

Два года назад в группе «Российские рандоннёры» развернулась дискуссия о вреде веломарафонов для дебютантов.

На просьбу мальчика Антона из Рязани принять его в ряды веломарафонцев Андрей из Астрахани (бывший велогонщик) забросил в группу (в определённой мере) небезосновательное обвинение.

«...кто-нибудь из вас считал статистику, сколько народу от незнания угробило себе колени на веломарафонах или просто длинных для данного индивидуума покатушках?! И - навсегда!..

...Физическая подготовка - ладно, устал - отдохнет, но - незнание частоты педалирования, спортивный азарт, большие передачи - и все, у человека на всю жизнь травмированы суставы. Почему никто из вас не говорит и не предупреждает новичка об этой опасности?..»

Стоит отметить что такое экстремальное испытание, как 1000-1200 км пробег таит для некоторых участников и другие неприятные и неожиданные сюрпризы.

Не секрет также, что многие участники, приходящие на старт первых 200-к, являются обычными любителями, в лучшем случае, велотуристами, прошедшими школу велотуристской подготовки, в программу которой не входят вопросы, специфические для длинных суточных дистанций.

Последние лет 5 в «Info АСР» появилась рубрика «Спорт здоровью», в которой ветеран рандоннёрского движения Роже Мартен делится накопленным опытом подготовки к безопасному и «комфортному» прохождению длинных дистанций.

По-видимому, целесообразно ввести подобную рубрику и на страницах нашего Вестника.

Поделитесь Вашим тактическим опытом и «секретами» как на этапе подготовки, так и на дистанциях квалификационного ранга 200-600 км. Я думаю, что дебютанты с большим интересом познакомились бы и со специфическими особенностями прохождения супервеломарафонных дистанций 1000-1200 и более км.

Итак,
Советы рандоннёрам от Роже Мартена

Эта рубрика родилась в прошлом веке. Сколько вспоминается правил, опубликованных под этой рубрикой. Надо ли напоминать их вам в 3-м тысячелетии?

(Из упущенного)

Начинается осень.
Вы получили удовольствие, реализовав (проектируйте на себя):

- Федеральную Неделю в Пиренеях, удовлетворив немного свои туристские стремления;
 - рандонне дальних дистанций (200-1200);
 - несколько горных рандонне на байках.
- В летний период было чем удовлетвориться.

После каникул вы поучаствовали в пробегах с молодёжью, реализовав связь между поколениями.

И теперь?

То, что походит одним, совершенно не подходит другим: Вы, я надеюсь, приобрели свою форму в Пиренеях и... не впадёте, подобно суслику, в зимнюю спячку.

Осенние прогулки наступают как раз для вашего удовольствия и констатации, что ваше рандеву с формой состоялось!

Тем не менее, не пренебрегайте в ходе сезона некоторыми деталями, которые вам кажутся незначительными.

Наступил момент составить план сезона:

- Вы плохо восстановились в этом сезоне, вы устали! Не позволяйте усталости охватить вас. При разработке режима восстановления лучше обратиться за консультацией к спортивным медикам, заняться зубами...
- Вы вели себя небезупречно в течение сезона - в подходе к регулировке вашей техники, без достаточного здравого смысла или осторожности, проявились некоторые боли : шея, спина, колени ...

Проверьте своё положение в седле: кончик носовой части седла кверху влечёт к опрокидыванию таза назад, и поясница скругляется. Это может быть опасно, если, как у меня, ваша поясничная мускулатура недостаточно развита .

- У вас болят колени? Возможно непра-

СПИСОК СУПЕРРАНДОННЁРОВ-2006

Дьячков Илья	С.-Петербург	Балтийская звезда	3800
Монахов Дмитрий	С.-Петербург	Балтийская звезда	3100
Зельдин Тарас	С.-Петербург	Балтийская звезда	3000
Гуляков Артём	С.-Петербург	Балтийская звезда	2800
Жуков Даниил	С.-Петербург	Балтийская звезда	2700
Громов Виктор	Верхняя Салда	Урал-марафон	2700
Евсеев Алексей	Екатеринбург	Урал-марафон	2700
Коробейников Виктор	Кашино	Урал-марафон	2700
Саматов Олег	Екатеринбург	Урал-марафон	2700
Каменцев Михаил	С.-Петербург	Балтийская звезда	2600
Сахипов Харис	ЯНАО	Урал-марафон	2400
Кожедуб Алексей	С.-Петербург	Балтийская звезда	2300
Ямангулов Игорь	Екатеринбург	Урал-марафон	2300
Никотин Валентин	С.-Петербург	Балтийская звезда	2100
Суворкин Владимир	С.-Петербург	Балтийская звезда	2100
Ильин Игорь	Екатеринбург	Урал-марафон	2000
Безызвестных Андрей	С.-Петербург	Балтийская звезда	1900
Макаров Дмитрий	С.-Петербург	Балтийская звезда	1900
Маслова Татьяна	С.-Петербург	Балтийская звезда	1900
Гаврилов Михаил	Черноголовка	Караван	1900
Баранов Сергей	Н.Тагил	Урал-марафон	1800
Туринцев Юрий	Екатеринбург	Урал-марафон	1800
Виколов Антон	С.-Петербург	Балтийская звезда	1700
Чернорот Елена	С.-Петербург	Балтийская звезда	1700
Жулимов Юрий	Пенза	Сура-марафон	1700
Соловьёв Александр	Пенза	Сура-марафон	1700
Хромов Сергей	Пенза	Сура-марафон	1700
Водолага Вадим	Ростов н/Д	Неоскифы	1700
Касапов Сергей	Москва	Караван	1500
Певнев Валерий	Волгоград	Орион-рандоннёр	1500
Басалаев Владимир тд	Пенза	Сура-марафон	1500
Басалаева Людмила тд	Пенза	Сура-марафон	1500
Болдырев Алексей	Архангельск	М8	1500
Галыбин Дмитрий	Архангельск	М8	1500
Малаховский Вадим	Северодвинск	М8	1500
Сеитов Павел	Архангельск	М8	1500

РАСЧЕТ годовых взносов ОРВМ за 2007 г.

Клуб	Участ-ников	Пробегов 2006	Ежегодный взнос RM	Регистрация brevet	Почтовые расходы	Развитие	ИТОГО (Евро)
Орион	22	30	1,9	13,5	12,0	13,5	50,0
Караван	20	45	1,7	20,3	10,0	12,0	44,0
Урал-марафон	36	93	3,0	41,9	10,0	21,5	76,0
Балт. звезда	148	385	12,5	173,6	38,0	80,0	300,0
Кавказ	2	2	0,2	0,9	2,0	1,5	5,0
Сура-марафон	44	81	3,7	36,5	12,0	26,0	78,0
Неоскифы	34	58	2,9	26,2	10,0	20,0	60,0
М8	25	40	2,1	18,0	10,0	15,0	45,0
Сарбайк	15	-	1,3	-	6,0	10,0	18,0
Небесный м.	5	-	0,4	-	3,0	5,0	9,0
Сотня	5	-	0,4	-	3,0	5,0	9,0

«Сталинград» или Волгоградский марафон «Волга-Дон» 2007

Пятница-тринадцатое. (13-15/07/07)

Главная площадь Волгограда, подтягиваются байкеры, в основном сочувствующие, немногих участников марафона можно отличить по прицепленным трёхзначным номерам.

Старт. 9:00 пятница.

Выстраиваемся на площади, слушаем последние ЦУ и под прикрытием гаишников двигаемся. Обычно ГАИ сопровождает до выезда из города, но в этот раз, как сказал организатор Валерий Анатольевич Комочков (командор), подход был неформальный. Правда волгоградские и ростовские гаишники проявили неформальность по-разному: в волгоградской области машина сопровождения менялась в каждом районе, сопровождая основную группу, служивые были приветливы и ненавязчивы. При передаче нас ростовским бойцам, новые благодетели сразу заявили, что ночью движение разрозненных групп невозможно, и на границе следующего района нас попытались насильственно принудить дожидаться всех участников. Но по порядку...

С лидером определилось сразу, ещё до старта все тыкали пальцем, похлопывали по плечу Валеру Певневу, объясняя голландцу Тону Ламерсу, кто здесь фаворит. Подыскивая себе компанию, я сразу присмотрел самого большого велосипедиста, правда командор сказал, что Вова Величко финиширует обычно в первой двойке, это несколько насторожило, но я решил использовать достойные габариты сколько смогу.

Из города выехали плотной группой включающей и провожающих. Некоторое время я ехал в паре с дядей Лёней, бывшим гонцом и мастером спорта. Я услышал от него массу полезных вещей, а позже на банкете, он с научной точки зрения обосновал мне полезность для мышц красного вина после продолжительных нагрузок.

Поначалу вели двое молодых, голландец и Денис Елфимов, а Вова с Валерой (победители прошлой волгодонской тысячи) постоянно их одёргивали, советуя снизить темп. Километре на 50-ом у Валеры стрельнула покрышка, и вся группа остановилась, вероятно из уважения к лидеру, потому как помощь в двадцать рук была явно избыточна. Выехав из толпы, я потихоньку поехал дальше, меня сразу нагнал пензенец Андрей Тимаев.

Познакомились, обсудили нюансы наших регионов. Подтянулись остальные участники, и уже без провожающих – вшестером, мы двину-

лись дальше, ещё раньше от нас отстали три орионовца во главе с командором.

90 км - родник - 12:10, пятница.

Пересекли Дон, поднялись метров на 100, красота неопишная. Жара усиливается, пьём, умываемся, запасаемся водой. Я прикупил пирожок с чаем, а орионовские гонцы приняли спецпитание «жидкий героин» (детская каша «малышка»). Минут через 15 двигаемся дальше, проехав 1,5 км, группа тормозится у последнего ларька в этом оазисе, вероятно, кому-то не хватило «малышки». Еду дальше, не напрягаюсь, жду, когда догонят, до следующего оазиса.

140 км – кафе – 14:20, пятница.

Народ донимает жара, я чувствую себя особенно. Вероятно местные, изнывающие от жары второй месяц, быстрее достигают точки кипения, а мой организм, охлаждённый практически ежедневными дождями с мая месяца, готов накапливать тепло более продолжительное время. Дальше едем группой, правда, потерялся пензенец, но голландец ещё с нами.

170 км – Гостинный двор – 15:43, пятница.

Увидев местного, поливающего цветочки принимаю водные процедуры, иду в трактор, видя мою мокрую голову, орионовцы тоже спешат использовать нечаянное благо, голландец при слове «Душ» тоже оживляется, правда не сразу ассоциирует с этим словом поливочный шланг. Жара пожинает первые плоды, измотавшись на взгорках, Володя Величко решает сойти. Заправляемся водой, едем дальше.

За 3,5 км до КП у меня спускает переднее колесо, уже второй раз со времени выезда из дома, понимаю, что проблема не в проколах, а в колесе. Вижу коллектив ожидающий меня в 50 метрах впереди, вокруг ни клочка тени, решаю не разбираться в причинах, перебортовываю, ставлю запаску (последнюю, но ведь есть ещё заплатки). Даст Бог, до захода солнца протяну, а по холодку закроюсь.

200 км – КП1, ДПС Чепнышковский - 17:30.

Метим карточки у гаишников, отвечаем на стандартные вопросы, едем обратно. У молодых пылу поубавилось, едем сменами. Голландец заметно подустал. Встречаем пензенца и командора, едут поврозь. Активно приветствуем друг друга, да и отсюда взяться унылости - жара спадает, пройдена всего 5-ая часть.

226 км – КП2, Гостинный двор – 18:25.

Метимся у барменши, заказываем обед из трех блюд, вдумчиво перекусываем. Подъезжают отстающие два марафонца (им ещё ехать в Чернышковский), похоже для них марафон закончился. Заправляем бачки.

(окончание в следующем номере)

Игорь Березенков (Новосибирск)

вильное положение ноги в туклипсе (автомате) педали или их излишняя подвижность. Регулировка основы держателя должна быть такова, чтобы ось педали располагалась под суставом большого пальца. Проконсультируйтесь у врача, если боль продолжается. Что касается материальной части, специалист вам может помочь найти наилучшее положение на велосипеде с помощью компьютерной программы! (?)

Усиление поясницы

Лечь с подушкой под животом, руки на затылке, голова и локти на коврик.

На вздохе поднять голову на 20-30 см, подняв локти в стороны. Голова остаётся на одной линии с туловищем.

Держать позицию 5 сек и опуститься на выдохе.

Повторять 5-15 раз.

Опасно ездить с эмпирическим подходом

Лабораторный тест позволяет узнать свою максимальную частоту пульса (МЧП) и рекомендуемый динамический диапазон (в плане сердечной безопасности).

Необходимо хорошо восстанавливаться

Катайте в течение сезона! Активность велосезона должна уступать периоду отдыха организма в течение зимы, всё же отдыху активному, т.к. полная расслабленность в течение нескольких месяцев должна быть исключена!

После новогодних праздников надо поднимать активность с нагрузками порядка 60-70% от МЧП.

Не забывайте работать над выносливостью, одним из векторов физического состояния

Выносливость - это приоритетное свойство в любой спортивной деятельности, коленная основа, база, позволяющая подготовить спокойный сезон без опасности для здоровья.

Эта база создаётся при интенсивности нагрузки порядка 70-80% МЧП.

Хорошо поработать над педаляжем

Упражняйтесь в достижении сорости педаляжа на уровне 90 оборотов в минуту.

Полезно усилить брюшной пресс, чтобы укрепить позвоночник и поясницу

Недостаточная крепость брюшных мышц часто является причиной поясничных

болей. Воспользуйтесь зимой для этой работы, которая даст эффект при будущем длительном движении в седле.

Наконец, не забывать о растяжках

Они рекомендуются при разминках на велосипед. Используйте зимний период для совершения растяжек, предназначенных для повышения гибкости суставов и мышц позвоночника...

А в холодный период... катайтесь

Опытный приятель пригласит вас на это при условии, если

- вы не будете форсировать;
- регулярно контролировать свою ЧП;
- думать о том, что надо много пить;
- открывать окна комнаты, где вы остановились.

Новые клубы

НОВОСИБИРСК-МАРАФОН

Пятилетняя переписка дала результат. Игорь созрел-таки до участия в серии веломарафонов: 200, 400 с Урал-марафоном, 600 у себя экспромтом и Волга-Дон 1000 в Волгограде. Поздравляем руководителя нового клуба!

«Просим принять велоклуб «Новосибирск-марафон», г. Новосибирск в состав Общества российских велотуристов-марафонцев. С Уставом Общества знакомы.»

Согласно протоколу №2 собрания актива велоклуба «Новосибирск-марафон» ответственным за проведение квалификационных марафонов в сезоне 2008 года избран Березенков Игорь Владимирович.»

БАЛАКОВО-ВОЛГА

Клуб появился благодаря активной пропагандистской деятельности Владимира Васильевича Басалаева. Пройдя стажировку на двухсотке Суры-марафона, рандоннёры Балакова приняли бесповоротное решение. Поздравляем актив нового клуба!

«На основании протокола собрания инициативной группы по созданию клуба в городе Балаково, просим принять наш клуб «Балаково-Волга» в состав Общества российских велотуристов-марафонцев «Российские рандонёры». Ответственный Красноперов Игорь Владимирович.»

На подходе Нижний Новгород, Челябинск и Туапсе.

Послание президента RM

Мои дорогие друзья Рандоннёры!

Прошло много времени с тех пор, как я послал Вам мой первый бюллетень. Прошу Вас извинить меня, но есть несколько неожиданностей в течение последнего года, которые объединились против меня и привлекли моё внимание в стороне от моих обязанностей по отношению к моим как международным, так и австралийским коллегам.

Сезон 2005 года прошёл с большим успехом. В ходе сезона я зарегистрировал более десятка больших бреветов (582 пробега). Итоги по странам смотрите ниже :

Australia	6	Denmark	21	United States	209
Bulgaria	12	Spain	88	United Kingdom	246

Подробности доступны на нашем сайте.

Мои горячие поздравления всем рандоннёрам и организаторам. Мы объявляем результаты рандоннёров, но часто не оцениваем усилий организаторов и добровольцев. От имени всех рандоннёров я адресуяю свою благодарность всем организаторам и их помощникам. Без Вас рандоннёры не имели бы вызова на состязание и, следовательно, возможности испытать себя.

Календарь сезона 2006 года полон вызовов для сообщества рандоннёров. Вы найдёте мероприятия на четырёх континентах. Я желаю мужества всем рандоннёрам, выполняющим бревет 1200 км и более. Вот календарь 2006 :

BULGARIE					
Federation de Bulgarie	1200km	Sliven - Varna - Sliven	22-25/6/2006	Lazar VLADISLAVOV	lazarus@slivenberg.net
AUDAX NORDIQUE					
DANEMARK					
	1200km	Superbrevet Scandanavia	16-19/06/2006	Per RASMUSSEN	per.rasmussen@audax-club.dk
AUSTRALIE					
TASMANIA					
	1200km	Hobart-Marrawah-Hobart	16-29/1/2006	Tim STREDWICK	tstredwick@bigpond.com
NSW WOLLONGONG	1200km	Parkes Ride	4-7/03/2006	Henry BOARDMAN	hboa3853@bigpond.com
WESERN AUSTRALIA	1200km	The Classic WA Randonnee	6-9/10/2006	Nick DALE	nick.dale@skg.com.au
RUSSIA					
	1200 km	Europe - Asia	20-23/07/2006	Peutr MISNIK	urmar@r66.ru
U. S. A					
WA Seattle					
	1200km	The Cascade 1200	24/06/2006	ww.seattlerandonneur.org	rba@seattlerandonneur.org
MA Boston	1200km	Boston-Montreal-Boston	17-20/08/2006	Jennifer WISE	otherwise@att.net
CO Boulder	1200km	Last Chance	13-16/09/2006	John LEE ELLIS	jellis7@juno.com
North Florida	1200KM	North Florida 1200	13-16/10/2006	Joe ARNOLD	flabrevet@hotmail.com
FRANCE					
Cyclo Club Orchies	1200km	Orchies-Ballon d'Alsace-Orchies	20-24/07/06	Christian THERON	therone@wanadoo.fr
CANADA					
Ontario Randonneurs					
	2000km	Hill Quest 2000	8-15/7/2006	Vytas JANUSAUKAS	vytas@magma.ca
BC Randonneurs	VanIsle 1200		5-9/07/2006	Ken Bonner	kenbonner@telus.net

Как вы можете констатировать, число бреветов 1200 км и более растёт с каждым годом. Я желаю всем славных пробегов.

Некоторые могут заметить, что сайт LRM перемещён. Его новый адрес :
http://www.lesrandonneursmondiaux.org

Мы встретили некоторые трудности у наших провайдеров и нашли возможность поместить сайт у более надёжного провайдера. Благодарю Вас за корректировку связей на ваших сайтах. Констан был слишком занят, и сайт пока не в желаемом состоянии. Тем не менее добро пожаловать на сайт. Если у вас есть какие-то идеи по сайту, направляйте сообщение непосредственно Констану.

Боб Лепертель по-прежнему имеет несколько маек LRM на продажу. Если Вы или кто-то из ваших членов желает её приобрести, обращайтесь непосредственно к Бобу.

Ханс Дусинк-

Президент Les RM

Новости АСР

Из АСР от Жана-Гальбера Фабюреля, ответственного по всемирным рандоннёрам RM, пришло письмо с информацией о технологии заявок на 16-й Париж-Брест-Париж.

Участникам Париж-Бреста будет предложено два варианта заявки: «бумажный», обычной корреспонденцией и - через Интернет.

«Бумажный» также как и в 2003 году:
- отправка в АСР почтой заявочного бюллетеня и прочих документов;
- отправка из АСР почтой досье для участников.

При заявке через Интернет - 2 этапа:
- заявка через Интернет с подтверждением АСР;
- отправка в АСР почтой документов (страховка, медсправка, фото и пр.);
- возвращение досье из АСР электронной почтой (- 3 евро).

Как выглядит заявка по Интернет можно посмотреть на сайте: www.paris-brest-paris.org/FR/index.php/showpage=420

Тарифы не окончательные, будут уточнены к концу марта (*на 15 февраля бюллетень на сайте ещё не был выложен*).

Мне, как национальному Представителю АСР-RM, предлагается четыре локальных варианта:

1. Собрать все бумажные досье по стране, заявить всех через Интернет и отправить почтой все документы в АСР.

2. Собрать все бумажные досье по клубам страны и после проверки отправить почтой в АСР.

3. Участники страны заявляют сами через Интернет, а мне отправляют все заявочные документы с уведомлениями о заявке в АСР. Я группирую эти досье и после проверки отправляю почтой в АСР.

4. Участники страны заявляют сами через Интернет и отправляют свои досье с заявочными документами непосредственно в АСР.

Жан Гальбер Фабюрель запрашивает:

Если кто-то не может получить заявочные бюллетени через Интернет (???), то сколько может понадобиться для российских рандоннёров бумажных заявок и на каком языке (французском, английском)?

Образец заполнения заявочного бюллетеня в переводе на русский я разослал руководителям клубов. Возможно, он даже не изменился существенно с 2003 года. Необходимо с ним ознакомиться и потренироваться, т.к. отpravку заявок надо завершить в течение 2-3 дней после выполнения последнего квалификационного марафона 600 км, т.е. до 28-30 июня.

В. Комочков
Президент ОРВМ