

Трейл –марафон «Ice Valdaice 2021» - мой самый экстремальный марафон!

23 февраля мне снова удалось поучаствовать в интересном беговом мероприятии. Очень экстремальном. Оно прошло в окрестностях древнего русского города Валдай Новгородской области. Про необыкновенную красоту здешних мест, приветливость и доброжелательность жителей Валдайщины я неоднократно писал в своих впечатлениях о здешних пробегах.

В день защитника Отечества по льду красивейшего Валдайского озера и его окрестностям в очередной раз прошли соревнования «Ice Valdaice 2021». Впервые спортивные мероприятия были проведены как двухдневный фестиваль зимних видов спорта. 22 февраля здесь состоялись лыжные гонки на 10 и 30 км. На лыжах с удовольствием прокатились здесь и дети. А 23 февраля прошли беговые состязания. Они включали бег на 10, 21 и 42,2 км, а также детский забег. В программе была еще эстафета на 42,2 км, в которой участвовали команды в составе 1 мужчины и 1 женщины. Каждый из них бежал половину марафона, передавая на финише эстафету своему товарищу. Непосредственным организатором этих соревнований выступила «Иверская Миля».

Моей любимой дистанцией является марафон. Поэтому именно её я собирался в очередной раз преодолеть на Валдае. Это мне удалось. Было трудно. И очень экстремально. Если же попытаться выразить мои впечатления от участия в нынешнем трейл-марафоне «Ice Valdaice 2021» кратко, то это был мой самый экстремальный марафон. Из всех 412, преодоленных за 30 лет занятий марафонским бегом. Полагаю, что он не был самым трудным, так как таковым я считаю марафон «Ice Valdaice 2020», покоренный здесь же год назад. Обо всех перипетиях преодоления того тяжелейшего трейл-марафона в феврале 2020-го я откровенно [поделюсь с любителями бега.](#)

В отличие от прошлогодней, нынешняя зима на Русской равнине выдалась с обильными снегопадами и крепкими морозами. Временами с сильными ветрами, которые в этих условиях напоминали всем нам о практически забытой нами настоящей русской зиме.

Добирался на этот пробег я с комфортом и без проблем. 23 февраля в 7 часов утра мы выехали из Твери на машине на Валдай. Поехали в дружеской компании с главным редактором еженедельника «Аргументы и факты в Твери» Татьяной Неделькиной, её мужем Максимом и Оксаной Пашковской. Таня собиралась впервые в жизни покорить полумарафон. Эту же цель поставила перед собой и Оксана, у которой уже были успешно преодоленные ею половинки марафонов, но на Валдае она еще не бегала. Максим первоначально был заявлен на дистанцию марафона. Он очень хотел преодолеть его на Валдайщине и надеялся, что «Ice Valdaice 2021» станет первым марафоном в его жизни. Однако судьба распорядилась иначе. По личным обстоятельствам Максим вынужден был за несколько дней до старта перезаявиться на половину марафона. Забегая вперед, сразу отмечу, что со своими задачами все они успешно справились.

Когда мы выезжали на Валдай, в Твери было 25 градусов мороза. За городом в низинах температура опускалась до минус 31. Прогноз погоды на Валдае в этот день показывал, что в полдень, в момент нашего старта, там будет «всего» минус 20. В дальнейшем, часам к 15, должно было «потеплеть» до минус 17. И еще в прогнозе значился небольшой юго-восточный ветер. В пути за разговорами о жите-бытье, выехав на скоростную трассу М11, быстро промчались 200 километров. В 9.50 въехали в тихий уютный город Валдай. Через несколько минут мы были у отеля «Валдайские зори». Здесь по сложившейся традиции снова развернут стартовый центр пробега. Ищем, куда пристроиться. Вся стоянка забита личным автотранспортом, машин очень много. Значительное количество их с московскими номерами. Надеюсь, мне легко будет найти попутную оказию до Твери, так как Максиму с тверичанками надо будет уехать обратно пораньше.

Выходим из машины. Холодно, морозно... Очевидно, это из-за высокой влажности вблизи водоемов. Светит солнце. В 11 часов оно спрячется в облаках и больше за весь день не появится. Погреться под его теплыми лучами нам на трассе, к сожалению, не удастся.

Идём на регистрацию. Одеваем маски. Это обязательное условие. Такова реальность. Сразу же после входа в здание доброжелательные волонтеры в масках проверяют у нас температуру. Этот тест мы проходим успешно, и нас допускают внутрь. В фойе шумно и многолюдно. Много столов с продажей товаров местных умельцев. Наш приезд сюда является для них реальной возможностью хоть какого-то заработка в нынешнее непростое время, так как очень мало туристов и отдыхающих приезжает сейчас на Валдай. Пандемия... Встречаю друзей. Радуюсь, что мы оказались здесь. Видеть улыбающиеся лица знакомых по прошлым пробегам всегда очень приятно. Родная стихия... Здесь очень располагающая душевная атмосфера. Это я неоднократно отмечал ранее в своих прошлых заметках.

Быстро зарегистрировался и получил стартовый пакет. Из разговора с девушками, осуществляющими эту процедуру, узнаю, что они из Валдайского волонтерского клуба. Значит, это мои хорошие знакомые. Их неоценимую работу в ходе предыдущих пробегов я неоднократно видел здесь ранее. Делают они её очень хорошо. Такой искренности, непосредственности, доброжелательности, желания волонтеров помочь нам, бегунам, как здесь, я больше нигде не встречал. Валдай в этом, да и во многом другом, идет впереди планеты всей. Девушки сообщили, что после окончания регистрации будут работать на дистанции и помогать в организации трейла, поддерживать нас. Уверен, что они будут делать это добросовестно, активно, с душой. Настойчиво прошу их одеться на трассу потеплее, так как многочасовое пребывание на открытых пространствах при сегодняшнем морозе и ветре будет трудным. Они улыбаются, обещают сделать это. Думаю, что вряд ли они меня послушаются. Эх, молодость...

Встречаю здесь же заместителя председателя Оргкомитета пробега Евгения Кочнева. Перебрасываемся парой слов. Женя сообщает, что все у них под контролем. Я и не сомневался. Мы с ним виделись три недели назад у обелиска «Разорванное кольцо» перед стартом марафона «Дорога жизни». Там нам удалось пообщаться. Ряд нюансов по трассе сегодняшнего пробега он сообщил мне еще тогда. Сейчас его буквально рвут на части. Ноша организатора ТАКИХ пробегов очень тяжела... Женя сообщает, что председатель Оргкомитета пробега Вячеслав Васильевич Федоренко с утра мотается по трассе.

Выхожу на берег озера. Старт красочно оформлен. Ветерок на открытом пространстве ощутимо поддувает. Уточняю температуру. Мне сообщают, что сейчас «всего» минус 22. Холодно... Я уже отмечал, что на 12 часов прогнозируют -20, а днем -17. И слабый ветерок. При минус 17 вряд ли он покажется слабым.. Даже «Дорогу жизни» я ни разу за 25 лет участия там не бегал при -20. Один раз, если не ошибаюсь, мы стартовали там при -18. С погодой и её прогнозами творятся настоящие чудеса. Две недели назад прогноз показывал, что днем на Валдае сегодня будет всего минус 5. За два дня до старта он показал, что 23 февраля днем должно было быть минус 12. А здесь сейчас минус 22. С 19 февраля в течение двух дней здесь шли обильные снегопады. Непосредственно на открытом озере это не ощущается, но в лесу и на закрытых от ветра пространствах снега должно быть навалом.

Побродил по льду у берега озера. Он заснеженный. На открытых пространствах глубина снега небольшая, всего сантиметров 15. Понятно, что ветер здесь сдувал снег. У берега озера идет активная работа. Под навесом на льду дооборудуют прорубь для купания. Организаторы также приготовили рядом баню для желающих попариться после финиша. Баня и прорубь – это новинки и изюминки нынешнего пробега. Такого здесь еще не было. Молодцы организаторы! Идеи у них фонтанируют!



Созваниваюсь с Аркадием Тушиным и подхожу к его машине. Он из ЗАТО «Озерный». Это в нашей Тверской области. Вместе с ним приехала на пробег и Аня Иващенко. Она работает преподавателем физической культуры в школе этого же ЗАТО, имеет несколько покоренных марафонов с очень хорошими результатами. Они бегали здесь 21 км год назад, а сегодня побегут марафонскую эстафету. Аня побежит первой, а потом передаст эстафетную ленту Аркадию. Желая им удачи. Мы знакомы уже много лет. Надёжные, доброжелательные.

Возвращаюсь в теплое помещение отеля. Иду переодеваться. В раздевалке встречаю Валерия Чумакова из Москвы. Он настоятельно советует мне одеться потеплее и хорошо утеплиться. Вчера он бегал здесь на лыжных соревнованиях и сполна прочувствовал на себе ледящий ветерок, гуляющий по просторам Валдайского озера. Слушаюсь доброго совета. Утепляюсь. Стараюсь сделать это продуманно, так как понимаю, что ветер и мороз дадут нам сегодня «прикурить». Одеваю лишнюю футболку с рукавами, двойные перчатки, наматываю на шею тёплый шарф, одеваю на голову 2 лыжные шапочки и старательно натягиваю их на уши. Утепляю и иные жизненно важные органы. На ноги одеваю 2 пары носков, одна из них тёплая. Одеваю термоштаны и поверх них натягиваю обычные. Как показали дальнейшие события, этого оказалось маловато. Следовало бы надеть еще одни штаны. На озере местами так продувало, что казалось, будто я был вообще без штанов. Особенно мёрзли на ветру мышцы ног выше колен.

Перед надеванием кроссовок подержал в руках полиэтиленовые пакеты, которые собирался одеть в кроссовки для защиты ног от снега. Размышляю: надевать их или не стоит этого делать? Принимаю решение не одевать поверх носков в кроссовки эти пакеты, так как считал, что в сильный мороз снег не должен активно таять на кроссовках во время бега. Дальнейшие события показали, что это решение оказалось ошибочным, Я собирался надеть пакеты в кроссовки именно для защиты ног от снега. То, что на озере под снегом окажется очень много воды, - об этом я не знал и даже предположить этого не мог!

Из-за пандемии предстартового брифинга сегодня не будет. Исходя из сложившихся условий, Евгений Кочнев провел его вечером 20 февраля через Интернет. Я брифинг не смотрел.

Одевшись, выхожу в помещение, где идет регистрация. Встречаю там Вячеслава Васильевича Федоренко. Обнимаемся. Он говорит, что на озере сильный ветер, советует утеплиться. Сообщает, что на следующий год они собираются усовершенствовать проводимый ими в августе ультра – трейл «Заповедный Валдай». К имеющейся трассе длиной 105 км хотят добавить красивый 70-километровый участок Экологической тропы. И тогда они планируют проводить там многодневку. Вот это да! Неистоцимы на выдумки и идеи! Вячеслав Васильевич желает мне удачи и советует контролировать лицо от возможных обморожений. Встречаю в

фойе моего давнего знакомого Артема Стоноженко. Он сегодня с Олей побежит этап марафонской эстафеты. Артем приехал на машине, уезжает в Москву вечером. Договариваемся, что они захватят меня до Твери.

Остаётся пять минут до начала забега. Выходим к месту старта. Сегодня очень много участников. Многие из них предусмотрительно надели на лица маски для предупреждения возможного обморожения. Кто-то намазал лицо специальным кремом. Мысленно хвалю их за это. Вижу несколько псов, которые вместе со своими хозяевами примут участие в пробеге. Занимаю место подальше от линии старта, поближе к стартовому «хвосту». Впереди стоят те, кто собирается сегодня промчаться побыстрее, и те, кому бежать поменьше, чем мне. Это участники на 10 и 21 км, эстафетчики марафонской эстафеты и опытные марафонцы, желающие побыстрее покорить этот суровый трейл. Мои планы сегодня значительно скромнее. Простое участие. Хочу спокойно пробежаться, для души. Повертеть во все стороны головой во время бега и еще раз насладиться красотой этих мест. Добраться до финиша. Поразмышлять... Есть время спокойно подумать о многих прозаичных жизненных вещах за многочасовой 42-километровый трейл.

Сегодня очень много участников. Гремит веселая музыка. Наконец она стихает. Начинается обратный отсчет. Мы подхватываем. Вскоре раздаётся команда «Старт!».



Начинаем бег.



От места старта, находящегося на суше рядом с берегом Валдайского озера, выбегаем на озеро. Бежим на юго-восток метрах в 200-х от берега. Толщина снега под ногами не более 20 см. Бежим цепочкой, друг за другом. Снег здесь был сначала примят снегоходами, а сегодня

впереди бегущие протоптали для нас удобную тропинку шириной с полметра. Бежать по ней в удовольствие. Кто-то пытается обогнать нашу небыструю цепочку. Для этого ему придется выбегать в сторону и обгонять нас по снежной целине. У меня нет никакого желания бежать и обгонять кого-то. Еще набегаюсь. Верчу головой. Озеро слева. Справа на возвышенности виднеются заснеженные улицы Валдая. Умиротворяющая картина домашнего уюта и покоя маленького красивого городка России.

Пробежав от старта метров 600, видим, что впереди бегуны разбегаются влево и вправо метров на 15-20. Причина таких финтов становится понятной через несколько секунд: прямо по ходу бега в снегу видны многочисленные следы ранее пробежавших здесь бегунов, наполненные водой. Вот это да! Я даже не предполагал, что такое возможно... Слышу голос бегущей рядом девушки: «Вот и началась вода под снегом, о которой говорилось на брифинге». Достая из чехла фотик и фотографирую это интересное явление.



Убегаю метров на 15 влево от наполненных водой следов, надеюсь преодолеть этот участок не замочив ног. Это оказывается совершенно бесполезным, так как и там воды под снегом хватает. Вот это сюрприз! Интересно, а много ли еще впереди таких участков?

Мы пытаемся побыстрее преодолеть это место. Пробегаем его, стараясь активно выдергивать ноги из холодной снежно-водной каши... Наверное, со стороны наши попытки выглядят довольно неуклюже, неэстетично и смешно... Этот первый на нашей дистанции снежно-водный участок оказался по протяженности небольшим, всего метров 20-30.

Выбежав снова на утоптанную снежную тропинку, свободную от воды, мы пытаемся отряхнуть замоченные кроссовки и низ брюк, словно псы, когда они вылезают из воды. Толку от такого отряхивания маловато, так как сразу же на ветру все намокшее быстро схватывается льдом. В горячке бега особого холода от первого контакта с водой мои ноги не ощутили, но что будет дальше? Шевелю пальцами ног, стараясь, чтобы они не замерзли.

В ходе бега обсуждаем эту водную проблему. Выясняется, что 20 февраля в ходе предстартового брифинга Евгений Кочнев добросовестно предупредил всех о наличии воды под снегом... А я брифинг не смотрел и этого не знал... И в машине сегодня мои попутчики об этом ни словом не обмолвились, хотя я их расспрашивал, о чем конкретно рассказывал Евгений Кочнев 20 февраля? Да... Задача... Придётся её решать.

В свое время я активно интересовался вопросами правильных действий в экстремальных ситуациях. Ознакомился с книгами Сергея Баленко «Школа выживания». Много интересного почерпнул из туристической и географической литературы... Очень важно это знать и при необходимости уметь применять. Кое-что я практически применял в своих туристических походах, в том числе на Камчатке, Курилах и Сахалине... Мокрые ноги при минус 17 в течение нескольких часов - это экстрим. Но эта проблема решаемая. Есть места на трассе, где

можно утеплиться, переобуться, проверить и погреть ноги. Ладно, поживём –увидим. Держим эту проблему на контроле. Будущее покажет...

Трасса огибает озеро и поворачивает вправо. Вскоре она выходит на сушу. С момента старта прошло 18 минут.



Немного попетляв, поднимаемся по тропе вверх.



Вскоре я узнаю эти места. Мы здесь бежали год назад. Но тогда снега здесь не было, и мы упорно и настойчиво месили здесь грязь. Начинаются подъемы и спуски. На подъемах идем пешком. Практически никто из нас не пытается бегом обогнать идущих вверх, так как для этого придется покинуть протоптанную тропу и по снежной целине пытаться убежать вперед... Вбегаем в лес. Толщина снега здесь сантиметров 35. Стараемся бежать по протоптанной тропинке. Практически никто не горит желанием вырваться вперед. Мужественная опытная Татьяна Маслова из Питера возглавляет цепочку бегунов.



Метров через 600 трасса спускается вниз и через камыш выходит на берег озера.



Несколько сотен метров бежим по озеру. Воды под снегом здесь, к счастью, нет. Бегущие впереди протоптали нам хорошую тропинку. Бег по льду вскоре заканчивается, и мы выбегаем на сушу. Снова петляем по лесу. Поднимаемся вверх и спускаемся вниз. Год назад мы здесь бежали. Тогда снега здесь не было. Рядом семенит белоснежный четырёхлапый Джой. Он упорно тянет свою хозяйку Юлию на финиш 10 км.



Выбегаем к открытому месту. Год назад здесь был пункт питания. Через несколько минут, попетляв по лесу, оказываемся около огромного недостроенного двухэтажного дома. Он под крышей, нет только оконных блоков и внутренней отделки. Бежим уже больше 48 минут.



Еще немного – и тропа выныривает из леса. Впереди показывается дорога к Иверскому монастырю. Слева от нас мост. Он связывает красивейший Рябиновый остров с сушей. Это самый большой остров на Валдайском озере. Замечаю, что под мостом во всю его длину (метров 100) и шириной метров 20 совершенно нет льда, вода там незамерзшая. Ключи там бьют, что ли? Или течение не позволяет воде замерзать? Но откуда здесь сильное течение, это же озеро? Подбежав к мосту, взбираемся с обочины на дорогу, поворачиваем налево и перебегаем мост. Затем сразу же спускаемся с дороги вниз. Спуск здесь довольно крутой, каждый выбирает свой способ решения этой проблемы. Убегаем в лес. Мы на Рябиновом острове. Свое название он получил из-за большого количества растущей здесь рябины. Трасса очень живописная. Ели стоят в снегу. Заповедные места... Перелезаем через поваленные деревья.



На этом участке трассы Валдайское озеро просматривается через запорошенные снегом деревья. Оно слева от нас. Попетляв по лесу, снова выбегаем на берег озера и бежим по льду. Рябиновый остров остаётся справа. Трасса плавно поворачивает вправо. Впереди оказывается очередной большой снежно-водный участок трассы. Метки на снегу показывают, что надо бежать именно по ним, правее. Но мы видим, что впереди ряд бегунов «срезают» этот изгиб трассы и бегут напрямую. Они существенно сокращают трассу. Кто-то из рядом бегущих голосом пытается призвать «резальщиков» трассы к совести. Это не приносит результата. Рядом ругается парень и заявляет, что сообщит судьям и попросит дисквалифицировать «резальщиков». Мы чуть притормаживаем и преодолеваем этот участок вдоль установленных меток трассы. Останавливаюсь. Обе ноги в воде. Достāju фотик и заставляю себя для истории сделать пару снимков... Глубина воды внизу - сантиметров 10. Толщину снега не учитываю.



Стремимся побыстрее преодолеть этот участок. Сделать это нелегко. Стараемся максимально ускорить процесс выдергивания ног из воды, сокращая, тем самым, время пребывания наших кроссовок в холоде. На каждом шаге (или прыжке) нога уходит в снежно-водную смесь. Воды внизу много. Потом ногу вытаскиваешь. Эту процедуру приходится повторять многократно... Снежно-водный участок оказывается длиной метров 40.

Вытаскиваю поочередно ноги и бегом стараюсь побыстрее выскочить из этого водно-снежного удовольствия, проходящего при -17 градусах и слабом обжигающем ветерке...

Только преодолели этот участок, как метров через 200 впереди показывается еще один такой же. Все повторяется сначала... Точь- в- точь, как я описал чуть выше... Радостного оживления среди нас нет. Сосредоточенно пыхтим и упрямо движемся вперед. Кто-то чертыхается... Наконец и эти 40-50 метров снежно-водной каши трассы преодолены. Низ штанин обмерз... Упрямо шевелю пальцами ног. Чувствительность пальцев нормальная. Пока. Что будет дальше - не знаю... Пробегаем метров 400 вперед и в очередной раз натываемся на еще один небольшой вышеописанный участок из снежно-водной каши. Он оказывается небольшим, всего метров 25. Преодолеваем.

Вскоре трасса выводит нас на выступающую в озеро часть Рябинового острова. Небольшой мыс. Взабираемся на остров. Бежать по нему приятно, так как здесь совершенно нет ветра. А на снег под ногами уже не обращаем внимания. Быстро преодолеваем этот сухопутный участок, он оказывается коротким. Снова спускаемся на лед озера. Здесь «десятка» убегает влево. Этим счастливицам осталось до финиша, наверное, чуть больше километра.

Останавливаюсь и оглядываюсь на убегающих к финишу «десяточников». Создается впечатление, что они, обрадовавшись близкому финишу, более активно начали перебирать ногами. Мне кажется, они стремились побыстрее примчаться к ожидающим их красивым медалям и иным многочисленным соблазнительным благам цивилизации в виде хорошо натопленной бани, проруби, вкусного обеда в ресторане «Валдайские зори» с чаепитием и употреблением (по личному желанию!) чего-нибудь покрепче для закрепления полученных на трассе неповторимых ощущений. В общем, через несколько минут «десяточников» впереди ожидала настоящая «манна небесная»! Это же ожидает на финише и нас. Только чуть позже. А пока надо немного потерпеть. Вышеописанные удовольствия после финиша для нас окажутся более ценными и осознанными после успешного преодоления нами этого увлекательного экстремального трейла...

Поэтому мы продолжаем бежать вперед... Метров через 250 натываемся на очередной «приятный» участок из перемешанной воды и снега. Преодолеваем его.

Трасса плавно поворачивает вправо, и перед нашими глазами открывается величественная панорама Иверского Богородицкого Святоозерского мужского монастыря. До него остается менее километра. Тропинка для бега на этом участке трассы очень хорошая. Полагаю, что по ней до нас промчалась сегодня уже не одна сотня бегунов. Чувствительно поддувает ветерок. Впереди на трассе стоят с плакатами девушки. При нашем приближении они начинают восторженно кричать и размахивать плакатами. Они с такой самоотдачей поддерживают нас, словно мы уже идем на финиш и вот – вот побьем все мыслимые и немыслимые рекорды в беге по льду, снежно-водной каше и сопкам окрестностей красивого Валдайского озера!



Пробегаю мимо девушек, благодарю их и желаю им счастья, любви и побольше деток, которые продолжили бы в будущем наше беговое дело.

Подбегаю к мосту, соединяющему Сельвицкий остров с Рябиновым. Рядом с ним на льду озера расположен пункт питания. Это отметка 10 км. В пути мы 1.29.20. Подкрепляемся. Фотографирую наши многострадальные ноги и ресторанный стол.



На столе всего вдоволь. И неперменная изюминка этого пробега - соленые огурцы! С удовольствием подкрепляемся. Здесь же нам наливают вволю теплого сладкого чая.



Подкрепившись, пробегаем под мостом и движемся в сторону Иверского монастыря. Толщина снега на этом участке оказывается существенно больше. Здесь она не менее 40 см. И тропинка для бега не очень широкая, она вся в снегу. Ноги разъезжаются на ней. Вытянувшись в одну цепочку бежим по снежной тропинке к монастырю. По нашему внешнему виду заметно, что мороз стремится нас немного пощипать. Метров через 400 выбираемся на дорогу у стен Иверского монастыря. Она идеально расчищена.



Безим вдоль стен этой древнейшей православной обители. Многие любители бега, неоднократно принимавшие участие здесь в пробегах, настойчиво просили проложить трассу у стен монастыря. Вячеслав Васильевич Федоренко обещал сделать это. И он сдержал свое слово. Мы получили прекрасную возможность пробежаться здесь. Мысленно благодарю Всевышнего и всех, кто способствовал воплощению этой идеи в жизнь. Прошу у него помощи всем нам в преодолении этого трейла...



Вокруг тишина и покой. Не вижу никого, кроме участников трейла. Паломники сейчас сюда не ездят. Пандемия.... А нам удалось прикоснуться к страницам великой истории России...



С трех сторон оббегаем монастырь, поворачиваем направо, спускаемся на лед и бежим в направлении Муравьиного острова. Трасса здесь заснеженная, воды подо льдом, к счастью, пока нет. Ощутимо поддувает холодный ветерок... Вскоре трасса поворачивает вправо и через заросли сухого камыша мы забегаем на Глухое озеро. Оно находится внутри Муравьиного острова. Ветра здесь нет. Бежать очень приятно. Блаженствуем...

Перебежав Глухое озеро (оно менее 300 метров в поперечнике), поднимаемся вверх на сушу. Её ширина здесь не более 15 метров. Спускаемся вниз и оказываемся на северной стороне Муравьиного острова. Трасса поворачивает влево. Бежим.

Как это часто бывает в жизни, все хорошее порой быстро заканчивается. Так получается и у нас. Вскоре впереди показывается очередной «приятный» участок, состоящий из снежно-водной каши. Он небольшой по протяженности, всего метров 25-30. О его ширине ничего конкретного понять невозможно, так как, насколько видно, все следы кроссовок в обе стороны перпендикулярно направлению бега заполнены водой. Преодолеваю его. Стараюсь не думать о последствиях, упорно шевелю и шевелю пальцами ног. Слушаются... Через пару сотен метров ситуация повторяется. Впереди еще один такой же участок... Он метров 40 в длину. Снова кроссовки оказываются в воде. Снова прыгаю, пытаюсь побыстрее вытаскивать ноги из этой ледящей каши. Надо стремиться уменьшить время пребывания их в воде.

Преодолев этот участок, некоторое время бегу по нормальной тропе. Нормальной- то есть протоптанной в снегу, без воды, в меру заснеженной. Упорно шевелю пальцами ног.

Трасса огибает Муравьиный остров. Он остаётся позади. Бегу по льду к берегу озера в направлении прекрасной лыжной трассы, по которой мы бегали здесь такой же прекрасный [трейл-марафон в 2019 году](#).

До выхода на берег озера остаётся примерно 1 километр, но и на этом отрезке трассы оказываются еще 2 «прекрасных» участка из воды под снегом. По вышеописанной методике «на зубах» преодолеваю их...

Наконец-то выбегаю на берег. Трасса поднимается вверх. Уж здесь-то не должно быть вышеописанных водных чудес. Лес, холмы, спуски... Бежать здесь относительно легко, если не принимать во внимание, что на подъемах приходится упорно карабкаться вверх, а затем сбегать вниз. Лыжная трасса очень хорошо расчищена и размечена. Вчера здесь проходили соревнования... Спуски-подъемы, несколько поворотов. Выбегаем к помещению базы. Здесь размещен красивый баннер.



Пробегаем рядом со зданием. Трасса уходит влево. Через несколько минут оказываемся на берегу Валдайского озера. Это отметка 18 км. До окончания первого круга трейл-марафона осталось 3 км. Организаторы указали, что набор высот на одном 21-километровом круге равен 110 метров. Так как до конца первого круга я побегу только по льду, значит, все горки и подъемы первого круга уже позади. Это радует.

Бежим вдоль западного берега озера. Трасса на льду хорошо размечена флажками. Частично она перемерзла непрерывно дующим слабым юго-восточным ветерком. Фактически этот ве-

тер дует на нас сейчас с просторов озера и ощутимо морозит левую сторону тела. Мышцы ног выше колен начинают мерзнуть...

Преодолеваю по льду вдоль западного берега озера километра два. Затем трасса поворачивает на юго-восток. Ветер оказывается практически встречным. До финиша первого круга осталось примерно 1 км. Бегу медленно, стараясь экономить силы, сберегая их на второй круг этой экстремальной дистанции. Шевелю пальцами ног и рук... Размышляю о том, зачем, почему и для чего мы выходим на такие старты, убегая от домашнего тепла и уюта, бросая свои тела на эти добровольно и сознательно выбранные нами испытания... Стараюсь контролировать свое состояние. Никакого особого дискомфорта нет. Конечно, бежать сегодня трудно, но на марафонах такого уровня легких испытаний не бывает... Верчу головой в разные стороны. Хочется найти на трассе и её окрестностях что-нибудь интересное.

Примерно метров за 800- 900 до финиша первого круга попадаю на очередной снежно-водный участок, Если не ошибаюсь, он оказывается 8-м по счету. Но могу и ошибаться... Выдирая ноги из снежно-водной каши, преодолеваю его. Этот участок метров 40-50 по длине. Ширину его я не знаю, определить её не удалось никому. Это следует из анализа наполненных водой следов кроссовок пробежавших здесь до меня бегунов.

Вскоре подбегаю к финишу 1 круга. Подхожу к пункту питания. Здесь набираются сил те, кто побежит на второй круг. Время- 3.04.10. Участники на 21 км убегают под стартовую арку. Там под веселую забойную музыку они финишируют.

Одна из женщин, стоящих у стола питания, очевидно, по поручению организаторов соревнований быстро, но тщательно осматривает каждого из нас, кто побежит еще один 21-километровый круг этого истинного наслаждения. Она настоятельно советует одному из марафонцев пройти в теплую палатку, так как у него побелела левая щека. Осмотрев меня, она говорит, что у меня левое ухо белое, оно замерзло. Трогаю его рукой. Нижняя часть уха по ощущениям представляет собой замерзшую ледяную сосульку. Выпиваю несколько стаканов чая и одновременно пытаюсь рукой без перчатки отогреть ухо. Пока это не получается...

Подкрепившись, убегая на 2-й круг. Время 3.07.20. Бегу и одновременно стараюсь отогреть рукой низ замерзшего левого уха. Дело это движется очень медленно. Пока пытаюсь отогреть ухо, на ветру замерзает рука без перчатки, отогревающая его. Меняю руки и продолжаю эту процедуру несколько раз... Вроде бы оно начало отходить. Ветер морозит щеки. Стало темновато... Вроде бы еще рано темнеть...

Сосулька на ухе постепенно исчезает. Укутываю и тщательно прячу пострадавшее ухо под головные уборы. Понимаю, что приморозилась только нижняя часть уха, его мочка. По своему богатому опыту обморожения ушей во время морозных буранов в период моей 3-х летней службы на острове Сахалин, знаю, что через неделю ухо приобретет более- менее нормальный вид. Во время моего пребывания на земле бывшей российской каторги более 30 лет назад всё это я уже испытывал.

На втором круге бежать мне было легче. Ряд вышеописанных водных участков подмерзли. В течение почти 3 часов, прошедших после того, как по ним промчался табун из сотен спортсменов, бежавших 10, 21 км и первый круг марафона, эти участки сверху успели немного замерзнуть. Пока их никто активно не месил ногами и не тревожил, воды на них сверху стало чуть меньше. Кто-то из марафонцев после финиша говорил, что на втором 21-километровом круге воды под ногами было примерно наполовину меньше, чем на первом. В чем-то я с ними согласен...

На одном из подъемов трассы меня догоняет Артём Стоноженко. Он бежит свой этап эстафеты. Интересуется, как у меня дела, желает удачи и быстро убегает вперед... На втором круге особенно тщательно контролирую щеки, нос, уши и ноги... Уши, щеки и нос - - контролировать получается, а вот ноги - не очень... Стараюсь не упускать их из виду....

Снова особую трудность представляют снежно-водные участки. Хотя воды в них стало чуть меньше, все равно я через шаг проваливаюсь в эту снежно-водную кашу. Выдергивая ноги из этого месива, размышляю: интересно, а сколько времени могут ноги выдержать эти испытания без нехороших последствий?

Нижняя часть примороженного левого уха становится теплой. Это радует. Постепенно она увеличивается в размере и скоро будет частично напоминать ухо слона. Через некоторое время мне показалось, что уменьшилась чувствительность нескольких пальцев левой ноги. Или носки смерзлись? Бежать левой ногой стало как-то некомфортно... Может, пальцы левой ноги начало прихватывать? Размышляю, как это можно проверить и как поправить непосредственно на дистанции. Пока же, вбежав снова в лес, останавливаюсь и начинаю упорно стучать левой ногой по упавшему дереву. Стучу и ступней правой ноги по пальцам левой ноги. Левая, да и правая кроссовка, - как ледяные башмаки... Став на правую ногу, упорно мотаю левой, стараясь усилить в ней кровообращение. Пытаюсь шевелить и шевелить пальцами ног... Теряю на этом пару минут. Но дело того стоит.

Побежал дальше. После вышеописанных манипуляций чувствую, что пальцы на левой ноге стали реально ощущаться, что они там есть.

Расслабляться особенно некогда, так как надо успеть на отметку 31 км до 16.30. Там должны проверять наличие налобных фонарей. Они обязательны для тех, кто преодолеет этот пункт позднее 16.30. Тех, у кого их не будет, после этого времени не выпустят на дистанцию. Так указано в положении. Фонарь с собой я привез, но не взял его на трассу. Поэтому упираюсь. Бегу... Трасса свободна, никто не мешает. Никого не надо обгонять... Бежать удается чуть быстрее, чем на первом круге. Меня обгоняет эстафетчик на марафоне. Спрашивает, не терял ли я на трассе телефон? Сообщает, что нашел его в снегу. Минут через 15 ситуация повторяется. Еще один эстафетчик нашел еще один смартфон. И теперь ребята ищут их хозяев.

Снова впереди 2 снежно-водных участка... Огромное количество чуть замороженных следов от кроссовок. Фотографирую.

Любознательность и любопытство не даёт покоя. Останавливаюсь. Ноги мои стоят в воде (!!!). Рукой пытаюсь аккуратно проломить подмерзший сверху след кроссовки и измерить толщину образовавшегося там за 3 часа льда. Она оказывается чуть больше 1 см. Этого явно мало. Не удаётся преодолевать такие участки, не проваливаясь в воду.



Выдергиваю ноги из воды после проведенных измерений. Бегу. Шевелю пальцами ног. Пальцы рук в перчатках начинают ощущать холод. Сжимаю и разжимаю их.

Впереди показывается монастырь. Подбегаю к пункту питания у моста. 4.29.20. Успел... Пьем чай. Еды вдоволь. Наслаждаемся... Смотрю на левую ногу. Думаю, может быть снять левую кроссовку и осмотреть пальцы ног? Но кроссовку так просто не снять. Её надо где-то разогреть. Даже если я и сниму её, то потом очень тяжело будет снова надеть её на ногу... И у меня нет с собой запасных сухих носков... Да... Лопухнулся... Подкрепившись, отхожу под мост и еще более минуты стучу и стучу левой ногой по бетону... Шевелю пальцами левой ноги. Убегаю...

Вроде бы постепенно чувствительность пальцев на левой ноге восстанавливается... Бегу и стараюсь шевелить ими...

Снова оббегаю с трёх сторон монастырь. Еще раз мысленно прошу Всевышнего помочь всем нам сегодня успешно завершить этот трейл... Кругом какая-то особая тишина. Словно жизнь замерла в этот холодный день... Трасса поворачивает направо. Сворачиваю. Бегу по озеру. Через некоторое время у очередного снежно-водного участка меня догоняет Евгений Леляков.



Фотографирую его и желаю удачи. Женя обходит меня и убегает вперед.

Этот экстремальный марафон не первый в моей беговой жизни. Более 10 лет назад мне очень повезло. Так сложилось, что я трижды участвовал в интереснейшем пробеге- Байкальском Ледовом марафоне. Я бежал там в 2010, 2011 и в 2013 годах. БЛМ входит в число 50 самых экстремальных забегов Планеты. При его покорении участники обязательно бегут с одного берега Байкала на другой- с восточного на западный или наоборот. Год от года в зависимости от ряда обстоятельств направление бега меняется. Там всего хватает с избытком- низких температур, ледяного ветра, разломов льда... Думаю, что трейл «Ice Valdaisce» имеет большие перспективы. Полагаю, что он пока не в полной мере оценен любителями зимних трейлов. Удобное и доступное географическое положение Валдая в центре европейской части России, вдумчивые подходы по постоянному улучшению организации трейла и стремление его организаторов делать все на самом высоком уровне свидетельствуют о больших перспективах этого пробега.

Бегу знакомым путем. Красота заснеженного озера... Вижу впереди сопки лыжной базы. Перед выходом на берег озера меня догоняет Сергей Терентьев из Красногорска. Разговорились. Оказывается, я хорошо знаю его тренера – Владимира Вольнова. С ним мы ранее неоднократно пересекались на марафонах. Здорово, когда много хороших знакомых... Бежим вдвоем. Так веселее.

В 18.02 выбегаем с Сергеем из леса на берег озера. Это отметка 39 км. Осталось всего 3 км по озеру. Темнеет, но трасса еще видна. Местами она полностью перемерзла. Видны флажки, которыми она промаркирована. Холодный ветер дует слева. Бежим медленно. Минут через 20 становится темно... Но трасса еще просматривается. Упираемся... Вскоре трасса поворачивает влево, к финишу. Нам осталось примерно 1 км. Бежать не получается, много снега под ногами. Идем быстрым шагом... Начинаю замерзать... Еле перебираю ногами... Уже меньше километра до финиша. Последний снежно-водный участок. Он подмерз, но всё равно кроссовки проваливаются... Ноги снова и снова ощущают ледяную воду... Встречаем двух рыбаков, которые с шарабанами и ледовыми бурами невозмутимо идут на ночную рыбалку.

На последних километрах экстремального трейл-марафона мимо нас с Сергеем постоянно ездят на снегоходах представители организаторов пробега. Спрашивают, как наше самочувствие и интересуются, нужна ли нам помощь? Отвечаем, что всё нормально, от помощи отказываемся. Дойдем.

Впереди из темноты появляется мужская фигура. Он говорит, что осталось метров 600. Холодно... Заставляю себя начать бег. Вроде бы получилось. Бегу очень медленно. Оглядываюсь. Сергей идёт сзади... Тяжеловато... Мало предстартового бегового объема. То сильные морозы не давали, то обычная человеческая лень... 3 недели назад марафон «Дорога жизни» я пробежал за 4.03. а сейчас результат будет на 2 с половиной часа медленнее. Все закономерно. Это трейловый марафон.

Вот и поворот направо, к финишу. Подбегаю. Вижу впереди освещенную финишную арку. Последние метры... Находящиеся на финише девушки, увидев меня, начинают кричать, прыгать и радостно приветствовать, словно они ждали именно меня, и я являюсь одним из победителей зимней Валдайской Олимпиады... Ускоряюсь... Вскидываю руки вверх... Все... Финиш... 6.29.55. Девушки одевают мне на шею красивую медаль в виде снежинки... Обнимают.

Отхожу несколько шагов от финиша... Прихожу в себя... Да, нынешний трейл получился по-настоящему экстремальным... Оборачиваюсь к озеру. Мысленно благодарю Всевышнего и озеро Валдай за такой мужественный марафон.

Иду отпиваться чаем. Перед входом в здание отеля встречаю председателя Оргкомитета этого трейла. Вячеслав Васильевич поздравляет меня с финишем, интересуется, как мои дела? Отвечаю, что все нормально. Благодарю его за настоящий мужественный трейл. Вячеслав Васильевич сокрушается, что много марафонцев сошло с дистанции. Бывает...

В отеле ко мне подходит Татьяна Маслова, поздравляет с финишем. Я интересуюсь, а как она пробежала? Отвечает, что преодолела трейл за 5.46 и стала второй в абсолюте. Вот это да! Молодчинка! Совершенно не видно усталости на её лице. По её внешнему виду не скажешь, что эта миловидная худенькая женщина менее часа назад успешно преодолела тяжелый 42-километровый трейл. Поздравляю Татьяну. Пытаемся сфотографироваться, но мой фотоаппарат, выстуженный за 6 с половиной часов на просторах Валдайского озера, в тёплом помещении запотеваает и отказывается работать.

Получив вещи, иду переодеваться. Развязать шнурки на кроссовках сейчас невозможно. На них в районе завязанных шнурков намёрзло по куску льда размером с большой апельсин. С большим трудом мне всё же удаётся стащить кроссовки с ног. Это удаётся нелегко, так как носки примёрзли к кроссовкам и не отрываются от них. Пальцы на левой ноге в порядке. Мочка левого уха стала размером со слоновье ухо. Но это мелочи.

Подхожу к Евгению Кочневу. Благодарю его за отличный экстремальный трейл! Женя вручает мне специальный приз как самому старшему марафонцу. Искренне благодарю организаторов!

Меня находит Артем Стоноженко. Прощаюсь с организаторами и через 10 минут мы выезжаем в Тверь. Праздник удался... 23 февраля отметили по полной...

Через день получил от организаторов предварительные протоколы. Из них узнал, что первым на финиш этого экстремального трейл-марафона примчался Александр Петров -4.40.30. А из женщин первой финишировала Оксана Болдырева- 5.30.26. Я от всей души поздравляю Александра и Оксану и восхищаюсь их результатами! Марафон покорили 28 мужчин и 7 женщин. К сожалению, очень много спортсменов досрочно сошло с дистанции марафона: 22 мужчин и 7 женщин. Вполне возможно, что число сошедших с дистанции марафона женщин будет еще больше, так как у трёх из них в предварительном протоколе значится конкретное время старта, но строка «Результат» пока не заполнена. Но и при имеющихся предварительных данных получается, что из стартовавших на марафоне 64 человек (50 мужчин и 14 женщин) сошли с дистанции 29 спортсменов (22 мужчин и 7 женщин), т.е. сошло 45 %. Такого большого процента схода на марафоне я нигде и никогда не видел.

Я считаю, что этот трейл в очередной раз был проведен его Организаторами на очень высоком организационном уровне. Душевно, с заботой и вниманием к любителям бега. Чего сто-

ило Организаторам в таких экстремальных погодных условиях и в условиях ограничений, связанных с пандемией коронавируса, на таком высочайшем уровне провести это грандиозное двухдневное мероприятие, – об этом можно только догадываться... Я склоняю перед ними свою седую голову и преклоняю свои колени! Организаторы этих соревнований высококлассно сумели сделать почти невозможное! Впервые соревнования успешно прошли здесь в двухдневном формате! Более 100 человек приняли участие в лыжных соревнованиях и более 500- в беговых! Трасса этого трейла за все 5 лет проведения еще ни разу не повторялась! Каждый раз она новая! Это дорогого стоит! За этим феерическим двухдневным праздником стоит огромная по объему, напряженная, вдумчивая, кропотливая многомесячная работа высокопрофессиональной команды Организаторов спортивного фестиваля «Ice Valdaice 2021»! Трудности, холод, мороз, пронизывающий ветер и снежно-водная каша под нашими кроссовками на ледовых участках Валдайского озера этой мужественной трассы забудутся. Но незабываемые впечатления от участия в этом экстремальном трейле останутся с нами навсегда!

Еще раз от имени всех участников экстремального трейл-марафона «Ice Valdaice 2021» благодарю Организаторов, представителей всех органов власти Валдая, волонтеров и всех тех, кто помогал, спонсировал, организовывал, поддерживал и проводил эти увлекательные состязания! Большое Вам всем спасибо!

Геннадий Васюкевич

Моб. телефон 8-903-033-10-88,

Электронная почта: vga.69t@gmail.com