

Трейл –марафон "Ice Valdaice 2022" - снова экстремальный! И, увы, прощальный...

20 февраля мне в очередной раз удалось пробежаться на Валдае. Это было трудное и экстремальное мероприятие. Настоящая проверка на выносливость и силу духа... На умение терпеть и не сдаваться, упрямо идти к поставленной цели. Настойчиво стремиться к финишу... Оно проводилось там шестой раз. И, увы, последний... Больше такого феерического праздника бега там не будет...

20 февраля по городу Валдай, льду Валдайского озера и его окрестностям прошли соревнования "Ice Valdaice 2022". Они включали бег на 10, 21 и 42 км, а также детский забег на 1 километр. В программе была и эстафета на 42 км, в которой участвовали команды в составе 1 мужчины и 1 женщины. Непосредственным организатором пробега выступила "Иверская Миля". Сейчас здесь не было лыжных гонок, как это было в 2021-м.

Я снова планировал преодолеть там марафон. В 4-й раз. И это мне удалось. Хотя было трудно. Пришлось пыхтеть и упираться, взбираясь на красивейшие заснеженные сопки окрестностей Валдая, немало постудить ноги на больших пространствах снежно-водной каши, которой в изобилии было на льду Валдайского озера... В этот раз, как и всегда ранее, все там было очень красиво, достойно и экстремально. Иного, честно говоря, я и не ожидал...

Нынешний пробег оказался не самым экстремальным марафоном за мои более чем 30 лет занятий марафонским бегом. Таковым я считаю прошлогодний ["Ice Valdaice 2021"](#). Тогда мы стартовали почти при минус 20. На льду озера под снегом нас ожидали относительно небольшие участки воды. Но при низкой температуре это было очень экстремально.

По трудности преодоления нынешний трейл сравним, пожалуй, с марафоном "Ice Valdaice 2020". Обо всех сложностях того пробега я [поделился с любителями бега](#).

Нынешняя зима в центре России выдалась с обильными снегопадами. Снега выпало вдоволь, в отдельных местах - до метра. Были хорошие морозы, а временами и сильные ветры. Но за неделю до старта потеплело практически до нуля. В течение нескольких дней дневные температуры здесь были даже выше этой отметки. Кое-где в здешних местах в середине февраля прошли дожди. Все это вносило свои коррективы в ход предстоящего забега.

В пятницу, за 2 дня до старта, друзья передали мне ссылку на предстартовый брифинг, проведенный одним из непосредственных организаторов этого трейла Евгением Кочневым и начальником дистанции Семеном Ефремовым. И я с удовольствием его посмотрел.

Евгений сообщил о проведенной ими работе по подготовке к нынешней гонке по зимнему Валдайскому озеру и его окрестностям. Он сразу же честно сказал, что это непростой забег. Это нелегкий забег, и легким он никогда не был. Проводят они его 6-й раз. Никогда ранее трассы бега не повторялись. В этом году также новые треки, дистанции и маршруты. Незменным остается то, что, как и прежде, это будет марафон, полумарафон, 10 км и детский забег на 1 км. В этом году впервые дистанции пройдут по центру города Валдай. Участники побегут мимо Троицкого собора, Эйфелевой башни, Вечного огня, Аллеи Славы, Поляны Сказок, сквера Героев. Организаторы сохранили главную фишку этого забега- сочетание красоты Валдайского озера, лесных массивов Валдайского национального парка и Иверский монастырь. Маршрут очень интересный, там много нового по сравнению с предыдущими забегами. Место старта изменили, оно будет от спортивного центра "Молодежный". Погодные условия вносят свои коррективы: ранняя весна, очень много снега... 20 февраля в 11.30 будет дан старт на 10 км, а в 11.40- на 21 км, марафон и эстафету. Антиковидные ограничения никто не отменял, всем надо быть в спортивном центре в масках.

Начальник дистанции Семен Ефремов сообщил, что в день брифинга он был на всех дистанциях. Старт и финиш- в одном месте, у молодежного спортивного центра. На озере много водяных подушек. В прошлом году воды на озере было очень много, сейчас этого гораздо меньше. К моменту старта воды практически не будет. Разметка есть на всей трассе. В этом году гораздо больше снега по сравнению с прошлым. Но по тому, как сейчас трасса подготовлена, то, что он видел сегодня, и то, что увидим завтра, - это лучше, чем в прошлом году. По словам Семена, не так много воды на озере. Асфальта на дистанции нет, дороги в городе-это утрамбованный снег. Желательно одеть мембранные носки и гамаши. Траса подготавливалась в течение месяца. В лесу много снега, местами его толщина больше метра. Вся трасса

прокатана. Она прокатывалась долго, снег сел. Это достаточно твердая поверхность, по которой можно бежать. Даже если 100 -200 человек пробегут 1 раз по одному участку укатанной трассы, то они не разобьют его до состояния снежной каши. На озерных кусках трассы может быть вода. Все участки трассы на озере долго подготавливали, сейчас они доукатываются. Снег на озере плотный. Даже если вода и выступает, но ночью - минус, она быстро подмерзает... На озерных участках трассы Семен рекомендует двигаться по следу "Бурана", поближе к маркировке, т.к. это максимально укатанная поверхность. Там бегуны точно не провалятся в воду.

После выступления Семена несколько слов по состоянию дистанции добавил Евгений Кочнев. Он сказал, что нынешнюю трассу очень сложно сравнивать с прошлогодней. Погодные условия совершенно иные. Год назад было минус 20, сейчас +2. В этом году под снегом на озере будет вода. 100% она там будет. Где-то её будет меньше, у берега - больше. Что-то подмерзнет, что-то не подмерзнет. Первая сотня бегущих практически не почувствует неудобств. Для остальных где-то будут провалы. Толщина льда на озере безопасная - примерно 35 сантиметров. Глубина слоя воды под снегом в отдельных местах по кроссовку, а где-то по щиколотку. Вода на озере есть, к этому надо быть готовым... Надо быть готовым к этому больше психологически, чем физически... Мы трамбуем снег всеми "Буранами", уминаем слой снега, вода замерзает. Треки можно скачать на сайте... Лимит времени на марафоне - 8 часов... Евгений сообщил и грустную новость -в 2023 году они не планируют проводить пробеги. Имеется ряд обстоятельств... Это личное решение организаторов. В 2024 году, возможно, что-то будет, но пока это не анонсируется...

20 февраля в 6.30 утра мы выехали из Твери в Валдай. Поехали на машине в компании с главным редактором еженедельника «Аргументы и факты в Твери» Татьяной Неделькиной и её мужем Максимом. Таня собиралась пробежать 10 км, а Максим- полумарафон.

На Валдае в тот день прогнозировалась ясная погода. Прогноз оправдался. В 9.20 мы въехали в тихий уютный городок Валдай. Он был весь заснеженный и имел сказочный вид... Через несколько минут подъехали к физкультурно-спортивному центру "Молодежный". Здесь впервые развернут стартовый центр пробега.

Идём на регистрацию. Перед входом одеваем маски. Это веление времени. Сразу же после входа в здание волонтеры в масках показывают, куда нам пройти.

Спортивный центр гостеприимно встречает нас. Это чувствуется с первых минут пребывания. Реально ощущается, что нам здесь действительно рады! В большом спортивном зале шумно и многолюдно. Много столов с продажей товаров местных умельцев. Здесь же организована выдача стартовых пакетов, зона ЭКСПО, мастер-классы, и еще много чего интересного. А после финиша для нас тут будет организовано финишное питание. В этом году организаторы предприняли попытку сделать пробег максимально экологичным. Они полностью отказались от пластиковой посуды.. У входа в зал центра размещены столики с очень активными представителями молодежной команды, которые на практике показывают, как разделяется мусор и использованная посуда, и как все это готовится к переработке. Это же чуть позже я увижу на пункте питания на отметке 9 км. В центре отличная инфраструктура. Есть теплые раздевалки и душевые кабинки. Большое спасибо спортивному центру "Молодежный" за гостеприимный прием любителей бега в это очень непростое ковидно-микронное время! Новое место старта и использование центра, по словам Евгения Кочнева на брифинге, позволит забегу выйти на новый, более высокий уровень.

Быстро зарегистрировался и получил стартовый пакет. Он довольно объемный. Вижу, что организаторы положили туда немало вкусностей и иных вещей. Удалось кратко поговорить с Евгением Кочневым и председателем Оргкомитета пробега Вячеславом Васильевичем Федоренко. У Вячеслава Васильевича в этом году юбилей- пару недель назад ему исполнилось 60, с чем я его от всей души поздравил! Он сообщил, что местные органы власти, медработники, полиция и руководство спортивного центра очень доброжелательно откликнулись в оказании им помощи и содействия при подготовке к проведению этого пробега. Одновременно с грустью в голосе он сказал, что они проводят этот пробег последний раз. Не получается выйти на уровень, чтобы удавалось сводить концы с концами в финансах... Мало участников, по-

этому они работают себе в убыток. Так получилось и на этом пробеге. И перспективы, к огромному сожалению, совершенно не видно... Да... Очень сложно сейчас проводить такие грандиозные мероприятия...

Внимательно изучаю красочный баннер со схемой трассы марафона.



На схеме красочно и доходчиво обозначена дистанция 42 км. Видно отличие первого и второго кругов марафона. Сообщается, что набор высоты составит 450 метров. Также с радостью вижу, что, как и год назад, мы будем пробегать рядом с Иверским монастырем. Приятно узнать, что у нас на трассе будет 4 пункта питания.

Выхожу из центра на улицу. Здесь уже развернут стартовый городок. Вокруг тишина... Кажется, что город еще спит... Ветра нет. Подъезжают и подъезжают участники на машинах. Номерные знаки на авто свидетельствуют о разных регионах России. Этот пробег пользуется большой популярностью... Небо проясняется, но солнце еще не проглядывает.

Рядом с центром организаторы разместили 2 мобильных бани. Это будет настоящее наслаждение после финиша. По мнению Евгения Кочнева, нам придется немало помочить и постудить сегодня ноги на трассе пробега.



Возвращаюсь в теплое помещение спортивного центра и иду переодеваться. В раздевалке встречаю Юрия Галяева из Боровичей. Пару лет назад мы бежали с ним в этих местах ультра трейл "Заповедный Валдай". От участия в нем остались очень приятные воспоминания...

Передевшись, занимаюсь подготовкой ног для преодоления водных участков Валдайского озера. На каждую ногу сначала одеваю тонкий носок, потом вставляю ногу в пару прочных полиэтиленовых пакетов, тщательно расправляю и обматываю их на ноге, а сверху дополнительно одеваю еще один тонкий носок. Затем вставляю ногу с этим импровизированным временно гидроизоляционным бутербродом в кроссовку. Со второй ногой повторяю ту же процедуру. Понимаю, что полиэтиленовые пакеты во время бега порвутся, но надеюсь, что попавшая в них вода не будет активно перемешиваться с новыми порциями холодной озерной воды из очередных водяных подушек. В какой степени это сработало в будущем - сказать сложно, т.к. ноги при нахождении их в воде сильно мерзли, но происходило это, вероятнее всего, от длительного нахождения их в снежно-водной каше при преодолении протяженных участков озера.

Приготовившись к старту, выхожу в главное помещение спортивного центра, Там еще идет регистрация. Остаётся более 50 минут до начала забега. Сдаю вещи, получаю чип. Общаюсь с очень доброжелательными продавцами местных товаров. С некоторыми из них я знаком уже несколько лет, часто вижу их и в августе на ультра трейле "Заповедный Валдай".

Усаживаюсь на удобное сиденье в зале. Вокруг активно шумит предстартовый людской муравейник. Многие из участников предусмотрительно наклеили на лицо разноцветные пластыри для защиты кожи от холодного ветра, а также натянули на головы балаклавы. Кто-то усиленно мажет лицо кремом. Много радостно общающейся молодежи. Это очень вдохновляет и окрыляет. Рядом с ними чувствуешь себя молодым. Ищу глазами представителей моего возраста, но, к сожалению, вижу их очень мало... Это, увы, не радует... Оглядываю зал в надежде увидеть хотя бы одного четырехлапого хвостатого спортсмена, который планировал бы сегодня вместе со своим хозяином поучаствовать в забеге. Но и это мне не удастся, ни одного не вижу. А их присутствие на трассе всегда очень поддерживало и окрыляло нас, вносило особый доверительный элемент в ход гонки по льду и снегу, делало нас чуть добрее и внимательнее друг к другу, непроизвольно заставляло лишний раз улыбнуться и порадоваться жизни...

Скоро 11 часов. По громкой трансляции участников детского забега приглашают на старт. Мамы и папы вместе с малышами выходят из зала. Нам осталось чуть больше 40 минут до

начала неповторимой по экстремальности и сложности гонки в здешних удивительно красивых местах.

Через некоторое время на старт приглашают десяточников. Они стартуют в 11.30. А вскоре трансляция убедительно просит марафонцев, эстафетчиков и бегунов на 21 км выйти на линию старта. Выходим. Занимаю место в стартовом коридоре.

Мысленно прошу у Господа помощи и удачи в ходе трейла. Делаю несколько снимков. Много участников стартует в этом забеге.



Гремит забойная воодушевляющая музыка. Наконец она стихает. Объявляют, что осталось полминуты до старта. Вскоре начинается обратный отсчет. Мы подхватываем. А затем раздается долгожданное «Старт!». Начинаем бег.



Выбежав после старта с территории спортивного центра, разворачиваемся и бежим по хорошо очищенному тротуару мимо забора. Через несколько сотен метров пересекаем широкую улицу. На ней остановлено движение автомобилей. Вскоре оказываемся на улице Песчаная. В это время года её дорожное покрытие не соответствует названию улицы - вся проезжая часть в утрамбованном снегу. Под ногами проглядывают небольшие обледеневшие участки. Дальше бежим по Февральской улице. Приятное совпадение - 20 февраля бежать по Февральской улице... Через 7 минут после старта выглядывает из облаков солнце. И бежать сразу становится веселее. Оно так и будет весь день светить и помогать нам своими тёплыми лу-

чами... Через некоторое время трасса поворачивает направо. Поднимаясь вверх, мы видим впереди красивейший Троицкий собор.



Оббегаем его справа, разворачиваемся и мчимся к Валдайскому озеру. Улица очень широкая, проезжая часть хорошо расчищена, а за её пределами лежит толстый слой снега. Видны аллеи и памятники. Еще один поворот налево. Несколько сотен метров бежим по улице Луначарского, а затем поворачиваем направо, к озеру. Пробегаем мимо красиво оборудованной детской площадки и по добротно сделанному деревянному мостику подбегаем к озеру. До него мы бежали 18 мин. Спустившись на лед, поворачиваем направо. Толщина снега на льду не более 15 сантиметров. Буквально через 10 метров после начала бега по озеру ноги под снегом почувствовали воду. Да... Вот и начались водные участки!



Воды под ногами немного, не более 10 сантиметров. Впереди пробежавшие сильно разбили укатанную снегоходами трассу, поэтому мы бежим, пытаясь выбрать места с меньшим количеством воды. Примерно такая же тактика будет у нас в ходе преодоления озерных участков трейла. Трасса проложена примерно в 200 метрах от берега.

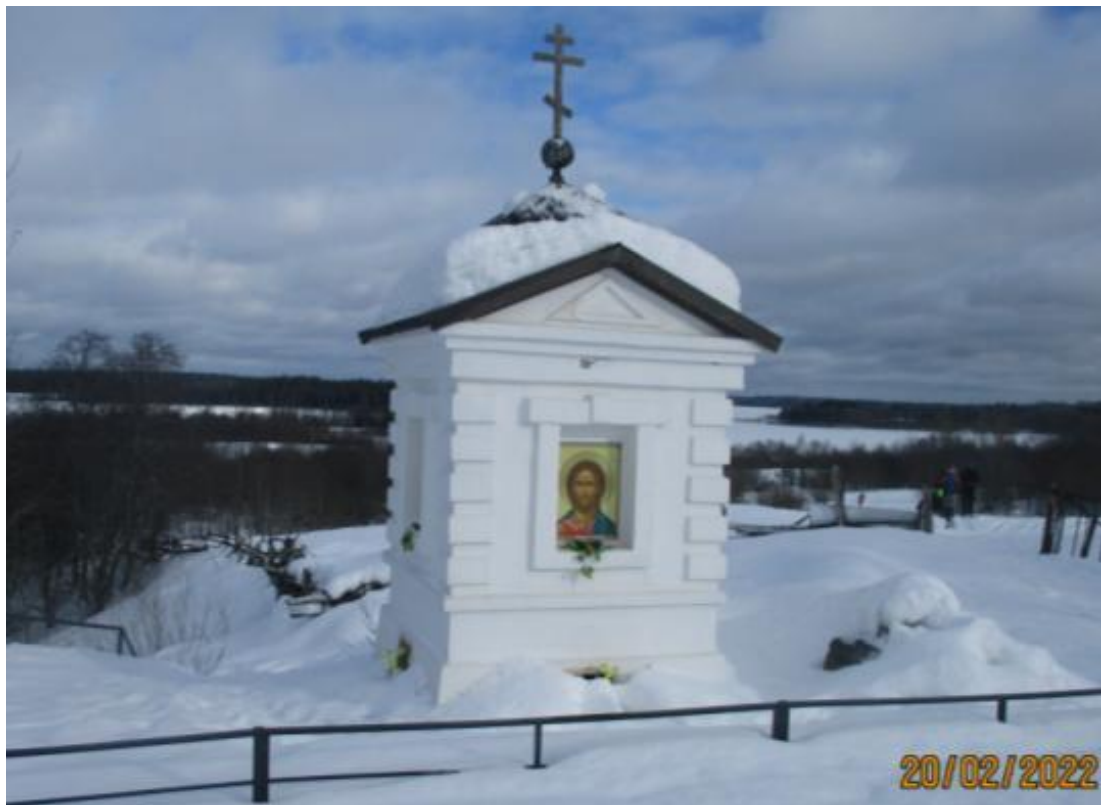
Бежим по озеру больше километра. Ноги проваливаются через снег до льда. На всем протяжении этого участка под снегом стоит вода. Это связано с водяными подушками. В ходе предстартового брифинга Семен Ефремов подробно объяснил процесс их образования. При наступлении морозов озеро замерзает. Но из-за обильных снегопадов, как было в этом году, на льду образуется толстый слой снега. И под ним очень тепло. Поэтому поверх льда под снегом выступает вода. Сверху на неё из-за продолжающихся обильных снегопадов ложится и ложится снег. Внешне озеро выглядит как заснеженная поверхность, но когда наступаешь, нога сначала проходит 30-40 сантиметров снега, а потом - несколько сантиметров воды. А ниже её находится твердый лед. Он толстый, 35 сантиметров. Бежать по нему совершенно неопасно, но некомфортно и очень мокро для ног. В прошлом году водный участок на этом отрезке дистанции был гораздо короче. Из этого, вероятнее всего, следует, что и на остальных озерных участках трассы воды будет побольше, чем было год назад. Но сегодня нет мороза, это радует и очень обнадеживает. Стартовали мы при очень комфортных +2.

По заранее накатанной трассе никто не бежит, так как она практически полностью в воде. До такого состояния её довели пробежавшие здесь раньше нас. Вскоре трасса поворачивает направо. Вижу, что впереди бегущие выбирают со льда на берег. Приглядевшись, нахожу на берегу маленькую частичку Парижа- Эйфелеву башню. Выбегаем на берег и пытаемся отряхнуть ноги от воды. В этом мы повторяем процедуру действий наших четырехлапых друзей после совершения ими водных процедур.

Через несколько минут выбегаем на улицу Чернышевского. Она мне хорошо знакома. По ней 2 года назад мы бежали частичку очень тяжелого, полностью грязевого трейл-марафона «Ice Valdaice 2020». Отличие заключается лишь в том, что тогда мы бежали по этой улице к городу, а сейчас выбегаем из него. Улица, носящая имя русского революционера, писателя и журналиста Николая Гавриловича Чернышевского, ровная, хорошо очищенная от снега. Бежать по ней - истинное удовольствие... Это наслаждение продолжается менее километра. Потом улица заканчивается, и мы выбегаем на окраину красивого древнего Валдая. Тишина... Ни одного постороннего звука, кроме скрипа кроссовок на снегу и кратких переговоров спортсменов между собой. Трасса поворачивает вправо, и дальше мы бежим по расчищенной от снега окраинной дороге. Вскоре начинается первый небольшой подъем. Поднимаемся на холм. Впереди справа видна железная дорога.



Взобравшись наверх, пробегаем около сотни метров рядом с железной дорогой. Затем трасса уводит нас влево. Бежим мимо красивой маленькой православной часовни Флора и Лавра. До нее от трассы - менее 10 метров..



Она была построена более 200 лет назад. Назвали её в честь святых мучеников братьев Флора и Лавра. В центре часовни находится родничок. Вода в нём, судя по описаниям, чистейшая и очень вкусная. Считается, что она лечит глазные болезни... Притормаживаю, пытаюсь определить, где можно ладонью зачерпнуть этой водички, но не нахожу такого места. И подходов к часовне не вижу. Судя по чистому снегу вокруг и отсутствию человеческих следов у часовни, сейчас к ней, возможно, за водой не приходят. А может быть, я и ошибаюсь... Продолжаю бег.

Дальше мы бежим по хорошо накатанной снегоходами трассе. Слева видно заснеженное Валдайское озеро. Оно словно спит... Начальник дистанции Семен Ефремов в ходе брифинга сообщил, что толщина снега здесь до метра.

Бежим цепочкой друг за другом. Обгонять никто не пытается, так как, покинув накатанный наст, сразу же проваливаешься в снег на глубину более полуметра. Пробежавшие перед нами придерживались укатанной снегоходами трассы. В ряде мест снежный наст не выдержал ударного воздействия сотен кроссовок огромного табуна пробежавших здесь спортсменов. Имеются провалы в снегу глубиной до 40 сантиметров. При беге приходится быть внимательным и приноравливаться, опускаясь в эти небольшие по протяженности провалы и выбираясь из них наверх.

Немного попетляв, пробегаем в лесу мимо разобранной изгороди, сделанной из обычных необработанных жердей. Эти места мне хорошо знакомы. Дважды я здесь уже бегал. В прошлом году была примерно такая же картина, но снега тогда было гораздо меньше. А 2 года назад здесь вообще не было снега, и мы упорно и настойчиво месили грязь на подъемах и спусках.... Это был экстремальный грязевой, очень тяжелый трейл - марафон...

Снова подъемы и спуски... На подъемах идем пешком. Никто из нас не пытается бежать. Предполагаю, что среди нас здесь остались спокойные, неамбициозные участники, стремящиеся выполнить свою главную задачу- преодолеть выбранную дистанцию. Время финиша совершенно не главное для нас. Мы не стремимся активно и упорно высекать искры из-под своих кроссовок. Но все равно нам приходится упираться, чтобы достичь цели. Никто, кроме нас самих, этого не сделает... Каждому из здесь бегущих придется испытать до дна полную чашу истинного трейлового наслаждения... И я уверен, что мы это сделаем. А самым шустрым и быстрым, давно преодолевшим эти тягуны, подъемы и сопки, я от всей души желаю удачи!



Ни у кого из рядом шагающих и покоряющих очередной подъем не вижу никакого желания обгонять впереди идущего...

В этих местах на окраине Валдая в годы существования СССР находилась прекрасная лыжная база союзного значения. И на этих холмах и сопках тренировались лучшие лыжники страны- члены сборной СССР и кандидаты в Олимпийскую сборную Союза... Но после развала СССР в лихие 90-е прошлого века все здесь пришло в упадок и постепенно исчезло с лица земли... Несколько лет назад сюда привозили Елену Вяльбе, пытаясь заинтересовать её в продвижении идеи создания нового центра для подготовки лыжников. Увы, это закончилось ничем... А мы сегодня своим участием в этой экстремальной гонке в этих исторически спортивных местах пытаемся сами себе доказать, что мы что-то можем. И поэтому сегодня, в день закрытия XXXIV зимних Олимпийских игр в Пекине, каждый из нас покоряет здесь свою нелегкую трейловую дистанцию...

После ряда подъемов и спусков в цепочке упорно бегущих и шагающих мы достигаем долгожданной отметки 9 км.



Здесь развернут первый пункт питания. Неистощимые на выдумку организаторы назвали его "База жизни". И это в полной мере соответствует названию. Смотрю на часы. С момента старта прошел 1 час 5 минут.



Чего здесь только нет! Теплая вода, чай, изотоник, кока-кола, Red Bull, бананы, зефир, несколько видов сладостей (честно говоря, я не знаю, как многие из них называются?), сухофрукты, печенье, апельсины, жевательный мармелад, чипсы, хлеб, соленые огурцы (!!!) и вкуснящее сало! Это действительно БАЗА ЖИЗНИ!

Гостеприимные волонтеры приглашают нас отведать всех этих яств и вволю подкрепиться. Так и хочется остановиться, подольше задержаться здесь и спокойно наслаждаться всем богатством этого прекрасного трейлового ресторана!



Напитки пьем из бумажных стаканчиков. Очень вкусное сало и огурцы! Тактично и вежливо нас просят не выбрасывать на трассе мусор. Здесь же вижу, что использованная нами эколо-

гичная посуда раскладывается в разные коробки и готовится к дальнейшей переработке. Молодцы организаторы! И до этого насущного и важного дела додумались!

Подкрепившись, благодарю за гостеприимство. С огромной благодарностью и сожалением покидаю этот райскую "Базу жизни" и медленно начинаю бег.

Бежим к дороге, ведущей к Иверскому монастырю. Несколько сотен метров преодолеваем рядом с ней. Потом трасса уходит левее, в лес... Попетляв, выбегаем к большому двухэтажному серому недостроенному дому. 3 года мы бегаем рядом с ним, а его вид не меняется. В нем нет оконных блоков и внутренней отделки. Наверное, в это кризисное время у его владельца нет средств для завершения работ.

Вскоре снова подбегаем к дороге, ведущей к Иверскому монастырю. Впереди мост. Он связывает очень живописный Рябиновый остров с сушей. Это самый большой остров на Валдайском озере. Подбежав к мосту, взбираемся с обочины на дорогу.



Поворачиваем налево и бежим по мосту. Проезжающие по дороге машины подолгу сигналият нам, водители и пассажиры приветственно машут руками... Перебегаем мост, поворачиваем налево и спускаемся с дороги вниз. Спуск очень крутой, снег разбит... Практически невозможно удержаться на ногах.. Я буквально сползаю вниз, используя 5 точек опоры... Отряхиваюсь... Убегаем в густой лес. Тропинка петляет. Бежим по Рябиновому острову. Трасса здесь очень красивая. Заснеженные ели... Подъемы и спуски...



Если в прошлые годы мы с трудом перелезали через поваленные деревья, то сейчас из-за большой толщины снега мы довольно легко преодолеваем эти препятствия. Валдайское озеро слева. Попетляв по лесу 7 минут, выбегаем на берег озера. Спускаемся на лед.

С первых метров бега по озеру понимаем и практически ощущаем, что там немало воды..



Примерно такая же картина бега, как показано на фото, у нас была в течение почти всего времени преодоления этого озерного участка. Снежно-водяная каша... По размеченной и укатанной снегоходами трассе на этом участке никто из нас не бежал- по ней невозможно было бежать. Вся она была разбита кроссовками ранее пробежавших и представляла собой мешанину из снега с водой. В некоторых местах воды было чуть меньше, в других - побольше. Но вода была практически везде. Этот первый по-настоящему протяженный участок с большим количеством воды был более километра. Его я преодолевал 12 минут. Шагом. Бежать было практически невозможно. Очень стынут ноги от длительного пребывания в воде. Но они не теряют чувствительность. Постоянно ощущается покалывание, словно в ноги вонзаются иголки... Фотографирую вид этого участка трассы под ногами.



Наконец-то этот водный участок заканчивается, и мы снова выбегаем на Рябиновый остров. Трасса петляет по лесу, то спускаясь вниз, то снова поднимаясь на небольшие горки. Бежим по острову недолго, минут 5. Но ноги успевают немного согреться. А затем мы снова выбегаем на лед. Здесь такая же картина, как и на предыдущем ледовом участке: перемешанный снег с водой.. Но воды немного меньше.

Бег по снежно-водным пространствам легче дается молодым. Это вполне закономерно. У них получается побыстрее преодолевать такие участки. Силы и ловкости у них побольше. Я же изредка пытаюсь бежать, но часто преодолеваю их шагом... Эта процедура сама по себе очень проста: постоянно переставляешь ноги в снежно-водной каше. И при этом вертишь головой, выискивая, где воды может быть поменьше. Поэтому иногда приходится петлять, отворачивая вправо-влево от разметки в надежде, что там окажется посуше. Действительно, иногда удается находить небольшие участки, где воды действительно меньше...

Иду почти с черепашьей скоростью. Получается очень медленно.словно из болота тяну бегемота... Но я иду! И постепенно продвигаюсь вперед. Этот озерный участок тоже оказывается немаленьким по протяженности... Но здесь иногда удается немного потихоньку бежать. Вскоре трасса делает плавный изгиб вправо, и перед моими глазами вдалеке открывается красивая панорама Иверского Богородицкого Святоозерского мужского монастыря. До него около километра. Здесь трасса получше. И бежать легче... Наверное, Господь нам помогает...

Мы побежим под мостом, связывающим Рябиновый остров с Сельвицким, на котором находится монастырь. Впереди на мосту вижу болельщиков. Они громко поддерживают пробегающих. Небольшая часть из них находится и на льду, рядом с мостом. Позднее я узнаю, что чуть раньше здесь были мои тверские земляки из ЗАТО "Озерный" Аня Иващенко и Аркадий Тушин. Они активно поддерживали молодого человека Ани, бежавшего 21 км. Тяжело перенесенный в конце прошлого года ковид не дал возможности Аркадию пробежаться сегодня здесь. Хотя раньше они с Аней бегали в этих местах на таких же трейлах. А до этого Аркадий много лет активно повышал своё лыжное мастерство на сопках, по которым мы сегодня бежали.

Когда до моста остается метров 150, впереди вижу участок с большим количеством воды и перемешанного снега. Преодолеваю его шагом, выискивая место, где воды поменьше. Подбегаю к мосту. С него меня активно поддерживают болельщики. А стоящие на льду протягивают мне свои ладони, словно передавая частичку своей силы, доброты, воли и мужества для продолжения мной этого нелегкого бега... В прошлом году здесь был пункт питания, но сейчас его нет. Зато душевная и моральная подпитка здесь очень действенная! Благодарю болельщиков. Мы обмениваемся легкими хлопками ладоней, и я ныряю под мост. Толщина снега на льду за мостом сантиметров 20. Воды почти нет. Пробегаю пару сотен метров, и трасса поворачивает налево, к монастырю. А вот здесь вода есть, но этот участок оказывается нешироким. Выбегаю на остров... Пробежав чуть больше сотни метров, оказываюсь на дороге у стен Иверского монастыря. Она хорошо расчищена. Огибаем монастырь с трех сторон по его внешнему периметру.



Через несколько минут мы снова оказываемся на льду. Сначала бежать здесь не очень трудно, но потом впереди появляются участки с водой.



Трасса заснеженная. Воды подо льдом, к счастью, немного. Вскоре поворачиваем вправо и подбегаем к Муравьиному острову. Внутри него находится небольшое Глухое озеро. Оно менее 300 метров в поперечнике и связано с Валдайским озером неширокой протокой. В Глухое озеро мы забегаем не по протоке, а чуть левее, по сухопутной части Муравьиного острова. Так проложена трасса. В прошлом году в Глухом озере воды поверх льда не было. Но сейчас картина совершенно иная. Вижу впереди снежно-водяную кашу. Не раздумывая, делаю несколько шагов по льду и оказываюсь в воде по колени. Вот это да! Такой глубины воды на трассе еще не было! Стою в изумлении с очень растерянным и глупым видом. Думаю, как бы мне сфотографировать свое нынешнее положение для беговой истории... Поразмыслив, понимаю, что эффектного красивого кадра в этих обстоятельствах, я, к сожалению, не сделаю. А рядом тоже никого нет... Ребята, убежавшие вперед, оглянувшись, советуют мне взять правее, там воды должно быть меньше. Слушаюсь мудрого совета. Потихоньку бреду правее. Метров через 10 выбираюсь. Да, здесь её поменьше, всего сантиметров 15. Дальше иду шагом. В прошлом году Глухое озеро во время нашего бега было покрыто сухим камышом. А сейчас его здесь нет.

Находящиеся впереди шагом упорно преодолевают этот участок.



Преодолев Глухое озеро, поднимаемся на сушу острова, название которого связано с самыми трудолюбивыми существами на Земле. Её ширина здесь не более 30 метров. Спускаемся вниз

и оказываемся на северной стороне Муравьиного острова. Трасса поворачивает влево. Начинаем бег. Воды здесь практически нет. Можно бежать по утоптанной снежно-водной тропинке. Толщина снега сантиметров 15.



Вскоре впереди показывается очередной участок, состоящий из снежно-водной каши. Он небольшой по протяженности, всего метров 30.

Муравьиный остров остаётся позади. Трасса делает плавный поворот налево. На первом круге марафона от этого места мы бежим по льду на юго-запад, к городу, до выхода на берег непосредственно в Валдае. Этот озерный участок длиной примерно полтора километра оставил самые приятные впечатления и воспоминания. Это был самый прекрасный участок трассы Валдайского озера! На нем не было ни одного снежно-водного участка! Бежалось там легко и очень приятно.

Минут через 20 видим размещенную у берега на льду палатку красного цвета. Трасса плавно поворачивает к ней. Это второй пункт питания. Отметка 19 км. Подбегаю. Прошло 2 часа 30 минут.



Подкрепляюсь. Здесь есть горячий чай, бананы, сухофрукты, зефир и соленые огурцы! Судьи внимательно и доброжелательно проверяют у марафонцев наличие и работоспособность налобных фонарей. Он обязателен для тех, кто преодолевает этот пункт позднее 2 ча-

сов 30 минут. Эту проверку я прохожу успешно. Второе требование- преодоление этого пункта не позднее 3 часов 30 минут. Тех, кто прибежит сюда позднее, на второй круг марафона не выпустят. Меня выпускают. Девушки на пункте питания поддерживают каждого из нас и желают нам удачного финиша...



В ответ я благодарю их и желаю им побольше счастья, любви и самых лучших женихов! Бросаю взгляд на часы. 2.34.30. Пора бежать дальше. Вздохнув, медленно выбираюсь со льда на берег и преодолеваю несколько метров по прибрежной улице древнего Валдая. Впереди на развилке вижу маршала. Здесь заканчивается первый круг марафона. Маршал указывает марафонцам бежать налево, а полумарафонцам и эстафетчикам - направо. Им до финиша осталось примерно полтора километра, а нас впереди ожидали нелегкие 23 км.

Второй круг марафона сначала проходил по вышеописанной трассе. По улице Чернышевского мы снова выбежали на окраину Валдая. Впереди я видел несколько мужчин и девушек, которые упрямо преодолевали нелегкие километры этого трейл-марафона. Присутствие мужественных красавиц придавало мне силы и мотивировало стараться и стремиться не отставать от них. Я старался и стремился... Но неизбежно отставал и отставал... К сожалению, на этот раз мимо нас не проносились, словно метеоры, участники второго этапа марафонской эстафеты. В ходе предстартового брифинга за 2 дня до старта Евгений Кочнев рассказал об особенностях организации марафонской эстафеты. Впервые за все годы дистанция марафона состоит из двух разных по длине кругов. Первый равен 19, а второй - 23 км. После первого круга марафонцы уходят на второй, не забегая на место старта. Для марафонцев ничего сложного нет, бежать разные круги нам гораздо интереснее. И нет необходимости фиксировать время преодоления марафонцами первого круга. Но для участников эстафеты на 42 км все сложнее. Участники первого этапа эстафеты не могут возвращаться на финиш, чтобы передать там эстафету другому участнику. И поэтому организаторы приняли мудрое Соломоново решение- оба участника эстафеты стартовали сегодня одновременно. Суммарное время двух участников марафонской эстафеты является временем выступления команды. Именно поэтому сегодня не будут мимо нас проноситься участники второго этапа эстафеты. Его сегодня нет. Все эстафетчики давно находятся на дистанции, и, возможно, многие из них уже финишировали. Организация дополнительного пункта хронометража после первого круга марафона, где фиксировалось бы время финиша эстафетчиков первого этапа и начало второго этапа, создание здесь же зоны передачи эстафеты, - все это дополнительные сложности для организаторов. При подготовке этого трейла им и так их хватало с избытком.

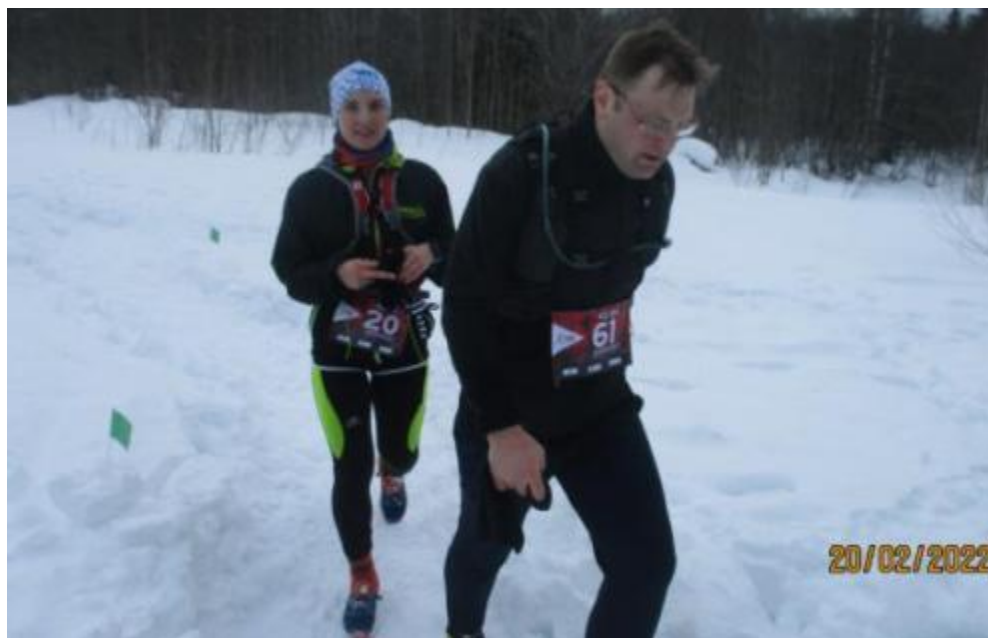
С черепашной скоростью, шагом взбираясь на сопки окрестностей Валдайского озера и медленно сбегая с них вниз, я упрямо двигался к цели. В очередной раз бросив взгляд на часы, я увидел, что идет четвертый час дня. Значит, в Пекине началась церемония закрытия Олимпийских игр. Мысленно я попытался представить себе это красивое грандиозное действие. Я вспоминал, ценой каких невероятных усилий наши завоевывали там медали. Это явилось для меня дополнительным стимулом в моем нелегком беге. Я воспрянул духом и, как мне показалось, некоторое время даже чуть активнее двигался по трассе.

Иногда мимо нас проносились на снегоходах представители "Иверской Мили", вложившие много сил в подготовку нынешней трассы. Останавливались. Очень доброжелательно поддерживали нас. В снегоходах находились лопаты, что свидетельствовало о том, что они не отдыхали под тёплым солнцем, а подправляли разрушенный бегунами снежный наст на отдельных участках трассы, облегчая нам преодоление этого нелегкого трейла.



Пробегаю рядом, я от души благодарил их за очень хорошую работу, добросовестно проделанную ими при подготовке трассы.

Таким образом, упираясь и не сдаваясь, внутренне мотивируя себя примерами выступлений наших олимпийцев в Пекине, мне удалось в очередной раз успешно добраться до нашего трейлового ресторана "База жизни". Это была отметка 26 км. Здесь я хорошо подкрепился. На столах дополнительно появились в изобилии энергетические гели и еще что-то вкусное. Мне удалось поживиться последним куском замечательного сала. Очевидно, он специально дождался меня. В это время на "Базу жизни" прибежала Оля Верещак, представляющая столицу России, и Сергей Цацуев из подмосковных Химок.

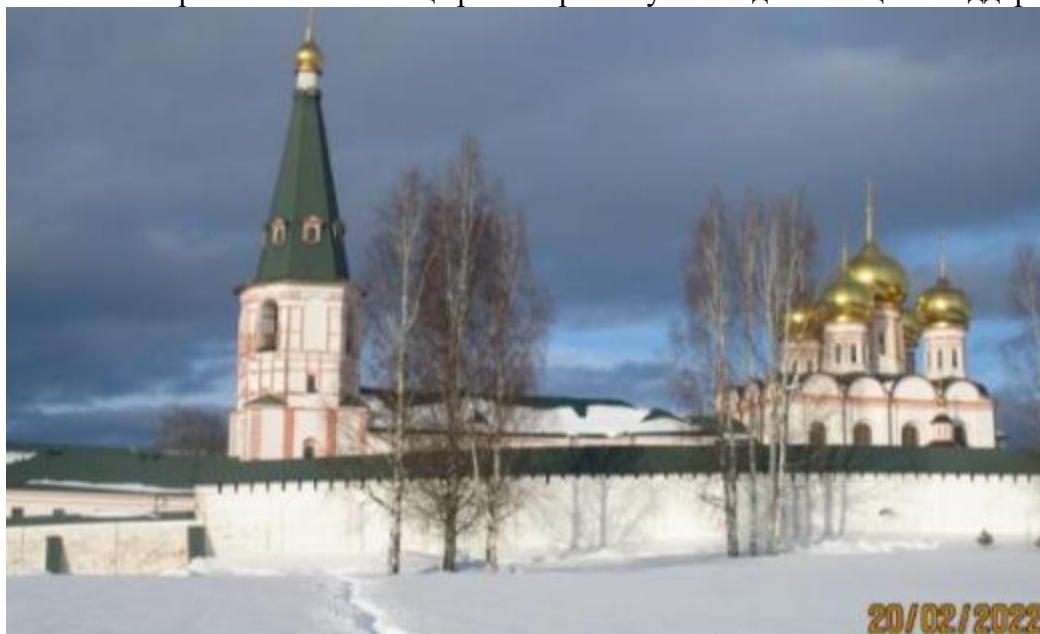


Оля в прошлом году бежала здесь этап марафонской эстафеты в одной команде с тверским марафонцем Артемом Стоноженко. А сегодня она уверенно, спокойно и красиво бежит марафон. Судя по её виду, все идет у неё хорошо. Артем тоже покоряет здесь 42 км. После окончания трапезы, я от души поблагодарил работников трейлового ресторана и отправился в дальнейший путь. До следующего ПП мне предстояло бежать 14 км. Он должен быть на отметке 40 км.

Примерно через полкилометра после покидания ПП "База жизни" у меня начались подергивания икроножных мышц обеих ног. Было это довольно неприятно... Впереди меня ожидали более 15 километров нелегкой трассы этого экстремального трейла. Я призадумался... Вообще-то это неприятное явление бывало у меня крайне редко и начиналось оно значительно позднее... Попытался разобраться... Может быть, это реакция икроножных мышц на длительное пребывание в холодной воде? С трудом я перебежал мост, на четырех точках опоры сполз с дороги вниз и медленно забежал на Рябиновый остров. Улучшения не было. В дополнение к икроножным мышцам стали очень болезненно подергиваться мышцы на внутренней стороне обоих бёдер выше колена. Поразмыслив, я достал из сумки 2 упаковки глюконата кальция и постепенно разжевал это медицинское снадобье. Но проглотить его мне никак не удавалось. А воды с собой у меня не было. И только спустившись с Рябинового острова на самый длинный снежно-водный участок Валдайского озера, я ладонью несколько раз зачерпнул озерной воды, выпил её и сумел проглотить так необходимый мне в тот момент измельченный мел.

Потом медленно и осторожно я долго преодолевал этот самый сложный озерный участок... Ноги стыли от холода...В стопы вонзались острые иголки... Да... Семен немного ошибся в своем утверждении, что в этом году воды на озере будет меньше, чем в прошлом... Все оказалось иначе... Постепенно подергивания мышц исчезли. Я приободрился. Уже веселее и увереннее преодолел очередной небольшой участок Рябинового острова, спустился с него и поплелся по озеру к мосту, где была зона поддержки. Там меня снова хорошо подпитали душевной и моральной поддержкой болельщики. Дальше я побежал еще веселее. Пытался поактивнее шевелить нижними конечностями, не допуская высокого захлестывания ног, т.к. это могло привести к судорогам. Но теперь особых опасений у меня не было. Я был уверен, что до финиша доберусь.

Подбежал к монастырю и мысленно еще раз попросил у Господа помощи и поддержки.



На втором круге после пробегания вокруг монастыря некоторое время мы бежали вместе с Артемом Алексеевым из подмосковных Химок. Вдвоем нам было веселее и увереннее. Артем говорит: "Вот преодолеем сейчас водный участок на Глухом озере, и больше трудных участков трассы не будет. Дальше нам будет легко". Я не нашел, что сказать в ответ...

Наученный опытом преодоления Глухого озера на первом круге, я предусмотрительно старался идти по льду этого маленького водоема там, где воды поменьше. Мне удастся преодолеть его, не погружая ноги в воду больше, чем на 15 сантиметров. Мой попутчик тоже уверенно справляется с этой задачей.

После преодоления Глухого озера Артем пожелал мне удачи и убежал вперед. Вижу, как он постепенно удаляется. Я остаюсь один... Медленно бегу у Муравьиного острова. Потихоньку перебираю конечностями... Думаю о том, что осталось немного- всего чуть больше 8 км... Незаметно догоняю Марию Иванову из Солнечногорска. Она идет шагом. Я поддерживаю,

подбадриваю её, желаю удачи, счастья и любви. Говорю, что все будет хорошо, надо только немножко потерпеть и продержаться... Обгоняю, убегаю вперед и достаю фотоаппарат, чтобы сфотографировать её мужественное преодоление трейла. Увидев мои приготовления, она мгновенно преображается. На её лице появляется красивая улыбка, а от усталости не остаётся никакого следа.

Что тут скажешь? Молодчинка! Умница! В любых, даже очень трудных обстоятельствах девушка всегда остается девушкой. Красивой, обаятельной, целеустремленной! Способной сделать невозможное!



Какие же Вы все красивые, милые, очаровательные и обаятельные покорительницы нелегких километров тяжелейшего трейла «Ice Valdaice 2022»! Вам гораздо труднее, чем нам, мужчинам! Но как упорно, настойчиво и красиво Вы преодолеваете сегодня эти нелегкие километры, подавая всем нам пример. Какая же это великая сила - сила женской красоты! Не случайно "Газпром" в одной из своих популярнейших реклам, транслируемых в самое рейтинговое время по всем центральным телеканалам, как одну из самых главных сил России восхваляет силу женской красоты!

Еще раз пожелав Марии удачи и счастья, я потихоньку убегаю вперед. Впереди в 200-х метрах вижу уверенно бегущего Артема. Трасса постепенно подводит меня второй раз за сегодняшний день к самой северной оконечности Муравьиного острова. Впереди нас ожидает участок трассы, который мы сегодня еще не преодолевали. На первом круге марафона от северной оконечности Муравьиного острова мы бежали на юго-запад, к городу. А теперь мы побежим на запад, к лыжной базе, на сопках которой будем добирать так нужные и важные нам километры, чтобы довести их количество на финише до заветной цифры 42. И второй круг марафона у нас будет побольше - 23 км вместо 19 км на первом.

К моменту моего прихода к северной оконечности острова с красивым названием Муравьиный разметка трассы уже изменена. Она указывает направление на лыжную базу. От этой точки до берега, где мы выйдем на сушу, по льду озера чуть больше 1 км.

Вижу Артема впереди. Он не бежит вперед, как делал это минутами ранее, а идет шагом, упрямо переставляя ноги. Сделав несколько шагов по новому, еще не преодолеваемому мной сегодня ледовому участку трассы, я понимаю, в чем дело. С первых же шагов под снегом ноги почувствовали воду. Толщина снега - не более 15 см. А под ним слой воды в несколько сантиметров. Создается ощущение, что твердого наста здесь нет. На каждом шаге ноги проваливаются через слой снега и оказываются в воде. Нет сил и желания пытаться бегом преодолеть этот тяжелый снежно-водный участок трейла... Вижу, что до берега чуть больше 1 километра. Впереди, на расстоянии нескольких сотен метров друг от друга упрямо идут к берегу в направлении лыжной базы еще три марафонца.

Вспомнив недавно сказанные мне Артемом слова о том, что после Глухого озера больше не будет трудных участков трассы, и что дальше у нас все будет очень легко и прекрасно, мне

отчего-то становится веселее. Я даже улыбнулся и решил во что бы то ни стало догнать Артема, чтобы обсудить с ним недавно сказанные им слова в контексте практически складывающейся сейчас веселой ситуации на ледовой трассе. Это меня так вдохновило, что я стал активнее перебирать конечностями, упираться и пыхтеть, как паровоз, тянущий на подъеме большой состав из тяжелых товарных вагонов, груженных доверху углем или железной рудой... Постепенно, расстояние между нами стало сокращаться. Я еще прибавил, а в некоторых местах даже попытался чуть-чуть пробежать. И когда до выхода на берег оставалось не более 200 метров, я догнал предсказателя легких километров на завершающей части этого трудного трейлового марафона... А затем невинно спросил представителя подмосковных Химок, как он оценивает свое предсказание по поводу легкости последних километров трейла? Артем в ответ что-то негромко произнес, но я ничего не понял, а переспрашивать его еще раз я постеснялся...

Вскоре мы вместе поднимаемся на берег. Трасса идет вверх. Начинаем бег. Снежный наст здесь очень хорошо укатан и отлично размечен. И самое приятное - нет вышеописанных озерных трудностей. Нет снежных провалов. Это объяснимо - здесь не бежали активно перебирающие ногами полумарафонцы и эстафетчики... Кругом очень красиво... Заснеженный, волшебный, сказочный лес, холмы, спуски... Тишина... Бежать легко. На подъемах идем шагом.

Через некоторое время Артем взглянул на часы и сказал, что мы пробежали уже 38 км, осталось всего 4 км, и он хочет попытаться выбежать из 6 часов. Поэтому он хочет убежать вперед. Я пожелал ему удачи. Артем махнул мне рукой и потихоньку стал удаляться... Было еще светло. Некоторое время я видел его впереди, а потом он исчез за очередным поворотом. Оставшись в одиночестве, я потихоньку бежал. На холмы и горки взбирался шагом... Пошел пушистый снег. Он тихо падал на деревья и лыжную трассу, создавая неповторимую красоту тихого снежного зимнего вечера... Ноги отогрелись, судорог не было, все было под контролем. Как-то незаметно трасса вывела меня к окраине озера, но еще несколько сотен метров она шла по заснеженной, хорошо утрамбованной дороге, не выходя на лед. Все эти места мне хорошо знакомы. По территории лыжной базы мы неоднократно бегали предыдущие трейлы. Впервые мы бежали здесь первый [трейловый марафон в 2019 году](#).

А еще через пару минут отлично размеченная трасса вывела меня на лед и повела вдоль берега озера на юг, к месту окончания первого круга марафона. Здесь не было ни одного снежно-водного участка! Бежалось легко. Только вот сил оставалось немного... Впереди примерно в полукилометре я видел Артема. Он уверенно стремился к финишу.

Понимая, что бегу последний ледовый километр марафонской трассы, я повертел головой в разные стороны, стараясь получше запомнить и запечатлеть в памяти эти удивительные места. Было немного грустно от осознания того, что не будет здесь больше такого прекрасного праздника бега. Трейловые марафоны проводились здесь 4 раза. Это с учетом сегодняшнего старта. Мне повезло - все 4 раза я здесь бегал. Поэтому реально понимаю, представляю и осознаю, какое же это нелегкое и очень хлопотное дело - организовывать и проводить такие экстремальные пробеги зимой в этих местах. Каждый год самым непредсказуемым образом меняется погода. На неё влияет очень много факторов - глобальное потепление, теплые атлантические циклоны, ранняя весна. И еще много чего иного. Очень сложно, практически невозможно заранее предугадать, какая будет погода в день пробега. А работу на ледовой и снежной части трассы начинают заблаговременно. Все это даётся невероятными усилиями, большими затратами сил и средств, сжиганием нервов... Но с какой высокой ответственностью, самоотверженностью, душой и преданностью бегу организаторы трейла стремятся и умудряются делать это нелегкое дело на самом высоком уровне!

Еще светло. Финиширую на этот раз засветло. Это не моя заслуга, а очень умное и взвешенное решение организаторов по изменению времени старта - сегодня мы стартовали в 11.40. Это на 20 минут раньше, чем было в предыдущие годы. Иметь зимой дополнительно 20 минут светлого времени - это очень здорово!

Трасса поворачивает к берегу. Высматриваю красную палатку, в которой должен быть размещен последний пункт питания. Но почему-то не вижу её.

Подбегаю по разметке к краю озера. Вижу место, где днем стояла палатка. Там был пункт питания, но сейчас его здесь нет... Жаль... Это должен был быть ПП на отметке примерно 40 км. Я планировал здесь неплохо подкрепиться. Но, увы... Не сложилось...

Поворачиваюсь к Валдайскому озеру. Мысленно благодарю это удивительно красивое намоленное озеро за помощь в преодолении мной сегодняшнего нелегкого трейла. Не хочется верить, что мне больше не удастся ощутить незабываемые мгновения очень трудного бега по его льду. Мысленно говорю ему: "До свидания", поворачиваюсь к городу и начинаю взбираться на сушу. В пути я уже 6 часов 3 минуты. Предполагаю, что вряд ли Артем сумел уложиться в 6 часов...

Дальше все происходило достаточно просто. По хорошей разметке я потихоньку бежал по улицам Валдая последние полтора километра дистанции. Трасса понемногу поднималась вверх. Примерно через километр после начала бега по суше мне встретилась на улице мама с двумя малышами дошкольного возраста. Увидев меня, все они начали громко поддерживать меня. А малыши подбежали, протянули мне свои ладошки в варежках. Мы тихонько хлопнули ладонями друг друга, обменявшись своей энергетикой, любовью к жизни и всем самым хорошим, что существует на земле. Я сказал им: "Спасибо! Молодцы!" Два маленьких человечка, у которых вся жизнь впереди, махали мне вдогонку руками... Я оглянулся и помахал им в ответ... А затем 63-летний дед, воодушевленный такой поддержкой, медленно, но гораздо увереннее направился к финишу нелегкого трейла...

Подбегаю к широкой дороге, которую мне предстоит пересечь. Два маршала, увидев меня, подошли к её обочине, внимательно посмотрели в обе стороны- машин на дороге не было. Показали мне, что я могу бежать. В знак благодарности добросовестным волонтерам я приветственно поднял руку вверх, перебежал дорогу и повернул налево. Мне оставалось пробежать несколько сотен метров по широкому тротуару. На нем я бежал сейчас один. Слышно было, как впереди на финише раздались громкие крики поддержки. Кто-то финишировал... Еще сотня метров... Вижу место финиша. Оно ярко освещено... Завидев меня, несколько человек, находящихся там, начали кричать, подпрыгивать, поддерживать меня и размахивать руками, словно пытались оторваться от Земли, преодолев её притяжение... Подбегаю... Последние метры... Поворачиваю направо. Еще один поворот... Победно вскидываю руки вверх и пересекаю финишный створ... Финиш! 6.15.40... Девушки- судьи подбегают ко мне, обнимают, благодарят за участие и вешают мне на шею красивейшую медаль. Снимают с меня замерзший обледеневший чип, советуют пройти в здание центра, где меня ожидает ресторанный ужин. Я искренне благодарю их. Хочу побыть пару минут здесь... Еще раз прочувствовать финиш этого неповторимого трейла... Стою и блаженно отдыхаю, мысленно благодарю Всевышнего за помощь и поддержку...

Вновь слышатся крики поддержки. На финиш приближается очередной марафонец. Достая фотоаппарат. Финиширует участник под номером 46 - Михаил Румянцев.



У Михаила на лице очень довольная улыбка. Словно и не было позади нелегких 42 километра. Он радостно поднимает руку вверх. Поздравляю и фотографирую моего товарища по сегодняшнему беговому празднику. Он финишировал на полторы минуты позже меня. Прошу девушек сфотографировать меня на финише. Хочется оставить хорошую память об этом нелегком трейле по красивейшим местам Валдайщины.



На этом фото видно, что спортивные брюки у меня мокрые выше колен, уровень снежно-водной каши на трассе был немалый...

Да, нелегко дался мне личный 426-й марафон. Но тем более он ценен и дорог...

Передохнув, одеваю маску и прохожу в здание спортивного центра. Встречаю Татьяну Неделькину и её мужа Максима. Обмениваемся краткими мнениями о перипетиях этого увлекательного забега. У нас будет еще несколько часов в обратной поездке до Твери, чтобы обсудить все подробно, спокойно и обстоятельно. Здесь же с аппетитом уплетает вкусную гречневую каша с тушенкой Оля Верещак. Сообщает, что пробежала марафон за 5.53.13. От души поздравляю её. К нам подходит распаренный, красный, как рак, и очень довольный Артем Стоноженко. Сообщает, что он только что из бани, она отличная, приглашает меня воспользоваться этим послетрейловым наслаждением. А также сообщает свой результат - 5.08.25. Здорово!

Прохожу в большой зал центра. Евгений Кочнев, увидев меня, поздравляет с преодолением трейла. Смотрит на свой смартфон. Через несколько секунд сообщает, что я занял 3 место в группе старше 50 лет и приглашает меня на награждение. Поднимаюсь на подиум. Евгений еще раз поздравляет меня и вручает заслуженный приз. От души благодарю Женю за такой великолепный и трудный трейл. К сожалению, не нахожу здесь Вячеслава Васильевича Федоренко, чтобы высказать и ему свои слова признательности и благодарности. Я сделаю это на следующий день, и мы от души пообщаемся по телефону.

Потом я переоделся и посетил после финишный трейловый ресторан, где вволю наелся вкусной гречневой каши с тушенкой, а также напился горячего сладкого чая. Гостеприимные работники ресторана дополнительно наложили мне целую тарелку всевозможных сладостей, доставленных с пункта питания "База жизни" после прохождения там последнего спортсмена. А также налили мне в дорогу до Твери термос горячего чая.

А потом мы с Максимом и Татьяной уехали в Тверь. Перед отъездом я подошел на улице к девушкам-судьям на финише. Они ожидали последнюю участницу. Рядом с ней в целях безопасности бежал специально назначенный организаторами замыкающий. И в этом организаторы молодцы! Продумали и этот, очень важный элемент трейла! По словам судей, последняя девушка с сопровождающим скоро должны прибежать. Я еще раз от всей души поблагодарил этих очаровательных судей за работу, пожелал им счастья, любви и всего самого хорошего!

Приехав в Тверь, в тот же вечер получаю от Максима ссылку на предварительные протоколы. Молодцы организаторы! Оперативно они выложили их! Начинаю изучать.

В этом году марафон преодолели 41 мужчина и 8 женщин. Сошли 1 мужчина и 1 женщина, еще столько же было дисквалифицировано. Предполагаю, что они неправильно преодолели второй круг марафона, не забежали на лыжную базу. Количество успешно добравшихся до финиша марафона порадовало. Если в прошлом году с экстремальной трассы сошла почти половина -45% стартовавших марафонцев, то в этом году таких оказалось менее 4%. Считаю, что, наряду с более комфортными по сравнению с прошлым годом условиями бега, положительную роль сыграла заблаговременно проделанная организаторами работа по информированию спортсменов об особенностях и сложностях нынешней трассы, а также данные ими рекомендации по преодолению этого трудного трейла. В этом они молодцы!

В нынешних очень непростых условиях пандемии коронавируса в соревнованиях приняли участие более 400 спортсменов.

Этот красивый праздник бега состоялся благодаря помощи и поддержке большого количества неравнодушных людей. В Олимпийский 2022-й год активно поддержала пробег местная администрация под руководством главы Валдайского района Юрия Владимировича Стаде. По всем медицинским вопросам помощь и содействие оказал руководитель Валдайского филиала клинической больницы № 122 Сергей Борисович Климин. На отметке 9 км в ходе всего пробега находился высококлассный медицинский работник Валентина Михайловна Тихонова. В течение многих лет она оказывает медицинскую помощь спортсменам на дистанциях этих трейлов! Большое Вам спасибо, Валентина Михайловна! Опытный медреабилитолог находился и на финише трейла. Большую помощь оказали сотрудники МВД. Под руководством и при непосредственном участии начальника отдела МВД России по Валдайскому району подполковника полиции Яхонтова Алексея Николаевича были согласованы все вопросы обеспечения безопасности участников при преодолении ими улиц в центре древнего красивого Валдая. Неоценимую помощь и поддержку пробегу оказал директор Физкультурно-спортивного центра "Молодежный" Игорь Вадимович Афанасьев и весь коллектив этого учреждения. На дистанции нам помогали, кормили, обслуживали и поддерживали волонтеры Валдайского молодежного центра "Юность" под руководством Владимира Викторовича Петрова. До последней минуты соревнований они работали и судьями на финише. Огромная работа была проведена начальником дистанции Семёном Ефремовым. И еще очень много людей долго и напряженно трудились, чтобы этот праздник бега состоялся. Руководство и координацию всей работы по подготовке и проведению трейла осуществлял Оргкомитет пробега во главе с Вячеславом Васильевичем Федоренко и его заместителем Евгением Кочневым.

Считаю, что в этом году трейл в очередной раз был проведен Организаторами на очень высоком уровне. Красиво, зрелищно, достойно. Очень душевно, с большой заботой и вниманием к любителям бега. Это реально ощущалось на всех этапах нашего участия в этих соревнованиях. Впервые мы пробежали по центру удивительно тихого гостеприимного города Валдай. В очередной раз Организаторы сделали для нас новые трассы, предоставили возмож-

ность увидеть красоты и достопримечательности центра Валдая и подарили нам незабываемые ощущения. Да, было трудно и экстремально. Но иного мы и не ожидали. За всем этим прекрасным праздником бега стоит очень большая по объему, вдумчивая, кропотливая и напряженная работа высокопрофессиональной команды Организаторов трейла "Ice Valdaice 2022"! Неизбежные трудности и снежно-водная каша под нашими кроссовками на ледовых участках Валдайского озера забудутся. А незабываемые впечатления от красоты здешних мест и от участия в этом экстремальном трейле останутся с нами навсегда!

Мне не хочется произносить: "Прощайте, нелегкие трейлы по льду Валдайского озера и его окрестностям!" Я говорю этим пробегаем: "До свидания!"

От имени всех участников экстремального трейл-марафона "Ice Valdaice 2022" 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