



Бегущая суббота

Группа первой «Бегущей субботы» в Березниках 1 февраля. Вместе весело бежать

1 февраля в Березниках стартовал проект «Бегущая суббота». Незадолго до этого городские паблики приглашали всех любителей бега ко входу на городской стадион, на беговую тренировку. Меня это заинтересовало не как журналиста. Просто щёлкнуло в уме: о, это мой шанс начать!

Я давно и безуспешно собиралась вернуться к пробежкам, которые забросила два года назад. Бывало, иду из редакции вечером, тело ноет от сидячей работы, и в голове блещет такая отчаянная мысль: а, может, начнём уже растряхивать жирок, лимфу разгонять? — Не-не-не, это ж надо одеться по-спортивному, дойти до парка, а тут, смотри, и погода не та, и пурга в лицо, и снежная каша, и скользко. И вообще, когда побежишь, вспотеешь, это ж 3 км вокруг парка. А я устала, сейчас бы поесть и залечь на диван... — протестует какая-то другая ленивая моя часть. И она побеждает.

В общем, решила я на этот раз побороть лень.

В субботу в 10:45 на условленную поверку подошла к ледовому дворцу. Меня приветливо встретил молодой парень. «Серёга» — представился. — Вы на тренировку?» И очень обрадовался утвердительному ответу. Вскоре подошли несколько человек, как оказалось, они все друг с другом знакомы и сюда прибежали с разных концов города, одеты в легкоатлетические лосины и ветровки. Я на их фоне контрастирую в зимней куртке, тёплых штанах и не беговых ботинках.

Сергей Миков — наш тренер, он объясняет задачу. Есть такой Фонд Мельниченко (Андрей Мельниченко — российский олигарх), спонсирует по стране множество народных инициатив. И вот этот фонд запустил в городах спортивный проект «Бегущая суббота». Он будет проходить с 1 февраля по 31 мая.

Суть спортивного мероприятия:

- Приходить каждую субботу на стадион к 11:00.
- Под руководством тренера участвовать в беговых тренировках.
- Чем больше народу будет участвовать,

тем лучше, потому что с марта начнет работать чат-бот, который будет отслеживать результаты участников и начислять за них очки.

• В июне города, проявившие самое активное участие в «Бегущих субботах», будут награждены Фондом, а главным призом станет объект спортивной инфраструктуры в городе, который будет построен на средства Фонда Мельниченко.

Каково, а? Какой спортивный объект вы хотели бы заполучить в наш город? Поверить сложно, что такое возможно. Но если сотни жителей Березников объединятся на субботних пробежках, голося за эту идею своими ногами... Пока в челлендже участвует 11 городов не очень крупных, ожидается, к соревнованию присоединятся ещё города.

Перед пробежкой мы сделали фото на фоне электронных часов. Дата, время сбора — для отчёта. Нас немного, но Сергей в полной уверенности, что к марту на эти тренировки будет собираться не менее сотни. Он хочет, чтобы и студенты, и школьники, и работающие люди, и пенсионеры, и спортсмены, и любители бега, и даже нелюбители — присоединились к нашей компании.

Задача простая: оббежать парк по тротуарам, 3 км — пока достаточно. Все бодро стартовали. Я — в хвосте, через 100 метров уже опасаясь сойти с дистанции. Сергей бежит рядом и говорит, что более всего для таких, как я, и организовано это мероприятие — чтобы привлечь к пробежкам людей, которые бегом не занимались. И очень даже нормально, что мне тяжело вато, он подбадривает: «Сейчас добежим до самой высокой точки, и дальше — под горочку, а значит, будет проще».

У меня нет сил разогреться, в лёгких распирает, не сбиться бы с дыхания. Но я набираю побольше воздуха и отвечаю, мол, не впервой, я тут раньше и по два с половиной круга нарезала, и у меня даже выносливость была. Теперь понимаю — пора навёрстывать силы.

Сергей спрашивает, а знаю ли я, что 1 января наши бегуны у парка провели новогодний «Забег Мечты» на исполнение желаний? Типа: загадал желание — пробежал дистанцию — всё, считай, сбывается. У меня сразу возникла пара идей

об организации первоапрельского забега. Сергеем понравилось. Вообще, поводов для забегов полно. Да они и есть: тот же «Подснежник» в апреле, легкоатлетическая эстафета в честь Дня Победы...

По Юбилейной под горку бежать легко, и по Ленина, чувствую, есть силы не останавливаться. Сергей Миков умчал вперёд, а со мной неторопливой трусцой бежит Катя Кравцова, известная медиа-фигура нашего города. Она рассказывает, что бег вообще никогда не любила. Но года четыре назад пришла с дочкой в школу сдавать нормативы ГТО, и ко всем испытаниям, надо было пробежать несколько километров. Так она узнала, что первые два километра — самые трудные, дальше всегда проще. В итоге они с дочкой сдали нормативы ГТО на «золото». Затем Катя рассказала, как, преодолевая себя, начинала вечерние пробежки. Её заметили местные бегуны и позвали в свою компанию. Вместе с ними стала участвовать в различных пробегах: городских, затем — по Пермскому краю, и даже вдохновила свою команду съездить на Московский марафон. Систематические беговые тренировки помогли ей справиться со стрессами, хронической усталостью, начать более рационально распределять время и планировать глобальные рабочие проекты и чётко их выполнять.

Я слушала и восхищалась собранностью моей собеседницы и умением встроить в жизнь яркие спортивные моменты. А впереди маленький подъём, метров семьдесят, он начинается незадолго до транспортной остановки возле ДК Ленина и заканчивается у поворота на Советский проспект. «Всё, нет сил», — выдыхаю я и перехожу на шаг. Катя говорит, что это нормально, и тоже замедляется. На повороте я уже отдохнувшая, мы переключаемся на лёгкую трусцу. Вот и финиш у входа на стадион. Бегуны из нашей компании нас тепло приветствуют. Им интересен мой отзыв о тренировке.

А я горда собой! Одолела круг, 3 км! И хочу дальше заниматься! И я говорю, что эти «Бегущие субботы», может быть, станут предвестником открытия клуба любителей бега наподобие приснопамятного клуба «Импульс». В конце 1970-х — начале 80-х он гремел на всю Пермскую область, собирал на тренировки на стадионе и в парке более сотни любителей, они семьями занимались бегом и вообще вскоре сдружились на всю жизнь.

Мне рассказывают, что у нас, вообще-то, есть подобные сообщества. Например, группа «Березники RUN FACNJRY» по средам устраивает беговые тренировки в спортшколе «Темп». И меня туда пригласили.

Уже в воскресенье вечером я вышла на пробежку. Тот же маршрут. К своему удивлению, поняла, что бежать было легче, чем в первый раз. Ни разу не остановилась, не замедлилась. Да! Бег это здорово! Решено, буду уделять ему вечера. И конечно, субботы. Приходите и вы в субботу к 11:00 к Ледовому дворцу, пробежим вместе!

Елена ШМЕЛЁВА