

ла дает огромное преимущество, ограничивая паразитные усилия (расход энергии на пищеварение и жевание) и концентрируя энергию, доступную мышечной работе. Между тем, не стоит пренебрегать ни психологическим аспектом, ни привычками, так как, чтобы перейти от традиционного питания к 100 % жидкости, необходимо готовиться заранее. Тем не менее, солидное дополнение сбалансированным GATOSPORT остается вполне совместимым, т.к. этот продукт был задуман специально для спортивных нагрузок.

Производный из этой концепции **ПОДСОЛЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КЕКС** предоставляет, помимо многочисленных общих качеств с GATOSPORT, иной вкус: слегка подсоленное облегчает питание, когда сладкий вкус становится утомительным.

4) ХРАНИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА ИЛИ ОБРЫЗГИВАНИЯ

Чистая вода не утоляет жажду и благоприятствует потере минералов, в особенности солей натрия. Потение усиливается (оно струится) и сильная жажда побуждает потреблять все большие количества воды. Чем больше количество в каждом приеме, тем медленнее очистка желудка. Вода застаивается в пищеварительных органах, не обеспечивая необходимой клеточной регидратации, приводящей таким образом к перегреву организма и риску силовой гипертермии. Этот избыток воды делает к тому же неэффективным любой энергетический вклад. Условия гипогликемии объединяются с условиями гипонатремии, то есть снижением содержания натрия в крови. Напитки OVERSTIM.S разработаны, чтобы обеспечить регидратацию, поддерживая оптимальный уровень гликемии и минерального равновесия. Использование чистой воды, следовательно, должно быть ограничено периодическим полосканием рта. Можно допустить, если поглощение воды сопровождается одновременным приемом геля для компенсации энергетических и минеральных потерь (**ENERGIX, ANTIOXYDANT, RED TONIC***)...

5) ВАРЬИРОВАТЬ ВКУСЫ

Систематически менять вкусовые ощущения, чтобы не допустить установления монотонности. Чередовать напитки различных ароматов достаточно длинными периодами, чтобы отмечать разницу, например, каждый час (избегать того, чтобы выпить одновременно одно и другое, т.к. не успеваешь узнать, что лучше пьется!). Отметим исключительную способность утолять жажду напит-

ка **HYDRIXIR BITTER TONIC**, легкая го- речь которого оказывается особенно приятной на длинных расстояниях и разрушает монотонность сладких вкусов. С первых симптомов утомления следует заменить в течение часа все продукты и напитки, в которые кладут сахар, напитком ADEP, вкус и подсолненные композиции которого, разрешают продолжение питания, обеспечивая сохранение энергии.

6) ОШИБКИ, КОТОРЫЕ НАДО ИЗБЕГАТЬ

- Никогда не брать соленые пастилки. Энергетические продукты и напитки мы рекомендуем таким образом, что наши специфические продукты соленого вкуса отвечают потребностям соли при продолжительных нагрузках. Если на некоторых остановках использованы традиционные продукты: супы, маленькие порции “твердых продуктов” (макаронные изделия с ветчиной, например), – легкая добавка соли к этому питанию будет достаточной. Поглощение соленых пастилок может, напротив, спровоцировать удержание искусственной воды и быть причиной отеков, так как эти пастилки, предполагаемые для избежания судорог, фактически скрывают их реальные причины: клеточное обезвоживание и, следовательно, сокращение кровяного орошения мышц. Они благоприятствуют накоплению токсинов усталости и побуждают преодолевать эти естественные барьеры безопасности со всеми соответствующими травматическими рисками!

- Не гнаться за кислотностью, устраняя любой продукт, содержащий “агрессивные” ингредиенты. Содовый напиток или пиво могут дать впечатление утоления жажды во время их потребления, но абсолютно не приспособлены к нагрузкам. В виду некоторых ингредиентов, предназначенных обеспечить сохранение соды, многие напитки и препараты, выпускаемые в продажу под диетическим наименованием, представляют крайне высокую кислотность (рН часто ниже 4) и могут спровоцировать желудочные ожоги, даже кишечные повреждения, которые могут прервать слишком рано ваш пробег. Такие препараты, иногда терпимые на коротких расстояниях, могут стать настоящим “слабительным” на дорожном марафоне. Что касается пива, оно обладает диуретическим эффектом, который ускорит обезвоживание.

**Информация о продуктах OVERSTIM.S на www.overstims.com*
<<http://www.overstims.com/>>

№ 2–4 (39)

2010

апрель – декабрь

Издаётся
с 1997



РОССИЙСКИЙ РАНДОННЕР

ВЕСТНИК Общества Российских велотуристов-марафонцев (ОРВМ)

обращение президента

Принципу “Главное - участие” - НЕТ!

С каждым годом возрастает ответственность за подготовку к ПБП. Если в 1995 году Россия стала 18-й страной, внося свой вклад в интернациональность мероприятия, то в 2011-м году предполагается участие более 30-ти стран, что равносильно Олимпийским играм международного велотуризма.

Количественный состав участников будет неминуемо ограничен. И чтобы получить достаточную квоту на ПБП для бурно растущего российского рандоннерского движения в будущем, необходимо, кроме развития массовости ОРВМ, подтвердить свою квалификацию на предстоящем Париж-Брест-Париже.

Количество вероятных сходов с дистанции не должно превысить обычного среднего порога 15%. Чтобы максимално исключить эту вероятность, всем потенциальным участникам 17-го

ПБП необходимо уделить больше внимания всесторонней подготовке, включая все тактические аспекты прохождения больших дистанций: темп, ритм, питание, поддержание водного баланса, энергетика. Конечно же, желательно иметь запас километража в виде нескольких 600-к, а лучше – брета 1000 км.

По всем перечисленным факторам мировые рандоннеры делятся своими советами в настоящих и будущих публикациях Вестника (<http://www.paris-brest-paris.org/PBP2011/>). Хотелось бы, чтобы и наши ведущие лидеры поделились своим опытом на страницах РР.

И еще одно замечание: этот Вестник мог бы выходить чаще, в большем объеме и с более художественным оформлением, если бы обрел своих постоянных корреспондентов.

С наступающим новым годом и новым горячим сезоном!

Новых дистанций, новых личных побед и нового Париж-Бреста!

*Президент ОРВМ
Валерий Комочков*

читайте в приложениях:

- Календарь российских веломарафонов-2011 – в приложении «**РР-39-календарь**»
 - Результаты марафонов сезона-2010 – в приложении «**РР-39-результаты**»
- в следующем номере**
- Энергетика
 - Рандоннеры или гонщики?
 - Правила заявки на ПБП и др.

ссылка на Календарь RM 2011

<http://www.audax-club-parisien.com/FR/index.php?showpage=323>

Редактор вестника: **Валерий Комочков**, представитель АСР и RM в России, президент ОРВМ

Адрес для корреспонденции:
400078 Волгоград, а/я 2009
e-mail: <vkvvk@mail.ru>

<kotchkov@russianrandonneur.ru>

<http://russianrandonneur.ru>
электронная конференция ОРВМ:
http://groups.yahoo.com/group/ross_randonneurs/

Тяжело в учении, легко в бою

Рекомендации Роже Мартена (АСР)

Участие в RBP требует подготовленных рандоннеров. Рандоннеры США, например, готовятся уже с этого (2010) года, т.к. их Правила предусматривают два последовательных года квалификационных бревентов! Однако достаточно соблсти несколько основных правил в процессе подготовки.

Фаза 1: Восстановление. Во Франции, подготовка к RBP 2011 начинается с периода осень-зима 2010/2011. Для поддержания спортивной выносливости рандоннера настоятельной необходимостью является прежде всего **восстановление организма** после напряженной летней деятельности. Необходим перерыв во избежание состояния перетренировки, которое разрушило бы ваши задачи на RBP! Но делать перерыв не означает «вешать велосипед»! В течение этого периода, вы должны будете:

- Предпочитать легкие физические усилия – зимние прогулки позволяют поддержать базовые качества, **катаясь с друзьями в полном расслаблении.**

- Составить документацию о диете – чтение очень полезно и иногда приводит к приятным неожиданностям: например, знаете ли Вы, что шоколад, богатый какао (не менее 70 %), поддерживает нашу сердечно-сосудистую систему и представляет питательный интерес для спортсменов?

Потребляйте **шоколад**, все-таки, умеренно!

- Следить за весом... Внимание к периоду праздников конца года!

- Размышлять над неприятностями, которые вы ощущали в течение вашего летнего периода или еще в ходе вашего ПОСЛЕДНЕГО RBP: **тендинит, проблемы спины, судороги, болезненные ощущения в коленях, онемение пальцев...** Во-первых, прибегните к медицинскому контролю. Исследование, возможно, будет полезным для устранения проблем, создающих помехи до наступления года RBP.

- Наконец, усилить физические тренировки. Тонизируйте поясничные и спинные мышцы соответствующими упражнениями. **Сильный брюшной пояс** вас защитит от

боли в спине, иногда проявляющейся на длинных расстояниях!

Подумайте также о том, чтобы проконтролировать и измерить частоту вашего пульса:

- сердечная частота используется как указатель уровня энергетической нагрузки. Если вы прошли силовой тест в лаборатории, что рекомендуется, вы будете знать, на каком уровне интенсивности вы должны остановиться в ваших тренировках.

- пульсометр будет затем следить за вашей сердечной частотой в процессе ваших тренировок и будет вашим союзником, чтобы эти сеансы были осуществлены с пользой и без риска для здоровья.

Фаза 2: базовая выносливость. Участник дальнего пробега, желающий выполнить RBP с хорошим результатом, должен пройти через период подготовки, в течение которого он осуществляет полностью аэробную работу (без дефицита кислорода), в которой организм использует в первую очередь “излишние” смазочные материалы! Повышается выносливость, то есть физическая и психическая способность, которой обладает рандоннер, чтобы сопротивляться усталости!

Первые месяцы года часто холодные и ненастные! Вас подстерегает нечто вроде летаргии. Она удерживает вас от дороги. Средство от этого состоит в том, чтобы иметь **краткосрочную цель**, которая вывела бы вас из этого онемения!

Почему бы не Стрела Пасхи 2011 (Fleche Velocio), которую надо подготовить с друзьями без особых амбиций... это – хороший повод для коллективной работы над базовой выносливостью, улучшить педалирование. Отработка педаляжа – залог успеха, для тех, кто хочет подготовиться к большому пробегу. Эта способность приобретается на длительном рабочем периоде, в результате которого вы не жмете педали вхолостую, а будете способны приводить передаточный механизм с разумной частотой 85/90 оборотов в минуту для достижения крейсерской скорости порядка 30 км/час – на равнине, без ветра.

Фаза 3: квалификационные бревенты. Здесь все понятно: это бревенты от 200 до 600 км, квалификационные для RBP! Они распределены на четырехмесячном периоде в возрастающей трудности. Выполненные без претензий на подвиг, преимущественно в группе вашего текущего уровня, эти бревенты ведут вас к оптимальной форме, если только вы смогли оказаться в группе наиболее опытных компаньонов в области мара-

на контроле Карэ (Carhaix)... все то, что вам нужно прежде чем немного отдохнуть!

В дороге желательно регулярно пить, часто и маленькими количествами HYDRIXIR или напиток 4-ENDURANCE (выносливость) и запастись тюбиками ENERGIX и GELS ANTIOXYDANTS. Для первой части пробега, небольшие доли сбалансированного GATOSPORT или СОЛЕННОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КЕКСА смогут заменить основные ресторанные блюда, что позволит ограничить потребление неадаптированных продуктов.

2) “Спортивная” формула предпочитает энергетическую диету, которая определена Программой длинных дистанций, но допускает, тем не менее, микро-приемы пищи (маленькая пиала макаронных изделий и ветчины, рыбы в рисе или то, что доставляет удовольствие в данный момент, при условии не перегружаться и избегать продуктов, нарушающих работу желудка (рисовая каша на молоке). Немного кофе или чая в малых количествах допустимы также. Короткий последующий отдых может облегчить восстановление.

3) “Взбешенные” сразу повернутся к программе интенсивной энергетики велосипедного спорта элитных состязаний, задуманной для нагрузок очень высокой интенсивности и эффект которой лучше всего адаптирован для «только прямо». Необходимо будет остерегаться обезвоживания первых 3 часов, ответственных за многочисленные дальнейшие неприятности. Предусмотреть широкую разновидность рекомендаций, так как усталость или метеоусловия могут существенно изменить возможности усвоения и энергетические потребности в ходе испытания. Было бы слишком глупо «остановиться из-за отсутствия бензина» в нескольких километрах от цели имея карманы, полные продуктов, и не имея возможности употребить их в нужный момент.

ВНИМАНИЕ: с сопровождением или нет, но механическая проблема или ошибка в маршруте всегда возможны. Чтобы не оказаться «без бензина» на природе, всегда храните в кармане из чего приготовить, по крайней мере, бидон 640, HYDRIXIR или MALTO.*

Больше сведений о продуктах OVERSTIM.S на <<http://www.overstims.com/>>

* *Смотри следующий номер.*

Золотые правила водного режима

Какова бы ни была цель, некоторые правила неизбежны:

1) ПИТЬ С НАЧАЛА НАГРУЗОК

Обезвоживание – враг №1 спортивных достижений и выносливости! Когда отправляются в путь на несколько десятков часов, могло бы показаться бессмысленным пить через 10 минут после выезда. Однако обезвоживание начинается с первых оборотов педалей. Пить не ожидая жажды, всегда в малом количестве (50 – 100 г максимум) и соответственно частоте сердечного пульса – остается лучшим средством избежать клеточного обезвоживания и предохранить свой потенциал на протяжении испытания. (Золотое правило Роберта Лепертеля: «Пить до того, как захочется пить»). *Прим. Ред.)*

2) НИКОГДА НЕ ПИТЬ БОЛЬШЕ 100 г ОДНОВРЕМЕННО

Пить – не означает поглощать анархическими безрассудными количествами жидкости: количества, которые возможно реально усвоить (а не только пить), очень ограничены. Практически почти невозможно усвоить более велофляги за час пути. Рекомендуемый строгий минимум не должен быть ниже большого бидона на 2 часа.

3) ПИТЬ КАК МОЖНО РЕГУЛЯРНЕЕ

Деление глотками 50–100 г жидкости примерно за 5–10 минут позволяет обеспечить хорошую клеточную ассимиляцию. В сильную жару не увеличивать количество в каждом приеме, а учащать прием и обильно опрыскиваться, чтобы снизить внешнюю температуру.

Если легко достать свою баклажку в нормальном режиме, то усталость заставляет увеличивать промежутки и, следовательно, пить все менее и менее регулярно и каждый раз больше, пытаясь утолить растущую жажду. Тогда начинается обезвоживание. Запеченная фляга большой емкости позволяет пить в любое время, не отпуская руль, и дает большую автономию! Эта фляга будет использована прежде всего для основного напитка, то есть HYDRIXIR или HYDRIXIR + MALTO. Бидоны будут сохранены для 640, ADEP или для чистого MALTO*.

Абстрактно, RBP вполне реализуем с единственным жидким питанием при очевидном условии, что оно одождит все необходимые элементы и не представляет никакой агрессивности органам пищеварения. Эта форму-

Питание на Р.В.Р.: 3 возможных примера

В основном, предлагаемые возможности питания в ходе пробега на очень длинной дистанции могут свестись к трем главным положениям:

1) Спортсмены, не располагающие помощью сопровождения, часто вынуждены предпочитать обычное питание, ограничиваясь приемами пищи, предложенными на контролях. Эти блюда редко приспособлены к нагрузкам, несмотря на очевидную добрую волю ответственных лиц: чересчур сва-

ренные макаронные изделия, жирное мясо... Ситуация, к тому же, усугубляется поглощением больших стаканов жидкости, предназначенной компенсировать водную недостаточность, накопленную в пробеге. Такие приемы пищи, требующие 7 - 8 часов пищеварения, повлекут к почти непрерывным пищеварительным усилиям и постоянно мобилизуют кровяную массу на осуществление процесса пищеварения.

Очевидно, это пойдет в ущерб поступлению свежей крови в мышцы, накоплению токсинов усталости и невозможности возобновлять гликоген, что не может не спровоцировать немалые проходы вхолостую. Полный желудок, сильно ограничивающий возможности энергетического вклада, лучше будет обрабатывать такие приемы пищи, если они смогут быть совмещены с небольшим отдыхом на КП.

Например, вот то, что вы сможете найти

Controle de Caraix RESTAURATION

Nous sommes heureux de vous accueillir lors de cette magnifique epreuve qu'est le PARIS-BREST-PARIS. Pour vous permettre de prendre des forces et aussi d'aider les accompagnateurs a patienter nous vous proposons quelques idees de restauration rapide ou traditionnelle.

Restauration Rapide (en service 24/24) Nous vous proposons

- des petits dejeuner complets (cafe, the, chocolat chaud, pain, viennoiserie, crepes, beurre, confiture) ;
- des sandwiches varies (jambon, fromage);
- un choix de differentes boissons.

Restauration Chaude (en service 24/24)

Entrees (sous forme de buffet)

- Piemontaise
- Taboule
- Carottes rapees
- Tomates
- Oeufs durs
- Potage frais aux legumes

Plat de Resistance

- Poulet
- Cotes de Porc
- Poisson
- Accompagnement : Pates, Riz

Desserts

- Tartes aux pommes
- Gateaux de semoule
- Gateaux de riz
- Yaourt
- Fromage
- Fruits

Boissons

- Eau Plate
- Eau Gazeuse
- Bieres (avec et sans alcool)
- Vin (rouge et rose)
- Jus de Fruits
- Coca

SPECIAL RANDONNEUR

Pour les randonneurs presses
Une formule a 10 Euros
Entree, Plat chaud, Dessert, Boisson

Контроль Карэ RESTAURATION

Мы рады принять вас на таком великолепном испытании, как Париж-Брест-Париж. Чтобы вам восстановить свои силы, а также помочь терпеливо ждать вас вашему сопровождению, мы предлагаем вам несколько вариантов быстрого или традиционного питания.

Быстрое питание

Мы вам предлагаем:

- комплексный завтрак (кофе, чай, какао, булочка, viennoiserie (вьенузери), блины, масло, конфитюр);
- различные бутерброды (ветчина, сыр);
- выбор напитков.

Горячее питание

Закуски

- piemontaise (пьемонтез)
- taboule (ливанский салат)
- тертая морковь
- помидоры
- яйца вареные (крутые)
- потаж (холодный овощной суп-пюре)

Основное блюдо

- цыпленок
- свиное ребро
- рыба
- гарнир: pates (макароны), рис

Десерт

- яблочный пирог
- мучные пирожные
- рисовые пирожные
- йогурт
- сыр
- фрукты

Напитки

- вода столовая
- вода газированная
- пиво (с алк. и без)
- вино (красное и розовое)
- фруктовые соки
- coca-cola

Для спешащих Рандоннеров

Формула за 10 Евро
Закуска, горячее блюдо, десерт, напиток

фона, чтобы извлечь из этого наибольшую пользу.

Некоторые пойдут на то, чтобы удвоить серию 4 бреветов и добавить бревет 1000 км. Выполнив Стрелу и РВР, они смогут получить тогда квалификацию «Рандоннера-5000». Не стоит все-таки чрезмерно насыщать подготовку длинными дистанциями перед поездкой на Paris-Brest-Paris. Чрезмерная усталость, снижение вашей формы или чувство утомления будут индикаторами, предупреждающими вас от излишка тренировок.

Фаза 4: Период, предшествующий –РВР.

Микропауза. Квалификационные бреветы прошли успешно – я вам этого желаю – но речь идет не о том, чтобы “поспать”. Самое большее – это 7-дневная микропауза полного отдыха, в течение которой вы оптимизируете все факторы восстановления:

- сон: полноценный ночной сон
- диета: детоксикация организма.

Мотивация. Не теряйте мотивацию после этой паузы! Цель абсолютно ясна: РВР. Но РВР еще далеко. Шоссейная работа, которую вы только что осуществили, вам обеспечила хорошую позицию. Продолжайте эту форму аэробной работы, не предпринимая, тем не менее, длинных поездок: вы приобрели вы-

носливость, продолжайте ее поддерживать!

Интенсивность. Рекомендуется ввести в ваши тренировки специфические выезды длительностью 1,5–2 часа, в течение которых вы будете циклически работать над такими качествами как мощность и скорость. Используемый метод характеризуется интервалом. Принцип: каждая порция усилий непродолжительна, перед любым повторением **обязательно следует** время активного восстановления, обычно той же длительности, когда вы педалируете без усилий. Эти специфические сеансы, в которых усилия выходят на установленный уровень интенсивности, позволяют **“не оставаться дизелем”** – то, что может быть полезным на РВР!

Горы. Хотя некоторые рандонеры дополняют свою серию бреветов одним “1000 км”, я предпочитаю со своей стороны “отработать” свою подготовку в среднегорье! Выберите дороги, которые вы хорошо знаете, на которых вы будете выполнять короткие сеансы, подобные упомянутым в предыдущем пункте! Доставьте себе удовольствие принимая участие в горных пробегах, без ущерба для себя, например, на Федеральной Неделе (Прим. ред. ежегодное традиционное мероприятие FFCT в июле-августе)!

РАСЧЕТ годовых взносов ОРВМ на 2011 г. (евро)

Клуб	Участников	Пробегов 2010	Ежегодный взнос RM	Регистр brevet	Почтовые расходы	Развитие, обработка	ИТОГО (евро)	ИТОГО (руб)
Орион-рандоннер	38	66	1,4	36,0	5,0	20,0	62,5	2600
Караван	73	139	2,7	62,1	8,0	30,0	102,9	4300
Урал-марафон	22	67	0,8	30,2	6,0	20,0	57,1	2400
Балтийская звезда	211	459	7,7	211,8	30,0	60,0	309,6	3700
Сура-марафон	16	59	0,6	25,2	11,0	20,0	56,9	2400
M8	33	51	1,2	21,2	10,0	10,0	42,5	1800
Сотня	30	81	1,1	36,5	10,0	20,0	67,6	2800
Новосибирск-марафон	29	55	1,1	24,8	10,0	20,0	55,9	2300
Балаково	19	60	0,7	27,0	8,0	20,0	55,8	2300
Веложиранс	22	34	0,8	15,3	6,0	10,0	32,2	1300
Велокурс	50	120	1,8	54,0	10,0	30,0	95,9	4000
Рыцари шоссе	37	74	1,4	33,3	6,0	20,0	60,8	2500
Вело-Ра	36	68	1,3	30,6	10,0	20,0	62,0	2600
Континент	117	175	4,3	78,8	10,0	30,0	123,1	5100
Пеус	2	9	0,1	4,1	5,0	10,0	19,2	800
Вестланд-рандоннер	15	26	0,5	11,7	6,0	10,0	28,3	1200
Альтаир	16	22	0,6	9,9	6,0	10,0	26,6	1100
Саратов-марафон	33	53	1,2	23,9	8,0	20,0	53,2	2200
Буревестник	20	0	0,7	0,0	6,0	10,0	16,8	700

КОМПОНЕНТЫ взноса:

Часть ежегодного взноса в RM (30 евро), пропорциональная числу участников; плата в АСР за регистрацию бреветов, пропорциональная числу пробегов (см. Положение о Росмарафоне); почтовые расходы ОРВМ, пропорциональные прошлогодним расходам и числу участников; компенсация затрат на обработку информации и на развитие движения, пропорционально объему протоколов. Расчет выполнен по курсу евро 41,5 (для тех, кто вышлет взносы до 15 февраля).



Брест – поворот вашего сезона

Проблемы выживания на марафоне

Успешное участие в пробеге «ПАРИЖ БРЕСТ ПАРИЖ» или аналогичном супермарафоне основывается на абсолютной необходимости серьезной подготовки. Однако, накручивать километры далеко недостаточно, чтобы гарантировать успех испытания. В действительности, эта подготовка содержит множественные “песчинки”, которые могут вывести из строя “механику”. Среди этих главных причин сбой – обезвоживание и неадаптированное питание – находятся в самом первом ряду!

Для многочисленных велосипедистов питье не имеет практически другой цели нежели утолить жажду. Отсюда заключаем, что недостаток питья, как на тренировке, так и на соревнованиях, приводящий к ощущению жажды, это всего лишь нюанс, который некоторые легко преодолевают в ущерб своему физическому состоянию. Однако, потением и дыхательным обменом, организм велосипедиста может очень быстро потерять несколько литров воды. Любое обезвоживание отражается непосредственно на потере эффективности. Меньше чем за 3 часа снижение работоспособности может достичь 50 % (что равносильно, в принципе, пробегу с постоянным грузом в 20 кг на вашем багажнике)!

В этом аспекте, обезвоживание нахо-

дится на клеточном уровне и его последствия крайне неприятны: замедление мышечного кровообращения, уменьшение питания клеток кислородом, недостаточное возобновление мышечного гликогена, накопление токсинов, благоприятствующих судорогам или тендинитам, ...

Однако, недостаточно больше пить. Поглощать литры жидкости не только бесполезно но оказывается даже пагубным, так как чем значительней количество потребленной жидкости, тем медленнее ее ассимиляция.

Никакое обезвоживание не возместимо в короткий срок!

Даже до испытания, воздержание от питья или питье без метода в ходе тренировок и квалификационных бреветов приводит к риску расплаты по полной цене. Многие спортсмены пренебрегают усталостью, которая накапливается в ходе тренировок и квалификационных бреветов и приходят “убитыми” к дате испытания. При этом, если квалификация получена с трудом на дистанции 600 км, самое худшее – это бояться реализовать общее состояние предстоящего испытания.

Необходимо обращать особое внимание на правила поддержания водного баланса и на энергетические вклады с первых квалификационных бреветов, для того чтобы оказаться на старте в наилучшем физическом состоянии, достаточном чтобы обеспечить успех вашего РВР.

Физические усилия провоцируют (даже в холодное время) повышение температуры тела. Эта температура регулируется потом ... в пределах запасов воды в организме! Недостаточное питье, неприспособленные напитки будут серьезным препятствием мышечному питанию и восстановлению и смогут лечь в основу серьезных последствий даже до финального этапа. В сильную жару, даже очень тренированный спортсмен рискует силовой гипертермией, могущей привести его к срочной госпитализации.

В ходе каждой тренировки необходимо безусловно предупреждать любой дефицит и обеспечивать правильное питье и правильное управление пищевым вкладом в энергетику.

Действительно, организация питания на РВР как в простом воскресном выезде не повысит шансы на успех, порождая органические последствия, способные превратить испытание в голгофу и потребовать последующего продолжительного выздоровления. На таких дистанциях, серьезное обезвожи-

вание, состояние общего истощения и сухожильные или суставные проблемы могут вынудить даже к продолжительной или окончательной остановке велосипеда, что происходит достаточно часто.

Спортивная практика отвечает собственным правилам, которыми нельзя пренебречь, даже если они обязывают изменить собственные привычки или кажутся противоположными им.

Глобально, потребность энергии для РВР имеет порядок 35 000 ккал. Легко понять, что любая ошибка выбора или количества будет наказана. Но питательный вклад не может решить все затруднения, присущие длинной дистанции. Общее состояние участника, его эффективность, его способности к восстановлению своих сил... и большая доля его удовольствия (как в ходе, так и после испытания) напрямую зависят от затраченной энергии, от его адаптации к данному типу усилий, его основных качеств, а также их рационального использования.

Рейтинг российских клубов 2010 (ОРВМ)

Клуб-организатор (город)	200	300	400	600	1000	1200 и >	Пробегов	Рейтинг
Балтийская звезда (Санкт-Петербург)	298	81	44	23	5	5	458	1263
Континент (Челябинск)	124	32	13	8	0	0	177	444
Караван-марафон (Москва)	88	24	13	7	5	2	141	416
Велокурс (Курск)	61	20	21	18	0	0	120	374
Рыцари шоссе (Владимир)	24	27	17	10	0	0	74	257
Сотня (Кирово-Чепецк)	54	15	8	6	0	0	81	221
Урал-марафон (Екатеринбург)	26	16	16	11	0	0	69	230
Вело Ра (Тольятти)	36	17	7	6	0	1	68	199
Сура-марафон (Пенза)	29	12	7	5	0	3	56	188
Орион-рандоннер (Волгоград)	35	22	9	0	0	0	66	172
Новосибирск-марафон (Новосибирск)	30	12	7	6	0	0	55	160
Балаково-Волга (Балаково)	32	11	9	5	0	0	57	163
M8 (Архангельск)	42	4	6	2	0	2	59	156
Саратов-марафон (Саратов)	48	5	0	0	0	0	53	111
Вестланд-рандоннер (Калининград)	14	9	3	0	0	0	26	67
Веложиранс (Жуковский)	22	2	2	0	0	0	34	58
Альтаир (Уфа)	16	5	1	1	0	0	23	57
Пеус (Туапсе)	9	0	0	0	0	0	9	18
ВСЕГО километров (км)	988 197 600	314 94 200	183 73 200	108 64 800	10 10 000	13 15 600	1626 455 400	4554