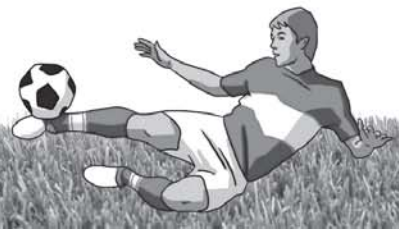




Проект «Будь в спорте, будь в форме!»



В этом году полумарафон прошел уже в девятый раз. В общей сложности в нем приняло участие более 220 тысяч человек. Вместе с Россией мероприятие прошло в нескольких десятках зарубежных стран: Китае, Бразилии, Египте, Сербии, Белоруссии, Бахрейне, ОАЭ, Тунисе, Непале, Кыргызстане, Армении, Пакистане, Катаре, Чили, Иордании, Малайзии, Индии, Ливане, Саудовской Аравии, Таджикистане, Венесуэле, Бангладеше, Узбекистане, Казахстане, Абхазии, где оно проводится под названием «One Run».

Участники забега соревновались на нескольких дистанциях, включая 21,1 км, 10 км, 5 км и 1 км, что позволило каждому, от новичка до опытного марафонца, найти подходящий вызов. Помимо спортивной составляющей «ЗаБег.РФ/One Run» нес в себе мощный социальный заряд, объединяя людей разных возрастов и профессий вокруг идеи здорового образа жизни и активного отдыха.

Жители города Приозерска также не остались в стороне от этого масштабного мероприятия, присоединившись к забегу в Санкт-Петербурге. В Северной столице беговая трасса пролегла по живописным набережным и историческим улицам, что создало неповторимую атмосферу и предоставило участникам возможность насладиться красотами города.

Среди приозерцев, принявших участие в забеге, были как опытные спортсмены, так и начинающие бегуны. Участники бежали как лично, так и семьями, подавая правильный пример подрастающему поколению. Независимо от уровня подготовки каждый из них ощутил невероятный прилив энергии и гордости за свою причастность к такому масштабному спортивному событию. Участие в полумарафоне стало для приозерцев не только проверкой физических сил, но и отличной возможностью поддержать идею здорового образа жизни и провести время с единомышленниками. Своими впечатлениями и отзывами о мероприятии наши земляки охотно поделились с редакцией «Красной звезды».

Елена Макарова:

- В «ЗаБеге.РФ» участвую третий год. Это самый массовый забег, который проходит во всех регионах России. Организация, конечно, на высоком уровне: начиная с наполнения стартовых паке-

тов (мелочь, а приятно) и заканчивая поддержкой бегунов на трассе.

В этом году в Санкт-Петербурге только в выбранной мною дистанции - 10 км - стартовало более трёх тысяч участниц. И, конечно, приятно осознавать, что из них ты пробегаешь шестая.

Получилось залететь в призы в возрастной категории, хотя в целом я не оцениваю свой результат как высокий. Пробежала так, как могла пробежать в текущем состоянии. Впереди ещё целое лето стартов!

тало в прошлом году, и совсем не было бананов, спасительные апельсины были на последнем перед финишем ПП и на финише. В целом я и сын остались довольны, впрочем, как и всегда после пробежки. По итогу из-за влажности бежалось как будто тяжелее, чем в Казани в начале мая, но внезапно это оказались мои лучшие 10 километров на сегодняшний день. Свой прошлый результат я улучшила на 6 минут и казанский почти на 7 минут. Вообще, «ЗаБег.РФ» и другие подобного рода

Слева направо - Мила, Екатерина и Софья Езерские.



ПРИОЗЕРЦЫ - ЗА БЕГ!

Международный полумарафон «ЗаБег.РФ/One Run» прошел 24 мая во множестве городов России и других стран, объединив десятки тысяч любителей бега и профессиональных спортсменов. Это мероприятие в очередной раз стало одним из самых масштабных спортивных событий года, продемонстрировав силу и популярность массового спорта. Первый раз полумарафон «ЗаБег.РФ» состоялся 21 мая 2017 года и прошел в 10 городах России: Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Самаре, Казани, Ростове-на-Дону, Екатеринбурге, Новосибирске, Красноярске, Владивостоке. Тогда в нем приняло участие порядка 40 тысяч человек.

Юлия Ермак:

- В этом году в третий раз вышла на старт «ЗаБег.РФ», моя дистанция - 10 километров, у моего сына Артёма это был второй старт, он бежал километр. С погодой нам повезло, конечно, - не было дождя, как в 2023 году, и палящего солнца, как в 2024-м. Перед стартом у нас взяли интервью, как я поняла, представители оргкомитета мероприятия. На вопрос «Что для меня ЗаБег.РФ?» ответила, что прежде всего это эйфория, радость и счастье от встречи с единомышленниками! Эмоции всегда переполняют на старте, заряжаешься от всех энергией, кипящей вокруг.

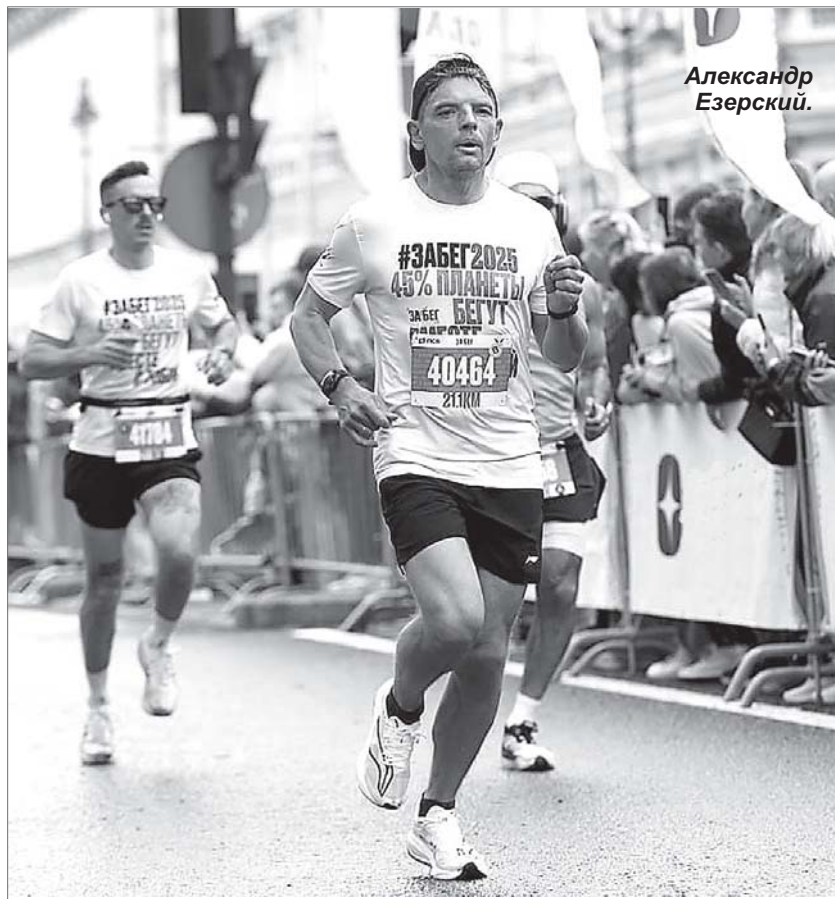
Обратила внимание: в этом году по-другому устроены были пункты питания (ПП), было много воды, которой так не хва-

мероприятия - это отличная возможность проверить свои силы, ощутить атмосферу праздника и пообщаться с людьми, разделяющими твои увлечения. Для меня это уже стало доброй традицией, и я с нетерпением жду следующего года.

Отдельно хочется отметить четкую организацию мероприятия, работу маршалов по всей дистанции, которые активно поддерживали бегунов, - их улыбки и поощряющие слова очень помогали, а также достаточное количество карет скорой помощи на случай, если кому-то потребовалась бы помощь медиков. Спасибо огромное всем принимавшим участие в организации и проведении забега!

Софья Езерская:

- Забег мы бежали всей



Александр Езерский.

семьей, я с дочерьми Екатериной и Милой - 10 километров, супруг Александр - полумарафон. Свою дистанцию я преодолела далеко не первый раз - на других массовых событиях и на регулярных утренних пробежках, а вот опыта участия именно в «ЗаБеге.РФ» до этого еще не было. И он превзошел все ожидания.

Впечатления оставили не только масштаб мероприятия, охватывающего всю Россию и страны мира, но и безупречная организация. Чувствовалось, что каждый этап забега основательно продуман - от регистрации, выдачи стартовых пакетов, предоставления камер хранения, размещения раздевалок, распределения участников на старте и до поддержки на трассе и финише. Особенно порадовала ат-

мосфера единства. Волонтеры, болельщики и сами участники создавали невероятную энергетику, которая помогала преодолевать усталость и двигаться вперед. Приятно удивили мелочи, такие как пункты питания с водой и фруктами, а также профессиональная работа фотографов. Конечно, очень впечатлил маршрут - когда еще так пробежишься по главным улицам Санкт-Петербурга, освобожденным на время проведения забега от автомобильного движения!

Хотелось бы сказать отдельное спасибо организатору приозерского бегового клуба «Пробежка» Яне Ларионовой! Благодаря регулярным клубным тренировкам мне удалось улучшить свой результат по сравнению с 2024 годом на 3 минуты, а это не так уж и мало!

Александр Езерский:

- Для меня это был далеко не первый опыт на дистанции полумарафона, но именно в «ЗаБеге.РФ» я участвовал впервые. Впечатления только положительные. Всей семьей остались довольны! Организация выше всяких похвал. Начиная от удобной регистрации и получения стартового пакета и заканчивая четкой разметкой трассы и своевременной помощью волонтеров - всё было продумано до мелочей.

Сама трасса впечатлила своей живописностью. Бежать по историческому центру Санкт-Петербурга, мимо известных достопримечательностей, - это не только физическая нагрузка, но и настоящее эстетическое удовольствие. Поддержка зрителей, их искренние улыбки и ободряющие крики заряжали энергией на каждом километре.

Отдельное спасибо организаторам за пункты питания и гидратации. Вода, изотоники, фрукты - всё было в достаточном количестве и вовремя. Это реально помогало поддерживать силы и не сбавлять темп. На финише эмоции захлестывали! Пересекая финишную черту, чувствовал одновременно усталость и невероятную радость. Медаль финишера стала заслуженной наградой за преодоленные километры и личные усилия. Это был не просто забег, а настоящее приключение, которое запомнится надолго [47]

Татьяна НОТА
Источники фото:
heroleague.ru,
mysport.photo.

