

Автор: Bush

14.10.2015 18:58 - Обновлено 14.10.2015 18:58

[ТРИАТЛОН]



ИЗ СОЧИ С БРОНЗОЙ

Железнодорожный триатлет-любитель Роман Якубчик завоевал бронзу на всероссийских соревнованиях по триатлону. Обладатель титула «Железный человек» занял третье место в своей группе 40-49 лет в чемпионате и первенстве России по триатлону в Сочи 27 сентября.

НА ДИСТАНЦИЮ полуапронмен - 1,9 км (плавание) - 90 км (велосипед) - 21 км (бег) - вышли почти 600 спортсменов (339 в личном зачете и 87 эстафетных команд по 3 человека). И это, по словам Романа, стало основной трудностью. Стартовали из воды, то есть почти 600 пловцов на относительно небольшом пространстве.

- Оказался в середине толпы, - вспоминает Роман. - Люди мешали, пришлось маневрировать, наверняка проплыл лишнего. Взял нормальный темп только на втором круге. Очки потерял метров через 300 после старта, пришлось останавливаться и поправлять. Чуть не затоптали...

Своим результатом на этом этапе Якубчик был недоволен, но продолжил гонку. У Романа есть привычка - после финиша делать подробные записки о ходе гонки. Там все: впечатления, ожидания, результаты - свои и соперников, как повели себя организм и снаряжение на каждом этапе, на что обратить внимание в будущем. Человеку непосвященному - китайская грамота, но есть интересные строчки.

- Тепло, градусов 28, но не влажно. Вел комфортно. С собой не брал запаску. Надеемся на камеры силиконовые. Обошлось, не прокололся. С собой - бутылка 750 мл смесь гейнер и восстановитель выносливости, 750 - гипотонический напиток+найокок+алоз, лимонный батончик. Катилось нормально, без эксцессов. Разница с соперниками - в секундах, примерно сопоставимо, - записал он о велотопте.

Дальше - бег. Приходилось, по признанию спортсмена, бороться с общей усталостью. Трасса несложная, проложенная по равнине, с идеальным асфальтом - была уже знакома. Он приехал в Сочи с семьей и успел провести разведку накануне старта. - Бежать очень жарко. Температура за 30, но легче, чем в Малайзии. Бежал в кепке-козырьке. Понравилось на темечко прикладывать губку с холодной водой, - запишет он потом.

Гонку Роман Якубчик закончил с результатом 1.37.26. По общему времени проиграл гобедителю около 10 минут, второму - 1.50. Общее время составило 4.59.05, что позволило стать бронзовым призером чемпионата и 18-м в абсолютном зачете. Кроме того, Роман вошел в первую двадчатку, чье время не превысило пяти часов.

Узнать свое место в общероссийском рейтинге, собственно, и было главной задачей участия в сочинском чемпионате. Скоро предстоят старты в Турции, регулярные соревнования в Краснодаре.

Триатлет-любитель, лыжник и волейболист, инженер АО «ИСС» увлекается триатлоном пять лет назад. Занимается в клубе любителей бега «Звезда» и считает, что в этом виде спорта добиться совершенства невозможно. Чем больше тренируешься, тем больше открывается новых возможностей, тем выше цели. Но понимаешь это, только когда начнешь заниматься, говорит Роман Якубчик.

Елена НАУМОВА