

## Сергей Ионов. Жить без целей мне не интересно

Наш друг и фандрейзер, трейдер Morgan Stanley, отец троих детей, ультрамарафонец Сергей Ионов снова покориł Badwater 135. Это одна из самых престижных и сложных дистанций в мире ультрамарафонов. В этом году калифорнийский маршрут протяженностью 135 миль Сергей преодолел за 26 часов 49 минут 6 секунд и финишировал третьим из 68 участников! Впервые Сергей пробежал Badwater в 2018 году в пользу подопечных Gift of Life и собрал для них более £5,200. Для нашей рубрики Power of 10\* мы поговорили с Сергеем про большие цели, благотворительность и помощь сообща, которая дает результат в десятой степени.



**\* Power of 10 – юбилейная рубрика, в которой Gift of Life делится историями подопечных, врачей, благотворителей, сотрудников, волонтеров и фандрайзеров фонда, которые были с нами на протяжении десяти лет помощи тяжелобольным детям в России.**



Сергей на финише Badwater 135, июль 2021

Сергей, поздравляем с финишем на Badwater 2021! У Вас прекрасный результат – тройка лидеров. Что было самым сложным в этот раз по

**сравнению с забегом в Death Valley в 2018 году? Вы тогда впервые пробежали эти 135 миль по 50-градусной жаре и еще собрали значительную сумму для Gift of Life.**

В целом был более серьезный подход, ведь я готовился пробежать на результат. У меня в этот раз был четкий тренировочный процесс и строгий режим. Приехав в Лас-Вегас, я старался правильно питаться и придерживался режима сна по европейскому времени, он больше всего подходил ко времени старта. Во время забега чувствовалось больше давления, нужно было фокусироваться на темпе, постоянно выжимать из себя чуть больше возможного, придерживаться графика питания (все жидкое в форме энергетических напитков, которые очень плохо идут, спустя несколько часов бега). Плюс пандемия добавила сложностей. Просто попасть в США уже было большой проблемой. До вылета я провел две недели в Москве, сдал кучу тестов и, оставив семью в России из-за сложной логистики, полетел в США один.



*Badwater 2021*

**На что похоже состояние, когда вы много часов подряд бежите по пустыне?**

Мироощущение в эти моменты меняется, страхи, например, боязнь высоты, темноты, переживания за свое здоровье, банальные, бытовые тревоги, уходят. Их вытесняют глубокие, сильные эмоции по поводу семьи. Всегда, когда я бегу, я чувствую, как мне дороги мои дети, жена, семья. Думаешь обо всем понемногу, что-то забытое начинаешь вспоминать. Я никогда не занимался медитацией, но, судя по ее описанию, мое состояние при долгом беге похоже на медитативное. Как будто покидаешь свое тело, становишься совершенно другим. Ты в обычной жизни, и ты бегущий как два разных человека.



*Badwater 2018*

**Ваши коллеги и друзья знают, что Вы давно помогаете фонду, и поддерживают Ваши благотворительные забеги. Сложно было собрать пул единомышленников?**

Непросто было сделать первый шаг и попросить у людей денег на фандрайзинговую кампанию. Сначала мне самому это казалось странным, но я попробовал, и многие среди коллег и друзей, да и просто знакомых, меня с удовольствием поддержали. Коллег моя инициатива вообще не удивила. У Morgan Stanley есть пять базовых принципов, один из них – giving back. Мы активно поддерживаем некоммерческие организации и занимаемся волонтерством: проводим спортивные дни в школах, сажаем



цветы в детских садах, устраиваем субботники, придумываем стратегии развития для благотворительных фондов. Это могут быть разные волонтерские инициативы, кто на что горазд, в общем-то. И участвует более 90% сотрудников. В какой-то год я помогал проводить спортивный день в школе своих детей, в другой год школьниками рассказывал, как я выбирал университет и профессию, чем именно в банке занимаюсь, как проходит мой рабочий день.

### **С равнодушием и недоверием при сборах для фонда не сталкивались?**

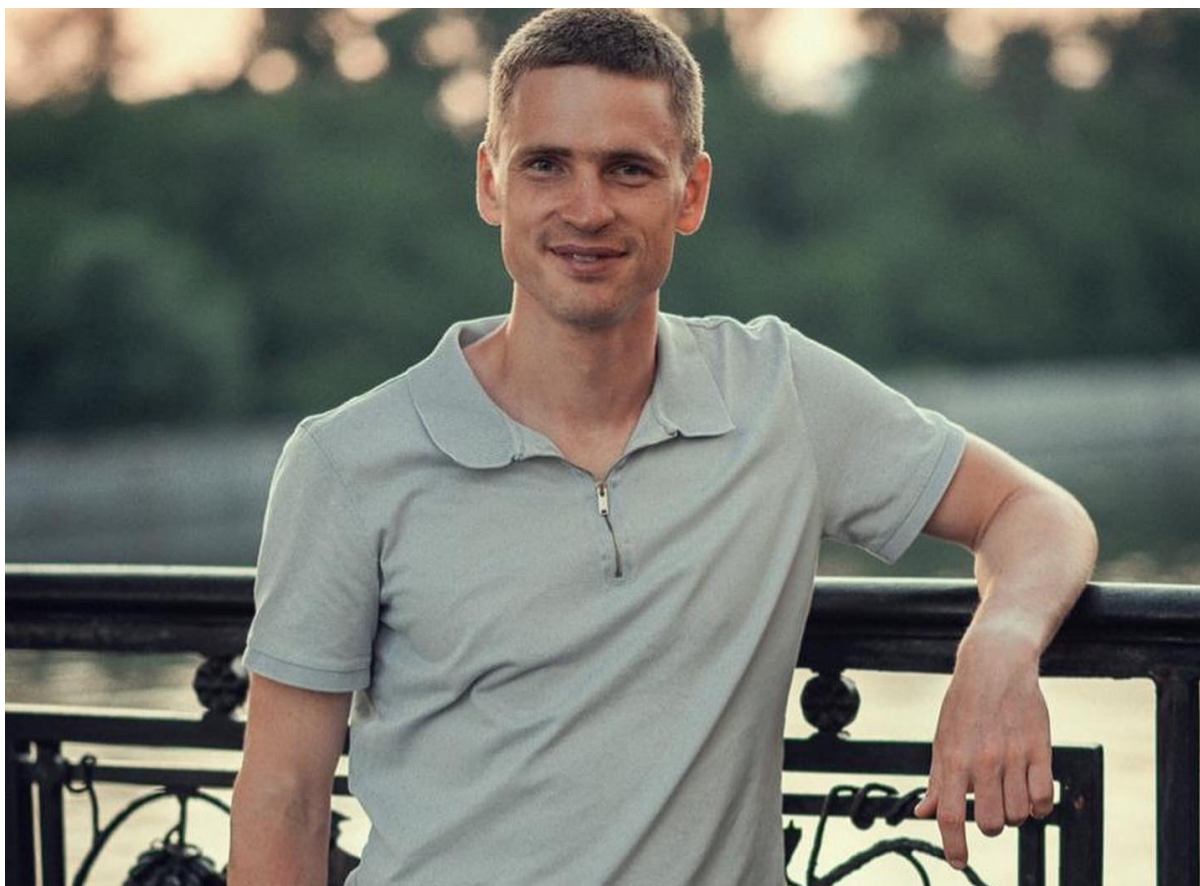
Недоверия к Gift of Life не было. При сборах я рассказывал про фонд, люди видели, что он прозрачный, знали, кто получает помощь. А от равнодушия не застрахован никто. Встречались мне люди, которые просто не понимали смысла спортивного фандрайзинга. Зато многие, когда видели, как серьезно я тренировался и через что прошел на дистанции, меняли свое мнение. На словах «пробежать за чарити» звучит просто, а на деле ты в этот сбор вкладываешь душу и бросаешь себе вызов.



*Badwater 2021*

**Вести сбор пожертвований, менять отношение людей к волонтерскому фандрайзингу и готовиться к такому сложному забегу – это двойная нагрузка. Вы не думали, что проще было бы бег оставить для собственного удовольствия, а деньги на благотворительность перечислять регулярно через Direct Debit?**

Но так ведь не будет результата в десятой степени, о котором мы говорим. В сценарии с Direct Debit я помогаю один, а в сценарии с забегом 50 человек поддерживают меня и делают пожертвования для фонда. Здесь масштаб больше и результат лучше. И еще я заметил, что некоторые, кто меня поддержал однажды, продолжают следить и дальше за моими забегами и за фондом. Людям интересно видеть, как собираются деньги на что-то конкретное, например, на операцию или лекарство для ребенка. Они в какой-то момент снова подключатся и помогут.



**Пустыня при плюс 50 по Цельсию, джунгли Амазонки... Вы намеренно погружаете себя в условия выживания. Вам не хватает адреналина?**

В жизни всегда чего-то недостает. Если бы мне всего хватало, то в чем тогда смысл жизни? Жить без целей мне не интересно. Я стараюсь поставить цель, которая кажется невозможной, и постепенно к ней идти, тренируясь и себя перебарывая. Я хочу себя испытать, понять свои внутренние границы и каждый раз преодолеваю новые барьеры. Когда я впервые бежал по тропам в джунглях Амазонки, где даже местные почти не ходят, было важно перебороть страх змей, пауков, крокодилов и прочей неприятной живности. И у меня получилось. На Badwater же мне было



сложнее с физической точки зрения: я хотел понять, возможно ли вообще пробежать в таких жарких условиях. Температура на дистанции выше, чем на горячей йоге, и бежать нужно долго. Первый раз я бежал больше 32 часов. Даже люди, которые десять раз бежали Badwater, в какой-то год «ломаются», не могут себя перебороть. Но это не как прыжок с парашютом. В беге нет риска, присущего экстремальному спорту. И мне это нравится, так как не хочется жизнью рисковать ради адреналина. Я больше люблю контроль, возможность довести себя до хорошего уровня на тренировках. У меня всегда контролируемый подход.

### **А к достижениям в работе Вы такой же подход применяете?**

В целом, да. Спорт мне помог в карьере хотя бы тем, что я каждый день полтора-два часа бегаю, а в выходные могу иногда под аудиокниги и подкасты и пять часов бегать, и в это время полностью переключаюсь. Плюс с опытом забегов, регулярных тренировок и преодоления себя понимаешь, что невозможных вещей мало. Появляется уверенность в себе, и в работе берешь сложные проекты и доводишь их до конца.



*Сергей с коучем и женой на Badwater 2018*

**Вы много времени тратите на бег. Как Ваша семья к этому относится?**

Евгения, моя жена, считает, что это неплохое занятие, хотя и затратное по времени. Учитывая, сколько плюсов от бега, у меня все затраты оправданы. Конечно, бывают моменты, когда хочется всей семьей пойти погулять, а у меня тренировка запланирована, пропустить ее нельзя. Это сложный баланс, без поддержки жены я бы все это не провернул! И на первом Badwater жена с мамой сопровождали меня на всей дистанции и очень поддерживали. Помню, под конец жена рассказала, как плоховато я выглядел и даже мой коуч переживал, что до финиша я могу не добраться. Хорошо, что на дистанции я этого не слышал и очень бодро продолжал бег. Жена все правильно сделала, поделившись этим наблюдением уже после финиша.



*Сергей с мамой, женой и детьми, лето 2021*

### **Ваш пример мотивирует детей заниматься спортом?**

Да, для детей важен позитивный пример. Их просто нужно поддерживать и погружать в спортивную атмосферу, и тогда не придется никого заставлять бегать, объясняя, что это полезно и поможет в будущем. Старшие девочки уже проходили детский триатлон, им понравилось. А еще все трое детей у нас занимаются плаванием и катаются на велосипедах.

**А какой совет Вы можете дать взрослым бегунам-новичкам, решившим пробежать Лондонский марафон? Как правильно к нему подготовиться, если начал бегать только на карантине?**

Совета у меня два. В первую очередь, не нужно откладывать дело на потом, даже если вы не в лучшей форме. Я всегда стараюсь действовать на максимуме своих возможностей. Конечно, есть риски, но в итоге я получаю большее удовлетворение от результата. Вот недавний пример. При подготовке к Badwater 2021 меньше, чем за два месяца до старта меня стала беспокоить ноющая травма ноги. Ничего смертельного, но полноценно тренироваться не получалось. В конце мая на контрольном забеге на 145 миль после трети дистанции из-за этой травмы и общей слабости я снялся и решил на Badwater 2021 не ехать. Попросил организаторов перенести мое место на следующий год. Это мировой забег, и для них лишиться одного из шести иностранных участников было большой потерей. Меня попросил подумать ещё раз и обещали помощь в организационных вопросах, что очень ценно на забеге такого уровня. Мы с семьей приняли решение, что я все же поеду. За неделю этих переписок и раздумий ногу отпустило, и последние полтора месяца я тренировался по полной программе. В результате получился невероятный результат – третье место в забеге. Люди многое откладывают на будущее, даже если они уже готовы сделать первый шаг. У меня путь к марафону длился всего пять недель, и это не предел. Нужно, конечно, понимать свои возможности, но и слишком консервативным к себе быть не стоит.

Второй совет по поводу тренера. Я почти десять лет тренировался сам, а в прошлом году начал дистанционно заниматься с Александром Головиным, тренером из Москвы. Он пишет мне индивидуальный тренировочный план на неделю, исходя из моего фидбека и возможностей. И всегда знает, где можно поднажать, а где – расслабиться. Это позволяет при том же времени тренировок получить лучшую траекторию прогресса.

**Мы надеемся, что со снятием коронавирусных ограничений друзья Gift of Life будут чаще участвовать в волонтерских забегах и других фандрайзинговых инициативах в помощь детям, которые борются с онкологией в российских больницах. Поделитесь напутствием начинающим фандрайзерам?**



Вовлекая других в сбор для фонда, важно найти общие интересы или удивить людей. Здорово, когда люди активно принимают участие в сборе, узнают что-то новое, получают уникальный опыт, испытывают новые ощущения. Нужно дать им эту возможность. И, конечно, очень важно поставить сложную для достижения цель, чтобы пришлось преодолеть себя и перешагнуть через границу возможного. Пусть это мотивирует вас вдвойне!