

Здоровый образ жизни



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru © Евгений Рухмалёв

И гонка, и туризм

В минувшие выходные состоялся четвёртый веломарафон «Горное ущелье»–Якты-Куль–2018»

Поляна перед въездом в загородный детский центр ПАО «ММК» «Горное ущелье» полна автомобилей, на крыше или в салоне почти каждого – велосипеды. Огромные надувные стартовые и финишные ворота, рядом у палатки регистрации – очередь из колонок льётся ритмичная электронная музыка. Оксана Алексеева участвует в марафоне «Горное ущелье» второй год, в этот раз привезла с собой сына Андрея, которому предстоит принять участие в детском заезде. На велосипеде девушка всего шестой год – «заразили» друзья, но этого хватило, чтобы стать яркой фанаткой велоспорта.

– Машины у меня нет, без велосипеда свою жизнь не представляю, смеётся девушка. – Сначала просто каталась по городу, потом стали привлекать большие расстояния и сложные дистанции, теперь я активная участница велодвижения в Магнитогорске. Это такой драйв, эмоции, хорошая компания, замечательная атмосфера.

А Елена Швед приезжает к «Горному ущелью» третий год, и каждый раз всей семьёй – она, муж Николай и сын Алексей – его и его друга Ярика Шемякина ради такого случая даже отпустил тренер с хоккейных сборов из соседних «Уральских зорь». Правда, роди-

тели клятвенно обещали вернуть пацанов к вечерней тренировке. В прошлом году Лена была только зрителем – вот-вот на свет должен был появиться второй сынок. Зато в этот раз настроена решительно.

Главный организатор мероприятия Олег Можгин, кажется, удовлетворён: трасса, «редактируемая» местными маунтинбайкерами каждый год, наконец приобретает идеальные черты веломарафона как для любителей, так и для профессионалов. Трасса для категории «профессионалы» – 63 километра по пересечённой местности, три подъёма в гору с набором высоты 1500 метров над уровнем моря. Первый подъём самый лёгкий – с 440 всего до 620 метров, зато самый сложный по крутизне. Градиент второго подъёма – 430 метров, зато проходит он, как говорят участники, по лютым камням. И всё-таки самым сложным считают третий подъём – вроде бы пологий, но серпантинный и с набором высоты больше 400 метров. Для категории «фитнес» дистанция короче и легче: 32 километра, гор нет вообще – участники объезжают их стороной, набор высоты – всего до 400 метров. Зато какая красота кругом!

– Тренируемся в здешних местах уже лет пятнадцать и каждый раз поражаемся красоте этих мест и фактурности дистанции, – говорит Олег Можгин. – Она довольно трудная, но преодолимая, потому что интересная как для профессионалов, так и для любителей. Постоянно ездим с единомышленниками на соревнования в другие города, но

однажды подумали: почему бы не создать собственный веломарафон, да ещё на таком ландшафте.

Уже первый заезд собрал больше сотни любителей велосипедного спорта

В этом году участников – уже почти четверть тысячи, причём почти половину из них «обеспечил» выезд на берег озера Якты-Куль, более привычного для нас в названии Банное. Организаторы планировали сделать его и раньше, но без выезда на асфальт, – а значит, помощи ГИБДД – осуществить эту затею не представлялось возможным. В этом году Госавтоинспекция Абзелиловского района организовала безопасный выезд на восточную часть озера с трансфером машины сопровождения. В результате в веломарафоне «Горное ущелье»–Якты-Куль–2018», кроме велосипедистов из Магнитогорска, приняли участие спортсмены и любители из Уфы, Екатеринбурга, Оренбурга, Орска, Набережных Челнов, Казани, Перми, Омска, Тюмени и Московской области.

Десятиминутная готовность: на стартовой черте участники прослушивают инструктаж. Первые десять километров – трансфер: обгонять машину сопровождения запрещено, выезжать на полосу встречного движения – тем более: дорогу никто не перекрывает, вносят лишь временные ограничения. И лишь на съезде на грунтовку начинается сама гонка. Испытание тяжёлое,

даже бывалые профессионалы проведут в пути больше двух часов. На всём маршруте работают волонтеры клуба МГТУ «По зову сердца» – на сложных поворотах указывают путь, помогают едой и питьём, оказывают первую медпомощь. Финиширующие участники получают медали финишёров, а также талон на питание – потраченные калории необходимо восполнить плотным горячим обедом. Их верный конь после финиша обеспечен мойкой и диагностикой механики.

Обратный отсчёт: пять, четыре, три, два, один – старт! Сто девяносто человек – ровно столько в марафоне принимают участие взрослых велосипедистов – одновременно отправляются в далёкий путь. В тот же миг начинается регистрация участников детского заезда, заводные клубные ритмы в колонках сменяет «Антошка, Антошка, пойдём копать картошку», выстраивается новая очередь желающих зарегистрироваться.

– Заполните анкету участника, обязательно подпишите расписку об ответственности за решение принять участие в веломарафоне и оставьте контактный телефон.

Детские заезды проводят второй год – за их организацию взялась Лилия Давлеткиреева.

– Веломарафон – это ведь не просто гонка, – объясняет Лилия. – Это прекрасная возможность отдохнуть в летний выходной день, а его всегда хочется провести всей семьёй. Дети смотрят на своих спортивных мам и пап, им тоже хочется принять участие в соревнованиях. Уже первый год собрал 29 детишек-велосипедистов, в этом году их уже сорок, а регистрация только началась.

Детские заезды также проходят по пересечённой местности, их тоже оценивают по категориям: участники от восьми до десяти лет едут один километр – это круг, с десяти до четырнадцати – два

круга. Однако на поляне много «малявок» – беззубые дошкольники и даже совсем малыши. Для них организован заезд в несколько сотен метров – вне зачёта. Победители получают самые настоящие медали. Спрашиваю Лилию: если взрослый участник может объективно подойти к собственному проигрышу, то как объяснить малолетке, что медаль ему не достанется? Лилия смеётся: для таких участников у организаторов припасены медали шоколадные – малыши им даже больше обрадуются.

Самому младшему участнику детских заездов нет и двух лет – округляю глаза: его что – на верёвочке поведут? Мне со смехом указывают на него: до колен ростом, он прекрасно справляется со своим великом. Интервью Виктор Максимов, которому один год и одиннадцать месяцев, пока не даёт – кататься умеет прекрасно, а вот говорить – ещё нет, приходится общаться с его мамой Еленой.

– У нас папа участвует в веломарафоне, вот и решили: пусть и сынок привкажет, – говорит она. – Конечно, из вида его не упусти, он может испугаться – рядом бежать буду.

Итак, были на трассе и падения с травмами, правда, лёгкими, и потери – ломались очки, лопались камеры велосипедов, рвалась одежда. Но все остались довольны – и дети, и взрослые. Финишировав, получали медали и смеялись над талоном на питание – на нём гордо красовалась надпись: «Хорошо поработал – хорошо поел». Обед нехитрый: макароны с сосиской, булочка да компот. Но, говорили участники, как же вкусен этот набор на свежем воздухе, да после намотанных ногами километров. И даже погода не подвела: обещанный ещё с самого утра дождь обрушился ливнем только после церемонии награждения победителей.

Рита Давлетшина

