



Романчук увійшов в історію

Ім'я Михайла РОМАНЧУКА безперечно буде вписане золотими літерами в книгу спортивної історії Рівненщини. Адже він став першим рівненським плавцем, який піднявся на п'єдестал Олімпійських ігор. До того ж двічі виборов «срібло» на дистанції 1500 метрів і «бронзу» на 800 метрів, встановивши при цьому олімпійський рекорд.

Загалом на Олімпіаді в Токіо розіграно 35 комплектів нагород у плаванні (по 17 серед чоловіків та жінок, а також один у змішаній естафеті). Під час змагань було встановлено шість світових та 26 олімпійських рекордів. Автором одного з них став рівнянин Михайло Романчук. Йому належить найкращий результат у запливі на 800 метрів вільним стилем, який він встановив у кваліфікації 7:41.28 хвилини.

У складі збірної України за медалі олімпіади в Токіо боролися сім плавців. Вони змагалися в 11 дисциплінах. А здобути олімпійські нагороди вдалося лише одному українцю – нашому земляку Михайлові Романчуку. Варто зазначити, що срібна та бронзова медалі рівнянина – це перші нагороди збірної команди України на Олімпіадах за останні 17 років.

■ ЗНАЙ НАШИХ!

Романчук увійшов в історію

Початок на 1 стор.

У коментарі після запливу на 1500 метрів Романчук заявив, що задоволений виступом на Олімпіаді, а також тим, що на півторакілометровій дистанції вперше за три роки йому вдалося випередити чемпіона світу, німця Вельброка.

– Ці змагання видалися досить важкими, – зауважив Михайло. – Організм не звик до такого режиму. Здобув дві медалі. Задоволений цим результатом. Вперше за три роки мені вдалося обігнати німця. Але з'явився новий, швидший суперник. Звичайно, хочеться більшого. Сподіваюся, що вже на



Про відоме і невідоме

Від першого дня з одним-єдиним наставником



Михайло Романчук почав займатися плаванням із 6-річного віку. Впродовж 18 років у нього один тренер. Це його перший наставник – **Петро Борисович НАГОРНИЙ**. Саме він, як зазначив плавець, розробляє всі плани тренувань, все робить він. «Завдяки йому, – наголосив Михайло, – я й маю такі досягнення».

За рік пропливає понад 3500 кілометрів

Тренується Михайло кожного дня, навіть у неділю. За тиждень нараховується 12-13 тренувань. Вже стало нормою, що Михайло Романчук протягом семи днів пропливає 105 км, за місяць – 380 км, за рік – 3500 км. Рекорд за одне тренування – приблизно 11-12 кілометрів.

Спортсмен підрахував, що за останні 7 років це приблизно дистанція у 16-18 тисяч кілометрів.

Про що думає, коли пливе на тренуванні

– Звичайно, думаю, – зізнався Михайло, – скоріше б це закінчилось (*посміхається*). Насправді, час збігає дуже швидко. Адже зосереджуєшся на елементарних деталях, на техніці, на кожному гребку. Тому ці три години пролітають дуже швидко.

У раціоні здебільшого паста

«Все моє харчування, – розповідає плавець, – спрямоване на вуглеводи. Тому, що під час тривалих тренувань необхідно дуже багато вуглеводів. Це паста, макарони. Немає чарівної пігулки, яку б ти випив і відразу поплив на світовий рекорд. Завжди на пер-

ше місце виходяць цював до цього».

Перед змаганнями музику

«У кожної людини є свої ритуали, – каже Михайло, – я люблю слухати музику перед змаганнями. Це для мене заспокоєння».

У плавця – спокій

Михайло Романчук – легкоатлет. На Олімпіаді в Токио він отримав «золото» на етапі 400 м та «бронзу» Європи на етапі 1500 м. На Олімпіаді в Токио він отримав «золото» на етапі 400 м та «бронзу» Європи на етапі 1500 м.

Усі медалі з плавання – це перемога

«Так, у активі плавання я отримав «золото» на етапі 400 м та «бронзу» Європи на етапі 1500 м. На Олімпіаді в Токио я отримав «золото» на етапі 400 м та «бронзу» Європи на етапі 1500 м».

орію

наступних Олімпійських іграх зумію зібрати повний комплект олімпійських нагород. Працюватиму над собою і рухатимуся далі... Як мінімум до Парижа-2024.

Зрештою, не зважаючи на жорстку конкуренцію, Михайло Романчук був налаштований на боротьбу за олімпійське «золото». Втім, не судилося. Таки дався взнаки незвичний для змагань час фінальних запливів. Хоча це для рівнянина й не було несподіванкою. Незадовго до токійської олімпіади в одному з інтерв'ю у Михайла Романчука спитали, чи може бути побитий в Токіо олімпійський рекорд на дистанції 1500 метрів, який був встановлений ще в 2012 році китайцем Сунь Янем.

Висловивши думку, що олімпійський рекорд зараз не буде побитий, Михайло аргументував чому:

– Тому що фінали (Олімпіади 2020) в нас у зв'язку з телетрансляцією перемістили на ранковий час. Зранку показати такий (рекордний) час дуже-дуже тяжко. У Лондоні (на Олімпіаді 2012 року), де китайський спортсмен встановив цей олімпійський та світовий рекорд, він плив увечері. А ввечері пливеться трішки легше, – наголосив плавець.

Так воно й сталося. Втім, відчувши смак олімпійської нагороди, Михайла Романчука тепер, певні, ніщо не зупинить на шляху до спортивного триумфу. Така переконаність ґрунтується на непохитному цілеспрямованому характері та неймовірній працездатності, які він демонструє чи не з першого дня, коли прийшов у басейн Рівненської ДЮСШ №2.

Світлана ПІКУЛА

ше місце виходять тренування. Як ти працював до цього».

Перед змаганнями любить слухати музику

«У кожної людини є свої заботони, – каже Михайло Романчук. – Я дуже люблю слухати музику перед стартом. Це для мене як один із засобів заспокоєння».

У плавця – спортивна сім'я

Михайло Романчук, як відомо, одружений. Його половинка, Марина Бех-Романчук – легкоатлетка, стрибунка у довжину. На Олімпіаді в Токіо показала п'ятий результат. Напередодні Олімпіади завоювала «золото» на етапі Діамантової ліги в Гейтсхеді, у 2020-му очолила п'єдестал Світового легкоатлетичного туру в приміщенні. А у 2019-му вона виборолла «срібло» чемпіонату світу, «золото» Літньої універсиади та «бронзу» Європи.

Усі медалі здобув на Євро з водних видів спорту

Так, у активі Михайла Романчука (крім тепер вже олімпійських медалей):

– «золоті» нагороди, які він отримав у 2018-му (400 м та 800 м вільним стилем) і в 2021 році (1500 м та 800 м вільним стилем);



– «срібло» – у 2018 році (1500 м вільним стилем);

– «бронза» – у 2016 році (800 та 1500 м вільним стилем).

І що цікаво...

Михайло Романчук – спортсмен-інструктор спортивного клубу Національної гвардії України, старший сержант.