

# 1

## Людмила Воронова, которая сделана из железа

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: предоставлены Людмилой Вороновой

**ГОРОД:**

Новосибирск,  
Россия

**ВОЗРАСТ:**

61

**ЧТО ЗАХОТЕЛА:**

Финишировать  
в триатлоне Ironman

*Четыре километра вплавь, потом 180 на велосипеде и 42 бегом — подряд, без остановок. Это Ironman, один из самых сложных видов триатлона. Людмила Воронова из Новосибирска в 61 год преодолела эту дистанцию без особенных проблем. «Когда меня впервые пригласили выступить на Ironman, я сначала подумала, что это шутка. Уж очень невероятная дистанция!» — говорит она.*



Вообще-то предложение участвовать в Ironman должно показаться шуткой любому нормальному человеку. Любой нормальный человек, скажем прямо, не способен даже просто завершить подобную дистанцию, не то что бороться за высокий результат.

Воронова в этом смысле человек совершенно ненормальный. К своим первым соревнованиям она подготовилась всего за три месяца. И ей понравилось. Она начала регулярно выступать и побеждать. Победила на Ironman в Корее, победила в Австрии,







а в 2012 году, в Швеции, выиграла Ironman в третий раз и получила очень престижное приглашение на главный чемпионат Ironman в мире — соревнования на Гавайских островах. Но поездка на Гавайи — мероприятие очень дорогое. Людмила Воронова работает учителем физкультуры в новосибирском колледже.

«Кроме зарплаты я получаю пенсию, — поясняет она. — На зарплату живу, а пенсию откладываю на участие в триатлоне. Но на Гавайи пенсии не хватает. Посоветовалась с семьей, решила, что в крайнем случае возьму кредит. Но тут ребята-триатлеты сложились и через интернет собрали мне денег на поездку».

В результате, несмотря на трудности, Людмила Воронова все же оказалась на Гавайях и вышла на старт. В первой же дисциплине ее ждало разочарование: Воронова преодолела 3,8 километра вплавь за 1 час 40 минут и очень расстроилась: ее соперницы преодолели ту же дистанцию за час с небольшим. «Время, прямо сказать, меня убило. Говорят, волна

была сильная, мешала. Мне ничего не мешало, просто я плохой пловец!» — признает она.

Свое отставание Воронова решила восполнить на вело дистанции и бросилась догонять соперников. Когда ноги начало сводить судорогами, она массировала их поочередно, на ходу. На завершающем этапе — беге на 42 километра — перед Вороновой стояла, по ее словам, «простая задача» — постепенно наращивать скорость и обходить всех, кого возможно. В итоге Людмила Воронова в свои 61 прошла всю дистанцию Ironman за 14 часов 25 минут. То есть четырнадцать часов подряд она плыла, бежала или ехала на велосипеде. Без перерывов и остановок.

Тридцатичетырехлетняя чемпионка мира Леанда Кейв финишировала с результатом 9 часов 16 минут.

На ближайшие годы у Вороновой большие планы. Она собирается принять участие в нескольких состязаниях.

«Я веду записи своих результатов, в зависимости от них корректирую тренировки», — поясняет она.



Людмила Воронова говорит:

Считается,  
что с возрастом люди  
теряют спортивную форму.  
А я наоборот — набираю.





