

\*Бег \*ЗДОРОВЬЕ И \*Бег \*ЗДОРОВЬЕ \*

ОРГАНИЗАЦИЯ · ОПЫТ · МЕТОДИКА · СОВЕТЫ · КОНСУЛЬТАЦИИ

### В НОМЕРЕ

Более 800 любителей оздоровительного бега приняли участие в семнадцатом традиционном пробеге по Дороге жизни

В смоленском КЛБ «Надежда» разработана щадящая система подготовки к марафону, получившая название «марафон для немарафонцев»

В Таганрогском пединституте нашли эффективную форму укрепления здоровья студентов

Препараты из женьшения и других растений — прекрасные средства восстановления и повышения работоспособности

Мнение американских врачей-кардиологов о роли бега в противодействии факторам риска



Ни дождь, ни снег, ни слякоть не сломили упорства участников марафона по Дороге жизни



## МАРАФОН У ЛАДОГИ

■ В Ленинграде климат, особенно зимой, непредсказуем: гостеприимен. В этом сполна затяжную оттепель в один момент могут сменить метель и сильный мороз. Но стоит подуть Дороге жизни, съехавшиеся со всех краев нашей необъятной и опять заморосит и начнет градский климат неизменен: он

убедились участники семнадцатого традиционного пробега по Дороге жизни, съехавшиеся со ветру в другом направлении — всех краев нашей необъятной страны, чтобы вновь и вновь прокладывать снег. Лишь в одном ленинградском

тех, кто пал в Великую Отечественную за наше счастье и мирное небо над нашей головой, жива в сердцах детей и внуков. Их собралось ни мало ни много — более 800 человек. Правда, те, кто еще не готов бежать марафон, выбрали для себя дистанцию покороче — 10 км.

В прошлом году мужество участников было проверено 36-градусным морозом, нынешняя же зима приготовила очередной сюрприз: стартовали марафонцы в самый натуральный дождь, превративший Дорогу жизни от Ладоги в слякотную и разбитую. Затем эстафет-

ную палочку от него принял снег, вдруг поваливший обильно хлопьями где-то на 15-м километре, и, наконец, как в прекрасно написанном сценарии, на финише бегунов ждали ясная погода, светлое небо, на котором время от времени, словно контролируя ход борьбы, выглядывало почти весеннее солнце. Но ни дождь, ни снег, ни слякоть не смогли испортить атмосферу праздника, ко-

на победу, были главные действующие лица прошлогоднего марафона: монтажник треста «Мурманскпромстрой» Сергей Козлов, учитель из Терского Виталий Ковель. Но первым на финише оказался один из сильнейших марафонцев страны ленинградец Владимир Анисимов, показавший время 2:21.59. Вторым был Ковель — 2:24.39, третьим — Александр Рябов из Рязани — 2:27.12.

Ладоги, приветствуя бегунов. Именно поэтому дружные аплодисменты встречали каждого финишировавшего. А для них этот финиш тоже был большим праздником. Об этом говорили их отнюдь не изможденные, а радостные лица.

...Радостно улыбаясь, финишировал бегун под номером 176. Он поблагодарил на финише всех судей, шел улыбающийся, светящийся.

Когда мы знакомились, я спросил Антонова, что явилось причиной такого радостного настроения.

— Марафон — это всегда праздник. Для всех, кто выходит на старт. Это своего рода профессиональный праздник бегунов, которого все ждут. Особенно если организован он отлично, как это и было сегодня. Молодцы ленинградцы. Они поддержали своим отношением к марафону слыщущую в народе славу о Ленинграде как городе необычайной доброты. Все было организовано прекрасно, питания хватало на всех пунктах до последних километров дистанции. Очень доброжелательно поддерживала нас публика в поселках и деревнях. Прекрасно был организован митинг у памятника «Разорванное кольцо». Красивые значки вручались на финише.

Владимир Антонов приехал в Ленинград из Братска. 33 года. Председатель КЛБ «Надежда», который создан 4 года назад. Специально готовился к этому зимнему марафону, взял отпуск. Работает стерженщиком машинной формовки Братского завода отопительного оборудования. Владимир поведал мне интересную историю.

Работал он инструктором физкультуры на этом же заводе, звал, агитировал рабочих заниматься в КЛБ оздоровительным бегом, но слышал в ответ: «Поработай в нашем цехе, выдержи смену — ни на какой бег силы не хватят, да и не нужен он нам». И Антонов решил доказать, что бег и здесь может быть хорошим помощником, что он необходим, что он поможет активнее восстанавливать силы. Владимир пошел работать в цех. Работает уже целый год, работает прекрасно, сразу догнал всех опытных рабочих по выработке, а затем и превзошел, перекрыл их нормы. Одновременно активно продолжает заниматься и в КЛБ. И пример энтузиаста заразил, убедил многих. Уже несколько человек из цеха записались и

ходят после работы на занятия.

Такими же довольными после дистанции выглядели Рута Абрайтите, финишировавшая первой среди женщин, обошедшая 200 (!) мужчин — 3:28.50, и Арунас Станюлявичус из литовского городка Шакей — учительница математики и ее ученик из 10-го класса.

Рута увлеклась марафонским бегом, да и бегом вообще, всего три года назад, когда по распределению приехала в этот небольшой городок, где при школе существовал клуб любителей бега, которым руководит школьный учитель физкультуры. Ее увлечение стало столь серьезным, она так «заболела» марафоном, что ставит перед собой уже спортивные цели, участвовала в соревнованиях на Кубок СССР.

— Все. Есть девятнадцать! — громко сказал на финише 21-летний Сергей Ильин из Саратова. Это означало, что он закончил свой девятнадцатый марафон. Сергей — токарь одного из заводов Саратова, но рабочую спецовку он надел лишь осенью, после того как вернулся из армии. Солдат с благодарностью вспоминал там, далеко от родных мест, КЛБ «Пульс», где он занимался бегом под руководством известного в стране организатора Александра Яковлева. Потому что служить ему было гораздо легче, чем тем из его сверстников, для которых десятикилометровый марафон-бросок был чем-то из ряда вон выходящим. А у Сергея за плечами было уже не только восемнадцать марафонов, но даже «Звездный» пробег в 1983 году (ему было тогда 18 лет), где он занял 8-е место.

Черашний солдат финишировал и долго стоял перед дневником маленькой ленинградки Тани Савичевой. О чём были его мысли? О тех людях, что погибли в блокадном Ленинграде, о родственниках маленькой девочки, умиравших от голода на ее глазах?

А мне подумалось о том, что таким вчерашним и сегодняшним солдатам, которым, как и Сергею Ильину, под силу пробежать марафон, можно доверять самое серьезное дело, и они не подведут. Как не подвели те, чьей памяти был посвящен этот традиционный марафон, прошумевший над Ладогой в семнадцатый раз.

А. ПЕДЧЕНКО



Сильнейшим оказался  
ленинградец  
**Владимир Анисимов**

торая всегда присутствует на этом зимнем пробеге.

Попробовать силы в марафоне вышли 520 человек, гораздо больше, чем в прошлом году. Даже беглый просмотр старшего протокола говорил о том, что география развития марафона в стране чрезвычайно велика: от Бреста до Сахалина, от Воркуты до Асбеста. Так же широк был и возрастной диапазон участников. Самыми юными, впервые замахнувшимися на марафон, оказались школьники из г. Семёнова 16-летние Иван Абраев, Сергей Спиридов и Александр Подлесов. А самым пожилым — Георгий Чайковский из Николаева, которому уже за 70 лет. На счету ветерана таких пробегов уже более 60.

Среди тех, кто претендовал

но, безусловно, в таком виде состязания, как марафон, добрых слов заслуживает любой вышедший на старт и достигший финиша спортсмен. Ибо даже пробежать дистанцию 42 км 195 м — это уже сама по себе огромная победа, свидетельство несгибаемости духа, огромной силы воли. Свидетельство того, что человек ведет здоровый образ жизни, что он такой же активный труженик и в жизни и на работе, какой и на дорожке. Это очевидный факт, понятный каждому, кто пришел на финиш поболеть за марафонцев, кто выходил на трассу марафона по всей ее длине от