

Бег «за сто»

Фауджа Сингх – старейший финишер марафона в мире

Бежать марафон – поступок сильных телом и духом. Бежать марафон в возрасте более 100 лет – это нечто невероятное, нечто, находящееся за гранью человеческого понимания! 106-летний Фауджа Сингх, уроженец Британской Индии, победитель нескольких марафонов признан старейшим финишером марафона в мире. О секретах побед, здоровья и долголетия этого удивительного человека читайте в этой статье.

Неспортивное начало

Фауджа родился 1 апреля 1911 года в небогатой многодетной индийской семье. Парадоксально, но он был очень хилым и болезненным ребенком, только к 5 годам научился неуверенно ходить и все детство терпел насмешки сверстников из-за своих тонких и слабых ножек.

В подростковом возрасте будущий марафонец решил изменить ситуацию и стал заниматься бегом. Ему удалось достичь в этом неплохих результатов, пусть и на любительском уровне.

Испытания по силам?

Но мечте о беговой карьере тогда не суждено было сбыться: в 1947 году произошел индо-пакистанский конфликт, и Фаудже пришлось заняться семейным делом – сельским хозяйством. «Жизнь была хороша, мы были близки к земле и к нашим животными, не было никаких стрессов», – говорит о тех днях бегун.

Но жизнь непредсказуема, и спустя годы на Сингха обрушилась череда испытаний... В 1992 году от неизлечимой болезни умерла его супруга. Затем тяжелые роды унесли жизнь его дочери. А в 1994 году прямо на его глазах на строительной площадке погиб один из сыновей. Все это, конечно, стало для мужчины огромным потрясением. И не будь в нем такой глубокой внутренней силы и веры, он бы, наверное, утонул в своем горе...

Новый этап

Чтобы не погрузиться в глубочайшую депрессию и не загубить свою жизнь, Фауджа решил снова начать бегать. В 1995 году, будучи уже в преклонном возрасте, он переехал в Лондон к своему младшему сыну. Однажды мужчина увидел по телевизору репортаж с Лондонского марафона, и у него появилась мечта – принять участие в грандиозном забеге. Так, устав от монотонной городской жизни и загоревшись идеей подготовки к заветному событию, наш герой стал регулярно заниматься бегом.

Судьба вознаградила Фауджу за труд и терпение и подарила ему встречу с его соотечественником и однофамильцем Гармандером Сингхом, который стал тренером, другом и переводчиком марафонца. Они начали работать вместе, постепенно наращивая усилия.

Боевое крещение

И вот в 2000 году Фауджа Сингх вышел на старт своего первого марафона в Редбридже, на северо-востоке британской столицы. Он тогда, конечно, очень выделялся

среди бегунов: пожилой мужчина с длинной седой бородой, в костюме-тройке и в пенджабском тюрбане... Но это как раз меньше всего волновало будущего победителя. Приступая к марафону, Фауджа был уверен, что ему предстоит пробежать 26 км, а не 26 миль, что составляет более 42 км. «Первые 20 миль дались мне легко, остальные я пробежал, разговаривая с Богом...» – поделился потом знаменитый долгожитель.

Всемирная известность

И все-таки Фауджа получил невероятное удовольствие от марафона, преодолев дистанцию менее чем за 7 часов. Он решил не останавливаться на достигнутом. В 2003 году в Канаде Сингх в возрасте 93 лет снова стал участником марафона, улучшив свое время до 5 часов 40 минут и побив мировой рекорд в категории «мужчины старше 90 лет». Так к упорному долгожителю пришла всемирная известность.

Пожилого спортсмена заметила крупнейшая компания по производству спортивных товаров, одежды и обуви Adidas («Адидас»). Фауджа стал участником рекламной компании «Невозможное возможно», где его партнерами были знаменитый футболист Дэвид Бекхэм и легенда бокса Мохаммед Али.

Внезапно обрушившаяся слава ничуть не напугала бегуна: «Бог хочет от меня, чтобы я стал самым старым марафонцем на Земле. А поскольку все, что мы делаем, начертано Всевышним, я всего лишь являюсь его солдатом и делаю так, как он велел». По словам тренера, Фаудже нравится быть звездой, ведь в этом он видит повышение авторитета своего народа в глазах мировой общественности.

В 2011 году возрастной марафонец был внесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой бегун мира, пробежавший марафон полностью в возрасте ста лет за 8 часов 25 минут и 17 секунд.

За 12 лет он принял участие в восьми лондонских марафонах, при этом он каждый раз достигал финиша.

На Олимпиаде 2004 года в Афинах бегун участвовал в доставке факела на гору Олимп.

Секреты здоровья и долголетия

Фауджа Сингх может похвастаться не только спортивными достижениями, но и не по возрасту крепким здоровьем и сильным телом! Медицинские тесты, которые он проходил в 99 лет, показали, что у него организм 40-летнего мужчины. Кроме того, у Фауджи очень ясный ум и хорошая память.

Марафонец не скрывает своих «правил здоровья и долголетия» и признается, что они достаточно просты. Он никогда не пил спиртного и не курил. Старается не общаться с плохими людьми и всегда улыбается. Каждое утро Фауджа натирает тело детским маслом, чтобы кожа была эластичной. Он очень умерен в пище и придерживается несложной вегетарианской диеты, которая включает лепешки из льняной муки, бобовые, зеленые овощи, натуральный йогурт и теплое молоко на ночь. Спортсмен не ест жареную и жирную пищу, пьет много воды и имбирного чая. Иногда он позволяет себе тост с медом в качестве лакомства. Раз в неделю в пищу долгожитель добавляет в пищу немного карри для очищения организма. Когда он вдруг чувствует себя не очень хорошо, то размышляет о том, что изменилось в распорядке дня или в рационе.

Обычная жизнь

Практически все средства, заработанные на марафонах и в рекламных проектах, Сингх отдает на благотворительные цели. «В мире существует только две важные вещи – заботиться о людях и заботиться о своем духе и теле...» – говорит спортсмен. Его религия

провозглашает необходимость зарабатывать честным трудом и делиться с теми, кому повезло меньше.

Сегодня 106-летний марафонец живет простой и размеренной жизнью. Он ложится спать около десяти вечера и встает в 6 утра. Фауджа признается, что у него есть одна небольшая слабость – хождение по магазинам и покупка хороших спортивных костюмов и обуви. У него мало расходов, но пройти мимо качественных вещей он не может. Особая любовь у долгожителя к кроссовкам: «Я очень люблю мои кроссовки, я очень люблю их. Я ношу их для удовольствия. Я не могу представить свою жизнь без них». Они напоминают пожилому спортсмену о счастье, которое он испытывает, бегая. А бегать Сингх продолжает до сих пор, для собственного удовольствия. Он пробегает до 10–15 км в день или же ходит по 3–4 часа. Фауджа бодр, активен и просто обожает играть со своими многочисленными внуками и правнуками.

Кристина БЕРЕЗНЕВА

Врезка

В мире существует только две важные вещи – заботиться о людях и заботиться о своем духе и теле...