

Американский марафон

> За полтора месяца Сергей Костылев рекордно пробежал более 200 километров



СОРОК ОДИН ГОД – это много или мало? Легкоатлет Сергей Костылев на сто процентов уверен: мало. Он не любит, когда его называют «ветераном», предпочитая более уважительное – «мастер», и лично доказывает – возраст рекордам не помеха.

И ведь, правда, мастер – не поспоришь. Мастер спорта СССР по легкой атлетике марафонец Сергей Костылев последние полтора месяца прожил за океаном. Но насладиться красотами американской жизни так и не успел: все время либо бегал, либо готовился к стартам.

«Сначала меня немного шокировало предложение менеджера», – сейчас, когда все позади, вспоминает Сергей. Спортсмену позвонили и обрисовали график: шесть недель, семь стартов, причем два из них – с марафонской дистанцией. Такая нагрузка под силу не каждому молодому бегуну. Но, немного подумав, Костылев согласился на авантюру. Поцеловал супругу, обнял детей и с формой за плечами рванул в Штаты. Позже, в интервью «ММ» он признавался, что мыслей в тот момент было много. Но едва самолет коснулся американской «бетонки», скучать и сомневаться стало некогда.

Первый забег был намечен уже на следующий день после прибытия. Костылев вышел на старт и... завоевал серебро. Потом награды посыпались как из рога изобилия. Ни одного раза Сергей не оставался вне пьедестала. Результат феноменальный: семь забегов – семь наград. Трижды магнитогорец поднимался на высшую ступень, два раза оказывался на второй строчке.

Когда о своем впечатляющем «маршброске» Костылев рассказывал «ММ», он признался – готовился к этим соревнованиям всю жизнь. Но и это достижение – далеко не пик карьеры. Впрочем, обо всем по порядку.

– Сергей, вряд ли вы согласились бы на такой вояж без опыта за плечами. С чем улетали в Америку?

– В прошлом сезоне выиграл два российских марафона. Сначала успешно пробежал дистанцию в Омске, потом взял золото питерского забега «Белые ночи». В тот момент я уже отчетливо понял, что наконец набрал нужную форму. Конечно, сначала я сомневался – выдержу ли такую нагрузку, которую мне сулила Америка. Однако времени у меня было не так много, нужно было делать выбор. И я решился.

– Наверное, еще и Штаты хотелось посмотреть...

– До этого в США я был только однажды – на всемирной Универсиаде в 1993-м. Но тогда нас так и не выпустили с базы. Все, что мы увидели, – тренировочный комплекс и собственно беговая трасса. Сейчас возможностей было куда больше. Но я ехал работать, было не до красот.

– Как было с жильем? Условия все такие же спартанские, как и 17 лет назад?

– Нет, все бытовые заботы взяла на себя менеджера, которая и выступала главным организатором поездки. Я жил в отдельной комнате, соседями были кенийцы. Спокойные, тихие. Что удивительно – для них это настоящая работа. Они едут исключительно зарабатывать деньги и если на середине дистанции поймут, что не попадают в число премируемых призеров, то запросто сойдут, чтобы через неделю снова выйти на старт...

– Неужели вам не была важна коммерческая составляющая?

– Если будешь думать о деньгах, никогда первым не придешь. Перед самым отъездом мне дал напутствие президент Магнитогорского государственного университета Валентин Романов. Он сказал: «Ты справишься». И я не мог подвести ни родной вуз, ни родной город. Пришлось справляться...

– Аклиматизация, переезды, питание – на все это постоянно жалуются спортсмены. У вас были такого рода трудности?

– Аклиматизацию я осознать толком и не успел: на второй день уже пробежал первую дистанцию. А последний пробег закончился за 10 часов до моего отлета обратно. Питание обесценивали себе сами. Нас вывозили в супермаркет, мы закупили продукты и готовили еду. Так что в моем рационе оказались только нужные продукты.

– Но ведь все семь стартов проходили в разных штатах. Много пришлось передвигаться. Не напрягало?

– У нас был комфортный транспорт, спасибо менеджеру. Правда, приходилось досыпать в машине – у них старты проходят очень рано. С одной стороны, правильно – по жаре бегать тяжело. Но с другой – приходилось выезжать ночью, что было не слишком удобно.

– Полтора месяца на чужбине. Тренировки – соревнования – тренировки. Тоска не загрызла?

– Мне многие мои товарищи-спортсмены говорили, что недельки через две после прилета меня накроет ностальгия и будет

длиться несколько дней. Советы мне давали – как справиться. Но если у меня и была какая-то ностальгия, то минут пятнадцать. На нее просто не оставалось времени. А когда начинал скучать по родным, доставал телефон и просматривал семейное видео. Очень помогает!

– Близкие, наверное, звонили каждый день...

– Да, моя семья болела за меня. Дети у меня тоже легкоатлеты: сын – кандидат в мастера спорта, а у дочери в ее 12 лет уже первый разряд. Так что они цену каждой медали понимали сполна. И радовались вместе со мной.

– Неужели никаких радостей, кроме побед, не было?

– Понимаете, за океаном бег – национальная идея. Каждый старт был настоящим праздником, наполненным атмосферой радости. Представляете, забеги собирают по несколько тысяч человек! Причем, большинство – любители. Они собираются в кучки у табло, на которых написано примерное время финиша, и бегут – каждый в свое удовольствие.

А когда мы бежали в Тьюпело, родном городе Элвиса Пресли...

– ...Стоп. Вы побывали на родине короля рок-н-ролла? А говорите, так и не посмотрели страну...

– Там я, уже после соревнований, побывал в музее великого музыканта. В этом малюсеньком городке живет всего 20 тысяч человек, но все гордятся своим земляком. И даже забег посвятили ему. Вдоль трассы стояли музыканты, которые играли хиты Пресли. Очень впечатляюще.

– Словом, эмоций достаточно. Но это же не означает, что ваш затяжной американский марафон подводит черту под карьерой?

– Разумеется, нет. У меня по-прежнему мечта стать участником знаменитого Нью-Йоркского марафона. Он считается самым масштабным и престижным в мире. Только заявки на участие в нем оставляют сотни тысяч спортсменов, а к стартам допускают только 40 тысяч. Пройти отбор уже будет для меня удачей. Что касается карьеры в целом... Мой духовный и спортивный наставник, легендарный легкоатлет Леонид Мосеев, любит повторять фразу, которая давно стала моим девизом: «Пока ты бегаешь – ты живешь!»

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН
> Фото из личного архива спортсмена

> РЕКОРД

Неутомимый Андрей Палей



МАГНИТОГОРСКИЙ пауэрлифтер недавно вернулся из Америки. Там, на чемпионате мира, он снова не оставил ни единого шанса конкурентам, в очередной раз доказав всем, что именно он – самый сильный человек на планете.

В спортивном зале, где тренируется Андрей Палей, все стены увешаны медалями, грамотами и сертификатами, на полках не хватает места для кубков. А наш неутомимый земляк-богатырь продолжает завоевывать новые награды. Да какие! – одна ценнее другой.

Есть в этом брутальном интерьере и другая интересная деталь. Флаг с портретом Андрея, который силуэту подарил друзья в честь очередного мирового рекорда. Та цифра давно перекрыта, зато плакат дал начало доброй традиции. Каждый раз, побив собственный рекорд, Палей маркером зачеркивает покоренный показатель и рисует следующий. За последние полтора месяца эту операцию спортсмену довелось провести дважды.

Мы уже рассказывали, как мировым рекордом закончилось выступление Палея на Кубке мира в Азербайджане. Спустя две недели магнитогорец отправился в Венгрию, где вновь поднял весовую планку. Апогеем же соревновательного калейдоскопа стала поездка в США, где проходил чемпионат мира по жиму штанги лежа. Палей и здесь был нацелен на рекорд. От груди он жмет более трехсот килограммов, что само по себе впечатляет. А теперь к этому добавьте такие «бонусы», как невыносимую жару, от которой не спасали даже огромные вентиляторы, усталость (соревнования стали третьими подряд для спортсмена) и изматывающий перелет вместе с жесткой сменой часовых поясов. К нему Андрей готовился заранее – еще в Магнитке постепенно сдвигал время сна, пока не начал спать днем, а бодрствовать – ночью, как в Америке.

– Конечно, было сложно, – рассказывает пауэрлифтер, – усталость чувствовалась. Но я был нацелен на рекорд. Тем более, уже после первой попытки стало ясно, что я – чемпион мира. Во второй я заказал 340 килограммов. Начал выжимать, не хватило буквально сантиметра, чтобы руки выпрямились... Стресс для организма колоссальный – руки трясутся, кажется – вес взят, а судья не дает команды. Подумал, что не рассчитал силы, не в том месте прибавил. Третья попытка, заказываю 342. И снова та же картина! Никогда такого не было...

В итоге пришлось Андрею получить титул мирового чемпиона, так и не установив рекорда. На самом деле, спортсмен уже перевыполнил план – на такой вес он хотел выйти только к концу года. Но аппетит приходит во время еды. Поэтому впереди у Андрея – небольшой отдых, а осенью – опять соревнования. И возвращаться без рекорда наш земляк не намерен.

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН

> Результаты нашего земляка поражают: семь забегов – семь наград