

# «Когда побеждаешь один раз, хочется ещё и ещё»

В Перми появился свой «Железный человек»

**Участник нескольких соревнований по триатлону серии Ironman пермяк Дмитрий Залога рассказал о сложности этого вида спорта. Этим летом он смог преодолеть все дистанции соревнования в Копенгагене и дошёл до финиша в числе 300 лучших спортсменов со всего мира.**

**Т**риатлон — один из самых тяжёлых видов спорта, он состоит из трёх частей: плавание, бег и велогонка. Дистанция включает в себя 3,8 км плавания на открытой воде, 180 км велогонки и бег на 42,2 км. Все этапы спортсмен проходит один за другим, без перерывов. Победители получают звание «Железный человек».

Житель нашего города Дмитрий Залога успешно прошёл дистанцию за 10 часов 6 минут 27 секунд. Максимальное количество времени, за которое спортсмену нужно пройти все этапы, составляет 17 часов.

Впервые Дмитрий участвовал в соревнованиях по триатлону в 2012 году. «Я первый раз решил попробовать пробежать половину дистанции Ironman, это было в Выборге», — рассказывает спортсмен. — Мне стало интересно, я пригласил своего друга, и мы поехали. Получилось вполне удачно, и я загорелся этой идеей, решил, что хочу преодолеть полный Ironman. Такие соревнования ежегодно проходят на Гавайях, призовое место на этапах гонки гарантирует попадание на него. В прошлом году я участвовал в соревновании в Ницце, в этом году — в Копенгагене».

По словам Дмитрия, самые яркие ощущения и эмоции он получил, когда был на мероприятии во Франции: «Мне запомнилось, что это огромный праздник для множества людей со всего мира».

Чтобы держать себя в форме, в Перми спортсмен занимается в бассейне, а местом для бега часто выбирает Балатовский парк. «Всё



зависит от задач, которые ставишь перед собой во время тренировки, — говорит Дмитрий. — Бегать можно в любом месте, можно даже просто выйти из дома и сделать пробежку. На велосипеде, как правило, тренируюсь на обширной дороге вокруг города. Можно поехать в сторону Березников или Краснокамска, там достаточно хорошие дороги».

Дома у спортсмена всегда три пары кроссовок: одни — для тренировок, другие — для соревнований и быстрых тренировок, третьи — «на всякий случай». При ежедневных тренировках обувь приходится менять почти каждый год.

Тренер Андрей Ляцкий, который занимается с Дмитрием, живёт в Санкт-Петербурге. «Я следил за миром российского и мирового триатлона. Знал, что у нас есть такой спортсмен, Андрей Ляцкий. В какой-то момент узнал, что он тренирует любителей, и подумал, что более опытного и подготовленного в этом плане чело-

века найти в России сложно, тем более он занимал места в десятке сильнейших людей в мире, — говорит Дмитрий. — Когда я обратился к нему, он с удовольствием решил помочь. С осени 2013 года он меня консультирует, помогает в тренировочном процессе».

Как рассказал спортсмен, они с тренером занимаются дистанционно. Каждый день Дмитрию приходит план тренировок, который он должен выполнить.

Спортсмен признаёт, что у него нет фанатичного желания соблюдать режим, как это делают некоторые люди. Обычно он проводит две тренировки в день и старается ложиться не поздно.

Несмотря на всю сложность, триатлон с каждым годом выбирают всё больше спортсменов. «Люди ставят перед собой цель, бросают себе вызов, испытывают свой организм, свой дух. Когда проходишь дистанцию, испытываешь такие эмоции, которые сложно сравнить с чем-то в жиз-

ни, — рассказывает Дмитрий. — Меня триатлон привлек именно тем, что это своеобразный праздник. Мне нравится, что у меня более-менее получается занимать достаточно высокие места. Это мотивирует продолжать заниматься дальше. Когда побеждаешь один раз, хочется ещё и ещё».

Конечно, во время прохождения дистанции можно останавливаться и делать перерывы. «Бывает, что некоторым становится так тяжело, что они остаются, кто-то падает в обморок, — рассказывает Дмитрий. — Чего только не бывает: и тошнит людей, и на скользкой, бывает, увозят. Мне тоже бывает тяжело, но до такого критического состояния не доходит».

Дмитрий рассказал, что слова основателей соревнований Ironman «Проплыши 3,8 км, проедь на велосипеде 180 км, пробеги марафон и гордись этим всю жизнь» стали девизом в жизни уже очень большого количества людей по всему свету.

• в здоровом теле

Людмила Некрасова

• обзор

## Наступление на Еврокубки

Футболистки «Звезды-2005» добились победы в Исландии, «Пермские медведи» переиграли шведов, а «Молот-Прикамье» закрепился в середине таблицы.

Победа в Исландии

Женский футбольный клуб «Звезда-2005» играл в Исландии с клубом «Стъярнан» из города Гардабайр в рамках 1/16 финала Лиги чемпионов УЕФА. Второй розыгрыш подряд сводит клуб из Перми с командой Исландии. «Стъярнан» с исландского языка переводится как «звезда». В прошлом году пермяки «звёздочки» дважды праздновали победу с общим счётом 8:2. К этому розыгрышу Лиги чемпионов «Стъярнан» укрепил состав легионерами из Бразилии и Англии.

Счёт пермяки футболистки открыли в самом начале матча, когда Ольга Бойченко ударом головой отправила мяч в ворота «Стъярнана». На 13-й минуте «звёздочки» удвоили преимущество в счёте: Дарья Апанашенко обвела трёх соперниц и мощным ударом заставила капитулировать голкипера хозяев. На 28-й минуте «Стъярнан» сократил отставание в счёте, когда Руна Стефансдоттир оказалась расторопнее всех в штрафной площади «Звезды-2005». Спустя четыре минуты пермяки футболистки поставили точку в матче после того, как Нахи отдала точный пас на Олеся Курочкину, которая не промахнулась. В итоге — победа «Звезды-2005» со счётом 3:1.

**Максим Чадов, тренер ЖФК «Звезда-2005»:**

— Моментами инициатива переходила к хозяевам, в итоге сумевшим отыграть один мяч, но в целом преимущество было за нами. Конкретно выделять никого не стал бы, так как все девочки очень старались и каждая внесла свой большой вклад в эту победу.

Шведы поражены

«Пермские медведи» удачно стартовали в Кубке Европейской гандбольной федерации в матче против шведского «Истадса» в рамках второго квалификационного раунда. Соперники подошли к этому матчу с потерями. У пермяков из-за травмы в игре не смог принять участие Юрий Орлов, а у гостей из-за проблем с визой не прилетел в Пермь датчанин Мартин Бегер.

В этом матче победу одержали «Пермские медведи» со счётом 30:28, однако на лицах игроков не было особой радости из-за того, что пермяки вели в течение матча +6 мячей, а в итоге добились победы всего в два мяча.

Ответный поединок состоится на площадке «Истадса» 17 октября.

Победы «Молота-Прикамье»

Хоккейный клуб «Молот-Прикамье» двумя матчами продолжил победную домашнюю серию. В матче против «Рязани» пермяки хоккеисты праздновали победу со счётом 4:2. Заброшенными шайбами в составе «Молота-Прикамье» отличились Данила Елимахин, Сергей Абрамов, Константин Куликов и Иван Захарчук.

Победить удалось и воронежский «Буран» со счётом 5:3. Точными бросками у пермяков отметились Сергей Пискунов, Никита Синицын, Сергей Абрамов, Никита Ремезов и Никита Сафонов.

После 10 матчей «Молот» занимает девятое место с 19 очками в активе. Теперь команда предстоит выездная серия Балашиха — Дмитров — Тверь — Санкт-Петербург.

Тем временем контракт между «Молотом-Прикамье» и вратарём Кириллом Барзманом расторгнут по соглашению сторон.

Евгений Леонтьев

## ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Волнение и стресс — основные причины для повышения кровяного давления в организме. «А как не волноваться?!» — спросите Вы и будете правы. Наша жизнь действительно полна эмоциональных провокаций, причем как негативных, так и положительных. К сожалению, для системного давления нет разницы, испытываете Вы активный радостный подъем или чувствуете негодование. Давление может подняться в обоих случаях, поэтому максимально безопасным состоянием является ровный эмоциональный фон. Ну а если сохранять его сложно, можно взять в помощники специ-

альное стабилизирующее средство **АД НОРМА**.

**АД НОРМА работает даже тогда, когда Ваше волнение выходит из-под контроля.**

**КОМПЛЕКС АД НОРМА ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИЕМЕ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**Натуральный растительный комплекс АД НОРМА поддерживает давление в допустимых границах и препятствует его резким скачкам.**

Основу комплекса **АД НОРМА** составляют два ценных растения: плоды аронии черноплодной и боярышника. Известна народная медицина прославляла аронию как растение от давления. Для капсул

**АД НОРМА** арония подготавливается современным криогенным методом. При этом ее целебные свойства бережно сохраняются и даже усиливаются. Экстракт боярышника не только помогает снижать давление, но и воздействует на организм сразу по нескольким направлениям. В частности, он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. **Витамин Р** (рутин)

дополняет действие основных компонентов, препятствуя развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

При курсовом применении **АД НОРМА** мягко, но верно приводит давление в норму. Прием составляет 1-2 капсулы в день в течение 4-6 недель, после чего достигнутый результат сохраняется на длительный период.

Спрашивайте в аптеках города!

