

## Александр Богумил

### Алексей Герасимов - Алтайский Самурай



Рассказывать о героях спорта легко. Описал кратко событие, привел выписку из протокола, все удивились и воскликнули в экстазе:

- Да, это настоящий герой! – и полились рекой хвалебные восторженные комментарии. А мне с настойчивостью мазохиста хочется рассказывать и о чумазах шахтерах спорта, которые в глубоких подземельях спортивного незаметного быта, «мотыжат свой участок».

**По Уймонской по долине,  
Словно бриг на парусах,  
Я бегу вдоль речки синей  
В алых шелковых трусах.  
Это - не кошмарный сон,  
Это - ма-ма-марафон...**

#### **Из гимна сверхмарафона «Уймон» (слова и музыка А. Герасимова)**

В 8.00 на центральной площади алтайского горного районного центра Усть-Кокса на стартовой линии Уймонского 65 км марафона стояло несколько человек, бросивших вызов времени и расстоянию. Алексей Герасимов - во всеоружии: на голове бандана, ноги крепко стянуты тейпами и суппортами, на поясе фляжка для питья. Весь яркий и разноцветный, он напоминает бегуна из Марокко на «Песчаном марафоне».

«Наш марокканец!» - я так и назвал его, когда мы на судейском УАЗе догоняли бегунов и увидели знакомую белеющую вдали спину. Хотя с большим успехом его можно было назвать алтайский «Самурай»! С такой самоотверженностью и некоторой долей безрассудства он подвергал себя страданиям. Но такова журналистская доля: кто на войне лезет под пули, кто на Северный полюс карабкается на лыжах, а Алексей Герасимов решил проверить: «Что же я такое придумал в 2008 году? А главное зачем? Обманул ли я Богумила и его бригаду, или он меня? Что-то на самом деле есть в этом марафоне?»

Вот такая философская загадка мучила его все 33 километра, которые он честно отработывал, пока ужасная судорожная боль не сковала движения и не свернула в трубочку утренние помыслы пробежать все 65 км. К сожалению, осилен опять только «Полу-Уймон», неологизм, обозначающий длину дистанции в 33 км, придуманный им самим. Поскольку смысл поставленных на старте вопросов остался не совсем ясен, решил в этом же году пробежать Омский марафон, а для полноты ощущений и впечатлений - повторить на следующий год попытку преодолеть 65 км по Уймонской долине. Она хоть не Долина Смерти, но заслуживает уважения. Высота вроде бы не большая, около километра, но и с ней надо считаться. Вспоминаются высказывания Андрея Дерксена опытного марафонца, когда он, получив тепловой удар, еле добрал до финиша:



**«Уймонская долина как сковорода: постепенно нагревается, а над головой - ни облачка. Самочувствие пока хорошее для такой жары - температура +30-33! Пью теплую воду и ем финики. Нет и намека на плохой конец. 5 км до финиша - я уверен в себе как никогда! 3 км до Усть-Коксы - и я уже никакой. Тепловой удар. Наступил внезапно, я не успел что-то понять и перестроится. Это все равно, что получить**

**нокдаун для боксера. Резкая слабость, головокружение, тошнота, упадок сил. Ни о какой борьбе не идет и речи...».**

Я познакомился с Алексеем Сергеевичем Герасимовым в мае 2005 года. После проведения первого алтайского суточного пробега пошел в редакцию газеты «Алтайская правда» с желанием опубликовать отчет о проведенном соревновании. Не помню, почему зашел именно к заместителю главного редактора газеты, и в результате познакомился с Алексеем Сергеевичем Герасимовым. Простота и доброжелательность в общении, а также неподдельный и уважительно-восторженный интерес к суточному пробегу расположил меня к нему. Я оживленно принялся рассказывать о пробеге, марафонах, о клубе любителей бега «Восток». Так, незаметно, между нами возникла взаимная симпатия и, как будто долгое время были знакомы, мы повели душевный разговор о спорте, людях, о жизни.

Мой рассказ о «сутках» опубликовали, и после этого я стал часто забегать в АП к Герасимову с новыми материалами о наших клубных мероприятиях и просто поговорить. Когда возникла идея провести летний марафон в Барнауле, Алексей Сергеевич предложил ко дню соревнований опубликовать в Алтайской правде 42 статьи, равные каждому километру марафона: о членах КЛБ «Восток», о марафоне, об истории марафонского направления на Алтае. Меня просто шокировал масштаб задуманного. 42 статьи на почти полную последнюю страницу ведущей краевой газеты! О таком информационном поле для клуба, для марафона и мечтать было невозможно! Обычно газеты такого уровня коротко в телеграфном стиле сообщают только статистику проведенных соревнований и чаще пишут о популярных видах спорта - футболе, хоккее, боксе, различные виды борьбы и т.п. А тут бег, пусть и марафонский, в исполнении преимущественно уже ветеранами спорта.

Все сорок две статьи были опубликованы и вызвали большой интерес у жителей Алтайского края. К нам на соревнования стали приезжать из районов любители спорта, начитавшиеся статей Алексея Сергеевича. Членом клуба стала Тамара Фадеева из села Ельцовка Троицкого района, мать пятерых детей и бабушка одиннадцати внуков. Она постоянно приезжает уже несколько лет на наши пробеги. Читателями репортажей о клубе «Восток» и о проводимых нами соревнованиях были Константин Шатохин и Сергей Михайлович Половинкин, жители села «Красный партизан» Чарышского района. Они с упоением читали газету шесть лет, прежде чем решились вступить в клуб, но бегать начали задолго до вступления, а стимулами для этого были статьи о клубной жизни. «Я Вас всех знаю, только заочно», – заявил Сергей Половинкин, первый раз увидев Михаила Москвина при нашей первой встрече. Сергей Половинкин сам незаурядная личность, за путешествие по Русскому Заполярью зимой и на велосипедах маршрутом Глеба Травина вместе Павлом Конюховом внесен в книгу рекордов Гиннеса. Такова «волшебная сила» печатного слова!

Алексей Сергеевич в клубе «Восток» не сторонний наблюдатель - летописец. Он сразу включился в непосредственный тренировочный и соревновательный процесс. Причем поставил «великую» цель – подготовиться и пробежать марафон! А сделать это, понятно, не просто. У нас в клубе много людей, но марафон преодолевали далеко не все. Многие даже и не ставят такую задачу, довольствуясь дистанциями меньшей длины. А тут немолодой человек, за 50 лет, делающий иногда оздоровительные прогулки-пробежки, желает стать марафонцем.

В молодости Алексей Сергеевич, как он говорит, «серьёзно крутил велосипед...» в закрытом «почтовом ящике» №46 в Пензенской области (были в СССР такие города без названия). После окончания факультета журналистики МГУ попросился «куда-нибудь в



Сибирь», распределили в Барнаул, в газету «Алтайская правда». В университете ему, по его словам, жутко повезло: научился играть в настольный теннис. В чём везение? А в том, что тренировались в теннисном зале в стадиона «Лужники» вместе со сборной Советского союза. «Зал №10 делили бортиками на две равные части, на одной на трёх столах шлифовали мастерство сильнейшие ракетки страны, а на другой – чайники с журфака МГУ.

– А школьные годы я считался во дворе одним из лучших теннисистов, поэтому, когда на журфаке спросили: «Кто умеет играть в настольный теннис» самоуверенно поднял руку. Вскоре выяснилось, дворовый пинг-понг и спортивный настольный

теннис совсем не одно и то же. А ещё чуть позже выяснилось, что первой ракеткой за журфак играет первая ракетка СССР Анатолий Амелин, заочно осваивавший журналистику. Он оказался отличным парнем без всякой звёздности, правил технику, делился игровым опытом. Благодаря ему команда журфака МГУ стала чемпионом Москвы среди студентов. Ну и я вместе с ней...»

Вскоре после приезда Алексея Герасимова в Барнаул, «Алтайская правда» начала активно и профессионально освещать настольный теннис. Барнаульские теннисисты вскоре избрали его председателем краевой федерации настольного тенниса. И руководил он ей более 25 лет. При его «правлении» и мужская и женская команды Алтайского края играли в Еврокубке (ни в одном другом игровом виде спорта такого не было). Восемь мастеров спорта по настольному теннису было подготовлено в те годы. Он сам участвовал даже в чемпионате мира среди ветеранов по этому виду спорта (в 2002-м – в Швейцарии и в 2004-м – в Японии).

Профессионально очень успешен, пользуется весомым авторитетом в журналистских кругах г. Барнаула, Алтайского края и далеко за его пределами. Автор нескольких книг. А ещё «Алексей Сергеевич – один из немногих в стране (а может, и единственный) обладатель двух престижных всероссийских журналистских наград: «Золотой гонг» и «Золотое перо». Оказавшись впервые в его редакционном кабинете, я сразу обратил внимание на изящные бронзовые статуэтки греческой богини Ириды, которые выгодно отличались от стандартных кубков за спортивные успехи, стоявших рядом с ними на полке.

И вот такому, давно состоявшемуся человеку, занимающемуся «пинг-понгом», взбрело в голову преодолеть классическую марафонскую дистанцию 42 км 195 метров! - А ведь на марафоне, кажется, иногда умирают, - сказал ему как-то подкованный в истории спорта доброжелатель, из категории премудрых пескарей. Герасимов остался непреклонен:

– Буду готовиться к марафону! Умереть на марафонской дистанции – об этом можно только мечтать! – отшучивался он и продолжал, насколько позволяла непоседливая журналистская работа тренироваться.

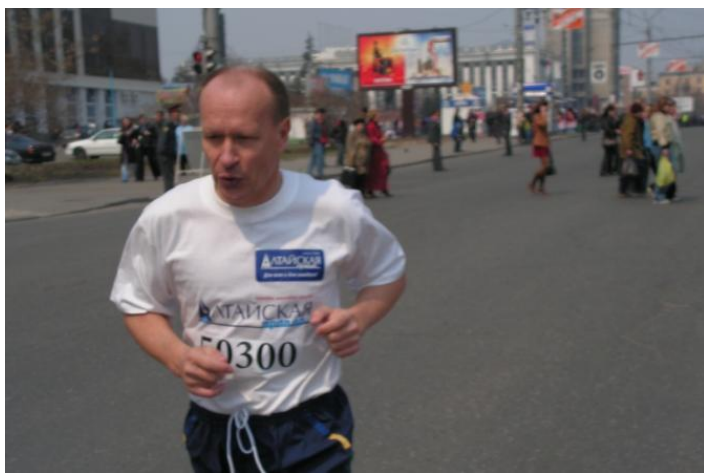
И это тогда, когда всякого рода чиновники и функционеры от спорта и не только, ритуально демонстрируют на ежегодном праздничном городском пробеге «Кольцо Победы» 9-мая свою причастность к спорту, проползая, труся (иначе не скажешь) смешные 2 км, напыщенные невероятной гордостью за своё невероятное мужество и демократизм!

Мне при виде их потуг мне всегда становится смешно и так хочется пропеть слова из старой популярной в туристических и студенческих кругах песни Александра Дольского:

**Пузом раздвинув серый народ,  
Иван Иваныч навстречу идёт.  
Иван Иваныч - мой будущий тесть,  
Уж он-то, наверно, устроит поесть.**

**Иван Иваныч живёт в коммунизме:  
Всё есть у него от "Волги" до клизмы,  
Хотя не художник он, не композитор,  
А просто завмаг он и соцпаразит он...**

Такие вот ассоциации! Хотя времена изменились и завмаги уже давно не котируются, но соцпаразитов остается предостаточно.



А в это самое время скромно стоит на линии старта на классическую десятку Герасимов А.С. Ему кричат «Иван Ивановичи» из забега на 2 км: «Ты ошибся, не туда встал! Иди к нам! Ты же из номенклатуры, ты же наш! Мы же специально придумали VIP-забег!»

Совсем как у Бориса Ельцина – «Не туда сел!»

**- Главное – участие, а не победа. Особенно на таких соревнованиях. У меня отец три войны прошёл: Халхин-Гол, финскую и с фашистами. Вернулся живым, а сколько полегло! В честь них надо бежать по настоящему, а не имитировать ...** - скрепя зубами, шепчет в ответ Герасимов, карабкаясь в гору по Ленинскому проспекту...

За всю многолетнюю историю пробегов по Ленинскому проспекту г. Барнаула я всего лишь один раз увидел действительно спортивного и стройного депутата краевого собрания – это был Алексей Смертин, знаменитый российский футболист, многолетний капитан сборной России. Он уже не выступал в большом футболе, но спортивную форму сохранял и действительно бежал с «народом», на равных упираясь, демонстрируя настоящие эмоции и волевые спортивные амбиции.

\* \* \*

Целых пять лет шел Алексей Сергеевич к своей великой цели - одолеть марафон и стать марафонцем. Несколько раз он пытался пробежать заветную дистанцию, но всякий раз не получалось. Ошибка была на поверхности – просто не готов физически, постоянно пытался одолеть марафон методом пресловутой психической атаки. Что хорошо в теннисе и в шахматах - не срабатывало. Вечно занятый работой, тренируясь нерегулярно и бегая малые объемы, ему было трудно, рассчитывая на одну силу воли, пробежать марафон. Вот марафон и не пробегался, требуя уважительного к себе отношения. Подобную тактику и стратегию примерял, и алтайский спортсмен из Уймонского села Талда Сумер Табаев, дважды пытавшийся без подготовки осилить Уймонский сверхмарафон 65 км. Вот как он однажды объяснял свой подход к соревнованиям:

«Я вообще никогда не видел, как выступают марафонцы, да и вообще о марафоне мало что знал. Решение принять участие в марафоне было спонтанным, захотелось какой-то нагрузки, да и попробовать себя, посмотреть, на что способен, было не лишним. Я в этом году из армии пришел, в ВДВ служил, поэтому, что такое нагрузки, мне знакомо, но, конечно, таких дистанций мы не пробегали. Поэтому надеялся на свои силы, армейскую закалку и выносливость. Возможно, если бы не подвернул ногу за Мультрой, когда бежал по гравию, может быть, и дальше дистанцию прошел, и кто его знает, вдруг бы и до финиша добежал. Чувствовал, силы-то есть и настрой хороший, а самое главное – ноги слушались. 35 км преодолел, так что еще 20 км пробежал бы точно. Но конкуренты, конечно, были профессиональные, впечатлили. Одним словом – мастера! На следующий год, если никуда не уеду, буду обязательно выступать, только основательно тренироваться надо. Кто его знает, а вдруг в призы вырвусь».

Но на следующий год Сумер тоже добежал до села Мультра и сошел с дистанции, один в один повторив результат прошедшего года. Ошибок много – бежал в обычных кедах, перед соревнованиями если и бегал, то недостаточно, начал очень быстро и лидеры, опытные марафонцы, победители даже международных состязаний догнали его только на десятом километре дистанции. Сумер не сделал адекватных выводов после неудачи первой попытки прошлого года в преодолении дистанции. Третий раз на марафон он не вышел. Подготовка ВДВ России очень хорошая, но марафон тоже не прост и пренебрежительного нахрапа в свой адрес не переносит. Психическая атака хороша в спринте и американском футболе!

Алексей Сергеевич раз за разом делал выводы из своих неудач и из опыта других начинающих бегунов-марафонцев. А главное, проявлял незаурядное упрямство в достижении поставленной цели. Что он упрям, экстравагантен и, конечно, морозоустойчив мы убедились впервые годы нашего знакомства. На осенних и зимних стартах Герасимов предпочитает стартовать с обнаженным торсом. У меня зуб на зуб не попадал только от одного его «замороженного» вида, когда я обгонял его на очередной круг. Всегда хотелось сдуть иней с его лысоватой макушки. Сколько я его не увещевал прекратить устраивать психическую атаку на меня лично и на болезных пешеходов



аллеи Целинников, где мы постоянно устраиваем соревнования, – все не в жилу. Снова бежит «голышом»! 4 ноября этого года, как обычно, стартовал с обнаженным торсом и в тонюсеньких трусах-велосипедках, внося сумятицу в ряды многочисленных прохожих: «Глядите морж бежит», – кричит, шараясь и крестясь, экзальтированная старушка своим попутчицам. Они только что вышли из церкви напротив и сразу попали в круговерть несущихся непонятно куда «сущностей». А 8 марта 2014 года Алексей Сергеевич сразил наповал жительниц любимой им Уймонской долины. В честь открытия паралимпийских игр в Сочи он решил пробежать с голым торсом 20

км 14 метров. А чтобы было всем весело, устроил настоящее шоу. Пока он бежал при минус 8 градусах и сильно ветре из села Тихонькая через села Верх-Уймон и Октябрьское в райцентр Усть-Кокса, местное радио «Беловодье» вело прямой репортаж в эфире. То и дело, напоминая водителям, чтобы они изо всех сил нажимали на клаксон, увидев бегущего по обочине «снежного человека», демонстрируя свою любовь к жёнам, матерям и дочкам, 8 марта ведь! Финишировав Алексей Сергеевич сразу дал интервью в прямом эфире. Вот как описывала этот уникальный забег газета «Уймонские вести»:

«Забег на 20 км 14 метров «Уймонские вести», радио «Беловодье» и медиа-центра «Уймон» организовали ещё и для того, чтобы напомнить: в июле в честь 100-летия первого восхождения на Белуху братья Троновыми (26 июля 1914 г) планируется провести первый в республике сверхмарафонский 100 км скайраннинг по маршруту Тюнгур - Кучерла - перевал Кузуюк - Аккемское озеро - перевал Кара-Тюрек – Кучерла – Тюнгур - за один световой день.

Скептики говорят, что это невозможно. Но они говорили, что и от Тихонькой до Усть-Коксы при минус 8 градусах с ветерком не добежать с обнажённым торсом. Оказалось, возможно. Правда, местами скользко. Зато не жарко. Зачем? Чтобы показать, как горячо они любят женщин. Чтобы продемонстрировать свою солидарность с паралимпийцами, каждый из которых – герой, в отличие от наших звезданутых заокеанских хоккеистов... Бежалось довольно легко. Температура воздуха – минус восемь, ветер – умеренный до сильного в районе верх-уймонского моста через Катунь и «трубы» у башталинского взгорочка. Чтобы радиослушателям не было скучно, Максим Ерлин и Андрей Копорулин развлекали их викториной, песнями по заявкам и содержательной информацией о том, как день 8 марта стал женским праздником. Мужчины-водители, которые слушали в автомобилях радио «Беловодье», радостно библикали, чтобы все женщины в округе услышали, как они их любят».



Все это можно бы объяснить лишь чудачеством, если не знать, что Алексей Сергеевич с детства серьезно болен и с помощью бега, закаливания, аскетических диет «Бухенвальд» (так он называет жесткие четырёхдневные сухие голодовки) пытается справиться с хроническим недугом, с которым медицина справиться не в силах. Но это

всегда делает с весёлым куражом. А после голопузых забегов (выражаясь его словами) – ни насморка! Я проверял. Сам он объясняет этот феномен так:

«Дело не в том, что у меня кожа или мышцы какие-то особенно морозоустойчивые. Надо просто усилием воли заставить их не бояться мороза, убедив: если стоять – холодно, если бежать – жарко. И в итоге получается эффект внутренней сауны, бежишь, а от тебя пар валит. Хотя при минус пятнадцать на лысине всё-таки образуется корочка льда. Наверное, потому, что во лбу семь пядей и все - медные» – и весело смеётся.

\* \* \*

Моя клубная общественная работа предполагает множество встреч. Сколько чудачков вокруг бродит! Слушая очередные заверения и планы, я часто мысленно иронично вспоминал строки стихотворения «Рыцарь на час» (1863) Н. А. Некрасова.

**Вы еще не в могиле, вы живы.  
Но для дела вы мертвы давно.  
Суждены вам благие порывы,  
Но свершить ничего не дано...**

К Алексею Герасимову это не относится.

**Мужик                                          сказал                                          –                                          мужик                                          сделал!**

Вспоминаю марафон 2010 года. Сибирский международный марафон в Омске. Знойный августовский день. Еще не стартовали, а уже жара. Я не бегал марафоны пять лет и решил восстановить забытые ощущения:

«...32 км. Посмотрел на часы и довольно оптимистично приступил к преодолению последней десятки. Но уверенность стала медленно и верно уменьшаться, когда я вышел на прямую дорогу к финишу. Спрятаться от солнца было невозможно. Скорость стала резко падать. Если предыдущие «пятерки» пробегал где-то за 25 мин с небольшим, расстояние между 30 и 35 км. - 27 мин. с большими секундами, а расстояние между 35 и 40 км, я осилил только за 29.37.

На 39 км боковым зрением вижу бегущего на встречной полосе Алексея Герасимова, который уже видит только свои ноги, опутанные причудливыми тейпами. Окликаю его, он с отсутствующим взглядом приветствует меня, и мы, как корабли ледоколы, с усилием раздвигающие ледяные торосы невероятной усталости, медленно удаляемся каждый в свою сторону. (Не понимаю, почему ассоциация с ледоколами возникла в такую невероятную жару?) Мне жаль Герасимова, ему предстоит по самому солнцепеку преодолеть самую трудную часть дистанции. Хотя жалость здесь не уместна. - Каждый умирает в одиночку...».

Он добежал! В 2010 году Алексею Герасимову 58 лет.

**Первое в жизни преодоление марафона - 42 км 195 м! Время 5:09:33.**

\* \* \*

Вчера прочитал на Риске замечательное интервью с мастером спорта международного класса альпинистки Ирины Вяленковой, уникальной горвосходительницы. Я мало что знаю об альпинистах. На меня она произвела огромное впечатление профессионализмом и самоотверженностью, невероятной живучестью и цельностью личности. Одна ночевка «в зоне смерти» чего стоит! Описание ее беговых горных тренировок впечатляет! А главное ее отношение к альпинизму именно как к серьезному профессиональному спорту.

Именно профессионализма многим в спортивной жизни не хватает. И не важно, какого уровня ты спортсмен - не все таланты и гении от Бога. Именно профессионализм и преданность выбранному пути определяет качество человека. Простому человеку, не получившему талант в подарок от всевышнего, в стократ труднее достигать поставленной цели. И не случайно последнему в марафоне аплодируют даже больше чем победителю. Ему труднее. И это большое мужество продолжать бег (или другой вид

деятельности), зачастую перенося значительные страдания и лишения, не рассчитывая на медали и общественное признание. Это внутренняя личностная борьба!

«... Практика показывает, что человек интересен тогда, когда он чем-то увлекается. Когда у него глаза горят, а не пустые, как у большинства, не озабоченно-замордованное выражение, которое так часто видишь на улицах.

Я думаю, что человеку с увлечением жить вкусно. Нравится проживать каждую секунду своей жизни. У такого человека должно быть огромное уважение к себе, уважение его детей и окружения. Да и окружение в результате получается особенное. И как бы сложно этому человеку в жизни ни было, он все-таки что-то сделал, чего-то достиг, как-то поборол себя. Он будет совсем по-другому относиться к трудностям. Это огромная школа жизни. Всё, к чему прикасается человек - всё его делает, дополняет. Его жизнь из этого строится.

А если кто-то не понимает, то он тоже проходит свой путь. Такой, какой он выбрал. Хотя чем-то он себя в жизни обделяет. А может, на самом деле и не обделяет... Все мы в итоге - замысел божий. Миллиарды людей не похожи один на другого. Все уникальны. Но я хочу сказать: часто люди всю жизнь недовольны, их корежит. Им бы понять, что это душа у них волком воет, потому, что ей плохо так жить. Она задыхается. А главное ведь у нас - это не физическая оболочка, а душа. Если она поет, если человеку комфортно с ней - это правильно. Такой человек будет всегда добр ко всем...»

**Ирина Вяленкова:**

Замечательные слова! Под каждым можно подписаться. Сказанное мотивирует к жизни, к творческой деятельности в любом виде и в любом возрасте!

Поговорим о нашей «**дороге**».

Выбор дороги занимает всю жизнь. Как только ты перестаешь выбирать дорогу - умираешь. Сначала социальная смерть, затем психическая и, наконец, физическая, т.е. дорога за тебя выбрала путь на кладбище. Понятие дороги многогранно, оно, наверное, синоним судьбы. Если рассматривать частности, то наша дорога бегунов со стажем - это дорога длиною в жизнь, где бесконечный бег, соревнования, путешествия, связанные с этими соревнованиями, встречи с друзьями и воспоминания. Бег пронизывает всю структуру личности, формирует отношения, порядок. Мы относимся к жизни через мировоззрение вечного спортсмена-марафонца. Для нас жизнь самый лучший педагог - это марафонский бег с препятствиями, падениями и шишками, которые либо подавляют тебя, и ты сдаешься, сходишь с дистанции, или встаешь, преодолевая невероятную усталость в ногах и тяжесть в груди, добегаешь до финиша. Преодоления и испытания - лучшие учителя и воспитатели!

Меня часто семилетний внук Ваня спрашивает:

- Дедушка, а зачем ты бегаешь, к чему готовишься?

- К жизни Ваня, к жизни готовлюсь. Я постоянно готовлюсь к жизни.

Алексей Герасимов давно и без компаса идет своей дорогой и не просто идет, а как говорят туристы-лыжники, зачастую первым «торит тропу». Проект «Уймонский сверхмарафон», предложенный Алексеем Герасимовым в 2008 году - это тоже «новая дорога». Вот что он рассказывал о рождении идеи проведения сверхмарафона в Уймонской долине:

«...Несколько лет назад по стране прокатилась акция: все регионы начали искать на своей территории чудеса света. На Алтае лидерство захватила гора Белуха. Но большинство россиян, участвующих в Интернет-голосовании, её, конечно,





не видели. А многие про неё и не слышали. Другое дело – озеро Байкал... Чтобы поддержать Белуху, журналисты «Алтайской правды» и «Уймонских вестей» и придумали акцию – экомарафон «Уймон» с соответствующим незатейливым девизом «Поддержим всем миром Белуху!». Главной фишкой многоплановой затеи и стал реальный сверхмарафон на 65 километров: от райцентра Усть-Кокса по Уймонской долине до села Тюнгур, где «кончается асфальт» и начинается тропа к горе-красавице. Чтобы реализовать задуманное, пришлось выиграть международный грант. Оставалось дело за малым: найти тех, кто захочет пробежать эти 65 километров по высокогорью в тридцати–градусную жару. Невероятно, но желающие нашлись – в барнаульском клубе любителей бега «Восток». Для многих марафонцев, входящих в него, начиная с лидера КЛБ Александра Богумила, такое испытание тела и духа – обычное дело. Они бегали и «сотки», и «суточники», и многодневные сверхмарафоны. В том числе и по живописной Уймонской долине...».

В нашем с Герасимовым понимании и в понимании местных организаторов изначально – это не банальное спортивное соревнование. Здесь есть несколько составляющих. Перечислю главные:

На первом месте, безусловно, стоит сам бег – сверхмарафон. Испытание на прочность человеческого духа! И в тоже время попытка через бег обратить внимание на проблемы экологии, психического и физического состояния человека. Венцом природы является человек, а значит, главной проблемой экологии является экология человеческой души, а не только пространство вокруг человека. Мужество сверхмарафонцев, их невероятные возможности, переворачивают представление об обыденном и слегка шокируют обывателя. Вызывают недоумение и вопросы, а здесь уже близко и к переосознанию, переосмыслению привычных стереотипов и нравов. Особенно впечатляет, когда 65 км дистанцию бегут и успешно преодолевают «старички» за 60 лет, такие как Николай Сазонов и Вячеслав Спиваков, целеустремленный «дедушка» Михаил Москвин или обаятельная женщина Анжелика Багира. Хотя мы далеки от мессианских планов, у нас самих полно тараканов в голове и есть желание выпустить их на волю под воздействием впечатлений, чистого воздуха, яркости красок окружающих видов и путем омовений в прохладных горных речках и озерах. Святая вода Катунь, Коксы, Мультинских озер волшебным образом тонизирует и тело и мозги. Посредством бега мы стремимся объединить единомышленников, старых друзей и отыскать новых.

На «Уймоне» две основные дистанции – 65 км и 33 (Полу-Уймон). Если на сверхмарафоне пока малое количество бегунов (7 - 15), то 33 км очень популярны и борьба очень интересная и непредсказуемая до самого финиша, так как победитель определяется по возрастному гандикапу. Дважды выигрывал Дмитрий Скориков, которому уже далеко за 60.



Благодаря «Уймону» мы продолжаем позиционировать себя не только марафонским, но и сверхмарафонским клубом. Информация о деятельности клуба в средствах массовой информации, в Интернете, проведение большого количества соревнований от средних дистанций до сверхмарафона, приглашение к участию в наших соревнованиях молодых спортсменов играют огромную роль в деле популяризации бега и марафона

среди населения Алтайского края и не только. Стали приезжать спортсмены из Казахстана. Тесный контакт молодежи и ветеранов очень полезен для тех и для других.

Одни получают опыт, другие молодецкий азарт и оптимизм. Особенно приятное взаимодействие возникло на совместных командных выступлениях в сверхмарафонских эстафетах (экиденах) на «Уймолах». Жизнь в полевых условиях, совместные походы, азарт соревнований, беседы у костра ребят которым 16-20 лет и дедушек 50-60 и 75 лет – это и есть преемственность поколений. И не случайно, что в последнее время в Барнауле появились ребята-марафонцы. Если участие в марафоне сначала Виталия Пивоварова, затем Николая Григорова не вызвало большого удивления, то **результат 20-ти летнего Артема Аплачкина просто восхитил - 2 час. 13 мин 10 сек!** И нам приятно, что мы тоже приложили к этому руку и дожили до того времени, когда на Алтае появился такой самобытный и потенциально сильный марафонец мирового уровня!

На мой взгляд, главное в деятельности клуба - сохранить костяк клуба, не стремиться к чрезмерному искусственному увеличению членов. Все должно быть естественным. Продолжать проводить соревнования на различные дистанции, приглашая участвовать абсолютно всех желающих. Улучшать тренировочный процесс, более вдумчиво относиться к этому процессу, не забывая об адекватности нагрузок и врачебном контроле. В работе сохранять здравый смысл, самобытность и определенную самостоятельность клуба.

Второй составляющей «Уймола» является традиционный однодневный экскурсионный поход к прекраснейшим, девственно не тронутым, красивейшим местам Горного Алтая. Через впечатления, связанные с походом, мы вступаем в теснейший контакт с природой, мы сопереживаем вместе, мы эмоционально растворяемся друг в друге. Эта встряска заставляет задуматься о своем месте в мире – своем соответствии ритмам и законам природы. В 2012 году, например, мы совершили невероятное по остроте ощущений путешествие на борту военного вездехода «Урал» к Мультинским озерам. С кем я только не разговаривал – мнение едино: Таких ярких эмоций в нашей жизни не было! Вот выдержка из отчета о той экскурсии:

«Туристы» счастливые и довольные заняли места и через 1,5 часа внимали красоту первого (нижнего) а затем и второго (среднего) Мультинских озер. Но эти полтора часа запомнились на всю оставшуюся жизнь! То направление, которое называется дорогой к озерам, напоминало что-то невообразимое. Тропа рядом – да, была. По ней маленькими группками скользили редкие туристы, часто обгоняя нас, пока мы выбирали вариант передвижения. Огромные камни-валуны! И как только бог создавал их! Ямы, колеи, напоминающие овраги. Корни деревьев обнажили внутреннюю жизнь огромных кедров и лиственниц. И через все это скребется наш Урал, напоминающий огромного дикого зверя-монстра из фильмов-ужастиков. Кажется, что он захватил группу повизгивающих, болтающих руками, ногами и головами маленьких человечков, закинул себе на спину и везет в чащобу, в свою далекую и страшную пещеру. Монстр рычит, напрягается, и карабкается, не обращая внимания на своих неуравновешенных седоков. Что с них взять? Они – добыча! Слабонервные человечки в это время судорожно хватаются за борта и за разные места неудачно оказавшихся рядом соседей. И уже приехав и осознав, что больное воображение постепенно отступает и осталось где-то на ухабах, божатся, что больше никуда не поедут, такого страха они натерпелись...»

Даже профессиональный водитель Слава, который доставил нас в Усть-Коксу на автобусе и рискнул «проехаться к озерам», просто светился от остроты впечатлений и гордости за чудо-технику Советского и Российского автопрома.



Такие дороги неподвластны никаким Хаммерам. Только русский Урал и ГАЗ 66 – короли таежных трасс! Слава после экскурсии к Мультиным озерам преобразился. Изначально он ехал, выполнять работу, и несколько тяготился вынужденными обстоятельствами, с опаской поглядывая на чудаков «стариков-разбойников». После экскурсии Слава светился, и улыбка, означающая потаённое знание, не сползала с его лица все оставшиеся дни.

Третьей составляющей, которая еще не прижилась, но хотелось бы, является новинка «Уймона» 2012 года – вечер бардовской (самодеятельной) песни по окончании пробега. Первый блин не вышел комом. Авторы и исполнители Усть-Коксинского района произвели очень благоприятное впечатление. Понравилась и публика – интеллигентная, выдержанная, хорошо разбирающаяся в этом направлении искусства. Многие подпевали, аплодировали и всячески поддерживали своих любимых исполнителей. Все выглядело, как будто не идет концерт, а просто собрались вечером друзья у костра и напевают. Действительно: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...»

Более двух часов фестивальная поляна использовалась по своему прямому назначению. Песни слушали абсолютно все, даже те, кто после тяжелейшего



сверхмарафона лежал «бездыханный» в палатке и не имел сил доползти до эстрады. Вечера бардовской песни стоит проводить и в будущем. Надо только усилить местных авторов нашими ребятами и, возможно, привнести спортивную беговую и марафонскую тематику. Но эта третья составляющая наших соревнований во многом зависит от местных организаторов пробега, а не всегда их планы совпадают с нашими желаниями. Но если что-то не срастется, Алексею Герасимову придется солировать. Ему не привыкать!

**P.S.**

**26 июля 2014 года. Мы провели 100 км скайраннинг в память первого восхождения на Белуху нашими земляками братьями Борисом и Михаилом Троновыми в рамках участия в альпиниаде «Белуха 100». Герасимов стоял у истоков проекта «Белуха-100» (это короткое и ёмкое название тоже предложил Алексей Сергеевич, в который входили альпиниада,**

**научно-культурные конференции, скайраннинг и т.д.)**

**А для успешного проведения скайраннинга он заранее приехал в Усть-Коксинский район и занимался практическими организационными вопросами.**

**25 июля 2014 г. Алексей Герасимов совершил кросс-поход по маршруту: с. Кучерла – перевал Кузуяк - Аккемское озеро 50 км. Время в пути 13 часов. 26-го встретил нас у метеостанции «Аккем», накормил, обогрел, пожалел, проводил дальше на маршрут.**

**28 июля 2014 г. С чувством выполненного долга, вернулся домой - кросс-поход Аккемское озеро – перевал Кузуяк - с. Кучерла 50 км. Время в пути 11 часов.**

**Итогом спортивного 2014 года у Алексея Сергеевича стал «Московский Марафон» 21 сентября 2014 года. - 42 км 195 м. Время преодоления - 5:17:54.**

**За десять километров до финиша в кровь сбил обе ступни.**

Сейчас Алексею Герасимову 63 года.

Перефразируя одного поэта:

**63 года – Это возраст свершений!**