

Владимир РАЗУБАЕВ

Ironman: история, а не истерия

Практическое пособие для начинающего триатлета



Владимир Разуваев

Ironman: история, а не истерия.

**Практическое пособие для
начинающего триатлета**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27809429

ISBN 9785449005335

Аннотация

В книге содержатся практические рекомендации для начинающих триатлетов-любителей, которые решили заняться триатлоном, и множество ответов на часто задаваемые вопросы.

Содержание

Предисловие	5
Вступительное слово	9
Для кого эта книга	9
Чего не следует ожидать от книги	14
С чего начать, или Как выбрать гонку	17
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Ironman: история,
а не истерия**
**Практическое пособие для
начинающего триатлета**

Владимир Разуваев

© Владимир Разуваев, 2017

ISBN 978-5-4490-0533-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Виктор Жидков, 6-кратный финишёр Айронмен

Триатлон – непростой вид спорта. Я не говорю про необходимость присутствия железной воли, чтобы подготовиться к старту, я о том, что существует огромное множество нюансов, знать которые важно для успешного прохождения дистанции. Часто мы познаём их через череду собственных ошибок, реже, когда спрашиваем у других или слушаем со-

веты друзей. Я всегда рад тому факту, когда люди делятся своим опытом. Это не просто, это порой трудозатратно, это крайне ответственно. Перед вами книга, которая состоит из таких советов. Я очень благодарен Владимиру, что он не испугался изложить свои мысли не будучи профессионалом пера. Эти искренние советы, что называется из первых уст, самые важные. Ведь их излагает человек очень похожий на нас с вами, а значит аналогично чувствующий и воспринимающий эту триатлонную действительность. «Ironman: история, а не истерия» – книга, которая, я очень надеюсь, поможет вам в этом непростом пути к званию «железный человек».



Максим Журило, Основатель спортивной школы для взрослых I love Supersport

Зная Владимира не только как триатлета, но и как профессионального юриста, я не сомневался в том, что книга будет четкая и структурированная. Но даже мои самые смелые ожидания не предполагали такую глубину проработки вопроса. Автор досконально разобрался во всех тонкостях и нюансах нашего любимого спорта, а также всего, что находится вокруг. От детальных обзоров и рекомендаций оборудования, до оценки предложений страховых компаний и принципов выбора отеля на гонку. Мне кажется, книгу можно смело называть «Полное руководство по триатлону. 360 градусов» и читать каждому новичку!

Вступительное слово

Для кого эта книга

В далёкой-далёкой юности я вёл активный образ жизни: было много любительского спорта, танцев, изобразительно-го искусства, игры на разных музыкальных инструментах, большое количество учёбы и много чего ещё. Спасибо моим родителям за мои активные юношеские годы. К сожалению, моего папы не стало, когда мне было 14 лет, после чего я начал чувствовать ответственность за свою судьбу ещё больше. Моя мама не дала мне скатиться вниз по наклонной после такой семейной трагедии, за что я ей безмерно благодарен. В 17 лет я поступил на юридический факультет университета, располагавшегося в моём родном городе, и совсем скоро понял, что совмещать занятия дзюдо и учёбу (с детства была правильная идея: если что-то делать, то делать это лучше всех, поэтому я хотел быть одним из лучших на потоке) у меня не получается. И, взвесив все «за» и «против», подумав о своём будущем, я выбрал обучение. В тот момент я полностью и резко забросил спортивные занятия, а весь мой былой активный спортивный образ жизни свёлся к лёгкой (на старых спортивных «дрожжах» давалось очень просто) сдаче зачётов по физкультуре в университете.

Поскольку целью данной книги не является подробный пересказ всей моей жизни (вряд ли он кому бы то ни было интересен, кроме меня самого и нескольких близких людей), я перейду сразу к моменту, когда мне исполнилось 33 года. Воистину говорят, что в этом возрасте у нормального взрослеющего мужчины что-то происходит в голове. К этому моменту масса моего тела составляла 94кг, я довольно часто позволял себе употреблять пива, большое количество неполезной еды, поглощение которой часто было на ночь и до отвала. А про спорт речь вообще не шла. От такого ленивого образа жизни у меня был весьма большой живот, широкое лицо, которое логично было бы назвать харей. Постепенно начало приходить осознание, что я что-то делаю неправильно, что так дальше продолжаться не может. Такие мысли роились в моей голове на протяжении года. Многие это называют кризисом среднего возраста, но мне внутренне претит приписывание человеческому развитию каких-то возрастных кризисов, возрастных психологических обязательств и ограничений. Да и не могу сказать, что я был в каком-то кризисе. Жизнь была прекрасна, если не считать моего физического развития, а точнее – его полного отсутствия.

Однажды я наклонился завязать шнурки на своих ботинках и был крайне удивлён, когда, сделав это, у меня появилась сильная одышка. Мне было тяжело дышать после завязывания шнурков на ботинках, пульс резко участился! И в тот момент стало отчётливо понятно, что терпеть такую

ситуацию больше невозможно. Что нужно что-то делать. Что нужно что-то менять в своей жизни, чтобы исправить ситуацию. И я начал бегать. Достал старые кроссовки (о том, что кроссовки во избежание травм нужно каким-то специальным образом выбирать, что имеются специализированные методологии подбора кроссовок под особенности стопы и техники бега, я тогда и не слышал) и побежал. Сначала 2 километра, потом 3, потом 5, потом пытался увеличить скорость на этой дистанции, ежедневно устанавливая личные рекорды, сокращая время прохождения дистанции на одну, две, три секунды... Мне кажется, что я до сих пор помню мои первые 2км пробежки. Казалось, это было одно из главных сражений в жизни. Казалось, что я бегу уже по меньшей мере марафон, а пробежал всего 2 километра. Но главное заключалось в том, чтобы начать, заставить себя, перебороть, доказать, пойти до конца. Помню, некоторые не верили в длительность этой затеи, говоря, что я заброшу это уже в ближайшее время. Надо отметить, что основания так говорить действительно были: за несколько лет до этого я предпринимал несколько не увенчавшихся в конечном итоге успехом попыток вести здоровый образ жизни. И внутри мне становилось очень обидно за то, что в меня уже не верят. Да и, признаться, сам я в себя уже не особо и верил.

Сегодня, спустя всего 2 года после начала постоянных тренировок, я с высокой степенью гордости и нескрываемой радостью могу заявить, что достиг такого уровня физиче-

ского развития, при котором могу проснуться в любое утро и пройти дистанцию Ironman. Все 226 километров полной дистанции. Да, возможно, это будет не лучший результат, поскольку для его достижения необходима специальная подготовка, но финишировать я смогу в любом случае, уложившись в отведённый на прохождение дистанции лимит времени: 17 часов.

Эта книга рассчитана на тех, кто задумался о том, что нужно изменить себя, свой образ жизни. Для тех, кто ещё ничего не знает или знает совсем мало о триатлоне, никогда им не занимался, но мысль о финише на длинной дистанции в триатлоне будоражит, бодрит и манит.

На момент написания книги я не тренер, не владелец и не работник какого-либо спортивного клуба или сообщества. У меня нет никакой материальной заинтересованности обратить вас в «триатлонную религию» или заставить нести свои деньги какому-либо тренеру. Я никого и ничего не рекламирую. При этом я не буду объективным, поскольку в книге – мой подход, моё мнение и мои советы всем новичкам в мире триатлона. В книге собраны советы и практические рекомендации по большинству вопросов, с которыми вы столкнётесь, если твёрдо решили пройти дистанцию типа Ironman. За свою непродолжительную жизнь в триатлоне я встретил большое количество новых людей, допустил невероятное количество ошибок, потратил кучу денег (иногда бесполезно). Мне хотелось бы, чтобы, прочитав данное

пособие, вы смогли избежать тех ошибок, которые были допущены мною, смогли найти советы, рекомендации, сравнения и небольшие обзоры по выбору экипировки, оборудования, стартов, чтобы вы могли сэкономить свой семейный бюджет и т. д.

Не хочу тратить время и бумагу впустую, поэтому не буду писать сейчас, что конкретно вы сможете узнать из книги. Уверен, если посмотреть на содержание, то можно сделать выводы о том, нужно ли вам прочитать эту книгу или стоит потратить время на что-то более стоящее.

Эта книга – для начинающих с нуля. Вспоминаю, как мне приходилось выуживать информацию из сети, общаться с большим количеством людей, посещать разные мероприятия, лекции, семинары, впитывать и записывать тонны информации, которая мне могла пригодиться. Я хотел бы избавить читателя от большинства проблем, с которыми мне приходилось сталкиваться, и обеспечить вас практической информацией, которой будет достаточно для начала ваших тренировок. Это ничуть не означает, что читателю не следует посещать семинары и лекции по различным тематикам в области триатлона, но я хотел бы, чтобы большинство первых вопросов было снято и на мероприятия вы бы приходили более подготовленными и с критически здоровой позицией.

Чего не следует ожидать от книги

Тема триатлона весьма обширна: можно несколько лет им заниматься и всё время набираться опыта, новых знаний. Технологии тоже не стоят на месте, иногда опережая методологию тренировочного процесса. Охватить все аспекты очень сложно, поэтому справедливым кажется ограничение тем и вопросов в данной книге. В этой связи во вступительном слове к книге хотелось бы сразу обозначить, чего не следует ожидать от неё.

Мотивация

Каждого человека мотивируют на определённые действия или занятия совершенно разные вещи. Кому-то для начала занятий триатлоном достаточно принять решение о сбросе нескольких килограммов лишней жировой массы, кто-то начинает это делать ради кого-то или в память о ком-то, кому-то хочется показать пример своим детям, кто-то хочет быть сильнее соседа, друга, а кто-то просто желает стать лучше себя вчерашнего. Мотивация на долгие тренировки и длительный тренировочный процесс у некоторых теряется после нескольких месяцев занятий, а другие не знают, как себя остановить и сбавить обороты.

Я не ставлю перед собой цель кого-либо на что-либо мотивировать. Полагая, что вы уже решились на финиш в Ironman, я лишь хочу помочь вам не допустить ошибок,

сделать правильный выбор, получить практические советы. Мотивация – очень тонкая психологическая материя. Я не специалист в этой области, не психолог, не коуч, не бизнес-тренер и не ваша мама с папой. Мне кажется, что мотивировать человек должен сам себя и в дополнительной мотивации со стороны не нуждается. Человек может быть вдохновлён кем-то или чем-то, но мотивацию на то или иное действие включает сам. Поэтому эта книга – точно не про мотивацию.

Откровенно говоря, я не очень понимаю (да что там пытаться быть корректным: совершенно не понимаю) людей, которые ищут мотивацию для финиша в Ironman. Она либо есть, либо её нет. Если есть, то она сама по себе должна дисциплинировать. В общем, если вам нужна мотивация и вы пытаетесь найти её в этой книге, то не тратьте время напрасно, поискав настоящие исследования на эту тему в другом месте.

Программа тренировок

На момент написания этих строк я не обладаю достаточными методологическими и практическими знаниями в сфере спортивного обучения. У меня нет специализированного образования в области физической культуры, да и педагогическим наукам я не обучен. Однако в книге вы точно найдёте рекомендации, как подойти к *организации* тренировочного процесса: самостоятельно, с тренером (онлайн, оффлайн), какое оборудование и экипировка вам потребуется, сколь-

ко времени достаточно тренироваться для финиша на длинной дистанции триатлона, с чем вам придётся распрощаться и что нового добавит триатлон в вашу жизнь. Вся эта информация будет пропущена через сито моих собственных ошибок и огрех. В книге вы не найдёте советов о том, сколько нужно делать силовых тренировок, в какой период подготовки, сколько времени нужно выделять на разные дисциплины в триатлоне. Большинство рекомендаций в этой области сильно зависит от индивидуальных особенностей атлета, его физической подготовки, его предыдущего спортивного опыта, текущей формы и т. д. Давать советы общего характера, по моему мнению, бессмысленно, поскольку они будут малоприменимы конкретно к вам. Однако в соответствующей главе я немного коснусь вопроса тренировочного процесса и его построения в плане того, где можно найти тренировочные программы, если вы решили заниматься самостоятельно, без участия тренера.

Pro-подход

Не ждите в этом пособии профессиональных советов. Да и вообще, профессионалов или даже уже тренирующихся прошу не читать эту книгу, дабы не портить аппетит и настроение. Здесь всё – для любителя. Я бы даже сказал, для *начинающего* любителя, который хочет в одном месте увидеть необходимую информацию о большинстве важных аспектов триатлона. Для любителя от любителя.

С чего начать, или Как выбрать гонку

Самый первый и самый важный совет, который я дам в самом начале, заключается в том, что вы должны быть уверенными в том, что *состояние здоровья позволяет вам заниматься спортом на выносливость*. Этому будет посвящена следующая глава, и о её особенной важности не следует забывать. Но сейчас я исхожу из того, что вы решились на Ironman не просто так и уже думали о своём здоровье, поэтому в этой главе книги я расскажу о том, как выбрать гонку (старт), где это следует делать и сколько стоит стать железным человеком.

Скажу откровенно, что, по большому счёту, стать железным человеком можно без всяких официальных (брендированных) стартов, большого скопления народу, медалей на финише и прочих аспектов массовых мероприятий. Для этого нужны велосипед, кроссовки, спортивные часы с GPS (чтобы видеть пройденное расстояние) и один-два человека в помощь (чтобы следить за вашим состоянием и охранять ваш велосипед). Вы можете самостоятельно проплыть 3,8км, затем проехать на велосипеде 180км и в заключение пробежать 42,2км. После этого можно считать себя железным человеком и гордо носить это имя до конца жизни.

Однако, безусловно, понимая, что такое преодоление длинной дистанции триатлона хоть и имеет право на существование, все мы хотим настоящего спортивного праздника с большим скоплением триатлетов, зрителей, болельщиков и просто сочувствующих, а также получение медали финишёра после пересечения финишной арки. Поэтому достаточное количество внимания, на мой взгляд, следует уделить вопросу выбора конкретной гонки.

Начну с того, что на текущий момент в мире существует несколько компаний, которые организуют старты по триатлону. В силу значимости бренда, вложений маркетинговых сил и инвестиций, а также банальной прозорливости самой известной серией гонок является IRONMAN. Действительно, кто из участников или думающих об участии в подобных стартах не знает их слогана *Anything is possible*¹. Когда я впервые услышал об Ironman и посмотрел ролик с Чемпионата Мира на Гавайях, у меня едва ли не проступили слёзы на глазах. В тот момент я окончательно решил, что я обязательно финиширую в гонке Ironman, обязательно дойду до финиша. Маркетологи сделали своё дело на отлично.

Следующим по масштабу и известности международным брендом является Challenge. Именно на старте этой серии в немецком городе Рот величайший триатлет Ян Фродено в 2016 году установил новый мировой рекорд на длинной дистанции: ему удалось пересечь финишную линию за 7 ча-

¹ Невозможное возможно

сов 35 минут 34 секунды.

Существует множество локальных стартов за рубежом, но для первого старта в своей жизни я бы всё же рекомендовал выбрать что-то из организуемых известными брендами, поскольку в таком случае вы сможете устроить для себя настоящий спортивный праздник, который запомнится надолго.

Нельзя обойти стороной российские гонки. В России на настоящий момент не проводятся гонки международных брендов по триатлону, что не означает, что в России нет хорошо организованных стартов. Самыми известными брендами в России являются Ironstar, Titan, Grom. Я бы ориентировался именно на них при выборе вашего старта. География российских гонок впечатляет: Москва и область, Сочи, Казань, Киров, Санкт-Петербург и многие другие города. По организации эти мероприятия немного отличаются от гонок серии Ironman и Challenge, но отличия, по большому счёту, сводятся к масштабу, количеству участников и месту проведения. Если вы для себя решили, что вам хочется участвовать в гонке под брендом Ironman, то российские старты вполне будут подходящими для подготовительных стартов: олимпийской дистанции и т.н. «половинки»².

² Дистанции отличаются по длине: 1. Олимпийская дистанция соответствует 1,5км плавания, 40км велоэтап и 10км беговой этап; 2. «Половинка» или «полужелезная» дистанция: 1,9км плавания, 90км велосипеда и 21,1км бега; 3. «Железная» дистанция («железяка» или полный Ironman: 3,6км плавания, 180км велосипеда и 42,2км бега. Существуют ещё спринт и суперспринт (короче «олимпийки»),

В свой первый год занятий триатлоном я поучаствовал в трёх российских стартах: 1. «олимпийка» под брендом Titan; 2. «половинка» под брендом A1; 3. «половинка» под брендом Ironstar. Каждый из них был организован на достойном уровне.

С современным уровнем качества информации в сети Интернет выбрать гонку не составляет никакого труда. Нужно зайти на сайт любого из понравившихся вам организаторов, найти интересующую вас локацию, подобрать даты и зарегистрироваться. Я хотел бы дать несколько советов по критериям выбора гонки.

Локация

Место проведения гонки может играть огромное значение для начинающего триатлета-любителя. И прежде всего это относится к климату. Я бы рекомендовал не допускать той ошибки, которая была допущена мною при выборе своего первого старта на длинной дистанции, и выбрать место проведения гонки, максимально соответствующее по климату той локации, в которой вы преимущественно тренируетесь. В качестве своего первого старта я выбрал гонку Ironman Malaysia, из названия которой понятно, что проводится она в Малайзии, а именно на острове Лангкави. Признаюсь, выбор именно этой гонки был совершенно субъективным: 1. это был чуть ли не последний старт в сезоне, а стартовать до ноября я был не готов физически (как мне казалось и как

но тут я их не рассматриваю.

на этом настаивал тренер); 2. меня и семью подкупили своей красотой фотографии с этого замечательного острова в Малайзии. Поэтому было решено совместить гонку с отпуском семьёй. Воистину райский уголок на Земле, на котором мне предстояло изрядно пострадать.

Выбрать в качестве первого старта гонку в Малайзии было огромной ошибкой с моей стороны. Влажность, жара, тропические дожди, длительный перелёт к месту проведения, высокая стоимость транспортных и сопутствующих расходов, плавание без гидрокостюмов среди большого количества морских вшей (температура воды почти 30 градусов). Каждый из пунктов заставлял сомневаться в правильности выбора ещё долгий период времени. Климатические условия совершенно не соответствовали тем, в которых я тренировался. Более того, до занятий триатлоном я плохо переносил жару. Единственное, что меня возбуждало, это то, что я собирался стать «железным человеком» уже в первом своём сезоне занятий триатлоном. И эта мысль перечёркивала все предположительные трудности, о которых я пока ещё не знал. Также отмечу, что гонка проходила в ноябре, а сезон в центральной части России заканчивается в сентябре, что означало, что весь октябрь должен был тренироваться только на велотренажёре, не имея возможности выехать на велосипеде на шоссе из-за холода.

Чем больше мыслей о сложности условий гонки у меня было, тем больше я сомневался. И сомнения эти было реше-

но развеять попыткой пройти «железную» дистанцию в более привычных климатических условиях за пару месяцев до этого. После коротких консультаций с тренером о принципиальной возможности в соответствии с моей физической формой было решено зарегистрироваться на другую «железную» гонку, но уже из серии Challenge, в Алмере-Амстердам, чтобы проверить, насколько я в принципе смогу финишировать в привычных условиях такую длинную дистанцию. Будучи честным, скажу, что сомнений в финише к тому моменту у меня уже не было, а оставались лишь сомнения и вопросы по времени, за которое я смог бы это сделать.

В этой связи я бы рекомендовал очень внимательно подойти к этому вопросу. Если вы плохо переносите жару, не стоит регистрироваться на старты там, где жарко, влажно. Если вы по каким-то причинам не любите тренироваться в прохладную погоду, не регистрируйтесь на гонки в Европе в апреле и мае. И несмотря на то, что подавляющее большинство начинающих триатлетов на свой первый Ironman не планируют показывать быстрый результат, имейте в виду, что от условий гонки зависит ваш результат. Согласитесь, куда приятнее финишировать с улыбкой на лице, чем быть увезённым в местный госпиталь.

Следует также иметь в виду, что от локации зависит *язык общения*. На старте вам может потребоваться помощь, может пробить колесо, вам может стать плохо, вы можете потеряться, вам может потребоваться объясниться в больни-

це или в медпункте (я не случайно говорю про госпиталь и медицинскую помощь, поскольку сам был в такой ситуации). Крайне желательно, чтобы вы знали хотя бы основные фразы, которые позволят вам объясниться, на языке страны, в которую вы едете. Чаще всего на гонках серии Ironman и Challenge проблем с английским языком у обслуживающего персонала нет никаких, но, если вы вдруг выбираете локальный старт (не международный бренд), будьте готовы к тому, что даже правила гонки и брифинг проводятся на локальном языке без дублирования на английский.

Важным элементом подготовки к длинной дистанции в триатлоне является *питание*. Не вдаваясь сейчас в подробности этого вопроса, хочу отметить, что при выборе локации старта вопросы питания также надо учитывать. Если у вас долгий перелёт и вы привыкли к своей еде, то не всегда может подойти питание, которое подают на борту самолёта. Еда в какой-нибудь экзотической стране азиатского географического региона тоже может неблагоприятно сказаться на вашем самочувствии, что, вне всяких сомнений, повлияет на результат гонки. В этой связи лучше и правильнее выбрать локацию с культурой и питанием, к которым вы привыкли.

Имейте в виду, что *длинные перелёты* к месту старта означают, что вам необходимо прилетать не менее чем за 3 дня до начала соревнования:

во-первых, необходимо адаптироваться к новому часовой

му поясу. Сон, отдых, активность и биологические часы прямо влияют на результат гонки, и организму нужно быть готовым к новому часовому поясу, чтобы показать лучшее, на что вы способны;

во-вторых, длинный перелёт «застаивает» вашу кровь в организме, и появившуюся отёчность нужно разогнать после долгого пребывания в сидячем положении в самолёте. Т.е. следует запланировать лёгкую пробежку после долго перелёта, чтобы разогнать кровь в теле. Если на пути к месту проведения соревнований у вас есть долгие стыковочные рейсы, то обязательно в этих стыковках следует хорошенько размяться. Как минимум, следует много ходить пешком по зданию аэропорта. Считайте, что вам повезло, если здание аэропорта, в котором вам приходится проводить время для трансфера, является современным и большим, а если там находится много магазинов беспошлинной торговли, то можете считать себя абсолютным счастливымчиком. В некоторых действительно больших аэропортах можно найти небольшие фитнес-залы, где есть беговая дорожка. В таких залах можно сделать полноценную беговую или велотренировку или тренировку по ОФП.

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.