П



Поздравляем Анастасию Ч

«Red Fox Adventure Race 2014»

60 часов Карельской гонки, «Red Fox Adventure Race 2014».

12 – 15 июня 2014 г. п.Лумиваара.



С прошлогодней гонки я вынесла для себя пару важных моментов — это много кроссовок под разные этапы и что-нибудь что бы ни уснуть, а то падать с велосипеда на полном ходу как то не эстетично, да и лицо страдает. Ноги самое главное — ими работаешь большую часть гонки и их надо беречь, сушить, тепло одевать и не подворачивать. А руки потерпят как нибудь. Трое суток - это совсем не 24 часа, на 2 сутки уже не так важна скорость, главное делать все четко и ориентироваться без ошибок, на 3 сутки важна скорость и четкость.

Я бы сказала, что моя подготовка к гонке была не очень активная. Делала все по мере возможности. И школа альпинистов под руководством Ищенко Александра занимала не мало времени и работа в выходные, но все же было решено гнаться за двумя зайцами — за альпинистским разрядом и победой на Ред Фоксе. Поэтому мои тренировки состояли в основном из бега, а когда потеплело и от вело. Бегала и ездила с работы до дома и не

Наши на Red Fox

Автор: vlad i slav 09.07.2014 20:25 - Обновлено 10.09.2015 23:22

только. Еще помогал наш тренер Ищенко Александр – выматывая нас тренировками от рассвета до заката на выходных, да и на Баджале предложив идею прохождения маршрута на г. Цоя и траверса Хабаровских альпинисток за раз.

Формирование нашей команды началось примерно в феврале, я списалась с Андреем и предложила сделать четверку на 72 часа. Честно говоря, я думала они не согласятся — ведь у них своя дружная и сильная двойка. Но попробовать стоило. Да и видимо они тоже думали об участии в четверке.

Немного переживала из-за того насколько мы сработаемся, будет ли психологически комфортно, буду ли я успевать за ними. Все получилось отлично, с ними было комфортно, они заботились о том что бы на треккинге и вело я ничего не несла из снаряжения, помогали где было необходимо. Мальчики облегчили мне задачу перевозки снаряжения в Карелию - они взяли мне велосипед и да байдарки у них было две.

Состав команды получился такой:

Темяков Андрей (г. Ростов-на-Дону), Павел Вереникин(г. Волгодонск), Максим Дмитриев(г. Ростов-на-Дону), Чекалова Анастасия (г. Владивосток).

Спонсором нашей команды была компания ОЗ Ozone. Они предоставили нам одежду, оплатили стартовый взнос и проезд Ростов-на-Дону — Лумиваара.

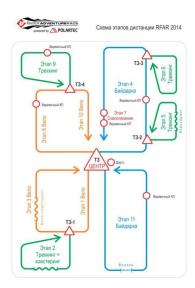
До старта мы успели отдохнуть пару дней, собрать байдарки, опробовать их. Покатать на велосипеде на этап скалолазания, оценить шансы на прохождения нами 6 – го

маршрута.

Перед тем как выпустить нас на старт организаторы проверили наши навыки работы с веревкой, наше обязательное снаряжение. Не скажу что проверка была основательная, но все же лучше чем выпускать на этапы не подготовленных людей. На щите информации была вывешена огромная карта с пунктами и легенды и люди активно толпились вокруг нее, получали номера.

В гонке участвовало около 150 команд, в нашем классе их было 10,из них две зарубежные. В этом году конка была закручена ромашкой из 4 –х лепестков. То есть команды три раза проходили через базовый лагерь. Это конечно же очень сильно влияет на тактику, нам не приходилось носить с собой лишнего не нужного снаряжения (правда один раз нам пришлось выпросить веревку у другой команды), в лагере нам готовилась еда и перекус, можно было поспать в сухой палатке – и это очень сильно манило.





Автор: vlad i slav 09.07.2014 20:25 - Обновлено 10.09.2015 23:22

Гонка состояла из таких этапов как гребля на байдарке, треккинг, велосипед, скалолазание, велокоастеринг, коастеринг, дартс. Все этапы перемешивались, например доплыв на байдарке до определенного места у нас начинался коастеринг, или треккинг.

Расстояние пройденное нами за гонку примерно такое – велосипед – 210 км, треккинг+коастеринг – 50- 60 км, байдарка – 120 км. Время затраченное на взятие всех пунктов – 60 часов.

В этот раз КП стоили каждый -1 балл. Оценив карту, измерив расстояние каждого этапа и подсчитав время предполагаемого взятия пунктов было решено брать все! При этом запас времени составлял еще 12 часов. В ИТОГЕ ТАК И ПОЛУЧИЛОСЬ! Итоги подводились в первую очередь по баллам, потом уже по времени.

Описать все чувства, все этапы, все то, что происходило эти почти три дня невозможно. Эти чувства не поддаются описанию, они многогранны. Для меня это единение с командой и миром вокруг настолько что ты не чувствуешь другой жизни. Здесь много радости от того как красиво вокруг, радости от того что ты можешь двигаться быстрее чем соперники, адреналин, риск который подстегивает тебя работать дальше, спортивная злость в отношении соперников, загадка - что будет за каждым поворотом и что сделают соперники.

Здесь важна мотивация, без нее невозможно быстрое движение, если ты понимаешь что проигрываешь сильно и уже не отыграть - то очень хочется сойти с дистанции. Поэтому составляющая победы в гонке для меня важна. Мне не достаточно просто смотреть как там красиво!!

Уже на вторые сутки мы примерно оценивали свое положение в гонке - кто впереди, кто сзади. Мы встречались с соперниками, пытались от них убежать. Видели как соперники нервничают и спешат, когда мы наступаем им на пятки. Видели протоколы каждого круга в лагере и знали что еще две команды тоже берут все пункты.

На последние сутки все было напряженно - три команды шли рядом и мы пытались

отыграть и оторваться. Спали мы мало - 15 минут за всю гонку. Может стоило и больше, возможно тогда бы мы не совершили ошибку на треккинге которая стоила нам часов 2 х.

ТРЕККИНГ: Судя по отзывам других команд треккинг для них на гонке самое сложное. Думаю для нашей команды - это не совсем так. В этом году он был проще и меньше чем в предыдущем. Да и то, что они называли зарослями на этой гонке - не сравнится с нашими лианами. Первые треккинги мне дались легко, а вот на последнем начала накрывать усталость. Это был предпоследний этап гонки, по заявке около 20 км леса, причем перед этим был этап около 100 км велосипеда по очень не ласковой дороге.

На втором КП треккинга мы догнали команду Multi-Team, шлось нам хорошо, а они ни как не хотели отставать. Это момент меня немного напрягал, поэтому я доставала Андрея разговорами что надо свалить. Мы сделали вид что устали и легли поспать на КП, они сделали то же самое. Через 5 минут мы быстренько поднялись и, ускорив темп, сбежали от них, тем более следующий был тех этап с веревками, на котором тоже можно было отыграть. Возможно, этот маневр был лишним, но превысив скорость движения мы стали ошибаться и на предпоследнем КП, прошли мимо огромного озера не заметив.

ВЕЛО: Вот здесь я попадала. Мне было тяжело держать скорость моих однокомандников. Этот этап был для меня самым сложным. Я со страхом думала о предстоящем 140 километровом вело этапе. Местами я ехала так медленно что Андрею пришлось привязать меня на резинку и так мы разогнались настолько, что уже Паша с Максом еле успевали за нами. Так мы обогнали много команд. Велокоастеринг был не менее сложен — приходилось ехать по песку и камням, а там не разгонишься.



КОАСТЕРИНГ: то же что и треккинг только по побережью, огромным красивым скалам, по изогнутым шхерам. Приходилось исследовать каждый уголок, так как точное расположение КП не раскрывалось. Зато из далека видно команды идущее впереди и сзади, и можно по ним догадаться, где расположено КП. Этап прошелся довольно быстро и легко.

БАЙДАРКА: Самый красивый этап гонки. Байдарки было две, последняя около 70 км. Здесь не обошлось без любимых дизайнером гонки проток, в которых ужасные заросли осоки. Было много веревочных тех этапов, выходов на красивые острова – которые организаторы назвали «места силы».



Здесь запомнился троллей. Между островами натянули трос, а в середине троллея было КП. Доезжая до середины нужно было отметиться, отстегнуться и прыгнуть в холодную воду. Ух! Вот это этап. Я еще не прыгала с такой высоты. Вынырнув после прыжка, я не могла сказать и слова полностью, только половину. Странная особенность организма.





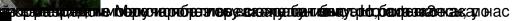
На последней байдарке мы сделали супер ход!! Так как ветер в одну сторону был попутный, на треккинговые палки надели плащ, и получился парус. Скорость была такая, что Паша не успевал грести. Наши соперники увидев это, стали причаливать к берегу и делать себе точно такое же сооружение. А в конце перед самым финишем, на Ладоге начался шторм, многие команды шли нам навстречу и говорили, что они не рискнули плыть дальше, что там метровые волны и на берег не выбраться. Поэтому мы удлинили вариант примерно на 10 км, но там много времени были прикрыты островами, ветер и волны там тоже были, но конечно меньше. На 94 КП мы уже очень сильно замерзли — вся команда тряслась от холода и стучала зубами. Я одела все что у меня было с собой, еще и Паша поделился со мной своей ветровкой, что наверное спасло от страшного замерзания.

Мое место в байдарке было впереди. Гребля - монотонное занятие, особенно когда нет ветра. Поэтому я переодически засыпала, бороться с этим очень проблематично особенно на третьи сутки. Я одновременно гребла и спала — при этом мне снились сны, и я даже отвечала вслух своим снам. Паша меня окликал и говорил

- «не засыпай». Я спросила у него – «откуда он догадывается что я сплю, ведь ему не видно». Во время сна мои движения становились плавными и не попадающими в такт!! Вот в такие моменты гуарана – супер друг.



ляр Геми**р бозивоит сесобывское дейстбира с Сомення расслуж**ият (5) вино.





фитор: c leжитю Вае Анфокасия.