



Андрей БАСОВ: «МЕЧТАЛ ДОЖИТЬ ДО ФИНИША!»

Поздним вечером 2 октября список железногорцев, обладающих гордым званием Igotmap, пополнился еще одной фамилией. Теперь в закрытом городе уже пять «Железных людей». Человеком, преодолевшим сверхсложную дистанцию, стал 34-летний Андрей Басов. На старт барселонской сонки вышло 2836 человек, Андрей смог попасть в топ-1000, а в своей возрастной категории стал 127-м из 276 участников.

Басов рассказал «ГиГ» о подготовке к соревнованиям, трудностях на трассе и эмоциях после финиша.

- Андрей, почему решили пробежать столь изнурительную дистанцию?

- Наверное, как и большинству спортсменов, впервые выходящих на старт этой гонки, мне хотелось проверить, на что я способен. Идея преодолеть такую дистанцию посетила меня давно, но начал я с малого - прошел в Будапеште «половинку» (вдвое короче айрменновской). И вот тогда мне стало по-настоящему интересно, смогу я стать «железным» или нет.

- Как шла подготовка к старту? Помогал ли кто-то в составлении плана?

- План писал сам. Безусловно, очень помог интернет

- сейчас там масса полезной информации. Тренировался достаточно много и, главное, постоянно. В пиковые недели доходило до 15 тренировочных часов, но в среднем получалось по 10-12. Самая большая тренировка, которую провел при подготовке - 5 с половиной часов на велосипеде. (Для сравнения: прохождение дистанции Igotmap у любителей занимает от 8 до 16 часов. - Авт.)

- С детства спортом занимаетесь?

- В 10 классе пошел в легкую атлетику, добегал до разряда КМС, был чемпионом Сибирского федерального округа в беге на 400 м.

- В таком случае считаете бег своим самым сильным видом?

- Думаю, все виды у меня на среднем уровне. Бег если и сильнее, то не существенно. Все-таки спринт, который я предпочитал раньше, и стайерский бег, чем я за-

нимаюсь сейчас, требуют совершенно разной подготовки и техники.

- Вы приехали в Испанию за несколько дней до старта. Хотели посмотреть страну или потренироваться перед дистанцией?

- С друзьями арендовали машину и прокатились по Испании, посмотрели на мелкие города и монастыри вдоль дороги, посетили Монсеррат, заехали в Андорру. За несколько дней до старта не нужны изматывающие тренировки - наоборот, организм должен восстановиться. Лучше со свежими силами выйти на дистанцию.

- И вот наступил день икс. Как смогли одновре-

менно принять старт почти три тысячи участников?

- Из-за большого числа спортсменов участниками стартуют в несколько волн в зависимости от заявленного предполагаемого времени плавания. Это обычная практика на дистанциях серии Igotmap. Я был включен во вторую волну с предполагаемым временем 1 час.

- Что оказалось самым сложным на дистанции?

- С плаванием проблем не возникало, преодолел в своем темпе, показал результат 1 час 5 минут 27 секунд. Это неплохое для меня время, учитывая, что впервые оказался в соленой воде и волнах. Хотя, не буду скрывать, хотел выплыть из часа. На велозатпе упал на первом же повороте, зацепил лужу, но меня это не выбило из колеи, а лишь заставило быть более внимательным и осторожным. Показал нормальное для себя время и на этом отрезке: 180 км проехал за 5 часов 30 минут, хотя, конечно, в идеале мог и быстрее. Самым сложным оказался бег. Не пошло питание, которое приготовил на этот этап, да и усталость накопилась. Поэтому всю марафонскую дистанцию в 42 км нужно было просто терпеть. Думаю, бежать я способен лучше - показал на финише 4 часа 24 минуты 28 секунд.

- Igotmap - тяжелая дис-

танция не только в физическом, но и в психологическом плане: нужно бороться с собой, заставлять организм работать даже тогда, когда силы уже на исходе. О чем думается на дистанции?

- На каждом этапе в голове различные задачи. Например, на плавании я думал только о том, как бы не сбиться с пути, не уйти в сторону и, как следствие, не увеличить дистанцию. Бывало, спортсмены вместе 3,8 км делали более четырех. На велосипеде вработался и ехал практически на автомате, следил за питанием, думал о насущном - к такой работе, в общем-то, привыкаешь во время тренировок. Бег, как уже было сказано, оказался трудным, единственная мысль: «Добежать, не умереть, добежать...»

- Чем себя мотивировали?

- Самая большая мотивация - стартовый взнос 570 евро (смеется. - Авт.). Если серьезно: я считаю, что глупо столько готовиться, заплатить взнос, приехать и не добежать только потому, что тебе стало тяжело. Поэтому бежал, как мог, к заветной финишной черте.

- Что почувствовали, когда финишировали?

- После преодоления дистанции у меня уже не осталось никаких эмоций. Все оставил на трассе!

- Хотите ли еще раз стать «Железным человеком»?

- Сложно загадывать, сейчас я ничего не планирую, отдыхаю. Возможно, через некоторое время пробегу полуайронмен в Португалии. И только потом буду решать, что делать дальше. С одной стороны, мне не хотелось бы вновь подвергать организм таким страданиям, но с другой, я не совсем доволен результатом - 11 часов 12 минут 53 секунды. Хотел выбежать из 11 часов, а в идеале из 10 часов 30 минут, так как этот результат позволяет пополнить разряд кандидата в мастера спорта. Так что, вполне возможно, когда-нибудь я вновь выйду на старт дистанции Igotmap.

**Беседовала
Анастасия
ЗАПОРОЖСКАЯ**

