

ЕВГЕНИЙ ИСАКОВ

Чемпион России по серфингу 2017 года



► Все мои друзья и знакомые знают, что я люблю спать. Можно даже сказать, что у меня есть в этом смысле весьма недурной талант, поскольку я могу заснуть практически в любом положении при любых обстоятельствах. Несмотря на это, мое любимое время для серфинга — это рассвет, и очень часто на берегу я оказываюсь самым первым из таких же ранних пташек.

► Если я нахожусь в тренировочном режиме рядом с океаном, то мой будильник стандартно заведен на 4 или 4:30 утра. У меня уже отработана утренняя рутина: я делаю себе кашу из геркулеса с сухофруктами и орехами, и, пока она прет на уже выключенной плите, у меня есть 20–30 минут для хорошей разминки, чтобы проснуться и разогреть тело для предстоящего выхода на воду. После сытного завтрака я еду на берег, чтобы с первыми лучами солнца уже быть на лайнапе. После двух-трех часов серфинга я обычно завтракаю еще раз и, в зависимости от планов на день, решаю, что делать дальше. Днем на воде меня можно редко встретить, разве что это тренировка с учениками. Второй выход на воду я планирую всегда ближе к закату.

► Планировать со мной что-либо на вечер — часто бесполезная затея, поскольку к 10 вечера я готов на всю катушку использовать свой талант, описанный в самом начале. Так что выход в “свет” ночной жизни — это история не про меня.

► Другое дело, если я далеко от океана и у меня нет возможности регулярных тренировок на воде. Тут, на зависть моим имеющим “нормальную” работу согражданам, я могу позволить себе проваляться в кровати до последней капли сна. План на день у меня четко не регламентирован, но несколько дней в неделю должны быть обязательно посвящены тренировкам на берегу: это может быть скейт, поход в зал или элементарная пробежка и упражнения с собственным весом на свежем воздухе. И даже если это визуально никак не похоже на серфинг, все физические нагрузки проходят только под девизом “Даешь серфинг!”.

► Несмотря на свой уже не самый спортивный по общепринятым меркам возраст, я все еще отношусь к серфингу именно как к спорту и стараюсь вести себя именно как атлет.

► “Летний” цикл соревнований в России подошел к концу. Впереди уже новый вызов: подготовка к чемпионату мира ISA World Longboard Surfing Championship, который пройдет в конце января в Китае, и отбор в сборную на чемпионат мира по шортборду. Так что пора снова заводить будильник на 4 утра.