



Даже по признанию самих ультрамарафонцев дистанция 100 км - это граница физических и психических возможностей атлета, дальше бег превращается в самоистязание. Очень близко к этому пределу подошел победитель состоявшегося 4 мая в Москве чемпионата мира на 100 км россиянин Константин Санталов, который в третий раз завоевал звание самого выносливого человека в мире. Дистанцию он преодолел за 6:32.41.

Он с великим трудом «доплыл» до финиша, преодолевая судороги, схватывавшие травмированную правую ногу. У серебряного призера Ярослава Яницкого из Польши после 75-го километра тоже возникли неприятности с ногой, в итоге он отстал на три минуты.

По словам Санталова, гон-

На трассе московского чемпионата мира в беге на 100 км Константин САНТАЛОВ из Подмосквья (№ 1) в третий раз завоевал звание сильнейшего сверхмарафонца планеты



# Характер важнее здоровья

## Российские бегуны - сильнейшие в мире на дистанции 100 км

ка, состоявшая из 20 кругов по 5 км, закончилась после первой половины дистанции. Несколько лидеров ушли в отрыв, и дальше они заботились лишь о

том, чтобы под жарким солнцем при ураганных порывах ветра добежать до финиша. И тренеры кричали им вслед, умоляя: «Потерпи еще!» После того, как сошли двое наших атлетов и начал заметно прихрамывать Константин Санталов, российские наставники стали проявлять беспокойство за то, чтобы довести до финиша по крайней мере трех своих бегунов, по результатам которых подводились итоги командной борьбы.

- Если бы это были простые соревнования, то я еще бы подумал, продолжать бег или сойти, - говорит чемпион. - Но здесь все-таки защищал честь страны

и обязан был пересилить себя. Бежал на износ. В любом случае я бы выиграл, лишь бы окончательно не свело ногу. До 97-го километра опасался, что не выдержу. Повороты тяжело давались, когда на вираже приходилось выворачивать ногу. На стопах натер огромные мозоли.

За время бега чемпион мира выпил более 15 литров воды. Он считает большим преимуществом способность своего организма быстро усваивать питательные вещества, поступающие вместе с жидкостью.

Российские бегуны Константин Санталов, Алексей Круглов и Михаил Кокорев одержа-



**Валентина ШАТЯЕВА**  
стала чемпионкой  
мира во второй раз

ли и командную победу. А среди женщин победила Валентина Шатяева. Спортсменка из Саратова затратила на 100 км 7:33.10. Ее главная соперница из Англии сошла с дистанции после 20-го км, и Валентине пришлось терпеть в одиночку. После 80 км она встретилась уже со знакомым ощущением неимоверной тяжести бега, когда захотелось все бросить и сойти с дистанции. Вот почему главное значение, по ее мнению, для ультрамарафонцев имеет характер, он даже важнее здоровья, когда нужно заставить пересилить себя и не дать послабления.

- Никто не поддержал мой бег и от этого немного обидно за такую «легкую» победу, - говорила Валентина после финиша, она уже второй раз завоевала титул чемпионки мира. Вместе с ней командное первенство среди женских команд завоевали Елена Сидоренкова и Валентина Ляхова.

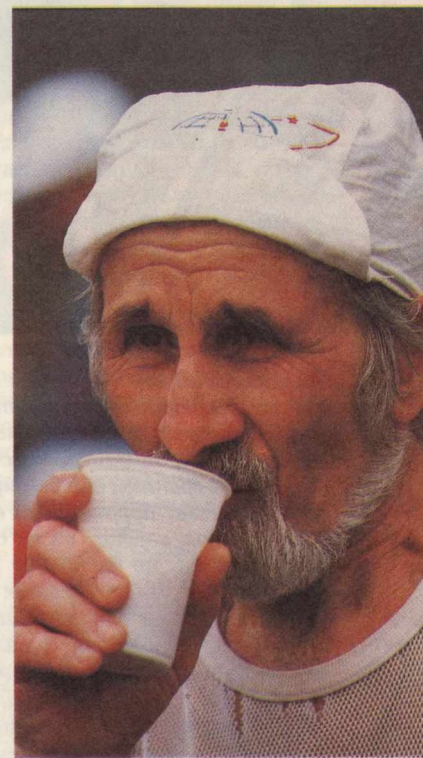
Нельзя сказать, что эти бегуны испытывают особую любовь к своему мучительному увлечению, требующему не только сверхусилий на состязаниях, но и очень объемных тренировок. За неделю Валентина Шатяева набегает 160-200 километров, в день - от 25 до 30. Просто бег на 100 км получается у них лучше всего остального. Ведущие российские ультрамарафонцы - профессионально занимаются этим бегом, получая возможность заработать себе на жизнь. Они редко соглашаются выступать на дистанциях, не входящих в разряд сверхмарафонских, и уверены, что их бег ничуть не хуже того, что мы видим на дорожке стадиона. Но поскольку в России сверхмарафон не приобрел пока достаточной популярности, основная соревновательная деятельность таких бегунов проходит за рубежом. Она складывается из почти что традиционных ежегодных стартов на чемпионатах мира, Европы, в южноафриканском пробеге «Комрадс» и на коммерческих состязаниях в Европе.

Накануне чемпионата возник вопрос о точности измерения трассы. Все вспомнили неудачный опыт стокилометрового



пробега в подмосковном Калининграде, когда Константину Санталову не засчитали мировой рекорд из-за того, что ИААФ не получила надлежащих документов по измерению трассы. В этот раз проверка проводилась под надзором официального измерителя ИААФ, и дистанция была подкорректирована на пару метров. Однако неблагоприятные погодные условия не позволили атлетам приблизиться к рекордным показателям.

**Николай ИВАНОВ**



## ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЧЕМПИОНАТ МИРА В БЕГЕ НА 100 км

#### МОСКВА (4.05)

**Мужчины.** К.САНТАЛОВ 6:32.41; Я.Янички (Пол) 6:35.40; А.КРУГЛОВ 6:36.13; М.Вандерлинден (Белг) 6:38.55; С.Козлов (Бел) 6:41.03; Ю.СТАРИКОВ 6:44.10; М.Зоммер (Герм) 6:44.30; Ф.ЗАРИПОВ 6:44.56; Н.БУСКАРОВ 6:47.39; Л.Ябанга (ЮАР) 6:48.27; М.КОКОРЕВ 6:49.03; Р.Кроуфорд (ЮАР) 6:49.45; Я.Вандендрис (Белг) 6:50.30; И.Сакович (Бел) 6:58.58; С.Мур (Вбр) 7:02.00; С.Аккерман (ЮАР) 7:04.06; ...19. А.Осипов (Укр) 7:10.37; 22. С.Москвин (Укр) 7:14.19; 27. А.КАЗАНЦЕВ 7:19.58; 30. И.ПАНЫКОВ 7:25.52.

**Командный зачет. РОССИЯ** (сумма времени трех первых участников) 19:57.47; ЮАР 20:42.18; Польша 21:02.16; Белоруссия 21:06.07; Германия 21:36.13.

**Женщины.** В.ШАТЯЕВА 7:33.10; Л.Медоуз (Авсл) 7:46.27; Е.СИДОРЕНКОВА 7:48.25; В.ЛЯХОВА 7:53.14; Ю.Филиппин (Герм) 7:53.27; И.Петрова (Бел) 8:01.15; А.Дрешер (Герм) 8:02.10; С.Бьюкс (ЮАР) 8:10.37; К.Кларк-Сетнес (США) 8:14.30; Р.Ботцон (Герм) 8:23.24; Н.Коваль (Бел) 8:33.22; П.Литгоу (ЮАР) 8:34.11; ... 17. Ф.ПИМАЕВА 8:43.31; 22. И.КОВАЛЬ 9:17.29.

**Командный зачет. РОССИЯ** 23:14.49; Германия 24:19.01; Украина 25:54.10; США 26:41.26.



# Устоять на ногах

Уникальный бегун рассказывает о своей необыкновенной профессии

Трехкратный чемпион мира в беге на 100 км россиянин Константин САНТАЛОВ ставит над собой уникальный эксперимент, познавая на собственном опыте границы сил бегущего человека. Человек, пораженный врожденным пороком сердца, он не ощущает своего недуга, по несколько раз в год уходит в сверхмарафонские пробеги, бросает себя на растерзание суточному бегу, побеждает в самых престижных коммерческих многодневных гонках. Он сделал бег своей профессией и гордится тем, что может заработать таким способом на достойную жизнь себе и своей семье. Последний беговой подвиг Константин совершил 4 мая на чемпионате мира на 100 км в Москве, где после первых десяти километров ему пришлось бежать, превозмогая боль травмированной ноги. Для победы ему понадобились шесть с половиной часов.

**Т**ак что же такое сверхмарафонский бег, где здесь кончается спортивное состязание и начинается изнурительная битва с самим собой?

Уже сложилось восприятие марафона как предельной состязательной дистанции. Но если пловцы сегодня проводят чемпионаты мира на 25 километров, а этапы велосипедистов достигают 250 километров, то

состязание в беге на 100 километров выглядит вполне естественным. На дистанции 100 километров я веду нормальный соревновательный бег, хотя его скорость ниже, чем на марафонской дистанции. Суточный бег - совсем иное дело. Его трудно назвать бегом. Идет борьба со своей усталостью, с болями в связках. Нужно просто устоять на ногах, перебороть себя. После 8-9 часов бега пропадают всякие признаки состязания, и начинается самоистязание. Для меня эта граница пролетает на рубеже 120-130 километров.

**Что происходит с вами во время бега, каким образом удается подавлять усталость на протяжении многих часов?**

Я научился медитировать, отключаться. Бывает, делаю открытия, узнаю, насколько способен терпеть. Суточный бег всегда приносит страдание. Ноги не разгибаются, мышцы перестают работать, и тогда ты пытаешься их «разогнать». Такой длинный бег - это уже на грани сумасшествия. Спасает короткий отдых. После восьми часов ложусь и час отдыхаю, делаю массаж, потом выхожу и стараюсь все же поддерживать более высокий темп, чем у других. Случается, не складывается бег, ты ломаешься и думаешь о том, чтобы сойти. Но глянешь по сторонам и замечаешь, что соперники тоже не в лучшем состоянии. Тогда решаю, что еще можно потерпеть и не схожу с дистанции.

**Что подтолкнуло вас на освоение суточного бега?**

Когда еще только начинал бегать на сверхмарафонские дистанции, прочитал о том, что есть еще и суточный бег. И вот с приятелями при застолье поспорил, что за сутки пробегу триста километров. Но мировой рекорд до сих пор равен 293 километрам. А мой личный пока - 260 километров, но при его установлении в 1993 году я бежал не на результат, а хотел победить и взять приз в четыре тысячи долларов, тогда это были для нас хорошие деньги. Сейчас хотим в конце октября в Испании организовать пробег с идеальными условиями

для бега, собрать всех сильнейших в курортной зоне, в тени.

**Константин не так уж редко вам приходится сходить с дистанции.**

Схожу, когда понимаю, что бег не выходит. Это было раз десять. Когда после половины дистанции замечаешь, что бег не сложился, то лучше его прекратить. Конечно, на ответственных состязаниях, таких как чемпионат мира, держусь до конца. В рядовых стартах здоровьем не рискую. Стараюсь разобраться в себе, штудирую биохимию, анатомию.

**В прошлом году на четыре года за применение допинга был дисквалифицирован российский сверхмарафонец Вячеслав Кораблин. Пробу взяли после бега на 100 километров во Франции. Выходит, и ваши коллеги злоупотребляют стимуляторами.**

Глупее ничего не придумаешь, как принимать допинг в сверхдлинном беге. Я понимаю, когда к стимуляторам обращаются стайеры, средневики. Но мы-то двигаемся в аэробной зоне, и в организме происходят совершенно иные процессы. Пей жидкость, подкрепляй силы на питательном пункте, и больше ничего тебе не нужно. Не понимаю тех, кто принимает допинг. Фармакологию вообще не признаю.

**Марафонцев тоже довольно много среди пойманных допингконтролем за последнее время.**

Да, к сожалению. Не так уж редко сильнейшие бегуны не обходятся без каких-либо стимуляторов. Это я говорю, основываясь на достоверных источниках. Для достижения высокого результата все что-то принимают, но кого-то ловят, кого-то нет. Как раньше в советской сборной делали? Во время подготовительного периода где-то прятались и тренировались на курсе инъекций ретаболила. Это было нормой, такой была наша спортивная политика. А когда выезжали на соревнования, всех проверяли и давали разрешение выступать за рубежом.

**У вас явно не самые приятные воспоминания о временах выступлений за сборную СССР.**

Выступал за молодежную сборную Союза, бегал марафон. Сейчас лучше. Сам себе хозяин, если деньги есть, то живешь свободно. А в той сборной с атлетами не считались. Ты должен был закрыть рот и



слушать указания начальства. Царил полный диктат. Это сейчас Ирина Привалова чувствует себя абсолютно независимой, а раньше об этом и подумать нельзя было. Такого талантливого стайера как Александр Антипов сломали. Он ушел, хотя мог бы с успехом продолжать выступления. Такие как он атлеты раз в тридцать лет у нас появляются.

**- Сейчас, порой, слышим, нужно вернуться к прежней системе, к жесткой дисциплине, некоторые спортивные руководители боготворят старые времена.**

- Нет, не нужно возвращаться. Проблема не в дисциплине, а в деньгах. В них все упирается. Прежде круглый год шло государственное сверхфинансирование спорта. Оно и решало все проблемы.

**- Много ли таких бегунов, как вы?**

- Сейчас в мире только человек 30 могут показывать на сверхмарафонских дистанциях результаты международного уровня. Это достаточно редкое явление. Что удивительно, у сильнейших в мире стайеров из Африки сверхмарафонский бег не получается. И на пробеге «Комрадс» в ЮАР побеждают, как правило, белые люди. Возможно, причина в особенностях организма. Природой должна быть заложена быстрая усвояемость жидкости. На недавнем чемпионате мира в беге на 100 километров каждые два с половиной километра я выпивал по пол-литра воды. Все входило и уходило.

**- У вас накоплен приличный опыт многодневных пробегов, что они из себя представляют?**

- Это как велогонка. Захватывающее соревнование. Вспоминаю пятидневку в Венгрии - первый этап - 85 километров, далее - 119, 62, 62, 21. А в Испании в пробеге Мадрид - Барселона в среднем 80 километров за день получалось. За восемь дней преодолели 640 километров. Трудным был бег по горам под жарким солнцем. Я тогда победил и выиграл приз в 15 тысяч долларов.

**- Чем же вас так околдовал сверхмарафонский бег?**

- Сам процесс тренировки редко приносит радость. Но постоянно гонишься за новой целью, стараешься что-то каждый раз доказать. Бег стал образом жизни. Иного существования не представляю для себя.

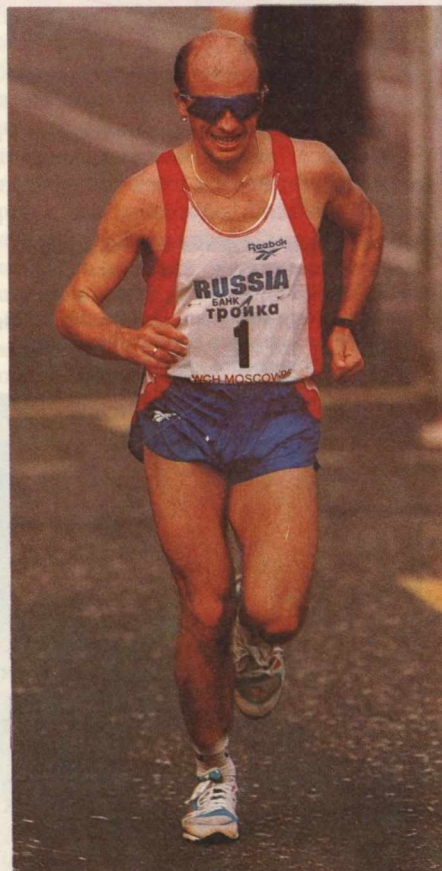
**- А не советовали ли вам заняться более «приличным» делом, обзавестись какой-нибудь профессией?**

- Служил офицером мотопехоты. Институт физкультуры бросил после четырех курсов. Когда мне не хватало денег, торговал. Другого выхода не оставалось, ведь на спортивную стипендию в 100 рублей нельзя было прожить. И не обращал внимания, когда меня называли спекулянтом. Полтора месяца осенью уделял торговле. Зарабатывал три, четыре тысячи рублей. Мне хватало. А два года назад попытался зани-

маться бизнесом посOLIDнее. Гонял из Германии фуры. Делал там закупки и переправлял сюда. Создал свою фирму, занимал деньги и закупал товар. Доход был, но спортивные результаты пошли на убыль. Слишком нервным оказалось это занятие. Едет товар по России и стоит 70 тысяч долларов. А вдруг пропадет хотя бы один контейнер? Ведь не расплатишься, голову оторвут. Поэтому я это дело бросил, решил продолжать бегать. Заработок меньше, зато надежнее. Моему другу бразильцу Нуньесу спонсор платит ежемесячно по три тысячи долларов. Ему полечче, чем нам. Он может спокойно выбирать старты, имея в год гарантированно 35 тысяч долларов. Надеюсь, что и у нас с развитием экономики возникнут такие же спонсорские варианты. Мы, все кто бегает сверхмарафоны на высоком уровне, - профессионалы. Я не замыкаюсь в спорте, два-три дня могу не бегать. Это в молодые годы не пропускал ни одной тренировки. Сейчас уже возраст сказывается.

**- Вы не боитесь подвергать себя экстремальным беговым нагрузкам?**

- Никогда не испытывал страха. Полностью себя контролирую. Единственный опасный инцидент на дистанции случился со мной на Спартакиаде народов СССР в 1986 году. Я лидировал, а милиция не успела перекрыть автодвижение, и я попал под машину, точнее вылетел на капот, чудом не оказался под колесами.



**- Часто бегуны жалуются на травмы, и очень немногие назовут себя абсолютно здоровыми людьми.**

- В сверхмарафоне меньше риска получить травму, чем в марафоне. Травмируешься только на жестких тренировках к стайерскому или марафонскому бегу. Общее здоровье пока у меня нормальное. Главное, чтобы не было психических стрессов, и можно было спокойно тренироваться. Голову на плечах нужно иметь. Нельзя заводить себя во время бега, правда, если меня сильно разозлит, то я далеко не флегматик. Нельзя терять здравомыслие и внимание, когда бежишь на 100 километров. Хотя и длится бег более шести часов, а свободного времени нет, постоянно контролируешь соперников, следишь за бегом. И только в суточном беге уходишь в себя, соперники исчезают.

**- Каковы ваши дальнейшие сверхмарафонские проекты?**

- Есть планы организовать Трансамериканский бег - 5000 километров за 80 дней! Бежать будем из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк. Соревнование будет для настоящих профессионалов - 60-80 километров в день. Хотя выставить большие призовые деньги. Уверен, что добегу до финиша. Но только с какой скоростью?

**- Какие трассы вы больше любите?**

- Бежать по кольцевой трассе лучше. Можно сориентироваться, знаешь, как будут соперники. В многодневке другая специфика. Поначалу народ пытается бежать, а дальше все стремятся «достоять».

**- Недавно вы несколько месяцев провели на тренировках в Бразилии. Не слишком ли далеко от дома?**

- Жил в Сантосе, в гостях у знакомого миллионера, который опекает моего приятеля Нуньеса, бегали по жесткому мелкому береговому песку, восстановление было идеальным. На тренировках я обычно бегаю быстро, но не много - 20-30 километров в день. Тогда-то мы вдвоем с Нуньесом и предприняли многодневный пробег. Бразильцы были в восторге, они очень спортивный народ.

**- Но вернемся к вашему проекту 24-часового бега. Не страшно ли опять отпирать себя на эту пытку?**

- Буду отдыхать через три-четыре часа по пятнадцать минут. Но медленно не побегу. На отдыхе я обычно ложусь, мне сразу делают массаж, расслабляюсь хотя бы минут на пять. Я еще не знаю, что могу сделать сверх того, чего уже достиг. На 100-километровой дистанции тактика иная, сперва стараюсь держаться соперников - в компании легче бежится, терпеть, а перед финишем убежать. Мое преимущество в том, что у меня организм способен быстро усваивать питательные вещества, поступающие с жидкостью. Это как работа, выходишь на дистанцию и знаешь, что должен быть первым.

Беседа вел Николай ИВАНОВ