



отчет об участии в суточном заплыве в проруби Серой Натальи  
2=3 марта 2019 г. в Тюмени.

КАК ЭТО БЫЛО В ТЮМЕНИ 2-3 марта 2019 г.?

СУТКИ БЕЗ СНА В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ эстафетной командой.

50 км проплыли за сутки в проруби. Установили 3 мировых рекорда.

Я входила в воду 18 раз. Отрезки 750 м, 550 м, 550 м 350 м, остальные по 300 м, финишный отрезок с флагами - 25 м.

Условия суточного непрерывного заплыва в проруби:

Длина проруби 25 м, температура воздуха -1 - 5 градусов, температура воды до + 1.8 градусов, ветер 10-12 м/с, с 0 часов 3 марта - снег, метель, порывистый ветер.

Условия реабилитации пловцов: теплая просторная баня, технология согрева теплыми полотенцами.

Условия для отдыха: отдельное теплое здание с большой комнатой, устеленной матами для отдыха, столовой с горячим питанием и две теплые раздевалки.

Благодарю тюменцев за отлично организованный заплыв, судейство, хронометраж, питание и реабилитацию.

Прожить эти сутки одной большой спортивной семьей - это испытать себя марафоном в ледяной воде и согреться теплом человеческих сердец!

Россия непобедима!

-----  
Для меня это был первый опыт участия в суточном марафоне в проруби. Специально не готовилась. Решение о поездке в Тюмень было принято быстро, за 3 дня до старта. Мы уже подали заявки в Санкт Петербург на Кубок Большой Невы, и собирались на эти даты выступить командой клуба там. Узнав о суточном заплыве из публикаций клуба Аквайс спорт Тюмень в инстаграмм, провели совещание клуба и приняли решение спринтеров отправить в Питер, а марафонцев, меня и Ивана Куприянова, - в Тюмень. Осман была задействована в съемках, и не попадала ни туда, ни туда. Решение было правильным. Едиге и Александр Внуков достойно представили клуб "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" в Санкт Петербурге, завоевав 3 медали на ледяных дорожках Большой Невы: Едиге - золото на 200 м и бронза на 50 м. Поздравляем с золотым дебютом, Едиге! Это наш самый

молодой и самый быстрый пловец клуба. Ему всего 21 год, и 25 м кролем он плышет за 13 секунд.

Имеет спортивную квалификацию пловца водного поло.

Тюмень нас встретила мягкой зимней погодой с пушистым снегом и небольшим морозом.

Гостеприимно принял нас президент Федерации



зимнего плавания Тюменской области Андрей Агарков. На нем и держалась вся организационная работа на проруби, в бане, в судействе и обеспечении всей инфраструктуры. Его видели пловцы-участники заплыва во всех местах, где бывали сами в течение суток - то с лопатой, то с дровами, то с инструментом для проруби...Всей информационной документацией и контактами с участниками для решения оперативных вопросов занималась Татьяна Редькина, Председатель клуба Аквайс спорт Тюмень, а проводила реабилитацию - Ольга Агаркова, через руки и теплые полотенца которой прошли все пловцы-марафонцы.

Заплыв стартовал ровно в 12.00 - 2 марта 2019 г. Проплыли первые свои километровые дистанции девушки-триатлеты, и задали высокую планку - 18 минут за 1000 м. Далее поплыли Альберт Собиров и Игорь Филатов, которые заходили в воду одновременно, чтобы выдержать поставленную цель: 7 раз за сутки проплыть километровые дистанции. И это им удалось сделать, чем удивили весь мир. Время прохождения километровой дистанции у Альберта и Игоря от 14 до 16 минут!!! Даже представить себе было сложно, что, проплыв километр, через 2.5 часа человек снова войдет в прорубь и проплывет следующий километр....И так - 7 раз за 24 часа!!! Это невероятно! Сделать это могут только наши русские богатыри! Гордись, Россия, своими сыновьями!

Наш общий командный результат - 50 км за 24 часа. Это очень сильно. И достичь такого успеха стало возможным только благодаря слаженной работе целой команды волонтеров, помощников, коллег из клуба Авайс спорт Тюмень. Чтобы в проруби плыл 1 человек - трудились в его обслуживании - 10. Это и судьи, и страхующие, и репортеры, онлайнтрансляция с непрерывной записью всего суточного заплыва, врачи, ученые, банщики, бригада реабилитации, люди на кухне и за обеденным столом, в раздевалках поддерживали тепло, убирали снег, когда усилился ветер и началась метель с 0 часов 3 марта. Как успевала Таня и бегать с лопатой, и вести протоколы, и решать массу текущих вопросов, и еще и проплыть свои отрезки в эстафете - это только ей одной известно...



Опыт получила я бесценный. Когда идешь на марафон - невозможно с уверенностью сказать, сколько ты проплывешь. Я не знала, на что я способна, находясь в непрерывной эстафете целые сутки. На заплыве через Берингов пролив в 2013 году мы впервые почувствовали

на себе, что значит плыть сутками. Но там - была другая ситуация, составляли непонятные графики, в которых ты плывешь всего 10 минут, и, если повезет - то несколько раз в сутки. Здесь - ты плывешь дистанцию, о которой обязан заявить до выхода на старт. И, если заявил 500 м, надо плыть 500 м. Графики здесь тоже были, и общее число пловцов было поделено на 3 команды. Каждая команда должна была держать прорубь 2,5 часа. То есть непрерывно заплывать в течение этого отрезка времени.

По ощущениям, могу сказать, что тяжело было плыть самый первый отрезок, когда после перелета еще не успел организм адаптироваться к другому временному поясу, а нужно плыть марафон. Я предполагала первый отрезок сделать километровым. Но что то пошло не так. После 700 метров, я перешла с кроля на брасс и предупредила, что через 50 м я завершу первую дистанцию. Это нужно делать, чтобы сменяющий пловец вышел вовремя на старт из раздевалки. Как раз хватало 50 м плавания, чтобы пловец успевал прийти из раздевалки на прорубь.

Я самостоятельно вышла из воды, даже интервью у меня телекомпания взяла, именно поэтому к меня речь замедленная в репортаже. После марафона язык плохо ворочается...А репортеры ловят момент....

После первого марафона реабилитация прошла нормально, я восстановилась легко. Мне помогала Ольга Агаркова. Технология - теплые полотенца.

Второй участок я проплыла длиной 550 м. По ощущениям - могла бы проплыть больше, плылось намного легче, чем в первый заход. И сейчас я начинаю понимать, что при моей подготовке (а, вернее, при ее отсутствии, так как к марафону мне готовиться было некогда, да и не знала я про суточный заплыв заранее, а готовила свои 2 крупных Чемпионата - СССР по зимнему плаванию и КРИАТЛОН 2019, которые провела накануне, 23 и 24 февраля, за неделю до этого старта). Организационная работа занимает много сил и времени, и вытесняет из повседневного графика личные тренировки). - можно было второй отрезок сделать максимальным по длине. После этих двух заплывов позвали на обед. Была готова уха, и я опрометчиво ее поела. Было вкусно и сытно. Но третий участок длиной 550 м я плыть практически не могла. Плыла медленно и тяжело, мешал полный желудок, кончики пальцев рук начали подмерзать и терять чувствительность...Вывод однозначный: плотно есть противопоказано на заплыве - для меня лично. Этот участок у меня был самым дискомфортным за целые сутки... На реабилитации никого не оказалось, восстанавливалась самостоятельно. Очень хотелось пить, а не позаботилась о том, чтобы здесь, в бане, был у меня термос с чаем.





Но на то он и первый опыт, чтобы понять, КАК нужно действовать в дальнейшем.

Поскольку нужно было восстанавливаться самостоятельно, я приняла решение остальные участки сократить до дистанции 300 м, я за это время не успеваю переохладиться, и мне специальные процедуры для восстановления не требуются. И дальше я заплывала по 300 м. Один раз опоздал пловец мне на смену, и пришлось кружочек еще сделать в 50 м, получился отрезок - 350 м.

После первого же заплыва в 300 м я почувствовала, что маловато я себе поставила, можно было по 400 плыть... Но тогда я не знала, выдержу или нет, и решила плыть абсолютно безопасными для себя отрезками.

Так я проплыла 4 км. Дело уже было к 2 часам ночи по местному времени, и меня настойчиво отправляли на отдых и перерыв. Судя по своему организму, нужно было еще хотя бы часок поплавать, но здесь я была командным игроком, и у нас была общая программа, целью которой было не истощение организма, а плавание в удовольствие и на результат команды.

Занять горизонтальное положение мне удалось, но поспать не удалось ни одной минуты... Я отдыхала в женской раздевалке на диванчике, куда постоянно заходили люди, включали свет, брали вещи, разговаривали, в общем, вели себя так, как будто здесь меня нет... Полежав так 3 часа, я встала, позавтракала овсяной кашей, бананом и яблоком, и пошла снова на дистанцию.

Первый заплыв после перерыва был ужасен по ощущениям. 5 утра. Ветер усилился, мела метель, вода в проруби - засыпанная снегом, стала колючей и более холодной. Лицо отказывалось погружаться в ледяную воду. Чтож, проплыла первый отрезок в 300 м финским брассом, теряя время на разворотах - особенно. На следующем отрезке уже голова на поворотах была в воде, и наполовину плыла брассом, наполовину нерусским брассом... И уже потом более менее все выровнялось, и я перешла на кроль. Вывод: организм воспринимал, как самое большое насилие над ним - участок после ночного отдыха, когда тело было разогрето под одеялом, а потом ему скомандовали - погрузиться в ледяную воду в 5 утра.

Общее состояние и самочувствие после заплыва улучшилось, и я чувствовала себя намного бодрее и лучше, чем до начала заплыва (как ни странно...). Медицинские показатели это подтвердили. Давление стабилизировалось (было повышенное), даже вес увеличился на 500 г (я предполагаю - за счет обильного питья). Нас медики обследовали

до и после заплыва. Вывод: суточный заплыв не истощил, а восстановил силы. Пока мы жалеем себя, мы так и не сможем узнать, на что мы способны.

Буду эти сутки вспоминать, как интересное приключение, в котором удалось испытать себя на выносливость еще и в таком формате: 24 часа в ледяной воде - командой. Это было интересно, ново, необычно.

Благодарю Ивана Куприянова, участника нашего клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», за смелость, что принял вызов, и вклад в результат команды в Тюмени, Иван проплыл более 1500 м, и это его первый сезон в зимнем плавании!

Благодарю всех, кто верил в меня, поддерживал меня, вдохновлял меня, волновался за меня и думал обо мне. Вы мне дали силу и помогли преодолеть ледяной 24 часовой марафон в Тюмени!





