Русские не сдаются. 4-й кроссовый марафон “Страницы истории”, посвящённый столетию обороны крепости “Осовец”.

Я не спортсмен, скорее физкультурник. В соревнованиях принимаю участие сравнительно недавно – это мой всего лишь 8-й полумарафон.

Пишу, чтобы отдать дань уважения организаторам столь неординарного забега и самому событию. И, может быть, что- то из написанного, в какой-то мере, пригодится тем, кто только начинает или собирается начать бегать. Кому бег пока ещё “Terra incognita” (Земля неизведанная).

Впервые участвовал в старте клуба ‘’Сенеж ” 10 мая этого года. Как раз искал пробег к 70-летию, и здесь такой: 70 лет Великой Победы, Кубинка, танковый полигон. Понравились отличная организация, продуманность каждой детали, патриотическая направленность, замечательные литые медали, отношение к делу с душой. Очень вкусными оказались солдатская гречневая каша и чай из полевой кухни. Не ел такую уже 37 лет.

Поэтому, когда узнал о марафоне к столетию обороны “Осовец”, организуемом клубом “Сенеж” вместе со спорткомплексом “Ромашково”, почитал о крепости, о том, как горстка выживших после газового облака защитников во главе с подпоручиком Котлинским штыками опрокинула наступающие полки немцев (“Атакой мертвецов” назовут на западе подвиг героев, я бы назвал “Атакой бессмертных”)- записался сразу, как оказалось первым. Почтить память русского солдата – святое. Причем русского – шире национальности. Всех родом из Российской Империи, Советского Союза, России называли и называют в мире русскими.

Добирался до Москвы из Рязани с 3-х часовым утренним автобусом и на маршрутке 597 от станции метро “Молодёжная” до конечной – “Ромашково”. Затем через железную дорогу по улице Советской до спорткомплекса “Ромашково” и метров 500 по грунтовой тропе отмаркированной трассы против часовой стрелки до уже разбитого накануне лагеря с палатками-шатрами для переодевания, инвертаря, регистрации, звуковоспроизводящей аппаратуры.

Немного смущал (как одеваться и обуваться) прошедший накануне и начинающийся дождь. В итоге одеваюсь как всегда – в майку и шорты, на ноги обычные тренировочные кроссовки (использовать не разношенные, для бега по пересечённой местности, не решился). Беспокоило, не размокнет ли бумажный номер, но выданный оказался предусмотрительно рассчитанным на непогоду – из ламинированной плотной бумаги.

Стартовый выстрел под дождём. Бегу, стараясь не наступать в лужи и грязь, не поскользнуться, держась кромки травы и тропинки. Всё-таки в кроссовки попадает вода, хлюпает при шаге, мышцы ног немного деревенеют от холода. Придерживаюсь поставленной себе задачи: пробежать в оптимальном для меня в такую погоду темпе, последние полчаса на максимуме, и ускориться на финише.

Трасса проложена в Ромашковском лесу, первый – разгоночный круг 5 км пробегаю за 25 с небольшим минут, впереди ещё два по 8 км с подъёмом и спусками примерно посередине. Лес, тропинка с пружинящей и смягчающей удары землёй, сравнительно большие круги. Что может быть лучше. Разве что целая дистанция 21 км одним отрезком.

Разогреваюсь , дождь уже не кажется холодным, бежится в заданном ритме ровно, мокрые обувь и майка не мешают. Ощущается только при попадании через сетчатый верх кроссовок новая порция холодной войны, но и она скоро согревается и перестаёт беспокоить. Поднимают дух развешанные по трассе на деревьях плакаты по теме забега.

Бег стараюсь приспособить под дыхание (т.е. держать темп, который обеспечивается вдыхаемым воздухом). Бегу на 4 шага вдох, на 4 – выдох. Под ритм пришедшей к месту песни “Эх, путь - дорожка фронтовая…” (вспоминаю лейтенанта - десантника из фильма “В зоне особого внимания”, бегущего бросок через лес под дождём, проговаривая “Хорошо живёт на свете Вин – ни – пух…”). На подъёмах - на 3 шага вдох, на 3 – выдох. Стараюсь дышать полным дыханием: вдох животом, затем полный вдох грудной клеткой, выдох – втягивание живота, продолженное глубоким грудным выдохом. По Скотту Джуреку (книга Скотт Джурек, Стив Фридман “Ешь правильно, беги быстро. Правила жизни сверхмарафонца”) переключаю передачи скорости бега. Вниз с более широким шагом, с ускорением. Вверх – медленней, но мощней, шагами короче и чаще. Всё-таки вверх бежать немного трудновато – требуется увеличение тренировок бега на подъёмы.

Полностью разогреваюсь, мокрые кроссовки и одежда уже не мешают совершенно. Настроение приподнятое, возможно сказывается и очищенный дополнительно дождём лесной воздух. Последние по расчёту полчаса бегу с максимальной на этот момент и интервал скоростью. Метров за 100-200 до финиша разгоняюсь и финиширую с ускорением.

Вот и заветная литая медаль финишёра на георгиевской ленточке. Время 1 час 56 минут, не очень здорово, но для сегодняшних условий терпимо. Усталости практически нет, даже не хочется пить – дождь заменил функцию пота по охлаждению, и потерь жидкости видимо нет.

На столах всё, что нужно для подкрепления сил после бега: Кока-кола, фрукты, нарезанный ломтиками арбуз – самый лучший источник структурированной воды и сахаров.

Торжественное награждение победителей в беге на 20 вёрст среди мужчин и женщин, на этот раз с денежными призами. Продолжается забег на дистанции 40 вёрст – марафона, но мне пора уезжать.

Пробег, несмотря на погоду, очень понравился: тема забега, трасса по грунту в лесу, отличная организация, прекрасные медали финишёров, новый опыт бега в непогоду (теперь знаю дождя на соревнованиях можно не бояться), в мой список лучших для бега мест вместе с Троицком добавилось Ромашково.

Напоследок хочется поблагодарить “Сенеж”, спорткомплекс “Ромашково”, всех, кто организовывал и обеспечивал пробег за огромную работу по проведению таких своевременных и нужных мероприятий. Пожелать Клубу новых успехов и дальнейшего роста.

“Доброй охоты” желал Маугли (в замечательном советском мультфильме) братьям одной крови. Всем доброго, хорошего бега.

Меркулов Юрий. 20.09.2015г.

,

