

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.







13

Монсеррат Мечо, которая советует чаще улыбаться

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев

ГОРОД:

Барселона, Испания

ВОЗРАСТ:

79

ЧТО ЗАХОТЕЛА:

Прыгать с парашютом

Когда Монсеррат Мечо впервые прыгнула с парашютом, она не только не оцепенела от ужаса, но и выполнила в полете несколько акробатических фигур, поворотов и даже вошла в штопор. В тот момент Мечо, по ее собственному признанию, испытала «настоящий кайф». Ей было почти 50.



Монсеррат Мечо больше всего на свете ценит ощущение счастья. Счастье она испытывает, когда прыгает из самолета. Сейчас ей 79 лет. За последние 30 лет она совершила около тысячи прыжков с парашютом. Чтобы выполнить свой девятисотый прыжок, Мечо поднялась в небо на воздушном шаре.

Кроме этого, она установила несколько рекордов по плаванию. Еще она регулярно катается на горных лыжах, занимается виндсерфингом и дайвингом. И все потому, что спорт и экстремальный отдых делают ее невероятно счастливой. В погоне за счастьем Монсеррат Мечо снова и снова бесстрашно поднимается в небо, забирается в горы или погружается в море. Конечно,

на свою скромную пенсию она не могла бы позволить себе таких дорогостоящих развлечений. К счастью, это и не требуется: и на аэродроме, и на горнолыжной станции, и среди дайверов у нее много друзей, которые только рады пригласить ее совершить очередную авантюру.

Прыжки с парашютом помогли Мечо пережить гибель ее сына Эдуарда: он утонул, когда ей было 52. «Теперь всякий раз, когда я поднимаюсь в небо, мысленно говорю ему: “Эдуард, посмотри-ка, что я тут делаю!”»

Оказавшись в свободном падении, Монсеррат Мечо разворачивается спиной к земле, машет руками и ногами и улыбается друзьям, которые остались на борту. «Я очень много улыбаюсь, — говорит она. — Это такое счастье, что у меня есть возможность делать то, что я делаю».







25

Синди Джозеф, которая стала счастливой благодаря возрасту

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев

ГОРОД:

Нью-Йорк,
США

ВОЗРАСТ:

62

ЧТО ЗАХОТЕЛА:

Стать моделью и начать
свой бизнес

Жизнь Синди Джозеф резко переменилась в лучшую сторону — когда ей было 49 лет. В первую очередь благодаря тому, что она не стала бороться за молодость. С годами Синди поняла: нет никакого смысла скрывать, сколько тебе лет, своему возрасту нужно радоваться. Сейчас, в 62 года, Синди Джозеф старается объяснить это как можно большему числу людей. Получается хорошо.



В 49 лет Синди Джозеф, которая всю жизнь работала гримером и визажистом и всегда оставалась за кадром, случайно встретила на нью-йоркской улице агента — он искал модель для рекламной съемки Dolce & Gabbana. Образ зрелой женщины, которая сознательно принимает свой возраст и не пытается его скрывать, пришелся по душе рекламодателям. Так для Джозеф началась вторая карьера. В течение последующих лет ее лицо появлялось на обложках журналов The Oprah Magazine, More, Glamour, Mademoiselle, Marie Claire, а также в рекламе косметических марок Garnier, Olay, Elizabeth Arden, обуви Hush Puppies, нью-йоркского





универмага Масы's и многих других брендов. Синди принципиально отказалась красить волосы, утверждая, что не видит никакого смысла скрывать седину. Ей было далеко за 50, а ее успех как модели только нарастал. Ее начали узнавать на улицах. «Ко мне на улице подходили женщины и признавались, что из-за меня перестали стесняться седых волос и стали более уверенными в себе. Это было прекрасно», — вспоминает она.

Еще женщины на улице постоянно спрашивали Синди, какими антивозрастными средствами она пользуется. Это слово — антивозрастные — очень удивляло Синди. «Зачем бороться с возрастом? Что в нем плохого?» — спрашивала она.

Вопросы о борьбе с возрастом задавали так часто, что Синди Джозеф решила начать свое дело — создать косметические средства, которые поддерживали бы кожу здоровой, но не обещали бы омоложения.

«Надо перестать быть рабами косметики, — считает она. — Настоящая красота — в умении радоваться жизни вне зависимости от возраста. Поэтому мои средства не ан-

тивозрастные, а “провозрастные”. Я хочу сказать женщинам, что они находятся в правильном возрасте и не обязаны его скрывать».

Сейчас Синди 62 года, и косметический бизнес, по ее словам, «большой толстый голодный ребенок», который поглощает время, деньги, силы и энергию. Зато приносит много радости и счастья. Из-за управления фирмой «BOOM от Синди Джозеф» Синди даже пришлось отложить собственную свадьбу, планировавшуюся на прошлое лето. Жених (они познакомились шесть лет назад в спортивном клубе) отнесся к перемене планов с пониманием.

«Нам уже за 60, у нас есть взрослые дети, можно не спешить. Устроим праздник, когда будем к нему готовы», — говорит Джозеф.

Синди от души наслаждается своим нынешним статусом невесты и очень счастлива. Когда их отношения только начинались, жених как-то привез ей целый грузовик саженцев и предложил Синди разбить вокруг дома сад, который будет расти и крепнуть, как их отношения. Сад растет замечательно.



Синди Джозеф говорит:

С каждым годом жизнь
становится все лучше
и лучше. Очень важно это
помнить и с энтузиазмом
смотреть вперед.



