



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ОЛЕГОМ ХАРИТОНОВЫМ

Олег Харитонов вместе со своей ученицей Ольгой Морозовой

Ультрамарафоны – большой стресс для организма. Насколько тяжело бежать такую дистанцию впервые и как проходит подготовка к забегам?

– Первый раз участвовать в таком марафоне всегда тяжело. Действительно, это очень сложное испытание. Невероятная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, на все функции организма. Находиться на трассе 7–12 часов тяжело, и нужно проводить фундаментальную работу, чтобы с этим справиться. Те, кто регистрируется на такой забег, должны осознавать, что они готовы. По моим критериям «готовность» – это когда человек пробежал уже 5–6 марафонов в своей жизни, с такими ребятами можно начать готовиться к этому забегу. Хорошая новость заключается в том, что 12 часов на самом деле – достаточно большой лимит. Даже если вы победите трусцой, вы в него уложитесь. Темп определяет все, главное – никуда не торопиться.

Талант играет большую роль в марафонском беге?

– Сегодня я часто вижу людей, которые прямо из офисного кресла выходят и через год-два демонстрируют замечательные результаты. У меня **Алексей Григорьев**, например, вообще никогда в своей жизни не бегал, начал в 38 лет, а уже в 41 год стал призером чемпионата России на дистанции 100 км. Тренировки всех уравнивают. Нет такого влияния таланта, как в том же спринтерском беге, здесь все можно натренировать, это длительная работа.

После завершения профессиональной карьеры вы активно ведете тренерскую работу. Кого из своих подопечных вы можете выделить?

– Конечно, достижения **Александры Морозовой** выделяются на фоне других моих спортсменов. Она стала победительницей практически всех

известных российских марафонов. Последняя на данный момент громкая ее победа – это успех на московском марафоне. Мы 10 лет посвятили подготовке к марафону Comrades. Долгие годы она шла к своей победе, занимая вторые, третьи места, и вот в 2022 году ей наконец-то удалось выиграть турнир. Если говорить о воспитанниках за все время, то самым крутым, наверное, был **Олег Кульков**. Он был призером Кубка Европы, чемпионата Европы в марафонском беге, был участником пекинской Олимпиады. Кроме того, можно выделить трехкратную чемпионку мира в беге на 100 километров **Татьяну Жиркову**. Она выиграла все соревнования на шоссе в ультрамарафоне, выигрывала марафон Comrades.

А из подрастающих звезд кого считаете самыми перспективными?

– На данный момент свои надежды связываю с **Аленой Татариновой**. Она серебряный и бронзовый призер чемпионатов России, выиграла марафон «Белые ночи» в Санкт-Петербурге. Сейчас мечтаю, чтобы она стала призером марафона Comrades.

Кроме всего перечисленного вы также тренируете спортсменов с нарушениями зрения. Как вы попали в адаптивный спорт?

– После завершения профессиональной карьеры мой давний знакомый **Игорь Владимирович Степанов** пригласил меня к себе в школу «Лидер» в Верхней Пышме. Там я занимался административной деятельностью, развивал хоккей, фигурное катание. Вместе мы открывали Ледовую арену им. Козицына. Потом мы перешли в другую сферу, Степанову предложили возглавить школу адаптивного спорта, куда я переехал вместе с ним. Внезапно ко мне обратился **Олег Антипин** – лыжник с нарушением зрения, попросил его потренировать. И так мне понравилось

с ним работать, что я увлекся, оставил все и вернулся к тренерской деятельности. С этим парнем мы прошли огромный путь, дошли до Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро, но...

Но вас не допустили?

– Времена были непростые, нас везде не допускали. Мы уже попали в команду, сидели в Новогорске, получили экипировку, но так никуда и не полетели. На следующие Игры мы тоже готовились, опять попали в команду и опять не доехали. Точно так же в последний момент нам отказали в Париже, Олег был в числе участников, но так ничего и не вышло. Роковое стечение обстоятельств. 12 лет мы посвятили бегу, но так и не доехали до Паралимпиады. В этом году он завершил свою карьеру. Сейчас у нас есть спортсменка **Ольга Морозова**, она четырехкратная чемпионка России и имеет шанс поехать на Паралимпийские Игры в Лос-Анджелесе. Надеюсь, мы все-таки до них доедем.

В завершение нашего разговора: что вы как титулованный спортсмен и опытный тренер могли бы посоветовать тем, кто только хочет попробовать заняться бегом?

– Чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, необходима аэробная нагрузка. Естественно, бег – самый подходящий для этого вид спорта. Всего один час бега – это половина успеха, чтобы независимо от возраста иметь хорошее физическое состояние, самочувствие и настроение. Где бы вы ни находились, везде вы можете бежать. Современные технологии позволяют делать это даже дома, если есть беговая дорожка. К тому же бег – это доступно. Всего-лишь нужно купить кроссовки и минимальную спортивную форму. Поэтому мой главный совет: если вы сегодня еще не вышли на пробежку – выходите завтра!



Свердловская область снова примет чемпионат России по легкой атлетике

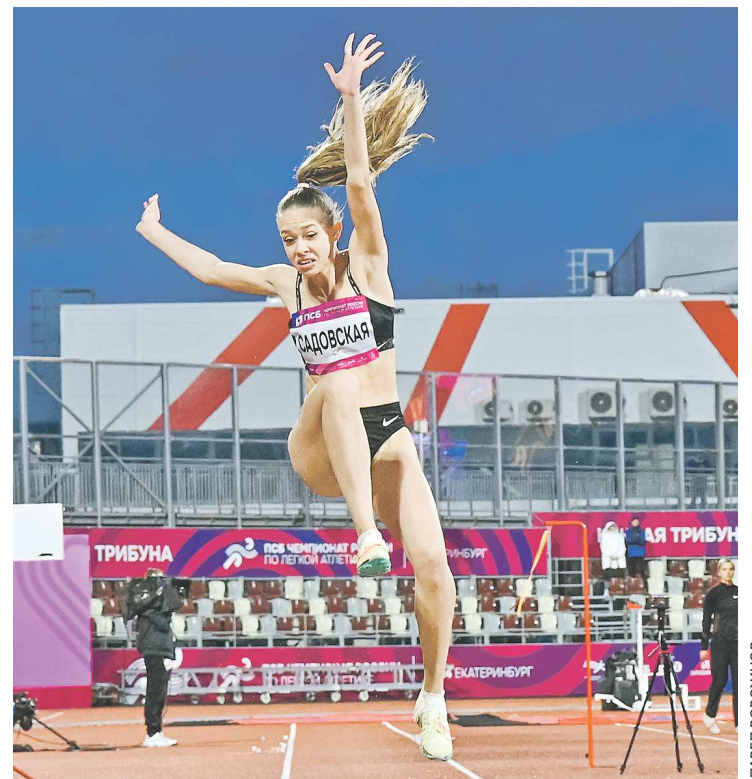
Свердловская область во второй раз за последние три года примет главный национальный старт для отечественных легкоатлетов – чемпионат России. С 23 по 26 июля на стадионе «Калининец» в Екатеринбурге соберутся сильнейшие спортсмены страны. Более 700 спортсменов из 70 регионов страны разыграют 44 комплекта медалей, и, конечно, за награды домашнего турнира будут бороться и свердловские спортсмены.

– Свердловская область вновь станет центром притяжения для сильнейших легкоатлетов страны. Для участников чемпионат станет важной проверкой готовности перед центральным спортивным событием года – Спартакиадой народов России, которая в августе стартует в столице Среднего Урала. Уверен, что соревнования подарят болельщикам яркие эмоции, а спортсменам – возможность установить новые рекорды, – сказал министр физической культуры и спорта Свердловской области **Леонид Рапопорт**.

В последние годы столица Урала стала одним из главных центров легкой атлетики в стране. В 2024 году в Екатеринбурге уже проходил чемпионат России, а в 2023 и 2025 годах «Калининец» принимал финал престижной серии турниров «Королевы спорта». На каждом из этих домашних турниров в числе призеров были и представители Свердловской области, которые также будут претендовать на награды и предстоящего чемпионата страны.

Так, одной из главных надежд региона является **Максим Якушев**. Опытный бегун на дистанции 3000 метров выиграл три из последних четырех чемпионатов России, а в прошлом году к золоту национального чемпионата добавил и победу в домашнем финале «Королевы спорта», отметив, что выступление при родных трибунах добавляет ему мотивации.

– Обожаю выступать дома, на трибунах были мои мама и папа, много людей меня поддерживали, поэтому не мог их подвести. Вообще здесь, на «Калининце», особая атмосфера для меня, – рассказывал «Областной газете» Максим Якушев прошлым летом.



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

На аналогичной дистанции у женщин в числе фавориток на медали всегда присутствует каменская спортсменка **Анна Тропина**. Два года назад на домашнем чемпионате России она завоевала серебро, в прошлом году Тропина осталась без наград главных стартов сезона, поэтому на предстоящем турнире у нее будет дополнительная мотивация продемонстрировать свой высокий уровень.

Помимо опытных Якушева и Тропиной, которые уже давно показывают высокие результаты на различных турнирах, у сборной региона есть и сильное подрастающее поколение. Например, прыгунья в длину **Милана Садовская**. Прошлый сезон для 22-летней екатеринбурженки стал по-настоящему прорывным: она выиграла серебро взрослого чемпионата России и бронзу финала «Королевы спорта», так что в этом году Милана уже полноценный претендент на награды. Также стоит выделить **Даниила Прокушева**, который специализируется в беге на длинных дистанциях. В прошлом году он стал третьим на чемпионате России и в финале «Королевы спорта» на дистанции 5000 метров, а в начале этого года уверенно выиграл первенство России среди спортсменов до 23 лет на дистанции 3000 метров.

На турнир в Екатеринбург приедут сильнейшие легкоатлеты страны, поэтому борьба за медали ожидается серьезная.

– Мы с уверенностью ждем новых личных и национальных достижений на чемпионате России. Наша задача – сделать соревнования масштабным спортивным шоу, которое вдохновит и спортсменов, и зрителей, а также продемонстрирует, что российская легкая атлетика готова к международной конкуренции, – сказал исполнительный директор Всероссийской федерации легкой атлетики **Борис Ярышевский**.

Данил ПАЛИВОДА