

В Питере нашли

«Железного человека»

В Петербурге ищут настоящих железных людей — и находят, представьте себе. Это участники стартующего летом (5 июля) в Сестрорецке необычного марафона на выносливость среди триатлонистов — им предстоит преодолеть сперва 1,9 километра вплавь, затем 90 километров, сидя на велосипеде, и «на закуску» 21,1 километра пробежать. Запись уже начата и идет полным ходом. Корреспондент «ВП» выяснял, каким критериям должны соответствовать спортсмены и почему они не похожи на «железного дровосека».

«НАША ГОНКА гордо называется «Триатлон А1», — пояснил корреспонденту «ВП» директор состязаний Евгений Никитин. — Потому что это первая буква в алфавите и первое число в натуральном ряду».

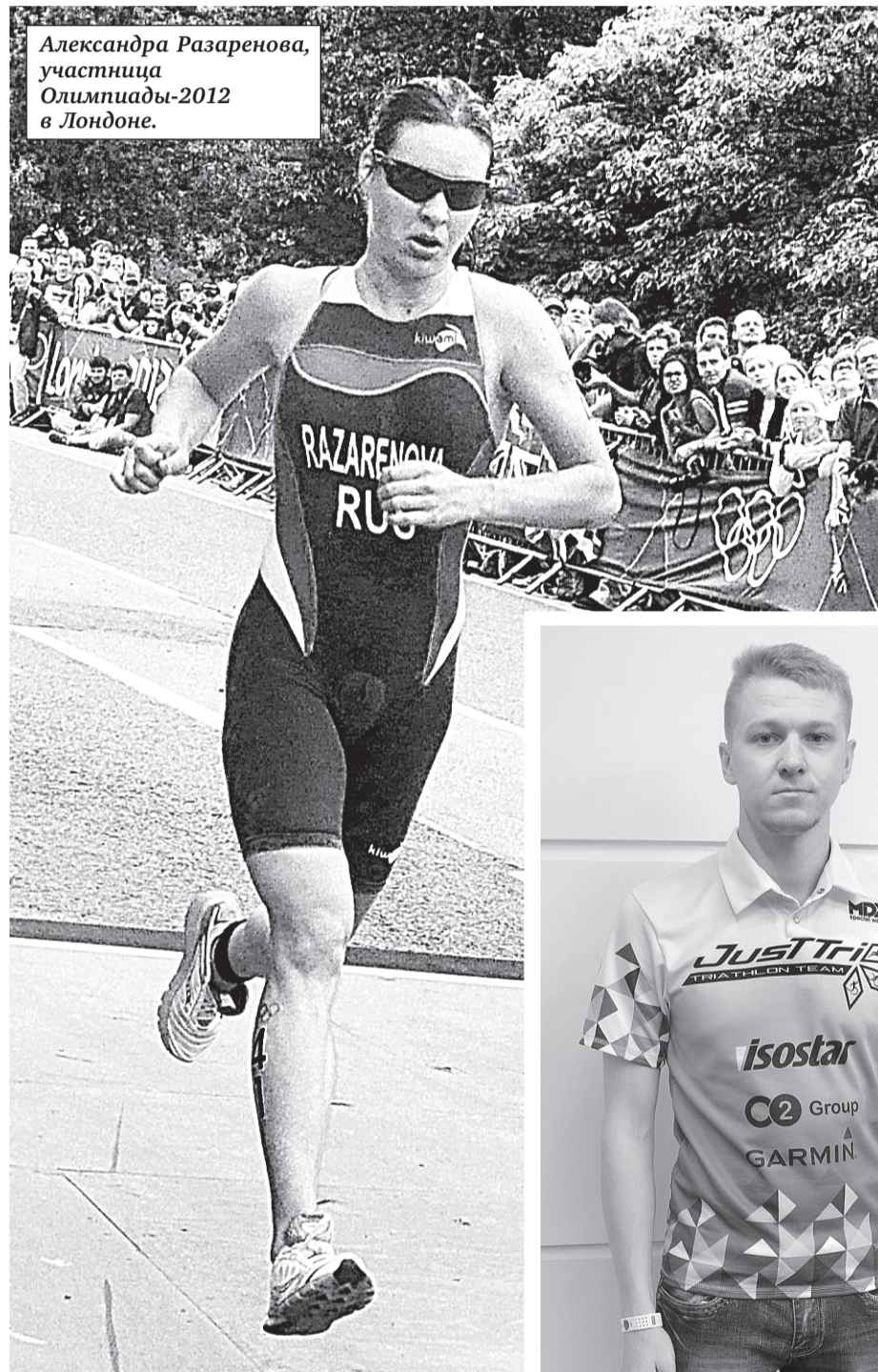
Многие виды спорта требуют от участников стойкости и выносливости, сравнимых с самым прочным металлом. Есть, например, кроссфит, столь популярный в США, — там иногда спортсмены бегают с топорами дровосеков и бревна на себе таскают. Но лишь в триатлоне термин «железный человек» утвержден официально: таков тот, кто в состоянии преодолеть 3,8 километра вплавь в открытой воде, затем без отдыха, едва переодевшись, 180 километров на велосипеде и после пробежать марафонскую дистанцию 42 километра 195 метров. Звание дается на всю жизнь. Следовательно, питерцы, которых записывают на «Триатлон А1», можно считать, — «полужелезные люди».

Ну так как же стать «железным человеком»? Способ первый — зарегистрироваться на сайте <http://a1.ru>. Организаторы ждут до тысячи желающих, и квота далеко еще не выбрана.

Впрочем, для начала следовало бы регулярно заниматься хотя бы одним видом, входящим в программу триатлона. Реже всего им бывает плавание, и это действительно самый сложный вид — во-первых, с точки зрения техники, которой надо специально заниматься, ибо простое наматывание километров стилия плавания не улучшит. А еще нужно научиться плыть в «толпе».

Напротив, в велосипеде требуется как раз объем работы. А в беге тоже есть своя тонкость. «Мне первый мой тренер в триатлоне говорил: «Беги как бежится», — поделился Евгений Никитин. — Лишь на своем горьком опыте я понял, что наставник был неправ. Пришлось технику бега ставить самому. И теперь я получаю удовольствие».

Еще, советуют эксперты, ради обретения «железных качеств» важно заниматься лыжными гонками. Лыжники, обладающие запасом выносливости, тоже легко адаптируются к новым условиям. «Для того чтобы участвовать в подобных состязаниях, трех-четырёх месяцев подготовки может оказаться мало, — добавил Виктор Осокин, глава оргкомитета «Триатлона А1» и руководитель строительной компании, который тренируется с октября прошлого года и спустя четыре месяца стал «полужелезным человеком». — Но это минимум. А профессионалы перед стартом трени-

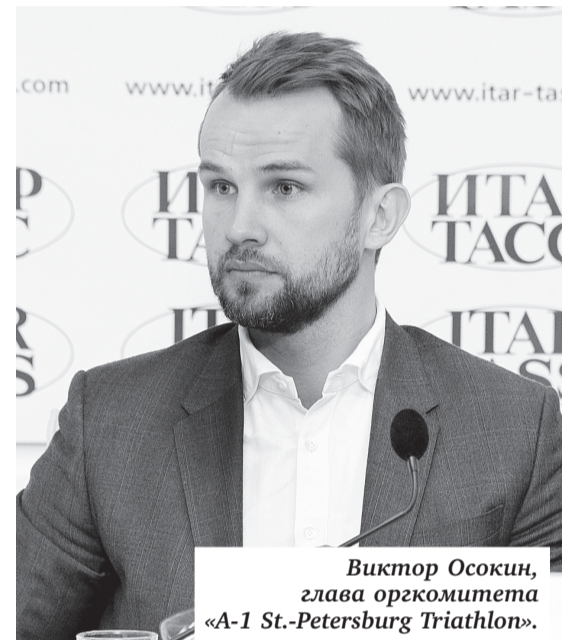


Александра Разаренова, участница Олимпиады-2012 в Лондоне.

руются по три-четыре часа в день шесть раз в неделю. Утром они плывут, а вечером бегут».

Кроме того, на дистанции атлет должен быть готов к чему угодно. Старт дается, в частности, настолько рано, что в воде просто не видно буй-

В ИЮЛЕ В СЕСТРОРЕЦКЕ СОСТОЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДЛИННУЮ ДИСТАНЦИЮ



Виктор Осокин, глава оргкомитета «А-1 St.-Petersburg Triathlon».



Евгений Никитин, директор «А-1 St.-Petersburg Triathlon», победитель и призер международных соревнований по триатлону.

ков, ограничивающих дистанцию. Уплыть в другую сторону элементарно. Это и произошло с Никитиным в Голландии.

Велосипед тоже может «взбрыкнуть». Как это было, например, у участницы Олимпиады-2012 в Лондоне нашей землячки Александры Разареновой. Ее «железный конь» был легче допустимого, поэтому для утяжеления навесили портативную телекамеру. Тем самым нарушилась балансировка, и девушка на вираже перелетела через руль. «Это были самые интересные кадры олимпийской телетрансляции!» — шутили над ней друзья...

Ну а после длинной велогонки, подчас против изматывающего ветра, беговую дистанцию многим приходится идти пешком. «Главное — преодолевать дистанцию бега на ногах», — часто пишут в правилах соревнований.

Что существенно — сменить мокрое белье не получится: «железным людям» раздеваться на дистанции запрещено. Вот только плыть дозволяется в гидрокостюме.

К сожалению, на берегах Невы профильных центров подготовки практически нет. Это за границей действуют центры триатлонистов, при которых непременно оборудованы и бассейн, и несколько дорожек для катаний на велосипеде. А тот же Никитин, по словам его знакомых, тренируется иной раз чуть ли не в канале Грибоедова. Но это ничего — «железный человек» воды и грязи не боится.

Петербургский триатлон состоится в Сестрорецке, центром его станет городок развлечений «Петровский форт» на территории бывшего Сестрорецкого завода имени Воскова. В озере Разлив будет плавательная часть соревнований, велогонка и бег пройдут по улицам города. В «Петровском форте» будут находиться зона старта и финиша, транзитная зона, где триатлонисты хранят велосипеды. И конечно же, фан-зона со сценой и большим телеэкраном, откуда лучше всего наблюдать за гонкой.

Борис ОСЬКИН, фото автора

ЧТО ТАКОЕ ТРИАТЛОН

О ТРИАТЛОНЕ, появившемся в 1920 году во Франции (в обиходе он именовался «Гонкой находчиков») — плыли тогда в канале Марна шириной всего 200 метров, — вспомнили вновь американцы в начале 1970-х годов в Сан-Диего. А гонка «Железный человек» впервые возникла на Гавайях, на острове Оаху в 1978 году. Там до этого уже проводились различные соревнования на выносливость — плавание в открытом океане на дистанцию 2,4 мили (3,862 км), велогонка на 115 миль и марафон Гонолулу. Известный на тот момент американский триатлонист, в прошлом морской пехотинец Джон Коллинз предложил их объединить в одну дистанцию, разве что велотрассу пришлось укоротить до 112 миль (180 км) — чтобы она шла в точности от финиша заплыва до старта марафона.

«Кто бы ни пришел первым к финишу, мы будем звать его «железным человеком!» — сказал Коллинз, с чьей легкой руки это название и закрепилось за триатлонистами. И первым «железным человеком» стал Гордон Халлер, победивший 18 февраля 1978 года. Из пятнадцати стартовавших мужчин до финиша тогда добрались двенадцать...

Наиболее распространенный вариант триатлона — олимпийский (1,5 км вплавь, 40 км — на велосипеде и 10 км — бегом), именно он входит в программу Олимпиад с Игр-2000 в Сиднее. По словам Евгения Никитина, который побеждал в подобных состязаниях, олимпийский триатлон и триатлон «длинный» — не одно и то же. Невозможно перейти от одного к другому, просто увеличив объемы тренировок.