



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЛЕДОВЫЙ МАРАФОН НА БАЙКАЛЕ

ИНТЕРВЬЮ С ПОБЕДИТЕЛЕМ ЗАБЕГА АНТОНОМ ДОЛГОВЫМ

Победитель XV Байкальского ледового марафона, генеральный директор международного интегратора ИТ-решений «Первый Бит» Антон Долгов рассказал об участии в забеге, своем марафонском опыте и спортивных планах на будущее.

Байкальский ледовый марафон часто относят к одному из самых сложных марафонов. Вы с этим согласны?

Все зависит от того, в каких условиях ты тренируешься. Если тренировался в условиях сухого климата, а потом прилетаешь во влажный, тогда будет тяжело.

Байкальский ледовый марафон для меня получился комфортным, так как я тренировался в похожих условиях в Москве: температура, снег. Совпало даже время старта забега и моих тренировок в столице. Стартовали мы в 10:30. Минус пять часов и получается то время, когда я тренируюсь в Москве. Поэтому для меня марафон не был сложен.

Какой марафонский опыт был у вас до старта на Байкале? Как давно вы бегаєте?

Первый марафон я пробежал в 2013 году. Всего было около 5 забегов в Москве, Чехии, во Франкфурте-на-Майне. Еще я участвовал в 6 марафонах в рамках Ironman. Из них самый сложный марафон был в Малайзии: жара, влажность. Каждые 100 метров я думал: «Да ну его. Может, сойти?» (смеется).

Московский марафон сложен тем, что 21-й км бежишь мимо дома и думаешь: «Может, всё-таки домой?». А на Байкале нет такой возможности

сойти. Дешевле добежать до финиша (смеется). На Байкале, когда пробежал 21 км, понял, что до финиша уже быстрее, чем обратно.



3 часа и 5 минут в условиях зимнего Байкала – это очень хороший результат. Как планировали подготовку?

У меня сильный тренер по триатлону Миша Кульков – это клуб «Циклон», и тренер по плаванию Юрий Кудинов. Спасибо ребятам огромное! Не могу сказать, что я сильно планировал подготовку. Перед марафоном у меня было большое количество командировок: с начала года я посетил 12 стран, плюс 10 российских городов.



Слева направо: вице-президент швейцарской компании Carl F. Bucherer Лоран Лекамп, генеральный директор компании «Первый Бит» Антон Долгов, управляющий партнер Newman Business Consulting, сооснователь международных соревнований по триатлону IRONSTAR Владимир Волошин

Учитывалась ли специфика предстоящего бега по льду во время тренировочного процесса?

Не учитывалась. Кроссовки с шипами я вообще купил за полторы недели до марафона. Времени не было раньше это сделать.

Что было самое сложное? Лед, ветер, холод?

Для меня вообще ничего сложного не было. Там очень комфортно. Сложно было только, когда я бежал вторым. Потому что приходилось под кого-то подстраиваться. Потом, став первым, я бежал на своей скорости и никаких сложностей не возникло.

Обычно я не слушаю тренера о том, с какой скоростью бежать. Из-за этого стартую быстрее,

а финиширую медленнее. В этот раз бежал дистанцию с той скоростью, которой советовал придерживаться тренер, и питался так же, как он сказал.

Чем отличается Байкальский ледовый марафон от обычного шоссейного марафона?

Минус Байкальского марафона в том, что одну половину дистанции отбиваешь ноги по льду, а другую – утопаешь в снегу. А так очень красиво, ребята поддерживают. Правда, на шоссейных больше болельщиков, но зато на озере меньше участников. Плюс Байкальского марафона – он совсем ровный, нет перепадов высоты. Есть ограничение по количеству участников в 130 человек, так как это максимальное количество людей, которое они могут эвакуировать со льда.

Это был главный старт сезона?

Нет, это был "туристический забег", как назвал его мой тренер Михаил Кульков.

Вы – директор большой компании с тысячами сотрудников. Что говорили сотрудники и коллеги о вашей затее принять участие в марафоне? Поддерживали босса?

Те, кто знали, конечно, поддержали. Когда я был в иркутском офисе компании, сказал ребятам, что выиграл Байкальский ледовый марафон. На что они мне ответили: «Мы и не сомневались» (смеется).

Вы поощряете занятия спортом в своей компании?

Да, конечно, мы поддерживаем наших сотрудников. Оплачиваем участие в спортивных мероприятиях, выдаем футболки с символикой «Первый Бит». Только в прошлом году наши сотрудники участвовали в Ironman в Казахстане, а также в Казанском, Московском и Санкт-Петербургском марафонах. Человек, занимающийся спортом, эффективнее трудится, чувствует себя лучше. Это хорошо как для компании, так и для самого сотрудника.

К чему будете готовиться теперь?

5 мая у меня будет половинка Ironman в Австралии. В конце июня старт ультрамарафона в горах Австрии. Будет командный забег. Я еще ни разу не участвовал в горных марафонах. Надеюсь, там будет красиво.

Когда бежишь в команде, получаешь больше драйва, чем от преодоления дистанции в одиночку. Да и ответственность совсем другая. Когда бежишь один и решаешь сойти, это твои проблемы. Плохо пробежал? Тоже твои проблемы. Когда ты в команде, то уже так не можешь. Появляется ответственность перед товарищами. Уверен, будет интересно.

Планируете повторить байкальский опыт в 2020 году?

Не планирую. Хотя есть люди, кто ежегодно участвует в Байкальском ледовом марафоне. Каждому свое. Сам я обычно не повторяю соревнования. Ведь мир большой, спортивных мероприятий слишком много, а времени мало.

В целом Байкальский марафон мне понравился: клевые организаторы и поддержка. Все было супер! Очень рекомендую поучаствовать.

