

2.50 ПОЧЕТЕН ЛЕГИОНЕР СТОЯН КОЕВ

Стояне, ти си единственият човек, който е участвал във всички бягания на 5kmrun от неговото създаване. Сега след близо 5 год. и 250 бягания как изглежда бягането през твоите очи, в сравнение с началото през далечната 2013 година?

Здравейте, бегачи! Така преди пет години Жоро ни поздрави, след като бяхме натрупали няколко участия в парка. Стана ми приятно да ме смятат за бегач. Никога не се бях занимавал с бягане и не знаех какво представлява.

Още древните гръцки мъдреци са казали:

*„Ако искаш да бъдеш силен – бягай,
ако искаш да бъдеш красив – бягай,
ако искаш да бъдеш умен – бягай!“*

Бегачите от последните пет години не се различават съществено от животелите преди около 700 г. пр.н.е. Продължават да са силни, красиви и умни. Но нека да не разчитат само с бягане да поумнеят.

Хората идват в парка с различни представи, цели и подготовка. Когато имат сериозно разминаване с очакванията си и постигнатите резултати, бързо се отказват.

Към днешна дата над 15 000 регистрирани в сайта са опитали да бягат. Малко от тях са продължили участието си.

Все пак числото на бягащите нараства. В началото бяхме шепа хора. Постепенно Южният парк отесня. Част от бегачите се преместиха в Западен парк. Организиран се редовни бягания във Варна, Пловдив и Бургас.

През 2013 година татковците тичаха с децата си в колички, а през 2017 същите малчугани припкат в детското бягане.

Какво се промени от тогава?

Не съм запознат какво се случва в кухнята на 5kmrun.bg. По скромното ми мнение, нещо което работи добре, не бива да се пипа, за да не се развали. Но истината е, че организацията става все по-добра. Опасявам се, че няма да мога да изброя всичко по важност и моля да ме извините, ако съм пропуснал нещо:

- нов сайт
- озвучаване в парка
- мобилно приложение
- часовник за отчитане на времето
- точкова класация на SUUNTO

- участия в XL състезания с награди
- редовна томбола с награди
- безплатни юбилейни фланелки
- безплатни баркодове на ръс
- безплатен чай през зимата.
- снимки във фейсбук
- безплатна минерална вода
- детско бягане с подаръци
- честване на рождени дни с торта
- участия на известни атлети и спортисти
- интервюта с участниците
- все повече спонсори
- благотворителни кампании
- борба с диабета
- цветно бягане
- бягане по двойки
- с мустаци
- с розови полички
- даренията за Ивелина
- помощ за деца в неравностойно положение
- апаратура за болниците
- безплатно обучение по бягане
- безплатно обучение по ориентиране
- вечерни бягания
- нощни бягания

Какво остана и се запази и до днес?

От самото начало до днес в парка идват здрави хора с красиви тела. Лукс е да поддържаш тяло, с което можеш да пробягаш двацетина километра във всеки един момент. В редките случаи, когато Симеон Велков закъснее за бягането, е удоволствие да го видиш как като с Ferrari прелита за секунди и го губите от поглед.

Хората винаги са усмихнати и позитивни, с интерес към бягането. Няма да видиш бегач с тежък махмурлук или цигара в ръка. Готови са винаги да помогнат.

Сега се за една комична ситуация. Тичахме през зимата. Обувките ми – подгизнали. На два пъти стирах да си завържа мокрите връзки и догонвах бегачката, с която тичах. На третото развързване тя не издържа и ми каза: „Дай да ти ги вържа! Всяка сутрин ги връзвам на сина ми.“ Тръгнал съм да тичам, а още не съм се научил да си връзвам обувките. После ми показаха как да подпъхвам връзките над езика.

Запазиха се над 500 снимки за поколенията във фейсбук. Средно по две на участие.



Най-важното е, че бягането продължава да бъде напълно безплатно, като осъзнавам колко усилия, време, средства и труд коства на организаторите. В началото от ранни зори обикаляха трасето, за да наредят указателните табели. Тръгват си, след като завършат последните участници и чак тогава прибират обратно всичко. А веднъж минавах в петък след десет вечерта с колелото и заварих Жоро (главният организатор в Западен парк) да чертае стрелки по асфалта, за да подготви трасето за събота сутринта. Те започнаха от нулата, със собствени средства и постигнаха много повече от държавата за спорта и здравето на хората.

В какво са се превърнали съботните 5 км бягания за теб?

Всяка събота идваме в парка да потичаме заедно. Всеки от нас има различна цел. Каквата и да е целта, гледайте да е постижима в обозримо бъдеще. Целта е да се забавляваме, а не да се убием от преумора. След постигането ѝ идва следващата малко по-висока цел.

Ако сте решили сериозно да се занимавате, тренирайте с пулсомер, Гледайте да не е от най-евтините, защото е притеснително да видите как уж сърцето ви спира да бие за няколко минути.

Първата ми цел беше да премина цялото разстояние, без да спирам. Защото като спра, после не ми се тръгваше и аха... да се откажа. Тичах няколко месеца само в събота и не отбелязах значителен напредък, както ми се искаше. Започнах да тичам през седмицата по 2-3 пъти и работата потръгна. Свалих времето от 36, на 30 минути през есента, а в края на годината постигнах 28 минути. Следващата година беше застои. Времето ми помръдна една минута надолу.

През зимата започнах да тичам на пътека по 10 километра. Пътят отиване и връщане пеши до залата беше още 8 км. Пулсът ми след ставане от сън беше под 50 удара в минута, а времето за петте километра – около 25 минути. Чувствах се в страхотна форма. Започнах да се оглеждам за марафон. Два месеца тичах по 70-90 километра на седмица. След три години тичане бях с 15 килограма по-лек. Завърших първия си марафон на яз. Батак. Прекалено си повярвах колко съм железен. Участвах в състезание от Бояна до х. Алеко. След две седмици се пуснах на марафона в София, който завърших безславно с два паднали нокътя на пръстите на краката и крампи на последната обиколка.

На тази снимка се вижда как група аматьори се опитват да ме изпреварят, но аз не се предавам. Нямам червен номер, защото бяха свършили и ми дадоха допълнителен, който закачих отзад. Снимката не е фотомонтаж. Ако не вярвате, вижте я в галерията на Софийския маратон.



На следващата година отново не успях в софийския и приключих, след като пробягах половината. Тази година не съм опитвал, защото нямах възможност да се подготвя.

Успехите идват постепенно. Ако не преглътнете егото си, с бягане най-лесно може да се осакатите и да заприличате на ветерани от войната – куци и изпотрошени. Не е срамно да изминете петте километра ходейки. Няма да ви се подиграват, а ще ви аплодират, че сте успели. Станете и го направете още тази събота!

Всяка събота в парка, какъв е твоят личен мотиватор?

В самото начало се опитвах да подобрявам времето си. Тичах, раздавайки се до краен предел. Едва успях да се възстановя до следващата събота. Все още ми липсваше издръжливост.

Има теория за еволюцията, в която обясняват защо човекът е на върха на хранителната верига. Предимството му е в издръжливостта при преследването на жертвите. При хората терморегулацията се осъществява от потни жлези, разположени по цялото тяло. Топлообменът се улеснява от липсата на козина при човека. Терморегулацията при останалите бозайници е затруднена от по-малкото количество потни жлези. Извършва се предимно чрез дишането през устата и се задъхват.

При съвременния начин на живот хората се хранят нездравословно и не се движат достатъчно. У нас най-честата причина за смърт са сърдечно-съдовите заболявания.

Когато започнах да бягам през седмицата и резултатите ми се подобряваха, опитах да мотивирам скъпи за мен хора да бягат заедно с мен и да бъдат пример за тях.

Демонстрирах на живо как редовните занимания със спорт подобряват здравето. Щом като не пропускам бягане, значи не съм боледувал, за да не мога да отида в парка.

За съжаление, усилията ми не се увенчаха с успех. Не можяха да разберат, че грижата за здравето си е лично тяхна задача. Не могат да я възложат на лекар, чудодейно хапче или поредната диета, с която се чувстват гладни, дебели и нещастни. Оправдават се, че не могат да бягат

защото времето е лошо, пушат, имат наднормено тегло и от там болки в ставите и кръста, високо кръвно и куп други болестки. Според мен причината е точно обратната.

Никога времето не е лошо. Има неподходяща екипировка за бягане. Те пушат, защото не бягат. Няма логика да се опитваш да подобриш времето си за бягане и в същото време да продължаваш да пълниш дробовете си с катран. Дебели са, защото не се движат. Не искам да ги заблуждавам, че ако идват всяка събота ще отслабнат с бягане. С бягане не се отслабва. Отслабва се с много бягане.

Простата математика показва, че за да се отървете от един грам сланина, трябва да изгорите 9 калории. За един килограм калориите стават 9000. При пробягването на 5 километра, в зависимост от теглото и скоростта на бегача, горите нищоожните 300-500 калории.

Не знам дали е вярно, но съм чел за кенийските атлети. Те пробягвали по 600 километра месечно и правели тежки тренировки два пъти на ден по 30 километра.

Какви качества, трябва да притежава един човек, за да участва в 250 бягания на 5kmrun?

Не толкова качества му трябва на човек. Качествата се изграждат. Мотивация му трябва.

Хората имат различни приоритети в живота. При едни – семейство, деца, куче. При други – работа, пари, кариера. При трети – храна, алкохол, приятели. Някъде там се намира здравето на човека. Ако всичко останало е по-важно от здравето, няма как човек да дойде в парка.

С какво или в какво 5kmrun успя да те промени?

В началото въобще не знаех как да се движам и да дишам. По-опитните деликатно ми намекнаха каква грозна карикатура съм, тичайки като бастун. Седнах, изгледах и прочетох тонове информация в интернет.



Колкото повече научавах, толкова по-интересно ми ставаше.

Променил съм се физически. Обикновено в интернет си снимат панталоните преди и след. Ще ви покажа как изглежда коланът ми. За пет години преместих една дупка и пробих допълнително още четири. Първата е малко крива.

Можеш ли да разкажеш за случай, когато си се „разминал на косъм“, да пропуснеш някое съботно бягане?

При смяната на времето се заблудих от сайта, защото не бяха сменили часовника, и в оставащото време до старта имаше час. Първите бегачи бяха минали третия километър. Върнах се и пробягах половината трасе, като гледах да не съм сред първите 100 мъже, за да не им разваля точковата класация. Това беше единственият случай, в който съм съкратил разстоянието, но пък качествено.

Вторият случай „на косъм“ беше при бягането на празника на Мусала. Както обикновено си надцених възможностите и не разчетох времето. Тръгнах с велосипеда от София, като имах намерение след бягането да карам с приятел до х. Мусала. Успях да пристигна на стадиона в Самоков само десетина минути преди старта, изтощен и скапан от умора. Стигнах до Боровец и добре, че приятелят ми се отказа да се катерим до хижата. Не бях помислил, че мен ме чакат още 70 км въртене, докато се прибера вкъщи в София.

Следващият „майл стон“ при нас вече се нарича „майл Стоян“:) е 500, какви са твоите очаквания и намерения в личен план?

В личен план, приятелите ми смятат, че „не ме слуша“ главата и съм мръднал. Не мога, без да бягам в събота. Смятам да пропускам бягания, за да им докажа, че не е точно така и психически съм горе-долу добре.

Силно се надявам инициативата да се развие в други градове на страната. Време е държавата да подкрепи благородната кауза.



<https://www.facebook.com/5krun/>