**Участники Elbrus Mountain Race 2013: кто они?**

Elbrus Mountain Race  - забег протяженностью 105 километров  с общей суммой набора высот подъёмов – 4900 метров, самая протяженная и сложная для прохождения из всех дистанций Elbrus World Race. Мы решили немного рассказать о тех участниках, которые захотели испытать себя и не побоялись заявиться на нее.

**Факты:**

**Фио:** Антонов Борис

**Возраст:** 45 лет

**Спортивные достижения:** нет особых достижений, школьником имел первый разряд по лыжам, немного плавал. Когда-то давно, лет 20 назад, участвовал в Курганском триатлоне, даже в призы попадал, но на короткой дистанции. Но любовь к движению осталась…

**Дистанция, на которую заявился участник:** Elbrus Mountain Race

**Ранее я принимал участие**в  трех лыжных сотнях, двух суточных гонках «Ромашковский вызов». В последней получил результат 302 км.

**Я занимаюсь** лыжами. Но участвую только в марафонах, наверное, потому, что там получаешь удовлетворение не только от результата, но и просто от преодоления дистанции. Люблю бег, но здесь меня ограничивают проблемы с  суставами, люблю пешие походы по горам.

**Решил принять участие в Elbrus Mountain Race** **потому что** это, во-первых, возможность  провести время с другом, с которым мы и участвуем, а во-вторых, мне интересно проверить себя – такого испытания у меня еще не было. В-третьих, лет пять назад мы с друзьями ходили в поход вокруг Эльбруса, маршрут почти совпадает – интересно сравнить время прохождения и ощущения.

**Выбрал из всех дистанций именно Elbrus Mountain Race** **потому что** для меня чем, дальше тем лучше. Я не быстрый, а скорее выносливый.

**Узнал о Elbrus Mountain Race** из интернета. Сайт уже и не помню, но зацепило сразу. Следил за итогами, ждал информации по 2013 году.

**Я жду от гонки** не знаю, чего.  Хочу пройти ее достойно – без срывов. так, чтобы организму хватило запаса прочности. На людей посмотреть хочется посмотреть, интересные, должно быть, люди. Может, какую-то новую «затравку» получить. Должна же у человека быть мечта.

**Рассчитываю прийти к финишу**... ну, хотелось бы в сутки уложится. Но это так, сидя на диване. А там перепад высот. Я никогда не бегал на такой высоте. Для меня сложно спрогнозировать результат.

**Если этого не случится, я**... надеюсь, что этого случится. :)

**Дистанция на местности не промаркирована, и для меня это** напряжение. Я любитель карт, а не GPS, нет привычки. С электроникой молодые справляются лучше, к тому же, и ориентированием не занимался никогда.

**Для подготовки к Elbrus Mountain Race я**  бегаю. Увеличил свои обычные объемы, хотя тренируюсь три раза в неделю. В июне идем в поход со школьниками на Алтай – планирую там тоже побегать.

**Боюсь за** состояние коленей. Если они не подведут, то с остальным разберемся.

**В состав моей команды входит** Корсаков Владимир. Дружим уже более 20 лет. Бегали и на лыжах, ходили в походы. В последнее время с лыжней у нас стало напряженно -ну почти нет в городе лыжных трасс! Он увлекся марафонами. Очень легкий и выносливый. Не так давно он бежал Курганский марафон, а я параллельно 10-ку, думал поболтаем на бегу. Не тут то было! Я за ним еле держался, а перед финишем 10-ки не выдержал. “Не гони меня, лучше беги вперед”, - говорю. Он и побежал. Это, наверное , была самая быстрая моя 10-ка, что-то чуть больше 40 минут. Так что в нашей команде я – слабое звено. Вот и тренируюсь…

**Факты:**

**Фио:**  Лукошин Александр

**Возраст:** 65 лет

**Спортивные достижения:**

1) Московский международный марафон Мира (сокращённо: ММММ), 1988г. -результат:3 часа 04 мин. 15сек.

2) ММММ,  1989г.  Время: 3 часа 08 мин. 09сек.

3)ММММ,  1990г. , Время: 3 часа 11 мин.  02 сек.

ММММ,  1991г. , Время: 3 часа 04 мин. 54сек.

5)ММММ,  1995г. , Время: 3 часа 20 мин.  44 сек.

6)ММММ,  2002г. , Время: 3 часа 22 мин.  15 сек., в возрастной группе М55 был 5-ым

7) Международный марафон Белые ночи (Санкт-Петербург), 2003г. , Время: 3 часа 03 мин.  41 сек., в группе М55 -3-ий;

8) марафон Белогорье -2003 (Белгород), время: 3 часа 15 мин.  24 сек, в группе М 55-59  2- ой.

9) марафон ,,Курская дуга-2003'', г. Строитель, 2003г. , Время: 3 часа 14 мин.  51 сек. В группе М55- 59 2-ой

10) марафон в честь Победы на Курской дуге, г. Строитель, 2009г. , время- 4 часа 04 мин.  00сек. В группе М 60-  3-ий

11) марафон, посвященный 69-й годовщине Победы на Курской дуге,  г.Строитель, 2012г., результат: 4 часа 11 мин. 56 сек. В группе М60-64 был 3-ий.12) 100 км. пробег  “Одесская сотка” по Поясу Славы. Результат: 13 часов 24 мин. 18 сек. Дата: 07 апреля 2013г.

**Дистанция, на которую заявился участник:** Elbrus Mountain Race

**Я занимаюсь** бегом на ультрамарафонские дистанции.

**Решил принять участие  в Elbrus Montain Race**, потому что хотел бы участвовать в новом для себя мероприятии, таком, как горный бег.

**Узнал о Elbrus Montain Race** из интернета.

**Я жду от забега**, что он завершится без помех.

**Расчитываю прийти к финишу,**  уложившись в необходимое время, без промашек и дисквалификаций.

**Если этого не случится** в этот раз,  то случится в будущем.

**Дистанция не промаркирована на местности,  и для меня это** будет первым опытом освоения работы с навигатором и картами.

**Боюсь,**  что для меня это будет горный экзамен,  нечто схожее с выживанием , автономной жизнью среди стихии, но надеюсь,  что невзгоды и катаклизмы нас не догонят. Обойдем камнепады, сели, водяные бурные потоки, не опоздаем на старт, не подвернем ноги,  повезет с погодой, напарник будет вторым мной. :)

**В состав моей команды входит** молдавский спортсмен  Поль Тюзен.

**Elbrus Mountain Race**  - дистанция протяженностью 105 километров  с общей суммой набора высот подъёмов – 4900 метров. Дистанция не промаркирована на местности, но промаркированна на карте  и загружается в GPS навигаторы. Участие – командное, по 2-4 человека в команде. Контрольное время – 72 часа. Старт в поселке Азау в четверг, 1 августа 2013, в 8.00.

Elbrus World Race проводится в первую неделю августа, и в этом году будет включать в себя три дистанции: **Elbrus Mountain Race, Elbrus Mountain Marathon и Elbrus Trail.**

Также в этом году кроме забегов пройдут пилотные соревнования по МТБ Elbrus Uphill Race.

Соревнования проводятся при поддержке партнеров: Северо-Кавказский Горный Клуб - [www.caucasus.ru](http://multigonka.ru/post/view/id/www.caucasus.ru), Альпиндустрия [www.alpindustria.ru](http://multigonka.ru/post/view/id/www.alpindustria.ru), Scott Bikes - [www.scott-sports.com](http://multigonka.ru/post/view/id/www.scott-sports.com)

Узнать всю подробную информацию о забеге, а также заполнить заявку на участие можно на сайте [www.elbrusworldrace.com](http://multigonka.ru/post/view/id/www.elbrusworldrace.com).