

А ТЫ ПОЧЕМУ НЕ БЕЖИШЬ?

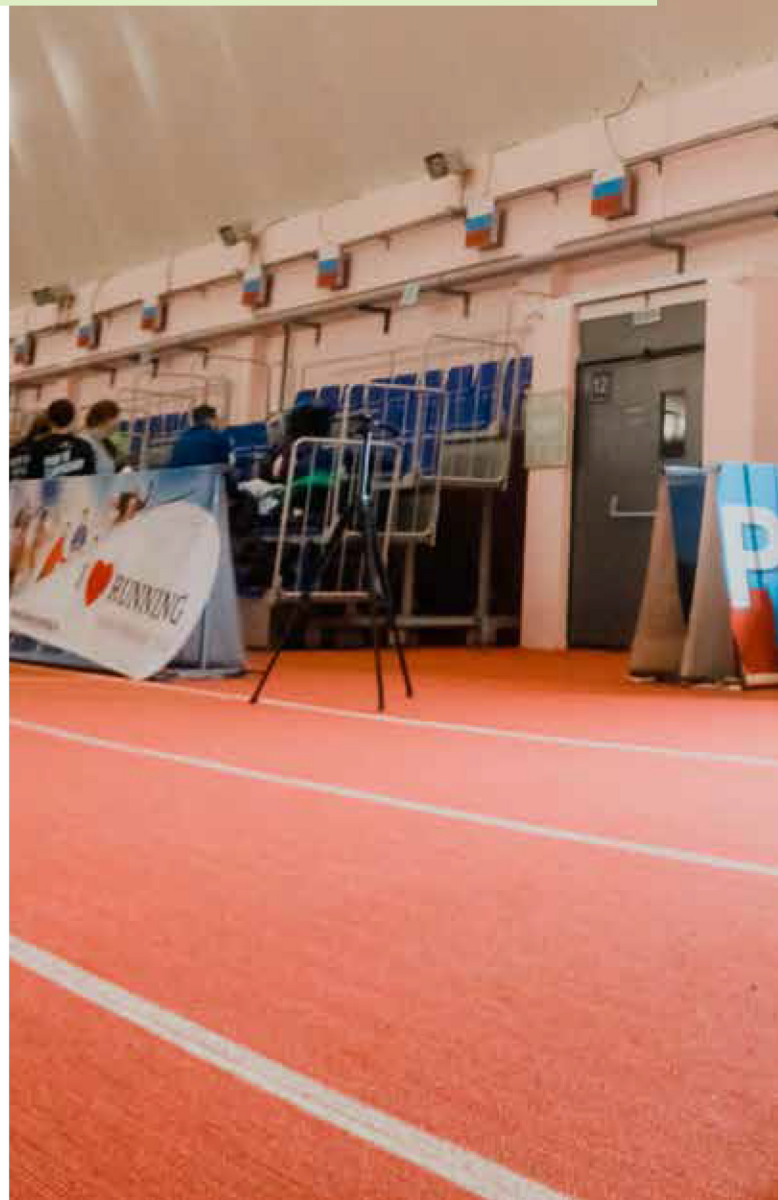
МАРАФОН – ЭТО 42 КИЛОМЕТРА, ПОЛУМАРАФОН – 21 КИЛОМЕТР. ОТ «МИЛЛЕНИУМА» ДО ЦНТИ 5 КИЛОМЕТРОВ ПО НАБЕРЕЖНЫМ. ЭТО ЧТОБЫ ПРЕДСТАВЛЯТЬ МАСШТАБЫ ПОДВИГА ТЕХ, КТО СМОГ ОДОЛЕТЬ ХОТЯ БЫ ПОЛУМАРАФОН.

📄 текст: *Антон Будилин*

📷 фото: *Дмитрий Очагов, Олег Токмаков*

Бег сейчас в моде. Отношение к нему разное. От ироничного «Улыбайся, ты за это заплатил» на плакате в поддержку участников массового старта. До историй реальных людей, чья жизнь изменилась раз и навсегда благодаря бегу. От румяных лиц и ярких маек участников полумарафона до пробежек серым утром, в гордом одиночестве.

Мы нашли трех ярославцев, равнодушных к бегу, и попросили их поделиться своими историями.



В НАЧАЛЕ ДЕКАБРЯ АНДРЕЙ МЕДВЕДЕВ ПРОБЕЖАЛ СВОЙ ТРЕТИЙ ПОЛУМАРАФОН. ОН УВЕРЕН, ЧТО КАЖДЫЙ ЗАБЕГ – ЭТО ПРАЗДНИК, ОТ КОТОРОГО НУЖНО ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ.

Много лет я играл в футбол и теннис, занимался в тренажерном зале. Но 2 года назад врачи обнаружили у меня травму спины и запретили все, кроме бассейна. С тех пор я мало занимался спортом, а когда слышал о беге, в памяти всплывали лишь мною нелюбимые кроссы в школе и институте.

Однажды мои московские друзья рассказали, что занимаются в школе бега. А спустя несколько недель они пробежали полумарафон. Я подумал, что было бы интересно попробовать свои силы. Стал бегать на стадионе «Спартаковец», но даже 3 километра дались тогда с трудом.

В школе правильного бега мне предложили четкую цель – за 7 недель подготовиться к полумарафону. Нужно понимать, что бег – это ударные нагрузки на организм, и при неправильной технике можно усугубить старые травмы и заработать новые проблемы. Мне этого совсем не хотелось. Комплекс специальных упражнений, укрепляющих мышечный корсет, от профессиональных тренеров школы, свел опасные нагрузки к минимуму.



АНДРЕЙ МЕДВЕДЕВ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ ПСМ



Я очень люблю путешествовать, и новое спортивное увлечение позволяет совмещать приятное с полезным. Так свой первый полумарафон решил пробежать в маленькой итальянском Триесте. В отличие от самых известных забегов, этот был уютным и домашним. Дистанция вдоль моря, а финиш на главной площади старого города. Красота!

До отметки 10 километров бежать было легко и просто. К 15 километру я даже ускорился, решив, что смогу «выбежать» из двух часов. Уже к 16 километру идея ушла сама собой, осталось только желание хоть как-то добраться до финиша. О чем я думал в тот момент? Ну не зря же я готовился, ехал, чтобы вот так взять и сойти с дистанции! Решил не останавливаться до последнего.

Бег на длинную дистанцию - это про волю и психологию. Не было такого, что отказывают ноги или приходится ползти до финиша. Просто терпеть и не сдаваться. Помню, после финиша очень захотелось сладкого. Мы сидели с коктейлями и круасанами на центральной площади. Эти ощущения мне запомнились навсегда! А потом меня ждало еще одно испытание. Моя гостиница находилась на пути марафона, дороги были перекрыты, и 6 километров до отеля мне пришлось идти пешком, несмотря на то, что все силы были потрачены на 21-километровый забег.

Каждый полумарафон - это праздник, и ты ощущаешь себя его частью. Мне запомнился старт в Лиссабоне с самого длинного в Европе моста Васко да Гама. Тысячи участников со всего мира! Перед

полумарафоном я устроил себе небольшое путешествие: прилетел в Мадрид, погулял по городу, посмотрел стадион «Сантьяго Бернабеу». А ночью на поезде добрался до Лиссабона. Совсем недавно участвовал в полумарафоне Санта-Клаусов в польском городке Торунь. За предновогоднее настроение благодарен команде школы I love running. Ребята собрали единомышленников, помогли с физической подготовкой.

В следующем году планирую участвовать в 6-8 полумарафонских забегах и 1 марафоне. Буду участвовать в лотерее на несколько марафонов в Нью-Йорке и Чикаго самой известной серии World Marathon Majors, которые проводятся в конце года. Путь к марафону сложнее в несколько раз, требует больше времени и сил. Мои друзья-марафонцы рассказывали, что после 30-х километров страшно сводит ноги, упираешься в так называемую «марафонскую стену». Хочется получить удовольствие, а значит, надо хорошо готовиться.

В Ярославле я люблю бегать по набережной. Хороший вариант – Яковлевский бор или Прусовские карьеры, но там нужно заниматься в светлое время суток.

Самая низкая температура, при которой я совершал пробежки, - минус 23 градуса, в Нижневартовске. В стандартном трехслойном комплекте одежды было комфортно. Мой совет - при такой погоде совсем не помешает балаклава, чтобы не надыхаться холодным воздухом.

Во время пробежки слушаю энергичную музыку, пользуюсь про-

граммой, которая выбирает композиции исходя из темпа бега. Включаю GPS-трекер, потому что предпочитаю знать, с какой скоростью двигаюсь, в каком темпе и сколько осталось до конца дистанции. Правда, в Греции, когда бегал один, от музыки пришлось отказаться, потому что на извилистой горной дороге можно было запросто попасть под машину.

Бегать мне интереснее, чем ходить в спортзал. Бег увлекает, позволяет соревноваться со временем. Ты ставишь перед собой видимую цель: пробежать полумарафон, марафон или триатлон - и получаешь ощутимый результат.

С точки зрения бизнеса, школа правильного бега I love running - классное решение. Идею бега, здорового образа жизни красиво «упаковали». Есть цель - 7 недель, в конце которых тебя ждет важный старт. Знаю, что многие ходят в беговую школу не только за знаниями или участием в соревнованиях. Часто люди не могут заставить себя регулярно заниматься, а школа дисциплинирует. К тому же аналогов подобных школ в мире, как мне известно, нет.

Я понимаю, что никогда не стану профессиональным спортсменом, речь о здоровом образе жизни. В сентябре 53 сотрудника нашей компании ПСМ участвовали в Ярославском полумарафоне. Большинство, конечно, бежали 3 километра, но были и те, кто преодолел 10 и 21 км. По мнению многих ребят, «это было покруче корпоратива!»