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 закаливание, как путь к здоровью!
Мы – за активное долголетие!

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

Отчет часть 1

Черноморский кубок по плаванию в холодной воде

02 – 05.05.2019 МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ.

КУДА БЫ НАС НЕ ЗАНОСИЛО – МОРЖИ РОССИИ ВМЕСТЕ СИЛА!

https://www.youtube.com/watch?v=V_YuNT8n3ls – репортаж о наших соревнованиях спортивного телеканала анапа спорт.
https://www.youtube.com/watch?v=p-vZBlBdH7w – полное видео всех дней соревнований в Анапе 2-5 мая 2019

Список участников первого Черноморского кубка 2019 для участников клубов закаливания и зимнего плавания России 2- 5 мая Сукко – Большой Утриш - Анапа

1. **Серая Наталья** (участник и организатор 20 дневной спортивной программы «Анапа – Крым 2019», Председатель Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва, член Правления Федерации зимнего плавания России, куратор по ЦФОР)
2. **Никулина Анна** (Мастер спорта по плаванию на открытой воде на дистанции 5000 м, Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 33 года
3. **Куприянов Иван** (Якутия – Москва, Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ») – 33 года, призер первого Кубка Арктики 2019 по зимнему плаванию, марафонец, преодолел дистанцию 1000 м в проруби за 20 минут на 2 чемпионате мира по ледяному марафонскому плаванию в Мурманске в марте 2019 г.
4. **Архангельский Игорь** (Якутия – Москва, Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ») – 34 года
5. **Низовская Ольга** 58 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
6. **Баглий Игорь** 49 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
7. **Щастный Виктор** 26 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
8. **Храмов Роберт Николаевич** (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область, профессор, призер Чемпионатов мира по зимнему плаванию) – 70 лет (старший участник кубка)
9. **Алиев Рубин** 53 года (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область, проыессор, танцор)
10. **Жуковская Антонина** Валерьевна (Ульяновские моржи) инвалид 2 группы
11. **Колесников Сергей** 52 года (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
12. **Коваленко Валентина** 64 года (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
13. **Шарафутдинов Раис** 59 лет (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
14. **Корсукова Любовь** 68 лет (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
15. **Жигалова Анастасия** 33 года (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
16. **Панков Дмитрий** 35 лет (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
17. **Панкова Галина** 57 лет (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)

18. **Добрица Михаил** - 33 года (Клуб «Вельяминовские моржи» г.Домодедово Московская область)
19. **Горбатенко Сергей** (Клуб СССР Красноярск) – 49 лет
20. **Горбатенко Степан** (Клуб СССР) – 16 лет
21. **Горбатенко Матвей** (Клуб СССР) – 14 лет
22. **Цигвинцева Ирина** (Клуб СССР) 46 лет
23. **Веткин Сергей** (Анапа)
24. **Веткин Константин** 20 лет (Анапа)
25. **Веткин Герман** 11 лет (Анапа)
26. **Чернов Владимир** Иванович (Анапа)
27. **Гершун Юлия** (Анапа)
28. **Владимир Иванович** (рыбак) (Анапа)
29. г. Геленджик мама с дочкой
30. **Татьяна** (Анапа)
31. **Павлова Людмила** (Анапа) – Президент Федерации зимнего плавания Кубани, организатор – помощь в подготовке бассейна, фото и видеосъемке, продукты для плова, пирожки на озере.

Главный судья соревнований - **ЗАВЕРТАЛЮК Эдуард Викторович**, Мастер Спорта по офицерскому многоборью (стрельба, плавание, гимнастика, кросс).

Вы давно были на море? Встречали весну в Крыму? А плавали в море с дельфинами?

Уже 7 лет я занимаюсь зимним плаванием и закаливанием, ищу свой путь к здоровью и полной интересной гармоничной жизни. И делюсь своими открытиями и наработками с людьми, которые мне верят и идут за мной. Делаю то, что люблю, делаю то, что нравится. Даже без зарплаты… И люблю то, что делаю. Поэтому каждые мои соревнования – это что-то особенное…КРИАТЛОН – новый вид спорта в России, ледяное многоборье для закаленных людей, Чемпионат СССР по зимнему плаванию в удивительном месте – загородном клубе «Романтик», на лучшей спортивной площадке Московского региона, кубок имени Владимира Степановича Гребенкина на 45 метровой проруби клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» в Москве, кубок Москвы с форсированием реки Москва, открытие Лыжни России шоу программой с разными видами закаливания, танец маленьких лебедей в проруби в исполнении группы клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», огненное шоу «МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ» с Осман Делибаш, АКВАТЛОН «Берингов пролив» на открытии клуба в Строгино в 2015 году и теперь – четырехдневный Черноморский кубок в СУККО, объединивший 3 вида соревнований и заплыв с дельфинами! Наш солнечный морской кубок – это маленькое чудо для любителей холодной воды! Праздник, утопающий в весенних цветах, залитый южным солнцем, пропитанный можжевельниками и морским воздухом! Объятия дельфинов останутся в нашей памяти. Это было невероятно прекрасно! МОРЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ!

МОРЖИ СТОЛИЦЫ пригласили все клубы закаливания и зимнего плавания России на майских праздниках принять участие в захватывающих соревнованиях по плаванию в холодной воде в красивом месте на берегу Черного моря. Мы подготовили 3 вида соревнований: экстремальный заплыв на открытой воде через Кипарисовое озеро (два старта: полная дистанция 300 м и сокращенная – 100 м для детей, новичков и ветеранов), скоростные заплывы в бассейне с морской водой в СКК «Смена» на Черноморский кубок и АКВАТЛОН (бег + плавание на открытой воде). Откликнулись 30 человек. Начало положено. Соревнования прошли успешно, мы провели замечательные солнечные спортивные дни на море и планируем провести новогодний Черноморский кубок в конце декабря 2019– начале января 2020 г. в СКК «Смена» в СУККО (Анапа). Жемчужиной Черноморского кубка стал заплыв участников соревнований с дельфинами в дельфинарии полуострова Большой Утриш, где финишировал АКВАТЛОН. Вторая часть спортивной программы прошла в Крыму и была еще более насыщенной и интересной. Марафонский заплыв победы в Черном море 15 км, солдатская каша, награждение, знакомство с крымскими моржами, участие в параде Победы в Севастополе, незабываемый заплыв с флагами и возложением цветов к памятнику затопленным кораблям в Севастополе, вокруг памятника мы совершили заплыв два круга в колонне наших участников кубка с флагами Победы, России, Москвы, клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ. Трогательная экскурсия по 35 береговой батарее, два восхитительных похода с ультрамарафонцами Крыма и мастером художественной фотографии – Валентином Николайко, нашим коллегой, любителем зимнего плавания из Донецка - Севастополя. Поднялись выше облаков на горы Ай Петри и Форосский кант, замирали от восхитительных видов и высоты, постояли на краю обрывов и скал, затаив дыхание, заглянули в глубь Крымских пещер, освежились в чудесных ваннах молодости и занырнули в озеро Любви в Большом каньоне Крыма. Усели посетить роскошный благоухающий ароматами весны Никитский ботанический сад в Ялте, прогуляться по можжевеловой роще Канаки, пощипать целебный чебрец в горах и, конечно – наплаваться в море.

Большая 20 дневная программа активного отдыха и спорта на море в Краснодарском крае и в Крыму удалась. Первая часть программы «Сукко – Анапа – Большой Утриш» - для всех участников кубка, вторая часть программы – «Крым 2019» - для членов клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ».

московскому клубу "МОРЖИ СТОЛИЦЫ"

Бывает, юность вечно длится.
Не верящие - не правы.
Есть юный клуб "Моржи столицы",
её величества Москвы.

Не стоит вам от смеха прыскать:
мол, нету домика и прав.
Клуб юн совсем по-богатырски,
по-богатырски величав.

И дом, конечно, тоже будет,
хотя Москва отстала здесь.
Ведь, главное, какие люди
уже сегодня в клубе есть.

Мы свое дело знаем твердо,
Мы любим воду и мороз.
Здесь настоящие рекорды
Куют надолго и всерьёз.

Им покоряются проливы
и марафоны нипочём.
Здесь юношески все счастливы
плечом к плечу, к плечу плечом.

Здесь трудно неженкам и слабым
рубить в мороз крутые льды.
Бывает легче снежным бабам,
чем королевам злой воды.

Моржам и весело, и любо,
и побеждать, и покорять.
Пусть вечно длится юность клуба,
ведь мы - неутомимых рать.

Мы - юный клуб "Моржи столицы".
Здоровье мы и смех несём...
И ваша юность пусть продлится.
Пусть беды будут нипочём.

Все подготовительные организационные работы завершены, разработаны символика и логотипы кубка , дизайн грамот и медалей, для 3 видов соревнований. В дизайнерской работе нам помогали 3 профессиональных дизайнера: **Татьяна Баталова, Сергей из компании «Рефарм», Исакова Ирина**. Огромная благодарность всей бригаде художников и дизайнеров за красивое оформление Черноморского кубка. Участники отметили приятные красивые грамоты на гладкой плотной глянцевой бумаге, оригинальные медали, на которых изображено место проведения соревнований и обозначена вся символика мероприятия. Фотографии мест проведения соревнований, объединенных в Черноморский кубок, были подготовлены заранее, в течение 3 лет. Мы с Людмилой Павловой обсуждали и готовили идею проведения соревнований 3 года. Людмила показала мне Кипарисовое озеро, мы провели

тестовый заплыв с моржами Кубани, я приняла участие ультрамарафоне 56 км «Абрау Дюрсо – Сукко – Анапа», прожила в палатке 3 месяца на лагунах Большого Утриша, и идея проведения 3 видов соревнований родилась, оформилась и воплотилась в осознанный проект. Я трижды приезжала в Анапу для ведения переговоров и изучения всех возможностей для того, чтобы наш кубок 2019 состоялся! Самым трудоемким оказался вопрос подготовки бассейна с морской водой. И эту самую тяжелую физическую работу взяла на себя Федерация зимнего плавания Кубани во главе с Людмилой Павловой. Бассейн готовили целый месяц до самого начала соревнований. Очищали от каменного налета, морских водорослей и отложений нерастворимых солей. 25 метров длина бассейна и ширина соответствует 5 водным дорожкам - это примерно 10

метров. Такую огромную площадь очистили моржи Кубани для проведения нашего кубка. СКК «Смена» взяла на себя ремонт оборудования для наполнения бассейна водой и спуска воды, подготовила для нас горячую сауну и большое просторные душевые кабины с горячей водой. Работа была проделана большая. И это все осталось за кадром. Но важно, чтобы вы знали, как нас ждали, как нам были рады! И на будущие соревнования, чтобы оправдать все вложенные затраты на организацию соревнований, администрация спортивного комплекса всех участников кубка будет размещать на своей территории и обеспечивать усиленное спортивное питание в ресторане комплекса. Цены для нас предусмотрены льготные. На этом кубке за 3 разовое усиленное питание и проживание участники оплатили 1200 рублей в сутки. А жили мы прямо на территории СКК «Смена» в 100 метрах от бассейна и моря. Питанием остались довольны все. Вкусные каши, салаты, супы и борщи, свежайшая выпечка и много молочных продуктов, свежие фрукты – все это способствовало быстрому восстановлению сил после спортивных нагрузок. К нам относились очень внимательно и вежливо, и мы остались благодарны и довольны.

день первый и второй 27 И 28 апреля 2019 г.– ВОЛГОГРАДСКИЙ МАРАФОН.

Проехать 1000 км за рулем в машине, забитой до отказа инвентарем и 5 пассажирами, и не успев поспать и отдохнуть, пробежать марафон 42 км по жаре и асфальту - пробовали? А мы это сделали!

Наше большое черноморское путешествие началось 27 апреля 2019 г. Команда клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ стартовала из Москвы на марафон Победы в Волгоград.

Куприянов Иван и **Серая Наталья** заявились на марафон 42 км, **Баглий Игорь** - на полумарафон 21 км, **Щастный Виктор** – на 10 км, **Игорь Архангельский** – нас поддерживал на дистанции, подкармливал, фотографировал и после финиша помогал

прийти в себя. Без поддержки марафон преодолеть крайне сложно. На дистанции может произойти все, что угодно! И в этом мы убедились в Волгограде.

Мы проехали 1000 км из Москвы в Волгоград по невероятно тяжелой дороге, я была за рулем. Неожиданно выяснилось, что свернули мы с М4 на Волгоград – на дорогу , которую ремонтировали, и все оставшиеся 400 км мы ехали в пробках по мостам с реверсивным движением, и потратили всремя, которое предполагалось на сон и отдых с дороги, на вынужденные остановки.

В небольшой легковой машине (мой мерседес-малютка А серии) нас разместилось 5 человек с инвентарем и едой для 20 дневного путешествия, плавания и марафона. Сумки пришлось держать и на руках, и забить в багажник, и поставить под ноги. В общем, если сказать, что было тесно – это ничего не сказать… Поспать перед марафоном мы не успели. Без отдыха, нормального питания, пробежать 42 км было практически невозможно, но с

поддержкой дружной и собранной команды клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ, а также с поддержкой внимательных волонтеров на дистанции, я это сделала. Когда меня прямо на бегу после 30 км стало рубить (подкашивались ноги от накопившейся усталости, слипались глаза, и я засыпала на бегу), пришли на помощь волонтеры. Умыли, напоили, приставили велосипедиста для сопровождения. И от всего сердца хочу поблагодарить неутомимых барабанщиков. Они все 5 часов били в барабаны, вливая в нас энергию. И последние 5 км, самые невероятные, меня поддерживал наш морж столицы Москва-Волгоград - Саша ТЮРИН на велосипеде!!! Саша летом в Волгограде, а зимой с нами в Москве. И на марафон в Волгоград нас тоже позвал наш Саша. Моржи столицы – по всей стране!!!

Марафонская дистанция была непростой. 4 круга по 10 км по асфальту набережной Волги под палящими лучами солнца, с нас сошли по десять потОв, Соль покрывала все лицо и тело, во рту – пустыня Сахара… Несмотря на то, что по всей дистанции стояли душевые с водяной пылью и пожарные со шлангами, готовые обдать бегунов струей студеной воды, этого не хватало… Жара стояла, как в Самаре в августе, когда я бежала самарский марафон. И дистанция похожая вдоль Волги, и условия, и организация одинаково хороша. И бежать – так же тяжело…

После финиша, под белы рученьки, команда клуба меня спустила к Волге и окунула в ледяную воду. Волга только вскрылась ото льда, вода +5+6 градусов. Так я выжила, дотянула до финиша и ощутила всю силу и мощь нашей команды.
Да, для меня этот марафон был испытанием на выживание. Он был не про результат, а про силу команды, упертость и желание доводить начатое дело до конца, до завершения. Очень дорогой наградой для меня стала мощь и сплоченность клуба и добытые на марафонской дистанции красивый кубок за 1 место в группе 50-54 г. и медаль финишера на дистанции 42 км!

Ребята, БЛАГОДАРЮ за то, что мы вместе! И поздравляю Витю Щастного за его первую 10-

ку и медаль из Волгограда, и благодарю Витю - за работу штурмана и помощника водителя; Игоря Баглия - за прекрасный финиш на 21 км дистанции, мужское плечо и командный дух; Ваню - за то, что попробовал настоящий марафон на вкус и преодолел 30 км! Архангельского Игоря - за блистательные организаторские способности, высокую стрессоучтойчивость и быстро найденную по пути, используя современные средства коммуникации – интернет и мобильный телефон, и снятую 3 комнатную квартиру прямо у места старта для нашего ночлега в Волгограде. Обнимаю всех с любовью и благодарностью.

КУДА БЫ НАС НЕ ЗАНОСИЛО, МОРЖИ СТОЛИЦЫ вместе - СИЛА!!!

день третий 29 апреля 2019 г.–

После марафона, ледяной водички Волги и экскурсии на Мамаев курган, моржи столицы наконец то добрались до квартиры и кроватей, и смогли отдохнуть и выспаться. Подъем в 5 утра – и снова в дорогу, 1000 км из Волгограда до Анапы.

Мы прибыли в Сукко засветло, разместились и успели совершить заплыв. Здравствуй, море!

день четвертый 30 апреля 2019 г.

СКК Смена нас принял гостеприимно, отлично разместили и поставили на усиленное 3 разовое питание. Все очень вкусно, порции большие, обслуживающий персонал гостеприимный. Хорошая новость: проживание с 3 разовым питанием нам обошлось в 1200 р, удалось создать такие договоренности для участников кубка. Море - рядом, 100 м ходьбы. Погода отличная, небольшой ветер гонит волну. Утро начали с тренировочного марафонского заплыва 800 м по морю., Плыть в одну сторону легко, а в обратную - против волны непросто. Но вода настолько хороша, что мы проплыли марафон на утренней тренировке и отправились по маршруту акватлона. Проверить и подготовить трассу, опробовать место входа в воду и километрового заплыва через залив и Змеиную бухту.

Для проведения кубка мы подготовились. Все, кто приедет, примут участие в морской программе заплывов и всех трех заявленных видах соревнований. Награды, дизайнерские грамоты и медали, кубки абсолютным победителям ждут своих обладателей! Лучшие команды увезут кубки в свои города.

Добро пожаловать на море, дорогие любители холодной воды! Температура воды +12 градусов.

день пятый 1 мая 2019 г.
На Черноморский кубок зарегистрировалось еще 7 человек из Красноярска, Краснодара. Проверена трасса акватлона, организационная группа моржей столицы пробежала из Сукко в Большой Утриш по берегу моря и проплыли 1 км по трассе акватлона.
Проверили дистанцию на Кипарисовом озере в долине Сукко, переплыли озеро. Все нормально, можно стартовать завтра.
Вечером - организационный сбор для участников экстремального заплыва на открытой воде

через озеро 2 мая. Заполнили расписки, стартовые протоколы.
На озеро отправляемся в 10.00 от корпуса Олимп 2, где размещены спортсмены. С флагами, с песнями, большой и дружной командой спортсменов из разных городов. Все в предвкушении большого приключения; Черноморского кубка моржей. Зимой мы соревнуемся в проруби, а весной – самое время понежиться под южным солнцем и поплавать в Черном море! Наш необыкновенный теплый трогательный весенний красочный Черноморский кубок по плаванию в холодной воде . Сукко. Анапа. 2-5 мая 2019 г. открывается!
Старт на озере в 12.00. В 13.00 - пикник на природе. В 17.00 – тренировка в бассейне с морской водой..
В 19-30 орг. сбор участников соревнований в бассейне.

день шестой 2 мая 2019 г. Заплыв через Кипарисовое озеро в долине СУККО.
https://www.youtube.com/watch?v=1qnkyC8X4-I – слайдшоу заплыв через озеро 2.05.2019

2 мая 2019 г. успешно финишировал экстремальный заплыв на открытой воде через кипарисовое озеро в долине Сукко. Участники экстремального заплыва через озеро полной дистанции получили кубки, медали и грамоты.
Участники упрощенной дистанции 100 м до буя и обратно получили памятные грамоты и аплодисменты.
Каждый участник был обеспечен страховочным буем.

Абсолютными победителями стали: **Анна Никулина** (моржи столицы) с результатом 5.26 минут и **Иван Куприянов** (моржи столицы) - 6.01.
13 пловцов-марафонцев переплыли озеро туда и обратно и 13 - проплыли короткую дистанцию на открытой воде (температура воды +12, воздуха +13).

финишный протокол экстремального заплыва через Кипарисовое озеро 2.05.2019 в долине Сукко (Анапа)

1. **Никулина Анна** (абсолютно лучший результат) – 5.26 минут (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 33 года – 1 место среди женщин
2. **Куприянов Иван** (абсолютно лучший результат среди мужчин) (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 33 года - 1 место среди мужчин – 6.01
3. **Храмов Роберт Николаевич** (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область) – 70 лет (старший участник кубка) - 2 место среди мужчин – 7.15
4. **Горбатенко Сергей** (Клуб СССР Красноярск) – 49 лет - 3 место среди мужчин – 7.35
5. **Алиев Рубин** 53 года (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область) – 8.15
6. **Колесников Сергей** 52 года – 8.26 (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
7. **Коваленко Валентина** 64 года – 9.37 (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга) – 2 место среди женщин
8. **Шарафутдинов Раис** 59 лет – 10.13 (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
9. **Серая Наталья** 52 года – 10.19 (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 3 место среди женщин
10. **Жигалова Анастасия** 33 года – 11.29 (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
11. **Корсукова Любовь** 68 лет – 11.45 (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга)
12. **Добрица Михаил -** 33 года – 14.28 (Клуб «Вельяминовские моржи» г.Домодедово Московская область)
13. **Архангельский Игорь -** 34 года – 14.29 (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)

Родниковая бирюзово- прозрачная вода озера и водяные кипарисы посередине запомнились всем участникам.

Показательный заплыв лучших пловцов с флагами украсил праздник мира и труда и завершил спортивную программу первого дня соревнований.

В 17 часов тренировка в бассейне с морской водой и в 19-30 - орг. сбор участников кубка.

Долина Сукко (Анапа)

Мир сотканный из горного тумана,
Из облаков и дальних петухов.
И если чистоты недоставало –
Черпали бы из утренних стихов,
Строку которых носит свежий ветер,
Настоянный меж можжевельных троп.
Вся красота в зачатом солнцем лете
И в городе с названием – Сукко.

https://www.youtube.com/watch?v=njjnHsqRDZ8&t=84s – старт заплыва через озеро 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=k87yYKRRsVg – старт заплыва до буя . Озеро 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=8EYej_wBKw8 – финиш заплыва через озеро 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=lteK96R0Zlg – финиш заплыва спринт на озере 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=I7GW_3HtznA - заплыв с флагами на озере 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=OeI4TvsO7Qk – финиш заплыва с флагами на озере 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=jurBrFNJX4A – с флагами

https://www.youtube.com/watch?v=h9GxJpymzNs – награждение Куприянова ивана 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=NZZh_LdY-5Q – награждение Горбатенко Степана 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=ItkR-pI6qEc – награждение Горбатенко Сергея , Серой Натальи и косинских моржей
https://www.youtube.com/watch?v=36VRVSpqwf4&t=2s – награждение Никулиной Анны 2.05.2019
https://www.youtube.com/watch?v=lat3U4qYSK0 - награждение Роберта Храмова и Серой Натальи 2.05.2019

день седьмой 3 мая 2019 г.

3 мая 2019 г. открыли Черноморский кубок соревнованиями в бассейне с морской водой. Сегодня плыли дистанции: 25 м баттерфляй, 25 м вольный стиль, 100 м вольный стиль, 50 м брасс и эстафеты 4 по 25 м.

Красноярск, Краснодар, Ульяновск, Можга (Удмурдия), Анапа, Сукко, Москва (клубы: Моржи столицы, Косинские моржи, Вельяминовские моржи, Наукоград Пущино) боролись за медали Черноморского кубка по плаванию в холодной воде! Прекрасный гостеприимный край, Черное море, солнечный берег, уютный открытый бассейн с морской водой на 5 плавательных дорожек, профессиональное судейство, музыкальное сопровождение, усиленное спортивное питание, удобные номера отеля, расположенные в шаговой доступности от моря и бассейна для соревнований - создали наилучшие условия для спортсменов. Мы не только получаем удовольствие от спортивной борьбы на водных дорожках, но и отдыхаем, купаемся в море, наслаждаемся солнцем и дышим морским воздухом.

Благодарим за поддержку нашей спортивной программы Федерацию зимнего плавания Кубани, президента Федерации – **Павлову Людмилу Викторовну** – за подготовку чаши бассейна силами моржей Кубани, и Генерального директора СКК Смена **Иванюшкина**

Николая Егоровича и Главного судью соревнований – Заверталюка Эдуарда Викторовича – за профессиональное судейство, обаяние, юмор, любовь к людям, внимание и заботу о спортсменах.

день восьмой 4 мая 2019 г.

4 мая 2019 г. в Сукко (Анапа) завершился третий день черноморского кубка по плаванию в холодной воде.
Определились
лучшие клубы чемпионата в медальном зачете:

1. **МОРЖИ СТОЛИЦЫ**
   - 43 медали
2. **МОРЖИ СССР** - 22 медали
3. **моржи Удмурдии** (Можга)
   - 20 медалей
4. **Косинские МОРЖИ** (Москва)
   - 11 медалей
5. **Вельяминовские моржи** (МОСКВА) - 6 медалей
6. **Ульяновские МОРЖИ** - 4 медали
7. **моржи Анапы** - 3 медали

Благодарю **косинских моржей** за теплоту и внимание, роскошный букет по случаю завершения Черноморского кубка 2019!

Наши соревнования УДАЛИСЬ! Федерация Кубани наполнилась новой силой, энергией, родились новые идеи по развитию зимнего плавания в Анапе и в Краснодарском крае. Завтра нас ждет АКВАТЛОН, а на новогодних каникулах - зимний черноморский кубок в Сукко! Отметим Новый год вместе?
Здесь, в СКК Смена, в Сукко?

день девятый 5 мая 2019 г. АКВАТЛОН.
Наступила кульминация Черноморского кубка – двоеборье АКВАТЛОН.
Как родился наш черноморский акватлон?
Во первых, мне интересно пробовать что то новое, и развиваться в спорте разносторонне. Начали плавать – побежали марафоны, потом встали на лыжи, ввели криатлон в Россию, теперь совместили бег и плавание – получился акватлон. Об этом виде соревнований я узнала от Станислава Левочкина, который уже не первый год проводит в загородном клубе «Романтик» акватлон «Солнечный удар». Я несколько раз принимала участие в романтическом акватлоне с командой моржей Москвы. Сначала в общем старте сотни участников бросались в воду и плыли 1 км до другого берега залива, затем оставив плавательные очки и шапочки в транзитной зоне, бежали в мокрых купальниках 5 км по пересеченной местности. Дистанция оказалась сложной и интересной. Борьба была нешуточной. Выиграли – не пловцы, а бегуны. Соревнования очень понравились своим новым форматом, необычной дистанцией и зрелищностью. Так родилась идея провести свой акватлон – для закаленных любителей холодной воды. Акватлон на Черном море получился красивый, приятный и легкий. Трасса проходила по берегу моря. Беговой участок осложнялся тем, что приходилось преодолевать валуны и бежать по гальке. Мы сократили дистанцию с 5 км до 2 км. Заплыв в море был длиной примерно 900 метров. Для нашего состава участников это были оптимальные условия. Преодолели полную дистанцию не все, кто стартовал, два участника не дошли до финиша. Одна участница устала, она была самой отважной, и самой старшей спортсменкой среди нас, и второй участник замерз в холодной воде на длинном участке плавательной дистанции. Всех нашли и отогрели. Пока финишировали участники полной дистанции, подошли с месту финиша и участники упрощенного акватлона. Упрощался он только длиной плавательного участка, а беговой участок был длиннее и с большой горкой. Все успешно финишировали и по окончанию соревнований принялись готовить плов на берегу на костре. Сработали дружно. Женщины крошили салат, мужчины готовили плов в казане. Получился сытный и вкусный обед. И у нас еще оставалось время на путешествие по экологической тропе к можжевельникам Большого Утриша. Прогулялись по берегу моря, подышали целебным воздухом и отправились в гости к дельфинам, где и завершился наш Черноморский кубок. Таких ощущений я не испытывала еще никогда. Плавать вместе с дельфинами, и кататься у них на спине – об этом можно было только мечтать.
Спасибо, Большой Утриш, спасибо, Анапа! До новых встреч, долина Сукко и водяные кипарисы!

финишный протокол полной дистанции АКВАТЛОН (полуостров Большой Утриш – Анапа) 5.05.2019 (бег + плавание на открытой воде в море)

1. **Никулина Анна** (абсолютно лучший результат) – 29 минут (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 33 года – 1 место среди женщин
2. **Куприянов Иван** (абсолютно лучший результат среди мужчин) (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 33 года - 1 место среди мужчин – 34 минуты
3. **Алиев Рубин** 53 года (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область) – 35 минут - 2 место среди мужчин
4. **Храмов Роберт Николаевич** (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Пущино Московская область) – 70 лет (старший участник кубка) - 3 место среди мужчин – 37 минут
5. **Серая Наталья** 52 года (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва) – 2 место среди женщин – 37,30 минут
6. **Шарафутдинов Раис** 59 лет (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга) – 38 минут
7. **Колесников Сергей** 52 года (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга) – 39 минут
8. **Коваленко Валентина** 64 года (Клуб «МОРЖИ Удмурдии» г. Можга) – 44 минуты – 3 место среди женщин
9. **Веткин Сергей** (Анапа) – 44,30 минуты
10. **Добрица Михаил -** 33 года (Клуб «Вельяминовские моржи» г.Домодедово Московская область) – 45 минут

финишный протокол упрощенной дистанции АКВАТЛОН

(полуостров Большой Утриш – Анапа) 5.05.2019 (бег + плавание на открытой воде в море).

Преодолели успешно дистанцию:

1. **Панков Дмитрий** 35 лет (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
2. **Низовская Ольга** 58 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
3. **Баглий Игорь** 49 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
4. **Щастный Виктор** 26 лет (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
5. **Панкова Галина** 57 лет (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
6. **Архангельский Игорь** 34 года (Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва)
7. **Жигалова Анастасия** 33 года (Клуб «Косинские моржи» г.Москва)
8. **Веткин Константин** 20 лет (Анапа)
9. **Веткин Герман** 11 лет (Анапа)

день девятый **5 мая 2019 г. ДЕЛЬФИНЫ.** ОКЕАН ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ! МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ЧЕРНОМОРСКОГО КУБКА 2019! Такого не было ни на одних соревнованиях по зимнему плаванию! Наш кубок – это маленькое чудо для любителей холодной воды! Заряд хорошего настроения и радости!
О жемчужине Черноморского кубка –заплыве с дельфинами стоит рассказать отдельно.
Во всем мире плавание с дельфинами пользуется огромной популярностью. Ученые говорят, что такое плавание позитивно сказывается, как на физическом, так и на психическом здоровье человека. В воде между дельфином и человеком устанавливается удивительная связь. Находясь в одном бассейне с человеком, дельфины катают его на спине, резвятся, играются, требуют внимания к себе, и радуются такому общению.
Оказаться в объятиях этих умных, озорных и дружелюбных животных под руководством опытного тренера, услышать их завораживающие звуки, промчаться по водной глади морского бассейна на спине дельфина, - об этом можно было только мечтать! Видеть их так близко, слышать их голоса это так приятно, поднимается настроение мгновенно. Из воды все вышли воодушевленные, наполненные положительными эмоциями и энергией.
Есть два вида дельфинов; игривые афалины и спокойные белухи. У афалины длинный нос , темный окрас и светлое брюшко. Их природная среда обитания – Средиземное и Черное

моря, Индийский и Атлантический и часть Тихого океана. Мы плавали с афалинами. Нас катали три дельфина.
Дельфины обладают высоким интеллектом, легко идут на контакт с человеком. Афалины обожают, когда им чешут брюшко.
Плавание с дельфинами — это яркий и незабываемый подарок, который мы преподнесли участникам Черноморского кубка.

Видео с дельфинами https://www.youtube.com/watch?v=JtB2obFtxbo
https://www.youtube.com/watch?v=TJUfKpUvFFk
https://www.youtube.com/watch?v=V_gjEwkqNrI

Хронология поездки клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ на море 2019

- 1-2 день - 27 и 28.05 2019 - выезд из Москвы, дорога 1000 км марафон в Волгограде
- 3 день – 29 апреля дорога 1000 км приезд в Сукко Анапа. Размещение.
- 4 день – 30 апреля 2019. Тренировочный заплыв в море 800 м. Организация соревнований.
- 5 день – 1 мая 2019 проверка трассы акватлона. Заплыв в Змеиной бухте. Заплыв через озеро.
- 6 день - 2.05.2019 заплыв через озеро
- 7 и 8 день - 3.05 и 4.05.2019 черноморский кубок в бассейне
- 9 день - 5 мая 2019 АКВАРТЛОН . Плов на костре. Большой Утриш
- 9 день -. 5 мая 2019 завершение кубка. ДЕЛЬФИНЫ
- 10 день переезд в СЕВАСТОПОЛЬ 400 км через новый Крымский мост. Размещение у Надежды Арсентьевны на 35 батарее..
- 11 день – 7 мая 2019. - марафон Победы 15 км по морю. Награждение. Каша.
- 12 день - 8 мая 2019 поход в Байдарскую долину и на Форосский кант
- 13 день - 9 мая 2019 парад Победы в Севастополе. Экскурсия на 35 береговую батарею. Балаклава. Генуэсская крепость. Скалы. Чебрец. Купание в море.
- 14 день - 10 мая 2019 - поход на Ай Петри и в Большой каньон Крыма. Ванны молодости и озеро любви
- 15 день 11мая 2019 - Ялта, Гурзуф . Никитский ботанический сад
- 16-17 день - 12.13 мая Канака Крым
- 18.19 день – дорога домой. 15 мая – мы в Москве.

Отчет подготовила Серая Наталья 20 мая 2019 г.
сайт клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» https://strogino.tk/

Впечатления о поездке на Черноморский кубок 2019 **Низовской Ольги**.

Это была моя первая поездка и я не сразу приняла решение. У меня был страх. что я не смогу преодолеть препятствия, не смогу проплыть дистанцию. Но желание быть вместе со своей командой во главе с Натальей Серой победило мой страх и моя поездка состоялась.

Дело в том, что наш клуб «Моржи Столицы» -это одна большая дружная семья. Мы радуемся за успех друг друга , поддерживаем друг друга. Поездка замечательная ,каждый день был особенный , море впечатлений. Было очень весело ,интересно, вместе преодолевали трудности , участвовали в соревнованиях.

Особенно запомнился Экстремальный заплыв через озеро с Водяными Кипарисами. Необыкновенно красивое место.

В бассейне с морской водой в течении двух дней проходили соревнования по плаванию на различные дистанции.

Я впервые проплыла дистанцию 400 метров. Для меня это очень важное достижение.

В последний день соревнований я участвовала в Акватлоне. Пробежка по камням набережной 5 км и заплыв в море 1 км. Я проплыла меньше ,но обязательно в следующем году я улучшу свой результат.

После соревнований мы посетили Большой Утриш ,плавали с дельфинами.
А завершили наш замечательный день приготовлением плова с нашим

дружным коллективом.
Практически все участники программы получили медали и грамоты очень красивого дизайна.
Лично я получила три медали и грамоты Они очень дороги для меня..
Хочется выразить огромную благодарность нашему руководителю Наталье Серой и всем организаторам мероприятия в Анапе.
Я обязательно поеду на следующий год на Черноморский кубок. Я приобрела много друзей, получила море позитива, у меня много достижений и много я еще должна преодолеть.
А главное - у меня очень дружная команда «Моржи Столицы» во главе с Натальей Серой. Большое Спасибо!!!!
Низовская Ольга

КРОО «ФЕДЕРАЦИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ КУБАНИ»