



СТАРТ

Школьная молодёжная газета

Выпуск № 3 (3); 28.12.2017

Печатный орган МБУ ДО «ДЮСШ-1»

г. Железногорска Красноярского края

Издаётся с июля 2017 года



Цитата
номера:

ПУСТЬ У КАЖДОГО
ЭТОЙ ЗИМОЙ СБУДЕТСЯ
ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ.



RSPR - 24 - #3566 - Г- 01

Дорогие наши читатели!

Редакция «Старта» рада приветствовать вас накануне самого замечательного и необычного праздника.

Вы, наверное, хотите спросить, что в нём такого необычного? Но, согласитесь, ни один праздник не приходится отмечать на пограничье дней, месяцев, годов, наконец... А в отдельных случаях—на границе веков!

Так что Новый год—праздник действительно необычный: в нём итоги и перспективы, огорчения от несбывшегося и надежды на лучшее, ощущение безвозвратности и радость наступления новой—обязательно счастливой! - сказки...

2018-й —год жёлтой земляной Собаки. Кто-то сказал однажды, что Собака—это не смысл жизни, но благодаря ей жизнь обретает особый смысл. Вы знаете, это очень верное и во многом знаковое замечание: ведь именно Собака—образец для подражания. Образец честности, преданности и веры!

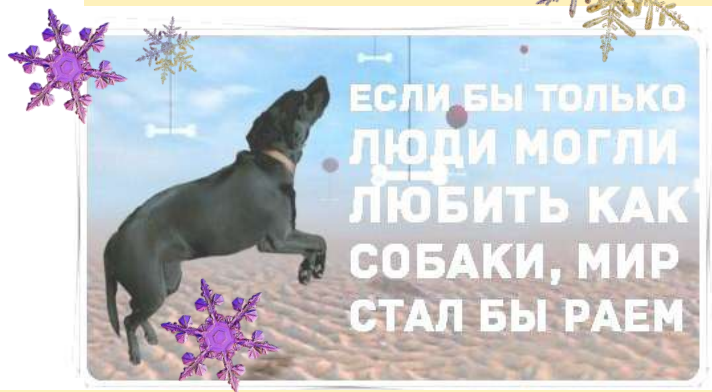
Поэтому пусть год Собаки для всех нас будет по-настоящему счастливым и сказочным! Пусть жизнь каждого из нас будет наполнена светом и смыслом—и в 2018-м, юбилейном для школы, и дальше... Всегда!

С любовью и словами поздравлений к Вам

Ваша Редакция.



Цитата в тему:



Интересное о собаках—в контексте спорта



Интересно, что первым приходит вам на ум при слове "собака"?

Не ошибёмся в своих предположениях, если скажем: «Конечно, друг человека». Впрочем, в изначальном варианте эта пословица звучала так: «Собака друг, а лошадь ворог».

А знаете ли вы, что другом человека собака стала в середине 20 века с лёгкой руки Леонида Гайдая? Помните, в "Бриллиантовой руке": «А вот я был в Лондоне... так там собака - друг человека!» И уже в 21 веке обладатель Большой Константиновской медали Русского географического общества, профессор МГУ им. М.В. Ломоносова **Николай Николаевич Дроздов** уточнил:

- Собака вовсе не друг любого человека, она друг хозяина.

Мы же постарались собрать для вас интересные факты о собаках, так или иначе связанные со спортом. Ведь школа-то у нас спортивная! Итак...

Самая быстрая собака. Наивысшая для гончих собак скорость была зафиксирована 5 марта 1994 года в Австралии. В этот день грейхаунд по кличке Стар Тайтл развил скорость 67,32 км/ч.

вспомогательных средств), равна **3,48 м**. Через стенку такой высоты перескочила 18 марта 1980 г. в школе для тюремных собак, неподалеку от Хараре (Зимбабве), немецкая овчарка по кличке Макс. Трехлетняя немецкая овчарка по кличке Дюк, принадлежащая капралу английских военно-воздушных сил Грэму Урри из Ньютона, Ноттингемшир, вскарабкалась по стене с перекладинами высотой **3,58 м** 11 ноября 1986 г. в ходе телевизионной передачи Би-би-си "Новые рекордсмены".

Рекордная длина. В 1849 г. собака породы грейхаунд по кличке Бэнг, преследуя зайца в Брекон Лодж, Глостершир, установила рекорд прыжков в длину - **9,14 м**. Бэнг перепрыгнул через ворота высотой 1,4 м и приземлился на твердый грунт.

Сила и выносливость. Самый большой груз, сдвинутый с места собакой, весил **2905 кг**. Столько весили железнодорожные рельсы, которые сенбернар по кличке Райтлес Бренди Беар, весом 80 кг, сдвинул с места 21 июля 1978 года в Ботелле, Вашингтон, США. Четырехлетняя собака, принадлежавшая Дугласу Александру из Монро, Вашингтон, протаскала этот груз на четырехколесной повозке по бетонной поверхности на расстояние **4,57 м** меньше чем за **90 с**. Самой сильной собакой в пропорции к собственному весу является ньюфаундленд по кличке Барбара Алленс Дарк Ханс, весом 44 кг, которая протаскала **2289 кг** по бетонной поверхности в Ботелле 20 июля 1979 г.

По материалам Сети Интернет





Если вы, дорогие читатели, внимательно отслеживаете содержание выпусков «Старта», то, очевидно, помните, что эту рубрику, приуроченную к участию во Всероссийского конкурсе «**Слава созидателям!**» наших учащихся в качестве авторов сюжетов и тренеров в качестве героев, мы начали в предыдущем номере нашей газеты, обещая знакомить вас с рассказами героев-наших замечательных тренеров.

Вот и в этом номере мы предлагаем вашему вниманию обещанное продолжение-рассказ одного из опытейших тренеров-преподавателей отделения лёгкой атлетики, выпускницы ДЮСШ-1 **ТАТЬЯНЫ КОНСТАНТИНОВНЫ НЕХАЕВОЙ (автор сюжета—Кирилл Зусан).**

Трудно представить (да и поверить тоже!), но любимой работе, спорту я посвятила 2\3 своей жизни! Поэтому с полным правом могу причислить себя к тем, кто считает, что СПОРТ—«это жизнь и даже немного больше...»

Началось же всё, как это часто бывает у многих, со школьной скамьи (правда, у некоторых приобщение к физкультуре и спорту на школьной скамье и заканчивается, но в моём случае длится по сей день, чем я очень горжусь!).

В секцию лёгкой атлетики я пришла в 5-м классе и, как вы понимаете, предана ей до сих пор. Но за честь школы мы с одноклассниками и друзьями выступали на соревнованиях по разным видам: лыжам, конькам, баскетболу, волейболу, теннису... В общем, все разделы школьной программы по физической культуре были представлены на городских соревнованиях между школами! Надо ли после этого говорить, какой школьный предмет был моим любимым? Конечно, физкультура!

Что касается начала моих занятий в секции лёгкой атлетики, то в те годы—годы становления в городе детского спорта как такового—материальная база была далеко не на высоте: занимались в маленьких залах обычных школ, бегали в «дубовых» шиповках...А результаты между тем были—во многом благодаря профессионализму наших первых городских тренеров Ситова Валерия Александровича, Фролова Николая Васильевича...И конечно же, моего первого тренера—Борисовой Валентины Алексеевны!

Не удивительно поэтому, что любовь к спорту и пример наставников привели меня после окончания общеобразовательной школы в Красноярский педагогический инсти-

тут на факультет физического воспитания, где, несмотря на достаточно напряжённый учебный график, я продолжила свои занятия лёгкой атлетикой.

Надо сказать, трудиться на тренировках приходилось, как говорят в народе, «до семи потов», но домой мы возвращались с чувством удовлетворения и ощущения, как будто побывал на седьмом небе!

Далеки уже годы моего студенчества—вот уже более 40 лет

тружусь я в своей *Alma mater*—любимой ДЮСШ-1: прививаю своим мальчишкам и девчонкам не только любовь к спорту, но и чувство ответственности, справедливости, трудолюбие, упорство...

Хочу сказать, что, работая с детьми, забываешь про возраст, бытовые проблемы и заботы и полностью погружаешься в атмосферу творчества, направленного прежде всего на результат: уверена, что вполне осязаемые ощущения детского соревновательно-тренировочного азарта, наполненность метрами и секундами преодоления себя, совершенствования своих личных возможностей знакомы многим моим коллегам. Именно с ними все эти годы работаем мы над решением такой важной задачи, как поиск спортивно одаренных детей, поиск путей, которые помогли бы вывести их на самый высокий уровень—уровень призеров и победителей краевых, зональных, российских соревнований. А то и международных—для некоторых это тоже становится вполне реальным!

А еще лично для меня ценно то, что рядом со своими ребятами я, переживая их неудачи и радуясь их успехам, не только продолжаю расти профессионально—для меня они становятся родными и близкими по духу людьми, что называется, своими... И мои дети это чувствуют, тянутся душой, отвечают благодарностью: звонят, приходят... Помнят! Вот что, наверное, самое главное!

В нашем по-прежнему молодом и очень красивом городе на самом высоком уровне и образование, и спорт. Работают 3 спортивные школы, а это значит, что для самореализации у молодого поколения есть все возможности.

Так что, ребята, держайте, развивайтесь, двигайтесь... Движение—это жизнь!



Цитата в тему:

Делать то, что ты любишь -
свобода

Любить то, что ты делаешь -
счастье

Ещё в тему:



НЕВАЖНО СКОЛЬКО ДНЕЙ
В ТВОЕЙ ЖИЗНИ.
ВАЖНО СКОЛЬКО ЖИЗНИ
В ТВОИХ ДНЯХ.



27-28 ноября 2017 года в г. Красноярске на базе Академии борьбы им. Д. Г. Миндияшвили проходил очный этап профессионального конкурса «Лучший в спортивной профессии». От ДЮСШ-1, представители которой участвуют в этом конкурсе на протяжении всех семи лет, что он проводится, на этот раз из четверых, подававших заявки тренеров-преподавателей и инструкторов—методистов в финал по результатам заочного знакомства экспертов с представленными материалами прошли Виктор Иванович Дельников (тренер-преподаватель по лёгкой атлетике; номинация «Мастерство») и Татьяна Николаевна Забелина (номинация «Лучший инструктор-методист»).

Надо сказать, что участию наших конкурсантов в финальном очном этапе предшествовала серьезная подготовка: готовились воспитанники Виктора Ивановича, показывавшие упражнения со специальными снарядами, которые способствуют совершенствованию техники метания; готовились методисты школы, осуществлявшие содержательное и техническое сопровождение конкурсантов; наконец, готовились сами конкурсанты: ведь представлять и подтверждать при этом богатое в своём разнообразии содержание работы родного учреждения (определяющее, кстати, его высокий уровень в крае!) – это не только честь, но и огромная ответственность!

Предлагаем вашему вниманию, что называется, невыдуманный рассказ обо всех перипетиях конкурсных испытаний (так сказать, взгляд и впечатления изнутри!) Виктора Ивановича Дельникова—победителя краевого конкурса «Лучший в спортивной профессии» 2017г.

Все, что время от времени случается в нашей жизни – любовь, дружба, счастье—остается в нашей памяти. Навсегда остаются в ней самые яркие моменты личной, семейной жизни... В жизни профессиональной, которой мы посвящаем большую часть нашего времени, тоже бывают незабываемые моменты и события.

Таким событием в 2017-м году для меня и, думаю, для других участников стал краевой конкурс «Лучший в спортивной профессии».

Конкурсные испытания, как это обычно и бывает, проходили в два тура, для подготовки и прохождения которых потребовались, скажем прямо, огромные усилия. Какие методы применить? Какой приём использовать? Как распределить драгоценное время? Как эффектно (и главное, эффективно!) представить свой опыт? Эти вопросы были насущными и для меня, и для всех конкурсантов.

Сколько напряжённых дней и бессонных ночей пришлось пережить... Особенно в мыслях, что надо как-то найти в себе силы и мужество провести занятие на глазах компетентного жюри, предста-

вить и защитить свой опыт работы, показать мастер — класс, ответить на вопросы за «круглым столом»...Поначалу казалось, что всё это могут только сильные духом люди. И, поверьте, я в начале своего конкурсного пути вовсе не причислял себя к таковым... Но, пройдя весь путь до конца, могу сказать, что ничего невозможного нет в принципе.

Вообще понять значимость конкурсов в жизни тренера может в полной мере, наверное, тот, кто сам когда-то принимал участие в профессиональном или каком-либо другом конкурсе... Ну, или кто был в группе поддержки, помогал другу или коллеге-конкурсанту советом или делом...

Сейчас, когда конкурсные страсти немного поулеглись, могу с полной уверенностью сказать, что именно основательная подготовка и поддержка моей команды в лице методистов и заместителя директора во многом помогли мне и стали—ни много ни мало! – решающим фактором моей победы. И я всем им за это премного благодарен! Мы провели «разведку боем» дважды: съездили на плановую консультацию, посмотрели выступления конкурсантов в первый день испытаний. Это и придало нам уверенности, и убедило в правильности подхода к подготовке, в правильности выбора концепции.

Конечно, было понятно, что каждый из тренеров – финалистов будет показывать мастер-класс, представляя свой вид спорта. Я решил остановиться на теме «Применение специальных упражнений, одновременно способствующих совершенствованию техники метания и улучшению специальных физических качеств».

Надо сказать, что использование мной в повседневной практике для решения поставленных задач нестандартного оборудования вызвало большой интерес у членов комиссии, в том числе и профессора кафедры борьбы Савчука А.М., который после выступления предложил совместно поработать над выпуском на базе КГПУ методического пособия.

В изготовлении используемого мной нестандартного оборудования активное участие принимал А.П. Пермяков—один из старейших работников нашей школы. Спасибо ему за это большое—в моей победе на конкурсе есть значительная доля и его труда!

В реализации практической части мастер-класса мне помогли мои спортсмены Пашнин Роман, Карюгин Илья, Суднишников Никита, Кудимов Евгений и моя коллега, а в прошлом ученица Юматова Наталья, за что им моё отдельное тренерское спасибо.

Хочу сказать, что участие в конкурсе профессионального мастерства—дело достаточно хлопотное и нервное, но вместе с тем полезное—в профессиональном же отношении!

Несомненно, оно дает большие возможности и перспективы: увидеть новые приемы работы, современные формы проведения тренировок, которые ты сможешь взять на вооружение, завести новые знакомства... А общение с коллегами заряжает энергией неравнодушия и позитивом.

Цитата в тему:

Победа не всегда
означает быть первым.
Победа — это когда
ты стал лучше, чем был.



Мы уже не раз упоминали о том (в том числе и на страницах нашей газеты), что ДЮСШ-1 почти подошла к очень важному рубежу, обозначенному красивым числом—50!

Считаем, что данная веха в жизни нашей школы не просто историческая. Это во многом и очередная отправная точка, призванная задать новый вектор развития родной ДЮШки. Особенно яркой

эта точка смотрится в том числе и потому, что накануне славного юбилея наш не менее славный коллектив пополнился молодыми и (очень на это надеемся!) перспективными кадрами.

В данном случае речь идёт о тренерах-преподавателях отделения лыжных гонок, молодой семейной паре Дерюшевых—Галине Константиновне и Иване Геннадьевиче.

Предлагаем вашему вниманию первые впечатления «новеньких». Их обобщила ГАЛИНА КОНСТАНТИНОВНА ДЕРЮШЕВА.

В г. Железнодорожске мы с мужем живём всего-то с июня месяца уходящего года, но непосредственно к своей деятельности приступили, можно сказать, с началом учебного года, которое, как известно, приходится на сентябрь. Начали, естественно, с того, что провели набор детей—шестилеток (детей именно этого возраста пока что удалось набрать, но мы не останавливаемся на достигнутом; пока же просто радуемся тому, что у железнодорожцев есть потребность в том, чтобы приобщить своих чад к спорту в столь юном возрасте!)

И вот начались занятия с нашими «кнопочками»: в сентябре, октябре и частично ноябре подготовку детей пришлось проводить в залах и—в зависимости от погодных условий—на улице в формате ОФП и игр. Но стоило только выпасть первому и, как оказалось, долгожданному снегу, дети начали очень часто задавать вопрос: «Ну когда же уже на лыжи?!». На самом деле мы, тренеры, тоже очень ждали снежного периода, но ещё больше - получения инвентаря для наших начинающих «кнопочных» лыжников.

Наконец долгожданное время настало! 16 ноября мы получили новые лыжи, новые палки, новые лыжные крепления и новые ботинки. Лица детей и их родителей

нужно было видеть! Столько счастья было на них, когда мы народно снимали полиэтилен с лыж, когда открывали коробки с новыми ботинками!

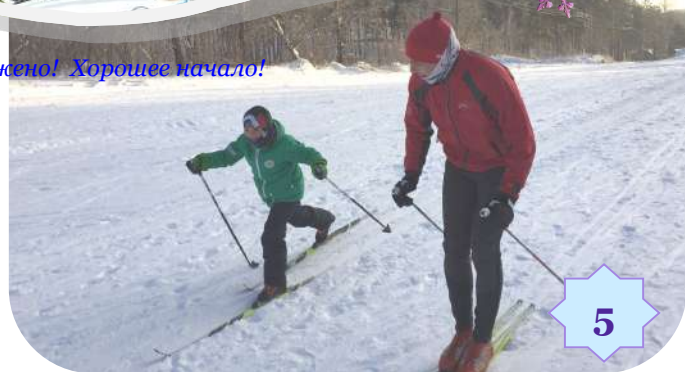
А 20 ноября состоялась первая лыжная тренировка. Это был долгожданный и одновременно волнительный момент не только для детей, но и для нас, тренеров, потому как мы знали, что вначале наших юных лыжников ждут бесконечные падения и довольно нелёгкое обучение технике лыжного хода.



Конечно, у нас была боязнь, что дети сочтут слишком тяжёлым и трудным наш любимый вид спорта. Но все наши сомнения развеялись, как только мы услышали весёлый смех первого упавшего ребенка и уже рассыпавшийся весёлыми колокольчиками смех остальных падающих через каждый шаг детей. В общем, на первом занятии покаяться не очень получилось, зато научились правильно падать! Дети ушли счастливые, родители довольные — думаю, начало поло-



жено! Хорошее начало!



Благодаря нашим многочисленным событийным публикациям в социальных сетях и на сайте школы вы, дорогие читатели, наверняка в курсе того, что ДЮСШ-1 живёт насыщенной и разнообразной жизнью. Причём, не только соревновательной: у нас проводятся и разные мероприятия интеллектуально-творческой направленности, которые инициируются иногда в самих отделениях.

Предлагаем вашему вниманию материал о конкурсе сочинений в отделении кикбоксинга. И сочинение победителя—Олега Мананкова.

Рассказывает тренер отделения кикбоксинга ДЮСШ-1 ВИТАЛИЙ ТИМОФЕЕВ:

«Пояс чемпиона мира»... Именно так была сформулирована тема конкурса сочинений, проводившегося в нашем отделении. Соответственно и ориентирована она была на наш вид спорта: от авторов (а это ребята 10-14 лет) требовалось как можно более полно раскрыть все факторы, которые способствуют (или мешают!) становлению будущего чемпиона мира-кикбоксёра. А это и убеждённость, и необходимость приобретения знаний, умений и опыта... А может, что-то такое, что может выдать только фантазия ребят!



А вообще конкурс, по замыслу его инициатора Н.Д. Лунёва, был призван помочь раскрыть ребятам их творческий потенциал, привить умение быть сосредоточенными, но вместе с тем свободными в своих мыслях гражданами страны.

Лучше всех удалось раскрыть обозначенную тему Мананкову Олегу. Он и получил приз от спонсора—1000 рублей!

«Несмотря на относительно не-

большой возраст, кикбоксинг за годы своего существования в городе приобрёл огромную популярность.

В 1990 году под руководством Сергея Борисовича Скуренка была открыта секция для желающих заниматься новым видом спорта — кикбоксингом. А через два года возникла городская федерация кикбоксинга. К работе со сборной командой лучших кикбоксёров приступил ветеран спорта, двукратный Чемпион РСФСР по боксу Демьян Семенович Козлов.

В 1991 году в Красноярске-26 были проведены первые соревнования, в которых приняли участие спортсмены федерации боевых искусств Красноярского края. Это событие стало официальным началом зарождения кикбоксинга в Красноярском крае. Таким образом, Красноярск-26 стал родиной нового вида спорта в Красноярье.

За время существования железногорского кикбоксинга наши спортсмены неоднократно становились призёрами и победителями краевых чемпионатов.

Кикбоксинг в Железногорске к настоящему времени вышел не только на краевой уровень, но и давно покорил российские и мировые спортив-

ные площадки.

У нас в городе много чемпионов, которые имеют звание «Мастер спорта России», а мой тренер Тимофеев Виталий Владимирович — мастер спорта международного класса.

Мне кажется, что хороший тренер — это самое важное в начале спортивного пути будущего чемпиона мира. Я думаю, что Виталий Владимирович мог бы завоевать ещё много побед на мировых площадках, но сейчас все своё умение и мастерство он отдаёт нам, начинающим кикбоксёрам. Благодаря ему, многие наши ребята уже выступали на первенстве Европы, имеют спортивные разряды и звания.

Что нужно, чтобы стать чемпионом мира? Здесь много составляющих, но я бы хотел отметить главное — стремление и усердие. Кикбоксинг — это не просто секция, это образ жизни. И здесь уже мало хорошего тренера, если нет желания заниматься. Не получится из тебя чемпиона, если просто ходить на тренировки, не выкладываясь. Заниматься нужно всегда и везде. Нужно ставить себе определённые цели и достигать их. «Тяжело в учении, легко в бою» — учит нас известная пословица. Только постоянное, систематическое занятие спортом может привести к победе. Мне кажется, что это одна из ступеней становления в будущем чемпиона мира.

Я думаю, что очень важную роль в кикбоксинге играет выносливость. Ведь можно быть хорошо подготовленным спортсменом, знать все тонкости боя, но выбиться из сил во втором раунде. Именно выносливость, на мой взгляд, может привести спортсмена к победе на татами. Особенно эта выносливость спасает кикбоксёра в последние секунды боя.

Ещё один важный момент в кикбоксинге — умение бороться. Не расстроиться, когда пропустил удар, не плакать, когда видишь, что баллы соперника явно превышают твои. Вот эта внутренняя сила очень важна. Я бы хотел воспитать в себе именно эту черту, потому что как раз её мне очень не хватает. Я думаю, что это ещё один сопутствующий момент жизни и становления в будущем чемпионе мира.

Но главный фактор в жизни и становлении будущего чемпиона мира — это семья. Родители должны поддерживать, всячески участвовать — хвалить, делать замечания...

Мы в семье часто после соревнований разговариваем, разбираем — кто как провёл бой, с кого брать пример и на кого равняться.

Я занимаюсь кикбоксингом всего третий год, и у меня, конечно, ещё не так много побед, но перед моими глазами мои тренеры — Тимофеев Виталий Владимирович и Зайцев Евгений Сергеевич, а также непобедимый Ильдар Габбасов, с которых я и беру пример».



**Цитата
в тему:**

Если человек встает после падения — это не физика.
Это характер.

Майк Тайсон



Из жизни отделений: горнолыжный спорт

А эту страницу «СТАРТА» мы решили посвятить событиям, наполнившим жизнь отделения горнолыжного спорта минувшей осенью. К слову сказать, горнолыжники в плане организации и проведения различных мероприятий досугового характера на своей базе, в которых самое активное участие принимают и дети, и их родители—в ДЮСШ-1 одни из лидеров.

Поэтому, запуская рубрику «Из жизни отделений», мы решили начать именно с горнолыжников. В нашем очередном номере слово предоставляется им! Итак...



14 октября 2017 г. на горнолыжной базе "Снежинка" прошло награждение за прошедший зимний сезон—2016-2017г.г..

В торжественной обстановке детей наградили грамотами и ме-

далями. Свои победы ребята отметили товарищеской игрой в футбол. Завершением вечера стал вкусный стол, организованный родителями.

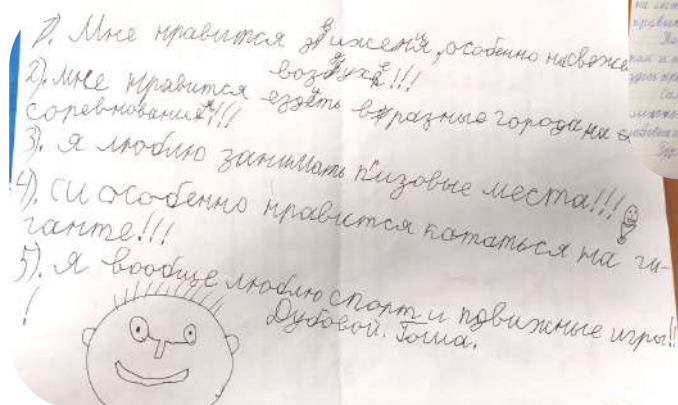
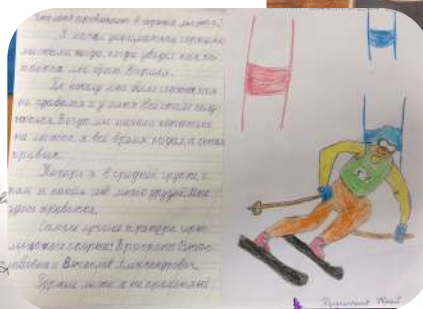


31 октября—1 ноября 2017г. В отделении проходил праздник "Вечер фокусов и иллюзий". Каждый из воспитанников подготовил по одному - два фокуса. Надо сказать, фокусы отличались разнообразием: ведь благодарные зрители могли лицезреть достаточно широкий диапазон—from химических реакций до карточных шуток.

В атмосфере таинства и загадки юные горнолыжники показывали свои «фокусные» умения, завораживая присутствующих совершающими на их глазах иллюзиями. Завершением вечеров стали вкусные столы, организованные (опять же!) нашими неутомимыми родителями.



С 10 по 25 октября на горнолыжной базе "Снежинка" прошёл конкурс сочинений "Что меня привлекает в горнолыжном спорте?". В конкурсе приняли участие 35 детей. Сочинения стали их откровением о любимом виде спорта. Ребята описывали, чему они научились, занимаясь горнолыжным спортом, чего достигли, чем он их особенно привлекает. Интересно, что некоторые работы содержат определённую долю самоцитации и



самокритики. До подведения итогов сочинения украшали стены первого этажа горнолыжной базы. После прошло голосование среди родителей для определения лучшего сочинения! Победителю достался приз от горнолыжной секции.



Материалы предоставила Кристина Косова, тренер-преподаватель отделения горнолыжного спорта.



17 декабря в г. Железногорске состоялся VII зимний марафон. Хочу признаться, что до сего момента ни разу за всю свою спортивную карьеру не бегала марафонскую дистанцию и, если честно, и в назначенную организаторами дату не планировала.

Но во время судейства полумарафона памяти Решетнёва зажглась идея поучаствовать в подобном мероприятии: захотелось пробежать полумарафонскую дистанцию (21,1 км) и, конечно же, в ближайшее время. Но до конца года оставался только один старт - 17.12.17, и дистанции были 2019 м, 10 км и 42,2 км. А теперь мысли, которые, на удивление, выстроились в моей голове в относительном порядке: «Хм, 2 км - это для детей, 10 км - это вообще как-то несерьёзно; выбор, видимо, только один - 42,2 км». Ну да, а почему бы, собственно, и нет?

Сомнений, что я точно добежу эту дистанцию до конца, как ни странно, не было, а вот огромный интерес был. И вот он, долгожданный день «Х». Температура воздуха была очень комфортной - 5 градусов ниже нуля. Ничего не предвещало беды, кроме... Да, выпавшего в огромном количестве снега накануне вечером! Вся тропа намеченного круга превратилась в огромный сугроб, и путь пришлось протаптывать самим. Конечно, я такого не ожидала вовсе, поэтому не могу конкретно описать тот шквал эмоций, которые возникли у меня буквально через 5 минут после старта. Круг, по которому мы бежали, составлял 10 км 700 м, из них около километра проходило по озеру, на котором, помимо сугробов, были ещё и лужи.

Первые 2 круга дались легко. Но последние 2 круга я преодолевать уже на силе воле и характере... После 20 км практически одних сугробов ноги отказывались слушаться, «заныли» колени и голеностоп из-за неправильной постановки ног. Но это, как говорится, мои трудности...



Хочется сказать большое СПАСИБО организаторам за пункты питания: приятно порадовал огромный выбор и питья, и еды. Собственно, это и, конечно же, поддержка мужа помогло мне пройти (заметьте, впервые!) марафонский путь до конца. На марафон ставила себе задачу: добежать, нигде не останавливаться и не переходить на шаг. С задачей справилась, в женском абсолютном зачёте заняла 2 место, время прохождения дистанции - 4 часа 13 минут. В общем, адресную ханулу! После завершения гонки «Преодолей себя» (так я назвала её) присутство-



вали только положительные эмоции и (вот парадокс!) желание пробежать ещё не один раз такую дистанцию!



Галина Дерюшева, тренер-преподаватель отделения лыжных гонок

Цитаты в тему:



ВСЁ,
ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ -
ВСЁ К ЛУЧШЕМУ.
СЛЕДОВАТЕЛЬНО -
ЛУЧШЕЕ НЕИЗБЕЖНО!



КТО УМЕЕТ ЖДАТЬ,
ТОТ ДОЖДЕТСЯ БОЛЬШЕГО.

Выпуск подготовили:

- Главный редактор—Латышева В.В.
- Материалы : Нехаева Т.К., Дельников В. И., Тимофеев В.В., Косова

К.В., Дерюшева Г.К.

- Фото— из материалов школьного архива, авторов сюжетов.

