneurs Mondiaux 2000	150,00 FF
						Итого: 1 415,00 FF	

Примечания:

1. По регистрации пробегов: Зарегистрированные в предыдущем году пробеги идут в *зачёт взноса текущего года. Каждому клубу засчитываются его пробеги.*
2. По медалям: *Заказанные в прошлом году результаты медали Лепертеж высылает аккредитованно и оперативно. Стоимость медалей платится к российским долларам. Однако, расчёт по медалям, количество которых известно сразу по завершении пробега, а стоимость непосредственно компенсируется претендентами, осуществляется, как правило в том же году: В частности, за 1999 год отмечены все медали, кроме водонезжских. За 2000 год оплачены все медали (Волгоград и Урал).*
3. По ежегодному взносу: *150 FF делится на активные регионы пропорционально числу рандоннёров, зарегистрированных в предыдущем году.*
4. По взносу в целом: *К вышеперечисленному присоединяется езд пробеги. Эта сумма для внутренних расходов (канцелярско-почтовые и редакционно-множительные). Эта сумма для каждого клуба рассчитывается исходя из 7-10 руб на рандоннёра. В текущем году взнос записан на сумму спонсорства 50 USD.*

ИНФОРМАЦИЯ

ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ

Ниже представлено состояние на конец октября оплаты ежегодных взносов в РМ за текущий год.

Клуб	с учётом	с учётом	руб.
	счёта АСР	спонсорства	USD
Волгоград	43	30	900
Москва	10	7	-
С.-Петербург	25	15	450
Урал	50	35	1000
Воронеж	8	-	-
Черкесск	1	1	40

ВС RANNDONNEURS 2000 км

Президент РМ Реал Префонтен прибыл в аэропорт Ванкувера и встретился с Джорджем Бервиком, который привлек шесть из наших парней и двоих из Сигетта к проекту Рада «2000 в 2000-м». Тысяча из них продолжена от дома в Abbotsford до Vanderhoof, что в 100 км к западу от

Prince George на шоссе № 16. Стартовали из Abbotsford в 6:20 24 июня под проливным дождем. Ехали в стиле Аудах, тратя время на сон в отелях в предвзвешенно предусмотренных местах. Стартовало шестеро: прое ВС рандоннёров (ВС - штат Британская Колумбия), включая Префонтена, организовавшего этот супер пробег, два велосипедиста из Сигетта и последний, но решительно не из поселения, Джордж Бэрвик.

КП: Kamloops 294 км, Valemont 614 км, Prince George 914 км, Prince George 1128 км (после разворота в Vanderhoof), Blue River 1503 км, Merritt 1828 км, Abbotsford 2026 км.

Они закончили в 10:00 30 июня, но перед этим было падение. Майкл Ричард терпит аварию и разбивает рёбра, а также локоть. Но он решает финишировать и так, с большими трудностями преодолевает 485 км. Марafoneцки бегун, он никогда не ездил на велосипед до прошлого года!

Джордж же продолжил путешествие 800 км поездкой на автобусе в Фетпе, чтобы посетить Лиму Валенсе, одинокого рандоннёра на дальнем юго-востоке провинции. Harold Bridge (Из журнала АУК)

№ 3 (11)

2000

Октябрь -

Издётся с 1997 г. **РОССИЙСКИЙ РАНДОННЕР**

ВЕСТНИК Российских веломарафонцев

Время пробовать силы и время создавать традиции...

Время (уже восемь марafoneчных сезонов на российской земле) показало, что российским веломарафонцам по силам и по душе дистанции квалификационного порядка (200 - 600 км). А рандоннёры «Валгитской звезды» под руководством Андрея Ханголайнен слезали в июле этого года давно назревший шаг вперед - организовали велопробег вокруг Ладожского озера общей протяжённостью около 800 км.

Стартовало от Финляндского вокзала 10 участников, в т.ч. два гостя: Иван Карпов из Астррахана и Джим Травт из Сигетта (чрезвычайно велосипедный город). Сделали полный круг трое питерцев и И.Карпов, остальные финишировали на 600-ке в Приозёрске. Все участники и организатор остались довольны первой пробой.

В каждом регионе уже есть рандоннёры, готовящиеся, что пора бы съездить к кому-нибудь в гости в частном порядке. Безусловно, каждый клуб с радостью примет гостей. Однако, пора бы уже оформиться и самоосознанию, что мы имеем единую российскую организацию велотуристов марafoneцев (рандоннёры более двух десятков стран, кроме США, Канады и Испании, объединены национальным статусом). И это работает, как только мы проведем действительно пробег российского масштаба.

И эту традицию - первый Всероссийский марафон надо заложить в первом году нового тысячелетия. «Ладого» могла бы стать прекрасным образцом. И это будет не только российский марафон, но и международный Brevels, т.к. к нему присутствуют серьёзный интерес соседи России.

Пора также подумать и другим регионам о своих вариантах супер Brevels, например, «Европа-Азия» на Урале, «Волга-Ахуба» на южной Волге и др. Планируя подобные маршруты, необходимо также помнить, что в сторону России постоянно подглядывают сотни мировых рандоннёров.



Присет российским рандоннёрам от Алексея Поповина и украинских велосипедцев!

Редатор вестника: **Валерий Комочков**
 Ответственный за координацию веломарафонского движения в России от АСР и РМ
 Адрес для корреспонденции:
 400078 Волгоград, ая 2009,
 ВВК "Орион",
 тел. раб. (8442) 34-48-01
 e-mail: orion_vk@volgadm.in.ru

http://www.volgadm.in.ru/bikeclub/rtrr

РОССИЙСКИЕ ВЕЛОМАРАФОНЫ В 2000-м ГОДУ

Клуб	Город	200	300	400	600	1200	Всего
УРАЛ-МАРАФОН	Екатеринбург	21	8	-	-	-	29
	Сысерть	2	2	-	-	-	4
	Брёзовский	2	1	-	-	-	3
	Нижний Тагил	1	-	-	-	1	2
	Верхний Тагил	1	-	-	-	-	1
	Ревда	-	1	-	-	-	1
	Кашино	1	-	-	-	-	1
Всего:		28	12	-	-	1	41
БАЛТИЙСКАЯ ЗВЕЗДА	С.-Петербург	16	13	2	9	-	40
ОРИОН	Волгоград	15	-	3	-	-	18
	Волжский	4	-	2	-	-	6
	Астрахань	4	-	-	1	-	5
	Городище	2	-	1	-	-	3
Всего:		25	-	6	1	-	32
КАВКАЗ	Черкесск	1	-	-	-	-	1
РОССИЯ	ВСЕГО :	70	25	8	10	1	114

АУДАХ СЛУВ PARISEN АУДАХ RUSSE RANDONNEURS MONDIAUX ОБЩЕСТВО РОССИЙСКИХ ВЕЛОТУРИСТОВ-МАРАФОНЦЕВ КАЛЕНДАРЬ МАРАФОНОВ - 2001

Клуб	Ответственный	100	200	300	400	600
------	---------------	-----	-----	-----	-----	-----

ОРИОН Комочков Валерий 19.5 2.6 16-17.6 -
400078 Волгоград,
а/я 2009

УРАЛ-МАРАФОН Мишник Пётр 6.5 20.5 24.6 27-28.7 -
620026 Екатеринбург,
а/я 184 12.8 3.6

БАЛТИЙСКАЯ ЗВЕЗДА Ханнолайнен Андрей 1.4 21.4 9.5 1-2.6 22-23.6*
195256 Петербург, ул.
С.Ковалевской, 10/4-64 19.5

КАВКАЗ Доронкин Валерий 1.5 - - -
357100 КЧР, Черкесск,
ул. Энгельса, 25

* - Первый официальный всероссийский веломарафон
«Питер-Ладосга». Подробности в следующих номерах «РР».

бы посоветовал вам прибыть в Париж заранее, чтобы наслаждаться атмосферой перед стартом и немного расслабиться.

Position

Позиция езды на велосиппеле должна быть наиболее удобной для езды. Если Вы страдаете от боли на более коротких дистанциях, то на РВР будет еще хуже. Отрегулируйте высоту и положение седла, руля, но не делайте этого перед самим марафоном.

Q - Quentin-en-Yvelines (Saint)

Сан-Киттен-ан-Ивелин современный район на Юго-западе Парижа, некоторые любят его, другие нет. Здесь есть хорошие рестораны, отличные кемпинги и недорогие отели.

R - route

Дорога. Рельеф дороги по большей части волнообразный, включая затряхные подъемы. Рок Тревель перед и до Бреста. Большинство дорог достаточно спокойны и любая машина, которую Вы встретите, будет дружелюбна и более того, подбодрит Вас.

S - sleep

Сон сулит много проблем или даже отсутствие сна это тоже проблема. Вы должны сами определить ваши намерения, желательно пройдя первые 600 км без сна. Некоторым участникам достаточно вздремнуть или немного поспать. Мне кажется, что 4 часа в Каре и Гангезьяке было достаточно для меня, хотя говорю, что достаточно и по 90 минут, то есть 3 часа. Мне кажется, очень трудно оценить выгоду от ночной езды, т.к. снижается скорость и вам безнадежно хочется спать. Если Вы планируете идти в группе друзей, то побеспокойтесь согласовать график сна во избежания проблем.

T - training

Тренировка - некоторые говорят, что Вы можете пройти РВР без тренировки, но я сомневаюсь, что Вы будете счастливы этому, и поэтому хороший опыт добавит уверенности в ваших силах. Если Вы идете на 90 часов, то Вы предпочитаете выносливость скорости. Текущий вид тренировок предпочтительнее количество часов, но для РВР необходимо провести определенное количество часов в седле. Одна теория гласит, что необходимо как минимум 12 000 км. перед РВР. Я также считаю, чтобы ваши квалификационные заезды включали в себя определенное количество гор.

U - unshated

Незамынутая шершорва - это подходящий определение для вашего первого РВР. Вы не уверены, какая будет реакция вашего ума и тела, но если Вы достигните определенного физического уровня и выполняете правильно психологическую позицию, то будете рады своему рандоннерскому опыту.

V - vedettes

Квалитетисты. Это имя дается 80 часовой группе, которая, без сомнения, включает потенциальных победителей - тех, кто «уложится» в 45 часов. В отличие от других, они будут мало спать и их остановка - это только штамп в карточке. Настоящие квалитетисты были горными разведчиками, они шли вперед армии и уничтожали противника, предполагается они были более быстрыми, чем лошади.

W - weather

Погода может быть очень жаркой в течение всего дня и достаточно холодной ночью, и, конечно, может быть дождь. Поэтому необходимо брать с собой крем от загара, запасную одежду и приличную защиту от дождя. Уверен, ветер не будет слишком большой проблемой, и будет дуть в спину по дороге в Париж.

Weight

Вес. Не переходите в крайность при обсуждении проблемы веса, необходимо брать с собой только самое необходимое между КП. Надо уместить всё необходимое в задней сумке или сумке на руле. Нет необходимости иметь легкое высоко-технологичное оборудование на велосиппеле, помня о том, что для Джек Изон прошел РВР и Бостон - Монреаль - Бостон на велосиппеле, который считался высоко-технологичным до вашего рождения.

X - xenophobia

Ксенофобия - это болезненный страх иностранцев, уверен, что никто, кто приехал на РВР, не пострадал от этого и определено, что к концу этого события Вы будете убежденным франкофилом (любителем Франции)

Z - zenith

Зенит в карьере многих велосиппелстов - это успешное завершение РВР. Готовьтесь к этому событию, радуйтесь этому, и это может быть вашим зенитом тоже.

Увидимся в Париже.

«Париж-Брест-Париж»

от А до Я

Из журнала *Андах UK «Атчье»* (Англий)
«PВ A to Z» from *Mike Sadler*
(Перевод Дины Цустоваловой)

Эти заметки призваны помочь потенциальным рандонерам, которые собираются участвовать в PВ. Они выражают мое личное мнение и если Вы не согласны с ним, пишите письмо в журнал «Арьяв» и давайте все вместе обсудим это.

A - atmosphere

Атмосфера PВ - это что-то, что Вы никогда не забудете. Начиная с воскресной проверки велосипедов и заканчивая награждением в пятницу после обеда. Вы будите погружены в это событие.

Altwarmers

Велотермчатки стоят надеть на руки, они помогают ночью от холода и, если необходимо, защищают руки от солнца днем. (Насколько я понял это какие-то утепленные велоперчатки, из слова алтвартмэрс тяжеловато понять, что они собой представляют - прим. Д.П.).

B - bicycle

Велосипед должен быть основательно отремонтирован для предстоящего испытания и снижения вероятности поломки в пути. Каждый контрольный пункт имеет механика, но Вы обязаны иметь с собой свой обычный ремнабор, запасные тормоза и цепь, а также, по крайней мере, две запасные камеры. Я также беру с собой сложенную покрывашку, хотя за последние 5 лет я даже не использовал ее.

C - controls

Контроль в г. Перш, Вильен-Ла-Жюэль, Фужер, Тантиньяк, Лудьяк, Каре, Брест, плюс Ножа-Ле-Руа на обратном пути, все они расползены приблизительно на расстоянии 100 км. друг от друга. Еда на контрольных пунктах хорошая и здесь всегда царит великолепная атмосфера праздника. Концентрируйтесь на достижении следующего контрольного пункта и расслабляйтесь во время перекуса.

D - dehydration

Обезвоживание следует избегать, как только можно. Возьмите 2 бутылки, если нужно, «заправляются» между контрольными

пунктами, где очень много местных мальчишек дадут Вам воду. Число участников, страдающих от жары в первый день гонки 95 года, говорит о том, что очень важно потреблять достаточно жидкости как на контрольных пунктах, так и в дороге.

E - eating

Еда также важна, как и питье. Еда на контрольных пунктах отличная, достаточный выбор и приличные порции. Между КП много кафе и магазинов, поэтому не берите с собой слишком много еды. На дороге многие местные жители будут предлагать напитки и бутерброды, но будьте внимательны к местному сидру - он достаточно «бьет» в голову. Помните рекламу «Велосио» с ее девизом - «Есть перед тем как Вы проголодаетесь, пить перед тем как Вы почувствуете жажду».

F - fitness

Подготовленность, тренированность - это понятие относительное. Вы не обязаны проедолевать 25 миль в час или 500 миль за 24 часа, но необходимо преодолеть дистанцию уложившись в 90 часов и «не унасть после финиша». Если Вы проходите 600 км. без особых проблем, то Вы пройдете и PВ.

G - goal

Цель. Ваша цель - это вернуться на финиш, уложившись в лимит времени 80, 84 или 90 часов. Но не забывайте, что существует лимит времени на преодоление каждого контрольного пункта. Если это Ваш первый раз и Вы собираетесь уложиться в 90 часов, то Ваша медаль будет показывать реальное время, и Вы будете меньше напрягаться на протяжении всей гонки.

Gloves

Перчатки. Хорошая пара перчаток с гелем, который вставлен в ладони, снижает проблемы с вашими руками, я использовал пару Oзоо тель перчаток в 1995г., и обошелся без проблем, я до сих пор ими пользуюсь.

Groups

Группы. Как любые рандонеры, участники будут образовывать группы на PВ. Группа может существовать только до контрольного пункта, но не волнуйтесь, они (группы), как автобусы, не проходят нескольких минут, как образуются новая. Если у Вас нет опыта езды в группе, напомните Ваши поездки перед PВ. Это замечательно, быть частью чего-то организованного, например, быстро двигающейся группы, и в группе Вы не

останетесь в стороне, а будете ее составной частью.

H - hills

Холмы - их достаточно на PВ. Но на все из них можно забраться, хотя лишь малую часть дороги можно описать как ровную, и холмы то и дело встречаются на дороге. Многие холмы похожи на «ребеня морского волны», где Вы спускаетесь вниз с одного холма и сразу поднимаетесь на другой, попробуйте взбираться на холм «пакатом» - это доставит Вам удовольствие.

I - insurance

Страховка. Организаторы предоставляют на страховке. Вы также обязаны представить форму E111, полуценную дома, ваш номер страховки, группу крови, которые занесут в вашу карточку участника, а также убедитесь, что ваши anti-tetanus прививки не просрочены. От Вас также потребуют официального заверения вашего доктора, что Вы физически готовы перенести эту гонку, и он не имеет никаких возражений.

J - jersey

Майка. Надеюсь, что у Вас будет майка Андах UK (нам думало надо майки с Андах Russia- Пр.г.), но не забудьте, что одежда, «гносящая» торговое имя (традемарк) смотрится хмуру.

K - kilometres

Километры PВ - это более 1200 км, более чем достаточно для каждого, но не думайте сразу обо всем расстоянии, концентрируйтесь на достижении следующего контрольного пункта.

L - lights

Фонари. Они должны быть надежными и Вы должны иметь запасные. Вы будете наказаны, если едете без освещения и не сможете продолжить путь, пока оно не появится. Большинство участников используют LED в качестве задних фонарей, но мигающие красивые фонари были запрещены с 1995г. Вы также должны иметь запасные лампочки и светотражающие полоски или шлем с ними, который необходимо надевать в ночные часы.

M - medal

Медаль это то, что Вы получите после успешного завершения марафона, она будет показывать ваше официальное время и гарантирует, что ваши друзья «поздравляют»

от зависти. Ваше официальное время - это приблизительное время со времени официального старта до времени вашего реального финиша, если Вы стартовали до/после своего официального времени, то ваше время будет увеличено/уменьшено от момента времени, который Вы выбрали. Иногда речь идет о секундах, но за дальнейшей информации обращайтесь к Дикону Стриту - он эксперт в этом деле.

Massage
Массаж свободный и бесплатный на всех КП и волонтеры из Красного Креста с удовольствием предложат вам послительную помощь в избавлении от боли и страданий.

N - nights
Ночи на PВ долгие, около 9 часов и они могут быть очень темными и холодными. Очень немногие участники стараются избежать ночной езды, поэтому Вам необходимо приличное освещение и хорошая одежда. По возможности найдите группу, которая едет с вашей скоростью, это будет менее напряженным для Вас и времени пройдет быстрее.

O - ointment
Мазь для обработки болезненных мест (в том числе от натирания седла) должна использоваться при первых признаках боли и если необходимо, то и на каждом КП. Мне кажется, что баночка из-под 35мм пленки идеально подходит для хранения мази, пошпки и т.д., и если необходимо может быть пополнена в дороге.

P - pace
Темп может быть проблематичен, не «рвите» со старта, постарайтесь держаться в группе с определенным темпом. Это длинная гонка и не очень хорошо гнаться за группой, которая движется слишком быстро для Вас. И если ваш темп движения не очень ровный, не «сломайте» себя, а будите более уверенными и более твердыми.

Psychology
Психология - это правильное отношение на протяжении всего марафона. Старайтесь не падать духом и поднимайтесь вновь и вновь, не позволяйте отрицательным эмоциям захлестывать ваше сознание, думайте о положительных моментах. Я уверен, Вы увидите участников, которые позволяют себе психовать и волноваться о том, что они отстают от расписания или они не могут есть или другие проблемы, которые искажают их ощущения. Я