



Небольшой рассказ о Рогейне, состоявшемся в мае на острове Русском.

Многополярное счастье

Рогейн привлекает меня своей многополярностью. К каждой части необходима своя подготовка. А грамотное объединение их для получения результата являет собой увлекательную задачу. И рогейн, прошедший 14 мая на острове Русский, тому подтверждение.

45-и летний рубеж не позволял мне надеяться на «авось проскочу» как в молодости. 4 часа – это полноценный марафон, а к ним принято готовиться. Если конечно не хочешь закончить жизнь в инвалидном кресле. Беговую программу подготовки – подготовительный, базовый, интенсивный, соревновательный этапы – лучше начинать за полгода, да кто ж тот счастливец, который может себе это позволить в современных реалиях!! Поэтому пульсометр на руку и ни-ни из третьей зоны, разве что только в подъем. Воду принято пить по глотку часто, раз в 15-20 минут, не доводя организм до ощущения жажды. Гидратор за плечами с 1 литром воды (или изотоника, кому как нравится) очень выручает. Из еды можно обойтись 2-3 углеводистыми гелями и 1-2 изотониками-гелями. Которые удобно не распахивать по карманам, а вкладывать в специальный ремешок на поясе. Подпитка в таком случае занимает секунды и не требует остановки. А еще я положил три банана и паштет в тубе, т.к. знал, что обязательно устрою небольшой отдых в красивом месте, когда буду окончательно помирать. Конечно же, все это не потому, что я люблю пожрать)), а чтобы избежать энергетического истощения организма и отодвинуть «сладостный» момент появления судорог в мышцах.

Погода в день забега позволила взять с собой только ветровку и шапочку. Было бы холоднее, взял бы еще перчатки, а если рогейн 6-и часовой и больше – еще и кофту. Организм к концу дистанции теряет много энергии, иногда не способен сам себя согреть и ему надо помогать. На ноги – знакомую обувь, не новую, ногти на ногах подстричь, чтоб не набить. Пластырь на всякий пожарный тоже с собой. А еще маркер, чтоб планировать перегоны, какой-нибудь девайс, чтоб писал трэк и два медяка паромщику (последнее - шутка).

Карта этого года предоставляла бегущим спортсменам выбор между «а мы пойдем на север» и «юг, милый юг». Большинство выбрало мороз и вьюгу и первые часа полтора мы периодически виделись, находя в общем то простом порядке свои варианты. Потом настало одиночество, разгоняемое велосипедистами, оголтело носящимися туда-сюда, потрясающими видами, да приходами усталости. Север «собрал» за два часа, потом полчаса бежал вдоль кампуса к южным пунктам. Где-то у океанариума устроил обещанный привал – решал - пожадничать и взять пару далеких или нет. Остановился на синице в руках.

Последняя часть понравилась, т.к. призмы наконец то стояли не возле дороги. А еще понравилось, потому что голова стала отключаться и реальность воспринималась дискретно, кусками. Оп, красивая просека. Оп, еле вытаскиваю ноги из болота на берегу моря. Оп, очень загадочная корова. Оп, Паша смешно подволакивает ногу. Оп, старушка грустно качает головой вслед.

Финишировать красиво не удалось, за что получил устный выговор от Шкрябиной Лены. Оправдывался, что ножки бо-бо. И еще подумал - хорошо, что синица, а не журавль. Потому что прибежал за десять минут до конца контрольного времени, набегав 30 450км. Не успел бы к журавлю.

Всегда потешно смотреть на награждения в таких мероприятиях. Призеры, кряхтя и постанывая, покоряют свою последнюю в этот день высоту. Даже Таисия, всегда выбегающая на награждения, начала было это делать, но тут же перешла на шаг. Видимо, досталось))).

Приятно проживать жизнь, как ты хочешь и с кем ты хочешь. И раз мы, подвывая и поскуливая, в который уж раз делаем это, значит, это есть наше счастье. Вот такое.... замысловатое, но счастье. И дай нам на него здоровья и немного мозгов, чтоб это здоровье глупо не загубить.

Краснолуцкий Александр

г.Находка

Рогейн

Автор: vlad i slav

13.06.2016 00:12 - Обновлено 13.06.2016 00:27

май 2016

Полностью материал можно посмотреть [здесь](#).