



Спорт

Двадцать седьмого июля в рамках проекта мэра Москвы «Лето в Москве» управой района Троицк при поддержке фонда «Байтик» в парке усадьбы Троицкое прошёл шахматный блиц-турнир. 24 участника от 7 до 78 лет играли по швейцарской системе 9 туров.

Ход конём

Первое место занял Аракелов Рафаэл, второе – Пузанков Михаил, а третье – Губанов Юрий. 9-летняя Аня Андриевская стала четвёртой, но тоже ушла с подарком – школьницу отметили за лучший результат среди юниоров. Лучшим среди ветеранов (группа 60+) признан самый возрастной участник – Марк Обуховский (общее 5 место). Несмотря на дружескую атмосферу, турнир не потерял в соревновательности: все результаты будут учтены при подсчёте официального рейтинга федерации шахмат России.

Иван СЛАВИНСКИЙ ■

Троицкий спортсмен из команды «Человек-пловец» Михаил Григорьев принял участие в заплыве KotlinRace, преодолев расстояние в 25 км от Санкт-Петербурга до Кронштадта.

Человек-амфибия

В 4 часа утра Михаил стартовал от Елагина острова в Санкт-Петербурге и через 8 часов 33 минуты финишировал на острове Котлин в Финском заливе, показав результат, вошедший в ТОП-60 зачёта соло-пловцов среди 160 спортсменов, участвовавших в заплыве с 2014 года.

– Михаил, как пришла идея участвовать в таком сложном марафоне?

Михаил не раз участвовал в заплывах на открытой воде



– Я занимаюсь плаванием на любительском уровне уже шесть лет, состою в троичском комьюнити «Человек-пловец», и мы часто участвуем в различных заплывах, в том числе и на открытой воде. Опыт в этом деле уже приличный: каждый раз я выбираю дистанцию чуть длиннее предыдущей. Кроме того, я родился и вы-

Спортсмен готовился к 25-километровому марафону около года



рос в Санкт-Петербурге, а в Троицке живу с 2003 года, поэтому места, мимо которых я плыл, для меня не чужие. Можно сказать, отдал дань родной земле. (Улыбается.)

– Как долго готовились?

– К этому заплыву – около года. Два раза в неделю проплывал в бассейне по 3,5-4 километра, в мае стал увеличивать расстояние, а в июле приступил к тренировкам на открытой воде – по 10-16 километров в неделю. Кстати, в прошлом году я участвовал в другом питерском марафоне, называется «Тринадцать мостов», – проплыл 27 километров Невы под мостами, это заняло около пяти с небольшим часов. Но в том случае мне помогало течение реки, поэтому двигался я быстрее.

Михаил занимается плаванием на любительском уровне уже шесть лет



Григорьев проплыл кролем 8 часов 33 минуты

– Что стало самым сложным в заплыве от Санкт-Петербурга до Кронштадта?

– Монотонность. Восемь с половиной часов у тебя перед глазами одна и та же картинка. Ты просто плывёшь на открытой воде, ничего вокруг нет, только лодка сопровождения, которую, по правилам, нельзя трогать – это очень тяжело психо-

логически. Твоя цель где-то далеко впереди, ты её не видишь. Можно сказать, только в последний час что-то меняется, начинаешь приближаться к берегу.

– О чём же вы думали все восемь с половиной часов, как себя развлекали?

– О себе, семье, работе. О друзьях, что помогли готовиться и следили за моим заплывом онлайн. О том, как правильно двигаться, как расслаблять руку, чтобы она меньше уставала. Очень помогало то, что меня кормили каждые 40 минут. И, по сути, этот длинный участок разбился на отрезки – ждал лодку сопровождения, чтобы перекусить и хотя бы минуту поболтать с теми, кто на борту.

– Чем вас кормили?

– Специальным углеводным энергетическим гелем в тубике, заменяющим питание. Он восполняет запасы энергии и питательных веществ. Также угощали солёными огурцами (натрий способствует насыщению мышц кровью), бананом и мармеладом (гликоген для повышения энергии).

– А перед марафоном вы как-то специально питались, сидели на углеводной диете?

– Я взял отпуск и на неделю, когда был заплыв, просто лежал дома на диване и ел макароны. Это была лучшая часть заплыва. (Смеётся.)

– Помните свои ощущения, когда наконец доплыли и ступили на землю?

– Поначалу было тяжело стоять, шатало из стороны в сторону, потому что до этого 8 часов лежал на воде. Но мне было так приятно, что меня встречали соратники, друзья, – я сразу забыл об усталости и неприятных ощущениях. Ребята хлопали, обливали меня шампанским. Было очень празднично!

– Быстро восстановились после марафона?

– Уже на следующий день, как следует выспавшись и отдохнув, я почувствовал себя нормально. Так что, можно сказать, уже готов к новым свершениям. (Улыбается.) Последние пару лет я думал именно об этом заплыве, поэтому пока не решил, чего хочу в следующем году. Зато теперь у меня есть медалька, табличка с моим именем на острове Котлин, среди всех не очень многочисленных финишеров, красные глаза с элегантным мешком на пару дней и фантастические воспоминания на всю жизнь!

Анна КАСЬЯНОВА ■

фото из архива героя

