

АТЛЕТИКА



Шесть
золотых
медалей
в Генте

Конкурс
читателей

Лечиться
нужно
дома

Так
тренируются
чемпионы

**Лариса Пелешенко:
От победы до беды
и обратно**





ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Коллективу и читателям журнала «Легкая атлетика»

От всей души поздравляю коллектив и читателей журнала «Легкая атлетика» с 45-летием издания!

Сегодня, когда Россия вступает в век новых надежд, сложно переоценить важность спортивных побед для нашего общества. Здоровье нации должно стать абсолютным приоритетом государственной политики. Российское общество чутко откликается на успехи отечественных спортсменов, в том числе мастеров легкой атлетики, которую не зря называют «королевой спорта».

Ваш журнал заслужил любовь и признательность нескольких поколений спортсменов и болельщиков. Он пользуется доброй репутацией серьезного спортивного издания. Очень важно, что сегодня, несмотря на финансовые трудности, редакция продолжает бороться за читателя, рассказывая россиянам об известных атлетах и тренерах, о клубной деятельности, о местных спортивных традициях и праздниках. Твердо убежден: ваше издание и впредь будет вносить свой важный вклад в благородное дело пропаганды здорового, активного образа жизни россиян.

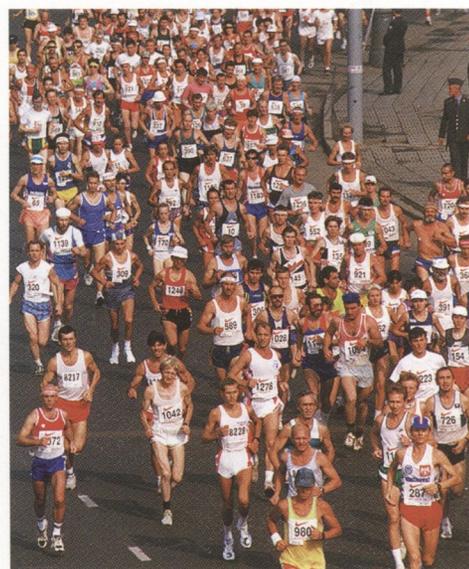
Искренне желаю читателям «Легкой атлетики» новых встреч с любимым журналом, а коллективу редакции – творческих успехов и всего самого доброго!

Исполняющий обязанности
Президента Российской Федерации

В.Путин

ЮБИЛЕЙ Нам – 45!

Совсем скоро нашему журналу исполнится 45 лет – возраст мудрости, силы и опыта. Первый номер вышел в июле 1955 года, и с тех пор страницы «Легкой атлетики» посвящены исключительно «королеве спорта». Мы еще расскажем о том, как все начиналось, как жила редакция все эти годы, кто наш читатель, который остается предан любимому виду спорта и журналу, кто наши авторы и кто помогает нам сегодня. Обо всем этом в следующем номере, а сейчас мы рады сообщить, что первое поздравление мы получили от Президента России Владимира Владимировича Путина, за что благодарны ему.



« 28 » марта 2000 г.

Пр-573

ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА



«Физкультура и спорт»

1955





Команда России победила на чемпионате Европы в эстафете 4x400 м в новом составе: Светлана Пospelова, Юлия Сотникова, Олеся Зыкина, Ирина Росихина

Ежемесячный спортивно-методический журнал
Издается с 1955 года
№ 4 (540)
апрель 2000 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская федерация легкой атлетики

Редколлегия:
Сергей Тихонов
(главный редактор)
Лариса Волошина
(зам. главного редактора)
Алексей Шедченко
Евгений Чен

Редакция:
Николай Иванов
(редактор отдела)
Наталья Бабикова
(художник, верстка)
Роберт Максимов
(фотокорреспондент)
Ольга Бессонова
(компьютерный набор)
Владимир Андреев
(распространение)

Вывод цветоделенных пленок
в издательстве
ЗАО «Интерсигнал СП»

Отпечатано
в АНО «С. Принт»
105122 г. Москва
Сиреневый бульвар, 4
Тел./факс: 166-15-72

Фото в номере
Роберта Максимова,
Юрия Быковского
Андрея Полосина

Адрес редакции:
103031, Москва,
Рождественский
бульвар, 10/7, стр. 2

Телефоны:
главного редактора
(095) 923 0457
отделов 928 9672

Журнал зарегистрирован
в Госкомитете РФ по печати
(регистрационный
№0110682)

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2000

Рубрики

2 На стадионах страны и мира
14 Рекорд-2000

15 Динамика рекордов России
16 Гости Бориса Валиева
19 Конкурс-2000
22 «Эстафета»

24 Бег — образ жизни
26 Техника и методика
32 Спорт и здоровье
34 Герои минувших лет

2 Чемпионат Европы-2000

Шесть золотых наград —
похвальная стабильность
Сергей Тихонов

10 Чемпионат мира по кроссу

В борьбе с кенийцами

16 Гости Бориса Валиева

Лариса Пелешенко:
От победы до беды и обратно

26 Техника и методика

С точностью до наоборот

(О некоторых обучающих
факторах в метаниях)
Григорий Рудерман

30 Так тренируются чемпионы

Илья Марков. Пол Тергат

32 Спорт и здоровье

Лечиться нужно дома

34 Герои минувших лет

От мировых рекордов
в приют для бездомных
(Хенри Роно)

На чемпионате Европы в помещении в бельгийском городе Генте российские легкоатлеты, как и в прошлом году на чемпионате мира в Севилье, завоевали 6 золотых медалей, но в отличие от Севильи одержали безоговорочную командную победу. Ни одна другая страна не смогла получить больше трех золотых медалей. Всего же у нас 15 медалей — на шесть больше, чем у команды Германии.

Похвальная стабильность

Шесть золотых наград россиян



День первый. «Сито» квалификаций

26-й чемпионат, по заявлению нового президента ЕАА Ханс-Йорга Виртца, оказался одним из самых представительных: на старт вышли 593 спортсмена из 44 стран. Только пять европейских стран (Албания, Грузия, Гибралтар, Лихтенштейн и Монако) не прислали участников.

Для лучшего показа по телевидению программа была составлена так, чтобы все финалы прошли в субботу и воскресенье. А в пятницу — в пер-

Президент Российской Федерации

Телеграмма
Москва, 01.03.2000

Сердечно приветствую спортсменов и тренеров сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике! С радостью узнал о том, что XXVI зимний чемпионат Европы завершился вашей блестящей победой. Вы завоевали 6 золотых, 5 серебряных, 4 бронзовые медали, что позволило нам опередить соперников в общем командном зачете. Ваше уверенное выступление на чемпионате в Генте — настоящий подарок для всех, кому дорога слава отечественного спорта.

Отрадно, что новая спортивная победа не только подтвердила высокий авторитет российской легкоатлетической школы. Ваш убедительный триумф на зимнем чемпионате Европы порадовал всех россиян, которые верят, что наступающий XXI век станет для нашего Отечества временем новых надежд — и новых побед.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, бодрости и удачи на предстоящей Олимпиаде в Сиднее!

Исполняющий обязанности Президента Российской Федерации
В. Путин

вый день — кроме пятиборья, где была разыграна единственная золотая медаль, проходили только квалификационные соревнования.

Приятно, что первую победу в первом забеге чемпионаты Европы в беге на 60 м с/б в программе пятиборья одержала россиянка Ирина Вострикова, показавшая 8,56. Она хорошо выступала и в других видах и принесла российской команде первую медаль — серебряную. Ее сумма — 4615 очков. Вторая наша пятиборка Елена Прохорова — на пятом месте с личным рекордом 4555. А первой чемпионкой Европы стала немецкая спортсменка Карин Эртль, улучшившая личный рекорд почти на 200 очков — 4671. Эртль захватила лидерство в первом виде 60 м с/б, показав 8,31. После прыжка в высоту (1,86) она его упрочила, выигрывая 115 очков. В толкании ядра — ее слабом виде — она смогла достичь только 13,92. К ней приблизилась Вострикова, показавшая лучший результат — 16,06. Их разделяли всего 17 очков. Но после прыжка в длину Эртль оторвалась от Ирины уже на 71 очко. Лучший результат здесь показала Елена Прохорова — 6,52. Если бы так прыгнула Вострикова... Отчаянная попытка наших девушек изменить ситуацию в последнем виде — в беге на 800 м — не принесла ус-

пеха, хотя они вдвоем на первых кругах, казалось, оторвались далеко, но затем навалившаяся усталость заставила их снизить темп. Хотя Ирина пробежала так, как никогда — 2,17,23, она сумела сократить лишь 15 очков.

Предварительные соревнования первого дня сложились для россиян достаточно

выполнить этот высокий норматив: украинка Елена Говорова и румынка Родика Петреску, у них по 14,12. Поэтому до остальных восьми финалистов, а это новинка чемпионата (обычно было 12), добрали по лучшим результатам. Вторая наша прыгунья Оксана Рогова прыгнула 13,78 и последней — восьмой вышла

все же в финальную часть соревнований.

В толкании ядра лишь две спортсменки выполнили норматив 18,60. Лучший результат у чемпионки России Ларисы Пелешенко из Санкт-Петербурга — 19,08, второй — у чемпионки мира немки Астрид Кумбернусс — 18,67. Олимпийская чемпионка Барсело-



Ирина Вострикова — обладательница серебряной медали в пятиборье

Распределение медалей по странам				
Страна	З	С	Б	Всего
РОССИЯ	6	5	4	15
Чехия	3	2	1	6
Германия	2	6	1	9
Болгария	2	2	2	6
Румыния	2	2	1	5
Великобр.	2	1	2	5
Франция	2	1	2	5
Швеция	2	1	0	3
Испания	1	1	2	4
Греция	1	1	1	3
Ирландия	1	1	0	2
Украина	1	0	2	3
Австрия	1	0	0	1
Израиль	1	0	0	1
Латвия	1	0	0	1
Польша	0	1	2	3
Бельгия	0	1	1	2
Италия	0	1	1	2
Финляндия	0	1	0	1
Португалия	0	1	0	1
Словения	0	1	0	1
Венгрия	0	0	2	2
Эстония	0	0	1	1
Нидерланды	0	0	1	1
Югославия	0	0	1	1

успешно. В тройном прыжке у женщин наша лучшая прыгунья Татьяна Лебедева во второй попытке преодолела квалификационный норматив (14,10), прыгнув на 14,14, и показала второй результат после болгарки Ивы Пранджевой, достигнувшей 14,20. Только еще две спортсменки сумели

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

5-борье. Ирина Вострикова (Россия), серебряная медаль

«Это были хорошие соревнования, но я надеялась получить золото. Я очень удачно выступила в толкании ядра, показав личный рекорд 16,06, и хорошо пробежала 800 м, за 2,17,23, также лучшее персональное время. Но потеряла очки в прыжках: особенно плохо выступила в высоте — 1,77 против личного рекорда 1,86 и 6,10 в длину. Не было достаточно времени между видами, и это отрицательно сказалось на выступлении в целом».

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

5-борье. Карин Эртль (Германия)

«На протяжении почти всего времени шла очень напряженная борьба. Я неплохо показала себя в барьерах и прыжке в высоту, и даже после толкания ядра, моего самого слабого вида, у меня было достаточно уверенности в своих силах, чтобы завоевать титул чемпионки. Я все же немного нервничала перед бегом на 800 метров, но думаю, это нормально, и я показала очень хороший финиш.

Сумма в 4671 очко — это мой личный рекорд. Рассчитывала ли я на свою первую международную награду здесь? Если честно, после удаления Барбер, я знала, что у меня появился отличный шанс. Это замечательная победа!

ны Светлана Кривелева с результатом 18,51 также вышла в финал.

Все наши девушки в беге на 200 м прошли в следующий круг. Лучшие всех выглядела Екатерина Лещева из Волгограда, выигравшая с отрывом свой забег, показав лучшее время 23,21. У Натальи Вороновой — 23,33, у Ирины Хабаровой — 23,35. В полуфинале Воронова выступила неудачно, но среди финалистов — Лещева и Хабарова.

Блестяще провел первый

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Толкание ядра. Лариса Пелешенко (Россия)

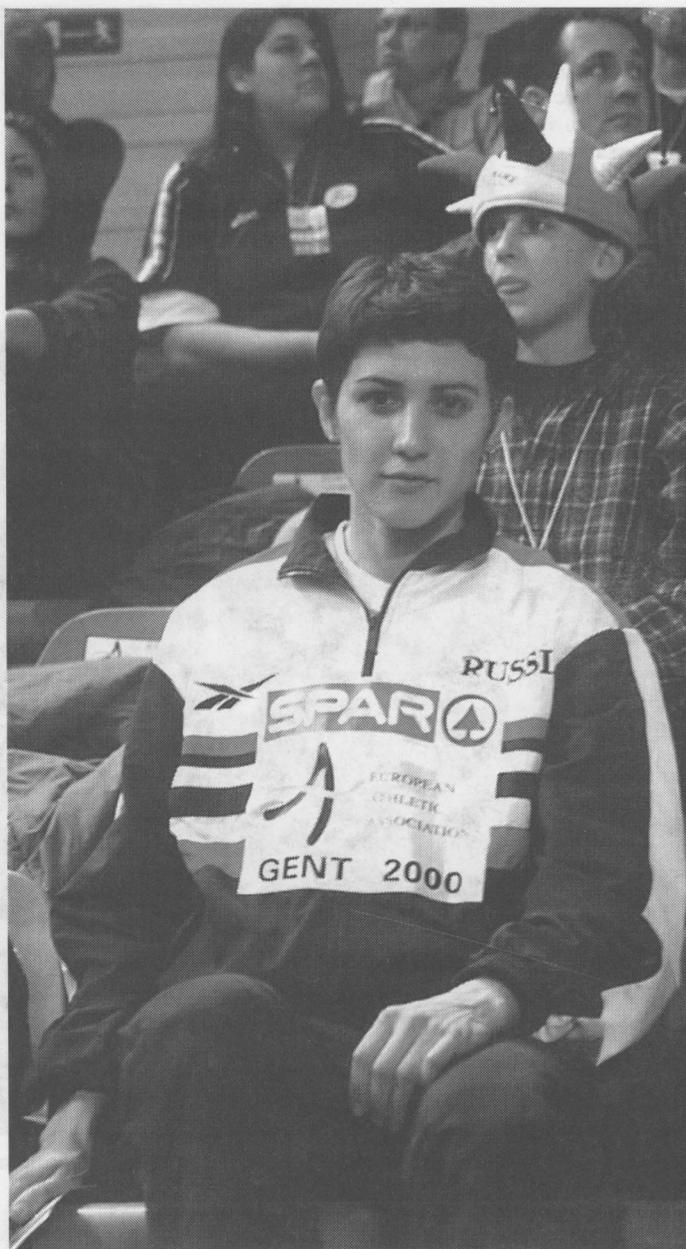
«Я совсем не волновалась по поводу своего возраста — 36 лет. Последние крупные соревнования, которые я выигрывала, были в 1995 году. После этого я родила ребенка, и очень много работала, чтобы вновь вернуться на этот уровень. Конечно, я была уверена в победе, ведь я увлекаюсь астрологией и прочитала свою победу по звездам. Безусловно, это было лучшее выступление этого года, именно поэтому я и выиграла! Я не встречалась с немецкими спортсменками в этом зимнем сезоне, но совсем их не боялась.

Вы спросите о Сиднее? Что ж, этот год — год Дракона. А это год моего рождения!»

круг в беге на 60 м с/б россиянин Андрей Кислых. Кемеровчанин стартовал по первой дорожке, отлично взял старт и неожиданно для всех удержал лидерство до конца. Андрей приехал в Гент имея в активе всего 7,70, что всего на 0,03 хуже его личного рекорда, а победные секунды в забеге в Генте — 7,57. Личный рекорд, всего на 0,05 уступающий рекорду России, один из лучших результатов сезона в Европе и лучший в первом круге на чемпионате Европы. Вторым за Кислых в его забеге финишировал болгарин Живко Виденов — 7,64, а третьим — главный претендент на победу в этом виде немец Фальк Бальцер — 7,66.

В беге на 800 м Наталья Цыганова тактически грамотно построила бег и выиграла свой забег — 2.01,58. Успешно преодолели первый круг все три наши девушки на дистанции 1500 м. Юлия Косенкова не выдержала и выиграла забег — 4.13,28, более опытные Любовь Кремлева и Ольга Кузнецова явно берегли силы, показав результаты на 2 секунды хуже. Очень легко миновала предварительный забег на 3000 м Ольга Егорова (8.58,15), но у нее очень сильная — сильнее не бывает — соперница в финале — многократная чемпионка мира румынка Габриэла Сабо.

С особым нетерпением мы



Татьяна Лебедева. Хорошо позировать, когда золотая медаль уже твоя

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Тройной прыжок. Татьяна Лебедева (Россия)

«Я приехала за золотом. Сегодня я была очень сильна морально. Сильнее, чем Кристина Николау, которая была моей самой серьезной соперницей.

На четвертой попытке я почувствовала боль в ноге. Так как я не знала насколько серьезна травма и была на первом месте в этот момент, то решила больше не прыгать, если только не станет необходимо. К счастью, я осталась на первом месте, и мое выступление завершилось... успешно!»

ждали дебюта на чемпионате Европы новой российской звезды Юрия Борзаковского в беге на 800 м. И он оправдал наши ожидания — выиграл легко и непринужденно, при этом с лучшим временем среди всех четырех забегов — 1.48,57. К сожалению, два других средневики — Сергей Кожеников и Дмитрий Богда-

нов в следующий круг не пробивались. Вячеслав Шабунин провел свой забег на 1500 м очень уверенно и вышел в финал не тратя лишних сил, финишировав вторым.

Все три наших бегуны на 400 м вышли в полуфинал, причем Наталья Назарова и Светлана Поспелова победили в своих забегах. И если На-

зарова сэкономила силы — 52,07, то у дебютантки чемпионаты Поспеловой эмоции били через край — 51,85 — личный рекорд.

В беге на 400 м у мужчин порадовали Александр Семенов и Борис Горбань, успешно миновавшие первый круг, причем у Бориса личный рекорд 47,06. А вот чемпиона Европы Руслана Машенко постигла неудача — он получил травму задней поверхности бедра и после первого круга, естественно, сошел.

Прыгуны в высоту выполнили задачу попадания в финал — Ольга Калитурина с результатом 1,93, Виктория Сливка и Виктория Серегина — 1,91.

Очень высокий квалификационный норматив был установлен в прыжке с шестом у женщин — 4,35, хотя, как оказалось, достаточно было прыгнуть на 4,30. Но огромное количество участниц значительно осложнило задачу. Среди наших с ней справились две Елены — Исинбаева и Белякова. Светлана Феофанова, впервые выступающая на таких крупных соревнованиях, не сумела преодолеть 4,20.

Заставил всех поволноваться Виталий Шкурлатов — наша новая звезда в прыжке в длину и лидер сезона с результатом 8,38. Имея 7,64 в первых двух попытках, он только в третьей сумел собраться, прыгнул на 7,88 и седьмым — предпоследним — вышел в финал.

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Бег на 400 м. Светлана Поспелова (Россия)

«Если честно, то я думала, что Назарова будет сегодня чемпионкой. Она весь этот сезон была быстрее меня, поэтому я на самом деле рада, что сегодня победила.

По правде, я даже не готовилась бежать 400 метров на этом чемпионате. Я хотела бежать 200 метров, ведь я была только четвертой в России на 400-метровке, когда мы отбились на этот чемпионат. Однако девочка, которая была третьей, не смогла приехать сюда, поэтому я заняла ее место в команде. Поэтому я вдвойне довольна этой победой, потому что специально тренировалась этой зимой только на 200 метров».

День второй. Первые победы россиян и рекорд Европы Дворжак

Россияне завоевали две золотые медали во второй день чемпионата. Первой это сделала Татьяна Лебедева из Волгограда. Ее главная соперница Кристина Николау серьезно заявила о себе уже в первой попытке — 14,63. Татьяна ответила прыжком на 14,50, а во второй попытке прыгнула еще дальше — на 14,68 и вышла на первое место. Последующие попытки ничего не изменили. Лебедева — чемпионка, Николау — вторая, а третье место заняла болгарка Ива Пранджева (она повторила результат румынки 14,63, но проиграла ей по попыткам). Оксана Рогова с личным рекордом 14,28 — на пятом месте.

Второе золото — у толкательницы ядра Ларисы Пелешенко из Санкт-Петербурга. В первой попытке броском на 19,86 Лариса поставила в сложное положение сильный дуэт немецких толкательниц Астрид Кумбернусс и Надине Кляйнерт, занявших первые места на прошлогоднем чемпионате мира. Ведь немки еще так далеко в этом сезоне не толкали и, к счастью для нас, и не толкнули. А Лариса не успокоилась и в последней попытке поставила победную точку — 20,15 — результат экстра-класса. Кляйнерт заняла второе место — 19,23, Кумбернусс — на третьем (19,12), а вторая наша спортсменка Светлана Кривелева — на четвертом месте (18,96).

В семиборье у мужчин пал рекорд Европы. Чемпион ми-

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Бег на 800 м. Юрий Борзаковский (Россия)

«Честно говоря, я не боялся никого сегодня, я знал, что это благодарно следовать по пятам за опытным Нилсом Шуманном. Как зимний чемпион Европы, он всегда представлял главную опасность. Однако, когда я понял, какова его тактика, я был уверен, что у меня достаточно скорости, чтобы обогнать его, если бы предстояла дуэль на финише».



Победа Юрия Борзаковского была не только ожидаемой, но и эффектной

заочно с Плазье, точнее с его рекордом.

Он пробежал 60 м за 6,92 (у Плазье было 6,83), затем прыгнул в длину на 7,81 против 7,58, очень далеко толкнул ядро — 16,82 (14,53). В прыжке в высоту неплохо прыгнул на 2,04 (у Плазье это сильный вид — 2,13). На 60 м с/б вновь обыграл француза — 7,78 против 7,97. Преимущества в очках хватило даже после худших результатов в прыжке с шестом — 5,00 (5,20) и в беге на 1000 м — 2,45,68 (2,40,17).

Третье место занял эстонец Эрки Ноол, набравший 6200 очков. Наши в этом виде не участвовали.

К серебряной медали в пятиборье добавилась еще одна — Ольги Кузнецовой в беге на 1500 м. Юлия Косенкова на этой дистанции была третьей. Они в первый раз участвовали на таком крупном чемпионате. Видимо, этим и объясняется их несколько пассивная тактика, позволившая сильной румынке Виолете Беклеа без проблем рывком на финише выиграть золотую медаль с невысоким результатом 4,12,82. А ведь у Кузнецовой был лучший результат сезона 4,05,44. Слабый темп всегда провоцирует столкновения. Не обошлось без падений и в этом забеге. Обидно, что пострадала при этом и третья россиянка Любовь Кремлева. Чуть позже такая же участь постигла россиянина Александра Семенова в полуфинале бега на 400 м. В борьбе за выход на первую дорожку трое бегунов столкнулись и оказались на полу.

Бронзовые награды получили волгоградцы Екатерина

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Бег на 800 м. Штефани Граф (Австрия)

«Я показала такой же результат, как и ранее в этом сезоне в Стокгольме и Бирмингеме. Я планировала подобную тактику — выйти вперед. Мне нужно пространство, потому что в Валенсии у меня было ужасное столкновение, и я потеряла медаль. Поэтому я хотела контролировать забег сразу после выстрела, и так я сохранила немного энергии для финишной атаки на Цыганову. Да, я была уверена, что выиграю эту битву тоже. Я сказала Сандре (Сталс) о своей тактике, поэтому ей не надо было беспокоиться за свою скорость. Она получила бронзу, и это здорово для нашей команды».

В чем причина моего прогресса? Просто я этой зимой изменила систему подготовки. Теперь я тренируюсь с молодым австрийским бегуном на 800 метров, чей личный рекорд около 1.55. Мы бегаем вместе, и его сверхскорость дает мне нечто, к чему я должна стремиться. Это гораздо лучше, чем тренировки с женщиной, у которой такая же, если не намного хуже, чем у меня, скорость.

Бегаю на таких скоростях регулярно, я освоилась с этим темпом, что дало основу для моей уверенности. Результаты таких изменений в тренировках можно было увидеть на дорожке этой зимой».

ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

60 м. Джейсон Гарденер (Великобритания)

«Это очень важная часть моего пути в Сидней. Я не бежал в Бирмингеме на «домашней» дорожке, потому что хотел приехать сюда, с дополнительным давлением, что я фаворит, и доказать себе, что могу выиграть. Все ожидали от меня только золота. И я дал им это! Я приехал сюда выиграть, и хотя более быстрое время было бы идеальнее, но самое главное — это победа!»

ра и рекордсмен мира в десятиборье Томаш Дворжак, набрав 6420 очков, на шесть очков улучшил достижение француза Кристиана Плазье 8-летней давности. Рекорд мира принадлежит американцу Дэну О'Брайену (6476).

Дворжак более чем на 150 очков опередил своего соотечественника Романа Себрле (6271) и больше соревновался

Лещева в беге на 200 м — 23,20 и Виталий Шкурлатов в прыжке в длину — 8,10, Ольга Калитурина из Рязани в прыжке в высоту также была третьей — 1,96.

В беге на 200 м победила французка Мирель Урти (23,07). Это была вторая победа французской сборной. Первую принесла Линда Ферга в барьерном беге на 60 м

с личным рекордом 7,88. Не повезло москвичке Юлии Граудынь, которая, несмотря на одинаковый результат (8,03) с украинкой Еленой Красовской, осталась на третьем месте.

В прыжке в высоту у женщин победила лидер сезона шведка Кайса Бергквист с отличным результатом 2,00. В прыжке в длину у мужчин — болгарин Петар Дачев, улетевший на 8,26, Богда Тарус проиграл ему 6 см — 8,20.

В финале на 1500 м у мужчин наголову сильнее всех был испанец Хосе Редолат, выигравший в тактическом забеге — 3,40,51.

В мужском финале на 200 м с личным рекордом и лучшим результатом сезона в мире победил британец Кристиан Малькольм — 20,53, не позволивший хозяевам соревнований в лице Патрика Стивенса завоевать золотую награду.

Сенсационную победу в беге на 60 м с/б одержал молодой латыш Станислав Олияр с личным рекордом 7,51.

Бывший россиянин из Иркутска, а ныне израильтянин, Александр Авербух победил в прыжке с шестом с невысоким результатом 5,75. Единственный россиянин Вадим Строгалев, выступавший с не-



ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

3000 м. Габриэла Сабо (Румыния)

«Сегодня была очень упорная борьба на дистанции, но у меня была только одна цель — выиграть, и я совсем не думала о времени. Я знала, что где угодно между 1000 метров и 200 до финиша, у меня будет достаточно силы победить остальных в длительной гонке к финишной черте. Надо было только решить, когда самый подходящий момент для рывка.

Уверенность и еще раз уверенность — вот секрет моего бега. Я думаю, что соперницы чувствуют мою уверенность, и это дает мне преимущество сразу — еще в начале дистанции.»

большой травмой, остался на седьмом месте, прыгнув только на 5,40.

После второго дня в копилке российской команды восемь медалей — две золотые, две серебряные и четыре бронзовые.

День третий. Золотой дождь

Четыре золотые медали россияне завоевали в последний день чемпионата Европы. Сначала в беге на 400 м Наталья Назарова и Светлана Поспелова сразу же ушли вперед и разыграли золото и серебро между собой. Но если Поспелова набегала на финиш и до-

гоняла Назарову, то последняя просто добежала — берегла для эстафеты травмированную ногу и получать серебряную награду вышла со слезами. Не от боли, а от понимания, что не сможет помочь российской команде в эстафете 4x400 м. Ведь она должна была бежать, как капитан, как единственная из золотого эстафетного состава на чемпионате мира, на последнем этапе.

Но, к счастью для нас, второй состав наших девушек блестяще провел эстафету и победил с большим отрывом. На первом этапе бежала чемпионка Европы-99 среди юниоров Олеся Зыкина, начавшая

Эстафета 4x400 м

чересчур быстро, но все же удержавшая лидерство, а Ирина Росихина, Юлия Сотникова и Светлана Поспелова уходили все дальше и дальше. Показав 3,32,53, наши установили рекорд чемпионатов. Дебютантка чемпионата Поспелова уезжала домой с двумя золотыми наградами! Кстати, в личном виде Светлана установила личный рекорд и лучший результат сезона в мире — 51,66.

С большим волнением мы ожидали финального забега на 800 м, где 18-летний Юрий Борзаковский имел все шансы стать чемпионом. Все складывалось так, как и в предварительных забегах. Три круга Юрий бежал сзади, наблюдая за соперниками, а на последнем сделал рывок. Однако действующий чемпион Европы немец Нильс Шуманн также начал отчаянный спринт, но чуть раньше. Юрий догнал его на вираже и не без труда все же обошел, выиграв впервые такой большой титул — 1,47,92. У Нильса Шуманна — 1,48,41.

Чемпион мира в прыжке в высоту Вячеслав Воронин заставил поволноваться во время квалификации, с трудом преодолев 2,25 с третьей попытки. Казалось, серия многочисленных стартов все-таки его утомила. Но в основных соревнованиях Вячеслав вновь проявил себя в лучшем качестве. Все высоты (2,24; 2,30; 2,34) он брал с первой попытки. Последняя оказалась решающей. Хотя немец Мартин Бусс и югослав Драгутин Топич тоже преодолели ее, но со второй попытки и Воронин добился звания чемпиона континента.

Была еще и седьмая победа в эстафете 4x400 м у мужчин, но радость оказалась преждевременной. Чуть позже нашу команду дисквалифицировали за переход на чужую дорожку на первом этапе, а чемпионами была названа команда Чехии, финишировавшая за нашей командой.

Сергей Тухонов

Матч пяти стран

Два рекорда России в последнем старте



Рекордсмены России в эстафете 4x400 м (слева направо) — Борис Горбань, Андрей Семенов, Юрий Борзаковский, Дмитрий Головастов

Последний легкоатлетический старт сборной команды России в зимнем сезоне закончился триумфальной победой на матче пяти стран в Глазго. Нашими соперниками были хозяева — спортсмены Великобритании, французы, канадцы и команда «Все звезды», составленная из лучших спортсменов мира, в которую входили и «свободные» англичане. Впрочем, это не помешало российской команде выиграть 10 из 19 видов и одержать убедительную командную победу, набрав 73,5 очка, почти на 10 очков опередив «звезд». У хозяев 48 очков. Мало того, наши для полной убедительности установили и два рекорда России.

Вячеслав Воронин наконец-то добился своего в прыжке в высоту. В прошлом году на чемпионате мира в Маэбаси он повторил рекорд Сергея Мальченко 2,36. В этом сезоне долго и безуспешно пытался его превзойти. Отдохнув неделю после длинного европейского турне и победного чемпионата в Генте, он почувствовал прилив сил и

с первой же попытки перелетел 2,37. Потом еще в трех попытках на высоте 2,40 держал четыре с половиной тысячи зрителей в напряжении. Пока он ее не взял, но это его следующая цель.

Второй рекорд случился в эстафете 4x400 м у мужчин. Как известно, на чемпионате Европы из-за перехода Андреем Семеновым на чужую дорожку наш квартет, одержавший победу, был дисквалифицирован. В Глазго же Семенов вновь начинал бег, но как осторожно он бежал на первом круге... Ясно было, что потенциал его выше, чем у соперников, — ведь он выиграл уже индивидуальный бег на 400 м. И вот когда злополучные «дорожки» закончились, он с четвертого места выскочил вперед к бровке и на последних ста метрах убежал вперед метров на пять. На втором этапе Дмитрий Головастов продолжал наращивать преимущество. Но все ждали третьего этапа — в заявке значилась фамилия Юрия Борзаковского. Юрий часом раньше как всегда с легкостью выиграл бег на 800 м, но за каждым его

движением здесь уже следили с огромным вниманием. На первых 200 м эстафеты Юрий бежал спокойно, но так, что разрыв в 5—6 м оставался неизменным, несмотря на яростную борьбу за его спиной. На второй же половине, как и в беге на 800 м, соперники видели только постоянно удаляющуюся спину Борзаковского. Он увеличил разрыв в три раза (!) и показал на этапе 46 секунд — время отличное не только для средневика. Ну а Борис Горбань успешно довел эстафету до победы и рекорда России — 3.04,96. Прежний рекорд стоял долгих 29 лет и равнялся 3.05,9.

Великолепно прыгала в высоту Виктория Серегина. Показав свой лучший результат 1,97, она нанесла сенсационное поражение чемпионке Европы шведке Кайсе Бергквист, дважды в этом се-

зоне преодолевавшей высоту 2 метра.

Порадовал наконец победой и Вячеслав Шабунин, тактически грамотно пробежавший 1500 м. Он обыграл на последних метрах голландца Марка Коэрса, опередившего его в Генте. На этой же дистанции у женщин ускорением на последних 500 м выиграла Ольга Кузнецова — 4.13,28. В беге на 800 м Юрий Борзаковский после медленного начала на 59 с на первых 400 м (у него было 60 с), элегантно перестроился и, пробежав вторую половину за 50,8, одержал эффектную победу — 1.50,83. Чех Роман Оравец, выступающий за команду «Все звезды», был далеко сзади — 1.51,42.

Чемпионка Европы в беге на 400 м Светлана Поспелова не знала конкуренции на своей коронной дистанции — 52,41. Татьяна Тер-Месробьян из Санкт-Петербурга в последней попытке, прыгнув на 6,62, на 1 см опередила саму рекордсменку мира немку Хайке Дрехслер.

Блестящее завершение зимнего сезона!

Соперников надо уважать

Александр Бурт и Вячеслав Воронин о зимнем сезоне-2000

Чемпион мира в прыжке в высоту Вячеслав Воронин провел нелегкий сезон зимой. Много стартовал, выиграл «Рико-тур» и чемпионат Европы, установил новый рекорд России — 2,37.

По возвращению домой он и его тренер Александр Бурт побывали в редакции и поделились своими впечатлениями о зимнем сезоне.

О чемпионате Европы Александр Бурт (А.Б.).

Слава отпрыгал 20 февраля в Бирмингеме, 21-го вернулся в Москву специально, чтобы утром 22-го улететь в Гент вместе со своей семьей.

Мы приехали выигрывать, но чтобы это сделать, нужно

было что-то предпринять. Ведь соперники были серьезные — немец Мартин Бусс и югослав Драгутин Топич, которые тоже мечтали победить.

24-го мы провели показательную тренировку, и я попросил Славу прыгнуть на 2,30 по заказу. Он это сделал довольно легко, что видели многие, в том числе и югославы. Я убивал этим двух зайцев. Во-первых, психологически воздействовать на соперников и, во-вторых, хотелось удержать спортсмена в выработанном режиме (он ведь прыгал в последнее время через день), удержать его на максимальной интенсивности в возбужденном состоянии.

И вот 26-го квалификация. Пропуск в финал — 2,28. Славе трудно прыгать на конкретный результат, особенно когда он ниже 2,30. Он привык прыгать выше и столько, сколько сможет. А здесь четкое ограничение, которое сдерживает человека. Участников приехало много — 22 человека, и некоторые начали с высоты 2,00. Прыжки затянулись. О том, чтобы не попасть в основные соревнования, мыслей у нас даже не возникало. Мы думали больше о завтрашнем финале — примеряли разбег, вносили коррективы. Сектор был жесткий. Надо было привыкать. И все его попытки были скорее тренировочными прыжками. Нужно было прочувствовать различные моменты и фазы прыжка. А когда Слава прыгнул 2,21 (взяв все предыдущие высоты с первой попытки), то стало ясно, что вся восьмерка сильнейших фактически определилась — он шел пятым по списку. Поэтому высота 2,25 ничего уже не решала.

Вячеслав Воронин (В.В.).

В этот момент надо было сыграть на публику, так как у меня были проблемы с бедром и из-за этого — с разбегом. Соперники знали, что нога побаливала, но не знали, что ее уже вылечили. И я хотел оставить их в неведении.

А.Б. Был сыгран небольшой спектакль — дескать, у Воронина травма и не ладится с техникой. Потому он прыгал «неудачно» и взял 2,25 только с третьей попытки. Мне показалось, что соперники поверили, что у него можно выиграть. Немного расслабились и стали настраиваться на борьбу между собой.

Когда же на следующий день были объявлены начальные высоты для основных соревнований они несколько удивились. Подумали, что Воронин блефует, как Стив Смит в Севилье. После с трудом взятых в квалификации 2,25, он заказал 2,24, взял эту высоту, потом пропустил 2,27 и преодолел 2,30. Естественно, это противоречие вчерашнего и сегодняшнего дня оказало влияние на остальных участников, они начали нервничать, тем более что прыгал-то чемпион мира.

Развязка произошла, когда Слава пропустил 2,32. А им пришлось прыгать, так как они посчитали, что это важ-



Вячеслав Воронин

ная высота для распределения мест на пьедестале почета. Самое большое психологическое воздействие это оказало на Бусса, поскольку он должен был прыгать первым на следующей высоте 2,34. Он-то был готов ее преодолеть, что и доказал во второй попытке, а вот нервы не позволили ему взять сразу. Топича тоже постигла та же участь, а Слава приучен брать нужные высоты с первой попытки. Что он и сделал. Этот прыжок принес ему победу, так как следующую высоту 2,36 не взял никто.

Слава считает, что удача была на нашей стороне. Нужно отдать должное соперникам, трое были примерно равны, но у соперников было преимущество в том, что они были более свежие и физически готовы лучше. Правда, у Славы имелся багаж чемпиона мира и опыт. Они были готовы лучше, а он оказался сильнее. Если бы кто-то прыгнул 2,36, то и другие взяли бы эту высоту.

В.В. Во время второй попытки на 2,36 меня подвели шиповки. Я вкрутил шипы 12 миллиметров, но ось шипов лопнула, и нога поехала. Хорошая попытка была провалена. Если бы кто-то сумел преодолеть 2,36, я бы перенес остальные прыжки на 2,38.

Честно говоря, я позволил себе слабость, потому что поначалу планировал 2,36 пропускать и прыгать 2,38, но ког-

Старты Вячеслава Воронина в зимнем сезоне-2000

2,30	1	Владикавказ	29.12
2,33	1	Москва	18.01
2,25	1	Орел	22.01
2,34	1	Арштадт	28.01
2,35	1	Балинген	30.01
2,30	1	Гент	11.02
2,31	1	Львен	13.02
2,30	3	Патра	15.02
2,32	1	Стокгольм	17.02
2,30	2	Спала	18.02
2,28	2	Бирмингем	20.02
2,25	кв	Гент	26.02
2,34	1	Гент	27.02
2,37	1	Глазго	05.03

да трое взяли 2,34, то решил все-таки пойти на 2,36. Если бы как следует настроился, то у Топича не было бы шансов. Но у него оставался последний прыжок, когда я уже закончил прыгать. Я не желал ему плохого, а просто интуитивно верил, что сильнее. Но говорил себе: «Чему быть — того не миновать, если Бог на моей стороне, то все будет в порядке».

А.Б. Надо очень уважительно относиться к соперникам. Если борьба равная, то удача может повернуться к каждому. На этот раз повезло Славе. Когда ты настроен благоприятно, с любовью относишься к своим соперникам, они всегда «идут» тебе навстречу. Нельзя и тренеру желать зла противникам. Спорт — это не только взаимоотноше-

ния типа «кто кого». При доброжелательном отношении добро к тебе вернется.

О поражениях сезона

А.Б. 17-го февраля, после того, как Слава прыгнул 2,32, Артур Партыка, который выступает редко, пригласил его приехать на соревнования в польский город Спалу помочь ему побить рекорд соревнований Хавьера Сотомайора 2,36. Артуру необходима была определенная заводка, а соревнованиям — реклама.

Хотя самому Воронину подставляться против сильнейшего прыгуна мира, тем более на следующий день после соревнований, совсем не имело смысла. Да и прилетел он за 2 часа до старта. А как прыгали — 2,20, 2,30, 2,37.

В.В. В Спале — огромный спортивный комплекс, которому можно только позавидовать. На соревнования пришла масса народа, не все смогли даже попасть в зал. Публика собралась очень доброжелательная, и мы доставили людям удовольствие. Когда я предложил после 2,30 поставить следующую высоту 2,35, то Партыка попросил 2,37, чтобы не тратить лишних сил. Я согласился. Заводка была сильная, если бы было два-три дня отдыха, то взять 2,37 смог бы. Но все поняли меня правильно, и, несмотря на проигрыш, публика поблагодарила за борьбу.

В Спале я сделал водный массаж, хотя знал, что он расслабляет, ведь 20-го надо было прыгать, но успокаивала мысль что «Рико-тур» уже выигран.

А.Б. И в Бирмингеме Слава проиграл своему товарищу Сергею Ключину. Он не хотел уступать, но и не придавал этому большого значения, отнесся спокойно. У Ключина был шанс победить и тогда стать вторым в «Рико-туре», и он его использовал, а Слава ему помог в этом смысле. Ну а с точки зрения подготовки к чемпионату Европы, то в Бирмингеме надо было сделать спад.

В.В. Я особо не сожалел, что проиграл, главное что МЫ выиграла и на пьедестал вышли два русских, ведь против нас было двое шведов.

А.Б. Совсем иначе я отношусь к поражению в Патре. Я не считаю его проигрышем. У Вячеслава была своя программа. Он даже не думал соревноваться. Он пропускал 2,32, со-

бираясь прыгнуть 2,34, и первая попытка была почти удачная. Соперники же показали свой максимальный результат (2,32), а он не сумел преодолеть эту высоту.

Но там, где надо выигрывать, он выиграл. В Балингене надо было, и он добился победы, опередив того же Партыку. В Стокгольме обыграть шведов — пожалуйста.

В.В. Усталость, конечно, была, но она была скорее моральная, потому что моя семья осталась дома. Все у меня делается для них, и я переживаю, когда они вдали. Если бы они были рядом, я бы не замечал усталости. Кроме того, мы обещали выиграть чемпионат Европы и установить рекорд России. Я не мог не сдержать свое слово и подвести своего тренера.

А.Б. Это было на самом деле сложно и ответственно, — пообещав заранее, сдержать свое слово.

О рекорде России в Глазго

В.В. В Глазго перед соревнованиями мы хорошо отдохнули. Каждый день плавали, сходили в баню. Во время соревнований, когда пропустил высоту 2,28 и было время, я пошел к массажисту и попросил вправить позвоночник, так как неудачно приземлился и какой-то позвонок сместился. Он очень быстро мне поставил его обратно. Только надел шиповки, и сразу пошел на 2,31. Сергей Борисович Бендерский работал с гимнастами и опыт у него очень большой. Грамотный человек и как медик, и как массажист. Перед соревнованиями я как обычно лег на массаж, чтобы мне встряхнули ноги и спину. Во время разговора я его попросил быть в секторе, так как чувствовал, что может быть рекорд.

А.Б. Внешне казалось, что рекорд дался с трудом, но это потому, что было много лишних попыток. Должно было быть 2,31 и 2,37 с первой, ну, со второй.

В.В. Если бы мне удалось преодолеть 2,37 с первого раза, то высота 2,40 была бы реальной. Эту высоту в соревнованиях я пробовал уже три раза, нужно набирать опыт.

А.Б. Одна из попыток была оптимистичной. Я был рядом, но не подсказывал. Здесь

нужно было спокойствие. Чемпионат Европы закончился, напряжение ушло. Нужно было почувствовать грунт, а как это сделать — только полностью отключиться. Необходимо было спокойствие и хорошая заводка.

Что дальше?

А.Б. Победа в Генте дала ответ на многие вопросы. Правильен ли переход к новому тренеру, будет ли после чемпионата мира, как многие ожидали, спад, как отразится на выступлении огромное число стартов.

Я думаю, что нет заранее готовых ответов. Все зависит от того, каков спортсмен, какова его психология, правильно ли построена работа. Когда спортсмен много выступает и

попадает в такое пекло, где он не успевает очухаться, а ему надо прыгать, — он проверяет себя. Для этого спорт и нужен. Деньги не главное, они необходимы, но не должны занимать первостепенное значение. Добейся результата, а остальное придет.

Многое зависит от того, как ты организуешь спортсмена, на что ориентируешь, чтобы он не увлекся зарабатыванием денег, а знал, что у него впереди чемпионат Европы, а летом Олимпиада. Он смотрит вперед, делая сегодняшнюю работу и, естественно, тогда не замечает усталости. Слава знал, что ему нужно сделать в сезоне.

Наша основная идея — Олимпиада. Нужно заложить фундамент. После чем-

пионата мира многие отдыхают, пропускают зимний сезон. Зачем? Ведь спортсмен должен прыгать, это его главное дело.

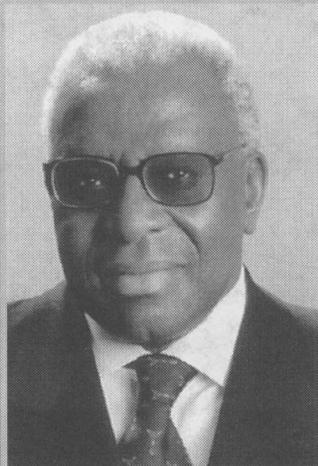
Основная мысль для создания психологического базиса — быть готовым преодолеть в Сиднее 2,40, я думаю, что там обязательно нужно будет брать 2,40. А если ты едешь выигрывать, то надо быть уверенным, что можешь взять эту высоту.

Первый старт у Вячеслава — 7 июня в Италии. За два летних месяца проведем только 7—8 стартов. Как минимум, неделя отдыха между ними. На чемпионате России выступать не будем, если только, как в прошлом году, нам не понадобится дополнительный старт.

НОВОСТИ ИААФ

Гарантии нашего будущего

Обращение Президента ИААФ Ламине Диака



Я счастлив, что у меня есть возможность обратиться к членам всех федераций и предоставить полезную и своевременную информацию.

Безвременная смерть Примо Небиоло 7 ноября 1999 года была для меня ужасным шоком. Как и все члены международной семьи легкой атлетики, я с огромным уважением относился к доктору Небиоло, под руководством которого мировая легкая атлетика развилась и получила большое признание за последние 18 лет, но нас также связывали близкие личные отношения. Его уход будет остро чувствоваться еще очень долго. Конечно, нелегко следовать по стопам такого лидера, но Совет ИААФ, который состоялся вскоре после его смерти, решил продолжать его начинания. Прежде всего они решили не созывать чрезвычайный Конгресс и не назначать выборы. Вместо этого они согласились, что как первый вице-президент я должен принять руководство в ИААФ до следующего Конгресса, который состоится в Эдмонтоне в 2001 году, где и будут проведены выборы.

До тех пор мои обязательства и Совета ИААФ в целом будут строиться на великолепном наследии, оставленном нам Примо

Небиоло. Демонстрируя наше единство, мы сможем продолжать работать во имя новых успехов легкоатлетического спорта. В связи с этим я должен выразить свою благодарность 26 членам Совета. С их доверием и поддержкой мы смогли сделать это основное изменение, последовавшее после смерти Небиоло, без каких-либо неблагоприятных последствий для Федерации. Более того, в течение нескольких недель мы также смогли добиться коренных целей, чтобы обеспечить финансовую безопасность ИААФ на долгие годы.

В качестве президента я подписал два крупных контракта с Европейским вещательным советом (ЕВС) и маркетинговой и информационной организацией ISL Worldwide. Соглашение с ЕВС представляет собой продолжение долговременного и плодотворного сотрудничества, в результате которого легкая атлетика завоевала сотни миллионов телезрителей в 99 странах Европы и Африки и представила наш великолепный спорт новому поколению на двух континентах. Национальные телесети, сотрудничающие с ЕВС, предложили своим зрителям зрелище великого спорта 7-го чемпионата мира в Севилье. От этого проекта мы уже получили большую финансовую отдачу для Международной любительской легкоатлетической федерации, которая получает большую часть своих доходов от продажи прав на телевизионные трансляции своих соревнований.

Другой обновленный контракт был подписан с ISL Worldwide. С 1983 года, начиная с первого чемпионата мира ИААФ в Хельсинки, ISL был рыночным и информационным партнером ИААФ. Теперь мы добились улучшения условий: в следующие 10 лет ISL будет заниматься поиском для Федерации коммерческих партнеров, действуя согласно принципам предпринимательства, и в интересах развития спорта.

Я рассматриваю оба эти соглашения как знак нашего обновления. ИААФ сможет теперь сосредоточиться на продолжении развития нашего спорта. Это задача, которая лежит перед нами на следующие месяцы и годы.

Ламин Диак

В борьбе с кенийцами

В португальском городке Виламура 18–19 марта прошел 37-й чемпионат мира по кроссу. Каждый день разыгрывалось по три комплекта наград в личном и командном зачете. Команда Кении завоевала четыре первых места в командном зачете и три — в личном.

День первый. Возвращение Кибовена и Тулу

В забеге на 4 км у мужчин, который включен в программу чемпионата мира в третий раз, вновь продемонстрировали свою силу кенийцы. Из шести участников пятеро финишировали впереди всех, а шестой занял 7-е место — командная победа по всем статьям. Значительно большего ожидали от эфиопских стайеров, так хорошо выступавших в зимних соревнованиях в помещении, но им не повезло. Два лучших бегуна — Хайлу Меконен и Миллион Волде упали на старте и не только потеряли время, но и получили небольшие травмы. Меконен все же героическими усилиями значительно сократил разрыв и сумел обойти одного кенийца и финишировать шестым, а вот Волде закончил бег только пятнадцатым. В итоге команда Эфиопии заняла второе место, набрав 46 очков (сумма мест четырех бегунов), у кенийцев минимальный результат — 10. Третьими были марокканцы — 68 очков.

Что касается личного первенства, то неожиданно победил Джон Кибовен, который уже был чемпионом на этой дистанции два года назад, но в прошлом году он не выступал из-за травмы. Его уже стали забывать, но он все же сумел вернуться и сразу же на первую ступень пьедестала почета. Спринт на последних 150 м принес ему победу с разницей всего в 1 секунду над Сэмми Кипкетером и в 4 секунды — над Полом Косгеем.

Российские стайеры сейчас значительно уступают по



Лидеры на дистанции 8 км. Под № 44 — Дерарту Тула

классу зарубежным бегунам. Наша команда заняла 13-е место, набрав 280 очков. Лучший из наших Михаил Минюхин из Санкт-Петербурга занял 61-е место, Сергей Федотов и Сергей Лукин на 66-м и 68-м месте. А лучшим европейцем стал украинец Сергей Лебедь, закончивший бег десятым.

Кенийские бегуны очень хотели вернуть себе первенство на дистанции 8 км, которое в прошлом году завоевали бегуны Эфиопии. Они со старта предложили высокий темп, несмотря на жаркую для весны погоду — +22°C. Лидировала Лидия Черомей и Сюзан Чепкемей. Впервые после рождения ребенка на крупных международных соревнованиях стартовала двукратная чемпионка мира по кроссу 1998 года

ирландка Соня О'Салливан, но она, не выдержав напора кенийек, отстала после половины дистанции и финишировала только седьмой. А вот олимпийская чемпионка 1992 года в беге на 10 000 м Дерарту Тулу из Эфиопии, также недавно ставшая матерью, держалась в середине группы. После финиша она призналась, что мечтала только о том, чтобы быть в первой пятерке. Еще одна европейка — призер чемпионата в последние три года Пола Рэдклифф из Великобритании сражалась до последних сил, но на последнем километре, несмотря на отчаянные усилия, стала отставать и была пятой, в то время как эфиопские бегуны бросились вперед. Прошлогодня чемпионка Гете Вами, казалось, должна была удержать свой титул, но на по-

следних метрах Дерарту Тулу опередила подруга по команде и в третий раз стала чемпионкой мира. Прежние победы были в 1995 и 1997 году. Следующие две бегуны из Эфиопии Мерима Денбоба и Айеле Ворку финишировали 8-й и 9-й и команда Эфиопии вновь победила — 20 очков. Кенийки проиграли всего 3 очка. Сюзан Чепкемей финишировала третьей.

Сюрприз преподнесли американки, заняв третье место в командной борьбе — 98 очков. Лучшая из них Дина Дроссин в личном зачете заняла 12-е место.

Наши девушки стартовали втроем и не могли принять участие в командной борьбе, так как необходимо четыре участницы (в последний момент Людмила Бикташева не

смогла выехать в Португалию). Лидия Григорьева пробежала неплохо, заняв 17-е место, Светлана Байгулова — 43-я, Алена Самохвалова — 70-я.

В забеге юниорок (не старше 20 лет) наша команда заняла 9-е место. Лина Усманова — 19-е место, Валентина Левушкина — 21-е, Марина Иванова — 71-е. Кенийки выиграли первые три места и одержали командную победу. Чемпионкой в личном первенстве стала Вивиан Черуйот, серебряный призер прошлого чемпионата мира. Ей всего 16 лет, а ее рост всего 1,46 — скорее всего она самая миниатюрная чемпионка мира в легкой атлетике.

День второй. Мури остановил Тергата

Главная сенсация второго дня чемпионата мира по кроссу — поражение пятикратного чемпиона мира ке-

нийца Пола Тергата. Он занял лишь третье место на самой длинной дистанции 12 км. Нарушил череду побед Тергата бывший марокканец, а с 1997 года бельгиец, Мохамед Мури. Таким образом, европеец впервые победил на чемпионате мира после 1985 года, когда первенствовал олимпийский чемпион в марафоне португалец Карлуш Лопеш, он же и поздравил Мури лично. Новый чемпион в прошлом году установил рекорд Европы в беге на 10 000 м — 26.52,30, что, по его словам, придало ему уверенность.

В забеге как всегда стеной лидировали кенийцы, но Мури и эфиопский стайер Ассефа Мезегебу сумели сохранить контакт с лидерами. На последнем километре Пол Тергат попытался сделать рывок, но отрыв не получился, а за 400 м до финиша атаковал бельгиец. Помня о поражении в финале Гран-при в прошлом году на последних мет-

рах, Мури поверил в победу только когда пересек финишный створ.

Кенийцы все же выиграли командой, причем пятнадцатый раз подряд, набрав 18 очков, за ними команда Эфиопии — 68 очков, всего на одно очко опередившая дружную команду хозяев. Команда России была 13-й, а места у наших бегунов следующие: 43-е — Сергей Лукин, 68-е — Сергей Федотов, 78-е — Михаил Минюхин, 87-е — Дмитрий Максимов.

Во время забега женщин на короткой дистанции 4 км переживания не оставляли всех ни на секунду. Победительницы определились буквально на последнем метре, причем первым трем бегуньям дали одинаковое время, а четвертая — англичанка Пола Рэдклифф отстала от них всего на 1 секунду. За 300 м до финиша лидировала вторая бегунья 1999 года после Габриэлы Сабо марокканка Зара Узис. В отсутствие румынки первая большая победа почти была в ее руках. Позади уже были кенийка Маргарет Нгото, Пола Рэдклифф и эфиопка Кутре Дулеча, измученная долгим лидерством. Однако Дулеча, личный рекорд которой на 1500 м 3.58,38, сохранила силы и, спуртовав перед самой ленточкой, вырвала победу. Кстати, она первой сумела к титулу чемпионки мира по кроссу среди юниоров 1996 года добавить победу среди взрослых.

Командную победу, к радости болельщиков, одержала команда Португалии, четыре участницы которой заняли 7-е, 10-е, 13-е и 16-е места. Команда Эфиопии на втором месте и Франции — на третьем.

Российки вновь выступали втроем. Лидия Григорьева заняла 17-е место, Светлана Байгулова — 43-е.

Первые четверо в забеге юниоров оказались зачетными участниками из Кении. Разумеется, это командная победа за явным преимуществом. Команды Эфиопии и Уганды — на втором и третьем месте. В личном зачете победил Роберт Кипчумба. Российская команда заняла 11-е место, а лучший из наших — Александр Секлетов из Волгограда занял неплохое 21-е место.

Кирот тренируется



Двукратная чемпионка мира на 800 м 36-летняя Анна Фиделия Кирот (Куба) начала тренироваться спустя 3 с половиной месяца после рождения дочери Карлы Фиделии. Ни доктора, ни ее тренер, Леонардо Цивил, не исключают полного восстановления и участия в соревнованиях высшего уровня для прославленной спортсменки.

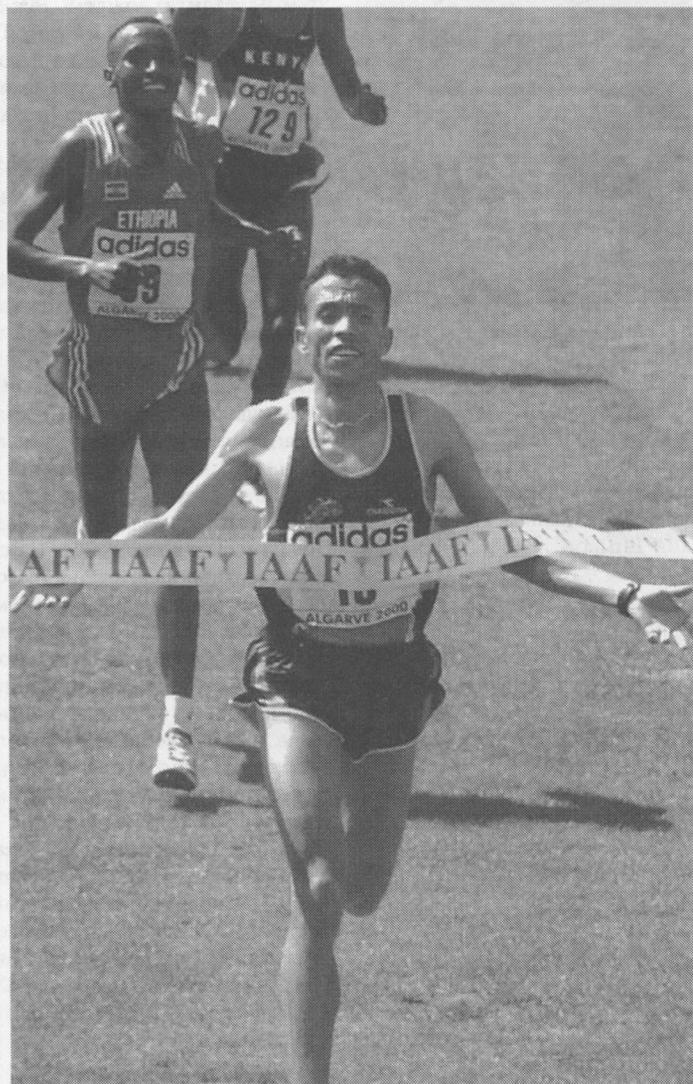
«Я надеюсь достичь своего нормального уровня в течение месяца, — сказала Кирот после пробежки на 4 мили с Цивилом. — Если нет, мне придется распрощаться с соревнованиями».

Кирот уже совершила одно поразительное возвращение, после несчастного случая, произошедшего дома в 1993 году, когда она получила ожоги второй и третьей степени, потеряла ребенка, которого должна была родить, и была близка к смерти. Она не просто вернулась, а стала чемпионкой мира в Гетеборге-95 и защитила свой титул через 2 года в Афинах. Она также завоевала серебряную медаль на Олимпиаде в Атланта-96.

Для своего последнего возвращения «Карибский шторм», как ее называют, не ставит какие-то особые задачи: «Я не настраиваюсь на какое-то определенное соревнование, я просто жду результатов, которые помогут мне решить, могу ли я участвовать в ответственных стартах».

Кирот сказала, что ее муж — итальянец, живущий на Кубе, поддерживает ее решение. А тренер Цивил надеется, что его протеже сможет принять участие в Олимпийских играх в Сиднее, но для этого Кирот придется участвовать в Играх Центральной Америки и Карибских островов, чтобы выполнить квалификационный норматив.

Кирот знает, что должна похудеть и планирует достичь своего идеального соревновательного веса 57 кг.



Мохамед Мури — первый европеец, победивший на чемпионате мира по кроссу, после 1985 года

Сергей Тухонов

Восемнадцатый Зимний чемпионат России по спортивной ходьбе проходил 19–20 февраля в Адлере. В отличие от прошлых лет, в этом году заметно увеличилось общее число участников соревнований — 160 спортсменов из 20 городов России и стран ближнего зарубежья — Украины, Белоруссии и Казахстана.

В первый день разыгрывалось первенство России среди юниоров, юношей и девушек (1981–1982 и 1983–1984 гг.). Соревнования проводились по дорожке стадиона.

Прохладным утром первыми стартовали девушки на дистанции 3000 м. На старт вышли 23 участницы, среди которых и явный фаворит — победительница юношеского чемпионата мира в Быдгоще — Татьяна Козлова из Саранского клуба ходьбы «Толстяк». После прохождения первых кругов дистанции лидирующую группу уверенно возглавила Татьяна Козлова. На протяжении всей дистанции в головной шестерке не было почти никаких изменений. Развязка произошла на последних двух кругах.

Татьяна Козлова и Софья Кузеванова, наращивая скорость, стали отрываться от основной группы. Группа разбилась. С восьмой и девятой позиций подтянулись вперед петербурженки Ирина Петрова и Елена Курочкина. На последних трехстах метрах они устремились за лидерами. Не оставляя надежды Елене Филимоновой занять призовое место, обогнали ее. К финишу они пришли именно в такой последовательности. Победительница, Татьяна Козлова, показала 13.10,1.

В ходьбе на 5000 м у юношей стартовало 20 человек. В прогнозах не было явных лидеров. Предпочтение отдавалось, пожалуй, только дво-

Зимний чемпионат России по ходьбе

им — Артему Манакову из Новокузнецка и Евгению Цыбисову из Саранска. Первый имел лучший результат в прошлом сезоне на 5 км — 20.49,0, второй — в ходьбе на 10 км — 45.13

Старт был вялым. Никто не изъявил желания возглавить гонку. После прохождения первого километра стало понятно, что высокие результаты не будет. Долгое время шли все вместе, выстроившись в длинный ручеек. После нетерпеливых окриков присутствующих здесь же тренеров ходьба оживилось. Лидеры стали периодически меняться, темп резко увеличился. После прохождения отметки 3 км образовалось несколько групп. Последний километр был стремительным. Головная группа из 7 ходоков изрядно перетусовалась. В считанные секунды лидеры оказались в хвосте. Возможно, кто-то проиграл тактически из-за медленного прохождения первых километров. В клетках финишного створа Олег Уродовский вырвал победу у Дениса Алексева, опередив его всего на 0,3 секунды — 21.12,1, Артему Манакову осталось довольствоваться лишь третьим местом.

К следующему виду программы стало значительно теплее, солнце начало припекать. На старт 10 км вышли 13 юниорок, для которых эта дистанция на зимнем первенстве проводилась впервые в истории отечественной ходьбы.

Без сомнений, победительницей должна была стать Людмила Ефимкина из Саранска. В свои 19 лет она обладает уже огромным количеством званий и титулов, которым могут позавидовать даже многие взрослые спортсменки.

Уверенно лидировавшая Людмила Ефимкина прошла первый 5-километровый отрезок за 22.37,7 и в итоге победила с результатом 46.14,1



Роман Рассказов

Более интересно и непредсказуемо прошли соревнования в ходьбе на 10 000 м у юниоров. Стартовало 22 спортсмена. Претендовать на золотую медаль могли и Евгений Димков, и Александр Яргунькин, и Виктор Бураев.

С первых метров дистанции был взят очень высокий темп. Несмотря на это, в лидирующей группе шли 12 спортсменов. Даже после прохождения половины дистанции трудно было сказать, какой будет расклад на финише. Первые 5000 м Бураев прошел за 20.17,8. Высокая скорость ходьбы заставила судейскую бригаду по стилю вдвойне усилить бдительность. На судейском щите вспыхнули первые красные шары. Безнадежно отстал Димков, почти отказался от борьбы за место на пьедестале Александр Строков из Рузаевки. В итоге, в сложной тактико-позиционной борьбе победу одержал

Виктор Бураев (40.51,9). Вторым финишировал почти никому не известный Сергей Лысов из Асбеста, третьим Александр Яргунькин из Чебоксар, установившие личные рекорды — 41.19,8 и 42.07,1 соответственно.

Во второй день соревновались взрослые и молодежь (1978–1980 гг.). Разыгрывались комплекты медалей на трех дистанциях 20 и 35 км у мужчин и 20 км у женщин.

С утра была пасмурная, дождливая погода. Прохладно. Почти вся проезжая часть трассы залита дождем. Буквально за несколько минут до старта, дождь прекратился. Первыми в 8 часов утра вышли на старт на дистанции 20 км мужчины. В этом году стартовавших значительно больше — 52 спортсмена.

Ещё накануне, я узнал, что Роман Рассказов из Саранска решил идти на побиение высшего достижения России — 1:18.20, которое было установлено еще в 1990 году в Москве нашим прославленным ходоком Андреем Перловым.

На протяжении последних двух лет Роман добился высоких спортивных результатов. Почти сенсацией было его феноменальное выступление на прошлогоднем летнем чемпионате России в Саранске. В жаркую погоду на пересеченной трассе он продемонстрировал великолепный стиль ходьбы и показал очень высокий результат 1:19.36.

Пожалуй, он был единственным претендентом за золотую медаль в ходьбе на 20 км. Обычно по итогам выступления на зимних чемпионатах формировалась сборная команда России для участия в Кубках мира и Европы, в матчевых встречах. В этом же сезоне никакого отбора не было. Главным отбором сезона должен стать олимпийский отбор в мае в Москве на летнем чемпионате России. Воз-

можно, поэтому в Адлере не стартовали наши сильнейшие ходоки Илья Марков и Владимир Андреев, которым Рассказов смог бы составить конкуренцию.

Интересно, что многие ходоки, специализировавшиеся на дистанции 20 км, решили попробовать свои силы на более длинной, 35-километровой, дистанции. А некоторые, как Николай Магюхин, наоборот, стартовали в ходьбе на 20 км.

Итак старт... Разобравшись по своим скоростным возможностям, ходоки разбились на небольшие группы. В лидирующей группе 6 спортсменов. Первый круг они шли вместе. К отметке 5 км Рассказов и Станкин впереди — 19.42. Остальные уже проигрывают 15 секунд. После третьего круга Рассказов окончательно оторвался от соперников и ушел вперед. Вторую «пятерку» Роман прошел ещё быстрее — за 19.27, показав на 10-километровом отрезке 39.09. Вторым был Владимир Станкин — 39.35, Семён Ловкин из Ижевска и Сергей Хрипунов на третьей и четвертой позициях — 40.13.

15 км Рассказов прошел за 58.35. Разрыв между Станкиным и Хрипуновым уменьшился до 15 секунд. Ловкин отстал почти на 30 секунд, но на 17-м км он нашел в себе силы и догнал Хрипунова. Идущий впереди Станкин значительно снизил темп ходьбы. Это и позволило Ловкину на последнем километре догнать и уверенно обойти соперника.

Первым на финиш пришел Роман Рассказов с новым высшим достижением России — 1:18.07. Вторым призером России впервые стал Семён Ловкин с личным результатом 1:20.12. Владимир Станкин довольствовался лишь третьим местом — 1:20.31. В молодежной группе вторым после Рассказова стал Евгений Яковлев (1:21.58), третьим — Степан Юдин (1:22.14).

В ходьбе на 35 км стартовало 23 спортсмена, среди которых много именитых ходоков — прошлогодний чемпион России Евгений Шмалюк, чемпион Европы-94 Валерий Спицын, Михаил Щенников, Олег Ишуткин, Андрей Плотников.

Первые круги головная группа из 11 ходоков шла вместе. Чуть впереди Шмалюк с отрывом в 10 секунд. 5 км —

21.49. Это очень высокая скорость для такой дистанции. К 10-му км уже образовались две головные группы. В первой — Шмалюк, Дмитрий Дольников из Асбеста и белорус Виталий Гордей — 43.07. С отрывом в 10 секунд группа из 8 ходоков, в числе которых Спицын и Плотников.

К 15-му км в лидирующей группе уже 6 ходоков — 1:04.09. Приятной неожиданностью было увидеть среди них двух молодых ходоков: Андрея Стадничука из Новокузнецка и Александра Надежина из Москвы.

После 20-го км почти нет изменений в гонке — 1:24.41. На седьмой позиции Андрей Плотников, он отстал от лидера уже почти на 30 секунд. Время Щенникова 1:33.28. Как оказалось, он выступал после операции, используя эти соревнования как тренировку в подготовке к олимпийскому отбору.

30 км. Шмалюк ушел от соперников — 2:05.20. Это лучшее время в мировом рейтинге этого сезона. У Спицына 2:06.35, Стадничука 2:06.54, Дольникова 2:07.52, Надежина 2:08.20.

Последние километры. Шмалюк уверенно лидировал. Спицын увеличивал темп и оторвался от Стадничука. Дольников пытался достать их. Шла упорная борьба за третье место. У Дольникова был шанс догнать Стадничу-

ка — на каждом круге он отгрызал секунды, но не успел... Финиш.

Во второй раз Евгений Шмалюк стал победителем зимнего чемпионата России — 2:27.02. У Спицына 2:27.54, Стадничука — 2:29.14.

В молодежной группе победил Владимир Потемин из Саранска — 2:33.48, на втором месте Максим Чарин — 2:46.07, на третьем — Дмитрий Киселев — 2:15.14.

Последним видом в программе была ходьба на 20 км среди женщин. Стартовало 26 спортсменок, среди которых почти все сильнейшие кроме Елены Кузнецовой и Ольги Панфёровой.

Начало было очень быстрым. Лидерство взяли на себя Надежда Ряшкина и Олимпиада Иванова. Чуть сзади Ирина Станкина и Тамара Коваленко. Первой не выдержала быстрой ходьбы и сошла Коваленко. На отметке 5 км время 22.02. Маргарита Назарова из Чебоксар проиграла лидерам уже 17 секунд. Следом за ней шла основная группа из 8 спортсменок.

После 10-го км Ряшкина и Иванова лидировали — 43.55, у Станкиной 43.57. На четвертой позиции Римма Макарова из Санкт-Петербурга 44.19. В преследующей группе осталось уже 6 человек — 44.36

После 15-го км лидер поменялся — Ирина Станкина уверенно вышла вперед, де-

монстрируя отличную технику — 1:06.09. Следом шли Ряшкина и Иванова, далее украинка Валентина Савчук и Татьяна Гудкова — 1:06.40. Савчук увеличила скорость и попыталась догнать Ряшкину и Иванову. Молодая Татьяна Короткова из города Буй догнала Макарову — 1:07.17.

Финиш. Станкина уверенно в очередной раз стала чемпионкой России — 1:28.08. Второй пришла Ряшкина — 1:28.16, опередив Иванову на 36 секунд. Валентине Савчук не хватило всего 9 секунд, чтобы попасть в тройку. Пятой к финишу пришла Татьяна Гудкова из Магнитогорска (1:29.38), ставшая победительницей среди молодежи.

Хочется отметить отличное выступление наших молодых спортсменок, которые на этих соревнованиях показали для себя очень высокие результаты. Это Татьяна Гудкова, Татьяна Короткова, Татьяна Сибелева, Маргарита Назарова, Лариса Сафронова, Наталья Шиверева.

Огромный вклад в развития и популяризации ходьбы в России вносят тренеры. Несмотря на экономические трудности, престиж чемпионата России, уровень спортивных результатов остается на высоком международном уровне.

*Михаил Соколовский
наш спец. корр.*

ПИСЬМО АПРЕЛЯ

Уважаемая редакция журнала!

Пишем вам коллективное письмо о наблевшем. В последние годы в СМИ и особенно на Центральном телевидении сложилась не совсем правильная, на наш взгляд, практика освещения спортивных мероприятий. Львиная доля спортивных программ посвящена футболу и хоккею и очень мало времени уделяется другим видам спорта, например, легкой атлетике. Почему-то TV вообще не жалуется. «Королева спорта», которая больше всего прославилась и продолжает прославлять наше Отечество, остается за кадром, на правах Золушки! Какой еще вид спорта можно сравнить с ней по количеству завоеванных нашими спортсменами медалей на олимпиадах, чемпионатах мира и Европы?!

Ну, а где же должно уважение к спорту № 1, где агитация и пропаганда легкой атлетики в СМИ, на TV?!

Если и бывает какой мизерный показ, то всегда поздно ночью. А ведь можно же показать соревнования легкоатлетов днем, когда у телевизоров десятки миллионов любителей этого вида спорта, молодежи и юных зрителей. Это о них нам всем надо больше всего заботиться!

Только вот, наверное, некому сказать товарищам, которые составляют программы спортивных передач: «Дорогие вы наши, что же вы такое делаете, а?!» Раньше ведь можно было чемпионат страны посмотреть, а теперь нас этим уже давно не балуют.

Свежий пример: в феврале проходил зимний чемпионат Европы в закрытых помещениях, так о нем невозможно было что-либо узнать! А впереди — Олимпийские игры в Сиднее, и хотелось бы посмотреть легкоатлетическую программу Игр более широко, чем нам обычно показывают. Так, может быть, редакция журнала «Легкая атлетика» попробует что-либо изменить в этом деле, опираясь на нас, любителей легкой атлетики. Ведь нас, любителей, миллионы, и писем, наверное, приходит много и к вам, и на TV. Так давайте же вместе пытаться что-либо исправить.

Пишем мы вам из города Зеленокумска Ставропольского края. Город наш дал легкой атлетике Александра Гребенюка (чемпион Европы-78 в 10-борье), Надежду Ильину (бронзовый призер Олимпийских игр-76 в Монреале), Виктора Критинина (серебряный призер Спартакиады СССР-67 в эстафете 4x100 м), мастеров спорта Татьяну Кокареву и Виталия Еременко — чемпионов России. Надеемся, что появятся и другие славные имена наших земляков. И надеемся на понимание и поддержку.

С уважением,
члены Федерации легкой атлетики города Зеленокумска, тренеры, спортсмены, энтузиасты и любители легкой атлетики:
Дмитрий Мухин
Борис Клеменчук
Анатолий Кокарев и еще 30 подписей

Суперначалом Майкла Джонсона

19,71 — 30,85 — 43,9

Рекордсмен и чемпион мира, олимпийский чемпион в беге на 200 и 400 м Майкл Джонсон начал олимпийский сезон в марте в ЮАР, где провел три старта и показал феноменальные результаты — сначала 18 марта в Питерсбурге он пробежал 200 м за 19,71 (4-й результат в истории), затем 24 марта в Претории установил новое высшее мировое достижение в беге на 300 м — 30,85 и, наконец, 31 марта в Кейптауне в беге на 400 м показал результат из 44 секунд — 43,9.

Подробнее о мировом достижении на 300 м. Он установил его на южноафриканском ИААФ Гран-при второй группы. Поскольку дистанция не классическая и не входит в список рекордов ИААФ, здесь фиксируется именно достижение. До этого лучшее время принадлежало (с 1990 года) американцу Дэнни Эверетту и кубинцу Роберто Эрнандесу и равнялось 31,48. Личный рекорд Джонсона был чуть хуже — 31,56. Высокий результат в первом старте в Питерсбурге в беге на 200 м говорил

о хорошей готовности Джонсона. Да и сам Майкл был уверен в том, что пробежит из 31 секунды. Эта уверенность воплотилась в отличный результат — 30,85. Очень много — 0,66 секунды — сбросил с прежнего достижения рекордсмен мира. Интересно, что Майкл использовал в этом беге стратегию своих выступлений на двухсотметровой дистанции: первые 50 м — в полную силу, следующие 50 м — «свободно», и затем вновь в полную силу оставшуюся часть дистанции. По данным шведского статистика и специалиста по видеоанализу Леннарта Юлина, первые 100 м со старта Джонсон пробежал за 10,74, вторые, по выражению, за 9,43 (200 м получились 20,11) и последние 100 м, когда уже навалилась усталость, — 10,74. Среднее время Джонсона на отрезке 100 м — 10,28. Об уровне результата можно судить по его соответствию с результатами на других дистанциях. По принятой в ИААФ венгерской системе очков, новый рекорд соответствует 9,74 в беге на 100 м, 19,46 в беге на 200 м.

Динамика высших мировых достижений в беге 300 м

32,28	Пьетро	Меннеа	Ит	Риети	02.06.1975
32,23		Меннеа	Ит	Риети	21.07.1979
32,16	Мел	Лэттени	США	Гейтсхед	31.07.1983
31,70	Кирк	Бэптист	США	Лондон	18.08.1984
31,69	Роберто	Эрнандес	Куба	Братислава	20.06.1990
31,48	Дэнни	Эверетт	США	Херес	03.09.1990
31,48		Эрнандес	Куба	Херес	03.09.1990
30,85	Майкл	Джонсон	США	Претория	24.03.2000

Лучшие легкоатлеты в беге на 300 м за всю историю

30,85	Майкл	Джонсон	67	США	1	Претория	24.03.2000
31,48	Дэнни	Эверетт	66	США	1	Херес	03.09.1990
31,48	Роберто	Эрнандес	67	Куба	2	Херес	03.09.1990
31,56	Дуглас	Уокер	73	Вбр	1	Гейтсхед	19.07.1998
31,61	Антуан	Мэйбэнк	69	США	1	Дарем	13.07.1996
31,67	Джон	Реджис	66	Вбр	1	Гейтсхед	17.07.1992
31,70	Кирк	Бэптист	63	США	1	Лондон	18.08.1984
31,73	Томас	Джефферсон	62	США	1	Лондон	22.08.1987
31,74	Габриэль	Тиано	63	К-Д	1	Ла-Корунья	06.08.1986
31,82	Стив	Льюис	69	США	2	Гейтсхед	17.07.1992

Разгневанный Тергат — 59.06 в полумарафоне

Лучшие полумарафонцы за всю историю

59.06	Пол	Тергат	69	Кен	1	Лиссабон	26.03.2000
59.20	Хендрик	Рамаала	72	ЮАР	2	Лиссабон	26.03.2000
59.31	Патрик	Ивути	78	Кен	3	Лиссабон	26.03.2000
59.38	Фаустин	Баха	82	Танз	4	Лиссабон	26.03.2000
59.43	Антонио	Пинту	66	Порт	1	Лиссабон	15.03.1998
59.47	Мозес	Тануи	65	Кен	1	Милан	03.04.1993
59.51	Уильям	Киплагат		Кен	5	Лиссабон	26.03.2000
59.56	Шем	Корориа	72	Кен	1	Кошице	04.10.1997
1:00.00	Кеннет	Черуйот	74	Кен	3	Кошице	04.10.1997
1:00.01	Пол	Козч	69	Кен	1	Устер	27.09.1998
1:00.01	Джафет	Косгей	68	Кен	1	Лиссабон	21.03.1999

Рост высших мировых достижений в полумарафоне

1:01.26	Хью	Джонс	Вбр	Гаага	27.03.1982
1:01.21	Алекс	Хагелстеенс	Нид	Гревенмахер	23.09.1984
1:01.14	Стив	Джонс	Вбр	Бирмингем	11.08.1985
1:00.55	Марк	Карп	США	Филадельфия	15.09.1985
1:00.43	Майк	Муциоки	Кен	Саут-Шилдс	08.06.1986
1:00.11	Мэттьюс	Темане	ЮАР	Лондон	25.07.1987
1:00.11	Зитулеле	Синге	ЮАР	Лондон	25.07.1987
1:00.06	Стив	Монегетти	Авсл	Токио	24.01.1993
59.47	Мозес	Тануи	Кен	Милан	03.04.1993
59.43	Антонио	Пинту	Порт	Лиссабон	15.03.1998
59.17	Пол	Тергат	Кен	Милан	04.04.1998
59.06		Тергат	Кен	Лиссабон	26.03.2000

Кенийский стайер Пол Тергат на международных соревнованиях по полумарафону в Лиссабоне установил высшее мировое достижение на этой популярной дистанции — 59.06. Обычно в течение последних шести лет Тергат стартовал в начале апреля на полумарафоне в Милане. Но в этом году, после поражения на чемпионате мира по кроссу в Виламуре, где он занял только третье место и не смог в шестой раз выиграть чемпионский титул, он изменил этой традиции. Всего через неделю он атаковал в Лиссабоне высшее мировое достижение в полумарафоне, за установление которого была назначена круглая сумма в 100 тысяч долларов.

Трасса в Лиссабоне очень быстрая. Именно там два года назад португалец Антонио Пинту установил мировое достижение — 59.43. Правда, оно продержалось всего 20 дней — до забега в Милане, где Пол Тергат показал 59.17. Именно этот, собственный, результат и был на прицеле раздосадованного кенийца. Правда, из-за плохой организации пробега, на которую потом жаловались

спортсмены, Тергат только к 15-му километру узнал промежуточное время (42.03) и понял, что бежит в графике рекорда. Хендрик Рамаала пытался здесь еще бороться с ним, но потом признался, что кениец бежал таким длинным шагом, что ему приходилось делить целых два, и постепенно отстал.

Тергат оправдал свое имя, пробежав дистанцию за 59.06 и сбросив 9 секунд с прежнего достижения. 100 тысяч нашли хозяина! Подтверждением того, что трасса действительно скоростная, служат результаты и следующих участников: Хендрик Рамаала (ЮАР) — 59.20 и Патрик Ивути (Кения) — 59.31.

На шестом месте финишировал мировой рекордсмен в марафоне марокканец Халид Ханнучи (2:05.42). Он стартовал, по его словам, в рабочем режиме, не снижая нагрузки, так как готовится выступить в лондонском марафоне. И тем не менее он повторил личный рекорд — 1:00.28.

До этого соревнования из 1 часа 7 раз выбегали четыре человека, ныне список за все годы претерпел значительные изменения.

Бег на 5000 м

Рекорд России, зарегистрированный ВСЛА

21.32,0 Е.Кашинцева Влг, Сев. ж.д. 06-07.22 Вологда

Рекорды РСФСР и РФ

15.41,9	Раиса Садреидинова	Ул, Д	18.09.78	Тбилиси
15.35,0	Ирина Бондарчук	Л, Б	22.08.80	Ленинград
15.24,7	Елена Сипатова	М, Т	06.09.81	Подольск
15.12,62	Ирина Бондарчук	Л, Б	11.06.82	Москва
15.05,31	Ольга Бондаренко	Влг, СА	01.08.85	Ленинград
14.54,08	Наталья Артемова	Л	09.09.85	Подольск

Бег на 10 000 м

Рекорд России, зарегистрированный ВСЛА

41.57,8 Е.Кашинцева Влг, Сев. ж.д. 06-07.22 Вологда

Рекорды РСФСР и РФ

32.30,80	Ольга Кренцер (Бондаренко)	Влг, Д	07.08.81	Москва
32.17,19	Елена Сипатова	М, Т	19.09.81	Москва
31.55,02	Раиса Садреидинова	Ул, Д	27.07.82	Киев
31.35,01	Людмила Баранова	Прм, Т	29.05.83	Краснодар
31.27,58	Раиса Садреидинова	Ул, Т	07.09.83	Одесса
31.15,00	Галина Захарова	Чл, Т	24.06.84	Киев
31.13,78	Ольга Бондаренко	Влг, СА	24.06.84	Киев
30.57,21	Ольга Бондаренко	Влг, СА	30.08.86	Штутгарт

Марафон

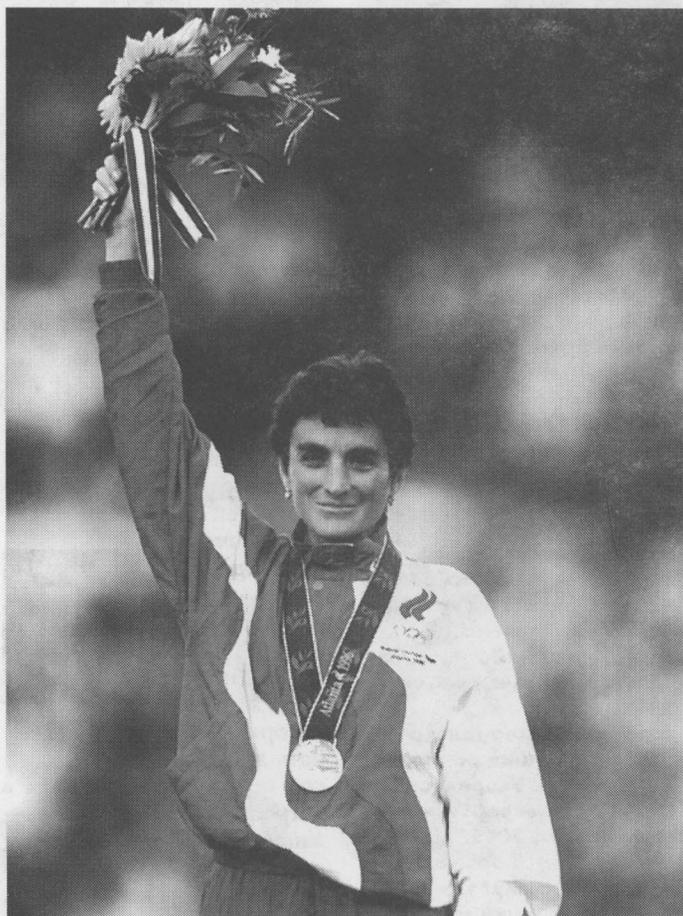
Рекорды РСФСР и РФ

2:42.46	Арина Зинурова	Чл, З	06.08.80	Калининград
2:40.28	Ирина Бондарчук	СПб, Б	13.08.81	Ленинград
2:37.38	Ирина Бондарчук	СПб, Б	27.06.82	Москва
2:37.14	Люция Беляева	М.о., Д	10.10.82	Ужгород
2:37.03	Люция Беляева	М.о., Д	14.05.83	Москва
2:35.17	Ирина Бондарчук	СПб, Б	13.05.84	Баку
2:34.27	Валентина Устинова	Нс, З	15.06.85	Могилев
2:30.50	Наталья Бардина	Ул, П	21.10.85	Краснодар
2:30.25	Люция Беляева	М.о., Д	07.06.87	Могилев
2:29.49	Алевтина Часова	М.о., П	17.04.88	Ужгород
2:29.47	Валентина Егорова	Чбк, П	28.01.90	Осака
2:28.18	Валентина Егорова	Чбк, П	21.04.91	Лондон
2:28.12	Рамила Бурангулова	Уфа, П	01.03.92	Лос-Анджелес
2:23.43	Ольга Маркова	СПб, ВС	20.04.92	Бостон
2:23.33	Валентина Егорова	Чбк, П	18.04.94	Бостон

Материал подготовлен
Галиной Хинчук-Михайловой
и Сергеем Тихоновым



Ольга Бондаренко



Валентина Егорова

В марте 1995 года вместе с легкоатлетической сборной России я летел из Барселоны в Москву. С пересадкой в Милане. Прекрасно помню приподнятое, под стать весенней погоде, настроение, царившее в команде, одержавшей более чем уверенную победу на V чемпионате мира в закрытых помещениях. Времени в дороге хватило на то, чтобы побеседовать со всеми нашими чемпионами, в том числе и с толкательницей ядра из Санкт-Петербурга Ларисой Пелешенко. Это был ее первый столь серьезный успех, который, безусловно, заслуживал публикации (благо, спортсменка шла к нему более 15 лет). Практически в самолете подготовил победный материал, в Москве с помощью коллег из агентства Рейтер отыскал прекрасный снимок, запечатлевший Ларису в момент восхождения на пьедестал почета, но... Недолго музыка играла: через несколько дней победа обернулась бедой — из штаб-квартиры ИААФ пришло сообщение о том, что в допинг-пробе Пелешенко обнаружен запрещенный препарат, — и в «Легкой атлетике», естественно, появилась совсем другая публикация о выступлении Ларисы в Барселоне... Сегодня я тоже мог бы написать абсолютной другой материал о Пелешенко — об ее триумфальном возвращении, об убедительной победе на зимнем чемпионате Европы в Генте, но, побеседовав с Ларисой за день до ее отъезда в Гент, когда медаль, как говорится, была только в мечтах, решил оставить все как есть. Уверен, зная результаты европейского чемпионата-2000, читатели журнала совсем иначе воспримут это интервью с точки зрения понимания характера моей собеседницы.

Лариса, толкательница ядра из Санкт-Петербурга Пелешенко до мартовской трагедии 1995 года и в начале 2000-го — это один и тот же человек?

— Что-то вы сразу со сложного вопроса начали...

— Тогда поконкретнее: что помогло вам столь триумфально вернуться в большой спорт после 5-летнего перерыва? С 1988 года вы ни разу не толкали ядро до 20-метровой отметки, и, вдруг, на «Русской зиме-2000» пять из шести попыток — за 20 метров...

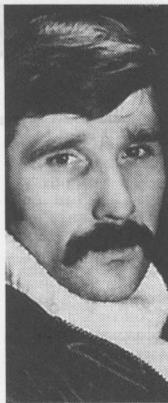
— Наверное, во всем «виноват» мой сильный характер, который проявил себя в трудные дни дисквалификации. Безденежье просто меня добило — я поняла, что раньше не ценила прелести, заплясавшие мою жизнь, — тренировочные сборы, соревнования... Все шло, как по накатанной. Когда судьба поставила меня в жесткие рамки, работала в коммерческих палатках, торговала луком на рынке, убирала снег... Словом, находила себе занятия. На досуге почитывала астрологию — звезды, да и внутреннее чувство подсказывали, что я обязательно вернусь в легкую атлетику, пусть даже в сорок лет...

— Когда весной 1995 года пришло сообщение о положительной реакции на вашу допинг-пробу, о чем подумали в первую минуту?

— Дело в том, что я не исключала такого варианта еще в феврале, когда прошла внесоревновательный допингконтроль в Санкт-Петербурге...

— Почему же тогда поехали на чемпионат мира?

— Я не хочу на эту тему говорить. За пять лет многое переосмыслила. Стала в астрологии разбираться — живу сегодняшним днем. Все свожу к тому, что я родилась в год Дракона — к трудностям, потерям, крахам должна быть готова и стойко их переносить.



— После приговора о четырехлетней дисквалификации знали, чем будете заниматься?

— Нет.

Знала только, что вернуться в спорт. У меня уже тогда были неприятности с мужем, который сразу же меня бросил. Он — гандболист, играл в питерской «Неве» — в 95-м подписал контракт с французским клубом и уехал из России. А для меня личная жизнь всегда была на первом месте... Все-таки верно утверждение, что беда не приходит одна: в одночасье я осталась без супруга, с которым прожила 13 лет, и без средств на существование: последние денежные сбережения забрал муж. Он, кстати, потом и квартиру начал требовать — я два года по судам ходила, прежде чем этот вопрос решился в мою пользу...

— Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга тоже отвернулась?

— Не сказала бы, что она отвернулась, но финансирование прекратилось полностью.

— Как же тогда вы выжили?

— Работать, честно говоря, не хотела. Все усилия направила на то, чтобы вновь создать семью, поскольку знала, что вернусь в спорт только после рождения ребенка. Мне тогда было уже за 30, и вопрос стоял ребром: сейчас или никогда. В то же время, создавая новую семью, я, что называется, поспешала, не торопясь —

с Юрием родился Гришеня. Видите, как все у меня неординарно: сама появилась на свет 29 февраля — лишь раз в четыре года день рождения праздную, — и ребенка родила 23 февраля, чтобы папочке сделать подарок.

— Если не секрет, чем муж занимается?

— Он человек творческий. Художник — мастер татуировки, парикмахер, дипломированный деревообработчик... Несмотря на свои 32 года, он, как говорится, и швец, и жнец, и на дуде игрец.

— То бишь, деньги зарабатывать умеет?

— Я даже не знаю, где мы их берем. Продали много золотых украшений, которые имелись в доме. Как ни дороги они для меня были (я очень люблю золото), ситуация вынудила. Очень часто в буквальном смысле находили деньги на улице — то 2000, то 500 рублей. Интересно, что каждый раз накануне астрологический прогноз советовал мне, повнимательнее смотреть под ноги во время прогулок по городу. А как-то раз пошла в коммерческий ларек поменять одолженные сто долларов, а мне выдали рублевый эквивалент двухсот долларов. И такое было...

— А легкая атлетика в дни дисквалификации была в вашей жизни?

— Конечно. Все это время я старалась поддерживать форму — посещала свою школу, бегала кроссы, занималась дома, поскольку, повторяюсь, у меня не было ни тени сомнения в том, что возвращение состоится. Даже, когда помогала маме, работала дворником — снег по четыре часа в

Лариса

проверяла чувства к человеку, которого встретила на одной из тусовок в 1996 году. И в этом мне тоже помогла астрология: создала в итоге счастливую семью и сейчас буквально купаюсь в любви.

23 февраля 1998 года у нас

день «лопатила», старалась превратить это занятие в тренировки. Похудела, к слову, на 22 кг и сейчас чувствую себя прекрасно.

— Когда состоялось ваше первое официальное появления в секторе для

толкания после дисквалификации?

— Прошлой весной на городских соревнованиях в Санкт-Петербурге. Два раза толкнула по 18,30. Сил, конечно, было еще мало. Как раз в эти дни в Маэбаси проходил чемпионат мира, завершившийся, как известно, плачевно для Ирины Коржаненко и Виты Павлыш. Я сразу заглянула в их астрологический прогноз: для обеих эти неудачи были предначерчены.

— С результатом 18,30, как потом выяснилось, вы могли в Маэбаси войти в шестерку сильнейших. Не было соблазна поехать туда?

— Мой нынешний тренер Сергей Николаевич Евстигнеев уговаривал меня выступить на чемпионате России, но я отказалась, потому что люблю все делать красиво, а не пребывать на вторых или третьих ролях. В тот момент мне рано было ехать на чемпионат страны и, тем более, пытаться пробиться в Маэбаси. Хотелось такого возвращения — яркого и запоминающегося, — которое получилось в этом году.

— Впереди чемпионат Европы в Генте. Можно ли ожидать от вас продолжения впечатляющей серии, показанной на турнире «Русская зима»?

— В моем астрологическом прогнозе чемпионат Европы «расположен» даже лучше «Русской зимы». Еще в октябре прошлого года запланировала для себя этот старт. Сказала домашним: «Меня очень интересует золото Гента, и я его выиграю!» Они, правда, отнеслись к этим словам скептически, но после «Русской зимы» изменили свою позицию. А вот я, напротив, чем ближе старт, тем большее чувство страха испытываю...

— А что говорят звезды насчет шансов ваших основных соперниц — Светланы Кривелевой, а также Астрид Кумбернусс и Надин Кляйнерт-Шмитт из сборной Германии?

— Света Кривелева — Блинец, родившийся в год Петуха. Кумбернусс — Водолей, родившийся в год Собаки. Кляйнерт родилась в год Кота. По китайскому гороскопу Собака и Кот,

с точки зрения приоритетов, в нынешнем году занимают соответственно последнее, двенадцатое, и одиннадцатое места. Собаки вообще в этом году отдыхают. Что касается Петухов, они будут сильны в третьем квартале, а зимой их ничего хорошего не ожидает. А вот Дракон будет доминировать весь год — он в авангарде, он правит, природные силы в этом году на его стороне.



1988-й год был тоже годом Дракона, и я тот сезон очень сильно провела — десять стартов стабильно толкала под 21 метр. Тогда астрологией не увлекалась и никак не могла понять: что ж меня, грубо говоря, прет-то так? Тем не менее, на Олимпийские игры умудрилась не попасть: очень уж высокие результаты были у главных моих конкурентов в сборной — трое толкали за 21...

— Как давно вы занимаетесь астрологией?

— Наверное, с 1992 года, когда стало появляться много информации об этой удивительной науке — газетные публикации, радио-и телепередачи, популярные брошюры, в том числе известного астролога Александра Зараева, профессора Русской астрологической школы. Сейчас, кстати, я пользуюсь его методикой, которую пытаюсь пропагандировать и в сборной. Каждому желающему сделала индивидуальные астрологические графики. По-моему, все очень довольны. Скоро начну фиксировать обратную информацию, а потом, не исключено, и статью об этом в «Легкой атлетике» опубликую.

— Судя по всему, вы претендуете на роль провидицы в сборной. А правда ли, что в 1994 году на чемпионате Европы в Париже вы предсказали фиаско украинской толкательницы ядра Валентины Федюшиной?

— Я родилась под зодиакальным знаком Рыбы и определенной интуицией владею. Стараюсь никому не навязывать своего мнения, просто иногда предупреждаю. Однажды попыталась предостеречь партнера по сборной метателя молота Игоря Никулина от полета на самолете по маршруту Санкт-Петербург—

Пелешенко: От победы до беды и обратно

Москва. Он не прислушался. В итоге по каким-то причинам самолету не дали посадку, он провел в воздухе на полтора часа больше запланированного и, в конце концов, приземлился в Пулково. Игорь потом все спрашивал меня: «Неужели на борту этого самолета оказались сплошные Львы по гороскопу?» Не знаю, кто там оказался, но он был предупрежден...

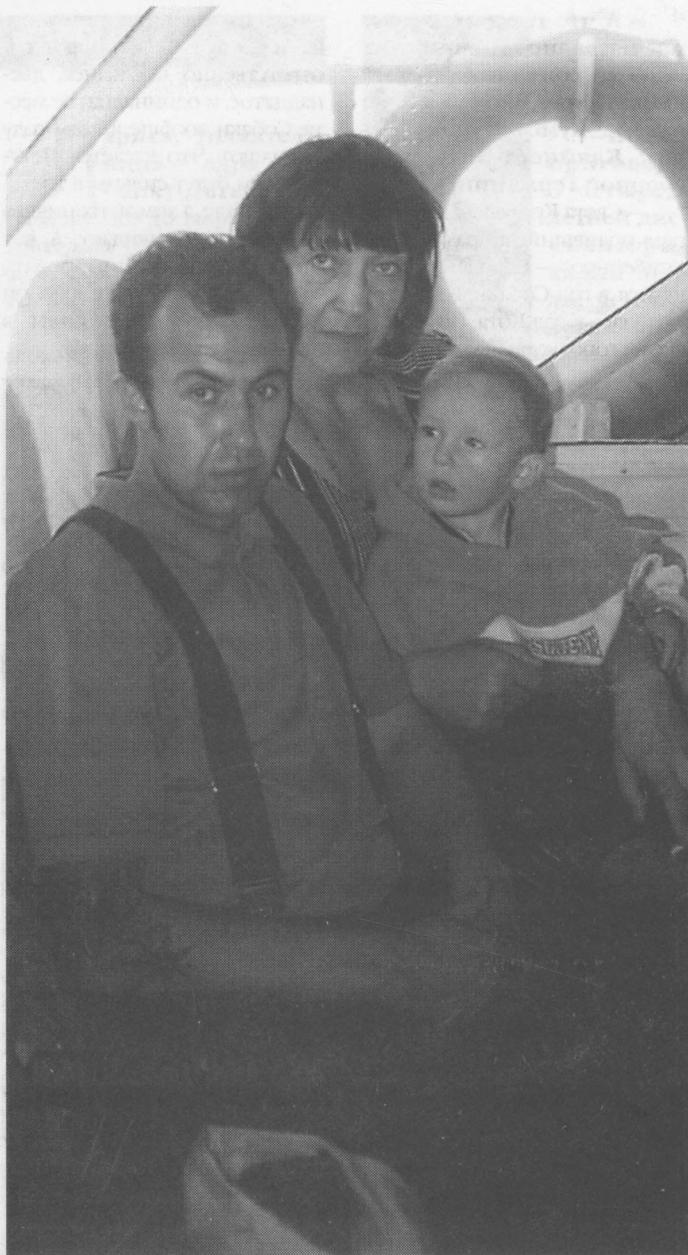
Что касается Федюшиной, Валя приехала в Париж, имея результат на полтора метра лучше моего, и, естественно, меня как конкурентку всерьез не рассматривала. Однако я знала, что в дни соревнований у нее случится нарушение мускульной силы, и накануне во всеуслышанье заявила, что этот чемпионат закончится для Федюшиной как нельзя плохо. И что вы думаете? Трижды ядро, пущенное ее рукой, улетало за пределы сектора...

— **Не думаю, что многие, даже самые преданные поклонники «королевы спорта», знают, как вы пришли в легкую атлетику. Расскажите об этом.**

— Мне было 9 лет, когда меня, девочку рослую (я была на голову выше сверстниц) и неуклюжую, заметила на стадионе Любовь Валентиновна Никитина, ставшая впоследствии моим первым тренером. Случилось это в небольшом городке Сланцы.

Определенные успехи пришли уже на следующий год, причем в многоборной подготовке — на соревнованиях побеждала сразу в пяти-шести видах: выше всех прыгала, дальше всех бросала мяч, с преимуществом в несколько метров выигрывала в толкании ядра... Естественно, в 15 лет я оказалась в ленинградской школе-интернате спортивного профиля, а в 18 — попала в группу Надежды Владимировны Чижовой. Результаты быстро прогрессировали — в 1987 году сумела приблизиться к отметке 21 метр, толкнув снаряд на 20,99 (это, кстати, мой личный рекорд), но в то же время никогда особых побед у меня не было. Видимо, потому, что, как показала медицинские обследования, я на четыре года отставала по своему физическому развитию. Может быть, поэтому сейчас, в свои 35, чувствую себя 25-летней...

— **Скажите, а какой-то**



потолок в своих результатах ощущаете?

— Трудно сказать. Летом постараюсь выйти на 21 метр. Коммерческих соревнований будет мало, соответственно, немного будет и факторов, сбивающих подготовку к Олимпийским играм. Так что, попробую покорить вершину...

— **Вы имеете в виду победу на Олимпийских играх?**

— Конечно! Не забывайте, что за окном год Дракона, а это мой год. Сделаю все, чтобы попасть в Сидней и выиграть, поскольку три предыдущие Олимпиады, к сожалению, прошли без меня.

— **Лариса, а помимо легкой атлетики и астрологии есть еще в жизни увлечения?**

— Музыка. Я очень люблю своего мужа и, естественно, люблю все, что он делает. А

Юра, между прочим, еще и музыкант, бывший солист и гитарист рок-группы. Мы ходим с ним на концерты, посещаем тусовки байкеров, рокеров, бываем в клубах, где собираются панки. Все это раньше было очень далеко от меня. А сейчас можете написать, что у нас семья панков. Кстати, доктор в нашей сборной тоже называет меня «панком», потому что у меня мировоззрение такое, как у них: никогда, ни при каких обстоятельствах не впадать в депрессию и стойко переносить все трудности.

— **В вашей, как вы выражаетесь, семье панков есть фирменное блюдо?**

— Нет, хотя без ложной скромности скажу, что хозяйка я отменная — люблю и умею готовить. А в этом году, видимо, из-за большой любви к семье, даже начала консер-

вировать овощи. Раньше ничего подобного не делала, а в 35 лет прямо-таки заболела этим.

— **Муж помогает по хозяйству?**

— Еще как! Он умница: все умеет — и пеленки постирать, и что-то приготовить, когда я занята, и прическу мне сделать... У нас просто чудо, а не семья. Мы по-своему понимаем счастье: ни дач, ни автомобилей у нас нет, живем сегоднешним днем. И мамы наши счастливы, поскольку дождалась внука...

— **Валентина Федюшина, о которой мы здесь вспоминали, сейчас живет в Австрии и выступает за эту страну. Вы могли бы также навсегда покинуть Родину?**

— Ни за что! Я не знаю иностранных языков и очень тяжело на их изучение. По большому счету, я крестьянка в душе...

— **Поездки за границу вас как-то «треют», с точки зрения новых впечатлений и знакомств, или вы спокойно к ним относитесь?**

— Был период, когда они в привычку вошли, поскольку я начала выезжать с 1983 года и сразу в капстрану Голландию. Но сейчас, после дисквалификации, совершенно по-другому их воспринимаю. Сегодня я абсолютно другой человек (это к вопросу, с которого мы начали беседу). Раньше «тамошние» магазины заслоняли все. Побегать, сломя голову, по недорогам торговым точкам, отовариться, опоздать на обед, выйти голодной на тренировку, чтобы где-то под ложечкой сосало — это было в порядке вещей. Сейчас всё ушло или, вернее, я сама вышла на такой уровень, что позволить себе подобное уже не могу. Сначала выиграть, завоевать медаль, а уж потом все остальное.

— **Лариса, судя по всему, вы на судьбу не жалуетесь?**

— Все, что ни случается, все к лучшему. Я по любви вышла замуж, родила желанного сына, вернулась в спорт и счастлива, как никогда. Хочу сохранить это ощущение праздника в душе, ведь многие в моем возрасте заканчивают, пресытившись этим чувством сполна, а я только-только настоящему нашла себя. Теперь бы только немножко подфартило в секторе...

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ПОМЕЩЕНИИ

ГЕНТ (24-27.02)

Мужчины.

60 м (27): Д.Гарденер (Вбр) 6,49; Г.Теодоридес (Гр) 6,51; А.Павлакакис (Гр) 6,54; С.Тилли (Ит) 6,59; Р.Немет (Венг) 6,61; К.Рурак (Укр) 6,62; Т.Гебель (Герм) 6,66.

Забеги: 1. М.Крживански (Пол) 6,64; Ф.Скудери (Ит) 6,66; М.Блуме (Герм) 6,74; Д.ВАСИЛЬЕВ 6,76; Д.Хенторн (Вбр) 6,84; К.Леш (Финл) 6,90; Ф.Риги (С-М) 7,18.

2. С.Тилли (Ит) 6,70; Г.Добш (Венг) 6,74; И.Нтепе (Фр) 6,74; С.БЫЧКОВ 6,80; С.Иоаннов (Кипр) 6,88; Я.Хаапасало (Финл) 6,90; В.Сенив (Укр) 7,01.

3. Г.Теодоридес (Гр) 6,59; А.Косенков (Герм) 6,64; Д.Патро (Фр) 6,70; А.Оеке (Норв) 6,84; Р.Шухаль (Млт) 6,85; Д.Дюбуа (Швцр) 6,91.

4. А.Павлакакис (Гр) 6,62; К.Рурак (Укр) 6,66; А.Рабино (Ит) 6,70; В.КИРДЯШЕВ 6,77; В.Хосе (Исп) 6,79; С.Кали (Фр) 6,87.

5. Д.Гарденер (Вбр) 6,63; А.Фаркаш (Венг) 6,70; П.Балчержак (Пол) 6,73; А.Довгаль (Укр) 6,77; М.Сустерсич (Слов) 6,78; К.Лоурамо (Финл) 6,81; Э.Реетс (Белг) 6,96.

6. Р.Немет (Венг) 6,64; В.Гебель (Герм) 6,66; П.Ловгрэн (Шв) 6,71; К.Хойдес (Гр) 6,72; А.Порхомовский (Изра) 6,75; П.Стивенс (Белг) 6,86; Т.Гасимов (Азб) 7,20.

Полуфиналы: 1. Д.Гарденер (Вбр) 6,54; А.Павлакакис (Гр) 6,57; С.Тилли (Ит) 6,64; П.Ловгрэн (Шв) 6,67; Ф.Скудери (Ит) 6,68; А.Косенков (Герм) 6,73; Д.Патро (Фр) 6,74; А.Фаркаш (Венг) 6,74.

2. Г.Теодоридес (Гр) 6,53; Р.Немет (Венг) 6,62; Т.Гебель (Герм) 6,63; К.Рурак (Укр) 6,65; М.Крживански (Пол) 6,66; К.Хойдес (Гр) 6,67; А.Рабино (Ит) 6,73; Г.Добш (Венг) 6,74.

200 м (26): К.Малькольм (Вбр) 20,54; П.Стивенс (Белг) 20,70; Д.Голдинг (Вбр) 21,05; К.Шеваль (Фр) 21,37; К.Кентерис (Гр) 21,79.

Забеги: 1. П.Стивенс (Белг) 20,87; М.Кеккуччи (Ит) 21,60; Р.Огус (Турц) 21,68; В.КИРДЯШЕВ 21,92.

2. К.Шеваль (Фр) 20,96; Р.Оствальд (Герм) 21,20; Х.Магос (Гр) 21,30; П.Кацантонис (Ит) 21,51.

3. А.Маркулидес (Кипр) 20,81; Д.Голдинг (Вбр) 20,96; С.ГолдДалг (Фр) 21,74.

4. П.Янков (Болг) 21,01; С.Осович (Укр) 21,06; Т.Бенджамин (Вбр) 21,27; Р.Пиларчик (Пол) 21,45.

5. К.Кентерис (Гр) 20,93; М.Фукал (Фр) 21,00; М.Торьери (Ит) 21,68;

6. К.Малькольм (Вбр) 20,85; Р.Немет (Венг) 20,95; Х.Блуме (Герм) 21,19; И.Эртцгаард (Норв) 21,19;

Полуфиналы: 1. К.Малькольм

(Вбр) 20,77; К.Шеваль (Фр) 20,94; Р.Оствальд (Герм) 21,32.

2. А.Маркулидес (Кипр) 20,77; Д.Голдинг (Вбр) 20,87; П.Янков (Болг) 20,98; Х.Блуме (Герм) 21,63; М.Кеккуччи (Ит) 21,64.

3. П.Стивенс (Белг) 20,66; К.Кентерис (Гр) 20,94; М.Фукал (Фр) 21,19; С.Осович (Укр) 21,27; Т.Бенджамин (Вбр) 21,54.

400 м (27): И.Цевонтов (Болг) 46,63; Д.Канал (Исп) 46,85; М.Ракиль (Фр) 47,28; Л.Фигура (Герм) 47,53; А.Рор (Швцр) 47,98; Д.Кейнс (Вбр) 48,36.

Забеги: 1. М.Ракиль (Фр) 47,18; А.СЕМЕНОВ 47,32; Л.Клерк (Швцр) 47,53; С.Ван Брантегем (Белг) 47,78; Э.Суну (Турц) 47,96; Х.Трулл (Исп) 48,15;

2. Д.Канал (Исп) 46,80; Б.ГОРБАНЬ 47,06; Д.Лаурсен (Шв) 47,21; А.Гуссис (Гр) 47,35; М.Лопуховский (Слв) 47,82.

3. Л.Фигура (Герм) 47,16; А.Рор (Швцр) 47,26; П.Яковакис (Гр) 47,61; Ш.Провост (Белг) 48,47;

4. Ш.Хольц (Герм) 47,50; Ф.Буш (Фр) 47,67; А.Рехбауэр (Авст) 48,17; М.Ааре (Шв) 48,33; Д.Хаген (Нид) 48,57.

5. И.Цевонтов (Болг) 47,12; Д.Кейнс (Вбр) 47,35; И.Шультц (Герм) 47,43; Б.Вавеле (Фр) 47,54; Э.Родригес (Исп) 48,08.

Полуфиналы: 1. Д.Канал (Исп) 47,22; М.Ракиль (Фр) 47,41; Д.Кейнс (Вбр) 48,05; Ш.Хольц (Герм) 48,05; А.Гуссис (Гр) сошли. А.СЕМЕНОВ дискв.

2. Л.Фигура (Герм) 47,20; И.Цевонтов (Болг) 47,23; А.Рор (Швцр) 47,43; Б.ГОРБАНЬ 47,56; Ф.Буш (Фр) 47,72; Д.Лаурсен (Шв) 48,84.

800 м (27): Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.47,92; Н.Шуманн (Герм) 1.48,41; Б.Кораньи (Венг) 1.48,42; У.Кирва (Финл) 1.48,69; Р.Парра (Исп) 1.49,80; М.Кьяварини (Ит) 1.51,27.

Забеги: 1. Р.Оравец (Чех) 1.50,88; Б.Кораньи (Венг) 1.50,91; Г.Кржочек (Пол) 1.51,07; Д.БОГДАНОВ 1.51,67; Б.Олссон (Шв) 1.51,99;

К.Хаджилмарков (Кипр) 1.52,03; **2.** Н.Шуманн (Герм) 1.53,78; Э.Барриос (Исп) 1.53,84; С.КОЖЕВНИКОВ 1.53,86; Д.Дива (Фр) 1.54,09;

Х.Янсен (Белг) 1.54,18.

3. Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.48,57; У.Кирва (Финл) 1.48,88; Т.Омей (Белг) 1.49,77; М.Кьяварини (Ит) 1.50,15; К.Кальво (Люкс) 1.50,59;

4. В.Кальдовски (Пол) 1.50,03; Р.Парра (Исп) 1.50,32; Б.Кинтелер (Белг) 1.50,76; Д.Жан-Жозеф (Фр) 1.50,80; О.Даум (Герм) 1.50,90; И.Стоянов (Болг) 1.51,34.

Полуфиналы: 1. Н.Шуманн (Герм) 1.50,11; У.Кирва (Финл) 1.50,24; Б.Кораньи (Венг) 1.50,29; Р.Оравец (Чех) 1.50,33; Т.Омей (Белг) 1.51,46; Э.Барриос (Исп) 1.53,21;

2. Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.51,46; Р.Парра (Исп) 1.51,79; М.Кьявари-

ни (Ит) 1.52,03; К.Кальво (Люкс) 1.53,15; Б.Кинтелер (Белг) 1.55,76.

1500 м (26): Х.Редолат (Исп) 3.40,51; Д.Нолан (Ирл) 3.41,59; М.Баала (Фр) 3.42,27; М.Коэрс (Нид) 3.42,46; В.ШАБУНИН 3.43,44; Х.Игуэро (Исп) 3.44,07; Л.Фейтейра (Порт) 3.44,53; П.Филип (Швцр) 3.44,55; Б.Тольеши (Венг) 3.46,47.

Забеги: 1. Х.Редолат (Исп) 3.41,53; Л.Фейтейра (Порт) 3.42,43; Б.Тольеши (Венг) 3.42,66; Х.Игуэро (Исп) 3.42,88; Б.Зорко (Хорв) 3.42,92; Г.Тернбулл (Ирл) 3.42,97; Л.Ладзари (Ит) 3.43,06; П.Граммес (Белг) 3.45,96; П.Ростковский (Пол) 3.46,45.

2. М.Баала (Фр) 3.41,76; В.ШАБУНИН 3.41,84; Д.Нолан (Ирл) 3.41,90; М.Коэрс (Нид) 3.42,81; П.Филип (Швцр) 3.42,81; А.Травасос (Порт) 3.45,45; П.Эстесо (Исп) 3.48,94; Э.Кинг (Вбр) 3.49,18.

3000 м (27): М.Кэрролл (Ирл) 7.49,24; Р.Сильва (Порт) 7.49,70; Д.Майок (Вбр) 7.49,97; М.Мури (Белг) 7.49,99; А.Диас (Исп) 7.53,97; Ю.Эль-Насри (Исп) 7.55,37; Д.Ди Наполи (Ит) 7.55,51; Х.Де Ла Фуэнте (Исп) 7.56,13; М.Ванко (Слов) 7.59,52; К.Клаэссон (Шв) 7.59,60; С.ДРЫГИН 8.05,59.

Забеги: 1. Д.Ди Наполи (Ит) 7.57,06; Х.Де Ла Фуэнте (Исп) 7.57,19; Р.Сильва (Порт) 7.57,27; К.Клаэссон (Шв) 7.57,37; М.Ванко (Слов) 7.57,54; К.Немет (Белг) 8.03,81; Я.Фитшен (Герм) 8.04,36; Р.Уоллей (Вбр) 8.06,59; Д.Барановский (Укр) 8.07,41; С.Шуттенс (Нид) 8.13,31.

2. М.Мури (Белг) 7.54,09; М.Кэрролл (Ирл) 7.54,86; Д.Майок (Вбр) 7.55,10; А.Диас (Исп) 7.55,46; Ю.Эль-Насри (Исп) 7.56,21; Н.Бош (Фр) 7.56,47; С.ДРЫГИН 7.56,76; О.Олтеану (Рум) 8.04,67; Х.Штайндорфер (Авст) 8.04,78. М.Алксис (Латв) 8.06,94; С.Винченти (Ит) 8.13,64.

60 м с/б (26): С.Олияр (Латв) 7,50; Т.Джарретт (Вбр) 7,53; Т.Щигаевски (Пол) 7,56; Э.Лихтенеггер (Авст) 7,56; Ф.Бальцер (Герм) 7,63; Р.Кронберг (Шв) 7,64; Д.Нсенга (Белг) 7,71; Р.Леберер (Герм) 7,74;

Забеги: 1. Э.Лихтенеггер (Авст) 7,63; Р.Кронберг (Шв) 7,71; И.Ковач (Слв) 7,74; В.Кларио (Фр) 7,76; Б.Ковач (Венг) 7,83; С.Иоаннов (Кипр) 8,08; С.Райя (Андр) 8,46.

3. С.Олияр (Латв) 7,65; Д.Гривс (Вбр) 7,77; Ф.Ламин (Фр) 7,79; А.Джакони (Ит) 7,81; И.Бурхардт (Герм) 7,82; Л.Чиллаг (Венг) 7,91; Т.Яллаи (Эст) 8,08;

3. Р.Леберер (Герм) 7,59; Т.Щигаевски (Пол) 7,62; Д.Нсенга (Белг) 7,62; С.Дени (Фр) 7,82; Д.Златнар (Слов) 7,83.

4. А.КИСЛЫХ 7,57; Ж.Виденов (Болг) 7,64; Ф.Бальцер (Герм) 7,66; Т.Джарретт (Вбр) 7,68; Э.Пиццоли (Ит) 7,76; П.Девогеле (Белг) 7,91; Л.Худец (Авст) 7,91.

Полуфиналы: 1. Р.Кронберг (Шв) 7,59; Э.Лихтенеггер (Авст) 7,59; Р.Леберер (Герм) 7,60; Т.Джарретт (Вбр) 7,61; Ж.Виденов (Болг) 7,70; Э.Пиццоли (Ит) 7,71; И.Ковач (Слв) 7,80; **2.** Т.Щигаевски (Пол) 7,57; С.Олияр (Латв) 7,60; Д.Нсенга (Белг) 7,64; Ф.Бальцер (Герм) 7,65; Д.Гривс (Вбр) 7,68; А.КИСЛЫХ 7,70; А.Джакони (Ит) 7,77; Ф.Ламин (Фр) 7,89.

4x400 м (27): Чехия (И.Мужик, Я.Подебрадски, С.Тесарик, К.Блаха) 3.06,10; Германия (И.Шультц, Р.Фаллаер, М.Краузе, Л.Фигура) 3.06,64; Венгрия (П.Нылаши, А.Киливингер, З.Домби, Т.Беди) 3.09,35; Великобритания (Э.Уайт, П.Слит, Д.Найсмит, Р.Ноулс) 3.09,79. Высота (26): В.ВОРОНИН 2,34; М.Бусс (Герм) 2,34; Д.Топич (Юг) 2,34; С.Хольм (Шв) 2,32; П.БРАЙКО 2,27; О.Фросен (Финл) 2,24; К.Роден (Герм) 2,20; Э.Кремич (Биг) 2,20; Д.Детшеник (Фр) 2,15; Ф.Шинц (Швцр) 2,11.

Квалификация: Д.Топич (Юг) 2,25; Б.Рейли (Ирл) 2,25; М.Бусс (Герм) 2,25; П.БРАЙКО 2,25; В.ВОРОНИН 2,25; С.Хольм (Шв) 2,25; О.Фросен (Финл) 2,21; К.Роден (Герм) 2,21; Э.Кремич (Биг) 2,21; Д.Детшеник (Фр) 2,21; Т.Хуикири (Финл) 2,21; В.Крайссиг (Герм) 2,21; М.Дурмусоглу (Турц) 2,21; Б.Чалленджер (Вбр) 2,16; М.Штойфер (Швцр) 2,16; И.Бернаскони (Ит) 2,16; М.Алексеев (Эст) 2,16; Я.Янку (Чех) 2,16; А.КРЬСИН 2,16; В.Пеннингс (Нид) 2,11; Э.Хьяртарсон (Исл) 2,11;

Шест (25): А.Авербух (Изра) 5,75; М.Эрикссон (Шв) 5,70; Р.Блом (Нид) 5,60; Р.Шпигельбург (Герм) 5,60; Т.Дуваль (Белг) 5,60; Б.Отто (Герм) 5,50; В.СТРОГАЛЕВ 5,40.

Квалификация: Б.Отто (Герм) 5,50; Т.Лобингер (Герм) 5,50; Т.Дуваль (Белг) 5,50; Р.Блом (Нид) 5,50; Р.Шпигельбург (Герм) 5,50; М.Эрикссон (Шв) 5,50; В.СТРОГАЛЕВ 5,50; А.Авербух (Изра) 5,40; П.Уильямсон (Вбр) 5,40; Д.Джибилиско (Ит) 5,40; О.Янссон (Шв) 5,40; Л.Лоуе (Исп) 5,20; А.Птачек (ЧСФР) 5,20; Ю.Рован (Слов) 5,20; Х.Лашеб (Фр) 5,20; В.Ромбо (Белг) 5,20; М.Миранда (Исп) 0; П.Спацек (ЧСФР) 0; М.Мариани (Ит) 0; Т.Бартел (Норв) 0;

Длина (25): П.Дачев (Болг) 8,26; Б.Тарус (Рум) 8,20; В.ШКУРЛАТОВ 8,10; А.Лукашевич (Укр) 8,02; Г.Канкар (Слов) 7,94; Э.Банге (Фр) 7,82; Б.Тудор (Рум) 7,80; Д.Джаич (Юг) 7,72.

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

Квалификация: П. Дачев (Болг) 8,04; А. Лукашевич (Укр) 8,01; Б. Тарус (Рум) 7,98; Г. Канкар (Слов) 7,92; Б. Тудор (Рум) 7,90; Э. Банге (Фр) 7,89; В. ШКУРЛАТОВ 7,88; Д. Джаич (Юг) 7,85; К. Кукодимос (Гр) 7,83; Г. Марчиншин (Пол) 7,81; К. Каладо (Порт) 7,81; Р. Шуренко (Укр) 7,73; С. Розман (Слов) 7,70; Э. Нийс (Белг) 7,68; К. Краузе (Герм) 7,65; Д. Серелис (Гр) 7,57; Р. Дюрок (Фр) 7,56; М. Суннеборн (Шв) 7,54; Т. Маргль (Исп) 7,54; Д. Боскьеро (Ит) 7,49; Д. Филиндас (Гр) 7,44; Э. Мартин (Андр) 7,14; Р. Шухаль (Млт) 7,10.

Тройной (26): Ч. Фридек (Герм) 17,28; Р. Димитров (Болг) 17,22; П. Камосси (Ит) 17,05; З. Чинглер (Венг) 17,00; К. Ханштейт (Норв) 16,72; Ф. Донато (Ит) 16,57; А. Сабо (Венг) 16,38; Д. Голлей (Вбр) 16,16.

Квалификация: Р. Димитров (Болг) 16,98; Ч. Фридек (Герм) 16,96; П. Камосси (Ит) 16,86; К. Ханштейт (Норв) 16,67; З. Чинглер (Венг) 16,65; Ф. Донато (Ит) 16,62; Д. Голлей (Вбр) 16,48; А. Сабо (Венг) 16,45; Д. Ромэн (Фр) 16,45; К. Залагитис (Гр) 16,44; Р. Чапато (Исп) 16,38; С. Измайлов (Укр) 16,33; С. Ленис (Гр) 16,33; И. СПАСОВХОДСКИЙ 16,31; А. Мартиросян (Арм) 16,27; Й. Пунга (Рум) 16,26; Б. Симунич (Слов) 16,21; К. Фофана (Фр) 16,21; Г. МАРКОВ 16,18; Д. Мамбо (Белг) 16,13; С. КОЧКИН 16,09; К. Олссон (Шв) 15,95; Д. Мамбо (Белг) 15,62.

Ядро (26): А. Багач (Укр) 21,18; Т. Аалтонен (Финл) 20,62; М. Мартинес (Исп) 20,38; М. Менц (Чех) 20,23; Г. Гусет (Рум) 20,21; Р. Виристук (Укр) 20,07; Т. Рейникайнен (Финл) 19,93; М. Мертенс (Герм) 19,89.

Квалификация: Т. Аалтонен (Финл) 20,57; А. Багач (Укр) 20,50; Т. Рейникайнен (Финл) 20,01; Р. Виристук (Укр) 19,82; М. Мартинес (Исп) 19,77; М. Менц (Чех) 19,66; Г. Гусет (Рум) 19,56; М. Мертенс (Герм) 19,50; М. Конопка (Слвк) 19,45; М. Проктор (Вбр) 19,42; П. Даль Сольо (Ит) 19,36; А. Диттмар (Герм) 19,20; А. Михневич (Блр) 19,08; М. Хаборах (Слвк) 19,03; Э. Качевич (БиГ) 18,43; С. Виаль (Фр) 18,43; С. ЛЯХОВ 18,10; Ф. Алвеш (Порт) 18,09; В. Блондель (Белг) 17,45; М. Халвари (Финл) 0; Д. Нордин (Шв) 0.

Семиборье (26): Т. Дворжак (Чех) 6424 (рекорд Европы) (6,92-7,81-16,82-2,04-7,78-5,00-2,45,68); Р. Себрле (Чех) 6271 (6,97-7,75-15,47-2,07-7,93-4,80-2,42,51); Э. Нол (Эст) 6200 (6,88-7,72-14,74-1,98-8,27-5,20-2,43,14); А. Живоцки (Венг) 6033 (7,11-6,84-15,28-2,16-8,49-4,90-2,36,63); М. Анибал (Порт) 5930 (7,06-7,03-15,39-1,98-8,24-4,90-2,42,35); П. Коркизоглу (Гр) 5855 (6,89-6,97-14,61-1,92-8,00-5,00-2,52,73);

К. Варнерс (Нид) 5830 (7,01-7,49-14,30-1,92-8,14-4,60-2,46,34); К. Андржеак (Пол) 5726 (7,01-7,25-13,03-2,10-8,44-4,70-2,54,91); М. Хоффер (Шв) 5688 (7,15-7,12-14,48-1,95-8,25-4,80-2,53,37); Г. Андреу (Кипр) 5596 (6,96-7,10-13,78-1,98-8,47-4,90-3,05,20); Р. Шварцль (Авст) 5494 (7,33-7,26-12,02-1,95-8,36-4,70-2,49,52).

Женщины.

60 м (27): Е. Тану (Гр) 7,05; П. Пендарева (Болг) 7,11; И. Пуха (Укр) 7,11; А. Кравченко (Укр) 7,14; А. Бикар (Слов) 7,20; К. Геваэрт (Белг) 7,22; С. Ситте (Фр) 7,24; М. Ричардсон (Вбр) 7,27.

Забеги: 1. И. Пуха (Укр) 7,27; М. КИСЛОВА 7,29; К. Геваэрт (Белг) 7,31; М. Ричардсон (Вбр) 7,34; М. Павлак (Пол) 7,43; А. Амундин (Шв) 7,44.

2. А. Кравченко (Укр) 7,27; А. Бикар (Слов) 7,30; А. Филип (Герм) 7,37; Ф. Банге (Фр) 7,37; П. Патулиду (Гр) 7,39; К. Де Калуве (Белг) 7,43.

3. П. Пендарева (Болг) 7,19; С. Прокофьев (Слов) 7,26; М. Леворато (Ит) 7,27; С. Ситте (Фр) 7,28; Д. Мадуака (Вбр) 7,36; С. Киллонен (Финл) 7,36; П. Кутрули (Гр) 7,49; Г. Гатти (С-М) 7,93.

4. Е. Тану (Гр) 7,13; М. Вагнер (Герм) 7,31; К. Майр (Авст) 7,32; К. Блай (Исп) 7,37; О. Гуськова (Укр) 7,38; Й. Маннинен (Финл) 7,40.

Полуфиналы: 1. Е. Тану (Гр) 7,12; И. Пуха (Укр) 7,13; С. Ситте (Фр) 7,25; М. Ричардсон (Вбр) 7,26; С. Прокофьев (Слов) 7,27; М. Леворато (Ит) 7,27; М. Вагнер (Герм) 7,28; С. Киллонен (Финл) 7,34.

2. П. Пендарева (Болг) 7,15; А. Кравченко (Укр) 7,21; А. Бикар (Слов) 7,24; К. Геваэрт (Белг) 7,24; М. КИСЛОВА 7,27; Д. Мадуака (Вбр) 7,30; К. Майр (Авст) 7,35.

200 м (26): М. Урти (Фр) 23,06; А. Бикар (Слов) 23,16; Е. ЛЕЩЕВА 23,20; Б. Рокмайер (Герм) 23,29; И. ХАБАРОВА 23,64; Ф. Диа (Фр) 24,38.

Забеги: 1. Н. Гунер (Турц) 23,29; К. Мэрфи (Вбр) 23,57; С. Шихи (Ирл) 23,93.

2. Б. Рокмайер (Герм) 23,33; И. ХАБАРОВА 23,35; А. Бикар (Слов) 23,40; Е. Коффа (Гр) 24,32.

3. М. Урти (Фр) 23,23; Н. ВОРОНОВА 23,33; Й. Маннинен (Финл) 23,62; Д. Граля (Ит) 24,23.

4. Ф. Диа (Фр) 23,50; М. Дондерс (Швцр) 23,56; Д. Мадуака (Вбр) 23,58; А. Пастушенко (Укр) 23,89.

5. Е. ЛЕЩЕВА 23,21; З. Радеца (Пол) 23,60; К. Блумфилд (Вбр) 23,99; И. Ленская (Укр) 25,13;

Полуфиналы: 1. Б. Рокмайер (Герм) 23,17; И. ХАБАРОВА 23,44; К. Мэрфи (Вбр) 23,60; С. Шихи (Ирл) 23,92;

2. М. Урти (Фр) 23,03; А. Бикар (Слов) 23,19; Н. ВОРОНОВА 23,25; М. Дондерс (Швцр) 23,47; А. Пастушенко (Укр) 24,15.

3. Е. ЛЕЩЕВА 23,17; Ф. Диа (Фр)

23,34; З. Радеца (Пол) 23,55; Д. Мадуака (Вбр) 23,63; Й. Маннинен (Финл) 23,83.

400 м (27): С. ПОСПЕЛОВА 51,66; Н. НАЗАРОВА 51,69; Х. Фухсова (Чех) 52,32; К. Шинкинс (Ирл) 53,15.

Забеги: 1. Н. НАЗАРОВА 52,07; Д. Георгиева (Болг) 52,67; К. Маркс (Герм) 52,76; В. Де Анджели (Ит) 53,30; О. Руйку (Рум) 53,40.

2. Х. Фухсова (Чех) 52,88; И. РОСИХИНА 52,97; К. Шинкинс (Ирл) 53,20; З. Минина (Литв) 53,82; Ф. Карбоне (Ит) 53,86; Д. Лазар (Рум) 54,49;

3. С. ПОСПЕЛОВА 51,84; А. Рюккер (Герм) 52,39; И. Бурьянова (Чех) 53,10; Г. Арнарлоттир (Исл) 53,60; М. Беве (Фр) 53,86; А. Бурлаку (Рум) 55,20.

Полуфиналы: 1. Н. НАЗАРОВА 51,79; Х. Фухсова (Чех) 52,45; К. Маркс (Герм) 52,65; И. РОСИХИНА 53,05; В. Де Анджели (Ит) 53,37; О. Руйку (Рум) 53,44;

2. С. ПОСПЕЛОВА 52,24; Д. Георгиева (Болг) 52,32; К. Шинкинс (Ирл) 52,80; И. Бурьянова (Чех) 52,96; Г. Арнарлоттир (Исл) 53,14.

800 м (27): Ш. Граф (Авст) 1.59,70; Н. ЦЫГАНОВА 2.00,17; С. Сталс (Белг) 2.01,34; И. Чеплак (Слов) 2.02,10; И. Тайхман (Герм) 2.02,26; С. Йонгманс (Нид) 2.03,11.

Забеги: 1. Н. ЦЫГАНОВА 2.01,58; И. Тайхман (Герм) 2.02,23; И. Краковяк (Литв) 2.03,77; Х. Йенсен (Дан) 2.04,54; Э. Грусель (Фр) 2.04,97; П. Спери (Ит) 2.05,17;

2. С. Сталс (Белг) 2.03,33; С. Йонгманс (Нид) 2.03,58; А. Рипану (Рум) 2.03,78; А. Дерен (Пол) 2.05,45; Л. Вальдонадо (Фр) 2.05,47; Л. Киасаба (Герм) 2.06,10.

3. Ш. Граф (Авст) 2.00,90; И. Чеплак (Слов) 2.02,12; А. Сафта (Рум) 2.04,36; В. Фуке (Фр) 2.04,37; С. Бойгельшпахер (Герм) 2.09,42.

1500 м (26): В. Секели (Рум) 4.12,82; О. КУЗНЕЦОВА 4.13,45; Ю. КОСЕНКОВА 4.13,60; С. Делаханты (Ирл) 4.15,87; П. Джате (Фр) 4.17,69; Д. Бриан (Фр) 4.18,70; А. Барак (Турц) 4.19,21.

Забеги: 1. В. Секели (Рум) 4.15,11; О. КУЗНЕЦОВА 4.15,25; К. Фридрих (Герм) 4.15,43; П. Джате (Фр) 4.16,32; Е. Буайану (Рум) 4.17,64; С. Пальмас (Ит) 4.18,28;

2. Ю. КОСЕНКОВА 4.13,28; С. Делаханты (Ирл) 4.13,94; Л. КРЕМЛЕВА 4.15,88; А. Барак (Турц) 4.17,12; Д. Бриан (Фр) 4.17,18.

3000 м (27): Г. Сабо (Рум) 8.42,06; Л. Хойецка (Пол) 8.42,42; М. Домингес (Исп) 8.44,08; Е. Прокопчук (Латв) 8.44,66; Д. Йорданова (Болг) 8.47,45; О. ЕГОРОВА 8.49,18; Х. Таллет (Вбр) 8.55,31; Ф. Ивелан (Фр) 8.56,55; В. Дежагере (Белг) 8.59,66; Е. Яворник (Слов) 9.00,85; Я. Белкасем (Фр) 9.03,08; К. Петите (Исп) 9.08,71.

Забеги: 1. Г. Сабо (Рум) 8.50,44; Д. Йорданова (Болг) 8.50,50; Е. Прокопчук (Латв) 8.51,02; М. Домингес (Исп) 8.51,51; В. Дежагере (Белг) 8.51,96; Я. Белкасем (Фр) 9.00,89; С. Соммаджо (Ит) 9.04,29; О. Турова (Блр) 9.12,88.

2. Л. Хойецка (Пол) 8.58,03; О. ЕГОРОВА 8.58,17; Ф. Ивелан (Фр) 8.58,34; Е. Яворник (Слов) 8.59,75; Х. Таллет (Вбр) 9.00,62; К. Петите (Исп) 9.03,75; Л. Гогрилеа (Рум) 9.06,47; А. Диаш (Порт) 9.11,13.

60 м с/б (26): Л. Ферга (Фр) 7,88; П. Жирар (Фр) 7,98; Е. Красовская (Укр) 8,03; Ю. ГРАУДЫНЬ 8,03; Д. Аллагрин (Вбр) 8,04; С. КАЛЛУР 8,19; Э. ВОЛФЛИНГ 8,19; Ю. Шпренгер (Герм) 8,32.

Полуфиналы: 1. П. Жирар (Фр) 8,03; Е. Красовская (Укр) 8,16; Э. Волфлинг (Авст) 8,18; М. Мардоминго (Мар) 8,24; Г. Арнарлоттир (Исл) 8,31.

2. Ю. ГРАУДЫНЬ 8,09; Ю. Шпренгер (Герм) 8,21; Н. Каси (Фр) 8,24; М. Боско (Финл) 8,27; Н. Грувелс (Белг) 8,39; И. Ленская (Изр) 8,40.

3. Д. Аллагрин (Вбр) 7,99; Л. Ферга (Фр) 8,08; С. Каллур (Шв) 8,10; М. Макьют (Ит) 8,22; М. Троонен (Белг) 8,40; С. Гнездилова (Изр) 8,52.

4x400 м (27): Россия (О. Зыкина, И. Росихина, Ю. Сотникова, С. Поспелова) 3.32,53; Италия (Ф. Карбоне, Г. Барбарини, П. Спери, В. Де Анджели) 3.35,01; Румыния (Г. Лазар, А. Сафта, О. Руйку, А. Рипану) 3.36,28.

Высота (25): К. Бергквист (Шв) 2,00; З. Хлавонова (Чех) 1,98; О. КАЛИТУРИНА 1,96; В. Венава (Болг) 1,92; В. Паламарь (Укр) 1,92; В. СЛИВКА 1,92; В. СЕРЕГИНА 1,92; Х. Хенкель (Герм) 1,85.

Квалификация: К. Бергквист (Шв) 1,93; З. Хлавонова (Чех) 1,93; О. КАЛИТУРИНА 1,93; В. Паламарь (Укр) 1,93; В. Венава (Болг) 1,91; В. СЛИВКА 1,91; В. СЕРЕГИНА 1,91; Х. Хенкель (Герм) 1,91; Н. Лендел (Хорв) 1,91; Н. Зилинскене (Литв) 1,85; А. Бевилаккуа (Ит) 1,85; О. Болшонова (Молд) 1,85; М. Мендиа (Исп) 1,85; Г. Ниар (Фр) 1,85; С. Де Леув (Белг) 1,85; А. Менсах (Герм) 1,85; Р. Медьесова (Слвк) 1,80; З. Кирхман (Авст) 1,80; Л. Финес (Фр) 1,80; Д. Галеотти (Ит) 1,80.

Шест (25): П. Хамацкова (Чех) 4,40; К. Адамс (Герм) 4,35; Е. БЕЛЯКОВА 4,35; В. Флосадоттир (Исл) 4,30; Д. Уитлок (Вбр) 4,30; С. Шульте (Герм) 4,20; Е. ИСИНБАЕВА 4,05; Д. Бартова (Чех) 0.

Квалификация: В. Флосадоттир (Исл) 4,30; П. Хамацкова (ЧСФР) 4,30; К. Адамс (Герм) 4,30; Д. Бартова (ЧСФР) 4,30; Е. ИСИНБАЕВА 4,30; Д. Уитлок (Вбр) 4,30; Е. БЕЛЯКОВА 4,30; С. Шульте (Герм) 4,20; М. Пирек (Пол) 4,20; М. Баггер (Исп) 4,20; М. Де Вильт (Нид) 4,00; К. Бре-

шиани (Ит) 4,00; С.ФЕОФАНОВА 4,00; А.Омо (Фр) 4,00; П.Пекштайн (Швцр) 4,00; К.Мольнар (Венг) 4,00; И.Бушбаум (Герм) 4,00; Ф.Дольчини (Ит) 4,00; Э.Беко (Фр) 4,00; Т.Калева (Болг) 3,80; К.Аммель (Фр) 3,80; М.Рендин (Шв) 3,80; Д.Ауэр (Авст) 0; Ж.Сабо (Венг) 0; Э.Тавареш (Порт) 0.

Длина (26): Э.Йоханссон (Шв) 6,89; Х.Дрехслер (Герм) 6,86; И.Пранджева (Болг) 6,80; О.РУБЛЕВА 6,67; Т.Васи (Венг) 6,58; Т.ТЕР-МЕСРОБЬЯН 6,57; Е.Шеховцова (Укр) 6,56; Н.Ксанту (Гр) 6,51.

Квалификация: Э.Йоханссон (Шв) 6,80; И.Пранджева (Болг) 6,47; Е.Шеховцова (Укр) 6,66; Х.Дрехслер (Герм) 6,65; О.РУБЛЕВА 6,62; Н.Ксанту (Гр) 6,57; Т.ТЕР-МЕСРОБЬЯН 6,49; Т.Васи (Венг) 6,47; В.Вершинина (Укр) 6,45; М.Умник (Слов) 6,44; В.Готовская (Латв) 6,42; З.Айклер (Венг) 6,29; Д.Джонсон (Вбр) 6,18; С.Шульте (Герм) 6,17; С.Хеннарт (Белг) 6,13; К.Монтанер (Исп) 6,11; А.Грочиене (Литв) 5,91; А.Де Меестер (Нид) 5,75.

Тройной (25): Т.ЛЕБЕДЕВА 14,68; К.Николау (Рум) 14,63; И.Пранджева (Болг) 14,63; Е.Говорова (Укр) 14,55; О.РОГОВА 14,28; Р.Петреску (Рум) 14,16; К.Йоханссон (Шв) 14,12; А.Гаврила (Рум) 13,90.

Квалификация: И.Пранджева (Болг) 14,20; Т.ЛЕБЕДЕВА 14,14; Р.Петреску (Рум) 14,12; Е.Говорова (Укр) 14,12; К.Йоханссон (Шв) 14,05; К.Николау (Рум) 13,95; А.Гаврила (Рум) 13,87; О.РОГОВА 13,78; К.Кастрехана (Исп) 13,59; М.Мазарин (Фр) 13,53; Л.Эспегрен (Норв) 13,46; А.Валант (Слов) 13,40; Д.Марку (Гр) 13,28; С.Домэн (Фр) 13,17; Е.Ставчанская (Укр) 13,15; С.Свеннен (Белг) 13,12.

Ядро (25): Л.ПЕЛЕШЕНКО 20,15; Н.Кляйнерт (Герм) 19,23; А.Кумбернусс (Герм) 19,12; С.КРИВЕЛЕВА 18,96; К.Данильчик (Пол) 18,88; Н.Остапчук (Блр) 18,65; Л.Куман (Нид) 18,46; Л.СЕЧКО 17,73.

Квалификация: Л.ПЕЛЕШЕНКО 19,08; К.Данильчик (Пол) 18,69; А.Кумбернусс (Герм) 18,67; С.КРИВЕЛЕВА 18,51; Н.Кляйнерт (Герм) 18,41; Л.СЕЧКО 18,13; Л.Куман (Нид) 18,10; Н.Остапчук (Блр) 18,09; В.Федюшина (Авст) 17,90; С.Синиртас (Турц) 17,70; Л.Манфред (Фр) 17,51; К.Узуни (Гр) 17,39; Д.Оакс (Вбр) 17,25; Л.Меес (Рум) 16,82; Н.Бекель (Герм) 16,66; А.Леньянте (Ит) 16,42; Л.Мартенсон (Шв) 16,30.

Пятиборье (26): К.Эртль (Герм) 4671 (8,31-1,86-13,96-6,24-2,18,57); И.ВОСТРИКОВА 4615 (8,56-1,77-16,06-6,10-2,17,52); У.Влодарчик (Пол) 4590 (8,38-1,77-14,75-6,10-2,15,87); Т.Хаутала (Финл) 4580 (8,36-1,77-13,92-6,26-2,16,48); Е.ПРОХОРОВА 4555

(8,66-1,74-13,46-6,52-2,14,62); С.Кессельшлягер (Герм) 4468 (8,43-1,77-14,28-6,08-2,21,18); И.Облековска (Пол) 4346 (8,40-1,74-12,43-5,93-2,15,51); Л.Настасе (Рум) 4321 (8,34-1,68-13,07-6,20-2,22,13); Г.Бакер (Ит) 4314 (8,70-1,68-12,76-6,10-2,13,14); А.Скуйите (Литв) 4198 (8,98-1,80-13,82-5,99-2,31,20); Я.Клецкова (Чех) 4138 (8,63-1,74-10,71-5,97-2,19,51).

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАТЧ ГЛАЗГО (5.03)

Мужчины. 60 м: Д.Гарденер (Вбр) 6,57; И.Нтепе (Фр) 6,75; Т.Дос Сантос (Кан) 6,83; В.КИРДЯШЕВ 6,83. **200 м:** К.Малькольм (Вбр) 21,24; К.Шеваль (Фр) 21,24; Д.Голдинг (Вбр) 21,26; Д.ГОЛОВАСТОВ 21,46. **400 м:** А.СЕМЕНОВ 46,91; Ш.Ньеми (Кан) 47,19; М.Ракиль (Фр) 47,20; Д.Кейнс (Вбр) 47,45. **800 м:** Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.50,83; Р.Оравец (Чех) 1.51,42; Д.Холл (Вбр) 1.51,94; Д.Филлайн (Кан) 1.52,21. **1500 м:** В.ШАБУНИН 3.42,70; М.Козрс (Нид) 3.42,78; К.Салливан (Кан) 3.43,54. **60 м с/б:** Т.Джарретт (Вбр) 7,58; К.Джексон (Вбр) 7,62; Ф.Ламин (Фр) 7,70; А.КИСЛЫХ 7,70. **4x400 м:** РОССИЯ (А.Семенов, Д.Головазов, Ю.Борзаковский, Б.Горбань) 3.04,96 (рекорд России); Франция 3.07,34; Великобритания 3.08,38. **Высота:** В.ВОРОНИН 2,37 (рекорд России); К.Боатенг (Кан) 2,25; Д.Грант (Вбр) 2,25. **Шест:** М.Эрикссон (Шв) 5,72; В.СТРОГАЛЕВ 5,67; Ж.Вербис (Фр) 5,42. **Ядро:** С.Будер (Герм) 19,43; М.Проктор (Вбр) 19,15; С.ЛЯХОВ 19,00.

Женщины. 60 м: Ф.Менсах (Кан) 7,22; М.Ричардсон (Вбр) 7,29; Е.ЛЕЩЕВА 7,32; Д.Мадуака (Вбр) 7,36. **200 м:** Л.Мани (Кмр) 23,62; Е.ЛЕЩЕВА 23,62; Д.Фрейзер (Вбр) 23,96. **400 м:** С.ПОСПЕЛОВА 52,41; М.Хеннаган (США) 53,08; М.Беви (Фр) 53,29. **800 м:** Ш.Граф (Авст) 2.00,62; Н.ЦЫГАНОВА 2.01,69; Э.Дэвис (Вбр) 2.06,27; П.Баби (Фр) 2.06,34. **1500 м:** О.КУЗНЕЦОВА 4.13,28; Е.Буайану (Рум) 4.19,76. **60 м с/б:** П.Жирар (Фр) 8,00; Ю.ГРАУДЫНЬ 8,03; Д.Аллагрин (Вбр) 8,05; А.Уокер (Ям) 8,19. **4x400 м:** РОССИЯ (И.Росихина, О.Зыкина, С.Поспелова, Н.Назарова) 3.30,23; Все звезды 3.30,51; Канада 3.36,03. **Высота:** В.СЕРЕГИНА 1,97; К.Бергквист (Шв) 1,92; Н.Форрестер (Кан) 1,92. **Длина:** Т.ТЕР-МЕСРОБЬЯН 6,62; Х.Дрехслер (Герм) 6,61.

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

ВИЛАМУРА (18-19.03)

Мужчины. 4 км (18): Д.Кибовен (Кен) 11,11; С.Кипкетер (Кен) 11,12; П.Косгей (Кен) 11,15; Л.Му-

черу (Кен) 11,21; А.Косгей (Кен) 11,25; Х.Меконен (Эф) 11,27; Ф.Мосима (Кен) 11,29; М.Эль-Уорди (Мар) 11,33; Л.Бессу (Алж) 11,34; С.Лебедь (Укр) 11,36; А.Абате (Эф) 11,36; М.Хавай (Танз) 11,37; А.Эцин (Мар) 11,39; Д.Алему (Эф) 11,39; М.Волде (Эф) 11,42; А.Саиди-Сиэф (Алж) 11,44; М.Нгаасеке (Зимб) 11,46; М.Дриуш (Мар) 11,47; М.Сулле (Танз) 11,49; У.Нивудт (ЮАР) 11,50... 61. М.МИНЮХИН 12,06... 66. С.ФЕДОТОВ 12,08... 68. С.ЛУКИН 12,09... 85. С.ЕМЕЛЬЯНОВ 12,20.

12 км (19): М.Мури (Белг) 35,00; А.Мезегебу (Эф) 35,01; П.Тергат (Кен) 35,02; П.Ивуйти (Кен) 35,03; В.Капкени (Кен) 35,06; П.Козч (Кен) 35,22; Ч.Камати (Кен) 35,51; С.Лебедь (Укр) 35,52; А.Беар (Фр) 35,55; Э.Энрикеш (Порт) 35,56; А.Чероно (Кен) 36,00; Д.Каштру (Порт) 36,01; К.Кеска (Вбр) 36,13; З.Байо (Танз) 36,15; Д.Нада (Танз) 36,18; Л.Алемайеху (Эф) 36,20; Э.Молина (Исп) 36,22; С.Муссауи (Алж) 36,26; А.Пинту (Порт) 36,30; Т.Толла (Эф) 36,33... 43. С.ЛУКИН 37,22... 68. С.ФЕДОТОВ 37,55... 78. М.МИНЮХИН 38,17... 87. Д.МАКСИМОВ 38,43.

Юниоры. 8 км (19): Р.Кипкорир (Кен) 22,49; К.Лебо (Кен) 22,52; Д.Корир (Кен) 22,55; Ф.Кемеи (Кен) 23,04; М.Сулле (Танз) 23,14; М.Сулле (Танз) 23,27; К.Козч (Кен) 23,33; Б.Девреворк (Эф) 23,40; Т.Дессалеге (Эф) 23,51; К.Мунерия (Кен) 24,03; М.Торойтич (Уган) 24,08; А.Лема (Эф) 24,14; Б.Камаль (Кат) 24,19; А.СЕКЛЕТОВ 24,29; А.ОРЛОВ 25,31; А.СЕРГЕЕВ 25,31; А.ХРАМОВ 25,40; В.Мороз (Блр) 26,01; С.Денис (Блр) 26,41; А.Волков (Блр) 27,10.

Женщины.

4 км (19): К.Дулеча (Эф) 13,00; Куазис (Мар) 13,00; М.Нгто (Кен) 13,00; П.Рэдклифф (Вбр) 13,01; Ф.Ивелан (Фр) 13,06; Й.Тайе (Эф) 13,07; К.Сакраменто (Порт) 13,12; С.Барсосои (Кен) 13,16; З.Эль Камч (Мар) 13,17; Ф.Рибейру (Порт) 13,17; Я.Убуу (Фр) 13,21; Р.Черуйот (Кен) 13,22; Э.Сампайу (Порт) 13,22; М.Домингес (Исп) 13,23; С.О'Салливан (Ирл) 13,23; М.Бастуш (Порт) 13,27; Г.Урге (Эф) 13,30; Б.Битцнер (Фр) 13,31; И.Микитенко (Герм) 13,31; К.Лисс (США) 13,32... 25. Г.БОГОМОЛОВА 13,34.

8 км (18): Д.Тулу (Эф) 25,42; Г.Вами (Эф) 25,48; С.Чепкемей (Кен) 25,50; Л.Черомей (Кен) 26,02; Р.Рэдклифф (Вбр) 26,03; Л.Малот (Кен) 26,09; С.О'Салливан (Ирл) 26,20; М.Денбоба (Эф) 26,23; А.Ворку (Эф) 26,36; Р.Кутол (Кен) 26,38; И.Квамбай (Кен) 26,45; Д.Дроссин (США) 26,59; Д.Райнс (США) 27,11; Б.Адере (Эф) 27,11; О.Евтич (Юг) 27,14; Т.Ресию (Исп) 27,14; Л.ГРИГОРЬЕВА 27,15; А.С.мольдерс (Белг) 27,16; А.Бальзамо (Ит) 27,17; Р.Райан (Ирл) 27,17... 43. С.БАЙГУЛОВА 27,59... 70. А.САМОХВАЛОВА 29,14.

Юниорки. 6 км (18): В.Черуйот (Кен) 20,34; А.Тимбилли (Кен) 20,35; Й.Кибивотт (Кен) 20,36; Х.Сиделил (Эф) 20,38; М.Хашим (Эф) 20,41; Ч.Домонголе (Кен) 20,43; Э.Кума (Эф) 20,45; А.Негусси (Эф) 20,48; В.Кидане (Эф) 20,52; Д.Инцикуру (Уган) 21,02; Р.Фудзикока (Яп) 21,12; П.Кипчонге (Кен) 21,19; Б.Бекеле (Эф) 21,20; К.Йошида (Яп) 21,26; К.Хенри (Кан) 21,36; Й.Ньюхоф (ЮАР) 21,38; Д.Макомбе (Зимб) 21,42; Л.УСМАНОВА 21,44; В.ЛЕВУШКИНА 21,53; Л.Волчек (Блр) 22,22... 71. М.ИВАНОВА 23,18... 73. А.СИМОН 23,21... 100. Е.Калиненко (Каз) 24,38.

Командный зачет.

Мужчины. 12 км. Кения 18; Эфиопия 68; Португалия 69; Испания 26; Танзания 94; Великобритания 156; Италия 163; Алжир 167... 13. Россия 276.

4 км. Кения 10; Эфиопия 46; Марокко 68; Алжир 88; Португалия 100; Испания 130; Танзания 136; Германия 166... 13. Россия 280... 20. Белоруссия 488.

Юниоры 8 км. Кения 10; Эфиопия 47; Уганда 68; Танзания 84; Катар 98; Марокко 105... 11. Россия 187... 22. Белоруссия 450.

Женщины. 8 км. Эфиопия 20; Кения 23; США 98; Ирландия 101; Испания 137; Великобритания 137; Япония 148; Италия 164... 16. Белоруссия 361.

4 км. Португалия 46; Эфиопия 55; Франция 57; Кения 59; Марокко 81; Румыния 122; Великобритания 138; Германия 149... 18. Белоруссия 403.

Юниорки. 6 км. Кения 12; Эфиопия 24; Япония 78; ЮАР 105; Уганда 131; США 146... 9. Россия 184... 11. Белоруссия 269.

КУБОК ЕВРОПЫ В БЕГЕ НА 10 000 М

ЛИССАБОН (1.04)

Мужчины. Э.Молина (Исп) 27,59,80; К.Кеска (Вбр) 28,00,56; А.Гарсиа (Исп) 28,01,11; Ж.Рамош (Порт) 28,03,52; М.Панкорбо (Исп) 28,05,86; А.Чайка (Порт) 28,06,15; Э.Энрикеш (Порт) 28,06,71; Д.Эль-Имер (Фр) 28,11,26; К.Аллазарт (Белг) 28,11,42; Д.МАКСИМОВ 28,15,85; Р.Денмарк (Вбр) 28,17,70; Х.Мартинес (Исп) 28,17,77; Ф.Бенничи (Ит) 28,18,55; К.Каллен (Вбр) 28,22,06; В.Рохлин (Швцр) 28,22,53; М.Баккен (Норв) 28,26,36; В.Модика (Ит) 28,26,63; М.Мадаза (Ит) 28,27,29; А.Такелмин (Фр) 28,28,35; Ф.Кортес (Исп) 28,29,52; Д.Йенсен (Дан) 28,31,75; Уилбер (Кен) 28,34,39; Й.Ардт (Герм) 28,42,85; М.Бухляйтнер (Авст) 28,50,87; С.ЛУКИН 28,52,87. **Женщины.** Е.Прокопчук (Латв) 31,27,86; Ф.Ивелан (Фр) 31,43,29; Г.Хауген (Норв) 31,47,89; А.Бальзамо (Ит) 31,56,56; Ю.Олтеану (Рум) 32,07,42; Э.Сампайу (Порт) 32,08,67; М.Бастуш (Порт) 32,09,53; Т.Ресию (Исп) 32,10,56; Б.Уиллис (Ирл) 32,11,30; А.Диаш

(Порт) 32.25,58; С.Ларсен (Норв) 32.28,16; М.Абель (Исп) 32.30,63; А.Герасим (Рум) 32.31,90; С.Соммаджо (Ит) 32.33,61; Р.Райан (Ирл) 32.36,13; Ш.Далленбах (Швцр) 32.40,21; М.Краус (Герм) 32.41,15; Б.Сантьяго (Исп) 32.43,22; Е.Яворник (Слов) 32.44,40; У.Гетенеш (Эф) 32.44,82; К.Дита (Рум) 32.50,73; К.Помаку (Рум) 32.51,65; С.Вейсстейнер (Ит) 32.56,19; С.Вигене (Норв) 32.58,68.

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

АДЛЕР (19-20.02)

Мужчины. Ходьба 20 км (20): Р.Рассказов (Срн, МО) 1:18.07 (1)*; С.Ловкин (Иж) 1:20.12; В.Станкин (М, ТР) 1:20.31; С.Хрипунов (Смр-Мгн, ЮР) 1:21.36; Е.Яковлев (Мгн, П) 1:21.58 (2); В.Швецов (Смр-Мгн) 1:22.04; К.Голубцов (М-Чбк) 1:22.13; С.Юдин (Асб, МО) 1:22.14 (3); А.Лопатин (Пнз, П) 1:22.16; С.Мелентьев (Кмрв, П) 1:22.30.
Ходьба 35 км (20): В.Гордей (Блр) 2:31.43; Е.Шмалюк (СПб, ВС) 2:27.02; В.Спицын (Мгн, П) 2:27.54; А.Стадничук (Нвк, П) 2:29.14; Д.Дольников (Чл, П) 2:29.49; А.Надежин (М, П) 2:30.30; Ю.Андронов (Смр, ВС) 2:31.12; А.Плотников (Влд, ВС) 2:33.06; В.Потемин (Срн) 2:33.48 (1); Г.Сергеев (Кмрв) 2:38.14.

Юноши. Ходьба 5 км (19): О.Уродовский (Мгн, П) 21.12,1; Д.Алексеев (Пнз) 21.12,4; А.Манакон (Нвк) 21.14,6; Н.Князькин (Пнз) 21.20,4; П.Трофимов (Чбк) 21.27,8; Е.Цыбисов (Срн) 21.31,4; Р.Орлов (Св.о.) 21.31,8; В.Поляков (СПб) 22.04,0; М.Холоменков (СПб) 22.07,8; А.Бочкарев (Срн) 22.13,1.
Юниоры. Ходьба 10 км (19): В.Бураев (Пнз, МП) 40.51,0; С.Лысов (Св.о.) 41.19,8; А.Ярунькин (М-Чбк, ВС) 42.07,1; А.Строков (Руз) 42.25,7; А.Казадаев (Мгн, П) 42.34,0; Д.Шалгин (Чл, РА) 42.55,6; А.Соболев (Нс) 42.57,0; Д.Заводчиков (Ярс) 43.17,4; Е.Демков (Срн) 43.17,8; К.Максимов (Кмрв) 43.27,8.

Женщины. Ходьба 20 км (20): И.Станкина (Срн, П) 1:28.08; Н.Ряшкина (Влгд, П) 1:28.16; О.Иванова (Чбк, ВС) 1:28.52; Т.Гудкова (Мгн, П) 1:29.38 (1); Т.Короткова (М-Кстр, Л) 1:30.17 (2); Р.Макарова (СПб, ВС) 1:30.40; Т.Сибилева (Чл) 1:30.51 (3); М.Назарова (Чбк, П) 1:30.58. Вне конкурса. В.Савчук (Укр) 1:29.06; О.Лукуянчук (Укр) 1:32.01.

Девушки. Ходьба 3 км (19): Т.Козлова (Срн) 13.10,1; С.Кузеванова (Асб) 13.12,5; И.Петрова (СПб) 13.17,5; Е.Курочкина (СПб) 13.20,2; Е.Филимонова (Омск, П) 13.25,8; О.Савельева (Мгн) 13.26,1; К.Ицкейкина (Асб) 13.26,7; А.Кубасова (СПб) 13.28,8.

Юниорки. Ходьба 10 км (19): Л.Ефимкина (Срн) 46.14,1; А.Зенкова (Св.о.) 47.00,4; Т.Доценко

(Пнз, МП) 47.09,4; Е.Дергунова (Пнз, МП) 47.53,8; О.Касьян (Срн, П) 48.57,4; А.Лычагина (Чл) 49.53,8; И.Клепикова (Пнз-Срн) 50.09,7.

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МЕТАНИЯМ

АДЛЕР (18-19.02)

Мужчины. Диск (19): Ю.Сеськин (СПб, П) 62,27; А.Рыженко (М, ВС) 58,47; И.Тучак (Кр, Д) 56,93; И.Костин (Ярс, П) 56,69; С.Павлий (Ств, Д) 54,48; А.Лавров (Чл, ВС) 53,76. Молодежь. И.Костин (Ярс, П) 57,45; Е.Козлов (М, ФСО) 54,50; А.Суворов (Кз, П) 50,64; Е.Птицын (Н-Н, П) 49,00; П.Ковалев (М.о.) 48,95;
Юниоры. С.Спиридонов (СПб) 48,58; А.Игуменов (М-Влг, П) 47,26; Д.Илюхин (Смр, МП) 47,11; Б.Пищальников (Мк) 46,86; Е.Коротков (М-М.о., ФСО) 45,13; И.Бронский (Мк) 44,71.

Юноши. Л.Пономарев (Чл) 55,02; С.Рыженко (Прхл) 52,01; В.Ермолин (Ств, РА) 44,81; М.Тепцов (М, ФСО) 44,73; Д.Меньшиков (СПб) 43,65; И.Медведев (Смл, ВС) 42,90.

Молот (19): А.Загорный (М, ФСО) 78,31; С.Кирмасов (Мц, ВС) 74,79; В.Херсонцев (М-СПб, ВС) 73,61; Р.Коновцов (М.о., П) 73,13; В.Быков (Тлт, П) 72,67; А.Евгеньев (М, П) 71,39.

Молодежь. Д.Кулагин (М.о.) 69,32; Г.Хатанцев (Смл) 68,22; А.Мухортов (Тлт, ВС) 67,92; И.Водолага (Бт, ВС) 60,74; А.Васильев (Смл, ВС) 60,62;

Юниоры. А.Елисеев (Смр, ОНО) 67,88; А.Королев (СПб, ОНО) 62,63; В.Баух (Тлт, ОНО) 59,84; В.Кубарев (Смл, ВС) 57,52; А.Межевов (М.о.) 55,73; В.Самойленко (Чл) 49,51.

Юноши. Г.Фероев (Тлт) 69,27; А.Москалев (Смл, ВС) 68,00; К.Иконников (СПб) 67,98; И.Виниченко (М, П) 66,48; Е.Агафонов (Тлт) 56,13; С.Заболоцкий (Ств) 51,07.

Копье (18): Ю.Рыбин (Лпц, Д) 75,05; А.Иванов (СПб) 73,80; В.Овчинников (Влг, ВС) 73,47; В.Чижов (Чбк, ОНО) 66,66; И.Сухомлинов (Нл, ЮР) 66,40.

Молодежь. А.Барановский (Клнг, ОНО) 73,78; В.Косарев (Влд) 63,59; А.Качурин (Влг, МО) 63,58; А.Копылов (Смл, ВС) 61,30; Д.Пырко (Влг, МО) 57,10; А.Ларионов (Птрз) 56,70.

Юниоры. Д.Давыдов (Ст.Оскол) 65,70; М.Олейников (Ств, ВС) 62,60; А.Рухов (Влг) 60,72; Е.Крашенинников (Птрз) 58,70; А.Мышов (Влд) 58,44; Е.Швец (Ивн) 52,44.

Юноши. В.Шкурлатов (М, ФСО) 57,61; А.Незаметдинов (Влд) 50,41; М.Савин (Влг, ОНО) 49,93; Н.Хренков (Крс) 49,50; Д.Тарасов (Тлт) 49,09; С.Шемигин (Влг) 48,76.

Женщины. Диск (19): О.Чернявская (Ств, ВС) 64,15; Н.Садова (Н-Н, П) 63,53; В.Иванова (М, П) 62,00; Л.Короткевич (Кр, Д) 60,97; Н.Ам-

плева (М, П) 60,27; О.Есипчук (Брн, Д) 55,38.

Молодежь. О.Тарантаева (М, ФСО) 55,50; О.Иванова (Тверь, П) 50,91; Т.Абрамова (Влд, ВС) 46,39; Д.Пищальникова (Мк) 44,45.

Юниорки. О.Ольшевская (Брн, ВС) 50,47; Н.Лебусова (Ярс, П) 48,46; О.Черногорова (Ств, П) 47,91; Е.Мачканова (М-М.о., ФСО) 47,03; А.Толокина (Ств) 45,55; Ю.Запорожец (Кр) 43,10.

Девушки. О.Короткова (М-Влг, П) 47,94; Д.Пищальникова (Мк) 46,89; Ю.Якушева (Ект) 45,38; Е.Сапрунова (Ств, ВС) 36,11.

Молот (19): О.Кузенкова (Смл, ВС) 70,39; А.Давыдова (М, П) 63,51; Т.Константинова (Смл, ВС) 63,13; В.Ушакова (Чл, ВС) 58,25; С.Шерина (М, П) 57,89; В.Полянская (СПб, ВС) 57,18.

Молодежь. Н.Самусенкова (Смл, ВС) 56,28; В.Петухова (М-Влд, ФСО) 52,28; Е.Киселева (Влд) 50,34; Т.Дворецкая (М.о., ЮР) 48,08; И.Карасева (Н-Н, П) 37,68.

Юниорки. Е.Таурьянина (М.о., ОНО) 57,14; Ю.Денисова (СПб, КО) 55,28; Г.Ханафеева (Чл) 53,82; О.Андреева (Смл) 53,22; Т.Хатанцева (Смл) 51,43; Л.Никулина (Ств, ВС) 45,94.

Девушки. А.Прийма () 54,16; Ю.Розенфельд (Н-Н, П) 51,71; А.Медведева (Смл, ВС) 45,14; Т.Лысенко (Р-Д) 44,98; А.Ошкина (М, Д) 40,87.

Копье (18): Т.Шиколенко (Глн, П) 62,71; Е.Ивакина (Ств, ВС) 60,95; О.Макарова (М.о., Д) 59,92; В.Забрускова (Р-Д, ВС) 58,02; Т.Сударикова (СПб, ВС) 55,42; О.Ярыгина (Ств, ВС) 54,90.

Молодежь. О.Громова (М, ФСО) 48,44; О.Минеева (Н-Н, П) 47,68; Т.Ильичева (Н-Н, П) 46,02; Г.Кулькова (Н-Н, П) 45,10.

Юниорки. М.Яковенко (Кр) 48,70; И.Гусарова (Ярс) 45,96; Ю.Видманова (Ярс) 45,60; Е.Макарова (М, ФСО) 45,04; Е.Сазыкина (СПб) 43,40; А.Семикова (Смр, П) 42,59.

Девушки. О.Гайдей (СПб) 45,45; М.Полякова (СПб, КО) 40,20; Е.Голомедова (Врж, Д) 38,90; А.Бобылева (М.о.) 38,64; Т.Перфилова (М.о.) 36,38.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО КРОССУ

КИСЛОВОДСК (19-20.02)

Мужчины. Кросс 4 км (19): С.Лукин (СПб, ВС) 11,48; М.Минюхин (СПб, ВС) 11,54; С.Емельянов (Чбк, ВС) 12,08; Л.Хуснутдинов (Кз, П) 12,09; А.Гуркин (Пнз) 12,14; О.Болоховец (Чрп, П) 12,15; Ю.Абрамов (М-Мк, М) 12,16; С.Иванов (Чбк, ВС) 12,18; Э.Бордуков (М, ВС) 12,20; А.Палагушин (Курск) 12,22.

Юниоры. Кросс 8 км (20): А.Секлетов (Влг, П) 25,05; А.Храмов (Кр, П) 25,18; А.Орлов (М, ВС) 25,20; А.Сергеев (Й-О) 25,27; А.Ефимов (Чбк, ВС) 25,59; Д.Сафронов (М, ФСО) 26,04; Э.Жигунов (Тлт) 26,17;

М.Здобнов (Ул) 26,49; А.Кравцов (Чита, ВС) 26,55.

Кросс 12 км (20): Д.Максимов (Чрп) 36,18; С.Лукин (СПб, ВС) 36,26; С.Федотов (У-У, ВС) 36,34; А.Латышев (Прм, ВС) 36,39; П.Андреев (СПб, ВС) 36,42; Г.Темников (У-У, ВС) 36,44; В.Афанасьев (Чбк, ВС) 36,46; П.Кокин (Уфа, П) 36,51; А.Гаврилов (Уфа, ВС) 37,14; Ю.Михайлов (Влд, П) 37,16.

Женщины. Кросс 4 км (20): С.Байгулова (Тлт, П) 13,45; Г.Богомолова (Блрц, ВС) 13,46; Г.Файзуллина (Уфа, П) 13,58; В.Климина (Влдв, Д) 14,05; Л.Волкова (Уфа, ВС) 14,09; Ж.Малькова (Тлт, П) 14,10; Т.Гаврилов (Орел, П) 14,12; А.Жабченко (СПб, ЮР) 14,23; Е.Приладных (Чита) 14,25; Е.Бурыкина (Влдв, П) 14,29.

Юниорки. Л.Усманова (Блрц) 14,13; В.Левушкина (Блрц) 14,18; М.Иванова (Тлт, П) 14,36; А.Симон (Ств) 14,43; Е.Михайлова (Влг) 14,54; Г.Игнатъева (СПб, ЮР) 14,47; О.Назаренко (Кр) 15,15; О.Пичур (Ств, ВС) 15,21; О.Россева (М-Чбк, ВС) 15,24; Ю.Трушина (Влдк) 15,24.

Кросс 6 км (19): Л.Григорьева (Тлт, ВС) 20,46; А.Самохвалова (Уфа, ВС) 20,55; С.Байгулова (Тлт, П) 21,00; Г.Богомолова (Блрц, ВС) 21,02; И.Суворова (М) 21,05; А.Зубова (Прм, П) 21,28; Г.Файзуллина (Уфа, П) 21,40; Т.Маслова (Орел, П) 21,55; Ю.Громова (СПб, ВС) 22,01; Т.Хмелева (Чбк, ВС) 22,30.

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ШОССЕ

АДЛЕР (12.03)

Мужчины. 10 км: М.Минюхин (СПб, ВС) 29,49; А.Васильев (Чбк, П) 29,50; А.Латышев (Прм, ВС) 29,52.

Юниоры. А.Храмов (Кр, П) 31,30; Д.Четвергов (Влд) 31,37; О.Марусин (Уфа) 31,44.

Полумарафон: Д.Максимов (Чрп) 1:03.59; Д.Кондрашов (СПб, ВС) 1:06.07; С.Лукин (СПб, ВС) 1:04.00; В.Демиденков (Влдв, Д) 1:06.28; С.Федотов (У-У, ВС) 1:04.02; А.Ольшанский (М-Влг, Л) 1:06.35; П.Андреев (СПб, ВС) 1:04.06; А.Зерук (Укр) 1:04.08; О.Болоховец (Чрп, П) 1:04.09; М.Егинов (М-Ярс, П) 1:04.22.

Женщины. 5 км: Г.Игнатъева (СПб, ЮР) 17,01; М.Иванова (Тлт, П) 17,30; Г.Егорова (Смр) 17,30; Е.Михайлова (Влг) 17,48; О.Заусайлова (М.о., Р) 18,09; Л.Габдуллина (Уфа) 18,19; М.Иванова (Чбк) 18,22; В.Стаценко (М.о.) 19,15; Н.Галахова (Ярс) 19,56.

10 км: А.Зубова (Прм, П) 33,33; Е.Бурыкина (Влдв, П) 33,34; С.Байгулова (Тлт, П) 33,35.

Полумарафон: Л.Моргунова (М, Д) 1:13.32; З.Семенова (М, П) 1:13.56; И.Суворова (М) 1:14.38; Р.Бурангулова (Уфа, П) 1:14.42; Л.Афонюшкина (Срт, П) 1:16.15; О.Ковпотица (Ств, ВС) 1:16.22.

Лучшие легкоатлеты XX века Российской Империи, СССР и России

Редакция журнала продолжает конкурс читателей, объявленный в № 1 за 2000 год. Напоминаем, что претенденты на звание лучшего легкоатлета XX века в каждом виде будут опубликованы в журнале в течение года, и нам останется ждать ваших писем с купонами (жсерокопии рассматриваться не будут) из журнала, в которых вы должны указать лучших, с вашей точки зрения (по одному в каждом виде). Спортсмены, получившие наибольшее количество голосов читателей, будут признаны лучшими в своем виде (при равенстве очков победителей будет двое).

Выигрывает конкурс среди читателей тот, кто назовет наиболь-

шее число лучших. В случае равенства первенство будет отдано тому, у кого больше вторых мест, при необходимости — третьих.

Победители получают награды от Федерации легкой атлетики России, фирм «Reebok» и «Asics». Первый приз от федерации — поездка в составе команды на чемпионат мира по легкой атлетике в помещении 2001 года в Лиссабон (9—11 марта). За следующие места — кроссовки, сумка, костюм.

Письма с купонами просьба высылать на адрес редакции (103031, Москва, Рождественский б-р, д. 10/7, стр. 2) с пометкой «Конкурс-2000».

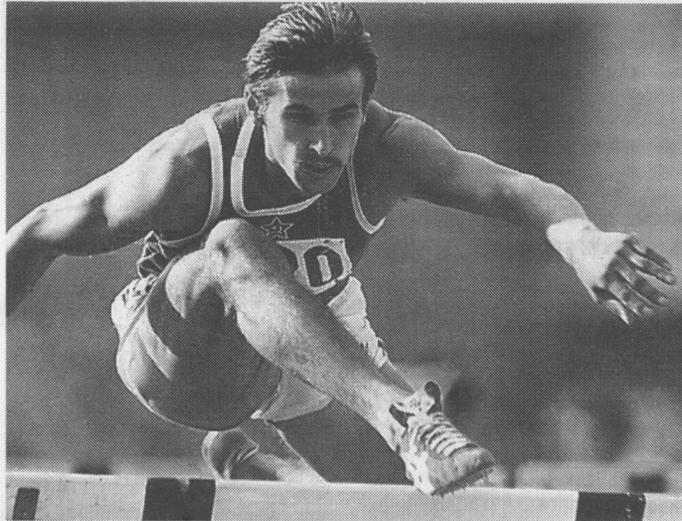
Бег на 110 м с/б (мужчины)

◆ **Виктор БАЛИХИН.** Победитель Кубка Европы-67, трехкратный чемпион страны, четырежды серебряный призер. Трижды повторял рекорд СССР 13,7.

◆ **Александр БЕЗРУКОВ.** Чемпион и рекордсмен СССР 30-х годов, один из первых заслуженных мастеров спорта СССР. Позже был репрессирован, а его фамилия вычеркнута из списка заслуженных мастеров.

◆ **Евгений БУЛАНЧИК.** Высокий, мощный атлет на первый взгляд производил впечатление, скорее, многоборца или даже метателя, чем барьериста. Таким же мощным был и стиль его бега. Он первым из советских барьеристов добился успехов на международной арене. В 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки Евгений уступил только признанным асам — американским бегунам, не знавшим в те годы поражений, заняв четвертое место. Ну а через два года — на чемпионате Европы в швейцарском Берне — никто из континентальных барьеристов не смог оказать Буланчику достойного сопротивления. Евгений восемь раз подряд (!) становился чемпионом страны с 1948 по 1955 годы, пять раз устанавливал рекорды СССР. Лучший результат 14,1 (1952 г.).

◆ **Игорь КАЗАНОВ.** Победитель Кубка Европы-87, трехкратный чемпион СССР — в 1984 году, 87-м и 90-м (дважды зимой в 1990 и 1991 гг.), дважды серебряный медалист (1985—1986), бронзовый в 89-м, занял пятое место на чемпионате мира-87. Наибольшие успехи Игоря связаны с выступлениями в зимних чемпионатах. На чемпионате мира получил



Андрей Прокофьев

бронзу в 1989 году и серебро в 91-м. Четырежды выигрывал зимние чемпионаты Европы (1990, 1992, 1996 и 1998), причем последние уже выступая за Латвию.

◆ **Анатолий МИХАЙЛОВ.** Чемпион Европы-62 и бронзовый призер 1958 года, бронзовый призер Олимпиады-64, уступивший победителю всего 0,1 с, многократный чемпион (10 раз подряд с 1957 по 1966 годы и два раза на дистанции 200 м с/б) и рекордсмен (14 раз!) страны. С 1959 по 1966 годы бессменный победитель мемориала братьев Знаменских. В 1963 году сотворил настоящую сенсацию на матче СССР—США, когда впервые сумел нанести поражение американским барьеристам. И сделал это дважды, поскольку после первого забега тренеры США заявили протест, утверждая, что Анатолий убежал с фальстарта. Победитель первого Кубка Европы-65.

◆ **Виктор МЯСНИКОВ.** Четырехкрат-

ный чемпион страны (1972, 1974—1976), третий на Кубке Европы-75. Двукратный чемпион СССР в помещении. Личный рекорд 13,47 (1978).

◆ **Андрей ПРОКОФЬЕВ.** Серебряный призер чемпионата Европы-82 (13,46). Один из самых талантливых и уж точно самый быстрый из наших барьеристов. Не случайно он был в числе четверки спринтеров, завоевавших золотую медаль в эстафете 4x100 м на Олимпиаде-80 в Москве и на чемпионате Европы-82.

Дважды выигрывал Всемирную Универсиаду (1979 и 1983), четыре раза — чемпионат страны.

◆ **Александр ПУЧКОВ.** Бронзовый призер Олимпийских игр в Москве 1980 года. Двукратный чемпион СССР, рекордсмен СССР (13,44). Второй на Кубке Европы-79, чемпион Европы-75 среди юниоров, чемпион Европы-82 в помещении. Дважды победитель и дважды призер чемпионата СССР. Волевой спортсмен, в нужный момент умел собраться и при равных условиях всегда выигрывал. Перешел в бобслей и там тоже достиг успехов.

◆ **Сергей УСОВ.** Дважды был вторым на Кубке мира — в 1985 и 1992 годах. Выиграл Кубок Европы-85, был вторым на чемпионате Европы-83 среди юниоров. Дважды чемпион СССР и пять раз призер национальных чемпионатов.

Бег на 80 и 100 м с/б (женщины)

◆ **Вера АКимова.** В середине 80-х была сильнейшей в стране. Отличалась очень хорошей техникой барьерного бега, имеет четвертый результат в СССР и России за всю историю — 12,50. На чемпионате Европы-84 в помещении получи-

КОНКУРС-2000

Лучшие легкоатлеты XX века Российской Империи, СССР и России

Вид	Женщины	Мужчины
Бег с барьерами		
Шест		
Диск		



Вера Комисова

рая в 1994 году, вторая на чемпионате Европы-89 среди юниоров.

◆ **Вера КОМИСОВА.** Олимпийская чемпионка 1980 года с результатом 12,39. Успех Веры в барьерном беге станет понятным, если обратиться к списку наших чемпионов на «гладкой» 100-метровой дистанции. В победный для себя 1980-й год именно Комисова стала чемпионкой СССР в спринте!

◆ **Вера КОРСАКОВА.** В легкоатлетическую историю она вошла в один прекрасный летний день 1968 года. 16 июня она дважды установила мировой рекорд на 80-метровой барьерной дистанции — 10,3 и 10,2. Последний результат так и остался «вечным» рекордом, поскольку в дальнейшем барьеристки перешли на новую, 100-метровую дистанцию.

◆ **Наталья ЛЕБЕДЕВА.** В группе известного тренера спринтеров Зои Евсеевны Петровой Наташа была единственной барьеристкой. Что не помешало ей завоевать бронзовую медаль Олимпиады-76. Чемпионка и рекордсменка СССР. Вторая на Кубке Европы-77, третья в 1973 году и 75-м.

◆ **Людмила НАРОЖИЛЕНКО.** Чемпионка мира-91 зимой и летом, чемпионка Европы-90 и 92 в помещении, неоднократная чемпионка СССР, рекордсменка СССР и России (12,26). Но звание олимпийской чемпионки завоевано ею в 1996 году уже под шведским флагом...

◆ **Ирина ПРЕСС.** Так же, как и Галина Быстрова, она шла к успехам в барьерном беге, как говорили в то время, через многоборную подготовку. Она была одной из сильнейших пятиборок мира, но в 1960 году в программе олимпиад еще не было пятиборья. И звание олимпийской чемпионки в Риме Ирине пришлось добывать только в барьерном беге. Это ей блестяще удалось. Она выиграла первый Кубок Европы, пять раз становилась чемпионкой СССР и 16 раз улучшала или повторяла рекорды СССР.

◆ **Галина ТУРОВА.** По многообразию легкоатлетических пристрастий — она с одинаковым успехом выступала в беге, в прыжке в длину и в метании диска — ей, скорее всего, пристало быть многоборкой. Но по числу рекордов СССР (6) Турова по праву забронировала себе место в нашем конкурсе именно в барьерном беге.

◆ **Елизавета ЧЕРНЫШЕВА.** Чемпионка мира-89 в помещении (7,82), оставившая позади Людмилу Нарожиленко. Заняла третье место на Кубке Европы-89.

Прыжок с шестом (мужчины)

◆ **Геннадий БЛИЗНЕЦОВ.** Первым среди советских прыгунов преодолел рубеж 5 метров, установил 14 (!) рекордов страны, т.е. увеличил рекорд в общей сложности на полметра, первым освоив фибергласовый шест. Однажды на зимних состязаниях в США в 1968 году Геннадий поразил американскую публику своим мужеством. В одном из прыжков он, неудачно согнув шест, промахнулся мимо матов и с пятиметровой высоты рухнул на дощатый пол... В зале — мертвая тишина. Лежащий спортсмен ощупал себя рукой, потом приподнялся, встал и... взяв шест, отправился к началу разбега. Публика стоя устроила Близнецову громовую овацию. Второй на Кубке Европы-67 и третий в 1965 году. Чемпион Европы-66 в помещении и трижды получал серебро (1967—1969).



Геннадий Близнецов

◆ **Сергей БУБКА.** Самый титулованный среди прыгунов с шестом. Олимпийский чемпион-88, единственный в истории 6-кратный чемпион мира (1983, 1987, 1991, 1993, 1995 и 1997 гг.), чемпион Европы-86 и 90, четырехкратный чемпион мира в помещении, обладатель мировых рекордов в зале (6,15) и на открытых стадионах (6,14). Установил 35 рекордов мира. Дважды выигрывал Гран-при в общем зачете и дважды был вторым, пять раз выигрывая свой вид.

◆ **Петр БОЧКАРЕВ.** Двукратный чемпион Европы в помещении — в 1992 и 1994 годах, «бронза» в 96-м.

◆ **Владимир БУЛАТОВ.** Один из са-

мых авторитетных спортсменов (единственный, кому начальство разрешило курить на сборах!), в течение нескольких лет бывший капитаном сборной СССР. Бронзовый призер чемпионата Европы-58, первый советский прыгун, которому в 1958 году на матче СССР—США удалось опередить прыгунов Америки. К сожалению, тяжелая травма, полученная уже в Риме, не дала возможности Владимиру поспорить за олимпийскую награду. Шесть раз устанавливал рекорды СССР.

◆ **Константин ВОЛКОВ.** Серебряный призер Олимпийских игр в Москве и чемпионата мира-83. Победитель Кубка Европы-79 и 81, третий на Кубке мира-79, первый в 81-м, дважды устанавливал мировые рекорды в помещении (5,64 и 5,70). Чемпион Европы-80 в помещении.

◆ **Радион ГАТАУЛЛИН.** Серебряный призер Олимпийских игр-88, бронзовый чемпионата мира-87, двукратный летний чемпион Европы (1990 и 1994) и зимний (1988 и 1990), победитель мировых чемпионатов в залах (1989 и 1993). Первый россиянин, поднявшийся на высоту 6 метров. Четырехкратный чемпион страны, три раза в помещении. Победитель Кубка Европы-89 и 93, чемпион Европы-83 среди юниоров. Дважды устанавливал рекорды мира в помещении (6,00 и 6,02).

◆ **Владимир ДЬЯЧКОВ.** С 1924 по 1944 годы пять раз был чемпионом СССР, трижды серебряным призером и пять раз — бронзовым (дважды был чемпионом на 110 м с/б), установил восемь рекордов страны.

◆ **Григорий ЕГОРОВ.** Бронзовый призер Олимпиады-88, серебряный чемпионка мира-93 и чемпионата Европы-90, чемпионка мира в помещении-89 и 93. Чемпион Европы-89 в помещении и обладатель серебряной медали в 1990 году. Победитель Кубка Европы-87 и 91. Серебряный призер чемпионата Европы-85 среди юниоров, двукратный чемпион СССР.

◆ **Владимир КИШКУН.** За почти три десятилетия выступления наших прыгунов с шестом на чемпионатах Европы в их активе были только серебряная и бронзовая награды, завоеванные в 1946 и 1958 годах. И вот в Риме в 1974-м ленинградец Владимир Кишкун первым проложил путь на вершину пьедестала почета.

◆ **Александр КРУПСКИЙ.** Один из самых техничных и стабильных наших прыгунов, воспитанник иркутской школы Юрия Волкова. В течение нескольких лет оставался в тени Константина Волкова, но дождался своего часа и в 1982 году стал чемпионом Европы. Вторым на Кубке Европы-83. Серебряный призер чемпионатов Европы-81 и 85 в помещении, бронзовый — в 1984-м.

◆ **Николай ОЗОЛИН.** Первый советский прыгун, превывсивший европейский рекорд (4,26 в 1937 г.) и ставший в 1946 году серебряным призером чем-

КОНКУРС-2000

Лучшие легкоатлеты XX века Российской Империи, СССР и России

Фамилия, имя, отчество участника конкурса

пионата Европы в Осло. Победитель Всесоюзной спартакиады 1928 года. Многократный чемпион (12 раз) и рекордсмен страны. Почти 30 лет продолжалась его спортивная карьера. В последний раз стал чемпионом СССР в возрасте 44 лет в 1950 году.

◆ **Владимир ПОЛЯКОВ.** Летом 1981 года в Тбилиси на матче СССР—ГДР произошло событие, которого долго ждали наши любители легкой атлетики: москвич Владимир Поляков стал первым советским рекордсменом мира — 5,81(!). А годом позже Владимир завоевал серебряную медаль на чемпионате Европы в Афинах. Он был чемпионом Европы-79 среди юниоров и победителем зимнего чемпионата Европы-83.

◆ **Максим ТАРАСОВ.** Олимпийский чемпион-92, чемпион мира-99 и серебряный призер чемпионата мира-95 и 97, бронзовый 1991 и 1993 годов. Трехкратный летний чемпион страны и двукратный зимний. Победитель Кубка Европы-97, Кубка мира-99, чемпионата Европы-89 среди юниоров.

◆ **Игорь ТРАНДЕНКОВ.** Серебряный призер Олимпийских игр-92 и 96, серебряный призер чемпионата Европы-94, обладатель бронзовой медали чемпионата мира-93. Чемпион России в помещении. Победитель Кубка Европы-95, чемпионата Европы-85 среди юниоров. Трехжды чемпион России.

◆ **Владимир ТРОФИМЕНКО.** В 1978 году в Праге Владимир продолжил почин своего земляка Владимира Кишкуня и тоже завоевал «золото» чемпионата континента, «серебро» на зимнем чемпионате-78 и «бронзу» в 1979 году.

Прыжок с шестом (женщины)

◆ **Светлана АБРАМОВА.** Родоначица этого вида легкой атлетики в России, неоднократная чемпионка (трижды на улице и в помещении) и рекордсменка страны.

◆ **Елена БЕЛЯКОВА.** Двукратная чемпионка и рекордсменка России, серебряный призер чемпионата Европы-2000 в помещении, победительница Игр доброй воли-98.

Метание диска (мужчины)

◆ **Отто ГРИГАЛКА.** Он был не только сильным толкателем ядра, но и отличным метателем диска — пять раз выигрывал звание чемпиона страны и четыре раза устанавливал рекорды СССР.

◆ **Юрий ДУМЧЕВ.** Рекордсмен мира (71,86 в 1983 г.), чемпион Европы-77

среди юниоров, был пятым на Олимпиаде-80, трехкратный чемпион СССР (1980-1981 и 1988), трижды серебряный призер. Три рекорда СССР.

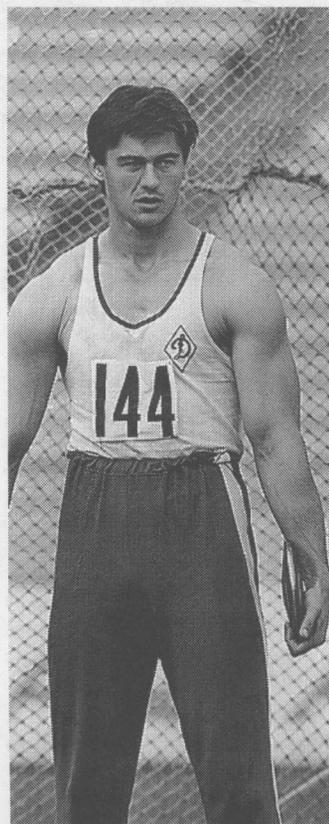
◆ **Георгий КОЛНОУТЧЕНКО.** Серебряный призер чемпионата Европы-86. Выиграл Кубок мира-85, двукратный чемпион страны (1983 и 1985). Дважды устанавливал рекорды СССР (67,36 в 1980 и 69,44 в 1982).

◆ **Сергей ЛЯХОВ.** Сергей 11-кратный рекордсмен (50,74 в 1939 г.) и 5-кратный чемпион СССР. Одинаково успешно выступал в метании диска и молота и в толкании ядра. Основатель одной из самых успешных российских легкоатлетических династий.

◆ **Владимир ЛЯХОВ.** Как и отец, пять раз становился чемпионом СССР и четыре раза устанавливал рекорд страны (66,04 в 1976 г.), был третьим на Кубке Европы-70 и вторым на Универсиаде-59.

◆ **Николай РАЩУПКИН.** Чемпион СССР-79 и сенсационный олимпийский чемпион-80. Серебряный призер чемпионата СССР-78.

◆ **Владимир ТРУСЕНЕВ.** До 1962 года в таблице мировых рекордов значились фамилии 11(!) американцев и по одной — немца, поляка, шведа и итальянца. В 62-м в этом списке появилась фамилия Трусенева. Он улучшил мировой рекорд самого Альфреда Ортера (впоследствии 4-кратного олимпийского чемпиона). И в том же году Владимир стал чемпионом Европы, «сменив» бронзовую награду первенства континента-58 на золотую.



Ромас Убартас

◆ **Дмитрий ШЕВЧЕНКО.** Серебряный призер чемпионата мира-93, победитель Кубка Европы-94 и 98.

◆ **Ромас УБАРТАС.** Олимпийский чемпион-92, серебряный призер Олимпиады-88. Чемпион Европы-86, выиграл Игры доброй воли в 1986 и 1990 годах. Чемпион СССР 1986 года и серебряный призер 84-го.

Метание диска (женщины)



Инна Пономарева

◆ **Елизавета БАГРЯНЦЕВА.** Серебряный призер Олимпиады-52 в Хельсинки. Она не было так знаменита, как Нина Думбадзе, и так сильна, как Нина Пономарева, но на олимпийском пьедестале места хватило для трех советских метательниц!

◆ **Ирина БЕГЛЯКОВА.** Серебряный призер Олимпийских игр 1956 года и чемпионата Европы-54, победительница Всемирной Универсиады-57.

◆ **Ольга ЧЕРНЯВСКАЯ (Бурова).** Чемпионка мира 1993 года и бронзовый призер 95-го, была второй на чемпионате Европы-90 и на Кубке Европы-96. Трехкратная чемпионка страны (1989—1990 и 1994).

◆ **Тамара ДАНИЛОВА.** Чемпионка Европы-69, чемпионка и рекордсменка СССР. Третья на Кубке Европы-70.

◆ **Нина ДУМБАДЗЕ.** Наверное, самая популярная советская спортсменка 30—40-х годов. В 1939—1944 годах она показывала результаты, превосходящие мировое достижение немки Гизелы Мауэрмайер, но только в 1948 году (после вхождения СССР в ИААФ) ее бросок на 53,25 стал официальным рекордом мира. А рекордом СССР она владела более 23 лет. Чемпионка Европы-46 и 50, обладательница олимпийской «бронзы» 1952 года.

◆ **Фаина МЕЛЬНИК.** Первая из женщин мира, метнувшая снаряд за границу 70 метров (70,20 в 1975 г.), олимпийская чемпионка-72, чемпионка Европы-71 и 74, 11-кратная рекордсменка мира (от 64,22 в 1971 до 70,50 в 1976 г.). Вы-

играла первый Кубок мира в 1977 году, трижды побеждала Кубках Европы (в 1973, 1975 и 1977). С 1970 по 1981 годы девять раз становилась чемпионкой СССР и только один раз была второй.

◆ **Людмила МУРАВЬЕВА.** Серебряный призер чемпионата Европы 1969 года и бронзовый 71-го, была второй на Кубке Европы-67, трехкратная чемпионка СССР и трижды призер.

◆ **Нина ПОНОМАРЕВА.** В 1952 году она стала первой среди всех советских спортсменок олимпийской чемпионкой и уже после Хельсинки установила мировой

рекорд — 53,61. В 1954-м победила на чемпионате Европы в Берне. Еще через два года завоевала «бронзу» на Олимпиаде в Мельбурне. С появлением на спортивной арене Тамары Пресс сама Пономарева признавалась, что выходила в сектор для того, чтобы бороться только за «серебро». Но в 1960 году, через 8 лет после своей первой олимпийской победы, Нина Пономарева в Риме победила Тамару и выиграла свое второе олимпийское «золото». 8 раз становилась чемпионкой СССР.

◆ **Тамара ПРЕСС.** Олимпийская чемпионка-64, чемпионка Европы 1958 и 1962 годов Тамара Пресс 7 раз становилась чемпионкой СССР и после того, как ей удалось в 1960 году улучшить на 11 см рекорд Нины Думбадзе (57,04), державшийся 8 (!) лет, она установила еще 5 мировых рекордов (последний — 59,70 в 1965 г.).

◆ **Галина САВИНКОВА.** В 1982 году она стала бронзовым призером чемпионата Европы в Афинах, а годом позже ей удалось установить мировой рекорд — 73,26, который и сейчас, 17(!) лет спустя, является рекордом России. Заняла второе место на Кубке Европы-81 и выиграла в 1985-м, была третьей на Кубке мира-81 и второй в 85-м.

◆ **Наталья САДОВА.** Сильнейшая метательница последних лет. Трехкратная чемпионка России. Победительница Кубка Европы-95, 97, 98 и 99, третья на Кубке мира-98. Серебряный призер Олимпиады в Атланте, бронзовый призер чемпионата мира-97, серебряный чемпионата Европы-98. В прошлом году преодолела 70-метровый рубеж — 70,02.

ПЕРВЫЕ НОМЕРА

Соперница— планка

В прошлом году нельзя было не отметить успехи прыгуньи в высоту Виктории Сливки. Она выиграла чемпионат России среди юниоров (1,88), а затем победила на юниорском чемпионате Европы в Риге (1,90) и возглавила списки сильнейших прыгунь в высоту в своем возрасте (1,94). Как же все начиналось?

Вика родилась на Украине. Ее родители — мастера спорта СССР по легкой атлетике: мама — прыгунья в длину, папа — копьеметатель. Сначала 4-летнюю дочку они отдали в секцию спортивной гимнастики. Затем спортивную гимнастику заменили на художественную, и к занятиям спортом прибавилась учеба в музыкальной школе. Вика была очень увлекающимся ребенком и бралась за все, что ей казалось интересным. Когда девочка подросла и перешла в шестой класс, родители все-таки решили пустить ее по своим стопам и отдали в секцию легкой атлетики. Она попала к молодому тренеру, который сам недавно закончил прыгать в высоту, поэтому с самого начала направленность была на этот вид. Он настолько был увлечен работой с детьми, что сумел привить им любовь к тренировкам. В играх ребята не замечали нагрузок, хотя работу они делали большую.

Так сложилось, что в 1992 году Вика переехала жить в Москву. Здесь она продолжила тренироваться, но уже у нового тренера — Сергея Евгеньевича Смирнова. Прошло еще немного времени, Вика повзрослела, прибавила в весе (хотя всегда была очень худая), появились интересы, отличные от спорта. В 9-м классе учеба в гуманитарной школе вышла на первое место. После тренировок ей до 3 часов ночи приходилось учить историю. А поскольку Викина мама была преподавателем физкультуры в этой же школе, то учительской дочке плохая учеба была непозволительна. Вика собралась даже распрощаться со спортом. Но в 1997 году волею случая она попала в группу к другому тренеру — Александру Сергеевичу Бурту. Да и мама вовремя удержала, подсказала, и тренировки вышли на первый план.

Поначалу в новом коллективе было нелегко. Вика держалась в сто-



роне от всей группы, ей было скучно. Сейчас она совсем другого мнения: «Работать очень интересно. Группа не только очень сильная (Вячеслав Воронин, Сергей Ключин и др. — прим. автора), но еще и дружная. Все желают друг другу добра. Между нами нет зависти и злого соперничества. Иногда приходишь в плохом настроении, а тебя успокоят, приободрят, и нагрузки на тренировках с ними не чувствуешь. Я знаю, как тяжело тренироваться одной. А когда рядом друзья, которые помогают и подсказывают, намного легче. И, конечно же, больше всех я благодарна тренеру. Когда я к нему попала, я была просто как бочка. Многие известные тренеры говорили Александру Сергеевичу, что зря он меня взял, какая из меня высотница. У него была мужская группа, и отсутствие девочек меня немного пугало. Но ребята приняли меня в свой коллектив, и я счастлива тренироваться в такой команде».

Но до главной победы было еще далеко. В 1998 году началось соперничество в секторе с Мариной Купцовой, которой в тот год не было равных, хотя она и на год моложе Вики. Марина выиграла чемпионат России среди юниоров, Вика была второй, и они вместе в составе сборной России поехали на чемпионат мира среди юниоров во Францию. Но незадолго до этого на тренировке Вика рассклала ногу и на соревнованиях поехала со швами. Бывает та-

Виктория СЛИВКА (Москва, Российская Армия)

Прыжок в высоту

Родилась 28 сентября
1980 года
Рост 178 см, вес 54 кг.

Личные рекорды:

Высота — 1,94 (99)

В помещении:

Высота — 1,94 (2000)

1994 (14)	1,70
1995 (15)	1,75
1996 (16)	1,80
1997 (17)	1,88
1998 (18)	1,93
1999 (19)	1,94
2000	1,94п

ЧМю:	98 — 5
ЧЕп:	2000 — 6
ЧЕю:	99 — 1
ЧРп:	98 — 11, 2000 — 4
ЧРю:	96 — 4, 97 — 5, 98 — 2, 99 — 2
ЧРпю:	99 — 1
ЧРпн:	96 — 2, 97 — 1

кое, что все не складывается. Прыжки абсолютно не идут. Именно так и произошло в Аннеси. Виктория заняла там 5–6-е место, прыгнув только на 1,80. После этих стартов у нее остался неприятный осадок в памяти. Все как будто оборвалось. Было больно и обидно, тем более, что Марина Купцова победила на этих соревнованиях с невысоким результатом 1,88. Обе, кстати, до чемпиона-

та имели результаты значительно выше: у Марины — 1,95, а у Виктории — 1,93.

Но 1999 год уже стал годом Сливки. Она выиграла чемпионат России и на чемпионат Европы ехала с мыслью: «Либо пан, либо пропал». Победу в Риге обеспечил результат 1,90. А лучшим ее результатом в сезоне-99 стал 1,94. С ним она в 2000 году начала новую полосу своей спортивной карьеры — взрослую, так как вышла из юниорского возраста, и начала серьезную подготовку к новому, олимпийскому, сезону.

Группа Александра Бурта провела сборы в ЮАР, где Вике еще удалось выступить в серии Ingin-стартов, что, впрочем, она делала не без удовольствия. В апреле — сборы в Испании с тяжелой работой по 2–3 тренировки в день. Но придется потерпеть, ведь предстоит длинный сезон, который завершится Олимпийскими играми в Сиднее. Норматив ВФЛА для участия в Играх XXVII Олимпиады для членов сборной команды России по прыжкам в высоту для женщин — 1,96. Личный же рекорд Виктории — 1,94.

— **Вика, этот сезон особенный — олимпийский. А для тебя?**

— Цифра 1,96 стоит у меня перед глазами. Важно стабильно провести летний сезон и, главное, высоко прыгать. Какой спортсмен сейчас не будет готовиться и стараться? Все будут работать одинаково много, однако кому-то повезет, а кому-

то нет. Важно также добиться результата в Сиднее, а не только попасть в сборную. Ведь бывает, что спортсмен работает на результат, лишь бы попасть в команду, а на главный старт уже не хватает сил. В России сейчас очень сильные прыгуны в высоту. Около десяти человек претендуют на места в олимпийской сборной.

— В 1999 году ты вошла в списки 25 сильнейших высотниц мира и стала 8-й в России. Соперницы, они же коллеги по сборной, тебе хорошо известны. Не страшно соревноваться со знаменитыми и опытными прыгуньями?

— Вообще я не хочу иметь соперниц. На секторе, конечно, мы все соревнуемся между собой, без этого нельзя. Но в жизни нам некого и нечего делить. В детстве я смотрела на взрослых прыгуньи и злилась, что у меня не получается так хорошо, как у них. Но тренер, Александр Сергеевич, помог мне понять, что есть одна соперница — планка, и с ней надо бороться. Чем выше твой результат, тем сложнее борьба.

— Вика, как известно, многое в жизни спортсмена зависит от взаимоотношений с тренером. Как у тебя складываются отношения с Александром Сергеевичем Буртом?

— Он просто сделал из меня то, что я сейчас из себя представляю. В определенный момент он изменил меня полностью. Как будто стояло дерево, и все листья и цветы на нем завяли, а потом это дерево пересадили в новую почву, и оно снова начало расти. Так и я потихонечку, медленно, но верно иду к своей цели. Хотя Александр Сергеевич говорит, что молодость уже закончилась и пора прыгать, как говориться, во всю мощь. Еще хочется сказать, что мой тренер — уникальный человек. Для своих учеников он и наставник, и отец, и друг. Только на доверии должны складываться отношения тренер—ученик, а иначе на спортсмене можно ставить крест. Даже моя мама поначалу обижалась, что я доверяю тренеру больше, чем ей. Но потом она поняла, что отдала дочь в хорошие руки, и что я иду по верному пути, который подходит мне самой.

Валентина Самолкина,
студентка факультета журналистики МГУ

«ШИПОВКА ЮНЫХ»

Финал в Орле

Во время весенних школьных каникул 28–29 марта в Орле проведены финальные соревнования «Шиповка юных» с участием 510 мальчиков и девочек 10–15 лет, которые представляли 32 региона.

Соревнования прошли на высоком организационном и спортивном уровне в легкоатлетическом комплексе «Олимпик». Главный судья, судья 1 категории Ю.С.Жилкин и главный секретарь, судья Республиканской категории Е.А.Мартынова — Орел, директор соревнований А.П.Ровенский — директор ДЮСШ-4 провели большую работу по организации и проведению этих соревнований. ДЮСШ-4 г.Орла стала фактически филиалом Центрального спортивного клуба юных легкоатлетов «Шиповка юных».

1989–1990 г. рождения

Девочки

60 м: О.Кузнецова (СШ № 19, Орел) 8,5. Высота: Е.Пономаренко (с.Гулькевичи Краснодарского кр.) 1,35. Длина: Ю.Сапентьева (Владикавказ) 4,17. 300 м: Ю.Гуторова (Новоуральск Свердловской обл.) 48,8. 600 м: О.Хлебова (Чита) 1.52,4. Эстафета 4x100 м: Орел 1.01,4.

Командное первенство: гимна-

зия № 19 (Орел); школа № 2 (Кирово-Чепецк Кировской обл.); школа № 10 (Батайск Ростовской обл.).

Мальчики

60 м: Ю.Лобакин (СШ № 328, Москва) 8,1. Высота: П.Косухин 1,45. Длина: П.Косухин (Белгород) 5,00. 300 м: Ю.Лобакин 44,3. 800 м: А.Печенских (Старый Оскол) 2.29,4. Эстафета 4x100 м: Киров 58,8.

Командное первенство: школа № 62 (Киров); гимназия № 19 (Орел); школа № 38 (Владимир).

1987–1988 г. рождения

Девочки

60 м: Я.Ляднова (Владикавказ) 7,7. 300 м: К.Задорина (Котлас Архангельской обл.) 43,3. 600 м: Ю.Минкина (Чита) 1.43,5. Высота: Е.Артемова (СШ № 625, С.-Петербург) 1,50. Длина: А.Матвеева (СШ № 1510, Москва) 5,16. Эстафета 4x100 м: Котлас Архангельской обл. 55,2.

Командные результаты: школа № 4 (Архангельская обл.); школа № 625 (С.-Петербург); школа № 121 (Барнаул).

Мальчики

60 м: Е.Иванов (Владикавказ) 7,3. 300 м: Е.Иванов 39,4. 800 м: А.Калугин (Полевский) 2.20,4. Высота: Н.Волков (Гулькевичи Краснодарского кр.) 1,60. Длина: М.Данилов (Люберцы Московской обл.) 5,71. Эстафета 4x100 м: Казань 53,4.

Командные результаты: школа

№ 40 (Новоуральск Свердловской обл.); школа № 3 (Новочебоксарск); школа № 625 (С.-Петербург).

Среди сельских школ:

СШ № 6 (с.Донское Ставропольского кр.); с.Добрунское Брянской обл.

1985–1986 г. рождения

Девочки

60 м: Т.Путилова (СШ № 348, Петербург) 7,6. 300 м: В.Талько (Орел) 41,7. 600 м: Ю.Лебедева (Томск) 1.36,9. Высота: О.Пинакина (Калуга) 1,65. Длина: Е.Кремнева (Старый Оскол) 5,72. Эстафета 4x100 м: СШ № 348 (С.-Петербург) и ДЮСШ (С.-Петербург) по 52,2.

Командные результаты: школа № 348 (С.-Петербург); школа № 4 (Котлас Архангельской обл.). Среди спортшкол: С.Петербург; СК «Темп» (Калуга); Котлас (Архангельской обл.).

Мальчики

60 м: В.Фомин (Владикавказ) 7,00. 300 м: Д.Гильмутдинов (Северск Томской обл.) 38,0. 1000 м: Д.Гильмутдинов 2.41,1. Высота: К.Летухов (Калуга) 1,80. Длина: С.Лактионов (Старый Оскол) 6,45. Эстафета 4x100 м: СШ № 20 (Курган) 50,4; ДЮСШ (Владикавказ) 48,2.

Командные результаты: школа № 20 (Курган); школа № 38 (Владимир); школа № 7 (Мценск Орловской обл.). Среди спортшкол: Владикавказ; СК «Темп» (Калуга); ДЮСШ-4 (Екатеринбург). Среди сельских школ: с.Глинское Брянской обл.



АБР: В начале пути

20 лет назад, в начале 80-х, на территории бывшего СССР «разразился» беговой бум — казалось, побежала вся страна. Повсеместно проводились дни бега и месячники, организовывались смотр-конкурсы КЛБ, а сами клубы появлялись как грибы. Несмотря на издержки (заформализованность, «гигантомания», приписки), это была прекрасная идея и прекрасное время.

Прошли годы, «бум» бега сошел на «нет». Появились более модные виды оздоровления: «шейпинг», аэробика, появились оздоравливающие чудо-таблетки. Но бег по-прежнему жив, в нем остались стойкие сторонники именно этого средства оздоровления. Календарь стабилизировался, в нем — сотни беговых мероприятий во всех уголках страны. И на старт их выходят по-прежнему тысячи бегунов. Информации им явно не хватает. К тому же есть необходимость упростить общение бегунов-любителей бега с подразделениями ВФЛА, отвечающими за развитие бега. Поэтому редакция решила «вернуть» на страницы журнала материалы, касающиеся бега, под рубрикой «Бег — образ жизни».

*Алексей Шедченко,
ведущий рубрики*

Год назад президентом Ассоциации бега России был избран вице-президент ВФЛА Владимир УСАЧЕВ. Мы попросили его обрисовать панораму развития бега в России.

В последние годы в Европе и в мире легкоатлетический бег, проводимый вне стадиона, пользуется большой популярностью, активно развиваются различные его направления — пробег, марафоны, сверхмарафоны, горный бег, многосуточный и многие другие виды.

В настоящее время под патронажем Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ) действуют следующие международные организации: AIMS — Международная ассоциация марафонов и пробегов; IAU — Международная ассоциация сверхмарафонов; WMRA — Международная ассоциация горного бега. Аналогичные организации созданы и в Европе.

В России указанные направления бега развивались неравномерно: так, марафонский бег и бег по шоссе на более коротких, чем марафон, дистанциях имели давние традиции, в то же время сверхмарафонский, суточный и горный бег активно начали развиваться только в последнее десятилетие.

Начиная с 1991 года, координирующую роль в деятельности движения любителей бега в Российской Федерации осуществляла ВФЛА и Всероссийская ассоциация любителей бега (ВАЛБ), которая в 1996 году была переименована в Ассоциацию бега России (АБР).

Кроме АБР отдельно существовали комитеты и комиссии ВФЛА: марафонов и пробегов; сверхмарафонов; горного бега. Создание такой сложной организационной

структуры, связанной с развитием различных видов и направлений бега, привело к дублированию и параллелизму в их деятельности, создали трудности в формировании Программы развития бега, Единого календаря соревнований. Поэтому в апреле 1999 года ВФЛА приняла решение о совершенствовании организационной структуры, связанной с развитием бега. С того момента действует единая Ассоциация бега России (президент В.В. Усачев), которая включает в себя 5 комитетов: комитет марафонов и пробегов (председатель В.Н. Шеханов, Москва); комитет сверхмарафонских пробегов (А.В. Письменный, Московская обл.); комитет горного бега (Б.Я. Вязнер, С.-Петербург); комитет клубов любителей бега (В.П. Волков, г. Королев Московской обл.); — комитет детского бега (Ю.М. Дудин, г. Полевской, Свердловской обл.).

Создан Исполком АБР, в который вошли председатели (представители) указанных комитетов.

Кроме комитетов в АБР действуют межрегиональные отделения, которые координируют деятельность различных организаций, заинтересованных в развитии массового бега в регионах и территориях.

Создание единой Ассоциации бега России дало возможность более эффективно координировать деятельность различных комитетов, оперативно решать вопросы, связанные с проведением чемпионатов, кубков, различных всероссийских соревнований, участвовать в международных соревнованиях, вырабатывать концепции и программы развития бега в Российской Федерации, создавать единую информационную базу деятельности АБР, оказывать методическую по-

мощь организаторам соревнований, любителям бега.

Развитие бега в России как наиболее доступного вида легкоатлетического спорта требует, конечно, государственной поддержки как на федеральном уровне, так и в территориях и на местах, хотя занятия бегом не требует больших затрат, необходимы лишь средства на организацию соревнований по бегу.

ВФЛА и АБР определили структуру соревнований по бегу, это: чемпионаты и кубки России по бегу на 100 км, суточному, горному бегу, марафону, полумарафону, бегу на милю, Кубки России на различных дистанциях, а также всероссийские беговые соревнования. Проводить их должны ВФЛА, АБР и оргкомитеты по месту проведения.

Следует отметить тенденцию к возрастанию числа марафонов, сверхмарафонов и различных пробегов, проводимых в России. В настоящее время у нас проводятся более 1,5 тысяч соревнований по бегу. Необходимо собрать и систематизировать информацию о них, провести их рейтинг.

Многие марафоны и пробеги проводятся на очень высоком уровне и пользуются заслуженной популярностью — соревнования, проводимые в Москве: фондом благотворительных программ ММММ «Спортклуб» (директор Б.Фадеев), серия пробегов «Москва—Лужники» (В.Шеханов), кубки и чемпионаты России по горному бегу, суточному бегу (М.Попов), в Московской области — «Космический марафон» в Королеве (В.Волков), «Звездный пробег» в Щелково, пробеги в С.-Петербурге, Н.Новгороде, Фестиваль детских клубов бега в Полевском.

Традиционные пробеги и марафоны проводятся практически во всех территориальных центрах России.

Я выбираю бег

Это очень важно, потому что сложное экономическое положение в стране, низкий уровень заработной платы и пенсий ограничили возможности многим любителям бега участвовать в соревнованиях в других регионах страны.

Немного о международной деятельности АБР. Ассоциация совместно с ВФЛА формирует сборные команды России для участия в чемпионатах и кубках мира и Европы. Несмотря на сложное финансовое положение, мы находим возможность посылать сборные команды для участия в указанных соревнованиях. Наши бегуны-сверхмарафонцы являются ведущими в мире. Прогрессируют и наши спортсмены в чемпионатах мира и Европы по горному бегу.

Большим событием в последние годы стало проведение по инициативе МОК Всемирного «Олимпийского дня бега». В 2000 г. в России будет проведен уже XI-й Всероссийский Олимпийский день бега.

Ассоциация бега России тесно взаимодействует и с Ассоциацией международных сверхмарафонов, проводящей в 2000 году межконтинентальный пробег Москва-Париж—Сидней, с организацией «Бег мира — Дом Единство», которая организует массовые эстафетные пробеги от региона к региону и в которых приняли участие в 1999 г. более 60 тысяч человек 63 субъектов Российской Федерации, а суммарная протяженность в России составила более 25 000 км.

Работы у АБР много. К сожалению, ее пока обеспечиваает общественный актив.

Сегодня на повестке дня — дальнейшее организационное становление АБР, принятие новой редакции Устава АБР, создание эмблемы, решение многих других организационных вопросов.

Дальнейшая перспектива деятельности АБР видится в принятии программы развития бега в стране, поддержки ее структурами государственной власти, в усилении роли Исполкома АБР, в профессиональном решении текущих вопросов, проведении соревнований по бегу как праздников для жителей городов.

*Владимир Усачев,
президент Ассоциации
бега России*

Россиянин Владимир Глазков стал четвертым человеком в мире, преодолевшим дистанцию 1300 миль.

Мы радуемся победам чемпионов, но еще большее восхищение у нас вызывают достижения, показанные людьми, для которых спорт — лишь часть насыщенной и плодотворной жизни. Именно поэтому интересна история побед Владимира Глазкова, который выиграл международный суперзабег «Sri Chinmoy Ultra Trio — 1300, 1000, 700 Miles» («Шри Чинмой Ультра Трио — 1300, 1000, 700 Миль») в Нью-Йорке, США, став четвертым за всю историю этих соревнований бегуном, кому покорилась эта невероятная дистанция.

Эта победа уникальна во многих отношениях: во-первых, прежде никто из россиян не участвовал в соревнованиях в беге на 1300 миль (2091,7 км), что было одной из причин, по которой Глазков решил принять участие именно на этой дистанции; во-вторых, Владимир не профессиональный спортсмен, он напряженно трудится над усовершенствованием электрических машин в качестве заместителя генерального директора по научной работе фирмы «Кросна-Мотор» в Москве. Владимир Глазков — кандидат технических наук и лауреат Государственной премии СССР (1981 г.). И последняя деталь: Глазкову 61 год.

Летом 1982 года, после переезда в подмосковную Истру, Владимир Петрович стал членом местного КЛБ. Именно в КЛБ, никогда ранее серьезно не занимаясь бегом, он за год подготовился к участию в марафоне и преодолел его на трассе ММММ в возрасте 45 лет. Можно сказать, что с этого момента цели, которые ставил перед собой Владимир в бегах, становились все серьезней, а результаты не переставали расти.

В апреле 86-го, находясь в служебной командировке в Одессе, Владимир оказался в гостинице в одном номере с рекордсменом СССР в суточном беге Александром Комис-

саренко, который приехал для участия в традиционном 100-километровом пробеге вокруг Одессы. В итоге Владимир Глазков вышел на старт вместе со своим новым другом. Среди полутора тысяч участников он занял 19-е место с результатом 8:24. После такого успешного начала он стал ежегодно участвовать в многосуточных пробегах в Одессе по стадиону. Сначала это был бег в течение суток, потом в течение двух, трех, шести суток. Октябрь 1987 года — 2-е место в суточном беге — 123 км 725 м; 1989 г. — 1-е место в 2-суточном беге — 337 км 10 м; 1990 г. — 3-е место в 3-суточном беге — 451,335 км; 1994 г. — 3-е место в 6-суточном беге с результатом 794 км 350 м; 1997 г. — победа в 6-суточном беге с результатом уже 858 км. Там же, в Одессе, в 1996 году был установлен мировой бег на 1000 миль (1609 км) — 12 суток 13 ч 32 мин 41 с.

И все эти годы Владимир продолжал профессиональную деятельность талантливого инженера. Работа в Истре хорошо сочеталась с занятиями спортом. До работы — около 3 км, бегом туда и обратно, а также на обед домой — в итоге почти 12 км в рабочий день.

В марте 1998 года он занял 3-е место в чемпионате мира по бегу на 1000 миль в Нананго (Австралия). Через год получил приглашение принять участие в международном суперзабеге «Sri Chinmoy Ultra Trio — 1300, 1000, 700 Miles» в Нью-Йорке и выбрал дистанцию 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Как удалось собрать деньги на билеты до Нью-Йорка для себя и для дочери Ирины, которая сопровождает отца в качестве помощника и массажиста, — отдельная и не очень веселая история — спонсорскую помощь нашему бегуну не смогли оказать ни государство, ни частные лица. Как бы то ни было, в назначенный день наша российская мини-команда была на старте.

Соревнования проходили с 5 по 24 сентября. По условиям непрерывных соревнова-

ний судьи работают круглосуточно, а график бега — личное дело каждого бегуна. Извилистая лента дистанции длиной в одну милю была проложена в общедоступном парке, где снуют автомобили, кружат велосипедисты, прогуливаются отдыхающие. Примерно половина трассы — в тени деревьев, другая половина — вдоль берега пролива, отделяющего остров от Манхэттена. Самое неприятное — все 18 суток (таков лимит для мужчин, и 19 суток для женщин) нужно бежать в одном направлении, против часовой стрелки, значит, большая нагрузка на одну, правую, ногу, а Глазков — левша. Конкурентами Владимира в бегах на 1300 миль были опытные спортсмены — 42-летний американец Эдвард Келли, за свои исключительные успехи на супермарафонских дистанциях получивший прозвище «железный человек», и чемпион Литвы, проживающий ныне в США, 44-летний Римас Якелайтис.

Бег для Глазкова складывался тяжело, порой драматично. Тем не менее, с каждой новой сотней миль он все дальше уходил от своих соперников и закончил пробег за 17 суток 23 ч 13 мин и 59 с. Литовец сошел с дистанции на 562-й миле, а Келли на 900-й. Как утверждает статистика, за всю историю нью-йоркских соревнований лишь три человека смогли преодолеть эту невероятную дистанцию. Теперь к ним прибавился Владимир Петрович Глазков.

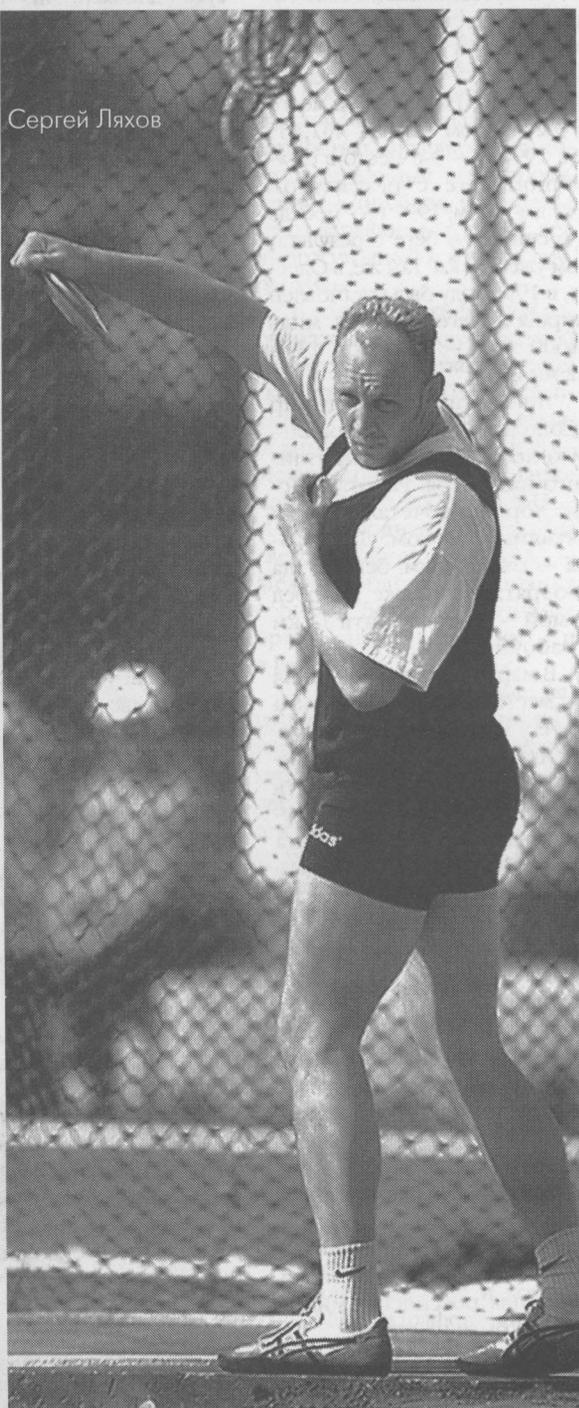
И хотя последние несколько дней пришлось бежать преодолевая мучительную боль от травмы, спустя совсем небольшое время после операции, сделанной уже дома, Владимир снова вышел на тренировки и начал готовиться к новым стартам.

«Борьба за поездку в Нью-Йорк — не личная моя прихоть, но прежде всего — борьба за сотни моих друзей, бегунов, за миллионы россиян, бегающих и не бегающих, которых я своим примером хотел бы привлечь к этому удивительному, живительному «наркотику» — бегу трусцой».

Галина Лелянова

С ТОЧНОСТЬЮ

О некоторых обучающих факторах в метаниях



Сергей Ляхов

Начнем с принципов, по которым осуществляется обучение и овладение техникой в легкоатлетических метаниях.

Основной принцип метаний «хлест туловищем» реализуется путем винтообразного (снизу-вверх) поступательно-

тем таз, туловище и, наконец, голова. Когда я иду, я иду ногами, а все остальные части тела переносятся со мной, не производя никаких усилий. Они следуют за ногами, зависят от них. Ноги и только они производят движение. Точно также мы должны поворачивать-

до наоборот

го поворота ног, туловища и вылетом снаряда, вследствие возникающих при этом динамических сил.

Для простоты обучения разложим этот сложный принцип на два основных его составляющих:

1. Принцип собственно поворотных движений;

2. Принцип жесткой постановки опоры.

А теперь попробуем провести маленький эксперимент — позовем кого-то, стоящего к нам спиной. Он сделает все в соответствии с основным принципом метаний, но... с точностью до наоборот — повернет голову, туловище и только потом ноги. Это естественное, привычное с рождения, рефлекторное движение. А в метаниях и, в первую очередь, толкании ядра и метании диска, движения — неестественные, воспитанные множеством повторений, т.е. условно-рефлекторные. Потому так невероятно трудно поставить грамотное движение, что идет постоянная, непрекращающаяся борьба с естественством человека, с его врожденными рефлексами.

Я сам был спортсменом и прекрасно помню, как медленно и непросто складывалась система представлений о технике метаний. Не всегда и тренер может доходчиво и аргументированно объяснить спортсмену, что же от него требуется. А без ясного представления о движении не может быть, естественно, точного его выполнения. Это обстоятельство, в ряду других, надолго затягивает процесс обучения спортсмена и его совершенствование в технике.

В самом начале работы со спортсменом тренер должен объяснить ему сам принцип осуществления поворотных движений в метаниях. Я, например, говорю так:

«Смотрите, как мы устроены. Снизу стопы, колени, за-

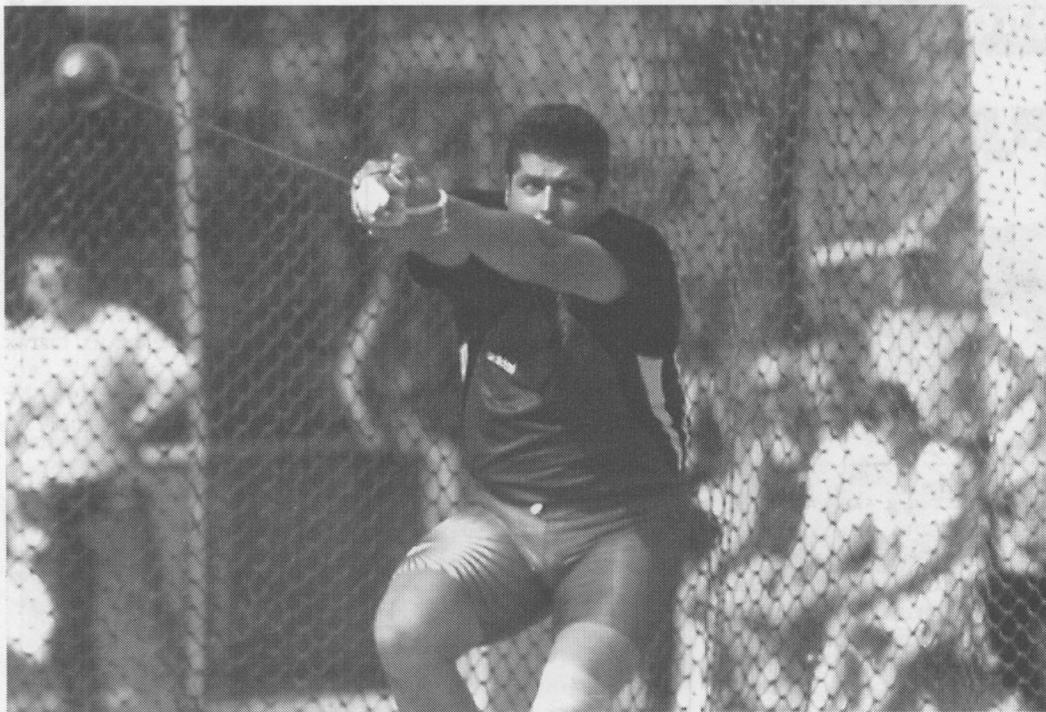
ся — сначала ноги, а затем все остальное. Голова не имеет самостоятельных движений, она поворачивается вместе с туловищем, т.е. последней».

А теперь... к практике. Попробуем сделать это движение из простейшего исходного положения: стоя боком к направлению метания, ноги чуть согнуты, руки уберем за спину, чтобы не мешали. Плечевой пояс не напряжен. Собственно говоря, это движение и отдаленно не напоминает ни толкание ядра, ни метание диска. Это только принцип. Движение из этого исходного положения достаточно простое и его выполнение не представляет трудности. Десять-пятнадцать повторений — и у спортсмена создается более-менее ясное представление о движении. И он начинает его достаточно хорошо выполнять. Что же дальше? А дальше надо учиться ставить опору.

С этого момента начинается изучение второй составляющей основного принципа метаний — **жесткой постановки левой стороны** в сочетании с поворотным движением правой ноги. Включаем в действие систему представлений. Я, например, говорю так:

«Представьте себе, что вы стоите в вагоне поезда, идущего с высокой скоростью, и читаете себе газетку. Вдруг поезд резко тормозит. И что с вами при этом происходит? Вы падаете вперед. И чем выше была скорость поезда и жестче остановка, тем сильнее вы падаете». Ситуация знакомая каждому, кто ездил в транспорте, так что картину представить довольно просто.

Теперь перенесем это представление на предмет наших усилий — толкание ядра, метание диска или копья — принцип один для всех метаний. Так вот, вы, ваши ноги, туловище — это тот самый по-



Сергей Кирмасов

езд, а пассажир — это снаряд. Система «метатель-снаряд» развивает определенную скорость и резко останавливает основание системы. Стоп! Что при этом происходит с пассажиром, т.е. с нашим снарядом? Он летит вперед, как летел в нашем примере пассажир в поезде. И чем выше скорость системы и жестче остановка, тем дальше летит снаряд.

Мы сознательно не оперируем здесь такими понятиями, как сила и эластичность системы, от которых тоже в немалой степени зависит дальность полета снаряда, ибо это уже совсем другая тема.

И снова к практике. Будем учиться жестко ставить опору, постепенно усложняя исходные положения.

1. Постановка левой стороны в сочетании с вращательно-поступательным движением правой ноги из простейшего исходного положения — стоя боком, ноги чуть согнуты, руки выключены и находятся за спиной.

2. То же из положения перед финальным усилием.

3. То же с рукой у шеи, как при толкании ядра или в замахе, как при метании диска.

4. То же с левой рукой.

5. То же со снарядом, без выпуска.

6. То же с выпуском снаряда.

Осуществление принципов поворотных движений и жесткой остановки опоры является основообразующим моментом для реализации основного принципа метаний — «хлест туловищем».

А обучение и совершенствование в технике метаний есть, по существу, реализация этого принципа из различных исходных положений:

1. С места.

2. С короткого скачка, стоя боком в направлении толкания.

3. С короткого скачка, стоя спиной в направлении толкания, или полуповорота для дискоболов.

4. С полного скачка или полного поворота для дискоболов.

5. С полного скачка или полного поворота для дискоболов, со сменой ног.

Еще раз повторюсь. Очень важно создать у спортсмена ясное представление о технике метаний и на этом фоне учить его правильному финальному движению. По мере усвоения финального движения надо постепенно присоединять к нему короткие скачки для толкателей ядра и полуповороты для дискоболов. Самое сложное в технике метаний — это поворотнo-поступательные, винтовые движения. А техника скачка в толкании ядра или поворота в метании диска (тоже являясь сама по себе достаточно сложной для выполнения) по степени сложности не идет ни в какое сравнение с техникой финального усилия. Скачок, как и поворот, предъявляет требования прежде всего к уровню подготовленности спортсмена, силе его ног, спины, гибкости. В толкании ядра скольжение происходит на-

зад, но по прямой, без поворотных моментов, которые и представляют основную трудность.

Сложность в том, что мышцы шеи обладают многократно большим числом и более тонких волокон (чем мышцы ног), и поэтому они значительно более быстры. А если добавить сюда естест-

венную рефлекторную основу этого движения, то можно представить, какую сложную задачу мы перед собой ставим. Воспитать новый условный рефлекс «голова поворачивается вместе с плечами» чрезвычайно сложно. Решается эта задача большим количеством повторений, многолетней тренировкой, но все-таки решается. И очень важно, чтобы спортсмен с самого начала достаточно четко представлял себе, чего же хочет от него тренер. А от понимания до выполнения только один шаг, который занимает у одних месяцы, у других — годы.

Для борьбы с этим неизбежным злом лучше всего было бы использовать прибор, ограничивающий поворотные движения головы. Такая конструкция, уверен, значительно сократила бы время обучения. Ведь если надо повернуться, но нельзя поворачивать голову, то спортсмен будет вынужден сначала поворачивать ноги. То есть реализовывать декларируемые нами принципы. А это, поверьте, львиная доля времени, затраченного на освоение техники.

*Григорий Рудерман,
заслуженный тренер РСФСР*

Скорость разбега или техника прыжка

В 80-х годах комплексные научные группы, работавшие со сборной командой СССР, провели серию исследований по технике и методике тренировки. Согласно принятым в то время правилам, работы, выполненные на основе наблюдений над сборными командами, не подлежали публикации в открытой печати. Их результаты доводились до тренеров на конференциях и при непосредственной работе на учебно-тренировочных сборах. Сейчас, когда многие специа-

листы, тренировавшие в свое время сборные команды страны, работают за рубежом, тогдашние «секреты» помогают подготовке наших соперников в гораздо большей мере, чем отечественным спортсменам, поэтому публикация результатов исследований тех лет представляется целесообразной и особенно полезной новому поколению молодых тренеров.

Первым предлагается исследование особенностей прыжка в длину, выполненное по наблюдениям на со-

ревнованиях сильнейших многоборцев.

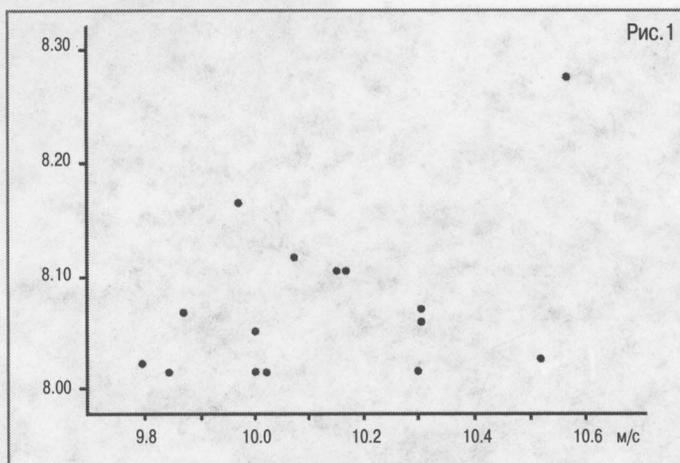
Согласно теории, дальность прыжка (L) определяется, главным образом, горизонтальной скоростью в момент отталкивания (V_x), углом вылета центра массы спортсмена и дальностью выброса ног при приземлении. Некоторое влияние оказывают также высота точки центра массы тела спортсмена над уровнем дорожки, изменение сопротивления воздуха из-за переменной величины ветра, а также величина «недоступа» из-за неточности разбега. В данной работе влияющие факторы приняты постоянными.

Из определяющих факторов легче других поддается измерению горизонтальная скорость бега на последних метрах дистанции: ее значения рассчитываются по времени пробегания последних 5 и 10 м разбега, определяемому по данным установленных вдоль дорожки на тренажах фотоэлементов, соединенных с электронным секундометром. Измерить угол вылета и смещение точки касания песка относительно траектории центра массы при приземлении с точностью, достаточной для практических нужд, можно по данным специальной стереосъемки; однако в то время эта методика была нам недоступна.

Следовательно, для начала анализа прыжка и коррекции тренировочного процесса, помимо визуальных наблюдений и видеосъемки, тренер может извлекать полезную информацию из результатов замера скорости на последних шагах разбега.

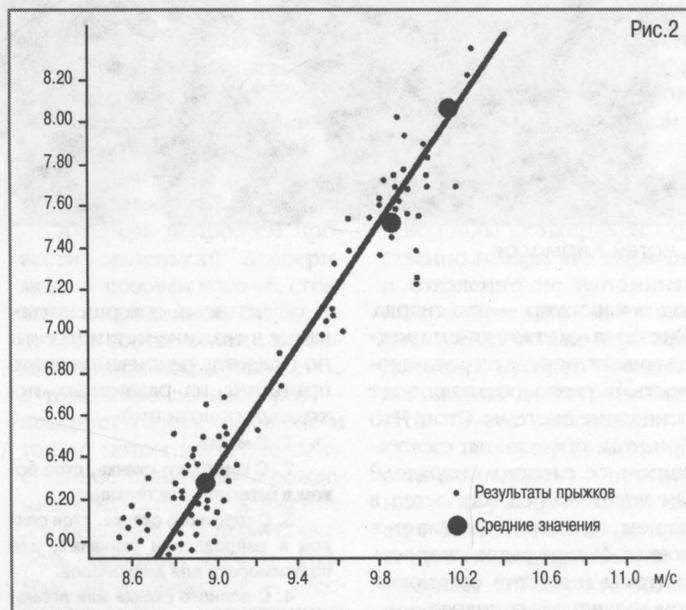
Теоретически L прямо пропорциональна V_x . При массовых замерах для всего множества прыгунов (результаты от 3 до 8,95 м), установлены высокие коэффициенты корреляции (r) — между L и V_x . У некоторых авторов величина r достигала более 0,9 ($r=1$, соответствует точной функциональной зависимости). Однако при сужении диапазона результатов, т.е. при изучении спортсменов одного класса (разряда) эта зависимость нарушается: чем уже диапазон результатов, тем меньше взаимосвязь между скоростью разбега и дальностью прыжка!

Чтобы убедить читателя в этом парадоксальном резуль-



тате, построим поле взаимосвязи указанных величин и рассчитаем r по данным любого другого исследователя, например, измерений М.Шестакова («Легкая атлетика» № 3 за 1984 г., с.4), для 15 лучших спортсменов того времени, прыгнувших за 8 метров (рис. 1). Как видим, второй по дальности прыжок на 8,16 был показан при скорости всего 9,97 м/с — 12-й показатель, а второй по скорости разбег в 10,51 м/с привел только к 10-му по дальности прыжку на 8,03. В данном примере r ниже не только уровня надежной взаимосвязи (0,75), но и критерия какой-либо взаимосвязи (0,5) и составляет всего 0,44. Чем можно объяснить подобный результат?

Многочисленные измерения различных попыток одних и тех же прыгунов показали, что лучшие прыжки выполняются при скорости разбега, несколько меньше максимальной для данного спортсмена, т.е. той, на которой он может выполнить эффективное отталкивание. При попытке бежать на предельной скорости обычные заступы или меньший угол вылета и, как следствие, слабый результат. В процессе многолетнего совершенствования в прыжке в длину результат улучшается неравномерно: спортсмен какое-то время работает над повышением скорости разбега, затем осваивает прыжок на новом уровне скорости, добивается прогресса результатов, за которым следует стагнация и попытка перейти на следующую ступень мастерства. Для ускорения роста результатов в этом циклическом процессе важно определить момент до-



стижения максимального результата для достигнутой скорости бега, когда дальнейшее совершенствование техники прыжка оказывается малоэффективным, и даже незначительный прирост результатов не оправдывает затрат прилагаемых усилий.

Этот вывод особенно важен для многоборцев, он позволяет экономить тренировочные усилия, направляя их на другие виды. Впрочем, специализирующемуся в прыжке в длину эта информация также сохранит много полезного тренировочного времени. Удивительно, что такие, достаточно очевидные, исследования не проводились раньше. Ни один из многочисленных учебников по легкой атлетике не приводит графиков оптимального соответствия между длиной прыжка и скоростью разбега. График (рис.2) построен по измерениям на соревнованиях более пятисот прыжков мужчин-прыгунов в длину, десятиборцев и се-

миборков с квалификацией в этом виде от I разряда до мастера спорта. Измерялись скорость пробегания последних 10 и 5 м разбега, величина «недоступа» до линии измерения, официальная и фактическая дальность прыжка. Полученные данные обрабатывались и расчеты позволили получить оптимальные значения скорости разбега на последних шагах для мужчин и женщин: скорости 10,12, 9,86 и 8,90 м/с соответствуют прыжки на 8,07, 7,54 и 6,29 м.

Чтобы воспользоваться приведенными на рис.2 результатами исследования, необходимо измерить скорость пробегания последних пяти метров разбега и найти на графике точку, соответствующую вашему результату. Если она окажется на жирной линии или близко к ней, то это означает, что дальность прыжка спортсмена соответствует скорости бега. Если же ваша точка лежит намного выше жирной линии, это свидетельствует о большом запасе не реализуемой в прыжке скорости бега, и в этом случае необходимо обратить внимание на совершенствование техники отталкивания и самого прыжка. Точки, лежащие ниже жирной линии, указывают на хорошую технику прыжка с высокой степенью утилизации достигнутой скорости разбега. И вывод здесь очевиден: дальнейший прогресс невозможен без повышения скорости разбега.

Андрей Полосин

развивать быстроту движения

Быстрота движений бегунов, необходимая особенно в коротком и длинном спринтерском беге, а также на средние дистанции, зависит от следующих факторов:

— способности проявлять быструю силу и достигать высокого темпа беговых шагов;

— способности контролировать и сохранять свободу в максимально быстром беге с широкой амплитудой движений;

— умения мобилизоваться на выполнение бега с максимальной скоростью.

Все эти факторы поддаются существенному развитию в тренировке.

Значительно ограничивает возможности достижения высоких абсолютных скоростей бега соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, которые находятся под генетическим контролем. За счет привлечения (ориентации) промежуточных и переходных мышечных волокон при методически правильной тренировке удастся практически повышать быстроту движений и скорости бега. Чем выше соотношение в пользу быстрых мышечных волокон, тем успешнее это осуществляется. Выполнив прыжок вверх с места толчком двух ног, можно получить предварительный ответ на вопрос об уровне этого соотношения. Большая сравнительная высота прыжка отражает соотношение в пользу быстрых мышечных волокон.

Придерживайтесь в тренировке нескольких общих правил:

— с первых занятий с юными легкоатлетами определите их перспективность для достижений в быстром беге;

— в возрастном отношении наиболее благоприятный период для развития быстроты движений начинается с 8 лет и продолжается до 17—18 (по данным различных авторов);

— скоростные способности довольно специфичны, а перенос быстроты движений



происходит только в координационно сходных движениях;

— рост силы проявляется преимущественно лишь при том положении тела (амплитуда движения, угловые перемещения), при которых проводилась тренировка;

— техника, методика выполнения и выбор специальных упражнений для развития быстроты бега имеет существенное значение;

— следует ориентироваться при использовании специальных упражнений на основные характеристики и условия работы мышц при выполнении быстрого бега: при отталкивании. Это очень быстрое взаимодействие с опорой — быстрый переход от уступающего режима работы мышц (сгибание ноги в коленном и голеностопном суставах). При небольшой амплитуде к преодолевающему (разгибание ноги в суставах), которое обеспечивает длину беговых шагов. В полетной фазе — быстрое сведение бедер, которое создает темп беговых шагов.

Рассмотрим наиболее полезные специальные упражнения, развивающие быструю силу для активного взаимодействия с опорой — отталкивания в беге:

1. Прыжки на одной ноге на месте и с небольшим продвижением вперед (на передней части стопы без касания пяткой) — 6—10 на правой и 6—10 на левой по 4—6 чередований, повторить серию 4—6 раз.

То же, легкие быстрые «скачки» под уклон 1—3 (и бег на одной ноге по 15—20 м на каждой. Обращайте внимание

на быстрое отталкивание без заметной амортизации в коленном суставе. Главное — упруго и быстро отталкиваться. Следите за вертикальным положением тела и минимальной амортизацией в тазобедренных суставах.

2. Прыжки с ноги на ногу, «шаги» с разбега 2—6 б.ш., 10 отталкиваний по 4—6 раз на большую длину и за меньшее время.

Чередуйте: акценты в усилиях, длине и темпе прыжков; повторение специальных (2—3) упражнений с выполнением ускорений на 60—80 м для реализации «свежих следов» (эффектов от специальных упражнений) в основном — соревновательном упражнении.

При прыжках и беге под уклон в отталкивании акцент смещается на уступающий режим работы мышц, а в гору — на преодолевающую.

Наклонную дорожку частично можно заменять выполнением упражнений на ступеньках.

Наиболее эффективные специальные упражнения, развивающие быструю силу для выполнения активного сведения бедер в полетной фазе бега:

1. Движения руками, ногами как при беге в различных исходных положениях (стоя, лежа, в вися), то же с небольшими отягощениями по 6—10 с до 6 серий; движения прямыми руками, ногами в верхней опоре (на барьерах, брусьях, спинках стульев и др.) с переходом на движения как при беге по 8—12 с до 6 серий; стоя на одной ноге и держась рукой за опору широкие раз-

махивания другой ногой с акцентами на быструю смену направления движения — вынос вперед 6—12 раз, затем на опускание вниз 6—12 раз, повторить серию 3—4 раза; прыжки на месте в широком выпаде со сменой положения ног — 8—12 раз, 4—6 подходов.

Эти упражнения выполняются с различной амплитудой — от небольшой до максимальной, но очень быстро.

2. С партнером: сопротивление партнера наибольшее при смене направления движения — в самом начале выноса или опускания ноги, по 8—12 раз на каждую ногу, 3—4 серии, чередуя с легкими ускорениями по 40—60 м.

3. Бег с переменной усилий и темпа: 6—10 беговых шагов активного быстрого бега, 6—10 б.ш. бега по инерции и т.д. на отрезках 80—120 м; быстрый бег с парашютом (2—3 м²) 30—40 м и продолжение бега, отстегнув парашют, 30—40 м, повторить 4—6 раз; бег с ходу на 20—40 м по заданию за определенное число беговых шагов или на точное время; бег по наклонной дорожке (тропинке) до 4° с максимальным темпом — 60—80 м — 6—8 раз; прочувствуйте и запомните этот бег с максимальной скоростью и постарайтесь повторить его в предметном быстром беге.

В одну тренировку включайте 3—4 специальных упражнения. Тренировки на быстроту проводите только при хорошем и отличном самочувствии по 2—3 в недельном микроцикле.

Мы старались рассказать, какие средства, как и почему могут быть полезны в вашей тренировке. Заинтересованность и осознанное отношение к выполнению каждого упражнения, уверенность в его целесообразности, индивидуальный подход ускоряет путь к высшим достижениям.

Желаю и надеюсь на ваши успехи.

*Владимир Попов,
доктор педагогических наук,
заслуженный тренер СССР*

Илья Марков

Обладатель почти всех высших титулов кроме звания олимпийского чемпиона. Чемпион мира в ходьбе на 20 км, серебрянный призер Олимпиады-96 в Атланте, чемпион Европы-98, чемпион мира (1990) и Европы (1991) среди юниоров. Победитель Всемирной Универсиады-97. Илья с 17 лет тренировался у Александра Николаевича Красильникова, но с сентября 1998 года по своей инициативе начал готовиться уже один, причем считает, что тренер так и не понял почему. Сам же он коротко заметил: «Вырос Наверное».

Илья Марков о подготовке к чемпионату мира-99 в Севилье:

«С Александром Дмитриевичем Семеновым я знаком около 2 лет как с массажистом. Причем неожиданно, после неудачи на чемпионате мира-97, он помог исправить мне технику ходьбы. Когда есть к чему придраться, судьи всегда дадут замечание.

Александр Дмитриевич занимается у-шу и знает законы рациональных движений. Вообще человек он очень неординарный. Посмотрел на мою ходьбу (а у меня главной погрешностью было наличие фазы полета) и через пару часов посоветовал изменить работу таза. Я сразу схватил движение и вот уже два года не имею проблем.

А в июне 1999 года помог и с методикой, составив план подготовки к чемпионату мира. Я, конечно, рисковал, было много сомнений отходить или нет от привычной схемы. Он работает с массажисткой Светланой Нестеровой.

Моя подготовка к чемпионату мира в Севилье началась после заключительного старта на 10 км в Польше. В октябре отдохнул и поехал в ноябре к Роберту Корженевскому на совместные тренировки на два месяца. В ноябре были во Франции, в декабре — в Польше. Наши взгляды на подготовку в основном совпадали. Мы много времени уделили объемным базовым тренировкам и ОФП.

Во втягивающем периоде в неделю набирал до 160 км, здесь кроме ходьбы был и бег до 15—20 км. К середине декабря вышел на максимальный объем (180 км), но когда были переезды, то он снижался до 120 км в неделю.

Недельная схема была примерно такой (хотя сейчас больше прислушиваюсь к самочувствию и не придерживаюсь жесткой схемы как раньше).

Понедельник. Утро (10 часов): 15—20 км. Вечер (16—17 часов): 8-10 км.

Вторник. У: 18—20 км с ускорениями по 100 м через 2 мин на последних 6 км, чтобы пошло закисление. В: 8—10 км, ОФП.

Среда. У: объемная тренировка — 25—30 км, обычно по 5 мин на 1 км. В: баня.

Четверг. У: 20 км. В: 6—8 км с ускорениями.

Пятница. У: темповая тренировка 15 км по 4,30 на 1 км или 5+10 км (500 через 500 м). В: 8—10 км, ОФП.

Суббота. У: объемная тренировка до 35 км (по 5 мин на 1 км), последние 5 км побыстрее. В: бег 6 км.

Воскресенье. Отдых.

После Нового года снова поехали на тренировки во Францию, а в феврале на чемпионате Польши в Спале установил личный рекорд в ходьбе на 5000 м — 18.36,71. Короче, поработали очень продуктивно — заложили такую хорошую базу, на которой мож-



но было работать дальше и, кроме того, прибавил и в скорости.

В марте остался в Польше, но заболел, пропустил ряд тренировок и из-за этого занял только 7-е место на Кубке мира во Франции. Надо было быть шестым, чтобы попасть в команду на чемпионат мира. Тренеры были недовольны, но все же взяли на чемпионат мира за прошлые заслуги. Форма-то все же была неплохая.

Фактически не хватило двух недель. Потому что чуть позже, 22 мая в Финляндии в Турку, хорошо прошел 20 км — за 1:18.50, потом в Италии 10 км за 38.59. И главный тренер сборной Валерий Куличенко дал «добро».

Я вернулся домой, и Семенов убедил меня в своих идеях. Я, наконец, поверил. Готовился полтора месяца дома, так как у меня замечательная, в основном лесу, трасса дли-

ной 4 км. Хочу там и к Олимпиаде готовиться.

Семенов полагал, что больше 20 км мне ходить смысла нет, зато интенсивность должна быть высокая. Он считает, что тренировка должна вырабатывать нужные стереотипы и рефлексы организма. Если нужно пройти на соревнованиях 20 км за 1:20, то тогда по 1:20 и нужно ходить. Поэтому я проводил напряженные тренировки через день. Начал с того, что прошел за это время (1:20) 16 км и затем постепенно прибавлял в дистанции. В промежуточные дни тоже ходил по 1:20, но спокойно.

Андрей Перлов, олимпийский чемпион-92 в ходьбе на 50 км, сказал, что к такой тренировке надо долго готовиться. Но у меня была хорошая база и это заслуга Красильникова. Раньше выполнял, например, такие тренировки: 3 серии 5x1000 м (по 4.10 через 50 с отдыха) и 3 мин отдыха между сериями, 12—15x1000 м (по 3.50—4.00), 4x5000 м (по 20.40) через 2—3 мин отдыха, 5-4-3-2-1 км.

Через месяц я прошел за 1:20 19,5 км, что равнозначно 20 км за 1:22. Затем прогресс остановился, и тогда Семенов сказал, что пора отдыхать. И следующие две недели были восстановительные.

Затем мы уехали в Светлогорск Калининградской области, и там через день я стал выполнять переменку по 5 км (500 через 100 м). Перед этим 4 км разминка и столько же

заминка. Между этими тренировками ходил 16—17 км по 1:20 утром и вечером. В конце недели проводили темповую тренировку с соревновательной скоростью. В первую неделю утром и вечером по 10 км (по 4.00 на 1 км). Во вторую — 15 км (по 4.00 на 1 км) и в третью — 20 км за 1:22.40. Эта тренировка была за две недели до Севильи. В четвертую неделю нагрузка пошла на спад и тем не менее провел 10 км по 4.00. В конце следующей недели уже состоялся чемпионат мира.

За два дня до вылета мы вернулись в Москву. Работа была проведена очень хорошая, что вылилось в результат. Я чувствовал себя очень уверенно. Такое состояние не помню со времен, когда выступал по юниорам, — тогда все давалось легко, был необыкновенный подъем. Жара в Севилье мне абсолютно не мешала, и, если бы была конкуренция, мог бы значительно прибавить. Я готов был полностью выложиться, хотя нельзя сказать, что остались силы, но этого не потребовалось.

Что касается питания, то придерживаюсь традиционной русской кухни. Витамины не принимаю, так как сам организм их вырабатывает. Утром обычно ем богатые энергией молочные каши. На обед — бульон или наваристый суп, который варится около 4 часов. На ужин — мясное, можно бульон. Салаты ем, но немного, овощи больше вареные».

Пол Тергат (Кения)

Пятикратный чемпион мира по кроссу, обладатель высших мировых достижений по бегу по шоссе: на 15 км — 42.04, 10 миль — 45.12, 20 км — 56.18, полумарафоне — 59.06.

Не так много талантливых кенийских бегунов могут долго удержаться на высоком уровне результатов. Пол Тергат один из них. Он бессменно выигрывал чемпионаты мира по кроссу, проиграв впервые только в этом году, но затем реабилитировался, установив новое высшее мировое достижение в полумарафоне. Успешно он выступает и на беговой дорожке, был рекордсменом мира в беге на 10 000 м (26.27,85), завоевал серебряные медали на Олимпийских играх в Атланте и на двух последних чемпионатах мира, уступив только великому Хайле Гебреселаси.

Тренируются кенийцы чаще в группе, особенно при подготовке к крупным соревнованиям — таким, как чемпионат мира по кроссу. Поэтому, как правило, интенсивность бега довольно высока. Ниже мы приводим пример недельной подготовки

к кроссу. Очень часто бег проходит на такой скорости, как 3 мин на 1 км, что в общем-то неудивительно для спортсмена, который может пробежать 10 км, где каждый километр преодолевается быстрее 2 мин 40 с.

Воскресенье. Утро (6.00): бег в течение 1 ч (по 3.30 на 1 км). День (10.00): 45 мин по 3.30.

Понедельник. У: 19 км (по 3.18 на 1 км). Д: 8 км (по 3.00 на 1 км), 15x200 м в гору.

Вторник. У: 14,5 км (по 3.25 на 1 км). Д: 14 км (по 3.00 на 1 км).

Среда. У: 21 км (по 3.30 на 1 км). Д: 10 км (легко).

Четверг. У: 14—15 км по 3.00 на 1 км, 20x100 м. Д: 8 км фартлек.

Пятница. У: 14,5 км (по 3.00 на 1 км). Д: 8 км (легко, по 4.20 на 1 км).

Суббота. 12 км (по 4.20 на 1 км).

Воскресенье. 20 км (по 3.45 на 1 км).

СИДНЕЙ-2000

Допинг

Каждый второй из участников Олимпиады в Сиднее еще «на пути» к Играм подвергнется внесоревновательному, без предварительного уведомления, допингконтролю. Это пообещал олимпийцам в Лозанне глава Международного антидопингового агентства (ВАДА).

Канадский юрист Дик Паунд, вице-президент Международного олимпийского комитета (МОК) и председатель руководящего совета ВАДА, обнародовал после длившегося день заседания совета предупреждение всем «допинговым мошенникам»: агентство сделало первые конкретные шаги в борьбе, цель которой покончить с использованием запрещенных стимулирующих веществ в спорте.

«Мы разворачиваем активную кампанию проведения внезапных, внесоревновательных допингтестов. Она начнется немедленно и продлится до самых Игр в Сиднее, — сказал Паунд. — Я думаю, практически мы начнем тести-

рование в начале апреля во взаимодействии с несколькими международными спортивными федерациями, а к концу июня — со всеми остальными».

Программа агентства, пояснил Паунд, предусматривает проведение 2500 допингтестов. Если к этому добавить тесты, проводимые по программам международных спортивных федераций, то получится внушительная цифра — 5000. «За время, оставшееся до Игр, каждый второй их будущий участник пройдет через внесоревновательное, без предупреждения, допингтестирование», — сказал глава ВАДА.

МОК выделил на эти цели 8 млн долларов, причем в эти расходы не входят затраты на разработку теста, обнаруживающего эритропоэтин (ЭПО).

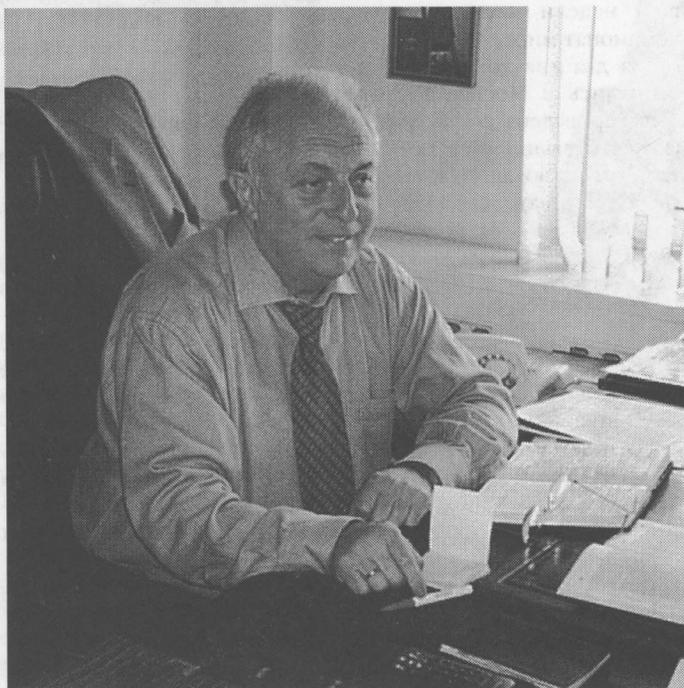
Арене Лундквист, член Медицинской комиссии МОК, сказал, что пока нет научно обоснованного надежного метода обнаружения этого, ставшего весьма популярным в последнее время, допинг-препарата. Потребуется, возможно, еще год на его разработку.

Лечиться нужно дома

Недавно руководители Всероссийской федерации легкой атлетики сделали удивительное открытие. Они обнаружили, что выкидывали на ветер десятки тысяч долларов, из года в год направляя своих атлетов на дорогостоящее лечение в клиники Европы. Оказывается, всего этого можно было избежать, как, впрочем, и многих травм, которые подкашивают известных атлетов.

Всероссийская федерация получила уникальное предложение направить на бесплатное обследование и, если понадобится, лечение всех олимпийцев во всемирно известный московский Центр эндохирургии и литотрипсии, где уже успели хорошо подлечиться ряд наших ведущих атлетов. Здесь восстановили раненую в результате бандитского нападения ногу бегуни на средние дистанции Натальи Гореловой, подлечили Руслана Машенко и Наталью Назарову. И только вот Светлана Мастеркова по старинке предпочла в очередной раз оперировать свои ахиллы в Финляндии. Что, по мнению специалистов Центра, было ее серьезной ошибкой.

— Это плевок в самого себя и бессмысленная трата денег — отправляться лечить травму в Финляндию. Я вам кланюсь, что финским врачам до нас, как до неба, далеко. Поверьте, я был в 50 с лишним странах мира и видел лучшие в мире клиники. Я вам это официально заявляют как человек с 30-летним медицинским стажем и не последний доктор в нашей стране, — объяснил президенту ВФЛА Валентину Балахничеву генеральный директор всемирно известного Центра профессор Александр Бронштейн. — Когда у человека денег куры не клюют, он браврирует, рас-



Генеральный директор Центра эндохирургии и литотрипсии профессор Александр Бронштейн

сказывая знакомым, как лечился в Париже или в Лондоне. Это зараза, которой заражена вся страна. Она заразила и наших ведущих спортсменов. Да, там хороший уход, хорошее питание, шикарное оборудование, которое сейчас, кстати, имеем и мы. Все там есть, только вот нет хороших докторов. Это маразм — выкидывать огромные деньги и посылать людей туда лечиться. У нас настоящая западная клиника. Только сутки, двое, максимум три дня после серьезной операции больной остается у нас, ведь смысл жизни человека — вне больницы. Я готов помогать от всей души, бесплатно лечить спортсменов, особенно тех, кто едет в Сидней на Игры. Наш доктор порой не так хорошо оснащен, у него нет, зачастую, такой технической базы, как в США, но есть голова. Он смотрит вам в глаза и видит в вас человека, а не про-

штампованную бирку, как на Западе.

Центр гордится своим главным хирургом Олегом Луцевичем. По словам Бронштейна, он лучший эндоскопический хирург мира и на международных конгрессах лучшие хирурги мира перед ним «снимают шляпу».

— У него восемь с лишним тысяч наблюдений, у других — полторы, две, три, — рассказывает Бронштейн. — Луцевич оперирует в Москве за 700 долларов, а ремесленник из Швейцарии за 6 тысяч. В Москве есть швейцарская клиника, где нашим дуракам «новым русским» делают операции те, кто у Луцевича моего могут только истопниками работать.

С мнением Бронштейна соглашаются и другие специалисты Центра.

— Я считаю бессмысленными поездки на лечение за рубеж, мы сейчас делаем опе-

рации даже лучше, чем наши западные коллеги, и оборудование имеем такое же, — заявил в нашей беседе ведущий травматолог, специалист по лечению суставов Виталий Марина. — Операции на ахиллах нами очень хорошо отработаны и считаются стандартными. Мы применяем эндоскопическую методику, тогда как по всей стране суставы продолжают оперировать открыто. Оперировем с очень неплохими результатами даже спортсменов с явно запущенными травмами. Я хватаюсь за голову, когда иногда осматриваю людей, лечившихся за рубежом. Иногда там простой перелом вправить не могут. К нам много приходит людей, лечившихся раньше у зарубежных специалистов, особенно много жалоб на врачей из Испании.

— Можно ли после ваших операций продолжать заниматься большим спортом и выдерживать прежние нагрузки?

— Такой гарантии вам, естественно, никто не даст. Но если спортсмен возобновляет нагрузки на хорошо прооперированную и залеченную травму, — это одно дело, и совсем другой результат получается, когда на плохо залеченную. Один из наших известных игроков-контрактников был прооперирован в Финляндии, повторно в Вильнюсе и потом попал к нам. Конечно, у него уже был лысый сустав, из которого он выбивал, что мог, до последнего. У легкоатлетов мы лечим весь спектр травм, со всеми их особенностями. После эндоскопической операции на суставе атлет в тот же день встает на ноги. Открытые операции — это уже прошлый век и полная глупость, хотя их и продолжают повсеместно делать.

Российские врачи-умельцы пока что без особого успеха пытаются объяснить спортивным боссам секрет того, каким образом, например, можно приспособить китайскую народную гимнастику у-шу для добывания золотых наград на крупнейших соревнованиях.

Как выяснилось, нет никакой мистической загадки в том, что владеющий черным

Почетные звания

Группе тренеров и спортсменов присвоены в 2000 году почетные звания.

Заслуженный тренер Российской Федерации:

Апаляйс Карпис Жанович	Москва
Иванов Владимир Михайлович	Северная Осетия — Алания
Солнцев Виктор Петрович	Самара
Телятников Матвей Маркович	Москва

Заслуженный мастер спорта:

Кокорев Михаил Анатольевич	Москва
Мурзин Григорий Николаевич	Екатеринбург
Реутович Ирина Владимировна	Калининград
Багманова Нурзия Яхиновна	Московская обл.
Беляева Лютция Рифкатовна	Московская обл.
Жирова Марина Серафимовна	Москва
Матвеева Елизавета Сергеевна	Екатеринбург
Поляков Владимир Николаевич	Москва
Федорив Андрей Романович	Москва

щего рост мышц, значительно ускоряет приход травм, приводя к жесточайшему дисбалансу позвоночника.

— **А как реагируют спортсмены, когда вы им объясняете эти премудрости? — спросил я российского мануальщика.**

— Они жалуются, что никто этим в сборных с ними не занимается. Результаты осмотра, когда мы выявляем ослабленные или, наоборот, перетренированные группы мышц, ломающие балансировку центра тяжести, оказываются для них полным открытием. Был у меня на смотре метатель копья, после моих разъяснений он наконец понял, что с ним происходит, он признался, что услышал то, чего многие годы не мог понять и уразуметь.

поясом по у-шу врач-массажист из Асбеста сам никогда не занимавшийся легкой атлетикой, Александр Семенов сумел превратить мастера ходьбы на 20 километров Илью Маркова в победителя прошлогоднего чемпионата мира в Севилье, а ныне одного из главных кандидатов на «золото» Сиднейской олимпиады. И дело здесь вовсе не в каких-то экстрасенсорных воздействиях на атлета, вдруг позабывшего о травмах и разучившегося делать ошибки в стиле ходьбы, которые прежде приводили к снятию его с дистанции.

— Главная премудрость в том, что этот человек, постигший премудрости китайской науки движений у-шу, хорошо знает, как устанавливать центр тяжести и сохранять баланс позвоночника, — пояснил один из ведущих российских мануальных терапевтов Леонид Серебро, творящий свои профессиональные чудеса в московском Центре эндохирургии и литотрипсии. — Как раз в у-шу это все и есть. Хотя даже сами китайцы порой не понимают, зачем и что они делают в этой гимнастике, которой занимаются с детства. В у-шу, например, практикуется тренировка, происходящая на болотах или на наваленных кучей бревнах, по которым человек должен перемещаться так, чтобы постоянно удерживать баланс спины и вылавливать соответствующий центр тяжести, как бы он ни ставил свои ноги, на какой бы это высоте ни происходило. Вот этот наш тренер, всерьез владеющий у-шу, и сумел установить у своего атлета-ходока верный центр тяжести, после чего сразу исчезли многие ошибки и увеличилась эффективность движений. А что касается рассказов о каких-то экстрасенсорных воздействиях в спорте, то я лично людей, обладающих такими способностями, не встречал.

Серебро считает, что принципы движений у-шу могут применяться во многих видах и оказать неожиданно эффективное воздействие на результаты в большом спорте. Большинство спортсменов изо дня в день губят себя, односторонне развивая мускулатуру, необходимую для определенного рода движений. А применение допинга, стимулирую-

ночник управляет мышцами, а мышцы — позвоночником атлета, как канаты парусом. Перетренированная мышца перетягивает, слабая — ослабляет. До какого-то предела смещение центра тяжести у спринтера, который, в частности, тренирует мощный пресс, служит тому, что его результаты растут. Но потом начинается обратный процесс, центр тяжести смещается еще больше, атлет наращивает интенсивность привычных тренировок и еще больше себя «убивает».

— Такое происходит во многих видах спорта, — говорит Серебро. — И раньше при болях в спине все врачи долбили по больному кулаком, разворачивали позвонки. Когда я начал работать с мышцами, то мне начали говорить, что я массажист, а не доктор. Но многое из этой методики было известно и практиковалось еще в конце XVIII века. И тренажеры для исправления мышц были только деревянные. Это называлось врачебной гимнастикой.

— **То о чем вы рассказываете, кажется очевидным.**

— И вместе с тем можно объехать весь мир и не получить нужного вам лечения. Мы же в нашем Центре точно ставим диагноз, и если мы говорим, что надо лечить консервативно, то так и нужно делать. У нас лечение выше среднего мирового уровня.

Николай Иванов



Президент ВФЛА Валентин Балахничев и Александр Бронштейн договорились о тесном сотрудничестве

— **Как быстро можно исправить возникшие диспропорции?**

— При упорном труде и желании — за шесть месяцев. Чтобы вернуть на место оси, нужно узнать, какие упражне-

ния исключить, а какие прибавить. Хотя восстановление адекватного центра тяжести и адекватного расположения осей на каком-то этапе может быть уже неосуществимым. Нужно понять, что не позво-

От мировых рекордов в приют для бездомных

Гамма жизненных крайностей великого кенийца Хенри Роно

Мировые рекорды Хенри Роно:

3000 м — 7.32,1 (78)
5000 м — 13.08,4 (78)
5000 м — 13.06,20 (81)
10 000 м — 27.22,47 (78)
3000 м с/п — 8.05,4 (78)

В начале года на обложке Albuquerque Journal появилась фотография вместе с историей о людях, выживших после страшного крушения поездов и возвращающихся домой в Мехико.

Подпись под фотографией начиналась так: «Хенри Роно, носильщик в международном аэропорту, помогает...».

И это все: Хенри Роно, носильщик в аэропорту.

Не: Хенри Роно, возможно, величайший бегун на средние дистанции, которого когда-либо знал мир. Не: Хенри Роно, который побил мировые рекорды на четырех дистанциях за 81 день. Не: Хенри Роно, из племени Нанди в Кении, который посетил штат Вашингтон в конце 70-х годов и все еще является обладателем нескольких университетских рекордов.

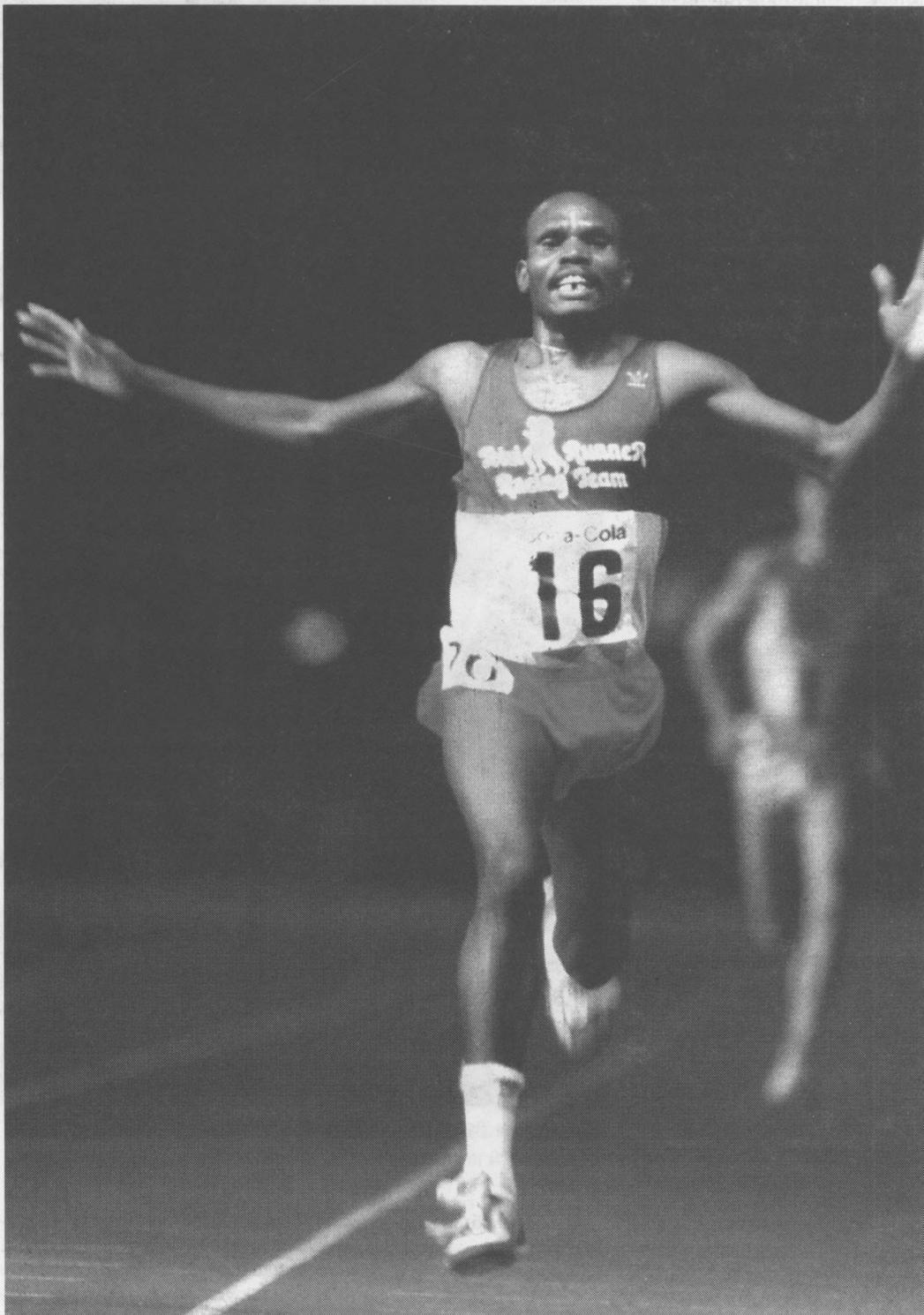
Немного времени спустя Роно разговаривал с марокканским бегуном, который тренируется в Альбукерке и летал на реактивных самолетах. Мимо проходил начальник Роно.

Марокканец показал на Роно и спросил его босса: «А вы знаете кто это?»

И получил в ответ: «А, носильщик». На что марокканец сказал: «Когда придете вечером домой, войдите в Интернет и наберите Х-е-н-р-и Р-о-н-о».

На следующий день начальник позвонил Роно и сказал: «Ты был самым высокооплачиваемым бегуном своего времени. Что ты делаешь здесь?»

Роно поставил сумку на



транспорт. «Я работаю, знаете ли, — ответил ему Роно. —

Я делаю свою работу, как и все остальные».

У каждого есть своя любимая история о Роно, который

Хенри РОНО (Кения)

Родился 12 февраля
1952 года
Рост 170 см, вес 63 кг

В 1978 году талантливый кенийский бегун обучался в университете Вашингтона, провел необыкновенный сезон, стартовав в 50 соревнованиях, и установил четыре мировых рекорда на дистанциях от 3000 до 10 000 м. Следующие два сезона были относительно неудачными, если считать такими результаты в районе 13.19 в беге на 5000 м. Из-за бойкота Кенией Московской олимпиады-80 он не смог приехать в Москву. В 1981 году Рона вновь установил рекорд мира на 5000 м.

До первого чемпионата мира 1983 года Рона недотянул, хотя в 1982 году бежал 5000 м за 13.08,97 и 10 000 м за 27.28,67.

недавно получил награду «Легенда бега» на ежегодном банкете журнала Competitor Magazine.

История Трэйси Сандлана с чемпионата Национальной студенческой спортивной ассоциации в Эджин, штат Орегон, выглядит так.

Сандлан был тренером и находился вместе со своим учеником — прыгуном в длину Ларри Дубли — на дорожке для разбега. Рона в это время бежал в предварительном забеге на 5000 м после того, как в стипль-чезе установил рекорд соревнований. Он был далеко впереди на 5000 м и бежал, как на разминке, — медленный бег трусцой на поворотах, ускорение на прямых.

Рона обогнул поворот в тот момент, когда Дубли начал разбег. Рона буквально пролетел мимо него. Сандлан клянется, что у него было ощущение, что мимо промчался скоростной автомобиль: «Неожиданно его бедра напряглись, колени поднялись и в-у-у-м. Он просто играл со всеми».

В этот день Рона также установил рекорд соревнований на дистанции 5000 м. Оба рекорда все еще держатся.

«Я всегда говорил, что два человека были посланы Богом на Землю, чтобы бегать, — говорит Сандлан. — Одна — это Мэри Деккер, другой — Хенри Рона».

Восемьдесят один день,

четыре дистанции, четыре мировых рекорда. Рона сделал это, пробегая всю дистанцию один, впереди, без сильных соперников, чтобы подталкивать его, без разгоняющих скорость «зайцев».

Он установил мировой рекорд на 5000 м в товарищеской встрече в Калифорнии. Он установил мировой рекорд в стипль-чезе перед парой сотен людей в Университете Вашингтона.

Это казалось слишком чудесным, чтобы быть правдой, но так было. К несчастью, прискорбно, трагично, так было.

Кенийский бойкот летних Олимпийских игр 1976 и 1980 годов похитил Рона с мировой сцены и от бесмертной славы. Кенийская легкая атлетика и правительственные чиновники тянули его в разных направлениях, все пытались выкачать побольше из новооткрытой «золотоносной жилы».

И это при его совершенной наивности. У Рона не было ни финансового менеджера, ни денежных средств, ни портфеля для ценных бумаг.

«Я воспринимал все, как очень личное, — говорит Рона. — Я начал пить».

Начал, и не смог остановиться.

«Я ценю то, что я сделал в те годы, что я сделал в беге. Я бегал хорошо. Я просто не знал, как справиться с этим. Может быть, это было потому, что африканский парнишка, приехав в Америку в первый раз, не смог устоять перед такой жизнью. Я многое узнал о жизни, о реальности».

К началу 80-х он все сильнее пил и набирал вес. Но даже тогда его ноги не изменяли ему. В сентябре 1981-го он напился ночью накануне соревнований в Нарвике (Норвегия). Но утром проснулся и бежал около часа, чтобы выветрить алкоголь. Вернувшись в гостиницу, поел и вздремнул.

Тем же вечером он пробежал 5000 м и установил новый мировой рекорд.

Вскоре, однако, он начал пропускать соревнования и исчез надолго. Лечился здесь и там в реабилитационных клиниках, скитался по друзьям вдоль восточного побережья.

Он промотал сотни тысяч долларов. Он носил 100 кг на 160-сантиметровом теле, в ко-

В МИРЕ АТЛЕТОВ

Хансен прячут

Прыгунья тройным Ашиа Хансен (Великобритания) находится под охраной полиции, после того, как на ее «белого» бойфренда напали расисты в ее доме в Бирмингеме.

Крис Коттер, 28 лет, после того, как группа мужчин нанесла ему пять ножевых ранений, потерял 2 литра крови, но, к счастью, выжил.

До этого нападения пара подвергалась угрозам в течение 9 месяцев, и Хансен, чемпионка и рекордсменка мира в помещении, была еще больше шокирована, получив спустя два дня после случившегося по почте очередную угрозу. Открыв послание, Хансен прочла: «Тебе повезло прошлой ночью. Но мы не сделаем такой ошибки снова».

К Коттеру, в прошлом бывшему прыгуну в длину (в 1993 году он имел результат 7,67), подошел незнакомец, когда он оставил машину в 10.25 вечера, и его силой потащили к дому. К мужчине присоединились еще двое или трое. Они выкрикивали расистские лозунги, прежде чем нанести Коттеру удары ножом.

Сейчас Хансен находится в засекреченном месте, вдали от Бирмингема, под наблюдением полиции, до тех пор пока не улетит в США для тренировок в жарком климате.

Коттер, которого выпустят из больницы после тяжелой операции с 17 швами на голове, намеревается работать теперь в области страхования.

Полиция говорит, что все нападавшие были белые. Покушение пришлось на день, когда началась кампания, названная «Расовое равенство — устав для спорта», которую поддержали британские легкоатлеты. Однако нападение не кажется связанным со спортом как таковым, который редко является причиной случаев расизма.

Хансен сама на раз говорила, что ей приходилось терпеть расовые оскорбления, когда она росла, но никогда среди легкоатлетов: «Я ничего не слышала о расизме в легкой атлетике, здесь не существует цвета».

Хансен родилась в США, ее удочерили, когда ей было 3 месяца, до того как увезти в Гану. В Лондон она приехала 8-летней.

После попыток бегать средние дистанции были прыжки в высоту и длину, потом она нашла «общий язык» с прыжком тройным, и сейчас является одной из главных претенденток на олимпийское золото в Сиднее.

тором когда-то было 63 кг.

Шесть лет назад он был в Вашингтоне в приюте для бездомных.

«Это самое дно, куда ты можешь опуститься, — говорит Рона. — После этого единственный путь — наверх. Если ты пойдешь вниз, ты — покойник».

Он переехал в Портленд (штат Орландо), где получил работу парковщика машин. Оттуда перебрался в Альбуркерку, где работает носильщиком в аэропорту.

Он работает полный рабочий день в аэропорту, время от времени замещает учителя и помогает тренеру по легкой атлетике в колледже и еще по ночам охраняет два компьютерных класса.

Он снова бегает, каждый день в 5 утра, по часу или больше, и похудел уже до 85 килограмм. Он не пьет уже два года.

«Главное — быть занятым, — говорит Рона. — Ты приходишь домой, ты устал, ты

спишь... Я должен быть занят. Я боюсь снова оказаться на улице».

Месяц назад на «Арене спорта» Рона, которому сейчас 48 лет, бежал знаменитую милю на зимних играх в Сан-Диего. Его обогнали лидеры и он финишировал последним. Но Рона это не волновало. Он пересек линию и улыбнулся. Он знал, через что прошел и где был. Он знал, что величайшее достижение его жизни не тот 81 день в 1978-м, а шесть лет в конце 90-х годов.

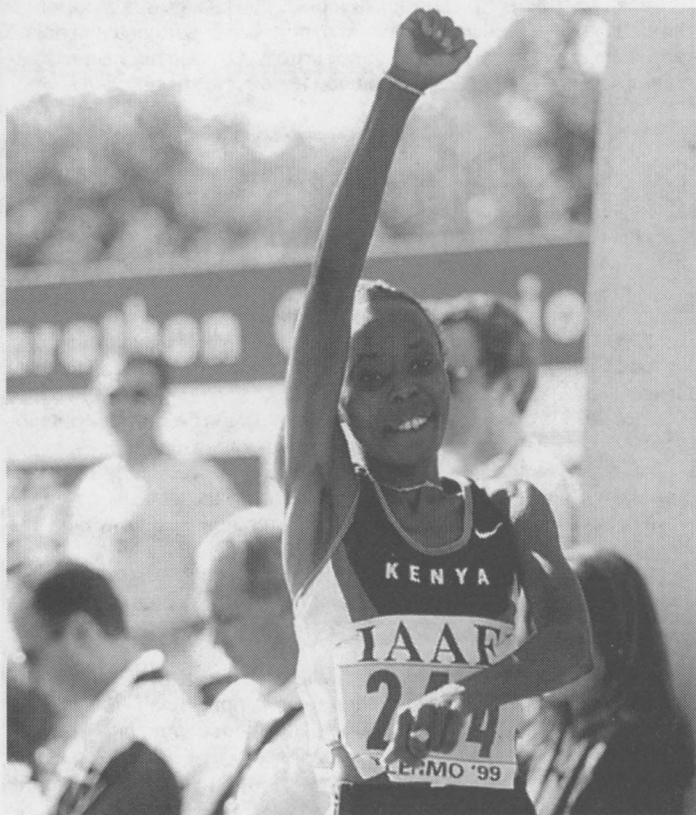
Не Хенри Рона — бегун, а Хенри Рона — носильщик.

«Люди смотрят на меня и думают: Хенри Рона достиг этого, и у Хенри Рона было столько денег. У тебя может быть много денег и у тебя может быть слава, но ты не свободен. У тебя нет контроля над собой».

«Я свободен теперь».

Перевод
Марины Волошиной

Лорупе планирует беспрецедентный олимпийский дубль



Кенийка Тегла Лорупе планирует беспрецедентный олимпийский дубль для женщин в Сиднее в этом году. Она намеревается завоевать титулы чемпионки в марафоне и в беге на 10 000 м.

Обладательница мирового достижения в марафоне заявила агентству «Рейтер», что она побежит 10 000 м, если кенийская федерация включит ее в олимпийскую команду без отбора. Лорупе выиграла лиссабонский полумарафон в шестой раз за последние семь лет и остановила секундомер на отметке 2:20.43 на берлинском марафоне в сентябре — рекордное время для женщин. Она также выиграла две бронзовые медали на чемпионатах мира в беге на 10 000 м.

Тегла примет участие в лондонском марафоне 16 апреля.

Несмотря на ее феноменальный талант, завоевание медалей на двух дистанциях на Олимпиаде-2000 наложит огромные требования на выносливость Лорупе и ее воз-

можности к восстановлению. Женский марафон в Сиднее назначен на утро 24 сентября, в то время как забеги на 10 000 м состоятся через три дня.

Ее менеджер Волкер Вагнер сказал, что кенийская федерация легкой атлетики предупредила Лорупе, что она должна финишировать в числе одной из двух лучших кениек на лондонском марафоне, чтобы быть отобранной на сиднейский марафон.

В Лондоне она «побежит против» своей близкой подруги и постоянной партнерши по тренировкам Джойс Чепчумба, победительницы лондонского марафона в 1997 и 1999 годах.

Если все пойдет по плану, Сиднейская олимпиада будет первыми большими соревнованиями, на которых Лорупе побежит марафон, тогда как в прошлом она сосредоточивалась на участии в пробеге на городских трассах в Лондоне, Амстердаме, Берлине и Нью-Йорке.

Подписка-2000

Второе полугодие

Уважаемые читатели!

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика» проводит подписку на журнал двумя способами. Первый — через почтовые отделения. «Легкая атлетика» вновь включена в Объединенный каталог «Российские и зарубежные газеты и журналы», подписку проводит Агентство «Книга-Сервис». На странице 166 вы найдете необходимую информацию о подписке. Впервые любители легкой атлетики Белоруссии (каталог Минсвязи Республики Беларусь), Казахстана (каталог «Российская пресса») и Украины (каталог периодических изданий России и других зарубежных стран) могут оформить подписку на местных почтовых отделениях. Второй — через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962, р/с 40702810838070100578
в Сокольническом ОСБ 7969/0169
МБ АК СБ РФ г. Москва,
БИК 044525342, кор.счет 3010181060000000342.

В графу «Информация о плательщике» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс), сумма подписки составляет 180 рублей.

Не забудьте указать в графе

«Наименование платежа» — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2000 г.»

Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Деньги необходимо отправить до 15 июля 2000 года.

КОПИЮ КВИТАНЦИИ ИЛИ ПИСЬМЕННОЕ СООБЩЕНИЕ ОБ ОПЛАТЕ С ДАТОЙ, ДОМАШНИМ АДРЕСОМ И ФАМИЛИЕЙ ПРОСЬБА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ.

В сумму 180 рублей входит стоимость журнала и пересылка его по почте в конверте.

Стоимость подписки для организаций за безналичный расчет составляет 200 рублей. Обязательно укажите, что НДС не облагается. Копию платежного поручения и адрес, на который высылать журнал, необходимо прислать в редакцию.

Адрес редакции:

103031, Москва, Рождественский б-р, д.10/7, стр.2.
Телефоны: 923-0457 и 928- 0796.

Вам нужен партнер в тренировках?

Polar Electro является мировым лидером в производстве мониторов сердечного ритма. В основе работы каждого монитора сердечного ритма Polar лежит непрерывная регистрация электрических сигналов, которые воспринимаются электродами нагрудного пояса и затем передаются на монитор сердечного ритма. Используемая технология является наиболее надежным способом регистрации частоты сердечных сокращений.

Телефон (095) 402 6189
e-mail: polar2@online.ru.



POLAR
heart rate monitors

«СПОРТ-FM» —

ЭТО ПОТОК оперативной информации по всем видам спорта

«СПОРТ-FM» — это каждые три минуты выпуски спортивных новостей

«СПОРТ-FM» — это трансляции и прямые включения с самых захватывающих состязаний

«СПОРТ-FM» — это эксклюзивные программы для автолюбителей, охотников, рыболовов, коллекционеров оружия и любителей путешествий

«СПОРТ-FM» — радио для болельщиков и их спортивных кумиров



Радиостанция «СПОРТ-FM» вещает в Москве на частотах УКВ 70.19 МГц., (8.00–11.00; 18.00–20.00), на звуковых каналах телепрограмм «НТВ+» (сервис «СПОРТ-FM») и ТНТ.

Частоты вещания по городам России и СНГ:

Воронеж — 68.57 УКВ; Краснодар — 103.7 FM;
Сызрань — 73.1 УКВ; Самара — 67.61 УКВ и 103.6 FM;
Днепропетровск (Украина) — 102.0 FM;
Караганда (Казахстан) — 68.96 УКВ.



Старейший иллюстрированный журнал для всей семьи «Спортивная жизнь России»

В каждом номере:

- ◆ информация по видам спорта;
- ◆ уроки самозащиты для всех членов семьи;
- ◆ история русского спорта;
- ◆ интересные факты из жизни зарубежных звезд спорта;
- ◆ 12 страниц отдела «Здоровье»:

рекомендации авторитетных специалистов; нетрадиционные методы лечения, тайны древнего целительства, православное лечение, экология и здоровье.

Этот журнал необходим именно вам!

73 369, 71 769 - индексы журнала в каталоге «Роспечать».

Подписчики пользуются льготами в медицинских центрах.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

Советский СПОРТ

-50122 (выпуск со вторника по субботу) - для всех регионов России, стран СНГ и зарубежья;

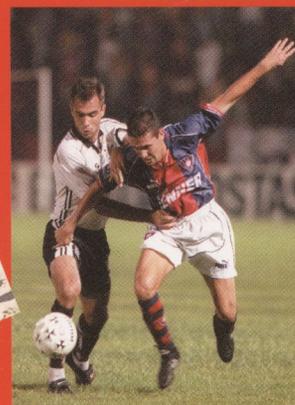
В том числе по отдельным дням недели:

-42590 (выпуск по вторникам) - еженедельное обозрение «ФУТБОЛ».

-42594 (выпуск по субботам).

Выпуск по понедельникам

-42589 (только для Москвы и Московской области)



Томаш Дворжак (Чехия) — чемпион
и рекордсмен мира
в многоборье

