

ПРЕДИСЛОВИЕ

Марафонский бег очень популярен во многих странах. Миллионы людей мечтают хотя бы раз в жизни преодолеть заветную дистанцию 42 км 195 м. В мире есть немало марафонских пробегов, и в каждом из них стартуют и добегают до финиша по 30–40 тысяч человек. Наиболее известные марафоны проходят в Нью-Йорке, Бостоне, Токио, Лондоне, Берлине, Риме, Амстердаме и других городах. В нашей стране марафонов таких масштабов раньше не было, лишь в Москве и Омске набиралось по тысяче марафонцев. Правда, в последние несколько лет лед тронулся. Так, в Московском марафоне 2013 года полную дистанцию впервые в новой России закончили уже более двух тысяч бегунов, среди которых добрая половина — начинающие. Появился новый тренд: бегать стало модно, и есть надежда, что число любителей бега в России будет неуклонно расти. Книга Грете Вайтц — именно для них.

Великая норвежская бегунья Грете Вайтц стала настоящим первопроходцем, не побоюсь сравнения — Колумбом в беге на сверхдлинные дистанции, поскольку в числе первых женщин начала бегать марафон. Грете оказалась в нужном месте в нужное время, а ее успехи в марафонском беге вдохновили многих и сделали этот вид популярным среди женщин. Будучи чемпионкой и рекордсменкой мира, обладательницей серебряной олимпийской медали, многократной победительницей престижного Нью-Йоркского марафона и многих других соревнований, Грете всегда оставалась скромной, душевной, жизнерадостной и готовой поделиться советом.

Грете была известным и очень популярным человеком как у себя в стране, так и в мире, став символом мужества, целеустремленности, профессионализма и веры в собственные силы. Грете рано ушла из жизни. Она до последнего дня боролась с раковым заболеванием и проводила огромную работу по сбору средств, которые направляла на научные исследования и помощь тем, кто страдает этим страшным недугом.

Ее очередная книга обращена к простым любителям бега. Грете хорошо знала и понимала этих людей, а потому сумела сделать свои рекомендации максимально доступными и полезными. В этой работе ей помогла соавтор Глория Авербух,

знающая толк в беге и неоднократно преодолевавшая марафонскую дистанцию. На страницах этой книги Грете в доверительной форме и без лишнего пафоса излагает авторскую систему тренировки для начинающих бегунов и рассказывает о многих деталях, которые следует учесть при подготовке к своему первому в жизни марафону.

*Александр Иванович Полунин,
д. п. н., профессор, заслуженный тренер России*