

ОХАНСКАЯ СТРОФОНА



Оханский информационно – издательский центр

Краевой творческий конкурс
имени А.П.Гайдара

Номинация
«Специальный
журналистский проект»

г.Оханск

2022 год

Описание проекта

Даже один маленький шаг приближает к цели. А если идти вместе с друзьями, то и время в пути проходит незаметно. Шесть команд из разных территорий Оханского городского округа с интересом подхватывают идею корреспондента газеты Светланы Фотиной проведения физкультурно – оздоровительного, спортивно – привлекательного марафона здорового образа жизни «Турнир победителей».

Инициатива, идея, разработка физкультурно - спортивных заданий для каждой команды, регулярное общение с участниками в соцсети ВКонтакте, работа с текстовой информацией и фотоматериалами для публикаций в газете – это корреспондент газеты Светлана Фотина. Выполнение заданий корреспондента в течение пяти недель, азарт, выдумка, фантазия, умение находить выход из любой ситуации, привлечение единомышленников - «привилегия» участников марафона.

В итоге, лучшие фото недели каждой команды и информация о выполнении очередного задания привлекают внимание читателей - это раз. Участники уже не могут остановиться и почти все команды продолжают регулярно заниматься физкультурой и спортом – это два. У газеты появляются новые друзья – читатели, подписчики, внештатные корреспонденты, - это три.

Турнир победителей.

Неделя первая.

Специальный проект газеты «Оханская сторона»

Газета «Оханская сторона» - за спорт, физкультуру, здоровый образ жизни. В каждом номере материалы о спортивных соревнованиях, турнирах, достижениях оханских спортсменов, ветеранах спорта, физкультурниках, сдаче норм ГТО, строительстве спортооружений, спортивных традициях и спортивных инициативах.

Среди читателей у нас немало единомышленников – жителей Оханского городского округа, ведущих здоровый образ жизни, любителей физкультуры, ценителей спорта из Оханска, Андреевки, Беляевки, Дуброво, Острожки и других территорий. Поэтому мы решили объединить их одной замечательной идеей – в течение пяти недель отбросить все дела и принять активное участие в физкультурно – оздоровительном, спортивно – привлекательном мероприятии здорового образа жизни. Шесть команд с удовольствием согласились принять участие в инициированном редакцией газеты марафоне «Турнир победителей» и 30 июня впервые вышли на старт.

Команды легко определились с заданием первой пятидневки и выбрали для себя кто-то утреннюю пробежку, другие – скандинавскую ходьбу, третьи – спортивную ходьбу. Итак, знакомимся с командами, читаем, что из этого получилось и спешим присоединиться к участникам марафона «Турнир победителей».



«Счастливики».

Из села Дуброво к марафону присоединились активные, спортивные, невероятно позитивные члены семейного клуба «Счастливики». Руководитель Ксения Томилина. Возраст - от 18 до 35 лет, и это самые молодые участницы нашего марафона. Многодетные мамы, домохозяйки, педагоги, студентка и абитуриентка ВУЗа с энтузиазмом начали тренировки и выбрали пробежки по пересеченной местности. Побегали с большой пользой и для здоровья, и для желудка – отыскали все земляничные поляны в округе. Погода благоволила дубровским спортсменкам. А рекорд по сбору ягод поставили Ксения Томилина и Яна Лунева. Девиз команды «Никогда не падать вниз!».



«Радуга».

Командой «Радуга» из Оханска также руководит тренер Полина Бурдина. Любительницам физкультуры и спорта, в частности, фитнеса, от 34 до 44 лет. Тренировки вдохновляют всю команду, и стихи складываются сами собой: «Мы, как радуги цвета, неразлучны никогда. Любим мы ходить на фитнес - будем стройными всегда! Мы с девчонками - по моде, при любой всегда погоде, будем бегать, приседать и гантели поднимать! А Полина - молодец! Делает из нас принцесс!».



«Ритм».

Команда «Ритм» из Оханска – это женщины в возрасте от 61 до 75 лет. с. В первую пятидневку под руководством Натальи Власовой и под девизом «Думай, делай и дерзай, никогда не унывай!» занимались спортивной ходьбой. Разработали несколько маршрутов по городу. Местом сбора определили городской стадион. Во время занятий дошли и до городского пляжа на реке Очер, и до городского сада на высоком берегу реки Камы. С погодой – повезло, общение - просто супер! Прекрасный мир - ни дня без физкультуры! Мы сильнее с каждым днем, и не стареем, а просто правильно идем!



СПОРТ - ПРАВИЛО ЖИЗНИ



«Красота ЗА спорт!».

Женщинам из острожской команды «Красота ЗА спорт!» (тренер Полина Бурдина) от 33 до 52 лет. Задорные, энергичные, активные, творческие, они даже стихи стихотворение сочинили о первой пятидневке: «Мы поведаем сейчас всем историю о нас! В марафон нас пригласили и заданьем наградили. Позитив наш не унять! 1000 метров пробежать собрались командой вместе. Не усидели мы на месте! Пять денечков в один миг – получился просто шик!». Что ж, большие молодцы! Удачи в следующих заданиях!



«Серебряные ласточки».

- Нам всегда 25! А фактически от 60 до 80, и мы - пенсионеры, но заводные, целеустремленные, - говорят члены команды «Серебряные ласточки» из с.Андреевка (рук. Людмила Волкова). - Нам года не беда, вместе мы сила – это да! Мы шагали, мы шагали и нисколько не устали. Путь каждого сложили и почти 100 километров получили. Ура! Какие молодцы! Немного отдохнем, и опять шагать пойдем!

В своих желаниях и возможностях они, как ласточки взмывают ввысь. На разминке - летают, дружно весело шагают. Чтобы палки для скандинавской ходьбы в руки взять, надо руки тренировать. А потом с друзьями в путь: здоровья набираться, примером становиться.



«Непоседы».

Под девизом «Старость меня дома не застанет, я - в дороге, я - в пути» вышла на старт группа «Непоседы» из с.Беляевка под руководством В.А.Поповой. Возраст - от 17 до 70 лет, в основном, пенсионеры. Занимались спортивной ходьбой, и никакой дождь не помешал. Маршруты составили разные, чтобы попутно полюбоваться красотами сельской местности. Как-то нашли поляну с земляничкой. Радости не было предела! С удовольствием полакомились первой ягодой. После занятий - настроение отличное!

Светлана Фотина, фото автора и из архивов групп здоровья

Турнир победителей.

Неделя вторая.

Специальный проект газеты «Оханская сторона»

Наш марафон здорового образа жизни набирает обороты. Вторая «пятидневка» демонстрирует энтузиазм, неумную энергию, креативность, целеустремленность наших любителей физкультуры и спорта. Мы предложили участникам составить комплекс утренней зарядки или производственной гимнастики и отработать его в спортзале или на лесной поляне, на стадионе или на берегу реки, на спортплощадке или даже на сцене сельского Дома культуры. Это и стало заданием второй недели.

Фантазии - нет предела, как впрочем, и человеческим возможностям. Встать пораньше и мчаться на берег реки, чтобы заняться йогой – пожалуйста! Забыть фразу «Наверное, начну с понедельника...» - нет проблем! Преодолеть себя, отбросить безответственное отношение к своему здоровью, победить лень и найти время для регулярных занятий физической культурой и спортом – главная задача для каждого участника марафона. Как справляются? Смотрим, читаем, берем на заметку и присоединяемся.

Из дневника участницы команды Любви Шиловой: - Доброе утро начинается не с кофе... Очень интересный марафон организовала газета. Всегда трудно начать заниматься спортом, так и хочется отложить всё «до понедельника».



«Счастливики».

Еще труднее собрать дружную команду единомышленников. Но вот любимая газета позвала на стадион, и мы активизировались. Ох, как же тяжело было после первой тренировки, но мы не сдались. Бег, несомненно, закаляет дух, силу, выносливость, а комплекс упражнений, придуманный сообществом, дарит энергию и бодрость. Упражнения на свежем воздухе с каждым днём даются всё легче и легче. Физкультура легко совмещается с красотами природы. Спасибо газете за идею и возможность больше не откладывать до понедельника!

Для занятий второй недели «Турнира победителей» команда выбрала гимнастику по системе Сергея Бубновского, доктора медицинских наук, профессора кафедры медицинской реабилитации и анестезиологии РУДН, автор более 20 научно-популярных книг, телеведущего. Его «Триада здоровья» - отжимания, приседания и упражнения для пресса, стала основой профилактической гимнастики. «Ласточки» также с удовольствием занимались на тренажёрах. Не обошлось и без любимого занятия - танцев. Настроение - отличное, боевое. Готовы к покорению следующих вершин физкультурно-оздоровительного марафона.



«Серебряные ласточки».



«Красота ЗА спорт!».

На утреннюю зарядку - с отличным настроением! Главное, не заставлять себя, а отдаваться процессу с настроением и получать удовольствие. Погода отличная, и по традиции участницы марафона из Острожки начинают с пробежки. В комплекс упражнений каждый день добавляют что-то новое. Спустя пару дней замечают, что насколько утро становится добрым во многом зависит от того, с какой самоотдачей проделана утренняя зарядка. А еще все, как одна, отмечают легкость в теле, ощущение комфорта, улучшение общего состояния. Спасибо зарядке!



СПОРТ - ПРАВИЛО ЖИЗНИ



«Радуга».

Заниматься, тренироваться у реки, на свежем воздухе - вот секрет счастья! Природа каждый день дарит нам картины безграничной красоты, а наши занятия помогают стать лучше, уверенней, стройней, красивей. Йога в начале дня действует на организм, как кофеин, пробуждая мозг, эмоции, впечатления. Растет энтузиазм и просто тянет сделать что-нибудь полезное. Повышается работоспособность, и ты с радостью встречаешь новый день. Тело отвечает на заботу о себе, становясь более гибким, а мышцы наливаются силой.



«Непоседы».

Движение - это жизнь! Прекрасное утро. Свежий воздух. Парк в центре села. Зеленая поляна около Дома культуры. На зарядке - команда беляевских любителей здорового образа жизни. С настроением выполняют упражнения для всех частей тела, затем дружно проходят свою дистанцию, чтобы укрепить дыхательную систему. Самочувствие бодрое. Односельчане интересуются: «Что делаете? Чем занимаетесь?» и начинают к «Непоседам» присоединяться. Настроение прекрасное. У нас всё получается!



«Ритм».

Команда на спортплощадке городского стадиона. Настроение приподнятое. Рады движению, общению, прекрасному летнему дню. С удовольствием выполняют упражнения для рук, ног, туловища, шеи, тем самым поддерживая тонус мышц и подвижность суставов. Завершается комплекс ходьбой по периметру площадки. Участницы марафона уверены, что никакая таблетка не даст так много для здоровья и отличного настроения, сколько физическая активность. Зарядка придает им бодрость на весь день, укрепляет здоровье, объединяет, помогает, активизирует.

Светлана Фогина, фото предоставлено участниками марафона

Турнир победителей.

Неделя третья.

Специальный проект газеты «Оханская сторона»

Каждую неделю наши участники открывают для себя новые горизонты здорового образа жизни. Марафон «Турнир победителей» - отличная возможность сосредоточиться на здоровье, воплотить в жизнь мечты, настроиться на позитив, повысить работоспособность и самооценку. Начиная с малого, можно добиться многого, если приложить к занятиям упорство, желание, веру в хороший результат. Мы не предлагаем выполнять сложные профессиональные упражнения, тем не менее, неделю за неделей усложняем задания. На этот раз команды самостоятельно отработывали комплексы упражнений с гимнастическими снарядами. Выбор снарядов - привилегия редакции газеты. О том покорились ли нашим участникам обручи, фитболы, ленты, скакалки и другие снаряды, читайте ниже. А у вас так получится?

Красота, грация, пластика, легкость и точность движений - это то, что очень нравится участницам команды. Упражнения с мячом стали третьим физкультурно - творческим заданием для команды. Простой гимнастический мяч, хорошо знакомый всем с детства, стал универсальным тренажером, обеспечивающим нагрузку не только на основные группы мышц, но и на глубокие мышечные структуры. Во время выполнения некоторых упражнений, приходилось балансировать, а значит, развивать чувство равновесия и гибкость. Гимнастика с мячом - это и разнообразие в занятиях, и настроение, и повышение мотивации к регулярным тренировкам. То ли еще будет!



«Радуга».



«Непоседы».

Чтобы жить полноценно, чувствовать себя хорошо и быть здоровыми, нужно ежедневно двигаться, вести активный образ жизни. Пешие прогулки, зарядка, а теперь и гимнастика очень помогают «Непоседам» держать себя в тонусе. Упражнения с обручами делали весело, с азартом. Вспомнили детство, молодость – тогда крутить «жула-хуп» всем удавалось на ура. Да и сейчас еще не все потеряно, можно наверстать. Команда активно занимается третью неделю, занятия вошли в привычку. Уверены, что по завершению марафона не смогут остановиться, и будут продолжать регулярные занятия. «Спасибо газете за инициативу, вдохновение, отличную идею марафона!» - подчеркивают физкультурницы.



«Красота ЗА спорт!»

Команда работала с фитболами. Сначала задумались: как много упражнений можно с ними выполнять? Оказалось, что фитбол - универсальный снаряд для гимнастики. Очень много интересных разнообразных упражнений можно с ним придумать, и все будет максимально эффективными. Прорабатываются абсолютно все мышцы тела, отрабатывается координация движений, и это все почувствовали сразу. Еще порадовало, что в этом виде упражнений нет особых ограничений и противопоказаний.



СПОРТ - ПРАВИЛО ЖИЗНИ



«Серебряные ласточки».

Сколько интересных и полезных упражнений можно сделать со скакалкой! Андреевские «Ласточки», вспомнив школьное детство, с большим удовольствием прыгали через скакалку, приседали, делали наклоны и даже пробовали исполнить некоторые несложные элементы художественной гимнастики. Очень весело, интересно, эффективно прошли командные занятия. Отныне скакалки всегда будут в ходу на занятиях «Серебряных ласточек». Это круто!



«РИТМ».

Выполняя упражнения с лентами, участницы почувствовали себя настоящими гимнастками. Правда, работать с лентами оказалось для них сложной задачей. Начиная очередную «пятиминутку» по заданию редакции, пришлось сначала больше узнать о таком красивом виде спорта, как гимнастика с лентами. На занятиях команда «Ритм» постаралась отработать четкость движений, уделить внимание координации, постараться выполнить упражнения красиво. Участницы отмечают, что с каждым днем марафона становятся дружнее, сплоченней, уверенней.



«Счастливики».

«Счастливики» из с.Дуброво работали с гимнастическими палками. Составили комплекс лечебной физкультуры, в котором постарались максимально задействовать мышцы плечевого пояса и спины. Такая гимнастика считается эффективной в лечении болезней спины и улучшает кровообращение, положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы спины и пресса, нормализует функции позвоночника. Упражнения очень полезны для осанки. Разнообразив одну из разминок, взяли для упражнений хозяйственно – садовый инвентарь: метлы, лопаты, грабли, швабры, и заодно привели в порядок площадку перед сельским Домом культуры. Спорт и труд – вместе идут!

Светлана Фотина, фото автора и участников марафона

Турнир победителей.

Неделя четвертая.

Специальный проект газеты «Оханская сторона»

Порой ритм нашей жизни не позволяет заняться тем, что по-настоящему нравится. Участники марафона ломают стереотипы. Они находят время для регулярных занятий и тренировок, идут только вперед, проявляя силу воли, настойчивость, и, что самое интересное, находчивость. Команды успешно справляются с заданиями. Очередная «пятидневка» отмечена силовыми упражнениями. Гантели, гири, изотонические кольца пришлось по душе, и с первого подхода покорили сердца почти всех физкультурниц.

Правда, кое-где ощутимо не хватало специального инвентаря, но это никого не остановило. В число импровизированных утяжелителей вошли: ведра с водой, пластиковые бутылки с песком и даже строительные кирпичи. Вывод: выполнение силовых упражнений возможно в любых обстоятельствах - было бы желание стать лучше и сильнее. Нагрузки - в соответствие с возрастом, настрой - боевой, подход к упражнениям - разумный и с юмором. Учитесь! Берите пример и присоединяйтесь.



«Непоседы».

Упражнения с гантелями стали одним из сложных заданий для беляевских «Непосед». Понимание, что для тонуса мышц это очень полезно, конечно, было, но сначала пришлось решать проблему со спортивным инвентарем. Выход нашли самый простой - заполнили небольшие пластиковые бутылки песком, и вот они - утяжелители по - беляевски готовы. Среди односельчан вновь нашлись желающие присоединиться к тренировкам! Упражнения выполняли энергично, весело, с азартом. Устали немного, но это была приятная усталость.

Команда постоянно использует на занятиях гантели и эспандеры, тем самым намного облегчая свою повседневную жизнь. Силовые тренировки в любом возрасте, особенно после 50 лет, существенно укрепляют костную и мышечную ткани. Это серьезный аргумент в пользу таких занятий. «Я и понятия не имела, что я такая сильная!» - воскликнула Галина Зиганшина после поднятия утяжелителей, в роли которых на этот раз выступили коромысло и ведра с водой. Действительно, силовые тренировки помогают понять и раскрыть всю силу, которой мы обладаем. Но всё хорошо в меру. Начинать с малого и становиться ещё лучше, еще смелее и сильнее!



«Серебряные ласточки».

Все занятия команды - просто огонь! Неординарный подход быстро превращает классические гантели в уникальный тренажер. На первый взгляд самые простые упражнения с гантелями вдруг начинают проявлять такие мышцы, о существовании которых девушки раньше даже и не задумывались. Таким тренировкам радуется не только тело, но и душа. Фигуры становятся стройнее и подтянутой, настроение - бодрым. Так и тянет покорить мир!



«Красота ЗА спорт!»



СПОРТ - ПРАВИЛО ЖИЗНИ



«Радуга».

С помощью изотонического кольца эффективно проработать мышцы верхней части рук и груди, что очень способствует выработке правильной осанки и исправлению дефектов спины. Тренажер также эффективно укрепляет мышечный корсет, улучшает выносливость, развивает гибкость, координацию движений и баланс, помогая тем самым стать стройней, грациозней, пластичней. К таким тренировкам необходим разумный подход, и здесь тренер Полина Бурдина, как всегда, на высоте.



«Счастливики».

Да, «Счастливики» также поняли, что такие занятия не только тренируют выносливость, но и укрепляют скелетно-мышечную систему. Помимо упражнений с классическим инвентарем, команда задействовала на занятиях нестандартные предметы, такие, как ведра и лейки с водой. Заодно и клумбы у сельского Дома культуры были политы в тепле, с азартом и очень весело. На приусадебном участке одной из участниц состоялась спортивно- трудовая тренировка, в результате которой был сложен мангал из кирпича. Кирпичи - тоже прекрасные утяжелители! Совместили, так сказать, полезное с приятным.



«Ритм».

Пятидневка далась оханским участницам нелегко - к силовым упражнениям с гирями нужна особая подготовка. Разумеется, сначала делали разминку, а то можно и мышцы потянуть. Конечно, взяли гири полегче, но и от такого небольшого веса мышцы на следующий день болели. Гири требуют постепенности, аккуратного обращения. Участницам же команды захотелось сразу испытать на себе все. Но ничего, выстояли, отзанимались по плану. Зато ближе познакомились с ещё одним интересным видом спорта. «Все то, что не убивает, делает нас сильнее!» - такой теперь девиз у команды.

Светлана Фотина, фото участников марафона

Турнир победителей.

Неделя пятая.

Специальный проект газеты «Оханская сторона»

Итак, шесть команд мощным аккордом завершили участие в физкультурно - оздоровительном марафоне «Турнир победителей», инициированном газетой «Оханская сторона». Наше лето получилось здоровым, ярким, по настоящему жарким и спортивным.

На старт первой «пятидневки» вышли 40 человек. К финишу завершающей «пятидневки» пришли уже 58 участников, и каждого по праву можно назвать ПОБЕДИТЕЛЕМ! Пробежки, спортивная и скандинавская ходьба, утренняя гимнастика и йога, упражнения с гимнастическими и силовыми снарядами, спортивные игры – мы очень продуктивно провели время. Не смотря на то, что почти каждый день было плюс 30 градусов, ни одна команда не сошла с дистанции. Мы вместе ставили цели, шли к успеху, всегда были на связи в соцсети Вконтакте.

О том, что у нас получилось, рассказывают пять специальных выпусков «Турнира победителей». Это - краткий курс для читателей на тему «Как победить лень и стать сильнее». Заниматься спортом можно везде – было бы желание! Нет спортивного инвентаря - включаем фантазию! Скучно одному – находим единомышленников! Когда трудно и что-то кажется невозможным – просто идем вперед! Мы очень гордимся нашими участниками! Поздравляем все команды с окончанием марафона и приглашаем всех на День физкультурника в Оханск в субботу, 13 августа. Награды ждут! А пока читайте о завершающем задании марафона - спортивных играх.

Говорят, понедельник - день тяжелый, но только не для команды «Красота ЗА спорт». Девять участниц команды «Красота за спорт» оставили домашние заботы и с огромным удовольствием организовали для себя военно-спортивную игру «Зарница». На лицах – особый грим, на плечах – камуфляж, в руках – «настоящие» деревянные автоматы. Бег по пересеченной местности, преодоление преград, борьба с условным противником, захват «высоты» - обычная мальчишеская игра, а сколько эмоций! Все снова окунулись в детство, испытали азарт, восторг. Да, все предыдущие «пятидневки» прошли не даром - мы точно на отлично подготовились к игре. Огромное спасибо за идею игры корреспонденту газеты Светлане Фотинной. Марафон завершён на ура! Победа!



«Красота ЗА спорт!»

«Пятидневка» порадовала команду «Ритм» спортивно - игровой направленностью – мы играли в пионербол и волейбол. Духом воспряли, вспомнили детство и в полной мере насладились игрой с друзьями. Каждое занятие начинали с разминки, раз за разом предвкушая замечательную, захватывающую игру. Следующий день занятий ожидали с нетерпением. К концу марафона точно уверились в том, что здоровье - неоценимое счастье для любого человека! Как хорошо быть сильным, здоровым, бодрым, энергичным и жить долго. Команда от всей души благодарит газету за идею марафона «Турнир победителей». Систематические занятия физкультурой и спортом вне сомнений улучшили моральное и физическое состояние всех участников команды.



«Ритм».

Дартс – одна из любимейших игр команды «Непоседы». Ни один турслет, муниципальная или сельская спартакиада не обходится без этого вида спорта. Упражнение развивает координацию движений, глазомер, точность броска, двигательные качества и, самое главное, биомеханическое движение – ощущение пространства. Попасть в «десяточку» - стремление всех участников. Команда невероятно рада тому, что дошла до финиша, увеличив количество любителей ЗОЖ в родном селе. Физкультурники говорят огромное спасибо за помощь и предоставление спортивного инвентаря: Н.Г.Ивановой, К.А.Щербаковой, Н.С.Долгих и В.А.Щербакову! Вместе – мы сила!



«Непоседы».



СПОРТ - ПРАВИЛО ЖИЗНИ



«Счастливики».

Очередное задание для команды «Счастливики» - футбол. Лето, солнце, жара, стадион, мяч и две отважные женские команды. Развились, как дети! Какое же это счастье, когда мяч забит и можно дружно, громко, на всё село крикнуть «Гол!». Отныне «Счастливики» настоятельно рекомендуют заниматься футболом всем, кто хочет добиться успеха в жизни, научиться работать в команде, стать знаменитым, прославить себя, свою малую родину и, возможно, даже страну родную Россию.



«Серебряные ласточки».

Финал марафона оказался просто замечательным! Члены команды «Серебряные ласточки» с удовольствием вспомнили игры своего детства: классики, гигантские шаги, третий лишний, прятки и другие. Но с не менее большим удовольствием женщины выполняли очередное задание - играли в бадминтон. Было немного трудно - всё-таки для игры в бадминтон нужен навык, но попробовать стоило! На протяжении всего марафона «Ласточки» с интересом наблюдали за работой других команд, и многое взяли на заметку. Общее мнение: все участники турнира - победители! Спасибо «Оханской стороне» за необычную форму спортивного турнира для любителей физкультуры. Мы все справились с заданиями и все мы – большие молодцы!



«Радуга».

В чем залог успешной тренировки? В сторону все «не хочу, не могу, нет времени»! Только регулярный труд, твердость духа, настойчивость, упорство приносят награды: гордость собой, возможность ощутить личностный рост, чувство обновления. Еще одно важное условие - не надо бояться нового, неиспытанного. Как раз новым неожиданным рывком в марафоне стала для команды «Радуга» очередная «пятидневка». Баскетбол вместо фитнеса – пожалуйста! Играли с удовольствием. Командная игра – отличная физическая нагрузка. Вспомнили школьные навыки. В очередной раз преодолели сомнения и страхи. Успех не заставил себя ждать.

Светлана Фотина, фото участников марафона