Если верить древним индусам, мы - это то, что мы едим. Корреспонденту "СЭ", путешествовавшему с пелотоном участников "Тура Лангкави" по Малайзии, было крайне интересно взглянуть на личность велогонщика с этой точки зрения. Моими проводниками в мир велогонщицкой кухни в прямом смысле этого слова стали российские спортсмены из команды "Тинькофф. Кредитные системы" Павел Брутт и Николай Трусов.

- На каждом этапе велотура организаторы отводят полтора километра на так называемый пункт питания: технички команд выстраиваются вдоль шоссе, и помощники ждут вас, гонщиков, с сумочками, наполненными всякой снедью. Что же такое в этих пакетах? Чем поддерживает силы велогонщик во время изнурительного многокилометрового марша?

Брутт: - Прежде всего в этих сумочках напитки - две фляги или, как мы их называем, бачка с водой и изотоником.

- С обыкновенной водой?

Трусов: - Нет, с минеральной, обогащенной солями. Кстати, два таких же бачка крепятся к раме велосипеда перед стартом, но их содержимое мы выпиваем задолго до пункта питания. Если бачки опустели, а пить все равно хочется, мы можем спуститься к машине сопровождения и попросить добавки.

- Что значит "спуститься"?

Трусов: - Спуститься на нашем сленге означает притормозить, откатиться в хвост группы и подъехать к техничке. Иногда по просьбе товарищей по команде гонец может взять воду и для них.

- Ну а если ты в отрыве, вода кончилась и пить ужасно хочется. Не спускаться же к техничке, теряя лидерство?

Брутт: - Если ты лидер, то рядом едет вторая техничка. Достаточно просто поднять руку, чтобы машина приблизилась и обеспечила тебя всем необходимым.

- А из съестного что кладут в сухой паек велобойцу?

Трусов: - Пару энергетических шоколадок...

Брутт: - Они бывают разные: с белковыми добавками, с углеводными. Сделаны же эти шоколадки в форме батончика.

- А что это такое жидкое в пакетиках, похожих на тюбики с едой для космонавтов?

Трусов: - Это сладкий гель, быстроусваиваемый, иногда с кофеином. Очень помогает взбодриться во время гонки. Часто перед стартом нам готовят булочки с джемом и тоже кладут в мешочек.

Брутт: - Но это зависит от того, где проходит гонка, то есть от того, что есть у наших помощников под рукой. А в основном мы подкрепляемся шоколадками, которые поставляет спонсор.

- По вкусу ваши шоколадки отличаются от тех, что продаются в магазинах?

Брутт: - По большому счету это и не шоколадки, просто мы так называем эту спрессованную массу со вкусом шоколада. Они не тают при жаре, всегда сохраняют форму.

- Николай, на одном из этапов вы проскочили мимо вашего массажиста, который протягивал вам сумочку с едой. Как решали вопрос с питанием на оставшейся части дистанции?

Трусов: - Вообще-то довольно часто случается, что на большой скорости тебе не

удается удержать в руках сумочку и она падает на дорогу...
Брутт: - Кстати, это очень опасно, иногда другие гонщики наезжают на упавшие бачки и падают. Могут возникнуть завалы. Поэтому перед пунктом питания мы все-таки замедляем ход.
Трусов: - Ну а если ты промахнулся и уехал с пункта ни с чем, с голоду умереть тебе не дадут. Во-первых, всегда могут поделиться коллеги, причем не обязательно из твоей команды. И меня не раз выручали соперники, и я с ними делился своим пайком. Это в порядке вещей. Ну и опять-таки всегда можно спуститься к техничке. Кстати, мы и со старта уходим не пустые. Нам в наспинные карманы кладут немного шоколадок или пакетик геля.
- Тогда зачем эти пункты питания?
Брутт: - А затем, чтобы получить питье и еду не теряя позиции в гонке.
- Почему пункт питания иногда бывает ближе к старту, иногда - ближе к финишу?
Трусов: - Тут все зависит от организаторов. Как решат, так и будет.
Брутт: - Основная трудность во время подъезда к пункту питания для гонщиков одной команды - соблюдать дистанцию, идти с просветом. Поскольку на точке, как правило, нас ждут один-два человека с шестью сумочками, они физически не смогут быстро и точно раздать все пайки шестерым мчащимся плотно друг за другом гонщикам. Поэтому к пункту нужно подъезжать, грамотно расположившись в пелотоне. Ну а если такой возможности нет, все сумочки хватает кто-то один, и потом на дистанции раздает их товарищам.
- Не договариваетесь заранее, как будете действовать?
Трусов: - Нет, все решается по ходу гонки.
Брутт: - Иногда бывает страшновато. Только представьте: идет караван, люди перекладываются по трассе, чтобы успеть поймать передачу, а кто-то не слишком зоркий в последний момент углядит свою техничку и как ломанется к ней! Поэтому группа старается сбрасывать скорость перед пунктом питания. Еда - дело святое, и на эти полтора-два километра объявляется перемирие: нет ни атак, ни попыток отрыва.
- А если кто-то нарушит джентльменский договор?
Брутт: - Нарушитель конвенции рискует быть закиданным пустыми бачками. Кстати, здесь, на "Туре Лангкави", такое уже случалось. Кто-то из местных молодых гонщиков решил воспользоваться тем, что караван притормозил на подъезде к пункту питания, и попытался удрать. В спину ему тут же полетели бачки, и некоторые достигли цели. Парня вернули в пелотон и популярно растолковали правила хорошего тона.

- Насколько вкусно то, что лежит в ваших пайках? Можно это есть в обычной жизни?
Брутт: - А почему нет? Все это очень сладкое и калорийное. Сладкоежкам нравится, хотя чревато набором лишнего веса. А, например, мне, как горному специалисту, необходимо держать боевой вес. Впрочем, как говорит наш спортивный директор Дмитрий Конышев, все начинается еще до гонки. Чтобы сил хватало на всю дистанцию, нужно грамотно позавтракать перед стартом и грамотно поужинать после финиша. Ну и правильно восстанавливаться, конечно.

- Вы говорили, что пайки ваши достаточно калорийны. После финиша долго еще не хочется есть?
Трусов: - Это зависит от того, сколько съел во время гонки, какой протяженности был

этап...
Брутт: - Но, как правило, есть хочется уже сразу после финиша. Как только отойдешь от спортивного азарта, сразу появляется чувство голода.

- А можно проехать весь этап вообще без еды?
Брутт: - Если этап недлинный, можно, но только зачем? Ничего хорошего от такого эксперимента не будет.

- Вы уже не первый год гоняетесь. За это время меню пайков изменилось?
Трусов: - Меню варьируется в зависимости от местности, где проходит гонка, от того, что может предложить местная кухня без вреда для здоровья гонщика.

- Горные пайки от равнинных отличаются?
Брутт: - На этой гонке нет. А вообще учитываются предпочтения гонщиков. Кому-то по душе жидкая пища - ему дают побольше гелей, кто-то, наоборот, любит батончики.

- То есть набор продуктов в пакете формируется по принципу "было бы удобнее быстро проглотить на ходу" или все же ставка делается на калорийность и прочие медико-биологические параметры?
Брутт: Главный принцип таков: чем удобнее съесть продукт во время гонки и чем быстрее он усвоится организмом, тем лучше.
- Какой тонизирующий напиток вы пьете на этой гонке?
Трусов: - Тот же, что и на других. Нам его поставляет спонсор в виде сухого концентрата, и перед стартом надо просто развести порошок водой.
Брутт: - Шоколадки и гели мы тоже привезли с собой из Италии.
- Я заметил, что на завтраке в отелях у вас на столах стоят какие-то коробки с едой. Что это?
Брутт: - Либо биодобавки, либо обычные мюсли. Мы и их с собой прихватили, чтобы не подвергать желудок стрессу при знакомстве с новой кухней, тем более такой экзотичной, как в Малайзии.
Трусов: - А вообще нам очень рекомендуют есть макароны. Спагетти - это для нашей команды главная еда в любое время суток. Сказывается итальянское влияние. Хотя не только итальянские диетологи утверждают, что паста - отличный источник энергии. Поэтому тарелка макарон перед этапом - это нормально.
Ровшан Аскеров
Спорт Экспресс из Лангкави, Малайзия