

Куда бежать? Топ-5 интересных дистанций

Рейтинг от опытного марафонца

Пробежав первый в своей жизни марафон, спортсмены нередко задаются вопросом: к какой следующей дистанции готовиться? Мы тоже поинтересовались у любителей бега и получили развернутый ответ от Игоря Малыхина. Генеральный директор ГК «Миррико» и марафонец со стажем составил рейтинг пяти самых интересных трасс мира, сопроводив их своими лайфхаками.

Название марафона	Вступительный взнос (руб.)	Характеристика марафона					
		Дистанции	Наличие различных длин трассы	Сложность трассы*	Уровень организации**	Красота трассы	Атмосфера***
The Comrades	15 000	92,2 км	4	5	5	5	5
Марафон пустынных степей Эльтон	от 4000 до 8 000	165 км 85 км 45 км	5	5	5	5	3
Байкальский ледовый марафон	8 000 (для российских участников) 42 500 (для иностранных участников)	42,2 км	4	5	5	5	4
Нью-Йоркский марафон	22 728	42,2 км	4	4	5	5	5
Московский, Казанский марафоны	2 000	Казанский марафон: 42,2 км; 21,1 км; Московский марафон: 42,2 км; 10 км; 3 км.	4	3	5	5	4

Нажмите, чтобы
увеличить

*Суммы указаны на 2018 год

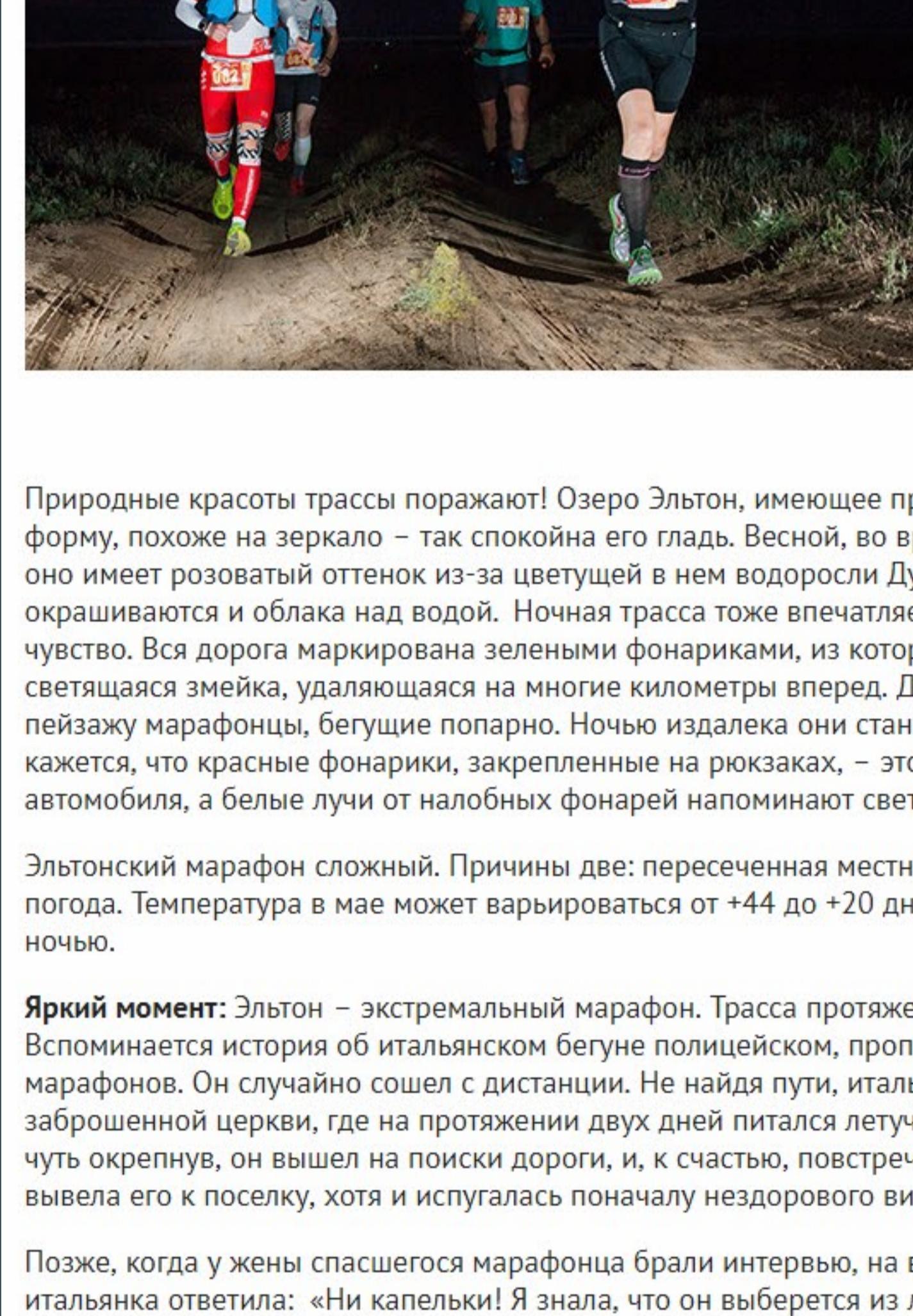
**Рельеф и климатические условия

***Понятность разметки, организация пунктов питания, решение общих оргвопросов

****Количество болельщиков, сила их поддержки, чувство единения среди бегунов

THE COMRADES

Самый атмосферный



Для жителей ЮАР The Comrades – большой праздник, и поддержка болельщиков поражает своими масштабами. Африканцы в одежде с символикой марафона стоят на протяжении всех 92 км, кричат Well done!, аплодируют, предлагают спортсменам подкрепиться бананами и энергетическими гелями. Проголодаться при такой посильной помощи местных и наличии 47 официальных пунктов питания невозможно.

Трасса сложная: ее направление ежегодно изменяется, в нечетные годы осуществляется подъем (перепады высот достигают 2000 м), в четные – спуск (перепады 1200 м). Преимущество – бежишь по асфальту, привычному для бегунов покрытию.

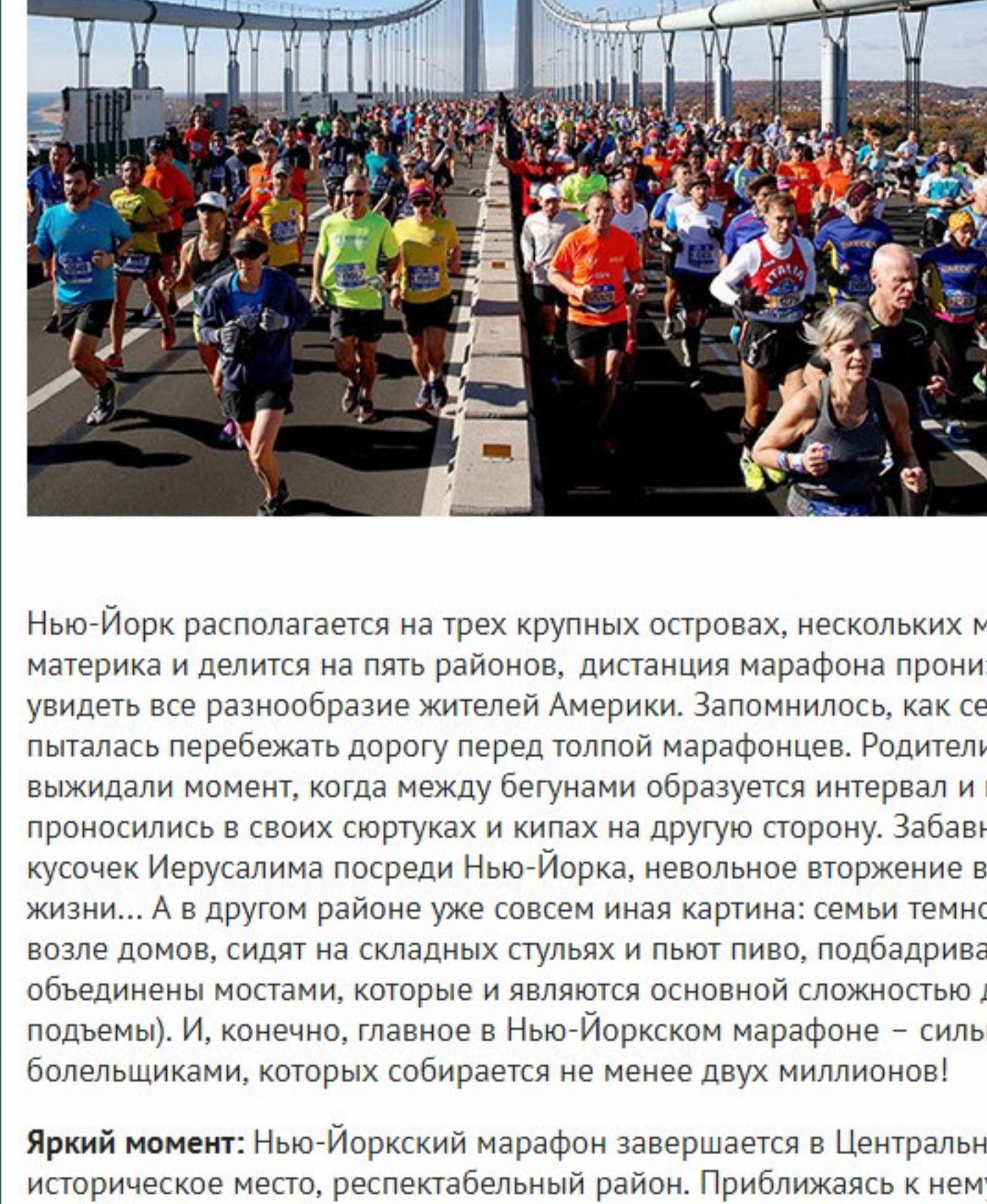
Яркий момент: Организаторы The Comrades – одни из главных спонсоров приюта для детей-инвалидов, воспитанники которого приветствуют бегунов на 38-м км. Много ребят живет в бедных районах между городами Питермаризбург и Дурбан (старт и финиш забега). Зная об этом, мы с товарищем заранее условились набить рюкзаки конфетами. Стоило принять участие в марафоне хотя бы ради этого. Восторг детям, получившим гостинцы, не было предела! Незабываемое воспоминание.

Лайфхаки:

- Не берите провизию – ее достаточно на протяжении трассы.
- Возьмите с собой сладости – порадовать местных детишек. Лучший вариант – карамель: она не потеряет «товарный вид» в теплом климате Африки.

МАРАФОН ПУСТЫННЫХ СТЕПЕЙ ЭЛЬТОН

Самый живописный



Природные красоты трассы поражают! Озеро Эльтон, имеющее практически идеальную круглую форму, похоже на зеркало – так спокойна его гладь. Весной, во время прохождения марафона, оно имеет розовый оттенок из-за цветущей в нем водоросли Дуналиеллы, таким же цветом окрашиваются и облака над водой. Ночная трасса тоже впечатляет, вызывая сюрреалистичное чувство. Вся дорога маркирована зелеными фонариками, из которых складывается гигантская светящаяся змея, удаляющаяся на многие километры вперед. Добавляют оригинальности пейзажу марафонцы, бегущие попарно. Ночью издалека они становятся похожи на машины: кажется, что красные фонарики, закрепленные на рюкзаках, – это задние огни легкового автомобиля, а белые лучи от налобных фонарей напоминают свет передних фар.

Эльтонский марафон сложный. Причины две: пересеченная местность и непредсказуемая погода. Температура в мае может варьироваться от +44 до +20 днем и от +6 до +12 градусов ночью.

Яркий момент: Эльтон – экстремальный марафон. Трасса протяженная, и есть риск заблудиться. Вспоминается история об итальянском бегуне полицейском, пропавшем на одном из пустынных марафонов. Он случайно сошел с дистанции. Не найдя пути, итальянец остановился в заброшенной церкви, где на протяжении двух дней питался летучими мышами. На третий день, чуть окрепнув, он вышел на поиски дороги, и, к счастью, повстречал местную девочку – она-то и вывела его к поселку, хотя и испугалась поначалу нездорового вида своего спутника.

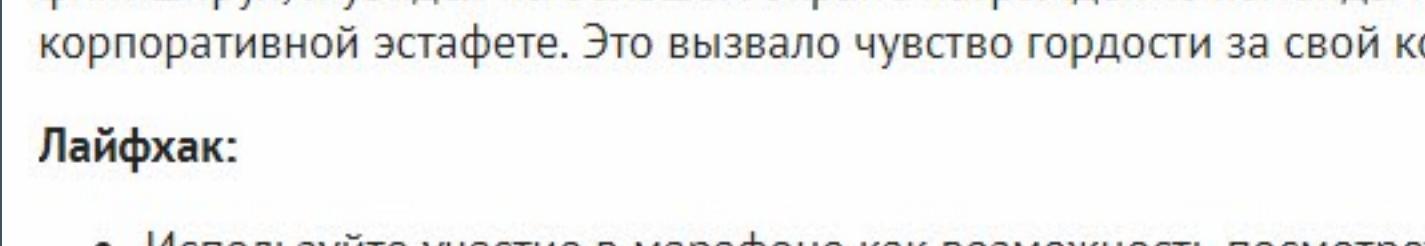
Позже, когда у жены спасшегося марафонца брали интервью, на вопрос «Волновалась ли вы?» итальянка ответила: «Ни капельки! Я знала, что он выберется из любой ситуации».

Лайфхаки:

- Отнеситесь со всей серьезностью к графе рекомендуемого снаряжения на официальном сайте Эльтонского марафона. Ветронепроницаемая куртка спасет от ночных перепадов температур, а запасной комплект батареек для налобного фонарика гарантирует, что вы не останетесь в кромешной темноте.
- Возьмите с собой болельщиков, которые передадут вам часть воды и питательных гелей при завершении первого круга, тогда вам не придется нести сразу весь груз на себе.

БАЙКАЛЬСКИЙ ЛЕДОВЫЙ МАРАФОН «ЗА СОХРАНЕНИЕ ЧИСТЫХ ВОД»

Самый экстремальный



Марафоны в родных городах приятны тем, что позволяют подумать о своей жизни: каждая улица полнится личными воспоминаниями и ассоциациями. Пробегая Московский марафон, я вижу офисы «Роснефти» и «Лукойла», с которыми связана работа возглавляемой мной компании; вижу здание, где ранее располагался наш офис. Сейчас головной офис «Миррико» находится в Казани. И многие сотрудники участвуют в Казанском марафоне. Всеобщий спортивный праздник приобретает значение личного, когда видишь членов своей команды в одежде с символикой компании.

Яркий момент: Во время Московского марафона, пробегая по Софийской набережной, между Кремлем и головным офисом «Роснефти», заметил, что сбилась навигация. Там установлены подавители связи, и мой телефон показал, будто я пробежал не сорок два километра, а сто лишних в пять километров... Многие марафонцы теряют скорость, переходят на шаг или даже сходят с дистанции. Так Нью-Йорк опускает на землю мечтателей!

Лайфхак:

- Используйте участие в марафоне как возможность посмотреть на родной или знакомый город новыми глазами. Пусть это станет своеобразной экскурсией по вашим любимым местам!

Материал и фотографии предоставлены ГК «Миррико»

Нашли ошибку в тексте?
Выделите ее и нажмите Ctrl + Enter

[vk](#) [f](#) [t](#) [i](#) [G](#) [w](#) [z](#)

Печать [print](#)

Партнерский материал

[✉️ ОТПРАВИТЬ НАМ НОВОСТЬ](#)