

Ольга САРУХАНОВА

■ Россиянин Владимир Волошин победил в чемпионате по ультратриатлону в Швейцарии. За десять дней 43-летний бизнесмен из Москвы прошел десять дистанций Ironman подряд и собрал деньги для больных детей.

НАСТОЯЩАЯ «ЖИРОТОПКА»

Представьте себе: 4 километра плыть, 180 километров ехать на велосипеде и потом пробежать 42-километровый марафон. Подряд, без отдыха. Это - «всего лишь» одна дистанция классического «железного» триатлона Ironman. Фантастика. Но есть люди (а с нашей ли планеты они?), которым этого мало.

Один из них - **Владимир Волошин**. В конце августа в швейцарском городке Букс проходил чемпионат по ультратриатлону Swissultra - и Владимир выиграл соревнования в формате Деса. Десять «айронменов» за десять дней... Всего 2260 километров. На финише он развернул российский флаг. Впервые в истории.

Участники из РФ проходили это сложнейшее испытание на выносливость и богатырскую силу в первый раз. Помимо Волошина, в Swissultra Деса участвовал еще наш земляк - Влади-

Наш железный человек:

226 КМ В ДЕНЬ НА СВОИХ ДВОИХ

мир Матвеев. Он делал десять «айронменов» в непрерывном формате, то есть сначала все 38 километров плавания, потом 1,8 тысячи километров велогонки и потом, страшно сказать, 422 беговых... В своем зачете Матвеев стал седьмым, что тоже невероятный результат.

- Моя основная цель - финишировать и сделать это за 150 часов (при лимите в 200), - рассказывал перед стартом Владимир Волошин. - Я долго готовился, у меня есть план на гонку. На случай форс-мажоров приготовлен план схода с состязаний, но, надеюсь, до этого не дойдет.

И - не дошло. Какое там! Владимир обошел своего ближайшего преследователя **Альберто Камбио** из Италии почти на четыре часа. Всего у победителя ушло чуть больше 131 часа на прохождение этой супергонки.

- Жаркая, солнечная и ветреная погода превратила испытание в «плавильный цех», - делится впечатлениями победитель. - Погода - настоящая «жиротопка». Потре-

пала всех участников. Утром, днем и вечером жара, солнце и очень сильный ветер на велозтапе. Через несколько дней жара спала, но ветер никуда не делся...

НЕВОЗМОЖНОЕ ЕЩЕ КАК ВОЗМОЖНО

Несколько лет назад Владимир принял решение, что заниматься спортом надо со смыслом - не просто ради здоровья, достижений и так далее, а именно для пользы других людей. Владимир собирает деньги для больных детей, подопечных «Русфонда».

Каждый год ставит себе крутую цель в спорте и идет к ней, шаг за шагом. Как-то он пробежал за сутки 184 километра по Воробьевым горам в Москве, любой желающий мог к нему присоединиться на бегу, пообщаться, вдохновиться и поддержать его благотворительную акцию.

В 2013 году был изнурительный ультрамарафон по Сахаре - Des Sables. Владимир признается, что там, в раскаленной пустыне, когда было



невыносимо плохо, именно мысль о помощи детям заставляла бежать дальше.

- Идея преодоления самых сложных соревнований в мире пришла в 2012 году, когда я прочитал книгу «50 самых сложных гонок на выносливость». На первом месте значился марафон в Сахаре. Решил начать с него.

В прошлом году его личный «челлендж» был - пятикратный «айронмен» без отдыха, но не на улице, а в помещении - в фитнес-клубе. Атлет справился за 73 часа. Собрал средства на операции для

шесть лет сотрудничества с «Русфондом» удалось помочь почти двадцати малышам.

Какой будет следующий челлендж? Пока по плану отдых и восстановление. Но явно что-то не менее крутое, из области фантастики.

«Люди, которые готовы в семь утра выйти на спорт, способны на многое!» - одна из любимых фраз триатлета. Или вот еще: «Слово «невозможно» уже не воспринимается всерьез: преодолел сверхсложное испытание, значит, все возможно».

Глядя на Владимира, кажется, что лимитов-то вообще нет...

НА РАКЕТЕ К ЗОЛОТОМУ ШЛЕМУ

Дмитрий КОМАШКО

■ Белорусский теннисист Илья Ивашко вошел в топ-100 мирового теннисного рейтинга. Первый после Максима Мирного и Владимира Волчкова. Илье всего 24 года. На турнире в Марселе он дошел до полуфинала, обыграв серба Ласло Дьере, швейцарца Стэна Вавринку и француза Николя Маю.

ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА И УРОК ОТ САЛАХА

Валентина Ржаных дала путевку в спортивную жизнь **Виктории Азаренко** и другим ведущим белорусским теннисистам. Стала спортивной «матерью» и для Ильи. По ее словам, взяв в пять лет ракетку в руки, Илья с ней не расставался и уже через два года уверенно побеждал на республиканских турнирах. Правда, проблем переходного периода в юниорский теннис и потом в высший легион не избежал.

- Его потенциал был виден сразу. В топ-100 попадет, если сможет его раскрыть, - рассказывает **Владимир Волчков**, главный тренер сборной РБ по теннису.

Прорыв случился не сам по себе. Прогресс Ивашко, по словам Волчкова, результат работы целой команды. И спасибо тем, кто решил развивать белорусский теннис «по науке».

Абдул Салах - имя в теннисном мире знаковое. До недавнего времени готовил американку **Слоан Стивенс**. Пару лет назад его звали возглавить

теннисную академию в Беларуси. Не сложилось, но свою руку к подготовке самых талантливых ребят во главе с Ивашко он приложил. Сходу определил слабое место - физподготовку. Владимир Волчков рассказывает, что на первых тренировках Салаха парни буквально «умирали», но и результат не заставил ждать:

- Ставка «на силу» сработала. Постепенно спортсмены «вработались», прибавили и вышли на новый уровень. Если человек хочет выступать на серьезном уровне, то должен готовить к этому свой организм.

Метод Салаха сказался и на психологии теннисистов. Оказалось, что все разговоры о недостаточной уверенности, инстинкте победителя и прочих подобных нюансах завязаны не на мышцы, а на понимании готовности к игре.

ИСПАНСКАЯ ПРЫТЬ

Сегодня в графе «тренер» на странице **Ильи Ивашко** на сайте профессионального тура АТР значится **Антонио Балделу-Эстева**. Специалист испанской академии, в которой

Илья Ивашко пока не хватает стабильности, но порой он выдает игру на уровне первых ракеток мира. Надо закреплять успех.



СИЛЬНАЯ ПОДАЧА

рьеры переезжали в США - **Максим Мирный**, **Виктория Азаренко**. Прорваться на вершину через европейские академии считалось более тернистым путем:

- Гораздо лучше находиться рядом с более сильными соперниками и расти самим. Илья два года тренируется вместе с **Фелисиано Лопесом**, **Кареном Хачановым**, **Андреем Рублевым**, - говорил Волчков. - Когда ребята попали в топ-200, увидели: те, кто стоит на 50 позиций выше, играют лишь немногим лучше. Это подстегивало. Досигаемой вершиной уже видится и топ-50. Парням не хватает стабильности, но периодически они выдают матчи на уровне лидеров. Надо зафиксировать эту игру и развивать ее. И сделать все возможное, чтобы со временем игроки из других стран хотели ехать тренироваться в Беларусь. Для этого нужно развивать инфраструктуру, пригласить тренеров.

ПРОПУСК В ЭЛИТУ

В середине сентября сборная Беларуси участвует в историческом матче в Кубке Дэвиса. Встреча первого круга плей-офф I Евро-африканской группы вроде рядовая, но на кону - пропуск в элиту. Новый формат привычного турнира с нового сезона дарит шанс пробиться на вершину большому количеству команд. 14 сентября играть предстоит против команды России.