

Владислав ПАНФИЛОВ

Массовое увлечение бегом – одна из примет нашего времени. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют миллионы людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в России зарегистрировано более пяти тысяч клубов любителей бега, в которых занимаются около полумиллиона человек. Кроме того, самостоятельно бегающих насчитывается около двух миллионов.

Что мотивирует людей приобщиться к бегу в парках? Например, женщины с помощью паркранов (от английского parkrun – «бег в парках») восстанавливают форму после родов, пожилые люди стараются улучшить свое здоровье, а кто-то даже готовится к профессиональным соревнованиям. Например, в паркранах регулярно участвует Михаил Гершман (ему сейчас 84 года). Он бежит полумарафон в Гдове Псковской области или 30-километровую дистанцию в рамках «Мемориала Кирилла Мерецкова» в Новгороде.

– С Великим Новгородом меня связывают самые приятные спортивные воспоминания. Я постоянно участвовал в пробегах вокруг Кремля, который считается прообразом паркрана, а также неоднократно стартовал в сверхмарафоне вокруг озера Ильмень, – рассказал Михаил Гершман. – Спорт – мое главное увлечение в жизни: я еще в 1957 году начал заниматься в секции легкой атлетики. Конечно, возникает искушение



Массовый забег в Московском парке Победы.

## ПАРКИ ЖДУТ НА СУББОТНЮЮ ПРОБЕЖКУ

поспать утром подольше либо сократить протяженность субботней пробежки, особенно в сильный ливень. Но такие трудности преодолимы. И сегодня, по-моему, мне уже не угрожает опасность бросить бег. Я всем советую: «Бегай со мной, бегай, как я, бегай лучше меня!»

### ПЯТЬ КИЛОМЕТРОВ ДЛЯ ТОНУСА

В Петербурге наряду с организованными клубами набирает популярность движение, объединяющее любителей бега, – паркран. Это бесплатные еженедельные забеги в парках по субботам на дистанцию пять километров для всех желающих. Зародилось движение в

Англии, но вскоре получило широкое распространение по всей Европе и в США, а также и в России. А в наш город оно пришло около четырех лет назад.

Почему это движение набирает популярность у жителей Петербурга? Преимуществ у такой системы, по словам ее организаторов, несколько. Во-первых, стартовать может каждый желающий вне зависимости от возраста и комплекции (правда, дети и подростки, не достигшие 14 лет, обязаны выходить на дистанцию в сопровождении взрослого). Во-вторых, от участника не требуется предоставлять организаторам забегов справки от врача – притом что медицинская по-

мощь на трассе гарантируется. В-третьих, забеги проводятся еженедельно в девять утра, что позволяет начинать выходные в здоровом и бодром режиме. Наконец, передвигаться по дистанции именно бегом отнюдь не обязательно. Итоговый результат здесь не важен. Поэтому в паркран вовлечены и любители скандинавской ходьбы (ходьбы со специальными палками в руках. – Прим. ред.), и даже родители, гуляющие с колясками. А единственное обязательное условие для участников заключается в том, что маршрут составляет пять километров. Причем дистанция сертифицирована, согласована с администрациями парков.

### ДОСТУПНА ДИСТАНЦИЯ ЛЮБОЙ ДЛИНЫ

– Несложно пробежать километр или два, десять слишком трудно для начала, а пять – это уже вызов, – говорит корреспонденту «Вечернего Санкт-Петербурга» Денис Маркелов, который уже более года проводит забеги в парке Победы Московского района. – Но даже если человек способен осилить километра полтора-два, он все равно может участвовать в наших забегах – сойти с дистанции всегда можно. Главное, что когда люди приходят в парк и видят бегунов различного возраста, то невольно задумываются: а я чем хуже? Да и в компании приобщаться к спорту легче.

Нынче организаторы паркранов следят за тем, чтобы обеспечить проведение мероприятий на высоком уровне. На каждом забеге присутствуют волонтеры, которые обеспечивают участников питанием, горячим чаем в термосах, следят за оставленной верхней одеждой, вызывают при необходимости скорую помощь и даже замыкают колонну бегунов, подбадривая отстающих. Например, в парке Победы любители бега после обязательной разминки стартуют у фонтана «Венок Славы», а затем преодолевают один круг по Аллее Героев, вдоль всех прудов и обратно к фонтану. По словам Дениса Маркелова, в среднем на трассу вне зависимости от погоды выходят по 70 – 80 человек, а рекорд численности был зафиксирован летом 2019 года, когда паркран здесь состоялся в рамках полумарафона «Беговое сообщество», – более двухсот бегунов.

Фото из личного архива Михаила ГЕРШМАНА

## ГДЕ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ БЕГОМ В ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



1. Московский парк Победы (<https://vk.com/parkrunmoskovskyparkpobedy>).
2. Парк Сосновка (<https://vk.com/parkrunsosnovka>).
3. ЦПКиО имени С. М. Кирова (Елагин остров; <https://vk.com/parkrunelaginoostrov>).
4. Шуваловский парк (<https://vk.com/parkrunshuvalovskypark>).
5. Петергоф (Александровский парк на улице Демьяна Бедного; <https://vk.com/parkrunpetergof>).
6. МЕГА-парк (Кудрово, Ленинградская область; <https://vk.com/parkrunmegaparkkudrovo>).
7. Колпино (остров Чухонка на Ижорском пруду; <https://vk.com/parkrunkolpino>).
8. Пушкин (Отдельный парк, у Колонистского пруда; <https://vk.com/parkrunpushkin>).
9. Гатчина (Приоратский парк; <https://vk.com/parkrungatchina>).

