Зима, прощай! Иремель, хаумэ!

Испытай себя. Очередной забег и очередной репортаж с дистанции от нашего внештатного спортивного корреспондента Игоря Болонина

Игорь **БОЛОНИН**

Зима-2024 была уж слишком долгой, снежной и суровой. Морозы за 30, снегопады, ледяные дожди. Вся эта «прелесть» серпом на корню почекрыжила весь тренировочный план.

Пришлось отказаться от забегов на свежем воздухе, в распоряжении остались только эллипсоид и беговая дорожка. Оно, конечно, тоже хорошо: и сердце, и ноги укрепляет, но всё же немного не то. По сути – с ноября по конец марта на уличную пробежку выбрался всего лишь раз. И то на Банном (курорт в предгорьях Южного Урала неподалеку от Магнитогорска – прим. авт.) на новогодних каникулах. Ох, как же тогда было весело сбегать и съезжать с заснеженного склона! Если б я только знал, как это бывает в горах, что повыше, то тогда, может быть, ни к каким зимним марафонам близко бы не сунулся. Хотя кого я обманываю? Но обо всём по порядку.

В общем, как вы поняли, душа истосковалась по бегу. Жуть, как тянуло ехать далеко-далеко, бежать с ветерком, вдыхать аромат хвои, таращиться на горные дали, превозмогать судороги, а потом снова ехать и ехать. Поэтому ранняя весна хоть смущала холодами, да ещё и великий пост нагрянул, но ждать и караулить летние забеги мочи уже не было. И тут «Вконтакте» выскочило объявление от организаторов ультрамарафона «Малидак» (кстати, в августе побегу и его тоже, там дистанция – 100 км!), что, так мол и так, в марте состоится забег «Иремель Ярыш» (в переводе с башкирского Иремельская гонка). Увидел знакомые буквы и картинки, ладошки вспотели, глаза загорелись – решил, надо бежать, и чёрт с ней, с зимой, была не была! Смущало, конечно, во-первых, что в горах еще снега по колено, а внизу, скорее всего, распутица, во-вторых, что село Тюлюк (место, откуда стартует забег) от Варны в четырёх сотнях километров, в-третьих, что полтораста из них пролегает по не самой простой трассе М-5 «Уфа-Челябинск» (вереницы фур, подъемы, спуски, опасные слепые повороты), но жажда бега и приключений переселила. Опять же, показалось весьма символичным открыть новый сезон там же, где закрыл предыдущий – на священной горе Иремель. На высокий результат рассчитывать, конечно, не приходилось. Форма далека от оптимальной, и вес после зимы еще не ушёл. Но хотелось хапнуть адреналина, свежего воздуха и дать ногам прочувствовать плотную горную нагрузку. Ну, и виды, белоснежные, конечно, манили. Такой полноценно зимний Иремель раньше видел только на картинках.

Итак, выехал в пятницу после работы. Гнал резво. После Степного выбрал трек не через Пласт и Варламово, а свернул на Кидыш. Да, местами (кстати, редко) дорогая убитая, зато она почти пустая, самая короткая и вполне живописная. Часа через два уже подкатывал к Кундравам, а там всего-ничего до Миасса, и вот уже выезд на уфимский тракт. На магистрали хорошо поднажал – где позволяли рельеф и трафик. Златоуст, Сатка, Бакал и прямо за ним поворот налево по указателю «Первуха». Да, первый старт в сезоне после поворота на Первуху. А дальше через Меседу – на Тюлюк. Как раз после Меседы асфальт кончился. Пошёл грязный и убитый грейдер. Но ни кочки, ни ямы не в силах были затмить всей этой пронзительной горной красоты. Леса без края, воздух – не надышишься, живописные склоны, скальные бастионы и курумные реки Нургуша и Зигальги – чудо! А ведь всего три часа назад за окном автомобиля по равнине гулял степной ветер. Южный Урал – воистину страна контрастов!

В сумерках въехал в Тюлюк. Успел даже полюбоваться закатом над Бактами и Зигальгой. Места в гостиницах и туристических приютах закончились еще за месяц до забега, благо, хорошие люди не заканчиваются нигде и никогда. Инспектор национального парка «Зюраткуль» Анжела предложила переночевать на чердаке визит-центра. Место просто находка: тепло, есть диван, свет, отличный вид на горы – сказка, короче говоря. Поэтому легкий ужин и крепкий сон были обеспечены. Благо, ниже ночевали спортсмены, так что все обошлось без шумных посиделок.

Утро выдалось морозным и солнечным. Большая удача для конца марта. Распутицу сковало льдом, так что до стартовой поляны можно было добраться и без резиновых сапог. За час до забега отправился на место. Машину оставил возле визит-центра, до марафонского городка пробежался, заодно размялся. Быстро получил стартовый пакет, оставил лишние вещи в камере хранения. Снаряжение перед забегом проверяли тщательно, причём делали это сотрудники МЧС. Свисток, аптечка, фонарик, заряженный телефон, немного еды (гели, банан, батончик) – вот и весь нехитрый скарб трейлраннера. Прошёл проверку – и всё, обратной дороги нет (шутка). Всё хорошо и весело, но как по мне, народу уж очень много. Стартуют сразу 500 человек. В последние минуты они не замерли в ожидании, а прыгают, разминаются, фоткаются – милая, но назойливая спортивная суета. Скорей бы уже старт. 3,2,1 – вот и он.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО АВТОРОМ.

> В общем и целом получилось всё, как я люблю. Съездил далеко, выложился как следует, впечатлений набрался. Ещё и шапочкой разжился для тренировок. Отличное начало сезона! Ну, а что касается совета начинающим бегунам, то для них с непривычки здесь будет сложновато. Поэтому, если уж хотите поучаствовать в «Иремель Ярыш», то попробуйте дебютировать в гонке на 5 километров – в Ларкином ущелье. Там тоже очень красиво и увлекательно.

Первые минуты и километры – разведка бегом. Искал подходящий темп и место в общем потоке. Кто-то бежит слишком быстро, большинство чересчур медленно. Хочется быстрее выйти на оперативный простор и бежать в одиночку, ни под кого не подстраиваясь. В суматохе забыл включить смарт-часы, сделал это только через полтора километра после старта. Ну, и погоня за уединением вышла боком. Слишком форсировал темп на старте и километров через пять поднаелся. Как раз перед началом основного подъема. Но время назад не отмотаешь, а потому работать надо было с тем, что есть. Снижал темп, выравнивал дыхание, переходил на шаг. Подъемы (тягуны и крутики) добивал широкими переступами. Неприятная тяжелая пахота в горку. И так примерно до 10-го километра из всех 27. Спасибо еще, конечно, что на Иремель из Тюлюка ходит много туристов. Поэтому трек для них укатывают на снегоходах. Месить снежную целину было бы втройне печальнее.

И вот поднялись в предтундровый лес. Тропа выровнялась, и это были самые приятные минуты забега. Вокруг не просто деревья, а какое-то берендеево царство. Мохнатые елки под снежными шапками, голубое небо, яркое солнце и пирамида Иремеля, зияющая меж хвойных макушек – просто песня! Снежок приятно хрустит под ногами, скорость снова набрал крейсерскую. Впереди плато – и там виды – закачаешься, и ветер, и … если б я только знал, что ещё, то повернул бы назад, но поздно.

Итак, на зимнем Иремеле я, повторюсь, еще не был. По снегу поднимался максимум до перевала. А тут всё оказалось по-взрослому. Трасса до высшей точки 1582 – по заледенелым камням, присыпанным, внимание, заледенелым снегом. Трекинговые палки бы ой как пригодились, но что есть то есть. Вдобавок, честно признаюсь, и сам грацией снежного барса или горного тура не наделён от слова совсем. Тут природа подшутила, как могла. Зато есть длинные руки и ноги. Так что на четвереньках пополз вверх, цепляясь за камушки и уворачиваясь от тех, кто с криками съезжал на пятой точке с вершины. Имя им легион. И выглядело всё это комично, фантасмагорично, как во сне. Взрослые дяди и тёти в колготках массово летят чуть не в пропасть. И смеются, и плачут. Ну, не дать не взять недобитые младенцы из античной Спарты. Мы (трейлраннеры), видимо, как раз из тех, кого скинули когда-то в бездну, но не удосужились проверить, что всё прошло по плану. А эти гордые и больные на голову дети (шутка) выжили и теперь вот чем занимаются, да ещё и по доброй воле. Как это иначе объяснить? А никак.

Короче, до вершины худобедно дополз. Самое весёлое началось на спуске. В протектор кроссовок набился снег. Ноги скривила судорога (сгибать было крайне больно и неудобно). Так что тормозить на обледенелом склоне было нечем. А тут ещё ураганный ветер начал бить в лицо. Но, как говорится, «жить захочешь, ещё не так раскорячишься», поэтому двигался, как мог. На одном из кулуаров я и следом ещё паровозик из десяти бегунов набрали такую инерцию, что казалось – все, расшибемся о камни. Пришлось раскинуть и расшаперить руки и ноги, как гигантской многоногой каракатице, и это, на удивление, сработало.

Дальше началось более-менее ровное плато. Наконец-то можно было хорошенько насладиться видами. Всех встречных приветствовал улыбкой, желал удачи. От души хотелось, чтобы ребята всё преодолели без травм. Так в итоге и вышло. И вот уже спустился к кордону природного парка. До финиша – 7 километров. По контрольному времени большой запас. По своим планам тоже всё в порядке. Работа до финиша.

На солнышке трасса малость подраскисла. Раскис и я, накатила усталость. Аукнулся всё тот же чересчур резвый старт. Ушёл в экономрежим, но заслышав музыку из марафонского городка, понял, что все, отмучился, можно ускориться. И – финиш – 3 часа 10 минут. Задача-минимум была преодолеть 27 километров с набором высоты 1000 метров – за 4. Так что, ура – перевыполнил! Опять же, из 500 участников вошёл в первые 150, что тоже считаю неплохим результатом.

Будьте здоровы, занимайтесь спортом, читайте «Советское село». Думаю, такие репортажи ещё будут! Удачи, дорогие читатели!