

К 300-ЛЕТИЮ ПОЛИЦИИ

В минувшую пятницу, 18 мая, на площади Юности прошла первая в этом году общегородская зарядка. Называлась она «Зарядка со стражем порядка». Подобные акции состоялись в тот день по всей России и были приурочены к 300-летию российской полиции.

Зарядка
для правопорядка

Открывая акцию, известный ярославский хоккеист, а ныне депутат муниципалитета Илья Горохов сказал, что спорт всегда был в чести и в сердце у сотрудников силовых структур, а всякий спорт начинается с утрен-

ней гимнастики. Затем наш прославленный хоккеист присоединился к тем, кто ранним утром решил зарядиться бодростью на площади Юности. Желающих, кстати, набралось около сотни — от совсем маленьких

детишек до взрослых полицейских.

Вел занятие фитнес-инструктор групповых упражнений, мастер спорта по спортивной акробатике Петр Филисов. Разнообразными упражнениями он

загрузил различные группы мышц своих подопечных, провел упражнения на растяжку связок и подвижность суставов.

— Изначально я планировал чуть более тяжелый комплекс упражнений, — признался веду-



Илья Горохов тоже зарядился бодростью.

щий. — Но оценив температуру воздуха, яркое солнце, большое количество малышей, немного его упростил. Однако продолжительность занятия оставил ту же — полчаса. Это базовый стандарт любой зарядки.

— Акция «Зарядка со стражем порядка» приурочена к 300-летию российской полиции и прошла сегодня во многих населенных пунктах России, — пояснила начальник отделения пропаганды БДД ОГИБДД УМВД России по Ярославлю майор полиции Наталья Ильина. — Она задумывалась для привлечения внимания к безопасности дорожного движения, формирования позитивного образа служащих полиции и пропаганды здорового образа жизни. В зарядке приняли участие полицейские, представляющие службы ДПС и ППС, юные друзья полиции и другие ярославцы.

Чем мы не столица?

ЗАБЕГ

В воскресенье, 20 мая, в Ярославле прошел первый в истории Всероссийский полумарафон. Назывался он легко и непринужденно — «Забег», но более масштабного легкоатлетического события у нас еще не было. Помимо собственно полумарафона соревнования проходили еще на трех дистанциях — 10, 5 и 2 километра.

На дистанции 21,1 километра в воскресенье бегуны приняли старт одновременно в одиннадцати городах России. По результатам этих стартов должны были определиться не только лучшие спортсмены своих регионов. Путем сложных подсчетов с применением математических формул страна узнает, какой город получит почетный титул беговой столицы. В прошлом году лучшие показатели были у Казани.

Ярославль был призван в компанию претендентов на это звание еще и пото-

му, что беговой столицей Золотого кольца мы являемся по праву и уже довольно давно.

— Это очень мощная идея — объединить всех бегунов России в одном забеге. К тому же популярность бега в Ярославле растет и еще один масштабный марафон никак не станет лишним. Что сегодня и доказали жители нашего города, — пояснил координатор «Russia Running» по Ярославской области Игорь Блюмин.

Кстати, сам Игорь тоже принял участие в полумарафоне и закончил



Хорошо смеется тот, кто знает, что победит.



Найди себя в рядах героев!

его восьмым, причем выбежал из полутора часов.

Наш город не подкачал в части организации праздника. Открылся «Забег» напутствием начальника управления по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля Алексея Кокурина, который пожелал всем бегунам легких ног, победного ритма и попутного ветра. Все было выполнено на высшем уровне — от подготовки трассы, стартово-финишного городка

и пунктов питания до создания праздничного настроения. Чего стоило только марафонское выступление группы барабанщиков, задававших ритм бегунам на протяжении всего четырехчасового праздника.

— Осознание того, что от моего результата зависит место Ярославля в общем зачете, заставляло доставать из себя самые последние резервы, — поделился впечатлениями после финиша консультант управления по противодействию коррупции, взаимодействию с правоохранительными органами и воинскими формированиями мэрии города Ярославля Владимир Белоусов.

Благодаря современным технологиям результаты выступлений спортсменов можно было видеть практически в режиме реального времени в Интернете. Но из-за того что старт на дистанциях 21,1 и 10 километров был дан одновременно, через полчаса после этого стартовал забег на 5 километров и только

потом еще через час на 2 километра, финиш оказался весьма «перемешанным». Первым его створ пересек победитель «десятки» — ярославец Александр Станкевич (33 мин. 52 сек.). У женщин на той же дистанции победила рыбинская спортсменка Маргарита Смирнова — (43,50). Следом пришло время финишировать тем, кто быстрее всех промчался пять километров. Ими оказались ярославский студент Александр Пахомов (16,04) и Александра Худякова (21,17). Очень уверенная победа в полумарафоне осталась за бегуном из Кинешмы Алексеем Цветковым, который пробежал 21,1 километра за 1 час 17 минут. Анна Груничева, представлявшая Рыбинский район, уложились в 1 час 31 минуту 38 секунд.

— Сам я специализируюсь в горном беге, — пояснил Алексей Цветков. — Узнал о полумарафоне, приехал сюда со своей семьей и очень рад, что забег сложился для меня настолько удачно. Помог Ярославлю в попытке стать беговой столицей России — все-таки все мы родом с Волги и должны держаться вместе. Самым главным здесь было удержаться от того темпа, который задавали бегуны на 10 километров, стартовавшие вместе с нами. Бег — это еще и умение думать на дистанции, правильно рассчитывать темп и раскладывать свои силы.

В воскресном «Забеге» по всей стране приняли участие 20500 участников. Более тысячи из них вышли на старт в Ярославле. Как в «табели о рангах» распределяются города, в которых прошел «Забег», Россия узнает ориентировочно в пятницу, 25 мая.



Алексей Цветков с семьей.