

Хобби и ты

Бреветы Павла Живописцева

Отдыхать на велосипеде лучше, чем на диване



В этом уверен электромонтёр ММК, участник гонок и просто любитель экологически чистого вида транспорта. Третьего июня он вместе с единомышленниками отметил Всемирный день велосипеда, который был основан в прошлом году для пропаганды здорового образа жизни.

Без соперников

Напомню, официальным отсчётом в истории создания велосипеда считается 1817 год. Именно тогда немецкий профессор Карл фон Дрез придумал первый двухколёсный самокат. Он был деревянным, и его вскоре стали называть дрезиной. В конце тридцатых годов девятнадцатого века шотландский кузнец Киркпатрик Макмиллан усовершенствовал «дрезину», добавив ей педали и седло. Правда, его модернизацию почти никто не заметил. Вся слава досталась французскому мастеру по изготовлению детских колясок Пьеру Лалману. Он примерно в то же время придумал свой велосипед. В нём уже не надо было ничего толкать, просто крутить педали. Массовый выпуск велосипедов Лалмана начался в 1864 году – при поддержке промышленников Оливье и в сотрудничестве с каретным инженером Пьером Мишо. Кстати, именно Мишо догадался сделать раму велосипеда металлической. До этого она была деревянной.

Потом начались дальнейшие усовершенствования. Англичане придумали металлическое колесо со спицами, цепную передачу. В 1888 году шотландец Джон Бойд Данлоп изобрёл надувные шины из каучука, и велосипеды перестали называть «костотрясами». Они стали более популярными. Потом уже появились складные, алюминиевые велосипеды, с разными колёсами, tandems и лигерад, на котором можно было ехать лежа. Тем не менее, французы так и остались законодателями мод. Именно они регулярно проводят гонки по всему миру. В том числе в России – через различные сообщества

любителей этого вида транспорта. Павел Живописцев подсказал, что такие состязания и называют французским словом бревет, который переводится как диплом.

– Это прохождение дистанции на выносливость, с ограниченным количеством времени, – пояснил Павел. – Бревет может длиться часами и даже сутками, от 200 километров до тысячи. Он всегда проходит на шоссе. Участникам, доехавшим до финиша, дают медаль и документ, отмечающий их квалификацию. Нас иногда ещё называют рандоннерами, что в переводе с французского значит «длинная прогулка».

Соперничества в бреветах нет, скорее наоборот, товарищеская поддержка и участие. Ведь там неважно, каким ты приедешь в заданную точку. Главное – уложиться по времени.

– Бывало, что в дороге ломался велосипед, вылетали спицы, спускала шина, – рассказывает Павел Живописцев. – Мне всегда приходили на помощь. Конечно, и я тоже это делал, если видел, что у кого-то возникли проблемы.

Первый марафон

Павлу 29 лет, он трудится в цехе электросетей ПАО «ММК». Впервые сел на велосипед, как и многие, в детстве. Это был «Урал». Ездить учился сам. Конечно, не обошлось без ссадин, царапин и синяков. Тогда это было просто желание покататься. А любителем гонок стал всего несколько лет назад. Купил тогда обычный велосипед на рынке около цирка. Вскоре понял, что для дальних поездок он не годится, и поменял.

– Каждый выбирает под себя, – отметил Павел. – Я предпочитаю шоссе-ные гонки, значит, нужен лёгкий велосипед с тонкими колёсами – для асфальта, а не для пересечённой местности. Затем, если уж едешь по дорогам, следует выучить правила движения. Вдобавок руководствоваться и теми, что не прописаны. Надо обращать внимание на встречные автомобили и периодически оглядываться, чтобы не создавать помех тем, кто едет сзади. Ну и остo-

рожнее объезжать ямы, неровности на дорогах. Ведь можно попасть прямо под машину. В тёмное время суток необходимы светоотражающие жилеты. Без них ездить очень опасно.

Некоторое время Павел ездил по Магнитогорску и в его окрестностях. Накатывал километров 30–50 в сутки, а потом решил, что пора попробовать силы в марафоне. Челябинский клуб велосипедистов как раз проводил бревет на 200 километров. Это было в 2015 году. Ехать надо было из Магнитки до посёлка Тубинского в Башкортостане, а потом обратно. Павлу понадобилось для этого десять с половиной часов.

– Тут и стало понятно, что ни одежда, ни велосипед не приспособлены, – посетовал он. – Я был в обычной спортивной форме, а в таких гонках обязательно нужно надевать шорты со специальным памперсом, который смягчает давление и гасит вибрацию. Конечно, ещё не знал, как вообще отреагирует организм. Ведь нагрузка очень большая. В общем, это было тяжело, но оказалось вполне по силам.

Бананы и батончики

Потом были марафоны на 300, 400 и 600 километров. Последний – из Магнитки в Челябинск и обратно. На него понадобилось 38 часов. У Павла уже несколько медалей. Говорит, гонки дают возможность перестроиться физически и психологически, проявить себя по-новому, понять, на что способен. Вдобавок, нашего земляка влечёт романтика дальних дорог и товарищеское общение, основанное на взаимовыручке.

– Конечно, при этом очень сильно устаёшь, – признался Павел. – Перед рабочим днём такое делать никому не рекомендую. На восстановление нужно довольно много времени. Так что сейчас пока перестал принимать участие в марафонах. Хотя в мае ездил с ребятами, которые решили совершить гонку в честь Дня Победы из Магнитогорска в Челябинск. Они передвигались в очень быстром темпе. В Степном понял, что не смогу поддерживать такой ритм, пересел в машину сопровождения. Предпочитаю всё-таки расстояния покороче – 100–150 километров.

Павел регулярно участвует в велопробегах, который проводят магнитогорцы – от памятника Первой палатки до Банного. Привык пить и есть на ходу. Подсказывает, что в жару это лучше делать через каждый двадцать минут. А любимая еда велосипедистов – бананы. Удобно, вдобавок много калорий, которые очень быстро усваиваются. В последние годы в магазинах появилось много углеводных батончиков, которые тоже стали популярными у любителей спорта.

– Для меня это не совсем спорт, – уточняет Павел. – Да и не считаю себя спортсменом. В детстве играл в футбол, потом сел на велосипед. Сейчас вот ещё начал немного бегать по горам. Но это всё для души, в удовольствие, без особого надрыва.

Лето – самая подходящая пора для велосипеда. Если не помешает режим ограничений, Павел примет участие в очередной гонке.

– А могли бы преодолеть несколько километров на старом велосипеде, сделанном больше ста лет назад? – интересуюсь.

– В историю создания особо не вникал, – ответил он. – На картинках, конечно, видел. Вряд ли эти изобретения были удобными. Современные технологии ушли далеко вперёд. Наверное, не рискнул бы участвовать в гонке на деревянном велосипеде. Впрочем, как знать...

Татьяна Бородина

В июне отмечают юбилейные даты

Нина Степановна АНИСИМОВА, Нина Ивановна БОГАТАЯ, Клавдия Григорьевна БОЛДАШОВА, Румия Абдуллаевна ВАЛИТОВА, Раиса Михайловна ГЛУШЕНКОВА, Владимир Кондратьевич ГНЕВНОВ, Раиса Васильевна ДИБРИВНАЯ, Антонина Моисеевна ДМИТРИЕВА, Мария Яковлевна ДМИТРИЕВА, Антонина Аппалоновна ДОБРОГОРСКАЯ, Нурия Зинатовна ИБРАГИМОВА, Инна Михайловна ИЩЕНКО, Галина Ивановна КАЛУГИНА, Геннадий Иванович КАПЛИЕВ, Нина Ильинична КЛИМЕНТЬЕВА, Тамара Леонтьевна КОРКУНОВА, Нелли Ивановна КУЗЬМИНА, Елена Петровна КУТИКОВА, Надежда Борисовна ЛАТЫЕВА, Лидия Никифоровна МАКРУШИНА, Ольга Никитична МАКРУШИНА, Анна Николаевна МАТНИНА, Сергей Иванович МЕЩЕРЯКОВ, Мария Ивановна МОТИЕНКО, Галидия Петровна МУСИНА, Вера Андреевна НИКИТИНА, Александр Кузьмич ОБУХОВ, Николай Кузьмич ОБУХОВ, Любовь Афанасьевна ОВСЯННИКОВА, Раиса Алексеевна ОРЛОВА, Геннадий Степанович ПАСЕЧНЫЙ, Борис Михайлович ПИЛИПКО, Антонина Гавриловна ПСАРЕВА, Валентина Ивановна РЫКОВА, Лидия Ивановна РЯБКО, Екатерина Ивановна СЕМЫНИНА, Антонина Ивановна СОКОЛОВА, Николай Карпович СТЕПАНОВ, Людмила Андреевна СУХОВА, Елена Федоровна ТОЛОЧКО, Валентина Александровна ТРОФИМОВА, Галина Сергеевна ТУЖИЛКИНА, Мария Петровна ФЕДОСОВА, Лилия Сергеевна ШАРОВА, Павел Александрович ШИНИН, Ольга Николаевна ЩЕПАРЕВА, Михаил Семенович ЯКОВЕНКО, Хакима Кабуровна ЯРУЛИНА.

Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов ОАО «Магнитогорский метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Куплю» и т. д. – на стр. 14

Продам

- *Гараж в ГСК «Металлург-3». Т. 8-909-747-96-37.
- *Погреб на остановке «Овощехранилище». Т. 8-906-850-41-47.
- *Песок. Цемент. Щебень. Т. 45-10-40.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Стройматериалы б/у: кирпич от 8 р./шт., брус, доску от 3000 р. за м³, металлопрокат от 25 р./кг, профлист оцинкованный от 160 р. за м². ЖБИ (блоки, перемишки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- *Песок, щебень, скалу, отсев, гравий, землю и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.
- *Песок, щебень, до 3 т. Т. 8-3519-01-71-32.
- *Песок, щебень, чернозём. Т. 45-39-40.
- *Телеприставки на 20 каналов. Т. 8-908-589-50-40.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 8-951-443-72-71.
- *Песок, щебень, чернозем и др. от 1 до 30 тонн. Т. 8-912-326-01-36.
- *Дрова, песок, щебень, отсев. Т. 8-951-127-44-46.
- *Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
- *Перегонной, чернозем, песок кичигинский, отсев, щебень. Т. 29-01-25.
- *Рамки-суш для сбора мёда, домики. Т. 8-908-825-77-87.
- *Дрова, горбыль, опилки, перегной. Т. 43-33-99.
- *Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
- *Двухкомнатную квартиру, 46 кв. м, в пос. Южном Нагайбакского района. Т.8-908-589-41-13.
- *Двухкомнатную квартиру. Т. 8-982-109-05-83.
- *Матрац противопролежневый. Т. 8-906-852-52-19.
- *Чернозём, скала, песок, глина. Т. 8-951-464-79-97.

kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»