

Поклонников бега с каждым днём становится по всему миру всё больше и больше. Этот демократичный вид спорта объединяет совершенно разных людей, каждый из которых находит в беге что-то своё– кто-то таким образом приводит в форму своё тело, кто-то бросает вызов своим возможностям, кому-то бег позволяет отвлечься от будней. Движимые любовью к бегу, люди объединяются в клубы, общаются, вместе тренируются, устраивают совместные выезды в другие города для участия в больших забегах.

В Угличе тоже есть такое объединение – клуб любителей бега «Бег Углич». Его вдохновителями являются Евгения Румянцева и Ирина Логинова, создавшие больше года назад в Угличе автономную некоммерческую организацию «Женский спортивный клуб «Ева-фитнес студия». Вокруг «Ева-фитнес» сразу же образовалась отличная команда увлечённых и энергичных девушек, которые полны идей и стремления сделать жизнь города более активной и интересной. У нового клуба «БегУглич» хорошие перспективы развития, тем более что его лидеры и активисты неустанно собственным примером показывают, что бег – это просто и бегать может каждый.

Сейчас в «БегУглич» состоят уже порядка 30 человек, которых вы регулярно можете видеть на улицах города или его окрестностях. Каждый выбирает для себя свою беговую цель на определённый временной отрезок, все вместе планируют выездные беговые мероприятия. Так, например, 15 апреля большая команда «БегУглич» приняла участие в забеге TITAN RACE в Сергиевом Посаде. Ещё в планах на этот год – забеги во всех 13 городах проекта «Бегом по Золотому кольцу», которые стартуют 1 мая, трейловый забег в Суздале 22 июля GoldenRingUltraTrail, а также участие в Московском

марафоне, который пройдёт 23 сентября и соберёт на улицах столицы свыше 26 тысяч бегунов, среди которых уже точно будет 15 угличан.

– В начале апреля мне довелось быть частью беговой акции «БегУглич», – делится своими ощущениями от участия в мероприятиях «БегУглич» Дарья Пирова. – Идя на мероприятие, я задалась вопросами: «Зачем я иду, ведь сегодня последний выходной день, что мне это даст? Люблю ли я бегать?» Все эти и многие другие вопросы стали посещать мою голову, я стала сомневаться. Чтобы пойти, решила ответить сама для себя на них и поняла, что бег является неотъемлемой частью моей жизни, в том числе и связанной с моей работой. И я осознала, что хочу быть примером для своей семьи. Хочу, чтобы мои дети верили в себя и в свои возможности, так как это может их привести к большим результатам. Бег даёт мне очень многое: умение управлять ресурсами организма, спокойствие, эйфорию, уединение. Не теряйте времени, верьте в себя, начните делать что-то полезное для себя и своего здоровья. Как говорил Гораций: «Если не бегаешь, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь».

Если и вы хотите приобщиться к здоровому образу жизни, к здоровому смеху в отличной компании, звоните нам по телефонам 8 (920) 659-42-44 и 8 (903) 646-99-54, присоединяйтесь к нашему беговому клубу «БегУглич» на https://vk.com/runuglich

Организаторы клуба «БегУглич»

«Угличанин» №16 (571) от 25.04.2018 года

{jcomments on}{loadposition yandex-knopka}