

## В Череповце состоялась ночная гонка с фонарями на лыжах



Начало 2021 года ознаменовалось необычным, оригинальным для города Череповца спортивным мероприятием. 9 января 2021 года в рамках проекта «Лыжи, бег, велосипед – лучшие друзья навек!» состоялась ночная гонка с фонарями на лыжах. Организаторы мероприятия: [АНО «Кислород»](#) и партнеры - МАУ «Спортивная школа № 4» г. Череповца и Спортивный клуб «Череповец».

Несмотря на -18С на термометре, участники проявили спортивный дух, стойкость и закалку! Резкое понижение температуры не испугало спортсменов и любителей лыжных гонок. Необычный старт привлек внимание не только спортсменов Череповца, но и других городов Вологодской области. Приехали участники из Устюжны, Кадуя и Вологды. 44 участника гонки были разделены на 4 категории: мужчины/женщины и юноши/девушки. Женщины и девушки бежали дистанцию 6 километров, мужчины/юноши – 9 километров. Победители и призеры в категориях мужчины/женщины получили заслуженные награды – памятные кружки и магниты, грамоты и медали. Награждение в категории юноши/девушки состоится чуть позже, награды обязательно найдут своих обладателей.

Масстарт состоялся в 17 часов, когда на улице уже стемнело. На лыжном стадионе была освещена только стартовая поляна и зона награждения, остальной маршрут освещался только налобными фонарями участников, что, конечно же, затрудняло преодоление дистанции, но в то же время открывало для участников новые возможности.

Бег в ночное время – это своего рода испытание для развития собственных навыков и даже отчасти сверхспособностей. Интересен факт, который отмечают психологи. Они говорят, что вечером, после ухода с работы, люди склонны отбрасывать все проблемы, и тут наступает самое время для психологического расслабления. И вот тогда ночная пробежка становится медитативной, многократно повышающей настроение и выветривающей всякий «бардак» из головы. А исходя из некоторых исследований, можно констатировать, что темнота чудесным образом влияет на чувственное восприятие, снижает ощущение усталости и повышает темп бега, при этом делая его легче.

Наши участники отмечают: «Ночная гонка, конечно же, отличается от дневной. Это необычные, незабываемые впечатления!», «Надеемся, что в следующий год мы повторим это мероприятие».

Юлия Чистоедова, руководитель проекта комментирует: «Участники получили массу удовольствий, новых впечатлений, все остались довольны и счастливы. Необычное испытание – бег в темное время, да еще и при низкой температуре - это своего рода преодоление своих каких-то страхов, комплексов, проверка своих способностей. Это важно также и для развития умений, навыков спортсменов, ведь налобный фонарь при беге в темноте является отличным индикатором правильности техники, а темнота тренирует скорость реакции. В целом, через такие мероприятия у детей и взрослых развивается интерес к спортивным занятиям, что и является одной из главных задач нашего проекта.»

Источник: [МАУ "Спортивная школа № 4" г. Череповец](#)