

**«Испытай себя» - Кубок России по бегу на 100 км,
Выборгский район Санкт-Петербурга,
8 сентября 2012 года.**

Отчет Александра Леонтьева. 100 км.

Всегда испытывал какое-то особое почтение к стокилометровой дистанции и к бегунам, которые решаются на такое испытание. Кроме того, что цифра сама по себе круглая и впечатляющая, это еще и максимальная дистанция, на которой установлены разрядные нормативы, регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, со своими официальными рекордами, своими, редко «светящимися» на других дистанциях, звездами. В общем, какой-то особый, недоступный простым смертным мир. Конечно, 6-, 12-, 24-часовые бега это тоже очень круто и интересно (может, и решусь как-нибудь попробовать), но есть в них какая-то неопределенность – все пробегают разный километраж, кто-то пешком идет, кто-то и отдохнуть себе позволяет. На 100 км все в более понятном и привычном формате.

В этом году я готовился пробежать эту дистанцию в августе, на челябинском «Самопреодолении», но необычно жаркая погода в день его проведения заставила откорректировать свои планы – увы, я имел достаточно опыта с обезвоживанием организма, чтобы понять, что нормально финишировать на такой дистанции в 37-градусную жару мне не под силу. Отменять сотню в этом году совсем не хотелось, что заставило вспомнить о питерском пробеге «Испытай себя», о котором я конечно и раньше много раз слышал. Окончательно определился к концу августа, после тренировочного марафона, который дался на удивление легко и прибавил уверенности в своих силах.

С билетами в начале сентября бывает не просто, тем не менее, удалось взять их на самый удобный маршрут – с выездом из Екатеринбурга в четверг вечером на скором поезде «Россия» Владивосток-Москва и пересадкой в пятницу вечером на поезд до Питера. «Россия» мне понравилась, вагоны даже на вид попроще, чем обычный плацкарт. На соседней полке ехал 22-летний англичанин Тим, общение с которым сильно скоротало дорогу – он путешествовал по Индии и Пакистану, посетил по

пути обратно Монголию, Байкал и Новосибирск, рассказывал о своих путешествиях и о жизни в Лондоне. Сыграли с ним пару партий в шахматы, которые он приобрел на родине игры. В Москве свободного времени особо не было, переехал на метро на Курский вокзал, навел справки насчет обратных билетов.

Хотя в Питер поезд приезжает довольно рано, к старту чуть было не опоздал – организаторы написали, как добраться до места предварительной регистрации, а до места старта почему-то нет. И я по своей невнимательности приехал не совсем туда, куда нужно. Хорошо, что вовремя разобрался, в чем моя ошибка, и мне подсказали кратчайший путь.

Пришел за 15 минут до старта, быстро зарегистрировался, переоделся, но когда выбегал из раздевалки, было уже 8 часов с копейками. Благо, судьи чуть-чуть задержались, так что стартовал вместе со всеми, можно сказать нормально. Правда, часы включил поздно, GPS на ходу никак не мог запуститься, и часа через полтора я его отключил совсем, чтоб не садил аккумулятор. Конечно, не очень-то он и нужен в таких условиях – бежали кругами по 4 км вдоль Суздальского проспекта, просто хотелось проверить длину круга по своим данным. Монитор сердечного ритма поначалу заработал, но уже на третьем круге начал показывать какие-то невероятные цифры – 180-190 ударов в минуту. Возникло неприятное ощущение, что таскаю с собой совершенно лишние приспособления, только затрудняющие бег.

Вообще, бежалось немного тяжеловато, видно я слегка переусердствовал, пытаюсь про запас насытить организм углеводами в пятницу в поезде, еще и утром неплохо перекусил. Стартовал довольно медленно, примерно выдерживая запланированные 23 минуты на круг. Первый круг бежал с мужиком под номером 14, шричинмоевцем какого-то типично московского вида (хотя живет он в Питере) – когда улыбается, сильно смахивает на Винокура. Да и комплекцией недалеко от него ушел. Конечно, среди сверхмарафонцев-любителей довольно часто встречаются люди не худые, но он выглядит немного массивно даже не для бегуна. Позади нас остались два участника-ходока. По моим прикидкам, с такой

скоростью в 11-часовой лимит они явно не укладываются. Что ж, вероятно так и задумано.

Чуть впереди бежит участник под номером 13 в своеобразной экипировке. Массивные наушники и прикрепленное на руке приспособление с антенной (видимо, плеер-радиоприемник) придают ему отдаленное сходство с роботом, которое дополняется какой-то слегка механической, равномерно-прямолинейной манерой бега. Рядом с ним я и бегу довольно долгое время. Из знакомых лиц опознаю Владимира Шашкова – думаю, многим в интернете встречались его занимательные статьи и отзывы, а также Вячеслава Зверева – известного коллекционера марафонов, из знаменитостей наблюдаются Алексей Измайлов и Ирина Вишневская.

Погода понемногу улучшается, становится немного теплее, а к полудню даже выглядывает солнце. Питание стали приносить, на мой взгляд, поздноватое. До 30-го километра кроме воды ничего не было, потом понемногу стали выкладывать бананы и хлеб, еще через пару кругов появляются курага, изюм, чай. Хорошо, с поезда остался недоеденный пакетик со сгущенкой – грамм 70 примерно, подкрепляюсь ей. Потом в ход идут кола и шоколад из личных запасов. Видимо из-за недостатка общепита столик для индивидуального питания пользуется повышенным спросом. Поставив туда начатую колу, уже через круг обнаруживаю ее почти пустой. Ну да ладно, бывает. После 12 часов трасса оживляется – к 32 сверхмарафонцам добавляется полторы сотни участников полумарафона. Лидеры стремительно проносятся мимо, изредка попадаются бегущие с нашей скоростью.

Половину дистанции преодолеваю чуть быстрее пяти часов (4:55, кажется). В общем, примерно так и планировал, дальше правда планов никаких нет. Скорость понемногу падает, 15-й круг (60 км) заканчиваю уже через 6 часов с копейками с момента старта. 13-й номер уходит немного вперед, нагоняет обошедший меня на круг Зверев. Обгонять правда не спешит, говорит, надо побереечь силы на завтрашний ММММ. Зверев есть Зверев – участвовать в марафоне на следующий день после сотни это вне моего понимания. В этом году у него, оказывается, уже 30 марафонов,

сколько всего не помню – цифра запредельная. Посудачили с ним немного о шансах наших клубов (он выступает за БиМ, я – за Урал-100) на первое место в этом году. Скорее всего, лидер определится только к декабрю.

После некоторых размышлений начинаю осознавать причину сбоев в работе монитора сердечного ритма: ранее я ее наблюдал по меньшей мере два раза – на Конжаке и на тренировочном марафоне, оба раза бежал в плотной футболке. Всегда, когда использовал майку-сетку, или бежал совсем без майки, показания были правильными. Точно! Все дело в паразитной электропроводности намокшей ткани. Словно в подтверждение моих мыслей, футболка начинает подсыхать в условиях низкого темпа и солнечной погоды, после чего пульсометр действительно работает нормально, показания колеблются в районе 135 ударов в минуту. Вообще, предположение было бы вполне очевидным, если бы не одно «но»: прибор все-таки спортивный, он должен быть более-менее приспособлен для работы в таких «мокрых» условиях.

К 70-му километру скорость падает до предела, круг преодолеваю за 30-31 минуту. Несмотря на накопившуюся усталость, появляется уверенность, что сил до конца дистанции хватит. Правда, несколько беспокоит темп – так можно не уложиться в 11-часовой лимит. Между тем многие из участников переходят на шаг, правда сильно уставшими не выглядят и идут довольно бодро, примерно с моей скоростью. Зверев иногда уходит вперед, но надолго его не хватает, в основном бежим вместе. Нас нагоняет номер 68 – Виктор Гордюшенко. Как отрекомендовал Зверев, его основной соперник по числу пройденных марафонов.

Гордюшенко довольно крупный и серьезный мужик, у него густая борода, лихая шапочка, слегка шаркающая манера бега. Если бы не кроссовки и номер на груди, был бы сильно похож на разбойничьего атамана. У кого из них больше на счету марафонов, я не разобрался. Правда у Гордюшенко, с его слов, есть несколько весьма успешных суточных забегов. Дальше так и бежим гуськом под предводительством «атамана» - в одну сторону довольно сильный встречный ветер, и так бежать немного легче.

После 80-го километра достаю припасенный специально для самого сложного периода гель – 125-граммовую бутылочку «Squeezu». Понемногу употребляю, запивая водой. Какое то облегчение вроде наступает, общая усталость и тяжесть в ногах уменьшаются, но скорость, как ни странно, уже не растет. Возможно, надо употреблять его в каком-то другом режиме, пораньше например (или просто тренироваться больше). Обгоняет на круг «очеловечившийся робот» под номером 13, уже без антенны и наушников. И манера бега уже немного не та, все-таки не из железа мы, увы, сделаны. Все мысли только о финише, на каждом круге издали видна белая палатка с питанием и судьями. Но почему так медленно она приближается, или может не приближается вовсе? Как будто плывешь, гребешь руками изо всех сил к берегу, а он не становится ближе, а кажется, удаляется наоборот, и уносит тебя невидимым течением в открытое море...

Время 10:45. Финиширует Зверев, Гордюшенко чуть отстает из-за проблем с мышцами. После короткого диалога с судьей он разрешают закончить дистанцию. Последний круг бежим с Константином Гороховым, еще одним из лидеров рейтинга коллекционеров марафонов. Неожиданно проходит мелкий и короткий дождик.

За километр до финиша прямо перед нами поднимается роскошная радуга – самый лучший салют в честь нашей победы, в честь завершения этого испытания. «Хорошая примета» - коротко говорит Горохов. Откуда-то неожиданно появляются силы, ускоряюсь перед финишем, как будто только что не плелся вялой трусцой, уставший и измученный. Все, финиш.

Хочется упасть и лежать на земле. Но нет, нельзя. Добредаю до столика, где мне словно приз вручают огромный кусок дыни. Съедаю, очень вкусно, запиваю остатками припасенной колы. Впереди еще долгая дорога до раздевалки, еще более долгая до метро, и совсем долгий путь домой. Об этом думать сейчас не хочется, хочется запомнить этот день, этот момент – для меня 100 км это не событие даже, важная веха в жизни, по-своему радостная и по-своему тяжелая.

Основную программу я выполнил – успешно финишировал, показав результат в районе 11 часов (и почти на час улучшив свое достижение), преодолел дистанцию без остановок и перехода на шаг, если не считать

пункты питания. В качестве небольшого, но приятного бонуса – официально присвоенный второй разряд по легкой атлетике. Вспоминаю, когда-то давно, в студенческие годы, у меня тоже был второй разряд, только по другой атлетике, тяжелой.

Выиграли Кубок России-2012 Алексей Измайлов (7:06) и Ирина Вишневская (7:57), что конечно не особо удивило. Удивило многое другое: например, большое количество необычно резвых (и красивых конечно) девушек – кроме Вишневской, еще 3 участницы показали результат быстрее 9 часов. Удивило, что такие «аксакалы», как Гордюшенко, Горохов, Зверев даже не пытались пройти дистанцию равномерно, в то время как у многих молодых участников скорость на первой и второй половинах почти не отличалась.

Приятно удивили новые кроссовки Asics Gel Oberon 6 – на этот раз после финиша все ногти на ногах остались целы, да и боль в мышцах для такой дистанции была довольно умеренной. Особенно удивил участник под номером 14 (Андрей Андреев по протоколу) – в 11-часовой лимит он не добежал всего 2 или 3 круга, при этом практически не переходя на шаг. Я уверен, он вполне мог закончить дистанцию с очень приличным временем 12-13 часов. При его габаритах это просто поражает.

Напоследок привожу примерный расклад по километрам.

20 км – 1:55 (ЧСС 134)
40 км – 3:52 (+1:57, ЧСС ?)
60 км – 6:02 (+2:10, ЧСС 142)
80 км – 8:39 (+2:37, ЧСС 133)
100 км – 11:13 (+2:34, ЧСС 133)