

ВПЕРВЫЕ



Илья Горохов к велопробегу готов.

Илья Горохов приглашает на ночной велопробег

Празднование 1007-го дня рождения города начнется акцией «Ярославль рулит!»: 26 мая в 22.00 все любители велосипедов в возрасте от 14 лет соберутся на территории КСК «Вознесенский».

Ровно в полночь организованной группой по заранее намеченному маршруту все собравшиеся отправятся на велосипедах на Советскую площадь, где образуют гигантскую надпись — 1007. Зафиксировать флешмоб предполагается фото- и видеосъемкой с квадрокоптера. В заезде примет участие хоккеист Илья Горохов, которого нет необходимости представлять ярославцам.

— Любая предсезонная подготовка хоккеистов начинается с больших объемов и нагрузок, в которых велотренажер играет серьезную роль, — заметил экс-хоккеист «Локомотива». — Работа эта монотонная, но тот, кто может заставить себя проделать ее в полном объеме,

получает хорошую функциональную базу на весь сезон. Велосипед же более живое, веселое и непосредственное занятие. У меня их два — маунтинбайк для бездорожья и шоссейный велосипед, выполненный в стилистике «Харлей-Дэвидсона». Мы, я думаю, хорошо отметим наступление Дня города — велосипедистов в Ярославле всегда хватало, и флешмоб получится массовым.

Даже не самые искусные велосипедисты легко накручивают в месяц пять-семь сотен километров. В чем смысл их передвижения накануне Дня города?

— Во-первых, это уникальная ситуация: никогда еще День города не открывали велосипедисты, —

считает участница общественного движения «Веломания» Светлана Подлог. — Во-вторых, любой велопробег — это радость человеческого общения. В-третьих, летом велосипед становится круглосуточным средством передвижения. И тем велосипедистам, которые еще не очень хорошо освоили технику ночного катания, будет полезно ознакомиться с оснащением велосипедов для темного времени суток: как располагать световозвращающие элементы, где найти место фонарям, куда приклеить специальные ленты. Их, кстати, будут раздавать всем участникам велопробега.

Начальник управления по физкультуре и спорту мэрии Ярославля Алексей Кокурин подтвердил, что лент хватит всем участникам акции. Кроме того, каждому будет вручена футболка с логотипом «Ярославль рулит!».

СПОРТ

«Кентавры» на рабочей тропе

Открытый чемпионат Ярославской области по конному спорту проходил 19 и 20 мая на базе СДЮСШОР-21.



Выездка — самый зрелищный вид конного спорта.

Соревнования включали состязания по программам паралимпийской выездки для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и по программам Специальной Олимпиады для людей с особенностями психического развития. В первый день соревнований спортсмены состязались в паралимпийской и начальной выездке, во второй их ждало упражнение «рабочая тропа» — что-то вроде максимально облегченного конкурса.



Наши девушки завоевали право участвовать в чемпионате России.

Верховая езда — иногда единственная возможность для этих спортсменов перемещаться в пространстве без помощи технических средств. На этом, кстати, основан принцип иппотерапии — лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата через занятия конным спортом. В Ярославле подобной работой занимается конноспортивный клуб «Кентавр», спортсмены которого и были в основном представлены на областном чемпионате. Компанию им составил один тулаевский участник.

По результатам соревнований была сформирована сборная Ярославской области по паралимпийской выездке для выступления на чемпионате России, он пройдет в конце июля. Честь региона будут защищать Анна Коробицина, Наталья Завиткова и Екатерина Кузнецова. Спортсмены, соревнующиеся по программе Специальной Олимпиады, в начале июля отправятся в Сыктывкар.

ФИЗКУЛЬТУРА



Легко и красиво!

Ярославская зарядка — это отличное настроение

Очередная акция прошла на Первомайском бульваре — за театром имени Волкова. Именно здесь будет проходить «Ярзарядка», пока на площади Юности монтируют новый фонтан.

Заряжаться бодростью и позитивом на сей раз пришли около пятидесяти человек, в основном школьники и студенты. Изменился не только адрес места проведения «Ярзарядки», отчасти иной стала ее сущность. Раньше ведущие старались делать акцент на темповые и танцевальные упражнения. Их можно понять — в Ярославле в первой половине мая было очень холодно. В минувшую пятницу значительно потеплело, и председатель профсоюзного бюро физического факультета ЯрГУ

Екатерина Петренко предложила заряжающимся комплекс медитативных упражнений, акцент был сделан на растяжку мышц и связок.

— Окончание рабочей недели — это необходимость сбросить напряжение после трудовых дней, — пояснила Екатерина. — Кроме того, эти упражнения полезны людям с абсолютно любым уровнем подготовки. А все, что делается легко, повышает настроение, это, собственно говоря, мы и добиваемся.