

Леонид Швецов
Светлана Ненашева



ПУТЕВОДИТЕЛЬ

по главным марафонам мира



SYUTKIN & PARTNERS
firm of attorneys

The
Challenger



LAWYER.UA

Леонид Швецов

**Путеводитель по главным
марафонам мира.
World Marathon Majors**

«Издательские решения»

Швецов Л.

Путеводитель по главным марафонам мира. World Marathon Majors
/ Л. Швецов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836752-6

Эта книга — гид по марафонам серии WORLD MARATHON MAJORS для любителей. Профессиональный марафонец и тренер Леонид Швецов рассказывает, как стать участником этих забегов, что необходимо учесть при подготовке и как организовать поездку, а также делится своим опытом участия в мейджорах. К путеводителю прилагаются подробные карты всех шести маршрутов, инфографики, видео с упражнениями для бегунов, а также рекомендации по питанию.

ISBN 978-5-44-836752-6

© Швецов Л.

© Издательские решения

Содержание

Благодарности	9
Введение	10
Глава 1. Нью-Йоркский марафон	13
Как стать участником	15
Рекомендации к подготовке	16
Размещение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Путеводитель по главным марафонам мира

World Marathon Majors

Леонид Швецов

Светлана Ненашева

© Леонид Швецов, 2017

© Светлана Ненашева, 2017

© Наталья Макарихина, иллюстрации, 2017

Литературный редактор Светлана Ненашева

Арт-директор Дмитрий Сперанский

Технический консультант Алексей Клецель

Консультант по питанию Степан Морозов

Корректор Эсмира Травина

ISBN 978-5-4483-6752-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

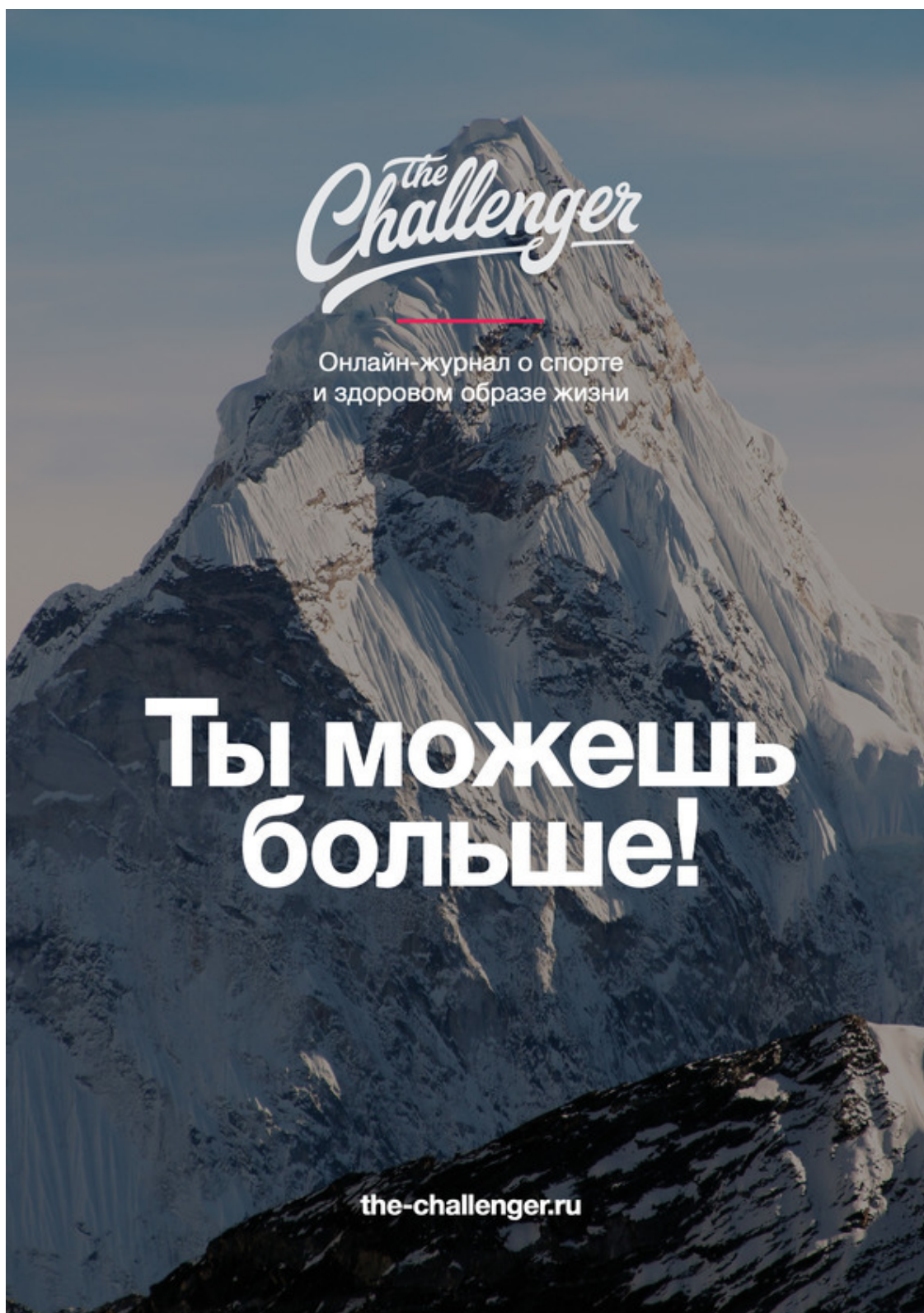




<http://siutkin.com/>



<http://lawyer.ua/>



<https://the-challenger.ru/>

Благодарности

**Горячо благодарим тех, кто безвозмездно
поддержал наш проект!**

Михаил Харченко
Мария Лукьянова
Геннадий Рыбницкий
Александр Делис
Михаил Хомич
Денис Плахин
Владимир Горшенин
Дмитрий Литевко

Отдельная благодарность семье Горчаковых.

**Также мы очень признательны тем, кто помогал нам
редкой информацией, фотографиями или советом:**

Лидия Григорьева
Ринат Рахматулин
Степан Морозов
Ирина Митина
Михаил Иванов
Юлия Соколовская
Лена Калашникова
Михаил Петухов
Дмитрий Волошин
Эдуард Безуглов
Алексей Пшеничный

*Спасибо за ваш вклад
в создание путеводителя!
Леонид Швецов и команда проекта*

Введение

В каждом виде спорта есть соревнования, участие и тем более победа в которых котируется куда выше остальных. Для одних это Олимпийские игры, для других – чемпионаты мира или конкретные турниры. Для марафонцев самыми крутыми и престижными считаются мейджоры – шесть забегов, объединенных в серию World Marathon Majors.

Сама серия появилась сравнительно недавно – в 2006 году. В нее вошли легендарные марафоны Лондона, Нью-Йорка, Берлина, Чикаго и Бостона, а с 2012 года к ним присоединился и Токийский марафон. Эти пробеги и до возникновения серии были мечтой многих бегунов – как любителей, так и профессионалов: сильнейшие составы участников элиты и десятки тысяч любителей, мощная поддержка зрителей, трассы проходят по городам, известным во всем мире и интересным туристам.

Большинство этих марафонов я пробежал как профессионал в период между 1994 и 2002 годами, и многие не по одному разу. Уже тогда они были самыми крупными и популярными, просто объединились в одну лигу под брендом мейджоров не сразу. В Берлине я вышел на трассу только как любитель, а в Бостоне – как тренер Лидии Григорьевой, которая тогда стала чемпионкой забега.

Этот путеводитель предназначен в первую очередь для любителей. Кроме непосредственной подготовки к марафону им приходится решать уйму организационных вопросов, начиная с того, как вообще попасть на мейджор, и заканчивая тем, где и чем питаться и как перемещаться по незнакомому городу в чужой стране, например в Японии.

У всех марафонов «Большой шестерки» есть определенный организационный порядок, который их объединяет. Это проведение Экспо, фан-ран (Fun Run) и паста-пати (Pasta Party).

Экспо – это огромная выставка спортивных товаров – в первую очередь, конечно, для бегунов. Одежда и обувь, включая новинки сезона, различная экипировка, спортивное питание, стенды беговых журналов и информация о других забегах – все это вы найдете на Экспо. Как правило, организаторы заботятся и о «культурной программе»: известных спортсменов приглашают встретиться с посетителями, на сцене выступают музыкальные группы и диджеи, проводятся различные мастер-классы.

Все мейджоры проходят в воскресенье, кроме бостонского, который традиционно проводится в понедельник после марафона в Лондоне. Выставка Экспо открыта два или три дня накануне, и вход на нее свободный для всех. Исключение составляет Берлинский марафон, где тем, кто не имеет отношения к забегу, придется купить входной билет.

Если вы участвуете в марафоне, то на Экспо вам выдадут пакет участника, в котором будет ваш стартовый номер, электронный чип отсчета времени, полезная информация (правила участия и поведения на трассе, схема стартового городка и другое) и прозрачный рюкзачок для вещей.

Стартовый пакет обычно выдается участнику лично в руки. Более лояльны в этом отношении Лондонский и Нью-Йоркский марафоны. Участники последнего могут заранее решить этот вопрос с оргкомитетом в индивидуальном порядке, а в Великобритании разрешено поручить кому-то получить ваш номер и чип, понадобится только подготовить ряд документов.

Отправляясь на Экспо, обязательно возьмите с собой паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, с фотографией (например, водительские права международного образца) и распечатку подтверждения вашего участия, которое вы заранее получите по электронной почте.

Если по какой-либо причине вы не сможете выйти на трассу, передавать право участия в мейджоре другому лицу правила запрещают, стоимость регистрационного взноса не возвращается.

Так называемый фан-ран (Fun Run, Friendship Run или Breakfast Run) – это дружеский короткий забег накануне марафона. Дистанция небольшая, порядка пяти километров, и вполне подойдет в качестве небольшой тренировки за день до старта. Атмосфера на фан-ранах теплая, но бегунов всех возрастов и уровней может быть очень много, поскольку доступ к ним открыт всем желающим.

Бесплатный билет на Pasta Party вы найдете в пакете участника. Идти на нее или нет, каждый решает сам, но я бы не пошел. В очереди за тарелкой пасты с соусом можно простоять час, а потом еще долго искать место, где можно присесть. На все это тратятся силы, которые лучше приберечь для забега. А вообще, паста идеально подходит для приема пищи перед стартом. Организм насыщается медленными углеводами и запасается энергией, которой потребуются немало. Поэтому мой совет: съешьте пасту, но где-то в ресторанчике, в спокойной обстановке. Можно даже заказать порцию себе в номер.

Один из главных вопросов – как вообще попадают на мейджоры. Существует несколько стандартных вариантов.

1) Лотерея.

Поскольку желающих поучаствовать в марафонах «Большой шестерки» значительно больше, чем мест, постепенно все мейджоры, кроме бостонского, перешли на розыгрыш права на участие через лотерею. Она проводится в установленное для каждого марафона время, точные даты всегда объявляются заблаговременно на официальных сайтах пробега. Когда заявочное окно откроется, нужно заполнить электронную форму регистрации и ждать. Понадобятся и данные вашей банковской карты, с которой, в случае удачи, спишется сумма стоимости взноса. Поэтому баланс на счету должен быть положительным и средств должно быть достаточно, чтобы оплатить участие. Кроме того, карта должна иметь запас срока действия в несколько месяцев и разрешение на международные валютные операции.

Имейте в виду, что помимо самого взноса могут быть дополнительные траты: футболка финишера, гравировка на медали, памятные фото с забега (если заказать их заранее, это будет немного дешевле, зато уже после самого события вы сможете взглянуть на превью и решить, нравятся ли вам снимки).

2) Чарити-раннинг.

Этот способ попасть на трассу мейджоров довольно распространен в Европе и США, в России пока меньше, но ситуация постепенно меняется и у нас. Как это работает: с каждым из марафонов «Большой шестерки» сотрудничает множество благотворительных фондов, на сайтах забегов вы без труда найдете необходимый раздел со списком партнеров. Чарити-раннер обязуется собрать определенную сумму пожертвований за оставшееся до старта время, взамен ему предоставляется гарантированное место среди участников.

Выберите один из фондов и заполните электронную заявку либо напишите небольшое письмо с рассказом о том, почему вы хотите бежать именно за эту организацию. Нередко уже на стадии подачи заявки потребуются предоставить данные банковского счета с определенной суммой в наличии, часть денег могут заблокировать до окончания сборов. Если условия вам не подходят – изучайте список дальше, тем более что и требуемая сумма сборов может отличаться довольно сильно. Не стоит забывать, что в случае неуспешных сборов разницу придется доплачивать из своего кармана.

Способов собрать деньги множество: призовые в менее масштабных забегах или на турнирах по другим видам спорта (если вы достаточно сильный спортсмен), продажа выпечки или хенд-мейд-изделий, сборы через блоги и соцсети и даже организация благотворительных балов.

3) Квалификация по спортивному результату.

На все мейджоры, за исключением лондонского, иностранные участники могут попасть, предъявив необходимый результат с другого марафона за последний год или два. Забеги календаря AIMS обычно котируются везде, но точные требования, как и конкретные нормативы, стоит проверить на официальном сайте, поскольку периодически они меняются. Будьте внимательны с нью-йоркским пробегом: для того, чтобы пройти квалификацию, достаточно пробежать лишь полумарафон, но все трассы из короткого списка проходят по Большому Яблоку.

4) Покупка гарантированного слота.

В этом случае место заказывается у сертифицированного туроператора. В пакет, как правило, входит не только гарантированное участие, но также перелет и отель. На каждую страну оргкомитетами мейджоров выделяется определенное количество слотов. Если в России все пакеты оказались раскуплены, то можно обратиться к иностранным операторам.

Если тем или иным путем вам посчастливилось попасть на мейджорский забег, расскажу, что стоит учитывать в день старта.

Заход в свой кластер оптимально планировать за 10—15 минут до старта. Это не слишком долгое время ожидания, но при этом его достаточно, чтобы найти себе подходящее место внутри. Исключение составляет Нью-Йорк, где участников привозят в зону старта за пару часов и у них нет особого выбора во время сопровождения.

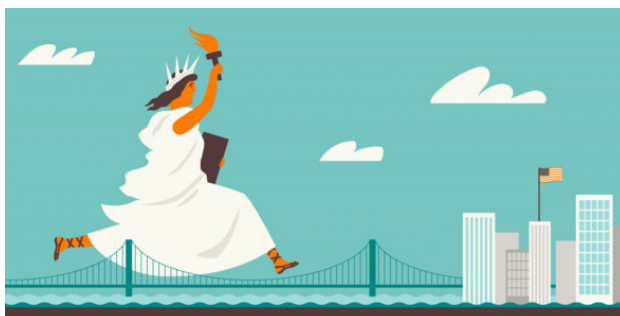
Поскольку все мировые марафоны весьма многочисленны, первые километры пробега уходят на то, чтобы участники распределились по трассе. Чем дальше от линии старта находится ваш коридор, тем больше времени потребуется для того, чтобы начать именно бежать, не упираясь в спину другим спортсменам. Обгонять будет получаться примерно через один-два километра после старта или даже позже, когда удастся выйти на уровень бега.

На самой трассе в среднем каждые два-три километра установлены туалеты и пункты питания. На последних бегунам предоставляется вода и изотоник. За исключением Лондона, где раздают бутылки, на всех стартах вода и напитки выставляются на столы в бумажных или пластиковых стаканчиках. Поэтому крайне желательно заранее на тренировках научиться пить из стаканчика на бегу или на ходу.

Непосредственно пища выдается обычно на второй половине дистанции, чаще всего это фрукты. На пунктах выдачи фруктов, как правило, есть и напитки. Кроме того, на большинстве марафонов «Большой шестерки» есть один-два пункта раздачи спортивных гелей, но на некоторых забегах есть свои особенности. Например, на Лондонском марафоне нет фруктов, а в Токио – гелей.

Без внимания зрителей не останется ни один участник мейджора. Многие заранее готовят плакаты или угощение для марафонцев. Вас будут приветствовать аплодисментами, выкрикивать слова поддержки и «заряжать» на дальнейшую борьбу с дистанцией.

Глава 1. Нью-Йоркский марафон



Самый массовый марафон, самое большое количество зрителей, самый популярный в мире забег – все это Нью-Йоркский марафон. Недаром жители города любят говорить: «Нью-Йорк – столица мира». Несмотря на то, что этот пробег нельзя назвать одним из самых старых, традиции у него очень серьезные. Для бегунов во всем мире именно участие в Нью-Йоркском марафоне является главной вехой в карьере, будь то профессионал или любитель.

Начавшись в 1970 году скромным забегом по Центральному парку, марафон рос высокими темпами и по количеству участников, и по популярности. Марафон проводится в первое воскресенье ноября, но уже за две недели до старта вся жизнь города начинает крутиться вокруг состязания и достигает пика с началом предстартовой недели, когда прилетают участники из-за рубежа. Количество людей, бегущих в Центральном парке и на набережных, утраивается. Всюду расклеены плакаты и лозунги марафона. Повседневные джинсы и рубашки сменяются на беговые майки и шорты. Все, кто занимается бегом, нарочито демонстрируют свое отношение к этому виду спорта. Если на тебе спортивная форма, каждый уличный продавец или официант в кафе обязательно поинтересуется, бежишь ли ты марафон, какой запланирован результат, – и пожелает удачи. Многие приезжают на марафон целыми компаниями – не только пробежать, но и посетить музеи, бродвейские театры, на шопинг.

Забег в Большом Яблоке уникален в первую очередь своей атмосферой, которая создает ауру исключительности этого мероприятия для всех, кто имеет к нему отношение. В других городах это не чувствуется настолько сильно. При этом среди самих американцев наиболее престижным считается участие в Бостонском марафоне, но во всем остальном мире главенствует нью-йоркский мейджор.

Из всех пробегов «Большой шестерки» именно в Нью-Йорке наиболее ярко выражен международный состав состязания. Похожий характер имеет Берлинский марафон, чуть менее отчетливо эта черта прослеживается в Чикаго и в Бостоне. Многие любители бега из других стран одеваются в цвета своей державы. Особенно это любят латиноамериканцы. Их одежда обычно подобрана в тон флага и украшена названием их страны. Это кипение многоцветной

толпы со всего мира очень характерно для нью-йоркского старта. Каждый гордится своей страной, а также тем, что ему удалось организовать себе поездку на этот марафон. Для представителей Южной Америки, например, это достаточно дорогое удовольствие, и, как правило, оттуда едут пробежать в Нью-Йорке всего раз в жизни.

Как стать участником

Попасть на этот пробег можно несколькими способами. Первый вариант: попытать счастья в лотерее. Слепой случай определяет, кто стартует под «New York New York» Фрэнка Синатры на Стейтен-Айленд в этом году. Количество участников ограничено не желанием организаторов, а тем, сколько город готов пропустить через себя. Муниципальные власти прикладывают усилия к тому, чтобы увеличить число бегущих, и оно растет, но желающих все равно намного больше. Официальное число заявок в Нью-Йорке, как и в Токио, более двухсот тысяч.

Вторая возможность – стать charity-runner. Собрать придется не менее двух тысяч долларов. Если промедлить, то могут остаться только более «дорогие» программы благотворительности, от трех до пяти тысяч.

Третий способ – пройти спортивный отбор, то есть предъявить результат другого забега, достаточный для квалификации.

В зависимости от возрастной группы требования к результату отличаются. Если вы моложе 45 лет, то для того, чтобы пройти квалификационный отбор, необходимо пробежать марафонскую дистанцию менее чем за три часа. Наиболее молодые участники в возрасте от 18 до 34 лет должны предъявить результат 2:53:00 или меньше, бегуны от 35 до 39 лет – 2:55:00, от 40 до 44 лет – 2:58:00. Участники от 45 лет и старше должны пробегать марафон за 3:05:00.

Более подробно требования к остальным возрастным группам можно посмотреть на сайте марафона. При этом можно квалифицироваться даже после полумарафона, но все трассы из короткого списка проходят по Большому Яблоку. Претендентам с показателями с иных забегов выделяется лимитированная квота, предпочтение отдается наиболее быстрым спортсменам, подавшим заявки раньше других.

Четвертый – так называемый коммерческий тур. Через фирмы, официально сотрудничающие с марафоном Нью-Йорка, приобретается пакет. Как правило, помимо гарантированного слота, он включает в себя перелет и проживание.

Рекомендации к подготовке

После того как получено подтверждение об участии, разумеется, стоит задуматься о подготовке. Классический срок, который отводится для марафонской дистанции, составляет порядка четырех месяцев – конечно, если вы не новичок, а имеете определенный беговой опыт. Помимо стандартных подготовительных тренировок стоит использовать и те, что помогут подготовиться именно к нью-йоркской трассе, которая имеет свои особенности.

Сам город расположен на островах с холмами и подъемами. И не будем забывать о мостах между этими островами. Это и определяет характер трассы: она не равнинная и не скоростная, часто приходится бежать в гору. По этой причине в Нью-Йорке обычно не получается установить личный рекорд, однако это не повод отказываться от такого забега. Из всех мейджоров самые холмистые – Бостон и Нью-Йорк. Соответственно, следует уделить внимание выносливости при работе в гору, особенно если знаете за собой, что холмистая трасса представляет для вас трудности и есть склонность подъёмы преодолевать пешком.



Большинство подъемов затяжные: один мост – подъем длиной в полтора километра, другой – 800 метров, мост Пуласки – около 400. Самые тяжелые в этом плане – последние десять километров. Поэтому для тренировок нужно подбирать подъемы соответствующей длины, хотя бы 400 метров, – чтобы ноги привыкли к такой работе.

Чаще всего в тренировки включают короткие подъемы на 50–100 метров, что способствует развитию скоростно-силовых качеств. В Нью-Йорке же потребуется выносливость на подъемах – их не одолеешь с наскока.

Примерно за десять недель до старта нужно включить в свой тренировочный план бег по спускам и подъемам. Периодичность – раз в две недели. Завершить такие тренировки можно за три-четыре недели до предстоящего марафона.

Рекомендуемый суммарный километраж бега в гору за одну тренировку составляет от трех до пяти километров. Допустим, выбрана нагрузка в пять километров, значит, надо сделать десять отрезков по пятьсот метров плюс несколько километров по ровной поверхности на разминку и заминку. Этого будет достаточно. Если же бегун предполагает преодолеть дистанцию за три часа и менее, то это уже опытный спортсмен со своим спортивным бэкграундом и, скорее всего, своей программой тренировок.

И второе: острова расположены на океанском побережье, и поэтому...



Психологические приемы у каждого свои. В идеале нужно бежать, расправив плечи, смотреть недалеко вперед и говорить себе какие-то подбадривающие слова. Придумывать их можно прямо на ходу.



Я рекомендую не смотреть под ноги. Если смотреть прямо перед собой, то, хочешь не хочешь, опускается голова. От этого страдает и осанка, что важно для техники бега, и моральное состояние. Включается обратная цепочка: голова поникла, опускаются плечи — и бегун падает духом.

Также не стоит и вглядываться в даль. Когда видишь, как много предстоит бежать и как далеко еще до финиша, могут опуститься руки. Не стоит пугать себя видом долгой дистанции, лучше смотреть метров на 15—20 впереди себя, это оптимально. Или договориться с собой: «Бегу во-о-он до того столба, а там уже шагом». Потом — до следующего столба или камня, и так потихоньку преодолеваешь себя. Небольшие трюки кажутся незамысловатыми, но они помогают обмануть сознание и бежать дальше.

Нужно сделать все, чтобы не переходить на шаг в начале или середине затяжного подъема. Даже если уговаривать себя, что пешком пройдешь совсем немного и вот сейчас уже побежишь, этого не произойдет — так весь подъем и пройдешь шагом. Только если одолевает очень сильная слабость и нет выбора — можно позволить себе ходьбу.

Размещение

Зарезервировать себе место в гостинице лучше всего сразу после подтверждения регистрации на марафон, самое позднее – за три-четыре месяца до состязания. Помимо пятидесяти тысяч участников в город приедет еще столько же, если не больше, болельщиков, и всем надо где-то остановиться. Это значит, что чем ближе к дате старта, тем меньше будет мест и тем дальше ваш отель будет расположен.

Профессиональные спортсмены и спонсоры традиционно размещаются в отелях «Шератон» и «Хилтон» на Манхэттене. Бегунам-любителям также стоит найти гостиницу на этом острове, – это будет удобнее всего. Манхэттен, конечно, более дорогой, но все-таки проживание лучше планировать в районе южной части Центрального парка, то есть поближе к финишу. На сайтах типа [booking.com](https://www.booking.com) ищите район под названием Upper West Side. Там немало отелей любого класса – от дорогих и представительных до небольших частных Bed & Breakfast.

Есть еще и хостелы, но это все же нежелательный вариант, поскольку в компании незнакомых людей вряд ли удастся как следует выспаться перед стартом.

Идеальный с точки зрения размещения прямоугольник образуют Седьмая и Восьмая авеню между Пятидесятой и Восьмидесятой улицами. Этот участок хорош и тем, что он очень близко к финишу, что совсем не лишне.

Например, на марафоне в Эйндховене у меня была такая ситуация, что отель неподалеку оказался весьма кстати. Я бежал с воспалением приводящей мышцы бедра, а тут еще и дождь начался. От сырой ветреной погоды нога разболелась совершенно, и к концу дистанции я двигался исключительно на морально-волевых силах, но умудрился занять второе место. От финиша до отеля было, наверное, метров триста, но для того чтобы преодолеть их, мне понадобилось двадцать минут. Что было бы, если б я поселился в другой части города, страшно представить...



В последние годы все популярнее становится съем жилья на время марафона частным образом у местных жителей. Многие делают это через известный сервис [airbnb.com](https://www.airbnb.com), который, кстати, стал партнером нью-йоркского забега. С его помощью можно снять апартаменты или просто комнату у хозяев.

Что касается районов для поиска жилья, то, кроме южной части Центрального парка, стоит обратить внимание на Нью-Джерси. На марафон оттуда обычно добираются официальным автобусом соревнования. Это близко и может быть неплохим вариантом размещения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.