

Паркран — это бег в удовольствии!

ВАЛЕРИЙ СОКОЛОВ, ФОТО ИЗ АРХИВА ЕЛЕНА АРШИНОВОЙ

■ Жизнь на месте не стоит. Мне, как любителю бега, приятно, что по всей стране растёт количество всевозможных беговых соревнований. Душа радуется, когда просматриваешь насыщенный беговой календарь на сайте probeg.org и решаешь, какие города и веси посетить, где и когда на несколько часов влиться в дружную семью бегунов.

Приятной неожиданностью стало известие о том, что и у нас в Королёве появились энтузиасты, которые стали проводить для всех желающих небольшие утренние пробежки. Я решил воочию убедиться в этом. Однажды субботним утром пришёл на служебное шоссе Акуловского водоканала... и действительно обнаружил там группу бегунов разного возраста. Мы преодолели шадящую дистанцию в 5 километров, затем испили ароматно-го чайку и душевно пообщались.



Приятно было увидеть здесь и своих старых знакомых, и совсем юных бегунов, поменявших сладкий утренний сон на активную пробежку. Знакомлюсь с **Еленой Аршиновой** (на фото) — организатором этого пробега. Он называется parkrun (паркран) — бег в парковой (лесной) зоне.

Лена родилась в нашем городе в семье инженеров, детство провела в посёлке Загорянский, откуда её возили в Калининград (ныне Королёв) в детский сад и начальную школу. Училась и в хоровой школе. И хотя активно спортом не занималась, но, по её словам, «зато было много всего того, что даёт жизнь в сельской местности — природа, велосипед и круглосуточное пребывание на воздухе».

Елена закончила Московский автомобильно-технический университет, ныне работает в крупной телекоммуникационной компании, занимается организацией услуг связи для органов государственной власти федерального уровня.

— Какое-то время после окончания института ещё думала о работе по специальности, — вспоминает Аршинова, — так как она интересная и связана с аэропортами. Но со временем пришло понимание, что починить работу телефонной линии или организовать канал связи где-нибудь в селе Чумикан Хабаровского края не менее интересно. Возможно, это даже принесёт пользу большему количеству людей.

Лена вышла замуж, родился сын, сейчас он учится во втором классе.

— Бег, велосипед, плавание, лыжи и фотография — вот хобби нашей семьи в свободное от работы и от обязанностей время, — говорит Елена. — Правда, у каждого разные успехи в той или иной области. В последние годы

старается высвобождать время в выходной для этих спортивных увлечений.

Любопытствую насчёт паркрана:

— **Что же это за явление — паркран, как он зародился в нашей стране? С какими трудностями пришлось столкнуться?**

— Паркран появился в Лондоне в 2004 году. Это субботний утренний забег в парке, в котором участвуют любители бега, скандинавской ходьбы, просто здорового образа жизни. Дистанция всегда 5 км, с обязательной фиксацией времени. Забег бесплатный, организуется любителями бега на добровольных началах. Время преодоления дистанции каждым участником фиксируется волонтерами и рассылается бегунам по электронной почте, что помогает спортсменам в стремлении улучшить результат предыдущего забега, конечно, при желании.

В России паркраны стартовали в 2014 году, но до этого почти год англичане не согласовывали проведение забегов под именем паркран, хотя в других странах подобные забеги уже проводились. И когда последователи паркрана в России завоевали доверие англичан, доказали, что принимают концепцию паркрана и будут его развивать, основатель parkrun Пол Синтон-Хьюитт приехал в Россию, посмотрел на наши забеги и принял решение, что паркрану в нашей стране — быть. После этого уже решались технические проблемы, связанные с добавлением ещё одной страны в мировую систему паркран.

— **Чем привлекателен паркран?**

— Его правила просты и универсальны для любой страны мира, где проводятся паркраны. Это



удобно для тех, кто путешествует или едет в другое место по делам. Вы выбираете место на карте забегов, приходите в субботу к 9 утра, захватив листочек бумаги с напечатанным на нём своим штрих-кодом. Его нужно распечатать при регистрации на сайте <http://www.parkrun.ru/register/>. И везде ты понимаешь, какие будут



правила и что ожидать на финише. Даже если не знаешь языка страны пребывания, ты ориентируешься и тебе будет легко на любом паркране, в любой точке мира, где паркран проводится.

1 марта движение паркран в России отметило 5 лет. На старт первых московских забегов в 2014 году суммарно вышли 103 бегуна и 13 волонтеров. А через каких-то пять лет в 32 городах России в 57 парках еженедельно приходят более двух тысяч участников.

В 2017 году движение получило федеральную поддержку, и на средства президентского гранта были запущены забеги в крупнейших городах России, городах-миллионниках. В Королёве забеги parkrun стартовали в октябре 2017 года.

— **Как вы пришли к идее организовать паркран в нашем городе?**

— Наблюдая за друзьями, которые бегали в Зеленограде и Битцевском парке Москвы, мы заинтересовались движением паркран. Идея очень понравилась, тем более что в Королёве сложно было найти и получить поддержку опытного бегуна. Наш знаменитый марафонец и организатор пробега Владимир Петрович Волков в тот момент уже не тренировал, хотя и оказывал с большим желанием любые консультации по телефону. Но самодостаточного бегово-

— **В чём главная особенность паркрана?**

— Простота! Мы стараемся не усложнять наши забеги. В течение недели решаем организационные вопросы и проводим набор волонтеров. В субботнее утро приходим на место пробега, размечаем трассу, проводим забег, быстро обрабатываем результаты в день забега — вот и всё, что мы делаем для паркрана.



— **Почему выбрали именно шоссе водоканала?**

— Мы рассматривали несколько вариантов трассы для королёвского паркрана. Меня воодушевлял тот факт, что паркран возможен в любом месте, где есть группа энтузиастов. Так, например, в Павловском Посаде ребята сами подготовили в лесу трассу длиной в 2,5 км, расчистили её от поваленных деревьев. Зимой при необходимости сами чистят её.

Старая дорога на Акуловском водоканале оказалась идеальным местом для сбора бегунов. Ведь наш водоканал — отличная зона для прогулок, спорта и активного образа жизни.

— **Каковы особенности паркрана в Королёве?**

— Он проводится не в благоустроенном парке (городской парк не очень удобен для этого из-за небольших размеров), а на природе — на границе с национальным парком «Лосиный Остров» и санитарной зоной Акуловского водоканала. В связи с этим есть и определённые ограничения — здесь нет лавочек, уютных беседок, раздевалок и мест для хранения оборудования, как в паркранах, проводимых в других городах. Но это не останавливает энтузиастов бега в нашем городе, их численность растёт. Хотя

для Королёва с его богатыми беговыми традициями она может быть значительно больше. Ещё отмечу, что после забега мы обязательно встречаемся на нашей поляне, чтобы обменяться впечатлениями, обсудить различные вопросы, связанные с бегом, и не только, насладиться общением за взятым с собой горячим чаем.

— **Назовите тех, кто вам помогает в организации паркранов.**

— На первоначальном этапе ко мне присоединилась Ирина Елисеева из Мытищ. А далее мы стали создавать свою команду. Со временем нам стали помогать Алексей Елисеев, Дмитрий и Надежда Соколовы, Алексей Аршинов, Андрей Лукашевич, Сергей Смирнов, Дмитрий Забегаев, Татьяна Саморокова, Дмитрий Малышев, Елизавета Евстигнеева, Дмитрий Котеленец, Ольга Истомина. Это те люди, с которыми мы начинали организовывать паркран. Другие присоединились позже, и сейчас к нам приходят новые волонтеры — семьями, с родителями, с детьми. Обо всех не расскажешь, а обидеть никого не хочется. Должна отметить, что благодаря осознанности, участию и вкладу каждого волонтера и бегуна движение паркран в Королёве существует и развивается.

— **Лена, что бы вы рекомендовали тем, кто ещё не решаетесь заняться бегом?**

— В первую очередь, постараться получать от бега удовольствие. И ставить достижимые для себя цели, например два раза в неделю заниматься бегом не менее получаса, затем по часу. А когда это будет легко достижимо, дальнейшую цель уже каждый определит для себя сам.

А на паркране вы можете познакомиться с более опытными любителями бега, найти компаньонов, узнать об интересных мероприятиях, определить для себя то, что интересно вам. Забеги паркран — это место, где одинаково рады видеть начинающих бегунов и марафонцев, любителей трейлраннинга и тех, кто только собирается поучаствовать в своих первых соревнованиях. Сюда приходят те, кто стремится побить рекорд трассы или свой собственный, равно как и те, кто получает удовольствие от неспешной утренней субботней пробежки и общения за чашкой чая после финиша.

Хорошее настроение, бодрость и замечательная энергетика, с которыми вы уходите с паркрана утром — вот главный результат каждого забега, не оставляющий равнодушным никого из участников.