

## ■ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

07.00, 29 июля, суббота. Необычайно для этого временилюдно - около 400 колымчан от мала до велика, начиная с 14 лет (с этого возраста допускали к участию в первом магаданском полумарафоне на дистанциях 5 и 10 км) и до... Есть те, кому больше 70. Под бодрые ритмы музыкальной группы «Эдельвейс» готовятся морально и физически участники первого в истории города полумарафона с номерами, красующимися на груди: разминка - растяжка, главное - позитивный настрой!



В полумарафоне более 400 бегунов, и 64 из них попробовали свои силы в забеге на 21,1 км.

# Отмарафонили на славу!

Такого количества людей ранним субботним утром площадь Магаданская еще не видела

Готовятся и волонтеры - их легко узнать по ярко-желтым жилетам. Они занимаются организацией, расставляют атрибутику, оказывают помощь в регистрации, ориентируют по маршруту.

- Мы велоблизняшки-волонтеры, - смеются Полина Теплых и Анастасия Золотарская. - Наша миссия - сопровождать на велосипедах участников бегунов на дистанции 10 км, сначала лидеров, потом возвращаемся за остальными. Чтобы никто не волновался, не запутался - такая ответственность!

Линия старта чуть поодаль с символической аркой, она же - финишная прямая. В 09.00 стартуют собственно полумарафонцы, через час - те, кто бежит 5 и 10 км. Неподдалеку от стойки регистрации установили полевую кухню от регионального отделения Союза пенсионеров России. Ароматнейшая гречка с тушенкой, рассчитанная на 350 порций, к финишу должна хорошенько настояться и пропариться.

- Это чтобы у участников стимул был прибежать обратно и поест, - шутит помощник председателя СПР Константин Черноморец. - Такую кашу дома не повторишь. Здесь, как сказал Феликс Дзержинский, нужно иметь холодную голову, чтобы рассчитать пропорции, горячее сердце, чтобы от

души, и чистые руки... Опыт, в общем - можно на эту тему целый репортаж писать, про технологию.

А для многочисленных болельщиков, чтобы им не было скучно ждать финиширующих, работали интерактивные площадки - гигантские шахматы, настольные игры и импровизированная баскетбольная.

## У финишной черты

Мэр города Юрий Гришан, который лично участвовал в гонке и бежал дистанцию 5 км, приветствовал бегунов.

- В нашем полумарафоне более 400 бегунов, и 64 из них попробовали свои силы в забеге на 21,1 км, - сказал он. - Благодарю команду «Кинросс» за реализацию этой идеи, а также компании, предоставившие технику для перекрытия дорог - в общей сложности было использовано порядка 100 автомобилей. Огромная благодарность волонтерам, которые очень быстро решали все организационные вопросы. Я понимаю, что автолюбителям были доставлены определенные неудобства, но один раз в году на три часа можно выйти из транспортного средства.

- Это потрясающее событие, и мы должны гордиться достигнутым результатом. Эту замечательную инициативу наша компания будет продол-

жать, и надеюсь, в следующем году мы увидим еще больше участников, - обратился к марафонцам генеральный директор компании ООО «Кинросс Дальний Восток» Клод Шимпер, организатор проекта.

Забегая вперед, отметим, что на следующий день Юрий Гришан, открывая «Магаданский вернисаж» на площади возле драмтеатра, рассказывая о первом в истории Колымы большом забеге, подтвердил, что отныне полумарафон будет проводиться каждый год и станет традиционным летним мероприятием.

По итогам полумарафона наградами были отмечены мужчины и женщины в возрастных категориях от 45 лет и старше, от 30 до 44, от 18 до 29 и от 14 до 17. Их поощрили грамотами и медалями.

## Кто самый быстрый?

В абсолютном зачете на дистанции 21,1 км лучшими стали Виталий Шмычков (1 ч. 21 мин.) и Яна Сауленко (1 ч. 35 мин.). На дистанции 10 км: Владислав Черненко (42 мин.) и Елизавета Суркова (45 мин.). На дистанции 5 км: Денис Молчанов (19 мин.) и Кристина Тананко (21 мин.). Поздравляем победителей!

Анна СЕРГЕЕВА.

## ■ ГОВОРЯТ УЧАСТНИКИ

Дугар Ширдармаев, 62 года, учитель: - Участвую впервые в забеге на 21,1 км, а вообще бег для меня - неотъемлемая часть жизни, каждый день преодолеваю 7 - 8 км, в основном на стадионе. Я работаю учителем информатики во 2-й магаданской школе и стараюсь быть личным примером для учеников, ведь воспитывают не словами, а делами. Кстати, многие из них здесь же, на старте. Полумарафон для меня - это праздник души, праздник всех, кто двигается, не плавает пассивно по течению и ведет здоровый образ жизни. Ведь быть здоровым и получать от этого радость - разве это не счастье? Посмотрите: все, кто бежит, занимается спортом, - люди жизнерадостные, улыбчивые, позитивные! Добежал за 2 ч. 8 мин.



Инна Трухина, 32 года, пауэрлифтер: - Выбрала самый дальний забег. Было крайне тяжело, конечно, потому что я не легкоатлет, у меня больные колени. А решилась я на это ради человека, которого в живых, к сожалению, уже нет, он очень любил бег. Самыми сложными для меня были первые 3 - 5 км: ты уже хочешь сойти с дистанции и уверен абсолютно точно, что не осилишь маршрут. После 7 - 8 км открывается гликогеновое окно (у всех на разном этапе), когда запасы энергии истощаются и нужно съесть что-то углеводное - полбанана например, что я и сделала на 13-м км. И бежишь дальше трусой - это не быстро, примерно 5 - 6 км в час. После 17 км наступает момент, когда выделяется ряд гормонов и ты чувствуешь эйфорию, перестаешь ощущать боль, онемение в ногах - открывается второе дыхание, просто тебе становится хорошо и ты думаешь, что можешь увеличить скорость и легко добежишь до финиша. Так вот, самое сложное в эти моменты - тормозить себя, не прибавлять темп, иначе выдохнешься. Скорость держишь во время бега в зависимости от частоты сердечных сокращений, у меня, например, 110 - 120 ударов в минуту. В этом очень помогают приложения, которые оповещают в наушниках, когда ты ускоряешься, что нужно медленнее бежать, - их легко найти в Интернете. Знаете, мне супруг утром сказал: «Ин, ты обязательно пробежишь, и даже если не финишируешь в числе первых, ты все равно будешь молодцом, потому что мало кто вообще отважится на такую дистанцию». Я весь путь вспоминала его слова, они меня мотивировали. И вправду, на 21,1 км нас бежало всего 12 девчат. Конкуренция сильная, потому что все в основном легкоатлетки. Мой результат - около 2 ч. 40 мин.



Леонид Мельников, 73 года, пенсионер:

- Бежал 5 км. Мог и 10 вообще-то, и 11 бежал на гороховом поле. Но не стал: одно дело - с номером покрасоваться, другое - добежать до финиша. Возраст-то у меня присыпной, как говорят, побережись надо, чего костями трясти? Мне рекорды устанавливать не нужно, я потихоньку. В годы СССР работал летчиком, командиром. Выполнял полеты по Магаданской области, Чукотке, в центральные регионы страны на Як-18, Ан-2, Ил-14 и других. Вот и на пенсии не сижу сложа руки - двигаться надо!



## ■ К МИКРОФОНУ!

# «И пускай капает, капает с неба!»

Впервые в сквере «Морской» прошел песенный флэшмоб «Народное караоке»

Магаданцы пели под дождем. Открыл флэшмоб суперхит «Магадан» Михаила Круга - любой желающий мог взять микрофон и исполнить песню.

Николай Иванов, один из участников фестиваля, делится эмоциями: «Я просто балдею! Все замечательно, настроение великолепное!». Николай исполнил около десяти песен за вечер.

«Музыка нас связала» (группа «Мираж»), «Самый лучший день» Григория Лепса и особенно «Улыбайся» («IOWA») раскрепостили и оживили каждого, многие двигались под музыку и подпевали любимым композициям.

- Это эксперимент, который удачно состоялся, - объясняет Светлана Асауленко, одна из

организаторов «Народного караоке» и его ведущая. - Целью фестиваля было показать, что петь - это не страшно, а весело и здорово. Люди не расходятся, значит, хорошо придумали.

Видели ли вы шутов, приплясывающих в пестрых костюмах? А Кощей Бессмертного, танцующего с благородной девой? Даже сама Баба Яга оказалась довольно юморной. «Меня зовут Мария. Как я стала Бабой Ягой? Ой, длинная история... Как-то так получилось! - отзывается она мелодичным девичьим смехом. - Флэшмоб очень хорош, нравится! Наде-



Целью фестиваля было показать, что петь - это не страшно.

юсь, подобные будут еще и не раз! Жаль только, техника где-то подводит и экран моргает».

Как оказалось, неполадки с аппаратурой были не единственной проблемой. В разгар песнопений пошел дождь. Но суровые магаданцы твердо решили продолжать под зонтами.

- Здорово! По-моему, такого в городе еще ни разу не было, - говорит участник караоке Станислав Хазан. - Неплохая возможность раскрыть свой талант. Я люблю петь, можно почаще такое устраивать. Надеюсь, на следующий год будет больше людей, караоке-батлы обретут популярность.

Данил КРЕМНЕВ.  
Фото автора.

## ■ посиделки

# А у нас во дворе

В Магадане состоялся ретровечер «В гостях у Вадима Козина»

29 июня на нем побывало около 100 человек. Они участвовали в веселых конкурсах, викторине, динамичных танцах.

Незадолго до начала мероприятия прошел ливень, а когда прекратился, за считанные минуты люди собрались у памятника Козину, услышав музыку. Жители соседних домов подпевали знакомым песням прямо из окон.

Игры в классики, хулахупы и скакалки, шашки и шахматы - было все! Настроение поднимали песни Вадима Козина «Дружба», «Осень», «Последний раз» в исполнении артиста музыкального и драматического театра Владимира Дмитриева.

- Для меня вечер начался за час до старта мероприятия, - говорит исполнитель. - Опробовал площадку. Пока шел дождь, было человек 10 от силы. Вот у нас как: хоть один человек, хоть полный зал - все равно выкладываемся!

Владимир Дмитриев также исполнил «Не грусти» (Сергей Курен-

ков), «Есть только миг» (Леонид Дербенев) и «Черный кот» (Михаил Танич). Танцевал каждый и без стеснения: медленные парные танцы, потом динамичные, затем хоровод, а после легка-енка, вернувшая многих в детство.

- Мы решили пригласить своих друзей, гостей, жителей дома, в котором находится музей Вадима Козина, попробовать повторить вечера и встречи во дворах, - говорит директор музейного комплекса г. Магадана Вера Смирнова, одна из ведущих и организаторов ретровечера. - Потому что раньше во дворах собирались, играли в лото, танцевали, пели песни, организовывали общие праздники. Сейчас люди друг друга не знают, и практически не происходит того живого общения, которое всем так необходимо.

Денис КУЛИКОВ.