

Михаил Ермолаев

Мой первый рогейн

Сначала предисловие. Или как я попал (именно так) на Московский рогейн 2015.

Началось все пару лет назад, когда товарищ зазвал меня на ММБ. Это был осенний ММБ 2013 года.

- Подумаешь, - сказал я, - 100 км. Лехко!

Это «лехко» я все-таки прошёл. С 19 килограммовым рюкзаком, в берцах. В результате я убил правое колено и 2 недели ползал как черепаха, веселя людей в метро (а может у кого-то вызывая слезы) своеобразной манерой спуска и подъёма по лестницам.

Потом было ММБ 2014 весна, после которого я задумался, что если я собираюсь и дальше участвовать в подобных мероприятиях, то надо вести более спортивный образ жизни. С июня 2014 года бросил пить, не воду, естественно. Вообще. Ни грамма. Только в конфетах ☺. Держусь до сих пор. Нравится.

С июля 2014 начал заниматься по методике школы Скиран для подготовки к марафонам, т.к. на мой взгляд, именно такие тренировки больше подходят к ммбшным нагрузкам.

Были ММБ осень 2014 и весна 2015, в которых я вошёл-таки в сотню (благодаря низкому проценту дошедших).

И вот 27-го июля, ровно в 4 часа я захожу на ммбшную страничку в ЖЖ и вижу объявление о проведении Московского рогейна 2015. И понимаю, что звезды сошлись. Во-первых, это первый день моего отпуска. Во-вторых, рогейн замечательно ложиться на мой план тренировок точно на длительный кросс. В-третьих, он проводится в 15 километрах от дачи. И ещё несколько бонусов: я планировал в начале осени пробежать первый марафон и мне необходима тестовая дистанция, чтобы понять готов ли я к нему. И: около деревни Боково есть родник, где я набираю воду. В субботу мне все равно туда надо ехать. В общем, никак не отвертеться. Решено, бегу. Вечером в семейном кругу скорректировали планы на выходные и заявился за час до закрытия регистрации.

Как это было.

Замечено, что самые яркие моменты, о которых хочется рассказывать и которые запоминаются надолго, во время происшествия абсолютно не вызывают улыбки или каких-то положительных чувств. Я пишу этот отзыв спустя 2 недели после проведения рогейна и уже могу воспринимать адекватно, т.е. с юмором, те ситуации, в которые я попадал. Отзывов с фотографиями написано достаточно, поэтому я остановлюсь на наиболее ярких моментах данного мероприятия, произошедших со мной.

Вот мой путь:

http://moscow.rogain.ru/results/mr2015/teamresult_329.htm

В качестве цели я наметил пробежать всю дистанцию на пульсе 140-145 ударов в минуту. В буреломы не лезть, бежать по хорошим дорогам. Кроме этого испытать новое снаряжение (тайтсы и рюкзак с питьевой бутылкой), для чего хотя бы 1 раз форсировать реку. Ранее я несколько раз на тренировках пробовал ориентироваться, используя для измерения пройденного расстояния счёт шагов. Хотелось опробовать эту технологию в условиях, приближенным к боевым.

Дистанцию построил так, чтобы в середине был родник для пополнения воды. С подсчётом кол-ва баллов на километр дистанции не заморачивался, т.к. за результатом не гнался.

Карту и легенду положил в прилагаемые гермопакеты. Карту сложил в несколько раз и в одно из сложений поместил легенду. (В следующий раз герметизировать скотчем и легенду крепить на снаряжение !!!)

Старт. Беру первые 3 КП – 32, 31 и 50 не заглядывая в легенду. Пробегаю дачные участки на дороге к 63. Скоро предстоит форсирование реки, пока дорога хорошая хочу ознакомиться с описанием КП. Угу. В руке одна карта. Легенда лежит где-то в лесу как загадка для грибников. Пробегаю 100 м, форсирую реку. Выбираясь на берег, ощущаю какую-то лёгкость в районе грудного кармана, которая несвойственна почти полной 600 граммовой бутылке с водой.

-Да, - думаю, - хорошее начало рогейна. Сначала легенда, теперь вода. Но если легенда не критична, то вода очень.

Решаю отыскать её. Первое подозрение, что она выскочила в то время, когда плыл. Т.к. она была не полная, то должна держаться на поверхности воды. Ломлюсь через заросли вниз по течению и высматриваю бутылку на воде. Течение быстрое. Бутылки не вижу. Через 100 м понимаю, что не найду. Ещё вариант, что потерял при спуске к реке. Возвращаюсь на место переправы, переплываю на место, откуда отплывал. Ищу там, не нахожу. Переплываю реку в третий раз и на том месте, где я выходил в первый раз, вижу бутылку. Довольный, кладу её в карман и затягиваю шнуровку.

Следующие 2 часа проходят без происшествий (не считая косяков с выбором маршрута). Беру КП: 63, 59, 93, 66, 48, 74. Пополняю запас воды на роднике перед 82, беру его. На выходе с КП попадаю в болота, жалею, что не одел маленькие гамаши, т.к. приходится месить грязь выше колена. Пытаюсь пройти к 57 напрямик, без выхода на шоссе. Да, дурак. При перешагивании через завалы начинает немного сводить ноги.

Беру 57, 92, 47, 62. После 62 иду напрямки к деревне через заросли. При подъёме ног немного сводит мышцы. Пробегаю деревню, беру 58. Начинает закрадываться смутное подозрение, что не успеваю. Немного ускоряюсь. Пульс уже 150-155.

Кстати, на 58 произошёл случай. Как я уже говорил, расстояние мерил счётом шагов. КП было расположено немного в глубине лесного массива. Бегу по кромке леса, считаю. Сворачиваю в лес. Вижу, 2 парня шарятся. Один узнает у меня, не знаю ли я где КП. Я прошу прочитать легенду. «В середине заросшей низины». «Здесь» - говорю и показываю пальцем. Проходим 15 м, точно, вот оно. Так что счёт позволяет намного меньше тупить при ориентировании.

Беру 75. Подозрение что опаздываю перерастает в уверенность. Нервничаю и допускаю очень серьёзную ошибку. Сказывается отсутствие опыта переправ. Решаю срезать 200 м и идти не через мост, а переплыть реку. До этого горячие мышцы работали более-менее нормально. Как только вошёл в воду, резко свело обе ноги. На руках переплыл реку. И вот стою я по развилку в воде перед обрывистым берегом и размышляю о том, как же буду преодолевать эти 4 метра высоты без ног. Ноги сводит при малейшем изгибе в колене. Выкапываю в склоне ямку, куда потом вбиваю колено. Поднимаюсь из воды. К счастью, на склоне есть маленькие кустики, за которые можно цепляться. С помощью рук и коленей преодолеваю обрыв. Наверху встаю. Ноги слушаются плохо, но после начала движения разогреваются и немного отходят. Остаётся последнее, 55 КП, которое быстренько возьму и на финиш.

АГА 3 раза. КП в ВОДЕ! Спускаюсь в воду выше по течению. Глубина чуть выше колена. До КП пройти не могу – ветви мешают. Переползаю через ствол поваленного дерева и переваливаюсь с другой стороны. Глубина по шею. Дна не нахожу, вишу на дереве на руках. Чтобы вернуться обратно, надо закинуть ногу на ствол. Ноги сведены, руки заняты. Приподнимаюсь на руках, ныряю рыбкай, переваливаясь через ствол. Опять я там, где начинал – чуть выше по течению от ствола дерева. Идёт внутренняя борьба жадности с благоразумием. Как обычно, жадность побеждает. КП все-таки решаю брать. Забираюсь на ствол, ноги постоянно сводит. Добираюсь до КП только благодаря торчащим сучьям. Отмечаюсь, возвращаюсь на берег. Остаётся 15 минут и около 2 км.

Бегу. На пульс уже положил. Какой будет, такой будет. Через крапиву, пару оврагов, деревню. Ноги немного разрабатываются. Остаётся около 500 метров. На небольшом подъёме сводит правую ногу, могу только идти. Ковыляю метров 20, немного отпускает – опять начинаю бежать. 300 метров. Навстречу идёт пожилой человек, очевидно, только что завершивший гонку.

- Давай, парень, немного осталось.

Спасибо, Вы мне очень помогли. Даже скорость увеличилась.

Финиш - 4:03:50.

93 балла, 37 место, Михаил Ермолаев.

После.

Пока кушаю очень вкусную гречку постоянно двигаюсь. Ноги постепенно отпускает.

В багажнике машины 11 20-литровых бутылок для воды. Нажимать на педали могу, только вытянув ноги. Доезжаю до родника около Боково. Пока набираю воду, мимо пробегают/проезжают участники. Наверно странно выгляжу – в тайтсах, трейловых кроссовках не похож на аборигена, занятого набором воды. Кому-то подсказываю дорогу к 82. Один человек спрашивает, почему я один. Наверно он подумал, что я набираю воду для чая на финише. Не стал его разувирать.

На удивление, ноги болели не сильно, не долго и хорошо (мышечная боль) – 2 дня.

Прошу к данному опусу относиться не очень серьёзно, т.к. спортсменом я не являюсь, поэтому во многих тонкостях ориентирования не ориентируюсь.

Итоги:

1. К марафону не готов.
2. Карту и легенду клеить скотчем. Легенду крепить на снаряжение
3. При времени соревнований больше 2 часов брать изотоник.
4. Использовать либо бутылку с трубкой, чтобы не вынимать из кармана и хорошо крепить, либо гидратор.
5. Горячие мышцы охлаждать минимально, лучше немного увеличить дистанцию.