



ИСТОРИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ

МАРКО АЛЬБЕРТИ:
10 СЛОВ
О КАЗАХСТАНЕ

TOP 50 BEST NJ ATHLETES

АҚЫЛ-КЕҢЕС ХАРУКИ МУРАКАМИ



**Ол өткізіп алды, ал сен
ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!**

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды
BeeTV-ден тамашала

**Она пропустила, а ты
НЕ ПРОПУСТИШЬ!**

Смотри все важные
спортивные события в BeeTV



The Imperial Tailoring Co. Императорский Портной

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ МУЖСКОЙ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ:
КОСТЮМЫ: РУБАШКИ, СМОКИНГИ, ПОЛО И ДЖИНСЫ.
КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ СОЗДАЁТСЯ НА ЗАКАЗ — В ЕДИНСТВЕННОМ
ЭКЗЕМПЛЯРЕ, С УЧЁТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ И СТИЛЯ.

Республика Казахстан. г. Астана,
ул. Кайым Мухамедханова, 11
тел.: +7 7172 52 44 72;
моб.: +7 777 227 5598
E-mail.: astana@mytailor.ru

Республика Казахстан. г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра, 88
тел.: +7 7272 58 82 20;
моб.: +7 777 221 8374
E-mail.: almaty@mytailor.ru



Невидимая сила сильных брендов



Стратегический PR



Креативные
спецпроекты



Работа
со СМИ и блогерами



Коммуникации
в ESG и GR



Антикризисный PR
и репутационный
менеджмент



Внутренние
коммуникации



Имиджевые
кампании



PR международных
поездок
и мероприятий



ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ
ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ



Фотография на обложке:
АО НК «Kazakh Tourism»,
www.qaztourism.kz

УЧРЕДИТЕЛЬ

ТОО «Ақыл-кеңес Консалтинг»

ИЗДАТЕЛЬ

Дауржан Аугамбай

ВЕРСТКА И ДИЗАЙН

Надежда Сарина

Журнал «Akyl-kenes» зарегистрирован в
Министерстве информации
и коммуникаций Республики Казахстан

Свидетельство о регистрации
№16425-Ж от 31 марта 2017 г.

Журнал издается с июня 2017 года.

Республика Казахстан, 010000, г. Астана,
район Нура, ул. Достык, здание 2, НП 2

Тираж: 500 экз.

Отпечатано в типографии «Print House Gerona».
г. Алматы, ул. Сатпаева 30 А/3,
уг. Набережная Хамита Ергалиева, офис 124,
тел.: +7 (727) 250-47-40

© Akyl-kenes, 2017-2026

www.akylkenes.kz

Заявки на размещение рекламы в журнале
просим направлять на daurzhan@akylkenes.com

Редакция журнала знакомится с предложениями читателей, не возвращает и не рецензирует не заказанные редакцией материалы и иллюстрации. В случае заинтересованности в материалах, редакция журнала вступит в переписку с автором публикации. Редакция журнала не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов, опубликованных в журнале «Akyl-kenes», допускается только с письменного согласия учредителя журнала.

#3, 2026

ЛИЦА

10 **МАРКО АЛЬБЕРТИ:**
КАЗАХСТАН В ДЕСЯТИ СЛОВАХ

26 **50 HJ BEST ATHLETES**

EVENTS

54 ВЕСЕННЯЯ СЕРИЯ ИГР КЛУБА
«ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

КЕЙСЫ

62 **ХАРУКИ МУРАКАМИ:**
О ЧЕМ Я ГОВОРЮ,
КОГДА ГОВОРЮ О БЕГЕ

О, СПОРТ, ТЫ МИР

74 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О МУНДИАЛЕ

84 РЕКОРДЫ ASTANA
HALF MARATHON 2026



84



62



10

Этим летом десятки миллионов футбольных болельщиков объединятся вокруг чемпионата мира по футболу. Впервые в истории в нем участвуют сорок восемь команд, а сам мундиаль проходит в трех странах – в Канаде, Мексике и США. Как всегда, большой футбольный праздник подарил всем любителям этого вида спорта много ярких эмоций, переживаний за любимую команду, бурных обсуждений и новых рекордов.

В этом номере мы начинаем серию статей об истории чемпионатов мира с 1930 года, когда первый мундиаль был проведен в Уругвае. Мы пройдемся по всем турнирам и вспомним, как проходило это первенство в разные годы. Прежде всего, каждый новый чемпионат запоминается командами, которые впервые участвуют в главном футбольном турнире мира. В этом первенстве дебютантами стали четыре команды: Иордания, Кабо-Верде, Кюрасао и Узбекистан. Причем, сборная Кабо-Верде, представлявшая крошечное островное государство оставила после себя приятное впечатление.

Также в этом номере мы уделим внимание двум книгам, каждая из которых дает много пищи для размышления. Первой книгой, о которой мы рассказываем, является работа Марко Альберти, бывшего Посла Итальянской Республики в Республике Казахстан. Он написал интересную книгу «Десять слов о Казахстане», которая содержит в себе впечатления дипломата о стране, где он проработал более трех лет. Лично меня эта книга очень впечатлила и стала сюрпризом. Ради презентации этой книги в Астане и в Алматы Марко Альберти специально приехал из Албании, в которой он сейчас работает Послом Италии.



Второй книгой является известный бестселлер Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге». Это мотивирующая книга просто и доступно раскрывает личный опыт и историю писателя о появлении писательства и бега в его жизни. Эта статья прекрасно дополняет статью об итогах забега Astana Half Marathon, который проводился 7 июня 2026 года в столице нашей страны. Забегая вперед, отмечу, что книга японского писателя и бегуна является своего рода анонсом одной статьи, которую вы сразу заметите.

В этом номере читатели увидят третий рейтинг TOP-50 Best HJ Athletes, который публикуется с прошлого лета. Этот уникальный рейтинг является неким источником мотивации для начинающих атлетов и стимулом не останавливаться – для опытных. В нем вы узнаете пятьдесят коротких историй атлетов, которые смогли изменить себя и достичь значимых для себя результатов.

Желаю Вам хорошего продолжения лета и приятного чтения!

Науржан Аурманбаев

КАЗАХСТАН В ДЕСЯТИ СЛОВАХ

В прошлом году во время одной из бесед **Марко Альберти**, бывший Чрезвычайный и Полномочный посол Итальянской Республики в Республике Казахстан (1 сентября 2021 г. – 21 декабря 2024 г.), поделился со мной одним секретом. Он рассказал, что собирается издать книгу о Казахстане, над которой он работал во время своей дипломатической службы в нашей стране. Это прозвучало интригующе, поскольку, зная Марко, можно было предположить, что эта книга точно никого не оставит равнодушным. Тогда он сказал, что все детали будут известны позже, но было известно, что ключевыми будут десять слов, на которые будет опираться повествование.

1 июля 2026 года в Астане, в стенах Дворца мира и согласия, была проведена презентация книги «Il Kazakistan in 10 Parole» («Казахстан в десяти словах»). Эта книга является результатом личного опыта экс-посла Италии в Казахстане. Десять слов, выбранные для этой книги, были предложены разными людьми, с которыми Марко Альберти встречался в Казахстане. Эти слова стали ответами на вопрос: «Какое слово лучше всего описывает вашу страну?».

С помощью выбранных десяти слов он рассказывает о Казахстане, предлагая читателю совершить нехронологическое путешествие. Марко Альберти приглашает познакомиться с его Казахстаном, не опираясь на четкие маршруты. В его книге содержится несколько «направлений», которые пересекаются друг с другом, формируя в итоге целостное восприятие описанного.

ДАУРЖАН АУГАМБАЙ

 **AKYLKENES.MEDIA**



Статью об этой книге я начинаю со слов, которые помещены на обложку книги. Ее автор изначально делает акцент на важных вещах, которые сразу же обращают на себя внимание. Марко Альберти сразу предупреждает, что книга не является туристическим путеводителем. С помощью нее можно ощутить себя путешественником, который стремится открыть новые рубежи. Дипломат словно заново открывает страну, где на протяжении веков пересекались Восток и Запад, где природа огромна, бескрайна и отчасти все еще дика. Он вновь знакомит нас со страной, где мозаика народов представляет собой культурное и человеческое богатство, которое могут предложить немногие другие места в мире.

В жизни Марко Альберти, как и в жизни многих других, путешествие стало частью неизбежного и зачастую незабываемого опыта.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.kaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qazhtourism.kz

Он родился в 1972 году в Букаву (*Ville de Bukavu, ранее — Костерманвиль*), в портовом городе, находящемся на востоке Демократической Республики Конго. Родившись далеко от дома, Марко Альберти рос, постоянно путешествуя по разным странам. Путешествие для него всегда было

столкновением с реальностью и ее многочисленными мирами. Он шел дорогой исследования новых стран и людей, проживающих там, что требовало адаптации к новым реалиям и обстоятельствам. Эти изменения однозначно влияли на его образ жизни и идентичность.

Работая в Казахстане, Марко Альберти много и часто ездил по стране. Но его наиболее излюбленными местами для посещений стали три туристических направления: Мангистау, озера Алматинской области и Алтайские горы в Восточно-Казахстанской области. Конечно, сложно передать на бумаге весь пласт эмоций и впечатлений, которые были получены во время поездок.

Ведь каждая из них всегда по-новому открывала локацию и ее восприятие. Поэтому Марко Альберти попытался описать свой опыт, связанный с поездками по Казахстану. Намерение показать Казахстан изнутри вылилось в большую работу над книгой. Дипломат решил оставить ее своим коллегам, которые будут работать в Казахстане после него и широкому кругу читателей.

МАГИЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Кочевник, Степь, Юрта, Небо, Ветер, Лошадь, Женщина, Культура, Наурыз и Гостеприимство являются теми десятью словами, которые впитали в себя истории, эмоции и воспоминания. Эта книга представляет собой дневник дипломата, который также, по сути, является кочевником по профессии. Действительно человек, выбравший профессию дипломата, каждые три-четыре года меняет страну, в которой работает. Поэтому эта книга описывает один из этапов «бесконечного путешествия» дипломата.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qazhtourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qazhtourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qazhtourism.kz

При этом кочевой образ жизни веками являлся частью жизни казахского народа. Страницы этой книги таят в себе не только желание передать красоту путешествия, но и сознание путешественника, взгляд *homo viator*. Это образы и ощущения пережитой жизни.

Содержание книги будет интересно для тех, кто воспринимает каждое путешествие, как набор впечатлений и эмоций, надолго остающихся в памяти. Повествовательные пути, проложенные десятью словами этой книги, не имеют направлений «туда» и «обратно». Последняя глава книги заканчивается этим абзацем: «Путешествовать — значит пересекать границы, уметь уважать и любить их так же, как и человеческие ограничения. Гостеприимство помогает превратить места, в которых мы проводим долгие годы, несколько дней или даже несколько мгновений, в «дома» жизни. В книге путешествий казахское гостеприимство заслуживает целых глав».

В то же время Марко Альберти в своей книге упоминает слова великого писателя Клаудио Магриса, который рассматривал путешествие в качестве школы смирения, заставлявшее человека почувствовать границы собственного понимания, хрупкость схем и инструментов.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.kazhtourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.kazhtourism.kz

С их помощью человек или культура предполагают понять или судить о другой. Эти слова ценны тем, что они способны выразить наши чувства и переживания лучше, чем мы сами могли бы это сделать.

Повествование с давних времен сопровождало человека, желавшего поделиться своим опытом и увиденным. Так, рождались легенды и сказания, которые дошли до наших дней. Сегодня люди окружены новостями и рассказами, но именно уникальные истории, впечатлившие человека, остаются в памяти на всю жизнь. Человек воспринимает свое существование через рассказанный опыт. Во время встречи Марко Поло с Хубилай-ханом, последний просит венецианского путешественника поделиться тем, что тот видел в своих путешествиях и посольствах. Пребывание Марко Альберти в Казахстане в качестве Посла Италии позволило ему получить ценный профессио-

нальный опыт, наполненный яркими моментами и увлекательным процессом роста. Если в каждом приключенческом романе его герои ищут сокровища, то автор книги нашел свое сокровище в виде увлекательных встреч, множества реализованных инициатив, открытия новых миров и постоянных сюрпризов.

Говорят, что для того, чтобы жить вдали от дома, нужно иметь большое сердце, всегда готовое наполниться новыми впечатлениями. Эту книгу дипломат посвятил тем, кто помог ему понять истину, что путешествие не отождествляется с побегом из дома. Как говорил Сенека, единственным способом отправиться в дорогу без страха является наличие безопасной гавани, в которую всегда можно вернуться, надежного корня и четкой идентичности. Эта гавань позволяет настоящему встретить каждого, кого встречает человек на своем пути.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КНИГИ

Презентация в Астане проводилась в здании Дворца мира и согласия, где на момент написания этой статьи проходила выставка уникальных изобретений Леонардо да Винчи. Эта экспозиция является продолжением работы, начатой два года назад, когда в Национальном музее Республики Казахстан выставилась известная картина великого итальянского художника «La Bella Principessa». Летом 2024 года Марко Альберти реализовал, пожалуй, один из самых значимых и сложных проектов, которые подняли сотрудничество в области культуры между Италией и Казахстаном на новый уровень.

Журнал **Akyl-kenes** опубликовал хороший лонгрид об этой картине, поскольку пройти мимо этого грандиозного события было просто невозможно. Поэтому было очень символично, что презентация книги

«Казахстан в десяти словах» была проведена в здании, где проводилась выставка изобретений Леонардо да Винчи. Словно творец эпохи Возрождения вновь приглашал Марко Альберти в то место, которое находится недалеко от музея, где ровно два года назад выставлялся шедевр великого мастера.

Во время презентации итальянский дипломат поделился, что через свою книгу пытается продолжать познавать Казахстан и периодически возвращается сюда, чтобы находить новые ответы на старые вопросы. Процесс познания продолжался с описанием каждого из десяти слов, услышанных от коллег и друзей.



Каждое из этих слов Марко Альберти захотел прожить и прочувствовать. К примеру, услышав слово «юрта», он захотел увидеть ее убранство, пожить в ней и всецело ощутить себя, находясь внутри нее. Что касается кочевников, то послу захотелось увидеть настоящий собирательный образ потомка кочевников.

Книга о путешествиях по Казахстану была написана им во время путешествий. Поскольку работать над книгой во время работы или дома не получалось, идеальным было писать в дороге. Марко Альберти поделился, что сильное чувство благодарности, которое он испытывал по отношению к людям во время своей работы в Казахстане, стало еще одним мотивирующим фактором в работе над книгой. На знакомство со страной, ее людьми, культурой, историей и рутинной дипломатии смотрел глазами путешественника, а не туриста.

Марко Альберти объяснил, что в отличие от туриста путешественник едет за личным опытом и приключениями, самостоятельно исследуя новый мир.

Путешественник действует спонтанно, не приобретая обратный билет и ориентируясь по ситуации. Путешественник быстрее и легче погружается в местную культуру, находясь в поиске новых смыслов, знаний и знакомств с местными жителями. В самом конце презентации Марко Альберти произнес слова, которые невозможно забыть: «Из Казахстана можно уехать, но покинуть его невозможно».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Десять слов о Казахстане сделали книгу успешной и понятной каждому. Несомненно, она найдет отклик в сердцах и душах своих читателей. Будучи гостем, Марко Альберти заметил гораздо больше, чем мы замечаем, когда сами гостим в других странах. В завершение статьи с разрешения автора книги я выкладываю небольшие отрывки из каждого слова, чтобы хоть немного закрепить в памяти то, что было прочитано. Эти короткие отрывки могут послужить тизером для того, чтобы каждый мог прочитать всю книгу.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz

«КОЧЕВНИК»

«Көшпенділер — олар әрқашан жаңа тәжірибеге шөлдейді», — говорит он [собеседник]. «Кочевники — дети беспокойства: они всегда жаждут новых впечатлений». Я нахожу себя в этой мысли — в вечном поиске, стремлении человечества к новому. Из этой истины рождаются и величие, и трагедии его народа, а также тех, кто жил до него.

Для кочевника вся жизнь — метафора путешествия: брак, смерть, последний этап земного пути и начало небесного существования. Все во Вселенной находится в движении, и в сознании кочевника человеческая жизнь также подчиняется этому вечному «движению». Однако, в отличие от современных путешествий с их линейным развитием, на просторах Центральной Азии кочевники проживали свою жизнь в ритме цикличности. Из поколения в поколение они уходили и возвращались, веря, что только в движении можно обрести себя, постоянно меняясь и никогда не оставаясь прежним.

Здесь, в бескрайних степях, путешественники всех времен переживали незабываемые приключения, оставляя следы своих странствий. Именно на этих землях зарождались одни из древнейших цивилизаций, уходящих корнями в V–IV века до нашей эры. Об их существовании напоминают могилы и погребальные камни, гордо и одиноко стоящие на обширных просторах Восточного Казахстана.

«СТЕПЬ»

Судьба Казахстана — быть границей, территорией перехода, землей, соединяющей различные земли, континенты и народы. Это ощущается. Граница — это не только физическое, но и эмоциональное, психологическое понятие. Исторически граница в Казахстане как разделяла, так и объединяла; порой она становилась причиной жестоких конфликтов, а в другие моменты способствовала обогащению различных идентичностей и формированию новых.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz

Степь занимает большую часть территории и границ Казахстана, формируя как географический, так и человеческий облик этой страны. Она является «домом» кочевых народов, которые на протяжении тысячелетий жили здесь, пересекали ее вдоль и поперек в своем вечном странствии, разводили лошадей и верблюдов, охотились ради пропитания, защищались от воинственных соседей. Захватывающие нити повествований переплетают историю этих мест с человеческими судьбами, разыгравшимися на этой земле.

Степь имеет свою любовь. Ее песни выражают неожиданную сладость, иногда контрастирующую с суровыми чертами казахского характера.

В эпосе и поэзии этих воинственных народов можно найти кровь и мужество, но также честность, преданность и нежность, описываемые как выражения сильной и благородной души. «Адам бол!» – «Будь человеком!» – это этический идеал, обозначенный Абаем Кунанбаевым, известным поэтом и отцом казахской культуры.

«ЮРТА»

Дом кочевников – это юрта, круглая, теплая и функциональная, которая может быть быстро собрана и разобрана, погружена на повозку или верблюда и взята с собой в любое путешествие. Это экологичный и устойчивый дом: изогнутые деревянные доски образуют прочный каркас, разноцветные шерстяные ковры украшают стены, а тканые циновки изолируют теплое внутреннее пространство от холодной земли. Вес каркаса и ковров помогает удерживать структуру под давлением и придает ей прочность.

Форма юрты делает ее аэродинамичной и ветроустойчивой. Каждый народ, каждый кочевник строит и украшает юрту по-своему, передавая техники и традиции из поколения в поколение как ценное сокровище. Но во всех юртах вход всегда обращен на восток, чтобы встречать рассвет. И в каждой юрте есть шанырак – круглый проем на вершине шатра, через который поступает свет, позволяющий всегда видеть небо, днем и ночью, с солнцем или звездами.

Глядя на эти передвижные дома, разбросанные по ландшафтам Центральной Азии, невозможно представить, что их можно собрать и разобрать всего за два с лишним часа. Это настоящая загадка – как можно запомнить каждое соединение, узел, каждый столб этой конструкции. Однако, это происходит. Юрта собирается за время одного пикника. Ночевка в такой юрте, особенно зимой, – уникальный и незабываемый опыт.

«НЕБО»

В Казахстане понимаешь, что тьма – это не только мрак. Вдали от городов ночь помогает осознать, сколько всего скрывает свет. Тишина степи открывает звуки, неведомые городскому жителю. Это те небеса, которые представлял себе Джакомо Леопарди в своем произведении «Ночная песня странствующего пастуха Азии».

Здесь обитает Луна, «вечная странница», к которой поэт обращал свои вопросы о смысле человеческого существования и скитаний. В этой «бескрайности небес» переплетаются религии и культуры – географически удаленные, относящиеся к разным эпохам, но объединенные взглядом, обращенным к небу.

«ВЕТЕР»

Ветер в Казахстане – это абсолютный и порой жестокий властелин, от которого невозможно скрыться. Каждый уголок страны имеет свои ветры. В Астане, древней Акмоле, второй самой холодной столице мира, быстро привыкаешь к ледяным ветрам с бескрайних сибирских просторов, которые, неумолимо мчась к Уралу, порой достигают скорости до 240 км/ч. Зимой, но порой и весной, если так можно назвать несколько теплых дней между холодом и жарой. Когда дует Буран – арктический, холодный и жестокий ветер – лед становится твердым, люди теряют равновесие, а город исчезает в снежной пыли.

«Облака идут против ветра», – говорят здесь, – «скоро пойдет снег». Нужно готовиться. Буран – это штормовой и безжалостный ветер, способный убить. Кочевники знают об этом, но иногда и они не успевают укрыться, если ветер застает их врасплох. В считанные минуты все покрывается плотным снегом, видимость нулевая, а температура резко падает. Когда дует Буран, выйти из дома невозможно, а порой и вернуться назад тоже не удается.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.kazaktourism.kz

«ЛОШАДЬ»

Человек и лошадь всегда были рядом, как напоминает нам мифология. И, возможно, казахские лошади – наследники Пегаса, верные, но свободные, осознающие свою важность. Согласно древнему обряду, называемому Ашамайға мінгізу, ребенку, которому исполнялось семь лет, дарили лошадь и кнут. Это событие символизировало начало взрослой жизни и заключение вечного союза, который не может быть разорван.

Этот союз передавался из поколения в поколение, укрепленный непоколебимой уверенностью: лошадь без всадника остается лошадью, а всадник без лошади – всего лишь человеком. От этого благородного животного зависела жизнь кочевого племени: молоко и мясо, победы в битвах, охота и перемещение. Без движения нет кочевника. Но без лошади нет и движения. Время и пространство остаются бесконечными, а степь может стать могилой. Лошадь вошла в душу казахского народа, как Пегас в сердце Зевса.

«ЖЕНЩИНА»

В основе тюркской духовности испокон веков присутствует Умай – женская ипостась Бога Тенгри, символ материнства, защиты и жизненной силы. В древнем кочевом мировоззрении в сотворении мира участвуют вместе Бог Тенгри и Ақ-Ане, священная мать. Вместе они создают жизнь, смерть и судьбы человечества. На небесах Солнце и Луна, дети Тенгри, олицетворяют мужскую и женскую дуальность, в то время как на земле взаимное уважение между мужчиной и женщиной исходит от высшего божественного порядка.

Защищать, кормить, воспитывать – это обязанности, разделяемые и мужчиной, и женщиной. Для кочевника, например, священность молока, которое всегда было – и остается до сих пор – символом плодородия, питания и жизни, была не менее важной, чем сакральность лука, орудия охоты и войны. Огонь также связан с уважением к женщине, поскольку древний очаг, охраняемый

женщиной в юрте, олицетворял единство семьи и был самым важным и священным местом в жизни человека. Табити, божество очага, имеет женскую природу и является одной из самых почитаемых и уважаемых фигур в древней кочевой культуре.

«КУЛЬТУРА»

Культурная идентичность является ключевым фактором не только в организации государства, но и в сохранении памяти народа и сообществ, его составляющих. В случае Казахстана, как и других стран, осознание собственной идентичности позволило сохранить и защитить традиции, не дав им исчезнуть под давлением тех, кто на протяжении истории пытался уничтожить эту идентичность – как в далекие времена, так и в недавнем прошлом. Глубокие культурные корни Казахстана до сих пор защищали его от религиозного радикализма.

Здесь становится очевидным, что культура – это своего рода «лекарство», инструмент для диалога, взаимодействие, которое превращается в основу социального развития.

Абай Кунанбаев, казахский национальный поэт, философ и просветитель XIX века, в своих произведениях отражает идею культуры как созерцания взаимоотношений человека и природы. Его творчество предлагает путь к миру, выражая в литературной форме стремление найти смысл жизни в раздробленном мире, который нужно «воссоздать».

Слово поэта, подобно искусству казахских мастеров – древних и современных, побуждает к поиску истинного себя, воспекает благодарность за то, что дано, уважение к своим границам и, самое главное, вдохновляет на создание общества, основанного на диалоге и толерантности.



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.kazaktourism.kz

«НАУРЫЗ»

Наурыз — это уникальное и яркое событие, которое можно увидеть, посетив Казахстан и Центральную Азию. В эти дни, в конце марта, переплетаются древние традиции и современность, старинные обычаи и народное творчество. Праздник является красивым и аутентичным, объединяя миллионы людей в разных странах вокруг идеи возрождения и празднования жизни. Он воплощает универсальные ценности: мир, дружбу и солидарность между семьями, народами и культурами, несмотря на их различия.

В период Наурыза открываются скрытые аспекты казахской традиции, а также удивительные и непредсказуемые культурные заимствования, которые пережили века.

Это наследие миров, обогащавших друг друга, и для которых весна всегда была временем энтузиазма, возрождения и внутренней энергии, преобразующейся в действия. Это время года, когда кочевники снова отправлялись в путь, каждый из них — герой своей «личной легенды», уверенный, что путешествие — это не просто случайность, а заранее предначертанный сюжет судьбы.

«ГОСТЕПРИИМСТВО»

Гостеприимство здесь одинаково велико, будь то прием воина, посланника могущественного правителя, знаменитого поэта или купца, как это было в прошлом, или же нас — путешественников с выветренной кожей и белыми лицами, очарованных звуками музыки и ароматами, наполняющими это горное убежище. Мы — кыдырма қонақ, неожиданные и незваные гости, но от этого не менее желанные. Нас встречают с той же радостью, что и арнайы қонақ — приглашенных гостей, специально ожидаемых. Здесь каждый визит становится поводом для праздника и радости.

В Казахстане существует древний обычай, называемый қонақ кәде. Согласно ему, хозяин дома может попросить гостя исполнить песню во время ужина — в знак благодарности за оказанное гостеприимство. Это — возможность рассказать о себе, своем мире, будь он близким или далеким. Этот обычай имеет глубокий смысл: он служил мостом между культурами и регионами, позволяя через песни передавать знание о далеких землях и сохранять культурное наследие, которое иначе могло бы быть утрачено.

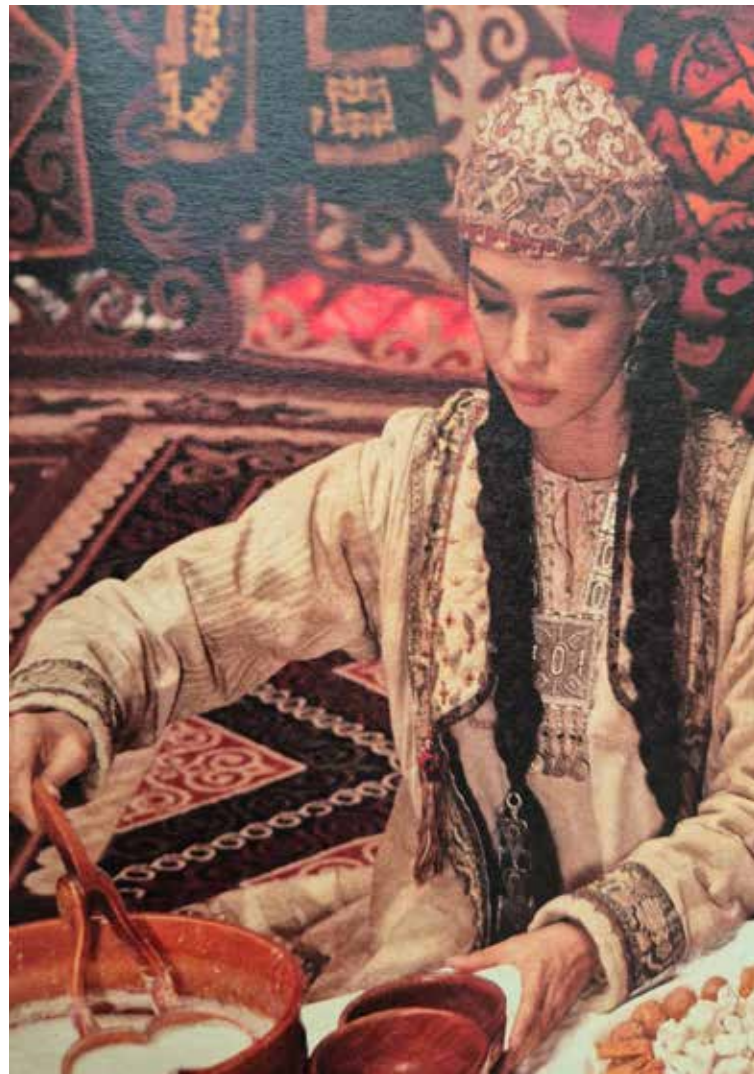


Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz



Фото: АО НК «Kazakh Tourism», www.qaztourism.kz

БЛАГОДАРНОСТЬ

В разговоре с Марко Альберти я выразил ему признательность за книгу, предложив свое одиннадцатое слово — «Благодарность». Процесс написания книги требует немало усилий и времени. Я поблагодарил Марко за его труд, время и энергию, которые он вложил в написание этой книги. Я всегда говорил ему, что стал не просто дипломатом, а человеком, проявившим себя как писатель и романтик, замечавшим множество тонких деталей во время своей работы в Казахстане.

Моя благодарность — лишь малая часть того, что я хотел бы выразить. Десять слов, использованных для описания Казахстана, образуют емкую формулу, благодаря которой страна становится ближе и понятнее окружающим. Я, родившийся здесь, открыл для себя много интересного и узнал новые факты о своей стране. В каждом абзаце книги чувствуются душевное тепло и глубокие знания.

Меня восхищает та скромность, с которой Марко Альберти назвал свою книгу лишь попыткой узнать Казахстан. Я уверен, что в ней заключены впечатления и воспоминания, формирующие наследие дружбы между нашими странами. Также я благодарен за возможность написать статьи о «Прекрасной принцессе» (*La Bella Principessa*), заявке Рима на проведение Expo-2030, архитекторе Марио Кучинелла, о профессоре Алессандро Ланца, рассказавшем об энергетической революции Энрико Маттеи и многих других итальянцах, посетивших Казахстан. Каждая встреча с послом открывала для меня что-то новое об Италии.

Я хотел бы подробнее рассказать о своих впечатлениях и чувствах после прочтения книги, но слова вдруг исчезли. Думаю, так и должно быть: безмолвное, но высокое признание этой книги говорит красноречивее слов о том, что послу известно лучше, чем мне. Марко Альберти по-настоящему узнал Казахстан, и я горжусь нашей дружбой.

О МАРКО АЛЬБЕРТИ

В 1996 году окончил юридический факультет Болонского университета, а пять лет спустя — курсы Дипломатического института. В 2001 году посвятил себя дипломатической службе, в разные годы, работая в посольствах Италии в Аргентине и США. В 2011 году возвращается на работу в Министерство иностранных дел, в котором он возглавил отдел Службы по связям с прессой и институциональным коммуникациям. С 2015 года Марко Альберти возглавлял отдел внешних связей компании Enel.

С 1 сентября 2021 года по 21 декабря 2024 года работал Чрезвычайным и Полномочным послом Итальянской Республики в Республике Казахстан. С 20 января 2025 года является Чрезвычайным и Полномочным послом Итальянской Республики в Республике Албания. Марко Альберти является автором книги «Открытая дипломатия — расширенная экономическая дипломатия во время COVID-19».

Касым-Жомарт Токаев, президент Республики Казахстан, высоко отметил работу Марко Альберти в Казахстане. Особо следует отметить организацию официального визита президента Казахстана в Италию в январе 2024 года, увеличение за три года товарооборота между странами с 10 до 17 млрд долларов США, открытие Итальянского центра культуры в г. Алматы и запуск прямого авиасообщения между двумя странами. В знак благодарности за свою деятельность Марко Альберти был награжден нагрудным знаком «Барыс».



ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ
ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ

ЯСНО МЫСЛЯЩИМ — ЯСНО ИЗЛОЖЕННОЕ

 akylkenes.kz

 akylkenes.media



ТРЕТИЙ РЕЙТИНГ 50 HJ BEST ATHLETES BY AKYL-KENES

Журнал **Akyl-kenes** совместно с фитнес-студией **Hero's Journey (HJ)** представляет Третий рейтинг «50 лучших атлетов HJ». Сообщество HJ является большим и дружным, вовлекая единомышленников и любителей активного и здорового образа жизни. Атлетов HJ из шести залов в Астане и Алматы объединяют различные неформальные встречи, участие в различных соревнованиях, включая марафоны и забеги как в Казахстане, так и за его пределами.

Резиденты HJ интересны тем, что работают в различных сферах, охотно делятся своим опытом, поддерживают друг друга и вместе достигают поставленных целей. В стенах Hero's Journey атлеты не только тренируются, но формируют настоящее сообщество, в котором каждый находится на своем месте и является мотиватором для других. Рейтинг формирует собирательный образ атлетов HJ, который представлен продвинутым, разносторонним, умным и целеустремленным человеком, любящим спорт.

В третий рейтинг включены атлеты, посетившие большее количество тренировок в период с 1 января по 25 мая 2026 года. Дальнейшие рейтинги будут публиковаться на полугодовой основе, а следующий рейтинг будет формироваться исходя из новых критериев, которым будут соответствовать тренирующиеся атлеты в период с 1 июня по 1 декабря 2026 года.



БАУЫРЖАН АСАНОВ

Сфера деятельности: маркетинг, консалтинг

Зал: HJ Colibri, Алматы

До начала тренировок в зале HJ Бауыржан никогда не занимался спортом и вел пассивный образ жизни. С апреля 2025 года ему удалось сбросить 45 кг и увеличить мышечную массу на 5 кг. Бауыржана зацепили особая атмосфера в зале, мотивирующие лидерборды, походы в горы с одноклубниками и занятия бегом. После своего первого забега (10 км в рамках Almaty Marathon в 2025 году) Бауыржан пробежал 10 км в забеге Winter Run, а также 21 км на Almaty Half Marathon. Регулярные тренировки помогли ему влиться в беговой тренд. Следующей целью Бауыржана является марафонская дистанция на предстоящем Almaty Marathon.

Избавление от лишнего веса происходило на кардиотренировках Bootcamp и Metcon. Мышечная масса набиралась на интенсивных силовых тренировках. Бауыржан имеет за плечами восьмилетний опыт в вегетарианстве, которое было прервано на фоне возникшего белкового дефицита. Жизнь Бауыржана изменилась на 180 градусов, благодаря чему он смог раскрыться и добиться новых личных достижений, а также успехов в работе. В свободное от работы и тренировок время Бауыржан занимается шахматами, ходит в горы и увлекается модой.

Бауыржан является участником второго рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором он занимал позицию №3.



МУХАММЕД МАКСУТОВ

Сфера деятельности: IT

Зал: HJ Villa, Алматы

Мухаммед начал тренироваться в HJ с сентября 2025 года. До этого он в основном занимался теннисом и конным спортом, иногда посещая другие фитнес-залы. За время тренировок Мухаммед смог достичь большого прогресса, увеличив свою мышечную массу и выносливость. Это начало помогать ему в занятиях теннисом и другими видами спорта. Мухаммеду нравится цифровой формат тренировок и удобное приложение, позволяющие ему постоянно следить за своими достижениями. Его мотивируют лидерборды, новые рекорды и сообщество в зале, помогающие расти и поддерживать дисциплину, не останавливаясь на достигнутом.

Регулярное посещение зала и правильно выбранная программа помогают сохранять здоровье и разум в тонусе, проживая более качественную жизнь. Мухаммед высоко оценивает работу всех тренеров, которые заботятся об атлетах, следят за тренировочным процессом, оказывают содействие и мотивируют развиваться.



САЛТАНАТ ЕРМАХАНОВА

Сфера деятельности: образовательная

Зал: HJ Europe City, Астана

До тренировок в HJ, которые начались в октябре 2025 года, в жизни Салтанат была большая спортивная пауза. Удобное приложение делает тренировочный процесс понятным благодаря четкому расписанию тренировок, сочетанию кардио и силовых нагрузок и рекомендованной программе. Целью Салтанат было не просто сбросить лишний вес, а сделать это через сохранение мышечной массы, улучшение качества тела и повышения выносливости.

Любимыми тренировками являются все виды Metcon, которые дают Салтанат ощущение вызова, драйва и возможности постоянно видеть свой прогресс. Профессиональные тренеры, являющиеся одной из сильнейших сторон клуба, умеют создавать в зале правильную атмосферу и соответствующий настрой. За время тренировок в зале спорт стал частью жизни Салтанат, источником ее энергии, дисциплины и хорошего настроения. Салтанат тренируется исключительно по утрам, посвящая все остальное время семье, работе и своим увлечениям. К последним относятся пешие прогулки, чтение книг, походы в театр, игра в шахматы, компьютерные игры и картинг.



НАЙЛЯ ШАЛАГАНОВА

Сфера деятельности: юриспруденция
(авторское право)

Зал: HJ Colibri, Алматы

Найля посещает зал HJ с июля 2025 года. До этого все ее попытки заниматься спортом были не достаточно успешными: тренировки не были регулярными и мотивация была недостаточной. Сегодня Найля тренируется от пяти до шести раз в неделю. Сами тренировки стали частью ее ежедневной рутины. Спорт является основой дисциплины и внутренней устойчивости. Зал HJ для Найли превратился в нечто большее, а внутреннее сообщество зала заряжает и мотивирует достигать новых поставленных целей.

Помимо тренировок в HJ, Найля бежит с атлетами клуба 2–3 раза в неделю. Это является частью подготовки к предстоящему осеннему Almaty Marathon, в рамках которого она планирует пробежать свою первую полумарафонную дистанцию. В этом плане зал по-настоящему помогает трансформироваться и выходить на новый уровень.

5



САМАТ УМИРБЕКОВ

Сфера деятельности: IT

Зал: HJ 4YOU, Алматы

Самат начал тренироваться в HJ в 2025 году после многих лет тренировок в разных фитнес-клубах. Со временем ему захотелось попробовать новый формат, который совмещает спорт, новые технологии и сильное сообщество. Самату импонирует современный подход HJ, в котором данные, дисциплина и командный дух являются частью тренировочного процесса. Основу его тренировок составляют силовые занятия, а его любимой программой является Strong.

Самат убежден, что результат появляется не благодаря вдохновению, а — постоянству. Благодаря спорту он сохраняет энергию и концентрацию в повседневных делах, что делает тренировки не отдельным хобби, а определенной частью образа жизни. Одной из текущих целей Самата является выполнение 360 тренировок за год, что станет подтверждением способности последовательности и дисциплины приносить результат в любой сфере жизни.



НАДЕЖДА ЗИНЧЕНКО

Сфера деятельности:

дорожное строительство

Зал: HJ Europe City, Астана

Надежда занимается в зале HJ с июля 2025 года. До этого она предпринимала несколько попыток начать заниматься спортом, но мотивации надолго не хватало, и тренировки быстро прекращались. Именно здесь Надежда нашла свой формат, темп и подход, которые ежедневно помогают сохранять интерес к спорту и дисциплину.

Особенно мотивирует игровой формат тренировок и наличие конкретных целей, выполнение которых хорошо визуализировано и повышает интерес к дальнейшему тренировочному процессу. Благодаря этому посещение зала стало не обязанностью, а частью привычной жизни, не требующей постоянного самопринуждения.

За время занятий Надежде удалось сбросить более 20 кг лишнего веса. Этот результат стал для нее не только поводом для гордости, но и мощным стимулом двигаться дальше, становиться сильнее, выносливее и продолжать работать над собой. Сегодня спорт для Надежды стал не просто временным увлечением, а важной частью образа жизни и способом стать лучшей версией себя.

6



АРУЖАН ЖАМАШЕВА

Сфера деятельности:

маркетолог-фрилансер

Зал: HJ Colibri, Алматы

Аружан с четвертого класса занимается волейболом, в котором имеет первый спортивный разряд. Вместе с командой она несколько раз становилась серебряными и бронзовыми призером чемпионатов РК. Кроме того, она активно участвовала в школьных и межшкольных соревнованиях по баскетболу, настольному теннису и легкой атлетике.

Особое место в жизни Аружан занимает бег. Она является постоянной участницей Almaty Marathon. Благодаря тренировкам на Bootcamp она добилась хорошей беговой формы. Аружан безумно любит кардиотренировки, при этом уделяя внимание силовым нагрузкам. В свободное время она читает книги, рисует, шьет, вяжет, занимается рукоделием и выращивает комнатные растения. Она увлекается танцами, пением, кулинарией и просмотром корейских дорам. Отдельное место в ее жизни занимают путешествия, позволяющие знакомиться с новыми культурами, встречать интересных людей, посещать концерты, кататься на лыжах и верхом на лошадях.

жан нравится создавать контент, и она видит возможности там, где другие их не замечают. Отдельное место в ее жизни занимают путешествия, позволяющие знакомиться с новыми культурами, встречать интересных людей, посещать концерты, кататься на лыжах и верхом на лошадях.



ЕРКЕБУЛАН АЛИБАЕВ

Сфера деятельности: юриспруденция

Зал: HJ Europe City, Астана

Еркебулан начал заниматься в зале HJ с 2022 года, причем первые три года он тренировался в зале HJ Nurly Orda. Выбор зала был осознанным, так как несколько лет назад он сильно набрал в весе. Предыдущий опыт посещения других залов оказался нулевым и безрезультатным. Этот эпизод очень наглядно показал степень влияния окружающей среды на результат. До прихода в зал HJ спорт был практически заброшен, а вес увеличился до 135 кг.

В HJ шесть-семь тренировок в неделю стали нормой жизни, что стало своего рода точкой возврата к нормальной жизни. Летом 2025 года Еркебулан вернулся в HJ Europe City, и на сегодняшний день его вес составляет 104 кг. Снижение веса на более, чем 30 кг не является пределом. Сильной стороной зала являются профессиональные тренеры, которые не просто следят за техникой, но и дают советы по питанию, помогают реабилитироваться после травм и не дают потерять мотивацию.

Еркебулан предпочитает силовые программы, получая большое удовольствие от доведения мышц до отказа, когда буквально не получается сделать еще одно повторение. Зал HJ, превратившийся в нечто большее, чем просто зал, ценится своими людьми с одинаковыми ценностями и целями. Это среда, которая меняет не только тело, но и круг общения.

8

9



ЕРБОЛ ТОКТАМЫСОВ

Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Colibri, Алматы

До тренировок в зале HJ Ербол не думал о регулярных занятиях спортом. После пробных тренировок со временем появились ответственность и дисциплина. На первоначальном этапе целью было иметь подтянутое тело и повысить выносливость. Позже Ербол втянулся в сам процесс. Ему нравятся силовые тренировки, но к кардиотренировкам еще необходимо адаптироваться.

Ербол участвовал в различных спортивных мероприятиях и забегах в качестве любителя. Кроме основной деятельности Ербол интересуется музыкой, увлекается новыми технологиями, любит путешествовать, ходить в походы и отдыхать на природе.



МУРАТ СЕЙТЕНОВ

Сфера деятельности: предприниматель
Зал: HJ Promenade, Алматы

Мурат тренируется в зале HJ с сентября 2025 года. До прихода в зал он никогда не занимался спортом на системной основе. В определенный момент времени он решил изменить привычный образ жизни и сделать ставку на здоровье, дисциплину и постоянное развитие. Основной акцент делается на силовые тренировки, поскольку именно они помогают развивать не только физическую форму, но и характер, выдержку и целеустремленность. Набрав более 10 кг качественной мышечной массы, Мурат значительно улучшил свою физическую форму. Этот результат стал для него доказательством того, что системная работа над собой всегда приносит плоды.

В настоящее время помимо силовых тренировок Мурат активно развивает свою выносливость, постепенно увеличивая объем кардионагрузок. В ближайшее время он планирует участвовать в беговых стартах, марафонах и соревнованиях формата Race Nation. Для Мурата спорт стал возможностью ежедневно становиться лучше и достигать новые цели. Его история является примером того, что начать заниматься спортом можно в любом возрасте и с любого уровня подготовки. Главное, сделать первый шаг и не останавливаться на достигнутом.

11



КАМИЛА АХМЕТНИЗОВА

Сфера деятельности: образование
Зал: HJ Europe City, Астана

Камила ходит в зал с мая 2025 года, благодаря рекомендациям друзей. Интересный формат тренировок и большое количество людей с общими интересами затянули еще сильнее. До тренировок в зале HJ она неоднократно пыталась начать заниматься спортом, но к результатам это не приводило.

Особое предпочтение Камила отдает кардио-силовым тренировкам вроде Metcon (Metcon Power) и Bootcamp. Увлеченность спортом породило большое желание принимать участие в различных спортивных соревнованиях и забегах. После весеннего забега в рамках Almaty Half Marathon она планирует попробовать полумарафонскую дистанцию в Алматы. Камила по профессии и образованию является педагогом и работает в школе. В свободное время она занимается музыкой, желая научиться играть на фортепиано. Она также интересуется изучением иностранных языков, любит посещать концерты и путешествовать.

Камила является участницей второго рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором она занимала позицию №6.



12

РУСЛАН ИМАНГАЛИЕВ

Сфера деятельности: предприниматель
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Руслан по роду своей профессиональной деятельности основную часть рабочего времени проводит сидя. В юности он занимался спортом и давно хотел вернуться к хорошей физической нагрузке. Набрав лишний вес, Руслан решил заняться своим здоровьем. Его супруга и дочь проявили инициативу, порекомендовав зал HJ. Несмотря на непростое начало и сложные первые тренировки, со временем Руслан втянулся в процесс и начал получать удовольствие от занятий.

Сейчас его любимыми тренировками в зале являются Bootcamp Core и Upper Body. Разнообразие программ и возможность постоянно ставить перед собой новые цели позволяют развиваться. Руслан старается принимать участие в различных соревнованиях и спортивных мероприятиях, которые проводятся в стенах зала.

Руслан в юности занимался боксом, а также очень любит природу и животных. Он с молодости держит собак, занимаясь их воспитанием и уходом за ними. Ответственность, дисциплина и забота, которые необходимы в общении с животными, помогают и в других сферах жизни.

Руслан является участником первого рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором он занимал позицию №7.



УАЛИХАН ТАНГИРБЕРГЕНОВ

Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Europe City, Астана

Уалихан проводит большую часть времени за компьютером, поэтому поддержка активного образа жизни и забота о своем здоровье являются важными аспектами. Тренировки стали неотъемлемой частью его жизни. Уалихану больше всего нравятся силовые тренировки, поскольку они позволяют видеть результат усилий, становиться сильнее и постоянно работать над собой. Ему нравится процесс постепенного прогресса, когда каждая тренировка помогает сделать еще один шаг к поставленной цели.

Спорт помогает Уалихану не только поддерживать физическую форму, но и сохранять концентрацию, дисциплину и соблюдать баланс между работой и личной жизнью. После тренировок он чувствует себя более энергичным и продуктивным, что положительно влияет на его профессиональную деятельность.

Зал для Уалихана превратился в пространство, где можно отвлечься от повседневных задач, перезагрузиться и получить мотивацию для дальнейшего развития. Регулярная работа над собой, как в спорте, так и в карьере, приносит лучшие результаты, помогая становиться лучшей версией себя.



АЙГАНЫМ АБДИКАДИРОВА

Сфера деятельности: предприниматель
Зал: HJ Colibri, Алматы

14

Айганым тренируется в зале HJ с августа 2025 года. Спорт для нее является осознанным выбором в пользу образа жизни, который формирует характер, дисциплину и внутреннюю опору. Она хочет оставаться энергичной и здоровой, в чем спорт помогает каждый день. Зал HJ стал для Айганым местом для роста, а также для физического и ментального развития.

Ей особенно нравятся силовые и функциональные тренировки, дающие ощущение силы, прогресса и уверенности в себе. В школе Айганым была освобождена от уроков физкультуры, и тогда спорт казался чем-то очень далеким. Сегодня регулярные тренировки по пять-шесть раз в неделю полностью изменили ее отношение к физической активности.

Недавно Айганым вступила в беговой клуб, чтобы начать подготовку к своей первой беговой дистанции. Для нее это новый вызов, который помогает выходить за рамки привычного, развивать выносливость и силу воли и по-новому узнавать свои возможности.

В свободное время Айганым, мать двух взрослых сыновей, любит путешествовать, знакомиться с новыми людьми и расширять кругозор. Сейчас для нее особенно важно продолжать расти, ставить амбициозные цели и каждый день доказывать себе, что ее возможности шире, чем кажутся на первый взгляд.



АРМАН ТУРЛУБЕК

Сфера деятельности: энергокоммунальный сектор
Зал: HJ Europe City, Астана

15

Арман занимается в зале HJ с марта 2025 года. Регулярные тренировки быстро стали частью его образа жизни и помогли выйти на новый уровень физической подготовки. Он предпочитает силовые тренировки, где хорошо виден прогресс, но также любит функциональные упражнения за их динамику и разнообразие.

Арман с детства занимался греко-римской борьбой, а фитнесом увлекается более двадцати лет. Поэтому можно сказать, что спорт сопровождает большую часть его жизни. Спорт не только поддерживает физическую форму, но также дисциплинирует, насыщает энергией и дает уверенность в себе. Он помогает сохранять баланс, ставить цели и двигаться вперед независимо от возраста и рода деятельности.

В свободное время Арман любит путешествовать, открывать новые места и заниматься садом, что помогает перезагрузиться и восстановить силы. Не нужно искать мотивацию, нужно вырабатывать привычку. Результат приходит к тем, кто продолжает работать даже тогда, когда не хочется.

Арман является участником второго рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором он занимал позицию №16.



МАДИЯР НОГАЕВ

Сфера деятельности: IT
Зал: HJ 4YOU, Алматы

16

Мадияр занимается разработкой, архитектурой и созданием программных решений. Из-за сидячего образа жизни и отсутствия спорта становилось все меньше энергии, фокуса и баланса. В зале HJ царит своя атмосфера и имеется удобный геймифицированный формат. Благодаря ему тренировки обретают визуализацию через рейтинг каждого атлета, набранные очки, прогресс, что создает ощущение прохождения личного квеста. Это сильно мотивирует не пропускать и выкладываться больше, чем на обычной тренировке.

Любимыми тренировками Мадияра являются Metcon и Bootcamp. Они отличаются высокой интенсивностью, пульсовыми зонами и наличием соревновательного элемента. После этих занятий появляется смешанное чувство усталости с зарядом энергии. Мадияр также не пропускает силовые тренировки, где можно следить за своим прогрессом. Текущими его целями являются улучшение формы, повышение выносливости и увеличение силовой составляющей.



АРМАН АУБАКИРОВ
Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

17

Арман посещает зал HJ с декабря 2024 года. Он занимается спортом на протяжении многих лет, а тренировки стали для него важной частью образа жизни. В зале Арман нашел для себя идеальное сочетание силовых и функциональных тренировок, а также сильное сообщество людей, которые постоянно мотивируют становиться лучше.

По роду деятельности ему требуются высокая концентрация и структурный подход к времени, чтобы грамотно выстраивать баланс между работой и спортом. В первую очередь, выбор в пользу HJ был сделан из-за формата тренировок, их разнообразия и удобного планирования занятий. Это позволяет легко вписывать тренировки в свой график и придерживаться регулярности без перегрузки.

Арман отдает предпочтение функциональным (Bootcamp) и силовым (Pull, Push) тренировкам, которые помогают развивать выносливость, силу и дисциплину. Помимо тренировок в зале он активно участвует в беговых и спортивных мероприятиях: в локальных забегах в Астане и Алматы, трейловых забегах, а также международных стартах.



ГУЛЬЖАН АЖИНУР
Сфера деятельности:
аудит в области финансов и КСО
Зал: HJ Villa, Алматы

18

Гульжан начала заниматься в зале HJ с июля 2025 года. В детстве она посещала различные кружки (танцевальные) и долгое время увлекалась большим теннисом. До тренировок в HJ Гульжан посещала тренировки по пилатесу на реформерах, но особой нагрузки не ощущалось. В новом зале наличие реформеров стало весомым аргументом в пользу приобретения абонемента.

В силовой зоне всегда чувствовался небольшой дискомфорт от недостатка информации как правильно пользоваться тренажерами. Теперь любимыми тренировками Гульжан являются Bootcamp и Legs/Glute. Тренировки Bootcamp пришлись по вкусу из-за высокой интенсивности, эффективности и ощущения себя чуть выше горы Эверест после их завершения.

Весной Гульжан пробежала свою первую полумарафонскую дистанцию в Алматы. Недавно Гульжан прошла свой первый Endgame и получила аватара, который полностью сгенерирован по коду ее фотографии, что очень мотивирует «взращивать» своего персонажа. В приложении HJ можно удобно формировать график тренировок, что позволяет легко совмещать тренировки с работой.



БАКЫТ ИСКАКОВА
Сфера деятельности: SMM
Зал: HJ Europe City, Астана

Бакыт является атлетом зала HJ с октября 2024 года. Начав свой путь в филиале Nurly Orda, она продолжила тренировки в филиале Europe City. Бакыт успешно прошла две супергеройские тренировки Endgame. Спорт является важной частью ее жизни еще со школьных лет. Именно тогда сформировалась любовь к активному образу жизни, которая сохраняется по сегодняшний день. Регулярные тренировки помогают ей поддерживать физическую форму, дисциплину и баланс между работой и личной жизнью.

К любимым тренировкам Бакыт относятся Glute и Pull, поскольку именно они приносят наибольшее удовольствие и позволяют видеть значительные результаты. Ей нравится наблюдать за собственным прогрессом, становиться сильнее и открывать новые возможности своего тела. За время занятий в зале HJ удалось достичь заметных результатов: увеличить мышечную массу, снизить вес и значительно улучшить качество тела.

Бакыт ценит спорт как источник энергии, вдохновения и внутренней устойчивости. Для нее зал HJ представлен не только тренировками, но и сильным сообществом людей, которые каждый день мотивируют друг друга становиться лучше.



АИША ИМАШЕВА
Сфера деятельности: маркетинг
Зал: HJ Promenade, Алматы

20

Аиша с четырех лет она выступала в цирке, занималась направлением на стыке хореографии и акробатики, а позже – гимнастикой и балетом. Поэтому движение, дисциплина и работа над собой всегда были естественной частью ее жизни. Позже Аиша переехала жить в Китай, где провела шесть лет. В Китае она училась на инженера, а работала педагогом. В итоге сегодня Аиша работает маркетологом в индустрии премиальных автомобилей. После переезда в другую страну и смены ритма жизни спорт почти на десять лет исчез из жизни Аиши.

В зал HJ Аиша пришла с целью держать себя в форме, быть в движении, укреплять и поддерживать здоровье и продлевать молодость. В зале HJ Аиша может самостоятельно регулировать свой график, не привязываясь к одному тренеру и не планируя программы тренировок, которые заранее уже готовы. В зале она сочетает растяжку, силовые упражнения и кардиотренировки. Вне тренировок Аиша любит экспериментировать с образами, макияжем и стилем. В свободное от работы время она собирает интересные аутфиты, гуляет по городу, наблюдая за людьми и замечая детали вокруг. Поэтому Аишу так интересует маркетинг, сервис и все, что связано с взаимодействием людей с миром.



ЖАНСУЛУ ЕДЕНБАЕВА

Сфера деятельности: индустрия красоты
Зал: HJ Europe City, Астана

Жансулу посещает зал HJ с августа 2022 года. Здесь она, ранее вообще не занимавшаяся спортом, полюбила спорт. В активе Жансулу находятся четыре Endgame (на подходе пятый) и опыт участия в самом первом турнире Hero's Cup. Спорт занимает важное место в ее жизни, помогая поддерживать баланс во всех сферах жизни.

Жансулу предпочитает такие силовые тренировки, как Push/Pull и Legs/Glute. Ей нравится наблюдать за собственным прогрессом и ставить перед собой новые цели. Также она обожает изучать новое, долго созревая перед тем, как браться за что-либо. Но в случае принятия решения заняться чем-либо, она к этому занятию подходит очень основательно. К примеру, Жансулу недавно начала изучать арабский язык, а машину умеет водить с семи лет. В 2024 году, через месяц после обучения на мастера по ламинированию ресниц и бровей, она решила принять участие в чемпионате, на котором завоевала два кубка за второе место.

Жансулу является участницей первого рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором она занимала позицию №23.



22

АЙГЕРИМ КАРАШУТОВА

Сфера деятельности: спортивная (тренер)
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Айгерим начала тренироваться в зале HJ с февраля 2025 года. Именно уникальный формат тренировок и профессиональный тренерский состав привлекли ее. Поскольку ранее Айгерим всегда занималась растяжкой, ей всегда не хватало силовой нагрузки. Параллельно с тренировками она начала заниматься бегом и вступила в любительский беговой клуб Akyl-Kenes Runners. В начале июня Айгерим пробежала свои первые 10 км в рамках прошедшего Astana Half Marathon.

Из-за того, что у нее были сломаны многие пальцы на ногах, в офисе коллеги называли ее Черной пантерой (в оригинале Black tamba из к/ф Квентина Тарантино «Убить Билла»). С трех лет Айгерим профессионально занималась художественной гимнастикой. После завершения спортивной карьеры она в течение семи лет занималась таэквондо, став обладателем черного пояса (Taekwondo WTF).

По сей день спорт является неотъемлемой частью ее жизни. Проработав четыре года в офисе, Айгерим с головой ушла в тренерскую деятельность. Она поняла, что это больше ей подходит. Приходя в зал, Айгерим хочет чувствовать себя обычным клиентом.



23

ВИКТОР ХЕГАЙ

Сфера деятельности: гостинично-ресторанный бизнес
Зал: HJ 4YOU, Алматы

Виктор начал заниматься в зале HJ с момента его открытия в ноябре 2026 года. Он сразу приобрел годовой абонемент без пробных тренировок. Спорт в его жизни всегда присутствовал в той или иной степени. Виктор с детства в разные годы занимался плаванием, футболом и единоборствами. На протяжении последних четырех лет он активно занимается боксом.

Со временем у Виктора появилось желание добавить классические тренировки с «железом». Поскольку зал HJ выгодно сочетал в себе силовые и функциональные тренировки, он недолго думая начал свои активные тренировки. Виктор старается посещать все виды тренировок, один раз в неделю уделяя внимание занятиям на решейп.

До занятий в зале HJ он думал, что никогда не полюбит бег, но уже на третий месяц тренировок чудесным образом начал им интересоваться. На этот год запланировано участие в первом забеге на 10 км или на полумарафонскую дистанцию.



24

АНАСТАСИЯ НАЩИНЦЕВА

Сфера деятельности: аналитик в маркетинге
Зал: HJ Promenade, Алматы

Анастасия пришла на свою первую тренировку в зал HJ в ноябре 2025 года. Bootcamp является ее любимой тренировкой. Вначале Анастасия с трудом справлялась с уровнем Beginner, а сейчас она уверенно бежит на уровне Intermediate, постепенно подбираясь к уровню Advanced. Теперь Анастасия мечтает пробежать свой первый марафон и когда-нибудь увидеть свой пресс.

Будучи специалистом в области анализа данных, на данный момент она находится в самом начале своего карьерного пути. Свободное время Анастасия всецело уделяет учебе. Спорт стал для нее таким важным балансом, помогая выйти из мира кода, задач и размышлений в мир действий и ощущений. После тяжелого дня Анастасия чаще идет не отдыхать, а тренироваться. Благодаря 25-30 тренировкам в месяц появляется ощущение, что сегодня можно стать чуть быстрее, сильнее и выносливее, чем вчера. В таком ритме можно чувствовать себя по-настоящему живой.

Однако спорт для Анастасии не только про борьбу с собой вчерашней, но и про борьбу за себя. Тренировки изменили не только физическую форму Анастасии, но и ее отношение к питанию, отдыху, стрессу и собственным возможностям. Любой результат складывается из сотен маленьких решений и усилий.



СВЕТЛАНА ШАШКИНА

Сфера деятельности: маркетинг, продажи
Зал: HJ Europe City, Астана

Светлана занимается в зале HJ с 2026 года. Часто тренируется вместе со своим мужем, который является резидентом HJ уже три года. После декрета ей захотелось снова вернуться к спорту и привести себя в форму. За пять месяцев ежедневных тренировок Светлане удалось сбросить 4,2 кг жировой массы без подсчета калорий.

Целями на ближайший год являются снижение веса на 10 кг, набор мышечной массы, участие в забеге на 10 км и осиление 40-45 кг в жиме лежа со штангой. В зале HJ Светлане очень нравится геймификация приложения, формат заданий, видимый, измеримый и фиксируемый результат. Стабильные беговые тренировки на Bootcamp помогли ей стать более выносливой, бегать без одышки и высокого пульса. Недавно она преодолела себя и приняла участие в трех благотворительных забегах за последний месяц.

Если бы год назад ей сказали, что она будет добровольно бегать, она никогда в это не поверила бы. В зале HJ всегда можно встретить активных и легких на подъем атлетов, формирующих интересное сообщество. В свободное время Светлана читает по шесть-восемь книг в месяц и продвигает книжную культуру в Астане.



АСЕМГУЛЬ ДАШИМОВА

Сфера деятельности: банковская сфера
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Асемгуль посещала зал в разные периоды, иногда делая паузы, но всегда возвращалась к тренировкам. Со временем спорт стал для нее не просто увлечением, а важной частью образа жизни. Особое место в жизни Асемгуль занимает теннис. Она регулярно участвует в любительских матчах и турнирах, а тренировки в зале помогают мне становиться сильнее и быстрее на корте.

Асемгуль является бухгалтером по профессии я бухгалтер. В свободное время большую часть своей энергии она посвящает спорту. Больше всего ей нравятся функциональные тренировки, потому что они развивают выносливость, силу характера и умение преодолевать себя. Также Асемгуль ставит перед собой амбициозные цели и осваивает новые навыки – от спортивных дисциплин до профессионального развития.

Ее главный принцип: прогресс важнее совершенства. Каждый день она старается стать немного лучше, чем вчера.

26



АКМАРАЛ БИМУРЗА

Сфера деятельности: финансовая
Зал: HJ Europe City, Астана

Акмарал тренируется в зале HJ с ноября 2024 года. За это время зал стал неотъемлемой частью ее жизни. Зал привлек Акмарал своим сильным спортивным сообществом, командным духом и возможностью постоянно развиваться, независимо от уровня подготовки. Здесь она встретила сильное сообщество единомышленников, где каждый мотивирует друг друга становиться лучше.

Акмарал больше всего любит функциональные и силовые тренировки, которые помогают развивать физическую силу, выносливость и характер. Именно на тренировках она учится преодолевать себя, сохранять концентрацию и не сдаваться перед трудностями.

Ее работа связана с планированием, формированием и исполнением бюджета компании. В условиях высокой ответственности и многозадачности спорт стал для Акмарал важным источником энергии, дисциплины и внутреннего баланса. В свободное время она любит читать, проводить время на природе, устраивать прогулки и пикники с близкими, а также заниматься танцами.

Регулярность, дисциплина и настойчивость обязательно приводят к определенному результату. Для каждого спорт является постоянным движением вперед, саморазвитием и стремлением становиться лучшей версией себя каждый день.

27



АДИЛЬ АЛДАНИЯЗОВ

Сфера деятельности: предприниматель
Зал: HJ Europe City, Астана

Адил начал тренироваться в зале HJ с декабря 2025 года. В зал он пришел не для того, чтобы просто «походить на тренировки», а чтобы выстроить для себя дисциплину, укрепить тело и перезагрузить голову. Тренировки нужны ему не только, чтобы улучшить физическую форму, но и упорядочить свое внутреннее состояние. Благодаря им Адиль начал работать над уверенностью, режимом, собранностью и умением держать темп. Спорт стал для него способом сохранять баланс, фокус и устойчивость.

Адил занимается развитием проектов в сфере логистики, транспорта и производственных процессов. Будучи практичным по характеру человеком он любит разбираться в сложных задачах и находить решения там, где не всегда все является очевидным с первого взгляда. Для достижения результатов необходимы системность, ответственность и движение вперед.

Больше всего Адилу нравятся функциональные и силовые тренировки. В них он ценит честность и понятный прогресс: сегодня можно выполнить немного больше, чем вчера, становиться выносливее, сильнее, спокойнее и увереннее. Такие тренировки хорошо показывают, что результат приходит не сразу, а через регулярность, терпение и работу над собой.

28

29



АЙГЕРИМ ТУЛЕМИСОВА

Сфера деятельности: предприниматель
Зал: HJ Colibri, Алматы

Айгерим начала ходить в зал HJ с ноября 2024 года. Она является мастером спорта по художественной гимнастике. Отдав десять лет профессиональному спорту, Айгерим полностью бросает спорт во время учебы в университете. Много лет спустя, благодаря тренировкам в зале HJ она возвращается в спорт. Сегодня она посещает зал по пять раз в неделю, записываясь на две тренировки в день.

Регулярные тренировки позволили Айгерим пройти две супергеройские тренировки Endgame. В стенах зала она формирует свое сообщество из единомышленников, вместе с которыми получилось стать более выносливой и дисциплинированной. Айгерим участвовала в забегах на 10 км, и тренируясь в зале вернула свою физическую форму. Сегодня она занимается реализацией одного проекта, являясь партнером зала. Айгерим воспитывает дочь, которая в этом году поступила в Университет Гонконга.



ДАРИНА МАГОМЕДОВА

Сфера деятельности: здравоохранение
Зал: HJ Europe City, Астана

Дарина тренируется в зале HJ с октября 2025 года. До этого спорт никогда не был ее сильной стороной. Все попытки начать тренировки обычно заканчивались неудачей через несколько месяцев. Уникальный формат тренировок, соревновательный дух, сильное комьюнити и заметные результаты помогли Дарине по-настоящему полюбить спорт и сделать его частью своей жизни. Благодаря залу она даже начала бегать, что вызывает особенную радость.

Дарина в течение шести лет работает врачом-дерматокосметологом. Здоровье, качество кожи и общее состояние организма всегда были для нее не просто важны, а являются частью ее профессии и образа жизни. Как врач, Дарина прекрасно понимает степень важности регулярной физической активности для поддержания здоровья, энергии и качества жизни. Она предпочитает силовые тренировки (в особенности направления *Legs* и *Push/Pull*).

Дарине нравится видеть свой прогресс, становиться сильнее и постоянно открывать новые возможности своего тела. Помимо спорта, она обожает путешествовать, знакомиться с новыми культурами и получать яркие впечатления. Дарина также увлекается музыкой и играет на фортепиано, что помогает ей находить баланс между активным ритмом жизни и моментами для себя.

30



АЛИ САБИЕВ

Сфера деятельности: образование, культура и спорт
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Али является одним из самых активных атлетов зала HJ, посещая большое количество тренировок. Спорт давно стал неотъемлемой частью его жизни. Помимо тренировок в зале, он регулярно участвует в различных забегах и спортивных челленджах. В этом году Али успешно преодолел свою первую полумарафонскую дистанцию. Она стала для него очередным подтверждением того, что возможности человека гораздо шире, чем кажется на первый взгляд.

В профессиональной деятельности работает старшим проектным менеджером и занимается реализацией социальных и благотворительных проектов по всему Казахстану. В свободное от работы время Али путешествует, занимается велоспортом, а в зимнее время увлекается катанием на сноуборде. Постоянно занимаясь саморазвитием, он в тренировках больше всего ценит возможность постоянно становиться лучше. При этом в сообществе HJ он уделяет особое внимание поддержке, дружбе и особой атмосфере, в которой люди вдохновляют друг друга на новые достижения.

Али является участником второго рейтингов TOP-50 Best HJ Athletes, в котором она занимала позицию №23.

31



ДАРХАН ЖАК

Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Promenade, Алматы

Дархан является резидентом зала HJ с июня 2025 года. До этого спорт всегда был частью его жизни. Годы занятий кикбоксингом заложили в нем фундамент дисциплины и характера, который ощущается до сих пор.

Дархан работает директором по трансформации бизнеса в сфере IT, которую можно сравнить с миром высоких скоростей, сложных решений и постоянных изменений.

Тренировки стали для него отличным способом перезагрузки, сохранения ясности мышления и внутреннего баланса в нужном ритме. После каждой тренировки Bootcamp или Metcon, которые являются наиболее любимыми, голова работает чище и быстрее. Дархан участвует в забегах Almaty Marathon, на которых царит атмосфера единства среди бегунов. Именно она заряжает не меньше, чем сам финиш. Бег для него является не просто спортом, а способом проверить себя и расширить собственные границы.

В свободное время Дархан увлекается технологиями и горами. Два мира, которые на первый взгляд далеки друг от друга, но одинаково требуют терпения, стратегии и готовности идти вперед, когда становится тяжело. Горы учат читать рельеф и идти своим темпом, а технологии олицетворяют собой скорость и инструменты для изменений. Вместе они формируют взгляды Дархана на жизнь и на работу.

32

33



АЙНУР БЕЛГИБАЙ

Сфера деятельности: архитектура

Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Айнур занимается в зале HJ с октября 2024 года. Из-за постоянного сидячего образа жизни было принято решение взять себя в руки и заняться спортом. До тренировок в зале дружбы со спортом у Айнур не было. В школьное и студенческое время у нее было освобождение от уроков физкультуры. Поэтому в течение первых месяцев было тяжело вливаться в новый образ жизни.

С тренировками в Айнур проснулся дух соперничества, и открылось второе дыхание. Она смогла прокачаться не только физически, но и морально. Благодаря спортивному режиму Айнур очень полюбила ранние утренние тренировки и силовые направления. Теперь она стабильно тренируется более шести раз в неделю, поэтому встретить ее в зале можно не только утром, но и вечером. Тренировки являются отличным способом снять стресс, перезагрузиться и стать лучшей версией себя.



АЙГЕРИМ АПЕКОВА

Сфера деятельности: IT

Зал: HJ Nurly Orda, Астана

34

Айгерим является одним из ветеранов зала HJ, для которого движение и развитие всегда были важной частью жизни. До своего совершеннолетия она профессионально занималась эстрадными танцами, участвовала во многих международных конкурсах, что подарило Айгерим не только спортивную дисциплину, но и возможность много путешествовать, знакомиться с разными культурами и расширять кругозор.

Спорт сопровождает ее всю жизнь. Айгерим прошла обучение по программе Fight у Вадима Цхе и около трех лет проработала тренером. Регулярные тренировки (шесть раз в неделю) стали привычкой, а паузы были лишь во время беременности. Айгерим особенно любит функциональные и силовые тренировки за их энергию, дисциплину и ощущение внутренней силы. К увлечениям Айгерим относятся путешествия, изучение исторических фактов, длительные прогулки, серфинг и чтение интересных книг. Она постоянно узнает новое, развивается и вдохновляется активным образом жизни.

Айгерим является участницей первого и второго рейтингов TOP-50 Best HJ Athletes, в которых она занимала позиции №15 и №17 соответственно.



АЙЯ ЖУМАБАЕВА

Сфера деятельности: маркетинг

Зал: HJ 4YOU, Алматы

Айя начала свои тренировки в зале HJ с октября 2025 года. Она пришла в зал с желанием стать сильнее, улучшить физическую форму и добавить в свою жизнь больше движения. Со временем тренировки стали не просто частью распорядка дня, а важным инструментом для поддержания энергии, дисциплины и хорошего настроения.

Айя старается находить баланс между работой, семьей и заботой о себе. Она больше всего любит силовые тренировки и Metcon. Силовые упражнения помогают видеть свой прогресс и чувствовать уверенность в своих возможностях. Metcon нравится за динамику, разнообразие и возможность каждый раз открывать в себе новые ресурсы.

В зале создается особая атмосфера поддержки и мотивации, которая помогает не сдаваться и двигаться к своим целям. Одним из самых интересных событий для Айи знакомство с единомышленниками разных возрастов и с разными задачами. Благодаря командному духу, поддержке и вовлеченности атлеты достигают своих результатов. Зал HJ является местом, где можно становиться сильнее не только физически, но и внутренне, находить единомышленников и получать удовольствие от пути к своим целям.



МЕДЕТ КИНДИРОВ

Сфера деятельности:

бухгалтерия, проектный менеджмент

Зал: HJ Europe City, Астана

36

Медет тренируется в зале HJ с августа 2025 года, сбросив за это время 20 кг лишнего веса. На достигнутом останавливаться не планирует, поскольку впереди поставлено немало новых амбициозных фитнес-целей. Совмещение проектного управления с точными финансовыми расчетами относится к задаче, требующей колоссальной ментальной стойкости и умения переключаться.

Как человек, привыкший работать со структурой и дедлайнами, Медет особенно ценит в HJ четкий тайм-менеджмент. Ему нравится, что все тренировки расписаны так, что не приходится тратить ни секунды на ожидание свободных тренажеров. Это позволяет идеально интегрировать спорт в рабочий график и эффективно планировать свой день.

Медет является страстным футбольным болельщиком и игроком, который ценит командный дух не только на поле, но и в жизни. В свободное время он любит открывать для себя новые гастрономические места, считая, что вкусная еда является собой лучшую награду за упорный труд в зале. Лучшим способом отдохнуть и расширить кругозор Медет называет прослушивание глубоких исторических подкастов, которые помогают переключить фокус внимания и набраться вдохновения.



РАХАТ ТУРСЫНБАЕВ
Сфера деятельности: здравоохранение (кардиохирург)
Зал: HJ Europe City, Астана

Рахат начал посещать зал HJ в сентябре 2025 года, что полностью изменило его жизнь. Как кардиохирург он как никто другой знает цену здоровому сердцу и движению. Поэтому с целью компенсировать сидячую работу Рахат начал тренироваться. Благодаря регулярным тренировкам он сбросил лишний вес, развил внушительную выносливость и заметил, как этот мощный импульс положительно повлиял на все сферы жизни и бизнес.

Идеальным стартом дня для Рахата являются утренние форматы Bootcamp и Metcon, дающие заряд энергии на 100%. Дополнительным мотиватором для него выступает постоянное участие во внутренних соревнованиях Hero's Cup. Вне зала свободное время Рахат посвящает активному отдыху, увлекаясь горными лыжами, пейнтболом и путешествиями.

37



МАРАЛ ЗЕЙЛТАЕВА
Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Europe City, Астана

Марал занимается в зале HJ с марта 2025 года. Она считает, что забота о себе начинается с движения. Несмотря на плотный рабочий график и заботу о семье, она всегда находит время для тренировок. Работа на руководящей позиции и домашние обязанности наполняют день Марал большим количеством задач, решений и ответственности.

Тренировки стали для нее не только способом поддерживать физическую форму, но и возможностью сделать паузу в мыслях, переключиться и восстановить внутренний баланс. Марал любит активный образ жизни и бег, стараясь участвовать в спортивных мероприятиях. Одним из таких событий стал Astana Half Marathon, где она пробежала дистанцию 10 км. Такие старты дарят особые эмоции, помогают выходить из зоны комфорта и напоминают о больших возможностях человека.

В зале ей больше всего нравятся тренировки, которые развивают выносливость и позволяют почувствовать результат своей работы. Для Марал спорт – это не только про здоровье и физическую форму, но и про дисциплину, гармонию с собой и возможность наполняться энергией для семьи, работы и новых целей.

Марал является участницей второго рейтинга TOP-50 Best HJ Athletes, в котором она занимала позицию №28.

38



ЭЛЬМИРА ЯКУНИНА
Сфера деятельности: IT
Зал: HJ Colibri, Алматы

39

Эльмира тренируется в зале HJ с мая 2025 года. Она работает frontend-разработчиком, но на данный момент находится в декретном отпуске. После рождения ребенка встал вопрос о возвращении в спорт, и друг поделился гостевыми в зал. Эльмире сразу понравился формат тренировок, так как она любит тренировки на выносливость. Через некоторое время она скинула 7 кг, но за год в зале она сбросила еще 6 кг, с сохранением и даже небольшим приростом мышечной массы.

Несмотря на то, что ранее занималась фитнесом, Эльмира по-другому стала смотреть на силовые тренировки и не бояться увеличивать веса. Ведь удобный формат тренировок этому всецело способствует. Таким образом, акцент сместился с кардио на силовые тренировки, что в сочетании с питанием дало более стабильный результат. Ее любимыми тренировкам являются Metcon и Pull.

Главным преимуществом зала Эльмира считает его удобный формат, позволяющий за 50 минут закончить полноценную тренировку, что положительно влияет на распорядок дня. В дополнение соревновательный процесс мотивирует атлетов работать лучше и сильнее. До беременности Эльмира активно занималась фитнесом и бегом, участвуя в различных забегах (10 км, 21 км, и один раз 42 км).



КЫМБАТ СУЛТАНБЕК
Сфера деятельности: нефтегазовая
Зал: HJ Nurly Orda, Астана

С ноября 2023 года Кымбат посещает тренировки в зале HJ, куда она пришла за дисциплиной и формой, а нашла среду, которая меняет масштаб того, что считается возможным. Кымбат работает в сфере корпоративной безопасности в нефтегазовой отрасли, которая отличается высокой ответственностью и необходимостью принимать быстрые решения. Там становится ясно, что сила и внутренний стержень не имеют гендера.

Кымбат является матерью четверых сыновей, двое из которых уже тренируются рядом с ней в том же зале. Это является одним из самых больших достижений в ее жизни. Через HJ она открыла для себя бег и стала частью большого комьюнити Akyl-Kenes Runners. Кымбат не пропускает ни один забег в Астане. Недавно она пробежала свою первую полумарафонскую дистанцию, а следующей целью является полный марафон.

FFB дарит ощущение, когда работает все тело. Glute дает глубокую и физическую устойчивость. Metcon проверяет характер тогда, когда силы уже закончились. Bootcamp Core напоминает о том, что настоящий баланс начинается изнутри. Кымбат никогда не ставила цель кого-то вдохновлять, а просто делилась своим путем в соцсетях. Со временем знакомые начали действовать сами: кто-то впервые пришел в зал, кто-то стал атлетом HJ в Астане и Алматы.

40



КРИСТИНА ЖУМАРТОВА

Сфера деятельности:

маркетинг, фотография и визуальное продвижение брендов

Зал: HJ Colibri, Алматы

Кристина занимается в зале HJ с ноября 2025 года. Так получилось, что из алкогольной сферы все ее коллеги начали заниматься спортом. Это стало своего рода коллективной историей после 30+. У Кристины есть свое сообщество единомышленников, связанных с алкогольной, барной и ресторанной индустрией. В нем состоит девятнадцать сомелье, барменов и бренд-амбассадоров различных алкогольных брендов, которые посещают зал почти каждый день и выполняют задания.

Топовой тренировкой для нее является Bootcamp, благодаря которому Кристина впервые научилась бегать и не умирать после минуты бега. Она ходит в зал до семи-восьми раз в неделю, поскольку иначе уже не получается. Кристина посещает по две тренировки в день, что характеризует ее как очень дисциплинированного человека.

Кристина пока не участвует ни в каких марафонах, забегах и спортивных соревнованиях. Она занимается просто для себя, а также, чтобы поддерживать выполнение идеальной дисциплины в приложении.



МАРИНА АРНАУТОВА

Сфера деятельности: юриспруденция

Зал: HJ 4YOU, Алматы

Марина пришла в зал по гостевому приглашению подруги на Bootcamp. После первой тренировки она поняла, что нашла свое место. До этого много лет занималась в разных студиях и два года тренировалась регулярно, но именно в зале Марина увидела результат, которого давно ждала. Она участвует в забегах, которые проводятся в Алматы. В этом году Марина планирует принять участие в Race Nation. Больше всего она любит силовые тренировки и Bootcamp за их интенсивность, разнообразие и возможность постоянно становиться сильнее и выносливее.

За полгода тренировок фигура Марины заметно преобразилась: появились мышцы, тело стало более подтянутым и спортивным. Самое приятное, что изменения замечают также окружающие, которые говорят комплименты по поводу ее формы.

К увлечениям Марины относятся бег, походы в горы ранним утром и чтение. Горы для нее являются лучшим способом перезагрузки, наполнения энергией и побыть наедине с собой. Марина любит читать книги без привязки к определенному жанру, постоянно узнавая что-то новое и расширяя кругозор. Она может встать в пять утра ради похода в горы и считать это лучшим решением дня, даже если все вокруг считают это безумием.



АЛЬФИЯ АЙМАКОВА

Сфера деятельности:

медиа, организация танцевальных ивентов

Зал: HJ Europe City, Астана

Альфия впервые пришла в зал HJ в декабре 2024 года по совету своих коллег. В итоге абонемент стал новогодним подарком самой себе. Несмотря на сложность тренировок в первое время, формат пришелся ей по душе. После адаптации тренировки стали приносить радость. Поскольку Альфия является хореографом и бывшим преподавателем танцев, решение ходить в зал принималось целый год. Запрос заключался в том, чтобы укрепить мышцы ради танцев.

В итоге зал привил ей любовь к спорту, став неотъемлемой частью жизни. Он помог укрепить здоровье даже после травмы и обрести новое поддерживающее комьюнити. В зал также ходят близкие друзья Альфии, которые мотивируют и поддерживают друг друга. Из тренировок она особенно любит Pull и Glute, стараясь чаще посещать стретчинг и йогу. В свободное время Альфия читает и смотрит интересный контент, фильмы, слушает музыку и интересуется различными формами творчества и искусства.



АРМАН АБДРАХМАНОВ

Сфера деятельности: IT

Зал: HJ Europe City, Астана

Арман любит пробовать что-то новое, поэтому формат HJ затянул его с первой тренировки. Его привлекли геймификация, идеальные недели, групповые тренировки и комьюнити. Сообщество помогло найти в себе больше мотивации стабильно тренироваться, подарило новые знакомства и друзей, с которыми продолжается общение вне зала.

Арман выбрал для себя программу «Атлет», которая сочетает в себе силовые и кардиотренировки. Атмосфера соревнований на Metcon и Bootcamp являются отдельным видом искусства. Арман давно болеет за столичный футбольный клуб «Жеңіс». В душе он остался неформалом, слушает панк-рок и ходит на концерты.

Одной из его самых необычных целей на ближайшие десять лет является участие в чемпионате мира по скоростной сборке пазлов. Арман постоянно тренируется, когда выпадает свободное время, а его жена готовится рисовать плакаты поддержки



МАРИНА КУДРЯВЦЕВА

Сфера деятельности:

предприниматель в сфере красоты

Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Марина начала тренироваться в зале HJ в сентябре 2025 года. Выбор был сделан благодаря удобному расположению зала и положительным отзывам знакомых, которые занимались в зале. После первых тренировок ей понравились особая атмосфера, правильная организация и индивидуальный подход к клиентам. Марина особенно ценит то, что в зале HJ можно не только заниматься, но и принимать участие в различных соревнованиях и розыгрышах. Приятные бонусы и подарки делают тренировочный процесс еще более интересным и мотивирующим.

Марина очень любит высокоинтенсивные тренировки с упором на функционал, а также силовые тренировки, в большей степени на ноги и ягодицы. Выносливость и хорошая физическая подготовка позволяют ей комфортно чувствовать себя во время соревнований Hero's Cup. На последнем турнире Марина заняла первое место. В то же время она является творческим и активным человеком. Уже семнадцать лет Марина занимается наращиванием ресниц и по-настоящему любит свое дело. Для нее это не просто работа, а любимое занятие, которое приносит удовольствие и вдохновение.



КАТЕРИНА КИРСАНОВА

Сфера деятельности: нефтегазовая

Зал: HJ Promenade, Алматы

Катерина является очень активным человеком: горы, походы, путешествия, спорт. После тридцати лет, как это случается со многими, у кого была насыщенная яркая молодость, ее с головой бросило в ЗОЖ. Катерина начала бегать по утрам, в перерывах между бегом поднимается на горную вершину «Три брата», за шесть минут забегает на 842 ступеньки на «Медеу», а после спешит на йогу.

Когда ежедневный спорт стал образом жизни, она поняла, что регулярных занятий бегом и йогой будто бы не хватает. Катерина захотела подключить активные силовые тренировки, чтобы поддерживать стремительно снижающуюся с возрастом мышечную массу. Свой путь героя в HJ она начала с показателем InBody, равным 82. То есть цель была не похудеть или «сделать тело к лету», а сохранить здоровье, мышечную массу, стать быстрее, выше и сильнее.

Катерине понравилась новая концепция зала, формат тренировок, интересное приключение, атмосфера клуба и его пешая доступность. Спустя полгода она поняла, что походы в зал стали еще одной полезной привычкой.

46



АЛУА БЕКИШОВА

Сфера деятельности: туристическая

Зал: HJ 4YOU, Алматы

Алуа занимается в зале HJ с октября 2025 года. Для нее тренировки стали не просто способом поддерживать хорошую физическую форму, но и возможностью отвлечься от повседневных забот, перезагрузиться и зарядиться новой энергией. Благодаря спорту она стала более дисциплинированной, выносливой и уверенной в себе. Алуа особенно отмечает атмосферу в зале, поддержку тренеров, командный дух и люди, окружающие ее на тренировках. Больше всего она любит тренировки Bootcamp и Metcon за их интенсивность и разнообразие. С недавних пор к ним добавились упражнения в зале Upper, которым теперь уделяется больше времени.

Помимо занятий в зале, Алуа увлекается большим теннисом и принимает участие в любительских турнирах. В прошлом она профессионально занималась танцами, играла на фортепиано, поэтому спорт и творчество всегда занимали особое место в ее жизни, сформировав любовь к активному образу жизни. Алуа очень любит путешествовать, открывать новые страны, знакомиться с разными культурами и получать яркие впечатления. Эта любовь стала частью ее профессии. Работая в сфере туризма, Алуа помогает людям организовывать путешествия, о которых они мечтают. Для нее важно постоянно развиваться, пробовать новое и вдохновлять окружающих своим примером.

47



ДИНАРА АЛИХАНОВА

Сфера деятельности: IT

Зал: Nurly Orda, Астана

В апреле 2026 года исполнилось три года с тех пор, как Динара стала частью HJ. За это время тренировки стали для нее не просто спортом, а важной частью жизни. Здесь она обрела не только любовь к спорту, но и настоящих единомышленников, которые вместе поддерживают друг друга, преодолевают трудности и радуются достижениям.

За эти три года спорт помог Динаре стать сильнее не только физически, но и внутренне. Тренировки укрепили ее силу воли, научили дисциплине, добавили уверенности в себе и сделали гораздо более выносливой. Сегодня Динара уже не представляет свою жизнь без активных тренировок и движения.

Из последних достижений, которыми особенно гордится Динара, стали прохождение всех двадцати семи программ марафонов HJ и недавнее преодоление полумарафонской дистанции. Она пробежала ее, хотя ранее это казалось чем-то невероятным. Несколько лет назад она не поверила бы, что способна на такое. Этого не произошло бы без тренировок в зале HJ, которые шаг за шагом помогали становиться сильнее и верить в свои возможности.

48



ЕРЛАН ТОГЫЗБАЕВ

Сфера деятельности:

государственная служба

Зал: HJ Nurly Orda, Астана

Ерлан посещает зал HJ с 2023 года. В зале ему нравится формат тренировок, позволяющий выбирать подходящие программы и отслеживать прогресс. Оптимальное расписание тренировок позволяют эффективно распоряжаться временем и не терять время в зале.

Ерлан отдает предпочтение силовым тренировкам, устанавливая личные рекорды. В то же время он уделяет внимание функциональным тренировкам и кардио, не забывая про Bootcamp и FFB. В 2025 году впервые принял участие в забеге на 10 км в рамках Astana Half Marathon, что позволило открыть для себя новые горизонты.

Ерлан участвует в Hero's Cup и Red Bull Gym Clash, на котором он с командой занимал третье место среди клубов Астаны. На данный момент он активно готовится в будущем соревнованиях. В свободное время он любит ходить в горы с семьей.



АЛИНА ЖАПАРОВА

Сфера деятельности:

образовательная

Зал: HJ Colibri, Алматы

Алина посещает зал HJ с 2024 года. Тогда ее приятно удивил формат тренировок: гармоничное сочетание силовых и кардио нагрузок, дополненное комплексной оценкой состояния тела. В прошлом Алина профессионально занималась волейболом и выступала за сборную команду своего родного Тараза. Спорт по-прежнему остается важной частью ее жизни, поэтому и сегодня она с удовольствием играет с друзьями и коллегами.

Любимой тренировкой Алины в зале является Metcon Power. За один час она позволяет отлично развивать выносливость, поддерживать высокий темп работы и получать заряд энергии. Особенно заходят упражнения на Row Erg и SkiErg, где можно проверить характер, концентрацию и способность работать на результат.

Алина любит путешествовать и открывать новые места. Ее вдохновляет возможность знакомиться с разными культурами, пробовать национальную кухню, общаться с людьми и практиковать иностранные языки. Будучи амбидекстером, Алина пишет и ест правой рукой, но во время игры в волейбол действует как левша. Это помогает ей быстрее адаптироваться к разным задачам и эффективнее использовать свои сильные стороны. Она ценит дисциплину, командную работу и саморазвитие.



III TOP-50
BEST ATHLETES





ВЕСЕННЯЯ СЕРИЯ ИГР КЛУБА «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

Популярная интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» вновь вернулась в Астану в своем классическом формате. Новая серия игр началась с револьверных вечеринок в апреле 2026 года. Данный формат является собственным изобретением организаторов, когда за стол постоянно приглашаются гости согласно регистрации. Как и прежде, ни один гость не знает о том, что сегодня окажется за столом и ощутит на себе совершенно новый уровень волнения и азарта.

Формат вечеринки предполагает только выставочные игры до четырех вопросов. Капитана в ситуационной команде выбирает также волчок. Револьвер помог многим командам дополнить неуккомплектованные составы знатоками именно из таких игр. Ну а далее пошли и серийные встречи столичных эрудитов.

Журнал **Akyl-kenes**, являвшийся медиа-партнером игры «Что? Где? Когда?», которая проводилась в Астане в 2017-2019 гг., вновь возвращается в атмосферу интеллектуальных баталий. После долгого перерыва игра собирает людей, соскучившихся по знаменитому волчку, черному ящику и неожиданно интересным и сложным вопросам. Кстати, среди игроков можно было встретить людей, ранее являвшихся завсегдатями прежнего столичного интеллектуального клуба «Что? Где? Когда?».

В новом сезоне зарегистрировавшиеся команды прошли четыре отборочные игры. Победители первого тура провели между собой три полуфинальные встречи, которые определили участников кульминационного финала серии. В тот вечер за стол прогнозируемо сели три выдающихся коллектива во главе с их яркими капитанами. Речь идет о команде господина Аяпбергенова, команде госпожи Бокенбаевой и команде госпожи Шнайдер.

Условия финала требовали от знатоков многого, ведь претендовать на главный трофей серии могла команда способная обыграть клуб. Лучший результат финала здесь гарантировал его обладателю весь призовой комплект.

Борьба сложилась упорной, напряженной и очень красивой. Играют абсолютно равные составы, которым предлагаются одинаковые по сложности вопросы.





В итоге все решают командное самообладание, хладнокровность капитана и слаженная работа каждого из знатоков. Игровые результаты команд оказались достаточно разными. Команда госпожи Шнайдер проиграла клубу знатоков со счетом 1:6. Команда господина Аяпбергенова завершила игру со счетом 5:6 в пользу клуба. И лишь команда госпожи Бокенбаевой одержала победу в интеллектуальном противостоянии, закончив игру со счетом 6:3.

Триумф победителей оказался абсолютно заслуженным, поскольку эта команда не проиграла ни одной игры весенней серии. «Сухой» сезон подтвердился уверенной игрой в финале, наградой чему стало признание их беспроигрышной серии и аплодисменты свидетелей игры. Уровень сложности вопросов для команд, как это заведено в сериях, поднимался с каждым этапом. Во время револьверных вечеринок и отборочных игр сложность вопросов заключалась в необходимости подключения креативного мышления. Предлагаем для интереса ответить на некоторые вопросы из той серии. Пожалуйста, постарайтесь заранее не подсматривать ответы, которые находятся в конце статьи.



1. В 1998 году, в авиапарке бывшей казахстанской авиакомпании «Эйр Казахстан», которая работала в период с 1996 по 2004 гг., состоял борт «ИЛ-86», прозванный в народе «кожаным салоном». Его так называли, несмотря на то, что обивка сидений в салоне была тканевой, а в салоне отсутствовали некоторые сидения. Так почему же борт «ИЛ-86» прозвали кожаным салоном?

2. В 1968 году, археологами в окрестностях реки Или, в Алматинской области, был обнаружен шеститонный артефакт в виде прекрасно сохранившегося камня с высеченными тюркскими письменами.

Камень настолько хорошо сохранился, что многие надписи были все еще отчетливо видны. Придя в огромный ажиотаж, ученые и археологи транспортировали огромный камень на территорию научного центра, рассчитывая на получение государственной премии. Однако премию никто не получил из-за другой алматинской организации. Пожалуйста, назовите ее.

3. В Алматы есть немало детских садов, среди руководителей которых можно встретить немало креативных людей. К примеру, в названии одного из таких детских садов говорится, что он может разместить трехзначное число алматинских детей. В названии заведения было видно, что руководство ценит классическую мультипликацию и обладает чувством юмора. Какое название носил этот детский сад?

4. В книге «Моя жизнь. От зависимости к свободе» первый президент Республики

Казахстан Н.А. Назарбаев вспоминает: «Когда родился брат, его, младенцем родители передали через окно соседям. Позже отец, прихватив мешок муки, отправился к ним и выменял брата назад». Мы не спрашиваем, какое имя давали казахи в таких случаях, мы просим вас объяснить суть такого ритуала.

5. В районе английского городка Уорсли есть уникальная достопримечательность XIX века, обязанная своим происхождением герцогу Бриджуотеру, а также ленивым рабочим его угольных шахт. Однажды герцог заметил, что рабочие задерживаются на обеденном перерыве гораздо дольше, чем положено. На его вопрос о причинах этого они ответили, что легко узнают о времени начала обеденного перерыва по гонгу городских часов, а вот конец его определить гораздо сложнее. Что же такого приказал сделать герцог Бриджуотер, что до сих пор остается гордостью города Уорсли?



В последующих играх, вопросы предлагали командам поразмыслить над самыми разными темами, для чего требовались широкие познания. Отдельного внимания заслуживал вопрос с купюрой номиналом в 0 рублей. Такая денежная единица действительно есть и находится в обороте. Ее используют для того, чтобы бороться с коррупцией. Ею расплачиваются с теми, кто просит взятку. Один из финальных вопросов серии, также вызвал оживленный интерес среди знатоков и зрителей. Газета «Atlantic Daily Bulleting» выходила ежедневно. Тираж составлял 3 000 экземпляров. Несмотря на богатое разнообразие тем от биржевых котировок, светской хроники и обычных объявлений, газета в какой-то момент перестает издаваться. Эта газета выходила на лайнере «Титаник», который утонул 15 апреля 1912 года после столкновения с айсбергом в северной части Атлантического океана.

Асхат Сагитов, официальный ведущий и франчайзи-партнер клуба «Что? Где? Когда?» в г. Астана

Вопрос о возрождении клуба постоянно обсуждался в частных беседах с теми, кто принимал в жизни клуба активное участие. Обсуждения участились с середины 2025 года. Проведя несколько раундов переговоров с правообладателями игры, все-таки был подписан документ о сотрудничестве. С марта 2026 года начался анонс предстоящих игр среди любителей интеллектуальных игр в столице.

В ПОСЛЕДУЮЩИХ ИГРАХ, ВОПРОСЫ ПРЕДЛАГАЛИ КОМАНДАМ ПОРАЗМЫСЛИТЬ НАД САМЫМИ РАЗНЫМИ ТЕМАМИ, ДЛЯ ЧЕГО ТРЕБОВАЛИСЬ ШИРОКИЕ ПОЗНАНИЯ.



6 апреля 2026 года началась работа клуба благодаря коллективным усилиям франчайзи-партнеров, руководителя проекта, а также ивент-компаний «Cheeses Show». Цель данной идеи заключается в восстановлении интеллектуального сообщества Астаны, для которого такой досуг является отдушиной в суете будних дней и рутины.

В конце концов, как однажды сказал мэтр игры Илья Новиков: «Если ты узнал что-то новое в течение дня, значит он прожит не зря». В прологе первой игры я обронил фразу «Во времена всеобщего фанатизма от «ЧБД», мы все же остаемся верными «ЧГК»». Думаю, ею можно вкратце обрисовать весь смысл работы интеллектуального клуба.



Весенняя серия прошла на одной волне. Начиная с серии отборочных игр, заданный командами темп и зашкаливающие эмоции можно высоко оценивать. Причем это касается как игр с участием опытных команд, так и начинающих игроков. Каждый этап был интересен своей формой прохода в следующий раунд. Например, из отборочного раунда в полуфинальный проходили команды, которые сыграли по отношению к клубу с наилучшим счетом. То есть большинству команд удалось обойтись малой кровью.

В полуфинальных играх путевки разыгрывались по системе плей-офф, когда в финал выходила более сильная команда из двух игравших друг против друга. Собственно на этом этапе все участники утвердились в смысле фразы «Риск – дело благородное».

Ближе к финалу, как и ожидалось, в атмосфере зала витало «приятное» напряжение,

что делало главную игру сезона особенной. В финале победу одержала команда, которая находилась в лучшей интеллектуальной форме. Ею стала команда, единственная из восьми, которую ведущий еще не обыграл.

Говоря о персоналиях, следует отметить звезд команды-чемпиона Данияра Анаралиева и Нурали Жакыпа. Красивую и достойную индивидуальную игру показали Ерсайын Нураков, Александр Насыров, Алексей Викторов, Серик Беркамалов и Ахан Жуматаев. Нельзя не отметить и прекрасную половину клуба, которые своими блестящими версиями и четкими ассистами на деле доказали превосходство женской логики в десятках раундов. Это характеристику смело можно дать капитанам Лейле Бокенбаевой, Марине Шнайдер и Джамиле Ботояровой, ярким знатокам Маржан Абишевой, Данаре Булатовой и Фариде Илемесовой.

Если основной посыл и идею игры «Что? Где? Когда?» можно упаковать в цитату и короткий манифест, то это прозвучит следующим образом: «В эпоху пользования искусственным интеллектом не забывайте работать естественным». Для его проверки интеллектуальный клуб приглашают всех желающих принять участие в играх нового сезона. Регистрация команд на участие в летней серии игр клуба «Что? Где? Когда?» начнется в середине августа. Игры продлятся до середины октября.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

№1: На этом борту первые коммерсанты летали в Турцию за кожаными куртками. Пассажирские сиденья в салоне специально убрали с целью размещения большего количества сумок.

№2: Название организации – «Казахфильм», чьи реквизиторы просто оставили камень в степи, служивший декорацией для съемок картины «Кыз Жибек».

№3: Название детского сага – «101 алматинец».

№4: Когда предыдущие роды в казахских семьях были неудачными, то ребенка «выменивали», чтобы отвести от него опасность и сохранить его здоровым.

№5: Рабочие сказали, что время начала обеда приходится на 12:00 часов дня. Оно легко определяется, поскольку слышно, как городские часы бьют двенадцать раз. Вот один удар в 13:00 дня легко прослушать или не услышать. После этого герцог приказал переделать механизм на часах, чтобы он работал в формате двадцати четырех часов.

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу организаторами интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?». Фотографы: Adilan, Дастан Жумагалиев и Еркебулан Рысгаулетов.



О ЧЕМ Я ГОВОРЮ, КОГДА ГОВОРЮ О БЕГЕ

Известный сборник автобиографических очерков японского писателя **Харуки Мураками** «О чем я говорю, когда говорю о беге» (*Hashiru koto tsuite kataru toki ni boku no kataru koto*), выпущенный в 2007 году, относится к разряду интересных книг, которые нужно прочитать сразу, не откладывая в долгий ящик. В наше время бег становится все более популярным, и люди, которые еще вчера воротили нос от бега, сегодня увлечены этим занятием. Сегодня можно встретить немало людей, в окружении которых можно встретить людей, ранее скептически относившихся к бегу. Через некоторое время эти люди появляются в парках, начинают интересоваться экипировкой, а в какой-то момент они уже выкладывают в соцсетях пост о своих первых забегах.

Журнал **Akyl-kenes** предлагает любителям бега пройтись по страницам этого бестселлера, который вышел в Италии под названием «Искусство бега» (*L'arte di correre*). Французская и португальская версии книги предстали перед своими читателями в обложке, на которой было написано «Автопортрет писателя, бегущего на длинные дистанции» (*Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*).

ДАУРЖАН АУГАМБАЙ



Книга является сборником записей в формате заметок в дневнике или кратких эссе. В них автор делится своими воспоминаниями, мыслями о беге и рассуждениями о жизни. В книге интересно и своеобразно собраны размышления Харуки Мураками о том, как он достигал поставленных целей и получал от этого удовольствие. Бег и писательство — это два занятия, которые идут рука об руку с момента, когда Мураками увлекся ими.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Харуки Мураками является известным японским писателем и опытным спортсменом, который на протяжении более чем четверти века принимал участие в ежегодных марафонах. Он родился 12 января 1949 года в Киото в семье преподавателя классической филологии. Его отец преподавал в школе японский язык и литературу, а в свободное время также занимался буддийским просветительством, ведь дед писателя был буддийским священником.



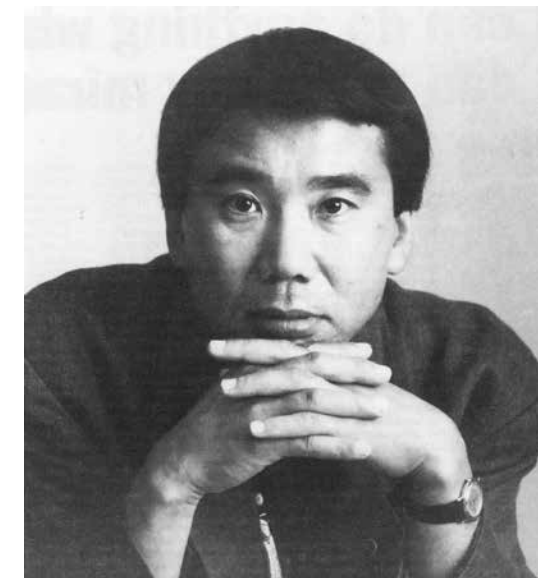
Фото: Pixabay

Он является лауреатом ряда национальных и международных литературных премий. Портфолио его работ состоит из шестнадцати романов, тринадцати сборников рассказов, двух проз и шести различных эссе и очерков.

1 апреля 1978 года на токийском стадионе Meiji Jingu Stadium открывался новый бейсбольный сезон Центральной лиги матчем между командами Tokyo Yakult Swallows и Hiroshima Toyo Carp. Во время него у 29-летнего Мураками появляется воодушевление написать свой первый роман. В своих воспоминаниях он говорил, что в какой-то момент «он просто понял это — и все». После этого он задерживался в своем джаз-баре Peter Cat, где всю ночь работал над своим будущим романом-первенцем «Слушай песню ветра», который был выпущен в 1979 году. Примечательно, что этот роман был написан обычной чернильной ручкой на простых листах бумаги.

Первый джазовый клуб был открыт писателем и его женой в 1974 году в пригороде Токио, у южного входа станции Кокубундзи, которое успешно проработало три года. В 1977 году бар переезжает в район Сэнда-гая, более спокойный и престижный район Токио. Новый старый бар был не большим, но и не маленьким. В углу заведения стоял рояль, а рядом с ним умещался квинтет. Днем заведение выполняло роль кофейни, а вечером вновь превращалось в полноценный бар.

По выходным в нем играла живая музыка. В то время такие джазовые клубы были редкостью, поэтому они пользовались популярностью. Бар приносил относительно неплохую прибыль, что позволяло писателю довольно сносно вести свои дела. Правда, в то время большинство знакомых Мураками считали, что из его затеи ничего не выйдет. Все считали, что у писателя нет деловой хватки, а его бар является не бизнесом, а просто хобби.



Мураками доказывал обратное своим усердием и физической выносливостью, которые стали основой его будущего успеха. Работа в баре была изнурительной, забирая у писателя все силы. В ней случались самые разные неприятности, хватало забот и разочарований. Мураками вкалывал как бешеный, и его работа стала его вознаграждать за усилия. Здесь также следует отметить, что для открытия своего бара писатель назанимал у всех подряд кучу денег, поэтому отступать было некуда. Поэтому, когда дела пошли в гору и Мураками смог расплатиться со всеми долгами, в преддверии своего тридцатилетия, Мураками решил подвести некий итог.

В 13:30 первого дня апреля на стадионе Дзингу молодой Харуки в одиночестве наблюдал за игрой своих «Якульских ласточек», устроившись с пивом на аут-филде. Это наиболее удаленная от домашней базы часть поля, где в то время не было скамеек. Вместо них был просто откос, покрытый травой. В тот ясный и безветренный день Мураками лежал на траве, пил пиво и наблюдал за игрой своей команды. «Ласточки» принимали «Хиросимских карпов», и за мгновение до принятия судьбоносного решения «Ласточки» играли в нападении.

После того как молодой американский игрок Дэйв Хилтон ударил битой по мячу, по стадиону прокатилось гулкое эхо. В это время Хилтон пробегает первую базу и оказывается на второй. Именно в момент, когда Мураками видит огромное ясное небо, ощущает свежесть травы и слышит



Фото: Hannah Bowen

вдохновляющий звук удара, что-то снисходит на писателя с небес. Тогда он с благодарностью принимает судьбоносное решение написать свою первую повесть.

Находясь под впечатлением, он понимает, что нужно садиться писать, не откладывая. Он идет домой, который находится недалеко от стадиона, а по дороге заглядывает в магазин «Кинокуния», чтобы купить пачку писчей бумаги и перьевую ручку «Сейлор» стоимостью 1 000 йен (5 долларов США). Эта скромная инвестиция стала определяющей в дальнейшей судьбе писателя. Той же осенью, испирав около двухсот страниц, Мураками испытывает восхитительное чувство, закончив свою первую работу. Он отправляет свою рукопись в литературный журнал на конкурс начинающих писателей. В тот момент Мураками не волновала дальнейшая судьба его первого труда, так как он даже не позаботился о сохранении копии повести.



Фото: Hannah Bowen

В тот момент его больше интересовал сам процесс написания книги. К слову, той осенью писателя обрадовали его любимые «Ласточки», которые сначала попав в Центральную лигу, стали чемпионами Японии, в финале обыграв «Смельчаков Ханькю». Та осень выдалась чудесной и солнечной, небо высоким и чистым, а деревья гинг-ко у картинной галереи сияли золотом. «Слушай песню ветра» стала первой частью будущей «Трилогии Крысы», за которую он впоследствии получил свою первую награду, присуждаемую журналом «Гундзо».

Эта премия присуждалась начинающим японским писателям. В дополнение к ней Мураками стал номинантом премии Номы для писателей-любителей от литературного журнала «Бунгэй» и вошел в шорт-лист премии Акугатавы. Премия Номы является одной из самых престижных и старейших литературных наград Японии. В 1941 году она была учреждена издательским домом «Коданся».

К концу 1979 года было распродано более 150 000 экземпляров романа, завоевавшего сердца жюри. Годом позже, параллельно с работой бара писатель опубликовал свою вторую повесть «Пинбол 1973», ставшей второй частью «Трилогии Крысы». Мураками вел счета, проводил переучеты, следил за графиком работы персонала, стоял за стойкой бара, смешивал коктейли, готовил еду и под утро закрывал заведение.

Оказавшись дома, он садился за кухонный стол и писал до тех пор, пока не засыпал. На первый взгляд работа в баре может показаться простой, но в ней, как и в любой другой работе есть множество своих нюансов. Благодаря бару Мураками встречался с разными людьми, часть из которых воплотились в его работах в виде интересных персонажей.

СУДЬБОНОСНОЕ РЕШЕНИЕ

Харуки как губка впитывал в себя любые впечатления и опыт, искренне радуясь каждому повороту судьбы, видя в нем новые для себя возможности. В то же время в нем постепенно созревало желание написать что-то более серьезное как по объему, так и по содержанию. Работа над двумя первыми повестями приносила ему удовольствие. Но в то же время писатель понимал, что писать урывками, выкраивая небольшое время в течение дня, не совсем подходит для него. Сражение со временем и со своей постоянной усталостью отражалось на его состоянии. Хотя такая «прерывистая» техника и позволяла ему создавать что-то новое и интересное, все же она не являлась основой для солидного произведения.

В 1981 году он продает свой бар, работавший с 1974 года, решив полностью сосредоточиться на писательской деятельности и стать профессиональным писателем. Знакомые и друзья всячески отговаривали его от этого решения, но Мураками был преисполнен твердого намерения не сидеть на двух стульях. С женой Мураками договорился, что в случае провала на литературном поприще, он всегда может снова открыть бар. Усиленно работая и сфокусировавшись на своем новом увлечении, Мураками в 1982 году выпускает роман «Охота на овец» с более объемным и динамичным сюжетом. Им заканчивается «Трилогия Крысы». За свой новый труд он снова получает премию Номы, став одним из ярких представителей начинающих писателей.

В этот период писатель получает огромное вдохновение, которое движет его вперед. Он понял, что смог выработать свой собственный литературный стиль. Также молодой Харуки прочувствовал большое удовольствие от своей ежедневной работы над новой вещью, не переживая о времени.



Фото: Pixabay

Ощущение уверенности и наличия нетронутых творческих залежей толкали его вперед, хотя писать порой было мучительно тяжело.

[Кстати, здесь я вспомнил свой опыт участия в одном писательском марафоне, когда в течение месяца нужно было написать свое произведение объемом в 50 000 слов. В 2018 году я не смог завершить его, поняв как сложно находить время для писательства. Ведь смысл этого челленджа заключается не только в том, чтобы выдать требуемый объем, но и в том, чтобы работа была интересной и качественной. Поэтому, работая над статьей о Харуки Мураками, я понял в каком состоянии находился японский писатель. Да и словосочетание «писательский марафон» обрело свой особенный смысл, совмещавший два мира Мураками – настоящие беговые и писательские марафоны. – Дауржан Аугамбай]

«Охоту на овец» критики приняли достаточно холодно, хотя читателям она пришлась по душе.

Писатель признается, что именно с этого романа начался его профессиональный путь литератора. В этот момент Мураками сразу признается, что продолжение работы в стиле стихийных и инстинктивных романов «Слушай песню ветра» и «Пинбол – 1973» рано или поздно привело бы его к творческому тупику. Уже в 1983 году в свет выходят два сборника его рассказов «Медленной шлюпкой в Китай» и «Хороший день для кенгуру». Годом позже он радует читателей очередным своим трудом «Светлячок, сжечь сарай и другие истории». В 1985 году Мураками опубликовал роман «Страна Чудес без тормозов и Конец Света», за который в том же году он получает премию имени Дзюньитиро Танидзаки, которая считается одной из самых престижных литературных наград в Японии с 1965 года. Ежегодно она присуждается автору выдающегося художественного произведения, а лауреату полагаются памятные часы и премия в размере 1 000 000 иен.

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

Писательство, которое находилось в гармонии с душой и сердцем Мураками, шло в гору. Но поскольку монета имеет две стороны, появилась одна проблема, на которую уже нельзя было не обращать внимание. Дело в том, что писатель был склонен к полноте, а тотально сидячий образ жизни начал сказываться на его здоровье. Если ранее работа в баре предполагала ежедневный тяжелый физический труд, то работа над книгами и во все устранила какое-либо движение. Вдобавок, чтобы лучше сосредоточиться на работе, Мураками начал выкуривать по шестьдесят сигарет в день.

Тогда принимается решение, что творческое долголетие должно подкрепляться заботой о здоровье. Иначе все потуги оказались бы напрасными. Мураками начал искать способ, чтобы контролировать лишний вес и глобального оздоровления организма. После продажи бара Мураками с супругой переезжает в городок Нарасино, который находится в префектуре Тиба.

Отсутствие более-менее приличного спортзала компенсировалось отличными дорогами, по которым можно было бегать. Писатель увидел в беге несколько преимуществ: для бега не нужна компания как в теннисе, не нужно специального места для тренировок и не нужно дорогостоящее снаряжение.

Уже через две недели после первой тренировки Мураками бросает курить. Это произошло незаметно и совершенно естественным образом, без всяких препаратов и походов к психологу. Желание бегать дальше и больше превзошло желание курить, хотя избавиться от вредной привычки было нелегко. Желание бегать на ежедневной основе помогло ему с достоинством преодолеть абстиненцию и воздерживаться от курения в будущем. Таким образом, отказ от сигарет подвел окончательную черту под прошлой жизнью, став плацдармом для новой.

В детстве Мураками не любил все, что навязывалось ему извне, включая занятия спортом в школе.



Фото: Pixabay

Он не отличался атлетическим телосложением и хорошей координацией, из-за чего он не был силен в тех дисциплинах, где результат исчислялся в секундах. При этом бег на длинные дистанции и плавание не вызывали отторжения. Поэтому бег, гармонично влившийся в жизнь Мураками, оказался комфортным видом спорта. То же самое касалось учебы, которая давалась ему, когда она интересовала его. Тогда он ориентировался на себя, и погружался в обучение в своем темпе и своими методами, что было более эффективно.

Еще одним преимуществом от бега и писательства стал новый режим. Теперь можно было рано ложиться спать и рано просыпаться. Прежде, работая в баре, жить в таком режиме было практически невозможно. Закрыв бар в позднее время, нужно было убраться после гостей, закрыть кассу, подвести итоги, поговорить и немного выпить.

Пытливый читатель помнит, что, вернувшись домой, Мураками сидел за столом и писал до утра. Соответственно, ежедневное пробуждение после полудня, окончательно сбили привычный для людей режим дня.

После семи лет жизни «нараспашку» чета Мураками договариваются не только соблюдать правильный режим дня, но и избавиться от общения с неприятными людьми, которых ранее нужно было терпеть, как гостей бара. Выяснилось, что Мураками является особенно плодотворным и эффективным в утреннее время. Ведь не зря организм подсказывал ему об этом, когда он только начинал свою писательскую карьеру. Проснувшись не позднее пяти утра, он выполнял все важные и необходимые дела. Днем писатель занимался спортом или хозяйственными делами, которые не требовали напряжения душевных сил. Ближе к вечеру Мураками слушал музыку или читал книги.



Фото: Hannah Bowen

Этот режим соблюдался им в момент написания книги «О чем я говорю, когда говорю о беге», и соблюдается по сегодняшний день. В 1986 году Мураками уезжает с женой в Италию, а затем в Грецию. Позже он совершит путешествие по нескольким островам Эгейского моря. В этот период он издает сборник рассказов «Повторный налет на булочную». Годом позже после выхода романа «Норвежский лес» Харуки Мураками переезжает в Лондон. Тираж нового романа превысил все ожидания издателей, что в будущем отразилось на положении писателя. Харуки начал стесняться слова «писатель», которое отныне прописывалось в скобках возле его имени.

БЕГ, БЕГ, БЕГ

Первые месяцы занятия бегом Мураками давались с большим трудом. Его хватало максимум на полчаса: он задыхался, его сердце сильно билось, и дрожали ноги. Через несколько лет постоянных тренировок тело Мураками начало привыкать к бегу, что позволило ему постепенно увеличивать дистанцию. Со временем нормализовалось дыхание, стабилизировался пульс, а ноги не замечали усталость. Секретом этого успеха стало постоянство в беге – без перерывов и выходных. С момента, когда бег вдобавок к новому режиму, диете и писательству стал неотъемлемой частью жизни Мураками, писатель перестал стесняться бегать при людях.

В 1983 году он принимает участие в своем первом шоссейном забеге на 5 км. В мае того же года дистанция следующего забега вокруг озера Яманака увеличивается в три раза, до 15 км. Еще через месяц бегун Мураками устраивает себе экзамен на выносливость, оббежав семь раз вокруг Императорского дворца. Дистанция составила 35 км, которые он преодолел в приличном темпе без особого напряжения.

Тогда и возникает желание пробежать полноценную марафонскую дистанцию, раз получается хорошо бежать. Забегая вперед, стоит отметить, что Мураками опытным путем придет к тому, что самая сложная часть марафона наступает после тридцати пятого километра.

Бег стимулирует и развивает мускулатуру, меняя очертания фигуры. Благодаря бегу в человеке каждый день происходят едва заметные физиологические изменения. Чем больше бегал Мураками, тем больше о себе он узнавал. Писатель даже расценивает склонность к полноте как подарок судьбы, благодаря которому он ежедневно работал над своим телом, правильно питался и не позволял себе ничего лишнего. Если этот режим становится ежедневной рутинной, то оптимизируется обмен веществ, и человек в итоге становится моложе, сильнее и здоровее. При этом наличие или отсутствие силы воли никак не влияет на его ежедневные тренировки. Свое постоянство Мураками объясняет тем, что бег приносит ему удовольствие и не напрягает, иначе он этим не занимался бы. Бегунами становятся по своей воле.

Каждый раз, когда Мураками не хочется выходить на тренировку он говорит себе: «Ты – писатель, работаешь дома, по свободному графику. Тебе не нужно куда-то ехать в набитой электричке и умирать со скуки на совещаниях. Пойми же, какой ты счастливчик! И что такое по сравнению с этими ужасами часовая пробежка на свежем воздухе?». Так Мураками в свои тридцать три года, когда он был еще молод, но уже не юн, начал бегать.

10 апреля 1983 года Марафон в Афинах получил статус Афинского марафона мира. В июле 1983 года Мураками сам по себе пробежал марафонскую дистанцию от Афин до Марафона, победив в обратном направлении.



Фото: Pixabay

Это было сделано для того, чтобы выбежать из Афин ранним утром до часа пик и до того, как загрязнение воздуха превысит допустимые нормы. Он пробежал марафонскую дистанцию в тишине и одиночестве, без зрителей и финишной линии. Позже писатель выяснит, что на самом деле расстояние между этими двумя городами на 2 км меньше, чем официальная марафонская дистанция. Недостающие два километра бегуны пробегают по второстепенной трассе мимо руин и возвращаются на главную.

Идея пробежать квазимарафон в разгар лета пришла писателю легко, так как он не задумывался о том, какой на самом деле бывает жара в Греции в это время года. Пообещав одному журналу написать статью о путешествии в Греции, Мураками уже не мог идти на попятную. Поэтому, чтобы избежать обезвоживания и теплового удара, он выбегает из Олимпийского стадиона в Афинах в 6:30 утра, чтобы прибыть в Марафон до того, как начнется жара. В книге публикуется отрывок из статьи об этом забеге, которую напечатали после этого приключения. В ней достаточно детально описывается весь маршрут и состояние писателя во время бега. Пожалуй, самым примечательным является тридцать восьмой километр, на котором Мураками уже не хотел бежать, исчерпав весь запас своей энергии.

Так, он сравнил себя с автомобилем, который пытался ехать без капли бензина в баке. Жаркое солнце в начале десятого окончательно добивает одинокого бегуна, покрытого соленым потом и белыми волдырями. 03:51:00 – время, в течение которого Мураками боролся невообразимой жарой, дикой жаждой и горячей дорогой.

6 ноября 2005 года проходил XXXVI Нью-Йоркский марафон, к которому Мураками начал готовиться за пять месяцев. На лето, которое он провел на гавайском острове Кауай, пришлось основная нагрузка: в июне он пробежал 260 км, в июле – 310 км, а в августе – 350 км.

В сентябре Мураками начал тренироваться по новому формату. Летом он увеличивал километраж, и благодаря ежедневным упорным занятиям он стал гораздо быстрее и выносливее. За два месяца до большого старта начинается режим «отладки и настройки». Чередуя разные типы упражнений, Мураками переходит от количества к качеству. По его расчетам, состояние предельной усталости наступал за месяц до марафона. С момента, когда вышла та статья про марафонский забег в Греции, за плечами Мураками осталось двадцать с лишним марафонов. Но и тогда и после он испытывал одни и те же чувства.

На тридцать пятом километре всегда кончаются силы, и появляется ненависть ко всему вокруг. Проходит несколько часов и появляется желание зарегистрироваться на новый забег, который является повторением предыдущего.

[Здесь я вспоминаю свою первую марафонскую дистанцию, которую я пробежал 20 апреля 2014 года. Не было никакой подготовки, удобной обуви и экипировки и знаний о беге. В момент регистрации мне показалось, что 42 км и особенно 195 м дадутся мне легко. Мысленный счет до сорока двух придал мне такую уверенность, какую не дали бы усиленные тренировки. Тот марафон я пробежал, буквально встав с дивана, ибо никаких пробежек и тренировок у меня просто не было.]

За две недели до старта я сильно травмировал кисть правой руки, поэтому к Парку Первого президента я пришел с легким гипсом, который создавал определенные неудобства. Вдобавок за пару дней до забега я решил побриться налысо, наивно полагая, что волосы будут мне мешать во время бега.

К своему удивлению, я неплохо пробежал первую половину дистанции, а на тридцать втором и тридцать пятом километре я чувствовал себя примерно так же, как чувствовал себя Мураками и множество бегунов. Через год я повторил это удовольствие, прибывав 426-ым. – Дауржан Аугамбай]

АҚЫЛ-КЕҢЕСЫ ХАРУКИ МУРАКАМИ

Харуки Мураками считает жизнь несправедливой, хотя она и содержит в себе какие-то элементы справедливости. Один из главных уроков книги «О чем я говорю, когда говорю о беге», который можно извлечь, прочитав ее, заключается в том, что бег для писателя является метафорой самой жизни. Он учит, что преодоление себя, соблюдение дисциплины, а также принятие своих недостатков и постоянство в чем-либо являются важнее сиюминутного результата или таланта. Другими словами, дорога к достижению результата стоит выше самого результата.



Фото: Pixabay

По мнению Мураками, постоянство считается важнее рекордов. Регулярные беговые тренировки без пропусков создают основу успеха, особенно, когда бегать совсем не хочется. Эта привычка формирует внутренний стержень человека и позволяет ему преодолевать себя, ставя все новые цели и задачи. При этом человек действительно начинает меняться в лучшую сторону во всех аспектах. Бег становится неким образом жизни, который формирует характер человека.

Соперничество только с самим собой позволяет сосредоточиться на себе, не отвлекаясь на внешние факторы. Совет автора заключается в том, что не следует пытаться обогнать других и тратить на это энергию. Следует ориентироваться только на улучшение собственных результатов и борьбу с ленью, которая легко преодолевается при стабильной работе. Новые личные рекорды являются отличной мотивацией, которая дополнительно способствует тому, чтобы не забрасывать тренировки.

Во время своего путешествия любой человек будет сталкиваться с преодолением различных препятствий и сложностей на своем пути. Преодоление боли является одним из условий для достижения успеха, поскольку боль неизбежна, а страдание – есть следствие выбора. Кризисные явления в жизни человека всегда будут иметь место в жизни человека. Но успеха достигнет лишь тот, кто правильно относится к ним. Решение сдать-ся в определенный момент или продолжать идти дальше всецело зависит исключительно от самого человека.

Бег помогает сконцентрироваться на определенной мысли, цели или задаче. Из-за цикличных и монотонных движений во время бега его часто сравнивают с динамической медитацией. В это время мозг человека входит в состояние активной осознанности.



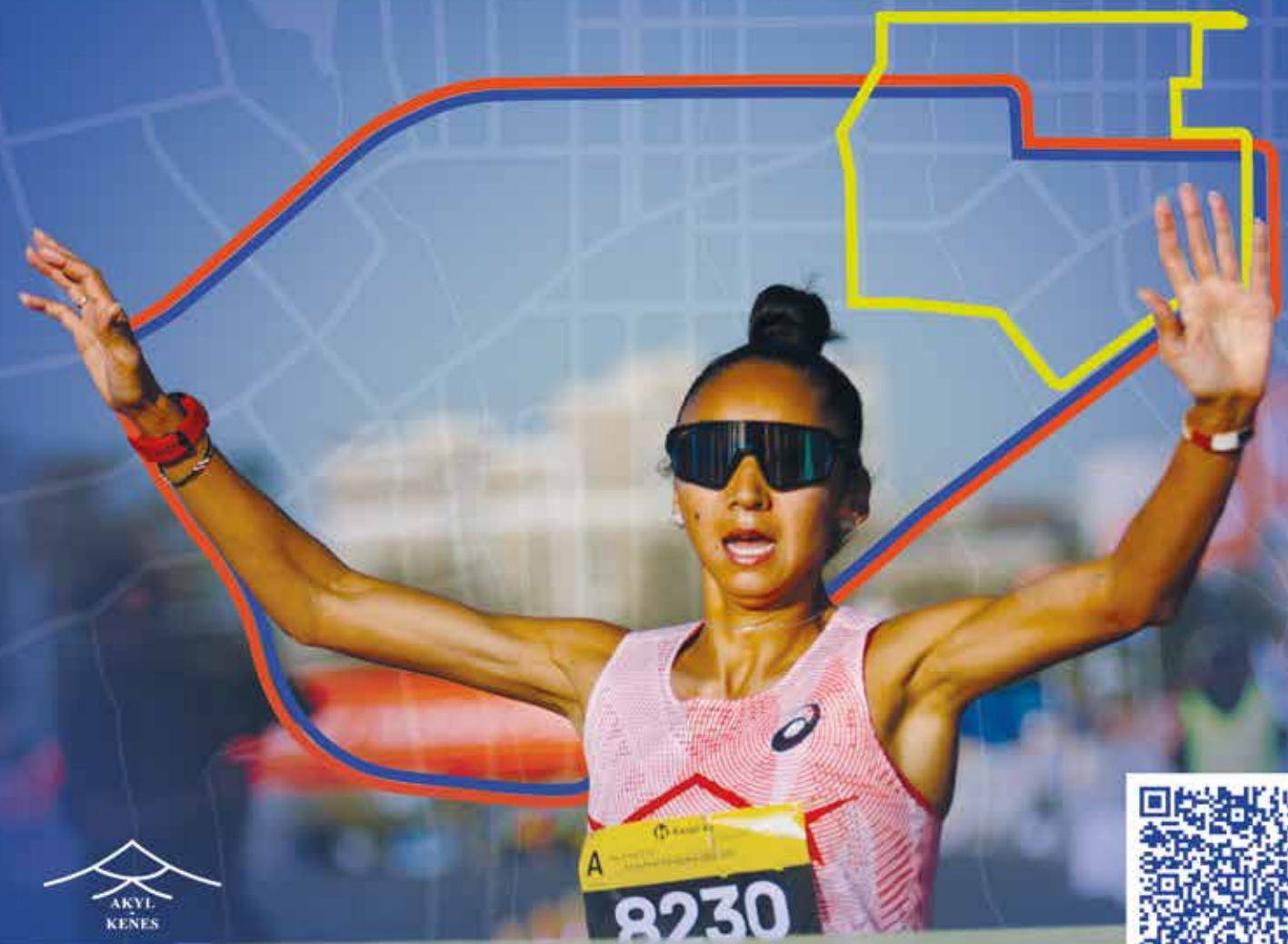
Фото: Hannah Bowen

Во время него человек может погрузиться в свой поток, сбросить мышечное напряжение и отбросить лишние и негативные мысли. Таким образом, человек находится в настоящем, а не в будущих переживаниях и прокручивании прошлого. Немаловажным фактором, приносящим пользу, является остановка бесконечного внутреннего диалога. Это объясняется тем, что во время длительной тренировки снижаются стресс и аналитическая активность мозга. Благодаря этому на второй план отходят лишние мысли.

Напоследок следует отметить, что бег, как и творчество, требует постоянства. Поскольку выносливость и мышечная развитость могут со временем ухудшиться, следует поддерживать ежедневную физическую рутину, которая является важнее разового вдохновения. Харуки Мураками выбрал бег как способ самоочищения, упорядочения мыслей, сохранения фокуса и поиска свежих идей.

Выражаю благодарность Ханне Боуэн, которая нашла время посетить библиотеку в Киото, чтобы сделать мне фотографии обложек книг Харуки Мураками на японском языке, использованные в этой статье. Без нее мне сложно было бы найти эти фотографии.

ALMATY MARATHON



27 — 09 — 2026

42,2 km — Ekiden — 21,1 km — 10 km — Nordic walking



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МУНДИАЛЕ

Главный международный турнир по футболу проводится с 1930 года. В 2030 году следующий чемпионат мира будет проводиться с Испанией, Португалией и Марокко. В честь столетнего юбилея, который будет отмечать турнир, по одному стартовому матчу примут Уругвай, Аргентина и Парагвай. Количество команд-участниц выросло до сорока восьми с 2026 года. С 1998 по 2022 гг. в чемпионате мира участвовали тридцать две сборные.

Финальная часть чемпионата мира по футболу, которая превращается в месяц футбольного праздника, привлекает внимание колоссальной зрительской аудитории. Если говорить о финале последнего чемпионата мира, который проводился в Катаре, то его посмотрели более 1,5 млрд зрителей. При этом глобальная аудитория турнира превысила 4 млрд человек. Но ради справедливости следует отметить, что любительский футбол стал частью программы Олимпийских игр с 1908 года.

Журнал **Akyl-kenes** приглашает сделать быстрый экскурс в историю одного из самых популярных соревнований в истории человечества. В этой статье содержатся интересные факты и полезная информация, которые позволят узнать новое и вспомнить старое.

ИСТОРИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ

На самом деле самый первый чемпионат мира по футболу был проведен в 1909 году в Турине сэром Томасом Липтоном. Это тот самый шотландский чайный магнат, чью фамилию любители чая часто видят на упаковках одного из чайного бренда. Тот турнир также известен в истории как Трофей сэра Томаса Липтона.

Профессиональные английские клубы отказались в нем участвовать, поэтому Англия была представлена любительской командой с северо-востока Англии. Преимущественно клуб «Вест Окленд» состоял из рабочих шахтеров, которые сенсационно обыграли профессиональных футболистов из Италии, Германии и Швейцарии.

Два года спустя англичане смогли защитить свой титул на турнире, который проводился в Италии. В финальном матче итальянский «Ювентус» проиграл со счетом 6:1. Олимпийские игры, в которых могли участвовать футболисты из разных стран, являлся единственным официальным международным соревнованием. В турнирах, проходивших в 1924 и 1928 гг, побеждала команда Уругвая. FIFA официально признает эти турниры, называя их «чемпионатами мира среди любительских сборных».

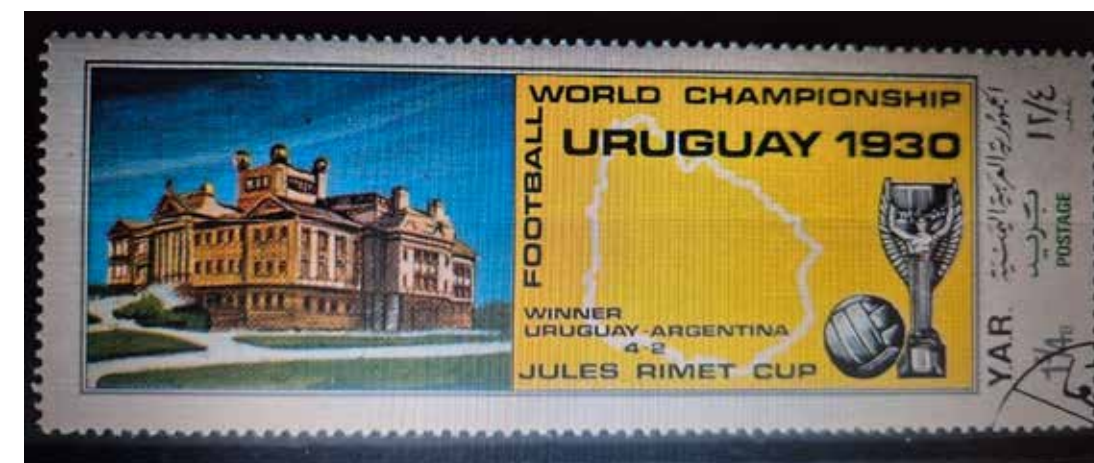
Со временем разница в уровне игры между профессионалами и любителями нарастала, что подтолкнуло FIFA думать об организации полноценного чемпионата мира.

В 1926 году во время очередной сессии конгресса FIFA исполком собирает комиссию, в состав которой вошли Габриэль Бонне из Швейцарии (*председатель*), Хуго Майзль из Австрии (*секретарь*), Анри Делоне из Франции, Фердинанд Линнеман из Германии и Джованни Феррети из Италии. Этой группе лиц было поручено подготовить регламент будущего Кубка мира. 28 мая 1928 года в Амстердаме конгрессом FIFA было принято историческое решение о проведении чемпионата мира. Его поддержали двадцать пять делегатов, а против него выступили пять человек.

1930 ГОД

(Уругвай, Copa Mundial de Fútbol de 1930)

FIFA решила провести дебютный чемпионат мира в 1930 году. **Жюль Риме**, возглавлявший в то время Международную ассоциацию футбола, являлся идейным вдохновителем создания глобального турнира, который проводился бы независимо от Олимпийских игр.





В результате этого возникло разногласие между FIFA и Международным олимпийским комитетом, приведшее к тому, что футбол был исключен из программы Олимпийских игр 1932 года, которые проводились в Лос-Анджелесе. В США в то время, как и сейчас, американский футбол значительно превосходил по популярности соккер. Поэтому считается, что отсутствие интереса к европейскому футболу со стороны американцев также стало одной из причин возникшей ситуации.

Право проведения первого в истории мундиала выпало Уругваю, который являлся действующим двукратным олимпийским чемпионом по футболу. Вдобавок к этому эта страна отмечала столетие своей независимости. Большая часть членов FIFA проголосовала за Уругвай. При этом также рассматривались кандидатуры таких стран как Италия, Испания, Швеция и Нидерланды, которые хотели провести чемпионат. Ближе к чемпионату стало известно, что путешествие в Уругвай из Европы получается длительным и дорогостоящим. Этот фактор повлиял на то, что ни одна из европейских федераций не захотела отправлять свою команду на чемпионат.

Но, благодаря усилиям Жюля Риме, президента FIFA, в Уругвай приехали четыре европейские команды (Бельгия, Румыния, Франция и Югославия), а также страны Северной и Южной Америки (Аргентина, Боливия, Бразилия, Мексика, Парагвай, Перу, США и Чили). Итого вместе с хозяевами чемпионата на нем выступили тринадцать команд, которые были разделены на четыре группы. Это был первый случай, когда для участия на мундиале не требовалось проходить через отборочный турнир.

Победителями первых матчей того чемпионата стали Франция, победившая Мексику со счетом 4:1, и США, взявшие верх над Бельгией со счетом 3:0. Первый гол в истории мундиала был забит французским футболистом Люсьеном Лораном, а первый хет-трик оказался на счету американца Берта Пейтнуда в матче против команды из Парагвая. Победители групп выходили в полуфинал, а в финале сыграли футболисты из Аргентины и Уругвая. С того времени США до сих пор являются единственной сборной из конфедерации КОНКАКАФ, сумевшая дойти до полуфинала чемпионата мира.



Перед финальным матчем соперники долго не могли решить чьим мячом играть, поскольку в то время не было общего стандарта для мячей. У каждой команды был свой мяч, поэтому в итоге договорились, чтобы один тайм был сыгран аргентинским мячом, а второй – уругвайским. Финал проходил на новом стадионе «Сентенарио», который не успели построить к началу турнира. До окончательного ввода в эксплуатацию главного стадиона матчи проводились на стадионах «Гран Парк Централь», вмещавший 20 000 зрителей, и «Поситос», на котором могли собрать не более 1 000 человек. Лишь на шестой день чемпионата трибуны стадиона начали заполняться людьми. Он полноценно отработал в день финала, когда на нем собрались 93 000 человек.

В полуфинале хозяева турнира с разгромным счетом одолели команду из Югославии (6:1), а с аналогичным счетом аргентинцы одержали победу на американцами.

Интересно, что шестью годами ранее Уругвай уже встречался с Югославией на поле Олимпийских игр, проходивших в Париже.

Тот матч закончился с крупным счетом в пользу уругвайских игроков (7:0). Финальный матч завершился победой Уругвая со счетом 4:2, что сделало хозяев турнира первыми чемпионами мира по футболу. Последний участник финала, Франсиско Варальо, аргентинский нападающий, известный под прозвищем «Панчо», умер 30 августа 2010 года в возрасте ста лет.



1934 ГОД

(Италия, *Campionato Mondiale di Calcio*)

Прошедший в Уругвае чемпионат оказался успешным, вызвав интерес и желание принять участие у многих стран мира. Поэтому в отличие от первого чемпионата мира, участие в котором принимали любые команды по приглашению, в 1934 году впервые был проведен отборочный турнир среди тридцати двух сборных. В финальную часть турнира были отобраны шестнадцать команд. Но действующие чемпионы мира вместе с Боливией и Парагваем отказались приехать в Италию, не простив итальянцам их нежелание приехать на первый чемпионат мира. Выгодоприобретателями от этой ситуации стали Аргентина и Бразилия, получившие право сыграть на чемпионате мира без отборочного раунда. Но вместо основного состава эти страны выставили свои резервы.

Впоследствии не было случая, когда чемпионы мира не участвовали в финальном раунде следующего чемпионата. Этот чемпионат также стал первым и последним, где хозяева турнира должны были проходить через отборочную сетку. Сборная США опоздала с подачей заявки, из-за чего свой квалификационный матч она сыграла против Мексики уже в Риме. После этого они были допущены на первый круг чемпионата, в котором потерпели разгромное поражение от будущих новых чемпионов мира со счетом 1:7. Также впервые на турнире принял участие Египет, ставший первой командой из Африканского континента. Это удалось сделать благодаря успешной квалификации, в которой они дважды обыграли сборную Палестины со счетом 7:1 и 4:1. Правда, в первом же матче египтяне проиграли венграм со счетом 2:4 и вернулись домой.

Матчи чемпионата мира в Италии проходили на шести стадионах: «Сан-Сиро» (Милан, 55 000 человек), «Литториале» (Болонья,



50 100 человек), «Национале ПНФ» (Рим, 47 300 человек), «Джованни Берта» (Флоренция, 47 290 человек), «Джорджо Аскарелли» (Неаполь, 40 000 человек), «Луиджи Феррарис» (Генуя, 36 700 человек), «Бенито Муссолини» (Турин, 28 140 человек), «Литторио» (Триест, 8 000 человек). Самым главным болельщиком в Турине на арене «Стадио Муссолини» являлся итальянский дуче.

Сборная Германии выступала под фашистским флагом. 27 мая 1934 года немцы играли против бельгийцев, проигрывая им со счетом 1:2 к концу первого тайма. Во втором тайме Эдмунд Конен переломил ход игры, забив три мяча подряд на 66, 70 и 87 минуте. Матч закончился со счетом 5:2, но в полуфинальном матче уже чешский футболист Олдржих Неедлы оформляет хет-трик (3:1). Впервые и в последний раз сборная Чехословакии вышла в финал, в котором она сыграла против итальянской сборной. 3 июня 1934 года итальянцы побеждают с минимальным счетом 1:0 и становятся чемпионами мира. В финале за Италию играл Луис Монти, который в Уругвае в 1930 году защищал цвета Аргентины.

1938 ГОД

(Франция, *Coupe du Monde de la FIFA*)

Сначала FIFA объявила, что следующий чемпионат будет проводиться по очереди в одной из стран Южной Америки и Европы. В итоге вместо Аргентины право проведения чемпионата было отдано Франции на XXIII Конгрессе FIFA, который был проведен в Берлине 13 августа 1936 года. На нем подавляющее большинство делегатов отдало свои голоса Франции против Аргентины и Германии в первом туре голосования. Такое решение стало еще одним поводом для бойкота со стороны южноамериканских стран, исключением среди которых стали Бразилия и Куба.

Страны Южной Америки в гневе сообщили, что не будут участвовать в чемпионатах мира в течение двадцати лет. В Европе перед чемпионатом мира было неспокойно. В Испании шла гражданская война, а в Германии Гитлер набирал силу. В финальный раунд турнира прошла Австрия, но после ее аннексии Германией, все ее лучшие игроки перешли в сборную Германии.

Освободившееся место сначала было предложено Англии, но после ее отказа Швеция без всяких усилий сразу оказалась в четвертьфинале.

На этом чемпионате мира футболисты впервые играли гладкими мячами без шнуровки. Матчи чемпионата впервые транслировались по радио, а лучшим комментатором того времени считался бразилец Гальяно Нето. Матчи игрались по олимпийской системе. Уже в первом раунде Германия, занявшая третье место на предыдущем чемпионате, проиграла Швейцарии. А матч между сборными Бразилии и Польши запомнился как самый драматичный.



Бразильский бомбардир Леонидас да Силва, получивший прозвище «Черный бриллиант», стал автором первого в истории удара через себя в падении. В том матче Пеле своих дней забил три гола за Бразилию, а поляк Эрнест Вилимовский и вовсе оформил «покер». В итоге будущие пятикратные чемпионы одержали волевую победу в добавочное время с футзальным счетом 6:5.

Италия смогла защитить свой чемпионский титул, хотя главный тренер итальянцев Витторио Поццо использовал в матчах лишь четырнадцать игроков из всей скамейки. Поццо прославился как отличный тактик, который использовал жесткую дисциплину и передовую физическую подготовку. Перед матчами он применял полноценный анализ сильных и слабых сторон соперника. Он был у руля команды с 1929 по 1948 год, проведя у руля сборной 95 матчей.

1950 ГОД

(Бразилия, *Copa Mundial de Fútbol de 1950*)

Это был единственный турнир, в котором чемпион и призеры определялись по круговой системе. Чемпион мира получал трофей, который был назван в честь 25-летия Жюль Рима, находившегося на посту президента FIFA. Поскольку два чемпионата мира не состоялись в 1942 и 1946 годах из-за Второй мировой войны, FIFA была намерена возродить турнир и провести очередное мировое первенство. После войны многие страны были разрушены, и им было не до футбола. Приоритеты правительств стран были направлены на восстановление экономики и строительство наиболее важных объектов инфраструктуры.

В то же время у международного сообщества не было интереса к футболу, поэтому спасителем чемпионата стала Бразилия.



В ТО ЖЕ ВРЕМЯ У МЕЖДУНАРОДНОГО СООБЩЕСТВА НЕ БЫЛО ИНТЕРЕСА К ФУТБОЛУ, ПОЭТОМУ СПАСИТЕЛЕМ ЧЕМПИОНАТА СТАЛА БРАЗИЛИЯ

На XXV Конгрессе FIFA, который проводился в 1946 году в Люксембурге, Бразилия предложила свою кандидатуру. Единственным ее условием было проведение чемпионата в 1949 году, который в итоге был перенесен на 1950 год. Также следует помнить, что Бразилия и Германия уже участвовали в голосовании до начала Второй мировой войны, но их кандидатуры оказались проигрышными. Поэтому повторная заявка Бразилии не нашла никакого сопротивления и была единогласно принята всеми членами Конгресса.

Помимо Бразилии, хозяйки чемпионата мира, на чемпионат мира автоматически попала Италия, как действующий чемпион мира.

На турнир не были допущены команды Германии и Японии в наказание за развязывание Второй мировой войны. Сборная ГДР не участвовала в мундиале, поскольку в стране не было Федерации футбола. Путевки на чемпионат мира получили семь команд из Европы, шесть — из Северной и Южной Америки и одна — из Азии. После отказа Индии и Франции участвовать на мундиале, в финальную сетку были отобраны тринадцать команд, как в 1930 году. Финальный матч между сборными Уругвая и Бразилии состоялся 16 июля 1950 года. Количество зрителей и болельщиков удивило организаторов, ведь было продано 173 830 билетов.



Первый тайм закончился вничью, но уже в самом начале второго тайма бразильский нападающий Албино Кордосо забивает свой первый и последний гол за Бразилию. На 66 минуте уругвайский нападающий Хуан Скьяффино сравнивает счет. Еще через тринадцать минут нападающий сборной Уругвая Альсидес Гиджа забивает второй и уже победный гол.

Выступая после матча перед журналистами герой матча произнес свою популярную фразу: «Только три персоны заставляли хранить молчание «Маракану», заполненную 200 000 человек, – Фрэнк Синатра, папа Иоанн Павел II и я».

1954 ГОД (Швейцария, Fussball-Weltmeisterschaft Schweiz)

В тот день, когда на XXV Конгрессе FIFA в 1946 году единогласно была выбрана Бразилия в качестве принимающей стороны в 1950 году, также победила кандидатура Швейцарии, как место проведения чемпионата мира 1954 года. Для устранения конфликта с Международным олимпийским комитетом планировалось проводить турнир раз в два года, чтобы чемпионат мира не пересекался с Олимпийскими играми. В итоге от этой идеи позже отказались.

Впервые шестнадцать участников были поделены на восемь «сеянных» команд (Австрия, Англия, Бразилия, Венгрия, Италия,

Турция, Уругвай и Франция) и 8 «несеянных» участников. Сборная Турции впервые участвовала на турнире. Свое право играть на престижном турнире она получила после победы на сборной Испании в дополнительном матче. Сборная СССР, до этого проигравшая в 1/8 финала во время Олимпийских игр 1952 года в Хельсинки сборной Югославии (5:5, 1:3), не приехала на чемпионат в Швейцарию. Советские функционеры от спорта приняли решение не отправлять команду, посчитав ее недостаточно готовой.

Главными фаворитами турнира считалась команда из Венгрии во главе с Ференцем Пушкашем и Шандором Кочишем. Она победила сборную Бразилии в 1/4 финала со счетом 4:2, а затем в полуфинале – сборную Уругвая (2:2, 4:2). Но в финальном матче сборная Венгрии проигрывает сборной ФРГ со счетом 3:2, хотя первым отличился Пушкаш уже на шестой минуте матча. Интересно, что в групповом матче сборная ФРГ проиграла сборной Венгрии со счетом 8:3. В нем Кочиш оформил «покер», внося весомый вклад в победу своей команды.

По итогам турнира FIFA выпустила меморандум: «Футболисты ФРГ победили заслуженно, но лучшей командой первенства стала Венгрия». В том чемпионате команды сыграли 26 матчей, в которых было забито 140 голов (5,38 мяча за матч), что является рекордом в истории чемпионатов мира.



HERO'S JOURNEY

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ



ФИТНЕС-СТУДИЯ В КАЗАХСТАНЕ



РЕКОРДЫ ASTANA HALF MARATHON 2026



7 июня 2026 года в Астане был проведен V юбилейный Astana Half Marathon. Этот крупнейший беговой старт столицы, организованный корпоративным фондом «Смелость быть первым», собрал 7 000 участников, установив рекорд по количеству зарубежных спортсменов за всю историю проведения забега.



В этом году для участия в забеге приехали 243 иностранных бегуна из более, чем тридцати стран мира. Больше всего зарубежных спортсменов представили Россию (91), Узбекистан (28) и США (17). Также на старт вышли участники из Китая (15), Кыргызстана (14), Франции (11), Южной Кореи (6), Великобритании (6), Польши (5) и Германии (5). География забега охватила страны Азии, Европы, Северной и Южной Америки, Африки, Ближнего Востока и Океании.

Одной из причин высокой популярности старта среди зарубежных участников является маршрут, проходивший через ключевые достопримечательности города.

Трасса пролегла от Площади Независимости через мосты «Архар» и «Сығанақ – Мәңгілік Ел», мимо «Акорды», набережной реки Есиль, монумента «Байтерек», комплекса Abu Dhabi Plaza и территории EXPO. Такой маршрут позволил гостям города не только принять участие в спортивном событии, но и познакомиться с современной архитектурой и знаковыми локациями столицы Казахстана.

Ежегодно Astana Half Marathon привлекает все больше участников из разных стран мира, что подтверждает растущий международный статус забега и укрепляет позиции Астаны на мировой беговой карте.





Проведение республиканского чемпионата по полумарафону совместно с Федерацией легкой атлетики Республики Казахстан показывает, что массовые старты могут объединять любителей бега, сильнейших спортсменов страны и национальную сборную на одной дистанции.

В Федерации легкой атлетики Республики Казахстан подчеркнули, что проведение чемпионата в рамках Astana Half Marathon способствует развитию массового спорта и популяризации легкой атлетики среди населения.

«Чемпионат Казахстана по полумарафону является одним из ключевых стартов сезона для спортсменов. Проведение соревнований в рамках Astana Half Marathon позволяет объединить высокий спортивный уровень и массовое участие, а также привлекает дополнительное внимание к легкой атлетике. Для Федерации это важный инструмент популяризации бега и развития спортивного резерва», – отметил **Асхат Хасенов**, президент Федерации легкой атлетики Республики Казахстан.

Одной из причин такого интереса является высокий уровень организации. Astana Half Marathon входит в Ассоциацию международных марафонов и пробегов AIMS, а его трассы сертифицированы в соответствии со стандартами World Athletics. Это гарантирует точность дистанции и объективность результатов, поэтому многие опытные бегуны выбирают старт в Астане для установления личных рекордов.

«Город, по которому бегут, становится запоминающимся городом. Для Астаны Astana Half Marathon – это возможность показать себя тысячам участников и гостей как административную столицу и одновременно как современный, активный и открытый город», – отметил **Галимжан Есенов**, председатель попечительского совета КФ «Смелость быть первым».

ЧЕМПИОНАТ КАЗАХСТАНА ПО ПОЛУМАРАФОНУ

В рамках Astana Half Marathon прошел Чемпионат Республики Казахстан по полумарафону, который был организован КФ «Смелость быть первым» совместно с Федерацией легкой атлетики Республики Казахстан. Результаты этого первенства стали частью официального отбора для участия

казахстанских атлетов в чемпионате Азии, который будет проводиться в Макао. На дистанцию чемпионата вышли ведущие стайеры страны, включая представителей национальной сборной Казахстана. Проведение соревнований в рамках Astana Half Marathon позволило объединить на одной



площадке профессиональных спортсменов и участников крупнейшего бегового старта столицы. По итогам соревнований лучшее время среди мужчин показал Максим Фроловский (01:04:49), среди женщин Жанна Мамажанова (01:16:45).



БЫСТРЫЕ И СИЛЬНЫЕ

На 10-км дистанции лучший результат показал казахстанский атлет Рахимжан Келманов (00:31:40), Михаил Кульков из России пересек финишную линию вторым с результатом 00:31:49. Нурысбек Сексембай замкнул тройку быстрых бегунов со временем 00:32:45.

Среди женщин на дистанции 10 км быстрой оказалась Акбилек Куралбай со временем 00:36:22. Второй финишную черту пересекла Диана Асауова, показав результат 00:36:47, а третьей оказалась Екатерина Васильченко из Украины, чей результат составил 00:37:49.

На полумарафонской дистанции среди мужчин сильнейшим оказался Андрей Петров из Узбекистана, который финишировал со временем 01:04:14. Вторым дистанцию преодолел Максим Фроловский из Алматы с результатом 01:04:49, а третьим на финише оказался Анубайке Куван из Китая (01:07:24).

Среди женщин тройка призеров на полумарафонской дистанции выглядела следующим образом. Первое место досталось Марине Ковалевой из Омска (01:13:51), установившей рекорд на этой трассе, второе место – Жанне Мамажановой (01:16:45), а третье – Маржоне Ахмадалиевой из Узбекистана (01:16:47).

Галимжан Есенов, председатель попечительского совета КФ «Смелость быть первым» отметил, что проведение чемпионата стало важным этапом в развитии Astana Half Marathon. «Когда в 2022 году мы запускали Astana Half Marathon как ежегодный старт в столице, для нас было важно, чтобы он стал частью городской спортивной культуры. За пять лет мы видим, как меняется отношение горожан к бегу: появляются новые маршруты, развивается инфраструктура, растет интерес к регулярной физической активности, – отметил он, подытоживая результаты спортивного мероприятия.



Одним из ключевых экологических нововведений Astana Half Marathon стали одноразовые стаканчики из 100% перерабатываемого пластика с маркировкой PET 1. Они использовались на всех пунктах питания и после завершения забега были собраны экологическими волонтерами для последующей переработки. По данным организаторов, такая практика впервые была внедрена на массовом беговом старте в Казахстане.

Экологическая работа фонда носит системный характер. На Almaty Half Marathon, который проводился 19 апреля 2026 года в г. Алматы, организаторам удалось собрать рекордные 786,45 кг вторсырья. На переработку были направлены 652,75 кг бумаги и картона, 117 кг пластика, 5,6 кг алюминия и 11,1 кг пленки. Таким образом, почти 800 кг отходов удалось вернуть в цикл переработки вместо отправки на полигон. Таким образом, организаторы и многочисленные участники забега смогли снизить экологический след спортивного мероприятия.

По словам **Салтанат Казыбаевой**, исполнительного директора КФ «Смелость быть первым», экологические практики на забегах внедряются на системной основе.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

В этом году Astana Half Marathon стал площадкой для внедрения новых экологических решений. Наряду со спортивной программой организаторы продолжили развивать экологические инициативы. В рамках общенациональной акции «Таза Қазақстан» на трассе и в стартово-финишном городке работали пункты раздельного сбора отходов и экологические зоны с интерактивными активностями для участников и гостей. В рамках партнерства с EcoNetwork все собранное вторичное сырье было направлено на дальнейшую переработку.



С 2019 года в рамках алматинских забегов участники могут сдавать вторсырье на переработку, которым помогают эковолонтеры с сортировкой на площадке. Летом 2026 года этот опыт был масштабирован в Астане через использование перерабатываемых стаканчиков на Astana Half Marathon. Это стало последовательным шагом в развитии устойчивого подхода к организации массовых спортивных событий.

Евгений Мухамеджанов, основатель ECO Network, считает, что Astana Half Marathon становится не только спортивным, но и экологическим событием для города. По его словам, возможность 100% переработки собранных стаканчиков способствует сокращению объема отходов после массовых мероприятий. Этот кейс наглядно показывает, как экологичные решения могут быть частью крупных спортивных стартов. Участники забега убедились, что через такие инициативы формируется новая культура ответственного отношения к городской среде. По оценкам партнеров, переработка собранного объема вторсырья позволит сохранить более шести деревьев, сэкономить свыше 13 000 л воды, снизить выбросы CO₂ более чем на 1 100 кг, а также сэкономить около 730 кВт электроэнергии и почти 400 л нефти.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПРОЕКТ

Одними из участников забега стали олимпийские чемпионы **Серик Сапиев** и **Илья Ильин**, которые присоединились к инклюзивной команде Funduk Team. Они вышли на дистанцию в качестве пилотов, сопровождая участников с особыми потребностями на одном из крупнейших беговых событий столицы.

В рамках Astana Half Marathon на старт вышли десять инклюзивных экипажей Funduk Team. Каждый из них состоял из одного штурмана (участника с инклюзией) и пилотов,

которые помогали ему преодолевать дистанцию. Всего команда объединила около сорока человек. Участие известных спортсменов стало частью инициативы по развитию доступного спорта и популяризации инклюзивного участия в массовых спортивных мероприятиях. По словам организаторов, такие проекты помогают сделать беговую культуру более открытой и показывают, что крупные старты могут быть доступны людям с разными физическими возможностями.

КФ «Смелость быть первым» развивает инклюзивный спорт с 2012 года, что является одним из системных направлений работы фонда. Им создаются условия, при которых крупные спортивные события становятся доступными для людей с разными физическими возможностями.



Участие олимпийских чемпионов в качестве пилотов позволяет привлечь дополнительное внимание к теме доступного спорта. Оно показывает, что инклюзивное участие должно быть естественной частью беговой культуры и массовых спортивных мероприятий.

С 2012 года было реализовано более 30 благотворительных проектов на сумму свыше 300 млн тенге. Средства были направлены на развитие спортивной и реабилитационной инфраструктуры, строительство футбольных полей, скалодромов и спортивных площадок, а также приобретение специализированного оборудования для детей с особыми потребностями.

«Деятельность Funduk во многом связана с организацией благотворительности, однако нам хотелось уйти от привычного восприятия помощи через жалость и тяжелые эмоции. Мы развиваем философию взаимной поддержки, в которой ценность и мотивацию получает каждый участник. Один человек помогает другому преодолеть дистанцию, но одновременно и сам проходит важный эмоциональный опыт и по-новому смотрит на многие вещи», — пояснил **Сергей Хо**, со-основатель проекта.

Продолжается регистрация на юбилейный XV Almaty Marathon, который состоится 28 сентября 2026 года. Специальным гостем крупнейшего марафона Центральной Азии станет известный японский бегун Юки Каваучи, победитель Бостонского марафона и мировой рекордсмен, пробежавший более ста марафонов, преодоленных менее чем за 2 часа 20 минут.

Фотографии, использованные в данной статье, были предоставлены журналу КФ «Смелость быть первым».



ASTANA HALF MARATHON 2026





AI ЖИ көмегімен жасалған
сделано с помощью ИИ

**Ол өткізіп алды, ал сен
ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!**

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды
BeeTV-ден тамашала

**Она пропустила, а ты
НЕ ПРОПУСТИШЬ!**

Смотри все важные
спортивные события в BeeTV