

Личностно развитие

Най-бързият мъж без крака



Блейк Лийпър е роден без долна част на краката, но е световен шампион

Блейк Лийпър е роден с липсваща долна част на краката. Лекарите в родния му град Кингспорт, Тенеси, не вярвали, че някога ще може дори да

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

ходи. Но родителите му не мислели така. Сложили му протези още когато бил съвсем малък и му казали да започне да се движи и да спортува, не просто да стои и да се самосъжалява, а да покаже на всички, че грешат. И той ги послушал.

В края на юни 2013 на световното първенство за атлети с увреждания, проведено в Лион, Франция, 24-годишният Лийпър печели четири медала – един златен (4 x 100 метра щафетно бягане) и три сребърни (на 100м, 200м и 400м). На параолимпийските игри в Лондон миналата година Лийпър отнася бронзов и сребърен медал, съответно за 200м и 400м. Дели си и световния рекорд на 100м (10.91 секунди) с Оскар Писториус.



Как Лийпър е успял да се превърне в световен шампион? С малко по-усилени тренировки от всеки друг.

Лийпър се присъединява към местния спортен клуб, когато е на пет години, и още тогава започва да развива атлетичните си умения заедно със своя брат. "Исках да направя всичко, което брат ми правеше, и исках да го направя по-добре", споделя Лийпър. Един от идолите му по онова време е бившата бейзболна и футболна звезда Бо Джаксън. "Джаксън имаше

протеза на бедрото и въпреки това се завърна и се състезаваше на високо ниво. Да видя, че има професионални спортисти с протези, които постигат невероятни резултати, беше много вдъхновяващо".

Когато започва да играе футбол в училище, Лийпър трябвало непрекъснато да се доказва. "Всеки път, когато бях на терена, усещах, че това е добра възможност да вдигна летвата и да тренирам здраво", казва Лийпър. "Това беше начинът да покажа на другите на какво съм способен и да спечеля уважението им. Без значение кой съм или какъв недъг имам, когато топката беше в ръцете ми, хората трябваше да ме уважават".

Тъй като не бил достатъчно висок, за да играе в НБА, Лийпър решил да запише медицина в Университета в Тенеси и за момент оставил надеждите си да стане професионален атлет.

И тогава се научил да лети.

През първата си година в университета Лийпър чул за Писториус, атлет от Южна Африка с големи успехи на трасето. Писториус също бил с липсваща долна част на краката. Лийпър бил решен да опита да спринтира. Отнело му около година и половина да получи протезите си за бягане, но още щом ги сложил, бил очарован.

"Бягал съм преди, но тогава носех протези, предназначени за ходене, които бяха твърде тежки", спомня си Лийпър. "С новите протези достигнах скорост, каквато не съм достигал никога. Знаех, че нещо се случва, още щом ги сложих. Беше лудост. Дори от начина, по който усещах вятъра в лицето си, знаех, че съм много по-бърз. Усещах, че се нося все по-бързо и по-бързо".



Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

Осем месеца след като получава новите си протези, Лийпър се състезава за първи път и печели медал. На второто си състезание, проведено се в Бразилия, Лийпър бил забелязан от един от най-известните национални атлети - Джоаким Круз, спечелил златен медал на 800м на Олимпийските игри през 1984 г. "Видя ме да бягам и ме попита какъв е предишният ми опит. Казах му, че това е второто ми състезание. Той се засмя и каза - "Ако тренираш здраво и си наистина отдаден, мога да те направя шампион". Круз е негов треньор и досега.

Тренировките за параолимпийските игри са подобни на тези за олимпийските, но на Лийпър му трябва много повече време, за да развие достатъчно сила в бедрените мускули и горната част на тялото си, за да компенсира работата, която липсващите крака трябва да вършат.

Следващата цел на Лийпър е да участва едновременно на олимпийските и параолимпийските игри през 2016.

"Когато имам трудни моменти, каквито всички имаме, се сещам за хората, които повярваха в мен преди аз самият да си повярвам. Спомням си за всичко, през което съм преминал, за да бъда тук. Твърде далеч съм стигнал, за да се откажа сега. Трябва да довърша това, което съм започнал, и да убедя хората, че дори когато си различен, е възможно да постигнеш невероятното."

sportuvai.bg

Стефан Орманджиев: Медиите трябва да ни притискат, за да преборим расизма по стадионите



80 журналисти и студенти дискутираха проблемите на нетърпимостта във футбола и станаха част от европейската кампания „Футболни хора“

Българският футболен съюз разполага с нормативната база, необходима за борба с расизма, но му трябва повече медиен натиск. Това каза бившият вицепрезидент на футболната ни централа и настоящ отговорник по проблемите на расизма в БФС Стефан Орманджиев на дискусията „Не“ на расизма в българския футбол. „Когато някой от публиката издигне расистки плакат, всички трябва да реагират, - подчерта Орманджиев. – На

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

сайта на БФС има телефон за контакти, има високи технологии, с които всеки може да изпрати имейл или sms и да каже: човекът до мен отправя расистки обиди. Ролята на медиите в борбата с нетърпимостта е сериозна – притискайте ни, за да ни накарате да си отваряме очите по-широко. Трябва ни информация и медиен натиск.“

Срещата на студенти, журналисти и футболни спецове се състоя във Факултета по журналистика и масова комуникация и беше част от кампанията „Футболни хора“ на европейската организация (FARE). След разгорещени дебати участниците се обединиха около тезата, че футболът е платформа, от която трябва да се прокламира интеграция и търпимост, а в момента се случва точно обратното. Вината за това е основно на фен клубовете, които мултиплицират насилието и расизма.

Студенти и журналисти се съгласиха, че проблем в противодействието на расизма са и стадионите в страната, които не отговарят на изискванията на съвременния футбол. „Ако тези съоръжения бяха оборудвани с техниката, с която беше оборудван стадион „Васил Левски“ за мача с Базел, а според изискванията на УЕФА трябва да има 48 камери с отличен зуум, кито непрекъснато следят публиката, нещата щяха да са различни, - каза Стефан Орманджиев. - УЕФА обаче има отлични финансови възможности, а българските клубове не могат да си го позволят.“

За да се спрат проявите на нетолерантност сред феновете обаче могат да помогнат сериозните проактивни мерки – строги проверки на входовете на стадионите, а осъдените за футболно хулиганство запаянковци да не бъдат допускани до мачове.



- Под „расизъм“ във футбола се разбира всякакъв вид дискриминация - не само когато става дума за цвят на кожата и за етнически произход, но и когато се издигат неонацистки плакати, когато се разменят обиди между феновете и клубовете, - каза Стефан Орманджиев.- Според УЕФА всичко това е расизъм и затова Европа налага посланието „Респект“ – уважение, което трябва да присъства и на терена, и извън него.

В момента глобата за расизъм, която предвижда БФС, е 35 000 швейцарски франка. Изискванията към клубовете са сериозни, а санкциите са толкова високи, за да накарат отборите да търсят и наказват виновните за расистките изстъпления фенове. Ако клубът открие виновното лице,

Редколегия

Главен редактор - Таня Йочева

Членове на редколегията: Кремена Йочева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

тогава глобата е не за клуба, а за провинилия се. За съжаление в Европа има много такива случаи, но не и в България.



- В последно време българският футбол се развява като знаме на расизма в Европа, - каза Станил Йотов от в. "Всеки ден". – Допреди 20—тина години нетърпимостта беше чужда за над 100-годишната история на футбола ни, но в края на 90-те години се появи първата агресия срещу чернокожи футболисти у нас и оттогава постоянно се изостря.

- Спортният печат не се интересува от расизма и не помага за решаването на този проблем, - каза Иван Жиков, цитирайки данни от дипломната си работа във Факултета по журналистика и масова комуникация. – За пет години в три от големите спортни вестници има 30-40 подобни

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

публикации, а коментарите са единици. Проблемите се премълчават нарочно – без да е ясно дали е заради фенски пристрастия или по нареждане на редакторите. Вестниците използват често езика на омразата и обидни определения, а читателите започват да свикват с това и по-късно тези думи стават част и от езика на футболните стадиони.

- Ние, журналистите, не сме публика, а участници в състезанията, - коментира Михаил Делев от Българската асоциация на спортните журналисти. – Ние отговаряме за превенцията на подобни изстъпления. И трябва не само да регистрираме проблемите, а и да се борим с тях.

Росица Стойкова

Две инвалидни колички направиха София част от света

Две инвалидни колички направиха София част от света. Две момичета с увреждания - Магдалена Милева и Александра Георгиева – тичаха на 31-я Софийски маратон, придружавани от 14 доброволци. Те минаха по улиците на града и събраха немалко овации. Гледката беше нетипична за България, където хората с увреждания най-често си стоят по домовете, а ако излязат навън будят страх или съжаление. Маги и Съни, заедно с приятелите си от инициативата "Бягане за всички", промениха тази представа.

Направеното от тях е нещо нормално за света: хората с увреждания са част от всеки голям маратон. Целта им не е да се класират сред най-добрите. Те

са посланици на идеята, че не са по-различни от останалите. Много често екипите бягат с благотворителна кауза и намират хиляди поддръжници.



Проектът „Включи се и ти“ даде шанс на хората с увреждания да бягат на Софийския маратон

С участието на двете инвалидни колички София и инициаторите на акцията Люсил Колмиш и Пиер Салдучи показаха, че макар и трудно, и у нас отношението към хората с увреждания се променя. И че бягането наистина е за всички...

Дебютът на маратон на двете инвалидни колички беше през миналата година. Тази неделя екипите бяха много по-уверени и събраха много

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

повече аплодисменти. Те се пуснаха на 8 и 20 километра и задминаха по трасето много „нормални“ състезатели.



- Състезанието мина отлично, - каза един от инициаторите на акцията Пиер Салдучи. - Сформирахме два отбора, с което изпълнихме първоначалния си план. Участието не беше лесно, защото да бягаш с колички „Жоелет“ е предизвикателство. Но екипите ни тренират редовно и са отлично подготвени. Осемте километра изминахме за около 15 минути, а 20-километровата дистанция – за час и 49 минути. Постижението не е професионално, но много „нормални“ хора бяха по-бавни от нас. След финала нямаше умора – не само защото сме тренирани, но и защото постигнахме целта си – много от зрителите ни аплодираха, забавляваха се

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

и ни поздравяваха. Най-важното е, че ги накарахме да гледат на двете състезателки с увреждания – Маги и Съни – не със съжаление или със страх, а позитивно и с добро нарстоение.

- Изживяването да участваш в маратон е уникално, - каза Съни, която е с детска церебрална парализа и е в инвалидна количка. – Най-забележителното беше това, че тези, които бягаха с мен, работиха като екип – разбираха се с един поглед и си помагаша. Новост за мен бяха и аплодисментите от публиката.



Съни има няколко участия на 5-километровата дистанция на 5kmrun в Южния парк. За възможността инвалидни колички да стигат в планината и да участват в състезания по бягане разбира от проекта "Включи се и ти", ръководен от Люсил Колмиш. Първите походи със специалните колички

Редколегия

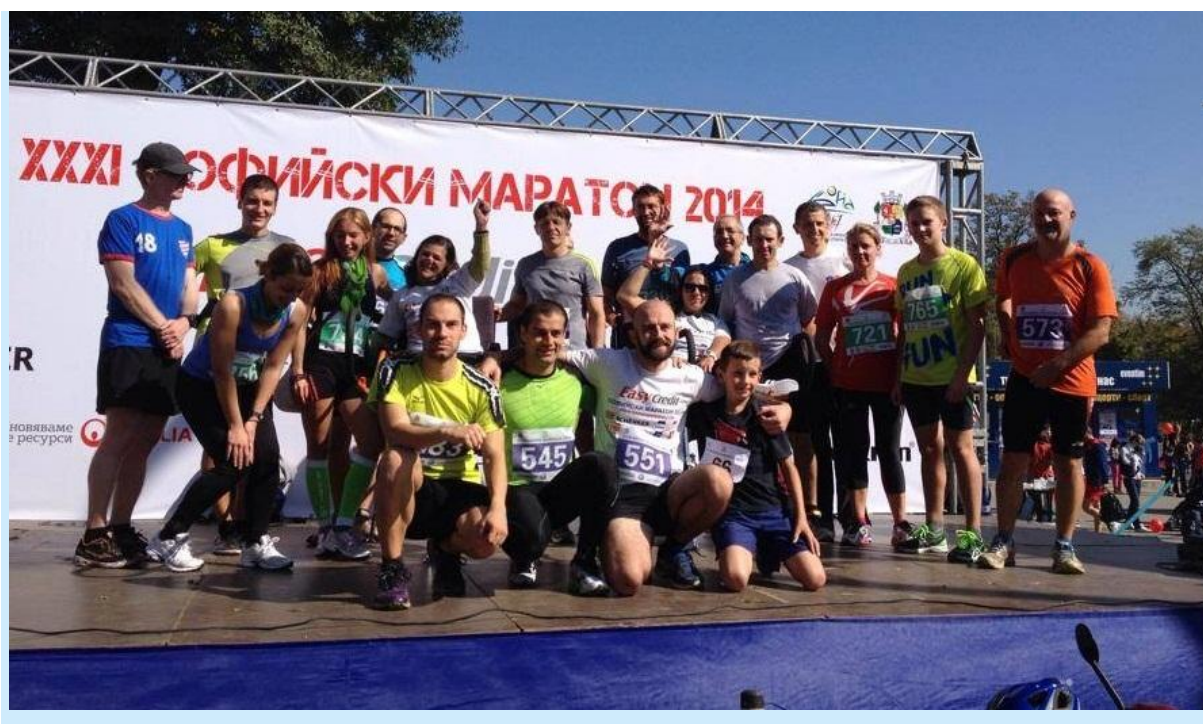
Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

„Жоелет“ са в дома за деца в Дълбок дол. Сега Съни е студентка трета година „социални дейности“ в Софийския университет и е категорична, че пак би участвала в маратон.

- Радвам се, че публиката и останалите състезатели разбраха, че и ние, хората с увреждания, може да участваме на големи състезания, - каза Съни. – Бих се включила отново в подобно състезание. Проблемът за много от хората с увреждания е, че не могат да излизат от домовете си. А проектът „Включи се и ти“ е прекрасен. Той ни дава шанс да отидем в планината и да видим красотата ѝ. Няма как да направим това сами и с обикновените инвалидни колички.



Следващата проява на бегачите с инвалидните колички ще е през ноември като част от стартовете 5kmrun в „Южния парк“. Тогава атлетите с увреждания ще бягат с ученици от френския лицей в София „Виктор Юго“. През пролетта на тази година Маги и две други момичета с

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

увреждания бяха на гости на учебното заведение, а две седмици по-късно участваха заедно в старта в „Южния парк“.

Ентузиастите от „Включи се и ти“ и „Бягане за всички“ ще продължат да работят за промяна на отношението към хората с увреждания. В неделя те ги подкрепиха на маратона - Ан, Веселин, Георги, Дамиен, Деница, Калина, Сирил и Юго със Съни на 8 километра и Емил, Жил, Илиан, Иво, Калин, Кристоф, Патрик и Пиер с Маги на 20 километра.

Надяват се постепенно да спечелят за каузата повече желаещи, включително и хора с увреждания. Затова, ако искате да изпитате тръпката от бягането в компания, свържете се с тях на "Бягане за всички" или "Включи се и ти". А някой от следващите ви стартове може и да е на маратон...

Росица Стойкова

Текстът е публикуван на 14 октомври 2014 г. в bgathletic.com

Invictus games – игрите на силния дух и победата

В средата на септември 413 спортисти с увреждания от 14 държави се събраха в Лондон, за да станат част от Invictus games. Това е военна параолимпиада, подкрепена от кралското семейство на Великобритания и военното министерство на страната.



Военната параолимпиада в Лондон събра 413 спортисти с увреждания от 14 държави

Състезателите са военни инвалиди от САЩ, Канада, Австралия, Афганистан, Франция, Германия, Нова Зеландия... Надпреварата се проведе под патронажа на принц Хари, а основната ѝ цел беше да покаже, че спортът е вдъхновяващ и че животът продължава и след увреждането. Мотото на състезанията беше „Аз съм“, а участниците демонстрираха силния си дух, който ги кара да продължават да търсят победите.

- Не мога да си представя, че трябва да лежа в леглото и да смятам какво загубих и какво пропускам, - казва 32-годишният американец Майкъл Кейсър, един от участниците в Invictus games, който губи лявата си ръка

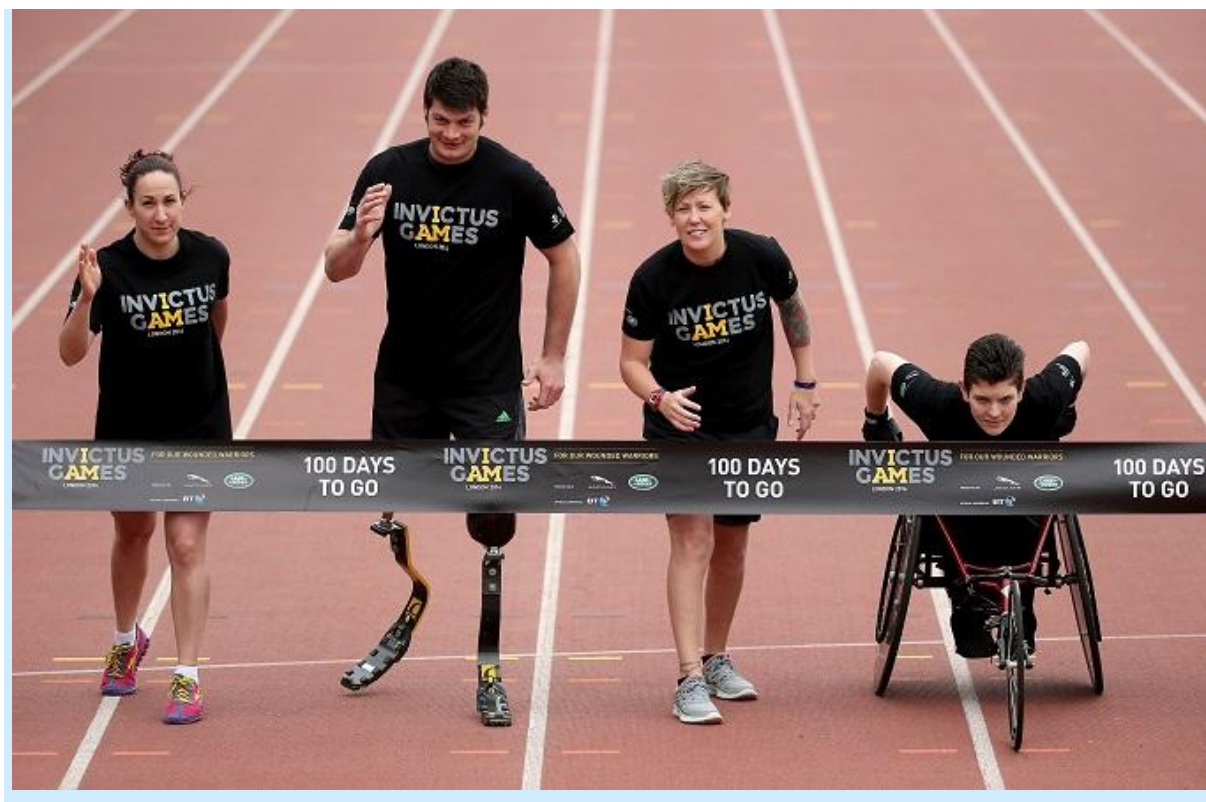
Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

на военна мисия в Афганистан през 2008 година. – Искам всичко или нищо. След инцидента в Афганистан спортът стана всичко за мен. А не след дълго се оказа, че вдъхновявам хора с увреждания – не само пострадали по време на военни действия, но и цивилни.



Майкъл Кейсър участва в Invictus games в дисциплините хвърляне на диск, копие и плуване. След инцидента в Афганистан, когато губи лявата си ръка, той минава през продължително лечение и рехабилитация. Въпреки увреждането си не губи любовта си към спорта и състезанията. Започва да тренира още по-усилено и отделя на спорта между 2 и 4 часа всеки ден. След година постиженията му привличат вниманието на параолимпийските треньори. Днес сержантът тренира усилено за параолимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016 година и учи в колеж.

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

- Когато спортът ти даде чувството за завършеност и цялост не можеш да се откъснеш от него, - казва Майкъл. – Много от нас не могат да свикнат да живеят като инвалиди. Чувстват огромна липса, а тренировките се оказват истинска благодат. Всички ние имаме собствените си демони, които трябва да преборим. И няма по-добро средство за това от спорта.



Стартовете от Invictus games се проведоха в Лондон, в олимпийския парк „Кралица Елизабет“. Името на игрите идва от латинското „invictus“, което означава „непобеден, непокорен“. Вдъхновени са от Warrior Games, състояли се през 2013 година в САЩ. На церемонията по откриването в Лондон присъстваха министър-председателят на Великобритания Дейвид Камерън, принц Уилям и приц Чарлз. Първата дама на САЩ Мишел Обама пък поздрави участниците с обръщение, излъчено на запис.

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

Спортистите се състезаваха в адаптираните версии на спортове като баскетбол, лека атлетика, колоездене, вдигане на тежести, гребане, ръгби, плуване и стрелба с лък. Още през март, когато се роди идеята за състезания на военноинвалиди, започна акция за набиране на средства. Само след месец се оказа, че военната параолимпиада има много привърженици и намира солидна финансова подкрепа. Само Кралската фондация, основана от принц Хари специално за събитието, събра 1 милион паунда. Основен спонсор на игрите беше Ягуар Ленд Роувър, а едно от рекламните лица - кметът на Лондон Борис Джонсън. Неслучайно стартовете от Invictus games бяха гледани на живо от 65 000 зрители и бяха излъчвани по БиБиСи...



През четирите състезателни дни на параолимпиадата бяха раздадени над 400 медала. На церемонията по закриването Invictus games връчи и две

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

извънредни награди – на Джо Таунзънд и Морис Мануел. Датчанинът Морис Мануел взе наградата „за непобедим дух“ заради представянето си не само като треньор на датския отбор по баскетбол в инвалидни колички, но и като капитан на тима. Освен бронза в баскетбола Мануел спечели и сребърен медал в хвърлянето на копие, бронз в бягането на 200 метра и в турнира по ръгби в инвалидни колички. Морис губи десния си крак на шестата си военна мисия през 2010, покосен от самоделно взривно устройство.

Американецът Таунзънд получи приза „за изключително представяне“ заради четирите си златни медала в леката атлетика, гарнирани със сребро и бронз в колоезденето. Той губи двата си крака до коляното от противотанкова мина в Афганистан през 2008 година, но няколко години по-късно обикаля САЩ в инвалидна количка, за да покаже, че увреждането може да бъде начало на нов живот.



Принц Хари и организаторите на Invictus games също са убедени в това. Затова игрите няма да останат в историята. Те слагат началото на дългосрочна програма за подкрепа на адаптирания спорт и за осигуряване

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

на повече възможности за работа на бившите военнослужещи, пострадали при изпълнение на мисиите си.

Росица Стойкова

Боян Петров: „Качих трите осемхилядника с пластина и дванадесет болта в десния крак”



Намалих инсулина с 30%, за да не изпадна в хипогликемия в планината

Световен рекорд направи българският алпинист, пещерняк и зоолог Боян Петров-Съни (41 г.). В рамките само на осем дни той изкачи

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

върховете над 8000 м в Каракорум - Броуд пик (8047 м) и К-2 (8611 м), а стотина дни по-рано - на 20 май - стъпи и на изключително трудния връх Канчендзънга (8586 м) в Непал. За своя хеттрик Боян беше поздравен в специално видеообръщение от най-великия алпинист на нашето време Райнхолд Меснер и от сегашният №1 в Италия - Симоне Моро. Боян има изкачване и на Гашербрум 1 през 2009 г., а на Гашербрум 2 остана само на 20 метра от върхната шапка. С трите осемхилядника в един сезон Съни влезе в историята на българския алпинизъм. Най-удивителното е, че той се пребори преди време с рак на тестисите, а от 14 години контролира успешно своя диабет тип 1. Ето какво сподели новият герой на България след завръщането си в родината.

- Бояне, когато слезе от Канчендзънга, беше изтощен. А след двата върха в Каракорум?

- Като виждах пред мене човек, винаги се мобилизирах тройно, четворно и после ходех 10-12 часа без никакво спиране. На тази експедиция нямаше кой да ме задмине, нямаше по-бърз от мене. Това се дължи на добрата аклиматизация на Канчендзънга. Мислех, че ще я загубя през месеца, през който ще се придвижвам до Броуд Пик, но грешах. Явно моят организъм действа много добре на 7-8000 метра. На Канчендзънга имах халюцинации, имах проблеми с концентрацията над 8500 м, имах усещането, че съм в космоса. Но на К-2 не се случи нищо подобно. Върхът ми се стори по-нисък от Канчендзънга, въпреки че реално е по-висок с 25 метра.

- Как си дозираше инсулина?

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

- Инсулинът беше поне 30% редуциран от нормалните стойности, които си слагам. Защото исках да съм сигурен, че няма да изпадна в хипогликемия по време на изкачване. Когато катериш, е по-добре да поддържаш висока захар. Но не съм я мерил и не знаех каква е стойността на кръвната ми захар. Реших да се абстрахирам от данни, които ме притесняват. Една притеснителна новина може да те съсипе и да провали изкачването. Плюс това новите глюкомери работят само над 5 градуса. А по време на атаката на К-2 температурата беше минус 20 градуса. Мръзних като куче, защото не ходех с пухен костюм. Стори ми се ужасно тежък и голям. Но това, че ми беше студено, ме караше да се движа по-бързо. Имаше положителен ефект.

- Колко време мина, откакто катастрофира с мотора и кракът ти беше натрошен?

- Точно година и половина. Днес се чух с Дойчин Боянов. На него ще му вадят желязото от крака другата седмица. А аз ще извадя моето желязо през септември. В момента имам една метална пластина и 12 болта в подбедрицата на десния крак. С това допълнително си усложних изкачването - тежеше повече, усещах го. Пластината не е пластична и болеше при всяко усукване на крака.

- С какво К-2 е по-различен от другите осемхилядници?

- Всяка крачка на К-2 от базовия лагер нагоре е само на предните зъби на котките. Само денивелацията е 3500 метра. Трасето е скално, технически сложно, уморително. Нямах и 10 минути, в които да се отпусна и да вървя на автопилот. През цялото време бях абсолютно концентриран. Като изкачих три върха над 8000 метра, провокирах три пъти организма.

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

Измряха стотици, хиляди мозъчни клетки. След всеки осемхилядник чувствах как изчезва част от паметта ми. Забравих си телефона, например. Не го ползвах, забравих го. Забравих хора, имена, дати, срещи, събития. Но постепенно с времето тези неща ще се възстановят.



- Как премина изкачването на трите осемхилядника?

- Целият проект продължи 5 месеца. В Непал бях сам и изкачването на Канчендзънга беше от най-трудните, които съм правил досега, поради отдалечеността и сложността на върха. Следващият етап в Каракорум беше през юни и юли. Заминах с Младен Данков и Иван Томов. Горд съм от изкачването на Броуд Пик - 17 души тръгнаха към върха на 23 юли; станах три часа след тях, погледнах нагоре и видях, че са далече; обаче с

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

бърза крачка ги настигнах, задминах ги и после в продължение на 10-12 часа бих въртината до върха. В последните метри преди предвършието Роки съмит се обърнах назад. Иван ме следваше непрекъснато на пет метра. Питах го дали иска да пробива малко въртина и той се включи в последните метри. Признанието за тази работа от всичките 17 човека зад нас беше голямо, защото на места снегът стигаше до кръста. Осем дни след като бях на Броуд Пик, стъпих на К-2.

- Според специалистите това е световен рекорд.

- И аз не очаквах, че толкова бързо ще го направя. Не подозирах, че ще мога да се концентрирам, че ще намеря сили да сляза от 8047 м до 5000 м, да почина един ден, да преместя целия лагер, да направя план кога и къде да тръгна нагоре по К-2 и да направя изкачването. И то в последния момент преди да се затвори прозорецът от хубаво време. Природата беше с нас този път. На 31 юли в 9 ч. изкачих върха. В 10 ч. вече настана "уайтаут" - пълна белота. Трябваше да включа GPS-часовника, за да намеря лагера. Гледайки надолу по склона, не можех да разбера къде свършва облакът и къде започва земята, покрита със сняг. Не можех да се ориентирам и какъв е наклонът. Правех крачки, които реално са скокове. Така падах и се изтъркалях няколко пъти.

- Как издържа физически?

- И аз се чудя как можах да се напъна. Всичко зависи от фокуса на мозъка. Когато нещо го искаш много, когато си го сънувал 9 години, мислил, мечтал, в един момент то просто се нарежда. 2005 г. бяхме с Дойчин Боянов на К-2, като стигнахме до 8200 метра. Затова сега К-2 ми беше като стар приятел. Не познавах само неговите последни 400 метра. Те се

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

оказаха трудни. Полякът Януш Голомб стигна на 100 м под върха, спря и каза: "Ти си". И аз излязох напред. Беше абсолютно заледено, потънало в лед и сняг. В пълна тъмница, само на светлината на челник, разрових всичко и разбрах кои въжета са стари и накъде отиват. Намерих правилното въже, дръпнах нагоре и Янош изчезна от погледа ми. Самият връх от пакистанската страна беше безветрен. Излизайки на върховия гребен, вятърът ме блъсна с 60-70 км в час. На върха не можах да се насладя на гледката, а се криех от снежните парчета, които вятърът забиваше в мен. Преседях към 40 мин., направих снимки. След К-2 и Канчендзъонга не мога да си представя, че друг връх ще ме притесни и ще ме накара да изпитвам страх.

- Имаше ли жертви на К-2 този сезон?

- В нощта преди изкачването ми там загина един испански алпинист. Пристигнахме в лагер 4, когато той беше вече починал. Спах в съседна до неговата палатка. На Броуд Пик също имаше труп - един от поляците от тяхната зимна експедиция. Но това са неизбежни неща в алпинизма. За поляка се предполага, че е паднал. Испанецът на К-2 умря от пълно изтощение. Той прави опит за изкачване без кислород, стига до средата, връща се, взема кислородна бутилка, изкачва върха и се връща в лагера изтощен. Намира го Клио - новозеландска алпинистка. Заедно с шерпа си прави опит да го спаси, но не успява.

- Как ще си починеш?

- Искам просто да лежа 2-3 седмици. Но сигурно нещо ще започне да ме гложди, гледайки Витоша. Когато се събудя сутринта в Княжево, първото, което виждам, е планината. Гледам, гледам и в един момент започвам да я

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

искаш. Така че пак ще започна с тренировките. Ще напиша също една по-голяма статия за животинския свят в Каракорум. Наблюдавах разпространението на много от видовете според надморската височина. Видях докъде се качват птиците и какво правят. Например гарваните гробари, които живеят почти навсякъде в България, в Каракорум се качват на 8000 м и ровят в палатките на алпинистите. Скъсаха и нашата палатка. А една от мексиканските палатки унищожиха напълно. Гарванът удря с клон и отвори консерва, но най-често не я изяжда, защото е риба или неядлива за птици храна.

- Какви са по-далечните ти цели?

- Да продължа с неизкачвани от българи върхове, независимо каква е тяхната категория, клас, височина. Следващият ми връх ще е Манаслу (8156 м) през 2015 г.

Мара Калчева

blitz.bg

Да танцуваш с инвалидна количка... под водата

Сю Остин е позната на всички, които обичат гмуркането. Тя е единственият човек в света, който влиза под водата с инвалидна количка. Британката прави филми, изнася спектакли и планира да пусне в серийно производство колички за гмуркане. Целта ѝ е една – да промени отношението на „нормалните“ към хората с увреждания и да даде на всички ново усещане за свобода.

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova



Сю Остин се гмурка в океани и морета, въпреки че не може да ходи

- Преди да се обездвижи и да седна в инвалидна количка се гмурках, - разказва Сю. – Но през 1996 се разболях и вече не можех да ходя. Когато няколко месеца по-късно седнах за пръв път в електрическа инвалидна количка отново усетих, че живея – ликувах, че пак съм свободна, че мога да се шляя по улиците, да се движа. Оказа се обаче, че отношението на хората ме е променило. А промяната е плод на предразсъдъците, които те имат към инвалидните колички.

Сю решава да се гмурка с инвалидна количка девет години по-късно. Дотогава влиза под водата със специални ръкавици с ципи между пръстите, с които плува.



Осъзнава, че с екипировката за гмуркане хората правят чудеса, също както с инвалидните колички. И се пита какво би станало ако ги съчетае. Така създава количка с два двигателя под седалката и започва да мечтае...

През 2010 британката стартира проекта Creating the Spectacle!. Получава финансова подкрепа от Arts Council England – държавната агенция за подкрепа на културата във Великобритания. След няколко месеца тренировки в басейн заминава за египетския курорт Шарм ел Шейх. Членовете на местния Camel Dive Club измислят как най-лесно да вкарват и да изкарват инвалидната количка от водата. А Сю започва да снима филмчета за приключенията си. „Гмурках се с рокля и ми беше доста студено, затова имахме не повече от 45 минути за снимки,- разказва тя. – Планирахме всичко много внимателно, за да може през това време да направим възможно най-много кадри. И всеки път бях възхитена – под водата тялото ми е напълно свободно, а двигателите ми дават позволяват да правя удивителни маневри. Усвоих няколко акробатични номера, които

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova

хората нарекоха „подводен балет”. А всяко представление е импровизация в зависимост от усещането ми за момента.”



С времето нестандартната идея за гмуркане с инвалидна количка се превръща в кауза. Сю и продуцентката на филмите ѝ Триш Уейтли събират екип от специалисти – доброволци, приятели и спонсори. Те ѝ помагат не само да осъществи мечтата си да се гмурка отново, но и да промени мисленето на хората.

През 2012 британката попада сред 29-те артисти, избрани да участват на Unlimited Festival - част от културната програма на Международния олимпийски комитет по време на игрите в Лондон. Така клипчетата и изпълненията на живо се превръщат в дългометражен филм, който е видян от стотици хиляди по време на олимпиадата.

- Хората харесаха проекта ми, а много от тях ми казват, че също искат да се гмуркат с инвалидна количка, - споделя Сю. – Направихме нещо, за което се говори не само във Фейсбук страницата ни [Freewheeling](#).



Мъже и жени разбират, че ако погледнат на света от нова гледна точка ще натрупат нов опит и ще счупят бариерите, които ни пречат. В търсене на кадъра, който да разбие предразсъдъците за инвалидните колички, аз открих какво искам да правя. Гмуркането прилича повече на летене и ми дава невероятно усещане за свобода.

Междувременно Сю и съмишлениците ѝ регистрираха патента за подводната инвалидна количка и усилено търсят спонсори, за да я пуснат в серийно производство. Тя се управлява след няколкодневно обучение и ще позволи на много хора да изпитат радостта и свободата, които вдъхновиха Сю. Гмуркането е възможно и в най-обикновен басейн, а емоциите са също толкова големи.

Редколегия

Главен редактор - Таня Йовева

Членове на редколегията: Кремена Йовева, Ваня Петкова, Илиана Пирянкova

Художествено оформление: Илиана Пирянкova



Засега Сю е единствената, която се гмурка с инвалидна количка. А докато плановете ѝ да помогне и на други хора с увреждания да я последват, тя обикаля света със спектакъла си. Шоуто ѝ е невероятно – тя е в басейн, а публиката – на сухо или с екипировка за гмуркане във водата. Началото е в абсолютна тъмнина. Чува се само бръмченето от двигателите на инвалидната количка. След това прожекторите „улавят“ количката, която започва да се движи все по-бързо и да прави все по-трудни номера. Зрителите под водата следят всяко движение на живо, а тези край басейна – на огромен екран. Накрая количката излиза от водата и се понася пред възторжената публика. Целта на Сю е изпълнена: „нормалните“ хора аплодират човека в инвалидна количка...

Христо Христов

Октомврийският брой на нашето списание „Личностно развитие“ е изготвен по материали на <http://disabledsportsbg.com/> . Със съдействието на Росица Стойкова и Христо Христов. Надяваме се да бъдем част от тяхната мисия да направят видими и се популяризират усилията и успехите в спорта на хората с увреждания. Харесайте и тяхната Фейсбук страница. Желаем им успех.

<https://www.facebook.com/disabledsportsbg>

Таня Йовева