

МОРЖИ СТОЛИЦЫ 4.11.2016 г.

покорили "город невест" Иваново , на Кубке Ивановской области по зимнему плаванию завоевали 21 медаль в личных заплывах в ледяной воде и Кубок за командное 2 место в комбинированной эстафете.

Наш 14-летний Роман Яковлев дебютировал на дистанции 50 м кролем и проплыл за 36 секунд, ошеломив своим результатом собравшихся здесь чемпионов мира!!!



4 ноября 2016 г. состоялся Первый открытый Кубок Ивановской области по зимнему плаванию памяти Героев Свирской воздушно-десантной дивизии.

Впервые в истории зимнего плавания соревнования проходили на территории воинской части 62295. Четкая организация, военный порядок и дисциплина, образцово-показательный водный бассейн, теплая встреча моржей Центрального Федерального округа России - вот что отличало эти соревнования!

Кубок Ивановской области собрал 96 любителей зимнего плавания из 8 областей Российской Федерации. В протоколах фигурируют Москва, Долгопрудный (Моск. обл.), Подольск (Моск. обл.), Иваново, Павлово, Нижний Новгород, Шуя, Рассказово Тамбовская область, Рыбинск, Ярославль, Липецк, Фурманов, Приволжск, Воскресенское (Ивановской обл.), Казань.

Город невест, Иваново, для нас предстал, как сильнейший центр атлетов ледяной воды. Нашу команду представляли серебряные призеры 10 Чемпионата мира по зимнему плаванию в Тюмени 2016 г. в шоу программе моржей "Танец с огнем": **Ершов Михаил, Делибаш Осман, Серая Наталья, Алитдинов Сергей** и серебряные призеры 10 Чемпионата России в Мурманске 2015 г. в шоу программе "Лебеди" - **Делибаш Осман и Серая Наталья.**

А в составе ивановской команды были **Татьяна Гавриленкова** - чемпионка мира - 2016 в Тюмени на дистанции 200 метров, **Мария Людвова**, чемпионка мира 2016 г. на дистанции 50 метров брассом, **Александр Лазицкий** - бронзовый призер чемпионата мира на дистанции 25 метров брассом, **Алексей Титов**, бронзовый призер чемпионата России в Мурманске 2015.



Команду Клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" представляли спортсмены и любители с разным стажем закаливания. Наряду с опытными моржами Клуба впервые выступили на соревнованиях наши новички и наши спортивные дети!

1. **Серая Наталья Александровна** (2 медали) - Капитан команды, https://vk.com/video146193727_456239027?list=4289fbb9.. - заплыв брасс 50 м в Иваново.
- 2 **Филиппов Сергей** Леонидович (3 медали) - корифей Клуба,
- 3 **Бахтиозин Тамерлан Адильевич** (2 медали) - впервые в нашей команде, 21 год (КМС по плаванию, в связи с переездом в Москву, пришел в наш Клуб из команды Николая Петшака из Красноярска, где третировался и стал моржом)
- 4 **Турбаевская Оксана Владимировна** - водитель, участница соревнований
- 5 **Гученова Лада Сергеевна** (2 медали) - первый год в Клубе
- 6 **Первухина Татьяна Алексеевна** (1 медаль) (новичок 2016 года)
- 7 **Алитлинов Сергей** Андриянович (3 медали) - первый год в Клубе
- 8 **Федотов Сергей** Алексеевич (2 медали) - первый год в Клубе
- 9 **Ершов Михаил** Андреевич (1 медаль) - первый год в Клубе
- 10 **Делибаш Осман** Валерьевна (3 медали) - корифей Клуба,
- 11 **Некрасова Екатерина** (2 медали) - второй год в Клубе
- 12 **Яковлев Роман** Владимирович (14 лет, школьник, сын Некрасовой Екатерины) дебютировал на дистанции 50 м и проплыл кролем ее за 36 секунд!!! По Положению соревнований дети могли плыть только без учета времени и не были отмечены медалями. Но этот результат достоин не только медали, он удивил даже чемпионов мира!!!
13. **Кирюхина Татьяна** Андреевна - участница соревнований - второй год в Клубе
14. **Кирюхина Юлия** (11 лет) - окунулась впервые на соревнованиях

Удивила атмосфера соревнований. Воинская часть. Чистота, порядок, аккуратные сугробчики, расчищенные дорожки, часовые стоят по всему маршруту следования до места старта. При входе в воинскую часть стоит настоящий танк. Солдаты немногословны, но все, как один, приветливы, показывают нам, куда нужно пройти на регистрацию.

Так как наша часть команды ехала по заснеженной дороге на автомобиле из Москвы, мы на торжественное открытие не успели, и сразу по прибытии, услышали вызов на заплыв. пришлось в военном порядке прыгнуть в купальники, и ринуться сразу в ледяную стихию. Поскольку первая дистанция была 50 м брасс (на вольный стиль мы опоздали, и нам разрешили проплыть вольный стиль после финиша всех заявленных в протоколах

заплывов). Брасс 50 м после длинной дороги показался нескончаемым. Бассейн в озере был 50- метровый. Мы привыкли заплывать в 25 - метровом ледяном бассейне, а в Иваново впервые попробовали свои силы в большой бассейне. Ощущения такие: как будто проплыли не 50, а все 100 м, но температуру воды не успела ощутить. После финиша я выскочила, и не поняла, вода была ледяная или так, слегка холодная...Потом измерили, выяснилось, что температура воды была всего 0,8 градусов выше нуля. Греться необходимости не было, совсем не замерзла, я только передела сухой купальник. Еще несколько минут - и уже зовут на 200 м. Дистанцию преодолела легко, 50 м было плыть с дороги труднее...Вода показалась очень легкой, прямо несла меня! Чем больше участвую в соревнованиях, тем больше нравится плавать.

на фото - Яковлев Роман 14 ти лет перед заплывом на 50 м в.с.



Очень понравился сам бассейн. Соревнования проходили в открытом водоеме при температуре воздуха –1гр.С, температуре воды +0,8 +1гр.С. Красивое озеро располагается на территории воинской части. От берега до берега были разбиты три 50-метровых дорожки. Крутые лестницы для схода в воду и выхода из воды были покрыты пластмассой, чтобы не прилипали руки и ноги с холодному железу. Нижняя ступенька была обернута красной лентой, и мы подумали, что финишировать нужно касаясь этой отметки. Потом оказалось, что финишировать нужно, коснувшись бортика. Силу красного цвета организаторы не учли.

На воде постоянно дежурила команда водолазов МЧС и спасательная лодка с экипажем.

Ивановцы рассказывали, как нелегко им удалось очистить озеро ото льда в канун соревнований. Пришлось прибегнуть к помощи пожарных использовать пожарную помпу в качестве мощного насоса, обеспечивавшего циркуляцию воды с нижних слоев водоема, где зимой вода теплее (около + 4) к поверхности, скованной льдом. Сутки дежурили ивановские моржи у работающей помпы, чтобы очистить бассейн и растопить лед. Устройство работает на бензине, и потребляет в час примерно 1 литр бензина. Эта информация может быть полезна многим организаторам соревнований по зимнему плаванию. Незамерзающая прорубь - мечта всех моржей, а ивановцы уже владеют техникой подготовки водного ледяного бассейна. Тем и ценны такие встречи, что мы можем обмениваться опытом и полезными наработками и развиваться быстрее и качественнее. В конечном итоге, развитие зимнего плавания в России - наша общая задача!

Что особенно понравилось? Конечно, нельзя не отметить, как встретили нас при регистрации на соревнования!!! Каждому участнику предназначался именной стартовый пакет (и при этом не было никаких поборов со спортсменов в виде стартовых взносов!!!) В регистрационном пакете - вкуснейшие молочные продукты ивановского производства. Йогурт - просто фантастический, тает во рту, такой изысканный вкус!!! Почему в Москве не продают эту вкусноту? Только одними йогуртами уже можно было накормить спортсменов! А еще нам положили творожок и кефирчик. Как это было приятно!!! После такой трудной дороги и заплывов в ледяной воде, так нас побаловали ивановцы,!!! Спасибо

организаторам, что нашли такого спонсора!!! Ну, и , конечно, нужно сказать об именных сертификатах, красивых медалях с обозначением соревнований и наградных военных сухих пайках для призеров соревнований!!! Мы даже не сразу поняли, что там, внутри герметично упакованной коробочки с ручками. Никогда в жизни не видела таких консервов, которые можно разогреть прямо в полевых условиях, и удивило, что содержимое вкусное и калорийное, начиная с горячих блюд и заканчивая десертом и офицерским шоколадом!!! Щедрость и внимание ивановцев к моржам, прекрасная организация заплывов, разговорчивый комментатор соревнований, большие теплые палатки, возможность принять душ и сбежать в теплый туалет, - все это создало комфорт и ощущение настоящего праздника!!! МОРЖИ СТОЛИЦЫ выступили достойно. Завоевали 21 медаль и серебряный Кубок, получили массу удовольствия от спортивной борьбы на ледяных дорожках. Уезжаем с благодарностью в сердце и гордостью за то, что зимнее плавание объединяет прекрасных людей и расширяет свою географию!!! Зимнее плавание становится истинно народным национальным видом спорта!

Отзыв **Екатерины Некрасовой** о Первом Кубке по зимнему плаванию Ивановской области.

4 ноября в городе Иваново были соревнования по зимнему плаванию. В этот раз я решила ехать вместе с сыном Романом.

Ещё в прошлом году Рома вступил в клуб "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" и начал регулярно закаляться. Чему я очень рада)) Когда есть возможность мы приезжаем на групповые занятия в Клуб но чаще получается посещать пруд с ледяной водой в Митино перед тренировкой в бассейне 2 раза в неделю.

В прошлом году Рома решил, что обязательно ему нужно выступить на соревнованиях по зимнему плаванию. Так как плаванием он занимается давно с 6 лет, то он чувствовал уверенность в собственных силах.

К сожалению, организаторы в Иваново отказались учитывать результаты детей, т.к в "Положении соревнований" нет такой молодой возрастной группы.

Рома с другим парнем плыли без учёта времени, но всё же боролись за лидерство. Рома преодолел дистанцию 50 м в ледяной воде +1 градус за 36 секунд. Очень горжусь сыном!

[видео заплыва Романа](https://vk.com/video146193727_456239025) https://vk.com/video146193727_456239025

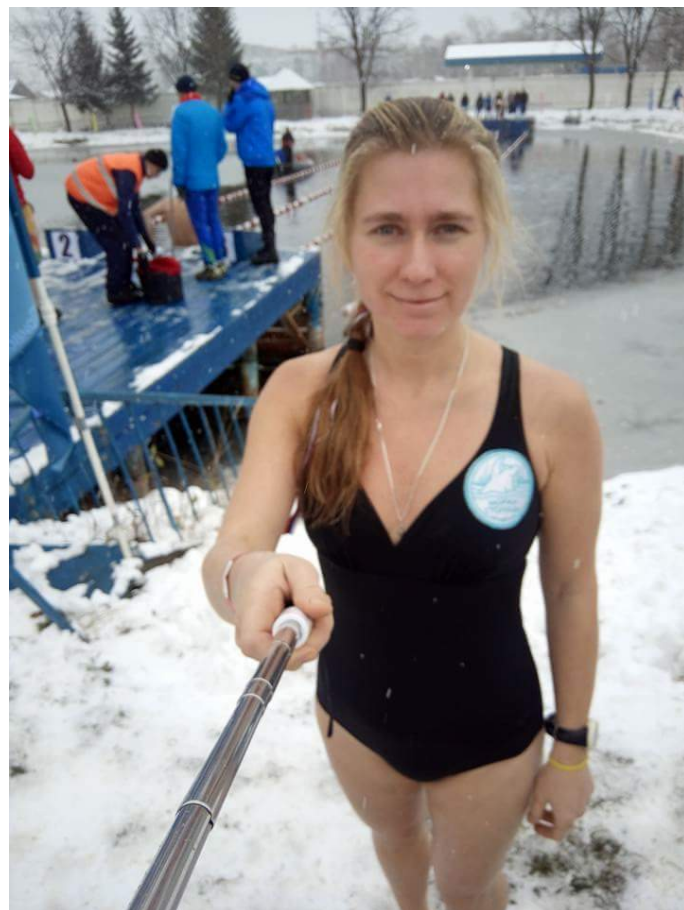
Организация соревнований достаточно хорошая, на территории военной части для обогрева спортсменов были установлены палатки с печками и горячий чай, шикарный бассейн на три дорожки в пожарном пруду, дежурили спасатели МЧС. Можно было воспользоваться горячим душем.

Из минусов хочу отметить что не было бортиков для отталкивания на дистанции 200 м при развороте, это очень снижает скорость. Хотелось бы что бы дети тоже участвовали, с учётом времени. В следующий раз нужно добавить возрастную группу младше 18 лет.

Своим результатом не очень довольна, плыла с чемпионкой мира на 200 м Гавриленковой Татьяной. Проиграла ей около минуты на 200 м, самооценка у меня понизилась (ну что ж сама виновата, надо ходить в бассейн и тренироваться. В эстафете наша команда "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" заняла 2 место, мы очень старались 😊

В целом отличный спортивный праздник.

Нам с Ромой всё понравилось, приедем ещё.



[заплыв Екатерины](https://youtu.be/OQI18VyijY) <https://youtu.be/OQI18VyijY>

Программа Кубка включала:

- командную комбинированную смешанную эстафету 4*50м. (2 в\с +2 брасс, в команде должны быть хотя бы один мужчина и хотя бы одна женщина) ;
- личные соревнования - 50 (в\с, брасс),
- личные соревнования - 200 м. (в\с),
- заплывы без контроля времени.

Личные соревнования на дистанции 50 м. проводились по 4 возрастным группам.

результаты команды "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" на соревнованиях в Иваново 4.11.2016

21 медаль и Кубок за 2 командное место в эстафете. [видео эстафеты https://youtu.be/dvImU7rk4c8](https://youtu.be/dvImU7rk4c8)
медальный зачет команды:

золотых - 7	Делибаш Осман - 2, Серая Наталья - 1, Бахтиозин Тамерлан - 1, Филиппов Сергей -2, Алитдинов Сергей - 1	
серебряных - 9	Серая Наталья - 1, Некрасова Екатерина - 2, Филиппов Сергей - 1, Алитдинов Сергей - 2, Федотов Сергей - 1, Ершов Михаил - 1, Бахтиозин Тамерлан - 1	
бронзовых - 5	Гученова Лада - 2, Первухина Татьяна - 1, Осман Делибаш -1, Федотов Сергей - 1	

эстафета - 4 серебряные медали и Кубок за 2 командное место

1. Некрасова Екатерина
2. Филиппов Сергей
3. Федотов Сергей
4. Алитдинов Сергей

выписки из итоговых протоколов соревнований

50 м в.с. женщины:

1 возрастная группа

<u>Делибаш Осман</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	0:39:04	1
Некрасова Екатерина	МОРЖИ СТОЛИЦЫ	0:45:01	4
Кирюхина Татьяна	МОРЖИ СТОЛИЦЫ	1:03:06	7

50 м в.с. женщины:

2 возрастная группа

<u>Гученова Лада</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	1:06:05	3
----------------------	----------------------------	---------	----------

50 м в.с. женщины:

3 возрастная группа

2	<u>Серая Наталья</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	0:53:08	2
3	<u>Первухина Татьяна</u>	МОРЖИ СТОЛИЦЫ	1:06:07	3
6	Турбаевская Оксана	МОРЖИ СТОЛИЦЫ	1:55:02	6

**50 м брасс женщины
1 возрастная группа**

<u>Делибаш Осман</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	0:52:04	1
----------------------	----------------------------	---------	----------

**50 м брасс женщины
2 возрастная группа**

<u>Гученова Лада</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	1:24:06	3
----------------------	----------------------------	---------	----------

**50 м брасс женщины
3 возрастная группа**

<u>Серая Наталья</u>	г.Москва, МОРЖИ СТОЛИЦЫ	0:56:09	1
----------------------	----------------------------	---------	----------

**200 м в.с. женщины
абсолютный зачет**

2	<u>Некрасова Екатерина</u>	г.Москва, Моржи столицы	4:06:06	2
3	<u>Делибаш Осман</u>	г.Москва, Моржи столицы	4:28:04	3
5	Серая Наталья	г.Москва, Моржи столицы	4:48:07	5

**50 м в.с. мужчины:
1 возрастная группа**

1	<u>Бахтиозин Тамерлан</u>	г.Москва, Моржи столицы	0:28:09	1
2	<u>Алитдинов Сергей</u>	г.Москва, Моржи столицы	0:29:00	2
5	Федотов Сергей	г.Москва, Моржи столицы	0:32:06	5
12	Ершов Михаил	г.Москва, Моржи столицы	0:42:09	12

**50 м в.с. мужчины:
3 возрастная группа**

1	<u>Филиппов Сергей</u>	г.Москва, Моржи столицы	0:37:01	1
---	------------------------	-------------------------	---------	----------

**50 м брасс мужчины
1 возрастная группа**

1	<u>Алитдинов Сергей</u>	г.Москва, Моржи столицы	0:44	1
2	<u>Ершов Михаил</u>	г.Москва, Моржи столицы	1:09	2

**50 м брасс мужчины
3 возрастная группа**

2	<u>Филиппов Сергей</u>	г.Москва, Моржи столицы	0:47:08	2
---	------------------------	-------------------------	---------	----------

**200 м в.с. мужчины
абсолютный зачет**

2	<u>Бахтиозин Тамерлан</u>	г.Москва, Моржи столицы	2:40:01	2
3	<u>Федотов Сергей</u>	г.Москва, Моржи столицы	2:58:03	3
5	Филиппов Сергей	г.Москва, Моржи столицы	3:42:03	5
6	Алитдинов Сергей	г.Москва, Моржи столицы	3:42:05	6
10	Ершов Михаил	г.Москва, Моржи столицы	4:15:08	10

Небольшая цитата из публикации в ивановской прессе. "Ивановские моржи занимаются зимним плаванием исключительно на собственные средства, как и подавляющее большинство любителей холодной воды в России. Поэтому нельзя переоценить помощь спонсоров в организации этих соревнований. Большую поддержку спортсменам-любителям оказало командование 217-го гвардейского парашютно-десантного Ивановского полка. Соревнования прошли на водной станции войсковой части 62295. И ее руководство взяло на себя важные организационные вопросы. Для спортсменов и болельщиков военные разбили две большие палатки, где можно было погреться у жарко натопленной печки и выпить горячего чая. На воде постоянно дежурила команда водолазов МЧС, готовая в любую минуту прийти на помощь спортсменам.

Популярность зимнего плавания в Иванове растет. Так, почти все участники соревнований рассказывают, что раньше просто окунались в ледяную воду, а потом решили заняться зимним плаванием. Этот путь прошел и 71-летний ивановец Александр Суворов, который впервые окунулся в купели в 65 лет. После заплыва Улыбающегося дедушку в накинутом на плечи полотенце встретили две внучки. Обещают пойти по его стопам.

А самый молодой участник - Рома Яковлев из Клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" - эту эстафету подхватил от мамы, Екатерины Некрасовой. Вместе с ней бегают, выступают на соревнованиях, тренируется в бассейне и окунается в пруду, а также - принимает участие в занятиях по закаливанию Клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ". И в свои 14 лет проплыл в ледяной ивановской воде 50 метров кролем за 36 секунд.

- Не боитесь сына простудить? - поинтересовалась корреспондент у только что завершившей свой заплыв Екатерины.

- Нет, от воды не простудишься, - уверенно заявила она. - Две недели назад на соревнованиях в Минске я проплыла один километр в воде температурой 3,6 градуса, 25 минут находилась в ледяной воде, и не заболела! Заболеть можно, когда кто-то рядом чихает и кашляет.

Александр Лазицкий, Председатель Федерации зимнего плавания Ивановской области:

- Мы посвятили эти соревнования памяти Героев Свирской воздушно-десантной дивизии. Таким образом решили напомнить об одном из героических подвигов нашего народа в годы Великой Отечественной войны. Это произошло при освобождении Карелии. Чтобы засечь огневые точки противника, надо было изобразить ложную переправу через реку Свирь. Выполнить это опасное задание вызвались 16 добровольцев. Финны сразу же открыли по их плотам огонь. Таким образом удалось рассекретить все огневые точки противника, но ценой человеческих жизней. Все бойцы получили звания Героев Советского Союза."





на фото: Екатерина Некрасова, Гученова Лада, Ершов Михаил

Отзыв **Михаила Ершова** о поездке в Иваново 04.11.16:

"Первый открытый кубок Ивановской области по зимнему плаванию памяти героев Свирской воздушно-десантной дивизии.

Одно из первых зимних состязаний который никак не могли пропустить МОРЖИ СТОЛИЦЫ состоялось в городе невест Иваново. Точнее на деле вместо Иваново была военная часть с моднейшим ТАНКОМ, а вместо обещанных невест – вежливые люди с автоматами, пулемётами и ЛОПАТАМИ. Ну и ладно, главное – как всегда незабываемо, событийно и весело.



Половина команды выдвинулась на двух машинах в день соревнований, другая половина – на поезде накануне. В результате все прибыли к пункту назначения в совершенно в разное время. То есть пока любители тамбуров, плацкартных полок и АДСКИХ туалетов уже отстаивали честь клуба на эстафете, поклонники езды с ветерком и убитых российских дорог всё ещё наслаждались роскошными зимними пробками.

На месте мы увидели весьма неплохую организацию, таки идея провести турнир в военной части определённо себя оправдала: всё чётко и грамотно, заплывы безошибочно распределены, раздевалки хорошо отапливаемы, горячий чаёк без ограничений и т.п. Военные сухие пайки медалистам – это вообще нечто)))

Очень приятно было встретить и пообщаться со знакомыми моржами из других городов и клубов. Географическое положение Ивановской области съезду холодной элиты европейской части России исключительно способствовало.

Хочется, в первую очередь, сказать огромное спасибо нашим замечательным эстафетчикам: слаженная командная работа принесла Клубу кубок и 4 серебряные медали за второе место!

Автомобилисты из микроавтобуса совершенно без «акклиматизации» и разминки сразу ринулись в ЧАД КУТЕЖА, и определённо результаты говорят о том что Моржам Столицы такие мелочи не помеха. И очень здорово что в команду к «ветеранам ледяного плавания» очень успешно вливаются новички.

МОРЖИ СТОЛИЦЫ собрали букет медалей и снова на высоте, и так будет всегда.

Лично я собой доволен, переключится с наземных на наводные дистанции получилось сразу. Заплывы по нашей просьбе скорректировали, а результате прямо с порога микроавтобуса ринулся преодолевать две дистанции (50 м. кролем и брасом) подряд. Ну а 200 м. вольным дались легко и с песней. Наконец-то полноценно перестроился под нормальный кроль, что и было опробовано в БОЕВЫХ условиях: менее трудозатратно, быстрее, сильнее! Короче серебряная медалька за брасс - в коллекцию.

Дома. Всем спасибо, возвращаемся к тренировкам, здоровому образу жизни и неиссякаемому позитиву!!!"



впечатления **Осман Делибаш:**

Кажется, мол, а что нам, ветеранам ледяного плавания, марафонцам, проплыть какие-то 50 и 200 метров... Нет, господа! Ошибаетесь! Иногда даже эти смешные дистанции кажутся непреодолимыми...

Встала я сегодня в 4 утра. Ночью почти не спала: всё какие-то мысли, мысли... С утра быстро, по-солдатски вскочила, собралась, есть не стала- не хотелось. До Москвы добрались быстро. По дороге нужно было перечитать и законспектировать Бытие. Еще не проснувшимся мозгам это удавалось сложно, но можно.

Группа наша собралась примерно к 7 утра на Калужской. Прямо как в тот раз- когда мы выезжали в Крым.

Дорога проходила хорошо. Немного получилось поспать. На старт мы опаздывали, зато часть нашей команды, прибывшая на поезде, уже была на месте и занималась регистрацией.

Добрались мы, когда соревнования уже шли полным ходом. "Первый открытый кубок Ивановской области по зимнему плаванию памяти героев свирской воздушно- десантной дивизии"...

Куча десантников, спортсменов из разных городов, среди них и наши давние друзья из Казани- Лика и Елена Кареевы, жаль только, что Бормотова Кристина не доехала... Очень хотелось её повидать. Но, я думаю, такая возможность еще не раз представится.

Так вот...не успела я даже осмотреться, как судья объявляет: "Делибаш Осман есть? 50 брасс! Делибаш! Москва"! Ё- моё... А я еще не переодета! Живо скинув с себя "зимние доспехи" и облачившись в купальник с российским триколором, я была готова к старту.

Первые 50 метров дались как- то сложно. Сильно запыхалась. Под конец даже немного сбилось дыхание. И еще судьи сообщили мне о том, что нужно было касаться не лестницы, а бортика- когда я уже финишировала... Вода 0.4 градусов. Тяжелая. Из согрева- только раздевалка с печками и душевые. Я не замёрзла, но было такое чувство, что из меня вытянуло всю силу и энергию. Это из- за того, что я не позавтракала! Поэтому, дорогие спортсмены- коллеги, марафонцы и спринтеры, надо всегда плотно завтракать, нормально высыпаться (лягте на одну ночь отдельно от своих жён- мужей- собак- кошек- ибо главное- соревнования, а не "щенячий патруль"), не нервничайте накануне, забудьте о своих проблемах, тогда вы будете готовы вступить в бой с ледяной водой. Я не соблюла ни одного из этих правил. Поэтому следующая дистанция в 200 метров мне далась особо трудно. Километр было проще плыть. Сейчас я не замёрзла совсем. Но вода мне казалась расплавленной резиной. Когда выходила кто- то предложил мне "руку". Да ну вас! Какая рука, когда дистанция детская! "Всё надо делать самому" - так Наташа Серая говорит! Так что- расступись, десантура, - **Морж Столицы** идёт!

Хотя, стоит признать, что выходила из состояния переохлаждения я, как будто после всех 500. Согреться можно было в душевых.

Ну и третья дистанция- 50 вольным. Старалась работать ногами как можно сильнее, так как всегда почти плыву кролем за счёт одних рук. Нормально. В итоге получаю 1 место на дистанции 50 вольным, 50 брассом, а на 200 вольным в абсолюте взяла 3-е место. Хорошо, но опять к себе куча претензий. Надо лучше, надо быстрее, надо злее. Работать надо. Куда деться) Яран поможет!

Спасибо моей команде! Все ребята показали себя очень сильно! Спасибо Наташе Серой, что в очередной раз сделала мой день! Оксане Турбаевской отдельное спасибо- она отличный боевой водитель! Сейчас едем в Москву! Все довольны, все здоровы, все счастливы! Ну- ка! Кто там на диване лежит?- давайте к Нам!!!

Куда бы нас не заносило - Моржи Столицы вместе - СИЛА!



краса и гордость Клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ"



с Александром Лазицким



в проруби морж - это зверь!!!



с Александром Моругиным



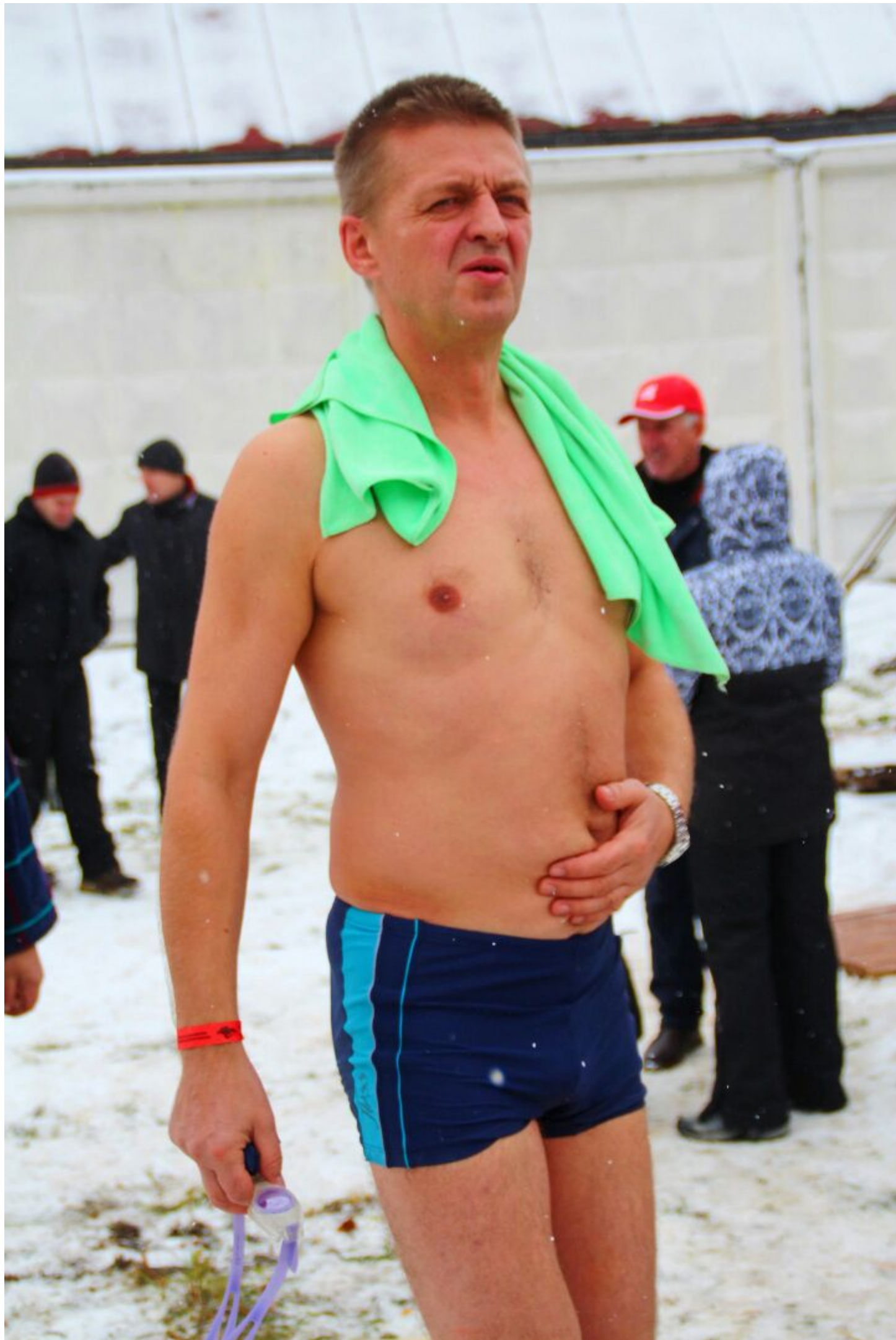
Некрасова Екатерина с сыном Романом Яковлевым



Кирюхина Татьяна с дочкой Юлией



Некрасова Екатерина и в проруби остается красивым и целеустремленным к победе спортсменом!!!



Сергей Филиппов - золотой медалист Кубка Ивановской области





Некрасова Екатерина и Гученова Лада



Гученова Лада с достоинством несет знамя клуба!



Алитдинов Сергей - 3 медали в копилку Клуба внес и свой спортивный вклад в кубок команды в эстафете





награждение 50 м в.с..

На высшей ступеньке пьедестала почета - МОРЖИ СТОЛИЦЫ: Тамерлан Бахтиозин,
2 место - Сергей Алитдинов

Куда бы нас не заносило - МОРЖИ СТОЛИЦЫ вместе - сила!!!

отчет подготовила **Наталья Серая**,
капитан команды Клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ".
г. Москва 11.11.2016 г.