



ТЕКСТ ВАДИМ КУМЕЙКО ФОТО БОРИС ЕЧИН

Мэр здорового человека

Зачем градоначальнику бегать полумарафоны и плавать зимой

КОГДА ЮРИЙ ГАЛДУН ПРОБЕЖАЛ СНАЧАЛА ПЯТЬ, А ПОТОМ ДЕСЯТЬ КИЛОМЕТРОВ НА БЕЛГОРОДСКОМ ПОЛУМАРАФОНЕ «ПУЛЬС», МНОГИЕ ГОРОЖАНЕ ПОХВАЛИЛИ ЕГО В СОЦСЕТЯХ. КОГДА ОН ВЫПОЛНИЛ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО, МЫ ПОНЯЛИ, ЧТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО МЭР БЕЛГОРОДА ПОЯВИТСЯ НА СТРАНИЦАХ «СПОРТСМЕНЫ». НО КОГДА МЫ УЗНАЛИ, ЧТО ГЛАВА ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ УВЛЕКАЕТСЯ ЕЩЁ И ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ, ТО ПОНЯЛИ, ЧТО НУЖНО ИДТИ И БРАТЬ У НЕГО ИНТЕРВЬЮ ПРЯМО СЕЙЧАС.

42 минуты в день

— Юрий Владимирович, нередко люди увлекаются спортом еще в детстве. У вас было так?

— Профессионально я не занимался спортом никогда. Да, в детстве бегал во всевозможные спортивные секции — то в одну, то в другую. Возможно, поэтому каких-либо серьезных спортивных результатов в том возрасте я не добился. Наверное, будет не совсем верным говорить, что любовь к спорту и физкультуре была заложена ещё в детстве. Осознанно заниматься спортом я начал в институте — участвовал в лыжных гонках. Это были межфакультетские, межвузовские соревнования. Ни в какие серьезные сборные я не входил, правда, один раз принимал участие в республиканских соревнованиях от своего вуза. Словом, высоких спортивных достижений, которыми можно было бы похвалиться, у меня нет. Но тем не менее я считаю, что заниматься спортом нужно всем. И уже в зависимости от того, получается это у че-

ловека или нет, делать выбор в пользу профессиональной спортивной карьеры или просто продолжать заниматься физкультурой для собственной пользы.

— Люди находят немало оправданий тому, почему они не занимаются спортом или физкультурой. Один из самых часто встречающихся аргументов — отсутствие свободного времени. Уверен, что у жителя города его как раз очень мало. Как вам удается выкраивать в своём плотном рабочем графике время для занятий спортом?

— Сегодня многие живут в таком режиме, что их график расплывён на несколько дней вперёд. Но те, кто дорожит своим временем, прекрасно знают, что спорт только помогает организовать — он дисциплинирует. Благодаря регулярным занятиям физкультурой каким-то волшебным образом получается лучше соблюдать свой график. От физической формы зависит и самочувствие на работе, которая занимает по 12–14 часов в день.

— Как вы тренируетесь?

— Каждое утро я делаю гимнастику, потом у меня пробежка — 3,5 км. После пробежки я занимаюсь со штангой и гантелями. Эта ежедневная тренировка занимает 42 минуты.

Бег, йога, танцы и футбол

— В 2019 году вы участвовали в городских полумарафонах: в мае вместе с другими участниками пробежали по улицам Белгорода 5 км, в октябре — 10 км. В интервью после забега вы рассказали, что ваша следующая цель — 20 км. Почему вас заинтересовал бег?

— На мой взгляд, это вообще один из лучших видов нагрузки — как для сжигания калорий, так и для тренировки сердечно-сосудистой системы. Это отличная тренировка на выносливость, которая мне подходит. Бег гармонично дополняет другие виды тренировок. Недавно я заинтересовался ещё и йогой — занимаюсь ею трижды в неделю. И думаю начать заниматься ещё и танцами, чтобы развивать пластику. — скорее всего, это будет танго. Словом, у меня ещё много планов. А если вернуться к разговору о беге, то цель пробежать 20 км я уже выполнил. Стремления преодолеть бегом большую дистанцию у меня пока нет. В моём возрасте, конечно, можно пробежать и марафон (42 км 195 м. — Прим. ред.), но лично я пока не вижу в этом смысла. Рекордов в этой дисциплине я уже не поставлю, а делать просто ради того, чтобы делать, я не хочу.

— Каким видом спорта вы интересуетесь? Следите ли за футболом? Болеете ли за белгородский «Салют», например?

— Пожалуй, именно футбол мне наиболее близок. Я болею за нашу белгородскую команду, хотя сейчас, к сожалению, не на всех матчах «Салюта» получается бывать. Из-за работы времени на просмотр футбольных матчей по телевизору тоже почти не остаётся, но я стараюсь следить за чемпионатами Англии, Испании, Италии.

— А как вы относитесь к хоккею?

— Наверное, у всех представителей моего поколения хоккей был одной из главных зимних забав. Во дворе заливался каток, мы вырезали из ватных палочек шайбу и часами гоняли шайбу. Сейчас хоккей из сферы моих личных интересов выпал. >

Юрий Гадун выполняет норматив ГТО





Мэр Белгорода дважды принимал участие в городских полумарафонах «Пульс»

←..... — Учредителем МХК «Белгород» фактически является администрация города. В сентябре вы встречались с хоккеистами и тренером команды Андреем Романовым. Город готов продолжать поддерживать свою хоккейную команду?

— Конечно. Мы им помогаем как можем. Я знаю, что ребята показывают очень неплохие результаты — идут на втором месте в конференции «Запад». Мы надеемся, что ребята продолжат играть столь же успешно. Планирую посетить домашние игры команды в самое ближайшее время — на встрече я им это обещал. Так что приду обязательно.

Знак ГТО на груди у него

— В 2019 году вы выполнили нормативы комплекса ГТО. Расскажите, как это было и почему для вас это было важно.

— Да, действительно, я выполнил все нормативы, необходимые для получения золотого знака комплекса «Готов к труду и обороне». В тот день в муниципальном фестивале ГТО участвовало почти 600 человек. Для меня было важно показать молодежи, что ничего сложного в этом нет и что это по силам всем. Можно сказать, что я принял учас-

тие в спортивном фестивале именно для пропаганды здорового образа жизни среди белгородцев.

— В Белгороде в последние годы проходит все больше массовых спортивных мероприятий — это и полумарафоны, и фестивали экстремального спорта. Мэрия планирует продолжать двигаться в этом направлении?

— Мы планируем только увеличивать количество городских спортивных мероприятий. Планов много, люди у нас в этой сфере работают молодые, инициативные. И особенно радует то, что многие спортивные мероприятия проводит не администрация города, а именно инициативные горожане — люди, которые пропагандируют различные виды спорта, болеют за них. Сегодня, например, всё большее развитие у нас получает бадминтон. Мы открываем отделение регби в одной из спортшкол города. Конечно, хотелось бы поддержать все спортивные инициативы горожан, но, к сожалению, бюджет города не позволяет помочь всем. Поэтому большую надежду мы возлагаем на тех, кто вкладывает собственные силы и средства в развитие спорта. Например, на таких людей, как Михаил Чесноков, который очень активно продвигает пляжный волейбол в Белгороде.

Жизнь подскажет

— Ещё одна тема на стыке транспорта и здорового образа жизни — строительство в городе велодорожек. Планируете ли вы продолжать развивать велосипедную инфраструктуру Белгорода?

— В 2020 году мы планируем увеличить протяжённость белгородской велотранспортной инфраструктуры почти на 50 км. Должен признать, что опыта, культуры и школы строительства велосипедных дорожек у нас пока мало. Урбанист и блогер Илья Варламов, который приезжал в Белгород, указал на несколько ошибок, которые мы допустили при проектировании и строительстве велодорожек. Мы, конечно, стараемся учитывать эти замечания и следовать правилам, но на каждой улице всё решается индивидуально. С одной стороны, нам указали на то, что велодорожка должна быть неудобна для мам с колясками, чтобы не провоцировать конфликтные ситуации. Но как решить эту задачу, чтобы велосипедисту было удобно, а мамочке с коляской — неудобно? Выходит, я должен сделать плохую велодорожку? Нет, это тоже не выход. Поэтому решать вопрос нужно в каждом случае индивидуально. И мы эти решения находим. Да, наверное, угодить всем сразу не получится. Но я уверен, что через 2–3 года строить удобные велодорожки мы научимся. Жизнь сама подскажет, что и где нам нужно поменять.

Мы понимаем, что к этой инфраструктуре два основных требования — она должна быть безопасной и комфортной. Главное, что мы начали эту работу. Как говорят, на ошибках учатся, и в тех работах, которые мы планируем на 2020 год, будет учтено много высказанных нам ранее замечаний.

— Когда в Белгороде появится сеть велосипедных дорожек, вы, как мэры многих европейских городов, готовы будете ездить на работу на велосипеде?

— Это маловероятно. От дома до моей работы 23,5 км, поэтому если буду ехать на велосипеде, то в администрации я буду приезжать весь в поту. А времени на то, чтобы принимать душ и переодеваться, у меня нет — очень плотный график.

— Ваши коллеги подсказали, что вы увлечётесь ещё одним хобби, которое можно отнести к экстремальным, — это зимнее плавание.

— Да, всё верно. Зимним плаванием я увлёкся случайно. Ещё когда я жил в Казахстане, мой хороший товарищ им занимался. И вот в одну из зим, в мороз под 40 градусов, он предложил мне попробовать. Это выглядело как настоящий подвиг: над водой поднимался пар, ничего не было видно. Но мне понравилось. Попробовав зимнее плавание впервые в 35 лет, я не бросаю это занятие. Конечно, я купаюсь зимой не каждый день, да и нет никакого интереса купаться при пяти градусах мороза — нет того выброса адреналина, как при -15, а лучше — -25 градусах. Но я стараюсь не забрасывать это надолго: в 2019 году я купался до 1 декабря. Когда на водоёмах появился первый лёд, времени на то, чтобы утром его снимать, у меня не было. Теперь уже дождусь Крещения, а там, как сойдёт лёд, продолжим.



Юрий Гадун
встретился
с докентами
МХК «Белгород»

