Народный пробег за трезвость стал международным

04 января 2017 Спорт | Русский

0

В Гродно уже в третий раз состоялся пробег, который собрал любителей здорового образа жизни. Более ста человек от мала до велика вышли на беговую дорожку, около тридцати приняли участие в метании гири.

Из Бруклина – в Пышки

Если в городе 1 января было малолюдно, то в Пышках с утра кипела жизнь. Выходить на тропу здоровья после новогодней ночи гродненцы стали не так давно. Идея сразу получила массовый характер. Оказывается, есть немало людей, готовых отказаться от спиртного в пользу здорового образа жизни. Своим примером приобщают к этому и многих других.

Вот и на этот раз к полудню на тропе здоровья собралось более сотни участников. Самой возрастной оказалась 76-летняя Лариса Смирнова, самой юной – 7-летняя Ева Шевченко. В этом году пробег стал еще и международным. В нем принял участие представитель США, который приехал из Бруклина в гости к друзьям. Мужчину зовут Роберт, и он большой любитель таких новогодних пробегов. Однажды даже Новый год встретил на бегу. А вот Марине из Тверской области такое удается не часто, хотя она также сторонник здорового образа жизни. Россиянка приехала в Гродно с мужем и двумя маленькими детьми, решив поучаствовать в забеге. Говорит, что не бегала более 25 лет, хотя есть желание заняться фитнесом, йогой. Но пока надо уделять внимание малышам. Женщина не первый Новый год встречает без спиртного, старается направить на этот путь и мужа.

– Я лично никогда не находила в алкоголе радость, весело и так. Муж говорит, что небольшое количество спиртного дает ему спокойствие и расслабленность. Я же могу расслабиться, если в семье всё спокойно, да и дети маленькие, надо быть всё время настороже. А будни и праздники для женщин, у которых есть малыш, мало чем отличаются, – замечает Марина. – Что касается данного опыта, обязательно предложу его в нашем военном городке.

Вдохновил Илья Муромец

Кроме международного статуса, нынешний пробег имеет еще одну особенность. К нему присоединились гиревики. Они отметили Новый год своеобразным марафоном – 2017 раз подняли гирю весом в 8 кг. После этого стали состязаться в дальности метания. В соревновании принял участие один из организаторов иерей Павел Касперчик.

– Мы специально привлекли гиревиков, потому что обнаружили – 1 января день памяти преподобного Ильи Муромца, он, оказывается, был святым, его мощи находятся в Киево-Печерской Лавре. А раз есть такой небесный покровитель, мы решили привлечь силовые виды спорта, – поведал отец Павел.

Он рассказал, что при Гродненской православной епархии создано благотворительное общество, которое работает в различных направлениях. В том числе – по формированию здорового образа жизни. Всех желающих угощали бесплатным чаем с печеньем. Трезвый пробег поддерживают и местные власти, говорит Павел Касперчик, он включен в план городских мероприятий.

А вот гиревиков организовал учитель физкультуры городской гимназии №7 Антон Жлабо. Он, кстати говоря, метнул гирю дальше всех – на 13,5 метров. Несколько участников также приблизились вплотную к местному чемпиону. По его мнению, результаты для первого раза вполне достойные. Антон организовал на базе гимназии гиревой кружок, который посещают не только мальчики, но и девочки. Кстати, в женском метании в Пышках также определялся победитель. Им стала Екатерина Тюлькевич, которая метнула гирю на 7,7 метра. Учитель физкультуры считает, что детей нужно отвлекать от гаджетов, компьютеров, даже вытягивать из привычной зоны комфорта, создавать привлекательность здорового образа жизни. Сам Антон постоянно тренируется, со спиртным не дружит, а употребляет его лишь в лечебных целях в качестве настойки из прополиса.

И стар и млад

Среди участников пробега есть как ветераны движения, так и новички. Например, Петр Друть участвует впервые и получил много положительных эмоций, встретился с людьми, с которыми много общего. Себя называет спортсменом-любителем. Важным стартом считает марафон Гродно-Друскининкай, который высоко котируется в Европе.

Неоднократным участником марафонов является и активист пробега трезвости Денис Шевченко. Говорит, что бег вдохновляет, придает энергии организму. Он считает, что мероприятие в Пышках набирает обороты. Многие знают, что пробег состоится при любой погоде.

– В этом году опоздали с рекламой, но думаю, что скоро она не нужна будет, люди и так знают, – говорит Денис. – Что касается дистанции, она всегда будет такой – 4 км 300 м. Планируем вводить новые элементы, в этом году это гиревики, может, в следующем еще что-то добавим.

Победителем среди мужчин стал профессиональный спортсмен Артем Логиш, среди женщин – Анна Ступакевич. Кстати, Анна, является членом клуба «run4fun» – бег в радость. Хотя клубу всего год, в нем насчитывается около 60 членов, есть детские кружки.

Председатель клуба Алексей Чемоданов рассказал, что любители бега решили объединиться, чтобы еще шире пропагандировать движение, налаживать международные связи.

– У нас в основном любители бега, хорошие целеустремленные люди. Участвуем в забегах в Польше, Литве, Эстонии. Там очень развито это движение, мы пока отстаем, но думаю, что наверстаем, – уверен Алексей.На забег трезвости собирается больше ста человек, значит, он набирает популярность. А вместе с ним развивается и спортивный туризм.

Популярное | Обсуждаемое

За день | За неделю | За месяц

ТВ

Выберите телеканал

МІНСК TV

Вся программа

В клубе выбирают маршрут и пробегают его, делая остановки на исторических или культурных объектах. Это очень интересно, говорит Алексей, так как можно посмотреть страну, найти новых друзей, а главное, есть альтернатива вредным привычкам.

На забег трезвости собирается больше ста человек, значит, он набирает популярность. А вместе с ним развивается и спортивный туризм. В клубе выбирают маршрут и пробегают его, делая остановки на исторических или культурных объектах. Это очень интересно, говорит Алексей, так как можно посмотреть страну, найти новых друзей, а главное, есть альтернатива вредным привычкам.

Автор: Маргарита Ушкевич

Перспектива

Теги: Гродно, Гродненская область, здоровье, Новый год

(0)

Поделиться 0 Мне нравится Опубликовать Класс 0

Комментарии (0)

Вам нужно авторизироваться, чтобы вы могли комментировать

2012-2024 Портал «Все СМИ»