

Андрей Медведев: «Бег тренирует и тело, и разум»



10 апреля в Вене прошел известный на всю Европу ежегодный Венский марафон. Это один из крупнейших забегов в мире. Принять участие в нем стремятся бегуны со всех концов света. В этом году среди участников был и ярославец – генеральный директор компании «ПСМ» Андрей Медведев. Он недавно занимается бегом, но уже успел принять участие в крупных российских и зарубежных забегах. Сейчас готовится к самому масштабному региональному проекту «Бегом по Золотому кольцу». О спорте, марафонских дистанциях и о том, как бег меняет жизнь, Андрей Медведев рассказал «Ярославскому региону».

– Андрей, расскажите, пожалуйста, как давно вы бегаєте?

– Я бегаю примерно полтора года. Спорт и раньше присутствовал в моей жизни – я и в теннис играл, и в спортзал ходил, но эти занятия были нерегулярными. Идея всерьез пробежать длинную дистанцию возникла благодаря друзьям. Знакомая девушка, которая в школе с физкультурой совсем не дружила, пробежала полумарафон. У меня это в голове не укладывалось. Как она смогла? Я решил тоже попробовать. Попытка бежать самостоятельно, тренировки получались неполноценными. Во-первых, не хватало системности, первые полгода действовал по принципу «то бегаю, то не бегаю». Во-вторых, не умел правильно распределять нагрузку во время тренировок. Бежал скорее не для себя, а против себя, ведь раньше я не изучал технику бега, дыхания и прочие нюансы. В итоге пошел в школу бега, это было в конце февраля прошлого года. А уже в мае пробежал свой первый полумарафон в Италии. В октябре участвовал в полумарафоне в Лиссабоне, в декабре – в забеге Санта-Клаусов в Польше. И вот 10 апреля бежал в Вене.

Бег на длинные дистанции мне нравится тем, что перед тобой ставится конкретная цель – за определенное время подготовиться к забегу. Для некоторых стартов достаточно семь недель, а некоторые требуют постоянной работы в течение семи месяцев. При этом очень хорошо тренируется сила воли, полезный навык и в жизни, и в работе.

В целом я считаю, что любой человек должен стремиться к тому, чтобы быть молодым, красивым, здоровым. Для этого и нужен спорт с регулярными занятиями. А бег – очень доступный вид спорта, каждый может себе позволить.

– На ваш взгляд, для кого бег больше подойдет?

– Для всех, кто хочет качественно улучшить свою жизнь. Начать бегать можно практически в любом месте и в любом возрасте. Заметил такой факт, что в России средний возраст людей, занимающихся бегом, ниже, чем в Европе. У нас это 25 – 30 лет. В Европе люди начинают заниматься циклическими видами спорта, такими как бег на длинные дистанции, около 40 лет. На самом деле выносливость с возрастом растёт. И марафон человеку в 40 лет может даваться легче, чем в 16. Когда я бежал дистанцию в Италии, мне казалось, что со мной бегут одни пенсионеры, почти все были гораздо старше. А когда они еще и бежали быстрее меня, это очень мотивировало. Хотя тогда, в мой первый полумарафон, у меня была только одна цель – просто добежать.

На самом деле бег многое меняет в жизни в лучшую сторону. После регулярных занятий сокращается количество вредных привычек, вырабатывается режим, сохраняется здоровье, тренируется выносливость, как физическая, так и моральная. Приезжаешь на старты, встречаешь большое количество увлеченных людей, это вдохновляет и заряжает энергией, позитивом. Некоторые новые знакомства перерастают в дружбу или партнерские отношения.

Я стараюсь не пропускать тренировки, даже если нахожусь в командировке. Если есть желание, время и место найдутся.

Радуется, что в Ярославском регионе сейчас популярность бегового движения сильно возросла, у нас появились очень качественные забеги. А мне есть с чем сравнивать. Пробежав четыре полумарафона в Европе, могу с уверенностью сказать: Ярославский полумарафон в рамках проекта «Бегом по Золотому кольцу» в 2015 году был организован ничуть не хуже. Из всех дистанций проекта мне удалось поучаствовать лишь в забегах в Рыбинске и Ярославле. Отмечу, что и там, и там была отличная организация и для спортсменов, и для зрителей.

– В этом году планируете участие в местных забегах?

– Конечно. Вместе со своими сотрудниками я снова приму участие в Ярославском полумарафоне. В прошлом году наша команда стала самой большой по численности, от нас участвовало 52 человека. Но мы заняли третье место по очкам. Это хороший результат, учитывая, что среди нас нет профессиональных спортсменов, и многие не бегали со школьных времен. Однако в этом году мы наеемся на корпоративную победу. Кстати, после участия в «Бегом по Золотому кольцу» некоторые сотрудники начали регулярно тренироваться и всерьез занялись бегом.

Также я сам планирую еще участвовать в забегах в Угличе и в Переславле. Побегу дистанции на 10 километров.

В любом забеге мне нравится атмосфера. Не покидает ощущение праздника. Организаторам проекта «Бегом по Золотому кольцу» это хорошо удается. Удивила система хронометража, тебе приходят СМСки, сколько ты пробежал, в Европе такого нет. А еще очень понравились медали. Шутки шутками, а приятно. Вот в Вене медаль менее красивая, чем ярославская с медведем.

Я считаю, подобные проекты региону просто необходимы, и не понимаю тех, кто выступает против таких масштабных спортивных праздников. Помню, после Ярославского полумарафона в социальных сетях писали, зачем тратить деньги, если побегать и во дворе можно, жаловались, что центр города перекрыли. В Европе таких проблем не возникает. Все знают, что раз в год проводится забег, и все ждут этого праздника. Во-первых, это полезно для популяризации спорта, а значит, для воспитания и сохранения здоровья населения. Во-вторых, стоит рассматривать такие проекты как хорошие инвестиции. Ведь чем шире и масштабнее мероприятие, тем больше людей приезжает в город. В прошлом году было много участников со всей России и даже из зарубежья. Уверен, в этом году спортивный праздник будет еще ярче, масштабнее и интереснее. Советую просто один раз побывать на подобном мероприятии, чтобы проникнуться атмосферой.

Фото из личного архива Андрея Медведева

Теги: «Бегом по Золотому кольцу», бег, интервью

