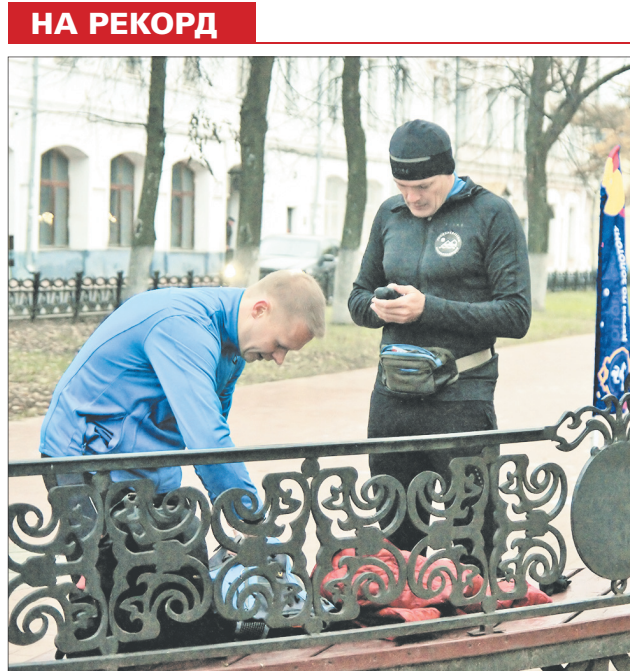




Старт Дмитрия Ерохина.



Последние приготовления перед ультрамарафоном.



Фото на память.

777 километров по Золотому кольцу

За 12 дней Дмитрий Ерохин, один из лучших бегунов России на сверхдлинные дистанции, преодолеет 777 километров по городам Золотого кольца.

Этот забег приурочен к пятидесятилетию самого известного туристического маршрута России. Как сообщила на пресс-конференции в минувший четверг директор департамента туризма правительства Ярославской области Юлия Рыбакова, установлена точная дата первого упоминания о маршруте Золотое кольцо в периодической печати — 21 ноября. Именно в этот день Дмитрий планирует завершить свой пробег.

На старт Дмитрий вышел в пятницу утром. Направление — в сторону Костромы, спортсмен победил «по часовой стрелке». Все перемещения бегуна записываются на трекер. Если все пойдет по плану, Ерохин установит рекорд, преодолев самую

протяженную в России ультрамарафонскую дистанцию. Дмитрий рассчитывает занести этот пробег в Книгу рекордов Гиннесса.

Спортсмен считает, что ему повезло с погодой, — в прошлом году в это время снег лежал уже весьма толстым слоем, сегодня же его нет даже в прогнозах. С другой стороны, температура в ноль градусов чревата гололедом, а это увеличивает риск травмы.

— Для ультрамарафона идеальна погода в плюс пять градусов, — поделился спортсмен своими наблюдениями. — Можно бежать и в минус пять, когда зима уже установилась. Во время ультрамарафона главное — удерживать концентрацию, не

переставать чувствовать дистанцию... Если хотя бы чуть-чуть «выпадаешь» из реальности, можно поскользнуться, повредить ногу. По намеченному маршруту я даже на автомобиле не ездил — это для меня полностью «неизвестная земля», а значит, дополнительная интрига.

Спортсмену предстоит преодолеть в среднем по 70 километров в день в темпе 10 километров в час. Самый большой отрезок, Иваново — Суздаль, — 90 километров. А вот от Суздаля до Владимира «всего-то» 40 километров — то есть дистанция обычного марафона.

Уже на старте ярославские бегуны составили компанию Дмитрию. Вместе с Ерохиным они пробегут часть дистанции. Есть такие желающие и на других точках маршрута. Сам спортсмен, который, кстати, является бывшим лыжником, высоко оценил уровень развития массового спорта в Ярославле, тепло отозвавшись о набирающей силу акции «Бег по Золотому кольцу». А отвечая на вопрос о том, насколько воз-



Директор департамента туризма Юлия Рыбакова, Дмитрий Ерохин и президент НП «МОТ «Золотое кольцо» Марина Филимонова.

можно восстановиться после восьми-девяти часов бега за считанные часы, ответил:

— В принципе компонентов восстановления три: баня, массаж и здоровое питание. Поначалу я как раз и думал над тем, чтобы взять на тропу (так ультрамарафонцы называют свой маршрут) массажиста и комплект спортивного питания. Но потом решил, раз уж акция эта не просто спортивная, а спортивно-ту-

ристическая, ограничиться теми возможностями, которые есть у любого туриста. То есть питаться я буду в ресторанах городов, где у меня подразумеваются ночевки, там же предполагаются бани и услуги местных массажистов. И соответственно бежать буду исходя из ситуации. Если еда хорошая, а баня теплая — быстро, если нет — медленнее.

Анатолий КОНОНЕЦ
Фото Сергея ШУБКИНА

«Ярославич» одержал победу

Всего лишь третий раз в сезоне наша команда играла у себя дома — с СК «Атлант». И во второй раз выдала бескомпромиссный поединок с победным исходом.



Наша взяла!

Команда из Соснового Бора «Динамо-ЛО» играет очень быстро и прилично укомплектовалась с прошлого сезона. Кроме того, до минувшей субботы она тоже выиграла всего один раз с начала чемпионата. Но и ярославцы были предельно заряжены на победу — они вышли на площадку с траурными лентами в память о создателе клуба Евгении Заяшникове, ушедшем из жизни накануне встречи с командой «Динамо-ЛО».

Гости начали игру «с места в карьер», заработав в конце стартового сета три сет-бола. Один отыграл ярославец Максим Шпилев, еще два гости потеряли сами, допустив огрехи в атаке и на подаче. Победу динамовцам в первом отрезке

ВОЛЕЙБОЛ

игры принесла атака их лучшего в этой встрече бомбардира Павла Авдоченко.

Вторая и третья партии прошли по приблизительно одинаковому сценарию: упорная борьба шла до второго технического перерыва, после чего ярославцы начинали уходить в отрыв. И бережно хранили его до победы.

Четвертая партия стала самой напряженной в игре. Невзирая на травму своего основного диагонального Дениса Земченка, динамовцы практически обеспечили себе шансы на пятую партию, лидируя после убойной подачи Авдоченко, — 21:16. Но наши волейболисты усилиями Леонида Щадилова и Ивана Пискарева умудрились

догнать соперника — 24:24. Победу «Ярославичу» принесли блок Леонида Щадилова — 26:25 и атака Петра Михаловича, который, набрав 22 очка, стал самым результативным игроком встречи, а также снизил лавры лучшего нападающего суперлиги в десятом туре.

Победа позволила «Ярославичу» обойти динамовцев и занять двенадцатое место в турнирной таблице суперлиги. Сегодня они играют с «Газпромом-Югрой» в Сургуте, а уже в субботу нас ждет домашний поединок «Ярославича» с «Зенитом» из Санкт-Петербурга.

«Ярославич» (Ярославль) — «Динамо-ЛО» (Сосновый Бор) — 3:1 (25:27, 25:21, 25:20, 29:27).

Анатолий КОНОНЕЦ

**ГОРОДСКИЕ
НОВОСТИ**



Учредитель — мэрия города Ярославля
Директор — главный редактор —
ВАГАНОВА Ирина Вениаминовна — 30-84-45
Издатель — МКП «Редакция газеты «Городские новости» г. Ярославль

E-mail: news@city-news.ru
Сайт: www.city-news.ru
Адрес редакции и издателя: 150000,
г. Ярославль, ул. Комсомольская, д. 4 (вход со двора, 3-й этаж)
Приемная, факс — 30-76-08
Адрес для писем: 150000, г. Ярославль, ЦОС, а/я 685
Редактор выпуска официальной документации —
АГУЛЕНКО Ирина — 32-90-78
Зам. директора — гл. редактора — ЧЕКАЛЕВА Юлия — 32-90-78

Корреспонденты: ДИСКОВА Людмила — 32-92-48
СОЛОНДАЕВА Елена, КОНОНЕЦ Анатолий — 30-85-46
Редактор сайта: СКРОБИНА Ольга — 30-85-46
Фотокорреспондент: ШУБКИН Сергей — 30-85-46
Бухгалтерия — 30-75-65
Отдел реализации — МОШНИКОВ Николай — 30-76-08
Отдел рекламы — ЗАХАРИКОВА Ирина, ГРИБКОВА Ирина —
30-56-60, e-mail: reklama@city-news.ru

Газета зарегистрирована в Верхне-Волжском МТУ
МПТР РФ Рег. номер ПИ № 5-0743 от 13.08.2003
Адрес типографии: ООО «Полиграфия» г. Ярославль,
ул. Республиканская, 61
Тираж 11287 Заказ 2506 Объем 5 п.л.
Время подписания номера в печать 14 ноября
по графику в 14.00, фактически в 14.00

Подписной индекс: П4774, П5263.
Цена свободная.