

Максим  
ВОРОБЬЕВ

# ПРИТЯЖЕНИЕ СВЕРХ МАРАФОНА

Психология,  
питание  
и подготовка

ИСТОРИЯ СВЕРХМАРАФОНА В РОССИИ И МИРЕ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

От автора	9
Вместо предисловия	11
Введение	15

## Часть 1

### Сверхмарафон в России и мире

Глава 1. Краткая история сверхмарафона	19
Глава 2. Расцвет сверхмарафона в России	30
Глава 3. Заметки с соревнований	55

## Часть 2

### Готовимся преодолеть сверхмарафон

Глава 4. Познание и тренировка	81
Глава 5. Выносливость, сила и гибкость	87
Глава 6. Сезонность и тренировки	94
Глава 7. Питание и средства восстановления	103
Глава 8. Несколько слов о психологии	110
Глава 9. Снаряжение и экипировка	119
Глава 10. Великий день — соревнование	124
Глава 11. Основные принципы тренировки	136
Глава 12. Примеры тренировочных планов	143
Приложение	160
Список рекомендуемой литературы	196
Об авторе	198

# От автора

Сверхмарафон... Что стоит за этим словом? Что оно значит лично для меня?

Ты карабкаешься на перевал из последних сил, с хрипом выдыхая горячий воздух. Все внимание направлено на бег. И вдруг перед глазами открываются бескрайние просторы. От этой картины вырастают крылья. Мгновение, и ты устремляешься вниз, переставляя ноги без малейшего усилия, словно паря и наслаждаясь окружающей красотой. Эти минуты и часы запоминаются на всю жизнь.

Жажда неизведанного... Стремление к действию и физической нагрузке... Готовность бросить вызов окружающей природе, соперникам и самому себе... В сверхмарафоне все это становится единым целым. Ежедневные тренировки, преодоление слабостей раздвигают границы сознания, и ты понимаешь, что невозможного не существует. Покорение огромных пространств входит в привычку.

В мире российского сверхмарафона я ощущаю себя дедушкой. На моей памяти сменилось пять поколений бегунов, и сейчас приходит шестое. Кто сейчас помнит выступления Геннадия Грошева, Сергея Копылова, Валерия Москаленко, Рината Гиниятуллина? Вернее сказать, кому из действующих спортсменов довелось сражаться с ними на соревнованиях? Разве только Анатолию Кругликову да Владимиру Тивикову, которые давно уже перешли в разряд ветеранов. В России было много талантливых бегунов, ярко выступавших один-два сезона, иногда больше, и на этом фоне мои двадцать семь лет в сверхмарафоне кажутся мне вечностью. Более четверти века активных выступлений, тренировок, тренерской и организаторской работы. Сколько людей, судеб, мыслей и страстей довелось

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

увидеть за эти годы! Сверхмарафон подарил мне жизнь, насыщенную событиями, открытиями и испытаниями. Но самое главное — это непередаваемые переживания и встречи с незаурядными людьми.

Я готов приоткрыть огромный мир сверхмарафона вам, читатель. Надеюсь, книга будет интересна и профессиональным спортсменам, много лет отдавшим бегу, и тем, кто только собирается преодолеть первую в жизни сверхмарафонскую дистанцию, и всем, кто интересуется бегом, его историей и выдающимися спортсменами.

# Вместо предисловия

Каждый спортсмен, тренирующийся в беге на выносливость, тайно или явно мечтает о марафоне. Рано или поздно это желание осуществляется, и появляется закономерный вопрос: что дальше? И тогда в сознании всплывает ультра- или сверхмарафон. Сверхмарафоном, по определению, считается любая дистанция свыше 42 км, но в международной и российской практике речь идет о дистанции 50 км и более.

Поначалу идея пробежать нечто более длинное, чем привычные 42 км, пугает, но затем все больше и больше захватывает. Возникают закономерные вопросы: как это сделать? Какие тренировки необходимы? Какая экипировка, питание? Парадоксально, но в России — одной из ведущих спортивных держав, в том числе и в сверхмарафоне, — нет ни одной книги российских авторов, посвященной тренировкам и подготовке к сверхмарафону. Эта книга призвана восполнить этот пробел.

В России вообще сложилась более чем странная ситуация. Четкое разграничение на олимпийские и неолимпийские виды спорта оставило сверхмарафонцев за чертой государственного финансирования. Все чемпионские титулы наши выдающиеся спортсмены завоевывают не благодаря, а вопреки политике госчиновников от спорта. Выступления на международных стартах, приносящие славу России, оплачиваются за счет местных бюджетов, спонсоров или даже из личных средств. Многие бегуны из-за трудностей с финансированием либо прекратили активные тренировки, либо уехали за рубеж. Если нынешний подход к сверхмарафону в отечественном спорте сохранится, мы растеряем все, чего добились. Российским бегунам

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

будет очень сложно соперничать с прекрасно подготовленными, экипированными и полностью обеспеченными соперниками.

Большинство стран — постоянных участниц чемпионатов мира — Франция, Италия, Бельгия, Нидерланды, Великобритания, Польша, Венгрия, Китай, США — весьма серьезно подходят к развитию сверхмарафона. Японцы не жалеют средств для успешного выступления своих бегунов. Для них победа в марафоне и сверхмарафоне — вопрос национального престижа, доказательство силы духа и преемственности самурайских традиций. Иностранных спортсменов на соревнованиях обслуживают целые бригады врачей, массажистов, тренеров и помощников, в то время как у нас всего два-три помощника на команду из 8–12 человек.

И все-таки наши бегуны выходят на старты, сражаются на равных и умудряются выигрывать! Огромный опыт, накопленный поколениями российских сверхмарафонцев, традиции и умение бороться до конца передаются молодым спортсменам. У нас есть молодежь, которая не боится тяжелой каждодневной работы, молодежь, которая, не жалея себя, борется за медали самого высокого достоинства, а значит, у российского сверхмарафона впереди еще много побед.

В первой части книги рассказывается об истории сверхмарафона. Здесь же вы найдете воспоминания о спортивном пути автора, значимых забегах и известных спортсменах. Завершается этот раздел репортажами с чемпионатов мира и Европы по суточному бегу в 2000-х годах.

Вторая часть целиком посвящена подготовке к сверхмарафону и трудностям, с которыми сталкивается каждый спортсмен. В сверхмарафоне нужна не только исключительная выносливость, но и огромная сила воли, позволяющая превозмочь боль и слабость. Поэтому я считаю важным приоткрыть читателю и внутренний мир спортсмена: что ощущает человек, непрерывно бегущий в течение суток? Что им движет? Как возможно переносить такие огромные нагрузки и преодолевать запредельные расстояния? В отдельных главах раскрываются особенности планирования тренировочного процесса и профилактики травм, питания и восстановления, экипировки и психологической подготовки.

Наконец, в приложении приводятся статистические данные победителей официальных чемпионатов Европы и мира на дистанциях 100 км и 24 часа, а также рекорды мира и высшие мировые достижения на этих дистанциях. Для тех, кто готов попробовать себя на практике, — перечень наиболее авторитетных российских и международных соревнований.

# Введение

*Великие мучения приносят великие радости.*

Сверхмарафон по праву считается самым тяжелым, требующим наибольшего напряжения сил видом легкой атлетики из всех 47 ее видов. Пробежать 100 км без остановки, да еще и быстро, — очень тяжело. Средняя скорость победителей национальных чемпионатов, тем более чемпионатов Европы и мира, — четыре минуты на каждый километр и больше. Но даже лучшие атлеты, готовые оспаривать победу в беге на 100 км, редко решаются подвергнуть себя 24-часовому испытанию.

Но и это не все. Ежегодно в Греции проводится забег «Спартатлон» в честь легендарного гонца Фидиппида, посланного из Афин в Спарту с просьбой о военной помощи для противостояния персидским захватчикам. Сверхмарафонцы повторяют этот путь в 243 км по горным дорогам Аттики и Пелопоннеса. Еще одним тяжелейшим испытанием считается забег в Долине Смерти (США), который проводится в самом жарком месте Северной Америки и в самое жаркое время года. Обычно сверхмарафонцы стартуют в июле, когда температура воздуха в этой мрачной пустыне поднимается выше +45 градусов. Участникам нужно пробежать 135 миль (217 км) с перепадом высот почти 3000 м. Как правило, на это уходит больше 24 часов. Не могу не упомянуть беспрецедентный пробег 2001 года «Транс-Австралия», длившийся почти два месяца. За это время его участники преодолели более 4000 км, то есть примерно 100 км каждый день. Победителем этого тяжелейшего испытания стал россиянин Анатолий Кругликов.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Но, пожалуй, самый популярный и массовый забег в мире — это «Комрадс Марафон» в ЮАР. Его не зря именуют неофициальным чемпионатом мира по сверхмарафону. Под палящим солнцем десятки тысяч человек покоряют тяжелейшую 87-километровую трассу, изобилующую подъемами и спусками. Выиграть эту гонку едва ли не престижнее, чем чемпионат мира на 100 км.

Отдельная тема — так называемые ультратрейлы. Это сверхмарафоны по пересеченной местности: в горах, лесах и пустынях. Основная часть дистанции проходит по грунту, что только добавляет сложности. С каждым годом эти соревнования приобретают все больше сторонников.

Официальные дистанции, на которых проводятся чемпионаты Европы и мира, на сегодняшний момент 50, 100 км и суточный бег, а также трейловый сверхмарафон длиной от 50 до 100 км (дистанцию устанавливает организатор конкретного соревнования). Кроме марафона на 100 км и 24-часового бега существуют и другие стандартные дистанции, на которых фиксируются высшие мировые достижения. Наиболее часто проводятся пробеги на 6 и 12 часов. Популярны забеги на фиксированные дистанции: 50 км, 50 миль (80,45 км), 150 км, 100 миль (160,9 км), 200 км. Есть еще более продолжительные испытания: бег в течение двух суток (48 часов), шести суток и на 1000 миль (1609 км). Множество соревнований, проходящих линейно (из пункта А в пункт Б), проводятся на нестандартных дистанциях, задают которые пункты старта и финиша.

Тот, кто ни разу не слышал о сверхмарафоне, имеет весьма отдаленное представление о человеческих возможностях. Обычно на 100 км лидеры затрачивают менее семи часов, а за 24 часа пробегают 250–270 километров, практически не останавливаясь. Феноменальный результат показал в 1997 году великий греческий атлет Янис Курос: за 24 часа он преодолел по стадиону 303 км 506 м! Таков теперь официальный мировой рекорд. Так же как в других беговых видах, в сверхмарафоне отдельно фиксируются достижения на дорожке стадиона, шоссе и в закрытых помещениях.

ЧАСТЬ 1

# Сверхмарафон в России и мире

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## ГЛАВА 1

# Краткая история сверхмарафона

*Постижение смысла исторического действия есть  
обязательная, насущно необходимая задача потомков.*

Валентин Иванов

### Сила духа

Сведения о первых сверхмарафонах доходят до нас из глубины веков. Герои многих эпических поэм и сказаний соревнуются в беге на сверхдлинные дистанции. Легендарный Геракл, совершая свой четвертый подвиг, целый год гонялся за Керинейской ланью и пробежал за это время тысячи километров. Герой якутского народного эпоса олонхо, богатырь Нюргун Боотур Стремительный, не только сражался с силами тьмы, но и участвовал в соревнованиях бегунов. Мог без усталости бежать несколько суток подряд. Под стать ему и другой персонаж олонхо — быстроногий Бараанчай. Один из главных персонажей русских былин Микула Селянинович передвигается пешком с такой скоростью, что даже богатырь-великан Святогор на своем волшебном коне не может его догнать.

Первые же исторически достоверные сведения о сверхмарафоне мы находим в библейской Книге Царств (1010 год до н. э.), где упоминается юноша Ахимаас, сын первосвященника Садока, пробежавший более 50 км, чтобы сообщить царю Давиду о победе над бунтовщиками.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Подлинной колыбелью сверхмарафонского бега стала Греция с ее культом агонистики и физической культуры. Состязания в беге считались наиболее значимыми, а с их разновидности — бега на одну стадию — начались Олимпийские игры древности. Великий древнегреческий поэт Пиндар писал:

Не ищи в полуденном эфире звезд светлее, чем сверкающее солнце,  
Не ищи среди состязаний прекрасней, чем олимпийский бег\*.

Герой гомеровской «Илиады» «Ахиллес быстроногий» отличался не только быстротой, но и неутомимостью в беге. Такими же качествами обладал и другой легендарный вождь ахейцев — хитроумный Одиссей, которому умение долго и быстро бежать помогло в его десятилетних странствиях. Великий греческий философ Платон в «Диалогах» выделяет три блага: здоровье, красоту и силу в беге. О том, насколько высоко ценилась эта способность, свидетельствует факт, что граждан в Древней Греции разделяли на две категории «быстро бегающие» и «не умеющие бегать вовсе»\*\*. Правда, соревнования в беге проходили обычно на коротких и средних дистанциях, реже на длинных.

Древнегреческие гонцы, покорявшие огромные расстояния, и сегодня поражают нас своей выносливостью и внутренней стойкостью — неотъемлемыми качествами сверхмарафонца. Известный по трактатам Геродота и Плутарха лучший афинский бегун Фидиппид в 490 году до н. э. отправился в Спарту за помощью, а затем вернулся к месту сражения, в общей сложности пробежав за сутки по горной местности более 240 км. После ожесточенной битвы воин преодолел еще 42 км до Афин, чтобы возвестить о победе над персами. Фидиппид умер, не выдержав колоссальной нагрузки и, скорее всего, обезвоживания. Такова красивая легенда, хотя современные историки довольно скептически относятся к известию о смерти гонца после марафонской битвы. По их мнению, это позднейшая вставка, а вот путь из Афин в Спарту ни у кого не вызывает сомнения. Именно в честь этого события ежегодно проводится легендарный «Спартатлон».

---

\* Пиндар. Первая олимпийская ода. Пер. М. Л. Гаспарова.

\*\* <http://www.doliho.gr/en/pages/h-aphrh-ton-agonon>.

В наше время трагический финал почти исключен, но участникам сверхмарафонских забегов приходится не легче. Нередко после финиша спортсмен снимает с ног окровавленные носки вместе с кожей. Ломота во всем теле, озноб и желание спать — вот что поджидает сверхмарафонца на финише. Нередки и потери сознания из-за недостаточного прилива крови к голове (это происходит потому, что за время соревнований организм уже приспособился поддерживать давление крови за счет сокращения работающих мышц).

Вспоминаю январь 1994 года, чемпионат России по 12-часовому бегу. Тогда в манеже РГУФКа (Российского государственного университета физической культуры) собрался весь цвет российского сверхмарафона. Конкуренция была беспощадной — на первое место претендовало более 10 бегунов. С начала был задан очень высокий темп, примерно 4:10–4:20 на километр. После четырех часов бега в условиях жесткой борьбы уралец Леонид Крупский почувствовал боль в печени. В соревнованиях такого уровня малейшая слабость отбрасывает тебя назад, но Леонид не сдался: держась рукой за правый бок, глотая таблетки но-шпы, он продолжал бежать в плотной группе лидеров. С каждым часом становилось тяжелее, но и соперники, не выдержав, отставали один за другим. Восемь часов Леонид Крупский сражался с дистанцией, соперниками и самим собой, своей болью. И победил! Он финишировал один, с новым рекордом России — 159 км 736 м! Достойный преемник упорства и несгибаемого духа Фидиппида.

## У истоков соревнований

Бег на сверхдальние расстояния был прерогативой не только гонцов-воинов. С XVI века и до наших дней буддийские монахи, последователи школы тендаи, пытаются достичь просветления, пробежав за восемь лет 40 075 км — расстояние, равное длине экватора. Количество пробегаемых ежедневно километров увеличивается от года к году — с 29 до 59. Современные сверхмарафонцы, входящие в элиту мирового спорта, бегают больше. Если они и не достигли просветления, то в любом случае состоялись как незаурядные личности.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

В XIX веке живой легендой стал норвежский моряк, а затем придворный скороход Эрнст Менсен. Расстояние от Лондона до Портсмута (117 км) он преодолел за девять часов, от Парижа до Москвы — за 14 дней (175 км в день); от Константинополя до Калькутты (4100 км) — за полтора месяца (140 км в день). Король бегунов зарабатывал на своих удивительных способностях и устраивал показательные соревнования. Даже смерть застигла его «на боевом посту»: он решил пробежать от устья Нила к самым его истокам — более 5600 км, но во время этого грандиозного забега при отсутствии полноценного питания и гигиены заболел дизентерией и скончался.

Современники Менсена, британцы Абрахам Вуд и Роберт Барклай Аллардис, вошедший в историю как капитан Барклай, устроили в 1806 году беговой поединок. Тогда, без современных кроссовок, спортивного питания, препаратов и медицинского обеспечения, Барклай за 24 часа преодолел более 135 миль — 216 км. Вуд отстал от него на 35 км.

Через три года, летом 1809 года, в английском Ньюмаркете Барклай впервые покорил 1000-мильную дистанцию. Этот шотландец умел быть настойчивым! Чередую бег с ходьбой, проходя пешком каждый час одну милю, он затратил на покорение немыслимого по тем временам расстояния чуть менее шести недель. Последние мили он шел под ободряющий рев собравшейся на невиданное зрелище многотысячной толпы. Это выдающееся событие, а также иные подвиги французского бегуна начала XIX века описаны в книге Питера Рэдфорда\* «Прославленный капитан Барклай» (*The Celebrated Captain Barclay: Sport, Money and Fame in Regency Britain*), изданной в 2001 году. Барклай, несомненно, был великим спортсменом XIX века.

Конец XIX века ознаменован рождением шестисуточных забегов. В 1874 году ровно за шесть суток американец Пейсон Вестон преодолел 500 миль (804 км), причем за первые сутки более 180 км\*\*.

---

\* Британский легкоатлет, бронзовый призер Олимпийских игр 1960 года в беге на 100 метров и в эстафете 4×100 метров. *Прим. ред.*

\*\* Вестон спешил на инаугурацию Авраама Линкольна, однако в воскресный день, по традиции, отдыхал. Известно, что на торжество он не успел, но в дальнейшем сделал шестидневные забеги источником дохода. *Прим. ред.*

В 1880 году произошло знаковое событие сверхмарафонской истории. Англичанин Чарльз Роувелл в первый день шестидневного бега пробежал 241 км! Даже в наше время этот результат превышает норму мастера спорта, а тогда достижение Роувелла воспринималось как фантастика. На целых 50 лет вопрос о высшем мировом достижении в суточном беге был закрыт.

Из соревнований начала XX века стоит, пожалуй, упомянуть забег Бордо — Париж (611 км), состоявшийся в 1903 году, и забег Тулуза — Памплон — Тулуза (около 600 км) в 1921 году. Победитель последнего показал результат примерно 15 часов. Но все попытки побить мировой рекорд в беге на 24 часа заканчивались неудачами. Лишь в апреле 1931 года Артур Ньютон из Южной Африки установил новый рекорд в суточном беге: 245 км 113 м. Бег проходил в закрытом помещении в Гамильтоне (штат Онтарио). Но прославился Ньютон прежде всего победами в легендарном «Комрадс Марафоне». Он становился чемпионом «Комрадса» пять раз, с 1922 по 1927 год, и еще один раз занял второе место.

После Второй мировой войны Артур Ньютон переехал в Англию и вместе с клубом бегунов по шоссе организовал 24-часовую гонку, которая состоялась в Мотспурском парке в ноябре 1953 года. Победителем ее стал великий бегун Волли Хейвард с новым мировым рекордом в 256 км 400 м. Таким образом он улучшил мировой рекорд сразу на 11 км! Рекорд Ньютона простоял 25 лет — вдвое меньше рекорда Чарльза Роувелла.

Новый рекордсмен мира Хейвард показал пример завидного спортивного долголетия. Как и Ньютон, он выиграл пять «Комрадсов»: первый раз еще в 1930-м, а затем ровно через 20 лет — в 1950-м. Следующие победы на «Комрадсе» он одержал в 1951, 1953 и 1954 годах. Рекорд Хейварда продержался 20 лет. В 1973 году 41-летний шахтер из Типтона Рон Бенгли показал результат 259 км 603 м за сутки. В ноябре 1979 года француз Жан-Жиль Бюссикё, игравший в юности в футбол, в суточном беге показал результат 257 км. Чуть выше среднего роста, худой и жилистый, он стал олицетворением идеального бегуна. Не прошло и года после его дебюта в суточном беге, как Бюссикё на соревнованиях в Англии в октябре 1980 года пробежал по дорожке 264 км 108 м. Спустя месяц (!) у себя

на родине в Ньорте он обновил и рекорд по шоссе — 255 км. В следующем, 1981-м, году в швейцарской Лозанне проводился первый официальный международный суточный пробег. В нем победил Бюссикё с новым рекордом — 272 км 624 м, оставив соперников далеко позади. На протяжении 13 лет Бюссикё оставался в мировой элите сверхмарафона. Постепенно он стал тяготеть ко все более продолжительным пробегам. Особенно удачно он выступал на шестисуточном пробеге в Ла-Рошели, где показывал великолепные результаты. Именно там в октябре 1985 года он установил мировой рекорд в шестисуточном беге в манеже — 975 км 200 м. Спустя семь лет, в 1992 году, в той же Ла-Рошели он установил мировые рекорды в беге на 1000 км и шестисуточном беге для закрытых помещений, остающиеся непревзойденными по сей день. 1000 км Бюссикё преодолел за 5 дней 18 часов 39 минут и 55 секунд, а за 6 суток — 1034 км 200 м.

Новая эпоха в сверхмарафоне наступила с появлением Яниса Куроса. Он начал с триумфа на шестидневной гонке в Нью-Йорке в 1984 году. Тогда он пробежал 262 км в первый день, 165 км — во второй и 146,4 км — в третий. Хотя знатоки сверхдлинного бега предрекали ему неизбежный провал после столь бурного начала, этого не произошло. В итоге Янис Курос превысил 96-летний рекорд Джорджа Литтлвуда в шестисуточном беге на 20 км. Под конец года Курос вернулся в Соединенные Штаты и принял участие в суточном беге по шоссе в Квинсе, Нью-Йорк. На 100 км его результат составил 6:54:43, а на 100 милях — 11:46:37. Его итоговый результат — 284 км — стал новым рекордом мира в суточном беге. К прежнему рекорду Курос прибавил сразу 12 км!

В следующем, 1985-м, году Куроса как обладателя рекорда-48 в рамках шести суток в Нью-Йорке пригласили на 48-часовой бег во французском Монтобана. Со старта он вновь бежал в высочайшем темпе и за первые 23 часа показал результат 283,6 км — новый мировой рекорд для суточного бега по дорожке. После часового отдыха Курос продолжил бег и в результате установил феноменальный рекорд в 48-часовом беге — 452 км. Жестокое испытание ждало его в том же году в Нью-Йорке. Во время бега начался ураган. Пятичасовой шторм с сильнейшим — до 100 км/ч — ветром изуродовал круг длиной в одну милю, по которому бежали атлеты. Все 24 часа

Курос бежал под ливнем, падающими ветками деревьев и обломками и показал 286,463 км — результат, ставший новым высшим мировым достижением.

В 1990 году в уже упоминавшемся английском Милтон-Кейнсе прошел первый международный чемпионат по суточному бегу в помещении. Для соревнований организаторы выбрали торговый комплекс с длиной дорожки 880 м. Правда, слово «дорожка» здесь совершенно не подходит: сверхмарафонцам пришлось бежать по мраморному полу, из-за чего у многих возникли проблемы с ногами. В этом забеге с большим преимуществом одержал победу великий Дон Ричи. По ходу бега на промежуточной отметке 100 миль он показал время 12:56:13, а его итоговый результат для таких условий достоин всяческого уважения — 267 км 543 м. У женщин выиграла Элинора Адамс, показав 237 км 861 м — второй результат в истории, уступающий лишь ее же результату на дорожке стадиона.

Несмотря на популярность 24-часового бега, регулярные чемпионаты Европы стали проводиться лишь с 1992 года, когда в Апелдорне (Нидерланды) доминировала немецкая команда, а первыми победителями стали Хельмут Шике (Германия) — 250 км 639 м — и Зигрид Ломски (Германия) — 231 км 8 м. Первый же чемпионат мира по суточному бегу состоялся только в новом тысячелетии. В 2001 году на дорожке стадиона в Вероне заслуженную победу одержал Янис Курос — 275 км 828 м, добавивший таким образом ко всем своим титулам и звание первого чемпиона мира по суточному бегу. А у женщин первенствовала рекордсменка мира венгерка Эдит Берсеш — 235 км 29 м. Второе и третье места заняли российские бегуны: Ирина Реутович (226 км 781 м) и Ирина Коваль (222 км 445 м). Но эти события уже выходят за рамки данной главы.

Официальные чемпионаты мира на 100 км стали проводиться ежегодно с 1987 года, за редким исключением, связанным, как правило, с просчетами организаторов соревнований. Первый чемпионат мира состоялся в бельгийском Торхауте. Чемпионом стал испанский бегун Доминго Каталан, показавший великолепное время 6:19:35. Второе место занял англичанин Дон Ричи, а третье — француз Роланд Вильмено. Надо сказать, что все три призера были выдающимися сверхмарафонцами и не раз демонстрировали свои

невероятные возможности. Рекорд Дона Ричи в беге на 100 км по дорожке стадиона не побит до сих пор. Доминго Каталан выиграл и второй чемпионат мира в английском Престоне в 1988 году, а Роланд Вильмено стал чемпионом мира в 1990-м.

Конечно же, история сверхмарафона не будет полной без женщин. Сумев отстоять свои права на покорение марафона в 1970-х годах, женщины почти сразу же дебютировали и на сверхмарафонских дистанциях. Уже в 1981 году в Милтон-Кейнсе (Англия) произошел драматический поединок между Элеанор Адамс и Хилари Уолкер. 100 км они преодолели с разницей менее 10 минут. Однако затем Хилари вынуждена была сбавить скорость из-за болей в спине, а Элеанор сохранила темп и показала блестящий результат — 227 км 261 м.

В августе 1988 года первой чемпионкой мира среди женщин стала швейцарка Агнесс Эберле со скромным результатом 8:01:33. Хилари Уолкер достигла результата 236 км 452 м в беге по шоссе. Это был новый мировой рекорд. Но уже в следующем, 1989-м, году в австралийском Мельбурне Элеанор Адамс показала 240 км 169 м на дорожке стадиона\*.

Как ни странно, чемпионаты Европы на 100 км начали проводиться только с 1992 года, когда в нидерландском Винсхотене с мировым рекордом для шоссе выиграл великий бельгиец Жан-Поль Прат. Его результат 6:16:41 на несколько лет стал ориентиром для бегунов всего мира.

Абсолютное высшее мировое достижение в беге на 100 км у мужчин было установлено в 1978 году на дорожке стадиона в Лондоне и принадлежит англичанину Дону Ричи. Его фантастический результат — 6:10:20 — никто не может превзойти вот уже почти 40 лет. Рекорд на 100 км по шоссе принадлежит японцу Такахиро Сунада — 6:13:33. Этот результат он показал в 1998 году у себя на родине в Хоккайдо на национальном чемпионате (озеро Сарома). Высшее европейское достижение в беге на 100 км по шоссе было установлено в 1989 году в бельгийском Торхауте Жан-Полем Прата (Бельгия) — 6:15:30.

---

\* Результаты призеров всех чемпионатов мира по бегу на 100 км и 24 часа помещены в приложении к этой книге. *Прим. автора.*

## Советские спортсмены

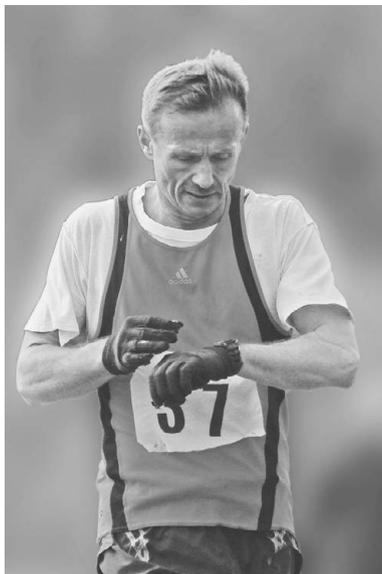
Многодневные пробеги в СССР обрели популярность в 1970-е годы. С 1978 по 1986 год состоялось девять «Звездных многодневных сверхмарафонов» от 275 до 509 км «Гагарин — Калуга — Москва — Калининград — Звездный городок». Тогда же в Одессе проводился стокилометровый пробег-турпереход «Одесская весна» с лимитом времени в целые сутки. Не отстала и Прибалтика: в курортной Юрмале проводился пробег 100 км по берегу Балтийского залива, по песчаному пляжу.

Появляются и первые заметные достижения сверхмарафонцев СССР. Мастер металлургического завода из города Нытва Пермской области Владимир Деменев в 1977 году в специально организованном забеге показал результат 264 км. Затем в 1982 году инженер из Тулы Александр Комиссаренко в своем родном городе пробежал за сутки 266 км 529 м. Этот результат стал первым рекордом России в суточном беге.

С 1991 года российские атлеты принимают участие в международных стартах и традиционно являются ведущими мастерами в мире на дистанциях сверхмарафона. В беге на 100 км прославились трехкратный чемпион мира Константин Санталов (1992, 1993, 1996 годы) и двукратный чемпион мира Григорий Мурзин (1998, 2005 годы). За время участия в официальных чемпионатах мира мужская и женская сборные команды России, каждая по семь раз, завоевывали чемпионский титул.

Особое восхищение вызывают наши женщины-сверхмарафонки. На чемпионатах мира по бегу на 100 км в личном первенстве два раза завоевывала чемпионский титул Валентина Шатяева. А Татьяна Жиркова из Республики Саха (Якутия) — трехкратная чемпионка мира в беге на 100 км! В 2011 году чемпионат мира снова выиграла россиянка Марина Бычкова-Жалыбина. Стоит заметить, что она уже дважды была второй на мировых первенствах, в 2001 и 2004 годах, а этот чемпионат она выиграла спустя всего год после рождения дочери. Кстати, ее муж — Денис Жалыбин, неоднократный чемпион России, призер чемпионатов мира на 100 км, рекордсмен мира в беге на 150 км и рекордсмен России в суточном беге. Такая вот звездная пара, проживающая в Курской области.

В суточном беге из россиян становился чемпионом мира только Анатолий Кругликов (2005 год).



Анатолий Кругликов

У женщин чемпионкой мира сначала стала Ирина Реутович в 2003 году, а затем дважды (в 2005 и 2007 годах) побеждала бегунья из Иваново Людмила Калинина. В 2006 году она стала второй, уступив только японке Сумие Инагаки. Способности Людмилы кажутся невероятными. В 2005 году, сразу после ее победного финиша на чемпионате мира в Австрии, ей принесли стул и предложили присесть, отдохнуть. Рядом спортсмены в изнеможении падали прямо на землю, где придется. Стояла тридцатиградусная жара. Людмила весело огляделась и ровным голосом произнесла: «Спасибо, я не устала». Позади было 242 км, но при взгляде на нее невозможно было в это поверить.

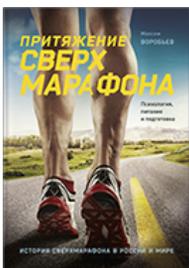
Но все в мире имеет свое начало и конец. Взлеты чередуются со спадами, одно поколение сменяется другим. Достижения современных российских сверхмарафонцев на международной арене

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

во втором десятилетии XXI века не столь блистательны, как у предшественников. Проходила смена поколений. Решили завершить спортивную карьеру два лидера суточного бега: Владимир Бычков из Белгородской области и москвич Андрей Земцов. А тут еще разразился допинговый скандал, который закончился отстранением российской сборной по легкой атлетике от международных стартов. Этот удар застал нас врасплох и принес немало огорчений.

В мужской сборной России по суточному бегу сейчас нет явного лидера. Тимур Пономарев из Воронежа, Юрий Галкин и перешедший в разряд ветеранов 60-летний Анатолий Кругликов готовы показывать неплохие результаты. Но уже появились и молодые бегуны, способные составить им конкуренцию и покорить новые вершины. В женском сверхмарафоне смена состава практически завершилась. Новое поколение спортсменок готово на равных побороться с зарубежными соперницами. Ирина Масанова, Надежда Шиханова и Татьяна Маслова вышли на уровень международных результатов. К сожалению, из-за политических интриг мы лишены права участвовать в официальных чемпионатах Европы и мира.

Оглядываясь на путь, пройденный российским сверхмарафоном за сорок лет, мы видим там и яркие победы, и славные имена, навсегда вошедшие в историю спорта. В конце 1980-х началась и моя спортивная карьера бегуна. Я стал очевидцем и участником дальнейшего развития истории сверхмарафона. Именно об этом речь и пойдет в следующей главе.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

