Велимир Клемент

ЛЮБОВЬ И МАРАФОН

ДОРОГУ ОСИЛИТ БЕГУЩИЙ

Посвящается моему другу, ультрамарафонцу, спортивному журналисту Игорю Агишеву

МОСКВА. МАРАФОН-1988. КЛЕМЕНТ

Велимир Клемент

Любовь и марафон. Дорогу осилит бегущий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66019138
Любовь и марафон. Дорогу осилит бегущий:
ISBN 978-5-00189-324-0

Аннотация

Каждый житель России должен хотя бы раз в жизни пробежать марафонскую дистанцию, которая как магнит притягивает к себе любого, кто помнит свои детские игры в прятки, где нужно было уметь быстро бегать. Каждый взрослый человек в душе ощущает себя ребенком, а, значит, ему свойственно бегать. Не двадцать пять метров изо всех сил, как это делает подросток, а соответственно солидному возрасту десятки километров в умеренном темпе: и чем старше становится взрослый, тем длиннее должна быть его дистанция. Итак, мы подбираемся к марафону. Начиная с одной версты и заканчивая сорока верстами. Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь оставаться молодым – бегай! Хочешь радоваться жизни – бегай! Ибо дорогу осилит бегущий.

Велимир Клемент – чемпион и призер Европы по суточному бегу.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление 7
К чиновникам от спорта 7
Первый разряд за 3 часа 9
Сделать как у немцев 11
Чемпион Олимпиады 12
Даугавпилс 13
Мечты сбываются 13
Трудовая книжка 14
Пробуждение 15
Дилетант 16
Круг быстрее минуты 17
Кого Бог послал 18
Учитель физкультуры 19
Эрудированные слесаря 20
Первый старт 21
Первая пробежка в группе 22
Выбираю бег по шоссе 23
Ода зарядке от Валерия Пилацкого 24
День Бега 26
Первый марафон 27
Мегаполис 28
Ленинград в 1985 28
Шашки 30

Институт физкультуры 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Велимир Клемент
Любовь и марафон. Дорогу осилит бегущий

Посвящается моему другу, ультрамарафонцу, спортивному журналисту Игорю Агишеву

© Велимир Клемент, 2021

Эта книга адресована ко всем тем, кто не прочь пробежать марафон, несмотря на возраст и физическую форму. Пусть читатель с воодушевлением тренируется на протяжении двух-трех месяцев и выходит на старт Московского Марафона. Отговорки не принимаются. Иначе будет стыдно за бездействие.

Особенно на фоне Мартина Бустера, который в 2008 году преодолел всю дистанцию лондонского марафона в 101 год! Свидетельства о рождении у Мартина не сохранилось, поэтому его рождение в 1907 году можно поставить под сомнение. Но вот следующий за ним грек Димитрион Йорданидис точно в свои 98 лет пробежал афинский марафон за 7:33 часов в 1976 году. И уж совсем точно в полные 100 лет британец индийского происхождения Фауджа Сингх пробежал марафон за 8:11.06.

Вам же с первой попытки планировать рекорды ни к чему

и если выбежать из 3 часов не удастся, то это необязательно, – пусть это будут 4–5 часов замечательного преодоления себя.

Главное, добраться до финиша и получить медаль на грудь, а потом почувствовать ЛЮБОВЬ к марафону. И уже после этого, будучи заядлым бегуном, пробежать классическую дистанцию по личному рекорду. Возможно из 3 часов! Так же быстро, как это сделал первый олимпийский чемпион современности грек и почтальон Спиридон Луис.

Вступление

К чиновникам от спорта

Какому нерадивому чиновнику пришло в голову изменять норматив мастера спорта в беге на 100 км с 7:00 на 6:55 часов?

Что, у нас десятки ультрамарафонцев ежегодно выбегают из 7 часов и их слишком много развелось? Единицы на самом деле! 7:00 – это рубеж, отделяющий мастера от кандидата в мастера.

В Европе, если ты имеешь результат быстрее 7:00, то тебя рад пригласить каждый организатор бега на 100 км. Но тут появляется российский чиновник и создает видимость работы, утверждая норматив в 6:55 часов. Произвол, да и только!

То же самое происходит и в суточном беге: норматив мастера спорта международного класса для мужчин доведен до 255 км вместо прежних 250 км. Разница в 5 километров. Хочется спросить: почему только на 5 км, а не сразу на 20 км? Давайте сразу утвердим 270 км для международников! Потому что даже женщины, пусть пока только одна, уже бегут 270 км!

Я не вижу оснований для изменения норматива в 250 км для мастера спорта международного класса. Оставьте все как

было изначально.

А если чиновникам не терпится что-нибудь изменить в классификации спортивных разрядов по легкой атлетике, то пришло время подкорректировать нормативы в марафонском беге.

Первый разряд за 3 часа

Норматив на 1 разряд в марафоне – 2:28-2:37 часов. Он очень давно разрабатывался и был заточен под прогрессирующую молодежь. В России таких перворазрядников единицы. На крупнейшем российском марафоне в Москве через 1 разряд проходят всего лишь с десяток тех, кто профессионально занимается бегом. Из них – две-три женщины, пара кандидатов в мастера среди мужчин, у которых бег не пошел, и тех, кто в будущем готовится выполнить мастера.

В Германии, например, марафонцам нет дела до разрядов, их просто нет. Это наши нормативы ориентированы под мировые стандарты (мастер спорта международного класса), а не под всех любителей бега. А те, кто начал тренироваться в зрелом возрасте или целенаправленно готовился к марафону всего 2–3 месяца, и тем не менее выбежал из 3 часов, остаются не у дел.

Пришло время установить норматив 1 взрослого разряда на 3:00 часа. Мечта многих любителей бега – выбежать марафон из 3 часов! Человек с улицы так быстро не пробежит. Нужна подготовка. Спросите человека, пробежавшего марафон с личным рекордом за 3:10, доволен ли он своим результатом? Ответ будет очевидным: не совсем доволен. Марафонцу-любителю необходимо преодолеть рубеж в 3 часа! И он через полгода\год снова выйдет на старт, чтобы пробе-

жать дистанцию за 2:59. Магия чисел какая-то! Всего на 10 минут быстрее, но какова реакция; человек будет собой доволен и светиться от радости.

Сделать как у немцев

Московский марафон по многим показателям сравним с марафоном во Франкфурте (те же 10 тысяч бегунов на финише), но только не по количеству выбегающих из 3 часов. Таких на немецком марафоне в 2,5 раза больше! Из них десятки 50-летних, 60-летних, и даже 70-летние встречаются. Пенсионеры дают жару! Они в большинстве своем серьезно готовятся к старту, а не бегут на авось. Пробежать марафон из 3 часов по первому взрослому разряду – это дополнительная мотивация для всех возрастных групп. А пейсеров следует за 2–3 месяца до очередного соревнования отправить во все учебные заведения для выступлений перед студенческой аудиторией с целью привлечения молодежи к подготовке на марафонскую дистанцию. Пусть даже один раз в жизни, но мой приятель или знакомый должен пробежать марафон, – такова должна быть установка каждого опытного бегуна…

Ирина Роднина, фигурное катание: – Только в нашей стране придумали разъединить физическую культуру и спорт. Мол, спорт – это медали, а физкультура – здоровье. Хотя во всем мире принято одно понятие – спорт, просто он разных уровней: детский, студенческий, высоких достижений..

Чемпион Олимпиады

Не стоит забывать, что первый олимпийский чемпион по марафону Спиридон Луис также выбежал из 3 часов, показав на финише – 2:58.50. И это был результат подготовленного бегуна: к допуску на старт марафона уже тогда проводились отборочные соревнования. И дистанция, которую преодолел Спиридон, была короче нынешней – около 40 км. Но мы не будем делать упор на этом, а будем считать, что греческий бегун преодолел классическую дистанцию марафона. То есть, нам следует отметить любого марафонца, выбегающего из 3 часов, первым взрослым разрядом. Пусть будет у него спортивная книжка и значок перворазрядника на груди. И осознание того, что он побил результат первого олимпийского чемпиона современности. Не все любители бега будут регулярно стартовать на марафоне, для многих разовое участие в марафоне останется приятным воспоминанием на всю жизнь.

А кмс для мужчин можно установить на 2.45 часа! Пусть у нас будет больше кандидатов в мастера. Для женщин 2.45 – это мастер спорта, а для мужчин пусть будет кмс.

Даугавпилс

Мечты сбываются

В детстве я мечтал иметь мопед. Мопеды были у взрослых мужиков из соседнего дома. Они ездили на них на рыбалку, благо в наших краях полно озер. Вот и мне захотелось иметь свое транспортное средство, на котором разрешалось ездить с 14 лет. Накопил денег, сэкономленных на кино, сладостях, мороженым и купил Ригу-7.

Одновременно мопедами обзавелись и мои друзья-соседи. Мы устраивали гонки на пустыре возле наших домов. Откручивали глушители – и вперед, кругами.

А поскольку наш город находится на пересечении границ Латвии, Литвы, Беларуси, то мы частенько наведывались в близлежащие города. Тяга к путешествиям была у меня в крови. Однажды мы втроем на мопедах отправились в Новополоцк за 170 км. Осмотрели город, купили белорусских конфет и лимонада, подкрепились, и отправились обратно.

На мопедах мы ездили на танцы в соседние населенные пункты или в белорусские деревни, к родителям девчонок, которые работали в Даугавпилсе. Девчонок мы сажали на багажники. Весело было.

Трудовая книжка

В своей молодости я часто менял работу и местожительства. Где и кем я только не был. Водителем автобуса в Москве, грузчиком в Одессе, плотником в Тирасполе. Таких людей называли летунами и не очень жаловали при приеме на новую работу. Моя трудовая книжка напоминала путеводитель по стране. Я с детства любил путешествовать, отсюда и частые переезды из города в город и смена рода деятельности.

Но были профессии, где летунов встречали с пониманием. В моем случае это была работа проводником пассажирских поездов в Риге. Работа интересная: я одевал форму проводника и становился строгим начальником для пассажиров своего вагона; как все, запасался водкой перед рейсом, которую продавал пассажирам с двойной наценкой; брал зайцев в плацкартный вагон, пил шампанское с девчонками на выбор, а дома тоже пил вино с дружками-собутыльниками. Но и эту работу, несмотря на то, что она мне нравилась, я сменил в третий раз за последние полтора года. Успел поработать учеником печатника в типографии родного города и, наконец, слесарем-наладчиком на крупном производственном объединении «Химволокно».

Пробуждение

Одним ранним утром, проснувшись, я решил, что так дальше жить нельзя, надо что-то менять. Бесцельной жизнь получалась. Чем заняться? Может быть, стать настоящим спортсменом? Я вспомнил, как однажды еще в школе выиграл кросс на 500 метров у старшеклассников и был по-детски счастлив. Вспомнил заядлого бегуна – физрука школы, который и организовал этот кросс. Приятные воспоминания. Почему бы мне не заняться бегом?

Итак, в 1984 году, будучи 27 лет от роду, я надел китайские кеды и впервые отправился на пробежку. Бежал из пятиэтажки мимо гаражей и вдоль железнодорожных путей 1,5 км в одну сторону и столько же обратно. Бежал быстро, как умел. Считал, что так и надо. Так я начал уделять бегу 15 минут в день.

Дилетант

Стадион тоже находился рядом, в двух трамвайных остановках и почти всегда был пуст. Я выходил на дорожку с секундомером в руках и делал ускорения по 200 метров. Были в Даугавпилсе и тренер, и спринтеры, но кому нужен совершенно неподготовленный возрастной бегун? Буду тренировать себя сам, решил я. Побегаю месяц и стану мастером спорта.

Дилетант! Я еще не знал, что так быстро мастерами не становятся.

Почему я не стал заниматься спортом в детстве? Наверное, потому, что рос без отца, а мать и бабушка не склоняли меня заниматься чем-либо, и я был предоставлен улице. Даже в выборе друзей я был свободен. Только бабушка иногда ворчала, если ей не нравился мой новый друг.

Круг быстрее минуты

Итак, за счет своих природных данных я бежал с секундомером один круг за 54 секунды. Это неплохо для новичка в беге, но не тянет даже на первый взрослый разряд. Однако, бег на 400 метров мне нравился и я пробегал длинный спринт на одном дыхании, но обстоятельства вынудили меня ориентироваться на… марафон.

Кого Бог послал

Дело в том, что в моей бригаде слесарем-наладчиком работал марафонец уровня кмс. Он мне многое рассказал про марафон и стал для меня авторитетом. Мне, как человеку с повышенной интуицией, было ясно: марафонец в моей жизни повстречался неспроста. Не есть ли это указание на то, что я сам побегу марафонскую дистанцию? Ведь, я уделял бегу всего 15 минут в день. А надо было для начала научиться бегать трусцой.

Учитель физкультуры

Многие возрастные спортсмены бегают трусцой для здоровья, некоторые из них начинают выступать на соревнованиях. В моем Даугавпилсе были развиты спидвей, бокс, барьерный бег, спортивное ориентирование и женский волейбол.

Чем заняться боксеру, закончившему карьеру в 40 лет? Или учителю физкультуры?

Правильно, участвовать в городских пробегах. Наш школьный физрук так и делал. А я иногда сопровождал его на велосипеде. Перед забегом он говорил, что займет 6 место. Моему детскому уму это было непонятно: откуда он знает, что не будет первым, ведь, забег еще не начался? Когда я выиграл забег у старших по классу, я не был уверен наверняка, что окажусь первым. Или третьим. Со временем я понял, что учитель физкультуры просто знал по предыдущим соревнованиям, на какой результат способны его соперники.

Эрудированные слесаря

На работе в мастерской прядильного цеха все слесаря в обеденный перерыв занимались разгадыванием кроссвордов из газет и меня с утра посылали за ними в ближайший киоск Союзпечати. Я охотно бегал за газетами, проводя короткую тренировку.

Первый старт

А в это время подошло заводское первенство по легкой атлетике. Я решил принять в нем участие. Правда, не знал какую дистанцию мне следует бежать? Решил разобраться на месте, по ситуации.

На маленьком стадиончике одной из городских школ собрались заводские и остальные спортсмены города. Дорожки, правда, асфальтированные. Больше всего бегунов было на спринтерскую дистанцию – 60 метров. Их хватило на десяток забегов. Мне там нечего было ловить.

Затем 3.000 метров пробежали несколько человек. Ожидаемо выиграл заводской работник, кандидат в мастера спорта, чемпион города. Затем 1.500 метров выиграл мой напарник-марафонец. Оставалась последняя дистанция – 400 метров. На нее я и заявился. Полтора круга по асфальтовой дорожке, едва не упав на повороте, я пробежал за 55 секунд и… выиграл! Стал чемпионом «Химволокна».

Первая пробежка в группе

Любители бега, наблюдавшие за соревнованием, обратили на меня внимание и сразу пригласили на пробежку в городском лесу. Город наш небольшой, все атлеты знают друг друга, и новенького сразу замечают. А мой коллега по работе заявил во время пробежки, что готов обыграть меня на любой дистанции выше 1.000 метров, чем меня порадовал: значит, он, кмс, признает мое преимущество на дистанции в 400 метров! Однако, вопросы остаются: что мне делать в одиночку на стадионе?

Выбираю бег по шоссе

Трезво рассуждая, мне ничего не остается, как принимать участие в городских пробегах. Потому что в этих пробегах участвуют все любители бега с широким возрастным диапазоном и с различным уровнем подготовки.

Публика чрезвычайно интересная: бывший мастер спорта по боксу (в городе сильная боксерская школа), школьный учитель физкультуры, разрядник по новусу (национальная игра) и гиревому спорту, поэт, шахматист-перворазрядник, многоборцы различных дисциплин, лыжники, мастера и разрядники спортивного ориентирования. Большинство из них бегают для здоровья, ради удовольствия, поддержания формы и выражают готовность опекать меня по необходимости. Это подкупает. Я начинаю учиться бегать трусцой, по часу в день.

Ода зарядке от Валерия Пилацкого

С чего начинается наш день? Если вы истинный спортсмен или физкультурник, то должны непременно начинать его с зарядки. Потому она и зарядка, что подзаряжает человека на весь последующий день. Начните с малого и постепенно доведите свой стандартный набор упражнений до уровня, который позволит вам чувствовать себя хорошо, бодро, легко до позднего вечера. Даже если у вас по плану серьезная тренировка, утренняя зарядка не будет лишней.

Не играйте с жизнью в прятки,
Начинайте день с зарядки.
Встаньте утром, подтянитесь,
Вправо, влево повернитесь,
Руки, ноги разомните,
Позу лотоса примите.
Пять наклонов влево, вправо,
Не нагрузка, а забава.
Пресс, лентяй, давай, работай,
Раз, два, три, трудись с охотой.
Десять, двадцать раз присели,
Для здоровья попотели.
Скрутки, бег, потом растяжка,
Будет вам сначала тяжко.
Легче станет с каждым днем,
Над собой трудись с огнем.

Ты увидишь результат,
Грудь вперед, открытый взгляд.
Дух здоров и тело здраво,
Ведь зарядка – не забава.

День Бега

В сентябрьский День Бега я выхожу на свою первую соревновательную дистанцию вне стадиона. Дистанция – 12 км. Финиширую в первой десятке. Меня тепло встречают друзья-собутыльники и мы вместе в последний раз идем в пивную обмывать мое спортивное крещение.

Теперь в свободное время я бегаю, выступаю на различных дистанциях в Латгалии и в Литве, и одновременно посещаю курсы журналистики при городской газете «Красное знамя». Начинаю в этой газете опубликовывать заметки о всех пробегах, в которых принимаю участие. Приношу таким образом посильную пользу беговому сообществу города.

Первый марафон

Осень. Три месяца я занимаюсь бегом. Пришла пора выступить на серьезной дистанции – марафоне. В городском парке Риги (Межапарк) такой марафон проводится. Это будет мой первый старт за пределами Латгалии (восточная часть Латвии)…

Осторожно беру старт и в гордом одиночестве финиширую безо всяких осложнений на последних километрах – 3:15 часа. Из трех часов выбежать не удалось, но по возвращению домой директор спортклуба «Химволокна» меня успокоил: мало кто выбегает свой первый марафон из трех часов, так что результат достойный.

Заканчивал я первый беговой сезон новогодним пробегом в Вильнюсе, столице соседней Литвы, куда мы отправились на электричке. Дистанция начиналась у подножия горы, длинный тягун наверх и затем следовал медленный спуск вплоть до финиша 11-километровой дистанции. Затем купание в бассейне под открытом небом и дорога обратно домой, к праздничному столу. Наступал 1985 год.

Еще несколько месяцев домашней жизни и я сменю местожительства. Впереди меня ждет Ленинград.

Мегаполис

Ленинград в 1985

Лимитчик в Москве и в Ленинграде – это временная прописка. Приезжему в Ленинград лимитчику нужно было прожить 4 года для получения постоянной прописки. Необходимо было работать в городе.

В Ленинград я приехал в 28 лет и сразу устроился на завод «Электросила» слесарем. Рабочих мест в городе полно, главное – наличие у предприятий общежитий. К тому времени я уже год как бегал и сразу стал активным любителем спорта от спортклуба завода.

При заводе числились мастера спорта и чемпионы города по бегу, было на кого равняться. В большом городе всегда найдутся клубы любителей бега, которые проводят регулярные контрольные забеги в районе спортивных комплексов, пробеги между городами.

В Ленинграде есть институт физической культуры и спорта имени Лесгафта. Ситуация складывалась так, что раз уж я серьезно занимаюсь спортом, то мне мне следует получить высшее спортивное образование. Не работать же слесарем на заводе до пенсии. Какой из меня слесарь? Не умею обращаться с гаечным ключом. И здесь, на «Электросиле» я умудрял-

ся трижды поменять места работы. Сначала из слесарной мастерской перешел в цех по сборке пылесосов (конвейерная работа), затем в охрану.

Шашки

Зато я всю бригаду (12 слесарей-ремонтников) увлек серьезно играть в шашки, да так, что уже через месяц был организован сеанс одновременной игры с мастером спорта.

Представьте, обеденный перерыв закончился, а вся бригада сидит в красном уголке на сеансе одновременной игры. Начальник участка едва нашел нас. Разумеется, к сеансу готовились, и на бригадном уровне проводили первенство. Результаты я заносил в таблицу на стенде в помещении мастерской…

Институт физкультуры

Поступал я на тренерский факультет. Можно сказать, что был уже возрастным абитуриентом, – 29 лет. Вступительные экзамены состояли из 4 дисциплин: ОФП, специализация, сочинение и биология. Но сначала требовалось предоставить документы (характеристики, рекомендации) в институт. Очень опасный момент. Необходимую характеристику мне могли не дать, учитывая мои открытые высказывания на работе. Допустим, я заявлял, что не собираюсь задерживаться на работе ни на час, поскольку пылесосы могут подождать, а мне после работы есть чем заняться. Только на тренировку у меня уходило 4 часа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.