

Бегун Владимир Бычков:

НЕГРЫ ТАКОГО НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ!

*Житель села Уточка Красногвардейского района занял третье место на чемпионате Европы по суточному бегу**

В ЭТИХ соревнованиях в чешском городе Брно приняли участие около 200 спортсменов из 29 стран. И как ни странно, но на несомненный успех - 4-е место на чемпионате мира и 3-е на чемпионате Европы - сам Владимир смотрит скептически. - В июле я бы их порвал, - утверждает спортсмен. - Я был на пике формы. А к концу октября уже накопилась усталость, да и восстановиться после предыдущих соревнований не успел, прошел всего один месяц. Это в футболе и хоккее можно играть хоть два раза в неделю, в теннисе - хоть каждый день. А в суточном беге после любого соревнования восстановление занимает два месяца.

фир, кисель и заедал все таблетками глюкозы. А что делать, этот вид спорта не является олимпийским, денег на него у нас в стране не дают. Вот и приходится «домашними» средствами «допинговаться». Французы, например, поглощали еду из тубиков, вроде тех, что у космонавтов. А вот те же японцы, кстати, выигравшие соревнования и среди мужчин, и среди женщин, ели-пили какие-то растворимые таблетки.

А как же лица негроидной национальности, типа эфиопов, постоянно выигрывающие классические марафоны?

- Так негры не выдерживают этого. Их как раз хватает на марафон, редко на сверхмарафон.

- Видишь, все, спеся япощка. Сейчас сойдет. А ему это поило подсунили, он выпил, расцвел и снова побегал. Кто-то из наших по ошибке подобрал пустую бутылку, не оторвали, забирая емкость с жидкостью, оставшейся на стенках. Секрет!

За сутки бега Владимир пробежал без малого 249 километров. Средняя скорость на дистанции - 12 километров в час, или один километр за пять минут.

- Вот говорите, выиграл японец, французы тоже неплохо выступили...

БЕЗ ВАЗЕЛИНА ДАЛЕКО НЕ УБЕЖИШЬ

Понятное дело, что такое насилие над организмом просто так, без специальной подготовки, не устроишь. Владимир в сезон тренируется по два раза в день. В будние дни пробегает два раза по тридцать километров, в выходные - 12 - 15 км.

Что же касается самих соревнований, то тут, как ни странно, тоже есть свои сложности, с первого взгляда странные. Например, Владимир перед стартом заклеивает себе соски и смазывает вазелином подмышки и промежность.

- Так ведь, представьте, все это трется об одежду или друг дружку сутки без остановки. Что-то стерлось бы совсем, а что-то - до мяса.

В течение суток бега есть пара сложных моментов. К восьмому часу бега падает скорость, а с 3 до 6 часов утра, кроме всего прочего, с ног валит еще и банальный сон.

ЛУЧШИМ СУТОЧНЫМ БЕГУНАМ - ЗА ПЯТЬДЕСЯТ

Да и потом тоже не легко. Ногти на пальцах ног за время бега отмирают и через несколько дней отпадают. Ноги в течение недели практически не гнутся, элементарно сесть - целая процедура. Весь организм «бесится». Казалось бы, не поспал человек всего одну ночь. А внутренние часы летят ко всем чертям, как будто произошла смена часовых поясов.

- На следующую ночь после соревнований поспишь два-три часа, а потом две недели ночью глаз не сомнешь, днем же на ходу засыпаешь.

В общем, не спорт, а сплошные удовольствия, причем в полном объеме доступные к 45 - 50 годам.

- Я и японец были самыми молодыми спортсменами. Как ни странно, но организм такие нагрузки воспринимает лучше годам к 50. Наилучших результатов суточные бегуны достигают как раз к этим годам. У меня нет этому четкого объяснения. Разве что из области психологии. Тут ведь себя заставлять надо. Терпение и выносливость проявлять. Может быть, к полтиннику некий баланс тела и души наступает? Дожику - посмотрю.

Андрей ШПАКОВ.
Село Уточка,
Красногвардейский район.
Фото автора.



За сутки бега в Брно Владимир (№ 19) пробежал 249 км.

СПРАВКА «КП» ВЛАДИМИР БЫЧКОВ

Возраст - 37 лет.
Рост - 171 см.
Вес - 63 кг.

Спортивные Достижения:
чемпион России по суточному бегу, серебряный призер в составе российской команды на чемпионатах мира и Европы-2003, третье место на чемпионате мира и Европы-2004 среди европейцев, лучший бегун в российской команде. Кандидат в мастера спорта по классическому марафону и сверхмарафону (100 км), мастер спорта России международного класса по легкой атлетике.

Место работы - ДЮСШ Красногвардейского района (тренер).

Прошлое: прежде чем прийти в суточный бег, занимался спортивной гимнастикой, лыжами, велосипедным спортом, зимним многоборьем.

* Вид спорта, в котором соревнования длятся буквально целые сутки, от выстрела, которыми обозначаются старт и финиш. Бегуны движутся по кругу. Цель каждого из них - пробежать больше, чем другие участники.