



Ставшая уже традицией

В минувший четверг в Арамили состоялась Крещенская гонка

Данное мероприятие для нашего округа – именно 19 января – стала уже традиционной, проводится каждый год. На лыжной трассе на Рабочем поселке в этот раз также немало собралось любителей лыжного спорта: более полусотни.

– Радует, что желающих поучаствовать в гонке было много: всё

больше людей выступает за здоровый образ жизни. Приятно и то, что у арамилцев есть такая трасса и возможность кататься. Итог мероприятия – море энергии и позитива после рабочего дня, – поделилась Анастасия Соловьева, участница Крещенской гонки.

Среди стартовавших на лыжной трассе были

как жители Арамилского городского округа, так и гости из соседних близлежащих населенных пунктов. Участниками лыжной гонки оказались не только профессионалы спорта, но и любители, а также представители местной власти: в частности, члены Общественной палаты и Глава Арамилского городского округа

Марина Мишарина. На лыжи они встали не только из личного интереса, но и для популяризации данного вида спорта.

– Мне вообще спорт интересен: посещаю тренажерный зал, попробовала свои силы вот в беговых лыжах, планирую еще освоить катание на коньках, – рассказывает Татьяна Ти-

хонова, член Общественной палаты АГО второго созыва. – Еще и лес, природа – это очень здорово для активного отдыха!

Женщины на лыжах преодолевали дистанцию в 3 километра, а мужчины – в 5. Для профессиональных спортсменов – это небольшая нагрузка. Говорят, даже усталости не почувствовали, а участвовали в

гонке для того, чтобы проверить свои силы, улучшить личный результат.

Победителей Крещенской гонки наградили грамотами и медалями. Хотя, на самом деле, соревновательный процесс в таких массовых городских спортивных мероприятиях стоит не на первом месте: не так важна победа, сколько участие! Теплая погода и отлично подготовленная трасса дали возможность участникам соревнований не только показать отличные результаты, но и получить удовольствие от прошедшего мероприятия.

В проруби или бассейне

Жители Арамилского городского округа приняли участие в Крещенских купаниях



Они проходили в середине прошлой недели: в ночь со среды на четверг. Можно было погружаться как 18-го, так и 19-го января.

Официально купелей в нашем округе организовано на реке Арамилка в этом году не было. Готовили утепленный спуск в воду в парке «Арамилская слобода», как частная организация, а также горожане могли выбрать для себя другое место – в соседних населенных пунктах.

– Мы поехали в Большой Исток: я – с двумя сыновьями – и пятеро ребят из школы кикбоксинга, – рассказывает Сергей Мальшаков, руководитель клуба «МАКСЕР». – Купаюсь каждый январь с 2019 года: старший сын вместе со мной, с 7 лет, и младший в этом году тоже изъявил желание нырнуть в прорубь.

Сергей Владимирович признается, что подготовка для такого мероприятия у него имеется: каждую неделю посещает баню, а после парилки – обливает-

ся ледяной водой, иногда – выходит в снег.

Другой арамилец – Олег Костин – тоже погружается уже много лет в прорубь на Крещение, и при этом не чувствует для своего организма стресса.

– Очень чувствую себя хорошо после погружения, реже стал болеть, когда начал погружаться. Лет 7-8 уже практикую такой опыт, – вспоминает он. – В этом году вместе с 12-летним сыном приехал окунуться в купель.

Для некоторых участников Крещенских купаний данный процесс имеет не только спортивный интерес, но и глубоко религиозную подоплеку.

Окунуться на Крещение в заранее освященную воду представителями Арамилского благочиния можно было не только в речных массивах, но и в искусственных водоемах: достаточно много людей предпочли такую альтернативу традиционным ледяным купелям. Организовано посещение было в теплой воде муниципального учреждения



ДЮСШ «Дельфин» в центре города и в открытом подогреваемом бассейне коммерческой организации «Экватор» в районе Полетаевки. Сеансы погружения были платными – от 180 до 500 рублей, но для гостей комплексов данный процесс оказался увлекательным и вызвал

массу положительных эмоций. По словам горожан, они не только окунулись внутренне в святой воде, как и хотели на Крещение Господне, но и прекрасно отдохнули физически.

Фото:
Сергей Мальшаков,
Олег Костин