

LO
QUE
DIGAN

В ОТЛИЧНОЙ
ФОРМЕ

Я МОГУ
СЕБЕ ЭТО
ПОЗВОЛИТЬ!

Я И ДВИЖЕНИЕ —
СЛОВА-СИНОНИМЫ

ЭЛЕГАНТНО

ЖЕНЩИНА
ДЕЛАЕТ
СЕБЯ САМА

МОЕ
ФОТО
мелькало во всех газетах

АНЦИЯ
ЛИННЫЙ БЕГ

БЕЖАТЬ
2
ЧАСА ПОДРЯД

КЕ
ВРЕМЯ
КДЯ
ла тренировки

ПРЕДСТАВЛЯТЬ
СТРАНУ

ЗОЛОТОЕ
ВРЕМЯ
мы
заслушивались
песнями Рафаэля

Я всегда
слушала
свое тело

ОЛИМПИАДА

НСКИЙ МАРАФОН
немало случаев, когда женщины бежали его украдкой

МАСТЕРКИ
БЫЛИ
ПРЕДЕЛОМ
МЕЧТАНИЙ

ЗА МНОГОЙ НИКОГО



МОИ МЕЧТЫ

Вы не поверите, но голубой мечтой моего детства была... мастерка! Обычная спортивная мастерка.

Я родилась в многодетной семье в маленькой деревне на берегу озера. Сейчас наши места известны благодаря Новолукомльской ГРЭС. Жизнь была непростая. Мы много работали, чтобы себя прокормить. Застали времена, когда хлеб, сахар, масло были только по карточкам. Физические нагрузки — нешуточные.

В деревне ребята всегда спортивные. Все свободное время мы пропадали за игрой в лапту. Когда началось строительство ГРЭС, это будто вдохнуло в деревню новую жизнь. К нам пришла цивилизация. В школу прислали учительницу физкультуры (до этого предмет преподавал историк), и не кого-нибудь, а сразу мастера спорта по гимнастике. В те времена только мастера спорта носили удивительные синие костюмы с цветной полосой. Именно такой был у Клавдии Васильевны... Спортивные мастерки были не просто на пике моды, они выделяли, наделяли особым значением. Обычный человек не мог себе такого позволить. Ее нужно было заказывать через комбинат бытового обслуживания, а потом долго ждать. Мастерки были пределом мечтаний, они предвещали моду на джинсы, которые появились позже. С приходом новой учительницы спортивные результаты в школе стали расти!

МОИ ШИПЫ

Мои первые крупные соревнования проходили в Витебске. До этого я никогда не бывала в городе.

Конечно, понятия не имела, что такое шиповки для бега (между собой спортсмены называли их просто шипы). Помню, мне вручили их прямо перед соревнованиями, да такие большие, что шнурками пришлось к щиколоткам привязывать. Сами шипы были огромными и, как я потом поняла, их нужно было специально подтачивать. Дополняли образ выданные огромные футбольные шорты (смеется). И вот во всей этой «красоте»

я бежала 800 метров. А передо мной в лидерах девочка из Новополоцка. В беленьких спортивных трусах, фирменных шиповках и белых носочках. Тогда все это казалось невероятной экзотикой.

Именно в Витебске меня и «присмотрел» тренер Игорь Александрович Шевченко. Он искал девочку, которую сможет готовить к спартакиаде школьников.

Мама, отправляя меня в город, напутствовала, мол, будь осторожна, дочка, мало ли что может случиться, люди разные. И Игорь Александрович в длинном кожаном плаще, шляпе и с тростью показался мне человеком крайне подозрительным (улыбается). Когда я снова стала второй, на этот раз на дистанции 400 метров, он подошел к сопровождающему команды. Шевченко дал задание направить меня в Республиканскую школу-интернат со спортивной направленностью в 10 класс. По дороге домой тренер, возивший нас в Витебск, шутил: «Все, Цухло, продал я тебя за несколько баранов...» (Смеется.)

Тогда мне было совсем не смешно. Я настолько испугалась потерять привычную жизнь, свою семью, школу, где я была секретарем комсомольской организации и хорошо училась, что ничего не сказала маме. Она узнала обо всем, только когда на почту пришел вызов.

Но еще до того, как все открылось, я надевала те самые шипы (их у меня не забрали) и тайком, чтобы никто не видел, выходила за деревню, где самостоятельно тренировалась, наращивая нагрузку.

МОИ ИСПЫТАНИЯ

Моя мама в свое время мечтала жить в Москве, мечтала о высшем образовании (у нее за плечами медицинское и педагогическое училище), поэтому, конечно, она хотела, чтобы я использовала свой шанс.

Первое время было жутко тяжело, я закрывала глаза и передо мной стояла родная деревня. Слезы застревали в горле, я сильно похудела.

В Минске ждало немало сюрпризов. Я ведь думала, что в специализированной школе все настроены на результат. Каково же было мое удивление, когда ребята прятались под кроватью, чтобы не идти на зарядку. Я ничего не пропускала: ни банальную зарядку, ни тренировки, даже во время дождя.

В школе-интернате мы практиковали длинный бег, дистанция пролегла от

С ТЕХ САМЫХ ПОР, КАК НОВЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ ФРАНЦИИ СТАЛ ЭММАНУЭЛЬ МАКРОН, А ЕГО СУПРУГА БРИДЖИТ МАКРОН, СООТВЕТСТВЕННО, ПЕРВОЙ ЛЕДИ, АЖИОТАЖ ВОКРУГ ЭТОГО «ДУЭТА» И ЖЕНЩИН ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА В ЦЕЛОМ НЕ УТИХАЕТ. ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ БРИДЖИТ СТАРШЕ СВОЕГО МУЖА НА 24 (!) ГОДА. НО ДАЖЕ ЗЛОПЫХАТЕЛИ СОГЛАСЯТСЯ: ДЛЯ 63 ЛЕТ МАДАМ МАКРОН В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ.

УЖ НЕ ЗНАЮ, КАКОЙ ПОЗИЦИИ ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ФРАНЦУЖЕНКА, А БЕЛОРУСКА **ЕЛЕНА ЦУХЛО** УТВЕРЖДАЕТ: ЖЕНЩИНА ДЕЛАЕТ СЕБЯ САМА. ПРИ ЭТОМ СПОРТ — ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ПОСТОЯННОЕ И ОСМЫСЛЕННОЕ УСИЛИЕ ПРИВОДИТ К НЕВЕРОЯТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ. К СВОИМ 63 ЕЛЕНА МОЖЕТ ГОРДИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ВЕЛИКОЛЕПНЫМ ТЕЛОМ, НО И СЛОЖИВШЕЙСЯ КАРЬЕРОЙ. ЗА ЕЕ ПЛЕЧАМИ ОКОЛО 80 УСПЕШНЫХ МАРАФОНОВ, 70 ПОБЕДНЫХ КУБКОВ, БЕСЧИСЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО МЕДАЛЕЙ, СВОБОДНОЕ ВЛАДЕНИЕ ИНОСТРАННЫМИ ЯЗЫКАМИ И РАБОТА В ВЕДУЩЕМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ СТРАНЫ. НАКАНУНЕ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА ЖУРНАЛ «СПОРТ-ТЙМ» ВМЕСТЕ С ПЕРВОЙ БЕЛОРУССКОЙ МАРАФОНКОЙ РАЗМЫШЛЯЕТ О ЦЕНЕ КРАСОТЫ, ВОЛИ И О САМЫХ НАСТОЯЩИХ ЖИЗНЕННЫХ ПОДВИГАХ.

школы до Масюковщины, где была шикарная аллея, старый ипподром. Бежать нужно было туда и обратно. И вот добегаем мы до пункта назначения, и мои товарищи вместо того, чтобы бежать обратно, уверенно заворачивают на электричку. Я в оцепенении, но дороги назад не помню, пришлось идти за ними. Во второй раз я просто помахала им рукой и продолжила выполнять задание. Тренеру, конечно, товарищей не сдала! Но на первых же Республиканских соревнованиях в Минске именно я стала победительницей в беге на 800 м! Моего тренера на трибунах не было. Я даже не поняла, в чем дело, почему ко мне никто не подходит. Потом оказалось, Шевченко снимался в кино и не мог присутствовать на стадионе. Можете себе представить, как он удивился и расстроился! Такое надо видеть...

МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ

Я везде успевала. В школе по-прежнему училась отлично. Тогда было очень престижно поступать в нархоз. Но в последних классах к нам преподавать немецкий пришла переводчица. На немецком я «шпыхала» неплохо. Она меня заметила. Какой нархоз, говорит, давай в иняз! В то время Советский Союз открывал связи с Латинской Америкой и самым модным языком был испанский. Вот его-то я и стала изучать, поступив в лингвистический университет. Уже после, когда к нам обмениваться опытом приезжали испанские тренеры, у меня не было проблем в общении. Золотое было время. Мы заслушивались песнями Рафаэля. Это настоящая легенда испанской песни. Именно его песни, его слова *Digan lo que digan* («Пусть говорят!») стали и моим жизненным девизом на долгие годы. За партой я с зеркальцем у рта упражнялась в артикуляции, а на беговой дорожке осваивала все более длинные дистанции. Вот уже мне покорились 1500 м, 3000 м... В составе сборной СССР выступала на чемпионате мира по кроссу среди студентов-спортсменов в Дармштадте (тогда еще ФРГ), где команда победила, а я финишировала первой в личном зачете.

ШИПОВКИ МНЕ ВРУЧИЛИ ПРЯМО ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ, ДА ТАКИЕ БОЛЬШИЕ, ЧТО ШНУРКАМИ ПРИШЛОСЬ К ЩИКОЛОТКАМ ПРИВЯЗЫВАТЬ

МОЯ ОЛИМПИАДА

Помню, как впервые услышала, что на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в 84 году будет введен в программу женский марафон. До этого марафона в программе не было, хотя женщины уже начали официально его бегать. Немногие знают, что поначалу прекрасный пол вообще не допускался к марафону, мол, не женское это дело! В истории немало случаев, когда спортсменки бежали обманом, украдкой.

Моему энтузиазму не было предела. Отобрали группу для подготовки. Я в то время уже была маститой спортсменкой. Выиграла Первый официальный Кубок Советского Союза в Ужгороде, установив высшее достижение в марафонском беге. Попала в сборную СССР, где и началась активная подготовка к ОИ-84. Была участницей слета олимпийцев в Бресте. Но увидеть Лос-Анджелес мне так и не довелось...

После Олимпиады-80, на которую команда США не приехала, решено было устроить ответный бойкот. Наша женская команда отправилась в Прагу, где были организованы соревнования «Дружба» для стран соцлагеря.

МОЯ ЯПОНИЯ

Япония для меня особенная страна. С ней связана удивительнейшая история. Не иначе как «советской самурайкой» меня стали называть после Токийского марафона в 1982 году. Мы с моей подругой по команде Зоей Беловой были первыми советскими женщинами, которых отправили представлять СССР в страну восходящего солнца.

Надо сказать, Токийский марафон в те времена был очень популярен и известен в мире. Представьте: прямо в самолете нам сообщают, что умер Брежнев. А в Токио в связи с непредвиденными событиями ждет изнервничавшийся посол. Он, как никто другой, понимал: теперь за нами будут еще более пристально наблюдать, мы при любом раскладе должны держаться до последнего.

Помню, как в посольстве нам показывали статьи, где черным по белому было написано, мол, советские женщины чуть ли не забытые существа, функция которых рожать детей и только. Вроде как мы не имеем права голоса — мужчины



тодрезали нам языки!»! Такими видели нас японцы...
раивал: «Девчонки, будет прямая двухчасовая
вас, женщин Советского Союза, увидит весь мир!
е!»

и в марафоне были новичками, в мире его уже бега-
гатом 2:24, 2:25. Просто посмотреть на нас вышел
окио.

з какое-то время я поняла, что «тащу» за собой
он. До финиша всего три километра, из которых
хорошего подъема. Я стала еще больше отрывать-
е вижу, что впереди длиннющий «живой коридор».
же рассеяно. Вдруг понимаю, что, не рассчитав
эрез несколько секунд попросту влечу в толпу, рез-

алы знают, что в конце марафона ни в коем случае
гь резких движений, мышцы уже истощены и оттого
мы. Нogu свела резкая судорога, бедро преврати-
ированный клубок. Я обернулась — за мной никого.
мнилось, как мама учила нас маленьких, что если
ога в воде (мы ведь росли на озере), мышцы надо
отъ. А у меня номер приколот огромными булавка-
та глаза и не задумываясь вогнала булавку в ногу...
.. В ушах слова: «Надо! Надо! Надо!» Хоть на чет-
элзи, финиш — вот он!

ого отпустило. Открыла глаза, а вокруг японцы...
уют каждое мое движение. Они поняли, что

**НОШУ
ДЖИНСЫ-СКИННИ,
НЕ БОЮСЬ
НАДЕТЬ ЮБКУ
ВЫШЕ КОЛЕНА.
Я МОГУ СЕБЕ
ЭТО ПОЗВОЛИТЬ!
Я ЗАСЛУЖИЛА!**



Тут меня догоняет Зоя, говорит, преследователи еще далеко. Если хоть как-то побегу, то буду второй. Добежала до стадиона. Обидно, сил ведь полно, а мышцы деревянные. Тогда в Токио, даже несмотря на досадные обстоятельства, я финишировала со вторым результатом. Уже на следующий день мое лицо мелькало во всех газетах и на всех экранах. Японцы были уверены: нас специально так тренируют, чтобы мы были готовы жертвовать собой в любых ситуациях.

МОИ МАРАФОНЫ

За свою карьеру я пробежала около 100 марафонов. Бегала и более длинные дистанции, например Минское кольцо, протяженность которого 56 км.

После распада Союза мы остались не у дел. Открытой для нас была Польша и другие близлежащие страны. Я выигрывала Венский марафон, несколько раз Варшавский марафон и другие.

Соревновалась вплоть до 2005 года, закончила карьеру только в 51 год. Может быть, продолжала бы и дальше, но травмировала ногу во время пляжного бега. А вообще травм в моей жизни было немного. Я всегда слушала свое тело.

Бег — это прежде всего слаженная работа всех систем организма. Чтобы он был в радость, нужно очень много трудиться. Мне очень нравились зимние сборы в Адлере, потому что после пробежки можно было окунуться в море. Мы не чувствовали холода. Этот прилив энергии ни с чем не сравнить! Сейчас не тренируюсь к марафону специально, просто постоянно поддерживаю форму. И мне с легкостью удастся становиться первой в Минском полумарафоне в своей возрастной категории. Раз в неделю — баня, три раза в неделю — вместе со

сборной университета по легкой атлетике хожу в тренажерный зал, в выходные спаренные тренировки с длинным бегом. Если я выхожу на дорожку, то меньше 10–15 км не пробегаю, в целом могу бежать 2 часа подряд.

Каждый организм индивидуален. К сожалению, люди часто слышат звон, но не знают, где он. Главный источник информации сегодня — интернет, а там немало как полезной информации, так и не очень. Вредит ли человеку такое обилие информации? Безусловно! Ведь ее надо уметь применить к себе. Есть отличная книга «От 800 метров до марафона». В ней расписана полная подготовка к марафону, постепенно приводящая к результату. Нужно строить все по кирпичику.

свежим месяцами, никогда не сделаю салат с майонезом. Для меня нет слова «вкусно», для меня существует только слово «полезно». Помню, как моя дочь, которая занималась дзюдо, говорила: «Борцу не больно, борцу приятно!» Это из того же ряда (*смеется*).

Сладости я люблю. Но торт я не стану есть ни при каких обстоятельствах! Это ведь настоящий удар по печени. У нас в спортивной среде считалось, если ты купил на день рождения торт или шоколадные конфеты, то ты не желаешь добра своим товарищам. Мы покупали коврижки с творогом, любые сухофрукты, мед, сгущенку... Даже кукурузные палочки шли на ура! Могу выпить вина или немного шампанского, не более того. А энергии и веселья у меня и так хватает, дополнительного допинга для этого не нужно.



МОИ ПРАВИЛА

Про меня совершенно точно можно сказать: я то, что я ем. Сейчас без проблем влезаю в те вещи, которые носила на первом курсе иныа. Дело не в генетике! Это постоянная работа над собой.

На любом банкете, при любом застолье, когда столы ломаются, я вижу только то, что могу съесть... Никогда в жизни не куплю сырокопченую колбасу, мясо, которое чудесным образом остается

Мне жаль полных людей. Не могу сказать, что я их не уважаю, просто ложкой они «исчерпывают» свое здоровье, настроение, лишают себя энергии. И это не проблема достатка, это проблема культуры. К сожалению, культура питания, культура отношения к своему телу у нас только начинает развиваться.

Я и движение — слова-синонимы! Обожаю спортивную одежду, мне в ней комфортно. Ношу джинсы-скинни, могу надеть юбку выше колена. Но все должно быть со вкусом, элегантно. Я могу себе это позволить! Я заслужила! Поверьте, тяжелее труда спортсмена ничего нет.