

## **Первая «сотка» в Вороново.**

До вчерашнего дня асфальтированный километровый круг, окаймляющий красивое рукотворное озеро с фонтанами в поселении Вороновское (Новая Москва), из легкоатлетов высокого класса был хорошо известен только специалистам спортивной ходьбы.

Ходоки освоили эту трассу ещё десяток лет назад, и с той поры регулярно проводят на ней соревнования самого высокого национального уровня.

А вот бегуны-сверхмарафонцы познакомились с ней лишь в субботу 5 июня на Открытом городском легкоатлетическом празднике «Женские марафонские игры, в рамках которого прошел и Чемпионат страны в беге на 100 километров.

В 9 утра на старт вышли 25 спортсменов (в т.ч. восемь женщин) представляющих 15 субъектов Российской Федерации. В их числе – три ЗМС: Алексей Измайлов (Ярославская обл.), Игорь Тяжкороб (Курская) и Наиля Юламанова (Самарская), а также пять МСМК: Василий Ларкин (Смоленская), Виталий Верендякин (Мордовия), Гульнара Выговская (Самарская), Татьяна Фомина (Московская) и Ирина Лисичкина (Санкт-Петербург).

Старт дал Глава администрации поселения Евгений Павлович Иванов, известный своим неравнодушным отношением к спорту, и в особенности - к лёгкой атлетике и лыжным гонкам.

Следует напомнить, что в прошлом году чемпионаты страны в сверхмарафоне (100 км и сутки) по известным причинам, связанным с началом пандемии, не состоялись. Понятно, почему изголодавшиеся по соревнованиям высокого ранга бегуны сразу же взялись за дело.

Солнце с утра жарило немилосердно (24-25 градусов в тени, под 40 - на сонцепёке), что внесло довольно-таки существенные коррективы в итоговые результаты. Хорошо, что после обеда небо затянулось облаками, и стало куда комфортнее утренних часов.

Со старта бег повёл 39-летний москвич, мастер спорта Николай Яналов. Вплоть до 40 километра он поддерживал высокий ровный темп – от 38:36 до 39:11 на каждых 10 км.

Совсем немного от Николая отставали 36-летние Иван Моторин из Москвы и представитель Московской области Александр Бабаев. Порядка 3-4 минут уступали лидеру двукратный чемпион России Василий Ларкин из Рославля и чемпион страны 2019 года петербуржец Игорь Веретенников.

К сожалению, лидер был вынужден сойти на 45-м километре из-за болей в боку. Иван Моторин, ставший лидером, вскоре после отметки 60 км также покинул трассу.

Новый лидер мужской части забега Веретенников, как не пытался, не сумел оторваться от бегущего ровным темпом Ларкина. В итоге Василий уже на 76-м километре дистанции вышел вперёд, а Игорь стал сильно сдавать (последние 10-километровые отрезки – 44:42, затем 46:44, и финишный только за 48:03), уступив на финише новому, теперь уже трёхкратному,

чемпиону страны В. Ларкину больше 11 минут. Время победителя – 6:49:22. У Веретенникова – 7:00:57, практически так же, как он пробежал три года назад в родном Санкт-Петербурге, где он впервые стал серебряным призёром чемпионата России.

Бронзовым призёром стал 34-летний Виталий Верендякин, опытный сверхмарафонец из Саранска, победитель Кубка России, неоднократный призёр чемпионатов страны (7:42:22). Четвёртым финишировал 46-летний москвич Дмитрий Назаров (8:06:22), ставший лучшим из москвичей.

Трудную дистанцию смогли закончить ещё только два опытнейших, титулованных сверхмарафонца. Пятым стал 50-летний Алексей Измайлов (8:10:07), шестым - 53-летний Игорь Тяжкороб (8:14:41).

Долгое время на третьей позиции бежал Андрей Лаврентьев, 22-летний перворазрядник из Нижневартовска, самый молодой, участник чемпионата. На отметке 90 км он опережал следующего за ним Верендякина, больше, чем на 27 минут! Сил новичку не хватило всего на несколько финишных километров...

Не сомневаюсь, что в лице Андрея наши лидеры уже скоро получат достойнейшего соперника.

В отличие от представителей сильного пола, 11 (!) из которых не сумели закончить дистанцию (напомню, всего стартовало 17 мужчин), все восемь участниц благополучно финишировали на трассе в Вороново.

Практически с первых метров вперёд вышла 32-летняя Юлия Рыжанкова из Старого Оскола, мастер спорта сразу в двух видах спорта – лёгкой атлетике (личный рекорд в марафоне - 2:43) и спортивном ориентировании. Сто километров – для неё новая дистанция. Тем не менее, Юля сразу же взялась за дело, и уже на отметке 10 км опережала бегущую второй Изабеллу Борисову из Якутска больше, чем на минуту. Высокий, достаточно ровный темп (44-45 минут на каждую «десятку») уже к отметке 60 км обеспечил Рыжанковой преимущество над ближайшей соперницей (а ею стала 33-летняя И. Борисова) - около девяти минут.

Но затем скорость бега дебютантки сверхмарафона стала постепенно снижаться. Пока не критично: 10-километровые отрезки от 60 до 90 км были пройдены лидером, соответственно, за 45:53, 46:20 и 47:43.

В то же время главная соперница Юлии – Изабелла Борисова не просто сохранила темп, но и сумела плавно прибавлять: от тех же 60 до 90 км – за 45:09, 44:21 и 44:06! Тем не менее, за 10 км до финиша преимущество Рыжанковой над Борисовой всё ещё составляло почти две с половиной минуты.

Как это часто бывает, всё решила заключительная «десятка». Воспитанница известнейшей сверхмарафонки и тренера из Якутска Татьяны Жирковой сумела ещё больше взвинтить темп бега, пробежав финишные 10 км за 43 минуты 24 секунды (для сравнения, у Юлии - 48:23), и обойти главную соперницу! Победный результат Борисовой очень высок – 7:32:40. Лучший в мировом сезоне!

Довольной выглядела на пьедестале почёта и серебряный призёр Рыжанкова. Её результат – 7:35:11, и следовательно обе спортсменки впервые выполнили высокий норматив МСМК (7:45:00).

Острая борьба развернулась и за третье призовое место. Довольно долго (больше 40 км) третьей бежала 37-летняя Дина Захарченко-Усанова из Тольятти, кстати - чемпионка России 2007 года в марафоне. Но затем за дело взялась дружная пара – Гульнара Выговская и Наилия Юламанова.

На весьма титулованных сестёр-близнецов из того же Тольятти, бегущих практически всю дистанцию синхронно рядом - шаг в шаг - всегда очень приятно смотреть. Вот и вчера они именно так бежали три четверти дистанции – больше 75 км! Здесь вынуждена была замедлить темп Гульнара, уступив на отметке 80 км Наиле почти 2.5 минуты.

Но на последней «десятке» сёстры-соперницы поменялись ролями. Выговская финишировала очень быстро (43:41, чуть хуже стремительного финиша чемпионки И. Борисовой!), отыграв у Юламановой в борьбе за бронзу чемпионата потерянное, и опередив её в итоге на минуту и 6 секунд. Время Гульнары – 7:47:56, у Наили 7:49:02.

Кстати, Выговская была чемпионкой России по марафону в 2014 году, а полумарафон выигрывала на ЧР дважды – в 2015 и 2016 годах. Юламанова стала чемпионкой страны в марафоне значительно раньше – еще в 2006 году, неоднократно побеждала на престижных международных марафонах, а её личный рекорд вызывает уважение – 2:26:30 (Роттердам, 2009).

Немало аплодисментов у собравшихся на финише судей, тренеров и болельщиков вызвал и финиш восьмой финишировавшей бегуньи – москвички Галины Митричевой. Пусть результат дебютантки пока скромнее (10:10.30), но это тоже победа. Прежде всего, победа над собой, и хороший повод совершенствоваться в будущем.

Необходимо отметить также результативную попытку организаторов, и в первую очередь, М.С. Попова, вернуть забытую, к сожалению, на долгие три десятилетия, традицию проведения Матча женских команд по бегу на длинные дистанции, которые проводились в разных городах страны в 1979-1992 гг.

Дистанцию 5 км уверенно выиграла Анастасия Кругликова с результатом 21 минута 54 секунды. Ольга Пронченкова, как и Настя представляющая Рославль, победила на дистанции 10 км – 41:27.

Думаю, у открытого легкоатлетического праздника «Женские марафонские игры» большое будущее.

Не буду оригинален, если скажу в заключение, что соревнования понравились и участникам, и зрителям, тем более, что их тоже приобщили к двигательной активности. Мастер-класс по играм в шары провели представители Федерации боулспорта с участием призеров Чемпионатов Европы Екатерины Ерасовой и Светланы Гатайло.

Отличный приём хозяев, хорошая организация (ВФЛА, ФЛАМ, спортивный клуб «Старт» НПЦ АП имени акад. Н.А. Пилюгина), прекрасная сертифицированная трасса вдоль водоёма, благожелательное отношение зрителей – хорошая предпосылка для того, чтобы сверхмарафонцы возвращались сюда вновь и вновь.

Владимир Спичков,  
председатель Комиссии истории и статистики ВФЛА,  
спортивный судья Всероссийской категории