

Пловец из Литвы понравился Сарме. ФОТО

03.08.2011

Инна ПАЛЬШИНА

[Аргументы и факты в Восточной Сибири](#)

Иркутск

31 "31"

<http://irk.aif.ru/baikal/article/21489>

Видмантас Урбонас - об «отключении мозга» и границах возможного.

Человек вышел из воды, и первое, что он сделал, - поцеловал землю. Единственный в мире, он сумел переплыть священное озеро в самом широком и глубоком месте.

- То, что я помню, - это волны, течение и бездна... Не нужно бояться, ведь нет разницы - одиннадцать километров внизу, полтора или сто метров. Ты просто плывёшь. Вода 25 миллионов лет стоит над этой бездной, и если я представляю себя водой, миллионы лет стою на этом месте и я... - рассказывает литовский спортсмен, тренер, эколог и политик Видмантас Урбонас.

Он вспоминает, как «отделял» мозг от тела, чтобы тот не мешал плыть, и как старался слиться с пространством моря-озера, чтобы почувствовать себя с ним единым целым:

- Это не покорение Байкала, его покорить нельзя. Это дань уважения священному морю и напоминание людям, что такое сокровище надо беречь.

Дистанции, которые преодолевал этот человек, простым смертным кажутся невообразимыми. 3600 километров на велосипеде, 844 - бегом, 76 - вплавь... Это программа соревнований по ультратриатлону, где рекорд Видмантаса (18 дней 7 часов 47 минут) не побит с 1998 года. За последние несколько лет этот человек первым переплыл Балтийское море, совершил не менее сложный заплыв по реке Неман, пересёк крупные высокогорные озёра в Перу и США (о планах Видмантаса пересечь Байкал «АиФ в ВС» писал в № 30 от 27 июля). Таким образом один из самых известных литовцев старается напомнить людям о проблеме пресной воды.

Метод Урбонаса

Именем литовского триатлониста сегодня назван метод, который используется для лечения людей. Видмантас рассказывает, как чикагский терапевт, анализируя его дневниковые записи о забегах и заплывах, пришёл к интересному выводу. Если во время преодоления нагрузок научиться «отключать» мозг, давать ему с телом действовать независимо друг от друга, можно не только добиваться спортивных результатов, но и побеждать многие заболевания.

- Если твой мозг говорит, что тебе холодно, ты устал, что всё болит и тебе надо на тёплый корабль, - ты раньше, чем мог бы, сходишь с дистанции, - рассуждает Видмантас. - Совсем другое, если ты умеешь сделать так, чтобы твои мысли шли отдельно. Когда я плыл, я молился байкальским богам, мысленно был и дома, и в Иркутске, и с литовскими друзьями, и со своими подопечными-триатлонистами. А руки и ноги километр за километром делали своё дело.

При всей образованности Видмантаса у него не испорченное цивилизацией сознание, и человек с природой в его системе мироздания общаются на равных:

- Вот мы порой приходим в гости к тайге с мусором. А если бы тайга к нам со своим мусором пришла? - не то в шутку, не то всерьёз спрашивает он.

Он очень уважительно отзывается о Байкале, называя его исключительно морем. И говорит, что стал задумываться об экологии ещё в юности:

- Оставшись без родителей, я рос в детском доме. Меня окружала природа, и я эту природу чувствовал босыми ногами. Вошло в голову, что в жизни нужно что-то делать, и жить становится интересно, если ты что-то делаешь для других.

Он верит, что его поступок поможет природе, Байкалу, Сибири стать чище. «Нам только кажется, что воды много, - если посмотреть статистику, в мире каждую минуту один человек умирает от жажды... Я буду считать, что выполнил задачу, если хотя бы один сибиряк, узнав о моём заплыве, приедет на этот берег отмечать свой день рождения и заберёт с собой мусор», - говорит пловец.

Как бы там ни было, но после его заплыва на реке Неман возле второго по величине литовского города Каунас появились очистные сооружения, а экологи прибалтийских стран объединились, чтобы вместе следить за судьбой Балтийского моря.

Теория «сверхчеловека»

В Видмантасе Урбонасе больше всего поражает то, что он не видит предела человеческим возможностям:

- Предела, этого Рубикона, для меня нет. Он исчез, когда у нас в школе началась астрономия, - говорит триатлонист. Он рассуждает о безграничности пульсирующей Вселенной. О том, что если у неё нет пределов, то нет их и у человека.

- Просто нужно ставить себе цель, и этого нужно достигать. Сколько примеров такого преодоления есть у разных народов? Есть такие герои у русских - они выживали в нечеловеческих условиях, делали невозможное без ног и в непроходимой тайге. Надо только очень хотеть жить с душой, тогда можно очень многого достичь.

- Уже на Байкале ко мне приходили два молодых парня, они спрашивали, как сделать то, что делаю я, как чего-то достичь в жизни, - говорит Видмантас. - Вот таким людям можно посвящать заплывы. И тот, кому это надо, почерпнёт из моего поступка что-то хорошее, и если я чего-то не успею, точно придёт тот, кто пойдёт дальше.

53-летнего спортсмена и тренера на родине называют железным человеком. Непотопляемый «железный человек» рассказывает, как задолго готовился к Байкалу, морально и физически:

- Ты встаёшь на одном берегу и должен тысячу, тысячу и ещё пять раз внушить себе, что ты уже на берегу противоположном... Такая подготовка идёт два-три года, и надо всё время думать об этом, - считает пловец.

Байкал стал самым холодным озером, которое пересёк Видмантас. Даже в северном Балтийском море (по нему спортсмен плыл 8 дней и преодолел 209 километров)

температура воды была примерно 16 градусов. В сибирском озере столбик термометра редко поднимался выше пяти, спортсмен рассчитывал, что будет хотя бы семь...

Личный врач экстремала Ирена Брогайте сообщила, что во время заплыва температура пловца опускалась настолько, что... не хватало шкалы обычного градусника, чтобы её измерить. Вместо тридцати шести и шести - около тридцати двух (!). Кстати, бывалые иркутские дайверы до последнего не верили, что Видмантас сможет преодолеть километры ледяной воды в тонком гидрокостюме - всего 3 мм (местные ныряльщики погружаются в озеро в восьмимиллиметровых костюмах). Спортсмен плыл час, две минуты согревался горячими напитками и снова плыл. В первый день - 26 километров, во второй - 20, в третий - 5 километров пролива Ольхонские Ворота. Когда специалисты подсчитали, оказалось, что в первые два дня вместо 46 километров Видмантас преодолел... шестьдесят - назад относили течения и байкальские ветры.

- Я слышал историю про байкальские ветры, о том, что Сарма, когда поссорится с мужем, выходит погулять на Байкал. Видно, когда я плыл, она поссорилась с мужем - хотела посмотреть на путешественника, - улыбается Видмантас.

Судя по тому, что она не помешала осуществить Урбонасу задуманное, он ей понравился...

Кстати:

Планы литовского пловца рассчитаны на 30 лет вперед. В следующем году Видмантас Урбонас собирается в Австралию, чтобы пересечь там вплавь озеро, расположенное в остывшем кратере одного из вулканов Тасмании. Затем он намерен совершить заплыв в Гималаях - пересечь самое высокогорное и большое озеро Азии, расположенное на 5000 метрах над уровнем моря; его называют Озером Смерти. «Думаю, сегодня уже в Арктике пора делать заплыв», - размышляет Видмантас. А в 85 лет он собирается на Гавайи, где намерен поучаствовать в знаменитом гавайском триатлоне. Ведь пока самому старшему участнику соревнований было всего восемьдесят.