

КАЛЕНДАРЬ-90 ДЛЯ ВETERANОВ

таты близких по возрасту людей, многие захотят попробовать свои силы.

О том, что соревнования нужны, мне говорили Людмила Хмелевская (ее энтузиазму, молодости, работоспособности можно только позавидовать, а ведь она, будучи в активном спорте, воспитала четверых детей), Дмитрий Константинов (заместитель директора Азэрийского керамического завода в Кохтла-Ярве), Ксения Николаева (преподаватель техникума в Кишиневе, 6 раз пробежавшая 100-километровые пробеги) и многие другие. В Ленинграде активную работу среди ветеранов ведет олимпийский чемпион Юрий Тармак, у них много идей и предложений — организовать матчевые встречи, выпускать свою газету, начать издательскую деятельность. Активны в этом вопросе и ветераны Латвии, у них есть свой комитет, свои большие соревнования.

Отметим прекрасную организацию соревнований в Клайпеде, спонсором которых было городское Управление торговли.

Собравшись вместе после соревнований, участники обудили дальнейшую судьбу ветеранского движения. Главный вывод: оно должно развиваться по всей стране. И внесение ветеранских соревнований во всесоюзный календарь даст этому толчок.

А на трибунах во второй день состязаний многие собирались вокруг Вадима Маршева и переписывали адрес организаторов чемпионата Ев-

Февраль	Открытый чемпионат Клайпеды в помещении	Клайпеда
Март	Открытый чемпионат Ленинграда в помещении	Ленинград
3—4		
17—18	Открытый чемпионат Москвы в помещении	Москва
Май	Открытый чемпионат Ленинграда	Ленинград
23—24		
Июль	Открытый чемпионат Харькова	Харьков
6—7		
21—22	Открытый чемпионат Москвы	Москва
Август	Всесоюзные соревнования	Брянск
4—5		
Сентябрь	Кубок СССР	Клайпеда
8—9		

ропы среди ветеранов, который состоится в будущем году в Будапеште. Естественно, никакого отбора в команду не будет, так как соревнования личные и приглашают всех желающих.

Даем этот адрес и мы:
 O. V. A. SE. Igrenui Ferenc,
 1117, Budapest. Bogdanfi Ut. 10.
 Ungaria
 Адрес туристической компании:
 ОТП — Penta Tours Ltd.
 1051, Budapest,

Bajcsy — Zsilinszky Ut, 12.
 Ucount no: MNB.
 218—98055 ОТП, V 6149—6
 И большая просьба — пишите нам, что вы думаете о спорте для ветеранов, а мы обещаем рассказать о мировых достижениях, о том, как в нашей стране развивается это движение.
 Клайпеда — Москва Л. ВОЛОШИНА
 (наш спецкор)

VIII ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВETERANОВ

Юджин (США) (20 июля — 8 августа)

МУЖЧИНЫ. 100 м. 40 — Э. Харт (США) 10,87; 45 — В. Тадеуш (США) 11,49; 50 — Д. Кен (Вбр) 11,89; 55 — Р. Тейлор (Вбр) 11,89; 60 — М. Петер (ФРГ) 12,36; 65 — Э. Клайман (ФРГ) 13,52; 70 — Д. Пейтон (США) 13,28; 75 — Т. Юиши (Яп) 15,30; 80 — Н. Гагерколь (Австрал) 15,63; 85 — Ч. Бут (Австрал) 16,98; 90 — Ван Чин Чан 23,15; 200 м. 40 — Э. Харт 21,74; 50 — Р. Аустин (Австрал) 22,88; 55 — Р. Тейлор 23,03; 70 — Д. Пейтон 27,09. 400 м. 40 — Д. Кинг (США) 48,44. 800 м. 50 — А. Бедфорд (Австрал) 2.00,40; 60 — Д. Торнбулл (Н. З.) 2.14,53. 1500 м. 40 — В. Вильсон (Кен) 3.49,47; 50 — А. Бедфорд 4.08,09; 60 — Д. Торнбулл 4.28,66. 5000 м. 40 — В. Вильсон 14.26,43; 60 — Б. Чеаре (Ит) 16.36,99; 70 — Д. Гилмор (Австрал) 18.46,62. 10 000 м. Д. Макнамара (Ирл) 32.13,65; 70 — Д. Гилмор 38.49,25; 80 — Э. Бивам (США) 45.38,79. 300 м с/б. 50 — Г. Мюль-

лер (ФРГ) 39,96; 60 — Д. Гринвуд (США) 43,49; 400 м с/б. 40 — Д. Кинг США 52,76. Ходьба 20 км. 45 — Л. Волкер (США) 1.32,42; 50 — М. Дикинсон (Австрал) 1:37,57. Длина. 50 — П. Периклес (Порт) 6,11. Высота. 40 — П. Дусан (СФРЮ) 2,01; 55 — О. Ниеми (Финл) 1,77; 60 — Д. Жилькрист (США) 1,66. Шест. Р. Томашек (ЧССР) 4,00. Тройной. 40 — М. Тифф 15,70. Ядро. 50 — Э. Колмель (ФРГ) 16,05. Диск. А. Ортер (США) 62,74; 70 — Мак Дермот (США) 42,10; 85 — Д. Самсборн (США) 20,34. Копье. 40 — Я. Зирнис (СССР) 71,10; 80 — Б. Карстен (Чили) 27,04. Десятиборье. 40 — Р. Харвей (США) 7724; 55 — И. Сапанен (Финл) 7682; 65 — П. Пентилла (Финл) 7628. **ЖЕНЩИНЫ.** 200 м. 40 — Ф. Рашкер (США) 24,84; 80 — Б. Хильшер (ФРГ) 45,27. 400 м. 60 — Э. Купер (Австрал) 1.09,00. 1500 м. 40 — Ю. Дэйли (Австрал) 4.37,65; 70 — Б. Тиблинг (Шв) 6.49,27. 5000 м. 45 — Д. Колман (США) 17.45,03. 10 000 м. 40 — Э. Рап (Ндрл) 36.17,36; 55 — И. Морнион (США) 40.37,13. Ходьба 10 км. 40 — В. Седлак (США) 50,47; 60 — О. Мейер (ФРГ) 59,20. Высота.

40 — И. Благоева (НРВ) 1,67; 50 — Т. Ченчик (СССР) 1,45; 70 — М. Вовермаейр (США) 1,04. Длина. 55 — Э. Кшениньска (ПНР) 4,60; 60 — Р. Петерсон (Н. З.) 4,30. Ядро. 45 — М. Томас (Австрал) 11,79; 60 — М. Кам (ФРГ) 10,89; Диск. 40 — П. Сандорн (ВНР) 55,46; 55 — Р. Храйме (Вбр) 40,86. Копье. 40 — Н. Беязк (ВНР) 45,87.

I ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ ВETERANОВ

Клайпеда. Стадион «Жальгирис» (9—10 сентября)
 Главный судья — И. Поцюс (Клайпеда), судья республиканской категории
МУЖЧИНЫ. I группа — 40—44 года; II — 45—49; III — 50—54; IV — 55—59; V — 60—64; VI — 65—69; VII — 70—74; VIII — 75—79. В технических результатах приводим только нижний предел возраста.
 100 м. 40 — С. Сауляк (М) 11,4; В. Бекесов (Клг) 11,4. 45 — В. Кибе (Трт) 12,2. 50 — Э. Аккаль (Трт) 12,1. 55 — Д. Константинов (К-Я) 13,0.

60 — Н. Метелкин (Кстр) 13,0. 70 — Ф. Пятков (Стр) 15,5; С. Кузнецов (М) 15,5. 200 м. 40 — В. Зезетко (Мн) 23,7; В. Бекесов (Клг) 23,7. 45 — В. Кибе (Трт) 24,5. 50 — Э. Григорян (М) 25,5. 55 — П. Седов (Кр) 28,5. 60 — Н. Метелкин 27,0. 65 — Ю. Галицкас (Пнв) 31,7. 400 м. 40 — А. Дружинин (Клг) 54,0; А. Вратчиков (М) 55,2. 45 — А. Чайковский (Пнр) 57,0. 50 — М. Нурмахметов (Тлт) 1.00,0. 55 — В. Лыков (Х) 1.10,0. 60 — Н. Метелкин 1.04,5. 65 — Ю. Галицкас 1.13,3. 800 м. 40 — М. Ганин (Выкса) 2.05,5. 45 — В. Помощников (М) 2.12,5. 50 — В. Каталиков (Тлт) 2.10,2. 55 — В. Швамбарис (Шл) 2.38,5. 60 — Л. Кучер (Кш) 2.31,6. 1500 м. 40 — А. Дружков (Кстр) 4.08,4; М. Ганин 4.08,4. 45 — К. Сакалаускас (Клг) 4.32,3. 50 — И. Роотси (Трт) 4.23,4. 55 — Г. Демин (М) 4.51,7. 60 — Л. Кучер 5.06,8. 65 — О. Ритсон (Трт) 6.30,5. Ф. Пятков 7.13,7. 75 Н. Костылев (Л) 6.46,5. 5000 м. 40 — А. Дружков 15.57,7. 45 — И. Савкин (Тлт) 16.04,1. 50 — И. Роотси 16.50,3. 55 — Г. Демин 17.21,2. 60 — А. Князев (Мн) 19.13,0. 75 — Н. Костылев 26.46,8. 10 000 м. С. Урки-

кис (Вл) 32,51,5. 45 — И. Савкин 33,09,7. 50 — Г. Сицкий (Л) 34,56,0. 55 — А. Туменас (Клп) 36,13,0. 60 — А. Князев 39,18,0. 70 — П. Смирнов (Егорьевск) 50,28,0. 110 м с/б. 40 — Ю. Адамов (Актб) 16,2. 45 — П. Паало (Трт) 16,2. 55 — А. Силлари (Трт) 22,5. 300 м с/б. 50 — В. Маршев (М) 46,1. 55 — П. Седов 50,2. 80 — Г. Субботин (М) 50,9. 65 — Ю. Галицкас 59,4. Ходьба 5 км. 40 — С. Житкевичюс (Пнв) 24,55. 45 — О. Парумс (Мецава) 24,09. 50 — З. Ирбе (Р) 24,14. 55 — В. Лыков (Х) 24,08. 65 — В. Олеров (Иж) 26,42. 70 — П. Смирнов 37,54. Высота. 40 — В. Заняускас (Клп) 1,70; Ю. Адамов 1,70; Ю. Тармак (Л) 1,60. 45 — А. Тимофеев (Р/Д) 1,80. 50 — В. Кузьмин (Ул) 1,50. 55 — О. Ниemi (Финл) 1,65. Шест. 45 — Г. Близицево (Х) 4,00. 50 — Н. Костенко (Л) 3,90. 55 — М. Кирм (Эстония) 2,90. Длина. 40 — С. Сауляк 6,60. 45 — П. Паало 5,93. 50 — Э. Аккель 6,03. 55 — О. Ниemi 6,33. 60 — Х. Тейманн (Трт) 2,52. 70 — Ф. Пятков 3,45. Тройной. 40 — В. Вирюков (Л) 12,01. 45 — А. Тимофеев 11,70. 55 — В. Филиппов (Л) 10,02. Ядро. А. Варышников (Л) 16,08. 45 — Ю. Эрм (Трт) 12,95. 50 — А. Пылдса (Трт) 13,74. 55 — И. Мажейка (Клп) 11,30. 60 — Х. Янсонс (Латвия) 9,68. 65 — А. Рандма (Трт) 13,19. Диск. 40 — А. Таммерт (Трт) 38,50. 45 — Ю. Эрм (Трт) 40,30; Г. Близицево 35,78. 50 — К. Вильчинскас (Клп) 44,84. 55 — У. Рейник (Тл) 37,22. 60 — У. Хансон (При) 38,64. 65 — А. Рандма

(Трт) 38,64. Кошье. 40 — Н. Крашенинников (Петрозаводск) 65,12. 50 — А. Стасюк (Мн) 46,68. 55 — А. Силлари 35,78. 60 — Х. Янсонс 21,75. 65 — Ю. Галицкас 34,54. ЖЕНЩИНЫ. I группа — 35—39 лет; II — 40—44; III — 45—49; IV — 50—54; V — 55—59; VI — 60—64; VII — 65—69. 100 м. 35 — К. Лотова (Г) 13,3. 40 — Н. Ложкина (Загорск) 12,6. 45 — Н. Сединкина (Химки) 14,2. 50 — М. Гришане (Добеле) 15,4. 60 — М. Мойкина (Л) 15,7. 200 м. В. Царева (Клп) 26,9. 40 — Н. Ложкина 26,5. 45 — Н. Сединкина 29,8. 50 — А. Аавик (Хаапсалу) 32,8. 60 — М. Мойкина 33,2. 400 м. В. Царева 1,01,4. 40 — Н. Давыдкина (Тлт) 1,06,4. 50 — Т. Мерзликина (Р) 1,15,7. 60 — К. Николаева (Кш) 1,24,9. 800 м. 35 — А. Витинце (Лиепая) 3,04,8. 40 — Н. Давыдкина 2,36,1. 50 — Т. Мерзликина 2,49,8. 55 — С. Новодворец (Мн) 3,46,7. 60 — К. Николаева 3,21,3. 1500 м. 40 — Н. Давыдкина 5,12,8. 45 — Л. Волхонская (Клп) 5,30,9. 50 — Т. Мерзликина (Р) 5,27,0. 55 — С. Новодворец 7,32,3. 60 — Н. Науменко (М) 6,03,9. 3000 м. 40 — Т. Иванова (М) 13,37,6. 45 — Л. Волхонская 12,02,3. 50 — Т. Мерзликина 11,19,8. 60 — Н. Науменко 13,35,5. 400 м с/б. 35 — О. Демьянченко (Л) 1,10,9. Высота. 35 — Л. Руссу (М) 1,60. Длина. 35 — Л. Руссу 5,32; К. Лотова 5,30. 50 — М. Гришане 4,12. Ядро. 35 — С. Мельникова (М. о.) 16,40. 40 — В. Кяршулене (Вл) 12,65. 45 —

Л. Хмелевская (Мн) 11,35. 50 — Т. Данилова (Л) 13,70; Т. Ченчик (М) 11,47. 55 — А. Иванова (М) 13,02. 65 — Н. Кутти (Трт) 7,77. Диск. 35 — С. Мельникова 47,60. 45 — Л. Хмелевская 44,74. 50 — Т. Данилова 45,38. 55 — А. Иванова 35,82. 60 — В. Галицкене (Пнвж) 20,86. 65 — Н. Кутти 19,90. Кошье. 35 — Х. Нукки (Хаапсалу) 25,30. 40 — Я. Путинене (Клп) 44,80. 60 — В. Галицкене (Пнвж) 22,06.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОШИЦКИЙ МАРАФОН МИРА

г. Кошице (ЧССР) (27 сентября)

МУЖЧИНЫ. 42 км. 195 м. К. Давид (ЧССР) 2:18,39; И. Левтеев (СССР) 2:18,52; А. Вычужанин (СССР) 2:18,57; Лью Ок Чен (КНР) 2:19,37; Ю. Порохов (СССР) 2:19,55; В. Буковьян (ЧССР) 2:22,08; А. Нойвирт (ЧССР) 2:22,15; И. Вломфилд (Вбр) 2:22,16; М. Цабел (ГДР) 2:22,25; Ю. Пушко (СССР) 2:22,37.

ОТОВСЮДУ О РАЗНОМ

ИСЧЕЗЛИ МАРАФОНЦЫ

Мужской марафонский бег в стране марафонцев США переживает кризис. Такой диагноз был вынесен в прошлом году после незавидных результатов

атлетов США на Олимпийских играх и в крупнейших коммерческих марафонах.

Американцев огтеснила могучая волна зарубежных бегунов. Некоторые специалисты видят причину этого упадка в том, что американцы недостаточно упорно тренируются. Так, по словам британского марафонца Майка О'Рейли, тренирующегося в США с группой таких же приезжих, как и он, с ними не готовится ни один американец. «Они придут, раз попробуют, как следует выложатся на тренировке, и второй раз их уже не увидишь». Свое объяснение дает Боб Брайт, директор Чикагского марафона: «Слишком много денег можно на нас выиграть и в беге на более короткие дистанции. Если есть возможность зарабатывать каждую неделю по паре тысяч долларов в стартах на 10 000 метров, они и будут бегать на эту дистанцию. Надежда лишь на то, что кто-то, начав с 10 000 метров, захочет подняться выше».

СВОИ КАЛЕНДАРЬ

«Они предпочитают состязаться не за медали, а за конвертируемую валюту», — говорили о Карле Льюисе и его олимпийском соратнике Джо Делуоче в минувшем сезоне. Действительно, эти овеянные славою олимпийские чемпионы проявили удивительное равнодушие и к зимнему чемпионату мира, и к перспективе выступления на Кубке мира. Зато Льюис стал постоянным героем телерепортажей с различных коммерческих состязаний.

этом сохраняем ноги прямыми, вытянутыми. Спина, таз, ноги по возможности должны находиться в одной плоскости. При «уходе» таза назад теряется эффективность растяжки мышц ноги и спины. Сохраняем позу на выдохе (2—3 с). Затем медленно на выдохе возвращаемся в исходное положение и расслабляем мышцы. После паузы (20—30 с) повторяем позу в другую сторону.

Помимо тонизирования мышц ног и спины этой позой снимаем боли в спине, шее.

Упражнение 3. Наклон в сторону со скручиванием.

И. п. — то же, что и в упражнении 1.

На паузе после вдоха поднимаем руки через стороны вверх до уровня плеч, ладони параллельны полу. Ноги расслабляем значительно шире плеч, стопы параллельны друг другу. На выдохе наклоняемся вперед в сторону. Например, левой рукой пытаемся достать правую стопу, т. е. как бы скручиваем позвоночник. На паузе после выдоха задерживаемся в позе. На выдохе плавно возвращаемся в исходное положение, расслабляя мышцы.

Основное назначение то же, что и в предыдущем упражнении, но оно усиливает кровообращение в нижней части спины.

Упражнение 4. Наклон вперед.

И. п. Ноги на ширине плеч или немного шире, спина прямая, вдох. На паузе после вдоха наклоняемся вперед, стараясь держать спину прямой, т. е. пытаемся сделать наклон не за счет поясницы, а за счет тазобедренных суставов. Дойдя до крайнего положения в наклоне за счет сгибания спины наклоняемся еще далее вперед, как бы пытаемся положить голову на колени, в точке максимального наклона (у каждого своя) задержаться на 2—3 с после выдоха. Плавно принять исходное положение на выдохе, расслабиться, отдохнуть.

Упражнение сильно тонизирует мышцы задней поверхности ног, живота, растягивает мышцы спины, улучшает подвижность поясницы. Для большинства бегунов это упражнение надо выполнять очень осторожно, т. к. поясница у многих «забита».

Упражнение 5. Прогиб назад.

И. п. Ноги на ширине плеч или чуть шире, руки опущены, спина пря-

мая. Вдох. Затем на паузе либо поднимаем руки вверх перед собой до вертикального положения, либо ставим на поясницу.

На выдохе прогибаемся назад, стараясь ноги держать прямыми, т. е. за счет поясницы. Сохраняем позу (2—3 с). Упражнение заканчиваем плавным выдохом из прогиба и медленным вдохом.

Считаю, что большинство занимающихся будет испытывать большие трудности с выполнением упражнения, т. к. это упражнение режет всех остальных включается в различные зарядки.

Все остальные описанные упражнения могут приносить облегчение, повышать подвижность в пояснице лишь в тех случаях, когда выполняются регулярно. Тем, у кого есть отложения солей, боли в спине, необходимо быть крайне осторожными и не спешить делать сложные упражнения. Настоячивость в достижении цели не должна смешиваться с необдуманностью и слепым копированием.

Зеленоград

К. ЯЦЕНКО,
председатель ЮКЛВ «Здоровье»