



**Состоялся второй ежегодный веломарафон "Два по 100 в одну посуду"**  
Опять доказали - Можем! Мероприятие получилось намного более массовое, чем ожидалось. Были и падения и сходы, а главное - жара....

**Второй ежегодный веломарафон Днепр-Запорожье-Днепр по разным берегам Днепра (200 км)**

**Пару отчетов непосредственных участников и сухая статистика:**

Дистанция 200 км

Маршрут: Днепропетровск - Запорожье - Днепропетровск (туда по левому, обратно по правому берегу Днепра)

Количество стартовавших участников: более 24

Количество финишировавших в зачетное время: 16

Примерные результаты веломарафона на 200 км  
По маршруту Днепропетровск-Запорожье-Днепропетровск  
20 мая 2007г.

| №  | Имя               | Время | Место | Время    |
|----|-------------------|-------|-------|----------|
| 1  | Даниленко Алексей | 28    | 1985  | 08:30:00 |
| 2  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 3  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 4  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 5  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 6  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 7  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 8  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 9  | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 10 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 11 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 12 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 13 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 14 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 15 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 16 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 17 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 18 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 19 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 20 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 21 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 22 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 23 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 24 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 25 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 26 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 27 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 28 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 29 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |
| 30 | Михайленко Андрей | 28    | 1975  | 08:40:00 |

Сразу скажу, что самое тяжелое было не расстояние, а температура воздуха под 40 на солнце.

На старт собралась внушительная, как для подобного мероприятия толпа - я насчитал 31 человека, хотя больше половины весь маршрут ехать не собирались, но было приятно увидеть столько людей на старте.

Около 9:00 дали старт и группа тихонько поехала. Первые 30 км ехали довольно компактно со скоростью 28-35 км/час, было не жарко... Потом было первое падение - кто-то на шоссе притерся к колесу и на скорости под 30 оказался на дороге. Часть группы остановилась, а часть понеслась дальше - группа разорвалась. Потом было еще одно падение, которого я не видел.

Километров через 50 со старта группы уже не было... Все работали разделку или разбившись парами по силам... Солнышко начало припекать, температура поднялась до +40 (если верить моему компьютеру) на солнце (максимальная температура на компе была + 43 около 2х часов дня).

Почти до самого Запорожья ехалось без всяких проблем не смотря на встречный ветерок и жару. Те, кто заранее не подумал о креме от солнечных ожогов заплатились за это - руки и колени сгорали нещадно, а на солнце ожог болел еще больше.

За 10 км до Запорожья заехал в придорожную кафешку и купил 2 литра сока... Туда же подъехал кто-то (вроде Славик) на байке (какой-то Кейлис черного цвета с дисковыми тормозами)... Потом мимо пронеслись еще 2 человека (Миша Новобранцев и Олег Гутков) и я поехал их догонять... Догнал на вершине бугра, где они остановились на передых - посидели минут 10 и поехали... Миша отстал, сказал что догонит (вроде он

пробился, причем сразу оба колеса)... Ждать я его не стал, а поехал с Lin в Запорожье. В городе купили миниралки и мороженое. Lin остался отдыхать, а я поехал дальше... Меня переклинило уже на выезде из Запорожья. Несмотря на то, что купил спрей от ожогов и бинт, которым обмотал руки (какая никакая защита от солнца) ехать было тяжело... скорость упала до 20 км/час. Кончилась вода, которой периодически поливал руки, а кафешек как назло не было. Вобщем я нашел тенек под деревом и завалился спать... вернее просто полежать в тенечке, смазать руки и предохнуть... Минут через 10 решил ехать дальше - проехал 100 метров и понял, что с такими ожогами далеко не уеду и опять упал под дерево где и проспал больше 2х часов... Разбудили меня какие-то пацаны на машине, которых привлекла моя ярко-желтая форма в кустах - подъехали, я на них посмотрел, они сказали: "А блин! Это спортсмен..." и уехали... Я подождал пока солнышко сядет за макушки деревьев - создаст тенек и поехал. Километров через 20 из-под дерева был извлечен Lin и оставшиеся 25 км мы докатились вместе... В Братском купил литр молока - это такой кайф выпить молока на финише! Класс!

Итого: мое время - что-то за 11 часов

Жутко обгорели руки и колени...

### **Антон А. Тельянов aka АТА**

Это уже мой шестой марафон и можно подвести итоги. Очень жарко было на 400км но скорость там была выше, чем вчера на 200.

Тогда это была последняя жара, а вчера первая. 300км я вообще прошел на одном дыхании и это был самый легкий для меня марафон. Там средняя скорость была 28,5. При высокой температуре кровь обеспечивает тепловой баланс, а мышцы и желудок остаются на скудном пайке.

Основной источник энергии - это запас гликогена в мышцах и печени. У тренированных спортсменов его хватает на 4 - 5 часов.

Лидеры вчерашнего марафона уложились в 7-8 часов. Так что им тоже пришлось нелегко на последнем участке.

Питательные смеси при жаре не работают, от них тошнит. Я жалею, что взял одно яблоко, надо было взять три. Яблоки катят.

В Запорожье очень захотелось пива. Но подходящего пивбара в холодном подвальчике не попалось и я выпил холодного кефира. Отличная штука. Певцов может в походе за раз выпить 2 литра, а у него большой опыт.

Даже на тяжелых марафонах надо испытывать удовольствие и я поехал на городской пляж. Испытал истинное блаженство.

Вся дальнейшая тактика сводилась на то, что бы приехать засветло и уложиться в нормативы.

Дедушка на моих глазах упал на скорости 35км в лидирующей группе и сильно ударился головой об асфальт. Группа поехала дальше. Кроме сотрясения мозга сильные ушибы и ссадины. Тем не менее до финиша доехал. Старой закалки человек.

При планировании марафонов нужно учитывать наличие на дистанции магазинов с холодными напитками: минералка, кефир, пиво.

И не нужно превращать марафоны в гонки. Это вредно для здоровья. На этом марафоне испытал секретное оружие. Под кепку с дырочками подложил поролон и смачивал его водой. Одни движением можно было при необходимости обтереть лицо и шею. Очень даже советую. Расход воды незначительный. На следующий год нужно будет проследить, что бы первая жара не совпала с марафоном.

### **Линьков Александр Иванович aka Lin**

Дистанция - 152 км.

Маршрут: Днепропетровск - Запорожье - поезд - Днепропетровск.

Теперь личные впечатления.

Стартовали довольно резво, впрочем, как и всегда. Вперед вырвалась группа шоссейников "в полосатых купальниках", за которыми очень удачно пристроились все остальные. Так ровненько, пелетоном, прошли около 15-20 км (здесь позволю себе не согласится с АТА, так как первое падение было еще на Донецком шоссе), как вдруг кто-то из последних велосипедистов резко вильнул в сторону и упал на скорости под 35 км/ч. Часть группы остановилась, часть понеслась дальше. Затем оставшиеся собрались в группочку (7 человек), думали догнать первую группу, у них ничего не получилось, и начали ехать вместе. Но где-то через 10 км. группа все равно разорвалась по 1-2 человека.

Затем все ехали уже отдельно. Я ехал вместе с Giant-ом. Постепенно начала заканчиваться вода, а на заправках воды не было (кроме одного кафе на 52 км., где была только холодная минералка с газом). На 72 км. увидели магазинчик, возле которого отдыхали Миша, Дедушка и участник под номером 9 (имени, к сожалению, не знаю - наверное, Олег Гутков). Пока мы покупали воду и отдыхали, они уехали. В час дня под горку я уже не мог ехать, потому что при скорости 12-16 км/ч ветра нет, и возникает ощущение медленного поджаривания. Под очередную горку встал и пошел пешком, чувствуя, как начинают плавиться подошвы .

Немного с Giant-ом отдохнули и поехали дальше. За 10 км от Запорожья зашли в кафе (скорее всего в то-же, что и АТА), в котором нас собралось 6 человек. После отдыха поехали дальше, затем я прокололся, починился, догнал парочку велосипедистов, которая меня ждала, и мы въехали в Запорожье.

Тут меня ждала измена. Я не мог по ровной дороге ехать быстрее 20-25 км/ч. Не мог вообще. Поняв, что переоценив свои силы, расстался на пр. Ленина с Giant-ом, который поехал дальше, сам поехал на ж/д вокзал. Там, не взяв билета на поезд (ввиду отсутствия паспорта ), напросился в багажный вагон . Через 2 часа был в Днепре, а еще через 35 минут - дома. .

Время в пути - не помню, как-то не до того было, общее расстояние - 152 км.

Практически не обгорел, так как брал с собой крем.

Вывод: такой же, как у АТА Больше марафоны при температуре за 30 я не поеду! (с) АТА

Кстати, нашел (может я и не первый) способ рационального использования воды и нехотения пить:

в эту поездку я взял с собой леденцы от горла "Доктор Мом", так как горло последние две недели немного сушило. Так вот, в рот кладется сосательный леденец и просто держится за щекой. Затем раз в 10-15 минут в рот набирается глоток воды и держится там одну-три минуты, глотая маленькими глотками. После такого еще минут 10-15 не хочется пить, и не сушит ротовую полость. Леденца хватает где-то на час-полтора.

Первой бутылки с двумя леденцами мне хватило на 70 км., когда леденцы закончились каждые 10-15 км. выпивалось по поллитра воды.

В общем, мне понравилось.

### **Слава ака Лев**

Хух да скажу, что бревет был не из легких первые 100км. ехалось как по маслу, а вот дальше приходилось напрягаться, мы Author и Володя (Карбоновая Вилка) , который ехал на бьянки не пропустили мимо не одного кафе визде заехали покупались пополоскались и т.д. и т.п потом по Запорожью я ехал и наслаждался некто некуда неспешыл и жизнь казалась как в шыколаде доехали до заправки там взяли чеки отдохнули минут 30 и поехали дальше. Уже на втоом виадукe я просто немог крутить педали а все что у меня было с еды я сел и пришлось клянчить покушать у пацанов вот я покушал силы появились буквально минут на 10 мы выехали на последнюю гору которая нам показалась самой тяжелой и уже по ровной дороге я ехал и ловил глюки ну ещоб 1км. и я просто свалился бы но тут мы на гаризонте увидили палатку и я обрадовался наверное больше всех!!!!!! Наше время гдето 8:47

### **Дубенко Роман ака Lexus**

-----

Всем огромное спасибо, "Покатушка" была просто замечательная.

До встречи на шоссе!

Автор отчета Антон Тельянов (ака АТА)