



Татьяна Окотруб

Бегом к Босфору.

Я супер. Я спорт. Я суперспорт.

# Татьяна Окотруб Бегом к Босфору. Я супер. Я спорт. Я суперспорт

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41830658](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41830658)  
ISBN 9785449645067*

## **Аннотация**

Книга Татьяны Окотруб – это удивительная история того, как совместные спортивные увлечения укрепляют связь между детьми и родителями, приводят новых друзей и раскрывают жизнь свежими красками. Это очень личная история, и в то же время многие из вас узнают в её отдельных поворотах себя. Нет лучшей награды для организаторов мероприятий, чем читать такие строки. Спасибо, Татьяна, не останавливайтесь! Александр Базанов, Вдохновитель X-WATERS

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Случайна ли случайность?	7
1. С понедельника начну	7
2. Восторг	10
3. Ликбез	16
4. Бранч, который изменил мою жизнь	20
5. Бегу, удивляюсь, радуюсь	23
6. Знакомство с гелями SiS	27
7. Первая медаль	30
8. I love supersport	39
Глава 2. Плавание	42
1. «Сочинский брасс»	42
2. Шри-Ланка goodbye	44
3. «Полукроль»	45
4. Наташа	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Бегом к Босфору Я супер. Я спорт. Я суперспорт

## Татьяна Окотруб

© Татьяна Окотруб, 2020

ISBN 978-5-4496-4506-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга Татьяны Окотруб – это удивительная история того, как совместные спортивные увлечения укрепляют связь между детьми и родителями, приводят новых друзей и раскрашивают жизнь свежими красками. Это очень личная история, и, в то же время, многие из вас узнают в её отдельных поворотах себя.

Нет лучшей награды для организаторов мероприятий, чем читать такие строки. Спасибо, Татьяна, не останавливайтесь!

Александр Базанов

Вдохновитель X-WATERS

# Предисловие

Моя книга предназначена людям, которые живут в замкнутом круге. Дом-работа-дом. Они погрязли в рутине повседневных проблем. Забыли, что в жизни есть маленькие радости, которые не требуют больших затрат времени и денег, но приносят удовольствие для тела и души. Бег – самый демократичный вид спорта. Вы скажете: «Фу, скучно, примитивно, надоело!» А я вам открою секрет. Если вы начнете заниматься самостоятельно, то надолго вас не хватит. Побегав неделю, а может быть, две, вы быстро прекратите тренировки. Нужно, чтобы кто-то давал вам постоянно «волшебного пинка» и вы будете бегать долго, получая удовольствие.

Кто же этот «волшебный пинодатель»? А вот, например, школа «I love supersport». Это школа с большой скоростью набирает популярность у нас в стране. Уже во многих городах есть ее филиалы. А если их нет, то вы можете стать организатором такой школы в вашем городе. Главное начать! В чем же секрет? Дело в том, что занятия в школе совсем не бесплатные, но сумма является незначительной. А так как большинству из нас несвойственно кидаться деньгами, то, оплатив занятия вперед, вы начинаете ходить на тренировки. А там работают профессионалы. Они сразу ставят перед вами цель – пробежать полумарафон в Мюнхене, например. Вас это интригует, впечатляет. Вот вы уже представляете,

как бежите по красивому городу в центре Европы в сообществе таких же увлеченных бегом людей. И что вас отделяет от мечты? Всего семь недель тренировок. Да! За семь недель школа правильного бега обязуется подготовить вас к полумарафону. А за полгода к марафону.

А как только вы пробежали марафон, перед вами ставят новую цель – переплыть Босфор. Сначала вас это пугает, но потом становится навязчивой идеей. И вот вы уже плывете через Босфор и думаете о дальнейших сумасшедших планах.

# Глава 1. Случайна ли случайность?

## 1. С понедельника начну

Всю зиму мечтала, что скоро наступит весна, на улице потеплеет и я начну бегать. Пришел март, прошел апрель и наконец то в мае мы вышли на пробежку. Кто это мы? Я, моя дочь Екатерина и ее муж Андрей, то есть мой зять. Андрей среди нас был самый продвинутый в вопросах спорта, он руководил нашими тренировками. Смешно сейчас называть наши пробежки тренировками. Бегали мы минут по 10—15, потом начинал болеть бок или нога, и все заканчивалось. Если мы бегали в течение 20 минут, то домой возвращались, чувствуя себя настоящими героями и суперменами. Позже меня кто-то спросил: «Как регулярно вы бегаєте? Раз в неделю, два раза в неделю или раз в месяц?» Я рассмеялась, потому что именно в таком режиме мы выходили на пробежки. Почему? Да потому что мои прекрасные дети то встречаются с друзьями, то они уезжают путешествовать, то идут в кино, ну а мне одной, понятное дело, бегать скучно. И, как все нормальные люди, ждала понедельника, потом следующего понедельника, ну и так далее. Планы о начале тренировок строила с завидной регулярностью. Заканчивалось лето...

До конца отпуска оставалась несколько дней. В инста-

грамм попала реклама «Школы правильного бега». Почему-то она привлекла мое внимание. То ли оставались надежды начать бегать систематически, то ли предчувствие новых перемен. Оставила свой телефон, мне перезвонили и пригласили на открытую тренировку. Пошла ради развлечения. Компания набралась разношерстная от 26 до 50 лет. Пришли на стадион, сели на трибуны. Вышли два молодых человека, Денис и Андрей, представились организаторами компании «I love running». Денис, с которым я разговаривала по телефону, уверенно сказал, что у них в школе работают опытные тренеры, и через 7 недель мы пробежим 21 км. Когда я последний раз так смеялась, не помню. Но хорошо помню, что последний раз я бегала 2 км, сдавая зачет на 4 курсе института, 28 лет назад. Где 21 км и где я? Не обращая внимания на наше бурное веселье, Денис продолжал рассказывать, что их школа обладает проверенными методиками, и даже никогда не занимавшиеся бегом люди могут пробежать полумарафон. Затем прошла тренировка, которая мне очень понравилась, но возвращаться на стадион я не планировала.

Я работаю в школе учителем физики. На тот момент мне было 49 лет. На работе я всем и каждому говорила, просто ради смеха, что побегу 21 км. Реакция у всех была разная, кто-то удивлялся, кто-то улыбался, а кто-то покручивал у виска. Некоторые говорили, что я сошла с ума. Одна коллега вообще мне сказала, что вот одна актриса кушала правильно и йогой занималась, а все равно умерла. И чем боль-

ше крутили пальцем, тем больше во мне возрастала уверенность, что надо идти бегать. Позвонила Денису, оплатила занятия, и вот тогда-то все и началось.

Наш тренер постепенно вводил нас в мир спорта. Я получала огромное удовольствие от процесса тренировки, разминки, заминки, растяжки... У нас собралась очень классная группа. Мы были все такими разными, но два раза в неделю собирались на стадионе и наслаждались процессом под названием бег.

## 2. Восторг

Наши организаторы раздали нам мотивационные карточки, на которых была указана конечная цель «Я пробегу полумарафон». Нам нужно было сфотографироваться с этой карточкой и выложить фотографию в социальных сетях, чтобы наше обещание пробежать полумарафон видело как можно больше друзей и знакомых, чтобы мы не отказались от своего намерения.

Первого сентября, в День знаний, я сообщила своим ученикам, что собираюсь пробежать 21 км. Сказала, что когда получу медаль, повешу её над доской, чтобы им было стыдно, когда они будут прогуливать физкультуру без уважительной причины. После таких заявлений отказаться от поставленной цели не было никакой возможности. В дальнейшем, когда мне становилось трудно и хотелось бросить все (такое тоже бывало), я вспоминала о своих учениках, и это заставляло меня двигаться вперед.

Примерно через неделю организаторы пригласили спортивного врача, который провел скрининг опорно-двигательного аппарата и каждому участнику дал рекомендации по поводу нагрузок, ортопедических стелек и дополнительных обследований. Это входило в стоимость занятий.

Группа у нас собралась превосходная. Мы познакомились друг с другом, рассказывали о себе, о своей работе, шу-

тили, смеялись. Со мной занимались Юля – преподаватель Бауманского университета, Александр – продавец грузовых «Мерседесов», Андрей – служащий МЧС, Наталья – тренер по плаванию, ее дочь Евгения – студентка, Арсений – 11-классник. Как видите, люди разные и по возрасту и по увлечениям, но нам было хорошо и легко вместе.



Тренировка всегда начиналась с разминки. Обязательно перед пробежкой делали вращение стоп с упором на носок – это подготавливает к работе сухожилия и связки стопы. Потом мы бегали пятнадцать минут по стадиону, а затем шел комплекс СБУ – специальных беговых упражнений, где нужно было прыгать и подпрыгивать, скакать и подскакивать. К своей радости, я еще не научилась этого делать и выполняла все упражнения с огромным удовольствием. Осталь-

ное время тренировки было посвящено бегу, но задания всегда были разные. Иногда просто кросс, а иногда интервалы. Что такое интервалы или интервальный бег? Это чередование движений в спокойном и ускоренном темпе. Интервальный бег развивает выносливость и укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему. У таких тренировок есть ряд преимуществ перед обычным бегом. Это самый эффективный способ научиться бегать быстрее. И неважно, на какие дистанции, сто метров или сорок два километра. Если ты просто бегаешь, то развития как спортсмена не происходит. У тебя не увеличивается скорость, не возрастает выносливость, а нам нужно было и то и другое. Конечно, интервальный бег меня выматывал, но, стиснув зубы, я выполняла все указания тренера. Бывало, что и капризничала. Капризничала, но все равно бежала.

Однажды, когда мы тренировались, на поле стадиона играли футболисты. Тренер объяснил нам задачу и сказал, что сегодня будем бегать по времени: минуту – ускорение, минуту – отдыхаем, потом полторы минуты – ускорение, полторы минуты – отдыхаем ну и так далее... Он смотрел на секундомер и по свистку мы должны были или ускоряться или замедляться. Бежим... Выполняем все, что тренер сказал... И вдруг свисток следует за свитком. Ускоряться или нет? Вроде только что замедлились. Оказалось, что это футбольный арбитр во время игры тоже начал свистеть. И свистеть часто. Мы бежим и не понимаем, нам свистят или не нам,

уже ускоряться или еще отдыхаем. «Все смешалось в доме Облонских...» Опять нашему веселью не было предела. По-  
вод, чтобы посмеяться находили всегда и везде. Как вы зна-  
ете, под действием смеха уменьшается количество гормонов  
стресса и напряжения, он оказывает благотворное влияние  
на нервную систему и на весь организм. От наших занятий  
бегом было очень много пользы и для тела, и для души.

После тренировки обязательно растяжка, стрейч-упраж-  
нения. Они снижают риск получения травмы и помогают  
восстановить прежнюю длину мышц после постоянного со-  
кращения при беговом процессе. Растяжка является важным  
условием для питания хрящевой ткани и поддержания ее  
здорового состояния, она позволяет сохранить мышцы эла-  
стичными и уменьшает в них болевые ощущения. Так мыш-  
цы быстрее восстанавливаются после тяжёлой тренировки.



Мы поддерживали друг друга, подбадривали. На пятнадцатиминутной разминке всегда бегали вместе. За это время успевали поделиться своими беговыми достижениями, обсудить что-нибудь да и просто поболтать. Поставленная цель будоражила наше сознание. Трудно было представить, что она достижима, но так как слот на полумарафон «Моя столица» был уже приобретен, то ничего не оставалось делать, как двигаться вперед. Я не пропустила ни одной тренировки, я ждала их и наслаждалась ими.

Каждую неделю нам на почту приходил план тренировок на неделю. Я выполняла все домашние задания, делала ОФП. Видео с необходимыми упражнениями тоже регулярно высылалось на почту. Где я взяла время на все? Оно как-то нашлось, и тренировки стали моим приоритетом. Если раньше после работы я приезжала домой, расслаблялась, и организм требовал полежать или даже вздремнуть, то теперь об этом не было и речи, я бегала, бегала и бегала. Меня охватывала гордость от того, что стала спортсменкой. Хотелось всем и каждому рассказывать о своих успехах. Сколько километров пробежала, за какое время, какие кроссовки купила, какую ветровку для бега. Новые эмоции и впечатления охватывали меня. Мне было все интересно. Интересно познавать неизвестные страницы спортивной жизни.

Раньше, когда дочка звонила мне, то первое, что спрашивала: «Мам, ты спишь?» Я отвечала: «Да нет, Катюш, про-

сто лежу». Теперь дочь по привычке задавала тот же вопрос, а я ей отвечала: «Катя, я бегу. Ты задаешь неправильный вопрос».

### 3. Ликбез

План тренировок примерно такой.

Понедельник	Кросс 60 минут !ЧСС145! ОФП
Вторник	20.00 Тренировка с тренером Стадион "Торпедо"
Среда	ОФП
Четверг	Кросс 50 минут !ЧСС145! ОФП
Пятница	ОФП
Суббота	10.00 Тренировка с тренером Стадион "Торпедо"
Воскресенье	Отдых

ЧСС- частота сердечных сокращений

ОФП- общефизическая подготовка

Чего я только не узнала! Вы будете смеяться. Я вообще не предполагала, что существуют кроссовки для бега, для занятий в зале, для ходьбы и т. д. Я выросла в Советском Союзе. И мне кажется, что если у нас и были кроссовки, то сразу для всего. Самыми модными и дефицитными считались кроссовки «Адидас» – три полоски, если кто-то еще помнит вообще, что такое «дефицит». На этом мои познания заканчивались.

В таблице сказано, что бегать нужно на пульсе 145 ударов в минуту. Чтобы следить за пульсом, необходимо купить пульсометр, он помогает следить за состоянием организма и вовремя сбавлять темп. Я купила его не сразу и, бегая вместе с счастливыми обладателями пульсометров Андреем

и Александром, на вопрос тренера «Какой у вас пульс», давала ответ после них. Как правило, это было среднее значение пульсов Саши и Андрея. Это тоже нас веселило и забавляло, но необходимость приобретения пульсометра возрастала с увеличением нагрузок. Изучив рынок, который предлагает огромное количество различных гаджетов для измерения пульса и такой же огромный разброс цен, я выбрала оптимальный и доступный по цене вариант. Теперь на тренировках я могла следить за частотой своих сердечных сокращений и выполнять все указания тренера.

Слот. Что это такое? Слот – право участвовать в соревнованиях. Его необходимо купить. Да, да... Не тебе платят деньги за то, что ты бежишь на соревнованиях дистанцию, а ты платишь за возможность участвовать в хорошо организованных спортивных мероприятиях.

Оказывается, существуют соревнования для любителей. Моя неосведомленность в вопросах массового спорта была просто потрясающей. Соревнования для любителей спорта доступны. В них может принять участие каждый желающий, обладающий навыками по данной дисциплине. Как оказалось, в международных беговых марафонах, которые регулярно проходят по всему миру, одновременно могут принять участие и профессионалы, и любители. На самые известные соревнования регистрируются по 30—40 тысяч желающих. Перечислю некоторые из них: марафон в Париже, Милане, Пизе, Мюнхене, Москве и т. д. У нас в стра-

не есть проект «Бегом по «Золотому кольцу» – крупнейшая серия забегов в стране. Марафоны организуют Мышкин, Углич, Переславль-Залесский, Кострома, Сергиев Пасад, Рыбинск, Тула, Ярославль, Владимир, Коломна, Ростов, Москва. Они организуются по утверждённым международным правилам. Но расходы на своё участие несут сами участники, это выражается в уплате стартового взноса.

Узнала, что такое стартовый пакет и много всего, что связано с бегом, соревнованиями, экипировкой. В пакет участника входят стартовый номер с чипом хронометража, браслет и наклейка для камеры хранения, а также медаль на финише.

С помощью чипа фиксируются результаты участников соревнований. На марафоне стартует по несколько тысяч спортсменов. У каждого в номер встроен чип. Чип – это микросхема. Она не активна до тех пор, пока вы не пересечете линию старта или финиша, где находится регистрирующая система. Попадая в магнитное поле этой системы, чип посылает сигнал, в котором закодирована информация с индивидуальным идентификационным номером участника. Вы можете не волноваться, время начнет отсчитываться с момента пересечения вами стартовой линии. По окончании забега придет СМС-сообщение с вашим результатом. Прогресс на службе человечества.

Чтобы получить стартовый пакет, необходимо предъявить удостоверение личности, оригинал медицинской

справки.

Надеюсь, информация, которую я кратко тут изложила, будет полезна для начинающих спортсменов.

## 4. Бранч, который ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ

Через три недели координатор по бегу, Денис, пригласил нас на бранч в маленькое уютное кафе «Кофеус». Это маленькое событие изменило мою жизнь. Так получилось, что там собрались две группы: по бегу и по плаванию. Денис принес детскую игрушку и предложил нам передавать ее по кругу. У кого игрушка в руках, тот рассказывает о себе, какие спортивные достижения уже были, что его привело в их школу и какие у него планы. Сначала мне это показалось очень по-детски, но когда ребята начали рассказывать, я с удовольствием слушала их, и этот прием оценила по достоинству. Оказывается, так много людей занимается спортом. Мне понравилась одна семейная пара, Дима и Таня. Дмитрий работает в сфере IT, а Татьяна менеджер в компании «Телеком». Они занимались в группе «I love swimmig». Дима рассказывал, что совершенно не умеет плавать, боится воды и пришел преодолеть свои страхи и научиться держаться на воде. А Татьяна уже бегала лыжные марафоны по 50 км. Дима сопровождает Татьяну на соревнования. Сколько всего интересного с ними приключалось! Слушать их рассказы – одно удовольствие. Они наперебой рассказывали о своих приключениях, чем немало нас повеселили.

Потом наступила очередь пластического хирурга Резеды.

Молодая красивая женщина пришла плавать, чтобы решить свои проблемы с позвоночником.

Ильдар – владелец небольшого строительного бизнеса – сообщил, что хочет переплыть Босфор. «Босфор? – подумала я, – что-то знакомое». О том, что люди переплывают Ламанш, я слышала, но Босфор...

Дошла очередь до меня, я поняла, что рассказывать мне особо нечего. Всю жизнь я считала себя спортивной девушкой, хотя никакими видами спорта не занималась. Вот как бывает. И планов по большому счету у меня не было, кроме того, что мы готовилась к полумарафону «Моя столица». Я возьми да и скажи, что тоже хочу переплыть Босфор. И это фраза определила мою жизнь и жизнь моей семьи на весь следующий год.

Когда пришла домой, рассказала дочке, что познакомилась с интересными людьми, как мне все понравилось и что срочно нужно узнать, где этот Босфор, какой он ширины, длины и все о нем. Великий Google поведал нам много интересного. Мы узнали, что заплыв через Босфор проходит каждый год во второй половине июля. Для участия необходима регистрация в январе месяце. Купить слот на Босфор – дело непростое. Всего их продается 2500. На Россию выделяется 250 слотов. Наша страна огромная, и в ночь с 3 на 4 января тысячи и тысячи людей сидят и ждут, когда откроется регистрация на сайте Турецкого олимпийского комитета. Слоты разлетаются, как горячие пирожки, минут за 15—20. Итак!

Босфор стал моей мечтой. Но о нем позже.



## 5. Бегу, удивляюсь, радуюсь

На улице стало холодать, начались осенние дожди. Пришлось утепляться на тренировки. В один дождливый вечер я написала Денису и спросила, будет ли тренировка. Услышав утвердительный ответ, была крайне удивлена. Бегать под дождем?! Тем не менее собралась и пошла. К моему большому удивлению, все пришли, и все происходило как всегда: разминка, бег... Мне было так непривычно, я не узнавала себя. Если бы кто-нибудь месяцем ранее мне сказал, что я буду бегать под дождем, я бы не поверила. Нет! Я? Бегать под дождем? Такого не может быть, потому что такого не может быть никогда. Ну и что приходит на ум? Никогда не говори никогда. В сентябре уже быстро темнеет. На улице практически ночь, идет дождь, а я бегу. Бегу, удивляюсь и радуюсь. Вот как-то так!

Раньше никогда не слушала музыку в наушниках. А теперь у меня появился повод и время для этого. Я накачала музыки на телефон. Счастье, что у меня есть взрослая умная и продвинутая дочь, которая помогла мне это сделать. И во время самостоятельных тренировок я надевала наушники и наслаждалась музыкой. Вечер, темно, я одна бегу по стадиону, красивая музыка. Ощущение нереальности происходящего. Где я? Что со мной? Неужели я столько лет лишала свой организм такого наслаждения? В какой-то

момент тренировки я начинаю ощущать кайф. Говорят, что в организме при физических нагрузках происходит выброс эндорфинов, за полчаса тренировки концентрация «гормонов счастья» в крови увеличивается в 5—7 раз. А все так просто. Кроссовки – и вперед. Я всем советую бегать. Вы не представляете, чего себя лишаете. Никакого насилия над организмом. Никаких изнуряющих тренировок. Бег в удовольствии.

Приближался октябрь, и мы уже бегали по часу. Для меня это было большое достижение, – час непрерывного бега. За это время я пробежала более 9 км. Счастлива была безмерно, хвалилась своими достижениями всем и каждому. Во время тренировок я подружилась с преподавателем из Бауманского университета, Юлей. Она преподает на факультете «Технология машиностроения». Молодая красивая женщина. Две дочки – маленькие красавицы, Марфа и Варя, 4 и 2 года. Иногда я подвозила ее после тренировок до дома. Ее муж работает в Большом театре оружейником. Это оказалось очень интересно. Юля рассказывала много историй про Большой. Они интересны тем, что были про жизнь театра изнутри, с очень неожиданной стороны. Оказывается, для спектаклей изготавливают настоящее оружие, не бутафорское, а настоящее. Старинные пистолеты, револьверы и...

Однажды на спектакль должен был приехать президент нашей страны. Юлин муж идет на работу и видит большую очередь у служебного входа. Служба безопасности проверя-

ла всех работников театра. Когда ему удалось дойти до своей мастерской, то он с удивлением обнаружил, что она опечатана и к ней приставлен охранник. Работать в этот день ему не пришлось.

Я уже говорила, что с нами бегал Андрей – работник МЧС. На очередной тренировке мы о чем-то разговаривали, и он сказал, что у него четверо детей. Я спросила между прочим: «От одной жены?» Он сказал, что от разных. Тут мы все чуть не упали. Что только не приходило нам в голову. Первая мысль, что у него было четыре жены, и каждая родила ему по ребенку. Потом ребята вообще довели этот факт до абсурда. Смеялись так, что остановиться было невозможно. Наш тренер никак не мог понять, почему мы бежим, сложившись пополам. Но в конечном итоге все оказалось достаточно прозаично. Он женат второй раз. От первой жены двое детей и от второй двое. Но нам понравился вариант о 4 жёнах. Потом мы долго вспоминали нашу первую реакцию и продолжали смеяться.

Александр – продавец грузовых «Мерседесов», часто уезжал в командировки и пропускал тренировки. Пропускал тренировки с тренером на стадионе, но продолжал тренироваться самостоятельно. Теперь все ученики школы правильного бега первое, что укладывали в чемодан при поездке в командировку или отпуск, беговые кроссовки. Вот так в жизни меняются приоритеты.

Денис, наш тренер по бегу, сдержанный в эмоциях, скром-

ный и деликатный, проводил наши занятия интересно, никогда ни прямо, ни намёками никому не говорил, что мы чего-то не умеем или у нас что-то плохо получается. У него тактично получалось довести до нашего сознания, что и как надо делать. Его замечания или даже рекомендации нас не задевали и не обижали. Мы с удовольствием пытались исправить положение рук, ног, приземление на переднюю часть стопы с перекатом на пятку, усердно качали пресс, отжимались.

Для бега, как оказалось, необходим крепкий мышечный каркас, который у многих просто отсутствовал. Нужно было укреплять мышцы спины и живота. Для формирования мышечного каркаса предлагалось множество различных упражнений, но самое эффективное из них – планка. Для развития скоростно-силовых качеств нужны сильные мышцы. Сильные мышцы держат сильные связки, а это уменьшает риск получения травм. С каждым днем мы узнавали все больше и больше. Бег на длинные дистанции требует очень серьезной подготовки.

## 6. Знакомство с гелями SiS

И вот незадолго до нашего главного старта тренер сказал, что сегодня бежим кросс в течение полутора часов, каждый в своем темпе на пульсе 145 ударов в минуту. Час бега стал к этому времени для меня привычным, но вот полтора часа я еще не бегала. На преодоление полумарафона организаторы отводят три часа. По всем показателям я должна была уложиться в этот интервал, но никогда не знаешь, как поведет себя организм на такой дистанции. В этот же день наши организаторы предложили во время забега попробовать энергетический гель. Что это такое? Энергетический гель – это синтетическая производная глюкозы, которая создана из химических реактивов и предназначена для поддержания энергии в гонках на марафонские дистанции. Нам предложили гели одной из фирм, существующей на рынке в нашей стране. Этот углеводный гель-изотоник, который не надо запивать водой. Рекомендуется употреблять гель через полчаса после начала тренировки или соревнования, а затем каждые 20—25 минут по одному гелю. Однако максимальное количество не должно превышать трёх гелей за один час. Их изготавливают с различными вкусами, я выбрала апельсиновый. Чтобы использовать гель на дистанции во время соревнований, нужно было попробовать его на тренировке. Организм к ним должен быть приучен, в противном случае может воз-

никнуть тошнота. Ровно через полчаса, тренер дал отмашку для приема геля. Он оказался вкусный и даже мне понравился, но вот помог ли он мне бежать, я не поняла. Соединилось два события сразу – первый забег на полтора часа и первый прием геля. Сравнить было не с чем, поэтому мы доверились нашему координатору и запаслись гелями на соревнования.

Во время этой достаточно продолжительной тренировки я несколько раз хотела остановиться, но моя команда бежала, и я бежала вместе с ними. Стыдно было сдаваться. В итоге мы пробежали около 13 км. На финише думала, что двигаться больше не могу. Хотелось упасть и не вставать. Казалось, что ноги отваливаются. Но нет! Чуть отдохнула и поехала домой. Самое интересное, что на тренировках мы так и не попробовали пробежать 21 км. И эта дистанция оставалась для нас неизвестной, загадочной и было страшно, справлюсь или не справлюсь.

Многие из нашей группы, готовясь к столичному полумарафону, пробовали себя в промежуточных забегах. Я была верна подготовке к одному единственному. Во-первых, не была уверена в своих силах, во-вторых, не было опыта участия вообще в каких-либо соревнованиях. Я ждала Московский полумарафон, рассказывала всем о предстоящей авантюре, но и боялась его. Вдруг не смогу?

Накануне соревнований организаторы устроили нам встречу в кафе, где предполагалась углеводная загрузка или pasta party. Людям, занимающимся спортом, необходимы

медленные углеводы, которые содержатся в различных крупах и макаронных изделиях твердых сортов пшеницы и клетчатке. Перед забегом необходимо запастись энергией, а значит, хорошенько покушать. Поэтому мы пошли в пиццерию и с удовольствием там загрузались пастой и пиццей. Завтра предстоял час икс. Посиделки в кафе проходили весело, непринуждённо, мы шутили по поводу предстоящего забега, почти все бежали полумарафон впервые. Утром по указанию тренера и нашего координатора нам предстояло подкрепиться быстрыми углеводами, которые без задержки поступают в кровь и сразу же используются организмом в качестве энергии. Это могут быть фрукты или шоколад с высоким содержанием какао, жаренный картофель или белый хлеб. Перед соревнованиями это есть не страшно, все пойдет на пользу, а не на талию.

## 7. Первая медаль

И вот наступило 15 октября. Дочка с зятем героически встали утром, чтобы отвезти меня на Воробьевы горы, где и проходил этот спортивный праздник. Почему героически? Потому что они сони и любят утром поспать. А тут ради подвига, который собиралась совершить их мать, они проснулись в воскресный день около семи часов. На улице было холодно, градусов восемь, шел дождь. Но раз назвался груздем... придется бежать. Надела термобельё, кофту, непромокаемую куртку, шапку. Я же не настоящий спортсмен, я девочка, и не люблю мерзнуть.

Договорились с командой вместе размяться, поэтому приехали заранее. Дети поехали искать парковку для машины, а я пошла в стартовый городок искать своих друзей. Там уже во всю кипела жизнь, было очень много народа. Не только профессиональные спортсмены и спортсмены-любители, но их друзья и родственники, команда поддержки, без которой ну никак нельзя обойтись. На сцене работали профессиональные ведущие, у спортсменов брали интервью, звучала музыка, развевались флаги. Работали массажисты. В палатках можно было купить спортивную одежду, обувь, инвентарь и сувениры.

Спортсмены пробегали мимо то тут, то там в трусах и майке. Я смотрела на них, и мне становилось еще холоднее.

Не знала, куда пойти погреться, и меня охватывал ужас от этого холода. Но вот собралась вся команда, и мы начали делать разминку. К нам присоединились ребята из анимации на ходулях. Было смешно смотреть, как они неуклюже выполняют вместе с нами упражнения. И тут я не просто согрелась, мне стало жарко. Когда Катя и Андрей чуть позже подошли ко мне, мы уже стояли на старте и ждали сигнала. Замерзшая дочь участливо спросила меня: «Мама, тебе не холодно? Ты не замерзла?» Я радостно сообщила: «Нет! Мне жарко!». Она смотрела на меня с сомнением. А во мне уже разгоралась энергия азарта, я была готова на подвиги. Впервые я ощутила причастность к огромному братству спортсменов. Это будоражило и бодрило. Я испытывала совершенно новые эмоции.



Спасибо тем людям, которые устраивают такие праздники массового спорта. Спасибо команде «I love supersport» которая занимается таким полезным и нужным делом и привлекает людей к занятиям бегом, плаванием, лыжами.

Забыла сказать, что на протяжении семи недель нашей подготовки в компании «I love running» произошли некоторые изменения, и она стала называться «I love supersport». Объединила три направления «I love running», «I love swimming» и «I love skiing» в одно. На самом деле этих направлений больше, но в нашем городе развиваются три.

Вот дан старт, мы приближаемся к стартовой арке, у всех в номерах встроены чипы, они срабатывают в тот момент, когда пересекаешь арку. Все! Бежим. Бежали мы с Юлей вдвоем от начала до конца. Финишировали одновременно. Наши мальчишки, Андрей и Александр, сразу от нас оторвались и скрылись за горизонтом. Приятно было осознавать, что для соревнований, в которых ты участвуешь, перекрыли улицу Косыгина. Нам предстояло преодолеть два спуска (это хорошо) и два подъема (это плохо). Все происходило на Воробьевых горах за МГУ им. Ломоносова. Место достаточно интересное и живописное. Вдоль трассы были расставлены пункты питания. На них можно было взять дольки апельсинов, кусочки бананов, изотоник, воду. Но заглатывать это необходимо на бегу, не останавливаясь. Нет, конечно, можно остановиться и поесть, но время уходит, и тебя обгоняют другие участники, и здесь каждый делает свой выбор. Я не видела, чтобы кто-то останавливался загрузиться углеводами.

Вдоль всей трассы стояли группы поддержки, разные музыкальные коллективы. Им было хуже, чем нам. Мы бежали, и нам было не холодно, а вот они очевидно мерзли. Мерзли, но играли для нас. За что им особая благодарность, потому что было полное ощущение праздника.

Мимо нас проносились, как ураган, профессиональные спортсмены в трусах и майках. Я одела термобелье, куртку непромокаемую, шапку. В общем спортсменка еще та. Когда пробегали мимо стартового городка, слышали, что

награждают нашего тренера Дениса, занявшего первое место на дистанции десять километров. Обрадовались, кричали поздравления, скорее для себя, чем для Дениса. Он был далеко и не слышал нас, но уверена, что чувствовал нашу поддержку, нашу радость и восхищение. Это придало нам сил и помогло закончить такую непростую дистанцию.

Мы с Юлькой останавливались пару раз, чтобы проглотить гель и сходить в туалет. Туалеты тоже стоят на дистанции, забег-то долгий. С дистанции не сошли, ничего не срезали, но последние метров 100—150 шли уже пешком, еле волоча ноги. Перед самой финишной аркой нашли силы пробежаться и красиво финишировать. Моя дочь и зять уже стояли в ожидании и снимали видео этого исторического и героического момента: их мать пробежала впервые в жизни 21 км. Девочки-волонтеры вручили медаль. Тут же была устроена фотосессия. Ну все как полагается у девочек.



Я пошла сделала гравировку на своей медали с указанием своего имени и времени забега. Пробежали мы за 2ч 23 мин. Медаль имеет уникальный дизайн, её получает каждый финишер. Отличием служит только цвет ленты в зависимости от дистанции. Это была моя первая медаль в жизни за спортивные достижения. Я не верила своим глазам. Гордость и счастье переполняли меня.

Вся наша группа успешно уложилась в лимит времени, и никто не сошел с дистанции. Это было феерично.



В этот день я сомневалась, что еще раз побегу полумарафон. Сказать, что я устала, не сказать ничего. Ныло все, казалось, ноги отваливаются. Хорошо, что есть заботливые дети, которые помогли переодеться, накормили, напоили горячим чаем и довезли до дома.

Это был еще не конец дня. Дома я успела поспать, а вечером мы всей компанией договорились всё это дело отметить как полагается. Ребята забронировали столик в кафе, и когда я туда приехала, чуть не взвыла. Почему второй этаж? Не было столиков на 1 этаже? Уставшие мышцы не давали возможности пошевелить ногой, болело и ныло все: и мышцы, и кости, и все остальное. Превозмогая боль, наступая на каждую ступеньку двумя ногами, поднялась к нашей веселой и шум-

ной компании и там уже за бурным весельем и шутками отвлеклась от своей усталости. Мы закрывали «углеводное окно». Говорят, что если после больших физических нагрузок съесть торт или фастфуд, то организм это быстро переварит, восстанавливая потраченную энергию. Денис не согласен с этим мнением и предложил закрыть «белково-углеводное окно». Нагрузки разрушают наши мышечные волокна, и для их восстановления, разумеется, нужен белок. Ничего плохого не будет, если вы съедите всего понемногу (и белки, и углеводы), лишь бы все в радость и на пользу.

Вот как-то так закончилась моя маленькая эпопея с бегом. Как-то неожиданно все началось и резко закончилось. Получила медаль и прекратила бегать. Зато я поняла, что я сильная и кое-что могу в этой жизни. Так я стала выпускницей школы правильного бега.

Я супер! Я спорт! Я суперспорт!

За семь недель занятий в этой школе мне понравилось все. Не было ни одного негативного момента. Вся деятельность компании направлена на создание комфортных условий для каждого ученика. Денису можно было позвонить в любое время дня и ночи и в любой день недели по любому вопросу. Заболела нога, например, или не можешь выбрать кроссовки, необходимо перенести тренировку – все решаемо, всегда идут тебе на встречу, вовремя дают дельный совет, и ты

чувствуешь себя членом большой команды, большого спортивного братства, и это прекрасно. Как понимаете, уходить из такой компании не хотелось, и я записалась...



## 8. I love supersport

Максим Журило, основатель проекта I LOVE RUNNING. Расскажу о Максиме то, что знаю из интернета и от наших координаторов. Максим рассказывает, что в конце двухтысячных большинство его знакомых и он сам жили по схеме «дом – работа». В пятницу поход в бар с друзьями. По выходным сон до обеда. Размеренная однообразная ленивая жизнь. В какой-то момент стрелка на весах стала стремительно приближаться к трехзначной отметке, и это стало настораживать. Никакие ограничения в еде и бессистемные походы в фитнес-клуб не помогали. И тогда Максим решил бегать.

Бег – самый эффективный способ привести себя в форму. На первой же пробежке он был шокирован и разочарован в себе, пробежал лишь 1,5 км. Это был удар по самолюбию. Решил, что обязательно пробежит 10 км. И уже через несколько недель регулярных утренних тренировок осилил «десятку». Тогда пришла идея пробежать марафон (42,2 км), но на тот момент это было что-то невероятное. Идея казалась недостижимой. Максим всем коллегам и друзьям пообещал, что пробежит марафонскую дистанцию. И менее чем через год сделал это. Он пробежал 42,2 км по улицам Нью-Йорка, приняв участие в самом крупном марафоне в мире. В итоге вес уменьшился на 20 кг и образ жизни изменился навсегда.

Когда Максим пробежал уже не один десяток марафонов, сделал несколько триатлонов IRONMAN и переплыл Босфор и Гибралтар, многие стали интересоваться, как начать заниматься спортом во взрослом возрасте с нуля. Что нужно делать, а что точно нет. Он превратился в советчика, делился опытом по мотивации. И в какой-то момент пришла идея собрать небольшую команду из друзей и знакомых, поставить общую цель, которой стал полумарафон, и при помощи тренера подготовиться к ее покорению. Они назвали эту группу I LOVE RUNNING.

Это было просто хобби: готовить такую группу новичков и тренироваться самому. По ходу придумывалось много идей: мотивационных, развивающих. Подключили разных специалистов по питанию и восстановлению. Нашли хорошего тренера. Всем понравилось, люди захотели продолжать, а их друзья захотели начать. Так появилась вторая, третья, четвертая группы I LOVE RUNNING.

Проект рос сам собой, и всем нравилось, что они делают. И из просто хобби он постепенно превратился в бизнес. Сейчас I LOVE RUNNING – крупнейшая школа бега в мире с филиалами в 4 странах и 29 городах. Каждый месяц благодаря I LOVE RUNNING в Москве появляется несколько сотен людей, которые своим примером показывают, что всё возможно. И пробежать полумарафон или марафон, и похудеть, и успевать больше, и даже начать новую жизнь.

Любительский спорт – это неотъемлемая часть жизни че-

ловека в развитом обществе. Если посмотреть на западные страны, то там образованный и успешный человек, который не занимается спортом, выглядит очень странно. Если же говорить именно о беге, плавании, велоспорте, триатлоне, лыжах, то все эти виды спорта – на выносливость, endurance sport. С возрастом у людей ухудшается реакция и силовые показатели, а вот выносливость растет. Плюс endurance sport закаляет характер. Этим и обусловлен такой интерес.

Теперь эта школа называется I LOVE SUPERSPORT – самая большая в мире школа циклического спорта. Это школа правильного спорта. Их девиз – «Вдохновляем и тренируем. Меняем жизнь людей через спорт». Они создают каждому ученику комфортную среду для положительных перемен. Здесь не только тренируются, но знакомятся с близкими по духу людьми. Перед вами ставятся амбициозные цели и помогают добиться результатов. Максим может ответить на любые вопросы, потому что пробежал практически все марафоны, сделал множество триатлонов и переплыл все проливы, моря и реки. Он с удовольствием делится своим невероятным опытом и всегда рад помочь каждому.

<https://ilovesupersport.com/>

# Глава 2. Плавание

## 1. «Сочинский брасс»

Закончив школу правильного бега полумарафоном, я не закончила свои спортивные приключения. На улице стало холодно. Бегать в дождливую холодную погоду не хотелось. И я записалась в школу легкого плавания. Это была все та же школа «I love supersport», но мои тренировки плавно перешли со стадиона «Торпедо» в бассейн «Дельфин». В программах подготовки нам предлагали конкретную цель – проплыть через месяц 500 метров.

Занятия должны были начаться 31 октября. Я умею плавать и очень люблю воду. Всю жизнь мечтаю жить у моря. До этого несколько лет я собиралась ходить в бассейн и даже брала справку, но регулярных занятий не получилось, как и с бегом. Уже давно мне поставили диагноз остеохондроз, и плавание мне было показано. Но что делать, если каждый раз находится миллион причин не пойти на пробежку или в бассейн. Я поняла, что могу ходить регулярно, только если заплачу вперед за занятия. Может быть, это смешно, но действует безотказно.

Плавание практически не имеет противопоказаний. Оно укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему, благо-

приятно воздействует на работу легких и сердца, подтягивает пресс, делает суставы более гибкими, улучшает осанку. Нет причин отказываться от такого удовольствия.

Несколько слов про «умею плавать». Стиль плавания, которым я владела, называется «сочинский брасс», как я потом узнала. Голова над водой, волосы сухие, не спеша перебираешь руками, болтаешь ногами, примерно так. Многим этот стиль знаком. Так я плавала до прихода в «I love supersport».

## 2. Шри-Ланка goodbye

Итак, я ждала 31 октября, а мои прекрасные и любимые дети планировали отпуск на ноябрь в Шри-Ланку. Выбирали отель, искали не очень дорогие билеты на самолет и т. д. И вот 29 октября, Катюша написала мне, что они никуда не поедут, а пойдут вместе со мной плавать. Я была крайне удивлена такому странному выбору. Разговоров на эту тему не заводилось. Откуда к ним пришло такое решение – для меня до сих пор загадка. Променять отпуск в Шри-Ланке на плавание в подмосковном бассейне. Ну вот как-то так бывает, оказывается.

Проблема была в том, что две группы были уже набраны, и я боялась, что ребята не смогут приступить к занятиям. Написала Денису. Он сказал, что через 20 минут ответит. И, к моему большому удивлению, нашлось два места. Звезды сошлись так, что буквально перед моим звонком два человека отказались от занятий по каким-то причинам, и открытие второй группы было под вопросом. Это судьба. Хотите верьте, хотите нет, но кто-то ведет нас по жизни и знает, что для нас лучше.

### 3. «Полукроль»

Мы пришли на первое занятие. В нашей группе оказалась я и мои дети (дочь и зять), Андрей – работник МЧС, с которым мы бежали полумарафон и у которого четверо детей от разных жен и ребята, с которыми я познакомилась на бранче – Таня, Дима и Резеда. Позитивная, готовая к подвигам группа. Почему здесь оказались Таня и Дима, ведь они начали заниматься еще в сентябре? Оказывается, Татьяна сломала ногу, и ей пришлось отказаться от занятий.



У нас начался путь к легкому плаванию с тренером Ольгой – молодой, красивой, стройной девушкой. Кажется, она немного смушалась. Практически все мы были старше. Оля объясняла нам, что научиться плавать может каждый в любом

возрасте и для этого не нужен какой-то особый талант.

На первом уровне тренер всегда находится в воде и контролирует правильность выполнения упражнений. Начали с самого простого – выдох в воду. Потом учились скользить по воде, оттолкнувшись от бортика и так далее. Сначала проплывали метров пять-шесть, затем доплывали до середины 25-метрового бассейна, потом до конца бассейна, потом туда и обратно. Через месяц нам предстояло проплыть 500 метров, а это 20 бассейнов. Этот факт приводил нас всех в полный ужас. Такого мы представить себе не могли. Много смеялись и шутили по этому поводу, и только тренер оставалась спокойной и мило улыбалась нашим страхам. Она знала про нас больше, чем мы сами.

Были и приятные ожидания. Организаторы всем проплывшим 500 метров обещали красивую медаль. Это радовало и усиливало нашу мотивацию к занятиям.

Плавание приносило особое удовольствие. После работы, когда вспоминаешь, что нужно идти на тренировку, думаешь: «Как не хочется идти в бассейн...» А когда пересиливаешь себя и уже плывешь, говоришь: «Как здорово, что я пришла!» Уже после месяца регулярных занятий почувствовала прилив энергии, сил, утром легко вставала на работу, вечером быстро засыпала. Я стала спокойнее и увереннее.

Приближался контрольный заплыв, мы постепенно осваивали технику плавания кроль. Тренировки проходили весело. У нас все вызывало смех: названия новых упражнений

«молния», «копье», как мы выполняем эти упражнения, как выполняют эти упражнения наши товарищи. Не знаю, как у Ольги хватало терпения справляться с великовозрастными учениками.

Много говорили о подготовке к Босфору. Плавать еще не научились, а говорили много. Сначала нас было четверо желающих переплыть Босфор, я, дочка, зять и Ильдар, но потом окружающие начали пополнять ряды «сумасшедших». И не потому, что они хорошо плавали, а просто пошел такой вирус, которым мы заражали всех окружающих, и, не проплыв еще своих первых 500 метров, которых мы страшно боялись, люди замахивались на 6,5 км. Наверно, это по-русски, с размахом так. А может, нам казалось, что это будет не скоро, в июле, и мы успеем подготовиться... Полное легкомыслие, но так прикольно говорить, что поплывешь через Босфор. Некоторых это вводит в полный ступор, другие вообще не понимают, о чем мы говорим, третьи считают нас фантазерами, и небольшая часть снисходительно улыбается и делает вид, что верит в нас.

Как-то мы попросили Ольгу показать, как она плавает кролем. Нам же надо знать, к чему мы должны стремиться. Когда она поплыла, мы просто онемели. «Так плавать мы никогда не сможем», – подумал каждый из нас и принялся выполнять упражнения «молния», «копье», «молния», «копье». Это все, что мы пока умели.

Наступил день соревнований. Я плыла по крайней дорож-

ке. Сказать, что плыла кролем, не могу. Иногда это отдаленно напоминало кроль, плыла то на боку, то на спине, оставалась у бортика, чтобы подышать и отдышаться. Когда проплывала мимо болельщиков, успевала с ними обмолвиться словом, чем вызвала немалое удивление нашего координатора. 16 минут 40 секунд, и я финишировала. Получила ли удовлетворение от этого заплыва? Наверное, больше нет, чем да. Но я преодолела дистанцию 500 метров и не была последней, а каким стилем – неважно. Кто – то проплыл ее за полчаса. В принципе, можно было считать себя героем.

Вечером мы собрались в кафе отметить нашу первую победу в плавании, первую победу над собой. Денис вручил нам результаты заплыва и произнес чудесную речь: «Наша цель, – сказал он, – сделать самую лучшую школу правильного спорта для взрослых и вовлекать в любительский спорт любого желающего. Мы несём спорт в массы и дарим новые впечатления Вам. Показываем Ваши возможности, ставим амбициозные цели и помогаем достигать их. Именно поэтому мы тщательно относимся к подбору сотрудников штаба школы и тренерскому составу, так как для нас это больше, чем просто бизнес, это настоящая спортивная семья!

Основа нашей работы – это абсолютное доверие, открытость и положительные эмоции в коллективе. В любое время мы открыты к любым вашим вопросам, предложениям, желаниям, возражениям. Мы всегда работаем ради одной це-

ли – влюблять людей в спорт!»

Много слов благодарности было сказано и в адрес команды «I love supersport». Резеда благодарила, что научили плавать. Ёе, человека, который боялся воды. Спасли её шею и спину от остеохондроза. Теперь только спорт! Суперспорт!

Другая ученица школы, Юлия, рассказала, что она принимала пять настойчивых попыток научиться плавать. «Максимальный результат от этого – «четыре бассейна в истерике». И вот, похоже, это в прошлом. «Живу в шоке, что теперь могу плавать кролем сколько захочу. Я могу! В 41 год смогла – спасибо!»

Кто-то из ребят говорил, что был уверен, что не проплывет. Не ожидал от себя такого.

Дмитрий благодарил школу правильного бега и легкого плавания от себя лично и от своей семьи за незабываемый опыт, за то, что помогли раскрыть в себе неведомые силы, за то, что зарядили на покорение новых вершин.



На этом достижении я хотела закончить с плаванием в этом году. Декабрь – сложный месяц, у меня много работы, конец четверти, подготовка к новогодним праздникам, репетиции... Но не тут-то было. Дочь твердо сказала, что мы записываемся на второй уровень. Я немножко покапризничала, но пошла. Мы дружная семья. Раз начали плавать вместе, надо вместе и продолжать.

## 4. Наташа

На втором уровне сменился тренер. Им оказалась моя одноклассница по бегу. Я о ней писала. Наталья – тренер с огромным стажем. Она работает в бассейне «Олимпийский», учит плаванию детей. Наталья пришла бегать в «I love running» и нашла себе работу в «I love swimming». Теперь она стала тренером для нас. Наталья с большим энтузиазмом взялась за наш кроль, получая большое удовольствие от процесса тренерства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.