**Суточный бег: как его бегают, что о нем нужно знать и с чего начинать**

Беговое сообщество с каждым годом становится все больше, полки книжных магазинов ломятся от обилия всевозможной информации, десятками тысяч статей пестрит интернет. Однако, еще не все виды бега глубоко изучены и покорены. Сегодня речь о направлении, которое может стать вашей целью и одним из мотивирующих факторов в спорте, даже, если вы только начинаете свои первые забеги.

Суточный бег. Само название уже вызывает волнение и желание убежать подальше. Если речь идет о самом значении этого направления, то никакого дополнительного переносного смысла здесь нет. Суточный бег представляет собой преодоление как можно бо́льшей дистанции за временной промежуток- 24 часа. Вот теперь можно начинать бояться и недоумевать возможностям человеческого организма. Но как демонстрируют нам многие профессиональные спортсмены и даже любители, ничего невозможного нет, в том числе и в беге в течение 24 часов.

Стандартный забег, в том числе и в рамках крупных международных чемпионатов проходит на стадионах. В этом случае спортсмены двигаются по 400-метровой дорожке, или по кругу, длина которого составляет 1-2 километра. Одно из главных отличий суточного бега от любого другого соревнования- это свободное передвижение. Пока атлет не вышел за пределы соревновательной зоны, он продолжает оставаться участником суточного бега. Спортсмен может прогуляться пешком, пообщаться со своими болельщиками или соперниками, не спеша перекусить или даже вздремнуть. Регламент максимально лоялен и не требует непрерывного бега. Безмолвным судьей, считающим преодоленные километры, является чип, закрепленный на руке, ноге или стартовом номере. Именно он поведает судьям о покоренном расстоянии.

Суточный бег- это своеобразный марафон наоборот: если в любом другом забеге нужно пробежать максимально быстро, то здесь желающим побороться за награды, нужно продержаться в движении максимально долго - полное время соревнования – 24 часа.

**Основные факты**

✔ Суточный бег является одним из направлений сверхмарафонских дистанций

✔ В суточном беге нет установленной дистанции. Существует только временной лимит, а количество километров каждый «назначает» себе сам, исходя из собственных возможностей

✔ Спортсмены могут участвовать в подобных забегах как на стадионе, так и на шоссе. При этом, трасса, как правило, имеет цикличное устройство – небольшие по протяженности участки – движение по кругу

✔ Многие тренеры, сами атлеты и представители СМИ относят суточный бег к экстремальным видам спорта

✔ Верхней границы возрастных ограничений нет. Именно в суточный бег приходит множество возрастных участников и показывают на такой дистанции достойные результаты

✔ Результаты в суточном беге не делятся по типу поверхности. Это относительно недавнее нововведение, одновременно ограничивающее и расширяющее возможности тех, кто стремится к личным и мировым рекордам

**История суточного бега**

А история у такого бега, действительно, впечатляющая. Исторические источники поведали миру о первом суточном забеге, который произошел в Греции, во время греко-персидских войн. В 479 г до н.э греческий бегун за 24 часа преодолел 182 км. Также, упоминается о 200-километровом беге персов из Константинополя в конце 15 века. Однако, многие «рекорды» того времени, зачастую были обусловлены не стремлением к спортивным победам, а военной необходимостью или желанием спасти свою жизнь.

Как вид спорта, суточный бег впервые сформировался к началу 19 века. Активнее всего соревнования стали проводиться на туманном Альбионе. Прерванный I Мировой войной, суточный бег вернулся как спортивная дисциплина в 30-е годы 20 века. Забеги стали проходить в Канаде, Великобритании, Италии и Южной Африке.

Первая международная суточная гонка состоялась в 1981 году в Швейцарии, где был зафиксирован новый рекорд в 272,6 км. С этого же года в суточные забеги включились женщины, демонстрируя не менее впечатляющие результаты.

В России, тогда еще в СССР, история суточного бега началась в 1983 году. Двое спортсменов московского бегового клуба «Парсек» вышли на первый подобный старт, который принес победу Александру Комиссаренко – 224,1 км. Спустя несколько лет был организован один из самых зрелищных российских сверхмарафонов «Сутки бегом», успешно дошедший до сегодняшнего дня.

**Рекорды**

Развитие суточного бега и установление первых рекордов безраздельно принадлежит Великобритании. Первым рекордсменом суточного бега считается англичанин Джон Хаг. В далеком 1762 году он за сутки преодолел более 160 км. Его рекорд спустя почти 30 лет побил соотечественник Фостер Пауэлл -180 км, а затем Чарльз Роуэлл - 235 км.

До создания Международной Ассоциации Сверхмарафона абсолютный рекорд суточного бега принадлежал испанцу Альфредо Уриа (1983г) - 275,2 км. Героем нового времени и железным рекордсменом, достижения которого, пока не смог никто оспорить, является представитель Греции Янис Курос. Его лучший результат на стадионе в 1997 году - 303,5 км. Среди женщин первенство удерживает Патриция Березновска из Польши - 259,9 км. В почетных рядах рекордсменок суточного бега побывали и россиянки - Елена Сидоренкова с результатом 248,9 км и Ирина Реутович - 242,6 км.

На прошлом чемпионате мира по суточному бегу первенство завоевали японский спортсмен Ёшихико Ишикава - 270,8 км, среди женщин - Патриция Березновска. Любители суточного бега и спортсмены с нетерпением ожидают октября нынешнего года, когда чемпионат мира примет французский Альби.

Последний чемпионат России собрал в Москве множество желающих испытать себя. Победу одержал Константин Чекулов - 241,2 км и Надежда Губарева - 229,6 км.

**Нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЛ** | **1 РАЗРЯД** | **КМС** | **МС** | **МСМК** |
| Мужчины | 190 км | 220 км | 240 км | 250 км |
| Женщины | 140 км | 160 км | 200 км | 210 км |

**Для тех, кто не дорос или наоборот победил 24-часовую дистанцию**

Тем, кто предпочитает спортивную ходьбу или еще не готов стартовать в формате забега, будет интересно узнать, что такой вид спорта как суточная ходьба также существует, и, более того, становится популярным по всему миру. Так называемые ходоки, за 24 часа преодолевают не менее внушительные, чем бегуны расстояния в сотни километров. Ходьба, как правило, проходит на улице и в психологическом аспекте считается более комфортной.

Амбициозным чемпионам, стремящимся к максимальному уровню выносливости и огромным цифрам пройденной дистанции, стоит попробовать себя в более длительных сверхмарафонах. Такой формат предполагает многодневные пробеги, которые могут варьироваться от непрерывного 48-часового бега до трансконтинентальных пробегов. Бегут на стадионах и трассах, а также этапные пробеги со стартом и финишем в разных местах. Особенно насыщена спортивная жизнь многодневных забегов в США и Европе, ежегодно там проводятся несколько многодневных пробегов: 6- и 10-дневные пробеги, и несколько 48-часовых пробегов в Европе, Азии, Австралии и Новой Зеландии.

**Особенности подготовки**

Безусловно, каждый бегун, должен объективно оценивать свои силы и возможности организма, прежде чем принять решение о подготовке к суточному забегу. Отложить тренировку, легкомысленно отнестись к какой-либо «мелочи», не учесть особенности своей физиологии- все это верный путь к серьезным травмам и тяжелейшим последствиям для организма.

Наряду с опытным беговым прошлым и настоящим, атлет должен максимальные усилия сосредоточить на завершающем подготовительном этапе. По общему правилу, это 1-1.5 месяца до старта. Тренировки могут быть менее скоростными, но при этом, более длительными. Но чем ближе дата старта, тем равномернее должны уменьшаться объемы нагрузки. Во время тренировочного процесса, бегуну необходимо особенно внимательно следить за состоянием пульса. Незаменимое умение для суточного бега- длительное время выдерживать высокий темп при низком пульсе. О правильной технике бега, общем состоянии здоровья и полностью вылеченных травмах, не говорят априори. Это базовые условия участия.

Очень индивидуален при подготовке и во время забега вопрос питания. Каждый организм совершенно по-разному воспринимает то или иное соотношение белков, жиров и углеводов. Многие спортсмены рассказывают о режиме так называемой чередующейся углеводной загрузки и разгрузки, кто-то следует определенной диете. Здесь необходимо учитывать свои особенности и опыт прошлых соревнований. Это касается и употребления определенной пищи уже на дистанции. Пробовать «новенькое», даже очень рекомендованное, не слишком удачная идея. Питание и питье должно в постоянном режиме поддерживать организм углеводами, в необходимом объеме. Кому-то достаточно обычных продуктов: сладкая вода, бананы, мармелад, бутерброды, некоторые не могут без энергетических напитков и батончиков. Расход энергии во время суточного забега очень внушителен для организма, речь порой идет о более чем 10 тыс. потраченных калорий.

Следующий пункт- экипировка. Еще одна обязательная составляющая успеха на соревнованиях любого уровня. Как и питание, модели и фирмы-изготовители одежды и обуви, могут быть совершенно разными, но обязательно, предназначенными для профессионального спорта. Подбирается все заранее и в обязательном порядке тестируется на тренировках. Дополнительные экипировочные средства также подбираются на усмотрение спортсмена или тренера. Среди них компрессионные гольфы, специальное белье, дополнительная одежда, с учетом погодных условий, ленты, напульсники, спортивные очки. Бывалые участники суточных забегов также советуют не пренебрегать мазями на животном жире от натертостей и мозолей. Полезным гаджетом будет пульсометр, специальные спортивные часы и портативные зарядные устройства для них.

Как бы не критиковали психологическую подготовку, она не менее важна для участника. Цикличный, монотонный, многочасовой бег, к этому еще можно добавить непростые погодные условия и неожиданные реакции организма- многих эти факторы заставляют сходить с дистанции досрочно. Способы формирования внутренней гармонии и необходимого настроя разнообразны. Одной из наиболее эффективных практик является медитация, как на этапе подготовки- в статичном состоянии, так и во время бега. Умение абстрагироваться от однообразия окружающей среды, или же наоборот зафиксировать внимание на определенном месте, помогут справиться с внутренним стрессом. А от некоторых чемпионов зачастую можно услышать и совсем простой совет: Расслабьтесь и получайте удовольствие. Ведь именно для этого мы бежим, не так ли?