

# Берик Молдабаев: Бег – это здоровье!

25 октября, 2020, Qaragandy-marathon.kz



В компании «Алтыналмас» Берика Молдабаева называют «Iron man», железный человек. Его увлечение специальным триатлоном вышло на такой уровень, что он участвовал в этом виде спорта на международном турнире в Италии. Сразу расставим все точки над «и», соревнования «Iron man» - это заплыв на 3.86 километра, затем сразу велогонка на 180 километров и на десерт – забег на 42 километра. Мы просто не могли пройти мимо такого участника «Qaragandy Marathon 2020».

**- Знаю, что вы впервые пробежали марафон – 42 километра в 2017 году, и он сложился для вас, мягко говоря, непросто. Что вообще подвигло на этот шаг?**

- Я знал, что такое марафон, но в тонкости не вдавался. Занимался восточными единоборствами, боксом, борьбой. Достижений особо не было - занимался для себя. Когда стал читать о марафоне, то многое открывал для себя. К примеру, не знал, что есть специальные беговые кроссовки. В 2017 году я без подготовки, на спор пробежал 42 километра – за 4 часа и 18 минут, и на самом деле чуть не умер. После чего понял, что бег – это сила! Осознал, что нужно тренироваться. Стал готовиться и через год улучшил свое время на 55 минут. Поставленная цель и желание ее достичь, дали такой результат. Стал больше узнавать о марафоне, о пользе бега – было очень интересно.

**- В чем, на ваш взгляд, польза бега?**

- Постепенно пришло понимание того, что бег – это здоровье. Я осознал: если бегать, то здоровье поправится. У меня был шейно-грудной остеохондроз, полиартрит – болели суставы. От всего этого я избавился благодаря бегу. Затем начал плавать, ездить на велосипеде - занялся триатлоном и стал более выносливым.

**- Можете сопоставить свои мысли во время своего первого марафона, с тем как воспринимаете бег сейчас?**

- Когда в первый раз бежал 42 километра, мысли были такие: зачем поспорил, зачем бегу, зачем это делаю? Еле-еле добежал до финиша, потому что не было достаточной физической подготовки. Потом, когда стал тренироваться, появилась уверенность, в том числе - психологическая. Стало нравиться бегать. Хочу сказать, что проблемы у людей - в голове, когда человек считает, что невозможно пробежать столько-то километров. Я пробежал уже полных четыре марафона – по 42 километра, полумарафоны - много раз, их даже не считаю. А когда готовлюсь к чему-то, бегаю по 28-30 километров. Но люди бегают ультрамарафоны и на 100 километров. Я на них смотрю, и думаю: « это же тоже возможно!» Поэтому нужно убирать из головы мысли, что ты не можешь пробежать какую-то дистанцию, что это невозможно. Надо тренироваться, нужно желание и настрой. Поставьте цель - тренироваться и любая дистанция станет достижима!



**- Можно ли сказать, что бег – это своего рода психолог и психотерапевт?**

- Полностью согласен. Расскажу, как получилось, что я стал бегать. Мы жили в Актобе - сам оттуда родом. Пять лет назад переехали в Астану – видел, как развивается и растет город. Решил изменить жизнь на благо своей семьи, детей и заняться здесь бизнесом. Открыл детский центр развития – не пошло. Открыл магазин-минимаркет, тоже оказалось, что я в этом бизнесе - ноль. Потерял все деньги, остался без квартиры, продал джип. За два года лишился всех денег. А у меня трое детей и жена беременная. От жуткого стресса просыпался по ночам, выходил на улицу и бегал. Бегал и думал, как дальше жить, что делать. Устроился в строительную компанию, там ребята занимались специальным триатлоном – «Іроптан». Хотя, был в шоке, когда узнал, что нужно сделать, чтобы стать таким «железным человеком» – проплыть 3.86 километра, одолеть на велосипеде 180 км и пробежать марафон - 42 километра 195 километров! Причем всё это за один раз! Я поставил цель, что это сделаю. И сделал! Потом меня пригласили в «Алтыналмас» - это золотодобывающая компания. Работаю на проекте «Актогай», в Карагандинской области. Меня здесь ценят и уважают. Что касается спорта – тут тоже, как говорится, все нормально.

**- То есть в компании «Алтыналмас» занятия спортом не только приветствуют, но и создают для этого условия?**

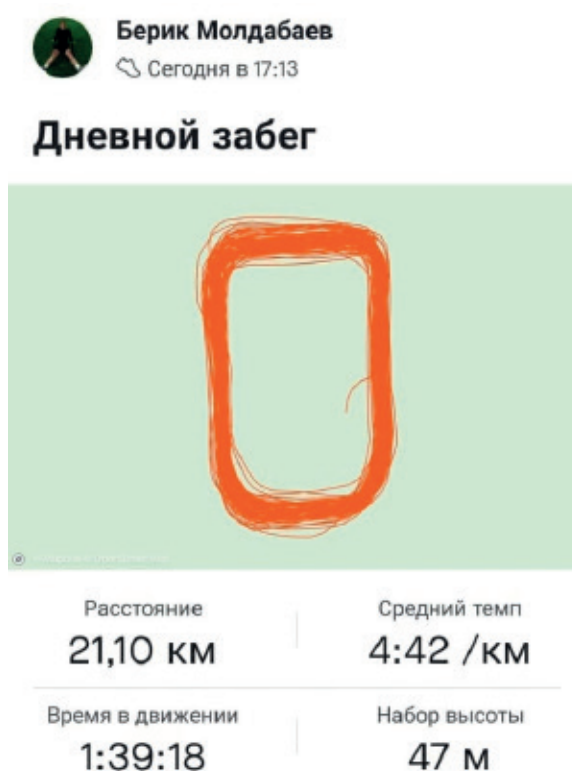
- Спорт мы приветствуем! У нас есть большой полноценный ангар. Люди занимаются футболом, баскетболом, волейболом. Имеется тренажерный зал, есть весь инвентарь для тенниса, бокса.... Компания предоставила нам всё необходимое для занятий спортом.

**- Как пришло решение участвовать в онлайн-марафоне «Qaragandy Marathon 2020»?**

- Наша компания выступила спонсором «Qaragandy Marathon 2020». Когда мне позвонили и сообщили об этом, я, конечно, был рад. Только с нашего участка – проекта «Актогай» в карагандинском онлайн-марафоне участвовали 35 человек. В головном офисе в Алматы и на проектах по всему Казахстану также поддержали идею «Qaragandy Marathon 2020». С головного офиса прислали экипировку с логотипами компании, и мы пробежали различные дистанции, которые были в программе марафона. В Алматы в нашей компании есть крутые бегуны. Там несколько человек пробежали 21 километр. Одна из них – Жанар Камалова постоянно участвует в известных марафонах мирового уровня.

**- На проекте «Актогай», как я понимаю, вы повели всех в бой?**

- Да, я рассказал об онлайн-марафоне, меня поддержали. Люди за мной пошли, и, честно сказать, меня это заряжает и дает понимание того, что я на правильном пути. На нашем проекте люди бегают, занимаются спортом и меня это заряжает энергией.



**- У вас лично, какой был план на «Qaragandy Marathon 2020»?**

- Я бежал 21 километр. Рассчитывал на час сорок плюс-минус 5 минут. Уложился в 1 час 39 минут и 18 секунд. Всё по плану, учитывая, что я – на вахте, где недосып и бегали мы местности, где поверхность с неровностями. Начал, с 5.30 минут за километр, потом держал темп бега 4.30-4.45. Затем, хочешь-не хочешь, темп падает, и к концу дистанции почти доходило до шести минут. После восемнадцатого километра началась обычная борьба с собой. Организм хотел сбросить темп. Хотелось себя пожалеть, но нет - только борьба! По итогу все вышло по плану - я доволен, рассчитал время почти до секунды.

**- А в целом, каким было настроение у Ваших коллег после финиша?**

- Все бежали, все довольны и рады. Поддерживали друг друга.. Поэтому настроение было очень хорошее. Хочу сказать большое спасибо своим коллегам-участникам, нашей компании «Алтыналмас» за поддержку и, конечно, организатором «Qaragandy Marathon 2020». Это был настоящий праздник бега и спорта для всей страны!

[Ссылка на источник](#)