**Не знаешь, с чего начать? Начни бегать!**

 Чтобы выйти на пробежку, достаточно найти в своём графике один свободный час и надеть спортивную форму. Хотя нет, ещё нужно найти силу воли. Герой этой публикации - Антон Суровцев для многих жителей нашего посёлка является как раз и образцом спортсмена, и человеком, чья сила воли непоколебима ни под какими жизненными испытаниями.

 Красивый, веселый и добрый парень яркая личность на соревнованиях разного ранга, фирменная футболка с надписью «Сибирский маугли» и широкая доброжелательная улыбка всегда выделяют его из толпы. Но не все знают, какой титанический труд, волевой характер и целеустремленность помогают ему бежать вперед не только беговые дистанции, но и полноценно жить, преодолевая свой приобретенный диагноз, Антон инвалид 2 группы. И выстоять перед таким неожиданным ударом судьбы было бы не просто, не умея ставить себе цели только на победы, победы во всем!

 Антон рассказал мне, что увлечение бегом было делом случая. Являясь специалистом молодежного центра «Лидер», работающего на территории нашего района, возглавлял флагманскую программу «Беги за мной! Большемуртинский район», узнал о проведении забегов в городе Красноярск. С ребятами решили зарегистрироваться и принять участие.

- Это был наш первый забег «Добрая пятерка» проходивший в Красноярске в 2016 году. Я до сих пор его помню, такая волна позитива и адреналина от бегущей толпы, просто несет тебя вперед. Эта бешеная энергетика настолько меня переполнила, что я понял – это моё, и решил приложить все силы, чтобы выйти на более профессиональный уровень. Этот год для меня юбилейный по количеству забегов, в октябре я бежал свой десятый полумарафон «Енисей-Батюшка» дистанция протяженностью 21 км и 95 метров по набережной Енисея в г. Красноярске. Кроме того, летом этого года я участвовал в первом забеге международного уровня, проходившем в г.Томске. Организация, конечно, впечатляющая, более 4000 участников, очень доброжелательные волонтеры, болеющие за каждого. Так же пробежал полумарафон памяти Александра Раевича заслуженного тренера СССР в городе Новосибирске. На следующий год мечтаю съездить попробовать свои силы на забегах в городе Екатеринбурге и Санкт-Петербурге.

 Хоть и говорят, что бег доступный вид спорта, но, конечно, средств на участие в соревнованиях и приобретение экипировки уходит не мало. Антон советует тем, кто планирует заниматься бегом даже любительски, не экономить на приобретении правильной спортивной обуви. Ведь это не просто красота и удобство для бегуна, но в первую очередь залог здоровых ног.

 Тренируется Антон регулярно, пробегая через день 5-10 км. Так же несколько раз в неделю проходят тренировки по ЛФК в «Большемуртинском Комплексном центре социального обслуживании населения», где он занимается уже более 10 лет, участвуя в спартакиадах для людей с ограниченными возможностями.

Он объяснил мне, что бегом можно заниматься и в холодное время года, разумеется, выбирая для этого дни с комфортной температурой и погодными условиями, заранее продумав маршруты, не бегая по скользким дорогам. Обязательным условием является нескользкая обувь и правильно подобранная одежда с соблюдением принципов многослойности, интенсивная разминка перед началом тренировки, чтобы мышцы были разогреты перед началом дистанции во избежание получения травм.

 Надо сказать, Антон всегда искренне готов делиться знаниями о тренировках и поддержании здоровья с любым интересующимся, совершенно безвозмездно, хотя сам вкладывает личные средства ездя на платные обучения и индивидуальные тренировки. Багаж его спортивных знаний помимо бега, включает в себя и основы закаливания и ЛФК, освоение техники тейпирования, правильных и эффективных занятий в тренажерном зале.

 О развитии бегового движения в районе Антон говорит, так:

-Ты знаешь, я замечаю, что бег становиться действительно популярен среди жителей посёлка. Часто вижу незнакомых мне людей на пробежке и у меня прямо душа радуется, видя новые лица, бегущие навстречу. Со мной вместе регулярно тренируются 8 человек, многие из них уже принимают участие в забегах, даже на полумарафонские дистанции. Мне приятно считать нас командой! Каждый может выйти на свой уровень, которым будет гордиться, главное, правильно выбрать мотивацию. Ведь бег дает нам: налаживание обменных процессов в организме и помогает похудеть, развивает координацию и физическую силу, улучшает кровообращение, помогает приучить себя к графику, а главное - повышает уровень серотонина (гормона счастья) – задорно смеется он.

Будем надеяться, что наш посёлок станет местом, где регулярно будут бегать здоровые, красивые и счастливые люди.

 Лия Жорова