Valday Ultra Trail-2022. 105 километров жары по трассе-легенде

Жара под 30... Километров – сотня...
А нам надо до финиша бежать.
Как лучшие мгновенья нашей жизни,
Мы будем бег по этой трассе вспоминать!

14 августа я в очередной раз побывал на Валдае. Снова бежал 105 км на ультрамарафоне "Valday Ultra Trail-2022". Он проходил по территории Валдайского национального парка Новгородской области. Про эти красивые озерные места ранее я неоднократно писал на ПроБЕГе. В середине августа по полям, болотам, берегам озер и лесным дебрям Валдайского национального парка проходит трейловый праздник бега. В нынешнем году он был юбилейным - проводился пятый раз.
В августе 2019 года организаторы этого трейла -"Иверская Миля" - впервые включили в его программу дистанцию чуть длиннее сотни. Она была 102 км. О своем первом в жизни преодолении трейловой сотни я подробно рассказал на ПроБЕГе.
16 августа 2020 года организаторы сделали дистанцию на 3 км длиннее, она стала 105 км. О том, как она покорилась мне, я сообщил любителям бега.
15 августа прошлого года там в очередной раз прошел этот красивейший трейл. Как это было, я поделился впечатлениями на главном беговом сайте России.
14 августа 2022 года этот феерический трейловый праздник состоялся там снова. Я опять выбрал для себя дистанцию 105 км. Бежал её уже третий раз, то есть имел некоторый опыт, знал предстоящую трассу и вполне представлял себе, что меня там будет ожидать... Ожидания оправдались. Там снова все было на высоком уровне. Красиво, достойно, неповторимо, круто, в меру экстремально.
Очень непросто писать о мероприятии, про которое ранее уже неоднократно сообщал. В чем-то неизбежны повторения. Если у любителей бега хватало терпения дочитать до конца предыдущие описания моего участия в этом увлекательном мероприятии, то для них многое будет знакомо. Но в этот раз там было немало нового.

Итак, новые элементы. Впервые наша поездка в эти удивительные по красоте места оказалась на сутки длиннее, чем это было ранее. А именно, -мы приехали туда во второй половине дня в пятницу. Идея приехать туда на сутки раньше целиком и полностью принадлежала Татьяне Неделькиной, за что хочется сказать ей огромное спасибо! До старта, который был намечен на 6 часов утра воскресенья, у нас оставалось более полутора суток. Наш заблаговременный приезд был правильным решением. Почему- станет ясно чуть ниже.

12 августа в 13 часов дня в компании с главным редактором нашего регионального еженедельника «АиФ в Твери» Татьяной Неделькиной и её мужем Максимом Тимофеевым мы выехали из Твери на их машине на Валдайщину. Таня впервые в жизни планировала пробежать там 30 км. Максим тоже впервые в жизни решил бросить вызов самой главной дистанции этого трейла. Он замахнулся на 105 км. Пока мы 2 с половиной часа ехали до Валдая, обсудили уйму интересных тем. Максим рассказал про покоренный им очень непростой снежный трейл под 90 км в конце прошлого года. И о том, что готовясь к этой трейловой сотне, он в течение почти 2-х месяцев еженедельно набегал по 100 км. Для Тани предстоящий старт был очередным важным элементом подготовки к её первому в жизни марафону, который она намерена преодолеть в сентябре на Московском марафоне. В общем, с друзьями по бегу ехать всегда интересно. Есть уйма тем для обсуждения. Так мы и ехали. За окном светило солнце. Было радостно в ожидании предстоящего бегового праздника, комфортно и весело.
В этом году имелась новая важная особенность, которая наложила свой отпечаток на проведение этого ультра трейла. Два предыдущих года на берегу озера Находно размещался палаточный лагерь участников трейла. И отсюда же давался старт забегу. В предыдущие годы накануне трейла эти же организаторы - "Иверская миля" - проводили соревнования по плаванию на Валдайском озере. Таким образом, в прежние годы эти 2 мероприятия были разнесены по местам их проведения. А в этом году соревнования по плаванию должны были состояться на озере Находно накануне трейла. К сожалению, не было возможности разместить непосредственно на берегу этого озера большое количество автомобилей и палаток участников этих

двух соревнований. Поэтому были организованы в 3 км от озера автостоянка и 2 палаточных лагеря. Это была вынужденная мера. Она, несомненно, имела свои плюсы и минусы. Ограниченное количество мест для лагеря имелось на берегу озера Находно. Именно поэтому мы приехали в пятницу, чтобы разместиться именно у озера. К тому же важную роль играло то, что Максим с Татьяной захватили с собой 2 надувных каяка, на которых впоследствии мы со знакомыми и друзьями в течение почти 4дней бороздили просторы этого озера. Это были незабываемые мгновения! Тане и Максиму- еще одно огромное спасибо за каяки!

Приехав на озеро Находно, мы разгрузили машину. Максим отогнал её на стоянку автомобилей, находящуюся в 3 км от лагеря. Непосредственно на берегу озера на просторной поляне мы организовали наш лагерь, забронировав места для палаток друзей Татьяны и Максима, которые приехали на следующий день.
После установки нашего палаточного лагеря я прошелся по берегу. Старт соревнований по плаванию находился в 200-х метрах от нашей поляны. На озере уже выставлены буи.

Здесь же оборудовано место старта по плаванию. Рядом установлена баня, которую я ранее неоднократно видел на февральских трейлах по льду Валдайского озера и его окрестностям. Информационный стенд про Валдайский национальный парк. Мы находимся в его центре.

Поплавав вечером на каяках, мы поужинали и пошли спать.

Утром в субботу рядом с нами разместился центр водолазно-спасательной службы, который обеспечивал проведение соревнований по плаванию на озере Находно. В течение нескольких часов мы общались с этими простыми, общительными трудолюбивыми людьми, оказали им небольшую помощь в спуске их судов на озеро и подъеме их наверх после окончания соревнований. Они, в свою очередь, поделились случаями из своей практики по поиску и спасению на

озерах Валдайщины... Это уже отдельная, не очень радостная история нелегкой работы профессионалов своего дела...

Удалось немного пообщаться с руководителем «Иверской мили» Вячеславом Васильевичем Федоренко, когда он приехал утром вместе со спасателями и водолазами.

С утра в субботу началась подготовка соревнований по плаванию на озере. Оттуда слышна музыка, предстартовая суета. Будут 3 дистанции - 900 метров, 1,9 и 3,8 км. Иду туда, чтобы посмотреть на это красивое действие. Встречаю заместителя руководителя Оргкомитета этого мероприятия Евгения Кочнева. Женя увлеченно рассказывает, что они впервые проводят заплыв по этому озеру. В 12часов будет старт на 900 метров. Приближается это время.

Пообщавшись с участниками, узнаю, что среди 900-метровщиков есть двое, кто побежит завтра 105 км! Молодцы! Желаю им удачи сегодня и завтра. Захожу в озеро чтобы сделать красивый кадр старта.

За 10 секунд до старта начинается обратный отсчет, а затем - "Старт". Вода буквально закипела... Болельщики начали активно поддерживать участников первого заплыва.

Всегда с большим уважением отношусь к пловцам. Чувствовать себя в воде, как рыба, - это серьезное и хорошее увлечение. Формирует характер. Результат достигается упорными тренировками. Техничный, очень зрелищный и красивый вид спорта.

Всех участников на финише ожидают красивые медали.

Председатель Оргкомитета этих соревнований Вячеслав Васильевич Федоренко перед стартом подробно рассказал о порядке преодоления дистанции и мерах безопасности. А сейчас он внимательно контролирует ход заплыва, дает по рации какие-то указания. Во всех его действиях чувствуется высочайший профессионализм. Он неоднократно проводил эти соревнования на Валдайском озере. Впервые это мероприятие проводится на озере Находно. По отзывам участников, вода для плавания в нем лучше. Здесь, в окружении лесов, невозможны сильные волны, которые нередки на Валдайском озере. Несомненным плюсом является совмещение обоих соревнований в одном месте, что повышает их зрелищность. Есть также ряд других положительных моментов.

Перед заплывом на 3,8 км встречаю на старте моих хороших знакомых - Аркадия Тушина и Анну Иващенко из ЗАТО "Озерный" Тверской области. Они неоднократно принимали участие в Тверских марафонах. А сегодня сын Аркадия Дмитрий поплывет 3,8 км. Чуть позже мне удалось посмотреть плавание и финиш Дмитрия. Это было красиво и зрелищно!

Иду регистрироваться на завтрашний трейл. Как и год назад, регистрация и старт будет проходить примерно в 600-х метрах от места старта пловцов, в Ретрит центре "SABI". Про него я подробно рассказал в своих прошлогодних впечатлениях.

На территории центра установлена стартовая арка завтрашнего трейла. Проводится распродажа спортивных товаров, изделий местных мастеров, разных вкусностей.

Получаю стартовый номер 65. В чем-то он символичен. Всего на пару единиц превышает мой возраст.

В 17 часов мы с Татьяной и Максимом сходили туда же на Pasta party. Отведали вкусных макарон с мясом. Там гремела веселая забойная музыка. Комментатор беседовал с участниками, старался разговорить их, выяснить, откуда, для чего и зачем они приехали сюда.

В 19 часов начинается предстартовый брифинг. Сначала общую информацию по предстоящему забегу доводит Евгений Кочнев. Он сообщил, что завтра ожидается солнечная погода с температурой до 30 градусов. Такие жаркие погодные условия будут здесь впервые. Это тоже будет особенностью предстоящего трейла и дополнительным испытанием для бегунов. Затем он передает микрофон начальнику дистанции Семену Ефремову. Тот подробно рассказал об особенностях каждой из дистанций - 1, 5, 15, 30, 55 и 105 км. Старт и финиш будет в этом Ретрит центре. Как и год назад, старт на 105 км назначен на 6 часов, лимит времени - 18 часов. Набор высоты на сотке составит 1020 метров. Установлены контрольные времена прохождения ряда пунктов на этой дистанции. Как и год назад, на 83-м километре мы будем пробегать мимо нашего палаточного лагеря. Семен обратил наше внимание, что на участке перед ЛЭП на трассе имеется ядовитое и опасное растение - борщевик. Семен по возможности его скосил, но он настойчиво попросил нас быть внимательнее. Также есть на трассе упавшие деревья с ост-

рыми концами веток. Он пометил их маркерной лентой, но все равно надо быть очень внимательными.

После окончания брифинга идем с Таней и Максимом в палаточный лагерь. Здесь приехавшие друзья и знакомые Тани и Максима активно осваивают плавание на каяках. Вскоре подъезжает еще одна тверская машина. Начинается выгрузка вещей. Знакомимся. Один из приехавших - Алексей Шлепков, он учится в Тверской военной академии ВКО на 5 курсе. Помогаю приехавшим в установке палаток. Потом собираю нехитрый скарб на завтрашний пробег, а также готовлю небольшой пакет для заброски на 49-й километр... Затем иду спать. А за большим столом под навесом, в 5 метрах от моей палатки в веселой компании проехавших участников еще долго продолжаются разговоры, обсуждения, поедания арбуза. Слышен смех и детские голоса… Темнеет... В озере слышен плеск воды, там кто-то купается.
Долго не удается уснуть. Совсем рядом еще разговаривают. Постепенно все затихает…
Проснулся в 4 часа. Выключил будильник, установленный на 4.30. Слышу возню в соседней палатке, а чуть позже - звук расстегиваемой молнии. Наверное, Максим выбирается. Так и оказалось... Начинаю собираться. Съедаю с чаем большую кружку только что приготовленной, обильно посоленной овсянки.
Тихо. Тепло. Прогноз погоды обещает сегодня в середине дня +29. Если он оправдается, будет нелегко.

Упаковываю свою заброску на 49-й километр. Как и год назад, укладываю туда 0,5л кока–колы, 6 гелей, футболку, 2 пары носков. На 83-м километре мы будем пробегать мимо нашего палаточного лагеря, поэтому еще 2 бутылки колы по 0.5 л я оставляю у входа в свою палатку. Планирую захватить их потом с собой, благо, что палатка находится в 10 метрах от дороги, по которой мы побежим. И здесь же будет находиться пункт питания. С собой в рюкзак, кроме обязательного снаряжения, беру 3 ломтя хорошо просоленного хлеба, небольшой пакет с солью, 0.5 л жидкой овсянки, 0.5 л кока-колы, 0.5л воды, запасные носки и 5 гелей.
В 5.20 выхожу по направлению к месту старта. Максим немного задерживается, говорит, что догонит меня.
В одном из помещений Ретрит центра получаю чип. Сдаю заброску.
Здесь уже активно работает комментатор. Гремит музыка. Евгений Кочнев интересуется, как настроение? Отвечаю Жене, что все отлично. Он желает мне удачи.

Проходим проверку обязательного снаряжения. Воочию видно, что в этом году участников гораздо больше, чем было год назад...Находясь в стартовом коридоре, пытаюсь выяснять у своих попутчиков, есть ли здесь те, кто бежал все предыдущие три сотни этого удивительного трейла? Что-то никто не откликается…Многие из участников трейловой сотни перед стартом сосредоточены, как бы погружены в себя. Очевидно, морально настраиваются… Не знаю, как я выгляжу со стороны в эти минуты.

За пару минут до старта ди-джей передает микрофон Евгению Кочневу. Женя желает всем удачи, просит нас поддерживать друг друга на этой красивой трассе–легенде. Слева от старта на столе горит табло с текущим временем. Осталось меньше минуты. Впереди выстроились болельщики и фотографы. Комментатор еще раз желает нам удачи, "заводит" всех. Под его руководством за 10 секунд до старта начинаем обратный отсчет… Эти 10 секунд пролетают, как одно мгновенье. И, наконец, долгожданное: Старт!!!

Запустив секундомеры своих часов, мы стартуем.

Делаю несколько снимков... Пока фотографировал, увидел, что остался практически в самом хвосте. Потихоньку побежал, ясно представляя себе, что мое место в момент старта не играет никакой роли для последующего финиша и не имеет для меня никакого значения.

Пробежав метров 600, подбегаем к палаточному лагерю у места проведения соревнований по плаванию. Поворачиваем направо. Бежим по знакомой мне лесной дороге мимо многочисленных палаток. Здесь нас активно поддерживают проснувшиеся болельщики и болельщицы, чтобы пожелать нам удачи. У многих из них старт будет чуть позже. Они протягивают к нам свои ладони. Мы обмениваемся хлопками ладоней, получая от болельщиков частичку их силы, энергии, уверенности, добра и надежды на успешное завершение дистанции. Какие они молодцы! Получить напутствие и поддержку от своих коллег по бегу в первые минуты после старта нелегкой трейловой сотни - это дорогого стоит!

Год назад мы уже бежали по этому участку. Хорошая лесная дорога, переходящая в тропинку. Преодолеваем несколько небольших подъемов и спусков. Трасса то поднимается вверх, то спускается вниз. Через 13минут после старта выбегаем на хорошую дорогу. Это часть Валдайской экологической тропы. Находящиеся на обочине дороги таблички и информационные стенды подтверждают это. Эта трасса мне хорошо знакома. Три раза я уже бегал здесь.

Многие из ребят, зная, что я был здесь ранее, интересуются, что нас ожидает впереди. Рассказываю…Вскоре подбегаем к развилке. Находящийся там маршал поворачивает нас налево. Два года назад здесь был первый пункт питания. Сейчас его нет.

Повернув налево, бежим по лесной дороге. В отличие от прошлого года сейчас здесь мало грязи. Причина этого понятна -весь июль не было дождей.

На отдельных участках лесная дорога выложена досками (горбылём).Так же было и раньше. Очень хорошая разметка трассы. В прошлом году часть разметки накануне пробега на очередном повороте была снята озорными (мягко говоря!) мотоциклистами. Это привело к тому, что

несколько человек тогда своевременно не свернули и пробежали несколько сотен метров не в том направлении.
После злополучного поворота мы бежим по траве. Потом начинается редкий кустарник. Разметка и здесь хорошая.
Вскоре тропа выходит в лес. Здесь она тоже хорошо размечена. Впереди попадаются первые поваленные деревья. Лента указывает, что надо перелезать через них. Перелезаем.

Чуть больше чем через час после старта появляется первый неглубокий брод протяженностью метров 20. В прошлом году воды в нем было больше.

Постепенно глубина брода уменьшается. Выходим из воды.

Вбегаем в лес и бежим по хорошо размеченной тропе.

Грибов мало. Вижу только засохшие сыроежки и свинухи. На это повлияло нынешнее сухое лето с очень малым количеством дождей. Неожиданно непосредственно на тропе вижу красивый подосиновик.

Подкрепляюсь овсянкой. Впереди показывается еще один небольшой брод. Его протяженность чуть более 10 метров. Бежим дальше по хорошо размеченной тропе.

В пути мы более 2 часов. Уже давно появилось солнце. На солнечных участках лесных дорог реально чувствуется неуклонно приближающаяся жара... Снова встречаются поваленные деревья. Перелезаем по ним сверху или проползаем под ними. Пару раз падаю, зацепившись за корни деревьев. Такое повторится сегодня еще несколько раз.

Вскоре тропа перешла в старую лесную заросшую травой дорогу, которая вывела нас на широкую асфальтированную дорогу. По ней бежим метров 500. Потом за указателем «Большое Городно» тропа снова сворачивает в лесные дебри.

Бежим по хорошей разметке. Заросшая травой дорога... Потом разметка уводит нас на тропу. Петляем по полям и низинам. Встречаем еще несколько небольших бродов.

В нынешнее засушливое лето во многих местах неширокая лесная дорога в противопожарных целях вспахана трактором. При этом на ней образовалась неглубокая борозда с перевернутым грунтом. Бежать по ней неудобно. В этом особенность ряда участков нынешней трассы по сравнению с прошлогодней.

Медленно, но упрямо мы бежали, преодолевали броды, шли пешком, взбираясь на пригорки и холмы. Солнце подбадривало нас, не создавая нам в первые 2 часа бега никаких трудностей. Но постепенно становится все жарче…Наконец-то мы выбрались из леса и подбежали к первому пункту питания (ПП). Он находится на хорошей дороге с песчаным покрытием. Это отметка 20,5 км. С момента старта прошло 2 часа 46 минут. Мое время прибытия сюда совпадает с прошлогодним.

Хозяева этого ПП гостеприимно угощают нас арбузом, солеными огурцами, салом, бананами, апельсинами, водой, изотоником и кока-колой. Возглавляет работу первого ПП начальник дистанции Семен. Быстро и оперативно заполняются водой наши опустевшие емкости. Подкрепляемся.

Благодарю Семена за отлично размеченную трассу, а девушек- за радушие и гостеприимство.
Время 2.50. Убегаю. Бежим по широкой дороге с хорошим песчаным покрытием. Она медленно поднимается вверх. Вижу впереди несколько других участников. Становится жарковато… Мы пытаемся использовать любую, пусть даже небольшую тень от деревьев, падающую на дорогу. Поэтому периодически перебегаем на ту стороны дороги, где есть эта тень... На небе ни облачка. Что-то рано начала реально ощущаться жара, ведь по местному времени сейчас всего лишь 9 часов утра.

Дорога поднимается выше и выше. Мы будем понемногу набирать высоту. К концу сотни наберем указанные на предстартовом брифинге 1020 метров. Справа через заросли деревьев видны несколько домов маленькой деревни Буяково.

Примерно через полчаса после покидания первого ПП подбегаем к деревне Ивантеево. Никого на улице не вижу. На перекрестке выбегаем на асфальтированную дорогу, проложенную через деревню. Солнце уже хорошо припекает...Трасса поворачивает направо. Вижу, как двое впереди бегущих ребят свернули с дороги влево и забежали во двор одного дома. Подбежав поближе, понимаю причину этого зигзага. Во дворе колодец. Рядом с ним стоят двое местных мужчин, а из колонки, расположенной рядом с колодцем, широкой струей льется вода. Ребята подставили под струю свои ладони и емкости для воды, наполнили их, ополоснулись и облили ею свои раскаленные головы, а затем помчались дальше. Подбежав, я сделал то же самое. Вода очень холодная! Затем я от души поблагодарил местных за воду. По их пояснениям, в колодец опущен насос, благодаря чему вода и льется. Один из мужиков спросил меня, куда мы несёмся? Я ответил, что бежим 105 км. Они переглянулись. У второго местного жителя Ивантеево после моих слов округлились глаза, и он спросил: "А зачем?". Я, весело улыбаясь, ответил, что мы делаем это для души. Мужики переглянулись еще раз... Потом один из них ввернул пару крепких непечатных слов российского фольклора... Я еще раз сказал им: "Большое спасибо", похлопал в знак благодарности стоящего поближе ко мне мужика по плечу и побежал дальше... Вот этого дополнительного пункта освежения у нас никогда ранее здесь не было...

Через несколько сотен метров деревня заканчивается. Трасса еще немного идет по асфальтированной дороге, а затем поворачивает направо на хорошую грунтовку. Знаю, что по ней мы будем бежать несколько километров. И также знаю, что все эти километры дорога будет медленно подниматься вверх...

Так получается, что после первого ПП я бегу один. Год назад мы бежали здесь вдвоем, и нам было веселее…Очень выручила меня сейчас холодная водичка, взятая у гостеприимных мужиков деревни Ивантеево. Искренне говорю им еще раз "Спасибо!". Я понемногу пил её, а также обливал ею свою раскаленную голову...

Понемногу поднимаясь вверх, трасса вскоре поворачивает налево, на лесную дорогу. Бегу по ней. Догоняю своего тверского земляка Мишу Сидорова. Он уверенно шагает по лесной дороге.

Миша сообщает, что вынужден идти, т.к. пульс высокий. Мы познакомились с ним в прошлом году на этой же трассе-легенде. Тогда Мише она не покорилась. Сейчас, сделав определенные выводы, Миша серьезно подготовился и намерен успешно добраться до финиша. Пожелав ему удачи, я потихоньку убегаю вперед. Вода у меня уже закончилась. С нетерпением ожидаю очередного пункта питания.

Лесная дорога заканчивается, и я выбегаю на хорошую проселочную дорогу. Бегу по ней менее километра и вижу впереди долгожданный второй пункт питания. Два года назад меня на нем ожидал "сюрприз".Тогда, прибежав на этот ПП, я увидел, что воды там совершенно нет, а на столе лежало всего несколько долек арбуза. Тогда мне пришлось воду набирать из окрестных нагретых озер, чтобы продержаться до очередного пункта питания. Продержался.

Подбегаю к питательному пункту. Это отметка 37,5 км, но ребята говорят, что мы пробежали больше. Время в пути 4.52. Здесь собралась уже приличная компания бегунов.

Волонтеры щедро поливают наши раскаленные головы водой. Питания и напитков –вдоволь. Подкрепляемся вволю. Подбегает Миша. Он принимает решение переобуться и очистить ноги и носки от попавших в кроссовки инородных предметов. Здесь же подкрепляется и набирается сил хорошо знакомая мне по зимнему крутому трейлу по льду Валдайского озера и его

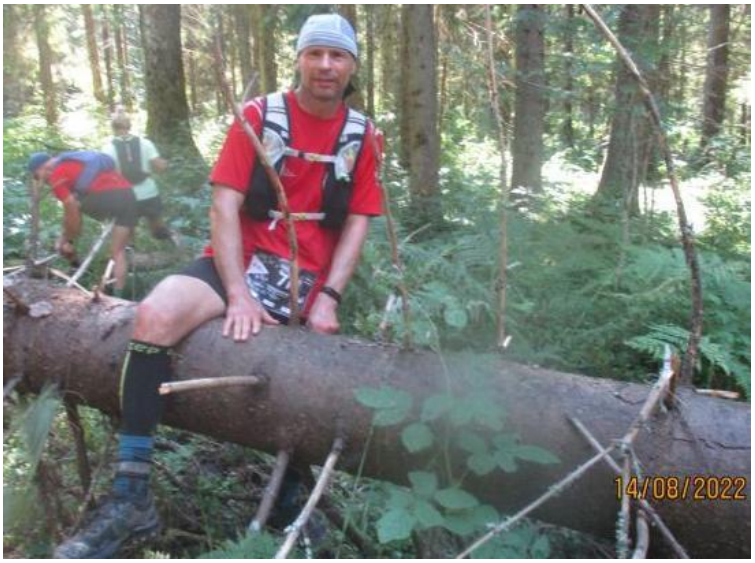
окрестностям в феврале этого года Мария Иванова из Солнечногорского района. Там было много водно-снежной каши на просторах озера. Марию я сумел догнать только на втором круге у Муравьиного острова. И нам удалось преодолеть тот классный трейловый марафон.
Я подбадриваю Марию и говорю ей, что она молодец. Мария в ответ грустновато произносит: "Ну какая я молодец... Тяжело... Совсем не бежится." Мне непонятно, почему опытнейшая Мария - участница многочисленных трейлов и марафонов - одела сегодня футболку черного цвета. В ней бежать гораздо тяжелее, чем в светлой одежде. Еще раз желаю ей удачи.
Заправившись водой и хорошо подкрепившись, я поблагодарил волонтеров и потихоньку побежал вперед.

Вскоре меня обогнали двое спортсменов в футболках с надписью «Дикие». Эти лихие быстроногие питерские парни шустро умчались вперед... Трасса снова выходит на участок Большой Экологической тропы. На очередной площадке с укрытием от непогоды разместились отдыхающие. Они блаженствуют, загорая на солнышке. А мы изнемогаем от жары... Обмениваемся приветствиями. Рядом, в 50 метрах - озеро. «Дикие» решают освежиться и направляются к нему, а я в одиночестве продолжаю бег…

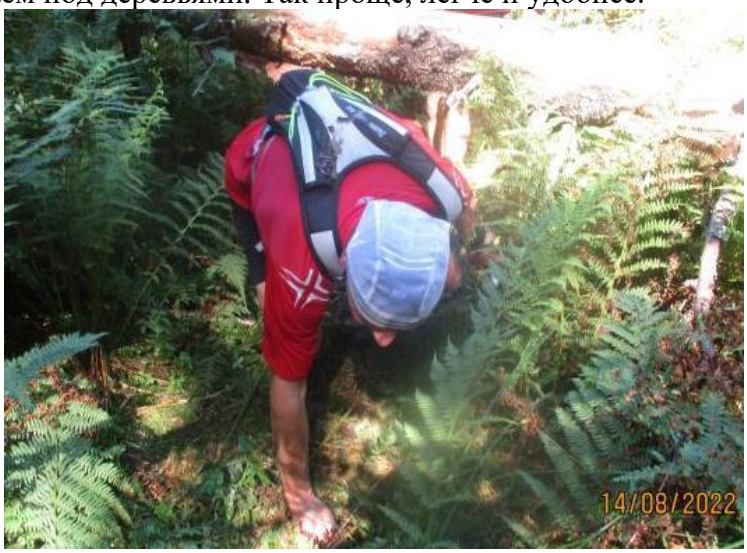
Постепенно мой темп бега падает...На все взгорки и пригорки я взбираюсь шагом, хотя год назад на этом участке я забегал на них… Съеденные несколько гелей кратковременно незначительно подталкивают меня вперед. Надо, очевидно, доставать кока-колу из рюкзака. Трасса снова уходит с Экотропы в лесные заросли и буреломы. Снова цепляюсь кроссовками за корни деревьев и пару раз падаю. Следует быть внимательнее, но из-за жары это мне не удается.
Встречаю заботливо отмеченные Семеном лежащие деревья с острыми концами веток. Здесь тоже надо быть внимательнее.

Меня догоняют ребята, с которыми мы подкреплялись на втором ПП. Убегает вперед Мария. Вдогонку я желаю ей удачи. Преодолеваем очередной участок дремучей чащи, перелезая через поваленные деревья

На некоторых деревьях можно посидеть и немножко отдохнуть.



Иногда мы проползаем под деревьями. Так проще, легче и удобнее.



Попетляв по чащобам, тропа вывела меня к деревне Никольское. На солнце очень жарко... Организм противится жаре и духоте и совершенно не хочет бежать. В связи с жарким прогнозом погоды я одел футболку белого цвета и такого же цвета шапочку на голову. Думаю, что это частично помогает мне преодолевать жару. Бегу и размышляю, как мог повлиять на мое нынешнее состояние преодоленный за неделю до трейла марафон Здоровье" в микрорайоне Юбилейный города Королева? Предполагаю, что организм вряд ли успел полностью восстановиться после марафона, хотя тогда от жары нас спас дождь...
Два года назад на дороге за этой деревней я встретил змею и даже принял меры к спасению её жизни – уберег её от участи быть раздавленной под колесами крутого джипа.

Вскоре прибегаю в деревню Пестово. Она стоит на берегу одноименного красивого озера. Много бань на его берегу. Впереди бегущие ребята свернули с дороги к озеру освежиться…
В деревне Пестово я медленно бежал только по ровным участкам трассы. Догоняю Марию Иванову. Она идет шагом. Подбегаю, подбадриваю, говорю, что скоро будет пункт питания. Прошу продержаться. Мария машет мне рукой и упрямо шагает вперед... Нам, мужикам, сегодня нелегко, а каково все это ощущать хрупкой миниатюрной девушке? Я восхищаюсь её мужеством и медленно убегаю вперед...

На все подъемы и горочки здесь я шел пешком. Такое пешее преодоление этого участка трассы было у меня впервые. В прежние годы здесь я везде бежал. Но сегодня бежать не получается, т.к. очень жарко…Светит солнце. На небе ни облачка. Интересно, сколько сейчас градусов в тени и на солнце? С нетерпением жду пункта заброски на отметке 49 км. Там я должен «ожить». Что-то долго его нет…Первый час дня. Самое пекло...

Медленно, но я все-таки перемещался в этом жарком мареве... За каждым очередным поворотом трассы высматривал очередной ПП, но его долго не было...Наконец-то вижу впереди справа от дороги долгожданный ПП! Он размещен на большой хорошо оборудованной площадке с навесом, столами, кострищем, умывальниками и туалетами. Это не обычный пункт

питания, а настоящий походный ресторан! Именно так я его всегда называю. Я добрался до ресторана! Чуть менее половины дистанции уже позади! Впереди трасса будет полегче. Это я точно знаю. Прошло 6ч. 48 мин. со времени старта. Здесь для нас устроена настоящая шикарная база для отдыха и восстановления сил. Скамейки, столы для питания. Много разной еды. Руководство этого трейлового ресторана гостеприимно предлагает нам подкрепиться...

Кто-то освежается. Многие просят облить им голову водой. Это немедленно делается. Здесь же переодеваются и переобуваются. Кто-то сидит в тенечке с блаженным выражением на лице... Прибежал сюда мой тверской земляк Миша. Сидит на площадке с уставшим видом... Отдыхает. Приходит на этот ПП и Мария! Молодец, дошла! Я хвалю её за мужество и стойкость. Мне подают куриный бульон. Здесь также есть бутерброды с колбасой, бананы, арбузы, чай и кока-кола. Подкрепляюсь. Прошу добавки и с удовольствием съедаю еще одну порцию вкусного питательного бульона. Потом начинаю поедать бутерброды с колбасой. Пью кока-колу. И в завершение–арбуз. Вот сейчас я почувствовал, что можно продолжать дальнейший бег!

Забираю с собой в рюкзак гели и 0.5 л колы, доставленные мне сюда. Мария умудряется быстро перекусить и раньше меня отправляется в дальнейший путь. Вот неугомонная железная девушка! Пару минут после сытного обеда я сижу и блаженствую. Послеобеденный отдых... А потом благодарю работников ресторана за гостеприимство и отправляюсь в дальнейший путь. Время 7.04. Я провел здесь 16 минут. В этот раз я покидаю трейловый ресторан почти на 20 минут позже, чем было год назад... Очередной ПП будет на отметке 61 км у деревни Заборовье. До него 12 км.

Метров через 150 после ухода с этого ПП разметка снова уводит меня с дороги вправо на лесную тропу с небольшими бродами и участками грязи. Грязи здесь меньше, чем было год назад.

Тропа спускается вниз, в прохладу леса. В тени бежать легче. Ощущаю, что за время отдыха сил реально прибавилось! Сзади меня догоняет Миша. Перекидываемся парой слов. А потом он немножко отстает и сообщает, что догонит меня позже. Я поддерживаю его, желаю удачи и потихоньку убегаю вперед. Знаю, что надо остужать и остужать голову. Стараюсь делать это по мере возможностей. Во всех низинах, где были ручейки и броды с текущей водой, я присаживался и принимал водные процедуры. Обливал и обливал свою голову прохладной водой. В низинах она действительно была прохладная, в отличие от озерной. В этот жаркий день такие природные пункты освежения из ручьев очень помогают. Небольшие водные препятствия иногда удается преодолеть, практически не замочив ног. Да, грязи в этом году меньше, чем было год назад.

После преодоления очередной низинки с водными процедурами поднимаюсь на холм. Тропа проложена в поле. Много цветов. На небе появились облака. Это радует. Значит, временами будет от них тень..…

Подбегаю к хорошему дому. Здесь в тенёчке под деревом сидит и блаженствует красивая суперменка Мария Иванова. Говорит, что решила немного передохнуть. Предлагаю ей присоединиться ко мне и бежать вместе. Но она отказывается, говорит, что побежит чуть позже.. Желаю ей удачи и прошу, чтобы она меня непременно догнала и обогнала. Уверен, что эта мужественная очаровательная спартанка ни за что не сойдет с дистанции и обязательно добежит до финиша. Так оно и окажется.

До озера не больше сотни метров. Три года назад здесь нас очень активно поддерживали представительницы Питера - мать с двумя дочерями. Сейчас никого из них не видно. На берегу озера строят бани. Кто-то купается в озере.

Спускаюсь от домов по дороге вниз. Потом подъем вверх. Выбегаю на хорошую проселочную дорогу с песчаным покрытием. Вдоль неё стоят столбы линии электропередач. По своему опыту знаю, что бежать по ней мне предстоит более 45 минут. С этими мыслями я отправляюсь в путь… Светит солнце. Стараюсь выбирать на дороге теневые участки. Такие иногда попадаются. Много тягунов. Наверх в этот раз я взбираюсь только шагом. А год назад на многие горочки я медленно-медленно забегал… Но так было год назад. Сейчас все иначе… Жарко...Иду наверх шагом. Оглядываюсь. Метрах в 200-х сзади кто-то тоже идет шагом… Дорога все время поднимается вверх…

Бегу и иду по этой дороге более 45 минут. Вокруг лес. Тягуны. Встречаются и ровные участки. На них я заставляю себя бежать... Опять подъемы и подъемы. Знаю, что скоро этот нелегкий участок трассы закончится. Наконец, после очередного тягуна вдали показываются дома... Это деревня Заборовье… Еще один подъем. После пробегания деревни я подхожу к пункту питания. Он размещен у автобусной остановки. Это отметка 61 км. Время 8.49. До этого ПП от походного ресторана я добирался 1 час 43 минуты. Этот ПП я называю нравственно-мобилизующим. В 5 метрах от него находятся памятники расстрелянным генералам и информационный стенд, посвященный «Белым пятнам» Валдайских высот в годы Великой Отечественной войны.

В сентябре1941 года здесь шли тяжелые оборонительные бои… Было потеряно управление 34-й армией Северо-Западного фронта. Приговором Военного трибунала в этих местах были расстреляны командующий 34 армии генерал-майор Кузьма Максимович Качанов и начальник артиллерии армии генерал-майор артиллерии Василий Сафронович Гончаров… Впоследствии оба боевых генерала были реабилитированы. Подробности тех трагических страниц нашей многострадальной истории я кратко описал в своих впечатлениях об этом же пробеге 3 года назад, в 2019 году.

Работу этого ПП возглавляет начальник дистанции Семен. Он переместился сюда с 1-го ПП.

Усаживаюсь и подкрепляюсь вкусным салом. Семен сообщил, что в полдень температура была 30 градусов в тени. Сейчас она уже поменьше...Мне становится понятно, почему так тяжело бежалось к трейловому ресторану... Было самое пекло... Закусываю солеными огурцами. Заполняю свои емкости водой. Напиваюсь огуречного рассола. Соль необходима, чтобы избежать возможных судорог. Сверху добавляю пару стаканов кока-колы. Благодарю за гостеприимство. Время 8.58. Провел здесь почти 9 минут. Но это того стоит.

Задерживаюсь на несколько секунд у памятников расстрелянным в1941-м году боевым генералам... Склоняю перед ними голову... Затем отхожу и медленно начинаю бег.

Трасса идет по ровной проселочной дороге. Небольшой подъем. На него мне удается забежать! Знаю, что бежать по дороге примерно полчаса. А дальше до очередного ПП будет хороший участок Валдайской экологической тропы. Этот отрезок трассы - самый ровный и легкий. Светит солнце. Иногда оно прячется за облаками. Тогда становится ощутимо легче. Пока же не особенно ощущается, что жара начала спадать.
Через несколько километров трасса сворачивает с дороги влево на Валдайскую экологическую тропу. Она представляет собой хорошую лесную дорогу. Здесь много информационных стендов. Вскоре догоняю одного из бегунов. Он идет шагом. Подбадриваю его. Взяв несколько пушистых веток какого-то растения, он поочередно машет ими, отмахиваясь от большого количества каких-то надоедливых мух. На слепней они непохожи.

Через несколько километров трасса свернула с Экотропы вправо и в очередной раз ненадолго ушла в чащобу. Год назад здесь на тропинке я нашел красивый белый гриб. Но сейчас грибов нет. Примерно через 6 минут я снова выбегаю на Экотропу, по которой раньше бежал.

Спасаясь от жары, в низинах я по-прежнему обливаю голову прохладной водой из ручьёв. Так и бегу. Наконец вижу, что впереди вся Экотропа перегорожена маркерной лентой. Стоящий рядом указатель показывает, что надо бежать влево. Сворачиваю. Попетляв немного по лесу, выбегаю в поле и поднимаюсь на холм. Впереди справа показались дома. Здесь размещен ПП Миробудицы. Время в пути 10.10. Это отметка 71 км. Для прохождения этого пункта на 105 км установлен лимит - 18.00 местного времени. Я пробегаю здесь с запасом в 1 час 50 минут. Этот ПП обслуживает очень гостеприимная женская команда. Многие из них работали на первом ПП.

Здесь уже отдыхает, подкрепляется и набирается сил Юрий Яковлев из Киришей.

Мне передают привет от Максима, который пробежал здесь раньше. Спасибо, Максим! Привет от тебя дошел! Здесь мне сказали очень дорогие для меня слова, что помнят меня по моим предыдущим зимним и летним пробегам на Валдае. Фотографируемся. Подкрепляюсь. Большой выбор продуктов и напитков. Мне предлагают вкусного огуречного рассола. С огромным удовольствием выпиваю полный стакан. Предлагаю Юрию бежать дальше вдвоем, но он отказывается. Усаживается на траву и сообщает, что намерен еще отдохнуть и набраться сил в компании красивых женщин. Наверное, это правильное решение!

Поблагодарив от всей души гостеприимных хозяек этого ПП, я убегаю дальше. Провел здесь 6 минут. Общее время 10ч. 16мин. Впереди меня ждет ПП у нашего палаточного лагеря на отметке 83 км. До него12 км.

Трасса постепенно поднимается вверх. Справа появляется захватывающая панорама красивого озера. Встречаю туристов, которые идут по тропе и фотографируют эти непередаваемые красоты..

Несколько минут бега от ПП -и я подбегаю к очередному броду. Он шириной метров 15. Это перемычка между двумя озерами. Начинаю её преодолевать. Вода прозрачная, глубина - всего по колено. Воды здесь меньше, чем было год назад.

На этом участке трассы, проходящей по Валдайской экологической тропе, много красивейших видов. Подъемы, спуски, деревянные мостики... И непередаваемая словами красота природы!

Очень жалею, что из названия трейла исчезли слова "Заповедный Валдай". Они передавали всю суть этого неповторимого пробега...

Встречаю на трассе туристическую мужскую компанию. Поддерживаем друг друга.

Постепенно я прибежал к красивому лесному участку. Трасса поднимается вверх по склону. Взбираюсь на него шагом. Для посетителей тропа промаркирована квадратными табличками оранжевого цвета, закрепленными на деревьях. А наши прокладчики трассы во главе с Семеном дополнительно пометили её маркерной лентой. По этому участку трассы, кроме нас, бежали те, кто преодолевал сегодня дистанцию 55 км.

Слева внизу находится ручей или речка шириной метров 8. Три года назад здесь я увидел косулю. Перехожу этот ручей (или речку) по красивому мостику и бегу вперед по удобной тропе. Она постепенно поднимается вверх. Начинаю подкрепляться кока-колой.
Через некоторое время трасса уходит с тропы влево в лесные заросли. Бегу по лесу. Неожиданно в низине впереди вижу семейку лисичек. Это единственные лисички, встреченные мной сегодня, хотя в прежние годы у нас под ногами были целые поляны этих грибов.

Попетляв по лесу минут 15, выбегаю на его окраину. Впереди очередной брод глубиной сантиметров 80 и шириной метра 2. Преодолеваю его.

Через поле разметка выводит меня к проселочной дороге. Бегу по ней. Жара упала. Справа вижу заросшее травой озеро или пруд. Знаю, что скоро слева появится озеро Находно и пункт питания на отметке 83 км.

Трасса делает изгиб, и я выбегаю на небольшую развилку. От нее до места старта метров 200. Но мне надо бежать в противоположную сторону, в направлении, как мы бежали в 6 часов утра. На обочине дороги сидит маршал. Увидев меня, он поднимается, спрашивает о самочувствии и, получив положительный ответ, указывает мне дальнейшее направление бега. Сообщает, что до ПП метров 500. Здесь мы уже бежали утром. Слева видно озеро Находно. Подбегаю к ПП. Он находится на дороге в 10 метрах от нашей стоянки. Местное время 18.20. В пути нахожусь 12 часов 20 минут. Это на 25 минут больше, чем было год назад. Для этого ПП установлен лимит его прохождения - 20.00. Я прохожу его с запасом 1 час 40 минут.

Увидев меня, подходят члены нашей тверской команды. Волонтеры этого ПП очень радостные, доброжелательные и позитивные.

Они наполняют мою бутылку колой, а я угощаюсь иными вкусностями. Подошедший член нашей тверской команды Александр желает мне удачи. Он говорит, что после моего финиша сделает шашлык. Мне также сообщают, что наш тверичанин Алексей Шлепков стал первым на

пятерке, а Дмитрий Петровский первым примчался на финиш 55 км. Молодцы!! Мне также сообщают, что после финиша меня будет ждать здесь королевский ужин. Я тоже приготовил в честь своего финиша бутылочку вина.

Подкрепившись, благодарю всех и продолжаю бег. Осталось 22 км. Впереди меня ожидают нелегкие тягуны и горки на участке под ЛЭП на 95-96 километрах. А остальные километры будут относительно ровные. Выбегаю на лесную дорогу. Так получается, что опять я бегу в одиночестве.

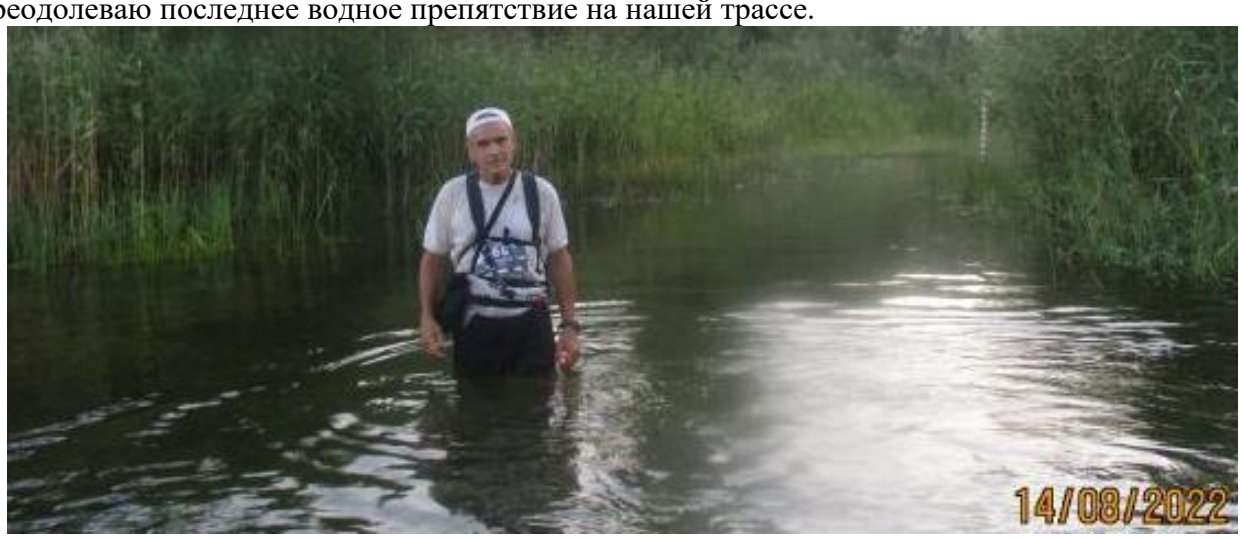
Попетляв у озера и в лесу, через 15 минут трасса выходит на хорошую широкую дорогу. Настоящий тракт. Еще немного, и я подбегаю к деревне Гагрино. За этой деревней трасса уходит с дороги влево на деревенский проселок. Метров через 600 сворачиваю по разметке вправо в заросли. Под ногами вырубленные побеги лозы или ивы. Много неровностей и переплетенных веток. Зацепившись за какое-то препятствие, падаю в очередной раз. Это мое уже 6-е падение сегодня. Тропинка идет вдоль канавы шириной метров 6. Она слева от трассы.

Более 10 минут бегу рядом с канавой по траве и зарослям. Встречаю кучку переросших опят. Затем трасса переходит направо, на противоположный берег канавы. Еще несколько минут – и я выбегаю на хорошую дорогу. Бег вдоль канавы занял 18 минут.

По хорошей дороге пробегаю несколько километров. В 19.30 по разметке сворачиваю вправо на болотистый участок длиной около километра и бегу в направлении к ЛЭП. Под ногами небольшой участок качающегося зыбучего болота. По таким «зыбунам» я ходил в нашей Тверской области, собирая клюкву. Непередаваемое ощущение, когда под ногами нет твердой опоры, а качающееся зыбкое полотно болота. И неизвестно, какая там глубина... Вижу россыпь еще зеленой клюквы… Трасса вскоре проходит через заросли срубленного борщевика. Именно про это место говорил Семен на брифинге, обращая наше внимание на необходимость проявлять осторожность при его преодолении. Догоняю одного крепкого парня. Он идет шагом. Знакомимся. Представляется - Андрей из Питера. Поясняет. что не хочет лишних неприятностей от возможного контакта с борщевиком, поэтому этот участок он решил пройти шагом.

Желаю Андрею удачи, прошу его догнать меня на последнем ПП. Он обещает сделать это.
Вскоре впереди показывается высоковольтная линия электропередач. Добежав до неё, достаю колу и начинаю подкрепляться. Трасса идет чуть в стороне от ЛЭП. Тропинка то поднимается вверх, то круто падает вниз. Спуски –подъемы. Их несколько. Еще светло. Тропа круто спускается с очередного холма. Впереди вижу брод. Он последний на нашей трассе-легенде. Меня догоняет и обходит еще один супермен.

Преодолеваю последнее водное препятствие на нашей трассе.



После брода поднимаюсь вверх, а затем трасса уходит вправо от ЛЭП. Знаю, что водных преград больше не будет. По хорошей песчаной дороге бегу менее километра.

Наконец вижу впереди последний ПП. Это отметка 97 км. Местное время 20.30, в пути я уже 14 часов 30минут. Год назад я был здесь на 15 минут раньше, в 20.15. Подкрепляюсь.

Подбегает Андрей из Питера. Волонтеры и ему гостеприимно предлагают подкрепиться для преодоления оставшихся 8 км.

Мы с удовольствием делаем это. От обилия продуктов питания разбегаются глаза.

Приглядевшись, я узнаю парня, работающего на этом ПП. Год назад он тоже был здесь же. Парень в ответ на мой вопрос говорит, что его зовут Егор, и что в прошлом году он действительно работал на этом ПП. Мир тесен! Приятно встречать здесь старых знакомых!

Трапезничаем. Время 20.36. Мы с Андреем благодарим молодых доброжелательных волонтеров за гостеприимство и уходим на трассу. Нам надо подняться метров на 10 вверх. Этот подъем мы преодолеваем шагом. Это наша последняя горка. Впереди –только 8 равнинных километров. Взобравшись наверх, потихоньку начинаем бежать.

Наш бег сначала проходил по хорошей широкой проселочной дороге. Потом на нем появился крупный гравий и щебень. Там, где пролегала колея от колес машин, он был хорошо утрамбован. Бежать по этой колее было достаточно комфортно. Еще светло. Чувствую, что мне надо уменьшить скорость. Сообщаю это Андрею и желаю ему удачного финиша. Андрей убегает вперед. Минут через 20 по разметке я сворачиваю с дороги направо. Дальше бег проходит по более узкой лесной дороге. Темнеет... Трасса и маркерная лента еще видны, фонарь не включаю. После покидания мной последнего ПП прошло уже более 45 минут. Еще один поворот налево и через лесной участок я выбегаю на небольшое поле. На него начинает ложиться туман. Подбегаю по разметке к дороге. Здесь на обочине размещено несколько дорожных машин. Дальше мой бег проходит по асфальтовой дороге. Позже я узнаю, что на этот участок дороги сегодня днем укладывали свежий асфальт, который на жаре прилипал к кроссовкам бегунов. Получается, что на нем мы реально оставили следы своих кроссовок. Символично...

Вскоре новый асфальт под ногами заканчивается. Дальше бегу по обычной дороге. Уже темно. Едущие навстречу машины, притормаживают. Начинают сигналить, поддерживая меня… В ответ я поднимаю руку... Незаметно подбегаю к палаточному лагерю у места проведения соревнований по плаванию. Парень и девушка поднимаются от озера к оборудованной стоянке. Завидев меня, они останавливаются и начинают поддерживать, желая мне удачи на оставшихся сотнях метров... Благодарю их и медленно бегу перед. У входа в Ретрит центр меня громко поддерживают болельщики… Я приветственно машу им руками. Еще несколько метров, и впереди появляется финишная арка. Последние метры... Находящиеся здесь работники финишной группы и болельщики закричали, а девушки запрыгали на месте, словно мой финиш доставил им неимоверное удовольствие. Вскидываю руки вверх и финиширую... Добежал... Время 15.41.15. Это на 5 с половиной минут хуже, чем было год назад. Девушки вешают мне на шею медаль финишера и вручают звонкий Валдайский колокольчик с надписью "Валдайский национальный парк. Финишер 105".

Женя Кочнев поздравляет меня с очередным преодолением удивительной трассы–легенды. Через минуту ко мне подходит председатель Оргкомитета этого прекрасного трейла Вячеслав Васильевич Федоренко. Он тоже поздравляет меня. Вячеслав Васильевич говорит, что, по его мнению, мое время финиша почти такое же, как было в прошлом году. Я соглашаюсь, но добавляю, что в этом году трасса на 105 км оказалась еще более нежная, чем была год назад. Искренне благодарю его за прекрасно организованный праздник для сотен любителей трейлового бега. Пообщались немного... Вячеслав Васильевич рассказал про большие проблемы с организацией ими зимних трейлов по льду и окрестностям Валдайского озера. Те мужественные февральские трейлы оказались очень затратными, сложными по организации, непредсказуемыми по погоде и, к огромному сожалению, убыточными для организаторов. К тому же несколько последних зимних трейлов проводились в период пандемии коронавируса, что внесло свои негативные коррективы в количество участников... Да... Все очень непросто с организацией таких грандиозных мероприятий ... Очень тяжела ноша организаторов таких феерических праздников бега...
Вячеслав Васильевич направляет меня на финишный пункт питания. Подкрепляюсь там вкусной гречневой кашей с мясом.

Потом я мысленно поблагодарил Заповедный Валдай и Всевышнего за то, что помогли мне в очередной раз преодолеть этот красивейший трейл по трассе-легенде.

Забираю вещи, доставленные мне с пункта заброски. Медленно иду в палаточный лагерь. Мимо пробегают на финиш другие участники забега на 105 км. Активно поддерживаю их…
А потом мы очень хорошо посидели несколько часов с Максимом, Татьяной, с их друзьями и знакомыми. Максим рассказал, что он долго бежал на сотне третьим в абсолютном зачете. Финишировал шестым с очень хорошим временем 12.55.15. Я поздравил его с успешным преодолением первой в его жизни трейловой сотни. Впервые в жизни и Татьяна успешно пробежала

трейловую тридцатку. Попили вина, отметив все наши успехи. Поговорили об этом прекрасном спортивном празднике под шелест волн озера Находно... Все мы достигли своих целей и получили неимоверное удовольствие...
А мимо нас до 24 часов бежали и упрямо шли на финиш участники дистанции 105 километров этого прекрасного ультрамарафона...

Как и во все предыдущие годы, этот забег нынче оказался очень душевным, домашним, уютным, праздничным…Приехав сюда, реально ощущаешь, что тебе здесь действительно рады. Сюда хочется возвратиться и снова испытать все, что здесь было...

В феврале 2022 года в ходе проведения зимнего трейла по льду и окрестностям Валдайского озера его организаторы сообщили нам грустную весть, что они закрывают беговые пробеги на Валдае… В ходе нынешнего пребывания на Валдае и общения с Евгением Кочневым и Вячеславом Васильевичем Федоренко я узнал, что окончательное решение о дальнейшей судьбе прекраснейшего по красоте августовского ультра трейла ими пока не принято… Мне лично не хочется прощаться с этими удивительными местами...Уверен, что сотни любителей бега с нетерпением будут надеяться, верить и ждать новых незабываемых встреч на трудных трейловых трассах по дебрям Валдайского национального парка!

От имени всех участников ультрамарафона "Valday Ultra Trail-2022" благодарю Организаторов, представителей органов власти Валдая, волонтеров, маршалов и всех тех, кто помогал, спонсировал, организовывал, обеспечивал и проводил эти прекрасные соревнования! Большое Вам всем спасибо!
Большое спасибо тебе, Заповедный Валдай!

Геннадий Васюкевич
Моб. телефон 8-9030331088
Электронная почта: vga.69t@gmail.com