

Игорь Кузнецов: я не знаю предела

37-летний бизнесмен Игорь Кузнецов иногда в шутку называет себя профессионалом-любителем, потому что тренировки по 4–5 часов в день – это нагрузка титулованного спортсмена, и уж никак не того, для кого плавание – это всего лишь форма фитнеса.

■ Анастасия СОЛОВЬЕВА

Главное не результат, а участие

Заниматься плаванием Игорь начал всего лишь 4 года назад. С нуля. Сейчас в его копилке 50 медалей. В прошлом году у него было 25 стартов (иногда по 3 заплыва в неделю!), а в этом 16.

В августе, несмотря на серьезнейшую травму ног, он отважился принять участие в 37-м массовом межконтинентальном заплыве на 6,5 км через Босфор в Стамбуле. Организатором крупного события стал Национальный олимпийский комитет Турции, а участниками – 2 800 человек из 81 страны.

6,5 км для марафонцев это немного, но маршрут по Босфору входит в семерку самых сложных. Это связано с сильными течениями в проливе, а также перепадами температуры. Игорь плыл на обезболивающих. Да чего там говорить, в марте он еще ходил на костылях! Да, результат, который он показал, 2000-й, был для него, скорее провальным. Но он преодолел себя. И, по его словам, было бы все удачно, не стало бы таким запоминающимся и ярким!

Друзья подарили хобби

– **Игорь, почему водный спорт?**

– Все просто: друзья, зная о моей невоплощенной детской мечте, подарили мне на День рождения сертификат. Безусловно, каждый человек в какой-то степени умеет плавать, но навыки спортивного плавания у меня, само собой, отсутствовали. Так я попал на занятия к мастеру спорта Ксении Абросимовой.

– **До этого вы имели отношение к спорту?**

– Никакого. Я бухгалтер, который, образно говоря, тяжелее ручки, ничего не поднимал, и весил 110 кг. Сейчас похудел на 20.

– **Сложно было менять режим?**

– Безусловно! Это ранние подъемы в 6 утра, сначала бассейн, только потом завтрак и бегом на работу. Это было необычно, но интересно и очень систематизировало мою жизнь. Сначала были 25 метров для новичков в формате «купаться» в «Автомобилисте», потом 50 на более продвинутом уровне в «Лазурном», а потом мне захотелось большего, и мы перешли на индивидуальные занятия.

Что не заплыв – то подвиг

– **Свой первый заплыв на открытой воде помните?**

– Мой товарищ и одноклубник Алексей Козырев, человек натренированный, прослышав о том, что я купил гидрокостюм, позвал меня посоревноваться с ним на «Ярославской миле» (1,8 км). Причем, сделал это весьма эмоционально, мол, приезжай, и я уж тебе покажу!

5 градусов тегла. Дождь. 70–80 % дистанции мы плыли глядя друг другу в глаза, я на одну сторону делал гребок и вдох, и он на эту же. Каждый раз, пересекаясь со мной взглядом, он все думал, когда же я от него отстану (улыбается). И на финише он даже



Еще одна медаль в копилку – за пересечение Босфора.

решил меня подождать. Будем считать, что победила дружба.

Потом был еще один старт, тоже миля, в Москве. Потом – перерыв. А в апреле 2023 года я взял и зарегистрировался на все старты, что были!

– **И началось!**

– Да. Я не успевал жить. Моя жизнь состояла больше из плавания, нежели из жизни. Рыбинск, Московская область, Иваново, Кинешма, Карелия, Санкт-Петербург, Сочи...

В 2024 году я вошел в топ-10 пловцов-любителей. В целом же скажу, для любителя любая дистанция – это вызов себе, любой заплыв – это подвиг.

– **И все-таки самые интересные можете выделить?**

– В Кинешме в День города я зарегистрировался на все дистанции, которые проходили в этот день. В жару сначала проплыл 4 км, потом отправился на 1,5 км, а потом на 600 м. Перерыв между дистанциями был 20 минут. В итоге 7-е, 6-е, 4-е места. В глазах помутнело!

Выделю, пожалуй, еще заплыв «Кудыкина гора» (Липецкая область). В один день – 9,3 км (1 час 53 минуты), а в другой – 500 метров (5 минут 9 секунд). Мы плыли по течению, это легче. Но было 40 градусов, а на мне только плавки. Так что все мысли были не о том, чтобы кого-то там догнать или перегнать, а как бы не изжариться на солнце.

– **А самый длинный заплыв?**

– В сентябре этого года на Ясногорском водохранилище. Дистанция была на 10 км. Вода была то очень горячая (30–40 градусов), то очень холодная (15–16). Плюс волны. На финише у меня практически не двигались руки, и был момент, когда я чуть не упал, меня «поймали». Шестое место из 60.

– **Перед Босфором вы получили тяжелую травму. Как это случилось?**

– В марте я катался на горных лыжах в Сочи. Меня подвела моя излишняя самоуверенность. Выбрал самую крутую, опасную и высокую трассу и полетел с нее на максимальной скорости. Точнее, уходил от столкновения со сноубордистом. В итоге внутренний перелом колена на левой ноге, разрыв мениска и связок и растяжение на правой. Около недели я пролежал в номере в Сочи, и несколько врачей вели меня онлайн по медицинской страховке.

– **Находясь, что называется, в лежачем положении, вы решили: «А не сплавать ли мне через Босфор?»**

– Меня всегда тянуло к экстриму. В свое время хотел выучиться на пилота и управлять самолетом. Даже начал это делать. Летал на двухместном легкомоторном. Есть 6–7 прыжков с парашютом. Касательно же марафона... Это действительно было сделано в моменте. Я не мог ходить. Вечером в душе, стоя на костылях, я смотрел на тюбик шампуня и думал, как бы мне его на голову выдавить... Как же я отважился? Знаете, есть заплывы, где с нами участвуют паралимпийцы и они нас обгоняют! И в этот момент думаешь, какие у нас еще могут быть оправдания?

С корабля – на финиш

– **Вернемся к заплыву. Как было все организовано?**

– Начало мероприятия было в 7 утра, где-то в 8:20 нас загрузили на 3 корабля (каждый был по своей возрастной категории) и повезли к точке старта, находящейся в 6,5 км от финиша. То есть на другой берег, в сторону Азии, и мы из Азии плыли в Европу.

Когда корабли отплыли, все друг другу захлопали. Плыли мы минут 40. А потом корабли встали. В 10 часов утра прозвучал гудок и спортсмены стали прыгать с понтонов кораблей, с магнитной красной дорожки. Сам заплыв был между двух гигантских



Игорь Кузнецов с тренером.

мостов: под первым мы проплывали, а на втором был финиш.

– **Наверняка это было грандиозно!**

– Это была целая река из людей! Как ощущения? Видите ли, так получилось, что я глыл без очков, они слетели с меня на старте. Только шапка и главки. А так как на меня шел натиск людей, они все прыгали и прыгали, у меня не было возможности вернуться и посмотреть, где они. Я вынужден был отплыть дальше. Организаторы же, увидев, что я вынырнул без очков и начал тормозить, настоятельно, на своем языке, предложили мне вернуться на корабль. Это означало дисквалификацию. Я сделал вид, что не понял их.

– **Как же вы вышли из положения?**

– Старался не опускать голову вниз. По опыту я знаю, что самый лучший результат – это умение продолжить, когда все идет не по плану. Я выбрал наикратчайший путь, у меня было время все проанализировать, посмотреть кто куда плывет.

– **И все же вы расстроены?**

– Смешанные чувства. Радость преодоления. На корабле спрашивали, мол какой у тебя будет результат и как ты будешь его измерять? На что я ответил, что есть люди, которые меня ждут, испытывают за меня тревогу и обрадуются, если у меня все будет хорошо. И это главное.

К слову, один из участников, 29-летний Николай Свечников, тренер, к.м.с., так и не добрался до берега. Его ищут до сих пор...

Это трагедия, но в то же время неизбежность. На каждом третьем-пятом мероприятии что-то происходит. Человек может утонуть. Сумасшедшая физическая нагрузка на организм, особенно на сердце.

На очереди – триатлон

– **Кто из родных переживает за вас особенно сильно?**

– Бабушка. Это единственный человек, который резко против. Недавно вот ездил к ней, показывал медали. Но я взрослый, и это мое решение. Мы это делаем не для кого-то, а для себя. Медали получаем только для себя с целью проверить, на что мы сами способны.

– **Что вы посоветуете тем, кто тоже захочет себя попробовать в заплывах?**

– Скажу правду: одного желания мало – нужны деньги. Много. Мне, чтобы провести год в активном режиме, нужен миллион. Гидрокостюм стоит от 50 до 150 тысяч. У меня американский, за 80.

– **Есть предложения поучаствовать еще в заплывах?**

– Само собой. В Сочи вот зовут на закрытие сезона. В ноябре в Дубай, в Таиланд. Но ведь и работе время надо уделять. Деньги просто так не достаются.

– **О чем еще мечтаете?**

– Хочу попробовать себя в триатлоне. Но думать об этом пока рано. Впереди серьезные врачебные осмотры. Нужно восстанавливаться после травмы. ■