

Sur la route: La Rochefoucauld - Cendrieux - Monflanquin



Le correspondant du «travail» poursuit sa série de rapports de la France, avec l'athlétisme courent «La France en Courant», en passant par toutes les régions du pays.

Comme mentionné dans les numéros précédents, je suis à la dernière minute pour remplacer l'un des coureurs de l'équipe russe "Sibelko Divo" et rattrapé le Tour parce que dans la ville de La Rochefoucauld, où à cette époque a terminé deuxième (en comptant le prologue) phase du relais mondial.

Après la cérémonie solennelle d'attribution des gagnants de la Les Epess - La Rochefoucauld, qui a eu lieu sur la place centrale de la ville, suivi par ma connaissance avec les coureurs de mon équipe. En plus de notre commandant Sergei Krasnobaeva avec qui je me suis entraîné ensemble il ya près de 40 ans, alors qu'il étudiait à l'Institut d'Aviation de Moscou, les autres je savais jusqu'ici seulement par contumace.

Ce ne sont pas les vieux quartiers de la ville, et le village de Gascogne d'habitude avec une population de cinquante habitants. «Zone Garden" - de la marge



A 19h00, il a été annoncé que le dîner en commun va prendre le commandement ... dans le château (!!!). Ce beau monument architectural de tours médiévales début sur la montagne dans le centre de La Rochefoucauld.

Dans étonnement nous allons au château. Mais nous découvrons sur le site: un endroit pas voulu salles de dîner sous les voûtes anciennes, et la zone à l'intérieur du mur de la forteresse, qui entoure le château et les champs autour d'elle. Sur l'une de ces boîtes sont déjà mis pour nous tentes et sous les poser la table pour le dîner. Dommage. Nous pouvons supposer que dans les soirées d'été sereines et les propriétaires du château un repas en plein air, protégée par de hauts murs de la forteresse, non seulement des ennemis, mais aussi de la compatriote de lever les classes inférieures.

En attendant le dîner, je passe le temps en conversation avec le guide de travail dans ce château. Mme parle bien l'anglais. Et si, à ce moment, je savais - comment bonne fortune rare de trouver dans les provinces françaises de personnes d'expression anglaise - je l'aurais interrogé à propos de tout, pour deux semaines à l'avance. Mais je lui ai demandé que le château, qui nous plaît avec ses formes majestueuses.



"Touristes russes dans le château étaient quelques fois ... Quelques fois dans ma carrière entière de travail, t E. Pour 20 ans.", - A expliqué le guide

Il a commencé à construire un château dans le 11ème siècle et est la partie la plus ancienne de celui qui n'a pas un bout pointu. Dans l'avenir, rejoint jusqu'à la tour du château au milieu - la tour du siècle.

Le guide nous a dit que l'écrivain François de La Rochefoucauld, le fameux esprit et intrigant tribunal, à cette œuvre architecturale, et même la même ville à faire. Le Français ne possède pas une telle coutume - de donner colonies nommés en l'honneur des grands écrivains et poètes, comme, Gorki Région et le centre régional de Tolstoï-lourt. L'auteur de La Rochefoucauld dans le château n'a jamais vécu et, en outre, ne pas investir dans sa construction. Mais il avait un autre château, quelque part près de Paris.

Et enfin, je demande sur les visiteurs. Il ya beaucoup de visiteurs. Guides dit en français, anglais, espagnol. Moins souvent - en allemand. A touristes russes viennent au château? Ils sont venus à quelques reprises, - dit le guide. Élabore plusieurs fois - sur quelle période? Une semaine, un mois? Non, aussi longtemps que ce guide fonctionne ici. Et elle est allée travailler un an après la naissance d'une fille. Celui qui est maintenant avec elle mène ici des visites.



Au cœur de chaque village français, vous trouverez certainement un mémorial avec une liste de résidents locaux qui ont été tués sur le 1er et 2ème guerres mondiales, ainsi que en Algérie

Le dîner assis à la grande table à côté des autres équipes. De table en table nosdyat énorme plat de métal avec pommes de terre frites, saucisses frites et une variété de salades. Le choix est limité, mais le montant ne peut pas vous limiter. Nous ne limitons pas. Oui, si nous ne limitons pas ce qui est déjà en place pour le dessert estomac ne reste pas! Et les desserts sont tout simplement très différent. De plus, les fruits. Et le vin, dont chaque athlète peut vous verser un verre du fût.

Alors commence versets chantant l'accordéon français avec des boutons. Même avant que les premiers sons sont entendus chanter, je suis de plus clair que interprété des chansons, bien familier pour moi que l'accompagnement musical des rapports en provenance de Paris. Cependant, ces airs étaient pas Paris et de province française.

Après une heure d'audience commence à jeter dans un rêve - pas seulement moi, mais mes coéquipiers. Nous allons à l'endroit de notre séjour d'une nuit. Certains athlètes dorment dans une grande salle de sport, un peu sauvé de la chaleur nocturne anormale et le manque d'air, réparties sur des matelas et des sacs de couchage à droite sur la pelouse.

Sergei Krasnobaev me réveille quand il fait encore sombre. Je suis endormir rapidement, clignoter sa lampe, et d'aller se rhabiller dans le formulaire en cours. Je prévenu que le début de la matinée. Mais pas si tôt! Cependant, je me suis ajusté pour être toujours prêts à tout.



Aucun des petites villes de France, on n'a pas vu les feux de circulation. Ils sont remplacés par des carrefours "rondes"

Cependant, mon pionnier zèle avéré inutile.

Sergei dit que les quatre de notre équipe a commencé à trois heures. Ou plutôt - dans la matinée. L'étape du matin de 120 kilomètres divisé par sept, afin Ira, Sasha et Dima Fernanda matin courent 68 km, mais pour moi, Sergei et Valya - 52, puis à 17 km chaque matin.

Nous avons été chanceux le pilote Allen au 60e kilomètre, qui est en attente pour le petit déjeuner. Et nous, à son tour, en attendant - jusqu'à dobegut une «portion» de quatre kilomètres de nos coéquipiers.

Nous roulons jusqu'à la place du déjeuner, quand il commence à faire la lumière. Tous nous avons besoin est déjà évidente sans lumières. Directement dans le champ ouvert sur une longue table bien rangés bols, vases avec du miel, différentes confitures et conserves, répartis petits pains - pauvre et riche, et des croissants. Le principal organisateur de la tournée "La France en Courant" Andre Surdon «monde» est le propriétaire d'une boulangerie et beaucoup de boulangeries. Donc, dans notre caravane, entre autre équipement mobile, il est un dispositif mécanique pour mélanger la pâte. Et pour le petit déjeuner, le dîner et même immédiatement après l'arrivée d'un athlète peut obtenir des petits pains.

Dans le milieu de la table dans la fraîcheur du matin vient une vapeur riche de la chaudière remplie de chocolat chaud, du café et de l'eau bouillante pour le thé vide. petit-déjeuner diététique principalement douce - les organisateurs ont pris en compte le fait que peu après avoir mangé beaucoup vont échapper et la nourriture pour être rapidement adopté.

Pas de rappeler une scène du film "Le professionnel", dans lequel le héros Belmondo, frappé au visage avec un officier hachée hâte le petit déjeuner, chignon trempage dans une tasse de café. Même lors de la première projection du film qui m'a surpris: il trempé bun est insipide.

Mais ici, dans «La France en Courant» tous les athlètes les mêmes habitudes qui ont Belmondo. Pas dans le sens que donne à quelqu'un avant le petit déjeuner dans le visage. Je vais vous dire: pendant les 14 jours à le Tour je ne pas que personne ne se bat, et même, je ne l'ai pas entendu jurer. Je me demande comment tous les athlètes français pendant le repas trempés dans le café ou le thé dans leurs croissants et du pain. Venez seulement des croissants et du pain - ils ont même réussi à plonger sandwiches! Et, contrairement à toutes les lois de la physique, de l'huile après avoir trempé dans le thé chaud ne coule pas avec du pain. En outre, le

petit-déjeuner français parviennent à briser la loi non seulement physique, mais aussi la géométrie. Je me fus témoin - (! Mains plus larges) comment ils ont réussi à plonger grandes sandwiches, non seulement dans des tasses, mais dans de petites tasses en plastique.

Quand il finir le repas, nous courons passé nous équipe de direction de l'athlète. Considérant pour le moment son équipe ont déjà couru 60 kilomètres, en dehors de ses rivaux sont devenus tout à fait respectable. Donc, nous allons lancer bientôt. Mais, néanmoins, asseoir rapidement dans un bus et un autre disque 8 km. Ici, la dernière de notre "matin" Quartet passera le relais à moi, Sergey et Vale, et les 52 kilomètres suivants pour mener à la baguette, réalisé sous la forme d'une bande élastique, nous serons nous trois, un par un.

Il semblerait: la meilleure façon de diviser ces 52 kilomètres à trois, chacun de nous exécuter son 17 "avec une queue" - et voilà. Certaines équipes juste le faire. Krasnobaev Sergei dit que les cinq premières années de son équipe a testé différentes options pour changer le relais. Mais alors notre propre expérience a montré que le meilleur résultat possible (en présence des mêmes athlètes) est obtenu en exécutant la distance en étapes courtes de un kilomètre. Même si vous passez deux kilomètres, le taux moyen commence à tomber de manière significative.

Donc, il a décidé de courir pendant des kilomètres. Même si en termes de confort, en effet, il serait plus facile de courir 17 kilomètres, puis laver dans le ruisseau le plus proche ou de l'eau de la cartouche et le mensonge aller plus loin. Et si vous devez être dans une tension constante au cours des quatre heures. Quatre ou cinq minutes, sur Exécuter, puis huit à dix minutes aller, rétablir la respiration. Et donc 17 fois dans une rangée. Puis un autre 11 fois dans l'après-midi.



Gascon paysage typique "patchwork" qui entoure le premier jour de ma course en France. Beaucoup de terres agricoles gagnées sur les forêts sauvages il ya des siècles

Certains inévitable monotonie de cette course illumine faune environnante Gascogne. Au 68e kilomètre, quand nous sommes arrivés le bâton, les écarts entre les neuf équipes participantes sont devenus très grande. Toutefois, sur l'une des tours est représenté devant les pièces de l'adversaire en chemise rouge et jaune. Ce - l'homme maigre élevé, l'âge de 30 ans de plus que moi. Cependant, mon second tronçon demi kilomètre gérer leur peu plus près de l'homme, même si ça me coûte un grand effort. Alors que je me repose mes compagnons Sergei Valea et combler l'écart un peu plus. Et là, je suis à sa prochaine étape immédiatement dès le début en prenant le rythme élevé, haute prises le gars et garée derrière lui. Je vais essayer de reprendre mon souffle, mais tous l'odeur de son vent de face de la sueur me ramène dans le nez. Et cela me fait courir encore plus difficile. Chose étrange à dire, dans ses jeunes années, même dans l'étroit

arène d'athlétisme étouffante odeur ma détresse, je ne donnais. "Non, il vaut mieux ce gars me renifler." Avec ces pensées, je vais de l'avant. Mais le gars ne fonctionne pas derrière moi, et progressivement derrière. Avec un sens de l'humain, un exploit accompli, je passe le relais à Sergei. Sur le minibus de la cabine Déjà je regarde comme un grand gars et passe le relais à quelqu'un de plus âgé, mais trop haute et maigre. Lorsque cette nouvelle "rouge-jaune" Sergei attrape et le passe, je me sens un sentiment de frustration et d'impatience. A peine en attente de son quart de travail, je me précipite à agir sur. Mais l'adversaire rouge-jaune, apparemment sans faire aucun effort, est progressivement retiré de moi. Cela compense le fait que lui et le gars grand, qui lui a remis le bâton, courait le long des étapes de trois kilomètres au moins. Ensuite, nous avons alterné chaque kilomètre. Cependant, les tactiques choisies correctement Krasnobaeva aide notre équipe en partie compensée par les forces individuelles de chacun des joueurs sur chacun de nous.

Lorsque le (le nom officiel de l'équipe "Villemor") "rouge-jaune" se trouve en face de la courbe de la route, je me concentre encore que sur le maintien de leur propre rythme. Notre chauffeur arrêté au compteur sur le compteur de vitesse. Mais quand il est sur une route étroite juste stationné sur la route, sur la porte de droite doit sortir parfois directement dans un fossé en bordure de route. Alors que le pilote Alain arrête parfois un peu plus près ou kilomètres plus loin, mais essaie de nous trouver une plate-forme pratique pour le droit de la machine. Habituellement Allen me gagne de mon étape à mi-kilomètre. Ensuite, sur la course de loin, je regarde notre voiture: où il arrête, sera ma fin de course. Donc, je peux bien répartir les forces sur le reste de ses étapes. Ainsi, dans les 300 derniers mètres le rythme que je ne tombe pas, au contraire - je suis en train de construire lentement. Après le transfert de la baguette Sergei encore pour une demi-minute, si la respiration travailler dur locomotive à vapeur. Mais assez rapidement restauré, et ont 03:57 sentent bien frais pour recommencer. Et voilà pourquoi je regrette que, en raison d'une pénurie d'unités de combat dans notre équipe, notre changement est nécessaire d'exécuter trois.

I, comme un ancien entraîneur de l'athlétisme, conclut que dans ce cas, la deuxième partie de l'étape d'aujourd'hui serait osilivat maniable. Parce que après 4 minutes, vous êtes presque entièrement restaurée, la fréquence cardiaque diminue de 180 battements par minute à 120, et les muscles sont réchauffé. Et à la huitième minute, si vous vous asseyez immobile dans le cockpit, commence à geler les muscles des jambes. En outre, étant donné que vous vous êtes réveillé à 5 heures, à partir du silence commence endormi. Dans cet état, de prendre le relais et de commencer - pas la meilleure option. Nous devons laisser la voiture dans le cinquième au sixième minute, et de vous garder en bonne forme, faire un peu de jogging, étirez vos muscles de la jambe, et juste en quelque sorte eux-mêmes "gingembre". Mais considérant que le matin, je dois faire 17 km pistes, et le jour - même 11, il est facile de calculer - beaucoup plus d'énergie pour toute la journée et enlever le terme "vzbadrivaniya." Viennent progressivement à la conclusion que si l'équipe au complet de huit personnes, toute la matinée la section de 120 kilomètres serait optimal pour diviser en 4 parties. Et chacune des quatre parties des deux irait à l'alternance, en changeant toutes les 4-5 minutes. Mais nous sommes condamnés à exécuter trois. Mais pourquoi dans les autres équipes ne sont pas tous les athlètes courent un kilomètre par kilomètre reste?

Intermédiaire finir nous à 12h00 dans la petite ville de Cendrieux - Internet n'a même pas le nom de l'article, écrit en russe. Ici, nous avons deux heures de repos à un centre sportif local.

Allongez-vous, je sors de la salle pour regarder - comment prendre le départ des représentants de chacun des 9 équipes. Le soleil est presque au zénith, et après un tir démarreur neuf coureurs course dévalent la toile d'asphalte chauffée. Ira Hrenkova courir parmi les leaders, mais nous assistons à une lutte seulement pour les 500 premiers mètres de la distance jusqu'au 9 coureurs étaient hors de la tour. Nous avons ensuite ajouter lentement les choses et d'obtenir sur le minibus. À environ cinq kilomètres de dépasser Andre commence à courir dernière et dixième sont derrière nous et les dirigeants. Nos longues cinquièmes vont - trop mauvais. Nous roulons sur le 45e kilomètre, où nous prenons le relais, et le reste, 35 seront divisés stade de kilomètres entre Sergei et Valya et moi.

La ville Monflani nous utilisons six. Je me réjouis que tranquillement surmonté 28 km. Ceci est ma «dose» sur mon premier jour du relais.

Marathon Divo Sibelko, France, Trud



Le correspondant du «travail» a rencontré l'arrière-pays français le plus exotique et de longue haleine

course de relais "La France en Courant" est déteu depuis 1989. Les organisateurs, les juges et une partie importante des participants de la tournée, la plupart du temps en français, avec un pourcentage élevé de représentants de Normandie - même le départ et l'arrivée principalement effectués dans la province. Bien que l'année dernière, par exemple, le prologue du Tour organisé à Paris au Champ-de-Mars - et les coureurs «blessure» découlant directement de la Tour Eiffel.

En plus du français, dans le passé, est venu de l'équipe de la Lettonie, de la République tchèque et d'autres pays. En outre, et pour les équipes françaises prennent souvent un ou deux étrangers. Mais pleinement "leur" équipe est constamment et chaque année - à partir de 1990 est représenté seulement par la Russie. Au contraire, «l'équipe russe» - comme l'habitude d'avoir à appeler les organisateurs. Bien que le mot "russe" est souvent arbitraire. Par exemple, cette année, les Russes, selon le passeport, nous ne sommes que quatre:

1. Notre commandant et le capitaine Sergei Krasnobaev 57 ans. Comme un étudiant, a joué dans la distance moyenne des femmes, puis passer à la marathon et marathon. Il a participé à la célèbre extrême se dirige ensuite au BAM, Sakhaline, le Pamir, Altaï et d'autres endroits exotiques qui décrivaient une fois colorée dans la "Komsomolskaïa Pravda" Gennady Shvets - l'avenir de la ROC attaché de presse. Il Krasnobaev rencontré André Surdonom et d'autres organisateurs de annuelle "La France en Courant" d'aujourd'hui, qui dans le même temps et a invité Sergei à courir à travers la France. Depuis 1990, il vit en France, en gardant la citoyenneté russe. Depuis cette époque, il chaque année et forme l'équipe "russe" sur cette compétition. Sergei lui-même comme un coureur de participer au Tour de la 16 e fois. Mais quand il n'a pas la possibilité de fuir, il organise à l'avance l'arrivée des sportifs russes en France, attire son équipe de l'offre, et ainsi de suite. D. Et même ramasse son commandant appropriée possédant différentes langues.

2. Le 21-ans, étudiant à l'Académie de culture physique (Malakhovka) Irina Hrenkova, candidat à la maîtrise du sport dans la distance moyenne et longue. Par ailleurs, ma mère Irina - dernier maître de sports dans un marathon. Maman et maintenant entraîne régulièrement et fonctionne mieux que Ira, avec des œuvres que le vendeur dans la banlieue Voskresensk.

3. Dmitry Fedotov, directeur des ventes de 30 ans. Perm résidents, mais une entreprise passe plus de temps à Moscou, où il entraîne régulièrement. À un niveau décent fasciné de nombreux sports - basket, roller, ski - même travaillé comme instructeur. Les deux dernières années a été délibérément courir les courses d'endurance actes. Cela a d'ailleurs commencé à maîtriser le vélo et la natation - dans la prochaine saison va faire ses débuts dans le triathlon Iron Man classique.

4. Le correspondant du «travail» George Nastenka 56 ans. Comme un jeune homme jogging dans la distance moyenne et a même eu un entraîneur en athlétisme. De 1993 à 2011, presque pas de formation, mais dans les trois dernières années à faire du jogging en moyenne trois fois par semaine.

5. Alexander Poberezhnyi, 51 ans. Un citoyen de l'Ukraine, mais plus de 10 ans vivant à Moscou. Dans ses jeunes années, il a joué au football dans le championnat régional, puis a été engagé dans la course longue

distance. À l'arrivée à Moscou, d'abord, je travaille sur un chantier de construction, a dû abandonner non seulement le sport, mais aussi l'éducation physique. Mais en allant au travail du conducteur, je eu l'occasion de poursuivre la formation. Régulièrement les gagnants et le gagnant de Moscou fonctionne même dans le groupe de 50 ans et plus.

6. Saint-Valentin Krasnobaeva, un citoyen de Moldova. De 50 ans. Master International des Sports de course de longue distance dans le marathon, le participant des Jeux Olympiques en 1996 et 2000. Le gagnant et vainqueur de nombreuses courses célèbres en Europe.

7. Fernanda Greenwell. De 50 ans. Citoyen américain, mais parle bien russe, français, espagnol et d'autres langues. Spécialiste démographie de consultant, de la sociologie, des problèmes de santé. La mission officielle parcouru une cinquantaine de pays, y compris l'Asie du Sud, l'Afrique, les anciennes républiques soviétiques. À l'école, je ne l'ai pas aimé le sport, et même Shirk cours d'éducation physique. Mode de vie actif a commencé avec des voyages à la forêt et vélo courses. Courir est devenu impliqué en 2006 en Moldavie, où il a étudié avec le célèbre entraîneur Anatoly Borovtseva. Surmonté 7 marathons et 12 demi-marathon en France, remportant parfois des concours dans son groupe d'âge.



... Deux autres coureurs de notre équipe - Sergei et Valentina Krasnobaeva au passage

Maintenant, le statut et la composante financière "La France en Courant." Formellement, les compétitions sont de nature commerciale, et même professionnel. Mais les gains des gagnants est beaucoup plus faible que dans les marathons "hype" et fonctionne. Les participants sont plus attirés par l'exotisme, l'excitation et l'occasion de se tester sur la stabilité physique et psychologique. A l'arrivée de chacune des 14 étapes des équipes sont primés: Les trois premières places - plus solide, et ensuite - cadeaux plus modestes ou seulement des souvenirs. Sur la somme de toutes les phases des organisateurs de la sentence chaque coureur de l'équipe gagnante de la somme de 400 euros, la deuxième équipe - € 350, un tiers - 300. Dans le passé, il y avait de plus grands prix.

En outre, personne commanditaire de l'équipe de stimuler financièrement certains des meilleurs de ses participants: payer quelqu'un pour de bons résultats, quelqu'un - même le fait de la participation. La taille de ces paiements ont pas été divulgués. Sponsors et payer les frais d'entrée. Cette année, il était environ 4000 euros pour une équipe de 8 coureurs. Autrement dit, un athlète participant dans le coût "La France en Kuran" gratuitement. Tous les 14 jours, les organisateurs prévoient également les coureurs de la nourriture, des services de massage et de médecins (y compris - des spécialistes dans les callosités sur ses pieds, qui se sont avérées très pertinentes), une douche et un lieu de repos deux fois par jour - il est généralement une grande salle de sport avec des lits, benne preneuse ou au tapis les moins souples. Et, bien sûr, assurer le transport - une camionnette avec deux pour chaque équipe.



Alexis Abraham il ya 10 ans était l'un des coureurs les plus forts en Europe. Mais maintenant, en raison de l'âge, il n'a même pas été le plus rapide sur notre Tour "La France en Courant"

Les règles de concurrence ne interdisent pas un sponsor d'équipe ou par les participants à utiliser les véhicules supplémentaires, et certaines équipes font - il permet à l'athlète est moins fatigué sur le chemin: plutôt que de traînée derrière la camionnette en marche athlète de son équipe, ne participe pas au moment où les athlètes de passer rapidement d'une phase de ligne et avoir plus de temps à se trouver dans la salle de gym. Certaines équipes sont également impliqués leurs cuisiniers supplémentaires, des médecins et d'autres aides. Mais l'hôtel est avéré dépenser de l'argent sur pertinent. Au lieu d'avoir à perdre un temps précieux sur le trajet jusqu'à l'hôtel (sur notre route sont failli ne pas venir à travers), l'enregistrement, le check-in, check-out et ainsi de suite. E., Il est préférable de se coucher plus loin dans un sac de couchage sur le tapis dans le gymnase (ou les petites salles du complexe sportif), convertis au total pour toute la chambre des équipes. Beaucoup d'athlètes aussi ont dormi sur des lits, équipé dans leurs mini-fourgonnettes, et la nuit la plus chaude - et ont fait sur l'herbe sous le ciel ouvert.



Le célèbre commentateur de TV Dominique Chevalier travaille d'abord sur son équipe ...

Et une autre question sur le mercantilisme. Sponsors de notre équipe cette fois pas réussi à se mettre d'accord au moins avec deux solides coureurs russes, espèrent qu'ils auront à payer pour le vol à destination de la France et quelques autres bonus. Dans cette situation, le correspondant du «travail» a remplacé l'un d'eux au dernier moment. Grosso modo, je l'ai branché le trou. Mais je suis heureux avec elle. Satisfait de ce qu'il a vu la France profonde, qui lui-même a connu. Et donc (je vais vous dire) que l'équipe n'a pas déçu. Oui, plus de la moitié de mes coéquipiers courir plus vite que moi. Mais même si les coureurs forts remplace occasionnellement une limace comme moi, il sera plus facile, et le résultat global du relais - mieux.



... Et une heure plus tard, après l'arrivée - au public

La dure réalité est que depuis 14 ans, a failli ne pas exercer, 800 et 1500 mètres, je courais plus vite qu'elle ne l'est maintenant, en 56 ans - faisant du jogging régulièrement trois fois par semaine et parfois même devenir un lauréat au tournoi de divers anciens combattants dans le groupe d'âge "55 + ". Il ya 30 ans à 1500 mètres je montrais 3 minutes 52 secondes, 3000-8 minutes 29 secondes, à 10000 - 30 minutes 30 secondes. Maintenant, avec un tel résultat, je serais le meilleur de son équipe, mais pas le meilleur de tous les participants de la "La France en Courant."

Presque toutes les équipes ont les athlètes, pour qui la participation à différentes pistes d'une partie substantielle de la rémunération. Mais il ya un facteur des spécificités de la course de relais, qui exige que les participants à d'autres qualités, plutôt que dans "one-off" et des marathons. Il ya plusieurs années, l'une des équipes de la "La France en Courant" était constitué de solides jeunes Kenyans. Dans les premiers stades, ces gars-là ont créé une telle marge énorme de concurrents agiles dans leur victoire finale, personne ne doutait. Mais dans la seconde moitié du bâton "La France en Kuran" Les Kenyans commencent à tondre l'épidémie de cloques sanglantes et frotté, des larmes de les tendons et les muscles, l'inflammation des articulations. En fin de compte, ils se replièrent vers le bas de la table finale, et même dépassé équipe russe exécutant Krasnobaeva, dont l'âge moyen est d'environ 50 ans.

En raison des fortes participants à cette course en particulier souligner Alexis Abraham - le participant des Jeux olympiques en 2000 et 2004, vainqueur des Jeux mondiaux universitaires en 2001 et 2003, multiple champion de France, le vainqueur de diverses compétitions internationales. Son record personnel au 1500 mètres - 3 minutes 37 secondes. En comparaison, après avoir terminé son discours lors de notre glorieuse équipe vétérans Vyacheslav Chabounine, aucun des coureurs russes ce niveau les résultats ne montrent pas. Mais Alexis a maintenant été «bien plus de 40 ans." Son travail principal - l'enseignant de l'orphelinat, et toute son équipe sous le nom de «L 'Epide" composé d'étudiants ou employés de l'institution.



Le maire de Château-Thierry décerné gagnants de la 13e étape. Et il a reçu les mémoires des organisateurs de la tournée

Je note un autre membre coloré de notre tournée. Il - Dominique Chevalier, multiple champion du marathon français, participant des deux Olympiades. Il était "bien plus de 50", mais il continue à fonctionner, est impliqué dans de nombreuses compétitions. Il - connu de tous les amateurs de Français journaliste sportif a commenté à la télévision Marathon de Paris et de nombreuses autres compétitions. Appliquer avec succès leurs compétences showman Dominic ici. Une fois en plaisantant que Dominique de presse dans le microphone lors de la remise des récompenses, les athlètes et les fans uhohatyvalsya. Et une fois que je dois regretter son ignorance de la langue française.

Ceci est et sera terminer mon introduction au rapport de la course de 14 jours. Telle une longue introduction à l'histoire (qui est encore à venir) est nécessaire parce que le format de la compétition est très inhabituel - même un homme toute sa vie étant en athlétisme. Et avant la rédaction de rapports directement aux routes françaises, vous devez encore parler des spécificités de cette course à étapes



Le correspondant de "travail" a décidé de se familiariser avec l'arrière-pays français le plus exotique et de longue haleine

Pour participer à la course "Tour de France" comme un athlète était mon vieux rêve. Cependant, nous ne parlons pas de la plus célèbre course de vélo et une course de relais en cours d'exécution, ce qui a aussi une histoire assez longue et glorieuse. Ceci est un test sévère pour les coureurs de résistance organisés chaque année depuis 1989. Strictement parlant, le nom de "Tour de France Running" événement était jusqu'en 1997, tandis que les organisateurs de la course de vélo est pas interdit d'utiliser leur marque inventé. Bien que l'essence des deux tests sont assez similaires. Mais maintenant, les compétitions de course sont appelés «La France en Courant». Le mot «Courant» et peut être traduit comme "coulant" et "Run".

Dans les 14 jours, 9 équipes de 8 personnes chacune, «produits» à une moyenne de 200 kilomètres par jour, soit plus de 25 km de pistes, «frère» - ont participé et les femmes, 2 dans chaque équipe. Le sens de l'événement est non seulement de simplement surmonter cette distance, et de le faire plus vite que vos concurrents. Cela revient à dire, le combat continue et quotidienne, et la somme de toutes les étapes. Bien sûr, les équipes varient considérablement dans le niveau: dans certains coureurs ont ou récemment (10-15 ans) a participé aux Jeux olympiques et de continuer à participer au tournoi des anciens combattants, ou les sportifs professionnels actuels, le bénéfice de base sont en hausse de prix pour une variété de marathons commerciaux et court. Présenté les lauréats et les équipes ici. Cependant, il n'y a pas un titre individuel. Un «prix» si elles sont à partager équitablement jusqu'à 8 personnes, reçoivent relativement faible.



La voie par laquelle le correspondant du "travail" est en cours d'exécution dans l'équipe de relais, "Divo - Sibelko." Photo de l'auteur

Je dis à la fois: l'équipe pour laquelle je parle, pour entrer dans le top trois est impossible, même si les rangs suite à un départ de masse de «décès» des athlètes. Cependant, dans la longue course peut échouer coureurs de toute l'équipe. Dans la plupart des cas, les participants souffrent de dommages tels que des entorses et les déchirures de tendons et les muscles des jambes, et même apparemment ces petites choses comme les durillons, cors et au frottement. Au siège de la compétition il ya un médecin, un thérapeute ou même un spécialiste de cloques. Et, l'avenir, je vais noter que ce spécialiste après le premier jour de mes 10 minutes, je éliminé le cal sur la semelle, semblables à ceux qui, dans les dernières années, je l'ai traité mon spécialiste Polyclinique cinq séances. Tous ces services sont fournis gratuitement aux participants du concours, demandant même leur police d'assurance médicale et un certificat d'un médecin local.

Concurrents gratuites offrent également des repas, la nuit dans vides pensionnats d'été et d'autres institutions similaires. Et ici, je constate que le tracé de la course posé sur un désert français prononcée, de sorte que les hôtels dans certains endroits, il fait de l'absence de touristes. Mais l'atout majeur de ce désert que sur les routes périphériques sur lesquels nous courons, très rarement les voitures qui passent. Où était la première étape pour moi, reconventionnelles ou des véhicules à venir de moi-même rencontré pas plus souvent qu'une fois tous les 5, 10 ou même 15 minutes. Chaque joggeurs confirmeront: ce fait - peut-être l'avantage le plus important pour les adhérents de rouler un mode de vie sain. Ces voitures que nous arrivons à voir ici, ceci est la machine avec les juges de la Fédération Française d'Athlétisme, qui contrôlent strictement l'exactitude des phases d'exécution et le passage, ainsi que les mini-fourgonnettes, podvozyaschie à chaque participant de commencer son stade et il faut à l'arrivée. Et cela est bien organiser l'approvisionnement correct et en temps opportun, pour autant que je comprends - l'un des plus complexe, le Tour de temps et fonctions coûteuses.

Dans les prochains rapports, je vais essayer de parler de la lutte de notre race, ses participants, parmi

lesquels il ya beaucoup de personnalités uniques, colorés. Un possible - sur les lieux de la "nature sauvage" français, où l'air rarement non seulement les touristes étrangers, mais même les habitants de Paris, Lyon, Marseille et d'autres villes.

Ensuite - dans l'ordre chronologique. Personnellement pour moi a été le grand événement de fait de venir en France. Parce qu'en fait, je suis venu dans ce pays pour la première fois. Il ne peut pas être considérée comme une visite à ceux motocross courir, je faisais il ya trois ans à partir des villages de ski au sud-ouest de la Suisse, près de la frontière française. Dans ces endroits, les villages de montagne françaises absolument pas différents de la Suisse situés de l'autre côté de la crête.

A Paris, je suis arrivé dans la nuit et je suis allé à la destination de l'aéroport Charles de Gaulle en train à Angoulême. Jusqu'à aujourd'hui, l'Europe m'a plus jamais voyager les autoroutes et les trains que sur les itinéraires courts de l'aéroport à la ville ou de la ville du centre de ski. Et parce que le train Paris - Angoulême Je fus agréablement surpris: une distance de près de 500 km a surmonté un peu plus de trois heures, faisant quatre arrêts le long du chemin. Et à cette vitesse ne sont pas de tangage, de vibrations et son calme, même au niveau des joints des rails. Cependant, le prix du Voyage est pas le plus abordable - plus de 80 euros. Cependant, la Russie et notre "Sapsan" Je ne suis pas, parce que leurs prix ne savent toujours pas.

Le principal contingent de passagers sur le train - les passagers voyageant à partir de l'aéroport de Bordeaux, Angoulême et d'autres villes dans le sud-ouest. Ou des hommes d'affaires qui souhaitent voyager pour affaires à travers la France pour la journée - avant et en arrière. Étant donné que le pays est assez vaste, pour passer la nuit dans le train arrive à l'rares français.



De Angoulême Je suis allé à La Rochefoucauld (La Rochefoucauld, juste pour que ce mot est écrit par les Français - séparément).

De l'aéroport, je suis arrivé à la gare de La Rochefoucauld sans prétention. Mais la ville était très belle. Photo de l'auteur

Entraînez-boucle locale consiste en une seule voiture, et avec la cabine du conducteur des deux côtés. Cependant, l'intérieur est très moderne, confortable, climatisé et sièges mous. Aucun des autographes griffonnés sur les murs et pas de coupes vers le bas, en raison de laquelle, selon la direction de nos chemins de fer indigènes, les voitures doivent réparer constamment et, par conséquent, après que élever continuellement le prix d'admission. Le tarif pour la odnoputke provinciale de La Rochefoucauld est tout à fait démocratique. Principales passagers - grand-mère avec des paniers et des adolescents avec des sacs à dos. Odnoputka, un contraste de la route principale Paris - Bordeaux, puissante du monde extérieur est pas séparé par une clôture, et le fonctionnement ludique voiture à une vitesse de pousser les buissons et touche presque les murs de dépendances.

Bien que la ligne sur la carte Angoulême - La Rochefoucauld posé sur un fond blanc (une immense forêt est désigné après La Rochefoucauld), entrecoupées de petites colonies de forêts épaisses et les arbustes. Qu'est-ce donc, nous attendons la jungle dans des lieux marqués en vert?!

Avec moi, en tant que correspondant du sport, de la surprise: au tronçon de voie ferrée qui traverse la remorque pendant 20 minutes, juste à côté de la voie ferrée, je remarquai trois grands terrains de football pleins, avec nettement recadrée herbe vert clair, présentation claire, avec une grille sur la grille, et même petits stands. Je me souviens, dans mon enfance, je me suis souvent voyagé en train sur la même route Tbilissi - Sotchi, et qui est un long chemin depuis la fenêtre du train et ai vu tous les trois stades, et un seul d'entre eux - de la tribune. Et entre Sotchi et Krasnodar - un seul stade, situé dans la ville de Tuapse. Mais la Géorgie et le Kouban ont été considérés comme de bons fournisseurs de personnel dans un grand du football soviétique. Ou peut-être la raison pour laquelle une telle grande sécurité Coupe de différence réside uniquement dans le fait que les Français aiment construire des terrains de soccer à côté de la voie ferrée, et les constructeurs soviétiques - loin d'elle?

Mais la comparaison est pas en notre faveur, et a continué dans le La Rochefoucauld. Si vous croyez que Wikipedia, est le foyer de 3000 résidents. Mais le football et magnifique ici, et est situé loin de la voie ferrée. pensionnat, où nous avons passé la nuit, apparemment spécialisé dans le handball, et toute la ville est pleine d'affiches annonçant les matches auxquels «marteau» locales prennent rivaux. Sur la périphérie de la ville, je vis un groupe de jeunes cyclistes qui aux unités "intelligent" dans les mêmes couleurs forment tours sur les routes cercle spéciale.



Château dans la ville de La Rochefoucauld La Rochefoucauld a construit la fameuse dynastie depuis le 11e siècle

La ville Monflani (Monflanquin), dans laquelle je finis dans sa première étape du Tour, pas plus grand que La Rochefoucauld, français et autochtones encore moins connue. Mais sur le territoire d'une école secondaire locale, où nous avons passé la nuit, équipé de deux énormes champs pour le rugby, deux pelouses, avec quatre portes en forme de la lettre "H", avec un riche ensemble de simulateurs, qui, lorsque nous avons été la formation des jeunes joueurs de rugby. Tout au long de Moscou densément peuplée, je ne connais qu'un seul stade pour le rugby - à Monino, mais l'état de la base de données dans un état pire que Monflani. Beaucoup de tableaux modernes et des lettres "iconostase" sur les murs de la salle montre que l'école a produit de nombreux champions nationaux dans le tennis de table. En outre, il ya une richesse de gym, trois terrains de basket, un terrain de football et élégante piscine. Tout cela - dans la même école.



Tout se respecte ville française possède un château sur la colline, la vieille cathédrale et un excellent complexe sportif. Dans Monflanquin (2500 habitants) équipe de rugby forme même lorsque la chaleur anormale. Photo de l'auteur

Dans la ville où je devais Kasadr apprêt intermédiaire de la deuxième journée, dans le gymnase magnifique salle municipale de judo (en Russie ce niveau d'équipement que je ne l'ai vu dans le fameux "Sambo-70").

Dans la chambre voisine jouer au basket. Les murs du bureau spacieux de la tête du département de l'éducation physique sont remplis avec beaucoup de photos de différentes époques - des années 1950 à nos jours. Ils commandent les adultes (jeunes) et les enfants, hommes et femmes. Tout d'entre eux sont formés et tenus matches à domicile dans cette salle.

Dans la ville Galyak Galliac, où notre équipe était la deuxième ligne d'arrivée avec ma participation, il est un magnifique complexe sportif: dans la vaste salle des quatre côte à côte dans un terrain de basket standard, une grande piscine intérieure, deux - à côté - un terrain de football complète avec de belles pelouses .

Après tout cette conclusion: si toute la société (en la personne de ses dirigeants) et a des raisons de se plaindre des résultats de leurs athlètes au niveau international, les Français à une plus grande mesure que le russe.

Sur ce, peut-être, est, et se terminera l'histoire de ses impressions sur l'arrivée en France. Un autre compte de son procès en France, ainsi que ses impressions sur le "outback" française de mon équipe, sur les organisateurs, sur les originaux de extremales individuelles - tous trouvés dans les rapports suivants de le correspondant du "travail."



Sur la route: Monflanquin - Caussade - Gaillac

Le correspondant de «travail», poursuit une série de rapports de la France, avec l'athlétisme courent «La France en Courant», en passant par toutes les régions du pays.

Commencez moi à 3h du matin. À première vue, cela est absurde. Mais quand plonger dans les règles de la concurrence, de sorte que le temps de démarrage précoce de la concurrence semble d'autant plus logique. Le taux journalier de la compétition - 200 kilomètres - le plus lent des neuf démarreurs équipés, avec une vitesse moyenne de 12 kilomètres par heure, il est exécuté pendant 16 heures. En outre, entre la fin de la matinée et de commencer la journée comme souhaitable une petite pause.

Vêtu d'une forme course, je me cramponne à sa lampe de poche de front et aller à la place centrale de la ville. Il est - à côté du complexe sportif. Neuf Nous construisons sur la ligne de départ. "La partie" d'hier de 28 kilomètres - un record pour moi. Je ne me souviens pas - quand je surmonté une telle longue distance pour une journée. Dans ma jeunesse, je ne suis pas un marathon, ou même coureur de longue distance, et srednevikom. Et maintenant l'habitude de tant de kilométrage dans mes muscles des jambes endoloris. Massages que je ne l'ai pas eu le temps d'utiliser. Parce que, en dépit de l'air chaud de la nuit, je réchauffer avec collants chauds.

Du bruit de la détonation de mes rivaux afin précipiter rapidement avant comme si, ce matin, nos équipes ne sera pas exécuté 120 kilomètres et 120 mètres. Peu à peu, je me calme et je sors sur le taux de quatre minutes et demie par kilomètre. Pendant le passage tous les échappés avant masquer l'obscurité. Mais les balises rouges le véhicule de devant peuvent être déterminées que nous venant de nos adversaires à gauche sur 200 mètres jusqu'à ce que je cours, Sergei, puis Val, cette distance est environ le même.

Courir à travers les trois premières étapes de leurs pantalons chauds, je les enlève, prenez une profonde pré-étirement des muscles de la jambe. Je courais seul, dans l'obscurité presque totale. Notre bus, comme il se doit dans la nuit, va derrière moi 10 mètres en face de moi, je ne vois qu'une ombre noire sur une autoroute gris clair. Sur les deux côtés - cent pour cent noirs, et parce qu'il me semble que l'exécution dans la voie tracée sur quelque abîme.

Viennent progressivement les feux de position de plus en plus importants sont les voitures rouges de nos rivaux. Et bien que je ne accélérer le rythme de ces feux approche plus vite que je m'y attendais. Bientôt, je devenais l'avance de l'équipe représentant l'avant-dernier. Ce sont des femmes de l'équipe "Baguette" eyYu apparemment déjà plus de 60. La tactique de nos adversaires était assez modeste: la première phase ils ont mis le coureur le plus fort de l'équipe du matin, et après une distance de 10 kilomètres à la liaison de gauche

"faible". Sans scrupule, mais avec les mots "désolé" prendre de l'avance de la grand-mère. Bientôt Sergei et Valya, me changer, et de laisser derrière une équipe représentative "Courier". Bien que les compositions pas très forte, ces deux équipes ont choisi et non les tactiques les plus réussies de leurs athlètes exécuter les étapes pas kilomètres, et beaucoup plus.

Environ une heure et demie, les deux équipes nous avons dépassé, derrière nous autant dans les lumières sombres ne peuvent pas être vu, même leurs voitures accompagnant. A six équipes devant nous, aussi, pour être vus - ils sont loin devant. Mais le rythme est toujours nécessaire de regarder: une longue distance avant. Aurons-nous une chance de rattraper et aller de l'avant, et "baguette" ou "courriers" - pour nous.

Après une heure et demi commence à faire la lumière. Je reconnais le paysage gascon que l'on observe et pour hier.

Environ la moitié de ma vie, je passais dans la région de Krasnodar. Et ils sont plantés dans les domaines de Gascon, même que je l'habitude de voir dans les domaines de Kuban - blé, le maïs, le tournesol, la betterave à sucre. Mais les champs eux-mêmes ne sont pas telles que dans le Kouban. Sans aucun doute, ceci est - pas la steppe naturelle et de petits morceaux, récupéré de nombreuses générations Gascons ont forêt subtropicale humide. La région ressemble à un patchwork: les carrés jaunes et les triangles obliques blé entrecoupées de bandes vertes sur les crêtes et des ravins restantes et des forêts denses avec gris massifs rocheux nus. Et le sol lui-même est entre les rangées de plantes ici - pas noir et la terre un sol argileux, avec beaucoup de pierres, du gravier et même des débris de roche.

Pointeurs sur les fourches coûteux peuvent réchauffer l'âme de toute la Russie. Cognac, Bergerac, Rastignac, Armagnac, Golyak. Sergei dit, la fin de "-ak" et les noms gascons généralement typiques "-yak" de colonies. En conséquence - et les noms gascons.

Grâce à la ville de Cognac, nous avons, malheureusement, ne sont pas en boucle - il reste sur le côté droit dans les huit kilomètres de distance, comme en témoigne le panneau. Cette région est célèbre pour son vin de décision dans les jours de la Rome antique - la grande Adrian a même donné brevets gouverneur local pour fournir du vin à la maison impériale. Au début du Moyen Age, un excès de vin local est allé vers le port le plus proche majeur - Bordeaux. Au fil du temps, les Hollandais puis les marins britanniques afin d'économiser de l'espace dans les cales d'essayer de prendre sur le vin du conseil d'administration est pas naturel, et adopté par le clair de lune. Ainsi, les efforts déployés par les représentants de nombreux pays à créer progressivement un produit appelé cognac. Le regain de popularité du cognac qui est arrivé pendant les campagnes napoléoniennes. Boisson forte - brandy, puis produite dans de nombreuses régions de France. Cependant, l'empereur a choisi de l'acheter pour l'armée de marques locales, que pour des raisons de relations personnelles avec les producteurs - anciens soldats de sa garde. Voilà ce que nous dit le représentant de la dynastie de cognac local. L'homme derrière les scènes et honnêtement: le goût de l'eau de vie à partir d'autres régions ne sont pas pire, mais le droit d'être appelé cognac n'a que des marques locales. De moi-même tranquillement ajouté, "De plus, certains des boissons 40 degrés, produits en Russie."

Lieux sur cette route sont rares - pas plus de cinq ou même 10 km. Les villages ici ne sont pas les mêmes que dans la Russie. Dans les colonies avec le nombre de la population de moins d'un millier de personnes dans les rues étroites de la citoyen soviétique préfèrent ne pas rappelé le village et le centre de Riga ou Tallinn. Deux ou trois étages des maisons, mais dans chacun d'entre eux vivent une seule famille. Cours dans ces maisons existent soit pas ou ils sont très petits. Qui est, des parcelles de terrain pour les villageois les ont remis à la périphérie des villes. Avec ce que dans les zones rurales les gens se réveillent début surprises dans les villages désertés. Mais si les gens que nous rencontrons dans les yeux, ils sont solidement et rapidement, avec des drapeaux à la main, nous accueillir. Pour cette Backwoods action telle que «La France en Courant» - événement assez grand et à grande échelle et les gens apparemment prévenu au sujet de notre présence ici.

Surprises et le manque de voitures sur la route. Plus souvent que les automobilistes locaux passage des voitures passent par nos juges et les organisateurs du Tour. Plus souvent que les autres - le juge en chef de voiture Vorë (nom tel). Une fois de plus, à chaque occasion, je tiens à les remercier tous pour leur excellent travail. Et parmi ces avantages haut de gamme en particulier souligner deux.



Tôt dans la matinée M. Vorè déjà sur la route ...



... Après l'arrivée des athlètes se reposer et Vorè encore jouer avec les protocoles

Voleurs André. Plus précisément écrira "Vorè" - Voiriot. Juste noter: le juge en chef «La France en Courant» et un représentant de la Fédération Française d'Athlétisme, son nom ne justifie pas. Au contraire, dans toutes les années qu'il juge cette tournée, les erreurs travaux de Vorè et pratiquement aucun chevauchement. Et moi, ayant l'expérience de l'athlétisme d'arbitrage, imagine - comment Titanic et travail minutieux est fait par Monsieur Vorè. La situation est compliquée par le fait que le temps quotidien de départ et d'arrivée des dernières actions de l'équipe 18 heures. Et il est encore compliquée par assez souvent.



Maire Vassy diverti athlètes chansons ...



... Et que le maire Golyak correspondant de «travail» pour votre bureau

Voici un exemple. Portion de 200 kilomètres par jour "de commande" divisé en 8 tours de 25 km par personne. Nous avons une personne manquante. 200 divisé par 7, tours 28. Souvent, il ya des situations qui en raison de l'abondance des blessures de l'équipe peut fonctionner seulement cinq. Courir pour 40 km par jour, et même rivaliser avec leurs rivaux - il est irréel, ou semé d'aggravation des lésions restés dans les rangs. Vorë à chaque cas particulier est livré avec un système différent de coefficients et de handicaps. Par exemple, chacune des cinq courses restantes les mêmes 25 kilomètres, et les athlètes des autres équipes, mais cinq ou départ différé, ou ajouté «peine» minute. Et ce système d'amendements aux résultats d'être optimale: de sorte que les cinq autres d'entre nous n'a pas découragé l'incitation à poursuivre la lutte, mais aussi que les groupes restants ne sont pas tentés de spécifiquement "raccourcir" leurs structures sur quelques jours, commence, et donc quelqu'un de l'équipe pour donner détendre l'amélioration des conditions de la dernière étape de la

ournée. En bref, Andre Vorè parvient à juger, de sorte que même dans les situations litigieuses ne sont pas offensé. Sans parler du fait que le calendrier du cours du Tour ne donne jamais l'échec.

Daniel Menard, bien sûr planificateur. Lorsque que nous avons reçu par la conquête française presque déserte et les itinéraires "sans voiture", d'une année à courir «La France en Courant» est tenue à chaque fois dans un tout nouvel itinéraire. En fait, notre gamme est vents beaucoup plus forts que ce schéma dessiné sur la carte de France. Toutes les routes principales, qui sont abondants dans le sud de la France, nous traversons les ponts sur le haut ou le bas d'un petit tunnel. Donc bourdonnement des moteurs et l'odeur des gaz d'échappement dans les 14 jours, nous courons tout simplement oublié. Si l'un de la ville et viennent à travers sur le chemin, alors très peu. Le plus grand cette année - la station de ski de Briançon, la ville et le siège de notre arrivée Golyak Bernie avec une population de 10 mille chacun. Et ce qui est bon. Tout d'abord, dans les rues des villes petite voiture un peu. Deuxièmement, faire en sorte que nous ne sommes pas écartés de la route, peinture Tour sur route bifurque balisage. Mais la police de la circulation françaises sont très stricts sur le balisage supplémentaire. Ainsi, chaque nuit, juste avant la course juger notre cause "damier" une spéciale, ainsi nous avons une configuration reconnaissable. En outre, à la demande de la police de la circulation, cela est facilement peinture lavable - latex. Donc, par temps de pluie, il juge nécessaire de dupliquer les flèches rouges sur les piliers.

Tout cela est toujours précédé d'un long travail préparatoire. Daniel, en collaboration avec le principal organisateur du Tour - Andre Surdonom tracé préliminaire se heurte en Septembre. Ils passent toute la route, remarquant les faiblesses potentielles de sa place. Puis envoyer aux maires des villes se sont retrouvés sur la route de la rédaction d'une proposition de coopération avec la description détaillée de notre tournée. Les maires -, elles aussi, sont différents. Certains perçoivent notre visite avec enthousiasme et ont exprimé la volonté de chaud nous tous contribuer, à une organisation de masse et un fort (selon les normes locales modeste) célébration en l'honneur de notre arrivée. D'autres sont d'accord, mais sans enthousiasme, les soins de l'accueil, l'hébergement et l'alimentation des athlètes pré-déplacer sur les épaules des organisateurs de «La France en Courant». Et il ya des maires qui ont fait et catégoriquement opposé à l'apparition de quelques coureurs étrangers sur le territoire qui leur est confié. Puis Menard et Surdonu doivent remodeler et re-planifier une certaine section de la route. Mais en Février prochain régime Juillet exécuter par la France est approuvé par toutes les parties, et rendu public sur le site «La France en Courant».



Dans les approches de la poêle notre commandant Krasnobaeva ...



... Et chroniqueur Nastenko a pris seulement 5 minutes. Délicieux était Poel!

Un seul mot des Maires. Krasnobaev m'a dit à propos de l'année dernière de «La France en Courant». Deux kilomètres de l'arrivée à l'rossiyaninu courir rejoint cycliste. On court, l'autre va, parler de la vie. Cycliste pose des questions sur la course, il a dit quelque chose. Juste avant le cycliste de ligne d'arrivée se déporte brusquement. Il est donné un microphone, il se félicite bruyamment tous les athlètes. Le cycliste a transformé le maire de la ville.

La course actuelle des maires à l'arrivée je vis la moitié de toutes les étapes. Parfois, ils sont restés sur le même entre eux ont organisé un dîner de gala pour les athlètes. Golyak City Hall, contrairement à son intitulé, "posé" trois fois plus! Tout d'abord, immédiatement après l'arrivée - une petite réception avec dégustation des variétés locales de vin rosé dans un snack. Ensuite, le droit d'accueil dans le bureau du maire, il déjà - un buffet avec vin mousseux vues sèches et de toutes les couleurs, du blanc au rouge-noir transparent. Le maire lui-même était très facile de communiquer, est disponible pour les coureurs. Le seul problème: les Anglais (sans parler de la Russie) la langue, il possédait un peu mieux que moi - les Français. Un Krasnobaev de langue française à l'époque lors d'une réunion des capitaines d'équipe. Mais en compensation d'un entretien échoué avec le maire m'a permis de «diriger» à son bureau. Cependant, le temps de travail est terminée. Et puis dans la grande salle du centre culturel local, nous avons organisé une troisième réception de l'heure - avec des chansons, avec une nouvelle restauration et de dégustation de paella casseroles avec un diamètre d'un demi-mètre. De mendiant à l'Espagne pas loin, de sorte qu'il y est l'influence de la cuisine locale des voisins du sud. Et la question classique - «Et pourtant, qui est - Paella?» - Personnellement, je vais répondre à cette question. Ceci est quand tous les produits - viande, poisson, crevettes et autres animaux marins, ainsi que d'une variété de légumes, fruits, céréales, épices - tous mélangés sur une grande poêle et faire frire. Le résultat est très savoureux. En particulier, dans le mendiant de la ville glorieuse.



Sur la route: Gaillac - Belmont sur Rance - Lodeve

Le correspondant de «travail», poursuit une série de rapports de la France, avec l'athlétisme courent «La France en Courant», en passant par toutes les régions du pays.

Nous commençons dans la ville de Golyak. Matin 3:00.

Je suis sorti au début de l'humide. Le Golyak amicale ai passé l'une des nuits les plus bizarres et ridicules dans ma vie.

De retour tard dans la nuit de la Maison de la culture locale snob (nom local, il - le Palais de la Musique) après élégant banquet, je tentais de dormir dans le gymnase. Et si toutes les portes des chambres spacieuses étaient grands ouverts, toujours tourmenté par la chaleur et le manque d'air. Moi, comme beaucoup d'autres coureurs, descendu les divans, prit dans ses bras tous leurs biens et mis le terrain de football. Il dormaient 20 personnes réparties sur le sac de couchage et l'herbe sont allés vers le haut, à découvert, dans son short. La température la nuit ne tombe pas en dessous de 30.

Bien fixer la fin, je ne pouvais pas dormir. En France, jusqu'à ce que je dors du tout un problème. À l'arrivée à Paris dans la nuit à l'aéroport Charles de Gaulle à peine dormi. À l'arrivée à La Rochefoucauld, je ne l'ai pas été capable de dormir, dormi seulement trois heures, puis a été levé tôt à 5 heures. Le lendemain, une hausse au troisième étage dans la matinée, et la veille je suis allé dormir après 12 et. Dans le même temps, même si je suis allé au cours de la journée, le sommeil n'a toujours pas aller. Je viens avais peur que le manque de sommeil sera mon élément le plus subtil, dans un tel exercice. Je viens de me forçais à dormir - jour et nuit.

Mais il n'a pas été possible. Parfois, entre les pensées ou des souvenirs de la vie réelle logiques glissé quelques courtes scènes de conscience incontrôlée ou les monologues de quelqu'un. Ou même quelqu'un de dicter les mots de passe à partir d'ensembles aléatoires de lettres et de chiffres. Ces visions ont duré seulement quelques secondes - je suis déterminé parce que ces scènes apparaissent dans mon esprit, cependant, que l'observation du monde extérieur, je n'a pas cessé. Par exemple, je continuais audience a lieu à côté de moi de parler ou d'une chanson à la radio. Mais ces moments non gérés courtes je pensais au moins une partie, mais lui arrache encore de sommeil. Et donc je l'ai essayé de contrôler l'apparition de moments de conscience incontrôlés. Parfois, ils étaient une chaîne, et cette fois je ne brièvement endormir.

Et pendant un si court sommeil, je me suis réveillé à partir de projections d'eau sur son visage. Je ouvris les yeux. Dans les lanternes faiblement éclairés lointaine pelouse était coureurs à venir - 10 mètres de moi. Cependant, mon visage était très humide. Perplexe, je essuyé son visage avec sa main et pure sera de nouveau oublié. Ici, dans mon visage éclaboussé de nouveau, et autour de l'herbe martèlement fractionnée - comme pendant un orage. Je suis outré et surpris il ya quelques jours sur moi accroché ciel austral foncé avec

des étoiles brillantes, sans un seul nuage. Je essuyé mon visage et ouvrit les yeux. Je était humide, mais je dois rien coulait. Cependant, tout au loin, on entendait le bruit caractéristique de gouttes de pluie. Je me suis assis. Il n'a pas plu, le ciel brillait étoiles brillantes. Mais certains des athlètes se trouvant près de moi aussi déplacé, et, dans la panique. Et puis à droite dans mon visage succès perdre un courant d'eau. Et je préfère vois pas, mais je sentais qu'elle a frappé du ciel et de la terre de 15 mètres de moi. Je me suis tourné sur la lampe de poche et préfabriqué voyais clairement installations d'arrosage: le tube d'alimentation qui sortait de l'herbe à seulement 10 centimètres, jaillit l'eau. Je me suis vite saisi les terres humides sont couchés sur elle mes choses, les fourra dans un grand sac, l'ai ramassé et couru vers le bord du terrain de football, se cachant derrière notre fourgon. Avec une demi-minute, je me suis assis tranquillement ... mais alors je éclaboussé le nouveau jet - déjà en retard. Donc, il y avait deux système d'arrosage. Je collectionnais tous ses biens et l'ont emmené à la chaussée. La plus grande chose accroché sur le trottoir - certains d'entre eux ont dû presser. Le sommeil a finalement disparu.

Je me suis tourné sur la lampe de poche à la puissance maximale et retourné sur le terrain de football. Outre les deux plantes me oblivshih je pouvais voir le faisceau de lumière deux de plus - dans les profondeurs de la pelouse. Tous les quatre de l'installation tournait et arrosé de jets lâches tout l'espace autour d'eux. Le plus intéressant est celui de tous les couché sur les athlètes sur le terrain de football se leva et marcha loin de ce juste moi! Le reste a continué à poser sur l'herbe humide. Contrairement à moi, les Français aiment la chaleur ne vont pas à dormir sur le dessus des sacs de couchage, et en leur sein. Et lorsque le jet a sorti l'un d'eux, juste Sleep Tight lui-même tiré sur le capot de la tête et une prestation de serment sourd, somnolent, mais très émotionnelle. Dans la lumière de la lampe à une distance de 15-20 athlètes dorment m'a rappelé des vers aveugles épais, pelle géante sorti des profondeurs de la terre et sur la surface lentement déplacé.

Contre le mur du complexe sportif, je vis un grand réservoir en plastique. Sortant de ce sac à moitié vide d'ordures, je couvrais ce un réservoir des systèmes d'eau de pluie. Mais un jet puissant immédiatement annulé réservoir et le jet de se libérer. Je ai apporté un couple de chaises dures et les mettre sur le fond d'un réservoir renversé. Le jet a été apprivoisé, mais elle a commencé à chuchoté à gronder à l'intérieur des parois et le fond de la cuve. À proximité poser une autre course. Il dit termes d'artillerie, il était dans la «zone morte» de pluie Position: jet avant de battre par lui, et l'athlète est resté sec. Mais il a été réveillé par le bruit de l'eau dans le réservoir est vide, comme un tambour. Athlète assis et se mit à jurer. Contrairement à leurs camarades de sommeil plus humides, il jura de ne «nulle part», et spécifiquement adressée à moi. En raison de leur ignorance des Français, je ne comprenais rien et a raté la passe de remarque. Je trouvais un réservoir et deux chaises lourdes, housse de pluie et une deuxième installation. Deux plus lointain "âme" aux coureurs de sommeil n'a pas les atteindre.

Je regardai ma montre - il était une heure et demie. Le rêve a disparu. Pendant quarante minutes avant les premiers coureurs de réveil de décalage, je presse mes vêtements.

Comme hier, je suis tombé dans l'obscurité, torches d'embrasement de l'asphalte à 10 mètres en face de lui. Formateurs humides (trempés tous les trois paires), mais ont trouvé leggings sèches, et frottées entre vos jambes ne peut pas avoir peur. Il commence une montée douce mais continue. Pyrenees France aller en profondeur dans la gamme de basse montagne, et nous monter l'un d'eux. Avant le début de «La France en Courant» Commandement émis des lettres de voiture, qui répertorie tous les points géographiques - jusqu'à l'embranchement de la route ou des fermes isolées. Spécifiez la distance à chacun d'eux à partir du point de départ et la hauteur au dessus du niveau de la mer. Dans les Pyrénées que nous avons à gravir est relativement faible - jusqu'à 900 mètres. Mais quand il se lève, le paysage est complètement différent de ce que nous avons observé dans les plaines de Gascogne. Pour moi, il est exactement comme la route qui longe la côte de la mer Noire du Caucase - dans les zones où la serpentine est retiré de la mer. La seule différence est que les voitures passent par une fraction.



Multi-journée tour à vélo des Français sont attirés pas pas cher, et la proximité de la nature!

Prenant la parole devant sur le trafic, je ne mentionnais pas sur les gens sur des vélos. Partout en France il ya tellement que vous pouvez dire sur les routes périphériques, ils sont la principale forme de transport. Mais parmi eux, je ne suis pas, à pédaler pour le style russe - une veste et un pantalon avec des pinces à linge sur. Si une personne se rend en France sur un vélo, cela ne signifie pas qu'il n'a pas d'argent pour une voiture.

Une fois que nous nous sommes arrêtés le bus en attendant que notre coureur. Nous sommes passés devant un homme de 50 ans et un garçon d'environ 10. Sur les vélos suspendus poches et tubes laminés de tapis volumineux. Les deux otbonzhurili nous - ici cyclistes et les coureurs faites pour saluer les uns les autres. Après avoir passé 100 mètres, ils se sont arrêtés près de la voiture des équipes de nos concurrents. Deux coureurs ont commencé à embrasser un homme et une conversation animée avec lui. Puis, au petit déjeuner, je demandé à ces coureurs: vous avez rencontré un ami? L'un d'eux a répondu, "mon patron." Ces motards - le propriétaire de la production automobile et de son fils. Ils ont beaucoup de jours Voyage à travers le pays, et ils dorment dans la nature.

Mais la majorité des cyclistes encore équitation lumière, sans poches. Tous, même les grands-parents de 70 ans, vêtus de combinaisons étanches vives, sur leurs têtes, "entassés" casques. Eh bien, tous les vélos de marque et moderne. Ils se déplacent souvent en groupes de 10 personnes, même si elles passaient, ils travaillent dur sur une longue montée, chaque groupe doit avoir otbonzhurit.

À plusieurs reprises - le plus souvent dans les hautes terres, où la faune emporte sur les terres agricoles - Je vis aussi un groupe de quatre à six personnes à se déplacer à pied, avec des sacs à dos légers sur leur dos. Tous leurs bagages lourds traîne sur lui-même ishachok.



Voyages aux lieux des ancêtres oubliés sont de plus en plus populaire. Les touristes sont attirés compagnons ânes

Je parlais à "komandirshey" un tel groupe. Je eu de la chance: tous savaient anglais. Le groupe est arrivé en provenance du Canada. Ils se rendent dans les lieux d'origine de leurs lointains ancêtres. Ici, dans les municipalités qu'ils étaient capables de "remonter" les centaines archives. Nous apprenons leurs noms beaucoup de choses inattendues. Ils viennent en France, presque chaque année, mais passer des vacances comme ça, balayant les châteaux en ruine et des villages abandonnés, il était beaucoup plus intéressant que de mentir sur la plage les dérangeait la Côte d'Azur. Les Canadiens français un formulaire No de loisirs - randonnée avec des ânes pour les ancêtres de patrie - est de plus en plus populaire. Une seule mauvaise - est plaint à moi, des groupes de «komandirsha": le groupe souffre de leur cousin de Chicago qui a réussi à les prendre avec vous dans cette campagne. Ils ont peur de laisser aller d'un cousin de la boutique, les cafés Internet, même dans les toilettes. En raison de tout ce groupe de comté des Pyrénées n'a pas encore rencontré aucun local, compétent en anglais, même si un autre mot que "correct."

Je voudrais ajouter: forcé de confirmer les paroles de Canadiens. En dehors de Paris, rencontrer très rarement le français anglophone. Même les coureurs forts des participants «La France en Courant», voyagez souvent à l'étranger pour les compétitions, maîtrise de la langue est très faible. Selon mes observations personnelles, les connaissances des gens de la langue anglaise, même surpasser France Lettonie, la Slovaquie, la Géorgie et l'Ukraine. La concurrence en Europe pourrait atteindre que par la Turquie. Mais stations turques si beaucoup de gens savent allemande.

Il ya un stéréotype que les Français ne apprendre la langue de leurs voisins en raison du manque de capacité, mais à cause de la réticence, qui a été construit au niveau de la stratégie nationale. Pendant 14 jours de course sur la radio de la voiture entendu que des chansons en français. Plus souvent que les autres - un trio de la comédie musicale "Notre Dame", plus frappe Joe Dassin et Dalida. Musiciens établis qui accompagnent le «La France en Courant», aussi, chanté en français seulement.



Lors de la tournée de 14 jours, je entendu une chanson en français seulement ...

Pendant les fêtes du soir - sur l'accordéon français (selon les normes russes, cet outil est-il appelé un accordéon, car il avec des boutons à la place des touches), mais dans les zones urbaines au cours de la fin - un synthétiseur, qui porte programme sonore est l'accordéon français, et sans sons de basse et de percussion. Dans la soirée, en plus de chansons françaises à des rassemblements ... sonnè russe. Surdon, Vorè et autres organisateurs de la «La France en Courant» sont venus à notre minibus et ont pris Sergei Krasnobaeva avec sa guitare. Ecouté "Forêt Sunny" les chansons de Vysotsky, des œuvres d'Krasnobaeva. Bien sûr, ne pas comprendre un mot, mais avec un grand plaisir.



... Et en russe. Dans l'exercice de notre commandant Sergei Krasnobaeva

Pourtant, personnellement, je ne fut pas créé une telle impression que les Français ne parlent pas l'anglais d'un principe (même si en fait ils le savent). Provincial français - des gens curieux, sociable et même assez

directs. Après l'arrivée, approprié pour les coureurs, poser des questions. Je tiens à exprimer ma déception sincère et regrette que je ne peux pas y répondre. Et je ne peux pas les comprendre. Lorsque je tente de leur expliquer en anglais, mais "correct", en fait, il est difficile pour les quelque chose d'autre à attendre. Eh bien, ses athlètes - participants de la «La France en Courant» - si le jour avant de terminer avec quelqu'un d'entre eux se tenait au début et nous avons vu l'autre directement sur le parcours - le lendemain, après que me salue comme un vieil ami - tend la main pas Il m'a atteint dix mètres, et une poignée de main, même un peu câlins. Une femme (coureurs médecin mozolistka) tout à fait avec le sourire joyeux baiser sur les deux joues, même si je suis en sueur et mal rasé.

Le Pass ibérique (élévation de 900 mètres), il commence à pleuvoir, ce qui apporte un sentiment de fraîcheur et de soulagement. Jusqu'à présent, la chaleur "get", même la nuit. En outre, pour 20 kilomètres, nous descendons à 430 mètres, et ici, nous avons prévu de repos journalier dans la ville de Belmont sur Rance. A en juger par sa taille, le nombre d'habitants est à peine plus d'un millier de personnes. Impressionnant belle grande cathédrale, en regardant le ciel avec leurs flèches.

Avec grand regret, je trouve que je ne pouvais pas prendre une photo d'elle: les piles de l'appareil sont épuisées, lorsqu'il est mouillé sur le terrain de football. Un sèche il n'y a aucune possibilité - pluie fine se transforme en une averse, et même l'air est saturé d'humidité dans la grande salle de sport. Oui, un complexe sportif ici est pas mal, surtout compte tenu de la petite taille de la ville. Mais le terrain de football, je ne vois pas ici. Probablement, la première ville de France, où je vis un grand terrain de football: à côté d'une grande salle - seulement un couple d'aires de jeux pour mini-foot, pas la zone de comptage dans le hall. Cependant, il est logique: les pâtés de maisons situées à Belmont plus profonds du terrain, et quelques maisons, même sur les étagères verticales moulées, creusées dans la roche. Où est la boîte aux lettres?

Mais alors, quand nous avons commencé à partir du centre de Belmont, à partir du haut d'une reprise prolongée ouvert vue d'un stade de football standard, niché sur la seule zone plate du terrain accidenté. Sur le terrain, le match a eu lieu, et même dans les stands des trois rangées de bancs spectateurs assis sous des parapluies! Après tout, il est vu dans l'arrière-pays français maintenant, je vais sembler étrange si les Russes jamais battu le football français - même au niveau du club, si l'équipe.

Encore une fois, nous montons au col de montagne à une hauteur de 900 mètres, puis - une descente continue à la ville de Lodève. La pluie cesse pendant 10 kilomètres de la ville, et dans le Lodève que nous a dit qu'il n'y avait pas de pluie pendant plus de deux semaines.

Le correspondant de «travail», poursuit une série de rapports de la France d'athlétisme terme «La France en Courant», en passant par toutes les régions du pays



Sur la route de Lodève - St-André-les-Alpes - Guillestre - Challes les Eaux

Nous commençons dans la ville de Lodève. Derrière étaient les Pyrénées, et avec eux - l'humidité et de fraîcheur. Après avoir surmonté un petit col courir dans la plaine. Sur la façade d'un hôtel de bord de route, le thermomètre indique 29 conseils. Et seulement 5 heures du matin, encore sombre. Étoiles Sky douchés, pas de nuages. La journée promet d'ajouter le manque d'air et de soleil.

Provence est différent de Gascogne air plus sec et les plantes correspondant à un climat sec. Peinture verte nature en Provence est pas si brillant. Où croisez zones sauvages, il ya beaucoup d'épines et moins de grands arbres. De nombreux oliviers, ressemble le paysage de l'arrière-pays grec. Surpris champ planté de lavande. Je suis surpris par sa taille - dans certains endroits, ils étendent à l'horizon. Où donc beaucoup d'herbe Vierge? En dehors de l'impression qu'en vertu de la lavande en Provence donné beaucoup plus de terres agricoles que même sous la vigne. Et en général, en France, en fournissant du vin et de brandy à tous les coins du monde, je m'y attendais à voir beaucoup plus de vignobles.

Déjà au début de Lodève apprendre nouvelles: une seule équipe sur la «La France en Courant» moins. Un jour plus tôt, nous avons appris le scandale dans l'équipe Retour Europ (Skechers), composée principalement d'indigènes du Maroc. Son commandant, Hamid est pas la première fois met l'équipe dans le Tour de France, et toujours se battre pour la victoire. Hamid - un coureur fort, mais la «gloire» qui aime à établir une dictature.

Brouillé avec lui, Karim est venu à notre équipe et offert leurs services Krasnobaeva, qui est - ses pieds rapides. Sergey, avant d'aller à l'Surdonu Vorè et a décidé de nous consulter. Nous (au moins, personnellement, je) pensons que les 25 kilomètres, nous sont normaux, et 3 - déjà en vigueur. Et à la fin le taux diminue de façon significative. Avec l'inclusion de Karim notre équipe non seulement chacun de nous va courir plus vite que maintenant. Karim va aussi beaucoup mieux que n'importe quel d'entre nous. Donc, personne dans notre équipe contre Karim ne me dérange pas - il a même eu souper dans notre société. Mais les dirigeants de «La France en Courant» exprimé le droit de veto. Si nous avons juste pris un étranger - qui, s'il vous plaît. Mais la transition des athlètes d'une équipe à une autre pendant la course est déjà exclue.

Et le lendemain, après le départ de Karim équipe Skechers laissé six personnes - avant qu'ils ont abandonné des gens d'une blessure au pied. Ainsi, ils doivent partager les 200 kilomètres pour les 6 - 33 km par personne par jour. Vous pouvez exécuter et 25, mais ensuite l'équipe mettez facteurs Vorè telle qu'il ne peut pas concourir pour des prix. 33 Et, apparemment, étaient charge trop lourde. En une journée, l'équipe de commencer à tondre l'épidémie de blessures, Skechers et se retira de la compétition. Donc, nous - l'équipe "Sibelko Divo" - immédiatement déplacé au classement général de la septième à la sixième place.



Dans toutes les routes françaises de montagne bordées de déchiqueteuses de roches tendres. Apparemment, le bois en France est moins cher que dans la Russie

Mais à l'horizon, il ya les Alpes. Si Pyrénées en face de nous est apparu comme un croissant progressivement sur une petite colline, la principale montagne européenne de loin impressionnante dans son champ d'application. Curieusement, cette hausse est pas aussi épuisant comme il ya quelques jours - Pyrénées.

Nous courons sur la route le long de la rivière est assez large. Si vous ne voyez pas que la rivière est constante et ne prend pas en compte le fait que nous nous dirigeons vers ce courant, alors je ne pense que nous courons sur un terrain plat. Parfois, il semble qu'il ya plus de bas que de hauts. Mais à la fin de 80 kilomètres imperceptiblement recruter hauteur de 300 à 900 mètres.

Les municipalités sont de plus en plus rare. En conséquence, les animaux sauvages - le plus souvent. Même dans les plaines de Gascogne sur la route, nous avons rencontré les lièvres écrasées, de grands oiseaux colorés et même animal prédateur avec une grande queue touffue - probablement un furet, et peut-être même une martre. En Provence, à quelques reprises sur la route vu les serpents morts et les grands lézards. Mais sur toutes ces voitures sillonnent les routes sont très rares. Peut-être pour cette raison les animaux sont donc encouragés qu'ils deviennent partie intégrante de la vie de la zone de l'asphalte. Il marcher leurs chiots, dormir et même engagé dans un processus d'accroissement de la population. Ainsi, alors qu'il était stationné au bord du champ de blé en pente, je remarquai lapin. Son dos gris, il se confond presque avec le sol. Et à partir d'une distance de 15-20 mètres, je pouvais le voir que lorsque le lièvre sauté - il était impossible de considérer le reste. Bientôt, le lièvre, et le second - il a couru pour la première, puis a sauté sur lui. Apparemment, un couple de mois, le nombre de ces animaux a augmenté en Provence. Je me demande si en France les chasseurs, et ils ont des restrictions?



Lièvres français courageux autorisés près à bout de bras ...



... Et les poussins eux-mêmes ramper sous les roues des voitures qui passent rarement

Et dans la ville de forêt de Saint-André des Alpes, je suis encore plus surpris. Sur la périphérie du camping Je regardais un premier petits poneys ludiques et chameaux de Bactriane qui paissaient à côté du terrain de football. Ils ne sont pas liés ou clôturées - la clôture est non seulement permis à ces animaux pour aller sur le terrain de football. Et de l'autre côté de la voie est ouverte pour eux - au moins dans la direction de la ville, bien que les montagnes sauvages, même à la banque d'un lac. Et puis ici, je l'ai vu de plus en plus d'oiseaux. L'un d'eux m'a admis avec l'appareil photo à une distance d'un mètre. Lorsque je me suis penché vers lui et photographié, et puis un autre, étendit la main, un lièvre était pas peur - si je remets mes deux pieds de plus, je l'aurais attrapé par la peau du cou. Hare a été effrayé seulement proche morue et le bruissement de l'herbe, je essayé de franchir une autre étape dans sa direction. Et contre les rayons brûlants du soleil lapins locaux cachaient sous les tables et chaises en plastique, et même sous la boîte de fer destiné à un barbecue.

Ensuite, l'examen de la zone avec l'un des cols alpins, je l'ai vu un troupeau de cerfs. Mais ils ne sont pas aussi courageux que les lièvres - le cerf a commencé à se cacher dans la brousse dense, où la distance entre eux et notre voiture a été réduite à 200 mètres.

Les plus hautes montagnes commencent après station ville de Briançon. Farmland remplacé par une forêt de pins, puis - prairies alpines. Sur le côté nord de la pente à la place de l'herbe, nous voyons des rochers nus avec bonnets blancs des glaciers. La journée d'avant-hier dans l'après midi nous avons tourmenté la chaleur - jusqu'à 40 degrés à l'ombre, et maintenant veste merznessh même lorsqu'il est immobile.

Sur la longueur du segment d'autoroute de 25 kilomètres, nous nous courons avec une altitude de 1350 à 2650 mètres. Après le col est un vieux routier de la province des Hautes-Alpes en Savoie française. Le nouveau morceau de route pavée à travers le tunnel, hauteur rembourré de 2200 mètres au dessus du niveau de la mer. Mais Daniel et André Ménard Surdon ne cherche pas de moyens faciles pour nous - nous ne courons pas par le tunnel et le col. Et je ne le regrette pas - paysages si beaux ouvert à Verkhoturov!



Derrière ce grand tunnel commence Alpes

Cependant, la partie supérieure le plus de la route va à Sasha et Ira Coastal Hrenkovoy. Et nous appelons dans la passe dans une camionnette, et la partie supérieure de la route, je monte toujours sur le sentier de chèvre. Entre les deux falaises de pierre je vois le glacier. Mais il n'a pas été loin d'être aussi beau que de loin. Il rappelle la neige Mars au sommet et au bas - un marécage sur une pente raide.

Pour atteindre la neige «réel» et de la glace, un petit groupe de voyageurs ainsi champs pieds sur le marais, puis se déplace doucement dans la croûte gris clair, puis glisser leurs pieds, puis tombant à genoux. Âne chargé repose. Son deux boutons dans le cul. Ishak trompette cri exprime son indignation.

Quand je descends de l'autoroute, vient de rencontrer un autre groupe de touristes de l'âne. Dans ce passage,

il semble, ânes - la deuxième forme la plus populaire de transport après le vélo. Sur les tiers - les voitures. Ils étaient dans le parking tous les trois, y compris notre minibus. Il arrive que des amateurs de gravir les montagnes, et tout le trafic de transit à partir du haut des Alpes en Savoie passe par un tunnel en dessous.

Cyclistes, si familiers à toutes les routes françaises provinciales ici sur la passe, même dans une grande quantité. Et la partie de la Savoie est encore plus grande. Notre minibus vers le bas à une vitesse de 60 kilomètres par heure. Et les cyclistes, les uns après les autres, se précipitant, filant devant nous, comme si debout. Pour la première de ces machines-équitation techniques folles à partir de laquelle le haut-parleur se précipiter équipe. Si je comprends bien, pas de la série - "gars tranquille" et ajusté le chemin de la trajectoire du cycliste.

Mais il ya ceux qui se lèvent et ne sont pas aussi fringants que ces chauffards, et ne méprise pas si vite. Apparemment, ceux-ci - des retraités, des étudiants et des amateurs. Mais équipé tous très profondément.



Dans les Alpes plus de cyclistes que dans la plaine



A une altitude de 2650 mètres ont obtenu la moitié de l'équipe "Sibelko Divo" et le chef du Tour André Surdon

Nous avons une descente assez raide. Sur le long tronçon de route de 30 kilomètres à partir de 2650 être en panne à 650 mètres. Autrement dit, une moyenne de 70 mètres sur chaque kilomètre. Pour moi, il est maintenant - le pire. Tout d'abord, bouché les muscles antérieurs de la cuisse. Quand je vais au début, ils ont non seulement mal, mais parfois ne sont même pas écouter. Un couple de fois mes jambes donnent juste façon tout à coup, et je tombe presque sur la route. Deuxièmement, lorsque vous mettez votre pied sur la surface inclinée vers l'avant, les pieds quittent une espadrille avant. La pression augmente sur les doigts, et encore penser à un maïs qui a récemment si bien coupé notre tournée médecin.

Dans les intervalles de repos entre leurs jogging kilométriques je change constamment mes chaussures. Ils ont trois paires sous les sièges avant à la droite du conducteur. Je ne change pas seulement des chaussures, mais aussi dans les semelles. Vous mettez la semelle - étanchéité des doigts commencent à faire mal. Sortez de la semelle - sous le poids de mon corps commence à nuire à la partie avant du pied. Si vous mettez le pied sur le tarmac, à partir de l'extérieur du pied, les articulations douloureuses à la base du petit doigt quand à l'intérieur - à la base du pouce.

Porté sur quatre ou cinq étapes, je demande Sergei et Valya me remplacer. Ils sont maintenant en cours d'exécution sur toute la ligne. Il est géré comme facile - respirer dans la descente ne semble pas être errant, le taux élevé d'impulsion ne se lève pas. Mais Valya commence bientôt à avoir mal au genou.



L'immense parc de la paille de sculpture originale dans les montagnes de la Savoie France

Lorsque nous quittons la plaine, je suis en cours d'exécution sans problèmes. Maintenant, je commence à toutes les cinq minutes. Bien que la seconde moitié de chaque tronçon d'un kilomètre d'essayer de courir contre, qui est, pour garder le rythme, et même de l'augmenter. Je suis allé un rapide - quelques minutes de respiration est entièrement restaurée. Une fois de plus, une honte que nous ne sommes pas huit et sept ans. Paires attente de changement serait la meilleure option. Sergei et Valya maintenant recommencer, et ils se reposer dans l'intervalle de 13-15 minutes, tout semble trop longtemps - avant la prochaine sortie sur le début à chaque fois, même pas besoin de faire un peu de jogging et d'étirement tous les muscles.

Dans la plaine, nous couvre à nouveau la chaleur. Ici, comme en Gascogne, en Provence à midi 35 à l'ombre. Et si les «subsistance standard» de 25 kilomètres, je sont généralement assez facile (sauf pour la douleur dans les pieds et les muscles antérieurs de la cuisse), à environ trois kilomètres après que «dessus de la normale", déjà en cours, comme ils disent, la morale et volontaire. Mais maintenant, enfin, nous courons dans les rues d'une petite ville ... et bientôt en raison de la tour montré du centre-ville, où vous pouvez voir la place, notre arche d'arrivée gonflable. Répondre aux questions nonchalamment gaie Surdona André et Dominique Chevalier (rencontré Sergei et Valya et je acceptai), aller à le salut des âmes.

A propos douche Français - un seul mot. Les économies de l'Europe occidentale, construit un culte. Et la France à cet égard n'a pas disparu. Nous allons dans la douche deux fois par jour, et si la soirée était chaude, puis une troisième fois avant d'aller au lit. Soupape classique - pour l'eau chaude et froide - on n'a jamais vu. Réglez la température du jet vous ne pouvez pas. Sous chaque arrosage - un seul bouton. Vous appuyez sur - certains flux d'eau de temps. Parfois chaude, et puis il ya seulement mouiller les mains et essuyer leur corps tout entier. Parfois - chaud. Parfois - froid. Le froid peut être modérément froid et peut être - glaciale. Lorsque, après l'air frais des montagnes est toujours et l'eau dans la douche de glace - il est pas très agréable. Mais ce qui est arrivé une seule fois. Pour la deuxième fois que mes oreilles ne tiendraient pas: si fort à crier et grondant sous les jets de froid qui aiment la chaleur françaises.

Maintenant, à propos de "peu de temps, au cours de laquelle l'eau coule." Parfois, il - une demi-minute. Et parfois - seulement quelques secondes. Vous pouvez, bien sûr, une part sans cesse appuyer sur ce bouton. Mais l'eau ne semble toujours pas immédiatement après avoir appuyé sur: 10 secondes squash, 2 secondes flux d'eau à sec. Et d'autre part, à appuyer simultanément sur la mousse - pas très confortable.

Mais une âme, je suis tombé sur l'autre extrême - dans le vestiaire de la campagne de l'équipe de football. Il est venu à l'un quand les autres ont disparu. La conception technique de l'âme m'a fait réfléchir. Aucune personne de moins de 11 arrosoirs (par le nombre de joueurs dans l'équipe) ne sont pas même des boutons. Il ya seulement une poignée de gros robinet rouge que la nôtre sur des cuisinières à gaz. Je me tourne vers le haut à 90 degrés. Pas d'eau. En outre entraîné en rotation de 90 degrés. Encore une fois, il n'y a pas d'eau. Encore une fois 90 - encore une fois pas. Pour en revenir à la salle de casier. Lorsque le temps de se rhabiller - versé de l'eau directement à partir de 11 arrosoirs. Je me lave pour longtemps, parce que trois minutes de l'eau sur le sol chevilles déjà. Je tourne la grue rouge de 90 degrés. L'eau qui coule. Je suis en attente pour. Quelques minutes plus tard, un autre tour. L'eau continue à couler. Et moi, à ma grande horreur, je me rends compte que je ne me souviens pas - combien de fois je me suis tourné le bouton lorsque vous l'allumez. Et la position dans laquelle elle était à l'origine. Et l'eau a déjà sorti de la douche dans le vestiaire et va bientôt commencer à couler dans le couloir et le directeur du bureau du club. Ne perdez pas de pansement temps, je "couru" le long du tuyau d'entrer dans la douche. Et seulement à l'entrée de la maison, je trouvai une grande vanne. Le débit d'eau de 11 arrosoirs arrêté. Je soupire avec soulagement et pense que, "Peut-être que le propriétaire du club, ou le directeur - général de l'âme schiry russe ou ukrainienne? Ou balayant du Caucase? Eh bien, il est pas un système européen de contrôle de l'écoulement de l'eau dans la douche! "