



ROSNEFT TRIATHLON TEAM



Любительская команда по триатлону «ROSNEFT Triathlon Team» сформирована 17 декабря 2014 года по инициативе сотрудников ПАО «НК «Роснефть» и его дочерних обществ. Членами Команды могут быть сотрудники ПАО «НК «Роснефть» и его дочерних обществ, а также близкие и друзья сотрудников.

Основными целями Команды являются:

- популяризация триатлона среди сотрудников ПАО «НК «Роснефть» и его дочерних обществ;
- поддержка членов команды при подготовке и участии в соревнованиях по триатлону, плаванию, велоспорту и бегу.

На конец 2017 года команда включает в себя 94 спортсмена любителя. Прирост численности за 2017 год на 90%, прирост с момента основания — в 9 раз!

Состав команды:

IRONMAN — 11 человек, Half IRONMAN — 19 человек, OLYMPIC — 4 человека, SPRINT — 13 человек, Эстафета — 13 человек. Остальные вошли в команду в 2017 году и планируют свои первые старты в 2018 году.

География:

Москва, Санкт-Петербург, Самара, Тольятти, Бузулук, Саратов, Ставрополь, Ижевск, Екатеринбург, Тюмень, Томск, Красноярск, Комсомольск-на-Амуре, Оха — и это далеко не весь список.

Капитан команды:

2014–2015 — Александр Черных,
2016 — Юрий Ткачев,
2016–2017 — Виталий Карамов,
2017 — по настоящее время — Сергей Лаушкин.

Возраст участников:

от 23 до 49 лет

Командные старты:

IRONSTAR, Сочи — 2015, 2016, 2017, 2018.

Инструменты вовлечения

Для достижения поставленных весьма амбициозных целей была организована совместная аренда спортивных сооружений, групповые занятия с тренером международного класса, а также профессиональное составление плана тренировок на спортивный сезон.

Поскольку для большинства коллег это было новым увлечением, то соответствующего спортивного инвентаря не было. С бегом и плаванием в бассейне проблем не было, у всех были кроссовки и плавки. Но вот сложность была приобрести велосипед, велоэкипировку, гидрокостюм, стартовый костюм и различные гаджеты, которые делают тренировки эффективнее. Даже разобраться в том, где и что лучше купить, было не простым делом.

В преддверии спортивного сезона 2018 мы решили поделиться с вами историями коллег, чья жизнь изменилась благодаря триатлону >>>

Первые успехи команды

В команде были спортсмены-любители по бегу, плаванию и велоспорту. Это позволило собрать сильную эстафетную команду и занять первое место на старте, который проходил в июне 2015 года в Бронницах, на олимпийской дистанции. В составе команды были Сергей Елисеев (плавание), Кирилл Сатуров (вел), Руслан Емельханов (бег). Это было одним из первых серьезных достижений команды. Также были индивидуальные призовые места наших коллег на различных стартах. Тогда мы поняли, что вместе можем бороться за высокие места. Это было отличной мотивацией для активного развития команды.

Дальнейшее развитие

После таких достижений мы презентовали нашу команду руководству Компании и попросили помочь возместить расходы участникам команды на перелет и проживание на главный старт команды в 2015 году в г. Сочи, соревнования IRONSTAR. В итоге нашу идею поддержали и нашему счастью не было предела!

Корпоративный старт по триатлону при поддержке ПАО НК «Роснефть»

В последующие годы мы также ездили в Сочи на соревнования IRONSTAR и каждый год наша команда становилась все больше и больше. В 2015 году нас поехало 15 человек из московских офисов Компании, в 2016 году нас было 18 человек в Сочи (также приехали коллеги из других городов России), а в 2017 году на старт вышло 37 участников нашей команды из 9 городов России начиная от Москвы до Комсомольск-на-Амуре.

2018 год

В 2018 году представителями команды по традиции выбраны главные старты сезона — международные соревнования среди любителей: IRONSTAR 113 SOCHI и IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI, которые будут проводиться в г. Сочи 02.06.2018 при поддержке Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

Место проведения: Российская Федерация, г. Сочи (Универсальный порт Сочи «Имеретинский», автодорога Адлер — Красная Поляна («Новое Краснополянское шоссе»), Курортный район «Имеретинский», Олимпийский парк Сочи.

IRONSTAR 113 SOCHI:

1.93 км плавание +
90 км велогонка +
21.1 км бег.

Общий лимит:

8 часов с момента старта

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI:

750 м плавание +
20 км велогонка +
5 км бег.

Общий лимит:

2 часа 15 минут с момента старта

Форматы участия:

Индивидуальный формат — спортсмен самостоятельно преодолевает всю дистанцию;

Эстафетный формат — двое или трое спортсменов последовательно преодолевают каждый свой этап соревнований.





Даниил Ховрин, ООО «РН-Пожарная безопасность», Самарская область

Когда я выбирал старт на 2017 год, выбор был между IRONMAN BARCELONA и SIBERMAN. Окончательным решением был выбран SIBERMAN, как раз ввиду всех сложностей, которые мотивировали тренироваться усерднее. Попасты на этот старт можно только по приглашению от организаторов. Существует отбор, они стараются отсеять тех, кто пока объективно не готов преодолеть такую дистанцию.

Я написал организаторам гонки, заполнил заявку на сайте, они изучили мою заявку и посмотрев на мой предыдущий опыт, дали добро и пригласили на старт.

В первый день гонки нужно было проплыть 10 км и проехать на велосипеде 145 км. До этого я максимально плавал за раз 4 км, но у меня было несколько активных сезонов, когда я тренировал именно плавание. На велосипеде я максимально проезжал 220 км и, можно сказать, это первый сезон, когда я очень активно тренировался на велосипеде. Общий накат составил около 5000 км, что и позволило преодолеть велоэтап первого дня и 276 км во второй день. Сложно было последние 2 часа второго дня, где мы доезжали при шквалистом ветре и ливне, проехав уже более 200 км. Бег 84 км, из которых порядка 55 км удалось спокойно и ровно пробежать в хорошем темпе. Далее уже было труднее. Максимально до этого, я бегал несколько раз (42 км) марафон.

Сложность преодоления, три долгих дня гонки и почти год подготовки, финиш, поддержка моей команды, которые помогли мне это реализовать. Без их поддержки этого бы не случилось. Я стал самым молодым спортсменом из России, который преодолел ULTRAMAN. 🏆



Анастасия Белоусова, Филиал ООО «РН-Учет» в г.Уфа

За свои последние два года мне удалось:

- Переквалифицироваться из брассистки на стайерские заплывы на открытой воде,
- Попасты в TOP-9 Чемпионата Мира по водным видам спорта в 2015 году в г. Казани в категории «Мастерс».
- Стать участницей легендарного заплыва «Монте-Кристо», совершив побег вплавь из замка Иф к берегам Марсея во Франции на дистанции 5 км,
- Пробежать 5 полумарафонов: в Москве, Екатеринбурге, Туле, Валенсии (Испания),
- Пробежать 8 км по прекраснейшему Версалу во Франции и 15 забегов на дистанции 10 км,
- Стать призером соревнований Осеаптап на дистанции 10 км в Бенидорме (Испания),
- Посетить 6 новых стран и 12 городов.

В 2017 году я завоевала бронзовую награду в эстафетной гонке среди женских команд на 113-километровой дистанции IRONSTAR в Казани.

Плавание, бег и командный триатлон дали мне многое: новую жизнь, настоящих друзей и подруг, возможность увидеть мир другими глазами!

Мои цели на 2018 год: 17 км на Первом международном заплыве на открытой воде WortherseeSwim из г.Фельден в г.Клагенфурт в Австрии; 42,2 км на Амстердамском марафоне, имеющим золотой статус IAAF Gold Label Road Races, и дебютировать в личной гонке в составе команды Роснефть в триатлоне. Главное верить, что мы можем все и даже чуточку больше! Всем удачи! Всем спорт! И искренних улыбок на финише! 🏆



Игорь Баннов, ООО «РН-Лояльность»

Триатлон бывает разный.

В этом я лично убедился, участвую в соревнованиях в Гусь-Хрустальном в Бариновой роще, где вело и беговой этапы проходили по сосновому бору. Живописные места, свежий воздух и какой-то особенный, домашний дух соревнования в точности подходили лозунгу «для своих». Друзья бегуны из Владимира помогли найти горный велосипед. Стартовый взнос был символический. На финише предлагались еда и напитки.

Именно на этом старте я впервые проплыл 1 км. Тогда толпа спортсменов разбавила повседневность отдыхающих на пляже своим шумом и брызгами. Велоэтап, проходивший по горкам и песку, был незабываемым, кроны деревьев прикрывали от палящего солнца, а виды поднимали настроение. Порой меня обгоняли местные участники, столб песка из под их колес навел меня на мысль, что они едут на мотоциклах. Беговой этап по лесу разительно отличается от забегов по асфальту: чистый воздух, тень деревьев, мягкая поверхность, звуки природы. Особенно запомнились дети, которые поливали участников с бутылок, водных пистолетов и угощали триатлетов яблоками.

Признаюсь, что я финишировал последним, но меня дождалась и подбадривали все финишировавшие ранее участники. По случаю преодоления новой для меня дистанции мне вручили приз «Настоящий бизон».

Пожалуй, это был самый необычный индивидуальный старт для меня. Баринова Роща всегда рада новым лицам на своих многочисленных стартах, которые проходят в Гусь-Хрустальном. 🏆



Андрей Сараев, ООО «РН-Юганскнефтегаз»

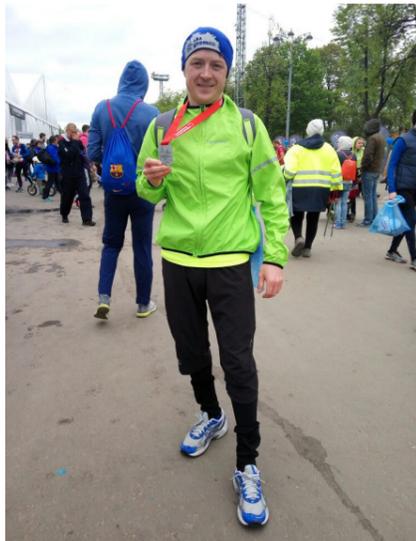
Триатлоном я начал заниматься в 2006 году.

Все началось с того, что мне позвонил друг и предложил на следующий день поехать вместе в Зеленогорск на соревнования по триатлону. Я согласился, потому что это было недалеко от Питера, а жил в это время я в Выборге. На следующий день я прошел свою первую триатлонную дистанцию: 750 м (плавание) 21 км (внедорожный велосипед), 7,5 км (бег). Помню, что плавательный этап мне тогда очень тяжело дался, потому что не подготовился: бассейна у нас тогда еще не было, и лето выдалось прохладное, практически целый год я не плавал. А беговой и велоэтапы прошли очень здорово!!!

Вот и началась моя триатлонная жизнь! С 2011 года я стал принимать участие в триатлонных стартах в Выборге. А в 2012 году занял второе место в Выборгмен в своем возрасте. Так же в 2012 я выступал в городе Ницца и получил звание «IRONMAN»!

В 2014 году выступал в Праге на соревнованиях по триатлону под названием «BIGMAN», это не официальный Чемпионат Мира, состоит из двух дней. В первый день проходит кросскантри: 1 км (плавание), 25 км (велосипед МТВ), 5 км (бег). Во второй день: 3,8 км, 180 км, 42 км занял третье место! В прошлом году я принимал участие в Барселоне «IRONMAN» и занял 17 место в своей возрастной группе! 🏆





Ильнур Хасанов, ПАО «НК «Роснефть»

Я начал ходить на совместные тренировки в 2016 году. Учитывая то, что к этому времени я уже активно занимался бегом, а в зимний период катался на лыжах, и многих ребят знал по другим видам спорта, то мне было легко адаптироваться и влиться в эту невероятно увлекательную волну тренировок.

Через 3 месяца подготовившись уверенно выступил на первом своем соревновании по триатлону в городе Бронницы на олимпийской дистанции (плавание 1,5 км, велосипед 40 км и бег 10 км).

Зимний период тоже не сидел сложа руки и принял участие на лыжных гонках: 30 км в Битцевском парке и 50 км в Мещерском парке, где заметно улучшил свои результаты.

3 июня 2017 года принял участие в соревновании по триатлону г. Сочи в составе Корпоративной команды Роснефти на велоэтапе с дистанцией 90 км.

Через месяц я выступил на «половинке» (плавание 1,9 км, велосипед 90 км и бег 21 км) на главном для себя мероприятии, на которое готовился целый год.

24 сентября 2017 года мне удалось принять участие на Московском марафоне и пробежать дистанцию 42,2 км с девизом «Все преодолено, если у тебя есть цель».

Это одни из самых заметных результатов за 2017 год, за которые не стыдно. И к тому же приятно, если ты знаешь, что выкладывался и не давал себе расслабиться.

Одновременно увлекаюсь различными видами спорта, хочу отметить, что триатлон является для меня самым интересным из них. Данный вид спорта заставляет одновременно думать о различных факторах, о том, как распределить силы на различные этапы. Известно, что каждый вид спорта таит в себе множество нюансов, которые обязательно нужно знать для успешного выступления. В целом, за эти два года занятия триатлоном у меня кардинально поменялся образ жизни, особенно питание и распорядок дня. 🏆



Анастасия Ступина, ПАО «НК «Роснефть»

О том, что существуют любительские соревнования по триатлону, я узнала только в 2015 году – спасибо рассылке на корпоративную почту о команде ROSNEFT Triathlon Team. До того самого момента я была искренне уверена, что для занятий триатлоном нужны неограниченные физические способности – прям как для подготовки к Олимпиаде. Оказалось, что нет ничего невозможного и для обычных людей. Но это мне только предстояло узнать.

В 2016 году командой из 4-х коллег решили попробовать свои силы в эстафете на дистанции суперспринт (300 м плавание, 8 км велосипед, 2 км бег) в г. Бронницы. Перед стартом мы нервно подслушивали друг над другом: это был первый старт для каждого из нас, и выглядели мы явно самыми неподготовленными на фоне соперников, искусно устанавливающих свои шоссейные велосипеды в транзитную зону. Но мы финишировали вместе – всей командой. Как говорят на брифинге новичкам перед масштабными мероприятиями, главное, – чтобы финишное фото было красивым. И нам это удалось.

Итак, благодаря первому триатлонному старту, я поняла, что хочется чего-то большего, поэтому взяла перечень стартов IRONMAN 70.3 на 2017 год и попыталась соотнести их со своим графиком отпусков. Мне хотелось не просто проверить свои силы на всех трех этапах, но и побывать в новой стране и окунуться, будучи непрофессионалом, в атмосферу настоящего международного спортивного соревнования.

После непродолжительных сомнений мой выбор пал на IRONMAN 70.3, проходивший в сентябре в Португалии: необходимо было преодолеть 1,9 км плавания, 90 км на велосипеде и 21,1 км бега. Реальность оказалась даже лучше ожиданий – бесконечная трасса вдоль океана от места старта в Кашкайше и до самого Лиссабона, а потом в обратную сторону через хвойный лес, до побережья не могла не вызвать восторга, смешанного с паникой: с 44-го километра начинался бесконечный подъем в гору, и даже на автомобиле нелегко подниматься

вверх. Так как моя подготовка к велоэтапу проходила в весьма сжатом и бессистемном режиме, он внушал безграничный страх. Для себя решила, что главная цель – победить себя, уложиться во временной лимит и финишировать не последней.

Но целый ряд обстоятельств, казалось, был против моего успешного выступления – и сильный ночной ветер, из-за которого установку велосипедов в транзитной зоне перенесли на раннее утро (пришлось вставать в 4:30), и забытый мной порядковый номер пальмы с велосипедом и место для пакетов для вело – и бегового этапов (привет, gasp brain – если кто-то думает, что его не существует, то он сильно ошибается. Это понятие – возможно, самая яркая отличительная черта триатлонного старта, присущая всем атлетам, ибо не я одна сновала по транзитной зоне в поисках своих вещей и выхода из нее, предварительно изучив наизусть схему передвижения по ней). Даже казавшийся грамотно спланированным запуск в бодрящую воду Атлантического океана по 6 человек каждые 5 секунд сильно не помог – удара по голове от плывущего брассиста мне избежать не удалось. И тем не менее, твердо шла к своей цели пройти все этапы.

В транзитной зоне после первого этапа благополучно забыла в пакете половину запасов гелей (опять же gasp brain), и страхи на велоэтапе приумножились. Когда начало казаться, что все нормально и без гелей, сорвало цепь на моем велосипеде. Поддержки ждать было не от кого, и справилась сама. Потом, конечно, казалось, что я самая медленная, и даже ребенок на трехколесном велосипеде быстрее крутит педали, но соперники, обогнавшие меня, заряжали оптимизмом. Как и безграничный океан, и величественный лиссабонский мост имени 25 апреля, леса национального парк Синтра, а затем снова океан... только ради них стоило стартовать в Португалии.

В транзитной зоне после велоэтапа собрала сама и собрала все забытые раньше гели и побежала, как мне казалось, совсем не беговым темпом. Меня накрыла полная усталость, но даже изнемогая от жары, мысли сдать к себе уже не допускала.

По ходу трассы нас подгоняли болельщики, вселяя в меня и всех партнеров по многочасовой изнуряющей гонке уверенность даже в самые тяжелые минуты. В итоге финишировала не последней, как и планировала, уложившись во временной лимит. Вскоре после меня финишную линию пересек самый пожилой участник этих соревнований, 78 летний атлет из России. Такой пример не может не мотивировать на будущие достижения.

На финише увидела плакат «Не жди идеального момента, возьми момент и сделай его идеальным», с таким подходом и решила готовиться к сезону 2018. 🏆



Сергей Денисов

26 января я принял участие в совсем не простом, как оказалось, ISRAMAN 2018, в Израильском городе Эйлат, который располагается на Красном Море. Самая сложная часть – это велоэтап. Помимо набора почти 2000 м на весь этап и более 1000 м за первую треть, было очень холодно. Даже не просто холодно, а дул ледяной порывистый ветер до 40 км/ч, который характерен для зимней пустыни. И это сочетание холода и сильного ветра, делало некоторые участки очень опасными.

Выводов сделана целая «куча», все они от отрицательного опыта: не планировать сложные старты на межсезонье, знакомиться с возможными погодными условиями гонки, читать отзывы участников, смотреть их фото с прошлых лет, а не надеяться «разобраться на месте».

Время получилось очень неприличным 7:29:27, более похожим на время для полной дистанции, а не для половинки. Я финишировал 319 из 710 участников, что все таки подтверждает объективную сложность трассы ISRAMAN, но не умаляет мою форму в межсезонье.

Но одним участием в соревнованиях мое путешествие не закончилось, я привез много ярких впечатлений, заметок и фотографий из Израиля, это очень интересная, красивая и богатая на впечатления страна. 🏆

