



Сергей Колесников подсчитал, что за год проезжает 2500–3000 км на лыжах и лыжероллерах

Биатлоном я увлекся в 5-м классе. До этого занимался в футбольной секции, и однажды в турнире «Кожаный мяч» наша команда проиграла биатлонистам. Было очень обидно, но они были настолько физически крепче и выносливее нас, что вся наша техника игры развалилась. После этого я решил пойти в биатлонную школу. И, как мне кажется, это был очень хороший старт в жизни. Биатлон — хороший спорт, он воспитывает целеустремленность, силу воли. Ведь многим, особенно в России, не хватает упорства в бизнесе, идей много, а довести их до конца могут единицы. Биатлон, как и любой спорт, воспитывает характер. Но в нем есть свои особенности: нужно не просто бежать, а еще и помнить, что скоро стрельба, и важно уметь сконцентрироваться, справиться с волнением, задуматься.

В школе я дошел до первого взрослого разряда. Я уже тогда понял, что успешную спортивную карьеру мне не сделать, хотя занятий не бросал. В МФТИ я занимался в лыжной секции. А вот после у меня был перерыв с 20 до 27 лет, я заканчивал институт, строил первый бизнес. И надо сказать, что сильно пожалел об этом тайм-ауте, потому что быстро набрал вес и чувствовал себя некомфортно. Я вернулся в биатлон и уже 16 лет занимаюсь им регулярно. За все время я прошел, наверное, около 500 соревнований: около 200 — еще в школе и примерно 270 — за последние годы.

Зимний сезон мы традиционно открываем в Финляндии, в Вуокатти. На эти сборы приезжают многие любители из России. Нас очень мало, и мы все друг друга знаем. Среди нас есть и учителя, и юристы, и предприниматели разного уровня. Биатлон не самый дорогой вид спорта. Мне он как хобби обходится примерно в 100 000–200 000 рублей в год. Больше всего денег уходит на поездки, остальное — покупка лыж (я покупаю две новые пары в год), мазей, патронов. Хорошая винтовка стоит около 90 000 рублей, но служит 10 лет.

в день на спорт. А чем именно заниматься, я решаю сам, личного тренера у меня нет. Врача, который регулярно следит за моей физической формой, тоже. У меня нет никакого фанатизма. Я считаю, что разные экстремальные нагрузки типа Ironman не очень полезны для здоровья. Спорт, тем более в таком возрасте, как у меня, должен быть в удовольствие. Специальной диеты я не придерживаюсь. Стараюсь только всегда чуть недоедать. Это у меня от бабушки, она всегда говорила: «За стол садись не очень голодным, вставай не очень сытым».

После спорта я заряжен, нахожусь на подъеме. Приезжаю на работу полным сил. У меня в приемной может ждать пять человек, я вызываю всех одновременно и за пять минут с каж-

дым решаю все задачи. Эффективность принятия решений, моторика мозга улучшаются. Благодаря спорту я как заведенный за пять-шесть часов делаю то, что в вялотекущем состоянии можно делать два-три дня.

СЕРГЕЙ КОЛЕСНИКОВ

Президент корпорации «Технониколь»

(№175 в списке Forbes, состояние \$450 млн)

Три года тому назад я с партнером построил в Ульяновске биатлонный стадион. Он обошелся нам примерно в 50 млн рублей. Сейчас там работает еще биатлонная школа, в ней учится около 70 детей, мы оплачиваем работу тренеров и экипировку. Почему Ульяновск? Там я вырос. Почему биатлон? Потому что это часть моей жизни.

**Life/бокс/футбол
биатлон**

С начала сезона стараюсь бегать на лыжах каждые выходные, а с конца декабря до конца февраля практически каждые выходные участвую в соревнованиях. Дистанции разные — от 5 до 15 км, иногда 30 км (раз в сезон), два года назад пробежал лыжный марафон — 50 км. К сожалению, биатлонных соревнований для любителей и ветеранов в России очень мало, биатлон не массовый вид спорта, к тому же у нас в стране мало стрельбищ (в Москве их вообще нет, в Подмоскovie только одно — под городом Пушкино).

Главное соревнование сезона — это неофициальный чемпионат мира в финском городе Контиолахти для любителей старше 35 лет. Он проходит обычно через неделю после этапа Кубка мира по биатлону. На старт приезжает 150–200 спортсменов со всего мира, в основном европейцы, но есть и канадцы, и даже австралийцы. В прошлом году Сергей Рожков, в прошлом член сборной России, призер чемпионата мира по биатлону, занял на чемпионате 4-е место. Это чтобы вы представляли уровень сложности соревнований. Потом Сергей говорил, что тот финиш мало чем отличался от финишей на Кубке мира. В Контиолахти всегда особенная атмосфера, собираются люди, у которых есть общее дело, общий интерес, это чувствуется. И там очень сложная трасса — с серьезным длинным подъемом, непростым рельефом, поэтому приходится поработать. Именно за атмосферу я люблю любительские соревнования. Массовые старты всегда запоминаются. Все участники уже знают друг друга, новичков мало. Поэтому первое — это радость встречи со старыми друзьями, общение. Перед стартом обычно все уходят в себя, потом — гонка, борьба, а после финиша все объединяются, общаются, обсуждают следующие гонки.

Построив стадион в Ульяновске, я вернул своего рода долг и городу, и ульяновской биатлонной школе. Еще один биатлонный стадион, тоже за 50 млн рублей, я построил в Рязани, где у «Технониколь» семь предприятий, научный и два учебных центра. Я там часто бываю и теперь могу тоже тренироваться.

Я бегаю на среднем уровне, у меня в личных гонках не было больших личных достижений, максимум 4-е место

Биатлон, как и любой спорт, воспитывает характер. Но в нем есть свои особенности: нужно не просто бежать, а еще и помнить, что скоро стрельба, и важно уметь сконцентрироваться

в спринте на российских соревнованиях. А вот в эстафете на чемпионате России среди ветеранов в 2013 году я выступал с очень сильной командой — и мы получили золото. Я хорошо прошел свой этап, но во многом победа — заслуга более сильных атлетов. В стрельбе из положения лежа у меня на тренировках коэффициент попадания 70–80%, в «стойке» — 60%. А на соревнованиях коэффициент падает, надо отнять около 10%. Но у меня нет цели непременно выиграть, победить, мне нравится процесс, азарт гонок.

Перед самым стартом я стараюсь уединиться и ни на что не отвлекаться. Самое сложное в соревнованиях — не увлечься борьбой и не погнаться за другими спортсменами, а идти на своей скорости, хорошо знать свой порог выносливости, поскольку впереди стрельба. В этом смысле биатлон гораздо интереснее лыж, потому что всегда остается интрига. Здесь важно, во-первых, хорошо рассчитать силы, сохранить холодную голову в течение всей гонки, во-вторых, сконцентрироваться и попробовать стрелять быстро, не сбивать дыхание. А третье — даже если много промахов, не расстраиваться, не опускать руки и бежать, работать, бороться до последнего. То есть важны хладнокровие, концентрация, терпение. А для этого нужно не жалеть себя, находить мотивацию четыре-пять раз в неделю тренироваться в течение всего года. Пожалуй, это самое сложное. Спорт для меня — это не столько соревнование с другими, это прежде всего соревнование с собственной ленью, с самим собой. Конечно, все названные качества очень нужны в бизнесе. Умение менять бег на стрельбу, думаю, можно сравнить с умением делать паузы в работе и осмысливать ситуацию как внутри компании, так и во внешней среде.

Своего тренера у меня нет, но у нашей компании биатлонистов есть сезонный план тренировок. У меня реально получается заниматься четыре раза в неделю, обычно это около полутора-

двух часов в зависимости от вида нагрузки. Плюс отдельно идет работа над стрельбой, нужно обязательно тренироваться с винтовкой и регулярно стрелять на стрельбище. Это сложнее, а вот тренаж можно делать даже в небольшой комнате: ежедневно по полчаса с винтовкой в положении стоя и лежа отрабатывать холостые выстрелы.

Я никогда не участвую в гонках продолжительностью больше трех часов — для таких испытаний на выносливость надо тренироваться гораздо серьезнее, и больше времени требуется на восстановление. А у меня этого времени нет, ведь нужно уделять его бизнесу, семье, общественной деятельности в «Деловой России». Возможность восстановиться нужна, потому что после гонок чувствуешь себя не в своей тарелке. Хотя у меня бывают важные встречи после соревнований, в таких ситуациях я провожу переговоры в более спокойном состоянии, меньше говорю, больше слушаю, лучше контролирую эмоции.

Спорт мне помогал и помогает справиться с волнением, эмоциями в бизнесе, в повседневной и общественной жизни, где мне приходится много спорить с чиновниками, которые пытаются по максимуму зарегулировать бизнес и мешают развиваться (а эмоции, бывает, зашкаливают). Интенсивный бег на тренировках или соревнованиях хорошо помогает отсеять ненужное, освободить голову от лишней информации, мусора. Каждая гонка — своего рода генеральная уборка в голове.

Если не заставлять себя заниматься спортом или иным полезным хобби, то это время будет занято работой. Надо ставить барьеры всепоглощающему бизнесу, им можно заниматься бесконечно, он засасывает как болото. Надо осознавать, что всех денег не заработаешь, всех встреч не проведешь, все риски не предсмотришь, и уметь сказать себе «стоп».

— Записала **Ольга Павлова**