

«160 километров – это всего лишь один световой день»

Как 58-летний уральский ультрамарафонец Олег Харитонов покоряет мировой спорт и вдохновляет своим примером других

Данил БОЯРСКИЙ

Для некоторых людей спорт – это не просто хобби, а важнейшая часть жизни. Есть спортсмены, которые своим трудом не только добиваются выдающихся результатов на международной арене, но и вдохновляют на подвиги других. За долгие годы карьеры екатеринбургский бегун Олег ХАРИТОНОВ становился победителем самых престижных мировых марафонов, выигрывал чемпионаты мира и Европы, а также установил рекорд в беге на 100 миль, который никто не мог побить почти два десятилетия. Сейчас ему 58 лет, свой путь в профессиональном спорте он завершил еще в 2009 году, однако до сих пор участвует в ультрамарафонах в статусе любителя. Теперь на международных соревнованиях гремят имена его учеников, а люди с нарушениями зрения живут активной жизнью, готовясь к стартам в школе, где он тренирует. О своих главных достижениях, участии в самом престижном международном ультрамарафоне Comrades, тренерской карьере и работе в адаптивном спорте Олег Харитонов рассказал в эксклюзивном интервью «Областной газете».

Вы начали карьеру уже в довольно взрослом возрасте и сразу же заняли первое место на марафоне в Миассе. Чем вы занимались до бега и ожидали ли, что с первой попытки станете победителем?

– Понятно, что я пришел в это дело уже подготовленным атлетом. Я занимался лыжными гонками – это один из самых сложных видов спорта на выносливость, где задействованы практически все группы мышц, проводится невероятно большая функциональная подготовка. К тому же в лыжах тоже есть марафонские и сверхмарафонские дистанции, которые я уже преодолевал. До перехода в бег я на лыжах участвовал в забегах и на 70, и на 100 километров, и был призером «Лыжни России». Опыт был большой, и надо было только с лыж перенести все на ноги, что у меня хорошо получилось. Будучи лыжником, я всегда бегал очень быстро.

В 2002 году вы установили мировой рекорд в беге на 100 миль в Лондоне. Можно ли назвать это самым значимым успехом в вашей профессиональной карьере?



– Если говорить об официальных соревнованиях, где фиксируются достижения, то значимых успехов много. Мне посчастливилось трижды стать чемпионом Европы в личном зачете, дважды стать серебряным призером чемпионатов мира. В командном зачете у меня семь медалей чемпионата Европы и победа на мировом чемпионате. Когда я установил мировой рекорд в беге на 100 миль, а это почти 161 километр, мне это расстояние не показалось очень большим. Конечно, дистанция огромная, но чисто энергетически это было похоже на то, где я выступал раньше. Я преодолел 160 километров за 11 часов 28 минут. Это всего лишь световой день. Мне не надо было думать о сне, о каком-то питании. Той подготовки, которую я имел, хватало, чтобы преодолеть дистанцию достаточно быстро.

Тем не менее ваш рекорд смогли побить только в 2022 году. Как вы восприняли успех литовца Александра Сорокина?

– Мой рекорд продержался около 20 лет, и только совсем недавно его побили молодые ребята. Конечно, они это сделали уже с современными технологиями, с современной обувью, которая все-таки очень технологичная. Сейчас обувь дает значительный прирост в скорости, за счет карбоновой пластины. Я сам в этом всем сейчас бегаю и понимаю, что если бы такая экипировка была у нас тогда, возможно, мы бы могли добиться большего. Но об этом можно только рассуждать, это ни на что не влияет. Рекорд остается рекордом, и не важно, что там случилось с технологиями. Да и вообще, чемпионы сейчас очень сильно прогрессировали на многих дистанциях, особенно прибавили в выносливости.

То есть нынешнее поколение марафонцев отличается от того, которое было 20–30 лет назад?

– Думаю, что да. Нынешнее поколение крайне отважное. Даже не имея какой-то серьезной подготовки, они отправляются в такие путешествия. Это невозможно было представить себе лет 15–20 назад. Тогда таких людей было очень мало, но за последние десятилетия полностью

поменялся менталитет, люди поменялись, и у них исчезли многие страхи, которые раньше не позволяли им выходить на старт. Вот это все приводит к тому, что, если получается у одного, другой тоже этого достигает. Психологически настраиваться сейчас проще, потому что очень много людей уже эту дистанцию пробежали, и каждый перед стартом про себя думает: «Ну если Вася смог, то почему я не смогу?».

Совсем недавно вы вернулись с одного из самых престижных ультрамарафонов мира Comrades в ЮАР. Как вы лично оцениваете свои результаты, учитывая, что для вас это уже далеко не первый такой забег?

– Для меня это было уже 18-е приключение. Многие годы я выступал как профессиональный атлет, боролся за призовые места и даже становился победителем этого знаменитого забега ровно 20 лет назад. Сейчас пытаюсь в своей возрастной группе претендовать на призы. Раньше это у меня получалось регулярно, но так как там группы возрастные по 10 лет (50–60), а мне сейчас 58, 50-летние спортсмены уже меня обыгрывают, поэтому в этом году я занял только пятое место.

Расскажите подробнее про сам марафон. Насколько сложной была трасса, много ли свердловчан отправились в Южную Африку и каких результатов достигли?

– Дистанция очень протяженная. Каждый раз она немного меняется. В этом году она составляла 86 километров, но иногда достигает и 90. Это забег по федеральной трассе, по шоссе, по асфальту. Очень пересеченный рельеф – затяжные подъемы и затяжные спуски. У нас было небольшое представительство. Из Свердловской области приехало человек 10, и говорить о каких-то высоких результатах не приходится, потому что мы за ними и не ездим. Все-таки нужно понимать, что участвуют в основном ребята-любители, которые захотели преодолеть такую дистанцию и уложиться в лимит – пробежать за 12 часов.

Сегодня многие российские спортсмены, выступающие на международных соревнованиях, сталкиваются с логистическими проблемами. Встречается ли такое у бегунов?

– С 2022 года я исключил полностью все поездки в Европу, хотя раньше мог там проводить по три месяца в году. Логистика для того, чтобы попасть в основные Париж или Мадрид, стала невероятно сложной. Спортсменам приходится летать с пересадками, да и само получение визы, если честно, целый квест. Поэтому мы ограничиваемся странами, куда виза не нужна, – это Южная Африка, Турция и другие. Ездим в страны, которые к нам благосклонны, чтобы не возникало никаких конфликтов.

Следующий Comrades станет юбилейным, сотым. Планируете ли принять участие?

– Сложно сказать наверняка, буду ли я участвовать там. Нужно опираться в первую очередь на здоровье, смогу ли я в оптимальной форме подойти к старту. Конечно, хочется выступить. 100 лет – это большое событие, будет огромный ажиотаж, придет множество спортсменов со всего мира. Нужно понимать, что мероприятие уникальное, очевидно, что второго такого марафона в моей жизни точно не будет.