



[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Андрей Чирков

Россия, Москва

72
года

Андрей Чирков стал марафонцем спящим. Отмечал с американскими коллегами завершение проекта. Не успевал закусывать. Поэтому, когда один американец разоткровенничался, что увлекается бегом и хочет поучаствовать в Московском марафоне, Чирков, недолго и не совсем ясно думая, пообещал, что побежит с ним. Следующим утром, несмотря на похмелье, он поплелся на пробежку.

Ему было тогда 52 года. Всю жизнь к спорту он относился пренебрежительно, а бег представлялся ему занятием и вовсе несолидным. У озера рядом с психбольницей (это место Чирков выбрал для тренировки) он встретил пожилых марафонцев. Когда они узнали, что ему надо подготовиться к марафону за сто дней (именно столько оставалось до забега), то решили, что он псих — в таком возрасте за такой срок подготовиться к марафону невозможно.

Через сто дней американец на марафон так и не прилетел. И Андрей Чирков бежал без него. На финише его приняла бригада скорой помощи и уложила под капельницу — состояние было предынфарктное. Когда выяснились обстоятельства подготовки спортсмена-любителя, врач сказал, что иначе и быть не могло — чудо, что вообще жив остался. На следующий день Чирков снова вышел на пробежку. С тех пор прошло уже двадцать лет, а он все бегает: каждый день преодолевает дистанцию в полмарафона (20 километров) и участвует чуть ли не во всех значимых забегах планеты.

Андрей считает, что бег сделал его другим человеком — 52 «пешеходных» года он был стеснительным и нерешительным, а теперь поверил в себя и даже открыл бизнес по наладке производственных линий. Андрей Чирков и сам не заметил, как бег украл ►►►

Андрей Чирков:

“ Я пробежал марафон в Антарктиде. И поплавал там. И даже посидел голой задницей на айсберге. Интересно! ”

►►► у него старость. Он много путешествует и участвует в марафонах по всему миру (на серебряную свадьбу он потащил жену отмечать юбилей на Килиманджаро, где заодно пробежал и свой марафон). Подружился с удивительными людьми. Оказалось, что участвуют в марафонах и чернобыльцы, переборовшие лучевую болезнь, и люди с чужими сердцами, и пациенты, вылечившиеся от рака, и инвалиды без рук и ног на протезах, и восьмидесятилетние бабушки и дедушки. Наконец, нашел неведомые прежде резервы в своем организме.

Среди бегунов Андрей Чирков известен как «бешеный марафонец». Семидесятилетие он отпраздновал тем, что преодолел расстояние 70 километров. После этого поставил новый личный рекорд, пробежав за семь дней сверхмарафон в 490 километров!

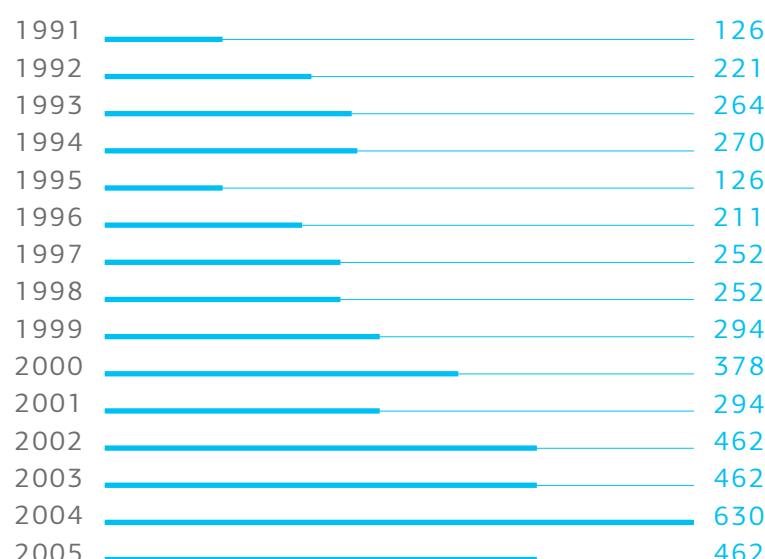
Еще он преодолел марафон на Северном полюсе и оказался самым пожилым из одиннадцати его участников. Пробежав 42 раза через все меридианы, Чирков разделся и на глазах изумленной публики на морозе облился из ведра холодной водой.

Андрей Чирков не только постоянно бегает сам, но и старается приобщить к бегу окружающих. Он ведет группы бега и даже написал книгу под названием «Бег в помощь» — о технике бега.

«Мое самое ценное качество — заурядность, — говорит «бешеный марафонец» Андрей Чирков. — Я был самый заурядный человек. И когда я говорю людям, что я это сделал — пробежал сверхмарафон или марафон на Северном полюсе, — люди думают: «Если уж этот заурядный человек смог, то и я смогу многое»».

КИЛОМЕТРАЖ ЧИРКОВА

Сколько километров Андрей Чирков пробежал за год в официальных марафонах и соревнованиях



53

53-км пробег
в честь дня рождения

63

марафон на острове
Кинг-Джордж

64

марафон
на Северном полюсе

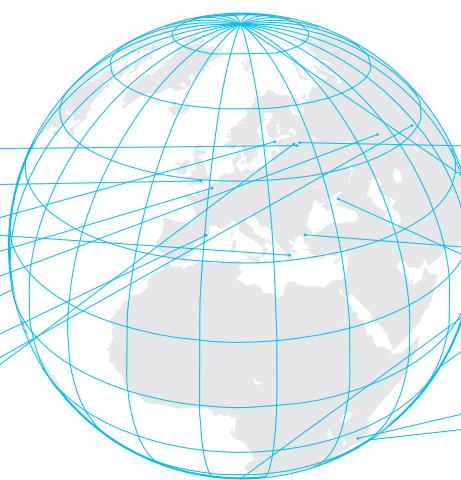
70

70-км пробег
в честь своего юбилея

ГЕОГРАФИЯ ЧИРКОВА

Где Андрей Чирков бегал марафоны

Москва
Лондон, Великобритания
Афины, Греция
Санкт-Петербург
Лейден, Голландия
Екатеринбург
Нью-Йорк, США
Барселона, Испания
Омск
Тверь



Кимры
Антарктический остров
Кинг-Джордж, Фр. Полинезия
Стамбул, Турция
Северный полюс
Ростов-на-Дону
Килиманджаро, Танзания
Голд-Кост, Австралия
Филадельфия, США



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



МИКЕЛАНДЖЕЛО приступил к работе над знаменитым «Страшным судом» в Сикстинской капелле в возрасте 61 года. Он использовал помощников только для приготовления краски и нанесения подготовительного слоя штукатури. На роспись гигантской фрески размером 17 на 13 метров у него ушло пять лет. Работа вызвала ожесточенные споры, в ходе которых художника обвиняли в ереси и отступлении от канонов.



«Вопреки ожиданиям, я становлюсь счастливее, становясь старше. Люди привыкли думать, что юность превосходна, а зрелость ужасна. В действительности у меня ушло 60 лет на то, чтобы научиться жить, хорошо делать свою работу и успешно бороться с собственными недостатками. Моя юность была тяжелой. Больные родители, война, бедность, профессиональные провалы, неудачный брак, самокопание, попойки и много ошибок. Теперь я знаю, что делаю, я заслужил признание, я финансово независим, у меня прекрасная жена. И я понимаю, что, если я чего-то не могу добиться, я способен это пережить».

Письмо одного из 824 участников исследования Гарвардского университета, в ходе которого изучалась психология взросления