

## ПОДДЕРЖКА

И для Роналду  
найдется место

В Ярославле в Большом зале мэрии 129 молодым семьям вручили сертификаты на получение свидетельств для приобретения или строительства жилья.



Фото Ирины ШТОЛЬБА

Семья Сорокиных.

Программа «Обеспечение жильем молодых семей» действует с 2003 года. За это время 1756 ее участников смогли улучшить свои жилищные условия. В этом году на реализацию проекта выделено 34,5 миллиона рублей из федерального бюджета и по 45,7 миллиона из областного и городского. В зависимости от численного состава семьи получают от 545,7 тысячи до 1 миллиона 403 тысяч рублей.

Семья Сорокиных пришла за заветным сертификатом в полном составе. На очереди как многолетние они стояли всего год. Валентин трудится менеджером по продажам автозапчастей. После свадьбы они с женой Светланой жили на его родине, в подмосковном селе Немчиновка. Пять лет назад переехали в Ярославль, откуда родом Светлана, поскольку здесь проще купить отдельное жилье. А оно ох как нужно! В семье подрастают трое детишек. Старшему,

Мише, 7 лет, Маше — 5, а Алешеньке — 1,5 года. Особенно обрадовался сертификату Миша. Возможно, скоро у него появится отдельная комната, и на стене он непременно повесит плакат с Криштиану Роналду. Мальчишка занимается в футбольной секции.

Сейчас Сорокины впятером ютятся в сорокаметровой «двушке». Полученный сертификат планируют использовать для покупки квартиры площадью 100 квадратных метров в коттедже на 10 семей. Стоят такие апартаменты без малого 3,5 миллиона рублей, поэтому к выделенной по программе сумме придется добавить средства материнского капитала, ипотеку, собственные сбережения и финансовую помощь родственников. Правда, надо спешить. Выделенные денежные средства нужно использовать в течение 7 месяцев, до 14 января 2019 года.

Анастасия СОЛОВЬЕВА

## ООО «Типография Ярославский печатный двор»

Осуществит работы по изготовлению предвыборных агитационных материалов для зарегистрированных кандидатов, участвующих в избирательной кампании по выборам депутатов в региональный парламент, которые состоятся 9 сентября 2018 г.

## Прайс на отдельные виды продукции

| Вид продукции   | Тиражи | 5000 | 20000 | 30000 |
|---|--------|------|-------|-------|
| Листовка А5, 4+0, 80 г, оф.   |        | 1,12 | 0,55  | 0,48  |
| Лифлет А4, 4+4, 2 фальца, 115 г   |        | 2,50 | 1,65  | 1,50  |
| Плакат А3, 4+0, 115 г   |        | 2,73 | 2,07  | 1,93  |
| Газета А4, 4 полосы, 4+4, 80 г, оф.                                     |        | 3,25 | 2,26  | 2,04  |
| Календари карманные 70x100 мм, 4+4, 300 г, закругл. углы, без ламинации |        | 1,82 | 0,74  | 0,64  |

РЯСЛАН

Цены указаны в рублях за тиражи включая НДС. При использовании другой бумаги стоимость тиража изменяется на разницу цены бумаги.

Любые другие виды полиграфической продукции.

## УЛЬТРАМАРАФОН

Ярославна Ирина Сапельникова сумела преодолеть ультрамарафон «Эльтон», который ежегодно проходит в мае около озера Эльтон в Волгоградской области. Марафон пустынных степей — так еще называют этот забег.

Глаза боятся,  
ноги бегают

На дистанции 160 километров она стала второй, уступив только чемпионке России в суточном беге. Ирина не профессиональная спортсменка и бегать серьезно начала всего четыре года назад.

## Первый заход

Довольно давно, когда девушка училась в химико-механическом техникуме, ей довелось позаниматься в секции легкой атлетики.

— Тренер, очевидно, что-то во мне видел, — вспоминает Сапельникова. — Но секция — дело централизованное. Сказали — готовься бежать 800 метров, ты и готовишься. А это, может, и не «твоя» дистанция, и уж точно совсем не моя. Кроме того, важно влиться в коллектив, необходимы общие интересы. Я же была значительно старше всех девочек, которые тренировались со мной. Вот так мой «первый заход» в легкую атлетику и не привел к значимым результатам. Хотя что-то отложилось, скорее всего на уровне подсознания. Иначе я не побежала бы, наверное, когда пришла пора.

Пора пришла в 2014 году, когда в Ярославле состоялся первый полумарафон «Бегом по Золотому кольцу». За два месяца до старта она самостоятельно начала тренировки и пробежала свою первую в жизни «половинку» за час сорок шесть минут.

## Не так страшен «Эльтон», как его малюют

На этом Сапельникова не остановилась. Она стала увеличивать километраж своих дистанций. В 2015-м ей покорился марафон «Белые ночи», в 2017-м — забег на 100 километров. И вот теперь 160 километров вокруг соленого озера Эльтон в суровой степи, практически на границе Казахстана и Волгоградской области. И это, судя по всему, не предел: в следующем году Ирина собирается бежать «полный» Эльтон — 240 километров.



— Глаза боятся, ноги бегают, — прокомментировала ярославская бегунья свой успех. — К тому же не так страшен «Эльтон», как нам его описывали. К примеру, обещали 40-градусную жару, а было всего 25 градусов. Соль в воздухе, конечно, чувствуется, но к этому можно привыкнуть. Правда, я допустила тактическую ошибку — после первого круга не поменяла кроссовки и носки. Из-за чего стерла ноги и была вынуждена со 120-го километра перейти на шаг. Потом как-то притерпелась и финишировала все-таки бегом.

## Клуб по «экстремальным интересам»

Свой эпический результат Ирина Сапельникова показала в канун 3-летия бегового клуба супругов Задорожных Free Run. Именно к Ольге и Андрею Задорожным Ирина пришла тренироваться после первого в своей жизни полумарафона. Сегодня в клубе занимаются более 30 человек.

— У Ирины изначально заложена база гармоничного, экономного бега, — говорит Андрей Задорожный. — У кого-то такой бег надо ставить месяцами, годами... Кроме того, она проявила запредельный уровень мотивации. Работает Ирина на полиграфкомбинате, труд печатника достаточно тяжелый, смена начинается рано. Но она готова чуть ли не ночью или сразу после работы бежать, что называется, «от обеда и до забора»...

У Ирины есть желание дважды обогнуть соленое озеро Эльтон.

## Есть ли предел?

Наверняка у каждого читателя возникает вопрос: если бе-

гать сотнями километров и еще работать, когда же жить? Как ни странно, но именно четыре года с момента первого полумарафона Ирина считает самыми полноценными в жизни. Новые друзья, новые впечатления, а главное — осознание неограниченности своих возможностей.

— Я и бегу именно потому, что хочу узнать, есть ли предел возможностям, — говорит покорительница самого тяжелого российского супермарафона. — Пока я его не нашла. И по ощущениям даже не приблизилась к нему. На следующий день после «Эльтона» чувствовала бы себя вполне нормально, если бы не стертые ноги.

А в семье наибольшее понимание Ирина находит у сына Тимура. Он спортсмен, занимается хоккеем в СДЮСШОР «Локомотив». Но тоже не против побегать, особенно в хорошей компании. Пока его старты ограничиваются дистанциями в 300 и 600 метров. Как-то во время маминной тренировки в манеже Тимур отбегал полтора часа без перерыва. Сложно сказать, приведет ли это его к прогрессу как хоккеиста. Но, без сомнения, отношения мамы и сына гораздо ближе к гармонии, чем в семьях, где родители не ставят перед собой задач, подобных тем, которые с успехом решает Ирина.

Ярославцам осталось недолго дожидаться очередного полумарафона «Бегом по Золотому кольцу». Многие жители нашего города побегут уже второй, третий или даже четвертый раз. Возможно и другое: кто-то, узнав про достижения Ирины Сапельниковой и клуба Free Run, решит сделать на этом пути свой первый шаг.

Анатолий КОНОНЕЦ

Фото предоставлено клубом Free Run