

Главная победа еще впереди

15-17 марта в Мурманске на Семеновском озере прошли соревнования по ледяному плаванию — III Чемпионат мира и I Кубок Арктики.



В состязаниях международного уровня приняли участие 400 пловцов из 33 стран, сформировав 17 возрастных групп.

Требованием для участников Чемпионата мира было преодоление расстояния в один километр. Спортсменам, принимающим участие в Кубке Арктики, необходимо было проплыть дистанции в 50, 100, 200 и 500 метров.

Оленегорск в заплывах на короткие дистанции представила Елена Фурсова. При этом, наша землячка не только приняла участие в Кубке Арктики, но и вернулась домой с победой, дважды завоевав серебро в эстафетах на 50 метров вольным стилем и 50 метров брассом среди женщин своей возрастной группы.

С вопросами о том, что толкает в холодную воду и с чего началось увлечение моржеванием, «Заполярка» обратилась к нашей героине.

— Елена, расскажите о своем увлечении окунанием в холодную воду, с чего все началось?

— С проруби на Крещение. Правда, первый раз в холодную воду зашла летом. При этом на жаре намного сложнее опускаться в ледяную воду. Но те ощущения эйфории и радости, крыльев за спиной были непередаваемыми. Это был святой источник при мужском монастыре в Тульской области. Вокруг живописная природа, переливающиеся на солнце купола, одним словом — благодать, было такое ощущение, что я родилась заново. Ну а потом уже хотелось эти чувства испытать снова. Когда подошла к иордани на Крещение, мысли были такие: окунусь — не окунусь. Специально к этому не готовилась. Но что-то дернуло, и я опустилась в воду.

— Как давно вы этим занимаетесь?

— Мой стаж моржевания пять лет.

— Вас можно назвать еще достаточно молодым «моржом». А дальше такие купания стали регулярными?

— Да. В сети Интернет стала искать единомышленников. В Оленегорске нашла Светлану

Иванченко, она из Апатитов, а там очень сильная команда «моржей». Мы с ней познакомились, и она меня вытащила на первые соревнования, можно так сказать — ввела в этот мир. Сегодня у меня таких друзей-сторонников много по всему миру.

— **Елена, а как вы готовитесь к подобным соревнованиям? Есть ли какие-то обязательные условия, которые вы соблюдаете?**

— Специально не готовлюсь. Для поддержания формы хожу в бассейн. Холодовых нагрузок не хватает, поэтому большие дистанции не плаваю. Это и так удовольствие не для слабых.

— **Что можете сказать про соревнования по ледяному плаванию, прошедшие в минувшие выходные?**

— Все мероприятие прошло на самом высоком уровне, подготовка и организация превзошли все ожидания. Само отношение к спортсменам, строгие медицинские осмотры, в результате которых многие пловцы по состоянию здоровья были отстранены от участия в эстафетах. Далее, реабилитация людей, вышедших из холодной воды — и бочки с теплой и горячей водой? и укутывание во влажные горячие полотенца. Кстати, многие иностранцы этот метод взяли на вооружение. Была организована и сауна в здании «Лапландия». Для спортсменов были созданы все условия. Ледяной бассейн на десять дорожек с установленной сенсорной системой фиксации момента касания спортсменом бортика. Такого еще не было. Да и потом, в подобных соревнованиях вносятся стартовые взносы за дистанцию. Здесь была самая мизерная сумма в размере 300 рублей.

— **Елена, а часто ли в соревнованиях показываете высокие результаты?**

— Без медалей никогда не оставалась (смеется). Единственное, что хочу — стать чемпионом мира по ледяному плаванию, но пока только либо серебряный, либо бронзовый призер.

— **То есть ваша самая главная победа еще впереди.**

— Надеюсь. Честно говоря, когда ехала в Мурманск, никаких надежд на победу не возлагала. Думала, просто поучаствую, потому что в этом году мало тренировалась в силу некоторых причин.

— **Увлечение моржеванием кто-то из вашей семьи еще разделяет?**

— Дочери окунались в холодную воду. Но активно не увлекаются. Муж не спортсмен, но тоже может зайти в ледяную воду. Здесь самое главное — психологический настрой.

— **Какие чувства испытываете, когда погружаетесь в холодную воду?**

— На соревнованиях адреналин, стресс, поэтому вообще ничего не чувствуешь. Ничего не вижу, не слышу, не чувствую. А когда тренируешься, то, независимо от стажа, психологический порог необходимо преодолеть.

— **Где тренируетесь?**

— В Апатитах на озере Имандра в Тик-Губе есть Клуб любителей зимнего плавания. Там прорубается дорожка метров тринадцать. Каждый год в феврале-марте проходит фестиваль спорта, и всегда заплывы делают «моржи». Езжу к ним. В Мурманске на Семеновском озере в полынье у «домика моржей» окунаюсь. На Куреньге, пока она не замерзнет.

Беседовала Мария Нодари.

Фото из личного архива Е. Фурсовой.



