

Павел Ермаков



Азбука Ермакова

Павел Ермаков
Азбука Ермакова

«Автор»

2026

Ермаков П.

Азбука Ермакова / П. Ермаков — «Автор», 2026

Замысел написать эту книгу у меня появился, когда я жил в Минске весной 2022 года. Эта книга больше о моей жизни, моём мировоззрении. Каждой букве русского алфавита будет соответствовать важная сфера или человек, город, который повлиял на мою жизнь. Книгу я начал писать за месяц до сорокалетия. Книга адресована широкому кругу лиц, которые интересуются саморазвитием и самопознанием.

© Ермаков П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Рецензии	6
Благодарности	7
А — Андрей	8
Б — бег	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Павел Ермаков

Азбука Ермакова

Глава

Замысел написать эту книгу у меня появился, когда я жил в Минске весной 2022 года. Эта книга больше о моей жизни, моём мировоззрении. Каждой букве русского алфавита будет соответствовать важная сфера или человек, город, который повлиял на мою жизнь.

Книгу я начал писать за месяц до сорокалетия.

Книга адресована широкому кругу лиц, которые интересуются саморазвитием и самопознанием.

Рецензии

Ирина Утцаль

Я прочла книгу Павла «Азбука Ермакова» не без интереса, так как мы с Павлом давно знакомы и чтение его книги для меня было неким подглядыванием в «замочную скважину», в которую я подглядела не только за ним, но и за некоторыми другими знакомыми мне людьми. Это такая «Азбука Ермакова», из которой я узнала о нем больше, я узнала его лучше. Мне понравилась сама идея сделать это в виде Азбуки и на каждую букву написать что-то для себя важное и значимое. Понравилась настолько, что теперь я сама хочу написать для себя, своей семьи и друзей такую книгу.

Сергей Успенский, успешный предприниматель, муж и отец 5-ых детей

Книга Павла Ермакова — это отличный пример для каждого думающего человека! С одной стороны простая, а с другой — уникальная идея «Личная азбука от А до Я». Поддерживаю настроение Павла, что каждый должен написать книгу о своей жизни, так как в жизни каждого много красивых и важных моментов.

Восхищает мужской подход автора к делу: «ДУМАЛ — РЕШИЛ — СДЕЛАЛ!» Как бы было хорошо у нас с вами, если бы большинство людей не застревали на первых двух этапах!

Елена Павлюц, подруга мамы автора

Прочитала книгу «Азбука Ермакова», которую написал сын моей подруги детства.

Словила себя на мысли, что всё-таки как быстро летит время. Только дети были маленькими, и вот, пожалуйста — взрослые рассуждения о жизни, о судьбах предков...

Это прекрасно, когда молодой человек останавливается и обдумывает свою жизнь. Что я прошёл, что я понял, куда я иду, и каким образом можно реализовать свой потенциал, что принести в этот мир.

Читается легко, непринужденно, познавательно.

Благодарности

Эта книга вышла в свет благодаря моей маме, такого парня родила! Её поддержки в течение жизни, в том числе при написании книги. Спасибо рецензентам книги Успенскому Сергею Юрьевичу, Ирине Утцаль и Елене Павлюц, которые обогатили содержание книги.

И спасибо дизайнеру обложки книги Елене Колюгиной.

А — Андрей

Андрей — любимое мужское имя у меня. Имя греческого происхождения, означает **«мужественный, храбрый»**.

У меня есть друг Андрей Сухарев, кинезиолог по роду деятельности. Мы с Андреем знакомы с 2014 года, познакомились на тренинге переговоров в Агентстве городского развития в Череповце.

Позже мы с Андреем проходили программу личностного роста в Мужском клубе в Череповце. Я и привёл Андрея на эту программу. Много чего прошли мы вместе с Андреем. У нас дружба проверенная временем.

Б — бег

Бег — это главное хобби в моей жизни. Регулярно бегаю я с 2015 года. Начинал со старта 2 мили (3218 метров), который проводился у нас в Череповце ежемесячно Марафонской командой Шри Чинмоя. Помню мой первый старт на 2 милях в январе 2015 года. Мне было так тяжело бежать, что даже пенсионеры меня обгоняли. И тогда я для себя решил, что повышать выносливость необходимо!

Помню **мой первый старт на дистанции 10,5 км марафон «Вдохновение»**, он был в марте 2015 года. Мероприятие организовано Марафонской командой Шри Чинмоя. Бежал я от Мужского клуба, за 60 минут 36 сек тогда пробежал. Был очень вдохновлен в процессе подготовки к старту и на старте.

Помню, лидер в **Мужском клубе** у нас был Сергей Успенский, бежали марафон «Вдохновение» ещё Владимир Ефимов (дистанция 21,098 км), Сергей Успенский (дистанция 42,195 км), Сергей Цветков (аналогичная дистанция), Павел Кириллов (аналогичная дистанция) и Михаил Успенский (дистанция 10,5 км).



Мужской клуб, г. Череповец

Беговой клуб «Марафон»

В Беговой клуб «Марафон» меня привёл мой друг Владимир Ефимов. Было это весной 2016 года. У меня было желание пробежать марафонскую дистанцию 42,195 км, готовился я плану тренировок, который нашёл Владимир в интернете, помню программа на 17 недель.

После марафона «Вдохновение», где я снова пробежал дистанцию 10,5 км, улучшив своё время 54:25, а Владимир Ефимов пробежал дистанцию 21,098 км, там были ребята из БК «Марафон» и их тренер Смирнов Александр Викторович. Владимир сказал мне: — «Паша, давай тренироваться с тренером, наши результаты на марафоне будут ещё лучше!» Я согласился, так и оказался в беговом клубе «Марафон». Было мне на тот момент 29 лет.

Помню мою первую тренировку в БК «Марафон», контрольный бег на дистанции 1 км в манеже. Мы бежали вдвоём с парёнком пловцом. Он был моложе меня, но я его обогнал в тот день.

В БК «Марафон» я узнал про интервальные тренировки, горки, специальные беговые упражнения (СБУ), преодоление барьеров. Мне нравилось тренироваться там и знакомства с ребятами и девушками были интересные, помню Настю Шарову, Василию, Ивана Цветкова, Максима Ласковца, Диму Уланова и других.



Беговой клуб «Марафон», июнь 2016 года

3 июля 2016 года был мой первый марафон в Санкт-Петербурге «ЭРГО Белые ночи». Накануне моего 30-летия. У меня была цель не просто пробежать марафонскую дистанцию, а выбежать из 4 часов. Мой стартовый номер 3511.



Жара в тот день в Петербурге была страшная +30+33 градуса, бежали мы утром по центру города по асфальту. Если бы не бейсболка, которую мне дала Настя Шарова, то я бы не финишировал. На дистанции был ад! Каждый 10-й атлет сошёл с дистанции в тот день. Еле еле душа в теле я финишировал с результатом 4 часа 25 мин. 07 сек.

Вывод, который я сделал на марафоне: в жизни, как в марафоне может случиться всякое, но нужно продолжать двигаться к намеченной цели, пусть не бегом, так шагом.



Из значительного в беговом клубе «Марафон» я вспомню ещё подготовку к марафонской дистанции 42,195 км в г. Дюссельдорф, Германия. И как вообще появилась эта идея пробежать марафон в Германии?

Летом 2016 года во время турслёта в Костяевке, Череповецкий район я предложил Владимиру Ефимову пробежать марафонскую дистанцию за границей, конкретно в Германии, предложил г. Дюссельдорф столицу земли Северный Рейн-Вестфалия, медиа центр Германии.

Марафон проводится с 2003 года. А Владимир на тот момент был партнёром немецкой компании **LR Health & Beauty**. Он загорелся этой идеей. Его жена Яна поддержала её.

А потом Владимир уговорил нашего одноклубника Олега Горского, ветерана пробежать марафон в Дюссельдорфе с нами. Это была амбициозная и дорогая цель.

Помню, что мы начали с покупки слота на марафон, при самой ранней регистрации слот стоил 54 евро. И покупки билетов на самолёт, их мы покупали у меня дома организованно. Потом купили проживание в **хостеле в Дюссельдорфе Backpackers Düsseldorf**.

Далее, было оформление шенгенской визы. Я делал немецкий шенген через визовый центр с Санкт-Петербурге, а Владимир и Олег делали финских шенген.

Марафон был 30 апреля 2017 года. Сам процесс подготовки к марафону мне давался тяжело, длительные кроссы свыше 22 км плохо влияли на мой организм. Программу, составленную тренером Смирновым я не выполнял по объёмам бега. Еженедельный объём бега, который требовал тренер, был 90 км, а я пробегал 60–70 км.

На путешествие в Германию я заработал самостоятельно. Помню, что во время поездки в Дюссельдорф у меня потерялся багаж. Было это при следующих обстоятельствах. Вылет у меня был в Санкт-Петербурге (Пулково) с пересадкой в Москве (Шереметьево), оттуда самолет на Дюссельдорф. Продолжительность полёта из Москвы в Дюссельдорф 3 часа 20 минут. Во время пересадки в Шереметьево мой багаж был потерян. А там было всё необходимое для старта (кроссовки, шорты, футболка, носки). О потере багажа я узнал в аэропорту Дюссельдорфа, когда не дождался своего чемодана.



Олег Горский, Владимир Ефимов и я.

Тем не менее, желание пробежать марафон в Германии у меня было велико, поэтому я стал искать выход. Шорты и футболку мне одолжил Владимир. Кроссовки я купил в Дюссельдорфе за 80 евро, трусы и носки тоже купил.



Наши десант из Череповца, России



Перед стартом боевой вид

Старт на марафоне мне тяжело дался. Погода была +14 градусов, идеальная для марафона. Финишировал я со временем 4:14:23, это мой личный рекорд на марафонской дистанции. Из нашей тройки атлетов из Череповца я прибежал последним, но зато финишировал, несмотря на обстоятельства.



Самым быстрым и выносливым из нас оказался Олег Горский, далее Владимир Ефимов и я замыкающий.

Поездкой в Германию, г. Дюссельдорф я был впечатлён, для меня это было вау!

Я бегал на стартах и другие дистанции 21,098 км, 10 км, 5 км, 5000 м, 3000 м. **Любимая моя дистанция 10 км.** Потому что, на этой дистанции можно за 40–45 минут выложиться без ущерба для здоровья.

Беговой клуб «Arsus»

Я перешёл в этот клуб из-за конфликта с тренером Смирновым. Было это в начале 2019 года.

Среда очень важна для человека. Она влияет на нас. Если вы хотите расти в каком-то спорте, то приходите в клуб, где занимаются этим спортом. Я пришёл в беговой клуб «ARSUS», потому что хотел расти в беге и с тренерами клуба Алексеем Сергеевым и Димой Улановым, мне было психологически комфортно.

В БК «Arsus» я бы хотел вспомнить 2 значительных старта для меня. Старт на дорожке 5000 м на стадионе «Металлург» в г. Череповец, август 2019 года и полумарафон 21,098 км в Ярославле, сентябрь 2020 года.



Беговой клуб «ARSUS», май 2019 года, основатели и лидеры клуба Алексей Сергеев и Дима Уланов (по центру), слева Александр Костромин, справа я

Я помню наши интервальные тренировки с Алексеем Сергеевым и Димой Улановым на стадионе Череповецкого фанерно-мебельного комбината. Моя техника бега улучшилась. С хорошим настроением я приезжал на тренировки.

Благодаря тренерам Алексею Сергееву и Диме Уланову мне удалось на дистанции 5000 м пробежать из 20 минут. Было это на соревнованиях Четвёртый мемориал памяти сильнейших легкоатлетов города Череповца и Вологодской области вместе с Открытым первенством города Череповца среди ветеранов на стадионе «Металлург» в августе 2019 года. На тот момент мне было 33 года.

Я

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.