

**Будь настоящим бегуном,
чтобы все жизненные трудности
оставались далеко позади
в соревнованиях твоей жизни.**

Шри Чинмой

Прошлое и настоящее Челябинского сверхмарафона

Серия соревнований «Самопреодоление» проводится во многих странах мира по инициативе выдающегося гуманиста и спортсмена Шри Чинмоя (1931-2007). Включает ряд сверхмарафонских пробегов (в т.ч. и самый длинный сертифицированный пробег на 3100 миль в Нью-Йорке), бег на две мили, несколько триатлонов и другие соревнования.

Мы решили присоединиться к этой инициативе в 1998 году, но впервые осуществить задуманное смогли только через год. Мы – это несколько марафонцев из Челябинского регионального отделения Марафонской команды Шри Чинмоя и энтузиаст бега на длинные дистанции Александр Александрович Радченко.

Сейчас старт и финиш пробега находится рядом с Городской муниципальной лыжной базой. Длина круга 3525 метров, из которых первые 1650 метров асфальт и бежать приходится в основном под гору. Затем 1130 метров трасса проходит по лесной тропинке. Здесь, по мнению большинства участников, хорошо идёт восстановление, несмотря на то, что весь этот отрезок приходится бежать в гору. Завершает круг лёгкий спуск длиной 745 метров по асфальту. 100 км – 28 кругов и петля 1300 метров, 50 км – 14 кругов и петля 650 метров.

Нам хотелось сделать этот пробег максимально доступным для любителей бега и спортсменов.

Отличительные особенности пробега перечислены ниже:

- не требуется медицинской справки о состоянии своего здоровья;**
- вегетарианское питание на трассе;**
- отсутствие контрольных точек (Мы не можем оскорблять всех бегунов своим недоверием из-за одного - двух любителей «подравнять» дистанцию);**
- мы уверены, что каждый бегун, преодолевший себя на этом пробеге достоин награды, поэтому памятные призы каждому участнику – это то, к чему мы стремимся.**

Есть и другие особенности у пробега. Мы хотим отметить, что это не соревнование бегунов между собой. Первоначально пробег назывался «Победи себя». С 2003 года, по предложению Шри Чинмоя, сверхмарафон получил новое название: Сверхмарафон «Самопреодоление». Это название лучше отражает основную идею пробега, его внутреннюю суть. Нам нужно превзойти во время бега свои слабости и ограничения. Нет «сильных» и «слабых» бегунов. Есть люди, которые полны решимости преодолеть здесь свои несовершенства. И все остальные помогают им в этом.

Высшая награда для ультрамарафонца – это радость победы над собой и чувство неразделимого единства, которое возникает у бегунов во время пробега. **Мы хотим, чтобы дух соперничества полностью уступил место чувству единства. Бегуны должны от всего сердца благодарить друг друга за возможность проявить свои максимальные способности в кругу друзей, в кругу великого братства ультрамарафонцев.** В общепринятом смысле победивший тот, кто занял первое место. В более глубоком смысле победителем может считаться лишь тот, кто несмотря ни на какие трудности смог преодолеть свои ограничения. И пусть придёт он к финишу не первый, но это он – настоящий победитель, ибо он не только финишировал, но и сохранил покой и радость внутри себя. Поэтому, дорогие друзья, устремляйтесь! Ваши усилия не пропадут даром. Ваше вдохновение и самопреодоление неподражаемо и заслуживает высочайшей награды. **Легкого Вам бега, дорогие участники!**

Ещё немного истории и не только...

Наши первые соревнования прошли 12 сентября 1999 года. Была только одна дистанция – 100 километров и 13 участников.

В 2000 году появилась вторая дистанция – 50 километров. Количество участников увеличилось до 23 человек.

В 2001 году прошла первая эстафета на 100 километров, в которой участвовали всего 2 команды: КЛБ «Темп» и КЛБ «Трактор».

До 2003 года победители определялись только в абсолютном зачёте, т.е. 3 призовых места у мужчин и у женщин на каждой дистанции – всего 12 призёров.

Начиная с 2003 года, по многочисленным пожеланиям участников, мы стали определять победителей в трёх возрастных категориях: до 49 лет, 50-59 лет и 60 лет и старше. На наш взгляд такой подход не только соответствует общепринятой практике, но и лучше отражает основную идею соревнований – идею самопреодоления. Понятно, что совершить самопреодоление можно и в 70 лет, показав куда более скромный результат, чем в 30. Кто в такой ситуации достоин более высокой награды? Кто может определить, какое самопреодоление совершил человек, пробежавший 20, 50 или 100 километров?

Похожая ситуация возникла и в эстафете. В 2004 году в эстафете принимали участие мужские, женские и смешанные команды. Но уже в следующем году появилась новая категория – команда ветеранов.

Начиная с 2009 года мы сократили количество участников в командах с 10 до 7 человек и изменили требования к формированию команд ветеранов. Теперь в эту команду могут войти только участники старше 50 лет.

В 2012 году, учитывая пожелания участников и результаты соревнований, добавлены две категории: категория 40-49 лет и категория 70 лет и старше.

Общее количество призёров превысило 30 человек. В эстафете 12 команд претендуют на призовые места. Награждать только призёров или всех участников? Мы чувствуем, что каждый участник достоин награды. Есть большое количество профессиональных соревнований с серьёзными призами и большим призовым фондом. Нам ли с ними тягаться?

Эта установка и определяет состав бегунов на наших соревнованиях – он в основном любительский. Профессионалы заглядывают к нам только тогда, когда хотят «пробежаться для души» или, может быть, им нравится особая атмосфера соревнований.

Мы считаем, что подобные соревнования служат прекрасным дополнением профессиональному спорту и занимают до сих пор свободную нишу, в которой не только профессионалы, но и любители будут чувствовать себя достаточно комфортно.

Этот комфорт связан не только с тем, что большинство организаторов и помощников имеют за своими плечами несколько марафонов и ультрамарафонов и не с чужих слов знают, что значит пробежать 50 или 100 километров. Нам кажется, что комфортное ощущение возникает ещё и потому, что основным стимулом для участия в подобных соревнованиях является желание превзойти свой собственный уровень, неистребимая жажда самопреодоления.

Благодаря такому простому подходу удалось полностью избавиться от тех болезней, которые присущи профессиональному спорту. Нет допинга и анаболиков. Спортсмены не толкают друг друга на трассе. Нет почвы для обмана и подтасовок. Схитривший всегда будет помнить, что схитрил и даже самая маленькая ложь может унести всю радость победы над собой. Мы уверены, что таким и должен быть настоящий спорт.

Бег на длинные дистанции – прекрасная возможность продемонстрировать силу человеческого духа и силу воли. Сегодня не вызывает сомнений, что среди ультрамарафонцев побеждает не тот, у кого лучший результат на десятке, а тот, кто сможет найти для себя комфортное пространство во время бега и особый стимул для участия в соревнованиях, свободный от меркантильного расчёта и эгоистических требований. **Мы от всей души желаем Вам этого!**

P.S.: Нас часто спрашивают, как нам удаётся вот уже больше 15 лет проводить такие соревнования. Кто финансирует их?

В 2015 году сложилась такая ситуация:

- около 40% затрат на Сверхмарафон покрыли стартовые взносы;
- ещё 5% - это помощь спонсоров;
- и, наконец, оставшиеся 55% – личные средства организаторов.

Поэтому мы честно можем сказать, что пробег держится с одной стороны на энтузиазме участников, которые как в старые добрые времена готовы участвовать, получая лишь дипломы и небольшие подарки. С другой стороны

- на энтузиазме организаторов, большинство из которых пробежали не один и не два марафона и хорошо знают, что это такое длительный бег!

Чтобы наши соревнования сохраняли истинно спортивный дух, дух самопреодоления, организаторы должны иметь финансовую независимость, а участники – финансовую незаинтересованность. Пока, благодаря стартовым взносам, это возможно!

На 2016 год мы планируем увеличить стартовый взнос на 100 км. до 1500 руб., взносы на 50 км. – до 700 руб. и взносы для команд до 500 руб. с человека и т.о. выйти на уровень покрытия за счёт взносов до 70-80%

Несмотря на значительные трудности в организации пробега, мы будем прилагать все усилия для того, чтобы Сверхмарафон «Самопреодоление» был настоящим праздником для любителей бега и радовал своих участников снова и снова!

О результатах соревнований Вы сможете узнать на челябинской странице сайта

<http://www.srichinmoyraces.ru> или <http://ru.srichinmoyraces.org>

Если Вы хотите поделиться своими идеями и предложениями пишите нам на электронную почту: **var40@yandex.ru**

Тел. 8-(351)-726-33-41; моб. 8-909-072-10-27

Больше информации о других соревнованиях, организованных Марафонской командой Шри Чинмоя (МКШЧ или SCMT), можно найти на следующих сайтах:

На русском языке:

<http://www.lebedev.org.ua> (сайт Стутишила)

На английском языке:

На следующих страницах Вы можете узнать о 6-ти и 10-ти дневных пробегах, а также о самом длинном в мире сертифицированном пробеге на 3100 миль (4985 км.).

<http://us.srichinmoyraces.org/events/6-10-day-race>

(страница 6-ти и 10-ти дневного пробега)

<http://www.3100.ws> или <http://3100.srichinmoyraces.org/main-3100>

(страница пробега на 3100 миль)

С уважением и благодарностью,
Оргкомитет Сверхмарафона «Самопреодоление»

СВЕРХМАРАФОН «САМОПРЕОДОЛЕНИЕ»

ТРИ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТА ПО КАТЕГОРИЯМ

Дистанция 100 километров

Первые соревнования прошли 12 сентября 1999 года

<i>Дата</i>	<i>ФИО</i>	<i>Возраст</i>	<i>Город</i>	<i>Время</i>
Мужчины				
15 - 39				
15.09.2001	Хасанов Эрик Мадиярович	37	Екатеринбург	7:46:31
11.09.2004	Кожанов Аскер Айбергенович	27	Петропавловск	7:59:50
16.09.2000	Плотников Игорь Васильевич	36	Челябинск	8:02:07
40 - 49				
10.09.2005	Антонов Сергей Юрьевич	46	Свердл. обл.	9:23:37
10.08.2013	Вишнев Сергей Николаевич	45	В. Уфалей	9:32:48
05.10.2002	Айзаров Вячеслав Геннадьевич	40	Новоуральск	9:34:06
50 - 59				
09.08.2014	Маринкевич Александр Иванович	56	Киров	9:25:40
12.09.1999	Кириллов Александр Александрович	54	Озёрск	9:34:54
16.09.2000	Кириллов Александр Александрович	55	Озёрск	9:37:00
60 - 69				
05.10.2002	Лепеха Александр Александрович	61	Челябинск	10:08:00
15.09.2001	Казанцев Леонид Петрович	60	Камышлов	10:15:24
15.09.2001	Лепеха Александр Александрович	60	Челябинск	10:21:03
70+				
14.08.2010	Казеров Николай Владимирович	70	Челябинск	12:17:41
Женщины				
до 39				
10.09.2005	Багабиева Анжела Ринатовна	17	Свердл. обл.	12:46:20
40 - 49				
16.09.2000	Харитонова Анна Шумбаевна	45	Екатеринбург	9:47:38
12.09.1999	Харитонова Анна Шумбаевна	44	Екатеринбург	9:51:03
15.09.2001	Харитонова Анна Шумбаевна	46	Екатеринбург	10:34:22
50 - 59				
16.08.2008	Рысина Ирина Васильевна	51	Оренбург	9:49:11
09.09.2006	Турковская Марина Борисовна	52	Челябинск	10:53:23
10.08.2013	Турковская Марина Борисовна	59	Челябинск	11:07:39
60 - 69				
16.09.2000	Зубкова Лидия Филипповна	61	Челябинск	11:20:05
15.09.2001	Зубкова Лидия Филипповна	62	Челябинск	11:40:14
12.09.1999	Зубкова Лидия Филипповна	60	Челябинск	12:03:54

Примечание: Жирным шрифтом выделены рекорды соревнований по категориям.

ТРИ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТА ПО КАТЕГОРИЯМ

Дистанция 50 километров

Первые соревнования прошли 16 сентября 2000 года

<i>Дата</i>	<i>ФИО</i>	<i>Возраст</i>	<i>Город</i>	<i>Время</i>
Мужчины				
15 – 39 лет				
09.09.2006	Халиков Рональд Хабилович	28	с. Аргаяш Челябин. обл.	3:17:14
09.08.2014	Стенковой Александр	22	Троицк	3:25:14
15.09.2001	Чернышов Александр Алексеевич	33	Чебаркуль	3:27:03
40 – 49 лет				
09.09.2006	Айзаров Вячеслав Геннадьевич	44	Новоуральск	3:32:29
13.08.2011	Платонов Сергей Васильевич	49	Коркино	3:38:21
16.09.2000	Турчанюк Александр Петрович	47	Челябинск	3:39:00
50 – 59 лет				
13.09.2003	Турченюк Александр Петрович	50	Челябинск	3:27:03
05.10.2002	Потапов Станислав Иванович	56	Чебаркуль	3:47:24
05.10.2002	Кайгородцев Георгий Борисович	51	Миасс	3:49:08
60 – 69 лет				
16.09.2000	Молчанов Валентин Николаевич	62	Челябинск	4:23:33
08.08.2015	Новиков Иосиф Изевич	61	Челябинск	4:23:49
09.08.2014	Новиков Иосиф Изевич	60	Челябинск	4:24:47
70 - 74				
15.08.2009	Коврижных Фёдор Иванович	72	Коркино	5:06:15
14.08.2010	Меньщиков Николай Михайлович	70	Челябинск	5:15:31
05.10.2002	Катеринка Пётр Иванович	72	Курганская обл.	5:17:00
75+				
08.08.2015	Казеров Николай Владимирович	75	Челябинск	5:53:18

Примечание: Жирным шрифтом выделены рекорды соревнований по категориям.

ТРИ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТА ПО КАТЕГОРИЯМ

Дистанция 50 километров

Первые соревнования прошли 16 сентября 2000 года

<i>Дата</i>	<i>ФИО</i>	<i>Возраст</i>	<i>Город</i>	<i>Время</i>
Женщины				
до 39 лет				
09.08.2014	Сысоева Анна Олеговна	22	Челябинск	3:55:30
16.08.2008	Костылева Наталья Сергеевна	37	Челябинск	5:10:35
15.08.2009	Костылева Наталья Сергеевна	38	Челябинск	5:32:09
40 – 49 лет				
09.09.2006	Речкалова Галина Васильевна	44	Тюменская обл. п. Боровский	5:08:22
09.09.2006	Макарова Лидия Владимировна	47	Челябинск	5:18:01
18.08.2007	Пудовкина Вера Николаевна	42	Челябинск	5:22:04
50 – 59 лет				
15.08.2009	Бурлакова Наталья Ивановна	57	Копейск	4:33:48
14.08.2010	Бурлакова Наталья Ивановна	58	Копейск	4:50:51
05.10.2002	Макарова Ольга Вячеславовна	53	Челябинск	4:56:22
60 – 69 лет				
08.08.2015	Бурлакова Наталья Ивановна	62	Копейск	5:26:08
10.08.2013	Бурлакова Наталья Ивановна	61	Копейск	5:31:27
11.09.2004	Зубкова Лидия Филипповна	64	Челябинск	5:31:32

Примечание: Жирным шрифтом выделены рекорды соревнований по категориям.

ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КАТЕГОРИЯМ

Эстафета 100 километров

Первые соревнования прошли 15 сентября 2001 года

Новые правила введены с 2009 года

Дата	Название команды / Капитан	Город	Время	№
	Общий зачёт			
09.08.2014	Mazur team <i>Неустроев Максим Александрович</i>	Челябинск	06:04:15	1
14.08.2010	Истоки <i>Русинов Дмитрий Сергеевич</i>	Челябинск	06:05:19	2
13.08.2011	Истоки <i>Русинов Дмитрий Сергеевич</i>	Челябинск	06:12:28	3
15.08.2009	Смелые <i>Фурсов Владимир Ильич</i>	Челябинск	06:20:23	4
09.08.2014	Урал 100 <i>Никаноров Алексей Валерьевич</i>	Екатеринбург	06:21:58	5
	Женщины			
13.08.2011	Вишнёвогорск <i>Санатин Дмитрий Сергеевич</i>	Вишнёвогорск	08:20:04	75325
	Ветераны общий зачёт			
08.08.2015	Шанс <i>Дёмина Елена Ивановна</i>	Богданович Свердл. обл.	06:51:10	1
09.08.2014	Шанс <i>Дёмина Елена Ивановна</i>	Богданович Свердл. обл.	07:01:25	2
10.08.2013	Стайер	Челябинск	07:24:33	3
15.08.2009	Темп <i>Апанович Андрей Олегович</i>	Челябинск	09:49:01	4
	Ветераны женщины			
13.08.2011	Супер <i>Воробьёва Римма Фрегатовна</i>	Челябинск	08:34:46	1
15.08.2009	Ветераны Супер <i>Бабушкина Клавдия Алексеевна</i>	Челябинск	08:37:34	2
10.08.2013	Женщины ветераны <i>Бабушкина Клавдия Алексеевна</i>	Челябинск	08:58:24	3

Примечание: Жирным шрифтом выделены рекорды соревнований по категориям.