

ЧЕЛОВЕК БЕГУЩИЙ

Многие слышали о марафонском забеге «Дорога жизни», который посвящён полному снятию блокады Ленинграда и проводится ежегодно в последнее воскресенье января. Но не все знают, что его основатель – Григорий Иванович Колгашкин – живёт и работает в округе Гагаринское. Чемпион мира по лёгкой атлетике среди ветеранов, житель блокадного Ленинграда и известный в городе тренер, в свои 88 лет он продолжает заниматься спортом и участвовать в соревнованиях.

Чемпион по совместительству

Григорий Иванович заходит в здание, на котором большими красными буквами написано «Дом спорта», и поднимается на второй этаж. В кабинете его коллеги обсуждают рабочие вопросы, и он тоже подключается к разговору. В Центре физической культуры, спорта и здоровья на проспекте Космонавтов, 47, Григорий Иванович работает уже больше 10 лет и сейчас занимает должность администратора. Он отвечает за порядок стадиона и беговой дорожки, следит за спортивным инвентарём и участвует в организации соревнований.

– На сегодняшний день наша беговая дорожка – лучшая в городе, тут проводятся серьёзные, крупные спортивные мероприятия, – рассказывает Григорий Иванович. – Сейчас в Санкт-Петербурге мало хороших легкоатлетических стадионов. Они либо запущены, либо на них не пускают. А у нас и стадион, и инвентарь соответствуют международным стандартам, из шести дорожек две – специально для соревнований.

Коллектив Центра знает о спортивной жизни Григория



Григорий Иванович не пропускает ни одного марафона «Дорога жизни» с тех пор, как пробежал его впервые в 1970 году

пионатах мира и Европы по лёгкой атлетике в группах среди ветеранов старше 80 лет – прим. ред.), Иван Константинович сразу сказал мне, чтобы я тренировался дальше и

кадных зим от голода у мальчика отказали ноги и он больше не мог работать с другими детьми. Осенью 43-го детский дом, в который попал Григорий, эвакуировали в Новосибирскую область.

пать в институт им. Лесгафта на тренера-преподавателя.

В качестве тренера Григорию Ивановичу удалось поработать и в милиции – физруком оперативного полка, и в строительной

международный зимний марафон «Дорога жизни». Григорий Иванович основал его в 1970 году: в свой день рождения он вместе с друзьями пробежал 39-километровую дистанцию от мемориала «Разорванное кольцо» до монумента «Цветок жизни» – в память о жителях блокадного Ленинграда и тех, кто не дожил до Дня Победы. По словам бегуна, сначала в марафоне участвовало всего пять человек, но со временем к ним стали присоединяться другие люди – блокадники, участники войны – и соревнование набирало популярность. За 50 лет существования марафона «Дорога жизни» Григорий Иванович не пропустил ни одного забега.

В другом пробеге – «Пушкин – Санкт-Петербург» – спортсмен тоже не делает перерывов и участвует с 1955 года. В сентябре побежит снова. Он признаётся, что с каждым месяцем тренироваться всё сложнее, но, несмотря на это, не оставляет лёгкую атлетику.

– Когда я перешёл на тихий бег, то не знал, как бегать. Головой хотел бежать быстрее, а ноги не давали: тренировку проведу – утром не встану. Пока я не понял это, ничего не получалось, – рассказывает Григорий Иванович. – Важно

Важно поставить себя в определённые рамки, следить за состоянием, соблюдать режим сна, питания, посещать врача. Запускать тренировки нельзя, иначе начинать заново будет сложнее. Но кроме этого необходима ещё и моральная поддержка. Я должен знать, что мои выступления на соревнованиях нужны не только мне. Тогда будет мотивация.

Ивановича. Его даже специально приглашали выступить перед сотрудниками и рассказать им о собственных достижениях в лёгкой атлетике. Своего коллегу Ивана Постникова, заместителя директора по учебно-спортивной работе, опытный бегун считает одним из главных вдохновителей для себя.

– Раньше Иван Константинович был моим учеником, теперь я его ученик. От него во многом зависит мой настрой. Он создаёт мне условия для работы, тренировок и выступлений на соревнованиях, – объясняет спортсмен. – Как только в 2012 году я выиграл четыре золотые медали (на чем-

выступил на чемпионате в 2022 году. Ведь одно только присутствие ветеранов в группе старше 90 лет многое скажет о стране, которую они представляют. Это уже будет считаться достижением.

Минуя старт

В детстве Григорий не думал о спортивном будущем. В 1941 году мальчик закончил первый класс, а спустя месяц началась война. Взрослые объединяли детей в группы и привлекали их к работам по маскировке города и борьбе с зажигательными бомбами. Так с первых военных дней девятилетний Гриша стал участвовать в обороне Ленинграда. После двух бло-



Первые участники марафона «Дорога жизни» перед стартом. 1970 год. Фото И. Алексеева

– Попали мы на станцию Каргат, и нас, детей, на первое время определили в семьи, – вспоминает Григорий Иванович. – Взрослым дали задачу нас откормить и поставить на ноги. Когда мы окрепли, нас снова собрали вместе, в зависимости от возраста распределили по учебным группам. Остались в памяти сибирские зимы – такие, что дома полностью засыпало снегом. Двери открывались в сени, а в сенях стояли совки и лопаты, чтобы убирать завалы. Сначала откапывали дверь, потом всё остальное. Но для ребятешек эти сугробы были в удовольствие: катались по ним прямо с крыши. Что называется, с самого конька.

Заниматься бегом Григорий Иванович начал уже в юности, когда работал токарем на заводе «Редуктор». Как молодому комсомольцу парню предстояло выступить от завода на соревнованиях и пробежать дистанцию в 10 километров. Тогда он начал готовиться самостоятельно.

– Я тренировался около трёх месяцев – сам, как понимал. Выйду за две-три остановки от завода или дома, а дальше бегу, – рассказывает легкоатлет. – И, хоть я был новичком, у меня получилось выиграть соревнования. Тренеры обратили на меня внимание, и я продолжил заниматься.

Помимо бега, некоторое время спортсмен пробовал себя в коньках и велосипеде, но это давалось ему тяжело: на соревнованиях скорость замедлялась из-за сопротивления ветра. Поэтому спустя три года Григорий вернулся на беговую дорожку. Тогда же тренер посоветовал ему идти учиться, чтобы не работать всю жизнь токарем. Парень сдал экзамены в школу тренеров, но в самом начале учебного года его забрали в армию. Отслужив в Германии три года, Григорий приступил к учёбе, а после окончания решил посту-

поставить себя в определённые рамки, следить за состоянием, соблюдать режим сна, питания, посещать врача. Запускать тренировки нельзя, иначе начинать заново будет сложнее. Но кроме этого необходима ещё и моральная поддержка. Я должен знать, что мои выступления на соревнованиях нужны не только мне. Тогда будет мотивация. Как ветерану войны мне положено улучшение жилищных условий, но город об-

Нелёгкая атлетика

Каждый год, 21 января, на берегу Ладожского озера проходит



Григорий Иванович работает администратором в Центре физической культуры, спорта и здоровья на пр. Космонавтов, 47



этом не знает. А я живу в двухкомнатной квартире с семьёй сына, внучка подрастает. Мои медали, грамоты, награды – всё это воодушевляет, но поддержка государства не помешала бы.

Григорий Иванович выходит на крыльцо, и ветер несильно развеивает воротник его спортивной жилетки. Через прозрачный верх дверей видно, как в холле его ждёт Иван Константинович и периодически поглядывает на улицу. Немного постояв, Григорий Иванович возвращается в «Дом спорта».

Анастасия Бочкарёва, фото автора и из архива героя