

## Сергей Глушков стал одним из призёров заплыва «Swimcup - Рубское 2026»



20 июня в Ивановской области на Рубском озере состоялись SwimCup Рубское - соревнования по плаванию на открытой воде, которые собрали любителей и профессионалов из разных регионов России.

Среди пловцов - заместитель директора Центра спортивной подготовки региона Сергей Александрович Глушков. Он стал участником заплыва - ультра на дистанции 10 км (2 круга по 5 км), показал результат – 3 часа 53 мин, 8-е место в абсолютном зачете, 3-е место в категории M40-49.

Заплывы на 10 км проходят с индивидуальным сопровождением. Сергея Александровича сопровождал сын - Роман.

Сергей Александрович рассказал о подготовке к соревнованиям и поделился впечатлениями:

- Этим летом я не бегаю, а вот на водоёмах засветился уже не раз!

В 2019 году, когда я пробежал 10-й и последний свой беговой марафон, ни за что бы не подумал, что следующий

марафон у меня будет в плавании. Мысль проплыть 10 км появилась год назад, после того, как я в третий раз успешно финишировал на 5 км.

10 км на открытой воде - это максимальная дистанция в плавании на Олимпиаде, так же, как и 42,195 км в беге. И результаты у лидеров, примерно, одинаковые - в районе 2 часов. И я, как "чайник" в плавании, должен буду преодолеть дистанцию, примерно, как "чайник" в беге - плюс - минус 4 часа.

Подготовку начал в январе этого года. Первым делом накидал планчик и приступил к его реализации. Сначала - два плавания и один бег в неделю, с апреля - три плавания и один бег в неделю. Объёмы небольшие - начал с 5 -ти - 8 -ми км, на последних неделях - до 12 км. Не скажу, что все шло по плану и было легко и просто. Работать физически мне не привыкать, а вот над вопросами психологии пришлось потрудиться. Плохие мысли и вероятность нестандартных ситуаций на воде провоцируют у пловцов приступы панического страха. Вот и получается, что над мыслями и сознанием нужно работать не меньше, чем над телом.

Обязательным условием заплыва на 10 км является индивидуальное сопровождение: либо организаторов, либо своё. Меня сопровождал сын. В его руках оказались мое питание и моральная поддержка. Стратегия прохождения дистанции была продумана и отработана с ним на тренировках на реке Тошня.

На соревнованиях все прошло гладко: я не заголодал, не замерз, мышцы не сводило, панических приступов не было. Метров за 30 до завершения дистанции перевернулся на спину и наслаждался моментом близкого финиша, проделанной работой над собой и подумал: "Наверное, хватит уже марафонов с меня!.... Но это не точно!"

Справочно,, Swimcup Открытая Вода — серия соревнований по плаванию на открытой воде.

Заплывы серии проводятся в большом количестве российских локаций. Сотни и тысячи участников, разные дистанции — от спринта до ультрамарафонских заплывов — для пловцов любого уровня готовности, уникальные медали финишера. Это старейшая российская плавательная серия для любителей и профессионалов.