

3 тисячі 600 кілометрів ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Приблизно таку дистанцію, завдовжки як шлях із Рівного до Мадрида, пропливає за рік на тренуваннях у басейні відомий рівненський спортсмен, стаєр Михайло Романчук



Широкі плечі, впевнений відкритий погляд і посмішка – неначе з голівудського плаката. Але за світовою славою рівненський плавець Михайло Романчук багато кому із заокеанських акторів дасть триста метрів фори. Срібний призер чемпіонату світу 2017 року з плавання на 1500 метрів вільним стилем, чемпіон цьогорічної Всесвітньої літньої Універсиади на дистанції 400 метрів вільним стилем та срібний призер на дистанціях 1500 і 800 метрів, рекордсмен України, учасник Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро, Михайло Романчук – спортивна зірка першої величини. Ми познайомились, коли Михайла разом із тренером і родиною приймав мер Рівного Володимир Хомко, і домовилися про інтерв'ю. Спортсмен мав відлітати до Іспанії, він у себе вдома гість не дуже частий. Здебільшого тренується в Туреччині, а коли в Україні, то в Києві чи Дніпрі. Попри це Михайло Романчук – великий патріот рідного міста.

? – Михайле, ви ще пам'ятаєте, як потрапили у плавання? – спитали ми, коли зустрілися вже наступного дня в редакції «7 днів».

– Ну, звісно ж! У шість років мені захотілося навчитись добре плавати. У мене тато – тренер із легкої атлетики, мама – легкоатлетка, то всі пророкували мені успіхи також у цьому виді спорту. Потрапив я до Петра Нагорного, мого першо-

? – Чемпіонати, першості, змагання. Ви, мабуть, вже побачили півсвіту?

– Третину. В мене у телефоні є програма, яка фіксує, де я побував. То згідно з нею це 33 відсотки світу. З'їздив майже всю Європу, Азію, Південну Америку та США. Не був у Австралії, Африці та Антарктиді.

? – Куди був ваш найперший виїзд за кордон?

і п'ятниця – в залі. Та це моя робота. Так передбачено в контракті, який я підписав зі збірною України. У спортсмена – ненормований робочий день. До ночі.

? – Плавання не заважало вам вчитися?

– У мене мама вчителька, працює в п'ятій школі. Цю школу я закінчив, і неймовірно вдячний мамі за те, що вона наполягала, аби я добре вчився. Спорт

спортом, та потрібно розвивати себе. Тож навчаюся в магістратурі гуманітарного університету. Тиждень тому, виступаючи за свій університет, привіз із Всесвітньої універсиади в китайському Тайбеї «золото» і два «срібла».

? – А як у вас з англійською?

– Не те щоб зовсім вільна, але для спілкування вистачає. Ми з тренером працюємо в складі міжнародного клубу «Енергостан-

дарт», там більшість людей – англомовні. То волею-неволею в такому середовищі удосконалюєшся.

? – Коли порівнюєте життя в нас і в більш розвинутих країнах світу, на чію користь порівняння?

– То правду кажуть: добре там, де нас нема. Ось перед цим два місяці я не був в Україні. Не уявляєте, як скучив за домом. Тут мені навіть легше дихати. Повірте, у Європі зовсім не так солодко, як здається нам на перший погляд. Я навчився цінувати рідний дім.

? – Вас намагались переманювати в інші міста, команди чи країни?

– Пропонували, звісно. Та я не хочу покидати Україну. Частенько кликали в столицю і Дніпро. Але мій дім у Рівному: два роки тому місто виділило мені квартиру. Мер Володимир Хомко вручив мені ключі і взагалі всіляко мене підтримує. У квартирі я зробив ремонт, обжився, певно, через це нікуди й не тягне.

? – Патріотично, справді. А що таке для вас, як спортсмена, патріотизм?

– Гідно представити свою країну. Бо виступаю під державним прапором, якщо перемагаю – грає наш державний гімн. Не думаю, що ті, хто звик посеред кухні під пивко ганити владу й обзивати всіх злодіями, правдиві патріоти. Потрібно встати з дивана і зробити бодай щось. І намагатися виконувати свою роботу краще за інших.

ву популярність. От в Італії мене знають навіть краще, ніж удома, в Україні.

? – А як таке могло статися?

– Така у нас ментальність. У мене з італійцем Грегоріо Палтрін'єрі склалася давня спортивна конкуренція. Вся італійська преса і досі пише про свого чемпіона світу і про мене, бо за три роки ніхто до нього і наблизитись не міг. А я програв йому лише секунду. На 1500 метрів це відрив мізерний. Наступного вже дня у мене попросили інтерв'ю кілька італійських видань. А в Україні про наше вітчизняне «срібло» на чемпіонаті світу відчепно, у новинах написали, можливо, три або чотири видання. Звичайно, спорт подарував здоров'я. Хоча спорт на рівні професійному – це робота на межі сил. Подарував світогляд, цілий світ. Іншого життя собі не уявляю.

? – На щось, крім плавання, вистачає сил і часу?

– Аякже. Зараз у мене повноцінна відпустка. Я в Рівному, у своєму місті, і насолоджуюся спілкуванням із батьками, зі своєю дівчиною. А скоро вилітаємо на відпочинок до Іспанії.

? – Та ж ви приїхали з басейну, з тренування?

– Хіба це тренування? Поплавали з Мариною, вважайте, покупалися. Проплив якихось півтора кілометра. Нормальне тренування в мене – це від семи до дев'яти кілометрів у гарному темпі. За тиждень пропливаю дев'яносто-сто кіло-

го тадино за всю спортивну кар'єру тренера. І плавати мене він навчив дуже добре: працюємо з ним уже п'ятнадцять років. З ним проводжу часу більше, ніж з усіма рідними і близькими разом.

Тренувався я в басейні в 25-ій школі. Пішли найперші результати, перемоги, призи. У 13 мені не вистачило однієї десятої до юніорського рекорду на дистанції 1500 метрів, хоча рекорди ці фіксують у спортсменів до 15 років. Тоді сказав собі: усе одно поб'ю. І б'ю, як бачите, і не тільки українські.

– Розповісте про свій перший успіх?

– Звичайно. Мені ще не було семи, змагалися в рідному басейні. За перше місце мені подарували торт. Хоч невеличкий, та яке то було щастя: тортик! Біленький, вкритий збитими вершками з вишенькою всередині. Це було круто!

Взагалі, за кожну перемогу батьки давали мені п'ять чи десять гривень. Гроші ті я збирав і після четвертого класу купив на них свій перший ноутбук. Він коштував 5 тисяч!

– 2010 рік, Туреччина, Європейський олімпійський молодіжний фестиваль. У свої 14 взяв восьме місце, але змагатись довелося з хлопцями, старшими на рік, а той й два. Зате збулась моя мрія: встановив нарешті свій рекорд України, перевищивши попереднє досягнення на 30 секунд.

– Звідки береться це бажання: поставити рекорд власний чи національний?

– Дуже люблю плавання, люблю тренуватися, люблю працювати. Тим більше що робота, яку ми з тренером виконуємо, приносить добрі результати. Мене підтримує багато людей – ціла команда. Підтримує і надихає моя дівчина Марина, батьки. Звичайно, мамі всіх подробиць не розповідаю, кажу: «Все добре!», навіть коли ледь вистачає сили дістатися до роздягальні.

– І як часто тренуєтесь?

– Тринадцять разів на тиждень на воді, тобто щодня по два, в неділю – одне. Плюс понеділок, середа

Пряма мова

Петро НАГОРНИЙ, заслужений тренер України:

Михайло Романчук довів: вершини в спорті підкоряють не грошима

– Михайло Романчук – це саме той спортсмен, з яким і тренер може реалізувати всі свої можливості. Відкритий, щирий, щедрий на добро, він в той же час надзвичайно трудолюбивий. І дуже любить працювати. Саме ця риса зробила його чемпіоном. Він віддає спорту всього себе. Якщо поставити ціль – іде до неї і не зважає на обставини. Яким би втомленим не був, тренується, тренується, тренується.

Він дуже здібний, а правильніше – талановитий. Але дистанція 1500 метрів перш за все вимагає від спортсмена виняткової цілеспрямованості.

Є у Михайла ще одна важлива, унікальна риса: він не ганяється за грошима. І розстається з ними легко, особливо – якщо на хорошу справу. Якось сказав під час змагань: «Мені потрібні перемоги, а не гроші. А гроші з'являться самі».

Сучасні діти часто хочуть мати все й одразу, не докладаючи зусиль. У Михайла ж збереглися первісні дитячі поривання працювати, аби отримувати. Щоразу, коли він піднімається на п'єдестал, кажу йому: «Будеш продовжувати так само – матимеш більше. Припиниш – швидко втрапиш те, що маєш».

У Рівному в дівчаток і хлопчиків, що тягнуться до спорту, є шанси дорости до найбільших вершин. Це не залежить від статків батьків. Потрібно тільки самовіддано працювати і вірити в себе. Михайло – добрий приклад для таких дітей.



– У світі знають Україну?

– Звичайно, європейці знають. До речі, і завдячуючи спорту. В Азії – складніше, там свої орієнтири. Та скрізь запитують, цікавляться, що в нас відбувається. Вважають, що війна – це стрілянина й жах по всій країні. Пояснюєш: є фронт, є тил, країну захищають воїни, це дозволяє іншим жити в умовах миру. І займатись спортом.



– Спорт, плавання день у день – це важко, чи «заводить»?

– По-різному. Це дуже тяжка праця. Буває, приходиш з тренувань і світу білого не бачиш. Але це, швидше, виняток. Мені пощастило з тренером. Він вибудовує наш спільний результат цеглинка за цеглинкою, і це дає велику впевненість у успіху. Я показав четвертий результат у світі за всю історію плавання. І це ще не межа. Напевно, зіншим тренером такого б не було.



– Що вам дав спорт?

– Усе, що маю. Впевненість у собі, достаток, дім, урешті, світо-

метрів. За рік – порохували – 3 тисячі 600 кілометрів у басейні. Доплив би до Мадрида з Рівного, або всю Україну переплив би із заходу на схід і повернувся знову, а потім – з півночі на південь



– Ви плаваєте з шести років. У ті роки в спортивних секціях займались майже всі. Тепер усе більше діти вдома, сидять коло комп'ютерів...

– Це прикро. Дітям, молоді потрібен спорт. І не важливо, яким видом ти займаєшся: потрібно розвивати себе і не засиджуватися на місці. Здоров'я, радість, задоволення, неймовірну працездатність – це все дарує тільки спорт. Вибігти щоранку хоча б на півгодинки на стадіон та покачати прес на свіжому повітрі. Я сам люблю погратись за комп'ютером, але бадьорість, гарний настрій принесе лише активний відпочинок. Ось зараз після інтерв'ю ми з Мариною поїдемо до парку Ювілейного полазити по «козаку» – на скеледром. Гайда з нами!

**Спілкувався
Сергій СНАПАРЕНКО**