



Победитель

Новотрубника Александр Тюльканова знают по всей стране. И как не знать, если он стартует в различных марафонах каждую неделю, а когда и не по разу. Был такой момент в прошлом году, когда в течение семи дней он оставил за спиной «Бег чистой воды» в Челябинской области, Тюменский и Саратовский марафоны.

Если кто-то подумает, что Александр Васильевич бежит только, чтобы пробежать, он ошибется. Только победа, вот девиз этого 61-летнего спортсмена. Тем летом он победил в 20 различных марафонах (по своей возрастной группе, разумеется), из них в семи международных.

Что может человек в 61 год? О, оказывается очень многое. Ежедневные пробежки по 2—5—7 часов, да прибавить, что он один из опытейших работников завода.

Вы спросите, как это

возможно, бегать ежедневно по несколько часов (даже если отвлечемся от его возраста)? Оказывается, можно. Ведь достиг такой колоссальной выносливости Александр Васильевич не за неделю, не за год. Большую часть жизни, свыше 40 лет, он ходил в походы (был инструктором по туризму и альпинизму), увлекался велосипедом, лыжами, бегом. И вот целенаправленными тренировками довел свой организм до такого состояния, когда без сверхусилий преодолеваются большие тысячи километров в месяц.

Но какую нужно иметь целеустремленность, характер, чтобы приходиться в пол-второго ночи с работы, переодеться, и бежать до Новоалексеевки! Да что Новоалексеевка, вся округа в радиусе 70 км, на каждый ее метр наступила кроссов-

ка А. Тюльканова не один десяток раз.

Он знает страну, ведь марафоны проводятся в самых различных городах. И, рассказывая о каком-либо старте, непременно скажет: какой прекрасный город... далее следуют: Омск, Пятигорск, Комсомольск-на-Амуре, Харьков, Рязань... Есть в этой его привычке что-то душевное: человек говорит, как ему нравятся какие-то далекие города, чтобы когда-нибудь с радостью в сердце туда снова приехать. Надо еще учесть, что марафоны это проводятся в самых живописных местах!

В доме многое говорит об увлечении хозяином. У порога несколько пар изношенных кроссовок, массажер для ног, подаренный друзьями, далее компактные до-

машинные весы. У балкона гантели — десятикилограммовки, по поводу которых я услышал: чтобы бежать по 5—7 часов, нужно иметь «спящие» пресс, спину, плечи.

Более 200 марафонов (как еще не сбивается при подсчете, записей никаких не ведет, по призам разве?) имел в своей жизни А. Тюльканов. И ни на одном не сходил с дистанции, в каком бы состоянии ни прибыл на старт. А бывает всяко: после смены в аэропорт, оттуда на старт, потом снова аэропорт, и снова в цех. «Ради чего? — не раз спрашивали знакомые, — завел бы лучше сад». Но у марафонца ни сада, ни машины (хотя если сложить стоимость всех авиабилетов, наверное уже набралось), у него есть свое, то неповторимое, что наполняет его жизнь до краев — радость бега.

★ КЛБ «НАДЕЖДА» ★