

# ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

Спорт - важная составляющая нашей жизни. Регулярные занятия позволяют не только укрепить здоровье, но и выработать в себе полезные качества характера: силу воли, упорство, умение не пасовать перед трудностями. К тому же спорт - это радость открытий и новые друзья. Однако еще до недавних пор принято было думать, что для людей с ограниченными возможностями эти удовольствия недоступны. А ведь именно спорт может дать им серьезный стимул для развития.

- Наши ребята хотят и могут жить полноценной жизнью и заниматься тем же, чем и их сверстники, - уверен организатор пробега Геннадий Болонов, председатель правления владимирской областной общественной благотворительной организации «Специальная Олимпиада», - и это блестящие доказали, например, российские паралимпийцы, которые замечательно выступили на Играх в Ванкувере.

Владимирские спортсмены-инвалиды сейчас также удачно выступают на многих соревнованиях, завоевывая награды и призы. Так, девятнадцатилетний лыжник Павел Трифонов привез «бронзу» со Всемирных зимних специальных Олимпийских игр в Ванкувере. На днях команда Владимирской области вернулась из Костромы, где завоевала медали в пауэрлифтинге, настольном теннисе, катании на роликовых коньках. В следующем году наши спортсмены примут участие во Всемирных играх среди инвалидов в Греции, где также рассчитывают занять высокие места.

Лыжи, велосипед, лег-

**Воспитанники психоневрологических интернатов Владимирской области на велосипедах проехали от Радужного до Собинки. Велопробег «Моя малая Родина» был организован на средства гранта Владимирской областной патриотической общественной организации «Милосердие и порядок».**

кая атлетика, футбол, волейбол, теннис, пешеходный туризм - те, кого называют «людьми с ограниченными возможностями», покоряют все новые и новые высоты. Чтобы добиться успехов, все необходимые для спортсмена свойства характера они должны проявлять вдвое. Те, кто предпочитает смотреть соревнования по телевизору, могли бы брать у этих ребят уроки терпения, выдержки и мужества. Разумеется, ВПОО «Милосердие и порядок» поддерживает таких людей и организацию, которая помогает им раскрыть свои таланты.

Практически каждый из участников пробега занимается не одним видом спорта.

- Я с детства люблю лыжи, - рассказывает Илья Артамонов из Балакиревского психоневрологического интерната, - еще играю в теннис и катаюсь на велосипеде. Сегодня решил участвовать в пробеге, чтобы поддержать нашу команду. Я считаю, это очень важно - поддерживать себя в хорошей форме, вести здоровый образ жизни, не курить и соблюдать режим. У нас в интернате почти все занимаются спортом: каждый - в меру своих

возможностей. Для этого есть площадка со снаряжением, но мы в перспективе хотим сделать еще спортивную зону, где был бы как минимум один комплексный тренажер и несколько отдельных снарядов.

На старт пробега «Моя малая Родина» вышло тридцать пять человек. Им нужно было преодолеть 27 километров - от Радужного до Собинки. Даже для абсолютно здорового человека - это серьезное испытание. Участники пробега выдержали его с честью. Конечно, никто не заставлял их двигаться



вперед во что бы то ни стало: уставшие могли продолжить путь на машинах сопровождения. Но воспользовались такой возможностью немногие. Большинство все-таки прошло весь путь до конца. Такие велопробеги - это скорее не состязание, а возмож-

самым главным было держать темп и не терять равновесия. Спортом я занимаюсь не для каких-то высоких достижений, а для себя, чтобы поддерживать мышцы в тонусе, тренировать реакцию и совершенствовать координацию движений. Я очень рад, что сегод-



ность собраться вместе, полюбоваться природой, подышать свежим воздухом, посетить новые места и в итоге сказать себе: «Я справился. Я сделал это».

Но победителей все же чествовали. Первым финишировал Игорь Ольгин из Собинского района.

- Я езжу на велосипеде уже лет пятнадцать, - говорит он, - к гонке специально его готовил - настраивал на свой ход. Но, честно говоря, на победу не рассчитывал. Я и выехал последним, не торопился, но постепенно обогнал одного, второго, третьего... Так и вырвался вперед. Думаю,

я выиграл. Соперники были очень достойные - просто им сегодня повезло меньше.

В пробеге участвовали не только молодые люди, но и девушки, которые ни в чем не уступили сильному полу. Светлану Пакулова из Собинского района в женском зачете стала первой.

- Раньше я никогда не участвовала в соревнованиях, - улыбается она, - но когда услышала про этот велопробег, подумала, а почему бы нет. Ездить на велосипеде я умела и раньше, специально ради пробежек почти два месяца полностью готовила. Очень хорошо, что

