

## Осенний Марафон СПЛАВ 2014 Трейлраннинг. Краткие впечатления от Михаила Афанасенкова.

На этот раз всё как в известной поговорке – «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Два месяца полного «небегания» в начале лета в результате травм (в.т.ч. перелома) и связанные с этим низкие показатели тренированности стали уже в конце августа явно видны по пульсо-скоростным показателям. А, стало быть, побить личный рекорд в марафоне на ККМ (из 3:00) в этом сезоне не получится. И если в прошлом году я отказался от участия в «ОМ-СПЛАВ» именно ради подводки к рекорду в ККМ, то в этом году нет причин не поучаствовать, ибо формат как раз мой любимый, продвигаемый в «группе Сафронова»- бег по лесам, но без экстрима. Записываюсь!

Перед выездом смотрю список – около десятка записавшихся, но шансов попасть в тройку у меня немного: Дима Ерохин с его суперобъёмами, Олег Левандовский и Игорь Яковлев, опередившие меня на Трансурале на 3:10 и 2:40 соответственно (три часа на 18 часах - это немало), ещё какая-то молодёжь тридцатилетняя... Ну и ладно, никогда ещё не бегал ради призов, всегда ради самого процесса. Заезжаем на место вечером в пятницу. Над Киржачём – густой туман в ярком лунном свете. Только успеваю поставить палатку и закипятить на газу ужин, объявляют, что можно уже регистрироваться и получать чипы. Выдают номер 100 – символично! Основатель 100km.ru бежит 100км под 100-м номером.

С утра предстартовый брифинг, затем стартуют мультигонщики и велосипедисты, и, наконец, в 11-00 стартуем мы – «трейлраннеры». Впереди около 61км и 2КП – маршрут напоминает треугольник из трёх этапов с КП по углам и на финише. Погода хороша – без дождя и ветра, без жары, хотя конечно солнце можно было бы и чуть «прикрутить» для меньшей потоотдачи. Ерохин не приехал, так что думаю для начала пристроиться за Олегом Левандовским в качестве ориентира, а далее смотреть по самочувствию. Олег в жёлтой майке бежит парой с ещё одним «жёлтеньким» участником. Со старта они берут довольно резво, начинаю слегка сомневаться в своих силах. Примерно через километр меня уверенно и плавно обгоняет участник в синих гетрах (И.Яковлев). Некоторое время вижу впереди всю тройку, потом остаются мелькать только две жёлтые спины. Дороги сухие и комфортные, в основном – грунт. Много полей и лесов и почти нет населённых пунктов – красота! Перед каким-то болотцем очередной раз вижу впереди две жёлтые спины – они скрываются налево в повороте – но там мокрые колеи с водой. Более сухая дорога идёт вроде сначала прямо и сворачивает налево чуть далее – поддаюсь соблазну «обхитрить» лидеров, обойдя колеи. Но, увы, тот поворот упирается даже не в колеи, а в откровенное болото. Лезть в грязь по колено в самом начале пути не хочется, возвращаюсь назад, потеряв минуту – «жёлтеньких», увы, упустил. В поисках сухого пути между колеями в этом локальном болотце умудряюсь нацеплять колючек (такие рогатые, вроде бы череда) в носки и гетры, весь в них как ёжик и ноги чешутся... Дорога меж тем вновь сухая и чистая – пора догонять конкурентов! Стараюсь держать хороший темп и постепенно жёлтые спины сначала изредка появляются на горизонте, а потом мелькают всё чаще и чаще, и, наконец, кажется недалеко от Новосёлова, я обгоняю эту парочку, обменявшись шутками про одинаковый жёлтый цвет всех наших футболок. Иду вторым. Самочувствие прекрасное, темп – ровный, дыхание – ровное. Пью пока из стартовых запасов строго по часам по два больших глотка – каждые 15 минут, должно хватить почти до Киржача (КП51), всё под контролем. Ну что ж, попытаемся догнать лидера. Чуток увеличиваю темп, и ... - вот он, мелькает в конце деревни Кошелёво! Держу темп – и постепенно, меедленно настигаю заветные «синие гетры» где-то между Русаново и Ирошниково. Вот как раз и церковь, где нужно отмечать чип. Идём искать вместе. По легенде – СВ-угол ограды, но никакой ограды нет, только бурьян! Но в бурьяне явно угадываются примятые недавно тропки – ага – вот и некое шевеление в кустах – это отмечается коллега-VELOориентировщик! Так и есть – в кустах останки былой ограды и КП. По Garminу первые 22км я преодолел с темпом 5:15/км – быстрее чем рассчитывал, но азарт очной борьбы за первую тройку мест взял своё. Однако, опыт подсказывает, что все 60км такую скорость

не удержать. Значит, надо как-то балансировать между разумным темпом и борьбой за места. Попробуем. Выхожу с КП первым. Темп чуть сбавляю, жду когда преследователь будет обгонять. Пропущу, а там посмотрим и подумаем. Однако, обгона не происходит. Стабильно держится в прямой видимости, но не обгоняет. Так, оглядываясь, добегаю до поворота перед Головино – преследователь на хвосте. Тут начинаются хитрые не-то-поля-не-то-болота с параллельными овражками регулярной структуры (осушительными канавами?). Явная дорога исчезает, остаются еле угадываемые колеи-тропинки в высокой траве. И трек, закачанный в навигатор, показывает иногда вовсе не в самую широкую, а куда-то в глушь, и то с запаздыванием метров на 20-40 (это - обычная точность GPS, а не упрёк создателям трека). Стараюсь «просчитывать» повороты по косвенным признакам и максимально угадывать их с первой попытки, чтобы не возвращаться или не подрезать потом по траве или того хуже по болоту. Вроде бы удаётся, травянистые-лабиринты с неясными тропами заканчиваются и я, наконец, приближаюсь к мостику, основательно истоптанному и изгаженному козами. Оглядываюсь – сзади никого. Выбегаю на дорогу, перехожу Шередарь – никого, только пастух на лошади неторопливо движется в мою сторону. Очень странно. Держу в уме два варианта. Первый – соперник мог резануть напрямую через лес на запад на хорошую дорогу, и далее параллельно мне, но быстрее за счёт хорошего грейдера вместо моей травы, и тогда он - впереди. Правда не факт, что там был проход(тропа) сквозь лес и через ручей, но я не отслеживал все развилки, может и был...Второй – соперник, наоборот, заблудился, где-то свернул раньше или позже и теперь выкарабкивается обратно чтобы не форсировать канавы либо болото. Тогда он – сзади. В первом варианте вроде бы надо догонять, ускоряться. Но до каких пор? Вдруг имеет место второй вариант и его там нет? А шутки с темпом на длинных дистанциях могут плохо кончиться, как бы пешком потом не пойти... А если замедлиться и подождать, надеясь на второй вариант, то в случае ошибки своими руками увеличу отрыв по первому дню и завтра не будет шанса... Что же делать? Рассуждаю – мы вместе пробежали уже больше половины второго этапа (между КП), стало быть сил у него не сильно больше моего, если сохранить тот же темп, то врядли я отстану на КП51 более чем на 2-4 минуты. А там противоход, вода, отметка, пока попьёт, пополнит флягу, вернётся - наверняка его увижу навстречу, ежели он впереди. Так и продолжаю. Пробегаю Панфилово – одну колонку пропускаю, на второй не выдерживаю, и наполняю бутылку – стартовые запасы практически кончились, а до КП с водой ещё полчаса наверное, надо себя побаловать... Где-то на полпути от Панфилово до речки дорога вновь заметно ухудшается, идёт по краю леса узенькой едва различимой колеёй в траве. Закрадываются опасения, что как назло параллельно, по лесу, идёт отличная накатанная. Но, азимут правильный, gps говорит, что я практически на треке, короче – «работает – не трогай» - бежим дальше. Дорога постепенно вновь улучшается, и уже перед самым заходом на мост вдруг развилка – прямо и чуть левее. Пока я думаю, из «прямо» выезжает навстречу местный на мотороллере. Спрашиваю его – “к мосту – туда?” – говорит «да, туда, прямо, налево и направо». Бегу. Но gps уже явно показывает, что - не туда. Возвращаюсь и бегу левее – теперь всё верно. Мужик конечно не соврал, просто показал не самую короткую дорогу, «по катетам», а короче было «по гипотенузе». Очередной раз ругаю себя за глупые вопросы местным. Имея карту, а тем более gps-прибор, ни в коем случае нельзя спрашивать у дачников дорогу! У них свои представления и о расстояниях, и о качестве дороги, и о «есть дорога» - «нет дороги». Их нужно спрашивать только о трёх вещах – питьевой воде в деревне (колодцы, колонки), наличии заборов («пройду ли я насквозь или там ворота заперты» и т.п.) и расписании автобуса – ничего этого обычно нет ни на карте, ни в приборе. В остальном лучше полагаться на карту, компас и GPS. С этими мыслями вбегаю на мост, отмечаюсь на КП. Пополняю запасы воды, съедаю гель – единственный на сегодня. Вторые 23 км пройдены с темпом примерно по 6:15/км. На противоходе так никого и не встретил. Наступает расслабуха – в голове где-то помимо разума укрепляется мысль, что впереди никого нет и спешить, стало быть, совершенно некуда. Разум пытается мотивировать созданием отрыва, всё же некоторой вероятностью что кто-то впереди есть, но против него на этом поле начинает играть усталость – силы явно не равны. В итоге я вообще перестаю следить за темпом и включаю «автопилот». Пробегаю по очень

живописным тропинкам вдоль Киржача. Высокий берег, река, сосны, гладкий, ровный и сухой грунт – просто рай для бегуна! В какой-то момент бегу параллельно с парой мультиспортсменов (это понятно по номерам-майкам), они идут ПЕШКОМ и ищут какой-то свой КП, а я бегу бегом и не могу их обогнать (!). Наконец, на мостике через ручей, они идут к устью, а я продолжаю свой неторопливый путь, не забывая пить по часам отмеренные порции глотков. За это и люблю бутылочки – всегда, в отличие от гидратора, видно сколько выпил и сколько осталось. Всегда на финиш (или промежуточный пункт с заведомой водой) прибегаю пустым, что позволяет не тащить лишнее, но и никогда не остаюсь совсем без воды надолго. Перед финишем прибор показывает средний темп последнего 16-километрового участка 8:00 минут на километр. Отмечаю чип на финише. Не до конца уверенный в ответе, спрашиваю – я действительно первый? Подтверждают.

Пара стаканов чая на кухне. Организаторы кормят чем-то вкусным, но я сначала в реку, обмыться, а то потом, после обеда, лезть в холодную воду будет лениво... После купания уже переодевшимся прихожу на импровизированную кухню. Меня спрашивают – «вам гречку или бульон с мясом?» Отвечаю стандартным ответом Винни-Пуха – «и того и другого, и можно без хлеба». Мясо кладут прямо в тарелку с гречкой. МНОГО МЯСА. Не тушёнки, а чистого свежего мяса, нарезанного аккуратными кубиками и сваренного в бульоне. Давно такого не видел. Вкусно. Добиваю тремя стаканами чая с сухарями. Вечером варю себе макароны. Приятель удивляется – зачем, если можно пойти на кухню и попросить ещё гречки с мясом («мультиков» кормят до ночи, у них финиш растянулся вплоть до контрольного времени, это мы, «трейланнеры» - халявщики, быстро отстрелялись). Но мне как-то неудобно два раза. Вдруг на всех не хватит, ежели каждый начнёт по две порции требовать... Время есть, газ есть, макароны есть – почему бы не сварить? Объявляют, что готовы промежуточные протоколы. Смотрю – преследователь отстал от меня на 6 минут, следующие двое кажутся на 11, потом ещё двое - на 25. Плотненько. Завтра не расслабишься!

Ноги гнутся с трудом, хожу хромаю-ковыляю, а достать землю руками в наклоне вообще невозможно. Как оно будет завтра сороковник бежать, да ещё на время!? Время покажет. Пока такого опыта не было. Многодневку я бегал и походы беговые себе устраивал, но то было не на скорость, в несоревновательном режиме, темп был неважен. А завтра – важен, и ещё как важен – в кои-то веки могу бороться за первое место. Точно не припомню такого, наверное это в первый раз. Совершенно новые ощущения. И, надо сказать, приятные и волнующие ☺

Воскресение. Стартуем в 10-30. Все уже изучили протокол и знают конкурентов в лицо ☺

«Жёлтенькие» опять рвут со старта. Хоть у меня и есть фора в 25 минут перед ними, решаю их из поля зрения не выпускать. К моей удаче они пропускают правильный поворот, а я вовремя останавливаюсь и возвращаюсь на правильный путь, видя краем глаза сзади опасные «синие гетры». Однако, «жёлтые» режут по полю и вновь начинают регулярно маячить сзади. Пробегаем жд-переезд у Санино. Тут фортуна решает вернуть им должок, пустив прямо передо мной товарняк. Перебежать я никак не успеваю - локомотив проезжает как раз когда я подбегаю к шлагбауму. Я вынужден ждать томительную сотню вагонов – а соперники бегут, бегут, бегут... Весь накопленный отрыв сокращается практически до нуля. Что ж, начнём сначала. Благо ноги мои меня невероятно радуют сегодня – никаких особых признаков вчерашних приключений, никакой хромоты, никаких болей – механизм работает как часы, и в мои 48 лет это не может не радовать, чёрт возьми! Последний вагон проезжает – и вперёд! Ещё, наверное, километра четыре я краем глаза вижу мелькание жёлтых футболок сзади, но всё дальше и дальше. И, наконец, я остаюсь совсем один. Никаких признаков преследования. Отличные сухие дороги. Вообще маршрут спланирован прекрасно, не устану это повторять. Я сам имею некоторое отношение к организации пробегов в Подмоскovie, так что понимаю, насколько трудно одновременно и асфальта/машин избежать, и в грязь-болота-бруль не залезть. Нет, конечно отдельным личностям нравится и бруль, и ориентирование (совсем без троп, азимут, компас и т.п.), и даже болото, но - не мне. Я не настолько экстремален, чтобы лазить по грязи и ловить от этого кайф. Я предпочитаю гладкую сухую лесную

грунтовую дорогу без машин, достаточно ровную и плоскую, чтобы не думать на каждом шаге куда поставить ногу, но при этом не такую жёсткую, как асфальт. И в этот раз маршрут именно в моём вкусе!!!

Навстречу начинают попадаться велосипедисты. Вот, наконец, и мост - сегодняшний единственный КП. До него – ровно полумарафон, время в пути – 1:57, темп – около 5:30 на километр. Отмечаюсь чипом – и вовремя. Навстречу подъезжает толпа велосипедистов и окружает КП плотной стеной... А мне пора бежать дальше, по другому берегу Киржача, по известному ещё со вчерашнего дня маршруту. В этот раз усталости практически нет, так что всё происходит заметно быстрее и энергичнее. Бегу практически ровно по шесть минут на километр. Разве что в самом конце, километров за пять, чуть сбавляю, и вскоре оказываюсь за это наказан – примерно за два километра до финиша за спиной появляются «синие гетры». Чуть ускоряюсь, и за километр до финиша мы бежим вместе. У меня шесть минут форы, так что уже и мне, и ему понятно, что финишный рывок его не спасёт ни при каком раскладе. Поэтому мы мирно финишируем вместе, неторопливо разговаривая.

Честно говоря, я постеснялся спросить организаторов, будут ли кормить в воскресенье, а брифинга на этот раз не было. Оказалось – кормят! Вместо гречки на этот раз макароны, а мяса по-прежнему много, и оно такое же вкусное. Так что пошёл по проторенному пути – чай, потом купание, потом уже еда.

Ну и дальше – награждение, где предложили заранее выбрать приз из кучки (очень удобно), и кроме приза дали грамоту и медаль.

Вот, пожалуй, и всё. Замечательное мероприятие – крайне рекомендую всем читающим сие «марафонцам» в нём поучаствовать на следующий год. Надеюсь, Дэн не отменит наш класс «трейлеров-халявщиков» 😊