

Время с пользой

Всё больше любителей бега покидают пыльные города в поисках природной красоты. Профессионалы спорта, обычные люди, у которых работа, карьера и семья, пробегают сотни километров, наслаждаясь холмами, горами и густыми лесами.

Модным словом трейлраннинг принято называть знакомый всем нам с детства бег по пересечённой местности. Трейл – это тропинка или путь. Отсюда вытекает и смысл этого направления: бег по лесным, горным, ледяным и грязевым тропинкам.

Одно из главных условий при выборе места проведения горного трейла – пейзаж. Обычно это горы или берега озёр. И всё это есть недалеко от Магнитогорска, в соседней республике Башкортостан. Для организации первого горного полумарафона выбрали одну из самых живописных и высоких, 1019 метров, вершин хребта Урал-Тау – гору Курташтау. Это место очень популярно среди лыжников и биатлонистов страны. Рельеф местности позволяет отлично подготовиться к любым стартам. Трассы находятся на высоте 900 метров над уровнем моря, перепады высот составляют полкилометра. Организаторы полумарафона решили, что любителям бега тоже необходимо дать возможность насладиться природными красотами.

– Это место мне знакомо очень хорошо. Каждые выходные зимой хожу там на лыжах, – рассказывает кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования МГТУ имени Г. И. Носова Елена Мицан. – Летом у меня другое увлечение – бег. И было здорово испытать свои силы не только в лыжных состязаниях, но и пробежать полумарафон. Всё было организовано: пункты питания, разные хитрые петли для участников, разметка трассы. Работали волонтеры, которые направляли движение атлетов.

В день проведения горного полумарафона «Курташтау-2020» пошёл дождь. Но для поклонников трейла любые погодные условия, будь то палящее солнце, ветер, снег, лишь дополнительные трудности, преодолев которые, они получают яркие эмоции.

– Трасса пролегла по дороге, по траве, по болотистой местности. Приходилось перепрыгивать через брёвна, камни, кочки. После дождя стало грязно, скользко, кроссовки увязали в жиже. В общем, настоящий трейл, всё как мы любим, – с улыбкой вспоминает Елена Мицан. – На финишном отрезке пришлось даже потерпеть, потому что ноги промокли, бежать становилось с каждым метром тяжелее. В середине трассы ещё и горки, подъём по канату на отвесную скалу. Хотелось остановиться и пойти пешком. В такие моменты продолжаешь двигаться только за счёт эмоциональной силы, ведь любая дистанция рано или поздно закончится. Многие говорят, что я ленивая, а мне просто не хочется бегать долго. Стараюсь быстро пробежать и отдыхать. Когда очень тяжело, говорю себе: «Сейчас забегу на эту горку и отдохну». Забралась, а там маленький спуск и ещё горка. Думаю – на ней передохну. И так всю дистанцию. Это позволяет не впадать в уныние и не заскучать на трассе. Жалеть себя нет смысла.

В трейлах нет чётких дистанций и временных ограничений. Одна единственная цель – добежать до конца

Умный в гору... побежит!

Сразу две представительницы МГТУ имени Г. И. Носова поднялись на пьедестал горного полумарафона «Курташтау-2020»



Светлана Бабичева и Елена Мицан

Если устал, можно перейти на шаг и отдохнуть, наслаждаясь видами. Физически бег по пересечённой местности тяжелее шоссе, а в эмоциональном плане – легче, потому что за созерцанием природы и лавированием между корнями, камнями, кочками и ямами время летит незаметно.

– Шоссейный бег требует хорошей техники. Горный – больше силовой, всё зависит от рельефа, тактики, силы ног. Он очень интересный, потому что проходит в лесу, – поясняет Елена. – Картинка постоянно меняется. Я отношусь к этому, как к просмотру телевизо-

ра, всё очень красиво, забегаешь на вершину, а оттуда потрясающий вид открывается. Природа вдохновляет и открывает, вся эта красота подпитывает твоего внутреннего ящера. И усталая, но довольная бежишь дальше. Асфальтовые марафоны и полумарафоны я называю «беговой туризм». Если хочу посмотреть город, участвую в забеге.

Практически всю трассу Елена Мицан бежала в одиночестве. Никто не смог составить ей конкуренцию. Спортсменка считает, что гонка прошла бы ещё лучше, если бы ей в затылок дышали сильные

соперницы. Эффект состязательности всегда мобилизует спортсмена, удваивает его силы, включает азарт и желание победить во что бы то ни стало.

– Люблю, когда есть конкуренция, потому что в голове возникают тактические мысли. Выиграть молодых, опираясь только на физические данные, сложно. Для них спорт – основная часть жизни, а у меня работа, семья. Поэтому интересно побеждать, используя опыт, тактику, стратегию, – подчёркивает Елена Мицан. – Когда рядом бежит конкурент, сразу начинаю анализировать ситуацию,

слушать как он дышит, пытаюсь прочувствовать его организм, просчитать мысли. Мне нравятся такие беговые шахматы. Такие гонки запоминаются всегда.

Первый горный полумарафон «Курташтау-2020» собрал около двухсот участников разного возраста. Пройти дистанцию длиной в 21 километр могли как профессионалы, так и любители бега. С целью проверить свои силы после длительной самоизоляции, встретиться с друзьями и зарядиться новыми эмоциями на «тысячник» отправилась и Светлана Бабичева, сотрудница опорного университета. С бегом она давно на «ты». В детстве посещала секцию легкой атлетики, а уже позже стала выходить на старты марафонов. Сейчас ей больше по душе горные полумарафоны, чем забеги по городским улицам.

– Лето – короткий беговой сезон. Всегда жду его с нетерпением, а сложившаяся ситуация с коронавирусной инфекцией перечеркнула все планы. Поэтому, когда появилась информация о полумарафоне, сразу же подала заявку, – рассказывает сотрудница фотолаборатории МГТУ имени Г. И. Носова Светлана Бабичева. – Сидеть дома и не иметь возможности заниматься любимым спортом – катастрофа. Всё прошло замечательно и даже дождь, который размыл трассу, был только в радость. Природная красота заряжает положительными эмоциями и вдохновляет ставить новые цели.

Трейлраннинг объединяет людей, увлечённых бегом и природой. После каждого старта участники обязательно обмениваются впечатлениями о трассе, разговаривают о тренировках, дают советы по технике бега. Общение – неотъемлемая часть любых соревнований, но после снятия ограничений встречи спортсменок стали ещё теплее.

– Как бежали, где упали, как преодолевали препятствия. Обо всём этом разговаривали после завершения гонки, – поясняет Светлана. – Общение наполняет, даже усталость проходит быстрее и появляются силы, когда рядом находятся единомышленники. Мы перестаём быть соперниками, как только пересекаем финишную прямую.

Светлана Бабичева стала первой в своей возрастной группе «45+». А в абсолютном зачёте финишировала второй, отстав только от лидера гонки – Елены Мицан. Обе победительницы признаются, что покорять очередную гору их мотивируют не медали и кубки, а возможность открывать новые маршруты. Эффект максимального сближения с природой даёт потрясающий эмоциональный заряд. Есть у преподавателя Елены Мицан ещё один немаловажный стимул побеждать – её студенты.

– У меня сложилась традиция – дарить медали своим студентам. Двум выпускам вручила завоёванные мною награды за первое место, – улыбаясь, признаётся Елена Мицан. – До следующего года мне нужно собрать 27 штук. Поэтому впереди ещё много стартов, надо будет постараться.

✍ Ксения Перчаткина



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)