

Мурманск... Как ждали мартовских соревнований в 2015 г. моржи мира!!! Впервые в истории зимнего плавания в Мурманске были объединены по срокам проведения 2 Чемпионата международного уровня: Первый Чемпионат мира по плаванию в ледяной воде и 10 Чемпионат России по зимнему плаванию. Для заполярной столицы уже стали традиционными состязания по зимнему плаванию. С каждым годом они все больше напоминают малые Олимпийские игры, что неудивительно, ведь география участников постоянно расширяется. В этом году на соревнования прибыли 465 спортсменов из 24 стран мира.

В Мурманске начинается история спорта, который находится за границами возможностей обычного человеческого организма, - плавания в ледяной воде. 55 спортсменов из 17 стран мира проявили сверхчеловеческие способности и боролись за право победить в экстремальном поединке с ледяной стихией. По ссылке - http://vk.com/video-711049_171642061 официальное видео.

<https://youtu.be/4Q50Us1WCfw> - телерепортаж из мурманска



<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.971164359570099&type=1> - фотоальбом на фэйсбук

Рывок, адреналин, азарт,
Трибун вокруг не видишь...
Большой финал, достойный старт!
И - фееричный финиш!

Пока горит огонь в груди,
Стремись вперед упрямо,
Пусть будет много впереди
Побед, медалей, грамот!



Мы узнали новую международную организацию, которую возглавляет **Рэм Баркай** из Южной Африки - «ice-swimming», дословно переводится, как международная ассоциация ледяного плавания. Соревнования, которые проводит Рэм Баркай, отличаются тем, что в формате состязаний все пловцы проходят только одну

дистанцию – 1000 м в ледяной воде 25 – метровой проруби. Температура такой воды колеблется от 0 до плюс 4 градусов. А во время прохождения дистанции устанавливаются 2 жестких условия для пловцов по лимиту времени. Надо уложиться в лимит 80 секунд при прохождении каждого отрезка в 50 метров на дистанции, и общий лимит времени нахождения в воде – 25 минут и для женщин, и для мужчин. Эти 2 критерия сразу отсеяли всех тихоходов, и финишировали только скоростные пловцы. Кроме того, для участия в этих соревнованиях проводился отбор пловцов, которые смогли представить Дипломы, сертификаты или грамоты, подтверждающие их опыт в марафонском плавании в ледяной воде и медицинские справки из спортивных медучреждений с допуском от спортивного врача к плаванию в холодной воде и большим холодовым нагрузкам. Несмотря на эти жесткие условия отбора и ограничения по времени на дистанциях, все равно, в воде оказались неподготовленные люди. В первом же заплыве спасатели ныряли в прорубь, чтобы спасти Ольгу Андриюнину из Мурманска, которая успела проплыть только первую сотню метров из 1000, и начала тонуть.

http://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmy.mail.ru%2Fmail%2Fbeautylife%2Fvideo%2F10%2F287.html%3Fv-ref%3Dvk&post=64442247_471

Всего было подано более двухсот заявок на 1 ЧМ, но организаторы отдавали предпочтение только тем спортсменам, кто уже имел опыт заплывов в ледяной воде и мог предоставить подтверждающие документы. От сборной Москвы на 1 Чемпионат мира было подано 4 заявки на участие в марафоне 1000 м. Всех пловцов нашей команды изначально поставили в список «резерва».

И по прибытии в Мурманск 19 марта 2015 г. мы до 23 часов были в напряжении и полной неизвестности, поплывем или нет. Возле сверкающих огромных кубков 1 Чемпионата мира мы всей командой ждали решения судейской коллегии и оргкомитета. Двое сняли свои заявки, осталось дожидаться допуска для Замыслова Андрея и Натальи Серой. После всех «заседаний» нас на 1 Чемпионат мира зарегистрировали.

Итак, завтра – ледяной марафон 1000 м. А сегодня я даже не успела поесть... Организаторы



пригласили на обед только иностранных пловцов (иностранцам оплатили и проживание и питание в Мурманске), мы, россияне, должны себя были прокормить сами. А еще - приехать за свой счет, оплатить проживание. Бессонная ночь в поезде, напряженный день приезда, переговоры со всеми членами оргкомитета и ожидание решения о регистрации на 1 ЧМ. И уже не было ни аппетита ни сил. Только после полуночи, разобрав чемоданы и подготовив рюкзак с тапочками, купальником, шапочкой и очками, можно было попытаться уснуть... Но не тут то было... Соседка по номеру кашляла всю ночь. Не слишком ли много испытаний?

Что проплыву 1000 м – я не сомневалась, это был мой восьмой или девятый километровый марафон в холодной воде, но здесь надо было не просто проплыть, а плыть быстро, укладываясь в 50-местровые отрезки по времени. И это было для меня – самой сложной задачей, так как я не скоростная пловчиха, а физкультурница, начавшая брать уроки по плаванию и осваивать технику совсем недавно.

20 марта с удовольствием позавтракали мы в ресторане отеля, шведский стол включал и долгожданную рыбу и орехи и салаты и горячую кашу, и автобусами нас доставили на Семеновское озеро. Для нас прорубили ледяной бассейн на 8 дорожек длиной 25 метров. По бокам крайних дорожек – большое расстояние до кромки льда, дорожки оформлены разноцветными пластиковыми разделителями. Борты проруби оборудованы деревянными стенками со стартовой ступенькой, на каждую дорожку спускаются деревянные лестницы с обеих сторон проруби. Все продумано до мелочей. По периметру бассейна – красная дорожка из нескользящего материала. Большая сцена, трибуны, просторные палатки для переодевания. электронная система "старт – финиш, шикарная бочка– мини-бассейн с теплой водой, в которой моржам предстояло отогреться после спринтерских заплывов. После длительного переохлаждения в теплую воду погружаться категорически запрещено, это опасно для здоровья. Спасатели, медики, судей, как муравьев в муравейнике... Да... организаторы постарались на славу!!! И, конечно, спортсменам очень помогал голос бессменного ведущего и спортивного комментатора. Я уже третий год подряд приезжаю в Мурманск на соревнования по зимнему плаванию и третий раз вижу этого неутомимого ведущего, у которого найдутся слова поддержки в адрес каждого пловца.



Парад открытия тоже впечатлил. Это же настоящая Олимпиада для моржей прошла!!! На открытии – хлеб-соль – каждой делегации. И надо сказать, что мурманчане нас встречали с хлебом-солью и на перроне ж.д. вокзала, и в отеле по прибытию. Такое внимание тронуло всех, и наши сердца были наполнены благодарностью и большими надеждами. Мы - среди **465** пловцов из **24** стран мира!!! Парад под звуки живого оркестра, короткие приветствия от организаторов, и марафонцы – пошли на медкомиссию. У каждого проверили температуру, давление и сделали ЭКГ. Медики быстро определили, что я похудела и увеличила физические нагрузки в тренировочном цикле и предупредили, что ресурсов маловато для сврхмарафона в ледяной воде.





И, вот, старт. Начали плыть марафон мы при ясном небе, безветренной погоде, солнце создавало весеннее настроение, пронизывало воду Семеновского озера, рассыпаясь яркими искрами по водной глади, вода манила холодной синевой, легкий ветерок заигрывал с нами... Мои именитые соперницы стремительно ринулись рассекать мощными гребками волны. Я плыла, насколько могла быстро, но угнаться за ними не хватало сил. Первые 500 метров я прошла в ровном темпе, и здесь небо вмиг потемнело, налетели тучи, поднялся ветер, солнце исчезло. Началось солнечное затмение. (фото сделано на Семеновском озере). Когда находишься на дистанции, только фрагментами выхватываешь картинку происходящего. Но комментарии ведущего и поддержку трибун было слышно даже в ледяной воде! К 500 метрам организм уже набирает холод, резко падает температура тела и скорость.

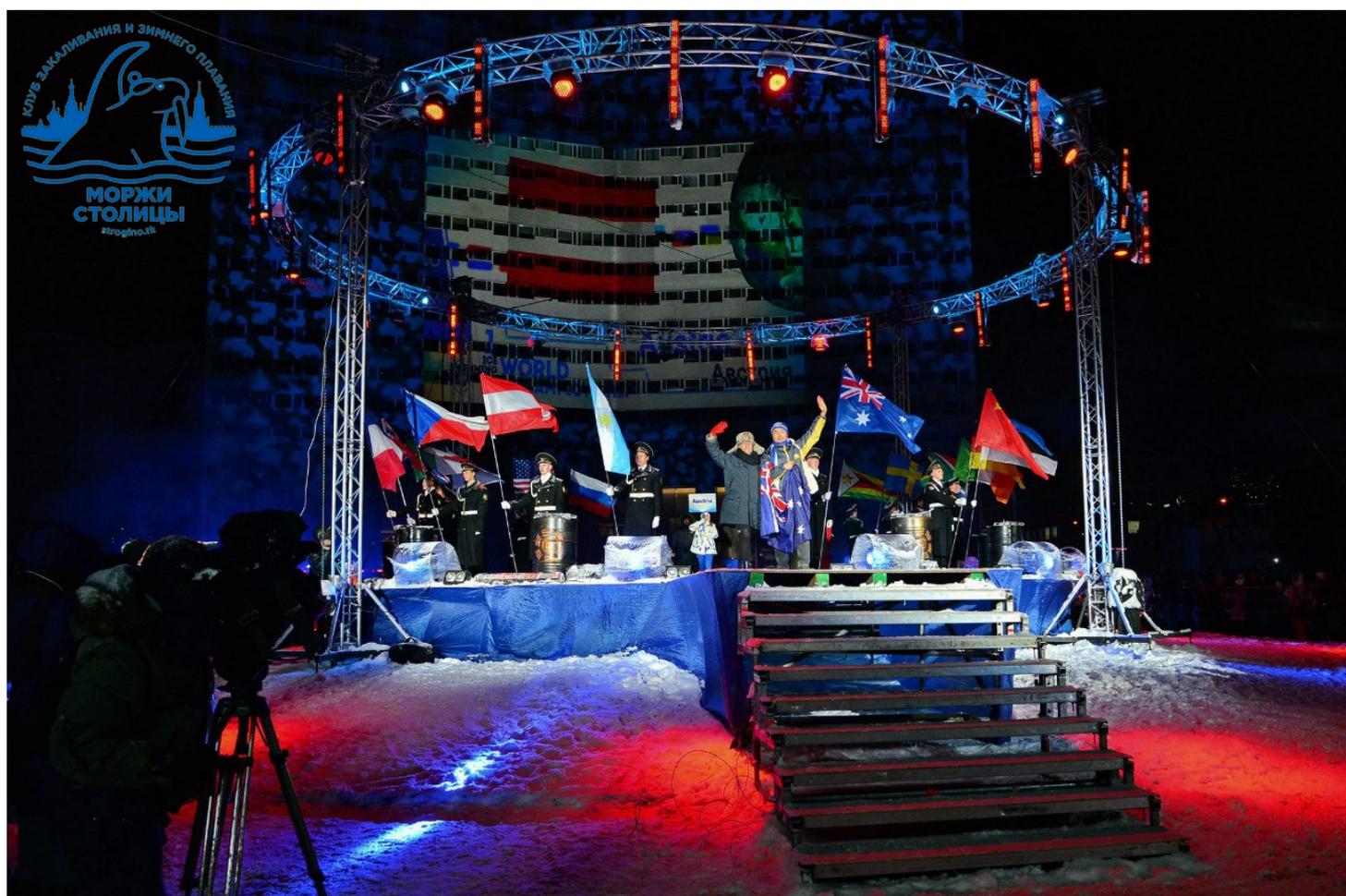


Поскольку мой темп был и так невысокий, перестала укладываться в нужный лимит по отрезкам в 50 м. Но я еще этого не знала, могла только предполагать.. Доплыв до бортика, я увидела, что судья машет красным флажком. Я, забыв все инструкции, остановилась, чтобы спросить: «мне выходить из воды?». «Нет, плыви». Потом

вспомнила, что такой знак показывают, предупреждая, что 50 метров я прошла, не уложившись в 80 секунд. Проплыв еще некоторое расстояние, мне спасатель подал руку и сказал выходить из воды. Я успела проплыть только 625 метров. По моим ощущениям, я проплыла бы 1000 метров, но не уверена, что в 25 минут я уложилась бы. Сил было маловато. Организм не восстановился перед мощной нагрузкой. Красной икрой я не питалась, и к марафону массу тела не набирала, а наоборот сбросила 11 кг по сравнению с прошлым годом. Сейчас я вешу 55 кг, и мне это нравится по общему состоянию. Смысл жизни не в марафонских заплывах, не так ли?

Думаю, что для пловцов, находящихся на дистанции, знак флажком – это лишнее. Только время теряешь, так как думаешь не о знаках, когда плывешь в ледяной воде. А про теплую сауну после финиша, и прикидываешь, сколько еще надо проплыть... Другими словами, первые 500 метров мысли только о том, как можно быстрее проплыть, а, когда уже пальцы рук начинают коченеть и движения теряют былую резвость, мысль только одна: «скорее бы вырваться из этого ледяного плена!». За свои 625 м я не успела сильно замерзнуть, руки, ноги были в порядке, немного нарушена координация движений после выхода из воды, но это нормальная ситуация. Шла 100 м до раздевалки самостоятельно, меня поддерживали секундант и волонтер. Восстановление прошло нормально.

После заплыва меня проводили в теплую раздевалку в здание спорткомплекса «Лапландия». Там уже ждала марафонцев бригада реабилитации, которая состояла из накачанных мускулистых медиков из психиатрической клиники и женщин из Благовещенска. Техника обогрева теплыми полотенцами и теплой водой в сауне у них уже отработана до профессионализма. У кого болели пальцы после марафона – тех сначала восстанавливали холодной водой в помещении с комнатной температурой. Только после того, как пальцы отходят и перестают болеть в тазу с холодной водой – пловцов начинают окутывать горячими полотенцами, и спустя некоторое время, переводят в сауну на нижнюю ступеньку. Профессионализм бригады реабилитации – залог здоровья марафонцев после заплыва.



После заплывов у нас была возможность получить обед (кашу), которой нам не хватило в первый день. В теплых раздевалках можно было принять горячий душ и был открыт небольшой бассейн. Очень было приятно женщинам воспользоваться сушилками для волос. Пловчихи давно расстались со своими волосами в пользу скоростных результатов, а вот, я не могу...

Вечер запомнился парадом закрытия 1 Чемпионата мира по плаванию в ледяной воде с Шоу программой "Лед, вода и пламень". На арене диаметром 14 метров перед отелем «Азимут» прошел парад участников 1 чемпионата мира и 10 чемпионата России, затем красочная программа из выступлений артистов и грандиозный фейерверк. Такого салюта моржи в свою честь еще не видели нигде и никогда! Видеозапись фейерверка можно посмотреть по ссылке <https://youtu.be/wPnSOISziWw>

Завершился 1 Чемпионат мира по плаванию в ледяной воде награждением победителей в марафоне 1000 м и фуршетом для всех, кто бросил вызов километровой дистанции в ледяной воде! Победители получили заслуженные награды, Сертификаты и медали. Абсолютные победители – огромные роскошные памятные кубки, все участники 1 Чемпионата получили памятные Сертификаты об участии и каждой женщине-марафонке был вручен красивый букетик цветов. Мой - доехал со мной до самой Москвы. На этом Чемпионате было установлено **8** новых мировых рекордов в разных возрастных группах. Спортсмен из Германии **Криштоф Вандраш** преодолел 1000 метров ледяной дистанции ровно за 13 минут. Это за гранью возможного! Трое наших российских мужчин установили новые рекорды прохождения ледяной дистанции в 1000 м в своих возрастных группах. **Альберт Собиоров 13:41.25, Эдуард Ходаковский 15:50.24, Владимир Чегорин 17:54.84.** Среди женщин всех поразила юная пловчиха из Чехии **Рената Новакова** с результатом **14:21.82**, которая стала рекордсменкой мира и Чемпионкой мира.

Мы долго еще не могли разойтись после изобильного изысканного фуршета, и все обменивались и обменивались своими впечатлениями и опытом. Это был исторический момент. Впервые собрались в одном месте сильнейшие и интереснейшие холододовые пловцы. Каждый по-своему уникален, у каждого – своя история и свой опыт восхождения на марафонскую вершину в зимнем плавании. Удивительно, что даже африканцы смогли пройти 1000 м на высокой скорости, демонстрируя фантастическую выносливость, скорость и отличную подготовку!!!



Новые мировые рекорды, установленные в Мурманске на 1 Чемпионате мира по ледяному плаванию 20.03.2015

Абсолют женский	Novakova Новакова	Renata Рената	A(18-24)	F	Czech Republic Чехия	14:21.82	WR
1	O'Reilly О'Рейлли	Melissa Мелисса	C(30-34)	F	USA США	17:00.67	WR
1	Fryatt Фрятт	Katherine Катерина	F(45-49)	F	England Великобритания	19:30.74	WR
1	Khodakovsky Ходаковский	Edward Эдуард	B(25-29)	M	Russia Россия	15:50.24	WR
1	Sobirov Собиров	Albert Альберт	D(35-39)	M	Russia Россия	13:41.25	WR
Абсолют мужской	Wandratsch Вандраш	Christof Криштоф	F(45-49)	M	Germany Германия	13:00.52	WR
1	Чегорин Chegorin	Владимир Vladimir	G(50-54)	M	Russia Россия	17:54.84	WR
1	Fitzgerald Фицджеральд	Rory Рори	H(55-59)	M	England Великобритания	14:22.92	WR

На фото – 2 новых рекордсмена мира в марафоне 1000 м в ледяной воде: Эдуард Ходаковский (Справа) и Владимир Чегорин



Наши результаты

1 Чемпионат мира по плаванию в ледяной воде 1000 м 20.03.2015 г. Мкрманск

Андрей Замыслов 1000 м проплыл за 18:47.72 и занял 5 место в мире в своей возрастной группе.

Наталья Серая проплыла 625 м из 1000 и по требованию судьи завершила дистанцию, не уложившись в норматив каждые 50 м – за 80 секунд.

10 Чемпионат России по зимнему плаванию 21-22.03.2015 г. Мкрманск

25 м брасс

10 место	Винокурова	Осман	28.09.1992	Москва	24:54	
13 место	Коломаев	Виталий	04.07.1983	Москва	19:69	
8 место	Самойленко	Александр	04.01.1955	Москва	22:43	1 очко
6 место	Серая	Наталья	15.06.1966	Москва	27:44	3 очка

Если бы Самойленко А. был зачтен в своей возрастной группе, то у него была бы серебряная медаль

мужчины группа G (60-64)

1	Адамов	Олег	03.06.1953	Новосибирск	21:91	12
2	Зеленецкий	Александр	08.05.1953	Алтайский край	23:45	10
3	Григорьевский	Валерий	28.01.1950	Благовещенск	24:28	8

На этой дистанции лучшее время показали:

1	Путтонен	Диана	25.04.1996	Республика Карелия	17:87	12
1	Герасимов	Сергей	09.01.1980	Новосибирск	15:91	12

50 м брасс

8	Винокурова	Осман	28.09.1992	Москва	0:58.68	1
5	Серая	Наталья	15.06.1966	Москва	1:01.03	4
10	Коломаев	Виталий	04.07.1983	Москва	0:45.16	
7	Замыслов	Андрей	25.02.1973	Москва	0:43.85	2
7	Самойленко	Александр	04.01.1955	Москва	0:48.89	2

Если бы Самойленко А. был зачтен в своей возрастной группе, то у него была бы серебряная медаль

мужчины группа G (60-64)

1	Адамов	Олег	03.06.1953	Новосибирск	0:48.44	12
2	Зеленецкий	Александр	08.05.1953	Алтайский край	0:49.38	10
3	Корытов	Сергей	02.10.1952	Мурманск	0:52.52	8

На этой дистанции лучшее время показали:

1	Сумкина	Дарья	26.06.1991	Республика Карелия	0:39.97	12
1	Жарков	Алексей	26.07.1996	Новосибирск	0:33.38	12

25 м вольный стиль

12	Винокурова	Осман	28.09.1992	Москва	19:11
9	Серая	Наталья	15.06.1966	Москва	26:15
27	Коломаев	Виталий	04.07.1983	Москва	16:91
14	Самойленко	Александр	04.01.1955	Москва	21:57

На этой дистанции лучшее время показали

1	Исакова	Анастасия	06.11.1993	Новосибирск	14:35	12
1	Мосин	Василий	17.02.1984	Ивановская обл	12:02	12

50 м вольный стиль

10	Винокурова	Осман	28.09.1992	Москва	0:47.81	
7	Серая	Наталья	15.06.1966	Москва	1:06.02	2
21	Коломаев	Виталий	04.07.1983	Москва	0:36.16	
8	Замыслов	Андрей	25.02.1973	Москва	0:32.61	1
12	Самойленко	Александр	04.01.1955	Москва	0:50.51	

На этой дистанции лучшее время показали

1	Мосин Mosin	Василий Vasily	17.02.1984	Ивановская обл. Ivanov region	0:26.31	12
1	Исакова Isakova	Анастасия Anastasia	06.11.1993	Новосибирск Novosibirsk	0:31.57	12

Марафон 450 м вольный стиль

6 место	Винокурова Осман	28.09.1992	Москва	13:56.36	3 очка
4 место	Серая Наталья	15.06.1966	Москва	11:38.57	5 очков
3 место	Замыслов Андрей	25.02.1973	Москва	7:22.11	8 очков

На этой дистанции лучшее время показали:

1	Maķinen Мякинен	Элина Elina	23.12.1993	Финляндия Finland	6:20.49	
1	Собиров	Альберт	5:40.91	Амурская о	5:40.91	12

ЭСТАФЕТА 4x25 МЕТРОВ (ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ) из 21 команды мы на 15 месте

15 место	Винокурова	Осман	28.09.1992	Москва -1	1:12.99
	Самойленко	Александр	04.01.1955	Москва -1	1:12.99
	Коломаев	Виталий	04.07.1983	Москва -1	1:12.99
	Замыслов	Андрей	25.02.1973	Москва -1	1:12.99

Мы заняли 25 место в общем зачете среди 57 команд , 465 пловцов из 24 стран

КОМАНДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ме сто	Город, страна	25 в/с	50 в/с	25 брасс	50 брасс	450 в/стиль	эстафета в/с	эстафета брасс	Всего очков
1	Карелия	156	110	185	148		8	24	631
2	Новосибирск	131	115	130	138	35	24	20	593
3	Мурманск	92	73	70	46	35	16	10	342
4	Амурская обл	56	51	71	48	37	20	6	289
5	Тюмень	45	14	15	30	35	4	2	145
6	Чебоксары	27	34	19	24	23			127
7	Алтайский край	46	12	30	22	12			122
8	England Великобритания	16	20	16	18	24			94
9	Мончегорск	23	22	23	25				93
10	Ивановская обл	20	16	13	25			4	78
11	Уфа	25	22	16	15				78

12	Оленегорск	22	24	12	10				68
13	Сахалинская обл.	24	20	10	14				68
14	Каменск-Уральский	12	12	12	14	17			67
15	Североморск	14	13	14	11	15			67
16	Красноярск	12	18	3	2	25	2		62
17	Барнаул	6		14	17	20			57
18	Санкт Петербург	17	20	5	14				56
19	Ireland Ирландия	15	7	2	3	27			54
20	Эстония	10	10	10	10	12			52
21	Новгородская обл	11	9	20		10			50
22	Светлогорск, Калининг. обл.	12	12	12	12				48
23	Финляндия	8	5	5		24			42
24	Брянск	2	10	16	7				35
25	Москва		3	4	9	16			32
26	США	4	9	2	4	12			31
27	Апатиты	20	4	3	4				31
28	Пермский край	4	3	9	5	10			31
29	Чехия		1	1	3	25			30
30	South Africa ЮАР	4	18			7			29
31	Швеция	8	8			12			28
32	Орел	5	8	5	8				26
33	Полярный Мурм.	13		13					26
34	Zimbabwe Зимбабве	2	2	5	5	8			22
35	Хабаровск	3	6			12			21
36	Южно-Сахалинск	3		13	5				21
37	Миасс Miass	5	5	10					20
38	Финляндия	5	10	5					20
39	Томская область		2			16			18
40	Ульяновск	2	6	1	4	5			18
41	Кировск	3	5	4	5				17
42	Татарстан	10	3	1	1				15
43	Ленингр. обл.	13							13
44	Германия		12						12
45	Якутск					12			12
46	Китай				2	8			10
47	Долгопрудный	2		3	4				9
48	Белгород	5		3					8
49	Кемерово					7			7
50	Италия	3	2						5
51	Франция					5			5
52	Netherlands Голландия			1	3				4
53	Польша					4			4
54	Австралия					2			2
55	Московская обл				2				2
56	Рыбинск	1							1
57	Краснодарский кр	1							1

Главный судья Л.Демьянов



21 марта 2015 г. стартовал 10 Чемпионат России по зимнему плаванию в том же 25-метровом бассейне с 8 просторными дорожками на Семеновском озере в Мурманске. Как стремительно мчится время в период соревнований, происходит столько событий, столько встреч, узнаешь столько новых людей, что потом вспоминаешь и вспоминаешь эти яркие мгновения. Поразили нас своей мужественностью и волей к победе парaplовцы и люди в возрасте за 80 лет. Плавают наравне с молодыми и здоровыми! Полны энергии и жизненной силы! Вот пример правильного моржевания и закаливания! (см. фото)

21.03 – день заплывов вольным стилем и бурлящими энергией эстафетами 4 по 25 м, 22.03 прошли заплывы брассом и марафон 450 м вольным стилем. Заявились на спринт практически все пловцы, поэтому судьям приходилось работать четко и согласованно. Пловцы прибывали к месту старта непрерывным потоком. На видеокдрах вы увидите, как только стартует очередной заплыв, уже стоят на старте пловцы следующего заплыва. Само плавание в ледяной воде предусматривает непрерывное нахождение пловцов в проруби, так как вода быстро схватывается льдом, и шуга может создать неприятные препятствия при скоростных заплывах. Сегодня мы обязательно испытаем подготовленную бочку с теплой водой. Где ее взяли мурманчане? Даже на самых больших Чемпионатах для моржей, мы не встречали таких новеньких, красивых, просторных бочек для согрева. Все мы побывали в этой бочке, нам понравился сам процесс общения и быстрого согрева. Но после бочки быстро замерзаешь на улице, поэтому надо сразу переместиться в теплое помещение и переодеться.

Безусловно, все участники нашей команды (г. Москвы) выступили достойно и проплыли все дистанции, которые были возможны. Замыслов Андрей в марафоне 450 м занял 3 место. Я заняла 4 место, улучшив свой результат с 12 минут (450 м) тюменских до 11.38. Конкуренция была очень велика. 465 пловцов боролись за медали 10 Чемпионата! И в спринтерских дистанциях нам выиграть не удалось. Если бы списки заплывов составляли согласно реальному возрасту, у Александра Самойленко были бы 2 серебряные медали за брасс 25 м и брасс 50 м. *Протоколы см. выше по тексту.* Но списки заплывов формировали с учетом фактического возраста на 1 декабря 2014 года. Кто это придумал и зачем – непонятно. Так как сами заявки принимались до 1 марта 2015 г. Соответственно у организаторов были и копии паспортов участников и все даты рождения были указаны в заявках. В общем, момент с формированием возрастных групп остается загадкой...

Самыми сильными впечатлениями от Чемпионата России у нас стало 2 события: преодоление Осман 450 м в ледяной воде (это ее новая вершина) и призовое **второе место в шоу моржей**. Наш фирменный танец маленьких лебедей увидели и оценили участники Чемпионатов, и ко мне после выступления подошло очень много людей, и знакомых, и незнакомых, и с восторгом отметили, что наш номер был великолепен. Приятно смотреть не изящных спортивных и здоровых людей, пропагандирующих здоровый образ жизни, зимнее плавание, энергию и красоту. А нам вдвойне приятно, что люди не только видят шуточный номер, но и получают настоящее эстетическое наслаждение и понимают, что ледяная вода – это совсем не страшно! Видео номера «ЛЕБЕДИ» https://youtu.be/icfxR_hNv2g. Шоу моржей стало настоящим украшением 10 Чемпионата. 1 место заняли очаровательные брянские русалки с

танцем на раздевание, Москва – 2 место, и наши друзья и коллеги из Долгопрудного Моск. обл. – 3 место с номером «аквайс-аэробика». Я была среди троих пловцов, танцующих в ледяной воде под музыку. Это было свежо и красиво. Видео номера «АКВАЙС-АЭРОБИКА» <https://youtu.be/PmyiUlrABQ>



22 марта 2015 г. между спринтерскими и марафонскими заплывами второго дня соревнований 10 Чемпионата России по зимнему плаванию в Мурманске прорубь на Семеновском озере расцвела пестрыми зажигательными номерами программы шоу моржей, и во время выступления московской команды превратилась в прекрасное лебединое озеро.

Танец маленьких лебедей из балета Петра Ильича Чайковского "Лебединое озеро" - всемирно известный шедевр, гордость нашей национальной культуры, и наши маленькие лебеди после танца - плывут в ледяной воде, что органично связывает нашу национальную культуру с национальным видом спорта - зимним плаванием. Команда Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» создала танец со своей нехитрой хореографией, главной идеей которого стало привлечение внимания к зимнему плаванию, как национальному виду спорта, в котором выступают сильные, выносливые, быстрые, и в то же время, красивые, здоровые и изящные квалифицированные спортсмены и тренированные любители.

Танец маленьких лебедей настолько любят россияне, что исполняют его не только на сцене Большого театра в регулярном репертуаре, но и на народных гуляниях, в шуточных конкурсах на свадьбах, дружеских вечеринках в разных вариациях. В пародийных, шуточных.

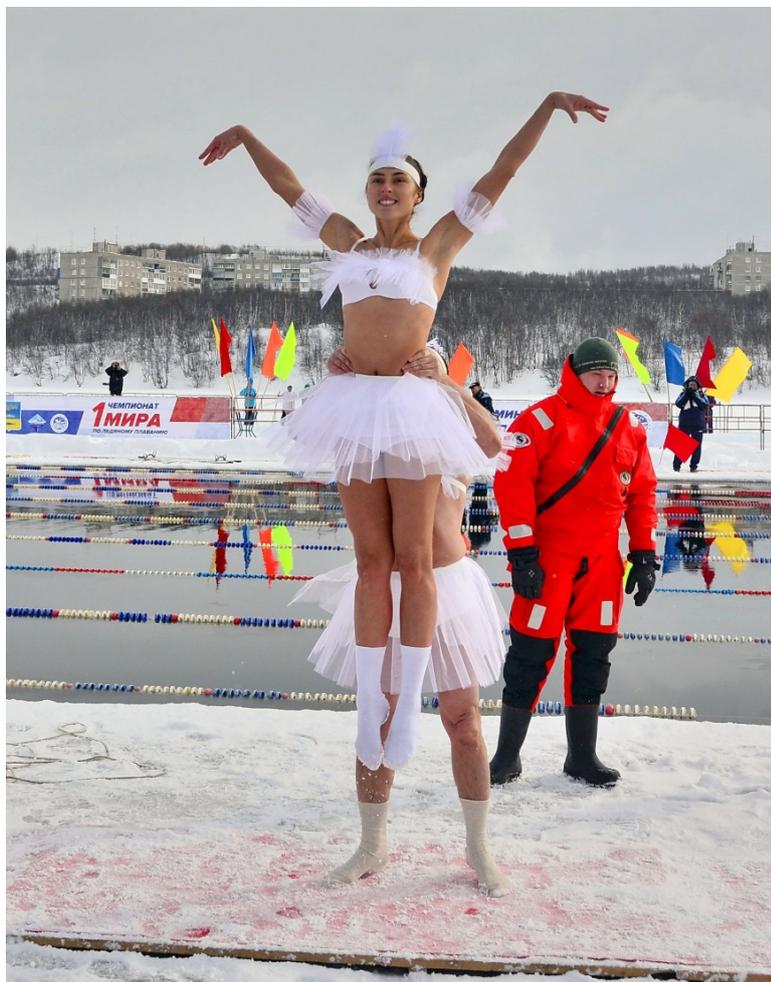
Мы не делаем акцент на профессиональное исполнение балетных па, наша задача - привлечь внимание людей к пользе зимнего плавания и создать праздничное настроение. Мы- моржи, пропагандирующие закаливание и зимнее плавание, как кратчайший путь к здоровью нации. Поэтому наши лебеди и танцуют, и плывут в ледяной воде, сохраняя грациозность и утонченность...Особый шарм танцу придают мужчины. Непросто было уговорить их надеть балетные пачки. Но командный дух сплотил нас в этом номере.

Номер "ЛЕБЕДИ" занял 2 место в шоу моржей на 10 Чемпионате России по зимнему плаванию в Мурманске 22.03.2015.

состав команды победителей:

Осман Делибаш, Коломаев Виталий, Наталья Серая, Самойленко Александр.

постановка номера - Серой Натальи. Музыка из балета П.И.Чайковского "Лебединое озеро".
Костюмы Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»



автор отчета Председатель Клуба закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» Серая Н.А.



P.S. В организации Чемпионатов по спортивной части все было идеально. А, вот с питанием спортсменов вопрос был продуман недостаточно. 19 марта питание для российских участников марафона 1 Чемпионата мира не было предложено, только иностранных пловцов пригласили на обед. А в день заплывов на 1000 м 20.03.2015 марафонцам не досталось горячего обеда, несмотря на то, что всем участникам были выданы талоны на питание.

22.03.2015 пловцов после спринтерских заплывов брассом, шоу-программы и марафонских заплывов на 450 м усадили в зрительный зал, где проходило награждение и концертная программа. Нашу команду, которая уезжала в 20 часов, и вовсе Председатель спорткомитета Мурманска отпустила без участия в фуршете, Как тут не вспомнить хлебосольную Тюмень? Сколько уважения тюменцы проявили на соревнованиях международного уровня 4 кубка Тюмени в декабре 2014 г., переместив торжественное закрытие и парад награждения в огромный зал со сценой и накрытыми столами для спортсменов? Без спиртного. Понятно, что здоровье, спорт и алкоголь – вещи несовместимые. Мы могли и смотреть программу, и поздравлять друг друга, и общаться в непринужденной обстановке, и восстановить силы за праздничным столом. Нашим двум столицам зимнего плавания есть чему поучиться друг у друга.

впечатления ЮАРца о заплыве на 450 м в ледяной воде в Мурманске.



К слову, в первый день Чемпионата мира в Мурманске я проплыла 650 м, что само по себе не так уж мало(!), во второй - 2 дистанции спринтерские, в третий день - 2 дистанции спринтерские брасс и еще 2 захода в воду в шоу моржей (за 2 команды), а после всего этого еще проплыла 450 м (о которых сейчас вы узнаете кое-что по впечатлениям пловца из Южной Африки) и заняла 4 место в своей возрастной группе среди сильнейших пловцов. мое время прохождения дистанции 450 м составило 11 минут 38 секунд. Я плыла брассом. к следующим стартам хочу

подготовиться плыть все марафонские дистанции кролем. А теперь - перевод статьи ЮАРца (перевод художественный).

Его страничка <https://www.facebook.com/david.taitz?fref=photo>

Итак, сегодня мы финишировали в Мурманске на дистанции 450м, время нахождения в воде: 11 минут; температура воды: 0 градусов; воздуха: -5.

Вам интересно, что чувствуют пловцы, находясь 11 минут в ледяной воде? Представьте, что вы погружаетесь царство холода и ваше тело говорит вам: "черт возьми, вытащи меня отсюда!" Старт производится "из воды". Это значит, что плечи и все тело должны быть погружены в воду. Как только вы начинаете двигаться, кровь приливает к конечностям, и ваше тело становится резко красным, как у вареного рака. Но вы начинаете чувствовать настоящий холод тогда, когда кровь отливает от конечностей, чтобы обогреть ваши органы-сердце, легкие и т.д., чтобы не умереть. Вот тогда ваши руки и пальцы действительно начинают болеть. Ваши руки становятся как когти, но вы все равно пытаетесь сосредоточиться на плавании и, что более важно, стараетесь не наглотаться ледяной воды. Каждый гребок причиняет боль и вы чувствуете что леденеете, вы спрашиваете себя: "Зачем я делаю это?" Развороты осложняют, и без того, нелегкое плавание.. В конце концов вы ставите под сомнение собственную вменяемость и ругаетесь "НИКОГДА СНОВА!" Когда же вы финишировали, вы должны подняться вверх по деревянной лестнице и попытаться обуться. Слава Богу - есть ангелы чтобы помочь вам. Затем вам нужно пешком пройти около 100 м до теплой комнаты, где начинается настоящая боль. Холодная кровь течет через вас, и вас пронизывает жуткий страх. Милые русские женщины обернут вас в горячие полотенца пока ваши руки и ноги находятся в абсолютной агонии. Я видел, как взрослые мужчины плачут. Вы просто хотите согреться, а затем вы начинаете дрожать. Это хороший знак. 10 минут дрожи и можно идти в сауну, которая подарит блаженство. Ангелы выливают ведра горячей воды на вас и ваш ум начинает возвращаться к своему телу. После этого вы начинаете чувствовать себя живым и думать " **Когда я могу сделать это снова?**"



**Мы - за здоровый образ жизни! Мы - за физкультуру и спорт!
Мы - за всестороннее развитие! Мы - за гармонию! Мы - за динамику и рост,
мы - за новые достижения! Мы - за активное долголетие!
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ - ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.**

По ссылке – танец маленьких лебедей в исполнении моржей столицы
<http://youtu.be/61uzTSAT4Ts> и здесь <http://youtu.be/x61-Gv4aM4E>



автор отчета **Наталья Серая**,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ Клуба закаливания и зимнего плавания **"МОРЖИ СТОЛИЦЫ"**
г. Москва тел +7 915 188 21 08
сайт клуба **"МОРЖИ СТОЛИЦЫ"** <http://strogino.tk/>
открытая группа клуба **"МОРЖИ РОССИИ"** "в Контакте" <http://vk.com/public64442247>
открытая группа клуба **"МОРЖИ РОССИИ"** в фэйсбук (ДОБАВЛЯЙТЕСЬ в наши группы)
<https://www.facebook.com/groups/ice.swimming/permalink/934572126562656/>



Видеоматериалы 1 Чемпионата мира и 10 Чемпионата России по зимнему и ледяному плаванию 20-22.03.2015 г. Мурманск

https://youtu.be/32RHxaZ_428 финиш моего заплыва на 450 м в проруби на 10 Чемпионате \России в Мурманске 21.03.2015. 11 минут 38 секунд. 4 место. Со мной в заплыве были сильнейшая пловчиха англичанка Кэтрин (1 место), рекордсменка Ирландии Нуала Мур (2 место), Елена Галиулина (Великий Новгород) - 3 место.

<https://youtu.be/5QhFvPSDYQ> - официальное видео 1 ЧМ

<https://youtu.be/wPnSOISziWw> - фейерверк 20.03.2015

<https://youtu.be/Q3SPkdfZWko> - заплыв 450 м женщины 21.03.2015. Мурманск 10 Чемпионат России по зимнему плаванию

<https://youtu.be/7m0CrDFHUsY> - старт заплыва Серой Натальи 450 м женщины. 10 Чемпионат России. Мурманск 21.03.2015

<https://youtu.be/Ru1vl39Ju2Y> - задержка перед стартом 10 Чемпионат России по зимнему плаванию. Мурманск 21.03.2015

<https://youtu.be/PmyiUlrABQ> - аквайс аэробика Долгопрудный Шоу моржей 3 место 21 03 2015 г Мурманск 10 и Чемпионат России по зимнему плаванию

https://youtu.be/icfxR_hNv2g - ЛЕБЕДИ Мурманск 2015 МОРЖИ СТОЛИЦЫ 2 место в шоу моржей

<https://youtu.be/qOiL9CMaMOU> - ЭСТАФЕТА в проруби 4 по 25 м Мурманск 2015 на 2 дорожке команда Москвы

<http://murman.tv/news/13392-v-murmanske-na-semenovskom-ozere-zavershilsya-pervyy-chempionat-mira-po-ledyanomu-plavaniyu.html> - репортаж Россия 1 Мурманск.







