

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

1

КАЛЕНДАРЬ-92

ЧТО ЖДЕТ МАСТЕРОВ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В НАСТУПИВШЕМ ГОДУ?

БИБЛИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

АМЕРИКАНСКИЙ ПРОФЕССОР Р.ХААС
РАЗВЕНЧИВАЕТ ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ
ТРАДИЦИОННОГО ПИТАНИЯ

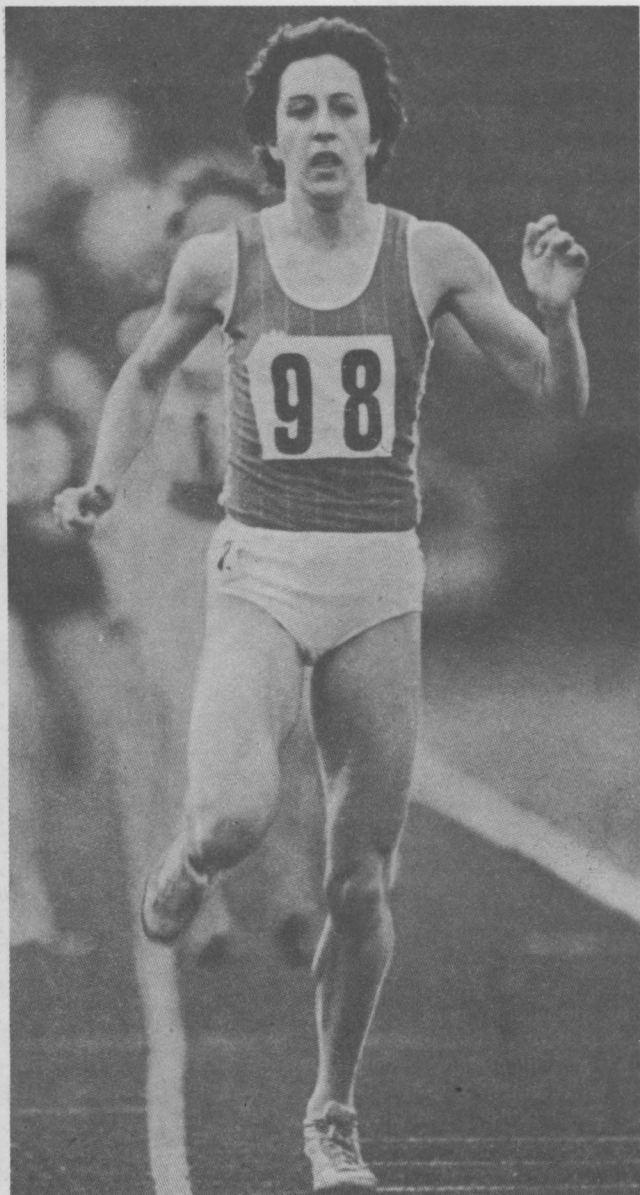
КАРЛ — СНОВА КОРОЛЬ

ИНТЕРВЬЮ ЛЬЮИСА
ДЛЯ НАШЕГО ЖУРНАЛА

БУБКА — ЛУЧШИЙ АТЛЕТ ГОДА

ТАКОВО МНЕНИЕ
ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ
И НАШЕГО ЖУРНАЛА

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ

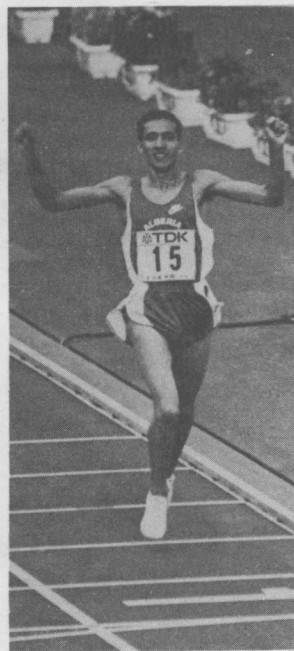


■ На редкость удачно выступала в прошедшем сезоне Наталья Артемова из Санкт-Петербурга. Она возглавила список лучших бегуний мира на трех дистанциях: 1000 м, 1500 м, 1 миля. Шесть из десяти лучших результатов 1991 г. в беге на 1500 м принадлежат Наталье. У нее всего два поражения, да и то

На первой странице обложки: Сергей Бубка после взятия высоты очередного мирового рекорда

лишь в начале сезона. Зато в последних 10 стартах, соревнуясь с лучшими бегуньями мира, она была непобедима. В итоге Артемова завоевала первое место в розыгрыше «Гран-при» в общем зачете. Только чемпионат мира прошел без Натальи. По «воспитательным» мотивам руководство федерации не включило ее в команду. Можно предполагать, что и в Токио она была бы первой, поскольку уровень ее формы был высок как перед мировым первенством (3.59,16), так и после него, когда она чуть-чуть не дотянула до рекорда мира на 1 милю. Артемова четырежды опережала чемпионку мира Х. Булмерку из Алжира.

■ Алжирский бегун на средние дистанции Нуреддин Морсели был одним из самых беспорных лидеров прошлого года. Почти все поставили на него в финале чемпионата мира и не ошиблись. «Не спрашивайте меня, как быстро я могу бежать, я не знаю ответа на этот вопрос,— говорит Морсели,— в беге я вообще не думаю о рекордном времени. Уже сейчас понимаю, что никакой рекорд мне не принесет такого удовлетворения, как победа на олимпийских играх. Только она позволит мне остаться в истории». Морсели еще только 21 год, однако он уже достаточно искушен в своем деле. Во всяком случае, перед финалом в Токио он успел изучить каждого из соперников, придя к твердому заключению, что победа ему гарантирована.



■ Даже установив в финале чемпионата мира европейский рекорд, Линфорд Кристи не сумел завоевать медаль — 31-летний британец финишировал четвертым. Американец Митчелл сумел его опередить на 0,01 с и отобрал бронзовую награду. Кристи был потрясен случившимся настолько, что сразу после бега заявил о том, что, возможно, это его последнее выступление. «Я отдал все этому бегу, но показать 9,92 и быть четвертым — такое перенести очень трудно, приходит время, когда надо принимать решение. Я должен согласовать дату своего ухода из спорта с тренером Ронном Родданом, прежде чем объявлю об этом официально».

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредители: Комитет
физической культуры и спорта
и Федерация легкой атлетики СССР
Издается с 1955 года

№ 1 [440] январь 1992

ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Факеев В. Серебряная осечка златокузнеца	2
Левченко А., Нарожиленко Н. Шаги к рекорду	4
«Эстафета»	7
Дмитриев Н. «Неблагодарный вид»	10
Селезнев В., Хинчук-Михайлова Г. Накануне...	12
Календарь-92	16
Бег и здоровье (журнал в журнале)	19
Есть, чтобы выигрывать, или Библия спортивного питания	22
Карл — снова король	26
Лучшие легкоатлеты 1991 года	28

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор **Е. Б. ЧЕН**

В. В. БАЛАХНИЧЕВ,
Л. В. ВОЛОШИНА
(редактор отдела)
В. Б. ЗЕЛИЧЕНКО, Э. КРИС
В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ,
В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ,
И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Л. С. ХОМЕНКОВ,
Ю. Н. ЧИСТЯКОВ, А. К. ШЕДЧЕНКО
(заместитель главного редактора)

Редакторы отделов:
Н. Д. ИВАНОВ, С. А. ТИХОНОВ

Художественное оформление
Н. Н. КУБАРЕВОЙ



МЫ БЕЖИМ ВМЕСТЕ С МИРОМ!..

■ Как известно, год 1991-й остался в памяти спорта как год легкой атлетики. Это вполне естественно, поскольку центральным событием сезона стал чемпионат мира в Токио. Также естественно, что новый — 1992-й год не может носить имени какого-либо вида спорта, он — год XXV Олимпиады. И этим все сказано.

И все же для легкоатлетов 1992 г. станет годом многочисленных юбилеев. Напомним нашим читателям о нескольких памятных датах.

80 лет назад, 17 июля 1912 г. в Стокгольме в здании ригсдага (шведского парламента) собрались делегации 17 стран мира — Австралии, Австрии, Бельгии, Великобритании, Венгрии, Германии, Греции, Дании, Египта, Канады, Норвегии, России, Соединенных Штатов Америки, Финляндии, Франции, Чили и Швеции. Это было совещание стран, официально признавших необходимость организационного оформления легкоатлетического спорта, занявшего к тому времени главенствующее положение в программе олимпийских игр.

Именно это Стокгольмское совещание, получившее название I Конгресса, признало необходимость создания ИААФ — Международной федерации легкой атлетики. Таким образом Россия была в числе учредителей этой, сегодня самой представительной международной организации (официальное же учреждение ИААФ и принятие ее Конституции — Устава — состоялось через год на II Конгрессе ИААФ в Берлине).

6 июля 1912 года состоялся дебют легкоатлетов России на Олимпийских играх в Стокгольме. Их было 32 — первых легкоатлетов-олимпийцев. Они не снискали олимпийских лавров, да и фамилии всех членов команды удалось полностью восстановить лишь через 79 лет (см. «Легкая атлетика» № 6, 1991 г.). Но они с достоинством восприняли поражение и твердо рассчитывали на лучшее уже на следующих Играх. Увы, этих следующих Игр пришлось ждать целых 40 лет!..

19 июля 1952 г., то есть 40 лет назад, состоялся дебют, на этот раз спортсменов СССР, на XV Олимпийских играх в Хельсинки. И весьма символично, что первая в истории отечественного спорта золотая олимпийская медаль была завоевана легкоатлеткой — метательницей диска Ниной Пономаревой, которая и первая среди советских спортсменов установила олимпийский рекорд.

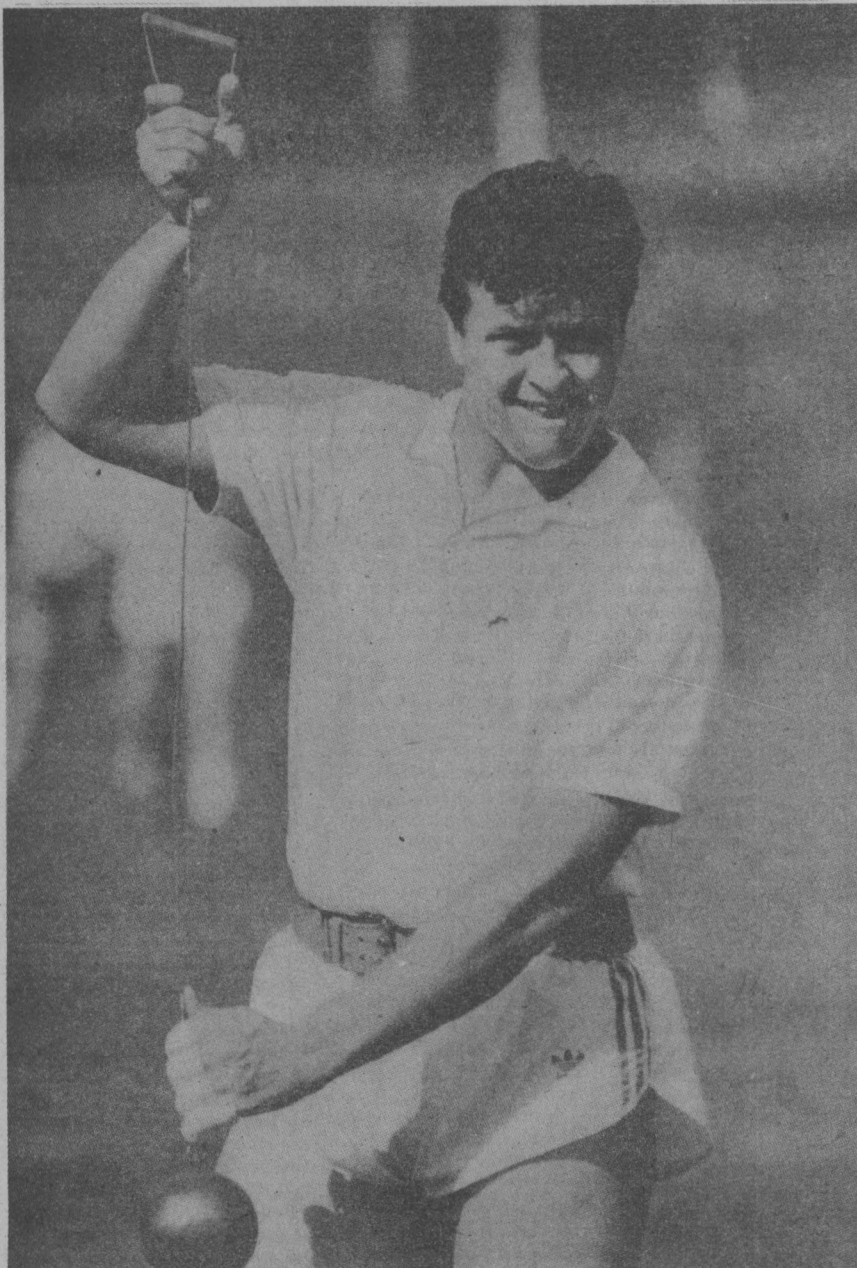
Ко всему сказанному остается добавить, что Совет ИААФ утвердил Комитет по организации и проведению юбилея (председатель — пожизненный почетный первый вице-президент ИААФ Л. Хоменков) и план мероприятий. К юбилею будет издана специальная книга об истории ИААФ, учреждены золотой и серебряный ордена и памятная медаль. Все крупнейшие соревнования, проводимые национальными федерациями (а их в ИААФ уже 185!), посвящаются юбилею и проводятся под девизом «Вместе с миром мы бежим!»

Я понимаю, что рассказывать сегодня (а эти строки пишутся 17 декабря 1991 г.) о юбилеях и праздниках в стране без названия, с перечеркнутым прошлым и неясным будущим, по меньшей мере бестактно. Тем более, что у меня нет никакой уверенности, что тысячи наших читателей, оформивших подписку на 1992 г., вообще получат этот номер журнала: грядущее повышение цен буквально на все поставило все периодические издания на грань исчезновения...

Но даже если это произойдет, в мире не перестанут заниматься легкой атлетикой, состоятся Олимпийские игры в Барселоне и ИААФ отпразднует свой юбилей.

Неужели мы окажемся лишними на этих праздниках?..

Е. ЧЕН,
главный редактор



СЕРЕБРЯ НАЯ ОСЕЧКА ЗЛАТО КУЗНЕЦА

Известный белорусский метатель молота Игорь Астапкович уже третий год — лидер сборной. Номером один отправлялся он и на чемпионат мира в Токио, а вернулся без «золота». Хотя, «серебро» тоже неплохо. С анализа досадной осечки и начался диалог Владимира Факеева с Игорем Астапковичем.

Корреспондент: Игорь, в народе о подобных гримасах фортуны говорят: судьба играет с человеком. А как ты сам объяснишь свое второе место — такое неожиданное и для специалистов, и для твоих многочисленных поклонников?

Астапкович: Я хотел бы сразу извиниться перед всеми моими болельщиками, кто верил в меня и предсказывал мне только «золото». Не судьба. Причины? Их, как мне кажется, несколько. И объективные, и субъективные. Сезон 1991 года я вообще не могу отнести к удачным. Может быть, читатели забыли, но до Токио горечь поражения мне пришлось испытать в Киеве на Spartakiade народов СССР — ровно метр я проиграл Андрею Абдувалиеву. В столице Японии картина повторилась. Только на этот раз я пропустил вперед Юрия Седых. Но анализ технической стороны проигрыша требует специального разговора, а вот о некоторых ошибках, которые на поверхности, сказать можно уже сейчас.

В Токио я поехал через Владивосток, где проходили сборы. Этого не надо было делать ни в коем случае. И местный климат, который, как выяснилось, совсем не близнец островному — японскому, и форма проведения сборов оказали мне медвежью услугу. В Японию мы прилетели 22 августа. И приземлились не в Токио, а в Нагое. Отсюда до столицы семь часов езды на автобусе. И какой езды! За окном 25—30° тепла при стопроцентной влажности. В салоне парилка — дышать нечем. Приехали вареные, а через день у меня соревнования. День этот — открытие чемпионата. Автобусы обслуживают участников парада. В результате я не смог даже как следует размяться. «Таканава Принс Хотель» — гостиница комфортабельная, пять звездочек, но даже в такой гостинице секторов для метания в коридорах нет. Так что настоящей разминкой то, что я там делал, пугая обслуживающий персонал, назвать трудно.

Корр.: Но ведь в подобных условиях оказались и твои соперники.

Астапкович: Совсе нет. Тот же Юра Седых сделал проще и мудрее, чем еще раз доказал, что он — великий спортсмен. Он прилетел в Японию 19 числа вместе со всеми сборными. Акклиматизировался. Вжился в ритм японской жизни. Провел несколько полноценных тренировок. И — выиграл главный турнир года.

Корр.: Все же эта параллель, Игорь, мало убеждает. Ведь ты, собственно, проиграл сам себе.

Астапкович: Вы правы. Если бы накануне Токио мне сказали, что на чемпионате мира я не дотяну до восьмидесяти одного метра, я бы, наверное, в драку полез. Ведь на тренировках для меня не составляло труда метать на восемьдесят четыре-восемьдесят пять метров. В Токио же вышел в сектор — и куда все подевалось. Не летит молот, хоть плачь. Сам себя не узнавал: не профессионал, а первокласска какой-то. Потом я про-

сматривал видеозапись и просто в содрогание приходил — настолько все это было ужасно. Хотя, по правде сказать, даже в такой бочке дегтя есть ложка меда. Во-первых, за битого двух небитых дают. Во-вторых, проиграть Седых не зазорно. Я уже сказал, что это великий мастер, повторю еще. В-третьих, первые попытки были настолько неудачными, что я вообще мог оказаться без медали. По ходу соревнований меня «накрывали» немец Х. Вайс и венгр Т. Гечек. Уступить им я был не вправе ни при каком раскладе. Все-таки наша школа метания молота на порядок выше любой другой. Так что не показав достойного для себя результата, я тем не менее провизвал бойцовские качества. Все это позволяет оценить мое выступление в Токио на «тройку», но — крепкую...

Признаться, есть еще один нюанс, который по сей день язвит мне душу. В первых трех попытках на олимпийском стадионе я не дотянул до восьмидесяти. В четвертой был заступ. По-настоящему, выходит, почувствовал молот только в последней фазе соревнований. Думаю, если бы мне дали еще пару попыток, я бы выиграл чемпионат.

Корр.: Игорь, мы, болельщики, народ непостоянный. Насколько преданны бываем своему кумиру в минуты его триумфа, настолько же злоречивы, когда он выбит из седла, пусть даже временно. Да и сама спортивная среда любит перемывать косточки ближнему...

Астапкович: Понимаю, о чем вы. Да, после Токио за моей спиной стали поговаривать, что, дескать, Седых купил у меня эти соревнования. Есть и всегда, видимо, были люди, которые считают, что все можно измерить купеческим аршином. Абсурд! Это не дворовый турнир — это чемпионат мира. Он может оказаться единственным в судьбе атлета. Такими вещами не торгуют, во всяком случае, в нашем виде спорта. Смешно слушать и псевдоглубокомысленные рассуждения о том, что Астапкович, мол, струсил, отступил перед авторитетом Седых, эти «знатоки» совершенно не знают специфики нашего дела. В круге я борюсь только с самим собой и со своей железкой. Что касается Юры Седых, то я его давно знаю, не раз побеждал, и в этом смысле наше с ним соперничество в Токио не было чем-то необычным. Когда ступени пьедестала почта раздаст судьба, люди тут ни при чем.

Корр.: Но когда они раздают квартиры, то становятся подчас сильнее судьбы. Не правда ли?

Астапкович: Может, и так. Да не может, а действительно так. С ноября 1990 года я мотаюсь по сборам. Кочевник кочевником. А ведь не мальчишка уже, двадцать девятый разменял. В этом возрасте, тем более женившись, хочется домашнего уюта, нормальной здоровой пищи. Короче, хочется иметь собственную квартиру. Разве не естественное желание для мужика моих лет и спортсмена моей квалификации? И мне по-человечески

обидно, что люди, от которых зависит решение этого вопроса, попросту отмахнулись от меня. Только-только многолетние обещания стали приобретать форму чего-то реального. Наконец-то внесен первый взнос за кооперативную квартиру.

Корр.: Игорь, а как, по твоим наблюдениям, относятся к спортсменам экстра-класса в других уголках страны? Неужели всем твоим соперникам по сектору для метаний тоже приходится воевать на двух фронтах: бытовом и собственно спортивном?

Астапкович: Да нет, разбор условий велик по нынешним временам. Не буду говорить о Юре Седых, который выступает за известный спортивный клуб «Рэсинг». Франция, известно, стоит обедни. Скажу о своем другом-сопернике Андрее Абдувалиеве. После победы на Спартакиаде народов СССР он без преувеличения стал национальным героем Таджикистана. В знак благодарности и признания его спортивных заслуг республика строит метателю персональный тренировочный зал. В Белоруссии спортсменов такого класса побольше. И я бы не стал настаивать на личных тренировочных аппаратах для каждого. Сегодня республике это не по карману. Но, с другой стороны, по одежке протягивай ножки. В Гродно я тренируюсь в зале, где когда-то продавали пиво. Он — большой, светлый, и летом, когда большой объем тренировочной работы выполняется под открытым небом, к нему претензий нет. Немало моих собратьев по спорту высших достижений и такому залу были бы рады. Но вот проходит лето, за ним осень. И когда зима всерьез начинает катить в глаза, хочешь не хочешь, а приходится прятаться под крышу, сосредоточивать весь тренировочный процесс в зале. А в нем нет сетки для метаний. Значит, сокращаются объемы тренировок. Теряются технические навыки, приобретенные в секторе. И зима отбрасывает тебя далеко назад от планируемого результата. Словом, там, где хорошо было баловаться пивком, молотом с таким же успехом баловаться трудно. Технически сложный специфический вид спорта, он требует соответствующих условий. Не в стране «экономной экономики» за все принято платить по принципу скупых — дважды.

Корр.: Я чувствую, Игорь, что в нашем разговоре мы заделали больной нерв, который волнует всех спортсменов твоего уровня. Прометей за послушание боги приковывали к скале. Но и вы, если присмотреться, прикованы к жесткому режиму, фантастическим тонно-метрам тренировочного периода, откладываете себе во многих удовольствиях, без которых обычный смертный не мыслит жизни. А зарплата? Она, увы, сплошь и рядом из другой системы координат.

Астапкович: В метании молота наша сборная на несколько ступенек выше своих основных конкурентов. А вот доходы наших зарубежных соперников

оставляют позади нашу заработную плату на несколько лестничных пролетов. Их доходы в десятки и сотни раз больше. И за многие годы спортивного совершенствования они успевают заложить фундамент на всю последующую жизнь. И они правы. Век спортивной звезды недолог. Пока горюшь — облакан, погас — и ты никто. Хорошо еще, если инвалидность обойдет стороной, которая всегда рука об руку ходит с нашими нагрузками. Обидно и горько слышать упреки, которых мы не заслужили. Они, мол, рвачи, они — барышники. Да пока я лопатил тоннами свое железо, мои ровесники приобрели профессию, устроились в жизни. И в то же время сколько больших спортсменов в прошлом сегодня влчат трущобное существование. Победители на спортивных аренах, они оказались в хвосте очереди за элементарными благами жизни. Во всем мире спортивный талант — это золотая жила, которая кормит многих. У нас, к сожалению, его обладатель, оставляющий большой спорт, не всегда может прокормить себя. Это ненормально.

Корр.: Ты предвосхитил мой очередной вопрос — о твоих взглядах на спортивное долголетие.

Астапкович: Да, наш вид спорта — возрастной, ему к лицу мужская стать. Поэтому спортивное долголетие среди «молотобойцев» скорее норма, чем исключение. Вообще говоря, пик физической силы, как считают специалисты, приходится на сорок лет. Другое дело, если спортсмен потеряет скоростные качества, без которых тоже нет дальних бросков, или просто выдохнется, устанет от жизни на пределе человеческих возможностей. Так что мне сам бог велел метать еще и метать. За это, кстати, и пример товарищей по сборной. Сергей Литвинов своей лучшей результат показал в 28 лет, Игорь Никулин — в 30. А Юрий Седых, тот и вовсе в 31 год установил мировой рекорд. Короче, еще на двух Олимпиадах мне бы хотелось выступить.

Корр.: А на мировой рекорд нет желания замахнуться?

Астапкович: Почему же. Но если честно, моя шкала ценностей — да и не только моя, спросите любого спортсмена — начинается с олимпийского золота. Победитель Олимпийских игр остается таким на все времена. Ему не грозит приставка «экс», как рекордсмену, которого рано или поздно кто-то превзойдет. Для инго дилетанта, конечно, все легко. Подумаешь, каких-то два метра. Раскрутись побыстрей, брось посылней — и рекорд в кармане. Но квалифицированные болельщики, тем более специалисты, понимают, что между мировым рекордом и лучшим собственным броском мы выгрызаем по дюйму, по сантиметру. Для меня в последние два сезона было огромным достижением, что я по-настоящему «оседлал» 84 метра. А у Седых 86,74! Что лично меня утешает? То, что этот фантастический бросок удался Юрию, когда он разменял тридцать второй год жизни. Значит, время у меня еще есть.



ЛЮДМИЛА НАРОЖИЛЕНКО

ШАГИ К РЕКОРДУ

В «Легкой атлетике» № 10 были представлены материалы, раскрывающие стратегию подготовки чемпионки мира-91 в закрытых помещениях Людмилы Нарожиленко в большом тренировочном цикле. В статье, предлагаемой вниманию читателей, описываются конкретные тренировочные программы подготовки спортсменки к летнему соревновательному сезону 1991 года. Когда читатели получат номер, Людмила к титулу рекордсменки СССР в барьерном беге на 100 м прибавит и звание чемпионки мира-91. В финале Токийского чемпионата ей не было равных — 12,59 с стали достойным украшением крупнейших соревнований года.

После успешного выступления в серии зимних соревнований вся подготовка Людмилы была ориентирована на достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях летнего сезона: на чемпионате СССР, в финале Кубка Европы и на чемпионате мира. Целенаправленная подготовка к летнему сезону началась во второй половине марта.

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Недельный микроцикл (25—31 марта)

Пн. Бег 1 км. Разминка. Упражнения с резиновым амортизатором — 20 мин (для развития силы мышц верхних и нижних конечностей). Ходьба выпадами 4×40 м. Прыжки с ноги на ногу 3×45 м. Бег 3×150 м, отдых 4 мин (время бега 20,4—21,0).

Вт. Разминка. Упр. со штангой: полуприседания со штангой на плечах в быстром темпе — 5 подходов (масса отягощения 50—72 кг, число повторений в подходе — 15—10 раз). Упр. с резиновым амортизатором для развития силы мышц верхних и нижних конечностей — 15 мин. Упр. на тренажере для укрепления мышц задней поверхности бедра — 3 подхода. Рывок штанги в быстром темпе (32 кг × 10 раз). Переходы через барьер со штангой на плечах — 2 подхода (32 кг × 10 раз). Изометрические упр. для развития силы мышц нижних конечностей и туловища — 15 мин (время изометрического напряжения — 6—10 с). Бег 2×100 м (скорость 85—90 %).

Ср. Разминка. Специальные упр. барьериста: для толчковой ноги (5×10 барьеров), для маховой (5×10 барьеров), ходьба через барьеры (2×20 барьеров). Многооскоки с ноги на ногу 4×100 м. Бег 3×200 м (32 с).

Чт. Разминка. Упр. с отягощением: полуприседы со штангой — 5 подходов (50—90 кг, 10—6 повторений в подходе). Упр. для укрепления мышц задней поверхности бедра на тренажере — 2 подхода. Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени, верхних конечностей и др. — 15 мин. Упр. для укрепления мышц спины и брюшного пресса — 2 подхода. Вставание на носки со штангой на плечах — 2 подхода × 90 кг × 10 раз. Разножка со штангой — 2 подхода × 50 кг × 30 раз. Бег 2×100 м (80 %), упр. на расслабление.

Пт. Разминка. Беговые упражнения с резиновым амортизатором (5×30—40 м). Многооскоки с ноги на ногу в манжетах — 2×45 м, без манжет 4×45 м. Прыжки «лягушка» — 20 отталкиваний. Бег 4×150 м, отдых 4 мин (время 21,5—18,8 с).

Сб. Разминка. Упр. со штангой: вставание на опору со штангой на плечах с имитацией атаки барьера (2 подхода, 40 и 50 кг × 10 раз). Упр. с резиновым амортизатором — 10 мин. Бег в упоре в высоком темпе — 2 подхода × 12 с. Упр. на тренажере для укрепления

мышц задней поверхности бедра — 3 подхода. Упр. для укрепления мышц брюшного пресса — 3 подхода. Изометрические упр. — 10 мин. Рывок штанги — 3 подхода (30—50 кг × 5—1 раз в подходе).

Вс. Отдых.

Недельный микроцикл (1—7 апреля)

Пн. Разминка. Специальные упр. барьериста: по 5 раз для толчковой и маховой ноги (10 барьеров), ходьба через барьеры (10+20+10 барьеров), бег с барьерами в 1 шаг — 2 раза × 10 барьеров. Многооскоки с ноги на ногу в гору 2×42 отт., на одной ноге в гору 1×42 отт., с ноги на ногу по опилочной дорожке — 1×45 отт. Бег 200+100 м через 100 м медленного бега — 2 раза (отдых 4 мин, время бега 29,5; 12,6; 28,2; 12,8 с).

Вт. Утро. Разминка на пляже. Ходьба выпадами — 50 шагов. Прыжки с ноги на ногу — 30 отт. Бег 80 м (90 %). Прыжки с ноги на ногу — 30 отт. Бег 80 м (90 %). Вечер. Разминка. Упр. со штангой: полуприседания (5 подходов 60—120 кг, 10—5 повторений в подходе). Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц нижних конечностей — 10 мин. Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц задней поверхности бедра — 2 подхода. В положении стоя на одной ноге — поднимание бедра с отягощением (2 подхода, 32 кг × 10 раз). Прыжки — разножка со сменной ногой (отягощение 53 кг, 4×15 раз). Бег 2×60 м (80 %).

Ср. Утро. Разминка. Беговые упр. с резиновым амортизатором — 10 мин, специальные упр. барьериста — 15 мин. Упр. общефизической подготовки — 15 мин (преимущественно для укрепления мышц верхнего плечевого пояса). Вечер. Тренировка на пляже. Разминка. Повторный бег по песку 3×160 м (80—90 %, отдых 4—5 мин). Прыжки с ноги на ногу 3×45 отт. Бег 2×60 м (80 %).

Чт. Отдых.

Пт. Вечер. Разминка. Упр. барьериста для толчковой и маховой ноги (3×10 барьеров). Ходьба через барьеры (2×10 барьеров). Бег 2×150 м (отдых 4 мин, время 21,5 и 19,9 с). Прыжки с ноги на ногу 2×45 отт.

Сб. Утро. Тренировка на пляже. Разминка. Бег с высоким подниманием бедра по песку — 50 м, ходьба выпадами — 40 шагов. Бег 3×120 м (80 %). Многооскоки 3×55 отт. Вечер. Разминка. Беговые упр. с резиновым амортизатором — 4×40 м. Специальные упр. барьериста — 10 мин. Метание ядра 3 кг снизу вперед и назад (20 бросков). Упр. для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, спины и брюшного пресса — 30 мин.

Вс. Отдых.

Недельный микроцикл (8—14 апреля)

Пн. Утро. На пляже. Разминка. Бег с высоким подниманием бедра — 50 м, ходьба выпадами — 50 шагов. Бег 3×150 м (отдых 4 мин, скорость

80—90 %). Прыжки с ноги на ногу 3×60 отт. Вечер. Разминка. Специальные упр. барьериста: для толчковой ноги (4×10 барьеров), для маховой (4×10 барьеров), преодоление барьеров в один шаг (5×10 барьеров). Метание ядра снизу вперед и через голову назад (20 бросков).

Вт. Отдых.

Ср. Утро. Разминка. Прыжки с ноги на ногу в гору (3×55 отт.). Упр. для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, спины, брюшного пресса — 30 мин. Вечер. Разминка. Бег в гору 4×160 м (отдых 4 мин, два раза бег выполняется в манежах, время бега — 28—29 с).

Чт. Разминка. Бег в гору 3×120 м (19,8 с). Прыжки с ноги на ногу в гору (3×60 отт.). Отдых между бегом и прыжками — 4 мин, по две попытки в беге и прыжках выполняются в манжетах. Заключительный бег под гору — 80 м.

Пт. Разминка. Специальные упр. барьериста: для толчковой ноги и маховой — 8×10 барьеров (4 раза упр. выполняются в манжетах). Упр. со штангой: жим лежа (6 подходов, отягощение 20—70 кг, число повторений — 10—1 раз). Упр. для укрепления мышц брюшного пресса — 2 подхода.

Сб. Утро. Разминка. Специальные беговые упр. с резиновым амортизатором (6×40 м). Специальные упр. барьериста — 20 мин. Вечер. Разминка. Упр. со штангой: быстрые полуприседания со штангой на плечах (4 подхода, 70—100—130—130 кг, число повторений соответственно 10, 10, 6, 6). Упр. с резиновым амортизатором — 5 мин, бег в упоре 2×6 с. Упр. для укрепления мышц задней поверхности бедра — 3 подхода. Ходьба выпадами со штангой на плечах (40 кг × 30 м). Прыжки со сменной ногой в разножку (2 подхода × 15 раз, отягощение 40 кг). Рывок штанги (40 кг × 6 раз и 50 кг × 2 раза).

Вс. Утро. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег (высота барьера — 76 см, расстояние 7,5 м): три барьера — 1 раз, семь барьеров — 4. Метание ядра 3 кг снизу вперед и через голову назад (16 раз). Бег 3×150 м, отдых 4 мин (19,2—18,4 с). Вечер. Сауна.

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СПЕЦИАЛЬНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Недельный микроцикл (6—12 мая)

Пн. Утро. Разминка. Прыжки в длину с места — 5 раз. Прыжки в глубину с последующим прыжком вперед-вверх — 14 раз. Метание ядра 3 кг снизу вперед и через голову назад — 20 бросков. Вечер. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег 4×11 барьеров (высота 84 см, расстояние 8,25 м). Отдых 8—10 мин.

Вт. Утро. Разминка. Упр. для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, спины, брюшного пресса — 40 мин. Вечер. Разминка. Прыжки в длину с места — 5 раз. Бег 4×50 м (5,7—5,8 с). Бег 100 м с высокого старта (11,0 с).

Ср. Вечер. Разминка. Прыжки в длину

с места — 5 раз, тройной с места — 5. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег с партнером под командой: один барьер — 3 раза; три барьера — 5 раз (высота 84 см, расстояние 8,25 м). Упр. с резиновым амортизатором для развития силовой выносливости мышц нижних конечностей (имитация движения толчковой и маховой ноги при преодолении барьера — 6×13 с).

Чт. Отдых.

Пт. Разминка. Бег с сопротивлением (автопокрышка) 2×50 м, 2×80 м (отдых — 3—5 мин). Бег 1×50 м с высокого старта (95—99 %). Упр. с отягощением: выпрыгивание из полуприседа (2 подхода, 63 кг × 10 раз), рывок (2 подхода, отягощение 40 и 50 кг, 6 и 4 раза в подходе соответственно); вставание на носки со штангой на плечах (2 подхода, 60 кг × 30 раз). Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц задней поверхности бедра (2 подхода).

Сб. Вечер. Контрольные соревнования в барьерном беге (Кубок Россовета «Динамо»): забег — 12,4, финал — 12,34 (сильный попутный ветер).

Вс. Утро. Разминка. Бег с низкого старта с выпрыгиванием со стартовых колодок под команду — 15 раз. Прыжки 4×25 отг. Упр. для укрепления мышц верхних конечностей, спины и брюшного пресса — 25 мин.

Недельный микроцикл (13—19 мая)

Пн. Утро. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег в один шаг: 14 барьеров × 5 раз (высота барьера — 76 см, вторая и четвертая пробежки в манжетах). Вечер. Разминка. Бег с сопротивлением (автопокрышкой) 2×50 м, 2×80 м. Бег 1×150 м с высокого старта на время (5,6 с). Прыжки в глубину с последующим прыжком вперед-вверх — 15 отг. Бег 2×150 м (отдых 5 мин, время бега 17,6 с, 17,4 с).

Вт. Утро. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег 3×11 барьеров (высота 84 см, расстояние 8,25 м).

Ср. Утро. Разминка. Специальные беговые упр. с резиновым амортизатором. Специальные упр. барьериста. Переходы через барьер вперед-назад (2 подхода, 40 кг × 10 раз). Вечер. Разминка. Упр. со штангой: выпрыгивания из полуприседа — 60 кг × 10 раз; 80 кг × 10 раз (2 подхода); 90 кг × 10 раз (2 подхода). Прыжки в глубину с последующим прыжком вперед-вверх — 20 отг. Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц-сгибателей бедра — 2 подхода × 40 движений. Бег в упоре — 2 раза по 5 с. Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц задней поверхности бедра — 3 подхода × 30—40 движений. Рывок штанги — 4 подхода (30, 40, 50, 60 кг; число повторений в подходе соответственно 10, 6, 3, 1 раз). Смена положения ног в разножке со штангой на плечах (2 подхода, 50 кг × 30 раз). Вставание на стопу с отягощением на плечах — 2 подхода (60 кг × 25 раз).

Чт. Отдых.

Пт. Утро. Разминка. Упр. для укрепле-

ния мышц стопы, верхних конечностей, спины, брюшного пресса и др. — 30 мин. Прыжки с ноги на ногу 2×60 м (с акцентом на быстрое сведение бедер). Упр. с партнером для укрепления приводящих мышц бедра (2 подхода × 20 раз). Вечер. Разминка. Бег с сопротивлением (автопокрышкой) 2×50 м, 2×80 м (отдых 4—6 мин). Бег 50 м с высокого старта на время (5,59 с) и 100 м (10,73 с). Прыжки: тройной с места — 5 раз и пятикратный — 3.

Сб. Утро. Разминка. Прыжки в длину с места — 5 раз, тройной с места — 5, пятикратный с места — 3. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег (высота 84 см, расстояние 8,25 м); один барьер — 3 раза, три барьера — 2, пять барьеров — 5 раз под команду. Вечер. Разминка. Повторный бег 150 м (18,2 с), 140 м (16,4 с, в манжетах), 130 м (15,1 с, в манжетах), 120 м (13,4 с). Отдых между пробежками 7—8 мин.

Вс. Вечер. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег в один шаг (высота 76 см), 5 раз × 15 барьеров, 3 раза × 15 барьеров в манжетах. Упр. со штангой: выпрыгивания из полуприседа (70 кг × 10 раз, 90 кг × 8 раз × 2 подхода). Прыжки с возвышения с последующим прыжком вперед-вверх — 20 отг. Упр. с партнером для укрепления мышц задней поверхности бедра (2 подхода × 20 движений).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

Тренировочные планы дают представление об особенностях подготовки спортсменки при подготовке к Кубку Европы и Спартакиаде народов СССР.

Недельный микроцикл (17—23 июня)

Пн. Утро. Разминка. Выпрыгивания из полуприседа с отягощением 50—60 кг (4 подхода × 10—12 раз). Упр. с резиновым амортизатором для укрепления мышц верхних конечностей, сгибателей и разгибателей бедра и голени — 20 мин. Вечер. Разминка. Бег 180, 150, 130 м через 10—8 мин отдыха (скорость — 85—90 %).

Вт. Утро. Разминка. Беговые упр. Упр. с резиновым амортизатором (как в понедельник). Вечер. Упр. со штангой: выпрыгивания из полуприседа (5 подходов, отягощение 60—100 кг, число повторений — 10). Упр. с партнером для укрепления мышц задней поверхности бедра (2 подхода). Упр. с резиновым амортизатором для повышения силовой выносливости мышц-сгибателей бедра (2 подхода по 40 движений). Смена положения ног в разножке (2 подхода, 60 кг по 20 движений). Рывок штанги (45 кг × 6 раз и 60 кг × 2 раза).

Ср. Вечер. Разминка. Специальные упр. барьериста. Барьерный бег (высота 84 см, расстояние 8,25 м): два барьера — 2 раза, три барьера — 1, пять барьеров — 1, семь барьеров — 1.

Чт. Вечер. Разминка перед соревнованием: медленный бег, общеразвиваю-

щие упражнения, специальные упр. барьериста. Барьерный бег (высота 84 см, расстояние 8,25 м): один барьер — 2 раза, два барьера — 1, три барьера — 1 раз.

Пт. Соревнование (Спартакиада РСФСР). Бег на 100 м с/б: забег — 12,2, финал — 12,56.

Сб. Отдых.

Вс. Переезд Краснодар — Москва — Подольск. Вечер. Разминка. Специальные упр. барьериста.

Пн. Разминка. Прыжки в длину с места (7 раз), двойные прыжки (6). Барьерный бег (высота 76 см, расстояние 8,0 м): один барьер — 2 раза, два барьера — 1, три барьера — 1, 100 м с/б — 1 раз (11,86 с).

Вт. Утро. Разминка. Бег с сопротивлением (автопокрышкой) 2×50 м, 1×100 м (13,2 с). Бег 1×100 м с высокого старта (95—100 %). Вечер. Разминка. Упр. с отягощением: выпрыгивания из полуприседа (3 подхода, 70 кг × 10 раз), смена положений ног в разножке (2 подхода, 40 кг × 30 раз), жим штанги в быстром темпе (2 подхода, 20 кг × 10 раз). Упр. с партнером для укрепления мышц задней поверхности бедра (2 подхода по 20 движений).

Ср. Переезд Москва — Франкфурт.

Чт. Разминка. Специальные упр. барьериста. Бег на 150 м с высокого старта (16,38 с).

Пт. Кубок Европы. Бег на 100 м с/б, финал — 12,55 (1-е место, встречный ветер 2,1 м/с).

В июле перед установлением рекорда СССР Л. Нарожиленко выполнила следующую тренировочную нагрузку.

6 июля. Утро. Тренировка в лесу. Разминка. Бег 4×150 м (скорость 80—90 %). Вечер. Разминка. Упр. со штангой: приседания-вставания (50 кг — 3 раза, 70 кг — 1 раз, 80 кг — 1, 90 кг — 2 раза); жим штанги лежа (2 подхода, 20 кг × 20 раз); упр. для укрепления мышц задней поверхности бедра (на тренажере, 2 подхода); смена положений ног в разножке (2 подхода, 40 кг × 30 раз), вставание на носки со штангой на плечах (2 подхода, 100 кг × 15 раз).

7 июля. Утро. Разминка. Прыжки в длину с места, двойные с места (15 отг.). Бег с сопротивлением (автопокрышкой): 1×30 м (свободно), 1×30 м (быстро), 2×80 м (быстро). Бег 100 м с высокого старта (11,06).

8 июля. Переезд Москва — Киев.

9 июля. Вечер (20.45). Соревнования по программе Спартакиады народов СССР (чемпионат СССР). Забег — 12,60.

10 июля. Вечер. 19.45 — полуфинал — 12,44; 20.45 — финал — 12,28 (ветер +1,8 м/с).

Рекорд СССР состоялся.

А. ЛЕВЧЕНКО,
кандидат педагогических наук
Н. НАРОЖИЛЕНКО,
заслуженный тренер РСФСР

Ежемесячный выпуск журнала
«Легкая атлетика»
для юных легкоатлетов и о них

ПЕРВЫЕ
НОМЕРА

ОБЫЧНЫЙ ЧЕМПИОН



Алексей ШЕПИН
Чемпион Европы
среди юниоров 1991 г.
в метании копья
Московская обл.,
Профсоюзы

Родился 3 апреля 1972 г. в Шарья Костромской обл. Рост 187 см, масса 91 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1982 г. Студент 2 курса ГЦОЛИФКа. Тренеры: с 1982 по 1990 г. Исаичев О. Ю., с 1990 г. — Горчакова Е. Е. Впервые выполнил норматив мс в 1991 г. на ЧСзм (Адлер) 73,62 (1); мсмк — в 1991 г. на юниорском матче СССР — Великобритания — Финляндия — ФРГ (Эспо) 78,62 (1).

1986	(14)	55,70
1987	(15)	56,30
1988	(16)	61,32
1989	(17)	63,60
1990	(18)	68,70
1991	(19)	78,62

1990: ЧСзю (Сочи) 68,70 (5), ВСзю (Харьков) 65,62 (8)
1991: ЧРоссии (Сочи) 72,70 (2), ЧСз (Адлер) 73,62 (1), ВСзю (Краснодар) 73,78 (1), матч 4 стран (Эспо) 78,62 (1), ЧСзю (Волгоград) 75,10 (1), МСзю (Саламанка) 74,34 (1), СДзю (Салоники) 75,20 (1), СДЮШОР (Тольятти) 70,32 (1).

Чемпиона Европы среди юниоров в метании копья Алексея Шепина мы разыскали в небольшом тренировочном зале спортивного клуба «Маяк» в Химках. Мне показалось, что он был несколько смущен редакционным десайтом (мы приехали втроем). Честно говоря, мы и на взрослых чемпионов не так часто налетаем в таком количестве. Но все объяснимо. Во-первых, Алексей оказался под рукой — до Химок от редакции полчаса езды на машине, потом он один из немногих чемпионов, с кем не успел в Салониках поговорить наш корреспондент, и, наконец, мы обещали читателям «Эстафеты» по возможности познакомить со всеми, кто одержал победу в Греции.

Скажу сразу — если кто-то думает, что чемпионы выглядят как-то особенно (суперформа, фирменные кроссовки, уверенный взгляд), они ошибаются. На Алеше был обычный спортивный костюм синего цвета, а на ногах... честно говоря, не заметила, кажется, обычные кеды или совсем простенькие кроссовки, короче то, что в глаза не бросается. А вот усы я заметила сразу — они-то и придают ему некоторую взрослость. А разговаривает он тихим голосом, то ли от смущения, то ли от природы. В общем, встретите и не подумаете, что несколько месяцев назад человек стал чемпионом Европы и вообще в сезоне 1991 года не проиграл ни одного соревнования.

Я расспрашивала его о детстве, о родных, об увлечениях. Попыталась отыскать в его биографии что-то необычное — не удалось. А мо-

жет, это и хорошо. Значит, вы, читатели «Эстафеты», обычные ребята, только начинающие свой путь в спорте, тоже имеете шанс, и многое зависит именно от вас.

Выводы делайте сами. Жил Алексей в городе Шарья, что в Костромской области. В 1982 году, а учился он тогда в четвертом классе, с ребятами из микрорайона пришел в спортивную школу. И поскольку для своего возраста был мальчишкой высоким — 175 см, определил его тренер Олег Исаичев метать копье. Конечно, столь ранняя специализация принесла много того, чего можно было избежать, — у неподготовленного чисто физически к нагрузкам специального характера Алексея почти сразу одна за другой последовали травмы. И именно эти ошибки пришлось потом исправлять Елене Егоровне Горчаковой, к которой осенью 1990 года пришел Алексей тренироваться.

Получилось так, что зимой она увидела Алексея на первенстве среди юниоров, он был там пятым с результатом 68 м 70 см, и спросила у старшего тренера сборной России, можно ли поработать с этим юношей. Старший тренер в свою очередь переговорил с О. Ю. Исаичевым, и они решили, что Алеша придет поступать в Московский областной институт физкультуры и будет работать у Елены Егоровны. Многим знакома эта ситуация, когда тренеры отдают своих учеников в другие руки. Конечно, это всегда трудно, но очень важно в это время думать не о себе, а о ученике. Олег Юрьевич согласился, что так будет лучше — зала, где была бы возможность отрабатывать технику метаний, у них нет, а только тренируясь на стадионе (пока погода позволяет), в современных условиях развития спорта ничего не добьешься.

Полгода Елена Егоровна консультировала и тренера

Алексея, и его самого, а с осени, когда он стал студентом, полностью взялась за него. Многому пришлось переучивать, особенно в технике. Пришлось даже просто ставить технику бега — без нее ведь в метании нельзя. Она учила его выполнять упражнения, которых он часто и не знал, учила бегать, правильно отводить руку, многим тонкостям, которые знала сама. Может быть, раскрыла она Алеше и свои собственные секреты — Елена Горчакова в 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки завоевала бронзовую медаль и было ей тогда 19 лет, а через 12 лет она вновь участвовала на Олимпийских играх — уже в Токио. Ей принадлежал и мировой рекорд в метании копья.

Тогда Алеша этого, может быть, и не знал, но на сотрудничество, пошел с охотой и желанием. Хотя, конечно, бывали и капризы. А у кого их не бывает? Просто трудно было ему привыкать к систематическим тренировкам, к нагрузкам, к выполнению определенного режима — ведь 2 тренировки в день. Значит, надо вовремя лечь спать, а как это не хочется в 18 лет, когда существует масса вещей помимо спорта, а утром надо вовремя встать и так далее. Привыкал он и к нагрузкам. Приспособилась к Алексею и Елена Егоровна, потому что не могли они целенаправленно выполнять все, что она задумывала. Не приспособленные к специальным нагрузкам болели у Алексея то ноги, то стопы, то плечо. Поэтому приходилось первое время часто менять направленность в тренировках. Трудно было и Алексею, особенно первый год: очень требовательный человек его нынешний тренер. «Сейчас полегче», — с улыбой ответил он мне на вопрос, трудно ли ему с Еленой Егоровной.

Единственно, с чем Алексеем пока легко, так это с учебной. Сдает он в институ-

те все вовремя и без проблем.

— Пока все, что мы проходим мне знакомо — все это мы учили в педучилище.

— Так ты, значит, уже имеешь специальность учителя физкультуры? Может, и работал уже?

— Недолго. Два месяца после окончания училища. Вел практически все классы — от 1-го до 10-го. Конечно, чисто педагогического общения с детьми было немного, но мне казалось, что отношения у нас сложились дружеские.

— А с кем было легче — с маленькими или со старшекласниками?

— Легче всего с десятиклассниками, они ведь всего на два года моложе меня были, да я и знал почти всех, ведь сам учился в этой школе.

— А как они тебя называли? На «ты» или на «вы»?

— Конечно, на «ты». Говорили мы с Алешей

и о его доме, по которому он скучает, ведь там отец с младшим братом, и при любой возможности он старается их навестить. Говорили и о нынешней его жизни. Скажу сразу — не завидуйте чемпиону Европы — трудно ему. Учеба, тренировки, переезды. Хотя трудность главная даже не в этом, а в неустроенности. В общежитии института физкультуры Алексей прожил год, и больше о нем даже не хочет не только думать, но и говорить... Условий для нормальной жизни там просто нет. Так что живет он то в гостиницах на сборах, то еще где-нибудь. Пока выручает молодость и любимое дело — спорт, без которого он не мыслит своей дальнейшей жизни. Помогает и дружба с ребятами из сборной. На мой вопрос, страшно ли начинать соревноваться со взрослыми, ответил, что нет.

Л. ВОЛОШИНА

В ЧАСЫ ОТДЫХА ТЕСТ

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХАРАКТЕР И СИЛА ВОЛИ

1. Вы беззаботны и предпочитаете, чтобы все решалось само собой.
2. Чувствуете, что держать данные обещания вам трудно.
3. Легко расстаетесь со своими намерениями.
4. Вам кажется, что на спор можете сделать многое.
5. Часто опаздываете только из-за собственной несобранности.
6. Нередко действуете необдуманно.
7. Не можете утверждать, что постоянно уверены в себе.
8. Вам быстро все надоедает.
9. Часто не помните, что куда положили.
10. Утром долго не можете проснуться, встаете с трудом.

Подведем итоги. За каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Результат в 3 балла говорит о том, что вы способны поступить именно так, как необходимо, и, стало быть, регулярность в занятиях физкультурой не составит для вас проблемы.

Результат 4—7 баллов свидетельствует об изъянах в характере, которые мешают вам быть до конца человеком твердым и собранным. То есть, чтобы решить ту или иную проблему, вы должны на ней сосредоточиться, заострить внимание, приложить волевые усилия. Вам еще с вечера нужно думать о необходимости встать рано утром, сделать гимнастику и пробежать 5 км, что возможно и не хочется.

Если более 7 баллов, то вы человек не волевой и вам нужно серьезно поработать над своим характером.

У РУЛЯ СБОРНОЙ

ЧТО БЫЛО, ЧТО БУДЕТ

Сегодня в гостях у «Эстафеты» старший тренер юниорской сборной страны Александр Александрович Ушаков. Мы задали ему вопросы, интересующие и наших читателей, и редакцию.

— Александр Александрович, говоря о перспективах, нельзя не вспомнить и прошедший сезон. Напомните об его итогах, ведь у «Эстафеты» скорее всего появились и новые читатели, которые только начинают знакомство с легкой атлетикой.

— Я тоже надеюсь, что журнал приобретает новых поклонников. А ведь это значит, что и в легкую атлетику, несмотря ни на что, приходят ребята, для которых этот прекрасный вид спорта становится необходимым. Ну а теперь о том, что уже стало историей.

Для наших юниоров главным стартом прошлого сезона был XI чемпионат Европы в Салониках в Греции, в котором участвовало около 800 спортсменов из 30 стран. Обладателями медалей стали юниоры 20 стран, в том числе атлеты 10 стран добились звания чемпиона Европы. Советские юниоры завоевали 14 золотых, 14 серебряных и 8 бронзовых медалей и опередили своих соперников и по числу медалей, и по количеству очков в неофициальном зачете. Фактически это было лучшее выступление за всю историю чемпионатов Европы.

ИМЕНА И ЦИФРЫ

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1991 г.

Юниоры (19 лет и моложе) МИРА

Мужчины			
3000 м	7.42,93 А. Самбу (Танз)	11.08 Гроссето	
5000 м	13.18,28 Ф. Бьюисса (Эф)	27.06 Хельсинки	
	13.14,15 Р. Челимо (Кен)	3.07 Стокгольм	
	13.12,22 Челимо	6.07 Осло	
	13.11,76 Челимо	17.07 Рим	
10 000 м	27.11,18 Р. Челимо (Кен)	25.06 Хенгело	
2000 м с/п	5.21,8 М. Бирир (Кен)	10.08 Хехтель	
3000 м с/п	8.27,23 М. Бирир (Кен)	25.05 Гранада	
	8.25,46 Бирир	30.05 Севилья	
	8.24,47 Бирир	29.06 Хетсо	
Женщины			
400 м	49 42 Г. Бройер (ФРГ)	27.08 Токио	
800 м	1.57,63 М. Мутола (Мзмб)	26.08 Токио	
10 000 м	31.40,56 Д. Асьяго (Кен)	16.06 Токио	

Юноши (17 лет и моложе) СССР

Высота	2,27 С. Ключин (Кнш, П)	9,08 Салоники
Ядро	17,91 Ю. Белоног (Хрс, Д)	5,05 Киев

— Здесь я хочу добавить, что в каждом номере «Эстафеты» мы будем рассказывать о чемпионах Европы, и наши читатели смогут ближе с ними познакомиться. А в продолжение вашего рассказа об успехах на чемпионате Европы хочется узнать, какова тенденция по сравнению с предыдущим чемпионатом по группе видов. И если можно, сопоставьте с командами других стран.

— Положительная динамика по сравнению с предыдущим чемпионатом наблюдается в метаниях, многоборьях и спринте по золотым медалям, а в выносливости, метаниях и многоборьях — по сумме медалей. Отрицательная динамика только в прыжках. При этом надо учитывать, что на XI чемпионате в Греции впервые проводился тройной прыжок для юниорок и наши прыгуньи Л. Галкина и Т. Матяшова завоевали золотую и серебряную медали. А без этого нового вида итоги выступлений прыгунов малоутешительны.

В группах видов командные итоги имеют следующий вид.

Спринт: Великобритания — 12 медалей, в том числе 6 золотых; СССР — 10 (5), Германия — 10 (3).

Выносливость: СССР — 9 (2), Испания — 4 (2), Румыния — 3 (2), Италия — 5 (1), Германия — 3 (1).

Прыжки: Великобритания — 4, СССР — 6 (1), Германия — 4 (1).

Метания: СССР — 9 (4), Германия — 7 (3), Финляндия — 3 (2).

Многоборье: СССР — 2, Чехо-Словакия и Франция по серебряной медали.

— Александр Александрович, а чем вы объясняете успех сборной на чемпионате в Салониках!

— Анализ хода подготовки наших юниорских команд к этому чемпионату Европы показывает, что успех в Сало-

никах тесно связан с опытом международных стартов в течение года. В Салониках стартовали 8 чемпионов и призеров чемпионата мира 1990 г. и чемпионата Европы 1989 г., и все они завоевали медали. Аналогичная ситуация складывается перед главным стартом юниорской сборной в 1992 г. — чемпионатом мира в Сеуле, который будет проводиться 16—20 сентября. В возрасте 1973 года рождения и моложе в нашей команде в Салониках было 16 человек, 7 из них завоевали медали. Это тот костяк команды, которую будет формировать федерация для участия в чемпионате мира-92.

— Главный старт нынешнего сезона для юниоров определен — это чемпионат мира. А есть ли что-то новое в календаре-92!

— Одна из новинок календаря-92 — это появление международных, а следовательно, и всесоюзных соревнований для молодежи в возрасте 20—22 лет. В этом возрасте происходят наибольшие потери перспективных спортсменов, так как они уже «вышли» из юниорского возраста, но еще не «дошли» до основных сборных команд. Анализ итогов олимпийских стартов в Сеуле, чемпионата мира в Токио показывает некоторое «постарение» победителей и призеров, которым зачастую больше 25 и даже 30 лет.

Появление молодежной сборной команды повысит эффективность подготовки резерва для большого спорта, тем более что ряд спортсменов 20—22 лет входит в состав кандидатов для участия в Олимпийских играх в Барселоне. Надо отметить, что молодежному возрасту в предыдущие годы уделялось определенное внимание — проводились молодежные игры, всесоюзные соревнования и первенства по многоборьям, ходьбе, кроссу и др. В 1992 г. произойдет логичное завершение

календаря для этого возраста: сборные команды молодежи Европы разыграют в июле официальные Кубки континента. В группе А, которая будет соревноваться в Гейтсхеде (Великобритания), выступят мужские команды Великобритании, Германии, Испании, Италии, СССР, Франции, Польши и Финляндии и женские команды Великобритании, Германии, Испании, Италии, СССР, Венгрии, Румынии и Чехо-Словакии. В СССР запланированы зимние и летние первенства страны среди молодежи в Минске 8—9 февраля и в Брянске 3—5 июня.

Существенно расширяется календарь соревнований для спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Кубок СССР для спортивных школ, в котором будет отдельный зачет для женских команд СДЮШОР, мужских команд СДЮШОР и команд ДЮСШ, пройдет в 3 этапа.

Финал этих соревнований запланирован на 10—12 июля в Нижнем Новгороде. По итогам этих соревнований будут отобраны мужские и женские команды для участия в Кубке Европы среди юниорских клубных команд. В прошедшем году в таких соревнованиях в Греции приняла участие школа имени братьев Знаменских, победившая во всесоюзных соревнованиях среди спортивных школ в 1990 г. Одновременно с кроссом на призы газеты «Комсомольская правда» 26 апреля в Курске будет проведен Кубок СССР по кроссу среди спортивных школ. Для училищ Олимпийского резерва к зимним соревнованиям добавляются летние соревнования в конце августа.

— Тогда пожелаем успехов всем юным легкоатлетам и в первых стартах, и в стартах в составе сборных страны.

КАЛЕНДАРЬ-92

для молодежи (1970—1972 гг. р.),
юниоров (1973—1974 гг. р.),
юношей и девушек (1975—1976 гг. р.)

ФЕВРАЛЬ

1	Первенство СССР среди молодежи и юниоров по кроссу	Кисловодск, Эссентуки, Липецк
1—2	Открытое первенство СССР в помещении среди юниоров и девушек	Запорожье
7—8	Открытое первенство СССР в помещении среди юниоров	С.-Петербург
8—9	Первенство СССР в помещении среди молодежи по многоборьям	Минск
11—12	Открытое первенство СССР в помещении среди молодежи	Италия
16	Матч Италия — СССР среди юниоров по ходьбе	Италия
17—19	Первенство СССР среди молодежи и юниоров	Сочи
22	Матч Германия — СССР среди юниоров	Германия
20—23	Первенство СССР среди молодежи и юниоров по метаниям	Адлер
29.02—1.03	Межреспубликанские соревнования учащихся УОР (1973—1976 гг. р.)	Бровары

«НЕБЛАГОДАРНЫЙ ВИД»

Так говорят о своем занятии сами мастера спортивной ходьбы, даже те из них, кто кое-чего достиг и должен бы благодарить спортивную судьбу. Однако почти у каждого найдется повод для такой оценки. Каждый испытал на себе участь дисквалифицированного, когда судьи усмотрели в его ходьбе бег, хотя сейчас общепризнано, что на больших соревнованиях чистой ходьбы не существует — «бегут» все. Недовольны они и тем, что, как бы хорошо ни выступали, их вид все равно остается на периферии легкой атлетики, и чествовать в первую очередь будут бегунов, прыгунов... а не их. Даже на чемпионате мира в Токио соревнования в ходьбе прошли особняком — рано утром прошагали спортсмены по малолюдным улицам, финишировали на почти пустом стадионе и ответили на несколько вопросов пяти журналистов на короткой пресс-конференции.

■ Там же в Токио в первый день чемпионата после завершения мужской ходьбы на 20 и женской на 10 км я встретился с чемпионкой мира Алиной Ивановой, снятой с дистанции уже после финиша Еленой Сайко, серебряным призером Михаилом Щенниковым и главным тренером по ходьбе Виктором Доровских. Правда, говорили они далеко не только о закончившемся соревновании. Был повод обсудить и другие темы. Разговор начался сразу с «несчастливого случая» с Сайко. Ее не могли обнадежить ободряющие замечания тренера о том, что судьи, возможно, пересмотрят свое решение.

Сайко: Впереди шли немного хуже, чем я, меня сняли несправедливо, хотя и не утверждаю, что хожу идеально. До входа на стадион у меня было одно предупреждение, а после финиша принесли остальные. Кто-то должен был оказаться крайним. Но я не падаю духом. Еще появится возможность выступить на Олимпиаде, где впервые будет женская ходьба. А Алинка, молодец, нормально шла. Я ее давно знаю, мы постоянно общаемся и вместе выступаем. Она заслужила победу. Тяжелой была дорога в Токио для нас. Только позавчера прилетели в Нагойю, а из нее семь часов ехали на автобусе. Лишь вчера успели немного отойти.

Тренеры все время напоминали нам — не отпускайте лидирующую группу, знайте, на данный момент вы самые сильные, и вы докажете это. Мы доказали. Так было и на Кубке мира, и сейчас. Чемпионат мира и Кубок мира не сравнить с другими соревнованиями и особенно с чемпионатом СССР. Нас всегда спрашивают на пресс-конференциях, почему мы показываем такие высокие результаты в Союзе и невысокие в крупных зарубежных стартах. Ходьба — очень неблагодарный вид, он зависит и от судейских махинаций. Они, мне кажется, считают, сколько призовых мест кому положено, сколько советским, а сколько другим. Если бы точно знать, за что тебя могут снять. У меня не лучшая техника ходьбы, но, по крайней мере, она была чище, чем у шедшей передо мной девушкой из Финляндии и у второго призера Свенсон из Швеции.

— Возможно, судьи испытывали к вам предубеждение.

— Я попала только в этом году в сборную. Может быть, они меня еще не знают, но мне от этого не легче. Мне говорят, надо было держаться сзади, не выходить вперед на втором круге. Но я считаю, что все правильно сделала. Чувствовала, силы у меня есть, хотя и знала, что судьи пристально следят за лидерами. У нас такой вид. А домой приезжаешь и начинается — мол, тебя сняли. Начинают давить. Трудно выступать. И каждый старт у нас — отбор, целый год — отбор.

Щенников: Верно, тем более что у нас очень мало стартов в течение года. Допустим, вы отбираетесь в сборную зимой — в феврале нужно быть в форме к весеннему Кубку мира, потом в мае надо уже быть готовым даже еще лучше — идет Кубок мира. С января по осень приходится быть наготове.

— Как же выкручивается?

Щенников: Как? За счет своего здоровья. Я с Еленой из одного города и родились мы в один день — 24 декабря 1967 года. Она только живет в Челябинске, а я переехал в Москву.

Сайко: У нас еще все впереди.

— Теперь пора рекорды устанавливать.

Щенников: Да на таких соревнованиях невозможно установить рекорд.

— Тогда на других.

Щенников: А что толку от рекордов?

Сайко: Ну и что, рекорд. Вот у меня второй результат сезона в мире, а что мне от этого. Меня никто не знает.

— Почему же австралийку Саксби все знают?

Щенников: Потому что Игры доброй воли выиграла, зимняя чемпионка, чуть ли не тридцать мировых рекордов у нее на мили всякие, километры.

Сайко: А меня никто не знает, приезжаю соревноваться в Испанию, и меня снимают, тоже после финиша.

Щенников: Хотя она идет лучше всех, лучше всех испанок.

Сайко: Потом я приезжаю на Кубок мира, и у меня в голове — одна мысль, только чтобы меня не сняли, только дойти, иду, чеканю шаг. А здесь я иду нормально, вижу, что могу занять третье место, начинаю бороться, и меня снимают. Неблагодарный у нас вид спорта.

— Михаилу тоже есть от чего сегодня расстраиваться.

Сайко: Мише, сейчас? Не уверена. Он победитель Кубка мира и второе место на чемпионате занял.

Щенников: И зимний чемпионат выиграл.

Сайко: Ему не с чего расстраиваться.

— Но медаль чемпиона потеряна буквально из рук.

Щенников: Ты, Елена, знаешь мою ситуацию? Я финишировал первый. А оказалось — еще круг иди. Руководство должно было нормально объяснить. Я даже не знал, что при старте два круга идем по стадиону, думал — круг и уходи. А помнишь, как на чемпионате Европы Андрюха Перлов финишировал, когда он выиграл? Он финиширует и вот так вот показывает пальцем — здесь финиш? И все — да, да! Он идет дальше... Его останавливают, тормозят. Он ошибся, думал — еще круг иди. Я здесь обгоняю Дамилано, вижу, что он не может за мной угнаться, финиширую, он спокойно мимо меня прогуливается. Максимально я себя на финише израсходовал, и мышцы не могли опять включиться в работу. Он уходил, я пытался что-то сделать, но все бесполезно. После 150—200 метров экстремальной ходьбы опустошаешь себя.

— Каковы же сейчас ваши планы?

— Я сейчас получил квартиру, буду ее обставлять. Побуду дома с женой и детьми.

Сайко: А у меня и квартиры нет, живем с родителями в двухкомнатной квартире. Мне сказали — будем решать вопрос с квартирой, когда выступишь на чемпионате мира. А что теперь? Скажут — ты какая была на чемпионате — четвертая, да тебя сняли, ты вообще ничего не получишь.



Щенников: И ты — никто, и ничего не докажешь.

Сайко: Остается готовиться к следующему сезону.

— Ну а как живется хождением в Чебоксарах?

Иванова: Из Чебоксар не хочу никуда переезжать, у меня тренер хороший. Правда, живу сейчас в общежитии, но надеюсь за победу получить квартиру.

— Вы родились в Чебоксарах?

— Нет, родилась в деревне Кильдишево Ядринского района. Это недалеко от Чебоксар — полтора часа езды с остановками. Родители живут в деревне. Я же учусь на втором курсе педагогического института. Еще в школе стала заниматься легкой атлетикой, кроссы бегала, зимой — на лыжах, но так, не серьезно, ни в какую секцию не ходила. В 1986 году поступила в педагогическое училище и занялась бегом, но заболела нога. Попробовала тогда спортивную ходьбу и с 1987 года полностью переключилась на новый вид.

— Как получилось, Михаил, что ты переселился в столицу?

— Возникли сложные взаимоотношения, пришлось уехать в Москву. Меня вскоре взяли в спортивный интернат. Я написал свой личный результат, но мне не верили, что я его показал. Я нигде не выступал, от сборной области меня никуда не возили, часто снимали с дистанции, могли снять даже за прическу, за длинные волосы. Такая была система, поэтому и уехал. В Москве все закрутилось,

завертелось, через полтора года попал в юношескую сборную. Слава Богу, в этом году получил квартиру. Мы бились, бились за эту хату. Тренер Лобастов Сергей Андрианович очень старался. Но толком ничего, честно говоря, не добился. Тогда пошла моя мама к народному депутату, чуть ли не со слезами. Я уже семь лет живу в Москве, на всех соревнованиях выступаю за город, очки завоевываю, в газетах об этом пишут, а у меня до сих пор прописки московской нет. Не успел прописаться, потому что все время готовлюсь к соревнованиям. Сейчас получу квартиру, а временная прописка кончилась в 1985 году. Шесть лет я как бомж. Уже и по радио об этом говорили. Но квартиру дали мне хорошую, трехкомнатную, между метро «Кунцевская» и «Молодежная», в новых домах. Мы тренируемся для того, чтобы что-то иметь для жизни, а не просто для удовольствия, чтобы доставить себе радость. Соревнуемся за элементарную жилплощадь.

Сайко: И постоянно опасаясь, что тебе на заплатят, там не дадут питание. Ищешь, ездешь на сборы. Скажите, что дома я могу съесть на 12 рублей, которые мне выдают на питание?

Щенников: А во Владивостоке мы питались на 70 рублей в день, и было это так мало.

Сайко: Дома получаю 12 рублей. На эти деньги можно выпить 12 стаканов сока. Больше мне ничего не положено.

Доровских: Да, жизнь наших хождений не назовешь роскошной, за победу

Досадная ошибка на финише 20-километровой ходьбы в Токио

помешала Щенникову — трехкратному «зимнему» чемпиону мира бороться за «золото».

Не растривайся, Михаил, — впереди Барселона!

в Токио Алина Иванова должна получить от федерации 1200 долларов. Но ведь это мизер. Наш бывший соотечественник, сегодня выступавший за команду Германии, Роберт Или занял шестое место, и ему будет вручен «мерседес»! Я не уверен, что Алина даже за свои деньги сможет сразу приобрести хотя бы квартиру.

— Сегодня команде сопутствовал успех, но не обошлось и без потерь.

— Елену сняли несправедливо. Получается, что один человек открыто бежит, а другой старается показать и результат, и хорошую ходьбу, а его снимают. Никак не могу с этим смириться. А вообще-то все девчата сегодня старались, тащили на себе ходьбу, не давали успокоиться соперницам. Мы договорились, кто будет лучше себя чувствовать, тот и пойдет на победу, заранее лидера не назначали.

Н. ДМИТРИЕВ

НАКАНУНЕ...

Год 1917-й

■ В этом году Московская лига определенно ослабила свою работу. Однако открытие летнего сезона в Москве состоялось уже 9 апреля. Проводят свои состязания спортивные общества ОЛЛС, МКЛ. На товарищеских состязаниях в МКЛ 22 апреля Н. Леандров устанавливает московский рекорд в толкании ядра — 12,23. Легкоатлеты-метатели пробуют свои силы в тяжелоатлетическом первенстве России. И удачно: А. Бонашевский и А. Чистяков побеждают соответственно в метании тяжести и толкании камня.

А вот проведение традиционной эстафеты 10×1000 м, всегда возмущавшей о начале легкоатлетического сезона, откладывалось. В итоге лишь 21 мая на старт вышло всего 3 команды, а победа легко досталась МКЛ.

Известный в стране легкоатлет Борис Котов (подробный рассказ о котором еще впереди), дисквалифицированный ранее на 2 года, по ходатайству общественности досрочно «амнистирован» и начал тренировку. Он выступал на лиговых и клубовых состязаниях, а 9 июля с большим отрывом в очках побеждает в розыгрыше первенства Москвы по пятиборью, отлично при этом прыгнув в длину — 6,44 — новый московский рекорд. Крупнейшим состязанием года стало, пожалуй, первенство Москвы, которое проводилось первые два дня (6 и 10 августа) на площадке ОЛЛС, а 13 и 14-го — на поле МКЛ. С рекордом Москвы в беге на 800 м победил А. Газенфус (МКЛ) — 2.03,0 (немного позже он пробежит еще лучше — за 2.00,8!). В беге на 110 м с/б А. Бирзин (МКЛ) и В. Шацкий (ОЛЛС) показали результат — 16,8, но при этом ими были сбиты барьеры, и рекорд страны не состоялся, зато результат А. Бирзина в забеге — 17,0 стал повторением рекорда России. В. Шацкий победил в двух видах — в тройном прыжке и прыжке в высоту с/м. Следует отметить еще одного дебютанта-призера первенства, занявшего второе место, вслед за рекордсменом страны А. Чистяковым

в метании молота — это Ян Спарре — будущий известный советский тяжелоатлет. А героем первенства стал Борис Котов (он теперь выступал за спортивный кружок Замоскворечья) — пять побед! Он выиграл весь спринт: в беге на 100 м повторил московский рекорд 11,1, на 200 м установил новый — 23,3 (в забеге), а 400 м — пробежал за 54,3 (в забеге — 53,8). Выиграл он и прыжки в высоту — 1,70, а в прыжке в длину улетел на отметку 6,58 (1), тем самым побив российский рекорд О. Лита, установленный еще в 1910 г. А осенью его не стало... Он был убит во время уличных боев в Москве 1 ноября.

Тяжелая обстановка сложилась в Петрограде. Все острее чувствуется военное время. И все же спортсмены продолжали состязаться. В ПКЛС проводятся традиционные розыгрыши призов: «Приз открытия» и «Юбилейный приз». А 17 июня команда в составе А. Шлигеля, Л. Решетникова, Ю. Литовченко и Б. Фомилианта в эстафете 4×100 м даже установила новый рекорд России — 45,91 2 июля проводится первенство города по пятиборью. Здесь побеждает новичок, а в будущем известный советский спортсмен, рекордсмен и чемпион СССР, заслуженный мастер спорта А. Борисов (ПКЛС). На первенстве Петрограда по отдельным видам легкоатлетической программы А. Борисов был первым в четырех видах (400, 800, 1500, копье)! Также четыре победы было у знаменитого Г. Гантварга — длина, тройной, ядро, диск.

Возвращаются в строй легкоатлеты — бывшие фронтовики. Н. Владимирова, залечив покалеченную ногу, снова в хорошей форме: 3000 м — 9.14,0. Вернулся на дорожку и кавалер ордена Святого Георгия М. Павлов — чемпион Петрограда 1914 г. по кроссу, призер Российской олимпиады в Риге в беге на 5000 и 10 000 м. И это после лечения в лазарете, где он пролежал целый год с переломом ног и четырьмя пулевыми ранениями. Снова соревну-

ется и Н. Александров, за боевые заслуги получивший чин штабс-капитана.

Успешно выступали в сезоне братья Упмал, Ю. Литовченко (18,0—100 м с/б), Б. Фомилиант (высота 170 см), метатель копья В. Ушаков (48,12), прыгун тройным О. Сярякя — 12,20. А. Кузнецов (Унитас) 13 августа немного «не успел» до рекорда на 5000 м — 16.25,4. Проходит осеннее первенство Петрограда по кроссу на 6 км, которое выиграл также А. Кузнецов. Правда, проходит оно скромно, например, Петроградский кружок любителей спорта не прислал ни одного участника. И еще характерная черта — петроградские легкоатлеты никуда в этом году не ездили и никаких гостей у себя не принимали...

В Ревеле же сезон был насыщенным. Проводились кроссы и уже ставший традиционным марафон, в котором вновь, как и в 1916 г., побеждает Юрий Лосман — 2:59.01,4. В апреле проводит свои состязания спортивное общество «Олимпия». На эти состязания приезжают Геральдо Таммер, служащий в финляндских войсках, и Василий Архипов, пребывающий в армии в местечке Кегель в 30 верстах от Ревеля. Александр Клумберг был великолепен в многоборье, показав отличные результаты: 110 м с/б — 17,7, длина — 6,29, шест — 3,30, ядро — 11,77, копье — 50,55 и т. д. Выступая в пятиборье, он набирает по сумме мест всего 7 очков, побеждая в 4-х видах. Наконец, 17 июня он устанавливает новый рекорд в тройном прыжке — 13,44! В этот же день отличается и Виллемсон, пробежавший 800 м в 2.00,4 — тоже рекорд России. Затем следует один за другим его новые достижения: 1 миля в 4.32,2 (1—2 июля), 1500 м — 4.12,9, (29 июля) и, наконец, 30 июля новый рекорд на 800 м — 2.00,31! Виллемсон проявляет себя и хорошим спринтером 100 м — 11,0; 200 м — 23,4; 400 м — 52,3. Появляется новый метатель молота — брат Александра Клумберга Э. Клумберг, пославший снаряд на 30,16.

Общество «Калев» устраивает состязание с участием московских легкоатлетов. Помимо рекордов Виллемсона, о которых мы сказали выше, российский рекорд в толкании ядра устанавливает Г. Таммер — 13,02 (затем Таммер станет одним из сильнейших в мире толкателей ядра, в 1920 г. займет 6-е место на Олимпийских играх в Антверпене). Был проведен и интересный вид легкой атлетики — тройной прыжок без разбега. Здесь с рекордным для страны результатом первенствовал Е. Гиоп — 8,81. Ревельский «Калев» в эстафете 10×1000 м показал результат 29:26,0, а время И. Виллемсона на этапе 2.38,0.

Дважды ревельцы выезжают в Гельсингфорс. И вновь хорош И. Виллемсон — он победил чемпиона и рекордсмена Финляндии Атилле, показывая следующие результаты: 800 м — 2.00,5, 1000 м — 2.41,8 и 2.41,1, правда,

РЕКОРДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1917 г.

800 м	И. Виллемсон (Рев, Кал)	2.00,4	17.06	Ревель
	И. Виллемсон	2.00,3	30.07	Ревель
1500 м	И. Виллемсон	4.12,9	29.07	Ревель
110 м с/б	А. Бирзин (М, МКЛ)	17,0	10.08	Москва
4×100 м	ПКЛС (А. Шлигель, Л. Решетников, Ю. Литовченко, В. Фомилиант)	45,9	17.06	Петроград
Длина	В. Котов (М, СКЗ)	6,58	06.08	Москва
	П. Лукашевич (К, Спорт)	6,58	27—29.08	Киев
Тройной	А. Клумберг (Рев, Кал)	13,44	17.06	Ревель
Ядро	Г. Таммер (Рев, Кал)	13,02	29.07	Ревель

уступив в беге на 1500 м (4.11,0). Г. Таммер в толкании ядра занял первое место с результатом — 12,97.

В Киеве вновь возрождается деятельность кружка «Спорт», отмечающего свое пятилетие. Уже в июле рекордсмен России в беге на 200 м Б. Орлов пробежал 60 м за 7,0, а в августе он установит киевский рекорд на дистанции 200 м — 24,0. П. Лукашевич пробежал 60 м за 7,2, отлично прыгнул с шестом, в высоту, в длину с/м, а в прыжке в длину с/р в августе повторил рекорд России — 6,58 (на тренировках он прыгал и более — 6,72!).

Однако матч Харьков — Киев, проведенный в Харькове, киевляне проиграли. За Харьков выступали переехавшие туда рижане: Кибальд, Озол, петербуржец Вильгельм и др. В Харькове проявили большой интерес к легкой атлетике: 9 июля на состязания приглашаются москвичи и финны, но из-за забастовок на железных дорогах в гости к ним приехал из Москвы один А. Газенфус, который и выиграл все беговые виды. А 13 августа харьковчане устроили большой спортивный праздник, в котором участвовали 65 атлетов.

Рижане поднимают уровень результатов и в Нижнем Новгороде. Братья Н. и А. Шведревицы выигрывают почти все номера программы на первенстве города. Нижегородцы проводят состязания для юниордов, а 8—10 сентября проводят первенство средних учебных заведений. 12—16 августа было разыграно уже во второй раз первенство Поволжья, в котором приняли участие легкоатлеты Нижнего Новгорода, Ярославля, Костромы, Симбирска и Самары.

В Екатеринославле свои состязания проводит общество «Сокол». В Рыбинске выступает 16-летний Михаил Суворов, показав неплохие результаты по программе классического десятиборья.

Реже, но все же поступают сведения о состязаниях из других городов: из Минска, Козлова, Славянска и т. д. А в Семипалатинске даже провели дамские состязания! В Самаре прошло первенство города, а также первенство средних учебных заведений. Был проведен матч Симбирск — Самара.

Но все же в легкоатлетическом спорте чувствовалась какая-то неопределенность: о первенстве страны даже не помышляли, международных состязаний ни в одном городе не проводилось, спортивный сезон заканчивался очень рано. Однако общий уровень высших достижений в целом за сезон был все же выше, чем в 1916 году.

В заключение обзора развития легкой атлетики в России до Октябрьских событий 1917 г. приводим перечень официальных рекордов России (и их повторений) на 1.01.1918 г. В скобках — лучшие результаты, показанные российскими легкоатлетами, но по тем или иным причинам не зарегистрированные как рекорды.

100 м	(10,8) 10,8	И. Захаров В. Архипов	(М, СКЛ) (М, МКЛС)	31.07.1911 г. 06.07.1914 г.	Москва Рига
200 м	10,8 22,4	Б. Котов В. Архипов	(М, МКЛ) (К, С)	28.06.1915 г. 22.09.1913 г.	Москва Рига
400 м	22,4	В. Орлов	(К, С)	07.07.1914 г.	Рига
800 м	50,8	Г. Фукс	(К, С)	22.09.1913 г.	Рига
1000 м	2.00,3	И. Виллемсон	(Рев, Кал)	30.07.1917 г.	Ревель
1500 м	2.42,4 (2.41,1)	И. Виллемсон И. Виллемсон		22.05.1916 г. .1917 г.	Ревель Гельсингфорс
3000 м	4.12,9 (4.11,0)	И. Виллемсон И. Виллемсон		29.07.1917 г. .1917 г.	Ревель Гельсингфорс
5000 м	9.30,0	Н. Владимиров	(Спб, КЛС)	10.06.1914 г.	Рига
10 000 м	16.20,0	Н. Харьков	(М, МКЛС)	10.07.1911 г.	Спб
Часовой бег	(16.06,4) 33.58,4	Н. Владимиров Н. Владимиров		30.06.1914 г. 28.05.1914 г.	Мальмё Спб
Марафон	16 659 м 2:54.59,0	Н. Харьков Ю. Лосман	(Рев, Кал)	11.07.1911 г. 15.05.1916 г.	Спб Ревель
110 м с/б	17,0	П. Лидваль	(Спб, КЛС)	29.08.1904 г.	Спб
400 м с/б	17,0 17,0	П. Лидваль П. Гаевский	(Спб, Нарва)	15.06.1908 г. 20.07.1913 г.	Спб Спб
4×100 м	(16,2)	Г. Гантварг	(Спб, КЛС)	06.07.1914 г.	Рига
4×400 м	17,0 65,3	А. Бирзин М. Николаев	(М, МКЛ) (М, МКЛС)	10.08.1917 г. 08.06.1914 г.	Москва Москва
Высота	(45,8) 45,9	Унион, Рига (И.Струнгс, И. Фридрихсон, Н. Швед- ревиц, Р. Видуц) Спорт, Петроград		01.06.1914 г. 17.06.1917 г.	Рига Петроград
Высота с/м	3.38,0 1,80	(А. Шпигель, Л. Решетников, Ю. Литов- ченко, Б. Фомилант) МКЛ, Москва (Л. Лерчер, Б. Котов, Л. Вархаш, В. Головин)		19.07.1915 г.	Москва
Длина	1,48,5 (1,56)	Э. Ваннаг А. Муратов	(Рев, Кал) (Р, У)	07.07.1914 г. 09.07.1914 г.	Рига Рига
Длина с/м	6,58 6,58 3,02 (3,06)	В. Котов П. Лукашевич Б. Галаневич Е. Гиоп	(Екатер, Викт) (М, СКЗ) (К, С) (К, КЛС)	11.04.1916 г. 06.08.1917 г. 27—29.08.1917 г. 23.08.1913 г.	Екатерино- дар Москва г. Киев Киев Ревель
Шест	(3,05) 3,53	А. Селиванов У. Бааш	(Екатер., Викт) (М, МКЛС)	11.04.1916 г. 09.06.1913 г.	Екатерино- дар Москва
Тройной	13,44	А. Клумберг	(Рев, Кал)	17.06.1917 г.	Ревель
Ядро	(13,42) 13,02	А. Охака Г. Таммер	(Рев, Кал) (Рев, Кал)	1916 г. 29.07.1917 г.	Гельсингфорс Ревель
Диск	42,20 38,74	А. Охака А. Чистяков	(М, Сан)	14.06.1915 г. 29.05.1916 г.	Ревель Москва
Молот	54,13	А. Охака		15.08.1915 г.	Москва
Копье	(14.19,8) 14,48,2	Герман А. Калынь	(Рев) (Р, Аамат)	1914 г. 21.06.1915 г.	Ревель Рига
Ходьба 3 км	53.46,0	А. Рукс	(Р, Марс)	11.06.1914 г.	Рига

ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

60 м	9,1	Н. Попова	(К, Сокол)	24.08.1913 г.	Киев
100 м	13,1	Н. Попова		24.08.1913 г.	Киев
200 м	33,8	Смирнова	(М, ИКС)	29.07.1912 г.	Мос. обл.
400 м	33,8	Дубберг	(М, ОЛЛС)	29.07.1912 г.	(Пушкино)
800 м	1.20,4	С. Ротенфельд	(Р, Марс)	21.09.1914 г.	Рига
1500 м	3.20,2	Н. Миллом	(Р)	01.09.1913 г.	Рига
4×100 м	7.39,2	Е. Сойникова 2-я	(М, СКМВЖК)	06.05.1914 г.	Москва
Высота	64,0	«Сокол» Киев (Раткова, Е. Круг- лова, Н. Попова)		24.08.1913 г.	Киев
Длина	130	Е. Круглова		20.09.1916 г.	Киев
Ядро (7,25 кг)	4,12 4,78	Н. Попова В. Генц		24.08.1913 г.	Киев
Диск (2 кг)	16,95	Г. Кампер 2-я	(М, Соколье)	06.05.1914 г.	Москва
Копье (800 г)	17,95	Любимова	(М, РСК)	06.05.1914 г.	Москва

В. СЕЛЕЗНЕВ
Г. ХИЧУК-МИХАЙЛОВА

	МИРА		ЕВРОПЫ		СССР	
МУЖЧИНЫ						
50 м	5,61	М. Кокот (ГДР) Берлин 04.02.73	5,61	М. Кокот (ГДР) Берлин 04.02.73	5,73	В. Муравьев (Кргд, ТР) Гренобль 21.02.81
	5,61	Д. Сэнфорд (США) Сан-Диего 20.02.81	6,51	М. Воронин (Пол) Львин 21.02.87 и Л. Кристи (Вбр) Афины 07.03.90	6,54	В. Савин (А-А, СА) Москва 25.02.89
60 м	6,48	Л. Баррелл (США) Мадрид 13.02.91				
200 м	20,36	Б. Мари-Роз (Фр) Львин 22.02.87	20,36	Б. Мари-Роз (Фр) Львин 22.02.87	20,53	В. Крылов (Ул. Д) Львин 22.02.87
400 м	45,05	Т. Шенлебе (ГДР) Зиндельфинген 05.02.88	45,05	Т. Шенлебе (ГДР) Зиндельфинген 05.02.88	46,18	В. Крылов (Ул. Д) Турин 12.02.86
800 м	1.44,84	П. Эрэнг (Кен) Будапешт 04.03.89	1.44,91	С. Коз (Вбр) Косфорд 12.03.83	1.47,01	А. Судник (Мн, СА) Москва 30.01.88
1000 м	2.16,4	Р. Друпперс (Нид) Гаага 20.02.88	2.16,4	Р. Друпперс (Нид) Гаага 20.02.88	2.18,00	И. Лоторев (М, СА) Москва 14.02.87
1500 м	3.34,16	Н. Морсели (Алж) Севилья 28.02.91	3.34,20	П. Эллиот (Вбр) Севилья 27.02.90	3.39,73	С. Афанасьев (М. о., СА) Глазго 10.03.89
1 милья	3.49,78	И. Коглен (Ирл) Ист-Рутерфорд 27.02.83	3.49,78	И. Коглен (Ирл) Ист-Рутерфорд 27.02.83	3.58,63	В. Абрамов (М. о., Д) Косфорд 23.02.83
3000 м	7.39,2	Э. Путтеманс (Белг) Берлин 18.02.73	7.39,2	Э. Путтеманс (Белг) Берлин 18.02.73	7.45,50	А. Федоткин (Мн, СА) Вена 25.02.79
5000 м	13.20,4	С. Ньямбуи (Танз) Нью-Йорк 06.02.81	13.20,8	Э. Путтеманс (Белг) Париж 10.01.76	13.35,71	В. Абрамов (М. о., Д) Милан 10.03.82
50 м с/б	6,25	М. Мак-Кой (Кан) Кобе 05.03.86	6,45	Т. Мункельт (ГДР) Оттава 10.02.79	6,58	С. Кузиев (Лв, Б) Гренобль 22.02.81
60 м с/б	7,36	Г. Фостер (США) Индианаполис 16.01.87	7,41	К. Джексон (Вбр) Зиндельфинген 26.02.89	7,42	И. Казанов (Р, Д) Москва 25.02.89
4×200 м	1.22,11	Великобритания (Л. Кристи, Д. Брайтуэйт, А. Маффе, Д. Реджис) Глазго 03.03.91	1.22,11	Великобритания (Л. Кристи, Д. Брайтуэйт, А. Маффе, Д. Реджис) Глазго 03.03.91	1.25,16	СССР (В. Крылов, А. Шлычков, В. Кочерягин, А. Корнилов) Париж 10.02.90
4×400 м	3.03,05	ФРГ (Р. Лидер, К. Юст, Й. Карловитц, Т. Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.03,05	ФРГ (Р. Лидер, К. Юст, Й. Карловитц, Т. Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.05,9	СССР (Е. Борисенко, Ю. Зорин, Б. Савчук, А. Братчиков) Вена 14.03.70
Ходьба 5 км	18.23,55	М. Щенников (СССР) Севилья 10.03.91	18.23,55	М. Щенников (СССР) Севилья 10.03.91	18.23,55	М. Щенников (М, СА) Севилья 10.03.91
Высота	2,43	Х. Сотомайор (Куба) Будапешт 04.03.89	2,42	К. Тренхардт (ФРГ) Берлин 26.02.88	2,38	И. Лаклин (Ф, П), Г. Авдеенко (Од, СА) Индианаполис 07.03.87
Шест	6,12	С. Бубка (СССР) Гренобль 23.03.91	6,12	С. Бубка (СССР) Гренобль 23.03.91	6,12	С. Бубка (Дн, П) Гренобль 23.03.91
Длина	8,79	К. Льюис (США) Нью-Йорк 27.01.84	8,49	Р. Эммиан (СССР) Львин 21.02.87	8,49	Р. Эммиан (Кум, П) Львин 21.02.87
Тройной	17,76	М. Конли (США) Нью-Йорк 27.02.87	17,67	О. Проценко (СССР) Осака 15.01.87	17,67	О. Проценко (М. о., Д) Осака 15.01.87
Ядро	22,66	Р. Барнс (США) Лос-Анджелес 20.01.89	22,55	У. Тиммерман (ГДР) Зенфтенберг 11.02.89	21,46	С. Каснаускас (Мн, СА) Москва 17.02.84
Семиборье	6273	К. Плазье (Фр) Ножан 11.02.90	6273	К. Плазье (Фр) Ножан 11.02.90	6144	А. Невский (К, Д) Гомель 20.02.82

СВОБОДНЫЕ ЦЕНЫ ПО-БАРСЕЛОНСКИ

Любители легкой атлетики, привыкшие присутствовать на самых крупных соревнованиях, находясь в растерянности. Цены проживания в барселонских отелях заставляют задуматься даже тех, кто не испытывает в повседневной жизни особых денежных стеснений. Стоимость одной ночи в трехзвездном отеле в дни Игр уже сейчас достигла 200 фунтов стерлингов. Это в пять-шесть раз дороже обычных расценок в Барселоне. Кроме того, приезжающий должен забронировать себе место как минимум на срок три недели.

Цены достигли предельных цифр и не идут ни в какое сравнение с Сеульской олимпиадой, где место в комфортабельном номере гостиницы для жур-

налистов стоило всего 50 долларов в день.

Чтобы найти хоть какой-то выход, группы болельщиков из Великобритании решили поселиться в отелях вне Барселоны, добираться до города им придется больше часа, но и здесь трехдневное пребывание обойдется каждому в 500 фунтов стерлингов.

Больше всего спортивных туристов возмутила ситуация с билетами. Они будут разыгрываться среди прибывших, как лотерея, поскольку только половина из 60 тысяч мест на стадионе Монтжуик будет предоставлена в распоряжение простой публики, остальные достанутся многочисленным почетным гостям, официальным лицам, спортсменам, журналистам...

Все это привело к тому, что люди стали отказываться от поездки на Игры. Представитель

фирмы «Сентерспорт Тревел», занимающийся продажей туристических поездок на Олимпийские игры заявил: «Мы планировали послать в Барселону 2000 человек, но сейчас число зарегистрировавшихся сократилось до 200. Люди отказываются. Проблема видится в полном несоответствии стадиона этому событию. Для легкой атлетики больше подошел бы Барселонский футбольный стадион на 100 тысяч зрителей. Но по соображениям исторической преемственности они выбрали и реконструировали стадион на Монтжуике».

С резкой критикой политики Оргкомитета Барселонской олимпиады выступили ряд спортивных деятелей. Они прямо указали на то, что Барселона не сумела выполнить требования, исполнить которые взялась, ког-

да была выбрана олимпийским городом.

В интервью газете «Юропиен» генеральный секретарь французской легкоатлетической федерации Пьер Дарио сказал: «Мы очень разочарованы условиями, которые предлагает нам Барселона. Вместимость стадиона оказалась меньше, чем было в Сеуле, Лос-Анджелесе, Москве и даже Мюнхене. Выбор Барселоны был ошибочным решением».

На стороне недовольных выступила и самая могущественная спортивная федерация ИААФ, решившая провести переговоры с Оргкомитетом по проблеме стоимости проживания и доступности билетов.

В этой обстановке с ностальгией вспоминаются неповторимые Сеульские игры, и вновь в выигрышной позиции — президент ИААФ Примо Небиоло

МИРА

ЖЕНЩИНЫ

50 м	6,11	М. Кох (ГДР) Гренобль 02.02.80
60 м	7,00	Н. Куман (Нид) Мадрид 23.02.86
200 м	22,24	М. Отти (Ям) Зиндель- финген 03.03.91
400 м	49,59	Я. Кратохвилова (ЧССР) Милан 07.03.82
800 м	1.56,40	К. Вахтель (ГДР) Вена 13.02.88
1000 м	2.34,8	Б. Краус (ФРГ) Дортмунд 19.02.78
1500 м	4.00,27	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90
1 милья	4.17,14	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90
3000 м	8.33,82	Э. Ван Хулст (Нид) Буда- пешт 04.03.89
5000 м	15.13,72	У. Пиппиг (ФРГ) Штут- гарт 10.02.91
50 м с/б	6,58	К. Ошкенат (ГДР) Берлин 20.02.88
60 м с/б	7,69	Л. Нарожиленко (СССР) Челябинск 04.02.90
4×200 м	1.32,55	ФРГ (Х. Арендт, С. Кнолл, М. Клут, Г. Кинцель) Дортмунд 20.02.88
4×400 м	3.27,22	ФРГ (С. Сойзер, К. Шрай- тер, А. Хессельбарт, Г. Бройер) Севилья 10.03.91
Ходьба 3 км	11.50,90	Б. Андерс (ФРГ) Севилья 09.03.91
Высота	2,06	С. Костадинова (Болг) Афины 21.02.88
Длина	7,37	Х. Дрехслер (ГДР) Вена 13.02.88
Тройной	14,44	И. Кравец (СССР) Се- вилья 09.03.91
Ядро	22,50	Х. Фибингерова (ЧССР) Яблонец 19.02.77
Пятиборье	4655	Л. Настасе (Рум) Берлин 09.02.91

ЕВРОПЫ

6,11	М. Кох (ГДР) Гренобль 02.02.80
7,00	Н. Куман (Нид) Мадрид 23.02.86
22,27	Х. Дрехслер (ГДР) Инди- анаполис 07.03.87
49,59	Я. Кратохвилова (ЧССР) Милан 07.03.82
1.56,40	К. Вахтель (ГДР) Вена 13.02.88
2.34,8	Б. Краус (ФРГ) Дортмунд 19.02.78
4.00,27	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90
4.17,14	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90
8.33,82	Э. Ван Хулст (Нид) Буда- пешт 04.03.89
15.13,72	У. Пиппиг (ФРГ) Штут- гарт 10.02.91
6,58	К. Ошкенат (ГДР) Берлин 20.02.88
7,69	Л. Нарожиленко (СССР) Челябинск 04.02.90
1.32,55	ФРГ (Х. Арендт, С. Кнолл, М. Клут, Г. Кинцель) Дортмунд 20.02.88
3.27,22	ФРГ (С. Сойзер, А. Хес- сельбарт, К. Шрайтер, Г. Бройер) Севилья 10.03.91
11.50,90	Б. Андерс (ФРГ) Севилья 09.03.91
2,06	С. Костадинова (Болг) Афины 21.02.88
7,37	Х. Дрехслер (ГДР) Вена 13.02.88
14,44	И. Кравец (СССР) Се- вилья 09.03.91
22,50	Х. Фибингерова (ЧССР) Яблонец 19.02.77
4655	Л. Настасе (Рум) Берлин 09.02.91

СССР

6,22	О. Короткова (М, С) Гре- нобль 22.02.81
7,02	И. Привалова (М, П) Се- вилья 08.03.91
22,41	И. Привалова (М, П) Севилья 10.03.91
51,22	М. Шмонина (Тш, СА) Глазго 04.03.90
1.58,4	О. Вахрушева (Дн, Д) Москва 16.02.80
2.36,02	М. Ячменева (Л, П) Моск- ва 20.02.88
4.03,9	З. Зайцева (Ан, С) Вена 25.02.79
4.28,46	Н. Ралдугина (К, Б) Ми- лан 10.03.82
8.42,3	О. Бондаренко (Влг, СА) Волгоград 26.01.86
15.48,34	Н. Сорокивская (А-А, СА) Челябинск 03.02.90
6,80	М. Мерчук (Кш, Б) ГРЕ- нобль 21.02.81
7,69	Л. Нарожиленко (Кр, П) Челябинск 04.02.90
1.34,4	Советская Армия Москва 23.01.87
3.27,95	Сборная СССР (М. Шмо- нина, Л. Джигалова, М. Пономарева, А. Юр- ченко) Севилья 10.03.91
12.05,49	Л. Криштоп (Нс, Д) Ин- дианаполис 06.03.87
2,03	Т. Быкова (Р-Д, Б) Буда- пешт 06.03.83
7,30	Г. Чистякова (М, Б) Ли- пецк 28.01.89
14,44	И. Кравец (К, П) Севилья 09.03.91
22,14	Н. Лисовская (М, С) Пен- за 08.02.87
4661	И. Романченкова (Брн, СА) Пермь 31.01.88

с его грандиозным прошлогодним чемпионатом мира в Токио.

БОЙТЕСЬ ОЗОНА

Ученые предупреждают городских бегунов об опасности озонового отравления во время пробежек по улицам в теплые солнечные дни. Газ образуется под воздействием солнечных лучей от автомобильных выбросов. Особенно он опасен для бегунов с их учащенным дыханием. Озон не только ухудшает деятельность дыхательной системы, вызывает кашель, но и может нанести структурный урон легким. Его максимальная концентрация приходится на полдень.

ЗАДЕРЖАН ПОЛИЦИЕЙ

Легендарный кенийский бегун Хенри Роно, в свое время

установивший серию выдающихся мировых рекордов, был арестован полицией за хулиганство в пьяном виде накануне пробега в Калифорнии. В наказание вместо спокойной ночи в отеле ему пришлось провести шесть часов в тюрьме. Экс-рекордсмен мира в настоящее время живет в Альбукерке у своего соотечественника и спит у него на полу.

КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ДЕНЬГИ

По мнению британского эксперта Клифа Темпла, появление в легкой атлетике больших денег коренным образом преобразовало отношения спортсменов с их наставниками. Свою позицию он изложил на страницах журнала «Раннинг»: «Трудности в отношениях атлета с тренером наметились сразу, как только спортсмены стали получать деньги за

выступления. Тренеры задумались — а не положен ли им кусочек финансового пирога, достигающегося их воспитанникам. Атлеты получают все больше денег, но тренеры по-прежнему оплачивают из своего кармана множество расходов, связанных с тренировками. А тут еще появились коммерческие агенты спортсменов, которые стали работать без всяких консультаций с тренерами, что еще больше осложнило взаимоотношения тренера с его учеником. Я сам тренировал людей, получавших значительные суммы денег, из которых отчислялись проценты агентам. Но как только атлеты травмировались или теряли форму, их телефоны замолкали. И с этого момента они начинали звонить мне — не могу ли найти медицинскую помощь, не подыщу ли проверочный старт, не помогу ли подняться на ноги. Но

едва к ним возвращалась прежняя форма, рядом опять возникал агент и обо мне забывали. Вина за эту ситуацию лежит не только на агентах и спортсменах, но и на нас — мы слишком долго были готовы предлагать свою продукцию на легкоатлетический рынок за ничто... Беда еще и в том, что многие тренеры, сознавая свое право потребовать «кусочек пирога» в обмен на свои занятия, в то же время слишком любят свой труд и боятся, что, чуть поднажав на воспитанников ими звезд, потеряют их насовсем вместе с годами затраченных усилий, потеряют, что скрывать, отблеск славы своих учеников.

Я не вижу здесь простого решения. Наверное, сами атлеты должны делать шаг, чтобы сохранить рядом с собой наставников.



КАЛЕНДАРЬ

1992

1992

ЯНВАРЬ

8—11	Чемпионат СА и ВМФ в помещении	Москва
10—12	Чемпионат Кыргызстана в помещении	Бишкек
16—18	Открытый чемпионат Беларуси в помещении	Минск
17—19	Чемпионат РСФСР в помещении	Волгоград
17—19	Чемпионат Украины в помещении	Киев
17—19	Чемпионат Казахстана в помещении	Караганда
17—19	Чемпионат Санкт-Петербурга в помещении	С.-Петер.
18—19	Открытый чемпионат Москвы в помещении	Москва
18	Мемориал В. Булатова	Минск
25	Мемориал В. Алексеева	С.-Петер.
26	Марафон «Дорога жизни» на призы журнала «Физкультура и спорт»	С.-Петер.

ФЕВРАЛЬ

1	Открытый чемпионат СССР по кроссу	Кисловодск, Ессентуки
1—2	Открытый чемпионат СССР помещения	Москва
1	Кубок Европы по кроссу среди клубов (женщины)	Кассино (Италия)
2	Кубок Европы по кроссу среди клубов (мужчины)	Аликанте (Испания)
8—9	Открытый чемпионат СССР в помещении по многоборьям	С.-Петер.
15—16	Финал Кубка Федерации в помещении	Пенза
17—19	Зимний чемпионат СССР по ходьбе	Сочи
20—23	Зимний чемпионат СССР по метаниям	Адлер
21—23	Чемпионат ВДФСО профсоюзов в помещении	Москва
22	Матч команд 6 стран	Париж
22	Кубок Федерации в беге по шоссе на 20 км	Евпатория
27—28	Чемпионат Узбекистана в помещении	Ташкент
28.02—01.03	XXII чемпионат Европы в помещении	Генуя

МАРТ

4—6	Чемпионат ВДСО «Трудовые резервы» в помещении	Пенза
7	Матч Япония — США — СССР	Токио
21	XX чемпионат мира по кроссу	Бостон
21	Международные соревнования «Звезды шеста»	Донецк
30	Мемориал Ю. А. Гагарина в беге по шоссе на 20 км	Щелково Моск. о.

АПРЕЛЬ

11—12	Мемориал Н. Быкова	Ташкент
19	Мемориал А. Фруктова по ходьбе (чемпионат Москвы)	Москва
19—20	Мемориал Я. Логвиненко	Бишкек
25	Кубок Федерации по марафонскому бегу	Калининград
25	Открытый чемпионат СССР по ходьбе на 50 км	Москва
26	Межреспубликанские соревнования по кроссу на призы газеты «Комсомольская правда»	Курск

МАЙ

5—6	Мемориал Х. Мадатова	Баку
5—6	Соревнования на призы Л. Иванова	Пржевальск
6—7	Соревнования на призы Р. Клыма	Гродно
9—10	I чемпионат мира в эстафетном беге по шоссе	Мадейра (Португалия)

12—13	Чемпионат ВДФСО «Динамо»	Краснодар
15—17	Чемпионат Туркменистана	Ашхабад
20—22	Чемпионат СА и ВМФ	Ростов-на-Дону
		Ялта
22—23	Межреспубликанские соревнования по многоборьям	Алма-Ата
23—24	Матч республик Средней Азии и Казахстана	Алма-Ата
25	Международный пробег на призы газеты «Труд»	Воронеж
28—31	Чемпионат Украины	Киев
29—30	Кубок России	Сочи
30	Открытый чемпионат СССР по ходьбе 10 км (женщины) и 20 км (мужчины)	Москва
30	Кубок Риги	Рига
30—31	Кубки Европы для клубов (мужчины и женщины)	Бирмингем Милан

ИЮНЬ

10—11	Чемпионат Узбекистана	Ташкент
11—12	Международные и межреспубликанские соревнования памяти братьев Знаменских	Москва
13	Марафон «Золотое кольцо России»	Владимир
13	Межреспубликанские соревнования по ходьбе на 100 км «Господин Санкт-Петербург»	С.-Петер.
19—20	Матч Великобритания — СССР	Эдинбург
20	Олимпийский день — Всемирный день бега	На местах
20—21	Международный ночной марафон «Белые ночи»	С.-Петер.
22—25	Открытый чемпионат СССР	Москва

ИЮЛЬ

6—7	Матч Германия — СССР	Дуйсбург
6—8	Открытый чемпионат Беларуси	Минск
17—21	Чемпионат РСФСР	Москва
17—19	Чемпионат Казахстана	Алма-Ата
18	Открытый чемпионат СССР по полумарафону	Чебоксары
18—19	Открытый чемпионат Москвы	Москва
25	Международный Рижский марафон	Рига
31.07—09.08	Игры XXV Олимпиады	Барселона

АВГУСТ

1	Международный марафон «Сибирь»	Омск
1—2	Мемориал В. Куца «Фестиваль спринта»	Москва С.-Петер.
15	Межреспубликанский пробег среди женщин на 20 км	Екатеринбург
15—16	Кубок Федерации и открытый чемпионат СССР (20 км, женщины) по ходьбе	Новосибирск
20—23	Межреспубликанская Универсиада	Донецк
21—23	Чемпионат ВДСО «Трудовые резервы»	Алма-Ата

СЕНТЯБРЬ

4	Финал ИААФ/МОБИЛ «Гран-при»	Турин
6	Мемориал В. Руденкова по метаниям	Москва
11—13	Финал Кубка Федерации и Кубка по многоборьям	Ташкент
	Международные соревнования на призы И. Тер-Ованесяна	Ереван
18—20	Открытый чемпионат Армении	Ереван
19—20	XVIII международные соревнования на призы Госкомспорта Азербайджана	Баку
20	I чемпионат мира по полумарафону	Тинесайд (Великобритания)

24—27	Чемпионат ВДФСО профсоюзов	Днепропетровск
25—27	VI Кубок мира (мужчины и женщины) Открытый чемпионат и первенство Армении по ходьбе	Гавана Ереван
27	Мемориал Л. Спирина по ходьбе	Москва
27	Пробег Пушкин — Санкт-Петербург	По трассе

ОКТАБРЬ

1—2	Открытые республиканские соревнования с участием спортсменов Индии памяти Президента Л. Шастри	Ташкент
3	Кубок Федерации по кроссу	Орел
10	Открытый чемпионат СССР по марафонскому бегу	Ужгород

НОЯБРЬ

29	Ашхабадский марафон	Ашхабад
----	---------------------	---------

ПО СТРАНИЦАМ КНИГИ ГИННЕССА

«Королева спорта», естественно, занимает достойное место в разделе «Спорт» знаменитой Книги рекордов Гиннеса. Кроме таблиц мировых рекордов для стадионов и закрытых помещений, которые хорошо известны нашим читателям, в книге собраны и другие интересные сведения о «королеве» и ее «рыцарях». Следует оговориться, что практически все, о чем сообщает Книга рекордов Гиннеса, известно нашим читателям, подобные вопросы постоянно фигурируют в наших конкурсах знатоков и викторинах. Тем не менее считаем, что познакомить нашего читателя со страницами последнего русского издания 1991 г. Книги Гиннеса, с теми сведениями, которые там имеются, будет небезынтересно. Итак:

Самая высокая скорость. Она была продемонстрирована в финальном забеге на 100 м Олимпийских игр в Сеуле 24 сентября 1988 г. Анализ результатов показал, что Бен Джонсон, выигравший, как известно, тот забег с результатом 9,79 (средняя скорость на дистанции 36,77 км/ч), и Карл Льюис, бывший вторым — 9,92, достигали на отрезках 40—50 и 80—90 м максимальной скорости 43,37 км/с, пробегали эти 10-метровые отрезки за 0,83.

Прыжки выше собственного роста. Здесь рекордсменом является американец Франклин Джекобс (род. 31 декабря 1957 г.). При собственном росте 1,73 на соревнованиях в Нью-Йорке 27 января 1978 г. он прыгнул в высоту на 2,32, взлетев, таким образом, над собственной головой на 59 см. А у женщин самый высокий прыжок над головой совершила также американка Иоланда Хенри (родилась 2 декабря 1964 г.) в Севилье 30 мая 1990 г. она прыгнула в высоту на 2 м при собственном росте 1,68, таким образом разница оказалась равной 32 см.

Самое большое число мировых рекордов за один день. Здесь, конечно, незбылемым стоит и наверняка будет стоять вечно рекорд Джесси Оуэнса (1913—1980), который повторил или превысил 6 мировых рекордов за 45 мин. 25 мая 1935 г. на соревнованиях в Анн-Арборе (штат Мичиган) он показал: 9,4 в беге на 100 ярдов в 3 ч 15 мин; 8,13 в прыжках в длину в 3 ч 25 мин; 20,3 в беге на 220 ярдов по прямой (что одновременно превышало мировой рекорд в беге на 200 м) в 3 ч 45 мин и 22,6 в барьерном беге на 220 ярдов по прямой (одновременно — на 200 м) в 4 ч пополудни.

Самый длинный перечень непрерывных побед. Иоланда Балаш (Румыния, род. 12 декабря 1936 г.) установила рекорд, выиграв 140 состязаний подряд в прыжках в высоту в период с 1956 по 1967 г.

Рекорд в соревнованиях на беговой дорожке принадлежит Эдвину Мозесу (род. 31 июля 1955 г.). Ему удалась в барьерном беге на 400 м победная серия длиной в 122 старта подряд с момента поражения, которое ему нанес Харальд Шмид (ФРГ) в Берлине 26 августа 1977 г. и до проигрыша Дэнни Харрису в Мадриде 4 июня 1987 г.

Самый юный мировой рекордсмен. Среди представительниц прекрасного пола таковой является (в индивидуальном виде) китайка Ван Ян (род. 9 апреля 1971 г.), которая в возрасте 14 лет 334 дней установила мировой рекорд в ходьбе на 5 км для женщин — 21.33,8 в Хиане (Китай) 9 марта 1986 г.

Среди мужчин таковым является Томас Рэй (1862—1904), который в возрасте 17 лет 198 дней 19 сентября 1879 г. совершил прыжок с шестом на 3,42 (до введений ратификационных правил ИААФ).

Самый пожилой мировой рекордсмен. Среди женщин рекорд принадлежит нашей Марине Степановой (род. 1 мая 1950 г.), которая в возрасте 36 лет 139 дней установила мировой рекорд в беге на 400 м с/б в Ташкенте 17 сентября 1986 г. с результатом 52,94.

Среди мужчин таковым является Герхард Вайднер (ФРГ, род. 15 марта 1933 г.), который установил рекорд мира в ходьбе на 20 миль 25 мая 1974 г. в возрасте 41 год 71 день.

Наибольшее количество золотых олимпийских медалей. Мужчины. Наибольшее количество золотых олимпийских медалей, завоеванных одним спортсменом, — 10. Этот рекорд принадлежит Рэю С. Юри (США, 1874—1937), который первенствовал в прыжках в длину, в высоту и в тройном прыжке на Олимпийских играх 1900, 1904, 1906 и 1908 гг.

Женщины. Наибольшее количество золотых медалей (4) завоевали Франсиана (Фэни) Е. Вланкерс-Кун (Нидерланды, род. 26 апреля 1918 г.) на дистанциях 100, 200 м, 80 м с барьерами и в эстафете 4×100 м в 1948 г.

Бетти Кэтберт (Австралия, род. 20 апреля 1938 г.) на дистанциях 100 м, 200 м, в эстафете 4×100 м в 1956 г. и на дистанции 400 м в 1964 г.

Бербель Веккель (урожденная Эккерт) (род. 21 марта 1955 г.) на дистанции 200 м и в эстафете 4×100 м в 1976 и 1980 гг.

Наибольшее количество побед на одной Олимпиаде. Самое большое количество золотых медалей (5) на одной Олимпиаде завоевал Пааво Нурми (Финляндия, 1897—1973) в 1924 г. на дистанциях 1500 и 5000 м, в беге на 10 000 м по пересеченной местности, в командных соревнованиях на дистанции 3000 м и в беге по пересеченной местности.

Наибольшее количество золотых медалей (4) в индивидуальном зачете завоевал Алвин К. Кренцлейн (США, 1876—1928) в 1900 г. на дистанциях 60 м, 110 и 200 м с барьерами и в прыжках в длину.

Самое большое количество олимпийских медалей. Мужчины. Самое большое количество олимпийских наград — 12 (9 золотых и 3 серебряные) завоевал Пааво Нурми (Финляндия) на Олимпийских играх 1920, 1924 и 1928 гг.

Женщины. Наибольшее количество медалей среди женщин — 7 (3 золотые, 1 серебряная и 3 бронзовые) — завоевала Ширли Барбара де ля Ханти (урожденная Стрикленд) (Австралия, род. 18 июля 1925 г.) на Олимпиадах 1948, 1952 и 1956 гг. По недавно обнаруженным пленкам фотографии было установлено, что она финишировала третьей, а не четвертой на дистанции 200 м на Играх 1948 г., неофициально увеличив, таким образом, количество трофеев до 8.

Ирена Шевиньска (урожденная Киршенштейн) (Польша, род. 24 мая 1946 г.) выиграла 2 золотые, 2 серебряные и 2 бронзовые медали на Олимпийских играх 1964, 1968, 1972 и 1976 гг., став единственной спортсменкой, обладающей медалями, завоеванными на четырех Олимпиадах подряд.

Самые старые и самые молодые олимпийские чемпионы. Самым старым спортсменом — победителем Олимпийских игр был выходец из Ирландии Патрик Джосев (Вейб) Макдональд (США, 1878—1954). Ему исполнилось 42 года 26 дней, когда он выиграл соревнования по метанию молота (25,4 кг) в Антверпене, Бельгия, 21 августа 1920 г.

Самой старой чемпионкой Олимпийских игр является Лия Манолу (Румыния, род. 25 апреля 1932 г.), победившая в соревнованиях по метанию диска в возрасте 36 лет 176 дней в Мехико 18 октября 1968 г. Самой молодой золотой медалисткой является Барбара Перл Джонс (США, род. 26 марта 1937 г.), входившая в возрасте 15 лет 123 дней в команду, выигравшую эстафету 4×100 м 27 июля 1952 г. в Хельсинки, Финляндия.

Самым молодым победителем Олимпиад среди мужчин является Роберт Брюс Мэтиас (США, род. 17 ноября 1930 г.), который в возрасте 17 лет 263 дней 5 и 6 августа 1948 г. вышел победителем в соревнованиях по десятиборью на Олимпийских играх в Лондоне.

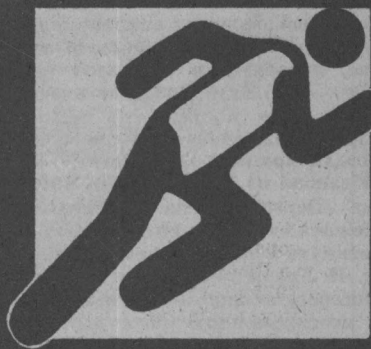
Самым пожилым призером Олимпиад был Теббс Ллойд Джонсон (1900—1984), который в возрасте 48 лет 115 дней был третьим в ходьбе на 50 км. Среди женщин самой пожилой медалисткой является Дана Затопкова (ЧССР, род. 19 сентября 1922 г.), которая в возрасте 37 лет 348 дней была второй в соревнованиях по метанию копья в 1960 г.

В номере:

Результаты ветеранского
чемпиона мира

Одесские рекорды

Что ждет бегунов в 1992 г.!



БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА
СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

№ 1'92 (101)

ТЕЖКАЯ
АТЛЕТИКА



ПО СЛЕДАМ БАРОНА АСТЛЕЯ

■ Год назад мы рассказывали о соревнованиях по сверхдлинному бегу, которые были проведены в Одессе и где были зарегистрированы первые неофициальные достижения страны в двух и трехсуточном беге. Как и следовало ожидать, в прошедшем году одесситы пошли дальше, включив в программу шестисуточный бег. Таким образом, была открыта новая страница в нашем сверхдлинном беге.

А шестисуточный бег, как это ни странно, имеет большую историю.

В некоторых источниках есть сведения о том, что зародился он в прошлом веке в Америке. Забеги на 6 суток были популярны, участники стартовали в полночь в понедельник и финишировали в субботу, также в полночь. Соревнования устраивались в парках. При этом участник мог делать все, что захочет, — бежать или идти, сидеть или спать, но все 6 суток он должен был находиться на трассе дистанции.

«Отцом» этого сверхмарафона был американец Эдвард Уэстон, который отличился тем, что пробежал от Бостона до Вашингтона 443 мили, чтобы присутствовать на церемонии вступления в должность президента Линкольна в 1861 г. Затем в 1867 г. уже за вознаграждение в 1000 долларов он прошел 1326 миль, покрыв расстояние между Портлендом и Чикаго за 26 дней. В 1874 г. он решил установить рекорд, преодолев 500 миль за 6 суток.

Соревнования проходили в Мэди-

сон-парке в Нью-Йорке. Трижды (в мае, сентябре и октябре) он пытался установить рекорд, но всякий раз не достигал цели. Результаты — 430, 326 и 436 миль соответственно в каждой из попыток.

Наконец, в декабре этого же года ему удалось установить рекорд, 500 миль он пробежал ровно за 6 суток. Победитель удостоился звания «чемпиона мира» и в подарок получил золотые часы и 1000 долларов. Многие пытались соревноваться с Уэстоном, но не выдерживали. Постепенно все же стали появляться соперники. Одним из них был Даниэл О'Лири из Чикаго. В мае 1875 г. он также пробежал 500 миль за 6 суток.

В ноябре претендент встретился с Уэстоном. Победил О'Лири, преодолев 501 милю. Уэстон отстал на 51 милю.

Популярность сверхмарафона росла. В Англии тоже появились сверхмарафонцы. Уэстон решил помериться с ними силами. Он переправился через океан и выступил в ряде соревнований. Англичане не могли соперничать со знаменитым американцем. Постоянную поддержку Уэстону оказывал член британского парламента барон Джон Астлей, который организовал пять «мировых чемпионатов» по сверхмарафону.

Сэра Джона Астлея все же угнетало то обстоятельство, что американцы, а не англичане побеждали на устраиваемых им чемпионатах. Он и его друзья мечтали о чемпионате англичанине, и их выбор пал на некоего Чарлза Роуэла. Ему предоставили деньги и возможность тренироваться, и через год он отправился в Америку защищать честь Великобритании на следующем «чемпионате мира».

На этот раз в беге участвовали 4 спортсмена и среди них О'Лири и Роуэл. Но О'Лири сошел с дистанции на третий день. Сказалась усталость от частых выступлений. Среди болельщиков было много ирландцев, проживающих в США. Все они болели за участника соревнований американца Джона Энниса, ирландца по происхождению. Когда же оказалось, что выиграть может англичанин, болельщики совсем распряпались. Один из них, пьяный, выбежал на дорожку, чтобы помешать Роуэлу. Полицейские

едва успели увести хулигана. Роуэл вышел победителем. Он вернулся в Англию в звании чемпиона мира и с солидной суммой денег — 20 000 долларов.

В последующие годы интерес к сверхмарафону заметно снизился, хотя в 1881 г. был установлен новый мировой рекорд — 582 мили. Его установил американец Патрик Фицджеральд.

Кровавым сверхмарафоном называют забег 1884 г. в Нью-Йорке. Все время впереди был рекордсмен мира 1881 г. Фицджеральд. В последний, 6-й день соревнований Роуэл отставал от него на 20 миль, однако Фицджеральд стал заметно сдавать. Он постоянно делал передышки, но его хозяева принуждали спортсмена двигаться дальше. Наконец, он упал. Тогда ему сделали надрезы на бедрах, чтобы ликвидировать судороги и одеревенелость ног. Истекая кровью, Фицджеральд финишировал, установив новый рекорд — 610 миль (982 км), обозначив тем самым ориентир уже тех, кто пойдет следом.

Вновь активный интерес к шестисуточному бегу возник десяток лет назад. В мире уже проводится несколько таких интереснейших состязаний, и сегодня неофициальный мировой рекорд в этом экзотическом беге принадлежит «железному греку» Янису Куросу. На шоссе он показал 1028 км, а на стадионе — 1023 км.

И вот этот экзотический шестисуточный бег, зародившийся в Америке, наконец перешагнул и наши границы. Одесса, как мы уже отметили, вновь сказала свое свежее слово.

Когда 28 октября в 10 утра был дан старт, бег на 28 бегунов. 28 смельчаков первыми в стране бросили вызов новой дистанции.

В первые сутки будущие лидеры бежали скромно, сразу не высказывая своих серьезных намерений. Но после двух суток стало ясно: борьба пойдет между двумя соперниками — известными в стране сверхмарафонцами полтавчанином Анатолием Федорченко и Рустемом Гиниятуллиним из Казани. Лидером стал бегун из Татарии — 306 км (171 и 135). У Федорченко было на 4 км меньше. Но после трех суток лидеры поменялись

местами. Анатолий приплюсовал еще 129 км, а Рустем — 124.

Гиниятуллин уже давно известен как один из наших лучших мастеров сурочного бега, он много раз становился победителем ленинградского массового пробега «Испытай себя», в том числе и нынешнего — 253 км. Любопытно, что в день старта ему исполнилось ровно 43 года.

Анатолий Федорченко на год моложе своего соперника. Он тоже занимается в КЛБ — «Эней», причем его беговой стаж уже солидный — 25 лет. Но если Гиниятуллин в месяц набирает до 1000 км бега, то Анатолий — «всего» 600! Оба они рабочие — Рустем аппаратчик на производственном объединении «Татхимфармпрепарат», а Федорченко — электрик на алмазном заводе.

Тактика бега у лидеров, за борьбой которых с огромным интересом следили все на стадионе, была различной. Гиниятуллин первые трое суток предпочел ночью по нескольку часов поспать. За это время Анатолий, практически сходявший с дорожки только для того, чтобы поесть, успевал убежать вперед. После 3 суток он стал лидером — 432 км (у Рустема на 2 км меньше). После 4 суток отрыв увеличился еще — 571 и 553. Но на пятую ночь усталость, а главное — распухшая голень заставили Федорченко покинуть беговую дорожку на 6 часов. И, словно дождавшись этого часа, Рустем остался сражаться с километрами на ночь. Затем оба продолжили бег и в последнюю ночь. Но качнувшаяся чаша весов ушла слишком далеко вниз — после 5 суток уже лидировал бегун из Татарстана — 722 км, опережая своего соперника уже на 25 км. Ликвидировать такой разрыв Анатолию оказалось не под силу, хотя он его значительно сократил. Победитель показал результат 838,4 км. Федорченко уступил всего 12 км — 826,4.

Далек новый неофициальный рекорд страны от мирового. Но на то он и первый, чтобы призвать на дорожку тех, кто пойдет дальше. Да и дистанция такова, что набираться опыта, умения грамотно бежать еще нужно даже сегодняшним победителям.

Секундомер был остановлен 3 ноября также ровно в 10 часов утра. К этому времени на дорожке дистанции бега на 6 суток находились еще 7 бегунов, также преодолевших все невзгоды и трудности. Все они достойны быть названы. Итак, итоговый протокол выглядит следующим образом: 1. Гиниятуллин Р. (Казань) — 838,4 км; 2. Федорченко А. (Полтава) — 826,4; 3. Силкин П. (Кретинга) — 772,8; 4. Жамоваров Д. (Иваново) — 734,4; 5. Беренштейн П. (Запорожье) — 679,2; 6. Глебов А. (Люберцы) — 678,4; 7. Глазков В. (Москва) — 670,4; 8. Щерба Н. (Хмельницкий) — 654,4; 9. Булгару М. (Кишинев) — 652,0.

Героями дня оказались победители, но еще более горячими аплодисментами наградили зрители десятого участника, показавшего результат чуть похуже — 506,2 км. Вроде не впечатляет, но дело в том, что десятой в споре сверхмарафонцев оказалась невысокая хрупкая женщина — Лидия Иванова из КЛБ «Голубь мира» города Первоуральска. Собиралась она бежать сутки, но друзья уговорили рискнуть и попробовать по максимуму. И Лидия рискнула и успешно финишировала, вписав свое имя в таблицу неофициальных пока достижений страны.

Итак, в таблицу всесоюзных достижений в беге вписана новая строка. 6 суток — Р. Гиниятуллин — 838,4 км. Кто больше?

Одесса — Москва А. ШЕДЧЕНКО



ВЕТЕРАНСКИЙ СБОР В ТУРКУ

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ МЫ ОПУБЛИКОВАЛИ ЖЕНСКУЮ ЧАСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА В ТУРКУ. ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКАЦИЮ.

МУЖЧИНЫ.

100 м. (20—21.07). 40 Ф. Пино (Исп) 11,52; ...7. А. Бобров 11,94 (вп/ф 11,69); 8. В. Олимп 11,97 (вп/ф 11,68); ...13. Х. Валгемяэ 11,93; ...23. В. Канчиаски 12,37; ...37. К. Тедер (Эст) 12,83; ...39. А. Текко 13,19; ...42. Л. Никифоров 14,05. 45 К. Кайхара (Яп) 11,45; ...18. Э. Пюве (Эст) 12,37; ...20. Т. Линганд 12,66; ...50 Р. Аустин (Авсл) 11,88 (вп/ф 11,72, PC); ...6. А. Нестеренко 12,65 (вп/ф 12,35; + 0,7). 55 Х. Хартенштейн 11,90; ...27. Г. Титов 13,10; ...38. А. Лейнис 13,68; ... 42. Х. Хейнло 14,14. 60 К. Макферсон (Гв) 12,94 (вп/ф 12,61, PC); ...6. Д. Константинос 13,39 (вп/ф 13,02; + 1,8); ...31. Х. Юулемаз 14,08; ...34. К. Горюнов 14,20; ...41. Ю. Лютиков 15,18; ...45. А. Харлампиев 15,49; ...49. Х. Каарлен 16,32. 65 Х. Шлегель (ФРГ) 12,92; ...29. Л. Тамме 15,26; 70. В. Хоган (Авсл) 13,93 (в заб. 13, 70); ...21. С. Кузнецов 15,74. 75 Ф. Асми (ФРГ) 14,29 (в заб. 14,06, PE, 04); ...15. В. Каселаан (Эст) 16,65. 85 М. Оказак (Яп) 19,37. 80 А. Пайюнен (Финл) 16,70. 90 М. Нараяна (Инд) 21,44. 95 С. Джогиндер (Инд) 20,82 (-1,5) (PM).

200 м. (25—26.07). 40 К. Бринкер (США) 23,35; ...3. А. Бобров 23,53 (PC); ...11. Х. Валгемяэ (Эст) 24,45; ...24. А. Братчиков 25,76. 45 Ж. Джонсон (США) 23,39; ...28. Э. Пюве 25,41 (0,2) (PC); ...37. В. Сперанский 26,70. 50 Р. Аустин (Авсл) 23,55; ...11. В. Кйбе (Эст) 25,50 (в заб. 25,46) (PC); ...30. Э. Григорян 26,98; 31. М. Чебурашкин 27,01; ...39. А. Некрасов 27,86. 55 Х. Хартенштейн (США) 24,25; ...14. А. Лейнис 28,39; ...26. Г. Титов 27,19; 27. М. Касе 27,21; ...39. Х. Хейнло 29,65; ...41. В. Степюхин 30,03. 60 В. Селзер (ФРГ) 26,05. 65 Х. Шлегель (ФРГ) 26,08 (1,0) (PE). 70 В. Хоган (Авсл) 28,61. 75 Ф. Асми (ФРГ) 29,44 (в заб. 29,07) (PM). 80 А. Пайюнен (Финл) 34,03. 85 З. Тормоен (Норв) 43,83. 90 М. Нараяна (Инд) 44,77 (0,7) (PM). 95 С. Джогиндер (Инд) 48,42 (1,5) (PM).

400 м. (26—27.07). 40 П. Браун (Вбр) 50,48; 2. С. Герасимов 50,80 (PC); ...18. Д. Брежнев 55,45. 45 Х. Мариока (Кан) 51,18; ...18. Э. Пюве 57,00 (PC); ...29. А. Догадов (Лит) 1,00,53. 50 Р. Аустин (Авсл) 53,63; ...9. В. Ямов 57,32; ...27. Т. Сурсу 1,01,58; 28. В. Михайлов 1,03,21; ...31. Ю. Петухов 1,04,66; 32. А. Бульчев 1,04,87. 55 Р. Ромейн (Трин) 53,41; ...36. В. Степюхин (Эст) 1,06,01; ...40. И. Раугулис (Латв) 1,07,31; ...45. Ю. Пихо 1,28,18. 60 В. Селзер (ФРГ) 57,36. 65 Д. Гринвуд (США) 1,00,23; ...5. Н. Метелкин 1,03,74 (PC); ...19. Р. Рооден 1,11,91. 70 П. Дэррот (Фр) 1,05,39. 75 Ф. Асми (ФРГ) 1,09,96 (PE). 80 Е. Хаапалайнен (Финл) 1,25,65 (PE). 85 В. Перес (Мекс) 1,37,75. 90 М. Нараяна (Инд) 1,59,76 (PM).

800 м. (20—21—23.07). 40 П. Браун (Вбр) 1,55,94; ...6. Р. Брылли 2,00,18; ...17. М. Гани 2,03,18 (в заб. 2,01,87); ...34. В. Селиверстов 2,09,92; ...38. В. Соловьев 2,12,55. 45 Р. Мерселина (Нид) 1,56,42; ...12. Х. Пюлдойа 2,08,50; 13. Я. Вытти 2,09,28; ...17. Т. Оке 2,10,41. 50 Н. Гомес да Силва (Бр) 2,02,86; ...3. В. Помощников 2,06,34 (PC); ...25. А. Скалитис 2,17,30; ...29. Т. Сурсу 2,20,71; 41. Н. Лятовинс 2,29,56; ...48. Г. Бухаловкин 3,14,55. 55 К. Паудлинг (США) 2,10,55; ...25. Е. Седов 3,00,47. 60 Д. Саттон (США) 2,13,98; ...25. А. Пюкконен 2,29,31. 65 Г. Экман (Шв) 2,28,18; ...9. Р. Рооден 2,39,13 (PC); 70 Д. Литьен (США) 2,27,57 (PM); 2. Д. Талмасиу (Рум) 2,32,37 (PE); ...17. А. Медведев 3,12,63. 75 Э. Сантала (Финл) 2,59,96. 80 Э. Бенхам (США) 3,24,61. 85 Л. Перес Веласкес (Мекс) 3,51,50. 90 М. Нараяна (Инд) 5,01,38. 95 Х. Кирк (США) 6,02,94.

1500 м. (26—27.07). 40 К. Подпдой (США) 4,02,54; ...6. Н. Шатохин 4,05,60; ...19. Т. Пуронен 4,19,19; ...30. Б. Сарбузас 4,26,79. 45 Р. Мерселина (Нид) 4,05,82; ...5. Ю. Березюк 4,16,80; ...11. Х. Пюлдойа 4,23,58; ...14. Я. Вытти 4,25,63; ...23. А. Раньят 4,36,10; 24. М. Живагин 4,38,18; 25. В. Грязнов 4,40,42. 50 Н. Гомес да Силва (Бр) 4,18,33; ...5. А. Мухаметьянов 4,27,87; ...23. Х. Писка 4,44,67; ...27. А. Скалитис 4,48,53; ...29. Р. Юргенсон 4,52,79; 30. А. Кольсар 4,54,23; 31. В. Пушкин 4,55,36. 55 Р. Конзельман (ФРГ) 4,28,59; 2. Г. Саламанов 4,32,20. 60 Д. Саттон (США) 4,32,09; ...11. А. Пюкконен (Эст) 5,02,99. 65 Д. Кинг (США) 4,56,31. 70 Д. Литьен (США) 5,14,97. 75 Т. Перту (Финл) 6,13,06; ...8. С. Андронов (США) 6,25,45. 85 А. Алфаус (ФРГ) 7,40,41. 90 М. Нараяна (Инд) 10,02,21.

5000 м. (23—25.07) 40 М. Вера Камело (Мекс) 14,24,19; ...7. А. Кулчев 15,11,09; ...11. В. Венков 15,19,92; ...39. У Муур 17,18,26; ...42. А. Куум 17,38,73; ...55. В. Плетнев 26,01,71. 45 Д. Вакли (Ирл) 15,04,07. 50 А. Вилланува (Мекс) 14,55,60; ...7. И. Савкин 16,04,69; ...25. Ю. Линн 17,35,63; ...33. Э. Федосов 18,24,38. 55 Д. Ратер (Нид) 16,44,20;

...9. Г. Демян 16.57,88 (РС); ...34. М. Родионов 19.05,42; ...41. Ю. Шмидт 19.28,30. 60 Ц. Вили (Ит) 17.05,51. 65 Р. Бергман (Шв) 17.46,12; ...16. С. Сарухания 21.11,78. 70 Д. Джильмур (Авсл) 19.07,25; У. Утес (СПА) в заб. 18.43,61. 75 П. Гакис (Гр) 22.11,44; ...4. Г. Чайковский 22.46,39. 80 Э. Бенхам (СПА) 23.03,81. 85. А. Алфаус (ФРГ) 28.45,88. 90 П. Спэнглер (СПА) 40.35,39. 95 Х. Кирк (СПА) 50.23,53 (РМ). 10 000 м. (21.07). 40 М. Вайнио (Финл) 29.16,88; ...10. В. Ермолаев 31.52,20; 11. В. Казанин 32.12,14; ...18. Р. Исхаков 32.21,68; ...22. М. Гринбаум 32.35,52; ...26. А. Цуканов 32.46,56; 27. А. Ломакин 32.59,49; ...32. А. Сергеев 33.29,20; ...42. А. Куусик 35.01,35; ...44. В. Хеерик 36.02,00; ...55. М. Емельянов 47.41,51. 45 Д. Буклей (Ирл) 31.30,42; ...7. В. Судненко 32.47,19; ...23. А. Дмитриев 34.42,39; ...26. Т. Коовит 35.00,70; ...32. Я. Дуамович 35.39,27; ...37. Я. Маасик 36.32,28; ...43. М. Маасинг 37.10,95. 50 Р. Робертсон (Н.Зел) 31.01,90 (РМ). 55 Г. Ван Нуффелин (Белг) 33.40,67; ...23. Ю. Лаппин 37.02,73. 60 Л. Аскуароне (Ит) 34.14,88 (РМ); ...7. А. Туменас 36.42,77 (РС); ...16. И. Кухаренко 38.19,37. 65 Р. Бергман (Шв) 37.17,75. 70 У. Утес (СПА) 38.23,69 (РМ). 75 Т. Пертту Т. (Финл) 46.01,74; ...3. Г. Чайковский 47.44,39. 80 Э. Бенхам (СПА) 48.46,86. 85 А. Алфаус (ФРГ) 57.49,36. 90 П. Спэнглер (СПА) 1:28.12,40.

110 м с/б. (20—21.07). 40 Э. Уэллс (Вбр) 15,51; ...15. В. Павлов 17,83; ...17. Ю. Адамов 19,33. 45 М. Малатидис (Гр) 15,82; ...8. К. Эйнис (Лит) 20,58. 100 м с/б. 50 Ч. Миллер (СПА) 15,13; ...10. Г. Близнецов 16,30 (РС); ...14. А. Романов 18,05; ...16. А. Полосин 18,29; 17. Ю. Дерягин 20,15. 55 Л. Линдхе (Шв) 15,98; ...9. П. Седов 18,02; ...14. Я. Отсаон (Эст) 21,22; 15. Ф. Зуев 23,18. 60 А. Фернаус (Шв) 16,85. 65 Д. Гринвуд (СПА) 16,30 (-1,5) (РМ).

80 м с/б. 70 Г. Гилли (Швцр) 14,42. 75 Г. Миллер (СПА) 15,37 (-1,0) (РМ). 80 А. Пауен (Финл) 19,20. 400 м с/б. (23—25.07). 40 Д. Моллоу (Авсл) 57,32; ...5. А. Кюльванд 1.04,36. 45 С. Пуккинен (Финл) 58,51; ...11. В. Сперанский 1.07,64 (РС); 12. Н. Лещенко 1.07,98; 13. К. Эйнис (Литв) 1.13,37. 50 А. Хамеркес (ФРГ) 1.01,24; ...16. Л. Оунло 1.14,54 (РС); 17. Д. Дерягин 1,23,52. 55 Т. Трондсет (Шв) 1.03,70; ...10. В. Райков 1.09,65.

300 м с/б. 60 Х. Стиклер (Шв) 46,76; ...13. Г. Субботин 50,86. 65 Д. Гринвуд (СПА) 45,20 (РМ); 2. Х. Суокнутти (Финл) 47,30 (РЕ); ...3. Ю. Галикас (Литв) 59,05; ...11. А. Локотецкий 1.00,51 (в заб. 58,94 (РС)). 70 В. Далин (СПА) 55,20. 75 Р. Таскинен (Финл) 55,89 (РМ). 80 Е. Хаапалайнен (Финл) 1.15,99.

3000 м с/п. (27.07). 40 М. Шишовский (ЧСФР) 9.34,17; ...4. В. Аристов 9.43,11; ...8. М. Гринбаум 9.55,97; ...11. Т. Пуронен 10.11,13; 12. У. Муур 10.14,18; ...18. В. Хеерик 10.37,21; ...21. А. Куусик 10.52,87. 45 Х. Олегард (Норв). 9.42,78; ...6. А. Соппи 10.45,06 (РС). 50 Р. Робертсон (Н.З.) 9.43,97 (РМ); 2. Ю. Куха (Финл) 9.50,23 (РЕ); ...8. А. Блакитный 11.01,83 (РС); ...19. Р. Юргенсон 12.02,89. 55 Т. Юкинен (Финл) 10.53,61; ...5. Ю. Меркулов 11.39,84 (РС).

2000 м с/п. 60 Х. Хигдон (СПА) 7.42,08; ...16. Ю. Лютников 9.51,05 (РС). 65 Д. Экклес 8.06,69 (РЕ); 2. Г. Бриндлей (Вбр) 8.18,49. 70 Э. Пауельс (Белг) 9.27,67 (РЕ). 75 Д. Вонора (Ит) 10.20,87.

Окончание
в следующем
номере



КАЛЕНДАРЬ-92

СОРЕВНОВАНИЯ
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ КЛУБОВ
ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА,
ПРОВОДИМЫЕ ПОД ЭГИДОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ СССР

16—18 января	Чемпионат Беларуси в помещении	Минск
22—23 февраля	Чемпионат РСФСР в помещении	Челябинск
28 февраля—1 марта	Чемпионат Украины в помещении	Харьков
7—8 марта	Открытый чемпионат Казахстана в помещении	Кокчетав
14—15 марта	Открытый чемпионат СССР в помещении	Москва
17—19 апреля	Открытый чемпионат Москвы в помещении	Москва
3 мая	Чемпионат и Кубок Туркменистана	Чарджоу
6—7 июня	Международные соревнования «Московские версты»	Москва
26 июня—4 июля	Чемпионат Харьковской области	Харьков
июль	Открытый чемпионат Москвы	Москва
11—12 июля	VIII Чемпионат Европы	Кристиансанд, Норвегия
17—19 июля	Чемпионат Санкт-Петербурга	С.-Петер.
15 августа	Открытый чемпионат СССР	Москва
4—5 сентября	Чемпионат Беларуси	Минск
12—14 сентября	II Чемпионат стран Балтийского моря	С.-Петер.
20—22 сентября	Пробег 10 и 20 км в программе чемпионата Казахстана по марафону	Щучинск
14 дек. 1991 г.	Открытый чемпионат РСФСР	Краснодар
январь	Чемпионат Чимкентской области	Чимкент
2 февраля	Кубок Балтики: I-й тур	С.-Петер.
22 февраля	II-й тур	Польша (или Финляндия)
14 апреля	III-й тур	Клайпеда
декабрь	IV-й тур	Рига
	V-й тур	Тарту
	Матч Москва—Санкт-Петербург	Москва

12 апреля	Открытый чемпионат СССР по бегу на 100 км	Одесса
10—12 апреля	Открытый чемпионат СССР в многодневном пробеге	Калуга — Гагарин
25—26 апреля	Марафон «За мир без голода»	Москва
9 мая	Межреспубликанский пробег на 20 км в честь Дня Победы	Новая Каховка
9—10 мая	Международные соревнования по бегу на 100 км	Москва
24 мая	Межреспубликанские соревнования	Чернигов
24 мая	Международный марафон «Нарвское кольцо»	С.-Петер.
30 мая	Матч женских команд КЛБ	Одесса
8—9 августа	Чемпионат СССР по суточному бегу	Самара
17—29 августа	Сверхмарафонский многодневный пробег по Сахалину	Южно-Сахалинск
5—6 сентября	Суточный пробег «Испытай себя»	С.-Петер.
26 сентября	Есенинский марафон	Рыбное, Рязанской о.
26—27 сентября	Открытый чемпионат СССР среди КЛБ	Калининград
9—11 октября	Мемориал генерала М. И. Макарычева по эстафетному бегу	Белгород
18 октября	Межреспубликанский пробег на 21 км «Семь холмов»	Москва
28 октября	Новогодний пробег на дистанции 5, 10 и 20 км	Калининград, Моск. о.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ВЫИГРЫВАТЬ, ИЛИ БИБЛИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Читатели уже ознакомились с отдельными фрагментами из книги о современном спортивном питании ведущего американского специалиста по питанию доктора Роберта Хааса. В этом номере мы предлагаем вниманию читателей изложение других интересных шагов. Перевод, изложение и комментарии выполнены Сергеем Португаловым — кандидатом медицинских наук, заведующим лабораторией биологически активных веществ Центрального научно-исследовательского института «Спорт».

■ Каждый, кто хоть когда-нибудь сталкивался со спортом, наверняка получал советы, касающиеся специального питания. Попробуйте сами определить, предлагает доктор Хаас, согласны ли вы с этими советами.
Вер- Невер-
но но

Спортсмены нуждаются в дополнительном белке, чтобы увеличивать силу и выносливость ...

После физической нагрузки (тренировки или соревнования) в жаркую погоду необходимо принимать солевые таблетки. Специализированные спортивные напитки улучшают выносливость, так как они быстрее всасываются в кровь по сравнению с водой ...

Ограничение в пище способствует повышению выносливости ...

После соревнований (или любой физической нагрузки) следует выпить пива, чтобы возместить потерю жидкости ...

Чтобы уменьшить массу тела на один фунт, орга-

низм должен израсходовать 3500 ккал

Чтобы предупредить возникновение гипогликемии (низкое содержание глюкозы в крови) необходимо употреблять пищевые продукты с высоким содержанием белка (сыры, арахисовое масло, яйца) ...

Все эти «священные коровы» спортивного питания представляют собой дым, и ничего больше, утверждает Хаас.

БЕЛКОВЫЙ МИФ

Представление о том, что атлеты нуждаются в дополнительном белке, уходит в глубину веков. В античной Греции, где спорт был поднят до уровня искусства, уже существовали спортивные тренеры и врачи, которые помогали атлетам готовиться к Олимпийским играм. Сохранились советы, которые они давали своим подопечным. Чтобы быстрее бегать, надо есть мясо антилопы.

Чтобы выше прыгнуть, питайся козлятиной. Для борца нет лучше пищи, чем свежая буйволятина.

Конечно, мы можем улыбаться, читая эти рекомендации. Но далеко ли мы ушли от них, если вспомним о бесконечных бифштексах и яйцах, которыми пичкают современных спортсменов их тренеры и консультанты по питанию.

Белки — исходный и главный строительный материал для организма человека. Тем не менее эти вещества являются небогатым источником энергии, необходимой для мышечной деятельности. Известно, что даже опытные профессиональные спортсмены ежедневно потребляют белка в 6—8 раз больше, чем это требуется при самых интенсивных нагрузках. Что же говорить об обычных людях!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ В 40—80 ГРАММАХ БЕЛКА. Кусок свежей рыбы весом около 100 г содержит примерно 45 г белка, т. е. обеспечивает 100 % суточной потребности в белках.

Теперь давайте представим, что происходит с человеком, который потребляет слишком много белков (больше, чем может использовать его организм).

В желудочно-кишечном тракте белки под влиянием ферментов и кислой среды разрушаются до аминокислот и отдельных пептидов, состоящих из нескольких аминокислотных остатков. В кровь всасываются уже продукты распада белков. Эти всосавшиеся продукты, по существу, и есть маленькие строительные кирпичики, которые используются отдельными клетками для самых различных функций (им-

мунной, ферментативной, синтетической и т. д.). При этом клетки потребляют ровно столько белка, сколько им нужно для поддержания своей жизнедеятельности. Избыточные белки в процессе обмена веществ превращаются в жиры и сахара, которые хранятся в организме в виде жирового и гликогенового депо. Другими словами, от избытка белка растет жировая ткань, а не мышечная!

Метаболизм белков в организме приводит к образованию токсических продуктов (таких, как мочевина и аммиак). Следовательно, у человека, съедающего белковых продуктов больше суточной потребности (т. е. больше 40—80 г в день), почки и печень вынуждены работать с перенапряжением, чтобы обезвредить и вывести избыточные токсические продукты. При этом для выведения дополнительных количеств мочевины и аммиака образуется больше мочи, вместе с которой вымываются жизненно важные минералы (калий, кальций, магний) и обезвоживаются ткани. Известно, что калий необходим для поддержания мышечного тонуса и кровотока, а также для проведения нервных импульсов. Магний способствует превращению углеводов и выделению энергии, которая требуется для мышечного сокращения. Таким образом, потребление белка более 80 г/сутки не только не увеличивает работоспособность и выносливость, а наоборот, снижает их в результате обезвоживания и потери минералов.

СОЛЕВОЙ МИФ

Натрий — это минерал, который присутствует в крови в наибольшем количестве, поэтому любой человек, ведущий активный образ жизни, нуждается в нем. Суточная потребность в натрии составляет примерно 0,5 г. Средний американец, как показывают исследования, ежедневно вводит в организм десятикратный избыток соли. Профессиональные тренеры, врачи и массажисты, т. е. люди, которые должны знать об избыточном потреблении соли, тем не менее с упорством, достойным лучшего применения, продолжают запихивать спортсменам солевые таблетки до, во время и после соревнования. Интересно, что солевые таблетки (которые, как правило, содержат хлорид натрия, хлорид калия и другие соли) представляют собой именно те вещества, которые в наименьшей степени теряются потом.

Спортсмены, а также люди, занятые тяжелой физической работой, естественно, потеют. Но при этом организм быстро адаптируется к потере хлоридов натрия и даже калия. То, что действительно требует возмещения при сильном потоотделении, — это ВОДА! Сильно вспотевший человек, который глотает солевые таблетки, в принципе может столкнуться

с двумя крайне неприятными последствиями. Во-первых, это сильное концентрирование солей в обезвоженном желудке, что легко может вызвать любые повреждения в его слизистой. Во-вторых, чрезмерное повышение содержания солей в крови часто сопровождается нарушением процессов фильтрации в почках.

МИФ О СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ НАПИТКАХ

Более десяти лет назад один примечательный физиолог разработал и широко разрекламировал специальный спортивный напиток, в состав которого входили сахарин, глюкоза, соли, искусственная вкусовая добавка и вода. Считалось, что такой напиток попадает в кровеносное русло быстрее, чем чистая вода, а также обеспечивает дополнительное количество энергии для организма.

Тщательно проведенные эксперименты показали совершенно обратное — спортивные напитки поступают в кровь медленнее (!), нежели простая вода. По официальному заключению Американской ассоциации спортивной медицины, все известные на сегодняшний день спортивные напитки признаны малоэффективными средствами для восполнения потери воды и соли при физических нагрузках. Поэтому Хаас советует спортсменам (и особенно любителям бега): прежде всего вода, вода и снова вода!

МИФ О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

Ограничение в еде (полное или частичное), наверное, приемлемо по религиозным соображениям, но совершенно не имеет никакого смысла в плане оздоровления и улучшения физических кондиций.

В наши дни многие люди (и в том числе спортсмены) упорно верят, что отказ от плотной пищи перед физическими нагрузками укрепляет их выносливость, очищая организм от токсических продуктов обмена веществ. Это серьезное заблуждение. Дело в том, что уменьшение поступающей в организм пищи нарушает как накопление энергии в виде гликогена, так и энергетический метаболизм (т. е. расщепление накопившихся источников энергии, что необходимо для работы мышц). Уже через 12—18 часов после начала голодания организм голодающего начинает пожирать сам себя, уничтожая не только энергетические ресурсы, но и белки. Физическая нагрузка в любой форме и голодание несовместимы!

ПИВНОЙ МИФ

Испокон веку считалось, что очень полезно выпить пива после тяжелой физической работы в жаркую погоду. Свой вклад в укрепление этого мифа внесла и вездесущая реклама. Помните, сколько раз вы видели на телеэкране безмерно уставшего, но счастливого чемпиона, делающего глоток пива сразу после победного финиша.

Наверное, можно составить целую библиотеку из научных публикаций, убедительно доказывающих, что даже малые количества алкоголя существенно снижают физическую выносливость и работоспособность. «Но пиво содержит много углеводов и минералов, в которых я так нуждаюсь для восстановления. А алкоголь быстро выйдет из организма с потом и не окажет никакого воздействия», — возражает прямо с экрана наш чемпион.

Абсолютная, стопроцентная ошибка. Прежде всего, вспомним, что любой алкоголь обезвоживает организм, — даже небольшие количества спирта тормозят выделение антидиуретического гормона (АДГ), который точно регулирует содержание воды в моче. Так, вместо возмещения жидкости, выпитое пиво усугубляет потерю воды.

Кроме того, алкоголь разрушает витамины, особенно активно действуя на витамин В₁ (ключевой фактор энергетического метаболизма). Наконец, регулярное употребление пива снижает способность печени обезвреживать токсические продукты, которые накопились в организме после физической нагрузки.

Хаас снова и снова повторяет: нет ничего более эффективного для восполнения потерянной воды, чем сама вода.

МИФ О 3500 КИЛОКАЛОРИЯХ

Издавна считалось, что, потребляя 3500 килокалорий, человек приобретает примерно один фунт лишнего жира. Вывод простой: либо сжигать избыток энергии, либо уменьшать количество килокалорий, вводимых в организм с пищей. Проверая это правило, Хаас установил, что в реальной жизни оно не работает. Определенный тип людей не теряет в массе, потребляя всего 1200 килокалорий, тогда как другие сохраняют свою массу, значительно превышая рубеж 3000 килокалорий. Хаас начал исследования по этому вопросу. Анализируя тысячи публикаций о различных методах похудения, он понял, что решение этой проблемы связано с регулированием активности ферментов и гормонов, контролирующих обмен веществ. Если найти способ воздействия на эти системы, можно

четко определять, сколько энергии сжигать, а сколько сохранять (например, в виде жира).

Некоторые могут потреблять вдвое больше килокалорий, чем другие люди того же пола, возраста и массы, и не прибавлять при этом ни грамма. В то же время есть и люди, которые полнеют даже от травы. В действительности у этих «толстяков» нарушены контрольные механизмы регуляции массы, и они нуждаются в специальном ограниченном питании с обязательной физической нагрузкой гликолитического характера. С такой точки зрения величина 3500 килокалорий является просто мистикой и не имеет реального смысла.

Конечно, избыточные количества белков, жиров, углеводов и алкоголя могут превращаться в жировые отложения. Однако не следует забывать, что углеводы представляют собой чистое топливо. Сжигание углеводов сопровождается образованием углекислого газа CO₂, который выходит из организма с выдыхаемым воздухом, а также с водой. В отличие от углеводов сгорание белков и жиров сопровождается образованием токсических продуктов. Следовательно, пищевой рацион, перегруженный белками и жирами, но содержащий недостаточное количество углеводов, может отрицательно влиять на физическую работоспособность и выносливость. Поэтому, ставя задачу похудеть или поправиться, определить состав своего рациона так же важно (а может быть, даже важнее), чем рассчитать энергетическую ценность этого рациона в килокалориях.

Нельзя сказать, что подсчет килокалорий — дело совсем бесполезное, однако некоторые люди в силу своих врожденных особенностей обмена веществ способны более эффективно утилизировать источники энергии (т. е. пищевые продукты). Вот почему механический подсчет энергетической ценности потребляемых продуктов питания часто приводит к ошибочным выводам, а диеты, построенные на этом принципе, не приносят желаемых результатов.

ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКИЙ МИФ

При определенных условиях физическая нагрузка может вызвать снижение уровня сахара в крови, что сопровождается чувством слабости и дурноты, повышенной утомляемостью. Это состояние обычно наблюдается, когда концентрация сахара в крови падает ниже 12 мг/мл (спортсмены иногда говорят об этом состоянии — «поплыл»). Описанное нарушение называется гипогликемией и связано в первую очередь с расстройствами мозговой деятельности, так как именно мозг прежде всего реагирует на недостаток сахара в крови.

Могу уверить, говорит Хаас, что

КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ СУБСТРАТЫ
НУЖНЫ МЫШЦАМ
БОЛЬШЕ ВСЕГО?

моя программа спортивного питания полностью предупреждает возникновение гипогликемии даже при самых интенсивных физических нагрузках. Меньше чем за одну неделю путем специализированного питания можно обучить организм саморегулироваться против возможной гипогликемии. Наиболее ценными в этом отношении продуктами являются так называемые сложные углеводы: рис (желательно коричневый), макароны и другие мучные изделия, зерна злаковых и каши (овсяная, пшеничная и т. п.), хлеб из муки грубого помола, горох, соя, любые овощи и свежие фрукты. Именно эти продукты обеспечивают поступление в кровь сахара в количестве достаточном, чтобы организм легко перенес физическую нагрузку без возникновения гипогликемии.

ПИТАНИЕ МЫШЦ

Энергия и выносливость — ключевые факторы для поддержания максимальной физической работоспособности. В этом состоянии мышцы должны работать с максимальной эффективностью.

Для того чтобы выполнять работу, мышцы должны добывать энергию из жиров, углеводов и белков (аминокислот). Обычно упрощенно говорят, что необходимая для сокращения мышц энергия образуется при сжигании гликогена. Гликоген накапливается, главным образом, в мышцах (а также в печени) и хранится там, как пищевые продукты в холодильнике, всегда готовые к употреблению.

Что же происходит, когда в мышцах нет гликогена? Один марафонец образно назвал это состояние «удар в стену». И хотя в отсутствие гликогена еще сохраняются запасы белка и жира, организм теряет способность продолжать физическую работу. При физической нагрузке запасы гликогена всегда истощаются намного быстрее, чем белки и жиры.

Характер питания человека практически полностью определяет способность его мышц накапливать гликоген. Наиболее распространенные спортивные диеты (как правило, это диеты с высоким содержанием белков и жиров) обеспечивают количество гликогена для интенсивной физической нагрузки около одного часа. Так называемая «смешанная» диета увеличивает продолжительность работы «до отказа» до 90 минут. Специальная углеводная диета (но не программа спортивного питания «по Хаасу») продлевает максимальную физическую работоспособность до 2 часов. Отличие программы доктора Хааса от всех перечисленных диет заключается в том, что это не просто наиболее рациональный подбор продуктов, а целая программа, предусматривающая использование пищевых концентратов и добавок в комплексе с оптимальным рационом питания.

Белки. Они играют весьма незначительную роль в снабжении мышц энергией. Избыточный белок не способен накапливаться в организме. Излишки белка превращаются в жиры и сахара, которые переходят в соответствующие депо, но не могут служить источником для быстрого высвобождения энергии.

Жиры. В принципе они требуются организму в небольших количествах (примерно 2—4 г линоленовой кислоты). Съев большую тарелку овсяной каши, вы можете обеспечить полностью свою суточную потребность в жирах. Однако определенные физические нагрузки (например, в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости) требуют дополнительных жиров, помимо указанных 2—4 г в сутки. Вместе с тем излишки жиров (так же как и белков) могут снижать выносливость, нарушая обмен углеводов и накопление гликогена в мышцах. Кроме того, на окисление жиров расходуется кислород, который в больших количествах требуется работающей мышце.

Некоторое количество жира должно быть утилизировано мышцей до того, как начнется расщепление гликогена. Это позволит сэкономить главный энергетический ресурс организма и продлит состояние работоспособности. «Сжигание жиров в пламени подожженных углеводов». Этой фразой биохимики описывают наиболее эффективный способ длительного поддержания работоспособности.

Мышцы могут накапливать относительно небольшое количество жиров. Основные запасы жира в организме — капсулы внутренних органов и подкожная жировая прослойка. Если вы ограничите поступление жиров в соответствии с моими рекомендациями, утверждает Хаас, то сможете обеспечить свой организм оптимальной топливной смесью.

Углеводы. Именно сложные углеводы — лучший пищевой субстрат в программе спортивного питания. В принципе собственный вес таких углеводов, как рис или макаронные изделия, равен весу золотых медалей спортсмена, сделавших эти продукты основой своего энергообеспечения. Не меньшее (а может, даже и большее) значение углеводы имеют для правильного питания людей, ведущих активный образ жизни.

Теперь, когда мы расправились со «священными коровами» науки о питании, самое время обратиться к самой программе спортивного питания по доктору Хаасу. Об этом — в следующем раз.

Продолжение
в следующем номере

Итак, вы прочли первые главы одной из многочисленных книг по питанию, настойчиво (и даже чуть-чуть навязчиво) убеждающей с первых же страниц в абсолютном преимуществе своих рецептов. Одни скептически пожмут плечами, другие, вспомнив о пресловутых дефицитах, раздраженно отложат в сторону действительно необычное пособие. Не спешите.

На этот раз пойдет речь о спортивном питании, но о спортивном питании не только для спортсменов. Всемирная популярность «Библии спортивного питания» (сравниваемая, наверное, только с трудами широко известного в нашей стране профессора Брэгга) объясняется тем, что ее автор доктор Роберт Хаас впервые связал принципы питания с концепцией здорового и активного образа жизни. Питание здесь рассматривается не как тяжелая и неприятная лечебная процедура, обрекающая пациента на постоянные ограничения и самопожертвование. Питание по доктору Хаасу — это разумный и в общем-то необременительный способ длительного поддержания максимальной работоспособности для современного человека со всеми его перегрузками и стрессами.

Спорт (в особенности профессиональный) представляет собой одну из сфер деятельности человека, в которой все тяготы и сложности жизни сконцентрированы очень отчетливо. Огромны требования, которые предъявляют организму спортсмена постоянно увеличивающиеся физические и психологические нагрузки. Трудно переценить открытие любого дополнительного ресурса, который поможет спортсмену и продлит его жизнь в спорте.

Таким образом, потенциальная аудитория читателей «Библии спортивного питания» очень велика. Для нашей же страны — это, по существу, первая публикация по вопросам рационального питания в сочетании с физическими нагрузками различной интенсивности и продолжительности (от повседневной работы и спорта в выходные дни до напряжения тренировок и участия в турнирах самого высокого ранга). Думается, что последователей системы доктора Хааса привлекает простота и разумность его советов: здесь нет призывов питаться только проростками злаковых, выпивать море кипяченой воды или голодать неделями и т. п.

Теперь о содержательной стороне первых глав. Развенчание мифа о мясе особенно актуально для России, где издавна и до сих пор ценность еды определялась количеством мясных продуктов. Конечно, если вспомнить о качестве замороженного мяса или рыбы, ежедневных 40—80 г белка,

которые доктор Хаас советует потреблять в виде мясных продуктов, будет явно недостаточно. Однако и увеличение количества съедаемого за день мяса вдвое или даже втрое может не обеспечивать необходимого нативного (т. е. не разрушенного вымораживанием или другой обработкой) белка. На помощь должны прийти так называемые белковые продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Среди советских спортсменов весьма популярны высококачественные белковые ППБЦ зарубежного производства в виде порошка с различными вкусовыми добавками (типа «Мультикрафта», «Астрофита» и др.). Содержание белка в них доходит до 70—90%; употреблять такой белок лучше всего в растворенном виде (в молоке или воде) по 40—50 г в день. В последние годы начали появляться и отечественные белки (таблетки «Водрость» с содержанием белка 54%, фортоген-50, миксовит-форте). Могут быть использованы и детские питательные смеси (например, «Крепыш»). Не следует забывать, что наилучшее усвоение белков происходит в комплексе с витаминами группы В (в первую очередь В₆, В₁₂, фолиевой кислотой). Таким образом, наш первый совет для советского читателя.

Не надо чрезмерно злоупотреблять белками, думая, что мясо — основа работоспособности и силы. Оптимальным, по-видимому, является 120—140 г мясных продуктов в сочетании с добавкой около 40 г специализированного белка и комплекса витаминов группы В.

Возмещение потери жидкости. Конечно, в первую очередь должна возмещаться потерянная вода. Не надо, однако, буквально воспринимать совет автора: «Вода, вода и еще раз вода». Количество жидкости, выпитой после нагрузки, все-таки должно ограничиваться. Известно немало случаев, когда после неумеренного потребления жидкости у спортсменов развивалось тяжелое состояние — так называемый синдром сброса или демпинг-синдром. Переполнение желудка водой, которая всасывается относительно медленно, вызывает прилив крови к желудку и ее отток от мозга. В результате возникают функциональные нарушения мозгового кровообращения, головокружение, потеря сознания. В СССР самой природой создан прекрасный способ быстро возместить потери жидкости — это великолепные минеральные воды. Один-два стакана столовой (именно столовой, а не лечебной) минеральной воды типа нарзана, арзни, саирме, эссенуки № 20 восполняют утраченную воду и возвращают оптимальное, невредное для почек количество солей.

Согласившись с автором, что спортивные специализированные напитки малоприспособлены для возмещения потери жидкости, не надо считать их вообще бесполезными. Назначение

спортивных напитков совсем другое — возмещение источников энергии (прежде всего, углеводов). Только пить их следует не после нагрузки, а во время нее очень маленькими порциями по 20—25 мл несколько раз. Во время физической работы «топка» организма расколена, активность ферментов, расщепляющих углеводы, очень высока и спортивные напитки экономят имеющиеся источники энергии. Из отечественных углеводных напитков назовем «Спартакиаду», «Викторию», «Олимпиаду», «Венту», наконец, просто раствор глюкозы (1,5—2 куска сахара на стакан воды).

Не вызывает сомнений, что ограничения в питании (и как крайняя степень лечебное голодание) и физическая нагрузка несовместимы. Однако вспомним, что длительная многократная нагрузка в течение одной или нескольких недель приводит к постепенному накоплению в организме ядовитых шлаков. Печень, которая отвечает за обезвреживание этих шлаков, в конце концов перестает справляться со своими функциями. Именно в такой момент целесообразно дать ей отдых и помочь восстановиться. Один из способов — это умеренное ограничение в питании (но не до, а после некоторого цикла нагрузки).

Вот пример одного из возможных очистительно-восстановительных микроциклов, рассчитанного на 5 дней. В первые два дня из рациона питания исключаются животные жиры, все раздражающие факторы (жареное, соленое, острое), объем рациона сокращается примерно на 50%. В третий день дневное питание составляет 1 кг тертых яблок или моркови и 4 бутылки минеральной воды типа боржоми, разделяемые на 4—5 приемов. Приготавливается лечебный отвар из трав (бессмертник песчаный или кукурузные рыльца), также разделяемый на 4—5 приемов (около 200 мл). Во второй половине дня ставится грелка в область правого подвздошья с температурой воды 60—65 °С на 20—25 минут. В четвертый и пятый дни повторяют диету первых двух дней. Выполнение этой в целом несложной диеты эффективно очищает печень от шлаков и способствует энергичной проработке желчевыводящих путей. Рекомендуется повторять два-три раза в год.

С. ПОРТУГАЛОВ,
кандидат
медицинских наук

■ В мае прошлого года мы, крепя сердце, увеличили цену на подписку (годовую) с 8 р. 40 коп. до 14 р. 40 коп. Понимали, что это неизбежно ударит по карману подписчиков, что это, в свою очередь, уменьшит тираж, но делать было нечего: возросшие цены на бумагу (до 10 000 руб. за тонну) и услуги «Союзпечати» (до 51,6% от стоимости журнала) просто не оставляли иного выхода.

Более 25 тысяч любителей легкой атлетики (низкий поклон и сердечная благодарность им за это!) оформили годовую подписку на 1992 год и доказали тем самым свою преданность нашему виду спорта и своему журналу. Таким образом, за счет торговой скидки на счет журнала поступило около 250 000 рублей, и мы подготовили к печати первый номер журнала нового года.

И тут началось! Сначала «Союзпечать» объявила о том, что цена за доставку газет и журналов подписчикам возрастет по сравнению с прошлой годней почти в 4 раза. Затем типография уведомила, что производственные расходы возрастут в 4—5 раз и, кроме того, потребовала от журналов валюты на модернизацию устаревшей техники, забыв о том, что валюты у изданий нет и быть не может.

С учетом этих требований на производство 25 000 (в месяц) экземпляров журнала потребуются в год около полумиллиона рублей...

Таких денег ни у журнала, ни у издательства «Физкультура и спорт», чьим структурным подразделением является редакция журнала «Легкая атлетика», нет.

Поэтому мы обращаемся за помощью к федерациям легкой атлетики всех независимых государств, вступающих в СНГ, к ведущим атлетам, к фирмам, банкам, спортивным клубам, частным предпринимателям и просто к читателям — словом, ко всем тем, кто готов воспрепятствовать смерти «Легкой атлетики»: помогите!

■ Заказы на размещение рекламы просим присылать в адрес редакции, а средства в поддержку журнала переводить на расчетный счет № 362610 во Фрунзенском коммерческом банке г. Москвы МФО 201414 для журнала «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

КАРЛ-СНОВА КОРОЛЬ

**НЕ ЗРЯ НА СТРАНИЦАХ
«ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»
МЫ ПРЕДЕКАЛИ КАРЛУ ЛЬЮИСУ
НОВЫЙ УСПЕХ
НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА.
В ТОКИО
К СВОИМ ШЕСТИ
ВЫСШИМ НАГРАДАМ
МИРОВЫХ ПЕРВЕНСТВ
ОН ДОБАВИЛ
ДВЕ ЗОЛОТЫЕ
И ОДНУ СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ.**

■ Он всегда говорил, что его самый быстрый бег и самые дальние прыжки еще впереди. Он повторял это даже после поражений сначала Бену Джонсону, а потом Лерою Барреллу. Эти слова с течением времени стали восприниматься как несерьезная самореклама, ибо его бег, наоборот, замедлялся, а редкие старты в прыжке в длину ни насколько не приближали его к прыжку Бимона.

Но Карл Льюис был упрям и перед стартом в Токио опять повторил:

— Я все еще считаю, что мои лучшие прыжки впереди, а если позволят погодные условия, в беге я покажу грандиозное время и установлю мировой рекорд.

Он сделал это. И реальность превзошла все прогнозы. Карл Льюис выступал в чемпионате с первого и до последнего дня. Его линия прошла через все состязания, и впервые в его адрес не прозвучало ни одного слова критики со стороны самых взыскательных ценителей. Благодаря лишь одному Льюису этот третий чемпионат мира возвысился над всеми другими стартами легкоатлетов планеты.

«Карл — снова король, он — бог спринта», — сказали о Льюисе в тот вечер финала на 100 м.

— Старт — он вышел не совсем удачным, — вспоминал Льюис. — Но после 50 метров я уже чувствовал себя превосходно и бежал пятым, после 60 метров я впервые подумал, что у меня есть шанс, на отметке 80 метров этот шанс возрос, я был в порядке и на 90 метрах увидел, что сравнялся со всеми лидерами, с Барреллом. Я почувствовал — эй, да ты можешь выиграть. В тот момент, когда я нагнал их и вышел вперед, оглянувшись, чтобы увидеть, где бежит Лерой. Пробеги я на один процент хуже своих возможностей, я бы проиграл.

На последних метрах дистанции ка-

залось, что Льюис взмывает в воздух и его ноги уже не касаются дорожки. А через несколько секунд тридцатилетний атлет плакал от счастья, обнимаясь со своими друзьями Лероем Барреллом и Денисом Митчеллом. Все трое ощущали себя творцами самого выдающегося в истории бега.

— Господи! Это было грандиозно! — такой была первая реакция Льюиса.

— Я бросил вызов Льюису, и он на него ответил, — сказал Баррелл. Карл — непревзойденный боец, он буквально вылетел у меня из-за спины. Он способен предпринять ответный ход тогда, когда этого не может никто другой. Вы спрашиваете, жалею ли я о проигрыше. Да, это не приносит счастья, но и разочарования у меня тоже нет. Ведь я пробежал за 9,88, тоже побил прежний рекорд.

На пресс-конференции призеры больше говорили о превосходных качествах своего лидера, чем о себе.

А Льюис начал с того, что отдал должное всем людям, которые приняли участие в его судьбе, рождении рекорда. Все еще находясь в состоянии эмоционального пика, он объяснился в своей любви ко всем, кто толкал его к рекорду, к соперникам, тренерам, зрителям, которые, по словам Карла, отдали ему свою энергию, поддержали духовно. И с этими словами слезы вновь возникли на его глазах. Он говорил о своем отце, которого уже нет больше с ним, но который наверняка с гордостью наблюдал за своим сыном с просветлевших небес над стадионом.

Кто-то спросил его об олимпийских планах, и Льюис в ответ воскликнул:

— О, Божел! Зачем вы меня сейчас спрашиваете о Барселоне — завтра я начинаю прыгать в длину, потом бегу эстафету. Сейчас для меня существуют только эти соревнования, я больше ни о чем не могу думать. Сейчас мне кажется, что покажу и в этих видах сегодняшний уровень.

Он опять не ошибся в своем предвидении.

Нет сомнений, что именно Льюис заставил Пауэлла побить рекорд мира Боба Бимона в прыжке в длину. Льюис послужил тому главной раздражающей силой, которую будущий рекордсмен мечтал побороть. Рекорд явился как бы попыткой продуктом рвения Пауэлла взять реванш за все обиды, нанесенные ему соперником, за то, что он столько времени, как бы хорошо ни прыгал, все равно находился в тени Льюиса.

И первой мыслью Майка Пауэлла, когда он оглянулся на отметку своего приземления в рекордной попытке, было: «Я прыгнул совсем близко от Карла».

Он был прав — их разделили всего 4 сантиметра.

Как ни старался Карл, ему было тяжело пережить проигрыш — первый с 1980 г. в этом виде. Он отчаянно боролся в двух оставшихся попытках, а вслед за этим растерянно глядел на то, как стадион чувствует победу. Он не мог заставить себя улыбнуться и на пресс-конференции после награждения. Однако Льюис оставался Льюисом.

— Я очень горжусь собой. Никогда не думал, что даже с такими прыжками я проиграю. Пауэлл заслужил победу. Серия моих сегодняшних прыжков, особенно в пятой попытке, позволяет мне сказать, что я сегодня прыгал не хуже Майка, а может, даже лучше.

Вспомним, что пятый прыжок на 8,87 Льюис сделал при небольшом встречном ветре.

Теперь он готовился к эстафете, в которую постарался вложить всю свою неудовольственность исходом прыжка в длину.

— Мы должны были кое-что доказать, — сказал он, став главным участником установления мирового рекорда в беге 4×100 м, предыдущее достижение от 7 августа (37,67) было сметено им на последнем этапе.

В первом виде Карл выяснял отношения с Барреллом, в прыжке — с Пауэллом, сейчас же боролся с французскими спринтерами, которым в прошлом году удалось побить рекорд американцев.

— Все лето до нас доходили слова соперников о том, что американцы не умеют выступать одной командой. Нас критиковали за плохую передачу эстафеты. Сегодня мы показали, что умеем это делать лучше всех в мире.

— Да, бег был хорошим, но он бы мог быть еще лучше, — поправил Карла Баррелл.

Несколько мгновений американцы потеряли как раз при передаче эстафеты Льюису, когда французский атлет чуть было не сшиб его с ног. Он еле устоял, слегка напугав передавшего ему эстафету Дениса Митчелла. Таким был последний старт Карла Льюиса в минувшем сезоне. После Токио он заявил об отказе от дальнейших выступлений в этом году. Он не хотел растрачивать себя по мелочам, приближалась пора подготовки к Барселонской олимпиаде.

Привычная картина—
американский спортсмен
полосатым флагом
со звездно-
совершает
круг почета.
Ни один
из атлетов США
после победы
не забывает подбежать
к трибуне, где ему
вручают в руки
флаг его страны.



ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ 1991 ГОДА

МУЖЧИНЫ

СССР

100 м

10,29 Иванов Эдвин 70 М, Д 9.05 М
10,29 Галкин Павел 68 Смр, П 26.07 Брн
10,30 Савин Виталий 66 А-А, СА 10.07 К
10,31 Брызгин Виктор 62 Лг, Д 17.08 Влдв
10,33 Федорив Андрей 63 М, П 18.06 М
10,33 Язынин Юрий 67 А-А, Д 10.07 К
10,34 Надуда Александр 61 Х, П 19.06 К
10,36 Крамаренко Олег 70 Зп, СА 10.07 К
10,37 Громыко Александр 67 М, П 3.08 М
10,37 Жаров Иннокентий 68 СПб, П 3.08 М
10,39 Ваняикин Дмитрий 66 К, П 19.06 К
10,40 Жгир Борис 69 Омск, П 25.05 Сч
10,42 Громадский Константин 72 К, П 10.05 Лг
10,42 Кучмурадов Анвар 70 Тш, СА 11.05 А-А
10,44 Кленов Сергей 67 СПб, Д 1.06 Р
10,44 Сафронников Леонид 71 Мн, П 10.07 К
10,44 Горемыкин Александр 71 Кнг, Д 21.09 Трапани
10,46 Подшибякин Алексей 68 Влг, СА 21.06 Кр
10,47 Граудинь Алексей 68 М, СА 18.06 М
10,47 Лебедев Василий 72 М, СА 3.08 М
10,49 Залитис Гунтис 67 Р, Дг 1.06 Р
10,50 Самойленко Вадим 63 СПб, Д 1.06 Р
10,50 Кнороз Алексей 63 СПб, П 10.07 К
10,51 Разин Андрей 62 Прм, П 7.09 А-А
10,52 Щекотов Валерий 64 Бшк, П 25.05 А-А
10,52 Пархомовский Александр 72 М, П 5.07 Влг

10,52 Левитов Игорь 66 Тм, П 26.07 Брн

200 м

20,36 Горемыкин Александр 71 Кнг, Д 26.08 Тк
20,74 Вдовин Михаил 67 Пнз, СА 11.06 М
20,76 Бартев Дмитрий 69 М, Д 07.07 Реде
20,83 Иванов Эдвин 70 М, Д 11.06 М
20,89 Стрельцов Игорь 65 Зп, П 21.06 К
20,89 Жаров Иннокентий 68 СПб, П 7.09 А-А
20,99 Молчан Владимир 70 Мн, П 24.05 Пинск
21,01 Самойленко Вадим 63 СПб, Д 11.07 К
21,03 Кнороз Алексей 63 СПб, П 7.09 А-А
21,04 Клигер Дмитрий 68 СПб, П 17.06 Тмт
21,06 Липснис Олег 68 СПб, СА 11.07 К
21,08 Федорив Андрей 63 М, П 9.06 М
21,09 Семенов Виталий 72 М, П 11.06 М
21,10 Язынин Юрий 67 А-А, Д 26.05 А-А
21,10 Жгир Борис 69 Омск, П 11.06 М
21,10 Левитов Игорь 66 Тм, П 27.07 Брн
21,11 Кленов Сергей 67 СПб, Д 11.07 К
21,15 Мкртчян Оганес 72 Ер, ТР 7.07 Влг
21,17 Петухов Алексей 67 Иж, П 26.05 Сч
21,19 Шлычков Александр 70 К, Д 21.06 К
21,21 Кучеров Олег 66 СПб, Д 17.06 СПб
21,23 Пархомовский Александр 72 М, П 28.09 Аф
21,25 Щекотов Валерий 64 Бшк, П 26.05 А-А
21,26 Надуда Александр 61 Х, П 21.06 К
21,28 Галкин Роман 71 Х, ТР 25.08 Жт
21,28 Громадский Константин 72 К, П 25.08 Жт

400 м

45,88 Кочерагин Вячеслав 62 Дг, СА 29.06 Фрн
45,97 Клигер Дмитрий 68 СПб, П 12.07 К

46,54 Головастов Дмитрий 71 М, СА 25.05 С-Х
46,70 Ильющин Алексей 67 Внт, СА 7.07 Реде
46,72 Ворончихин Всеволод 68 Н-Н, Д 7.09 А-А
46,77 Оясту Айвар 61 Тл, К 21.06 Кеуруу
46,79 Попов Владимир 66 М, П 11.06 М
46,80 Гюлик Виталий 69 Цл, Д 11.06 М
46,82 Стародубцев Валерий 62 Ир, П 1.06 Ир
46,86 Куприянов Максим 66 М.о., П 18.06 М
46,94 Просин Владимир 59 Срт, П 10.06 М
46,95 Ханьжин Петр 63 Прм, П 21.06 Кр
47,13 Свикляньш Ингус 73 Р, Д 5.07 Влг
47,14 Ванюшкин Виталий 70 М, ТР 10.06 М
47,17 Козубович Андрей 70 24.07 Од
47,18 Платонов Андрей 71 М, СА 12.07 К
47,18 Шелементьев Михаил 69 Ект, П 7.09 А-А
47,20 Мицан Юрий 72 Гм, Д 5.07 Влг
47,23 Иноземцев Андрей 73 Нвк, ТР 10.08 Слн
47,23 Турьгин Андрей 64 Н-Н, Д 21.09 Бк
47,38 Ребенко Дмитрий 71 СПб, Д 26.06 СПб
47,39 Габидулин Станислав 68 Ект, СА 21.06 Кр
47,39 Яжинский Леонид 66 Дн, П 11.07 К
47,40 Железный Петр 71 Од, П 19.06 К
47,40 Петухов Алексей 67 Иж, П 11.07 К

800 м

1,45,91 Судник Андрей 67 Мн, П 26.08 Тк
1,46,10 Стародубцев Валерий 62 Ир, П 11.07 К
1,46,44 Макаревич Анатолий 70 Мн, СА 11.07 К
1,46,47 Граудинь Владимир 63 М, П 11.07 К
1,46,81 Землянский Виктор 63 СПб, Д 17.06 Тмт
1,47,16 Авербух Евгений 69 Ир, СА 11.07 К
1,47,39 Краминский Андрей 59 Хрс, П 11.07 К
1,47,65 Вайковс Иварс 70 Р, П 12.07 Лвр
1,47,7 Олейников Алексей 72 Ств, П 26.06 Р-Д
1,47,70 Павелкин Олег 70 Прм, П 22.06 Кр
1,48,09 Колпаков Владимир 65 Чл, СА 11.06 М
1,48,10 Комар Иван 70 Мн, П 11.06 М
1,48,30 Афанасьев Сергей 64 М.о., СА 11.06 М
1,48,47 Цема Михаил 70 Лв, П 10.07 К
1,48,48 Степанов Олег 70 Крг, П 22.06 Кр
1,48,48 Володин Денис 72 Кнг, Т 10.07 К
1,48,5 Черноколпаков Андрей 68 К, ТР 1.06 К
1,48,58 Шиманский Андрей 67 Брс, П 10.07 К
1,48,58 Самойлов Сергей 71 Курск, ТР 8.09 А-А
1,48,80 Тимофеев Сергей 68 Р-Д, П 26.05 Сч
1,48,87 Салтанов Александр 65 Бшк, СА 10.07 К
1,48,89 Щелканов Олег 67 Прм, П 22.06 Кр
1,49,02 Остапенко Валентин 68 К, П 20.06 К
1,49,1 Гордеев Виктор 64 Х, П 1.06 К
1,49,13 Камаев Сергей 63 Аш, П 10.07 К

1500 м

3,38,70 Мельников Сергей 68 Р6, П 30.05
3,39,89 Афанасьев Сергей 64 М.о., СА 19.07 Чесенатико

3,40,11 Колпаков Владимир 65 Чл, СА 19.07 Эднб
3,40,38 Черноколпаков Андрей 68 К, ТР 4.08 М
3,40,75 Ракипов Азат 68 Мн, СА 13.07 К
3,41,10 Хайруллин Фарид 65 М, СА 20.06 Блд
3,41,17 Калинин Виктор 60 Пнз, СА 20.06 Блд
3,42,98 Матвеев Василий 62 М, Д 20.07 Майя
3,43,10 Самойлов Сергей 71 Курск, ТР 13.07 К
3,43,17 Постнов Дмитрий 66 Крс, ТР 13.07 К
3,43,54 Белов Александр 67 Ир, СА 4.08 М
3,43,63 Махонько Андрей 71 СПб, СА 13.07 К
3,43,75 Шунда Роман 64 СПб, СА 24.07 Од
3,44,38 Лоторев Игорь 64 М, СА 24.07 Од
3,44,68 Шабунин Вячеслав 69 М, П 24.07 Од
3,44,71 Дедков Александр 69 Ом, П 4.08 М
3,44,79 Солоницын Сергей 62 Чл, П 2.06 Ктл
3,44,91 Коробков Илья 66 Клг, ТР 21.06 Кр
3,45,15 Валько Олег 70 Омск, П 17.08 Влдв
3,45,35 Сыроежко Олег 63 Вин, П 4.08 М
3,45,42 Булковский Андрей 72 Лв, П 15.06 Эспо
3,45,66 Звягинцев Дмитрий 65 Рз, СА 21.06 Кр
3,45,70 Вайковс Иварс 70 Р, П 7.07 Реде
3,45,77 Эскузыян Андрей 62 Кр, П 24.07 Од

3000 м

7,45,05 Дасько Михаил 61 СПб, СА 23.06 Брл
7,49,46 Тихонов Андрей 66 Кмрв, П 19.07 Эднб
7,54,83 Хайруллин Фарид 65 М, СА 19.07 Эднб
7,56,20 Усачев Андрей 67 Ивн, П 14.06 Лмр

5000 м

13,16,73 Дасько Михаил 61 СПб, СА 29.06 Хтс
13,37,55 Хайруллин Фарид 65 М, СА 09.06 М
13,38,93 Стрижаков Олег 63 Т6, Д 4.06 Брт
13,39,51 Усачев Андрей 67 Ивн, П 9.06 М
13,44,24 Турбаков Владимир 65 Н-Ч, П 9.06 М
13,44,68 Соков Сергей 67 Мн, ТР 20.07 Майя
13,46,28 Сыроежко Олег 63 Вин, П 13.07 К
13,46,85 Микитенко Александр 70 А-А, Д 13.07 К
13,49,15 Сарафенюк Петр 66 К, Д 13.07 К
13,52,78 Афанасьев Владимир 68 Чбк, П 13.07 К
13,53,13 Гусев Владимир 61 А-А, СА 13.07 К
13,53,24 Чамеев Николай 62 Чбк, П 26.05 Сч
13,53,28 Коньшев Игорь 64 СПб, СА 04.08 Гданьск
13,54,00 Андреев Павел 70 СПб, СА 04.08 Гданьск
13,54,59 Сапрыкин Александр 66 А-А, СА 3.08 М
13,55,11 Карпенко Виктор 70 Брс, П 13.07 К
13,57,66 Храмов Михаил 63 Срн, П 26.05 Сч

- 13.58,73 Николаев Сергей 66 СПб, Д 13.07 К
13.59,77 Коновалов Иван 59 Ир, СА
21.06 Кр
13.59,84 Леонтьев Евгений 62 Ксл, П 26.05
Сч
14.00,45 Епанов Владимир 68 Прм, СА
26.05 Сч
14.00,99 Тихонов Леонид 59 СПб, СА
26.06 СПб
14.01,31 Трухин Юрий 70 Чл, Д 26.05 Сч
14.01,79 Кашев Игорь 66 СПб, П 13.07 К
14.03,40 Темников Геннадий 61 У-У, СА
24.07 Од
10 000 м
- 28.43,04 Дасько Михаил 61 СПб, СА
10.07 К
28.47,95 Стрижаков Олег 63 Тб, Д 29.06 Фрн
28.48,41 Соков Сергей 67 Мн, ТР 10.07 К
28.49,48 Тихонов Андрей 66 Кмрв, П
11.06 М
28.54,48 Максимов Сергей 63 Нс, СА
11.06 М
28.57,93 Сидоренко Игорь 67 Х, П 4.08 М
28.59,40 Турбаков Владимир 65 Н-Ч, П
4.08 М
29.01,37 Тихонов Леонид 59 СПб, СА
10.07 К
29.04,40 Сарафенюк Петр 66 К, Д 10.07 К
29.04,55 Выхристенко Виктор 67 В-Ц, СА
10.07 К
29.05,76 Бурцев Александр 65 Брс, Д
11.06 М
29.08,79 Храмов Михаил 63 Срн, П 11.06 М
29.09,61 Гусев Владимир 61 А-А, СА
10.07 К
29.12,01 Дмитриев Дмитрий 56 СПб, СА
1.06 Херс
29.14,19 Андреев Павел 70 СПб, СА 10.07 К
29.14,53 Шагиев Рустам 63 Ул, П 11.06 М
29.16,76 Гераскин Олег 65 Тула, П 10.07 К
29.18,51 Карпенко Виктор 70 Брсн, П
10.07 К
29.19,53 Смирнов Сергей 65 Рб, П 11.06 М
29.19,70 Кашев Игорь 66 СПб, П 17.06 СПб
29.20,90 Буханов Владимир 61 Од, СА
18.08 Влдв
29.22,68 Василенко Павел 69 Зп, СА 10.05
Лг
29.23,17 Твердов Владимир 64 СПб, СА
17.06 СПб
29.23,67 Роговой Виктор 65 Х, П 10.05 Лг
29.29,20 Наседкин Леонид 62 Днп, П
10.07 К
Марафон
- 2:09.17 Толстиков Яков 59 Кмрв, П 21.04
Лнд
2:11.53 Шагиев Рустам 63 Ул, П 29.09 Брл
2:13.22 Окороков Евгений 59 Тм, П 20.10
Рмс
2:13.46 Буханов Владимир 61 Од, СА 21.04
В-Ц
2:13.49 Сидоров Вадим 59 Н-Н, СА 21.04
В-Ц
2:13.50 Вычужанин Александр 66 Врж, П
21.04 В-Ц
2:13.52 Климаков Сергей 66 Кмрв, П 21.04
В-Ц
2:13.57 Выхристенко Виктор 67 В-Ц, СА
21.04 В-Ц
2:14.00 Корепанов Анатолий 59 Иж, П
27.10 Карпи
2:14.03 Котов Владимир 58 Вт, СА 13.10
Энд
2:14.04 Назипов Мухамет 64 Прм, П 13.01
Мркш
2:14.08 Романчук Сергей 69 ВЦ, СА 21.04
В-Ц
2:14.16 Чайкин Андрей 67 Влг, Д 21.04 В-Ц
2:14.19 Наседкин Леонид 62 Днп, П 21.04
В-Ц
2:14.23 Мозговой Виктор 61 Мгл, П 20.10
Рмс
2:14.24 Павлов Юрий 67 Аст, П 21.04 В-Ц
- 2:14.25 Табак Николай 56 Вин, П 8.09 Амс
2:14.40 Халмакишинов Сергей 67 Ир, СА
21.04 В-Ц
2:14.54 Рыжов Федор 60 М. о., П 21.04 Мдр
2:14.55 Добрыхотов Михаил 65 СПб, СА
21.04 В-Ц
2:14.56 Кашапов Равиль 56 Н-Ч, П 20.01
Хст
2:15.01 Тихонов Леонид 59 СПб, СА 13.10
Энд
2:15.02 Браславский Игорь 59 Од, СА
21.04 В-Ц
2:15.04 Пророков Сергей 60 Кстр, П
15.06 Энс
2:15.15 Пятничук Дмитрий 62 И-Ф, П
21.04 В-Ц
110 м с/б
- 13,39 Шишкин Владимир 64 Н-Н, Д
29.08 Тк
13,47 Казанов Игорь 63 Дг, Д 18.05 Бнс
13,55 Усов Сергей 64 Тш, Д 12.06 Дйбс
13,57 Дакшевич Геннадий 66 Х, П 13.07 К
13,59 Иващенко Вячеслав 67 Чрк, П 21.06 К
13,59 Бульдов Дмитрий 68 СПб, П
23.06 Лпл
13,60 Белоконь Владимир 69 Крвг, П
21.06 К
13,64 Рябухин Михаил 67 Мн, Д 23.05
Пинск
13,65 Маркин Александр 62 М, СА 18.06 М
13,66 Красовский Сергей 63 К, СА 21.06 К
13,71 Ветров Сергей 68 М, СА 2.06 Р
13,71 Дыдалин Андрей 66 М, СА 18.06 М
13,74 Волкун Виктор 70 Лг, Д 21.06 К
13,83 Хитряков Игорь 65 А-А, СА 2.06 Р
13,87 Курач Сергей 69 СПб, П 2.06 Р
13,88 Шамаш Борис 70 М, СА 18.06 М
13,88 Каратеев Андрей 66 К, П 21.06 К
13,89 Павленко Борис 68 К, Д 21.06 К
13,98 Фахриев Андрей 70 М. о., СА 1.06
Брн
13,98 Юдаков Тимур 66 М. о., СА 01.06 Брн
14,00 Эдель Михаил 69 М, СА 13.07 К
14,01 Несвитенко Антонин 69 К, Д 21.06 К
14,01 Губа Владислав 71 Днп, ТР 24.08 Жт
14,04 Гутов Андрей 71 Тш, П 11.05 А-А
14,05 Печенкин Евгений 73 Нс, П 5.07 Влг
400 м с/б
- 49,26 Будько Владимир 65 Вт, П 25.08 Тк
49,80 Твердохлеб Олег 69 Днп, П 20.06 К
49,82 Ильченко Николай 63 Дш, П 12.07 К
49,87 Базаров Алексей 63 Кш, П 11.09 Кбл
50,03 Задойнов Вадим 69 Кш, СА 11.06 М
50,24 Курочкин Игорь 66 Пвд, СА 11.06 М
50,29 Великов Александр 72 Ств, ТР 11.08
Слн
50,35 Петров Герман 67 СПб, П 27.07 СПб
50,40 Даукша Валерий 66 Вт, Д 10.07 К
50,58 Матвеев Алексей 63 Ект, СА 11.07 К
50,74 Талецкий Николай 61 Гм, Д 12.07 К
50,86 Кибакин Сергей 62 Ул, П 10.06 М
50,89 Калашников Эдуард 68 Тш, П 11.07 К
51,00 Вихров Валерий 61 М, Д 10.07 К
51,05 Сингатулин Олег 66 М, СА 18.06 М
51,20 Ванюшкин Виталий 70 М, ТР 18.06 М
51,21 Шмарев Владимир 66 К-Я, К 8.08 Тл
51,28 Воровиков Андрей 68 Нвк, П 28.07
Брн
51,29 Жизневский Антон 70 М, Д 10.07 К
51,34 Алексеенко Андрей 66 Вт, ТР 27.07
СПб
51,34 Кузнецов Леонид 63 Н-Н, Д 8.09 А-А
51,36 Флегонтов Игорь 68 СПб, ТР 11.07 К
51,44 Касеорг Индрек 67 Тр, К 14.07
Руовеси
51,44 Хелинурм Марек 63 Тл, К 29.07 Прн
51,46 Сорокин Андрей 67 М. о., П 10.07 К
3000 м с/п
- 8.30,34 Коновалов Иван 59 Ир, СА 19.07
Эндб
8.31,50 Царский Айвар 62 Тр, К 13.06 Нп
8.33,06 Голяс Владимир 71 Пна, П 13.07 К
8.33,11 Ковышев Игорь 64 СПб, СА 11.08
Забже
8.34,41 Рыжухин Дмитрий 67 Н-Н, П
23.06 Кр
- 8.35,71 Иванов Радий 66 Чбк, П 11.06 М
8.36,34 Дану Иван 59 Кш, СА 11.06 М
8.36,80 Вандяк Валерий 61 Трн, П 9.06 М
8.36,82 Сапрыкин Александр 66 А-А, СА
11.07 К
8.36,90 Карпович Николай 67 Брс,
СА 11.06 М
8.37,80 Пронин Владимир 69 М, П 9.06 М
8.39,60 Омелосик Василий 65 Мн, П
11.06 М
8.40,83 Чепасов Александр 63 Нс, СА
4.08 М
8.40,94 Горбунов Алексей 69 Прм, СА
11.07 К
8.40,95 Штырц Сергей 63 Ект, СА 23.06 Кр
8.41,29 Твардовский Иван 68 Трн, П 20.06 К
8.41,45 Коромыслов Василий 58 Прм, П
23.06 Кр
8.42,92 Андреев Михаил 69 Чбк, П 11.07 К
8.43,72 Каледин Сергей 68 Уфа, СА
23.06 Кр
8.44,60 Козлов Олег 66 Р, Д 1.06 Р
8.44,81 Тарасюк Алексей 67 Брс, П 9.06 М
8.44,84 Осьмак Игорь 64 К, ТР 11.07 К
8.46,03 Грязнов Валерий 61 Чл, СА 25.07 Од
8.47,61 Кудряшов Юрий 66 Ул, П 23.06 Кр
8.47.69 Паперин Алексей 67 Днп, П 20.06 К
Эстафета 4x100 м
- 38,64 СССР Брызгин В., Горемыкин А.,
Крамаренко О., Савин В. 31.08 Тк
38,87 СССР Язынин Ю., Федоров А., Горе-
мыкин А., Савин В. 29.06 Фрн
39,05 Россия Хилько С., Левитов И., Гри-
горьев А., Мальчугин В. 04.08 Влд
39,44 Белорусская ССР Черкашин А.,
Сафронников Л., Старовойтов А.,
Кныш А. 13.07 К
39,47 РСФСР Жгир В., Подшибякин А.,
Вдовин М., Галкин П. 13.07 К
39,55 СССР Вартевен Д., Язынин Ю., Фе-
дорьев А., Савин В. 19.07 Эндб
39,61 Украинская ССР Надуда А., Крама-
ренко О., Ванякин Д., Стрельцов И.
13.07 К
39,76 Казахская ССР Мартыненко А., Гап-
басов Р., Язынин Ю., Савин В. 13.07 К
39,79 СССР, юниоры Пархомовский А.,
Осович С., Семенов В., Громадский К.
11.08 Слн
39,83 РСФСР-2 Левитов И., Фатун О., Гри-
горьев А., Мальчугин В. 13.07 К
40,18 Украина Чихачев А., Громадский К.,
Галкин Р., Крамаренко О. 13.09 В-Ц
40,23 СССР, юниоры Громадский К., Семе-
нов В., Мкртчян О., Осович С. 20.07
Слм
40,41 Запорожская о. Чихачев А., Стрел-
цов И., Крамаренко О., Сущенко А.
21.06 К
40,43 Бишкек Бодров В., Поборщев В.,
Зуев О., Шекотов В. 25.05 А-А
40,62 Украина Чихачев А., Крамаренко О.,
Галкин Р., Громадский К. 21.09 Бух
40,77 СССР, юниоры Андреев А., Громад-
ский К., Семенов В., Морозов А.
15.06 Эспо
40,81 Азербайджан Салманов А., Бунят-
заде Р., Изеркин В., Шербакос А.
13.07 К
40,83 Профсоюзы-1, юниоры Потапов А.,
Осович С., Задорожный А., Пархо-
мовский А. 06.07 Влг
40,84 Ростовская о. Осадченко К., Игнатен-
ко Ю., Фатун О., Руссов В. 23.06 Кр
40,84 Ленинград Самойленко В., Кнороз А.,
Кучеров О., Кленов С. 13.07 К
40,87 Пермская о. Хилько С., Ханьжин П.,
Рагин А., Новожилов С. 23.06 Кр
40,98 Киевская о. Шлычков А., Семенюк Е.,
Каратеев А., Зинковский В. 21.06 К
41,07 Москва, «Динамо» Клейменов И.,
Фетисов О., Сенчаков Д., Бартевен Д.
18.06 М
41,21 Кыргызстан Бодров В., Шекотов В.,
Зуев О., Поборщев В. 13.07 К

Продолжение в следующем номере

МИРА

45,33 Х. Барнетт 61 (Ям)
45,33 К. Корнет 63 (Исп)

7,38,39 Б. Бутаиб 67 (Мар)
7,38,84 К. Сках 67 (Мар)
7,41,82 А. Рамирес 64 (США)
7,42,38 С. Ньяму 64 (Кен)
7,42,66 М. Чумасси 69 (Тун)
7,42,76 М. Иссангар 64 (Мар)
7,42,93 Э. Самбу 72 (Танз)
7,43,02 Р. Рейна 67 (США)
7,43,11 П. Тибо 59 (Фр)
7,43,44 Х. Бутаиб 56 (Мар)
7,43,57 С. Антибо 62 (Ит)
7,43,74 С. Мэй 63 (Ит)
7,44,5 Р. Улмала 63 (Финл)
7,44,60 Д. Вакнер 61 (Вбр)
7,44,8 Ф. Панетта 63 (Ит)
7,44,98 Г. Стэйнс 63 (Вбр)
7,45,03 О. Осоро 67 (Кен)
7,45,05 М. Дасько 61 (СССР)
7,45,2 Д. Даниэльсон 64 (Шв)
7,45,60 П. Кипкозч 63 (Кен)
7,45,68 Д. Кируи 72 (Кен)
7,45,85 Д. Ди Наполи 68 (Ит)

2:09,28 С. Гарсиа 62 (Мекс)
2:09,42 Р. Де Кастелла 57 (Авсл)
2:09,55 О. Да Сильва О 61 (Бр)
2:10,00 А. Эспиноза 63 (Мекс)
2:10,02 Д. Серон 65 (Мекс)
2:10,08 Т. Деди 69 (Эф)
2:10,21 М. Матиаш 62 (Порт)
2:10,21 Я. Хурук 60 (Пол)
2:10,26 Т. Козасу 64 (Яп)
2:10,26 А. Меконен 64 (Эф)
2:10,29 М. Платъес 62 (ЮАР)
2:10,29 Д. Скосана (ЮАР)
2:10,30 Д. Лонг 60 (Вбр)
2:10,32 Д. Тсебе 66 (ЮАР)
2:10,33 В. Дурбано 63 (Ит)
2:10,38 Ж. Пинейро 60 (Порт)
2:10,43 И. Петер 55 (ФРГ)
2:10,47 М. Кастильо 62 (Мекс)
2:10,47 М. Скаут 64 (ЮАР)
2:10,56 Р. Аллегро 64 (Ит)
2:10,57 С. Врэйс 61 (Вбр)

100 м

9,86 К. Льюис 61 (США)
9,88 Л. Баррелл 67 (США)
9,91 Д. Митчелл 66 (США)
9,92 Л. Кристи 60 (Вбр)
9,95 Ф. Фредерикс 67 (Нам)
9,96 Р. Стюарт 65 (Ям)
9,99 А. Кэйсон 69 (США)
10,03 Ч. Имо 63 (Ниг)
10,04 Д. Эзинва 71 (Ниг)
10,07 В. Сурин 67 (Кан)
10,08 Р. Да Силва 64 (Бр)
10,10 Ф. Хэрд 66 (США)
10,10 О. Аденикен 69 (Ниг)
10,12 М. Уитерспун 63 (США)
10,12 Э. Туффор 66 (Гана)
10,15 Ф. Муйяба 70 (Зимб)
10,15 М. Марш 67 (США)
10,15 Т. Дис 63 (США)
10,15 М. Россвесс 65 (Вбр)
10,16 Д. Трэпп 69 (США)
10,17 М. Вейтс 69 (США)
10,18 Д. Сангума 65 (Фр)
10,18 Э. Махорн 65 (Кан)
10,19 Д. Драммонд 68 (США)
10,19 Д. Данн 67 (США)
10,19 А. Бергер 61 (Авст)

800 м

1,43,08 Ж. Барбоса 61 (Бр)
1,43,30 У. Тануи 64 (Кен)
1,43,84 Д. Грэй 60 (США)
1,43,93 М. Эверетт 68 (США)
1,43,96 В. Кончелла 61 (Кен)
1,44,06 Р. Кибет 65 (Кен)
1,44,06 П. Эрэнг 67 (Кен)
1,44,07 Д. Керш 68 (США)
1,44,20 Т. Мак-Кин 63 (Вбр)
1,44,27 П. Эллиот 62 (Вбр)
1,44,5 П. Руто 60 (Кен)
1,44,83 О. Кларк 60 (США)
1,44,85 Н. Морсели 70 (Алж)
1,44,95 В. Киньор 61 (Кен)
1,45,24 М. Тринклер 62 (Швцр)
1,45,27 Н. Деммель 63 (ФРГ)
1,45,33 И. Херольд 65 (ФРГ)
1,45,33 С. Попович 62 (Юг)
1,45,34 Т. Парилла 72 (США)
1,45,37 Ф. Качо 69 (Исп)
1,45,38 С. Дойл 66 (Авсл)
1,45,40 Р. Абденуз 68 (Алж)
1,45,44 Т. Де Тереза 68 (Исп)
1,45,44 П. Пекарски 64 (Пол)
1,45,50 Д. Квицера 67 (Вур)

5000 м

13,01,82 Д. Ондиеки 61 (Кен)
13,09,76 И. Кинутиа 63 (Кен)
13,10,10 С. Антибо 62 (Ит)
13,10,44 В. Бутаиб 67 (Мар)
13,11,76 Р. Челимо 72 (Кен)
13,11,77 О. Осоро 67 (Кен)
13,13,01 Р. Денмарк 68 (Вбр)
13,16,64 Ф. Бьюисса 72 (Эф)
13,16,73 М. Дасько 61 (СССР)
13,17,25 Д. Каштру 63 (Порт)
13,17,31 Х. Бутаиб 56 (Мар)
13,17,72 К. Сках 67 (Мар)
13,17,79 С. Мэй 63 (Ит)
13,18,03 М. Иссангар 64 (Мар)
13,18,10 Д. Нгути 62 (Кен)
13,18,82 Ф. О'Мара 61 (Ирл)
13,19,64 А. Силио 66 (Арг)
13,19,72 П. Тибо 59 (Фр)
13,19,88 М. Нтавуликура 64 (Руан)
13,20,01 М. Фис 63 (Исп)
13,20,12 Э. Самбу 72 (Танз)
13,21,07 Д. Даниэльсон 64 (Шв)
13,21,27 А. Абебе 70 (Эф)
13,21,75 М. Тануи 65 (Кен)
13,21,90 Р. Улмала 63 (Финл)

1100 м с/б

13,05 Т. Дис 63 (США)
13,06 Г. Фостер 58 (США)
13,06 Д. Пирс 62 (США)
13,09 К. Джексон 67 (Вбр)
13,13 Т. Джаррет 68 (Вбр)
13,19 Р. Нехемая 59 (США)
13,27 М. Мак-Кой 61 (Кан)
13,30 К. Хоукинс 67 (США)
13,33 Д. Филибер 70 (Фр)
13,37 Ли Тон 69 (КНР)
13,38 Ф. Швартхофф 68 (ФРГ)
13,39 В. Шинкин 64 (СССР)
13,42 Д. Нельсон 67 (Вбр)
13,43 А. Влэйк 66 (США)
13,44 Т. Нагорка 67 (Пол)
13,47 И. Казанов 63 (СССР)
13,47 Д. Козевски 67 (ФРГ)
13,47 П. Войчик 65 (Пол)
13,49 Ю. Свист 64 (США)
13,49 С. Каристан 64 (Фр)
13,51 А. Эндрайд 62 (США)
13,52 Л. Джурджан 62 (Рум)
13,55 С. Усов 64 (СССР)
13,56 Р. Ридинг 67 (США)
13,56 Л. Оттоз 70 (Ит)

200 м

19,88 М. Джонсон 67 (США)
20,08 Ф. Фредерикс 67 (Нам)
20,12 Д. Реджис 66 (Вбр)
20,13 Д. Эверетт 66 (США)
20,15 Р. Да Силва 64 (Бр)
20,17 Э. Махорн 65 (Кан)
20,20 Д. Френч 70 (США)
20,20 Н. Антонов 68 (Болг)
20,21 Т. Джефферсон 62 (США)
20,30 Ж. Труабаль 65 (Фр)
20,30 О. Аденикен 69 (Ниг)
20,31 Л. Баррелл 67 (США)
20,35 Д. Данн 67 (США)
20,36 Ф. Хэрд 66 (США)
20,36 А. Горемыкин 71 (СССР)
20,37 М. Вейтс 69 (США)
20,39 Д. Капобьянко 70 (Авсл)
20,40 Т. Нзиманде 61 (ЮАР)
20,43 Л. Кристи 60 (Вбр)
20,43 В. Мари-Роз 65 (Ф)
20,43 Р. Эрнандес 67 (Куба)
20,43 Д. Гиконьо 65 (Кен)
20,44 М. Марш 67 (США)
20,45 Д. Роузер 70 (США)
20,46 К. Льюис 61 (США)

1500 м

3,31,00 Н. Морсели 70 (Алж)
3,31,97 С. Дойл 66 (Авсл)
3,32,03 Ф. Качо 69 (Исп)
3,32,94 П. Эллиот 62 (Вбр)
3,33,28 С. Ауита 59 (Мар)
3,33,51 Д. Кибет 65 (Кен)
3,33,6 В. Кирочи 69 (Кен)
3,33,7 Д. Спайви 60 (США)
3,33,74 Д. Ди Наполи 68 (Ит)
3,34,00 М. Йетс 69 (Вбр)
3,34,16 Х. Фулбригге 66 (ФРГ)
3,34,18 С. Крэм 60 (Вбр)
3,34,3 И. Херольд 65 (ФРГ)
3,34,3 А. Виле 62 (Сом)
3,34,36 Х. Гонзалес 57 (Исп)
3,34,57 М. Сулейман 69 (Кат)
3,34,77 У. Кемеи 69 (Кен)
3,34,80 Э. Де Оливейра 67 (Бр)
3,34,93 Д. Бауман 65 (ФРГ)
3,35,27 П. Роно 67 (Кен)
3,35,40 М. Киптануи 71 (Кен)
3,35,41 М. Гулдберг 63 (Дан)
3,35,61 Н. Хосфилд 66 (Вбр)
3,35,62 П. Скаммель 61 (Авсл)
3,35,63 Д. Тирелли 66 (Ит)

1 м

3,49,12 Н. Морсели 70 (Алж)
3,49,46 П. Эллиот 62 (Вбр)
3,49,77 В. Кирочи 69 (Кен)
3,49,83 Д. Спайви 60 (США)
3,49,91 С. Дойл 66 (Авсл)
3,50,08 И. Херольд 65 (ФРГ)
3,50,52 Х. Фулбригге 66 (ФРГ)
3,50,74 Ф. Качо 69 (Исп)
3,50,97 Х. Гонзалес 57 (Исп)
3,51,41 П. Роно 67 (Кен)
3,51,80 Д. Кибет 65 (Кен)
3,51,86 С. Ауита 59 (Мар)
3,52,06 М. Киптануи 71 (Кен)
3,52,11 С. Крэм 60 (Вбр)
3,53,30 М. Сильва 61 (Порт)
3,53,34 М. Гулдберг 63 (Дан)
3,53,58 П. Скаммель 61 (Авсл)
3,53,61 Д. Бауман 65 (ФРГ)
3,54,01 А. Виле 62 (Сом)

3000 м

7,33,91 Д. Бауман 65 (ФРГ)
7,34,74 Д. Ондиеки 61 (Кен)
7,37,34 Н. Морсели 70 (Алж)

10 000 м

27,11,18 М. Челимо 72 (Кен)
27,11,62 Д. Нгути 62 (Кен)
27,23,29 К. Сках 67 (Мар)
27,24,55 С. Антибо 62 (Ит)
27,28,87 Т. Осано 70 (Кен)
27,34,96 Д. Корир 65 (Кен)
27,35,89 М. Тануи 65 (Кен)
27,36,88 Д. Кейно (Кен)
27,37,36 А. Варриос 62 (Мекс)
27,37,36 У. Омвойо 68 (Кен)
27,41,98 К. Кимели 66 (Кен)
27,45,35 Х. Бутаиб 56 (Мар)
27,46,54 А. Силио 66 (Арг)
27,47,70 А. Абебе 70 (Эф)
27,47,94 Г. Кипротич 70 (Кен)
27,48,07 К. Леупрект 71 (Ит)
27,48,73 Г. Стэйнс 63 (Вбр)
27,49,32 М. Нтавуликура 64 (Руан)
27,50,17 В. Руссо 62 (Белг)
27,53,00 Р. Улмала 63 (Финл)
27,53,11 В. Бутаиб 67 (Мар)
27,56,56 И. Коэч 68 (Кен)
27,57,14 Р. Неруркар 64 (Вбр)
27,57,77 И. Хамер 65 (Вбр)
27,58,01 Ф. О'Мара 61 (Ирл)

400 м с/б

47,10 С. Матете 68 (Замб)
47,38 Д. Харрис 65 (США)
47,74 У. Грэхем 65 (Ям)
47,83 К. Янг 66 (США)
47,86 К. Акабуси 58 (Вбр)
48,47 Э. Кетер 66 (Кен)
48,59 Д. Верстер 64 (ЮАР)
48,60 Д. Адкинс 70 (США)
48,65 Д. Патрик 60 (США)
48,92 Н. Пэйдж 57 (США)
48,92 Ф. Мори 69 (Ит)
48,93 П. Мак-Ги 66 (США)
48,99 М. Нил 68 (США)
49,09 Г. Йего 60 (Кен)
49,10 И. Саито 72 (Яп)
49,12 Д. Кордеро 65 (П-Р)
49,12 А. Диа 58 (Сен)
49,18 А. Смит 67 (Вен)
49,26 В. Вудью 65 (СССР)
49,27 С. Каристан 65 (Фр)
49,28 Э. Нуньес 70 (Бр)
49,30 Т. Хелньер 70 (США)
49,32 К. Пельдерсон 65 (США)
49,35 Р. Робинсон 71 (Авсл)
49,39 П. Вилино 69 (Ит)
49,39 С. Ниландер 62 (Шв)

Марафон

2:08,53 К. Моришита 67 (Яп)
2:09,12 Т. Накаяма 59 (Яп)
2:09,17 Я. Толстиков 59 (СССР)
2:09,23 Т. Мимура 62 (Яп)

3000 м с/п

8,06,46 М. Киптануи 71 (Кен)
8,08,39 Ф. Баркутво 64 (Кен)
8,10,69 М. Крогэн 68 (США)

8.11,28 Д. Кариуки 60 (Кен)
 8.11,85 У. Мутвол 68 (Кен)
 8.12,21 А. Саер 67 (Мар)
 8.12,58 Т. Хэнлон 67 (Вбр)
 8.13,29 А. Брами 66 (Алж)
 8.13,44 П. Санг 64 (Кен)
 8.14,41 Ф. Панетта 63 (Ит)
 8.15,28 В. Ле Стум 59 (Фр)
 8.16,57 В. Даймер 61 (США)
 8.18,19 Г. Фелл 59 (Кан)
 8.18,59 Д. Кипкоэч 68 (Кен)
 8.19,29 В. Ван Дийк 61 (Белг)
 8.19,33 А. Ламбускини 65 (Ит)
 8.19,45 С. Митен 63 (Кен)
 8.19,96 Г. Марко 60 (Венг)
 8.20,28 А. Кароси 64 (Ит)
 8.22,22 Т. Бруосо 64 (Фр)
 8.22,66 В. Меранде 62 (Кен)
 8.22,90 Д. Нельсон 64 (США)
 8.23,25 И. Сало 66 (Финл)
 8.23,74 Ж. Махмуд 55 (Фр)
 8.24,01 Р. Вера 62 (Уруг)

4x100 м

37,50 США
 37,87 Франция
 38,09 Великобритания
 38,43 Нигерия
 38,45 Ямайка
 38,52 Италия
 38,64 СССР
 38,76 Канада
 39,08 Куба
 39,08 Польша
 39,09 Германия
 39,19 Япония
 39,20 КНР
 39,26 Таиланд
 39,39 Испания
 39,40 Австрия
 39,44 Швеция
 39,55 Гана
 39,85 Мексика
 39,87 Венгрия
 39,88 Сьерра Леоне
 39,90 Австралия
 39,90 Бразилия
 39,92 Сенегал

4x400 м

2.57,53 Великобритания
 2.57,57 США
 2.59,95 Югославия
 3.00,01 Ямайка
 3.00,17 Германия
 3.00,34 Кения
 3.01,26 Япония
 3.01,80 СССР
 3.01,93 Куба
 3.02,11 Марокко
 3.02,32 Италия
 3.02,42 Австралия
 3.03,68 Канада
 3.03,72 Нигерия
 3.03,76 Франция
 3.05,60 Бразилия
 3.05,63 Барбадос
 3.05,81 Таиланд
 3.06,22 ЧСФР
 3.06,55 Швейцария
 3.06,64 Малайзия
 3.06,81 Болгария
 3.06,91 Тринидад

Ходьба 20 км

1:18.58 А. Першин 68 (СССР)
 1:19.05 Ф. Костюкевич 63 (СССР)
 1:19.13 Е. Мисюля 64 (СССР)
 1:19.17 В. Андреев 66 (СССР)
 1:19.37 М. Дамиладо 57 (Ит)
 1:19.41 И. Плотников 64 (СССР)

1:19.46 М. Щенников 67 (СССР)
 1:19.48 Е. Заикин 57 (СССР)
 1:19.58 А. Перлов 61 (СССР)
 1:20.10 А. Шумак 63 (СССР)
 1:20.27 А. Першин 62 (СССР)
 1:20.29 Д. Де Бенедиктис 68 (Ит)
 1:20.29 В. Массана 70 (Исп)
 1:20.34 В. Черепанов 72 (СССР)
 1:20.46 Э. Канто 59 (Мекс)
 1:20.47 Д. Плаза 66 (Исп)
 1:20.48 В. Дручик 65 (СССР)
 1:20.52 Р. Или 63 (ФРГ)
 1:20.56 Т. Тутэн 62 (Фр)
 1:21.01 В. Арена 64 (Ит)
 1:21.04 Р. Вайгель 59 (ФРГ)
 1:21.05 Ш. Урбаник 64 (Венг)
 1:21.15 Минцай Ли 71 (КНР)
 1:21.16 Г. Корнев 61 (СССР)
 1:21.16 Н. Матюхин 68 (СССР)
 1:21.16 Д. Дудаш 66 (Венг)

Ходьба 30 км

2:02.45 Е. Мисюля 64 (СССР)
 2:03.56 Т. Тутэн 62 (Фр)
 2:05.15 А. Потапов 62 (СССР)
 2:05.17 В. Спицын 65 (СССР)
 2:06.25 А. Григорьев 60 (СССР)
 2:06.29 А. Перлов 61 (СССР)
 2:06.48 В. Попович 62 (СССР)
 2:07.43 П. Блажек 58 (ЧСФР)
 2:08.15 Х. Сонек 62 (ЧСФР)
 2:08.41 Г. Корнев 61 (СССР)
 2:08.42 В. Гинько 65 (СССР)
 2:08.46 С. Вежел 58 (СССР)
 2:09.16 Д. Перичелли 65 (Ит)
 2:09.29 В. Сайко 65 (СССР)
 2:09.37 М. Дамиладо 57 (Ит)
 2:09.49 Э. Морено 63 (Кол)
 2:09.58 В. Гринько 65 (СССР)

Ходьба 50 км

3:42.03 К. Мерсенарио 67 (Мекс)
 3:44.01 В. Попович 62 (СССР)
 3:45.57 Р. Вайгель 59 (ФРГ)
 3:46.36 С. Вэйкер 58 (Авсл)
 3:48.43 А. Плотников 67 (СССР)
 3:48.54 В. Конононен 69 (Финл)
 3:49.01 М. Вежел 62 (СССР)
 3:49.01 С. Вежел 58 (СССР)
 3:49.10 Х. Гаудер 54 (ГДР)
 3:49.27 П. Сикора 52 (ЧСФР)
 3:49.40 Д. Перричелли 67 (Ит)
 3:49.47 Б. Густафссон 54 (Шв)
 3:49.49 Г. Де Жонкер 42 (Белг)
 3:50.18 В. Спицын 65 (СССР)
 3:51.12 В. Гуммельт 63 (ФРГ)
 3:51.16 А. Волгин 68 (СССР)
 3:51.24 С. Беллуччи 55 (Ит)
 3:51.35 В. Гинько 65 (СССР)
 3:51.39 К. Язепчик 65 (Литв)
 3:52.20 А. Перлов 61 (СССР)
 3:52.43 М. Фесельер 61 (Фр)
 3:53.03 В. Смирнов 57 (СССР)
 3:53.09 А. Потапов 62 (СССР)
 3:53.33 Г. Скурыгин 63 (СССР)
 3:53.47 Д. Дудаш 66 (Венг)

Высота

2,40 Х. Сотомайор 67 (Куба)
 2,40 Ч. Остин 67 (США)
 2,37 Х. Конвей 67 (США)
 2,36 Д. Грант 66 (Вбр)
 2,35 З. Матеи 63 (Рум)
 2,35 Т. Кемп 66 (Баг)
 2,34 Р. Веркис 66 (Литв)
 2,34 П. Шеберг 65 (Шв)
 2,34 А. Ортис 66 (Исп)
 2,34 М. Драке 67 (Куба)
 2,32 А. Партыка 69 (Пол)
 2,32 Д. Тониц 71 (Юг)
 2,32 И. Паклид 63 (СССР)

2,32 С. Дымченко 67 (СССР)
 2,31 Д. Нордквист 58 (США)
 2,31 А. Залиускас 71 (Кан)
 2,30 Т. Форсис 73 (Авсл)
 2,30 С. Мальченко 63 (СССР)
 2,30 Д. Плаб 70 (США)
 2,30 К. Тренхардт 57 (ФРГ)
 2,30 Ян Сю 70 (КНР)
 2,30 Я. Котевиц 69 (Пол)
 2,30 Ю. Сергиенко 65 (СССР)
 2,30 Р. Дженкинс 70 (США)
 2,30 Г. Даков 67 (Болг)

Шест

6,10 С. Бубка 63 (СССР)
 5,92 И. Бадьюла 69 (Венг)
 5,90 Р. Гатауллиан 65 (СССР)
 5,90 И. Потапович 67 (СССР)
 5,86 В. Пэйн 67 (США)
 5,85 М. Тарасов 70 (СССР)
 5,85 Г. Егоров 67 (СССР)
 5,82 В. Бубка 60 (СССР)
 5,81 Д. Старки 67 (США)
 5,80 Ф. Колле 63 (Фр)
 5,80 Ж. Галфьон 71 (Фр)
 5,80 С. Хаффман 64 (США)
 5,77 Х. Ферингер 62 (Авст)
 5,75 В. Рыженков 66 (СССР)
 5,75 П. Бочкарев 67 (СССР)
 5,75 П. Виден 67 (Шв)
 5,75 Т. Брайт 60 (США)
 5,75 К. Тарпеннинг 62 (США)
 5,73 Я. Лехтонен 68 (Финл)
 5,72 А. Пелтониemi 63 (Финл)
 5,72 Н. Николов 64 (Болг)
 5,72 В. Поляков 60 (СССР)
 5,70 Л. Лор 64 (США)
 5,70 П. Мэнсон 67 (США)
 5,70 Д. Лесов 67 (Болг)
 5,70 К. Семенов 69 (СССР)
 5,70 Ф. Сальберт 60 (Фр)
 5,70 Ж. Таларда 66 (Фр)
 5,70 Г. Дуплантис 62 (США)
 5,70 Е. Бондаренко 68 (СССР)
 5,70 Д. Дайал 62 (США)
 5,70 Ф. Данкосс 67 (Фр)

Длина

8,95 М. Пауэлл 63 (США)
 8,87 К. Льюис 61 (США)
 8,50 Л. Мирикс 56 (США)
 8,50 Л. Старк 67 (США)
 8,28 Г. Лэйн 58 (США)
 8,27 Р. Эммиан 65 (СССР)
 8,26 Чень Цуньрон 62 (КНР)
 8,26 К. Коукодимос 69 (Гр)
 8,26 Х. Хефферсон 62 (Куба)
 8,25 Г. Мак-Ки 66 (США)
 8,24 Д. Отбейде 69 (Ниг)
 8,24 Д. Грин 67 (США)
 8,23 Д. Хааф 67 (ФРГ)
 8,22 Х. Педросо 72 (Куба)
 8,22 К. Талли 64 (США)
 8,20* Д. Вагрянов 67 (СССР)
 8,20 Э. Флореал 66 (Кан)
 8,19 Ф. Фуш 63 (ЮАР)
 8,17 Д. Харрис 70 (США)
 8,17 Хуан Ген 70 (КНР)
 8,17 В. Вордуков 59 (СССР)
 8,14 М. Форсис 65 (Вбр)
 8,14 Ш. Филдс 73 (США)
 8,14 В. Очкав 68 (СССР)
 8,13 Д. Эванджелисти 61 (Ит)
 * Без бруска для отталкивания

Тройной

17,78 К. Харрисон 65 (США)
 17,75 Л. Волошин 66 (СССР)
 17,66 Р. Ярос 65 (ФРГ)
 17,62 М. Конли 59 (США)
 17,53 О. Денищик 69 (СССР)
 17,52 В. Соков 68 (СССР)
 17,45 С. Элан 64 (Фр)

17,43 Д. Эдвардс 66 (Вбр)
 17,43 О. Сакиркин 66 (СССР)
 17,40 А. Коваленко 62 (СССР)
 17,40 О. Гроховский 68 (СССР)
 17,38 М. Бружикс 62 (Латв)
 17,34 Д. Капустин 70 (СССР)
 17,27 О. Проценко 63 (СССР)
 17,24 Ж. Сент-Роз 69 (Фр)
 17,22 Чень Янпин 66 (КНР)
 17,20 Б. Вельман 67 (Вем)
 17,17 Р. Нахум 67 (Изра)
 17,15 Т. Хенриксон 65 (Шв)
 17,14 Г. Кохно 64 (СССР)
 17,13 В. Медиков 69 (СССР)
 17,13 М. Хадьяндреу 62 (Кипр)
 17,13 И. Квесата 73 (Куба)
 17,11 С. Арамазов 71 (СССР)
 17,11 В. Иноземцев 64 (СССР)
 17,09 Ю. Горбаченко 66 (СССР)
 17,09 Ф. Рутерфорд 64 (Бар)

Ядро

22,03 В. Гюнтор 61 (Швцр)
 20,81 Г. Андерсен 63 (Норв)
 20,77 В. Льюис 67 (СССР)
 20,75 Л. Нильсен 65 (Норв)
 20,67 С. Клейза 64 (Литв)
 20,50 М. Пешрашк 61 (Латв)
 20,47 Д. Перич 64 (Юг)
 20,41 А. Багач 66 (СССР)
 20,37 А. Клименко 70 (СССР)
 20,34 С. Николаев 66 (СССР)
 20,33 Г. Гусет 68 (Рум)
 20,33 С. Смирнов 60 (СССР)
 20,33 П. Эрвардс 59 (Вбр)
 20,27 У. Тиммерман 62 (ФРГ)
 20,24 М. Костин 59 (СССР)
 20,20 С. Будар 66 (ФРГ)
 20,15 Р. Бэкс 63 (США)
 20,14 А. Немчинович 66 (СССР)
 20,03 Г. Тодоров 60 (Болг)
 20,02 Я. Сагедаль 60 (Норв)
 19,92 К. Ларссон 63 (Шв)
 19,89 В. Ярышкин 63 (СССР)
 19,86 С. Таллхем 64 (Шв)
 19,84 А. Андреи 55 (Ит)
 19,83 К. Боденмюллер 63 (Авст)

Диск

69,36 М. Бунцик 62 (США)
 68,12 Э. Де Брюин 63 (Нид)
 67,80 А. Олукойу 68 (Ниг)
 67,78 Л. Ридель 67 (ФРГ)
 67,54 Р. Убартас 60 (Литв)
 67,20 Ю. Шульц 60 (ФРГ)
 67,06 А. Хорват 67 (Венгр)
 66,58 К. Кешмири 69 (США)
 65,98 В. Кидикас 61 (Литв)
 65,90 Д. Ковлун 55 (СССР)
 65,82 С. Фернхольм 59 (Шв)
 65,72 Р. Лаздин 64 (Кан)
 65,70 Р. Мейер 61 (США)
 65,44 Г. Георгиев 61 (Болг)
 65,24 М. Грэйвелл 65 (США)
 65,18 В. Шмидт 54 (ФРГ)
 65,04 Т. Вашингтон 66 (США)
 64,92 И. Фишор 65 (Венг)
 64,82 М. Тирле 66 (Рум)
 64,64 В. Зинченко 59 (СССР)
 64,18 К. Грасу 67 (Рум)
 64,10 Д. Мартинес 67 (Исп)
 64,06 В. Рейтерер 68 (Авсл)
 64,04 М. Мартино 60 (Ит)

Молот

84,26 И. Астапкович 63 (СССР)
 82,80 А. Абдувалиев 66 (СССР)
 82,62 Ю. Седых 55 (СССР)
 82,40 П. Минев 65 (Болг)
 81,16 С. Алай 65 (СССР)
 81,14 С. Кирмасов 70 (СССР)

80,72 Т. Гечек 64 (Венг)
 80,62 А. Селезнев 64 (СССР)
 80,62 И. Никулин 60 (СССР)
 80,56 Ю. Тамм 57 (Эст)
 80,44 Х. Вайс 63 (ФРГ)
 79,78 В. Степочкин 64 (СССР)
 79,76 В. Сидоренко 61 (СССР)
 79,42 С. Литвинов 58 (СССР)
 79,24 К. Флэкс 63 (США)
 79,16 В. Алисевич 67 (СССР)
 78,62 В. Вилуджис 61 (Литв)
 78,44 Л. Дил 61 (США)
 78,10 В. Чофани 62 (Фр)
 77,90 Д. Логан 59 (США)
 77,80 И. Танев 57 (Болг)
 77,64 Н. Лысенко 66 (СССР)
 77,60 Д. Плунге 60 (Литв)
 77,44 В. Губкин 67 (СССР)
 77,44 Л. Акселин 68 (Финл)
 77,44 К. Вистед 60 (Шв)

Копье

96,96 С. Рати 62 (Финл)
 91,36 С. Вакли 69 (Вбр)
 90,84 Р. Хехт 68 (ФРГ)
 90,82 К. Киннуен 68 (Финл)
 90,72 Я. Железны 66 (ЧСФР)
 89,16 Т. Петранофф 58 (США)
 87,08 В. Сасимович 68 (СССР)
 87,06 Ю. Лаукканен 69 (Финл)
 87,00 П. Борглунд 64 (Шв)
 86,32 М. Хилл 64 (Вбр)
 85,58 П. Боден 67 (Шв)
 85,52 Д. Веннлунд 63 (Шв)
 85,18 Г. Лавграв 67 (Н. З.)
 85,08 Р. Шекич 67 (Юг)
 84,94 З. Эйнарссон 62 (Исл)
 84,94 Э. Вилхьялмссон 60 (Исл)

84,56 К. Тафельмайер 58 (ФРГ)
 84,54 Ю. Рыбин 63 (СССР)
 84,54 Т. Макхью 63 (Ирл)
 84,46 А. Линден 65 (ФРГ)
 84,20 М. Барнетт 61 (США)
 84,18 Д. Палонин 69 (СССР)
 84,02 В. Зайцев 66 (СССР)
 83,92 А. Мазищенко 66 (СССР)
 83,88 Д. Стефенс 62 (США)

Десятиборье

8844 Д. О'Брайен 66 (США)
 8549 М. Смит 67 (Кан)
 8518 К. Плазье 63 (Фр)
 8467 Д. Джонсон 63 (США)
 8402 К. Шенк 65 (ФРГ)
 8379 Р. Змелик 69 (ЧСФР)
 8318 П. Кескитало 67 (Финл)
 8306 А. Пенальвер 68 (Исп)
 8278 М. Медведь 64 (СССР)
 8267 С. Поулман 63 (Н. З.)
 8233 Э. Хямялайнен 69 (СССР)
 8224 В. Мотти 64 (Фр)
 8211 А. Блонде 62 (Фр)
 8166 Ш. Блокбургер 64 (США)
 8156 Т. Даут 68 (ФРГ)
 8141 Д. Сабо 67 (Венг)
 8119 Р. Муццио 64 (США)
 8093 Р. Малаховский 65 (Литв)
 8079 Э. Фуччи 67 (США)
 8079 С. Фритц 67 (США)
 8076 В. Гэхвиллер 65 (Швцр)
 8062 М. Конле 70 (ФРГ)
 8030 В. Брофи 69 (США)
 8018 Л. Лободия 69 (СССР)
 8017 Ф. Мюллер 68 (ФРГ)

ТРАССА—ВЕЛИКОЛЕПНАЯ, ПОГОДА—ИДЕАЛЬНАЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ—ПОТРЯСАЮЩИЕ!

■ IX чемпионат мира по бегу по шоссе среди женщин был проведен 13 октября на дистанции 15 км в последний раз. ИААФ вынесла решение: будущие чемпионаты, в которых будут участвовать мужчины и женщины, юниоры и юниорки, проводить на дистанции полумарафона. Практически это будет бег по шоссе в регламенте чемпионатов мира по кроссу. Но это только через год. А пока о прошедшем. Соревнования организовала Федерация Нидерландов, отмечавшая в эти дни свое 90-летие. Трасса была проложена по улицам городка Нейвеген. Профиль дистанции — ровный, покрытие — отличное. Прогноз погоды: в пятницу будет сильный ветер, в субботу пройдет ливень, а в воскресенье не будет осадков и ветра... Так и случилось!

На чемпионат не приехала китайская команда, спортсменки из Польши выступали неполным составом, а в команде Португалии не было Р. Моты и А. Куньи. Это всеяло надежду, что наши выступят успешно, ведь в прошлом году команда СССР была второй за португалками. Но и румынские спортсменки были настроены на победу как в личном зачете, так и в команде.

Красочный парад прошел предельно просто. Думаю, этот опыт будет полезен для советских судей. За 1 ч 20 мин до старта на месте сбора участников (в двухстах метрах от финишной линии) построился оркестр и дети с трафаретами, обозначающими названия команд. Когда наступило время делать после пробежки гимнастику, то все команды сосредоточились у своих трафаретов. За 20 мин до старта оркестр заиграл марш и колонна (без каких-либо команд) двинулась в сторону финишной линии, где среди зрителей расположились члены оргкомитета. Речей не было! После того как участники парада миновали финишный створ (на все это понадобилось не бо-

лее 3 мин), они оставили строй и продолжили разминку...

После старта в отрыв ушли 8 спортсменок. Ровно 8 мин потребовалось лидерам, чтобы преодолеть 2,5 км. Лидирующая группа, где были Джой Смит (США), Мануэла Диаш (Португалия), Ута Пиппиг (Германия), Георгета Стате и Юлия Негура (Румыния), Андреа Уэлленс (Великобритания), Розанна Мунеротто (Италия), Надежда Ильина (СССР) опережала «пелетон» на 50—60 м. Однако вскоре Смит и Диаш отстали.

Наиболее предпочтительными были шансы румынских спортсменок, поскольку двое из них держались в первой шестерке. Перед отметкой 10 км одна из румынских бегуний — Стате «выпала» из лидирующей группы, Ильина продолжала бежать свободно, без признаков утомления.

Последний круг (3,8 км) внес коррективы в расстановку сил. У Ильиной было достаточно сил, чтобы реально претендовать на победу. Но... перед самым финишем она столкнулась со спортсменкой из Ботсваны, которая отстала от лидеров на круг! Это мгновение оставило Надежду без медали. Она осталась четвертой с результатом 48,44 — высшее достижение страны на дистанции 15 км.

IX ЧЕМПИОНАТ МИРА В БЕГЕ НА 15 КМ ПО ШОССЕ

Нейвеген (Нидерланды), 13 октября

ЖЕНЩИНЫ. 15 км. Ю. Негура (Рум) 48,42; А. Уоллас (Вбр) 48,43; У. Пиппиг (ФРГ) 48,44; Н. Ильина 48,44; Р. Мунеротто (Ит) 48,47; К. Пресслер (ФРГ) 49,19; Д. Стате (Рум) 49,21; Л. Камберг (Пол) 49,24; М. Феррейра (Порт) 49,27; М. Родченкова 49,37;... 17.Е. Вязова 50,14;... 58. Л. Матвеева 53,48. Командные результаты 1. Германия 22; Румыния 24; СССР 31; Франция 45; Португалия 45; Италия 63; Великобритания 63; Бразилия 95; Мексика 98; Австралия 111.

ЧИТАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ НОМЕРАХ:

ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

25 сильнейших женщин в нашей легкой атлетике в 1991 г.

ДЛИННЫЙ ПУТЬ НАВЕРХ

Очерк о чемпионке мира Лилии Нурутдиновой

Тройным — к рекорду

Кинограмма рекордного прыжка Инессы Кравец

А как у Гиннеса?

Сверхдлинный бег в знаменитой книге рекордов

Шиповки своими руками

Как выжить бегунам в условиях рынка

Бич чемпионов

Олимпийские чемпионы, оказывается, бессильны против... астмы

На подступах к рекорду

Очерк о чемпионе мира Дэне О'Брайене

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
 103031, Москва, К-31,
 Рождественский бульвар, 10/7
 ТЕЛЕФОНЫ:
 главного редактора 928-96-72
 отделов 928-82-72, 923-04-57

Фото в номере Роберта Максимова, А. Алькова

Сдано в набор 27/XI 1991 г. Подписано к печати 17/XII 1991 г. Формат 84×108^{1/16}.
 Усл. печ. л. 3,36. Отпечатано по офсетной печати. Журнальная рубленая гарнитура.
 Печ. л. 2,0. Уч.-изд. л. 6,14. Тираж 29 000 экз. Заказ 1870

Ордена Трудового Красного Знамени
 Чеховский полиграфический комбинат
 Министерства печати и информации
 Российской Федерации
 142300, г. Чехов Московской области



СОБРАНИЕ НАРОДОВ

Решение ИААФ о том, что любая страна может прислать на чемпионат мира по одному участнику мужских и женских соревнований вне зависимости от нормативов, сделало последний токийский чемпионат настоящим собранием народов. Воспользовавшись милостью международной федерации, 26 стран отправили в Японию по одному спортсмену и 74 — по 2. Таким образом 101 государство из 183 членом ИААФ прислало в Токио 20 процентов всех участников.

Некоторые из них вообще впервые бежали по искусственной дорожке. Так было и с финишировавшим шестым в забеге на 100 м Эдмундом Эстафаном (10,62) с карибского острова Сент-Люсия. Но он заявил, что дома на травяной дорожке пробежал быстрее, чем на токийской, — за 10,55. В тех же забегах двое атлетов финишировали со временем за 12 с, тем не менее один из этих результатов оказался национальным рекордом.

САМЫЙ ОПАСНЫЙ ДОПИНГ

Им сегодня считается эритропоэтин, сокращенно ЭПО — лекарство, стимулирующее выработку организмом красных кровяных телец, что значительно повышает способность крови переносить кислород. Наш журнал уже сообщал о первых жертвах ЭПО. Ими стали за

последние три года 18 велосипедистов из Нидерландов и Бельгии. Их внезапная смерть была вызвана закупоркой сосудов — прямым следствием бесконтрольного приема ЭПО.

По словам американских спортивных врачей, сейчас в США возникла серьезная угроза распространения этого допинга в легкоатлетической среде. По утверждению журнала «Трек энд Филд Ньюз», некоторые атлеты уже испробовали ЭПО на Олимпийских играх в Сеуле и убедились в его эффективности. Но, как пишет американский врач Эдмунд Бурк, применение ЭПО сходно с игрой в «русскую» рулетку. Если вы играете достаточно долго, после очередного нажатия курка пуля в конце концов вылетает.



НОЧНАЯ ЖИЗНЬ

Олимпийский чемпион Джелиндо Бордин очень опасался раннего — в 6 часов утра — старта токийского марафона. Он был не в состоянии проснуться среди ночи, чтобы провести все необходимые приготовления, полноценную разминку перед началом марафона. Бордин приехал во Японию за две недели до соревнований и устроил свою жизнь по совершенно новому расписанию. Он тренировался на утренней заре, затем спал весь день. Проснувшись ночью, чувствовал себя свежим и от-

дохнувшим, готовым к утреннему бегу. Его ночной «день» начинался с обильного итальянского завтрака и пары часов разминочных процедур. Однако даже такие ухищрения не помогли Бордину. Своеобразный токийский климат сломал все планы атлета.

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНКИ

«Я никогда не утруждаю себя размышлениями о вещах, которые находятся вне моего контроля, это пустая трата энергии, — говорит выдающаяся американская семиборка и прыгунья в длину Джеки Джойнер-Керси. — Например, я не терзаю себя раздумьями о чрезмерной жаре. Нужно только взять с собой все необходимое — не забыть солнцезащитные очки, зонт, шляпу и бутылку воды. Я не обращаю внимания на сложность нашего положения, когда мы почти весь соревновательный день находимся на стадионе и мало кто обращает на нас внимание, мы пребываем на «обочине» происходящего. Я забываю об этом и сосредотачиваюсь исключительно на своем личном задании».

СНОВА КЕНИЕЦ

В прошлом году внимание специалистов привлек еще один феноменальный атлет, явившийся к нам из Кении. 26-летний Эрик Кетер, бегун на 400 м с/б, в своем первом соревновании с электронным хронометражем пробежал быстрее 49 с. Некоторые считают, что такое произошло впервые в истории. Уже в первом забеге он показал 48,62 (национальный рекорд), а в финале занял седьмое место. Впервые он выступил в это виде только в прошлом году на национальном чемпионате в Найроби. Кетер бежит с ритмом — 18 шагов до первого барьера, до восьмого — по 13 шагов и дальше переключается на 15.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О МАССАЖЕ

Исследователи из Стокгольма провели наблюдение за двумя группами велосипедистов. После напряженной тренировки одна группа десять минут отдыхала, другой в течение этого времени делали массаж. Затем на специальном тренажере изменили силу мускулов ног, и выяснилось, что мышцы тех велосипедистов, которым делали массаж, были на 11 процентов сильнее, чем у тех, кто просто отдыхал. Однако высокопрофессиональный массаж довольно дорогое удовольствие. Так, в США оплата часа работы массажиста варьирует от 30 до 100 долларов. При этом спортсменам дается совет очень тщательно выбирать людей, которым они доверяют проведение в порядок своих мышц. Специалист по массажу должен предъявить свой государственный сертификат, кроме того, нужно узнать, каким стилем массажа он владеет, поскольку спортсменам требуется массаж глубоких мышечных тканей. Да и место, где вас будут массировать, должно обязательно иметь «профессиональный» вид.

На четвертой странице обложки: Майк Пауэлл празднует свой мировой рекорд в прыжке в длину на чемпионате мира

Индекс 70482

13-45

"Летняя атлетика" № 1, 92, 1-32

