



# БЕГ В ПОМОЩЬ!



**Бегать бесполезно – и даже вредно! – разве что от налогов и от ответственности, а во всем остальном бег только помогает. Помогает сохранять силы и здоровье, помогает жить интересной жизнью, помогает находить и сохранять друзей. Впрочем, гораздо лучше обо всем этом расскажет Анна Жигулева – главный государственный налоговый инспектор отдела обеспечения процедур банкротства Межрайонной ИФНС России №13 по Московской области и организатор сообщества любителей бега Khimkirunbar.**

У нас много тренировок с понедельника по воскресенье, много различных мероприятий для всех желающих, то есть присоединиться к нам может каждый и совершенно бесплатно.

– Анна, узнав о том, что ваше хобби – бег, кто-то может пошутить: «От чего вы хотите убежать?», кто-то другой поинтересуется: «Куда, к чему вы хотите успеть раньше других?», я же спрошу просто: «Почему? Как родилось это увлечение?»

– Родилось оно в первую очередь у моего супруга. Он занимался бегом, наверное, всю свою жизнь, ему это всегда очень нравилось. А я, поехав как-то вместе с ним на гонку IRONSTAR, вдруг подумала, что тоже смогу пробежать рядом пять километров и получить за это какую-нибудь красивую медаль. Купили мне слот на гонку IRONLADY, новенькие кроссовки, и... Так все и завертелось. Позже увлечение бегом переросло в организацию различных мероприятий. Сейчас у меня в Химках очень большое беговое сообщество – Khimkirunbar,

в котором уже больше двухсот человек. У нас много тренировок с понедельника по воскресенье, много различных мероприятий для всех желающих, то есть присоединиться к нам может каждый и совершенно бесплатно. Можно сказать, что мы очень неплохо занимаемся в Химках развитием не только бега, но и других каких-то увлечений. Например, все это очень здорово помогает развивать туризм, потому что мы все вместе начинаем ездить на какие-то беговые соревнования. Согласитесь, что гораздо проще, когда ты едешь куда-то не один, а с хорошей большой компанией. Ездили мы уже и в Питер, и в Ярославль, и в Мурманск летали. Недавно у нас ребята в Турции побывали – побегали, то есть география – огромная.

– Да уж... Наверное, даже Форрест Гамп вам позавидовал бы... И откуда это сообщество взялось?

– Я сама его создала!

– Как часто вы собираетесь? Где тренируетесь-бегаете? Есть ли в вашем городе где развернуться-разбежаться? Ведь для многих жителей Подмосковья Химки ассоциируются в первую очередь с пробками на Ленинградском шоссе...

– Бегаем мы по Химкам, по городу, по его улицам. И Ленинградское шоссе нам совсем не мешает. Химки, на самом деле, большой и интересный город. У нас очень большая линейка треков, к тому же мы много рисуем на асфальте. Есть рисунки с птичками, драконами, змеями...

– Рисуете? Чем?

– Ногами.





### - Простите...

– Это, можно сказать, «gps-рисунки». Они довольно масштабные. Увидеть их можно, если начертить на карте города маршруты, по которым мы пробежали.

Что касается расписания наших тренировок, то есть у нас забег, который так и называется – «Театральный понедельник». Есть у нас в Химках театр, называется «Наш дом». Мы возле него встречаемся и от театра все вместе бежим 10–12 километров. По вторникам у нас на стадионе «Родина» интервальные тренировки или тренировки с барьерами. Правда, сейчас стадион закрыт на реконструкцию, там для нас меняют дорожки на новые, красивые. Как только поменяют, тренировки возобновятся. По средам у нас тот самый бар, который вошел в название сообщества и из которого мы бегаем. То есть мы там собираемся, общаемся, к чему-то готовимся, обсуждаем все наши насущные планы. И – бегаем. У нас две группы – медленная и быстрая. В четверг у нас опять стадион «Родина», опять-таки пока закрытый... А в субботу бегаем в парке Толстого. Есть такое «Движение пять верст», оно, кстати, существует не только в Химках. Вот эти пять километров, пять верст мы и пробегаем. Кстати, в нашем сообществе не только жители Химок. Есть и те, кто приезжает из Москвы, из других соседних городов. Им просто нравится с нами бегать.

### - А на работе ваше увлечение не отражается? От работы вы не бегаете?

– Нет, не отражается. Работа это работа. А бег это бег. Мне кажется, что какие-то увлечения должны быть у всех. Кто-то вяжет, кто-то шьет, кто-то рисует. Кто-то играет в волейбол, в баскетбол, в футбол, в теннис, в бадминтон... Я – бегаю.

### - Но на хобби нужно время. Что бы вы сказали людям, которые оправдывают свой далекий от спорта образ жизни нехваткой времени?

– Я всем всегда говорю: «Послушайте, что вы тут начинаете оправдываться?! У меня четверо детей! Если я все успеваю, значит, и вы можете!» Бегать я, кстати, начала, когда была беременна третьей своей дочкой.

### - А как коллеги по работе относятся к вашему хобби? Наверняка ведь они о нем знают. Вопросов не задают?

– Подходят, медальки разглядывают. Я приношу их после каждого забега, развешиваю на стене. Иногда спрашивают: «Где была, сколько бегала?»

### - Завидуют?

– Мне кажется, по-хорошему, да. Тому, что жизнь у меня интересная: туда съездила, сюда...



### - Присоединиться не хотят?

– К бегу пока нет. А вот идея с «Коробкой храбрости», которую я принесла в инспекцию, всем понравилась, ее подхватили.

### - А что это за коробка такая?

– В рамках всех наших беговых мероприятий мы еще и благотворительностью занимаемся. Мой супруг в свое время пробежал за девять дней 700 километров от Москвы до города Лысково, что чуть дальше Нижнего Новгорода. Это был благотворительный забег, и около ста тысяч рублей донатов, которые были собраны во время этого забега, были переданы в фонд «Синдром любви» на реализацию программ психолого-педагогической помощи семьям с детьми с синдромом Дауна.

А сейчас мы ежеквартально собираем так называемую «коробку храбрости» – коробку с играми, канцелярскими принадлежностями, мягкими игрушками... Это тоже для благотворительного фонда, он называется «Искорки добра». Собираем для детей, которые находятся на реабилитации, в основном это онкологические больные, и, когда им нужно делать пункции или еще какие-то неприятные процедуры, врачи предлагают им какую-то мотивацию для того, чтобы было не так страшно на них идти. Поэтому она так и называется – «Коробка храбрости», что-то интересное себе они из нее выбирают.

В инспекции такую же «коробку» мы собираем уже не ежеквартально, а постоянно: как только она наполняется, зовем представителя фонда, он приезжает и забирает. А мы начинаем наполнять новую.

### - Остается только пожелать, чтобы это движение, этот бег никогда не останавливался...

“

Сейчас мы ежеквартально собираем так называемую «коробку храбрости» – коробку с играми, канцелярскими принадлежностями, мягкими игрушками...

Это тоже для благотворительного фонда, он называется «Искорки добра».

Собираем для детей, которые находятся на реабилитации.

