

рил, что труднее всего было отмахиваться от подбадривавших его многочисленных зрителей, непременно желавших помочь Янгу.

Самые протяженные этапы пробеги зарегистрированы в США. В 1928 г. трасса многодневки — 5510 км из Нью-Йорка в Лос-Анджелес — была поделена на этапы со средней протяженностью 66 км. На старт вышли 202 атлета, но к финишу добралось лишь немногим более пятидесяти. Победу одержал Пейн, который за 84 дня уложился в чистое время 573:04.34. На следующий год участники бежали в обратном направлении, но трасса была несколько длиннее — 5898 км. Победителем стал американец финского происхождения Сало, достигший финиша через 79 дней, а точнее, за 525:57.20. Средняя скорость при этом составляла 11,21 км в час.

В ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ РАЗ ПО «ДОРОГЕ ЖИЗНИ»

24 января на берегу Ладожского озера, у памятника «Разорванное кольцо», стартовал XIX традиционный марафон по «Дороге жизни». На этот раз к нему были допущены лишь мужчины в возрасте 18—50 лет. Всем остальным была предложена дистанция 10 км. Погода благоприятствовала бегунам — был солнечный день, около 10 градусов мороза, чистое без снега шоссе. На старт марафона вышло более 480 человек, на 10 км соревновались более 450 бегунов различного возраста.

Самым юным участником десятикилометрового пробега, чей результат — 59.32 — вошел в протокол, оказался одиннадцатилетний ленинградец Коля Цыганков. Но без грудного номера рядом с мамой преодолел дистанцию четырехлетний Сережа Тихонов. Два года он уже регулярно занимается бегом вместе со своими родителями в одном из ленинградских КЛБ.

Самым пожилым стал знакомый нашим читателям по многим публикациям Виктор Бунак из Курска — один из первых любителей оздоровительного бега, которому в прошлом году исполнилось 80 лет. Ветеран пробежал дистанцию с хорошим для своего возраста результатом — 58.44. Среди женщин 62-летняя Диана Матвеева из Перми не просто добежала, так сказать, статистом, но и сумела обойти 100 женщин и столько же мужчин! Ее результат — 47.11.

А победителем марафона оказался монтажник треста «Мурманскпромстрой» кандидат в мастера спорта Сергей Козлов, который на этой трассе побеждал в 1985 г., правда, тогда из-за сильных морозов дистанция была сокращена до 30 км.

Ленинград (24 января)

Дистанция 42 км 195 м. Абсолютное первенство.

1. С. Козлов 54 Мурманск 2:24.42; 2. С. Могильников 60 Краснотурьинск 2:25.09; 3. Е. Пягай 59 Тольятти 2:25.17; 4. О. Котляревский 62 Петрозаводск 2:29.59; 5. А. Будаев 65 Ленинград 2:31.20; 6. В. Ковель 47 Терскол 2:31.48; 7. С. Верховцев 55 Мурманск 2:31.58; 8. С. Демидов 55 Череповец 2:32.00; 9. В. Манилов 54 Ленинград 2:32.13; 10. В. Зайцев 63 Тольятти 2:33.39; 11. Н. Подволоцкий 53 Артемовск 2:33.40; 12. Ю. Скрипин 55 Киров 2:34.06; 13. А. Петров 57 Новгород 2:34.23; 14. А. Малышев 61 Череповец 2:34.37; 15. А. Никитин 58 Ленинград 2:37.26; 16. С. Федоров 65 Ленинград 2:37.53; 17. С. Павленков 57 Череповец 2:38.18; 18. А. Антипов 54 Краснотурьинск 2:38.26; 19. Г. Продан 60 Донецк 2:38.49; 20. А. Букин 57 Петрозаводск 2:39.30; 21. М. Авраменко 60 Архангельск 2:40.00; 22. С. Пономарев 50 Выборг 2:40.57; 23. Ю. Карташов 58 Мурманск 2:41.07; 24. А. Дурасов 58 Оренбург 2:41.17; 25. В. Михайлов 60 Оренбург 2:41.37.

Дистанция 10 км, мужчины. Абсолютное первенство.

1. А. Комисаренко 37 Тула 35.43; 2. Г. Шаламанов 35 Донецк 35.53; 3. В. Новиков 35 Фрязино 36.24; 4. В. Должиков 37 Ленинград 37.45; 5. Е. Ваганов 71 Пушкин 38.21; 6. О. Марков 71 Семенов 38.21; 7. В. Сальников 36 Ленинград 38.39; 51—60 лет. 8. А. Икко 71 Ленинград 38.52; 9. И. Мальцев 36 Мончегорск 38.58; 10. А. Спиридонов 37 Кишинев 38.59. 51—60 лет. А. Комиссаренко 37 Тула 35.43; 2. Г. Шаламанов 35 Донецк 35.53; 3. В. Новиков 35 Фрязино 36.24; 4. В. Должиков 37 Ленинград 37.45; 5. В. Сальников 36 Ленинград 38.39; 6. И. Мальцев 36 Мончегорск 38.58; 7. А. Спиридонов 37 Кишинев 38.59; 8. В. Конопляников 37 Ленинград 39.32; 9. В. Мыльников 37 Нарва 39.48; 10. Н. Шарынин 36 Череповец 39.53. 61—70 лет и старше. 1. И. Крохичев 28 Свердловск 39.50; 2. Ш. Вахитов 22 Ленинград 42.04; 3. Е. Миничкин 26

Чу 43.33; 4. Л. Малышев 28 Череповец 44.43; 5. Э. Готман 24 Арзамас 45.28; 6. А. Вагин 26 Запорожье 45.37; 7. Г. Чайковский 13 Николаев 46.20; 8. Ю. Андрающая 27 Ленинград 46.34; 9. А. Яшин 24 Куйбышев 46.36; 10. Н. Козырев 28 Андропов 47.00. Женщины. Абсолютное первенство.

1. Р. Козина 59 Тольятти 39.27; 2. Н. Колоскова 55 Петрозаводск 39.42; 3. Т. Крылова 61 Кола 41.30; 4. Л. Молчанова 49 Белгород 41.34; 5. Н. Давыдина 48 Тольятти 42.16; 6. С. Копылова 63 Караганда 42.22; 7. А. Никитина 67 Ленинград 43.25; 8. Н. Криницкая 57 Кишинев 43.50; 9. Н. Казакова 50 Пермь 44.00; Л. Семенова 45 Псков 44.07.

51—60 лет. 1. Э. Синимяэ 37 Таллин 48.54; 2. Л. Макаренко 36 Арзамас 50.51; 3. Л. Овчинникова 31 Череповец 53.00; 4. З. Пермакова 35 Серов 53.18; 5. Т. Демина 35 Таллин 53.29; 6. Т. Захарова 36 Ленинград 54.58; 7. Л. Суурсильд 34 Мустамяэ 55.20; 8. Р. Полякова 35 Андропов 56.24; Т. Платонова 38 Пермь 56.51; 10. Л. Ивченко 38 Львов 57.09. 61—70 лет и старше. 1. Д. Матвеева 26 Пермь 47.11; 2. Н. Шашенкова 27 Смоленск 52.27.



**БЕЛЬГИЯ:
ВСЕ ФОРМЫ
МАССОВОСТИ**

К числу практических достижений в развитии программ «Спорт для всех» в Бельгии принадлежат начатые в 70-е годы «семейные километры», «фит-о-метры», сборы здоровья. «Семейные километры» представляют собой состязания на размеченных трассах в общественных местах отдыха, парках, рассчитанные на участие в них семей из 3 или 4 человек — родителей с детьми. Каждый член семьи должен по условиям соревнований пройти или пробежать определенное количество метров в зависимости от возраста. В зачет семье идет либо общее количество метров, пройденное шагом или бегом, либо время, за которое пройденны определенные отрезки

пути в зависимости от желания семьи.

«Фит-о-метры» — это круги здоровья. Также в парке или лесопарке расположены трассы со станциями на ней, оснащенными спортивно — физкультурными снарядами. На каждой станции вывешены подробные инструкции для различных возрастных групп, так что любой участник, найдя свою группу, может выполнить доступные ему упражнения на данной станции. И если он пройдет все станции, расположенные на протяжении всего «фит-о-метра», он получит достаточную всестороннюю нагрузку на все группы мышц.

«Сборы здоровья» представляют собой опорные методические пункты, на которых собираются все желающие получить квалифицированную помощь, инструкцию по индивидуальным и групповым занятиям спортом. Впервые они стали возникать в 1975 г., имели несоревновательный характер, открыты для всех желающих. При организации занятий в опорных пунктах здоровья используются походы пешком с выполнением каких-либо заданий, езда на велосипеде, ориентирование.

Широкое применение нашел проект «мобильных спортивных команд». Эти команды представляют собой небольшие группы инструкторов по спорту, переезжающих из одного города в другой в специально оборудованных фургонах, в которых имеется необходимый инвентарь, учебно-методическая литература, рекламные проспекты, оборудование для того, чтобы на местах помочь организовать мероприятия по массовому спорту. Кроме того, в последнее время фургоны «мобильных команд» оборудуются специальной аппаратурой для проведения простейших тестов функционального состояния человека, таких, как измерение кровяного давления, жизненной емкости легких и др. После проведения тестов эти данные вводятся в ЭВМ, и тестируемый получает рекомендации по двигательному режиму, полезному ему.

Создание и деятельность таких команд позволяют несколько компенсировать имеющийся недостаток квалифицированных кадров, особенно в маленьких городах и сельской местности, где зачастую нет своих специалистов. Большую помощь «мобильные команды» оказывают в проведении массовых физкультурно-спортивных и игровых мероприятий. Эти специалисты, по существу, привозят маленький спортивный праздник. Приезжая в тот или иной город по предварительной договоренности с органами местной власти, которые заранее широко рекламируют и оповещают население города