

**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, но в связи с введением новых правил по организации соревнований мы вынуждены их придерживаться. Поэтому, пожалуйста, не забывайте о справках и страховках.**

Особо хочется подчеркнуть, что Самопреодоление - 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 месту 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 победи-

телем 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.

2016 год ещё раз внёс свои коррективы в эстафету – теперь в командах будет всего по 4 участника.

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 почти 20 лет проводить такие соревнования. Кто финансирует их?**

**В 2017 году сложилась такая ситуация:**

- около 40% затрат на Сверхмарафон покрыли стартовые взносы;
- остальную сумму приходится изыскивать самим организаторам.

В идеале стартовые взносы должны полностью покрывать расходы по организации и проведению Сверхмарафона, но в ближайшее время реализация этого положения в полном объёме нам кажется затруднительной!

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!

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>**

***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>
<b>Мужчины</b>				
<b>15 - 39</b>				
<b>15.09.2001</b>	<b>Хасанов Эрик Мадиярович</b>	<b>37</b>	<b>Екатеринбург</b>	<b>7:46:31</b>
11.09.2004	Кожанов Аскер Айбергенович	27	Петропавловск	7:59:50
16.09.2000	Плотников Игорь Васильевич	36	Челябинск	8:02:07
<b>40 - 49</b>				
<b>10.09.2005</b>	<b>Антонов Сергей Юрьевич</b>	<b>46</b>	<b>Свердл. обл.</b>	<b>9:23:37</b>
10.08.2013	Вишнев Сергей Николаевич	45	В. Уфалей	9:32:48
05.10.2002	Айзаров Вячеслав Геннадьевич	40	Новоуральск	9:34:06
<b>50 - 59</b>				
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
<b>60 - 69</b>				
<b>05.10.2002</b>	<b>Лепеха Александр Александрович</b>	<b>61</b>	<b>Челябинск</b>	<b>10:08:00</b>
15.09.2001	Казанцев Леонид Петрович	60	Камышлов	10:15:24
15.09.2001	Лепеха Александр Александрович	60	Челябинск	10:21:03
<b>70 - 79</b>				
<b>14.08.2010</b>	<b>Казеров Николай Владимирович</b>	<b>70</b>	<b>Челябинск</b>	<b>12:17:41</b>
<b>Женщины</b>				
<b>до 39</b>				
<b>13.08.2016</b>	<b>Буравова Светлана Александровна</b>	<b>25</b>	<b>Тольятти</b>	<b>9:40:43</b>
13.08.2016	Семёнова Анна Сергеевна	26	Воронеж	10:24:03
10.09.2005	Багабиева Анжела Ринатовна	17	Свердл. обл.	12:46:20
<b>40 - 49</b>				
<b>16.09.2000</b>	<b>Харитонова Анна Шумбаевна</b>	<b>45</b>	<b>Екатеринбург</b>	<b>9:47:38</b>
12.09.1999	Харитонова Анна Шумбаевна	44	Екатеринбург	9:51:03
15.09.2001	Харитонова Анна Шумбаевна	46	Екатеринбург	10:34:22
<b>50 - 59</b>				
<b>16.08.2008</b>	<b>Рысина Ирина Васильевна</b>	<b>51</b>	<b>Оренбург</b>	<b>9:49:11</b>
09.09.2006	Турковская Марина Борисовна	52	Челябинск	10:53:23
10.08.2013	Турковская Марина Борисовна	59	Челябинск	11:07:39
<b>60 - 69</b>				
<b>16.09.2000</b>	<b>Зубкова Лидия Филипповна</b>	<b>61</b>	<b>Челябинск</b>	<b>11:20:05</b>
15.09.2001	Зубкова Лидия Филипповна	62	Челябинск	11:40:14
12.08.2017	Турковская Марина Борисовна	63	Челябинск	11:48:49

*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>
<b>Мужчины</b>				
<b>15 – 39 лет</b>				
<b>09.09.2006</b>	<b>Халиков Рональд Хабилович</b>	<b>28</b>	<b>с. Аргаяш Челябин. обл.</b>	<b>3:17:14</b>
09.08.2014	Стенковой Александр	22	Троицк	3:25:14
15.09.2001	Чернышов Александр Алексеевич	33	Чебаркуль	3:27:03
<b>40 – 49 лет</b>				
<b>09.09.2006</b>	<b>Айзаров Вячеслав Геннадьевич</b>	<b>44</b>	<b>Новоуральск</b>	<b>3:32:29</b>
13.08.2011	Платонов Сергей Васильевич	49	Коркино	3:38:21
16.09.2000	Турчанюк Александр Петрович	47	Челябинск	3:39:00
<b>50 – 59 лет</b>				
<b>13.09.2003</b>	<b>Турченюк Александр Петрович</b>	<b>50</b>	<b>Челябинск</b>	<b>3:27:03</b>
05.10.2002	Потапов Станислав Иванович	56	Чебаркуль	3:47:24
05.10.2002	Кайгородцев Георгий Борисович	51	Миасс	3:49:08
<b>60 – 69 лет</b>				
<b>16.09.2000</b>	<b>Молчанов Валентин Николаевич</b>	<b>62</b>	<b>Челябинск</b>	<b>4:23:33</b>
08.08.2015	Новиков Иосиф Изевич	61	Челябинск	4:23:49
09.08.2014	Новиков Иосиф Изевич	60	Челябинск	4:24:47
<b>70 - 74</b>				
<b>12.08.2017</b>	<b>Перебасов Николай Семёнович</b>	<b>70</b>	<b>Вишневогорск</b>	<b>4:59:51</b>
15.08.2009	Коврижных Фёдор Иванович	72	Коркино	5:06:15
14.08.2010	Меньщиков Николай Михайлович	70	Челябинск	5:15:31
<b>75 - 79</b>				
<b>08.08.2015</b>	<b>Казеров Николай Владимирович</b>	<b>75</b>	<b>Челябинск</b>	<b>5:53:18</b>
13.08.2016	Казеров Николай Валдимирович	76	Челябинск	6:26:24
12.08.2017	Казеров Николай Владимирович	77	Челябинск	6:57:22

*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>
<b>Женщины</b>				
<b>до 39</b>				
<b>09.08.2014</b>	<b>Сысоева Анна Олеговна</b>	<b>22</b>	<b>Челябинск</b>	<b>3:55:30</b>
13.08.2016	Букина Евдокия Ивановна	23	Челябинск	4:01:36
16.08.2008	Костылева Наталья Сергеевна	37	Челябинск	5:10:35
<b>40 – 49</b>				
<b>09.09.2006</b>	<b>Речкалова Галина Васильевна</b>	<b>44</b>	<b>Тюменская обл. п. Боровский</b>	<b>5:08:22</b>
09.09.2006	Макарова Лидия Владимировна	47	Челябинск	5:18:01
18.08.2007	Пудовкина Вера Николаевна	42	Челябинск	5:22:04
<b>50 – 59</b>				
<b>15.08.2009</b>	<b>Бурлакова Наталья Ивановна</b>	<b>57</b>	<b>Копейск</b>	<b>4:33:48</b>
14.08.2010	Бурлакова Наталья Ивановна	58	Копейск	4:50:51
05.10.2002	Макарова Ольга Вячеславовна	53	Челябинск	4:56:22
<b>60 – 69</b>				
<b>12.08.2017</b>	<b>Бурлакова Наталья Ивановна</b>	<b>65</b>	<b>Копейск</b>	<b>5:21:41</b>
08.08.2015	Бурлакова Наталья Ивановна	62	Копейск	5:26:08
10.08.2013	Бурлакова Наталья Ивановна	61	Копейск	5:31:27

*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 с изменениями в 2016 году

Дата	Название команды / Капитан	Город	Время	№
	<b>Общий зачёт</b>			
<b>12.08.2017</b>	<b>Черепашки Огородников Пётр</b>	<b>Челябинск</b>	<b>5:45:20</b>	<b>1</b>
13.08.2016	Mazur team Ткачёв Егор Владимирович	Челябинск	6:00:10	2
09.08.2014	Mazur team Неустроев Максим Александрович	Челябинск	6:04:15	3
14.08.2010	Истоки Русинов Дмитрий Сергеевич	Челябинск	6:05:19	4
13.08.2011	Истоки Русинов Дмитрий Сергеевич	Челябинск	6:12:28	5
	<b>Женщины</b>			
<b>13.08.2016</b>	<b>Ягодка Санатин Дмитрий Сергеевич</b>	<b>Вишнёвогорск</b>	<b>8:48:53</b>	<b>1</b>
	<b>Ветераны общий зачёт</b>			
<b>08.08.2015</b>	<b>Шанс Дёмина Елена Ивановна</b>	<b>Богданович Свердл. обл.</b>	<b>6:51:10</b>	<b>1</b>
09.08.2014	Шанс Дёмина Елена Ивановна	Богданович Свердл. обл.	7:01:25	2
10.08.2013	Стайер	Челябинск	7:24:33	3
15.08.2009	Темп Апанович Андрей Олегович	Челябинск	9:49:01	4
	<b>Ветераны женщины</b>			
<b>13.08.2011</b>	<b>Супер Воробьёва Римма Фрегатовна</b>	<b>Челябинск</b>	<b>8:34:46</b>	<b>1</b>
15.08.2009	Ветераны Супер Бабушкина Клавдия Алексеевна	Челябинск	8:37:34	2
10.08.2013	Женщины ветераны Бабушкина Клавдия Алексеевна	Челябинск	8:58:24	3

*Примечание: Жирным шрифтом выделены рекорды соревнований по категориям.*