



Полумарафонская дистанция за 1 час 11 минут и 44 секунды! Вы представляете? Мы — нет! Однако именно такой результат на Минском полумарафоне-2016 показала наша соотечественница, профсоюзная спортсменка Ольга Мазуренок, попутно

установив рекорд трассы. И это всего через две недели после изнуряющего марафонского забега на Олимпийских играх в Рио, где Ольга показала 5-й результат!!! О том, что может ждать ее в Токио, можно ли обогнать африканок и с чего начинать подготовку к марафону — Ольга рассказала в интервью корреспонденту «НС».



**Ольга МАЗУРЕНОК,**  
участница Олимпийских игр-2016 в марафоне:

## «Непобедимость»

— **Ольга, по признанию участников легендарного забега, погода в Рио создала проблемы для марафонцев. А каково будет бежать в Токио?**

— Там тоже погода будет не из простых. В Токио есть опасная влажность, подобно небольшой температуре в бане. Но все зависит от конкретного дня. Бразилия — страна жаркая, но была зима. И за все дни Олимпиады выдалось всего два дня, 13-14 августа, когда действительно было жарко. Они выпали именно на наш старт. В остальное время чувствовался даже холод. В прошлом году в Пекине проходил чемпионат мира, где в августе, обычно, страшная жара, высокая влажность. Но, когда бежали девочки марафон, им как раз повезло — на улице было не больше 20 градусов.

— **В Рио вы прилетели незадолго до своего старта. Такой блиц-вожж оправдал себя?**

— Думаю, да. Ведь в итоге все прошло хорошо. У меня не было никаких проблем с акклиматизацией. Летела просто как к себе домой. Слава богу, часовой пояс в плюс шесть часов не стал причиной усталости и каких-либо расстройств — ничего в моем организме не сбилось. Вообще, до поездки на Олимпиаду я уже не раз была в Южной Америке. Наверное, поэтому акклиматизация прошла легко.

Организация, конечно, там была далека от идеальной. Устроителям соревнований поучиться бы у наших

организаторов полумарафона! Сложилось такое впечатление, что Олимпиада не особо была нужна Бразилии. Хотя, признаться, я не сталкивалась ни с чем, что мне бы помешало. Хорошее настроение, экипировка, интересная трасса — все это было. И ничто не могло мне помешать показать результат, на который я на тот момент была способна — 42 км 195 м я преодолела за 2 часа 24 минуты и 48 секунд.

— **На Олимпиаде в Рио вы финишировали пятой в компании африканок. На ваш взгляд, что позволяет им быть на лидирующих позициях в марафонском беге?**

— У них есть приоритет в переключении скорости. В этом я не могу с ними соперничать. Даже если я сделаю на этом акцент и буду постоянно накручивать себя, вряд ли я смогу переключиться на решающий спурт. В быстром финише темнокожие спортсменки пока сильнее. Все остальное — фантазии. Непобедимость африканок — это миф. И в этом мы убедились на минском полумарафоне. Спортсмены из Африки приехали сюда не слабыми — это однозначно. У девочек 1 час 8 минут — личный рекорд. А это, знаете, очень хорошее время. Но на полумарафоне они не смогли вмешаться в борьбу за победу. Хотя мне было также тяжело, как и им.

— **Вы чувствуете на себе возросшее давление и повышенное внимание после Олимпийских игр в Бразилии?**

— Скажу честно, что уже прошлый Минский полумарафон сыграл определенную роль в моей жизни — я выиграла тот забег с результатом 1 ч. 12 мин. 02 сек. Понятное дело, что к победителям всегда особое отношение и повышенная ответственность. В нынешнем году, когда продвигали полумарафон в массы, в эту волну автоматом попала и я. Соответственно, после Олимпийских игр в Рио многие писали и пишут, интересовались и интересуются до сих пор моими результатами. Но, наверное, никто от меня не ожидал, что я могу приблизительно наравне сражаться с африканками. Я думаю, что немножко произвела впечатление. В нашем менталитете еще есть такой момент, когда мы африканок ставим в приоритет. Думаю, после Олимпиады появилось достаточно большое количество людей, которые за меня болеют, в мой адрес шлют еще больше писем и вопросов, с которыми я могу ознакомиться в соцсетях. Бывает, что я физически не успеваю всем ответить.

— **Наверняка, многих интересует вопрос, почему вы решили бегать марафон?**

— Я начинала заниматься спортивной ходьбой, но у меня не все хорошо складывалось с техникой. Потом я решила сменить ходьбу на бег. И практически сразу начала бегать марафон. Но для того, чтобы преодолеть эту дистанцию, организм сначала должен был окрепнуть.

— А какие советы может дать **Ольга Мазуренок** тем любителям спорта, кто хочет сменить спринт и бег на средние расстояния на более длинные дистанции?

— Для начала надо созреть головой. Человек должен знать и осознавать, что он хочет пробежать марафон. Если он боится, то ничего хорошего не будет. Я, когда переходила на бег, сразу сказала: хочу бежать марафон. Я не боялась на тренировках длинных дистанций. Потому что знала: все это нужно для того, чтобы пробежать марафон. Повторюсь, что, прежде всего нужно созреть морально.

что мама не горюй! Четыре автобуса только элитных спортсменов с сумасшедшими результатами сезона. И еще два автобуса пейсмейкеров, как мы называем их в нашей среде, «зайцев», которые профессионально поведут этих спортсменов по трассе. Там все поставлено на результат. Туда и заявиться со средним временем не реально. В Гонконге же нет таких огромных результатов и сумасшедших побед, но там берет свое город. Высокий уровень организации, красивые виды. Многие марафоны хорошие, очень многие. Я была и на Гавайях — там совершенно потрясающая природа. Но если вдруг мне удастся

люди действительно стали бегать. Еще несколько лет назад я была «белой вороной» — все смеялись надо мной, когда бежала по улице. А сейчас по Минску много бегающих. Но, конечно, это еще не то количество, которое должно быть в идеале. Но ведь есть тенденция. Я думаю уже через 10 лет это даст о себе знать. Детишки наши станут здоровее, если не будут сидеть постоянно в гаджетах, а периодически будут приходить на спортивные площадки, собственно, как все остальное население.

— **Ольга, а что можно ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк» — на вопрос о том, как нужно себя держать в отличной спортивной форме?**

— Никаких секретов. Если ты вообще не занимался спортом и не следил за своим питанием, то нужно начать с элементарного. Ежедневно активно ходить, особенно полезна скандинавская ходьба с палками, и после 18 часов стараться не есть. Если вы дружны со спортом, то обязательно включите в свой распорядок еще легкую пробежку или плавание несколько раз в неделю. Особых диет можно не придерживаться, но больше употреблять низкокалорийных продуктов, овощей и фруктов, меньше углеводов.

— **С чего начинающим бегунам начинать подготовку к марафону?**

— Ничего нельзя делать на скорую руку. Начинать надо постепенно. Это зависит от того, в какой физической форме находишься. Можно начинать даже просто с ходьбы. Но прежде всего, надо привести свою голову в порядок и сказать себе: да, я хочу быть здоровым человеком. Важно начинать без всякого фанатизма, чтобы не получить травму, не перегрузить себя. Бегать 1-2 километра и постепенно увеличивать дистанцию. Важно, не бояться дождя или маленького снега. Если вы не можете бегать или вам приелось, можно заменить на что-то другое, например, тренажерный зал. Главное захотеть. Вне зависимости от уровня подготовки, приглашаю ко мне на тренировку. Буду рада видеть. Думаю, у меня хватит умения убедить каждого желающего в пользу здорового образа жизни и зарядить оптимизмом и хорошим настроением.

Беседовала

Екатерина ОСТАПЕНКО

## африканок — это миф!

— А как вы относитесь к соревнованиям типа «Ironman», которые включают бег, плавание и велосипедный спорт?

— Может быть, если бы я завершала карьеру в марафоне или видела, что сделала все, предписанное мне свыше, я бы попробовала. Но не сейчас, хотя программа соревнований очень впечатляющая. Там действительно участвуют железные люди.

— **Финал «Ironman» проходит на Гавайях, а марафоны в таких впечатляющих городах как Лондон и Чикаго. Какой из них ваш любимый?**

— Любимым будет марафон, где придет моя первая победа. Да и марафоны сильно отличаются. Нельзя сравнить тот же Лондон с Гонконгом. Это разные уровни соревнований. Лондон — это гонка на результат, там такая компания,

выиграть на «World Marathon Majors», тогда он и станет моим любимым.

— **В Беларуси происходит рост интереса к здоровому образу жизни, развивается спортивная инфраструктура. Насколько техническая оснащенность важна для вас?**

— У нас появляются дорожки, площадки — и это положительный фактор. Я являюсь тренером в микрорайоне Новая Боровая, где провожу занятия по вторникам и четвергам. Хочу привлечь как можно больше людей к занятию бегом. Да и не только бегом, а просто уделить внимание своему здоровью. Это очень важно. Чтобы быть счастливым человеком, в первую очередь необходимо быть здоровым. Не может человек быть счастливым, ходя по поликлиникам и больницам. Поэтому я очень рада, что

