

220 километров из жизни Анатолия ГОРЫ

Десять полумарафонов за один беговой сезон 2016 года пробежал ветеран Чернобыльской АЭС, ее сегодняшний работник Анатолий Гора – достижение для нашего города уникальное! Предлагаем вашему вниманию интервью с Анатолием Дмитриевичем.

– В 2016 году вы пробежали 10 полумарафонов. Впечатляющая цифра! Разные города, разные дистанции, большой километраж. Расскажите, пожалуйста, как вы начали заниматься марафонским бегом и в чем были особенности каждого забега?

– С удовольствием поведаю свою историю марафонца, но позвольте начать с исторического экскурса о том, что же такое марафон и откуда он появился. Существует красивая легенда о греческом воине Фидипиде, который после победы греков над персами был послан в Афины, чтобы сообщить о победе. Он добежал до Афин, успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» – и упал замертво... Эта история, описанная в свое время Плутархом, благодаря Пьеру де Кубертену и Мишелю Бриалу, которые считаются прародителями современных Олимпийских игр, стала своего рода визитной карточкой первых Олимпийских игр в Афинах. И поскольку сам Фидипид пробежал от Марафона до Афин, первая дистанция марафона проходила как раз между этими городами и на то время она равнялась 40 километрам. С этого момента марафон начал завоевывать страны и континенты. Сейчас марафоны проходят от Арктики до Антарктики – на всех континентах. Есть поразительные факты об этом виде бега. Например, испанский ультрамарафонец Рикардо Абат Мартинез пробежал с 2010 года по 2012 год за 500 дней 500 марафонов. Или вот еще факт: существует такой вид соревнования, в котором нужно за 7 дней пробежать 7 марафонов на семи континентах. Конечно, моя история не идет в сравнение с такими достижениями, но считается, что спортсмен-любитель, пробежавший марафон за менее чем 4 часа, показал выдающийся результат. В своих же марафонах я неоднократно «выбегал» из 4 часов, поэтому, как мне кажется, я имею полное право рассуждать о своих достижениях и помогать людям преодолевать себя и такие дистанции.

– Ну, в общем-то, эта история достаточно грустная – марафонец пробежал и умер... Основная задача современных марафонцев все-таки добежать, остаться живыми и готовиться к следующему марафону?

– Да, тут я с вами абсолютно согласен! А теперь давайте вернемся к моей личной истории. Началось все достаточно банально: в 2004 году, когда я работал главным инженером на объекте «Укрытие», у меня начались проблемы со здоровьем. Естественно, появилось два вопроса: кто виноват и что делать? На первый вопрос ответ был очевидным – я сам. На второй вопрос ответ нашелся в спортзале: я вернулся к своему непроходящему с детства увлечению – футболу. Но судьба продолжала меня испытывать, и во время своего второго посещения

спортзала я порвал ахиллесово сухожилие. После этого было 4 месяца гипса, костыли и долгая реабилитация. На одной из лесных прогулок в рамках реабилитации я немного не рассчитал свои силы, и пришлось где-то километра 4 идти по лесу на костылях, чем я до слез расстроил супругу. Во время разговора с ней в тот день, чтобы как-то ее успокоить, у меня и вырвалась фраза: «Да не расстраивайся ты так! Я еще марафоны буду бегать!» Ну, вот эта фраза меня и «зацепила». За словом – дело, за делом – результат, и в 2007 году я после сложной подготовки пробежал свой первый и такой сложный для меня Московский международный марафон. Дождь, холод, жуткий ветер, но на финише эйфория – я преодолел себя и стал марафонцем. После этого, как говорится, и пошло-поехало. В 2008 году я бежал дистанцию в северном Стокгольме. Аномальная жара, градусов 40, бег и выживание. В 2009 году, в 20-ю годовщину падения берлинской стены, я принимал участие в «Празднике бега в Берлине».

– Я помню, вы тогда развернули флаг Чернобыльской АЭС около Бранденбургских ворот!

– Да, я не отказал себе в удовольствии поддержать международный имидж нашего коллектива и нашей атомной станции. Сфотографировался тогда с флагом на фоне и ворот, и Рейхстага, чем вызвал большой интерес других участников марафона, которых, к слову, в общей численности было около 41 тысячи человек – настоящий праздник бега! После этого были забеги в прекрасной Праге и потрясающем швейцарском Давосе. Здесь была тоже очень интересная история – удивительная пара, муж и жена, которые бежали ультрамарафон, 78 километров, просто «загнали» зрителей на финише танцем джайв! И это после столько километров!! Фантастическое зрелище!!! Далее был забег «под звуки нестаряющегося вальса» в Вене, потом холодный, сырой и ветреный марафон между каналами Амстердама, марафон «Белые ночи» и в конце 2015 года круг замкнулся и я вернулся в Москву, чтобы пробежать свой юбилейный десятый марафон. Марафон помог мне, а мой опыт преодоления дистанций теперь, я надеюсь, помогает другим людям. Как пример, я хотел бы рассказать одну историю о моей поездке на АЭС «Фукусима-1» в Японии. Там во время перерыва на кофе один из членов парламентской комиссии по расследованию аварии на «Фукусиме-1», узнав, что я с 1976 года работаю на площадке Чернобыльской АЭС, задал вопрос: «А как ваше здоровье, господин Гора?» На это я ему с удовольствием ответил, что мое здоровье позволяет мне бегать марафоны. Эта фраза привлекла внимание практически всех членов этой комиссии. Они были удивлены. Продолжая дискуссию уже в этом ключе, кто-то сказал мне, что технические проблемы по-

следствий аварии, пусть и общими силами, устранимы, а вот моральные, психологические – совсем другое дело. В тот момент представителям этой парламентской комиссии пример человека, который пережил столько на Чернобыльской АЭС и остался здоровым, способным жить полноценной жизнью и бегать марафоны, был очень важен. Спустя годы на каждой встрече, когда обсуждались подобного рода вопросы, участники той дискуссии, члены комиссии, всегда вопросительно на меня смотрели, ожидая моего рассказа о марафонском беге (смеется)! Надеюсь, вот такое мое участие в судьбах японцев, переживших эту страшную трагедию, помогло им поверить в свое будущее.

– Давайте немного вернемся к полумарафонам 2016 года. 10 забегов – это 420 километров...

– Да, но это лишь крошечная часть тренировочного набега в рамках подготовки к марафону. За четыре месяца программы подготовки я пробегаю порядка 1000–1200 километров. Только тогда есть возможность без ущерба для здоровья, спокойно и даже с улыбкой пробежать всю дистанцию.

– Но тем не менее, эти 420 они показательны! Если у меня всё в порядке с математикой, с 2007 по 2015 год, за восемь лет, вы ПОКАЗАТЕЛЬНО пробежали 420 километров. За 2016 год вы пробежали 220 километров – то есть за один год почти половину дистанции, которую вы преодолели за восемь! Как это возможно?

– Ну, во-первых, я должен сказать, что в этом году я бежал не марафоны, а полумарафоны. А это разные вещи, главное отличие между которыми – совсем другие объемы подготовки. Если, как я уже говорил, до марафона ты набегашь суммарно в среднем 1500 километров в год, то для полумарафона эта сумма уменьшается примерно в два раза. Во-вторых, полумарафон дает возможность пробежать много больше дистанций за год. Например, только в октябре я пробежал 4 полумарафона в разных городах Украины.

– Ну, признаюсь, я за вами следила неусыпно. Первой была Одесса, если я не ошибаюсь?

– Да, всё верно. Это был VII Одесский полумарафон «Самопревосхождение» с девизом «Через преодоление – к гармонии». Главное – бросить вызов не столько соперникам, сколько себе! Во время этого забега был такой интересный момент: парень с очень характерным именем и фамилией, Костя Черноморченко, пробежал марафон, непрерывно, на протяжении всей дистанции жонглируя тремя мячами. 42 километра 195 метров он бежал и жонглировал – я такое видел впервые! Вообще чудесный был марафон: море, «бодрящий» городской рельеф и много позитива! После Одессы 9 мая я бежал в городе Ковель. Забег пропитан, если так можно сказать, атмосферой памяти о героизме людей, которые отвоювали во Второй мировой войне наше будущее. Особенно мне запомнился «вальсирующий» на ин-

валидной коляске участник пробега. Какой еще нужен пример, чтобы все ваши проблемы померкли перед мужеством этого человека? 22 мая я участвовал в «Кросс-хилле» в историческом центре Буковины – Черновцах. Город с удивительной австрийской архитектурой XIX века, старт под звуки трембиты и банош (крутая каша из кукурузной муки, сваренная на сливках или сметане. – Авт.) на финише – визитная карточка местной кухни. Кстати, перед и после марафонов принято устраивать небольшие вечеринки. На западе это так называемые «паста-пати», а вот с украинским аналогом я впервые столкнулся как раз в Черновцах, и там была «банош-пати».

– Правильно – большое количество углеводов перед стартом!

– Совершенно верно! Кроме того, обслуживали наш ужин девушки в традиционных буковинских костюмах, что придало всему действу невероятный колорит. Потрясающее ощущение своей искренностью и непосредственностью давали дети в Черновцах, которые участвовали в забегах на меньшие дистанции. По всей дистанции они выставляли свои ладошки, мол, «давай пять!» – и это неизменно заряжало энергией и позитивными эмоциями. Дальше был «Музыкальный полумарафон» в Москве. Так случилось, что дата его проведения совпала с моим днем рождения, и я не мог не сделать себе подарок и не пробежать его. Особенность марафона, которая, собственно, и дала ему название, состоит в том, что на протяжении всей дистанции работают музыкальные коллективы, диджеи, и всё это сопровождает тебя в процессе бега. Особого внимания заслуживает Первый украинский «Гран-при-полумарафон», который состоял из 4 этапов в разных городах – Сумах, Полтаве, Чернигове и Черкассах. Во-первых, отличное впечатление произвели организаторы, молодая профессиональная команда, которая сделала прекрасное событие. Отдельно нужно сказать о Фроле Харько – самом крутом ведущем и главном эксперте по счастью в Украине! Его комментарии со сцены, выступления, настроение! В такие моменты начинаешь понимать слова Кузьмы Пруткова: «Если хочешь быть счастливым – будь им». Вы станете счастливыми не от марафона, а начинаете бегать марафон оттого, что вы счастливы. Нужно также сказать о волонтерах, людях, которые бескорыстно делают огромную работу в среднем по 6 часов за один марафон. Без них ни одно соревнование не обходится и они делают всё, чтобы спортивный праздник действительно стал праздником. Я уверен, что каждый поданный участнику вовремя стакан воды запомнится ему на всю жизнь. Что еще? Ощущения. История каждого участника, каждого города, каждого зрителя и моя собственная сливаются в одну общую историю страны. Все-таки это первый Гран-при, и хотелось поддержать организаторов, пробежав все 4 полумарафона. Была еще история! Молодой парень в Сумах,



Анатолий ГОРА

догнавший меня на 19-ом километре, не удержался от вопроса и спросил: «А сколько вам лет?» «63 года», – говорю я ему. «Ну ты, отец, и даешь!» Я в душе посмеялся и где-то даже горжусь. В результате он меня не обогнал, я дождался его на финише, подбодрил и сказал, что у него всё впереди! Кстати, возвращаясь к теме паста-пати, на этом Гран-при была своя задумка – галушка-пати. Скажу сразу, что самыми лучшими галушками, да и сама вечеринка, были в Полтаве. Там они ничем не уступают, а, по-моему, даже превосходят итальянские макароны из Вены! Галушка-пати запомнятся точно и есть в планах повторить этот Гран-при. Главной фишкой, итогом Гран-при для всех 60-ти участников был символический старт в новый сезон – под бесшумное произведение группы The Queen «We are the champions» мы собрались в зоне старта и сделали этот символический старт в новый сезон, осыпаемые дождем из золотого конфетти. Очень эмоциональный момент, и, я думаю, каждый участник Гран-при обязательно вернется на трассы в этих замечательных городах!

Между этапами этого Гран-приместились еще полумарафоны в Белой Церкви и Киеве. По Киеву особо сказать нечего, кроме того, что 9 октября был достаточно холодный день, проливной дождь и ветер. Но благо у меня уже был опыт преодоления киевских горок в такую погоду. Запомнился финиш. Передо мною два бегуна развернули 4-метровый флаг Украины, и вот я бегу, подняв руки в победном жесте, а передо мною флаг страны – хорошие эмоции. В Белой Церкви же я познакомился с очень светлой женщиной, уже известной в Украине. Она в свои 90 лет жива-здоровая и бегаёт! Это просто удивительная женщина, и когда слышишь рассказ о ее судьбе, как она начала бегать в 58 лет, и сейчас ей принадлежат рекорды Украины, а некоторые из них превосходят европейские – очень мотивирует! В общем, я могу бесконечно говорить о марафонах. В завершение я хотел бы высказать пожелание своим коллегам словами древних греков: «Хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть сильным – бегай! Станьте борцами за свое здоровье, и я уверен: бег вам в этом поможет!» Также хочу поблагодарить всех, кто своей поддержкой и участием в моей судьбе дает мне силы и веру в то, что у нас всё получится!