



## ИНТЕРВЬЮ С ТАТЬЯНОЙ ТРАПЕЗНИКОВОЙ

Татьяна – правовой советник Отделения Российского арбитражного центра по разрешению споров в атомной отрасли и, по совместительству, заядлый марафонец и триатлонист. На протяжении последних лет Татьяна мотивирует команду РАЦ на спортивные достижения и заражает окружающих своей бесконечной мотивацией к здоровому образу жизни. В августе 2022 Татьяна примет участие в Ультратриатлоне Кимряк 515 км, и мы попросили ее поделиться своими спортивными успехами, искусством совмещения большого спорта и активной работы, а также рассказать об особенностях разных видов испытаний.

### Что такое триатлон? Есть ли какие-то требования по стилю плавания, виду велосипеда?

Триатлон представляет собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения трёх этапов: плавания, велогонки и бега. В зависимости от дистанции каждого этапа различают и вид триатлона, так, например, существуют:

- **супер-спринт** – это 300 м плавания, 8 км велогонки и 2 км бега;
- **спринт** – 750 м плавания, 20 км велогонки и 5 км бега;
- **олимпийская дистанция (олимпийка)** – 1,5 км плавания, 40 км велогонки и 10 км бега;
- **триатлон 113 км** – 1,9 км плавания, 90 км велогонки и 21,1 км бега;
- **триатлон 226 км (Ironman)** – 3,8 км плавания, 180 км велогонки и 21,1 км бега;
- **ультра-триатлон** – это дистанция длинного триатлона, увеличенная в несколько раз.

Традиционно соревнования начинаются с плавания. После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды, и начинается велосипедный этап, а уже после третий этап – бег. Порядок смены всегда строго регламентирован, и дистанция протекает исключительно в такой очередности.

Требований по стилю плавания спортсменам не предъявляются, можно выбрать любой предпочтительный для себя, однако, наиболее эффективным считается вольный стиль (кроль).

Для велоэтапа в коротком триатлоне используются обычные шоссейные велосипеды для групповых гонок, а в длинном велосипеды, более схожие с велосипедами для раздельной гонки в велоспорте. Правилами гонки допускается использование коротких «лежаков», смонтированных на руль. Иногда разрешено ехать на велосипеде в группе, это называется драфтинг, то есть велосипедисты едут пара за парой или один за другим, колесо в колесо. Это редкость, поскольку триатлон – это индивидуальное состязание, все спортсмены должны быть в равных условиях, а при драфтинге следующий за мной

участник испытывает меньшее сопротивление, соответственно и дистанцию ему проходить будет легче. Именно поэтому велосипедисты должны ехать примерно на расстоянии 10–15 метров друг от друга.

### Расскажи, пожалуйста, как ты пришла к такому формату спорта? Как давно этим занимаешься? Сколько марафонов уже за твоими плечами?

В 2015 году в моей жизни наступил переломный момент, я разбиралась с собой и искала ответы на вопросы – а где я в этой жизни? А в чем смысл меня в этой жизни? А чего мне хочется? Мой коуч предложил мне выходить на пробежки. У нас была группа, все члены которой жили в разных городах и странах, и в 2016 году в один день мы бежали разные дистанции в разных городах. Так я пробежала полумарафон в Москве.

После него я долго не подходила к беговым кроссовкам, моя психика не готова была к такому роду испытаний. Я тогда поняла, что кроме работы над физической формой необходимо работать над психической. В том же году со мной связалась слепая девушка, ей нужен был лидер на 10 км забег в рамках Московского марафона,







и я согласилась выступить ее *supportom*. Именно тогда на финише я поняла, что хочу почувствовать, что чувствует человек, который преодолел марафонскую дистанцию (42,195 км) и начала готовиться.

- В 2017 году я пробежала в Москве и Стамбуле;
- В 2018 году в Мадриде, Москве и Амстердаме;
- В 2019 году в Барселоне и Москве;
- В 2020 году в Москве.
- В 2021 году в Волгограде и Стамбуле.

Участие в Московском марафоне 2019 года принесло мне возможность по квалификации зарегистрироваться на марафон в Чикаго (один из Major). К сожалению, я пока на него не попала из-за сложностей с получением визы.

В 2022 у меня уже три ультрамарафона, в апреле участвовала в 6-часовом забеге в г. Кимры «Ультрабалас», пробежав 54 км, в июне 48 км трейла (трейл – это вид бега по природному

рельефу, то есть лес, горы, поля) в Никола-Ленивец, а в июле 50 км в забеге «Битцевская прямая».

Вы, наверное, думаете, а при чем здесь триатлон?

А при том, что будучи в далеком 2017 году волонтером в Завидово у *Ironstar*, я поняла, что мне нравится такой формат, эта энергия, я хотела бы быть триатлетом. Поэтому в том же году собралась женская эстафетная команда на дистанцию 113 км, где я была ответственная за бег. Мы тогда заняли второе место среди женских команд, я постоила на тумбочке, и меня понесло.

Не умев плавать кролем и ездить на шоссейном велосипеде, я зарегистрировалась на старт, чтобы в июне 2018 года сделать первый спринт в Завидово.

Начала учиться плавать, а в мае 2018 я первый раз села на шоссейный велосипед. Свой первый







старт я сделала очень достойно, заняв второе место в своей возрастной группе.

Но моя цель с самого начала была – *Ironman*. Количество километров, которые я должна буду сделать в один день, не укладывалось в моей голове, но я видела людей, которые проходили железную дистанцию и это были обычные люди, не спортсмены.

Несколько раз я проходила половину дистанции *Ironman* и более короткие дистанции, но короткие не принесли мне особого удовольствия от финиша, я бы даже сказала, что не ощутила их.

В октябре 2021 года я сделала полную железную дистанцию, 226 км чистого кайфа!

За месяц до старта в Сочи меня заинтересовал ультра-триатлон. Для подачи заявки на индивидуальное участие необходимо было финиширо-

вание на железной дистанции, поэтому это стало для меня дополнительным стимулом, и была настроена на финиширование на железной дистанции, поскольку это было необходимо для планов на следующий год.

В Сочи я заняла второе место в своей возрастной группе, постояла на тумбочке и домой вернулась с двумя медалями.

Естественно, я сразу же подала заявку на участие в ультра-триатлоне, предоставила организаторам возможность ознакомиться с моими тренировками и через 5 дней получила подтверждение об участии в индивидуальной гонке Кимряк 515 (аналог более известного *Siberman*), которая состоится 11–13 августа.

### В каких городах и странах ты побывала благодаря такому увлечению?

Я посетила Испанию (Мадрид и Барселона), Нидерланды (Амстердам), Турцию (Стамбул), США (Гавайи – Гонолулу), а также много путешествовала по нашей стране и была в Волгограде, Адлере, Сочи, Красной поляне, Геленджике и Нижнем Новгороде, где кстати переплывала Волгу.

### Как тебе удается совмещать с работой?

За тренировочный процесс отвечает тренер, на неделю он расписывает мне план с учетом моих пожеланий. Тренировки ежедневно в среднем по 1,5 часа (летний период больше за счет того, что я выезжаю на велосипеде на шоссе), в неделю выходит 12–13 часов. В рабочие дни стараюсь сделать все до работы, поэтому встаю рано. Летом вставать легче, световой день длинный, и на улице тепло, зимой тяжелее – утром темно и холодно. Приходится выходить на пробежку

и в дождь, и в снег. Благо для любой погоды можно сейчас купить экипировку. Зимой можно поспать больше и встать позже, если в плане стоит тренировка на велостанке, которую можно сделать вечером.

### Какие страхи возникали в процессе тренировок и удалось ли преодолеть какие-то из них?

В процессе тренировок страхов нет, есть внутренний голос, который меня все время от чего отговаривает, учит жить, предлагает другие варианты времяпрепровождения (полежать, почитать), находит какую-то причину не выходить на тренировку. Но в такие моменты я задаю себе один вопрос – та цель, которую ты, Таня, себе поставила, она актуальна? Если не актуальна, то прямо сейчас необходимо от нее отказаться, найти другую, это нормально. Это не догма. Я не профессиональный спортсмен, и хобби мое может быть другое. И, когда ответ – да, актуальна,







то вопросов нет, надо вставать и идти. Самое сложное – это первый шаг, просто выйти на улицу на пробежку, или взять сумку в бассейн, или сесть на велосипедный станок (выйти на шоссе, в зависимости от времени года). В процессе самой тренировки внутренний голос (я называю это дятел) опять возвращается, опять начинается театр одного актера внутри тебя. Иногда это может продолжаться всю тренировку, иногда через какое-то время становится тихо. И каждый раз после тренировки я очень горда собой, потому что я преодолела себя. Каждый день я преодолеваю себя. Пользуюсь, конечно, и медитацией, чтобы немного мозг успокоить, во время тренировки считаю просто, считаю метры, считаю минуты, чтобы отвлечь свой мозг. Все средства хороши, каждый находит что-то для себя.

### Наступали ли моменты «выгорания» и если да, то как ты с ними справлялась?

Нет. Мне кажется, что это заслуга тренера. Он так расписывает мне тренировочный процесс, что одна неделя – объемная и сложная, вторая – не очень. Иногда бывает выходной день, это когда я совсем ничего не делаю. Я могу быть к концу какой-то недели уставшей, но выгорания не было никогда. Если я бы это почувствовала, я бы, наверное, сменила бы себе хобби. Триатлон мне приносит удовольствие. Бывают сложные тренировки – бегать быстрее, чем обычно, плыть быстро, да еще и с инвентарем, например с большими лопатками на руках, или ехать на велосипеде под нагрузкой. Это сложно, я понимаю это, мне не нравится это делать, но я пытаюсь делать, потому что это расширение моих собственных границ. Сделав это пару-тройку раз, через 10 раз это будет уже легче. Но это нужно все делать постепенно, иначе это может привести к травмам, и не только физическим. Конечно, иногда хочется понять, чтобы пожалели. Но моя дочь всегда говорит – ты сама это выбрала. Недавно я прочитала книгу одного ультрамарафонца, который написал, что в те минуты, когда его одолевает этот внутренний голос, он говорит себе – для этого сюда и пришел.

**Расскажи о техническом аспекте гонки, останавливаются ли триатлонисты на завтрак/обед/ужин и сон, устраивают ли себе перерыв на отдых, общаются ли во время гонки, выполняют ли дистанцию в наушниках с составленным плейлистом или полностью остаются один на один с собой и своими мыслями?**

Если это не ультратриатлон, то дистанцию триатлет должен пройти за один день, за несколько часов, у каждой дистанции есть лимиты прохождения времени.

Возьмем для примера дистанцию 113 км. Это 1,93 км плавания, 90 км велогонка, 21,1 км бег. Лимиты времени по заплыву – 1 час 10 минут, по велогонке – 4 часа, по бегу – 2 часа 50 минут, общий лимит по времени, соответственно 8 часов. В это же время входит и время нахождения в транзитных зонах, где спортсмены переодеваются. Спортсмену важно вовремя преодолеть контрольные точки, то есть уложиться в тот самый временной лимит, который дается триатлету для выполнения каждого вида спорта, и если триатлет не укладывается в установленный лимит, то его снимают с дистанции, и он получает статус *DNF (did not finish)*.

Никакого завтрака, обеда, ужина, сна или отдыха нет на время всей дистанции. Триатлеты едят и пьют на ходу. Спортсмены, которые идут на результат, одевают и снимают велотуфли тоже на ходу. Для восполнения организма всем нужным, придумана спортивная еда – гели, батончики, изотоники – спортивные добавки, которые восполняют баланс питательных веществ и предохраняют организм от обезвоживания. Все это легко помещается в карманы велоджерси, или поясную сумку.

На протяжении дистанции устанавливаются пункты питания, где можно попить, наполнить фляги с водой, съесть что-то. Профессиональные участники, как правило, нигде не останавливаются, чтобы не терять времени. Я останавливаюсь на пунктах питания, чтобы набрать воды, перекусить, немного скинуть усталость. Обычно это выглядит так – перед стартом съел гель, проплыл, переоделся на вело – поел, на велозаезде ешь



и пьешь, приехал в транзитку – переодеваешься, что-то съедаешь и на беговой этап, можно батончики и гели поместить в поясную сумку, их есть, а на пунктах питания пить и что-то тоже перекусывать.

Теперь остановимся на дистанции ультра. Разберем мой старт. У меня соревнование проходит в течение 3 дней, то есть первый день – плавание и вел, второй день – вел и третий день – бег. На каждый этап по 12 часов. Поскольку это не массовый старт, здесь не будет пунктов питания, поэтому у меня будет группа *supportov*, которые все три дня будут со мной. На этапе плавания после прохождения одного круга мне дадут что-то поесть, на всем велоэтапе будут ехать за мной с полным багажником еды и воды, на беговом этапе также будут меня кормить и поить, а также проверять мою адекватность. Поэтому, на ультратриатлоне это не завтрак, обед и ужин, а еда в течение всего дня, чтобы восполнять то, что я потратила. Отдых, он же сон, будет сразу после прохождения этапа, потому что будет накапливаться усталость.

Все, кто со мной поедет, это не просто зрители, это люди, которые будут работать, собирать меня и себя на следующий день, отдавать форму в стирку, готовить еду и наполнять ею багажник, проверять велосипед, ездить в магазин, смотреть за моей адекватностью. Безусловно им тоже еще очень нужно отдохнуть, потому что быть *supportom* это очень тяжелая работа и физическая, и психологическая. Просто представьте на протяжении нескольких часов ехать в машине со скоростью 15–20 км/час, с первого взгляда кажется, что это легко и просто, но на самом деле это очень монотонное и даже усыпляющее занятие.

Во время любой гонки, как правило никто ни с кем не общается, потому что это расфокусирование. Каждый атлет сосредоточен на том, что он сейчас делает.

В целях безопасности, и чтобы слышать судей, на дистанциях запрещено находиться в наушниках, запрещено использовать телефон, фото- и видеотехнику.

### Что ты чувствуешь, когда переходишь границу финиша?

Как правило, я плачу на финише и говорю себе, что я большая молодец!

### Какие у тебя планы после гонки в г. Кимры?

Никаких конкретных, я присматриваюсь к трейлу на 100 км и хочу поизучать тему суточного забега.

### Есть ли в твоей спортивной карьере старты, которые ты не финишировала?

Безусловно, у любого спортсмена есть те старты, с дистанции которых он сходит по тем или иным причинам, и я не исключение. В моей спортивной «карьере» было три старта, в протоколе которых на против моего имени было *DNF – did not finish*.

Первый, я не финишировала велогонку в г. Суздаль, потому что упала с велосипеда и сломала «петух», который отвечает за переключение передач.

Второй, это было *Oceanman* – заплыв на 5 км, где я сошла, потому что просто было очень холодно.

Третий, это был заплыв на Гавайях, в США, я не прошла контрольную точку в определенный момент, и меня сняли с дистанции. Потому что океан, это не море и не бассейн, практика плавания в океане должна быть, потому что это волны и это соленая вода.

*Интервью подготовлено  
Региной Еникеевой*

