

# ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

В НОМЕРЕ:

САМЫЙ МАССОВЫЙ  
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПРОБЕГ  
ПЬЕВОЙ РЕЖИМ БЕГУНА  
ОБЗОР НАУЧНЫХ РАБОТ О БЕГЕ



# БЕГ и ЗДОРОВЬЕ

Организация • опыт • консультации  
Советы • консультации

ЛЕНКИНЕРГИЯ

№ 11 89(76)



## ИСПЫТАЙ СЕБЯ БЕГОМ

(РЕПОРТАЖ С ТРАССЫ САМОГО  
МАССОВОГО ОТЕЧЕСТВЕННОГО  
ПРОБЕГА)

...Я его нашел неподалеку от телевизорской вышки ленинградского телевидения, что возвышалась над стартовым городком. Уже гасла спешащая сентябрьская вечерняя заря, за домами лежали сумерки, а здесь было светло от прожекторов. 10-летний мальчуган пристроился прямо на земле, напряженно глядываясь в фигуры людей, пробегающих мимо, которых выхватывал из темноты луч прожектора. Рядом лежали два небольших нестандартных металлических костыля. И хотя награждение должно было еще состояться назавтра, на футболке мальчугана уже красовалось несколько спортивных значков: клубные значки из разных городов, значок «Почетный железнодорожник», «Строитель БАМа». В руках у него был диплом пробега «Испытай себя». «Сколько ты, Миша, пробежал?» — спросил я мальчугана. Он молча протянул раскрытий диплом. В нем значилось: «Награждается Матвеев Миша, пробежавший 13 км за 3 часа».

Я думаю, организаторы, заказывая бланки почетных грамот и дипломов,

знали, что награждать придется не только «пробежавших», но и «прошагавших», и «проехавших» в инвалидных колясках. Но, очевидно, посчитали, что будет несправедливо подчеркивать очевидное. Потому что все — и инвалиды, и спортсмены — едини в одном: они вышли на трассу, где демонстрируется мужество, где нужно проявить всем одинаковые качества. И поэтому в почетном дипломе Миши Матвеева было написано «пробежавшего».

Я догнал его, когда Миша, быстро шагая на своих таких неказистых костылях, завершал свой первый пробный малый круг длиной 3 км. Он сосредоточенно шагал, словно не замечая того гула поддержки, который прокатывался по толпе, мимо которой он проходил. Он был собран словно скатая пружина. И по его лицу трудно было понять, насколько тяжело ему дается эта гонка, эта борьба с дистанцией. Потому что он привык к этой непрекращающейся борьбе со своим недугом в течение шести лет из своих неполных десяти. Мужественный мальчишка, неизвестно за что наказанный судьбой, но не сдающийся под ее ударами.

Тогда, вечером, мы разговорились, и я узнал историю Миши. В раннем детстве, когда ему было четыре года, ребята постарше во время игры на путях толкнули его случайно под колеса проходившего поезда. И он остался без одной ноги. С той поры маленькие неказистые тяжелые кости стали его неотлучными спутниками.

Миша живет здесь же, на улице Жени Егоровой, в доме, что как раз напротив ставшего традиционным места старта и финиша пробега «Испытай себя». И три года назад он долго и озадаченно смотрел с балкона, как собирались у него под окнами тысячи людей, как его сверстники в красивых маечках и трусиках радостно устроились на дистанцию. А потом он увидел у них в руках красивые спортивные награды: вымпелы, дипломы и значки. Он спустился вниз и подошел поближе, увидел вдруг, что едет по трассе среди бегущих какой-то человек в инвалидной коляске. И дрогнуло у него в груди сердечко: «А вот

хорошо бы и мне попробовать».

И он робко спросил у какого-то дяди с красной повязкой: «А можно мне?»

Я представляю себе, какова была его радость, когда ему разрешили, и он впервые в своей жизни вышел на дистанцию с номером на груди. И прошагал первые с своей жизнью спортивные 3 км. С той поры он стал самым большим приверженцем пробега «Испытай себя». Во второй год он сумел прошагать уже два круга — всего 6 км. И вот нынче Миша после маленького в три километра, уже замахнулся на большой круг — десятикилометровый. Он шагал по мостовой, а рядом с ним по тротуару бежали мальчишки, не останавливаясь, поддерживая его. Так они вместе и финишировали. Мишин подвиг послужил, я думаю, огромным нравственным уроком для многих сотен мальчишек, которые видели это.

С этого маленького эпизода мне хочется начать рассказ о необычном для нашей беговой практики соревновании, проводимом Выборгским районным спортом комитетом Ленинграда, ленинградским клубом любителей бега «Спартак» вот уже третий раз, потому что этот эпизод как нельзя лучше символизирует собой идею этих соревнований, призванных привлечь на тропы бега, тропы занятых физическими упражнениями тысячи советских людей самого различного возраста.

«Испытай себя» — предложили организаторы любому человеку, сделав старт открытым в течение суток. Каждый мог в любое время дня и ночи запросто прийти и пробежать любую дистанцию на вкус. И не один раз. Можно было стартовать любое количество раз по желанию. А о старте ночью я сказал не для красного слова — действительно было много желающих пробежать и поздно вечером, когда опустели от машин улицы, улегся дневной шум города. Или ранним воскресным утром, когда солнце только-только стало выглядывать из-за городских окон. А работники ленинградского телевидения, судьи пробега вышли на старт в четыре утра. «Хотелось не только «вкусить» ночных

бега, но и поддержать тех, кто не сходил с дистанции всю ночь, участвуя в суточном беге», — сказал Борис Вязнер — судья-информатор, неутомимо в течение суток держащий в курсе дела всех зрителей и участников.

В программе пробега было множество дистанций на любой вкус: самые многоопытные бегуны — а их набралось 58 человек — решили попробовать себя в суточном беге. Среди них было много уже известных в стране сверхмарафонцев. Сильнейшими оказались известные бегуны: 30-летний тренер по биатлону из Пензы Геннадий Грошев и 41-летний рабочий-аппаратчик из Казани Рустем Гиннатуллин. Они сумели пребежать по ленинградским улицам за 24 часа 250 км 800 м.

Более сотни бегунов проверили себя на «сотке». Сильнейшими здесь оказались студент Ленинградского института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта Сергей Каравасев, установивший рекорд трассы — 7:35.45 и брестчанка Татьяна Хомич, выигравшая эту дистанцию уже в третий раз подряд — 8:42.45. И если Сергей, что называется, спортсмен-профессионал, то вот спортивная судьба Татьяны любопытна.

25-летняя швея фабрики верхнего трикотажа из Бреста бегом занимается уже 6 лет, но не в спортивной секции, а в городском клубе любителей бега «Брест». Занимается не ради спортивных результатов, а ради здоровья. Ей очень нравится бегать, практичится заниматься в клубе с друзьями. А успехи, что пришли, — не самодельц. Но Таня раскрылась в беге, уже пробежала 21 марафон, третий раз — 100 км. И результаты неуклонно растут. В марафонском беге Таня вышла на уровень первого спортивного разряда, а на «сотку» — уже в лидеры среди женщин, уступая лишь немногим.

Отметим и результат победителя в марафоне Геннадия Щербакова из Ленинграда — 2:29.39.

И еще один необычный результат зафиксировали судьи, когда в 4 часа утра все-таки решили снять с дистанции 10-летнюю третьеклассницу Вику Косову из Саратова. К этому времени вместе с папой с небольшими перерывами и двухчасовым сном она сумела преодолеть за 14 часов 35 минут ровно 70 км! К этому факту можно отнести по-разному: можно возмутиться безжалостностью отца, сопровождающего дочь, можно восхититься подготовленностью и силой воли Вики, которая на вопрос, может ли она еще бежать, ответила: «Могла бы еще сколько угодно, да вот скучно стало». Давление ее после финиша было нормальным — 110/70. Во всяком случае, вполне возможно, что этим результатом заинтересуются издатели «Книги рекордов Гиннесса».

Но, собственно, суть пробега, его главная победа не в этих результатах,

не в часах, минутах, секундах, километрах. А в том количестве людей, что привлек к себе этот необычный пробег. А оказалось их за сутки, людей, вышедших на старт, более 50 тысяч! И это не цифра для липового отчета. За рекордами здесь никто не гонится, и организаторам не было необходимости перед кем-либо отчитываться. На старт посчитали для себя необходимым выйти практически все высшие военные учебные заведения, все спортивные школы. Учителя их обычных школ района увидели здесь прекрасную возможность приобщить своих питомцев к бегу и вывели всех на трассу. Отозвались все клубы любителей бега из Ленинграда, гости из более 100 клубов 60 городов страны.

На целые сутки стартовый городок на улице Жени Егоровой превратился в концертную площадку — здесь беспрерывно шли концерты самодеятельных и профессиональных творческих коллективов, беспрерывно разыгрывались лотереи, проводились благотворительные аукционы, шел сбор вещей, одежды для стариков, инвалидов, бездомных. Одна из главных функций пробега — благотворительность. Работали магазины, ларьки, продавалась спортивная обувь и одежда.

Акция, совместившая в себе элементы спорта, эстрады, народного гуляния, вылилась в грандиозное мероприятие, которое «вытащило» на улицы десятки тысяч ленинградцев.

Многие участники сетовали на то, что трасса проходит только лишь по улицам города, где движение (правда, отнюдь не интенсивное) не прекращается. «А почему не проложить ее через зеленый массив?», — задавали часто вопрос.

Но аргумент одного из организаторов — председателя КЛБ «Сpartak» О. Лося показался мне убедительным: «В парке дать возможность пробежать десятками тысяч человек практически невозможно из-за отдыхающих. Гораздо важнее, что бег на нашей трассе, проложенной в жилом массиве, проходит в буквальном смысле под окнами горожан и его воздействие от этого возрастает многократно».

Я пробежал по трассе один десятикилометровый круг и утверждаю: да, так оно и есть, такого количества зрителей собирает не каждый футбольный матч. И завершая скажу: опыт ленинградцев нужно распространить, такой пробег должен быть в каждом городе, имеющем беговые традиции и не имеющим таковых. Пропагандистский эффект пробега, аналогичного «Испытай себя», трудно будет переоценить.

А. ШЕДЧЕНКО  
(наш спецкорр.)



## НЕ ПРОСТО ВОДА

Перед каждым, кто серьезно занимается бегом, участвует в пробегах на сверхдлинные дистанции, встает один жизненно важный вопрос — как эффективнее бороться с обезвоживанием организма, с жаждой и усталостью, то есть что и когда пить. В последнее время к традиционным напиткам бегунов прибавляются все новые энергосодержащие жидкости, насыщенные углеводами и протеинами, производители которых рассказывают о поистине волшебных свойствах своих продуктов. Однако такое разнообразие еще более усложняет для атлетов задачу правильного выбора своего напитка. Поэтому группа американских исследователей решила помочь бегунам найти верные ориентиры. Конечно, многое из того, что буквально называют любителям бега США многочисленные компании, для наших людей пока недоступная роскошь. Однако некоторые советы заокеанских знатоков пригодятся и нам.

«Вода, возможно, самый необходимый элемент питания, но при этом им более всего пренебрегают», — считает Терри Енсен, эксперт по питанию Хьюстона, консультант Хьюстонского марафона. — Взрослый человек должен выпивать минимум 8 восьмиунцевых (унция — 28,3 г) стаканов воды в день». Енсен уверяет, что не следует полагаться только на чувство жажды и рекомендует выпивать от 8 до 16 унций воды перед занятиями, а затем во время тренировки каждые 15 минут от 3 до 6 унций.

«При потере вашим организмом 1—2 процентов воды происходит соответственное снижение ваших качеств. Этот один процент легко теряется уже после 45—60 минут бега», — уверяет доктор Джеймс Рипп, проводящий исследования в медицинском центре Массачусетского университета.

Тем, кто вместе с жидкостью хочет пополнить организм углеводами, специалисты предлагают обратиться к сокам, которые к тому же вкуснее, чем вода. В 8 унциях яблочного сока содержится 13 процентов углеводов, а в таком же количестве апельси-