

Разговор на бегу

Уральская молодёжь объединяется для коллективных пробежек по городу

Наверняка каждый третий современный человек, рано или поздно задумавшись о занятиях спортом, решил начать бегать. Возможно, каждый второй из них не просто решил, но и встал рано утром, надел спортивную форму и отправился в парк, где намотал пару-тройку кругов в одиночестве и похвалил себя за совершенный подвиг. К сожалению, бег по утрам и вечерам сегодня становится системным для единиц с крепкой силой воли и здравым рассудком. Чтобы привлечь к этому полезному и приятному занятию больше людей, в Екатеринбурге уже несколько месяцев развивается сообщество «Беги за мной» – молодые ребята устраивают общегородские пробежки в разных районах города. Присоединиться к компании бегунов могут все желающие. О том, как зарождался проект и что он значит для города, рассказал его создатель Максим МУТОВКИН.

–Этим летом отдыхать я никуда не поехал, учёба в колледже закончилась, в институте ещё не началась, и, чтобы с пользой провести время, я решил бегать возле дома, вокруг озера Шарташ. Взял с собой подружку. В детстве я уже занимался бегом и решил вернуться к этому сейчас. О своей затее я рассказывал друзьям, многие поддерживали меня и по вечерам составляли компанию на пробежке.

–А почему вдруг возникла мысль не просто бегать самому, но и подключать к этому других?

–Я живу и наблюдаю, чем живет город вокруг меня, чем занимаются мои друзья, а чем – все остальные люди. Мы стали задумываться, что наверняка есть в городе ещё люди, которые бегают, и было бы здорово их объединить и подкрепить это увлечение, привлечь к нему новичков. Мы создали группу в соцсети и стали писать там время и место нашей пробежки, координироваться. Потом появилась идея устраивать ежене-

дельные городские пробежки и собирать группы желающих бегать по паркам в разных районах города. Я стал смотреть подобные сообщества в соцсетях и наткнулся на группу федерального проекта «Беги за мной». Меня обрадовало, что такие люди, как мы, есть не только в Свердловской области, и я написал девочке из

спортивные мероприятия. Например, бесплатные мастер-классы, фитнес-марафоны, занятия по йоге и боевым искусствам, танцевальные тренировки. Каждый желающий может присоединиться к проекту и познакомиться с новыми, современными практиками здорового образа жизни. Подобные сообщества есть не только в Москве, но и в других городах страны – Санкт-Петербурге, Калининграде, Ростове-на-Дону. А у нас ничего такого до нынешнего лета не было.

– Насколько активно к вашим пробежкам стали подключаться горожане?

– Сейчас мы регулярно бегаем в трёх районах города: на ЖБИ вокруг Шарташа, на Уралмаше в Парке Победы и в центре: в субботу стартуем от Театра драмы, в будни – от Дворца молодёжи. На пробеж-

было бы бесплатно поучаствовать, будь то фитнес-марафон или какой-то мастер-класс. Я ищу тренеров, экспертов по различным видам спорта, которые были бы готовы делиться своим опытом, владельцев спортивных площадок, которые бы могли нам помочь. В наших планах – сотрудничать с вузами, рассказывать о нашей инициативе студентам. Мы хотим, чтобы у нас появились единомышленники в других городах Свердловской области.

– Но всё-таки вашим главным достижением сейчас считается проведение массовых пробежек по субботам в центре города. Расскажи, как они проходят.

– Все просто: мы встречаемся, говорим друг другу «Доброе утро», минут 10-15 ждём опаздывающих и начинаем разминку – она очень важна, чтобы во время бега не потя-

– Выйти один раз на стадион – одно дело, совсем другое – заставить себя делать это систематически.

– Но люди же систематически ходят на работу, у них есть мотивация – заработать деньги. И здесь должна быть мотивация – нужно бегать, потому что это интересно, круто и полезно для здоровья.

– Видимо, пока для многих она не настолько сильна...

– Среди молодёжи нужно формировать идеи здорового образа жизни, только не советскими лозунгами вроде «Молодёжь – на стадион», а как-то более гибко.

– Пробежки в этом смысле подходят?

– Бег – это базовая активность, самое простое. Сказав: «Давай начнём бегать», ты не принуждаешь человека покупать абонемент в спортзал, тратить деньги и много времени, но ты побуждаешь его к хорошему делу.

– Ты соблюдаешь режим дня? И к кому себя относишь: жаворонкам или совам?

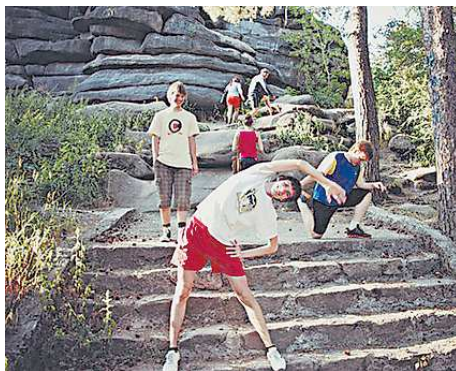
– Все мои ровесники – это поколение сов. Я тоже ещё недавно мог поздно

ложиться, не спать ночами, но вскоре понял, что никаких спортивных результатов не будет, если неправильно питаться и не соблюдать режим. А заставлять своё сердце биться нужно с помощью физической активности, а не только чашки эспрессо.

– Наверняка найдутся люди, которые подумают: «Бегают те, у кого много свободного время. А я занят, учусь, работаю, устаю». Что бы ты на это ответил?

– Что бы я ответил на отговорку? Недавно мне в нашей группе в соцсети написал мужчина. Сказал, что он очень занят и на занятия спортом не хватает времени, поэтому он решил от дома до работы бегать. И просил помочь ему проложить маршрут, более экологичный, не по дорогам, а по дворам и паркам. Надо просто решить для себя – что ты готов сделать для своего здоровья и тонуса? Даже полчаса регулярной активности – это уже шаг вперёд для современного человека.

Беседовала
Дарья БАЗУЕВА.
Фото из архива
«Беги за мной».



Разминка перед пробежкой вокруг Шарташа. Максим Мутовкин на переднем плане.



Бегуны готовы выйти на старт в любую погоду.



Растяжка после субботней пробежки в центре.

руководства группы. Сказал просто: «Мы устраиваем пробежки в своём городе. Раз мы единомышленники, давайте объединяться». Она поделилась с нами своим опытом. Оказалось, она давно бегает, увлекается правильным питанием, у неё есть проект, посвящённый здоровому образу жизни. Есть команда, которая организует не только пробежки, но и другие бесплатные

ки приходит в основном молодёжь, подключается активно, но брать на себя обязанность проводить пробежки и привлекать на них людей решаются немногие. Сейчас мы ищем активных молодых людей, которые бы согласились проводить пробежки в Зелёной Роще. Как показали эти несколько месяцев, когда люди вместе бегают, у них возникают и какие-то другие общие интересы, например, они решают вместе ходить в бассейн.

– В вашей группе в «ВКонтакте» видела пост о том, как вы ещё играли в футбол в семь утра на стадионе...

– Поиграть в футбол перед началом дня предложил один из наших бегунов, у них своя компания. Мы собрались на стадионе в центральном районе города и отлично провели время, повеселились, девочки играли на защите. Это единичные случаи, системы пока нет, но мы планируем проводить и совместные игры тоже. Сейчас мы думаем о том, как развивать проект, хотим, чтобы хотя бы раз в неделю в городе происходило какое-то спортивное действие, в котором можно

нужно мышцу. Затем в лёгком, комфортном темпе бежим все вместе, ориентируясь на последнего человека в группе. Не бывает такого, чтобы кто-то сильно отставал, хотя приходит много начинающих. Субботние маршруты составляют три и шесть километров: стартуем от Театра драмы, бежим через Плотинку на другой берег Исети, до стадиона «Динамо». Дальше тот, кто хочет, может идти домой, остальные возвращаются обратно. Когда в выходные был дождь, бежали в дождь, все были радостными и позитивными. Потому что человек, который собрался утром на пробежку, не может встать в плохом настроении. Только в первый раз пробежка – это подвиг. Спорт должен быть частью образа жизни. В Европе, Америке в парках по утрам и вечерам полно бегунов. А у нас – выйдешь вечером один в парк или на стадион бегать, и там никто больше этого не делает. На скамейке пиво пьют и на тебя как-то странно смотрят. И получается, что это стрессовая ситуация для человека. В таком случае наличие компании – хороший стимул.

РАСПИСАНИЕ КОЛЛЕКТИВНЫХ ПРОБЕЖЕК В ЕКАТЕРИНБУРГЕ:

Центр. Общегородские еженедельные пробежки.
Суббота 9:00

Место встречи: Театр драмы (около фонтана)
Маршрут пробежки: вдоль по набережной реки Исеть, через Плотинку к стадиону «Динамо» и обратно.

Уралмаш. Парк Победы

Понедельник, Среда, Пятница 20:30
Место встречи: лыжная база напротив зимнего манежа «Уралмашевского», между трамвайными остановками «Кировградская» и «Донбасская»
Маршрут пробежки: Парк Победы

ЖБИ. Озеро Шарташ

Понедельник, Среда, Пятница 20:00
Место встречи: главный вход в лесопарк оз. Шарташ
Маршрут пробежки: тропинки в лесу и вдоль озера.

Группа «Беги за мной» «ВКонтакте» http://vk.com/zamnoy_ekaterinburg