КЛУБ ЗАКАЛИВАНИЯ И ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ
МОРЖИ СТОЛИЦЫ
strogino.tk

Мы – за здоровый образ жизни! Мы – за физкультуру и спорт! Мы – за всестороннее развитие! Мы – за гармонию! Мы – за динамику и рост! Мы – за закаливание, как путь к здоровью! Мы - за новые достижения! Мы – за активное долголетие!

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

тел +7 915 188 21 08 сайт клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" http://strogino.tk

В сезоне **2017** г. клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» провел три масштабных соревнования.

- Кубок моржей столицы "Русская зима" (январь 2017) с шоу программой и соревнованиями в проруби при спонсорской поддержке телеканала "Раша тудей".
- Кубок моржей столицы 2017 (04.02.2017) при спонсорской поддержке компании "Рефарм" – масштабные спортивные состязания в проруби:
  Благодарим за фото и видеосъемку с квадрокоптера моржей - триалетов мультиспортсменов Александра Барвинского и Николая Кушнира.
- Кубок МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ к двухлетнему юбилею клуба - 1.04.2017 с форсированием Москва реки - марафонским заплывом 400 м в холодной открытой воде с берега на берег и обратно при спонсорской поддержке компании "Рефарм".

В сезоне **2018** г. клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» провел 3 масштабных соревнования :

- **ПЕРВЫЙ РУССКИЙ КРИАТЛОН** «Мохер ржовый» с забегом по лесу в купальных костюмах, лыжными гонками с голым торсом, бегом босиком по сугробам и заплывом в ледяной воде при спонсорской поддержке компании "Рефарм" и движения "ЧЕМПИОНАТ СССР",
- **Первый Чемпионат СССР** (Союза Сильных и Смелых Романтиков) **по зимнему плаванию** «Мороз и солнце» при спонсорской поддержке компании "Рефарм" и движения "ЧЕМПИОНАТ СССР" в день аномального февральского снегопада и
- **ПЕРВЫЙ Кубок Москвы по зимнему плаванию им. Гребенкина В.С**. **к трехлетию клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ** 1.04.2018 при спонсорской поддержке КОМПАНИИ "КОНФАЭЛЬ" и лично Гендиректора Аднана Саидовича Эльдарханова.

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ –
ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ
РОССИИ

КЛУБ ЗАКАЛИВАНИЯ И ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ
МОРЖИ СТОЛИЦЫ
strogino.tk

КУБОК Москвы

по зимнему плаванию им. Гребёнкина Владимира Степановича к трехлетию Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и закрытию зимнего сезона 2018

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

с заплывами (соревнованиями) в ледяной воде

1.04.2018 г. Москва,
река Москва, зимний пляж
по ул. Живописная, д. 50.

Отчет о проведении **ПЕРВОГО Кубка Москвы по зимнему плаванию им. Гребенкина В.С**. **к трехлетию клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ** 1.04.2018

1 апреля 2018 г. МОРЖАМ СТОЛИЦЫ - 3 года!

Трехлетие клуба мы отметили Первым «КУБКОМ Москвы по зимнему плаванию имени Гребёнкина Владимира Степановича и закрыли зимний сезон 2018. Сама природа нам благоволила, и позволила провести спортивный праздник с заплывами (соревнованиями) в ледяной воде в ПРОРУБИ. Уже на следующий день мы разбирали конструкции бортиков проруби среди растаявших за сутки льдин. Прорубь уплыла в весеннем половодье.

Кубок Москвы по зимнему плаванию 1.04.2018 г. МОРЖИ СТОЛИЦЫ посвящают памяти **Гребёнкина Владимира Степановича**, основателю марафонского зимнего плавания, который занятия по закаливанию и тренировки марафонцев в ледяной воде проводил на том месте, где уже второй сезон занимается клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», в акватории реки Москва на зимнем пляже по улице Живописной 50.

1 апреля приобщились к закаливанию и зимнему плаванию в акватории реки Москва на прекрасном зимнем пляже по улице Живописная 50 более 80 участников соревнований. Из них зарегистрировались 49 участников и более 30 заплывали и окунались в свое удовольствие вне рамок соревнований. Стартовало 35 дистанций, от окунания детей и новичков - до марафона 100 м + и скоростная эстафета в проруби 4 по 25 м.
В соревнованиях приняли участие 13 клубов закаливания Москвы и Подмосковья (организованные моржи), а также любители ледяной воды, выступившие «лично» (дикие моржи).

В кубковом командном (медальном) зачете победителем стала команда клуба "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" , завоевавшая 37 медалей, и подтвердила звание сильнейшего клуба Московского региона в сезоне 2018 года.
2 место заняли - Косинские моржи - серебряные призеры первого кубка Москвы по зимнему плаванию (11 медалей).
3 место - моржи Балашихи (6 медалей).

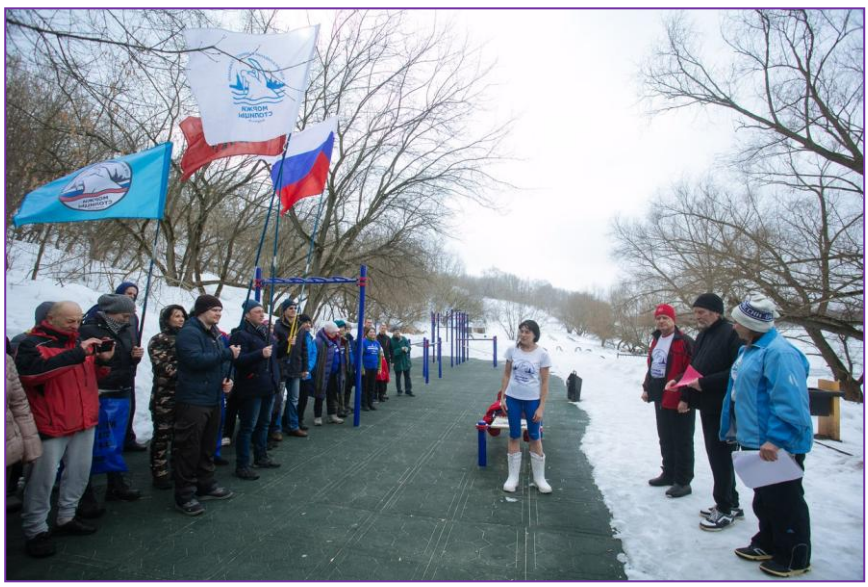
Абсолютным победителем среди детей-моржат и обладателем бол*ьш*ого кубка стала 13 летняя ДИАНА СМИРНОВА (клуб МОРЖИ СТОЛИЦЫ) , которая преодолела две дистанции в ледяной воде; 50 м классическим брассом и 25 м вольным стилем!

Рекордом соревнований стал заплыв Александра Барвинского 25 м кролем за 14 секунд.

Рекордом соревнований стал заплыв Антона Зырянова под водой - 50 м за 50 секунд.

Все экстремальные заплывы проходили под наблюдением и со страховкой водолаза-спасателя МЧС и врача скорой помощи.

На ледяных дорожках проруби бурлили страсти и кипела вода. Старт был разрешен и из воды , и с прыжка в прорубь. Организаторами соревнований были сделаны деревянные конструкции , которые представляли из себя бортики проруби со ступенями для схода в воду и полочкой для удобного расположения пловца в воде при старте из воды. Бортики проруби также служили местом для отталкивания пловцов при разворотах в воде. На глубине 1,5 метра были натянуты белые направляющие веревочки для удобного ориентирования пловцов на дистанции в воде и под водой. Прорубь была разделена на 2 дорожки пловучей гофрированной разделительной трубкой ярко желтого цвета. Общая длина проруби составила 40 метров: 25 метров (2 дорожки) участок для скоростных заплывов и 15 метров – мелкий участок со входом с берега для заплывов новичков и окунания детей. Толщина льда к моменту соревнований достигала 50 см.



Соревнования открылись парадом участником и приветствием клубов закаливания Москвы и Московского региона. Среди почетных гостей Первого кубка Москвы им. Гребенкина В.С. - 2 Академика, Доктора наук, Калинкин Леонид Александрович, Гисматулин Марс Якубович, Александра Тихомирова, супруга

В.С.Гребенкина и рекордсмен России по марафонскому зимнему плаванию, Виктор Кочетов - Гл.судья соревнований, люди из команды Владимира Степановича Гребенкина, выдающиеся спортсмены- триатлеты, фридайверы и моржи Москвы и Московского региона.

- Благодарим Управу Щукино за огромную помощь в организации соревнований,
- благодарим компанию "Рефарм" в дизайнерской поддержке соревнований,
- благодарим Гендиректора кондитерской компании "Конфаэль" - Аднана Саидовича Эльдарханова за вкусные шоколадные призы детям-моржатам и женщинам-марафонкам зимнего плавания, а также - за красивые медали и кубки для победителей первого Кубка Москвы по зимнему плаванию!
- Благодарим компанию "Мобиба" и Игоря Ерхова за две мобильные бани для согрева пловцов, которые бесперебойно работали на протяжении всего времени соревнований.
- Благодарим Светлану Николаевну и ресурсный центр "Щукино" за помощь в ведении протоколов.
- Благодарим неутомимого Гл. Судью соревнований Виктора Кочетова за судейство на подтопленной проруби в экстремальных условиях. Судья находился в ледяной воде на краю проруби 5 часов!

- Блдагодарим МЧС отделение "Серебряный бор" за страховку пловцов и безопасность на проруби.
- Благодарим представителя скорой помощи за дежурство на проруби во время проведения заплывов.

- Благодарим моржей "Щукино" за гостеприимство и предоставленную возможность для размещения клуба "Моржи столицы" в левом отделении домика моржей на зимнем пляже по Живописной улице, за дружескую поддержку, за совместные дела по благоустройству, за помощь в обогреве пловцов и использование общего инвентаря по подготовке проруби.

- Благодарим добровольцев, которые трудились , не покладая рук, по подготовке 40 метровой проруби и 25 метрового ледяного бассейна на две дорожки для соревнований, за сооружение деревянных бортиков и схода в воду, за натянутые направляющие белые веревочки под водой, за тяжелейший труд по очистке проруби от 50- сантиметровых глыб льда: Роганова Александра, Коломойцева Романа, Ющенко Виктора, братьев Горячкина Михаила и Виноградова Андрея, Светлану Першакову и всех моржей столицы, кто внес свою лепту в подготовку праздника!

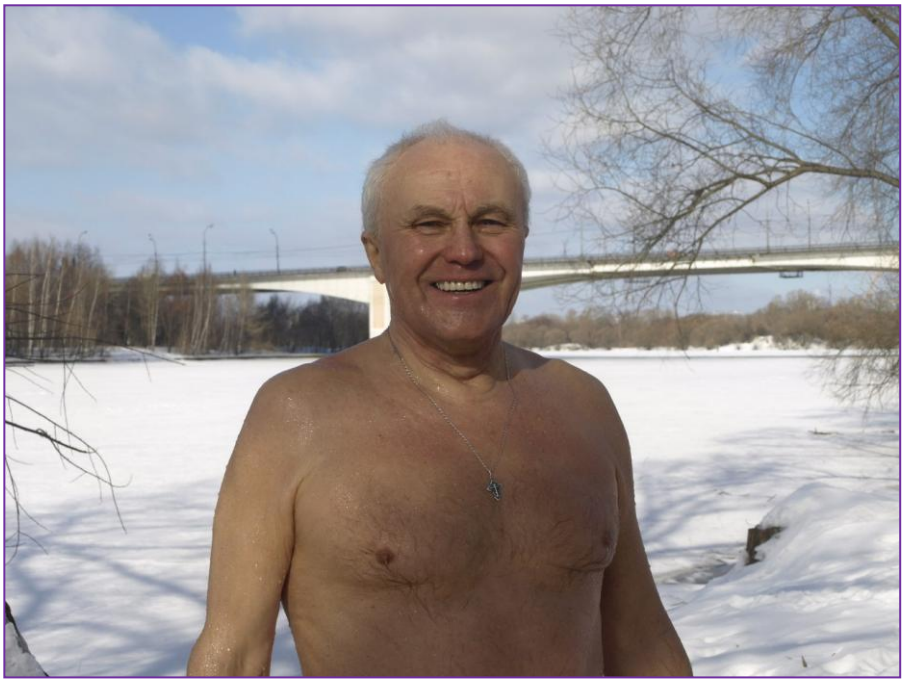
- Спасибо нашим друзьям-триатлетам, моржам –мультиспортсменам, участникам соревнований, Александру Барвинскому и Николаю Кушниру за уникальные кадры и видеосъёмку с квадрокоптера! Благодаря их умению и технике, у нас остался памятный фильм с видеозаплывами, снятыми с высоты птичьего полета, а также мы увидели, как плывем с разных ракурсов, на которые способен квадрокоптер в умелых руках!

- Благодарим всех участников соревнований за победы над ледяной стихией и пропаганду закаливания, здорового образа жизни и зимнего плавания!

Несмотря на то, что все задумки организаторов воплотить на соревнованиях не удалось, не поступило ни одной жалобы от участников. Отзывы получаем до сих пор – и все исключительно положительные.
Запланировано было горячее питании, но в последний день нам отказали поддерживающие организации, в день соревнований мы оперативно закупили фрукты (бананы, апельсины, яблоки) и предложили участникам в виде витаминной поддержки перед награждением.

Не всем хватило красивых медалей (из за сокращенного спонсорами в 3 раза бюджета соревнований, но мы вышли из положения, предоставив всем победителям медали образца чемпионата по зимнему плаванию 2018,
нам не предоставили дополнительные палатки для обогрева организации, поддерживающие движение моржей , но нас выручила компания «Мобиба»,

установившая 2 мобильные бани прямо на берегу у выхода из проруби. Все были согреты, в домике моржей работали дополнительно две печки в двух теплых раздевалках И погода,(спасибо небу!) дала нам посоревноваться в ПРОРУБИ. В последние дни перед соревнованиями весна вступила в свои права и стояли теплые солнечные дни. В целом, все у нас получилось, и праздник удался, и День рождения клуба состоялось, и память великого человека, открывшего новые горизонты в зимнем плавании, Гребенкина Владимира Степановича, будет жить в сердцах людей.



Нашу инициативу провести спортивное мероприятие памяти Владимира Степановича Гребенкина поддержала федерация Кубани и Камчатки! Виктор Годлевский (Камчатка) прислал новости из Анапы с заплыве памяти Гребёнкина:
«Наташа, приветствую тебя из Анапы! У тебя все получилось Очень много отзывов о высокой организации мероприятия👏🏻👏🏻👏🏻👏🏻👏🏻Поздравляю тебя от себя лично и руководителя Анапской федерации " Марафонское зимнее плавание и закаливание" Людмилы Павловой.
01.04. 2018 г. в пос. Сукко Людмила провела показательные заплывы в память о Первом "Белом Медведе" Советского Союза, а затем и России, основателе нового экстремального вида оздоровления человека и развитие его как пловца-экстремала через марафонские заплывы в холодной и ледяной воде. Заплывы проходили в районе маяка и дельфинария на Большом Утрише. Участников около 20 человек. Все с разной плавательной и холодовой подготовкой. Перед показательными заплывами я и Людмила рассказали о деятельности Владимира Степановича Гребенкина. Рассказать было что. Я ведь с ним познакомился в июле 1991 г. в Петропавловске-Камчатском. И до 1996 г. приглашался им на многие всероссийские и международные соревнования, где становился и призером. На оз. Иссык-Куль (Киргизия) я впервые проплыл дистанцию 6 км за 2 часа 40 мин. при температуре воды +7- +8 гр.
И вот в Анапе в память о Владимире Степановиче Гребенкине я проплыл 3 км. за 1 час 15 мин. при температуре воды от + 7 до +10 гр. На берегу меня ждала банька и любители зимнего плавания.
После заплывов Людмила с группой любителей ходить по горам, повели меня по местам, где в свое время карабкался и Владимир Степанович. Его портрет был со мной. Я остался очень довольным такой насыщенной программой.
Спасибо Людмиле Павловой и ее команде за теплый прием и память.

На параде открытия звучали стихи в честь Гребёнкина В.С.

Торопитесь любить.

(автор: Марс Гисматуллин, друг В.С.Гребёнкина,
архитектор, академик, искусствовед)

Торопитесь любить, время впрок запасти не удастся,
Торопитесь друг друга беречь, ведь потерь не вернуть,
Не ленитесь сказать о любви, ведь и так может статься,

Что когда-то придется одним продолжать этот путь.

Не спешите винить, не спешите обидеть упреком,
Те слова тяжелы, что сказал – не вернутся назад,
А любая ошибка потом обернется уроком,
Лучше время найдите, чтоб доброе сто-то сказать.

Не забудьте, что жизнь коротка, а минуты – бесценны,
Что в песочных часах золотой убегает песок.
Не забудьте, что даже кумиры уходят со сцены,
И друзьям, и родным, и любимым назначен свой срок.

Есть «сейчас». Загляните в глаза и проникните в душу,
Если сердце тревожит печаль – дайте волю слезам.
Научитесь прощать, понимать и внимательно слушать,
Торопитесь любить, чтоб когда-нибудь не опоздать…

«Мир Мой даю вам».
«БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ».
Апостол Любви Иоанн Богослов

НЕ СУДИТЕ…
(автор: Марс Гисматуллин, друг В.С.Гребёнкина, архитектор, академик, искусствовед)

Не судите людей
И тогда вы судимы не будете.
Пребывайте всегда
в непрестанной молитве своей.
Лишь тогда, может быть,
Вы к стяжанью Любови пребудете,
К возрастанью души
И прозренью греховных страстей.

Не судите людей…
Не давайте себе предпочтения,
Будьте строги к себе
И не ставьте всех ниже себя.
Ведь гордыня, она
Начинает свой путь с осуждения,
А Господь нам поведал:
«Жить в мире со всеми любя…»
…….
Не судите людей, не судите…

(автор: Марс Якубович Гисматуллин, друг В.С.Гребёнкина, архитектор, академик, искусствовед)

Лебединая Песня.

Не спета еще лебединая песня,
Еще не сложилась она для меня,
Пронизанной музыкой из Поднебесья
Сошедшего с Неба Святого огня.

Еще до конца не расписана просинь
Безмерных разливов лесов и полей,
Еще не угасла последняя осень
Под зов покидающих нас журавлей.

И тянутся руки к заветным страницам
Чтоб сердцу излиться в признаньях своих,
И мысли мои, словно белые птицы,
Проносятся росчерком светлой Любви.

Ко всем, кто живой, кто ушел в Поднебесье,
Для самых родных, самых близких людей
Не спета еще лебединая песня –
Еще не сложилась в молитве моей.

01 Апреля 2018 г.

Кубок Москвы по зимнему плаванию им. Гребёнкина В.С.

МАРАФОН

1.04.2018

Кубок Москвы по зимнему плаванию им. Гребёнкина В.С.

КЛУБ ЗАКАЛИВАНИЯ И ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ

МОРЖИ СТОЛИЦЫ

strogino.tk

1.04.2018