

# Спортивное воскресенье

Кросс нации — это ежегодный забег на дистанции от 1 до 12 километров. Всероссийский день бега традиционно проходит в два этапа. Первый этап соревнований проводится в российских регионах в третье воскресенье сентября. Победители и призёры получают право участвовать в финальной стадии «Кросса нации» — Гран-при, проходящем в Москве через неделю после завершения первого этапа в своём городе.



На часах без пяти минут двенадцать, солнце освещает всю улицу Ленина и ветра практически нет. Кажется, что сама погода расположена к «Кроссу нации». Под небольшим деревцем недалеко от старта стоит тренер со своим подопечным и даёт ему наставления.

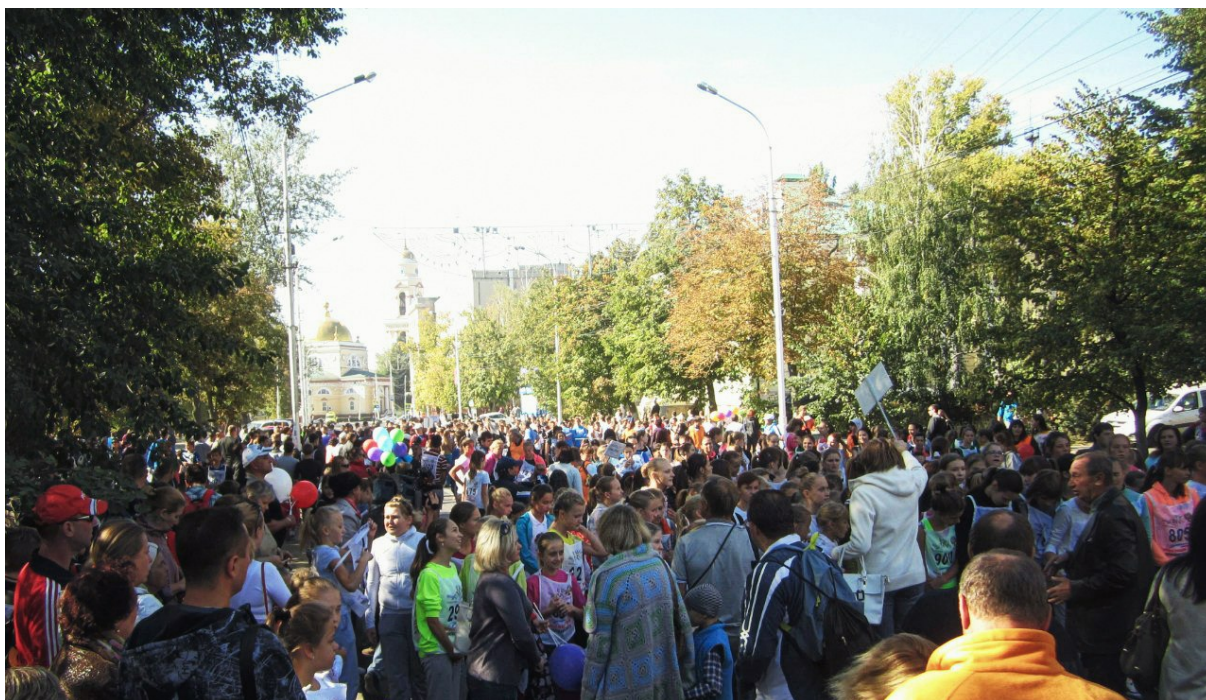
— Посерьёзней... В начале не гонись, а вот в конце сделай стремительный рывок.

— Хорошо, — начинает качать головой в знак того, что понял совет тренера.



А в двух шагах от них стоят две девушки, которые улыбаются и спокойно болтают. И сразу понимаешь, что каждый пришёл сюда со своей целью: для одних это начало спортивного сезона, а для других просто забег, в котором результат не имеет значения.

Признаюсь честно, что когда я шёл посмотреть на массовую пробежку, проскальзывала мысль: «А вдруг никто не придёт?». Но когда свернул на улицу Ленина, сразу понял, что глубоко ошибался. Сегодня пробежать дистанцию в 1 км пришло больше двух с половиной тысяч липчан.



И вот прямо по расписанию раздаётся первый выстрел, и начинают свой забег женщины, которые ничуть не уступают в скорости мужчинам. Пропустив дам как настоящие джентльмены, на старте появляются мужчины, а за ними стоят юноши и во всю разминаются. Вот такие старты продолжались на протяжении тридцати минут, и казалось, что из пистолета стреляют без перерыва.



После преодоления дистанции участники возвращались обратно. Победители направлялись к палаткам за призами, ну а оставшиеся участники делились полученными эмоциями. Некоторые были недовольны своими результатами. Но получив от организаторов апельсин в качестве утешительного приза, уходили домой уже с хорошим настроением.



Победителей и призёров награждали дипломами, медалями, кубками и сертификатами. Помимо призёров и победителей в разных возрастах, награды вручили спортивной семье Цандековых, которая ежегодно принимает участие в кроссе, и самому молодому участнику, восьмилетнему Александру Голубых. Наградили и самую пожилую участницу забега, которой стала 80-летняя Людмила Николаевна Анчекова. Женщина, несмотря на свой возраст, смогла преодолеть полную дистанцию. На финише её встречали громкими аплодисментами.



Мне удалось поговорить с одним из победителей «Кросса Нации», Надеждой Ролдугиной.

— Поздравляю вас с победой! Вы первый раз принимаете участие в забеге?

— Спасибо огромное! Я принимаю участие ежегодно. В том году я заняла второе место, а вот в этом смогла одержать победу. И очень довольна.

— А вы поедете на Гран-при в Москву?

— К сожалению, нет. В Москву ездит только молодежь.



— А вы шли на кросс с желанием победить?

— Нет. Для меня самое главное участие. Если бы сегодня я не смогла одержать победу, то ушла бы домой с хорошим настроением.

Ну а самая пожилая участница Людмила Анченкова по завершении церемонии награждения обратилась к болельщикам: «Я призываю всех заниматься бегом и другими видами спорта. Тогда вы забудете про болезни, и жизнь будет приносить вам только радость».



Выходя на ежегодную пробежку, многие люди не ставят перед собой цель выиграть. Своими действиями они хотят показать, что готовы бороться за здоровье нации.

---

*Фото Владислава Чивикова, Марии Ефановой и Александры Истоминой*