



Увидеть реку

ИЗНУТРИ

КАК ЖЕНЩИНЕ СПРАВИТЬСЯ С ПРЕДПЕНСИОННОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

# Когда тебе исполнилось 50...

- ▶ Когда мне исполнилось 50, я немного взгрустнула... Впереди увядание, старость, тлен...
- ▶ Я понимала, что всё уже в прошлом, в будущем я только может быть стану бабушкой, и это, пожалуй, всё...
- ▶ И когда я так сидела размышляла и грустила, раздался звонок. Звонил мой средний сын Гриша. Он спросил: «Матушка, а не хочешь ли переплыть Волгу? У нас в городе скоро будет заплыв»
- ▶ И я вспомнила, что плавание – это мое вот просто любимое! Когда-то лет двадцать-тридцать назад я много плавала и переплывала даже между волжскими островами прямо напротив берега нашего города.

# И я решила испробовать себя...

- ▶ Лимит заплыва через Волгу был 2 часа (за это время надо было преодолеть примерно 3,5 км через фарватер по течению) и, самое главное, к заплыву допускались только спортсмены, имеющие минимум 3 взрослый разряд. А я плаванием вообще никогда не занималась... просто люблю плавать.
- ▶ Я понимала, что давно не плавала на приличные расстояния, и решила испытать себя, узнать, сколько я проплыву за 2 лимитированных часа.
- ▶ И я поплыла по реке Большой Караман в деревне Красная Поляна, где у меня дом. Муж сопровождал меня на лодке. За два часа я проплыла примерно 4800 м. И стало понятно, что есть смысл каким-то образом «вписаться» в заплыв.

# И я пошла в бассейн...

- ▶ Я совершенно не умела плавать спортивным кролем, которым по большей части плывутся заплывы на открытой воде. И я, пошла учиться плавать кролем в бассейн.
- ▶ Через месяца полтора я уже приняла участие в соревнованиях по плаванию в Воронеже на дистанции 50 м кролем и 100 м брассом.
- ▶ А еще через два месяца я зарегистрировалась на заплыв через Босфор (6,5 км по проливу Босфор из Азии в Европу)

# И летом 2017 года я переплыла Босфор...



И тут я поняла, что всё только начинается. И плавание – это тот вид спорта, в котором вполне можно двигаться дальше и после 50.

А до заплыва через Волгу после моего возвращения из Турции оставалась всего неделя...

И вместо разряда можно было подтвердить свои способности плыть участием в аналогичном заплыве.

# И через неделю после Босфора я переплыла Волгу...



- ▶ Волга мне далась намного сложнее, течение в ней в тот год было более сильным.

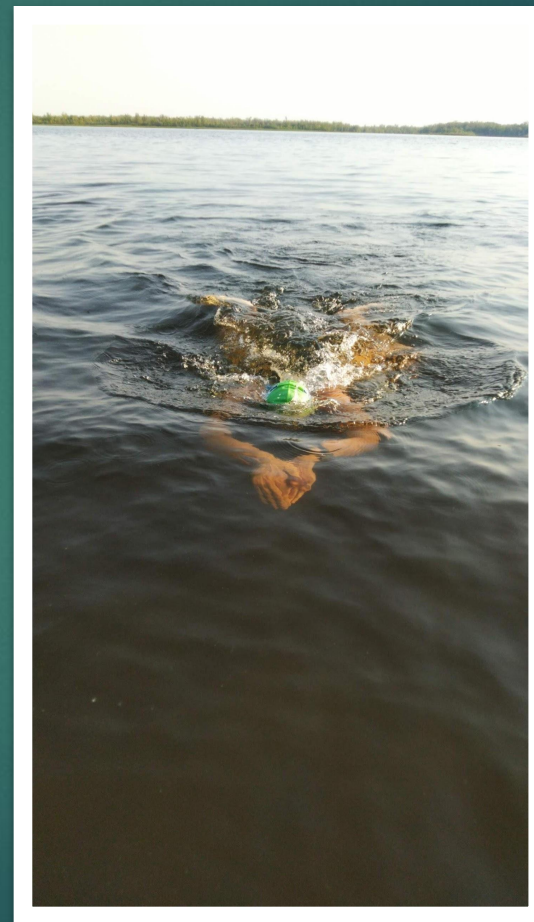
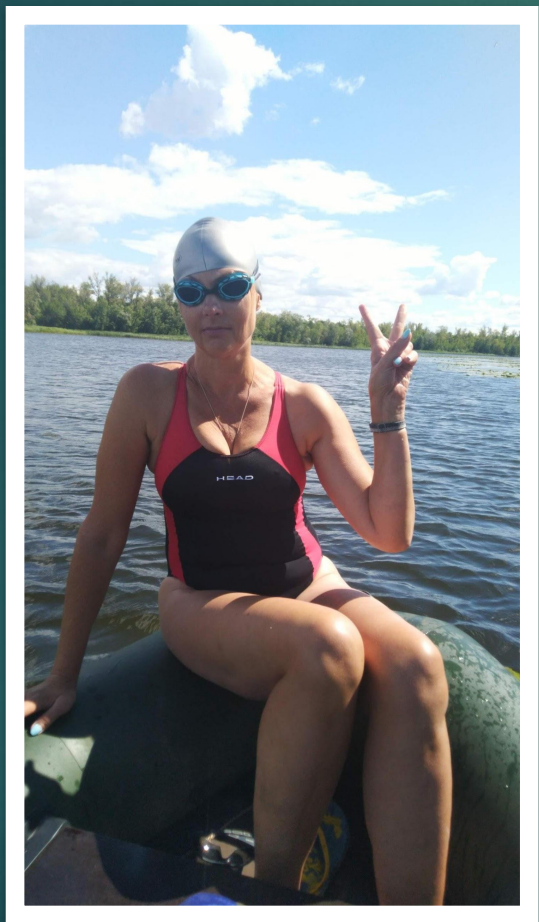
# Но у меня оставалась мечта...

- ▶ Я очень хотела проплыть нашу реку Большой Караман от места её впадения в Волгу до деревни Красная Поляна, где у нас дом.
- ▶ Потому что Большой Караман невероятно красив
- ▶ И рядом – заказник Чёрные воды, где обитают цапли, белохвостые орлы, косули и кабаны
- ▶ И растут кувшинки и сусак зонтичный, который на снимке)



Пришлось эту мечту осуществить:  
6820 м я проплыла за 3 часа 22

МИН

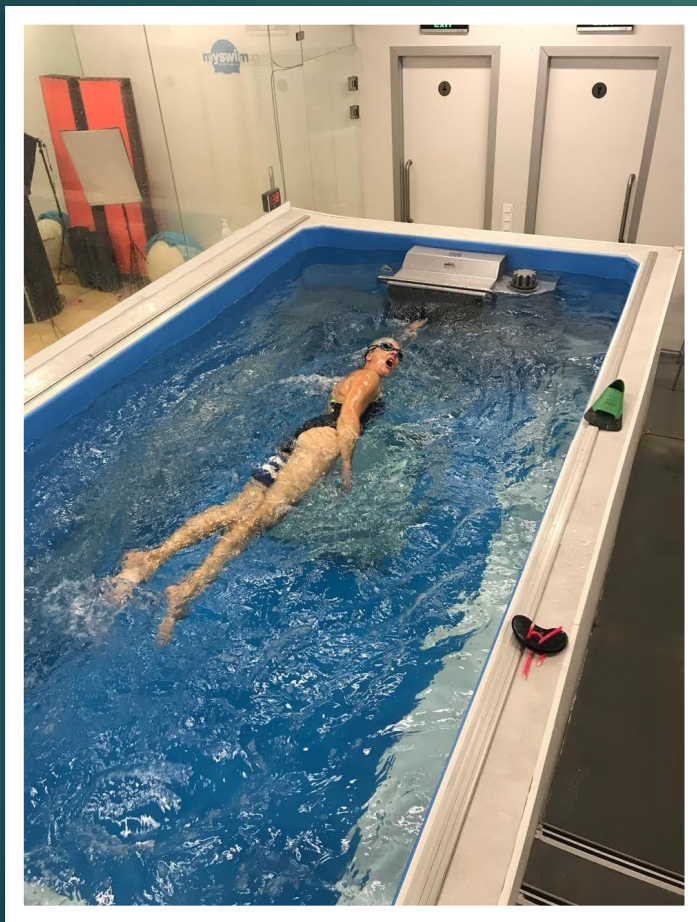




# Но кроме меня никто не видел нашу реку изнутри...

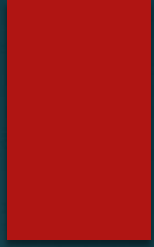
- ▶ ... и это было очень жаль. Потому что когда плывешь по реке, то все выглядит совсем по-другому. Когда выдыхаешь в воду, то видишь стебли куашинок, проносящиеся мимо.
- ▶ И можешь тихо подплыть к цапле, стоящей в камышах у берега совсем близко – примерно на пять метров. И понимаешь, насколько она огромная, как птеродактиль...
- ▶ И ощущаешь все течения в реке своей кожей
- ▶ И понимаешь, какая разная вода в Большом Караман, и в Волге, совсем разная

# Но тут я попала на тренировку в Эндлесспул...



- ▶ А эндлесспул, бесконечный бассейн с противотоком, принадлежит Московской школе плавания Myswim, которая в свою очередь является одним из крупнейших организаторов заплывов на открытой воде Swimcup Outdoor
- ▶ И я рассказала тренеру в эндлесспуле Серафиму о своей мечте сделать заплыв по Большому Караману

# «Давай сделаем!» -



- ▶ ... сказал Серафим.
- ▶ Включим твой заплыв в наш календарь!
- ▶ Так и случилось: заплыв по Большому Караману стал Swimcup Karaman Outdoor
- ▶ Но наше Минспорта сначала идею поддержало, а потом категорически, сославшись, на эпидобстановку, запретило!
- ▶ <https://swimcup.ru/series/261-karaman-2021/>

# Да-да, запретить намного проще!

- ▶ И я в очередной раз поняла, что с чиновниками действовать «в лоб» не получится!
  - ▶ И «посмотрите, как это будет здорово!» не работает
  - ▶ Надо искать обходные пути и значимые фигуры (для чиновников)
  - ▶ И такой значимой фигурой стал член Общественной палаты области Илья Левин, с его подачи всё завертелось
- ▶ <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/press-centr/arhiv-novostej/v-saratovskoj-oblasti-zaplanirovan-zaplyv-na-otkrytoj-vode>

# Итак, 13 июня 2017 года...

- ▶ ... состоится заплыв по притоку Волги Большому Караману со стартом из деревни Красная Поляна Марксовского района Саратовской области
- ▶ Дистанции заплыва 1,5 км, 4 км и 10 км

# Почему же действительно важен наш проект?

- ▶ Мы соединили опыт Swimcup, самые массовые в России соревнования на открытой воде с проведением заплыва в самой что ни на есть сельской глубинке
- ▶ Структура заплыва такова, что всегда есть небольшая дистанция, 1,5 км, могут попробовать свои силы самые что ни на есть любители
- ▶ В Саратове, городе на Волге обязательно должен быть хотя бы один, а лучше много заплывов на открытой воде (Тот заплыв, который я плыла через Волгу, уже два года не проводился)
- ▶ Плавание уникально тем, что оно нетравматично в любом возрасте!
- ▶ Заплыв пройдет по уникальной территории – границе заказника Чёрные воды, и в процессе можно будет увидеть относительно нетронутую природу Поволжья
- ▶ Спортивным плаванием можно начать заниматься в любом возрасте, оно практически нетравматично и не имеет противопоказаний
- ▶ Я надеюсь привлечь в качестве волонтеров помимо обычных студентов, ещё и сельских пенсионеров, и, посмотрев, что среди участников из других городов есть их ровесники, возможно они начнут плавать. Тем более, что в соседнем селе, Павловке, есть бассейн!

# А пока мы продолжаем!

- ▶ <https://youtu.be/poG31S-EVkw>
- ▶ И если два года назад в группе спортивного плавания для взрослых бассейна «Юность» города Саратова я плавала в гордом одиночестве
- ▶ То теперь в бассейне нас шестеро, и все готовятся участвовать в нашем заплыве по Караману
- ▶ И у нас есть программа «10 участников – один тренер бесплатно»)))

@ollaolla0208



- ▶ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100003524526583>



А я понимаю, что в мои через  
полгода 55 все начинается!

