

Марафон как произведение искусства.



- Искусство выбора времени

Марафон Шри Чинмоя «Вдохновение» мы проводим уже 16-й год. Мы посвящаем его первому марафону, который пробежал основатель нашей команды Шри Чинмой 3 марта 1979 года в Чико, США в возрасте 47 лет. Традиционно этот пробег открывает марафонский сезон в Москве.

- Искусство выбора места

Марафон часто проходил по хорошо утопанному или укатанному снегу. Однако из-за бесснежной зимы и продолжительной оттепели, мы были вынуждены перенести место проведения марафона с изначально запланированных бескрайних полей Молжаниновского района, которые превратились в ледовые торосы, на асфальтовую Лиственничную аллею на территории Тимирязевской сельскохозяйственной академии почти в центре Москвы (по подмосковным меркам).



Представьте себе прямую как стрела улицу, которая соединяет оживленное Дмитровское шоссе и шумную Тимирязевскую улицу. С одной стороны этой улицы тянутся тренировочные поля для гольфа, а также опытные поля сельскохозяйственной академии, а с другой стороны пятиэтажные кирпичные корпуса студенческих общежитий. Сама Лиственничная аллея – полностью пешеходная без единого автомобиля, благодаря врытым у обоих ее концов металлическим столбикам. Долгие годы мы измеряли трассу при помощи мерного колеса, но мы

выбрали более надежный способ – измерение 25 метровой рулеткой. Рулетка показала, что от столбиков до столбиков длина Лиственничной аллеи составляет 1198 м. Отступив по 4 м с каждой стороны мы получили приемлемый отрезок длиной в 1190 м. Это означало, что участникам марафона предстояло преодолеть 17 кругов (туда-обратно) и один неполный круг в 1735 м (867,5 м от старта и обратно).

- Искусство сотрудничества

В кратчайшие сроки нам удалось согласовать место проведения соревнования. Нам повезло. Ректор академии Василий Иванович Нечаев поручил согласовать наш марафон проректору по административно-хозяйственной работе Евгению Петровичу Шевцову. Евгений Петрович оказался на редкость доброжелательным человеком, он сразу попросил о личной встрече и буквально на следующий день мы уже сидели в его кабинете вместе с представителями всех служб академии. Евгений Петрович, сам бывший спортсмен, который занимался многоборьем ГТО, сразу согласился нам помочь. К тому же одним из руководителей спорткомплекса Тимирязевской академии оказался Александр Цветков, которого мы знали как члена сборной САО по плаванию, занявшего в городских финальных сорев-





нованиях 2-е место. Он также знал нас как организаторов дуатлона (плавание+бег), который много лет проводился на Большом Садовом пруду Тимирязевской сельскохозяйственной академии. Александр сразу же предложил нам теплые раздевалки на стадионе ТСХА и извинился, что не может предоставить нам раздевалки в большом спорткомплексе в связи с проводимым там мероприятием. Палатки, ограждающую сетку, звукоусилительное оборудование и организационную поддержку предоставил Центр физической культуры и спорта САО г. Москвы.

- Искусство хронометрирования

Для того чтобы посчитать круги мы пригласили наших друзей из zsport.org, которые являются счастливыми обладателями транспондерной системы My Laps. Благодаря этой замечательной системе и самоотверженной работе ребят, каждый участник мог посмотреть временные отрезки на каждом круге, а победители и призеры награждались сразу же после пересечения финишной линии. Спасибо Михаилу Громову и Максиму Буслаеву, за сотрудничество и надежность!



- Искусство общения с участниками

Долгие поиски подходящего места проведения задерживали размещение информации о марафоне на сайте. Наши постоянные участники, а также те кто знали о нем по прошлым годам, стали присылать нам заявки еще до того, как началась регистрация. Также мы рассылали письма и смс-сообщения участникам о перемещении места. К счастью все добрались по адресу :)



- Кулинарное искусство

Мы совершенствуем свое кулинарное искусство от марафона к марафону. Теплая атмосфера и домашняя еда – один из фирменных знаков, по которым можно отличить соревнования, проводимые нашей командой в Москве и по всему миру. Зная, что участники любят борщ, мы решили приготовить именно его, предлагая на финише каждому спортсмену, наряду с традиционной кашей, сухофруктами и овсяным печеньем, которые подавались во время забега. А те, кто наслаждался самим процессом бега, не гонясь за быстрыми минутами, могли отведать еще и блинов, которые выпекались на финише одним из участников соревнований. Важнейшим элементом питания на марафоне является изотоник. Мы сделали выбор в пользу Isostar в упаковке красного цвета, созданного специально для поддержания тонуса спортсменов, когда нагрузка длится свыше 2-х часов. Но найти его оказалось задачей не из легких. Длительные поиски привели в интернет-магазин tri-sport.ru, где была всего одна упаковка. Замечательной новостью стало то, что Андрей Яковцев – многократный участник марафона «Вдохновения», оказался еще и менеджером этого магазина. Когда мы позвонили Андрею, выяснилось, что в пятницу накануне марафона на склад поступает новая партия этого изотоника, и Андрей согласился самолично подвести его нам в день старта. Но Андрей не только подвез 3 банки замечательного напитка, но оказалось – это был еще и подарок магазина! Мир не без добрых людей! Огромная благодарность Андрею и магазину tri-sport.ru за этот подарок!

- Искусство преодолевать дистанцию в одиночку, искусство преодолевать дистанцию сообща.

На старт вышло 77 участников из 20 городов не только России, но также Украины и Кыргызстана, бросивших вызов марафонской дистанции, и 8 команд, которые делили марафон на 4 этапа (экиден). Свои титулы абсолютного победителя и абсолютной победительницы марафона «Вдохновение» вновь подтвердили Миронов Сергей, КЛБ Энергия, Москва с результатов 2:50:59 и Абрамовских Ольга из Марафонской Команды Шри Чинмоя – результат 3:32:18. Животенко Сергей, из города Кубинка, преодолел эту дистанцию быстрее двух часов - 2:55:54, за-

няв второе место в абсолютном зачете, третьим финишировал Дмитрий Петровский из Твери - 3:00:00. Среди команд борьба была острой, но из-за неполного состава участников призовые места не достались показавшим замечательное время командам «Сенеж» и «Два Студента», которые выступали вне конкурса. Пьедестал почет заняли – «Сборная Гондураса и Поночка», «5 вершин» и «Dream Team», заняв 1, 2 и 3 места соответственно.

- Искусство дизайна трассы.

Попробуйте пробежать 34 раза из конца в конец одной и той же улицы и вы столкнетесь с сопротивлением вашего ума, который скажет: «А зачем мне это нужно?». Профиль Лиственничной аллеи представляет собой седло и в конце каждого отрезка участникам приходится раз за разом забираться в горки, а это утомительно не только физически, но и морально. Мы как организаторы знали эту особенность и постарались сделать так, чтобы трасса не была однообразной. По всей трассе были размещены воодушевляющую афоризмы Шри Чинмоя, например:

Препятствия существуют. Точно так же существуют решимость и энтузиазм, чтобы преодолеть все препятствия, теперешние и будущие.

Когда в сердце есть стремление, а в уме – энтузиазм, то нет ничего такого, что мы не смогли бы совершить.

Тот, кто стремится победить себя, – не только мудрейший человек, но и величайший герой.





Для того, чтобы поднять настроением участникам, появилась идея нарисовать и разместить на трассе забавных бегущих зверушек, которых придумала, нарисовала и подарила организаторам марафона дизайнер и художник оформитель Хохлова Ирина. Эти фигурки так порадова-

- Искусство быть радостным – одно из главных искусств марафона.

Мы старались превратить этот пугающий ум и тело пробег в праздник для каждого участника.



ли одну из участниц марафона, что первой ее фразой после финиша стала: «Спасибо за ежиков!»

Впервые на марафоне работал комментатор, который называл количество кругов, преодоленных участниками и всячески подбадривал – сотрудник Центра физической культуры и спорта CAO – Михаил Воробьев.

Всего лишь четыре человека не смогли закончить дистанцию (5%). Мы как организаторы считаем это своим большим достижением.

На финише каждый участник, преодолевший дистанцию 42 км 195 м, получил необычную медаль из оргстекла, напоминающую горный хрусталь, а также свидетельство со своей фотографией. Призами победителям и призерам в 4-х возрастных группах у мужчин и 2-х у женщин, служила устремленная вверх фигурка Ники – богини победы. Победители в абсолютном зачете среди мужчин и женщин получили заслуженные кубки. После финиша участники делились впечатлениями и поддерживали тех, кто еще оставался на трассе.

Такие отзывы мы получили о марафоне: Великолепная организация марафона...душевная обстановка, что с расстоянием не то...да и фиг с ним...и великолепный борщик на финише (3 тарелочки навернул :))) – Дмитрий Петров-



ский. Там все сделано с душой. На регистрации - титан с имбирным чаем (обычно у организаторов любых соревнований перед стартом никакой воды не допросишься. Единственное исключение, которое мне вспоминается - триатлон в Малой Вишере с неизменным самоваром), на финише - прекрасный обед (борщ, салаты, блины), дают диплом с фотографией, всем женщинам - цветы (такое только в Роттердаме помню, и мне очень нравится такая традиция), всем финишерам - оригинальные пластмассовые медали, а призерам - красивые статуэтки – Татьяна Маслова.

Спасибо всем кто принял участие. До встречи в следующем году!

Результаты здесь: <http://ru.srichinmoyraces.org/races/russia/moscow/results2014>

Фото с марафона здесь: <http://gallery.srichinmoyraces.org/su/russia/moscow/>

Я видел людей, бежущих быстрее и медленнее меня, и это было важно. Это научило меня лучше понимать людей и лучше понимать спорт.

- Шри Чинмой

