■ НА СТАРТ!

Полумарафонцы, готовы?

Уже завтра - самый большой забег в истории города

Главного спортивного события года на Колыме ждут около 800 участников - те, кто побежит дистанции 5, 10 и 21,1 км, и те, кто придет поболеть за них. В преддверии большой гонки «МП» поговорила с участниками, которые выбрали самый длинный путь, прошли соответствующую подготовку и получили допуск к соревнованиям. Как они настроены? Есть ли какие-то секреты, которыми бегуны готовы поделиться с читателями?

Василий Кусков финишировал 62-м в полумарафоне в 2018-м в Белоруссии.

От опытного бегуна

Василий КУСКОВ - воспитанник школы имени Елены Вяльбе, кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам, обладатель звания «Спортсмен года-2018» в Магаданской области. В спорте 11 лет. Приехал в Магадан из п. Хасын, там тренировался на лыжной базе у тренера Елены Дуктановой. А еще Василий в числе наверняка немногих участников предстоящих стартов в дистанции 21,1 км, кто осилил международный - на минуточку! - полумарафон, который проходил в Белоруссии в прошлом году. Тогда Кусков был единственным, кто представил Колыму. И не просто представил, но стал 23-м в своей возрастной группе (18 - 29 лет) из тысячи бегунов (опять же, в своей категории). И 62-м из 3300 человек - столько было участников полумарафона! Его время - 1 час 23 минуты.

- Впечатления потрясающие, очень запомнилось! - вспоминает спортсмен. - Бежал с чемпионами и чемпионками мира. Для меня это отличный результат, я выполнил установку моего тренера Игоря Исаченко: мне надо было по времени уложиться в 1 час 25 минут или меньше (его вычислил тренер для меня исходя из результатов тренировок) либо попасть в топ-100 (и я попал!).

К предстоящему марафону усиленно готовились две недели, но, оговорюсь, мы же спортсмены, у нас и так постоянные тренировки. Так, во время подготовки я пробегал 23 км за 2 часа 30 минут по городу, через Набережную к кинотеатру «Горняк» и обратно, через объездную, до «Оленей» и в город.

Сейчас задача - выиграть, прибежать первым. Тренирую себя сам, я бы хотел «выбежать» из 1 часа 20 минут.

У лыжников есть преимущества: выносливые ноги и очень хорошо прокачанная дыхалка, то есть, выражаясь яснее, возможность поддерживать высокий темп во время нагрузки. Самое главное - вначале выбрать правильный темп бега, рассчитать силы, чтобы хватило их на всю дистанцию. Не брать высокий темп, который не можешь выдержать, не бежать сразу сломя голову - выдохнешься. Правильная техника дыхания у каждого своя. У меня - два раза вдохнул носом, два раза выдохнул ртом - и так на протяжении всей дистанции. Голова должна быть чистая, не думать ни о чем, бежишь и бежишь себе.

Атабала Касумов: 5 - 10 км не интересно. 21,1 - самое то!

Вообще, участие в полумарафоне для спортсмена - великое дело. Ты сам себя проверяешь, прокачиваешь свои мышцы, дыхалку. Прокачать - это значит сделать их более выносливыми и сильными. Доказать самому себе, что ты можешь.

И самая главная мечта Василия Кускова - стать олимпийским чемпионом по лыжным гонкам. Сейчас парень учится в СВГУ на строителя, окончил первый курс. Считает себя человеком, влюбленным в спорт, и убежден: свою жизнь каждый в силах изменить самостоятельно и самому себе подарить долголетие и здоровье. К слову, постоянно занимаясь лыжами, он практически не болеет простудными заболеваниями, всего раз в два-три года и то не слишком серьезно. А как болеть? Сорвется тренировочный процесс, и нужно будет догонять упущенное - никак нельзя себе позволить!

Марафонец сам по себе

27-летний магаданец Атабала КАСУМОВ также в числе тех, кто завтра бежит 21,1 км. К категории спортсменов-профессионалов себя не относит, но определенная спортивная подготовка имеется: с 2016 года Атабала увлекся туристическими походами и вместе с единомышленниками - участниками магаданского туристского клуба - покоряет просторы области, в том числе ходит в дальние походы (бывало, путь длился около месяца). Так, в марте этого года он побывал на Мотыклейских источниках, в прошлом году - на озере Джека Лондона.

- Походы все-таки очень развивают выносливость - это основное, почему я не захотел бежать 5 и 10 км. Не интересно! - рассуждает собеседник. - Громкое название, впервые в городе проходит такой полумарафон - захотелось проверить силы, понять, смогу ли? Уже 8-ю неделю тренируюсь, на стадионе бегаю, по городу, в район «Горняка», по 3 - 4 дня в неделю от 30 минут до часу. До этого времени 3 км максимум пробегал, и то не часто. Кстати, стал замечать, что с каждым днем бежится все легче! Часа за два, думаю, осилю 21,1 км. Поэтому, если хочешь добиться цели, - без подготовки никуда! Хочется, конечно, финишировать в числе первых, но для меня главное участие.

Совет: слушайте себя, свой организм, а он подскажет, насколько готов к преодолению дистанции, где нужно ускориться, а где поберечь себя.

■ СОВЕТЫ

Вот еще несколько рекомендаций от директора спортивной школы олимпийского резерва имени Елены Вяльбе Максима СМИРНОВА.

- В первую очередь участнику нужно ответственно отнестись к дистанции 21,1 км, поскольку рельеф местности отличается от того, на котором в основном тренируются спортсмены, того же стадиона в городском парке. Это и асфальт, и бугристость, и перепады с горки на горку. Слушайте себя, свой организм, а он подскажет, насколько готов к преодолению дистанции, где нужно ускориться, а где поберечь себя.

- На старте марафона высокий темп бега не берется. По возможности держитесь лидера.

- Если вы бежите в качестве любителя, 5 - 10 км, а если еще без предварительной подготовки, не нужно на максимум использовать свои возможности, чтобы любой ценой, как говорится, добежать. От 3 месяцев до полугода должна быть подготовка к полумарафону на 21,1 км, чтобы организм привык к монотонной долгой физической нагрузке. А для тех, кто бежит на короткие дистанции, - месяца достаточно, но не меньше.

■ В ТЕМУ

Напомним, участвовать в полумарафоне могут бегуны самого разного уровня: от новичков до опытных спортсменов. Перед забегом каждому участнику необходимо пройти медицинский осмотр и получить справку о допуске к забегу. И еще - зарегистрироваться на сайте полумарафона. Генеральным спонсором и инициатором проведения соревнований является ООО «Кинросс Дальний Восток».

В полумарафоне применят электронную систему фиксации результата: каждый участник получит номер с персональным чипом, а по дистанции будут расставлены электронные ворота. Финиш каждого участника зафиксируют на сайте магаданского полумарафона magadan.run, и каждый сможет распечатать результаты своего забега.

■ КОГДА?

07.00 - начало регистрации участников (Магаданская пл.).
08.45 - разминка.
09.00 - старт на дистанции 21,1 км.
09.45 - завершение регистрации на дистанции 5 и 10 км.
09.45 - разминка.
10.00 - старт на дистанциях 5 и 10 км.
11.30 - награждение участников.
13.00 - закрытие дистанций.

Во время проведения соревнований с 09.00 до 13.00 в Магадане попеременно будут перекрывать центральные дороги, прилегающие к ним улицы и шоссе. Запрет на движение затронет следующие дороги: пр. Ленина - ул. Набережная р. Магаданки - 1-й пр-д Горького - пр. Карла Маркса - ул. Портовая - ул. Пролетарская - ул. Набережная р. Магаданки - Магаданское шоссе (объездная дорога) - Колымское шоссе - ул. Транспортная - ул. Правонабережная - ул. Советская - ул. Пролетарская - ул. Дзержинского - ул. Пушкина - ул. Советская - ул. Портовая - ул. Полярная - ул. Лукса - ул. Гагарина - ул. Якутская - пр. Карла Маркса - ул. Парковая - ул. Гагарина - ул. Билибина - ул. Коммуны - ул. Портовая - пр. Ленина - пр. Карла Маркса - ул. Дзержинского - ул. Пушкина - пр. Ленина.

■ НАДО СХОДИТЬ!

Познакомиться с боевым искусством, потягать штангу можно на фестивале «Спортивный Магадан»

30 июня, в воскресенье, на площади Магаданской пройдет фестиваль «Спортивный Магадан», начало в 13.00.

Здесь можно будет помериться силой в жиме штанги лежа, поболеть за самбистов на соревнованиях, восхититься мощью средневековых рыцарей и даже принять участие в первом открытом турнире по историческому средневековому бою (именно в категории современного мечевого боя) на кубок военно-исторического клуба «Братина», посвященном 20-летию общественной организации. Ну и, конечно, примерить средневековые доспехи и подержать в руках 10-килограммовый меч. А еще увидеть открытые тренировки по боевым искусствам. Так, если не будет сильного дождя и столбик термометра не опустится до 9 градусов, прямо на асфальте расстелют маты и проведут занятия по джиу-джитсу и капоэйре.

Как сообщил «МП» президент Магаданской ассоциации бразильского боевого искусства джиу-джитсу Олег Рыбалкин, в открытых выступлениях могут принять участие непосредственно те, кто имеет отношение к борьбе, - не только занимающиеся бразильским, но и другими видами боевого искусства, по предварительной записи по тел. 8-964-238-06-44.

Страницу подготовила Анна СЕРГЕЕВА.