

СЧЕТ АСР за Brevets, организованные в 1999

Brevets 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	
Медалей							
200	6	-	-	-	6	-	-
300	8	-	2	-	6	-	-
400	7	4	-	-	3	-	-
600	9	2	7	-	-	-	-
Всего 30 x 25,00						750,00 FF	
Годовой взнос Randonneurs Mondiaux 2000						150,00 FF	

Примечания:

Итого: **1 415,00 FF**

- По регистрации пробегов: *Зарегистрированные в предыдущем году пробеги идут в зачёт взноса текущего года. Каждому клубу засчитываются его пробеги.*
- По медалям: *Заказанные в протоколах результатов медали Лепертель высылают аккуратно и оперативно. Стоимость медалей плюсуется 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 оплачены все медали, кроме воронежских. За 2000 год оплачены все медали (Волгоград и Урал).*
- По ежегодному взносу: *150 FF делится на активные регионы пропорционально числу рандоннёров, зарегистрированному в предыдущем году.*
- По взносу в целом: *К вышеперечисленному плюсуется сумма, предназначенная для внутренних расходов (канцелярско-почтовые и редакционно-множительные). Эта сумма для каждого клуба рассчитывалась исходя из 7-10 руб на рандоннёра. В текущем году взнос занижен на сумму спонсорства 50 USD.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ

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

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

BC RANDONNEURS 2000 км

Президент RM Реал Префонтен прибыл в аэропорт Ванкувера и встретился с Джорджем Бервиком, который привлек шестерых из наших парней и двоих из Сиэтла к проекту Реала «2000 в 2000-м». Тысяча из них проложена 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 дождём. Ехали в стиле Audax, тратя время на сон в отелях в предварительно предусмотренных местах. Стартовало шестеро: трое BC рандоннёров (BC - штат Британская Колумбия), включая Префонтена, организовавшего этот супер пробег, два велосипедиста из Сиэтла и последний, но решительно не из последних, Джордж Бервик.

КП: Kamloops 294 км, Valemaont 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. Марафонский бегун, он никогда не ездил на велосипеде до прошлого года!

Джордж же продолжил путешествие 800 км поездкой на автобусе в Fernie, чтобы посетить Jimmy Valence, одинокого рандоннёра на дальнем юго-востоке Провинции.

Harold Bridge (Из журнала АУК)

№ 3 (11)

2000

июль -
октябрь

Издаётся с 1997 г.



РОССИЙСКИЙ РАНДОННЕР

ВЕСТНИК Российских веломарафонцев

**Время пробовать силы
и время создавать традиции...**

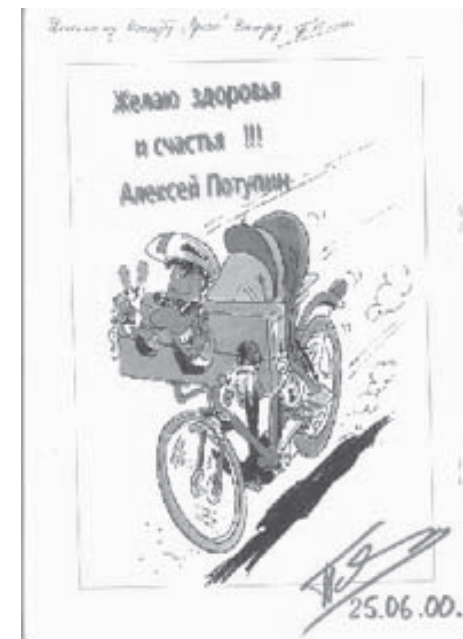
Время (уже восемь марафонных сезонов на российской земле) показало, что российским веломарафонцам по силам и по душе дистанции квалификационного порядка (200 - 600 км). А рандоннёры «Балтийской звезды» под руководством Андрея Ханнолайнен сделали в июле этого года давно назревший шаг вперёд - организовали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

Стартовало от Финляндского вокзала 10 участников, в т.ч. два гостя: Иван Карпов из Астрахани и Джим Траут из Сиэтла (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, поговаривающие, 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 самосознанию, что мы имеем единую российскую организацию велотуристов марафонцев (рандоннёры более двух десятков стран, кроме США, Канады и Испании, объединены национальным статусом). И это сроботает, как только мы проведём действительно пробег российского масштаба.

И эту традицию - первый Всероссийский марафон надо заложить в первом году нового тысячелетия. «Ладога» могла бы стать прекрасным образцом. И это будет не только российский марафон, но и международный Brevet, т.к. к нему присутствует серьёзный интерес со стороны RM.

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



Привет российским рандоннёрам от
Алексея Потупина и украинских велофонцев!

Редактор вестника: **Валерий Комочков**
 Ответственный за координацию
 веломарафонского движения в России
 от АСР и RM
 Адрес для корреспонденции:
 400078 Волгоград, а/я 2009,
 ВВК «Орион»,
 тел.раб. (8442) 34-48-01
 e-mail: orion_vk@volgadmin.ru

http://www.volgadmin.ru/bikeclub/rrr

РОССИЙСКИЕ ВЕЛОМАРАФОНЫ В 2000-м ГОДУ

Клуб	Город	Количество марафонов					Всего
		200	300	400	600	1200	
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

AUDAX CLUB PARISIEN RANDONNEURS MONDIAUX
AUDAX RUSSIE
ОБЩЕСТВО РОССИЙСКИХ ВЕЛОТУРИСТОВ-МАРАФОНЦЕВ
КАЛЕНДАРЬ МАРАФОНОВ - 2001

Клуб	Ответственный	100	200	300	400	600
ОРИОН	Комочков Валерий 400078 Волгоград, а/я 2009		19.5	2.6	16-17.6	-
УРАЛ-МАРАФОН	Мисник Пётр 620026 Екатеринбург, а/я 184	6.5	20.5	24.6	27-28.7	-
		15.7	3.6			
БАЛТИЙСКАЯ ЗВЕЗДА	Ханнолайнен Андрей 195256 Петербург, ул. С.Ковалевской, 10/4-64	12.8				
		1.4	21.4	9.5	1-2.6	22-23.6*
КАВКАЗ	Доронкин Валерий 357100 КЧР, Черкесск, ул. Энгельса, 25		1.5	-	-	-

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

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

Position

Позиция езды на велосипеде 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 самым марафоном.

Q - Quentin-en-Yvelines (Saint)

Сан-Кантен-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 затяжные 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 Тантеньяке было достаточно для меня, хотя говорят, 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 предпочитает качество количеству, 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 - uncharted

Непознанная территория - это подходящее определение для вашего первого РВР. Вы не уверены, какова будет реакция вашего ума и тела, но если Вы достигните определенного физического уровня и выработаете правильную психологическую позицию, то будете рады своему рандонерскому опыту.

V - vedettes

Кавалеристы. 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 кавалеристы были горными разведчиками, они шли впереди армии и уничтожали противника, предположительно 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 велосипеде, помня о том, что дядя Джек Изон прошел РВР и Бостон - Монреаль - Бостон на велосипеде, 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 определенно, что к концу этого события Вы будите убежденным франкофилом (любителем Франции)

Z - zenith

Зенит в карьере многих велосипедистов - 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 *Audax UK «Arivive» (Англия)*
«PBP A to Z» from Mike Sadler
(Перевод Димы Пустовалова)

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

A - atmosphere

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

Armwarmers

Велоперчатки стоит 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 armwarmers 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 покрышку, хотя за последние 5 лет я даже не использовал ее.

C - controls

Контроль в г. Перш, Вильен-Ла-Жюэль, Фужер, Тантиньяк, Лудеак, Каре, Брест, плюс Ножа-Ле-Руа на обратном пути, все они расположены 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

Обезвоживания следует избегать, как только можно. Возьмите 2 бутылки, если нужно, «заправляйтесь» 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 «Велосию» 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 преодолевать 25 миль в час или 500 миль за 24 часа, но необходимо преодолеть дистанцию уложившись в 90 часов и «не упасть после финиша». Если Вы проходите 600 км. без особых проблем, то Вы пройдете и PBP.

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, снизит проблемы с вашими руками, я использовал пару Оззо гель перчаток в 1995г., и обошелся без проблем, я до сих пор ими пользуюсь.

Groups

Группы. Как любые рандонеры, участники будут образовывать группы на PBP. Группа может существовать только до контрольного пункта, но не волнуйтесь, они (группы), как автобусы, не проходят нескольких минут, как образуется новая. Если у Вас нет опыта езды в группе, припомните Ваши поездки перед PBP. 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 PBP. 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 «гребень морской волны», где Вы спускаетесь вниз с одного холма и сразу поднимаетесь на другой, попробуйте взбираться на холм «накатом» - это доставит Вам удовольствие.

I - insurance

Страховка. Организаторы настаивают на страховке. Вы также обязаны представить форму E111, полученную дома, ваш номер страховки, группу крови, которые занесут в вашу карточку участника, а также убедятся, 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. Надеемся, что у Вас будет майка Audax UK (нам думаю надо майки с Audax Russia- Пр.п.), но не забудьте, что одежда, «носящая» торговое имя (trademark) смотрится ммуро.

K - kilometres

Километры PBP - 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 красные фонари были запрещены с 1995г. Вы также должны иметь запасные лампочки и светоотражающие 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 «позеленеют»

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 информацией обращайтесь к Джону Стриту - он эксперт в этом деле.

Massage

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

N - nights

Ночи на PBP 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 время пройдет быстро.

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, посыпки 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 «ломайте» себя, а будьте 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