



# ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!

ВЕЛОМАРАФОН 3000

## Из Орла в Питер и обратно

Молодые орловские велосипедисты за месяц проехали восемь регионов России

**Привет, читатель! Сегодня мы расскажем о приключениях 12 орловчан, побывавших в научно-спортивной экспедиции «Веломарафон 3000». В полной автономии без машины сопровождения, обедов в кафе, ночёвок в кемпингах и прочих благ цивилизации за 30 дней отважные велосипедисты проехали 2 500 км по России: из Орла до Питера через Вязму, Ржев, Великий Новгород и обратно в Орёл через Псков, Смоленск, Брянск.**



На фоне питерских архитектурных красот

### ЦЕЛИ И МАРШРУТ

— Наша научно-спортивная экспедиция — это не просто прогулочная велопокатушка, где мы крутили педали и радовались ветру и свободе. «Веломарафон 3000» — это прежде всего тяжёлый труд, где от каждого участника требовались силы и терпение для борьбы с усталостью, холодом, неуверенностью. А также готовность прийти слабому на помощь, самоотверженность и огромное желание достичь намеченной цели. В нашей команде было не важно, какой у тебя «крутой» велосипед, фирменные велошорты или кроссовки, брендовая футболка или велоперчатки. Важно было, какое сердце бьётся у тебя в груди: смелое, доброе, мужественное или трусливое, жадное и тщеславное, — говорит Станислав Махов, руководитель экспедиции, доцент кафедры «Теория и методика избранного вида спорта» факультета «Академия физической культуры и спорта» ОГУ имени И. С. Тургенева.

Участвовали в экспедиции путешественники старше 18 лет. Среди тех, кто решился испытать себя и судьбу, было три девушки.

Старт экспедиции был дан 2 июля. Велосипедисты пробыли в пути почти 30 дней.

Ночевали в палатках, мокли под дождём, мёрзли от холода и ветра, чинили свой транспорт... Но всё же никакие злоключения не пошатнули бойцовский дух искателей приключений.

За время марафона участники проехали 8 областей: Орловскую, Тульскую, Калужскую, Смоленскую, Тверскую, Новгородскую, Ленинградскую,

Псковскую. И побывали почти в 40 населённых пунктах.

За каждый день согласно разработанному маршруту велосипедисты проезжали определённое количество километров с остановками на привал. Иногда проезжали 70 км в день, а иногда и 140 км. В целях безопасности передвигались только днём и вечером. А когда темнело, разбивали палаточный лагерь: в лесу, в поле, на берегу озера или на окраине города.

— Главная цель нашей велоэкспедиции — исследование влияния высоких психофизических нагрузок на выживаемость человека в экстремальных условиях. Нам было необходимо выяснить, при какой нагрузке человеческий организм начинает включать свои скрытые ресурсы, через какой промежуток эти ресурсы



В дороге

### ФОРС-МАЖОР И РУКИ ПОМОЩИ

Путешественникам приходилось несладко. Почти все дни, пока ехали в Питер, лил дождь. Уже после Болхова у одного велосипедиста отвалился багажник — не выдержал груз. А что делать? И снаряжение не бросишь, и назад глупо возвращаться.

В итоге, обойдя пару домов, путешественники, правда, нашли человека, который с радостью продал им багажник со своего велосипеда.

Другой случай, когда велосипедистам протянули руку помощи, был в Пскове.

— Приехали в город. А ехать за город и искать место для ночлега уже нет сил. Думаем, что делать. Палаточный лагерь поставить негде — или проезжая часть, или рекреационная зона... Оглядываемся по сторонам. Смотрю, красивое здание с надписью: «Псковский государственный университет». Думаю, была не была — пойду просить помощи у коллег. Так и зашёл внутрь в походной одежде. Объяснил охраннику, кто я и откуда, рассказал про нашу ситуацию. Прошёл к проректору. Там по такой же схеме. В итоге дозволились до ректора, и он не то что разрешил нам палатки на территории университета поставить, а пару комнат в общежитии дал, чтобы мы переночевали комфортно, — говорит Станислав.

По словам путешественника, на своём примере он учил ребят находить выхо-

ды из самых непредсказуемых ситуаций, быть одной командой, не бояться трудностей в общении с людьми: не стесняться о чём-то спросить или попросить о помощи.

— Экстремальные походы — это ещё и проверка «на вшивость». Ведь именно в экстремальных условиях человек показывает своё настоящее лицо. И ты сразу видишь, о себе он думает в первую очередь или готов прийти на помощь другому... Девчонкам в дороге было сложнее, чем нам, и мы с ребятами всячески их подбадривали и помогали, — рассказывает Станислав.

Участники экспедиции говорят, что только мужество, дисциплина и взаимовыручка позволили не сбиться с выбранного пути, остаться верными себе и добиться намеченной цели.

Ребята прошли этот путь невзирая на трудные внешние обстоятельства и своё внутреннее состояние. Ведь физически, и психологически было нелегко, но трудности закаляли характер орловских марафонцев и сделали их сильнее.

Элина АРТЁМОВА

**« Главная цель велоэкспедиции — исследование влияния высоких психофизических нагрузок на выживаемость человека в экстремальных условиях. »**

включаются уже автоматически и сколько времени необходимо человеку, чтобы восстановить силы после длительных физических и психологических нагрузок в экстремальных условиях, — говорит Станислав. — В настоящее время мы приступили к описанию исследования, проверке статистических данных и математической обработке полученных результатов. Результаты нашего исследования мы опубликуем в научных изданиях и в открытом доступе.

— Я говорю ребятам: «Вот деревня, вот дома. Давайте обратимся к местным. Может, кто старый отдаст, с велосипеда скрутит. Или продаст нам. Ведь не на спине же всё это нести». Сначала, конечно, ребят смутила моя идея. «Да как это так, — говорят, — неудобно!» Но в итоге мне удалось их убедить, что нет ничего страшного в том, чтобы попросить о помощи незнакомого человека. Сегодня помогли тебе, а завтра сможешь ты, — рассказывает Станислав.

### МОЛОДЁЖНАЯ ТУСОВКА

Автор рубрики Анастасия ЖУКОВА

#### АФИША

### Кубинская вечеринка «Viva la Cuba»

Куба — остров свободы и праздника! Только представьте... чистейшее ясное небо над головой, ласковое тёплое море и вечное лето, разноцветье природы и безграничный оптимизм, который буквально излучают местные жители! И вот у вас есть уникальная возможность под зажигательные ритмы латиноамериканской музыки, потягивая коктейль, ощутить особый «кубинский» вкус жизни, перед которым отступают все сложности и проблемы. Ведь Куба далека, но Куба рядом.



Когда: 25 августа, 19.00.  
Где: «Честер-лаб».  
Стоимость: 500 руб.; 18+.

### Free market — благотворительная барахолка

Приглядись, не просит ли твой изрядно расплывший шкаф для одежды устроить ему разгрузочный день? Можно помочь ему и подарить за свободное пожертвование уже неактуальные для тебя, но по-прежнему красивые вещи кому-то ещё. Все собранные средства будут направлены в поддержку центра развития детей-аутистов «Возрождение». А ещё ребята приготовят для вас вкусные угощения и душевные беседы. Приходите, выбирайте понравившиеся вещи за благотворительное пожертвование и носите с удовольствием!



Когда: 1 сентября, 12.00.  
Где: кафе «3-й этаж».