

Для героев нашей публикации 2020 год — юбилейный. Ровно 30 лет назад они стали участниками Московского международного марафона мира (ММММ). Причём для всех он оказался первым.

В 1990 году в Новокузнецке проходила летняя спартакиада, в которой команда заводчан одержала победу и получила предложение стать участниками X легендарного ММММ. Ребята никогда не выступали на состязаниях такого уровня, но все дружно согласились.

Начались ежедневные тренировки в сосновом бору. Недельный пробег спортсменов доходил до 100 км. Но условия здесь отличались от тех, где они должны были показать себя: в лесу тень и мягкая почва, а в Москве, на дистанции в центре столицы, команду ГМЗ ждал раскалённый асфальт и палящее солнце.

— Теоретически мы знали, как бежать марафон, а на практике — нет, — говорит Тамара Старкина. — Мы просто увеличили беговую нагрузку, купили новую форму и кроссовки. Не знали, что понадобится специальная обувь. Некоторые ребята вообще бежали в кедах.

— Мне пришлось бежать в новых кроссовках, а на следующий день ходить в тапочках, потому что ноги были истёрты и покрыты мозолями, — вспоминает Дмитрий Кукин.

Марафонцы признаются, что участие в спортивном событии мирового значения без опыта за плечами было большой дерзостью. Но в первую очередь, это был вызов себе.

Дистанция для мужчин составляла 42 км 195 м, для женщин — 5 миль. На старт в Лужниках вышли 14 420 участников. ММММ-90 транслировался в 40 странах мира.



# МАРАФОНЦЫ СО СТАЖЕМ

**Классический марафон 42 км 195 м пробежали участники спортклуба Гурметзавода:**

Юрий Харь,  
Дмитрий Кукин,  
Евгений Кукин,  
Виктор Серебренников,  
Николай Кораблёв,  
Евгений Кораблёв,  
Анатолий Ряшин,  
Пётр Бордокин.

**5 миль преодолели:**

Тамара Старкина,  
Надежда Крысова,  
Наталья Смирнова,  
Людмила Кораблёва.

— Без казусов не обошлось, — говорит Пётр Бордокин. — Мы чуть не опоздали к старту. Остановились в общежитии сельскохозяйственного института в Мытищах и около 4 часов добирались до Лужников — стояли в пробке. Только успели выйти из раздевалки — и сразу же на старт.

— В спешке я каким-то образом оказался в начале колонны, — добавляет Юрий Харь. — Наряду с титулованными чемпионами. Так и пришлось бежать первые 10 км рядом с ними, пока колонна растягивалась. Не преодолел ещё и

половины пути, как возникло желание сойти с дистанции. Но я не знал Москвы и боялся заблудиться. Многие из наших ребят именно в этом забеге почувствовали на себе, что такое «второе дыхание».

— Удивила загазованность трассы, — добавляет Евгений Кораблёв. — В нашем городе мы не сталкивались с таким количеством автомобилей. На одной из улиц Москвы ощутили на себе нехватку чистого воздуха в полной мере.

Несмотря на трудности, все заводчане добежали до финиша, кроме председателя спортивного клуба Леонида Жданова. Он — спринтер. После 32 км бега его с судорогой ног забрали в санитарную машину американские медики. Тем не менее Леониду удалось посмотреть марафон со стороны.

— Кого только не было среди бегунов, — продолжает Евгений Кораблёв. — Босой спортсмен из Грузии, танцующий лезгинку, мужчина с 50-килограммовым мешком сахара за плечами, «римский воин», фалерист, увешанный значками с головы до ног. Был даже человек на костылях, который со старта марафона в 16 часов до полуночи шёл до финиша пешком.

На протяжении всей дистанции болельщики стояли живыми кор-

донами и поддерживали марафонцев, приветствовали взмахами национальных флагов, лозунгами, транспарантами.

— Когда мы пробежали под очередным мостом, то всегда кричали «Ура!». Даже мост дрожал, — вспоминает Анатолий Ряшин. — А под одним из мостов неожиданно для себя услышали: «Привет гурьянам!». Оказывается, там были болельщики — земляки.

— На марафоне были организованы пункты питания, чтобы перекусить и попить воды с глюкозой, — делится впечатлениями Николай Кораблёв. — Но тем, кто бежал в конце колонны, практически ничего не доставалось. Приходилось пить из поливальных машин, которые изредка попадались на дороге. Также встречались американские болельщики с пиалами, они никому не отказывали в утолении жажды. После 35 км, обессиленные, мы выпили по пиале воды — и у нас открылось второе дыхание. Что там было, в этих пиалах — до сих пор гадаем.

Несмотря на полное изнеможение, невыносимую боль в ногах и колоссальную усталость, заводчане были счастливы. Они это сделали! Дистанция преодолена! Финишировать довелось только 7890 участникам, это чуть больше половины из стартовавших. На финише в Лужниках гурьяне падали на лавки без сил и «зализывали раны» — мазали зелёной мозоли, делали друг другу массаж одеревеневших от бега ног.



На фото:

Тамара Старкина, Юрий Харь,  
Дмитрий Кукин, Пётр Бордокин,  
Анатолий Ряшин, Евгений Кораблёв,  
Виктор Серебренников, Людмила  
Кораблёва, Николай Кораблёв.

## ГМЗ включился во Всероссийские межмуниципальные соревнования по ходьбе «Человек идущий»

Программу «Человек идущий» организует общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни». Региональный организатор программы — Министерство физической культуры и спорта Кузбасса.

Проект призван мотивировать людей среднего и старшего возраста к повышению ежедневной двигательной активности. В основе лежит организация всероссийских массовых соревнований по ходьбе с использованием мобильного при-

ложения по подсчёту шагов «Человек идущий». В соревнованиях участвуют 45 кузбасских команд от 10 до 50 человек в каждой команде — это более 1400 человек из 22 муниципальных образований Кузбасса. Возраст участников от 18 лет и старше.

Заявки на участие в программе «Человек идущий» подали муниципальные команды, команды пенсионеров, студентов и групп здорового образа жизни Анжеро-Судженска, Белова, Березовского, Калтана, Кемерова, Киселёвска, Ленинск-Кузнецкого, Междуреченска, Осинников, Полысаева, Прокопьевска, Тайги, Гурьевского, Кемеровского, Крапивинского, Промышлен-

новского, Тисульского, Юргинского, Яшкинского, Яйского муниципальных округов и Беловского, Мариинского и Тисульского муниципальных районов.

Результатом в командном зачёте станет средний арифметический балл команды.

Соревнования проходят в два этапа. Предварительный этап — с 10 сентября 2020 года по 10 октября 2020 года. Второй (основной) этап — с 15 октября 2020 года по 15 ноября 2020 года. На первом этапе была сформирована команда Гурьевского муниципального округа — выбраны участники, которые показали высокие результаты. Приятно, что наряду с профессио-



нальными спортсменами в команду вошли и сотрудники ОАО «ГМЗ»: Евгений Платонов, Александр Короткевич и Игорь Комаров.

В личном первенстве по количеству шагов в команде Гурьевского

муниципального округа лидировал Игорь Комаров, начальник отдела по охране труда и промышленной безопасности ОАО «ГМЗ», со средним ежедневным показателем более 20 000 шагов.