К 40-летию

Клуб любителей бега «Стайер» г. Донецк

Воспоминания участников о жизни клуба и своих спортивных увлечениях

УДК 796.422 ББК 75.711.5 К 51

Клуб любителей бега «Стайер» г. Донецк. Воспоминания участников о жизни клуба и своих спортивных увлечениях (к 40-летию). / Под общей ред. В.И. Коваленко. — Донецк: - 2022.-495 с.

В данной работе рассмотрена разносторонняя деятельность членов клуба любителей бега «Стайер» на протяжении четырёх десятилетий: это и бег, и походы и другие виды спортивной деятельности.

История клуба представлена в виде фотографий, а также в виде неформальных (спортивных) биографий, написанных лично членами клуба.

Предлагаемые сведения подготовлены к 40-летнему юбилею Донецкого клуба любителей бега «Стайер».



Донецкому клубу любителей бега «Стайер» - 40 лет! (3 октября 2021 года)

От составителя

Клуб любителей бега «Стайер» отмечает 40-летний юбилей. Через его «горнило» прошли десятки, точнее — сотни человек. В «Альбоме» приведены мини фотографии 129 членов клуба (отсортированные по времени вступления в клуб). Всего в «Приложении» указаны фамилии, имена, отчества 365 человек. Наверняка, эти данные являются неполными; кто-то из бывших членов клуба мог быть забыт. Мы ориентируется на списки, составленные в разные годы руководителями. Для «Альбома» списки предоставлены президентом клуба Грауром С.П. В работе помещены также «Неформальные автобиографии» членов клуба, написанные ими собственноручно; приведены воспоминания об ушедших товарищах. Общее название «Альбома» было найдено с учётом предложения Шичиновой А.В.

Деятельность клуба многогранна. Прежде всего, это, конечно – бег и другие виды спорта, которыми, в разные периоды своей деятельности, увлекались члены клуба. Кроме того, это: многочисленные походы, зимнее купание, различные культурные мероприятия и другое.

Некоторые сведения для «Альбома» (касаются биографических данных бегунов и подготовленные, в основном, Слюсаренко В. Д.) взяты из материалов, изложенных в форуме «КЛБ "Стайер"» сайта «Клуба путешественников "За 3 моря"» www.3sea.org.ua. Здесь же можно получить дополнительную информацию по истории клуба.

Время неизбежно удаляется от момента основания Клуба. Потому так ценен материал (воспоминания, фотографии), относящийся к первому периоду существования нашего общества. Признателен «аксакалам» клуба любителей бега, которые предоставили для «Истории КЛБ» свои архивные материалы; это (прежде всего): Поляков Пётр Иванович, Паращевин Григорий Константинович, Граур Сергей Петрович, Бондаренко Александр Дмитриевич, Абрамов Валентин Степанович, Голубничий Николай Иванович, Пономаренко Иван Иванович, Федористова Валентина Денисовна, а также другие члены, небезразличные к «Истории» своего Клуба.

Фотографии были предоставлены или самими членами клуба, или их товарищами. Если в подписи под фото не указано место съёмки, то это – г. Донецк; здесь сделано подавляющее большинство фотографий. В «Альбом» вошли также фото, выполненные Семироденко Виктором, Николаенко Анатолием, Бодней Светланой.

Свои «странички» в «Альбоме» (то есть, материал определённой направленности) имеют Поляков П.И., Шабанов Е.А., Корягин В.Н., Петровский В.Р., Бодня С.Н., Цыганок В.Г. и Цыганок Ростислав, Макаренко В.М.

Клуб, с 40-летним юбилеем, поздравили Граур С.П., Ягода Л.Г., Николаенко А.Ф., Пономаренко И.И., Лещенко В.С. (цикл стихотворений), Слюсаренко В.Д., Шичинова А.В., Гусев А.А. В качестве примера разносторонней деятельности членов клуба, помещён сценарий одной из миниатюр, написанный Бодней С.Н. (на любительской сцене на протяжении многих лет, на свежем морозном воздухе, было представлено множество миниатюр).

Я не являюсь автором настоящего альбома, но составителем. Авторы — все мы, члены клуба любителей бега «Стайер». Только общими усилиями мы смогли получить сведения о коллективе клуба, его достижениях. Задача составителя заключалась в отборе материала, его систематизации и размещении в соответствующем порядке.

Составитель В.И. Коваленко

СОДЕРЖАНИЕ	
От составителя	
1 Возникновение и становление Донецкого клуба любителей бега	
1.1 Из книги Полякова П.И. «Физическая культура – основа здоровья»	
1.2 Воспоминания Шабанова Е.А.	
2 Члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк	
3 Неформальные автобиографии	
4 Марафонские и сверхмарафонские забеги	
4.1 Воспоминания Шабанова Е.А. о сверхмарафонских забегах	
4.2. Интервью с Шабановым Е.А. о супермарафоне 2011 года	
4.3 Подземный (шахтный) марафон	
4.3.1 Марафон под землёй (статья в журнале «Лёгкая атлетика»)	
4.3.2 Воспоминания Шабанова Е.А.	
4.3.3 Воспоминания Пономаренко И.И.	
4.3.4 Воспоминания Паращевина Г.К.	
5 Бег	
5.1 Бег, по 2003 г	
5.2 Бег, 2004 - 2012 гг.	
5.3 Бег, 2013 – 2021 гг.	
6 Скандинавская ходьба	
7 Другие виды спорта (помимо бега и скандинавской ходьбы)	
7.1 Ходьба на лыжах	
7.1 Ходьба на лыжах	
7.3 Соревнования яхтсменов. Сплав по горным рекам	
7.4 Волейбол	
7.5 Альпинизм (Корягин В.Н.)	
7.6 Парашютный спорт (Петровский В.Р.)	
7.7 Спортивная гимнастика	
8 Туристические походы	
8.1 Походы по суще, по 2002 г.	
8.2 Походы по суше, 2003 - 2012 гг	
8.3 Походы по суше, 2013 – 2021 гг	
8.4 Водные походы (по морям, рекам, озёрам)	
9 Зимнее купание	
10 Любительский театр «Жили-были» (Бодня С.Н.)	
11 Участие в хоровой деятельности (Цыганок В.Г.)	
12 Танцы и хороводы	
13 Культурные мероприятия	
14 Занятия на музыкальных инструментах (Цыганок Ростислав)	
15 Спортивное голодание (Макаренко В.М.)	
Приложения	
Приложение А. Память об ушедших.	
Приложение Б. Члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк	
(по времени вступления в клуб).	
Приложение В. Список членов клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк	
(в алфавитном порядке)	
Приложение Г. Поздравления с 40-летием КЛБ «Стайер»	
Приложение Д. Муха-Цокотуха. Сценарий Светланы Бодни	

Мои друзья и любители бега!

В наш славный **40-летний** юбилей Поздравить всех нас я хочу С прекрасным днём рожденья.

И пожелать хочу всем Вам Здоровья крепкого и долголетия нам всем. С большой любовью – с уваженьем к Вам.

Чтоб все желания сбывалися всегда По жизни Вам везло везде Успехов во всём и личного счастья.

Чтоб клуб наш «Стайер» процветал, Людей к нам больше приходило Всех возрастов и стар и млад.

Чтоб те хорошие традиции, что были, Мы продолжали, чтили и превосходили И всевозможные пробеги проводили.

А члены клуба были впереди С высокоподнятою головой, Несли здоровый образ жизни в массы. Своим примером любви к бегу Мы за собой вели людей.

Те знания, что знаем мы о беге, -Делились мы на телевиденье и в прессе. И если «лёгкую» мы королевой называем, То бег, конечно, в ней – «король».

Присутствует во всех он видах спорта, Все тренировки начинаются с него; Он благодарен и доступен всем.

Купил кроссовки и спортивные трусы, Беги на здравие себе. В любое время года и любую погоду Он лечит нас от всех болезней.

Ах, как прекрасен бег в лесу Когда бегу я босиком по утренней росе. Бег силы мне, здоровья придаёт.

Ещё в древности говорили такие слова: «Если хочешь быть стройным, красивым, Умным и здоровым – бегай!»

Ваш друг, любитель бега Граур Сергей <Президент КЛБ «Стайер»>



10 лет КЛБ «Донецк» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

В основе написания данной книги лежит методологический материал, накопленный при организации и длительной работе в городском клубе КЛБ "Донецк" при стадионе «Локомотив».

Именно это и зародило идею написания в виде диалога данной работы, что позволяет, отвечая на конкретно поставленные вопросы, используя научные изыскания, убедительно объяснить значение систематических занятий двигательной активностью в нашей жизни. Под двигательной активностью подразумевается: бег, плавание, игровые виды, велосипед и всё многообразие движений, заключенных в понятие физической культуры. Исходя из принципа, что здоровье - главное богатство каждого из нас, и в молодости (когда все системы работают легко и слаженно, на него не обращаешь внимания) кажется, что это вечно. Но наступает время, когда убеждаешься, что общий уровень здоровья падает, появляются болезни, исчезает «запас» функциональных возможностей.

Занятия физической культурой, двигательная активность в течение всей жизни значительно улучшает нашу жизнь, позволяет поддерживать активное долголетие без болезней, регулирует фатально неизбежный процесс старения.

В пользу занятий говорит многое. Создание резервных возможностей организма, для предохранения адаптационного механизма, поддержание мышечной системы, участвующих в доставке крови, снабжении организма кислородом (аэробная способность). Поддерживающая специальная двигательная активность замедляет процесс старения внутренних органов, стимулирует функции кишечника, печени, поджелудочной железы, укрепляет дыхание, легочную ткань, предупреждает осложнения в легких. Физическая культура задерживает образование коронарного атеросклероза, стабилизирует формулу крови, совершенствует нервную систему, подавляет патологическую динамику изменений, развивающихся в процессе старения.

Для сохранения нормального здоровья очень важно знать возможности своего организма при физической нагрузке. Умеренная системная нагрузка хорошо развивает выносливость, предопределяющую состояние сердечнососудистой системы. Выбирая бег, вы рационально используете его возможности, что не идет в сравнение с другими видами двигательной активности.

Занятие оздоровительным бегом или другими видами физической культуры, определяет, в значительной степени, как надо питаться с возрастом, какие принципы заложены в здоровом питании, чему надо больше уделять внимания при физических нагрузках, отношение к голоданию.

Стрессовые реакции! Как часто мы вынуждены их сдерживать и, преодолевая нахлынувший поток чувств, проявлять недюжинную выдержку и терпение. Нередко за всё это приходится расплачиваться высокой ценой. Многие заболевания, и в первую очередь сердечнососудистые, - своеобразная плата за сильные эмоциональные переживания.

Научиться управлять эмоциями и тем самым защитить организм от перенапряжения - задача в наш беспокойный век наиважнейшая. И здесь роль физических упражнений, движений трудно переоценить. Это было хорошо подмечено Л.Н. Толстым, который в романе «Анна Каренина» так описывает действия помещика Левина. «Приехав однажды на покос и рассердившись на приказчика... употребил свое средство успокоения - взял у мужика косу и стал косить...»

Стресс... Этот научный термин звучит теперь всюду - на работе, дома, в кругу друзей, в книгах и телепередачах.

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась — «все болезни от стрессов». И не без оснований. По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессами, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Но, вот и другой факт: 30 - 50% посещающих поликлинику - это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния.

Может, надо любой ценой остерегаться отрицательных эмоций и бежать от стрессов? Уезжать по возможности из больших городов, поменьше уделять внимания тревогам и заботам, не ставить перед собой никаких серьезных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском; стало быть - стрессогенно. Может, нужно просто тихо жить, оберегая здоровье?

Однако, автор учения о стрессе Ганс Селье считает, что стресс может быть и полезен, способствуя укреплению сил организма, и даже называет его «острой приправой к повседневной пищи жизни», утверждая, что лишь в определенных условиях стресс является болезнетворным.

Впрочем, и здравый смысл, и житейские наблюдения также подтверждают, что постоянный «уход» от стресса не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие - болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжений. О том свидетельствуют и некоторые наблюдения американских психологов. Так, например, они обнаружили, что у тех пенсионеров, которые ведут активный образ жизни, здоровье гораздо лучше, чем у тех, кто довольствуется спокойно-пассивным существованием. Или другой пример: выяснилось, что у матерейодиночек меньше жалоб на здоровье (и реально меньше отклонений от здоровья), чем у их ровесниц в нормальных семьях. А ведь жизненная нагрузка у первых, несомненно, выше...

Три основные идеи - древние, как мир, но заново осознаваемые и переживаемые каждым поколением - должны быть усвоены всеми.

Первая - здоровье - физическое и психическое - связано с мироощущением, «настроением» и образом жизни. То, как мы думаем, чувствуем и поступаем, к чему стремимся, определяет наше здоровье не меньше, чем здоровье определяет нашу жизнь.

В т о р а я. Человек отвечает за свою жизнь и своё здоровье не меньше, чем за жизнь, здоровье и благополучие своих близких. Понимание именно этой ответственности, может очень многое изменить в жизни. Оздоравливаясь, Вы дарите радость жизни и окружающим.

И, наконец, т р е т ь я. Сохранение или обретение здоровья неосуществимо без соразмерности ваших возможностей и притязаний – «поднимайся над собой, но не теряй себя из виду».

Конечно, будет трудно. Иногда - невыносимо. Но единственный выход - это победа!

Наверное, Вы помните, что во время стресса происходит мобилизация энергетических ресурсов и физиологических систем, обеспечивающая повышенную физическую активность, которая в давнем прошлом, на заре становления человеческого рода, требовалась в случае возникновения опасности для борьбы или бегства.

В наши дни не так часто приходится находить спасение в бегстве, а борьба это чаще «борьба слов», нежели физическое единоборство. А коли выделившиеся вещества не «расходуются», не «сгорают» в интенсивных физических действиях, они, в конечном счете, приводят к ускорению реакции на следующие стрессы и поражению внутренних органов. Как видите, в утверждении о пользе интенсивных физических

упражнений и нагрузок, открывается и новая сторона: они необходимы потому, что могут предотвратить вредные последствия стресса и повысить стрессоустойчивость. Однако, польза физической активности этим не ограничивается. Напряжение мышц (увеличивающееся, как известно, при стрессе и в состоянии тревоги, возникающем при частых стрессах) дополнительно усиливает тревогу и опять-таки - мышечное напряжение. Создается своего рода замкнутый порочный круг. Чтобы прервать его, используются всевозможные методы мышечной релаксации (расслабления). Но и физическая нагрузка (после ее прекращения) также обладает релаксирующим действием. Не последнюю роль в защите от стрессов играет и улучшение состояния всех систем организма, обусловленное повышением выносливости сердечнососудистой системы в результате физических тренировок. Кстати, связь психического тонуса с двигательной активностью проявляется в таком общеизвестном состоянии, как двигательное беспокойство при волнении («не нахожу себе места»).

Некоторые заболевания, связанные со стрессом, - это результат излишней, повторяющейся «бомбардировки» органов («мишеней») избытком «аварийных» гормонов: адреналина и норадреналина. Как уже говорилось, оборонительная реакция эволюционно связана с опасной ситуацией, когда для спасения требовались либо борьба с противником, либо бегство. Усиленный выброс адреналина и норадреналина в кровь и был необходим для быстрого развития мышечной активности. В наши дни стресс чаще всего не требует от человека энергетических физических действий требуется скорее подавление активности, чем ее проявление, и в результате поражаются органы. Вредное действие стресса, однако, этим не ограничивается. Первоначальный выброс истощает запас гормонов в коре надпочечника: начинается их поспешная «заготовка». А через некоторое время после стресса достаточно даже слабого воздействия, чтобы началось их повышенное выделение. Этот биохимический механизм и обуславливает те, всем хорошо известные ситуации, когда после трудного дня, после неприятностей на работе, возникают срывы по мелочам на близких, отсюда нередко и «трудное поведение» (повышенная капризность, возбудимость и т.п.) ребенка после детского сада или школы, если он плохо адаптирован к жизни вне дома.

Если после каждого стресса в самой стрессогенной ситуации или после нее требовалась физическая активность, избыток адреналина и норадреналина был бы потрачен на ее обеспечение и стресс мог бы не иметь вредных последствий (всем хорошо известно успокаивающее действие прогулки, бега, плавания, спортивных игр).

Под действием физической активности «аварийные гормоны» используются, не причиняя вреда организму; она (активность) как бы заменяет «борьбу или бегство». Таким образом, физическая активность - необходимая и действенная защита против возникновения дистресса (отрицательного стресса).

Антистрессорное действие оказывает любой вид физической активности. Но для повышения способности организма усваивать кислород, для активизации дыхания и улучшения работы сердечнососудистой системы важно п о с т е п е н н о е повышение нагрузки в определенных пределах.

Любая тренировка осуществляется через напряжение и неравномерность функций. Можно тренировать организм пищеварения разнообразием количества и качества пищи, терморегуляцию - и холодом и жарой, неспецифический иммунитет - порциями микробов, нервно - вегетативную и эндокринную системы - стрессовыми ситуациями. Однако, главным условием здоровья является большие резервы энергетических мощностей, достигаемых тренировкой к физическим нагрузкам - как пиковым, так и продолжительным. Они тренируют почти все рабочие системы обеспечения - сердце, сосуды, легкие, печень, почки и одновременно - регулирующие системы, поскольку любая мышечная нагрузка является "физиологическим" стрессом.

Она отличается от «патологического» стресса, вызываемого часто психическими раздражителями, за которыми не следует работа. Физическая тренировка позволяет также ослабить отрицательный эффект избыточного питания, кутания, чрезмерной стерильности окружения и пищи.

А теперь о с т а р е н и и. О старении с позиций стресса. С одной стороны бытует мнение, что чем меньше стареющих и старых людей подвергать стрессу, тем дольше и счастливо они проживут. Но, с другой стороны, есть факты, а факты - это объективность.

Факт первый - процессы старения и заболеваний одинаковы. Заболевания лечатся, лечатся при помощи лекарств и, намного лучший вариант - при помощи двигательной активности. А что такое двигательная активность как не стресс, причем положительный стресс. Значит, увядающему организму необходим этот вид стресса.

 Φ а к т в т о р о й - во время жизнедеятельности организм затребует резервы. Но человек, находящийся почти в «анабиозном» состоянии, не вызывает к жизни эти резервы. А это значит, что процессы старения во много раз быстрее (в десять раз) делают свое дело.

Факт третий - старение наступает тогда, когда почти полностью исчерпаны ресурсы и резервы организма.

Если с ресурсами понятно - это то, что было заложено природой, то с резервами совершенно обратная позиция. Основываясь на вышеизложенном, с уверенностью можно сказать: в тренированном организме резервы очень большие и по первому требованию организма они тут же включаются. В то же время, в стареющем, нетренированном организме этих резервов нет и, кроме того, при необходимости организм не в состоянии включить и перераспределить даже те крупицы, которые остались.

И, получается, что при любом возмущающем воздействии (например, стресс, даже самого незначительного уровня), организм пожилого человека не в состоянии адекватно ответить на это возмущение и провоцирует сильнейшие отклонения в системах организма, приводящих еще к большему количеству хронических заболеваний (чем и отличается любой старый человек), или при более длительном действии стрессора - даже к смерти.

При сравнении с тренированным организмом пожилых людей, если человек физически активен на протяжении многих лет, то его биологический возраст на 10-15 лет меньше паспортного (мы знаем, что занятия физическими упражнениями на уровне минимального стресса замедляют процессы старения), а это значит, что у него меньше хронических заболеваний. Кроме того, имеющиеся в организме резервы (в дыхании, кровообращении, самом сердце, мышцах, костях и т.д.), не позволяют при стрессвоздействиях «уйти» организму в патологическое реагирование (организм сопротивляется в рамках функционирования всех систем на уровне нормы); - значит, не будет новых заболеваний и, тем более, смерти.

Вот и получается, что воздействие стресса (стресса физическими упражнениями) на организм пожилого человека не только желательно, но и крайне необходимо, т.к. это, пожалуй, единственное условие его нормальной гармоничной жизни в окружающем мире. (Мы не можем, вот так сразу, убрать загрязненный воздух, повышенную радиацию, несвоевременную выплату пенсий и зарплат и т.д. и т.п., и единственный вариант - это приспособиться и адекватно реагировать на имеющиеся отклонения).

И только при таких условиях можно будет говорить о здоровой, долгой, а от этого - и счастливой жизни.

<Основная часть книги представлена в виде вопросов и ответов. Приводим перечень вопросов. Прим. составителя.>

<u>Раздел А</u> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

- 1 Что дает двигательная активность нашему организму?
- 2 Какой еще вред несет в себе гиподинамия?
- 3 Так ли уж важен фактор физического здоровья в современных условиях прогрессивных технологий, автоматизации, снижении ручного труда?
- 4 Так ли безвредна двигательная активность для людей среднего и старшего возраста?
- 5 Мы часто слышим слово «здоровье» в сочетании со словами «физические упражнения». Есть ли убедительные доводы?
- 6 Как сказывается ограничение двигательной активности на организм, и приводит ли это к разрушению здоровья?
- 7 Как связаны факторы гиподинамии и старения, и можно ли затормозить процесс старения?
- 8 Есть ли пределы двигательной активности с возрастом и является ли физическая активность панацеей от старения?
- 9 Есть ли простые методы объективного контроля своего функционального состояния с учетом возраста.
- 10 Есть ли необходимость поддерживать мышечный корсет и какова его роль в работе сердца?
- 11 Как сказываются занятия двигательной активностью (физкультурой) на костях, пищеварении и железах внутренней секреции?
- 12 Как сказываются физические нагрузки на кровообращении, дыхании, и можно ли двигательной активностью улучшить их показатели? Процесс старения берет свое?
- 13 Какое значение имеет жидкость в нашем организме и меняется ли состав крови при физических нагрузках?
- 14 Как можно увязать состояние нервной системы с двигательной активностью? Есть ли методы сохранения нервной системы?

Раздел Б Е Г И З Д О Р О В Ь Е

- 15 Задаваясь целью организации своей физической нагрузки, как оценить энергетические затраты организма?
- 16 Как можно обосновать взаимосвязь оздоровительного бега и процесса старения организма человека?
- 17 В чем состоят основные принципы здоровья и что такое мода на здоровый образ жизни?
- 18 Почему же врачи не являются носителями знаний о значении систематической физической активности при росте числа болеющих? Что делать, чтобы остановить этот процесс?
- 19 Являются ли сердце, сердечнососудистая система наиболее подверженными заболеваниям при гиподинамии?
- 20 Можно ли считать современные болезни обязательным фактором современной жизни?
- 21 В чем заключается профилактическое действие именно бега к таким заболеваниям как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония?

- 22 Существуют ли ограничения в случае активной или компенсированной фазы уже больного человека при выдвижении оздоровительного бега как альтернативы в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?
- 23 Говорят, что инфаркт «помолодел»? Есть ли готовые рекомендации для реабилитации больных ишемией именно беговой нагрузкой?
- 24 Очень начали беспокоить боли в ногах. О каком беге может идти речь, если даже ходить больно?
- 25 У меня конкретное заболевание диабет, неврастения. Приемлемы ли рекомендации по оздоровительному бегу при этой болезни?
 - 26 Можно ли заниматься бегом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?
- 27 У меня избыточный вес, что я не делаю, но избавиться от него не могу. Приемлема ли беговая нагрузка, если учесть, что уже болит и сердце, и многое другое?
- 28 Можно ли застраховаться от онкологических заболеваний людям, занимающихся двигательной активностью бегом?

<u>Раздел В</u> ХОЛОД И ЖАРА - ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ — АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- 29 Что собой представляет зимнее купание и какова эффективность таких занятий?
 - 30 Как сочетается адаптация к холоду и специальная двигательная активность?
- 31 В чем состоит эффективность высоких температур, эффективность закаливающего значения контрастных температур?

Раздел Г ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ

- 32 Как связаны в организме углеводы, жиры, белки и процесс питания?
- 33 Как правильно питаться с учетом возраста и болезней?

Раздел Д СТРЕСС – ЗДОРОВЬЕ – ДВИЖЕНИЕ

- 34 Рассматривая стресс как неспецифическое влияние на организм человека, как объяснить, связать его влияние и приспособительные реакции человека?
- 35 Можно ли улучшить стрессом заложенный в человеке, природный, защитный механизм? Его адаптационные возможности?
- 36 Каких видов стрессов надо опасаться и можно ли ослабить воздействие дистресса?
 - 37 Как соотносится стресс и процесс старения? Что надо знать об этом?
- 38 Можно ли связать в повседневной жизни основополагающие факторы здоровья, стрессы, образ жизни или цели жизни?
- 39 Можно ли рассматривать наше поведение, образ жизни не с интуитивной точки зрения, а с позиции стрессового воздействия и адаптационных возможностей нашего организма?
- <Приводим, в качестве иллюстрации, по одному вопросу и ответу из каждого раздела. *Прим. составителя.*>

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

Вопрос № 1: Что дает двигательная активность нашему организму?

 $O\ T\ B\ E\ T$: Организм живет (в основном) за счет постоянного поступления кислорода. Кислород принимает участие во всех обменных процессах, происходящих в нем. Следовательно, беспрепятственное поступление кислорода является главным условием нормального функционирования всех систем, а значит, и организма в целом.

Однако, в процессе жизни возникают различные отклонения от нормальной жизнедеятельности, в результате которых ухудшается поступление кислорода и его усвоение различными системами организма, и как следствие, питательные вещества, поступающие в организм, не полностью расщепляются (окисляются): образуется много

шлаков, зачастую вредных для здоровья. Возникающие застойные явления усугубляют возникшие отклонения в состоянии здоровья.

Возникает, как следствие, вяло протекающее ухудшение здоровья (головная боль, головокружение, запоры, боли в области сердца и т.п.), которые, с одной стороны, можно назвать болезнью, с другой стороны - человек ходит на работу и выполняет обычные повседневные дела. Но постепенно все это дается с большими усилиями (нужно чаще отдыхать или больше устает). Из всего вышесказанного вытекает, что для улучшения состояния человека нужно улучшить доставку и потребление кислорода.

Кроме того, аэробный, дыхательный механизм более выгоден для организма, чем другие механизмы энергообразования. Следовательно, увеличение доли участия в работе аэробных процессов позволяет более рационально расходовать энергию.

Но организм человека по своей природе «хитрый» - он экономичен. И для того, чтобы увеличить глубину вдоха (величину поступающего в легкие кислорода), его нужно заставить работать. Такой самой выгодной в этом смысле работой является медленный бег и плавание.

Но между поступлением кислорода и его утилизацией (усвоением, потреблением) есть разница. Функциональные системы и органы человека должны быть подготовлены к утилизации кислорода. Такая подготовка (адаптация) происходит постепенно - организм «учится» и запоминает. Вот для этого и нужно систематическое воздействие аэробной работы - бега, плавания, ходьбы и других упражнений.

<u>Вопрос № 17</u>: В чем состоят основные принципы здоровья и что такое мода на здоровый образ жизни?

 $O\ T\ B\ E\ T$: Главное на каждом этапе жизни конкретного человека - остановить прогрессирующее ухудшение здоровья, привести образ жизни в соответствие с требованием человеческой природы. А это и просто, и в то же время очень сложно.

Так, например, состояние здоровья взрослого человека напрямую связано с двигательной активностью в детстве и подростковом возрасте. Недостаток двигательной активности в этом возрасте способствует ограничению роста и развития ребенка, неполному использованию генетического фонда, к раннему развитию сердечнососудистых болезней, недостаткам работы системы кровообращения, гипертоническим болезням. А это приводит к нарушению физического развития и деятельности функциональных систем организма человека, что тяжело восстанавливается в зрелом возрасте, и только путем систематических физических тренировок.

Немалую роль играет и система питания. Современные исследования в состоянии обеспечить человеку систему правильного питания, откорректировать режим, создать все условия для длительной здоровой жизни. Суть правильного питания - ограничение энергетической ценности и удельного веса жиров, солей, при полноценном наборе жизненно необходимых веществ, т.е. строгое соответствие количества потребляемой пищи энергозатратам организма. Сбалансированное питание, соответствие режима жизни и физической активности служат постоянству массы тела человека. И если бы люди следовали моде на здоровый образ жизни - а это режим питания, отсутствие дурных привычек, режим сна, уменьшение нервных нагрузок, систематическая двигательная активность, то очереди к врачам значительно сократились бы.

Обращая внимание на законы моды - поведения, которого придерживается значительная часть общества, сделав здоровый образ жизни модой, можно добиться многого. Распространение моды основано на рефлексе подражания, причем, легче устанавливаются те формы поведения, которые в какой-то степени связаны с биологическими потребностями организма, его рефлексами и инстинктами. Мода

сохраняется тем дольше, чем шире естественная биологическая база соответствующего акта поведения. И главное - распространение моды наступает тогда, когда процент последователей достигает некоторого критического уровня.

Медицина зачастую вносит отрицательный вклад в моду здорового образа жизни своими догмами, недостаточно стимулирует физическую активность, отношение к еде и многое другое.

Важное место в здоровом образе жизни, наряду с физическими упражнениями, занимает рациональное питание, т.е. прежде всего ограничения в количестве съедаемой пищи. Аппетит - функция психическая. Главное - не бояться чувства голода. Рацион обычного человека зачастую больше энергетической потребности организма. Однако, ограничения не должны доходить до фанатизма. Человек, взвешивающий каждую морковь, порцию овсянки и т.д. становится рабом своего здоровья (может и болезни). Всё хорошо в меру, а регулятором может быть, опять же, двигательная активность.

<u>Bonpoc № 29</u>: Что собой представляет зимнее купание и какова эффективность таких занятий?

ОТВЕТ: Нет ни одной формы закаливания, которая бы вызвала столь горячие дискуссии. Существует две полярные точки зрения: первое - средство укрепления здоровья и повышения устойчивости к холоду; и противоположное - негативное влияние на организм. Вне сомнения, эта форма закаливания не рекомендуется всем. И здесь, пожалуй, важно знать о том ярко выраженном влиянии на организм человека ледяной купели. При этом происходит большое изменение величины систолического и минутного объема крови. Так 30-секундное купание вызывает увеличение минутного объема крови с 5,8 до 18,1 л., увеличивается легочная вентиляция непосредственно в воде до 27,1 л/мин. и потребление кислорода вдвое. Значительно активизируется функция надпочечников. Изменяется система крови. После купания увеличивается количество лейкоцитов и лимфоцитов, уменьшаются эозинофилы. Повышается иммунологическая реактивность организма (оцениваемая по фагоцитарной активности лейкоцитов). Повышается напряженность всех физиологических функций. То есть, происходит сильный удар по организму, очень сильное стресс-воздействие.

Bonpoc № 33: Как правильно питаться с учетом возраста и болезней?

 $O\ T\ B\ E\ T$: Нередко авторы, пишущие и говорящие о питании, стремятся давать свои рекомендации в виде правил питания.

Так, например, у П. Брегга изложение своего личного опыта перерастает в своеобразную жизненную философию. Характерна при этом попытка сведения многообразия пищи к одному энергетическому показателю. В некоторых журналах утверждается о существовании некой живой энергии в естественной пище. Наиболее точно нам представляется исходить из ключевых положений комплексного подхода, т.е. сбалансированного питания с учетом возраста, характера труда, где бы ни присутствовали рекомендации ставить организм в крайне жесткие условия голодания.

Надо подчеркнуть, что универсальных рационов или рекомендаций питания не существует, но есть отправные точки, и мы их перечислим.

- 1. Соблюдение равновесия между поступающей энергией и энергетическими затратами организма, с учетом затрат на производственную деятельность. Систематические занятия оздоровительным бегом позволяют организму самому корректировать рацион питания.
- 2. Придерживаться сбалансированного соотношения белковых, жировых, углеводных, витаминных, минеральных и балластных компонентов рациона. Сбалансированное их соотношение вовсе не прихоть, а биологическая закономерность.
- 3. Требуется соблюдать рациональный режим питания, регулярность, систематичность.

Системность питания предпочтительна, т.к. в таком случае наблюдается заметное повышение активности ферментов, предназначенных для переваривания. Надо учитывать, что ферменты, необходимые для расщепления пищи, образуются каждый раз заново, и через короткое время они распадаются. Интересно заметить, что точность настройки пищеварения на прием пищи поразительна. Так, пища, съеденная за завтраком, обедом и ужином сегодня, программирует всю пищеварительную систему на следующий день.

4. Следует учитывать потребности организма в питании при двигательной активности в зависимости от возрастных изменений. Именно возрастные изменения требуют профилактической направленности питания в отношении атеросклероза, ожирения, сахарного диабета, гипертонических и онкологических заболеваний.

Небезопасны в преклонном возрасте эксперименты с голоданием. При всей привлекательности призывов к оздоровительному голоданию, должной научной основы под этим пока нет. Подавление аллергии голоданием сопровождается неблагоприятным изменением функционирования других систем организма.

- 5. Недопустимость сочетания больших физических нагрузок с голоданием (или выраженного низкокалорийного рациона).
- 6. Придерживаться индивидуального питания. Перспектива за питанием, которое бы учитывало биохимическую, иммунологическую и физиологическую индивидуальность человека.

Это и есть, по-нашему мнению, канва, которая позволяет человеку начать познавать проблему питания для себя с учетом возраста, болезней и образа жизни.

<u>Вопрос № 37</u>: Как соотносится стресс и процесс старения? Что надо знать об этом?

О Т В Е Т: Существует прямая и тесная связь между стрессом, работой и старением. Старение - итог всех стрессов, которым подвергается организм до настоящего момента жизни. Оно соответствует фазе истощения общего адаптационного синдрома. Под влиянием сильных стрессов фаза сопротивления и истощения быстро сменяют друг друга. Главное различие между старением и общим адаптационным синдромом состоит в том, что последний более-менее обратим после отдыха. Нужно помнить, что, пока человек жив, он всегда испытывает стрессы, и хотя стресс и старение близко связаны, они не тождественны.

Любой стресс, вызванный бесплодными усилиями, неудовлетворенностью жизнью, неуважением к своим занятиям, оставляет после себя необратимые химические рубцы, их накопление и обуславливает признаки старения тканей.

Есть разница между износом и старением. Износ - это результат стресса, а накопление неустранимых повреждений - это старение. В биохимических терминах старение (износ) - это накопление нежелательных побочных продуктов жизненно важных химических реакций. Отходы обмена веществ легко выводятся из организма, но бесчисленные нарушения биохимических процессов, необходимых для приспособления к требованию жизни и стресса, приводят к образованию некоторого количества нерастворимых отходов, которые засоряют биологический механизм восстановления равновесия нашего тела, пока он полностью не выходит из строя.

Пигменты старения, отложения кальция в артериях, суставах, хрусталиках глаза, потеря эластичности соединительных тканей - все эти механизмы, приводящие к окончательному истощению адаптационной энергии в процессе старения - итог непрерывной потери мельчайших частиц невосстановимых тканей. В молодости эти дефекты компенсируются здоровой тканью, но к старости тканевые резервы истощаются. И такие «химические шрамы», которые зачастую не могут быть выведены из организма, ускоряют старение.

Успешная деятельность, удовлетворенность жизнью вызывают стресс, но не приводят к дистрессу. Наоборот, даже в преклонном возрасте оно дает бодрящее ощущение молодости и силы. Наиболее действенный метод противодействия возрастному физическому угасанию, старению является труд, напряженные занятия любимым делом и поддержание физического мышечного тонуса, т.е. систематическая физическая нагрузка.

Это всё есть малая толика тех знаний, которые требуются нам в повседневной жизни. Они помогут преодолевать многие факторы стресса или дистресса и вызываемый ими процесс старения.

3 АКЛЮЧЕНИЕ

Каждый, кто прочел эту книгу - ПОПРОБУЙ!

Тот, у кого есть отклонения в состоянии здоровья - посоветуйся с врачом и начни, начни уже в ходе лечения, а затем уже в ходе реабилитации!

Тот, кто «запустил» себя, но решил изменить образ жизни - п о п р о б у й , но для собственного спокойствия проконсультируйся со специалистом. Это может быть консультация медицинского работника на предприятии, или в кабинете медконтроля за занимающимися физической культурой и спортом, или во врачебно-физкультурном диспансере. В крайнем случае, можно записаться на прием к участковому врачу, посоветоваться с преподавателем физического воспитания.

Чем раньше и последовательнее каждый из нас приобщится к правилам здорового режима жизни, будет придерживаться их даже пусть с некоторыми отклонениями, тем больше вероятность, что наша жизнь не будет зависеть от квалификации врача, качества косметики или лекарства.

Из чего же могут складываться, в самых общих чертах, правила здорового режима жизни?

1. Надо помочь естественным процессам восстановления, имеющим циклический характер, привести в норму организм после напряженной работы. Особенно нужно выделить необходимость организации режима жизни в суточном и недельном, а также годовом ритме.

Важно суметь вписать в них все мероприятия по сохранению здоровья, включая гигиенические.

- 2. Не забывать систематически тренировать (для начала, хотя бы понемножку) все органы и системы организма, повышая их устойчивость к болезням и создавая тем самым резервы здоровья.
- 3. По возможности устранить воздействие неблагоприятных факторов внешней среды. Имеется в виду неправильное применение препаратов бытовой химии, газовых плит и т.п.
- 4. Знать и уметь нейтрализовать «слабое место» своего организма (вот для чего нужна консультация у специалиста).
- 5. Отказаться от вредных привычек, особенно от переедания, злоупотребления алкоголем и курением.

Чтобы управлять состоянием своего здоровья, надо представить, каким бы вы хотели себя видеть в недалеком будущем. А затем уже под эту своеобразную модель подбирать средства ее реализации, вписывая их в свой режим жизни, корректируя время от времени, но стремясь, все-таки, выполнять составленную программу.

В период реализации программы самоорганизации задача попробовавше го состоит в том, чтобы начиная с малого (упорядочения питания, отказа или ограничения вредных привычек, нейтрализации действия неблагоприятных внешних

факторов, включения в ежедневный ритм минимума физических упражнений), шаг за шагом приступить к созданию системы режима дня и недели, используя для начала самое удобное время: это может быть отпуск, период после возвращения после отпуска или весенняя пора, когда возникает естественное стремление помочь организму окрепнуть.

Нагрузка должна быть минимальной, не вызывать чрезмерного утомления, головной боли, напряжения в мышцах, чтобы сохранилось желание продолжать занятие и появился хоть небольшой эффект. Вначале на занятия физическими упражнениями Вы можете отвести о д и н час в неделю. В зависимости от возраста и состояния здоровья на вашу программу самоорганизации уйдет 2-3 месяца. Первые успехи (небольшое снижение массы тела, улучшение сна и др.) подскажут вам, что пора переходить к программе тренировки.

Призывая Вас заниматься физическими упражнениями, мы постоянно подчеркиваем: это не только вернет Вам ощущение молодости, но и доставит радость. Без радости не будет и необходимого эффекта.

ПОПРОБУЙТЕ!

Ждите занятий физическими упражнениями с радостью, как ждете встречи с хорошим человеком, выставкой или спектаклем.

НАЧИНАЙТЕ!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Коц Я.М. (Под ред.) Спортивная физиология. Учеб. для институтов физ. культуры. М.: ФиС., 1986. -240с.
 - 2. Бокша Б.Г. Справочник по климатотерапии. К.: Здоров'я, 1989. -208с.
- 3. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. К.: Здоров'я, 1986. -112c.
- 4. Улащик В.С. Домашняя физиотерапия, или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств.
 - Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К.: Здоров'я, 1991 -50с.
- 6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. -272с.
 - Приходько В.В. Здоровье каждому. К.: Здоров'я, 1987. -104с.
 - 8. Бирюков А.А. Приглашаем попариться. 2-е изд. М.: ФиС, 1987. -64с.
- 9. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. 2-е изд. перераб. и доп.- К.: Здоров'я, 1990. -176с.
- 10. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физкультура для женщин среднего и пожилого возраста. К.: Здоров'я, 1991. -136с.
 - 11. Транквиллитати А.Н. Восстановить здоровье. М.: ФиС, 1992. -304с.
 - 12. Давыдовский И.В. Что значит стареть. М.: Знание, -1967. -62с.
- 13. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: ФиС, 1987.-109с.
 - 14. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: ФиС, 1990. -128с.
- 15. Холодов Ж.К. Азбука движений. М.: Знание, 1990.- (Новое в жизни науке, технике. Серия "ФиС", МІ).
- 16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991. -224с.
- 17. Калинский М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. К.: Наук, думка, 1990. -176с.

- 18. Саркизов-Серазини И.М. Человек должен быть здоровым. М.: Медицина, 1964.
- 19. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 168с. ил.
- 20. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения (Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. М.: ФиС, 1988. 142с. ил.
- 21. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.: Здоров'я, 1988. 160с. ил.
- 22. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. 3-е изд. перераб. и доп.- К.: Здоров'я, 1989.- 216с. ил.
- 23. Войтенко В.П. Здоровье здоровых (Введение в санологию). К.: Здоров'я, 1991. 248c. ил.
- 24. Колчинская А.3. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. К.: Наук. думка, 1991. 208с. ил.
 - 25. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. M.: Знание, 1991. 160c.
- 26. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйло. Физические нагрузки современного человека. Л.: Наука, 1982.
- 27. Ракитина Р.И. и др. Физическая тренировка в группах здоровья. К.: Здоров'я, 1989.
- 28. Присяжнюк С.И. Комплекс ГТО в Физкультурно-оздоровительных группах. К.: Здоров'я, 1990. 96с.
 - 29. Варанов В.М. Занятия в группах здоровья. К.: Здоров'я, 1983. 120с. ил.
 - 30. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М.: ФиС, 1984. 144с.
- 31. Мачерет Е.Л., Замостьян В.П., Лысенюк В.П. Старение и двигательные возможности.- К.: Изд-во при Киев. ун-те, 1989.- 176с.
- 32. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152с. ил.
- 33. Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье. (Академия наук ССР Молдова.-Кишинев.: Штиинца, 1990.)
- 34. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М.: Просвещение, 1974. 223с.
- 35. Каплан Е.Я., Цыренжапова О.Д., Шантанова Л.Н. Оптимизация адаптивных процессов организма. М.: Наука, 1990. 94с.
- 36. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 224c.
- 37. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. 208с.
 - 38. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: ФиС, 1991. 112с.
 - 39. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. М.: ФиС, 1987. -144с.
- 40. Велитченко В.К., Велитченко Н.В. После инфаркта. М.: Советский спорт, 1990. 29с.
- 41. Деминский А.Ц. Физическая культура в быту основных контингентов трудящихся.- Донецк: ДФ ДГИФКиС, 1992.
 - 42. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М.: ФиС, 1990. -208с.
- 43. Васин Ю.Г. Физические упражнения основа профилактики ожирения у детей. 2-е изд. перераб. и доп. К.: Знание, 1986.-96с.
- 44. Бокк Е., Келлер Х., Рейннагель Х., Шолих М. Упражнения на выносливость программа здоровья. М.: ФиС, 1984. 48с.

- 45. Косицкий Г.И. , Кушнарева Г.Е. Уйдем от инфаркта. М.: Знание, 1986. 96с.
- 46. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. К.: Здоров'я, 1989. 72с.
- 47. Ткаченко Ф.Т. Профилактико-восстановительная гимнастика. К.: Здоров'я, 1983. 104с.
 - 48. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1984. 64с.
 - 49. Чазов Е.И. Сердце и XX век.- М.: Педагогика, 1982. 128с.
- 50. Рогатин Б.Н. Физкультуру в повседневную жизнь. М.: Знание, 1986. 64с.
- 51. Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. М.: ФиС, 1971.- 168с.
- 52. Летунов С.П., Мотылянская Р.Е. Спорт, возраст, здоровье. М. Знание, 1968.- 76с.
 - 53. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. М.: ФиС, 1988. 176с.
 - 54. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига.: Виеда, 1992. 109с.
- 55. Колчинская А.3. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. К.: Наук. думка, 1991.- 208с.
- 56. Федяева Л.П. Лечебная гимнастика при расстройстве обмена веществ. М.: Медгиз, 1961. 56с.
- 57. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. К.: Здоров'я, 1987. 64c.
- 58. Зубенко А.К., Мамаева Ю.Ф., Соков Г.И. Всегда в форме. -К.: Здоров'я, 1976. 160с.
- 59. Мерлян А.В. Физкультуру в семью. К.: О-во "Знание" УССР, 1989.- 48с.
- 60. Климов А.Н., Липовецкий Б. М. Быть или не быть инфаркту. С. Петербург: "Питер", 1994.- 108с.
 - 61. Ткаченко Ф.Т. В поисках мышечной радости. К.: Здоров'я, 1988. -152с.
 - 62. Бойко А.Ф. А Вы любите бег? М.: ФиС, 1986. -124с.
- 63. Ракитина Р.И., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. К.: Здоров'я, 1989. 96с.
- 64. Потапова М.М. Активный отдых в процессе умственной деятельности. Ленинград: Из-во Ленинградского у-та, 1968.-80с.
- 65. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. М.: Знание, 1986 80с.
 - 66. Аронов Д.М. Сердце под защитой. М.: ФиС, 1982. 112с.
- 67. Лихницкая И.И. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. Л.: Знание, 1987.- 32с.
- 68. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физкультура для женщин среднего и пожилого возраста. К.: Здоров'я, 1991. №2 -138с.
 - 69. Чусов Ю.Н. Азбука закаливания. М.: Знание, 1984. 64с.
 - 70. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1989. -224с.



Зав. кафедрой физической культуры и спорта Донецкого политехнического института В.Д. Атаманов (сидит в центре с букетом роз) и его коллеги-помощники помогали в организации занятий членов клуба при манеже института

1.2 Воспоминания Шабанова Е.А.

Бегать я начал в 33 года (1973 г.). На всесоюзную арену вышел в 1978 году, пробежав классический марафон по Легендарной «Дороге Жизни» в городе Ленинграде. До этого времени бегал на соревнованиях различного масштаба — 10, 20, 30 км (малый марафон) и стал больше общаться с именитыми марафонцами. От них-то и узнал, что в крупных городах нашей Великой страны, называемой Советский Союз, существуют клубы любителей бега.

Шли годы тренировок и соревнований. Я стал серьезно относиться к тому, чем занимаюсь. Каждый месяц пробегал 450 - 500 км. Я уже ставил себе задачу в недалеком будущем пробежать 100 километров в соревновательном темпе.

Меня и моих друзей, Сергея Граура и Григория Паращевина, знали все бегуны в городе Донецке. Кроме нас в городе было много бегунов, но все мы были разрозненные. Это были группы по два-три человека, а некоторые и вообще — бегуныодиночки.

И вот тогда я подумал, а чем мы, Дончане, хуже Киевлян, Харьковчан и Ленинградцев?!

Самый многочисленный и самый представительный по количеству марафонцев в то время был клуб любителей бега «Северный олень», город Ленинград, который возглавлял Олег Лось.

Олег Иванович Лось, участник Великой Отечественной Войны, имел ранение в ногу. Прихрамывал, но все равно бежал марафон. В то время он работал преподавателем физики на кафедре Ленинградского горного института на Васильевском острове.

И вот в 1980 год, пробежав в очередной, третий, раз марафон по «Дороге Жизни», я решил задержаться в Ленинграде на пару дней для того, чтобы познакомиться с организацией и работой Ленинградского КЛБ (клуба любителей бега).

Для этого я попросился в гости к Олегу Ивановичу Лосю. В гости для того, чтобы познакомиться с работой и уставными положениями КЛБ.

На второй день мы встретились у него на кафедре в горном институте и продолжили разговор. И уже в ходе нашей беседы я ему сказал, что я горный техник и работаю в Донецке в шахте. После этого я почувствовал, что он проникся ко мне уважением. И вот тогда я услышал от него такую фразу, что шахтерский труд — это «второй фронт».

Олег Иванович познакомил меня со всей документацией по организации и работе клуба.

Когда на третий день я уезжал из Ленинграда, то был полностью уверен, что мы тоже организуем в Донецке клуб любителей бега. И вот этот момент наступил. А произошло это 7 октября 1981 года.

Предварительно я с помощью оргкомитета дал объявления в газеты «Вечерний Донецк» и «Комсомолец Донбасса» о том, что 7 октября на стадионе «Локомотив», ныне «Олимпийский», в 10-00 состоится организационное собрание желающих вступить в клуб любителей бега. Пришло в тот день на стадион более ста двадцати человек. Конечно, никакой конференц-зал не мог вместить такое количество людей.

Мы приняли решение провести наше собрание на трибуне стадиона.

Я в то время работал горным мастером на шахте имени газеты «Социалистический Донбасс» и не имел опыта общественной работы. Чтобы чувствовать себя более уверенным, я пригласил представителя горспорткомитета и главного врача Донецкого областного физкультурного диспансера Евгению Николаевну Мавренко и спортивных журналистов.

Я выступил перед будущими членами клуба любителей бега города Донецка. В своем выступлении я попытался рассказать людям все, что я знал на тот момент о клубном движении у нас в стране, называемой тогда Советский Союз, и в итоге мы решили, что на первом занятии в следующее воскресение, 14 октября, изберем руководящий орган клуба - правление. Так мы и сделали. Избрали правление клуба в составе девяти человек. Избрали председателя, им стал Поляков Петр Иванович – кандидат технических наук нашего физтеха. Первый заместитель – Шабанов Евгений Ануфриевич, а второй – Химченко Виктор Афанасьевич, тоже кандидат технических наук из ДонУГИ.

Клуб изначально назвали «Донецк», а затем переименовали в «Стайер».

Все мы тогда были молодые, задорные и инициативные. Вокруг меня образовалась группа марафонцев в количестве пятнадцати-двадцати человек, и мы каждое воскресение на тренировке пробегали марафон.

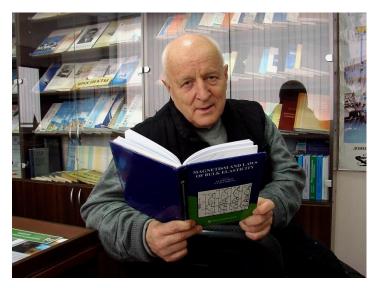
Мы организовали очно-заочную систему тренировок. Что это такое? Каждый член клуба в течение недели бегал самостоятельно. Вел дневник тренировок, где записывал километраж, пробегаемый среди недели, с указанием пульса, давления, самочувствия и так далее.

А вот в воскресение, когда мы встречались в клубе очно, мы бежали вместе. Мы старались сформировать мужские и женские группы по подготовленности и по интересам. У нас на стадионе была большая комната, где мы после воскресной «очной» тренировки организовывали чаепитие.

За чаем мы обменивались информацией по методике тренировок. Если кто-то выезжал за пределы города на соревнования, обязательно выступал и рассказывал, где был и как выступил. За эти годы в клубе родилось и прижилось много хороших традиций, которые мы поддерживаем и сегодня.

Из книги Евгения Шабанова «Марафон длиною в жизнь». – М., 2016. - 60 с.

2 Члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк



Поляков Петр Иванович, с 1981 г. Президент клуба в 1981 - 1991 гг.



Муравьёв Виталий Николаевич, с 1981 г.



Золотой Валерий Савельевич, 1981 - 2021



Шашорина Людмила Петровна, с 1981 г.



Шаламанов Геннадий Николаевич, 1981 – 2012.01.07



Паращевин Григорий Константинович, с 1981 г.



Бондаренко Александр Дмитриевич, с 1981 г.



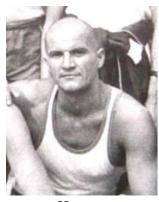
Колесниченко Юрий Григорьевич, 1981 - 2020



Нигматзянова Зоя Григорьевна, с 1981 г.



Басюк Ярослав Амбросиевич, с 1981 г.



Цыков Анатолий Анатольевич, с 1983 г., весна



Мирошниченко Константин Иванович, с 1983 г., май



Абрамов Валентин Степанович, с 1983 г., лето



Кавалеров Евгений Евлампиевич, с 1983 г., лето



Голубничий Николай Иванович, с 1984.01.15



Чепак Жанна Ивановна, 1984 – 2007.12.05



Подгорнов Александр Сергеевич, с 1984 г.



Кремнева Наталья Станиславовна, с 1984 г.



Лобанова Татьяна Фёдоровна, с 1984 г.



Шабелян Виктор Михайлович, с 1984 г.



Арефьева Раиса Сергеевна, с 1984 г.



Ижаченко Василий Яковлевич, с 1984 г.



Журавель Юрий Николаевич, с 1984 г.



Потороев, Вячеслав Иванович, с 1984 г.



Файзрахманов Нурсултан Нурлухалович, 1985 – 2019, апрель



Пономаренко Иван Иванович, с 1986 г.



Ищенко Светлана Николаевна, с 1987 г.



Ляш Юрий Евгеньевич, с 1988 г.



Семироденко Виктор Нестерович, с 1989 г.



Химченко Виктор Афанасьевич, Член клуба 1981 – 2017.04.24 Президент клуба в 1991 - 2013 гг.



Довгаль Надежда Корнеевна, с 1991 г.



Мотченко Анатолий Ефимович, с 1991 г.



Камынин Николай Гаврилович, с 1991 г.



Деркач Николай Андреевич, с 1991 г.



Рыбчинский Евгений Евгеньевич, с 1992 г.



Юрьев Сергей Феофанович, с 1992 г.



Пиличевко Константин Александрович, с 1992 г.



Дмитришин Николай Николаевич, с 1992 г.



Миронцев Виктор Петрович, с 1992 г.



Васильева Диана Константиновна, с 1993 г.



Шатунов Владимир Сергеевич, 1993 – 2021 гг.



Ющенко Виктор Семёнович, с 1995 г., весна



Морозова Лариса Фроловна, с 1995 г., лето



Шичинова Алла Васильевна, с 1995 г., сентябрь



Чистик Николай Петрович, 1995 – 2008 гг.



Карпец Дмитрий Петрович, 1995—2010 гг.



Фальченко Тамара Ивановна, с 1996 г., весна



Молдован Надежда Ивановна, с 1996 г.





Рязанцев Андрей Гаврилович, 1996 – 2011.03.21



Сазоненко Евгения Тимофеевна, с 1996 г.



Симиноженко Анатолий Фёдорович, с 1996 г.



Таранёва Полина Валентиновна, 1996, лето— 2016.02.10



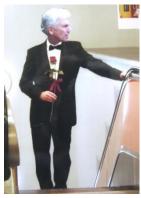
Лещенко Владимир Сергеевич, с 1996 г., февраль



Евтеева Татьяна Даниловна, с 1996.04.21



Гусев Алексей Александрович, с 1996.04.21



Бузиненко Томас Николаевич, с 1996 г., май



Лисина Анна Пантелеевна, с 1996 г., лето



Ярошевич Владимир Тарасович, 1996 – 2020 гг.



Зиборова Татьяна Михайловна, с 1996 г., лето



Макаренко Виталий Маркович, с 1996 г., лето



Рябова Валентина Михайловна, с 1996 г., сентябрь



Панкова Валентина Никифоровна, 1996 – 2019.02.09



Селезнёва Марина Владимировна (внучка Панковой В.Н.), с 1996 г., сентябрь



Гаврилюк Валентина Андреевна, с 1996 г., сентябрь



Мартыненко Галина Григорьевна, с 1996 г., осень



Крылова Светлана Владимировна, с 1996 г., осень



Сергиенко Нина Павловна, 1996, осень – 2004 гг.



Тимошкова Раиса Анатольевна, с 1997 г., январь



Ольховая Людмила Станиславовна, с 1997 г., лето



Шашорина Виктория Владимировна, (дочь Шашориной Л.П.), с 1999 г., февраль



Коваленко Валерий Ильич, с 1999.03.21



Луцык Олег Витальевич, 1999 г., май – 2002.08.08



Николаенко Анатолий Филиппович, с 1999 г., май



Бодня Светлана Николаевна, с 1999.10.04



Слюсаренко Виктор Дмитриевич, с 1999 г., осень



Ведмеденко Николай Иванович, 2000 – 2018.03.25



Кошкодан Лариса Георгиевна, с 2000 г., октябрь



Семёнов Рудольф Ясонович, с 2001 г., весна



Томилова Юлия Ивановна, с 2001 г., весна



Шубина Алла Григорьевна, 2001 – 2017.02.19



Густав-Дальская Татьяна Юрьевна, с 2001 г., весна



Петровский Владимир Робертович, с 2001 г., весна



Федористова Валентина Денисовна, с 2001 г., лето



Малиновский Иван Степанович, с 2002 г.



Паровченко Дмитрий Владимирович, с 2002 г.



Вашек Игорь Олегович, с 2002 г.



Акимова Валентина Ивановна, с 2002 г.



Романова Марина Анатольевна, с 2002 г.



Шевцов Анатолий Сергеевич, с 2002 г., осень



Ердякова Татьяна Васильевна, с 2003 г.



Ягода Любовь Гавриловна, с 2003.02.09



Шубин Олег Иванович, (сын Шубиной А.Г.), с 2003 г., весна



Гребешкова Галина Юрьевна, с 2004 г.



Кропова Любовь Владимировна, с 2005 г.



Ткаченко Владимир Саввич, с 2007.01.27



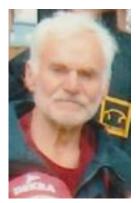
Мегельбей Ольга Гавриловна, с 2007 г., лето



Корягин Василий Николаевич, с 2007 г.



Жилков Андрей Васильевич, с 2008 г., июнь



Белоконь Владимир Иванович, с $2008 \, \Gamma$., лето



Шустеров Борис Владимирович, с 2008 г., лето



Цыганок Валентина Георгиевна, с 2008 г., октябрь



Цыганок Ростислав Владимирович, (внук Цыганок В. Г.), с 2008 г., октябрь



Щербакова Ольга Михайловна, с 2008 г.



Громова Ирина Николаевна, 2008 – 2013.01.19



Компанейцева Наталья Ивановна, с 2009 г., весна



Барчерет Татьяна Ивановна, с 2009 г.



Застенский Виктор Фёдорович, с 2009 г., декабрь



Свитящук Владимир Иванович, 2010 – 2017.09.22



Егоров Игорь Владимирович, с 2011 г., лето



Григор Екатерина Михайловна, с 2010 г.



Кепель Александр Николаевич, 2010 — 2021.05.28



Круподёров Вячеслав Евгеньевич, с 2011 г.



Шабанов Евгений Ануфриевич, с 1981 г. Президент клуба в 2013 – 2014 гг.



Прохоров Игорь Валентинович, с 2013 г., февраль



Жидченко Татьяна Викторовна, с 2013 г.



Мельникова Лилия Александровна, с 2013 г.



Граур Сергей Петрович, с 1981 г. Президент клуба с февраля 2014 г.



Уварова Галина Дмитриевна, с 2014 г., август



Филимонова Наталья Николаевна, с 2014 г.



Басюк Фаина Васильевна, с 2015 г., май



Панова Елена Владимировна, с 2015 г., лето



Кондратович Владимир Александрович, с 2015 г.



Кияшко Александр Дмитриевич, с 2015 г.



Земцев Алексей Васильевич, с 2015 г., лето



Бутяев Игорь Анатольевич, с 2015 г., осень



Повелко Ольга Иосифовна, с 2017 г.



Лев Алексей Юрьевич, с 2017 г.



Гарбуз Анатолий Семёнович, с 2018 г., май



Зеленина Марина Фёдоровна, с 2021 г.

3 Неформальные автобиографии

Поляков Петр Иванович,

первый руководитель клуба любителей бега.



Уважаемые коллеги!

Мне часто задают вопрос: «Где и при каких условиях я начал заниматься физической культурой, что мне это дало, и при каких условиях я принял предложение возглавить один из клубов в Донецке в 1981 году?».

В это время вышло постановление о создании в городах и посёлках клубов - на базе спортивных сооружений, в которых имелась возможность заниматься физкультурой под руководством спортивных работников. Такая возможность появилась в Донецке на спортивных сооружениях, куда руководители и организаторы спортивной жизни в городе и области приглашали всех желающих.

Одним из таких руководителей являлся Алексей Александрович Билязе. Именно он предложил мне возглавить КЛБ «Донецк» на стадионе «Локомотив» в октябре 1981 года. Было решено, на общественных началах, проводить занятия в воскресные дни в любое время года.

Перед началом занятий проводилось построение членов клуба, которых становилось всё больше и больше; возраст спортсменов был разный: и совсем юные и люди среднего возраста. Членами клуба также являлись спортивные работники стадиона.

Мне лично большую помощь оказывали сотрудники кафедры физической культуры и спорта Донецкого политехнического института (зав. кафедрой – Атаманов В.Д.).

Очень важна была роль Билязе А.А., который являлся руководителем всех клубов города (их было более пяти). Именно он координировал работу местного телевидения для популяризации деятельности спортивных клубов.

5 сентября 2021 г.

Граур Сергей Петрович

В клубе с первых дней принимал активное участие во всех пробегах, проводимых с участием членов клуба.

Начинал с Шабановым Е.А., Поляковым П.И. Принимал участие в марафонских забегах по Дороге жизни от Цветка жизни на берегу Ладожского озера до Цветка жизни в Сан. Петербурге с 1980 по 2000 гг. В этом же городе (Сан. Петербург, старт от Дворцовой площади) бежал ночной марафон.

7 раз участвовал в Московском международном марафоне мира (ММММ) с количеством бегунов до 15 тыс. человек.

В 1991 г. в составе сборной Советского Союза в г. Алжире (страна Алжир) бежал марафон в честь национального праздника (День освобождения).



В 1992 г. – победитель подземного марафона в шахте «Соц. Донбасса» на глубине 814 м с результатом 3:37.15 (это примерно на 1 час хуже, чем лучший результат на поверхности).

В 1994 г. принимал участие в сверхмарафонском пробеге Донецк – Афины (Греция). Бежали 2 недели и 2 недели жили на берегу Эгейского моря (на полуострове Европы) в честь 100-летия Олимпийского движения. Бежали марафон по знаменитой трассе от села Марафон до Афин, где финишировали на единственном в мире мраморном стадионе.

Принимал участие в Чемпионате Мира среди ветеранов в г. Сан-Себастьяне (Испания), где бежал марафон.

В 2007 г. принимал участие в чемпионате Европы по лёгкой атлетике среди ветеранов в г. Познани (Польша) — бежал марафон.

Принимал участие в 4-дневном пробеге на 100 км в г.

Замосць (Польша).

Принимал участие как участник, и как ответственный за ветеранский спорт по лёгкой атлетике в Донецкой области.

Был призёром соревнований, рекордсменом и чемпионом, как Украины, так и Чемпионата Мира по ГТО. Возглавлял ветеранов Донецкой области, которые неоднократно были чемпионами и призёрами первенства Украины.

5 декабря 2021 г.



Золотой Валерий Савельевич

Родился 9.07.1937 г.

До вступления в Клуб любителей бега занимался легкой атлетикой самостоятельно. Это произошло после призывов «Советского спорта» вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В КЛБ пришел в 1981 г. через 1 месяц после его создания. Тогда клуб назывался КЛБ «Донецк» и базировался на стадионе «Локомотив». В Клуб меня привела Шашорина Л.П., которая была на учредительном собрании.

Через какое-то время Клуб стал называться КЛБ «Донецк» «Стайер», а позже принял теперешнее название КЛБ «Стайер».

По поручению Е. Шабанова организовал и руководил КЛБ «Шахтер» (в то время на многих

стадионах создавались подобные коллективы, но быстро распадались; на «Шахтере» коллектив «продержался дольше всех»).

Имею спортивные разряды: по бегу (марафон и сверхмарафон) — третий; по горному туризму — третий, по шахматам — первый. Награжден значком «Турист СССР».

Являюсь внештатным (общественным) инструктором по легкой атлетике, участник более 20 марафонов, призер (1-3 место) многих из них (последнее: призер легкоатлетического пробега Донецк – Харцызск, октябрь 2018 г.).

 \mathfrak{A} — один из немногих в Донецке «соточник» (1 место в легкоатлетическом пробеге Саур-Могила - Донецк , 102 км). <«Соточник» - участник забега на 100 и более

километров. *Прим. составителя.*> Веду пропаганду ЗОЖ и закаливания. Член правления КЛБ «Стайер». Судья I категории по легкой атлетике и шахматам.

16 июня 2019 г.

Паращевин Григорий Константинович



Я, Паращевин Григорий, родился в 1954 г. в с. Гранитное Тельмановского района Донецкой области.

В 1961 г. пошёл в 1-й класс. С детства я всегда любил бегать. Целыми днями, особенно летом, играл в футбол, участвовал в игре «Поиски Красного знамени» и т.д. Был физоргом в классе. В пионерском четырёхборье неоднократно побеждал в школьных и районных соревнованиях.

Занимался вольной борьбой, так как жил в греческом селе; борьбой занимаются многие ребята, как и футболом.

В 1969 г. поступил в Донецкий техникум промавтоматики. Бег взял своё, и я пошёл на лёгкую атлетику в легкоатлетическом манеже «Авангард». Мне всегда нравилось бегать кроссы. Выступал за сборную техникума.

После окончания техникума был призван в Советскую Армию. В 1973 – 1975 годах служил в г. Челябинске в высшем военном авиационном краснознамённом училище штурманов; в спорт взводе я всё время занимался лёгкой атлетикой. Выступал за сборную училища на первенстве округа.

После службы вернулся в Донецк и устроился на шахту «Соц. Донбасс», так как профессия моя была связана с угольной промышленностью.

В 1981 г. был организован КЛБ «Стайер». Один из организаторов клуба, Шабанов Е.А., работал в то время на нашей шахте, куда позже устроился и Сергей Граур. Мы все часто выезжали на соревнования: на «Дорогу жизни» и «Белые ночи» в Ленинград, на Московский международный марафон мира (ММММ).

В 1990 г. (при Союзе) выступал на полумарафоне в Алжире.

В 1994 г. выступал на первенстве Европы по ветеранам в Афинах. В жару (45 °C) бежали марафон. Показал высокий результат: 2 ч 52 мин.

Самый незабываемый марафон мы пробежали 7 января 1992 г.: это подземный марафон на нашей шахте «Соц. Донбасс». Шахтную выработку, по которой бежали, предложил я: по этой выработке я писал дипломную работу и хорошо её знал. Конечно, бежать марафон под землёю намного сложней, чем на поверхности. Я отстал от победителя Сергея Граура менее чем на 1 минуту, и был вторым.

После окончания работы в шахте, работал тренером по лёгкой атлетике в спорткомплексе шахтоуправления «Соц. Донбасс».

В настоящее время – на пенсии.

Уже 52 года, как продолжаю бегать. В этом году участвовал в 45-м юбилейном пробеге Донецк - Харцызск; а для меня — это 44-й раз, куда я в настоящее время готовлюсь.

23 октября 2021 г.

< 45-й юбилейный пробег Донецк - Харцызск состоялся 24 октября 2021 г. Паращевин Григорий занял 2 место в своей возрастной категории. *Прим. составителя.*>

Бондаренко Александр Дмитриевич: я и моя спортивная семья



Член клуба любителей бега со дня его основания ("ДОНЕЦК", а затем переименованный в "СТАЙЕР") и по настоящее время. Председатель КЛБ "НАУКА" при легкоатлетическом манеже Донецкого политехнического института (1980 - 1982 гг.); сейчас это Л/А ДОННТУ, плавно вошедший в состав КЛБ "СТАЙЕР".

Начал путешествовать и бегать в 3 года. Бегали в основном с однолетками по сопкам, по стрельбищам. Первое серьёзное путешествие совершил с другом, соседом. Маршрут пролегал вдоль железнодорожной ветки от посёлка Забайкальск (тогда он назывался станция Отпор) в сторону Борзи. Естественно, не дошли; прошли - пробежали около 50 км и почти без сил добрались до Даурии. Где нас напоили горячим чаем и хлебом с салом железнодорожники на станции. Меня узнал приятель отца (отец тоже работал

машинистом локомотива); и нас, уже заснувших, вернули поездом в Забайкальск. С тех пор, где бы мы ни жили, я систематически путешествовал и бегал по ближайшим к дому лесопосадкам, полям; регулярно играли в футбол, потом гоняли на велосипедах. Повзрослев (с третьего класса), бегал в школе, иногда в школу, которая находилась за 3 км от дома.

Переехав в Мариуполь, примерно в 5 классе, прочитав интересную книгу (очень увлекательная, сказочная книга) о спартанце, который тренировался в беге с отягощениями, стал серьёзно бегать по утрам и по вечерам, в основном летом. Гоняли на велосипедах вдоль берега Азовского моря, исколесили от пос. Седова почти до Бердянска. Благодаря систематическим пробежкам, стал чемпионом школы № 45 города Мариуполь в беге на 800 м (14 лет).

Поступив в Донецкий политехнический институт, стал регулярно тренироваться под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта Шостак М.А. Направление выбрал - марафон. После года тренировок, выбрал систему подготовки по Людьярду (из книги "Бег к вершинам мастерства"). Участвовал во всех соревнованиях, проводимых в институте по лёгкой атлетике (эстафеты, кроссы, стадионные соревнования). В забегах на 5, 10 км результаты были выше уровня второго разряда.

Самым значимым для себя считаю забег на 100 км, совершённый мной 1 мая 1972 года по маршруту Донецк - Мариуполь. Затраченное время: Еленовка - 1 час 30 мин, Ново-Троицкое - 3 часа 15 минут, Волноваха - 4 часа 59 минут; перекус 30 минут. Примерно посередине между Волновахой и Мариуполем (пробежав от Волновахи около 30 км), я выпил очень много воды, совершив фатальную ошибку, ПРИВЕДШУЮ К ОБЕССОЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА, почувствовал, что мышцы стали плохо слушаться. С трудом пробежав ещё 10 км, вынужден был сесть в автобус, так как мышцы ног стали каменеть (недостаток соли). Пробежал 100 км за 10 часов. До дома (в Мариуполе) оставалось порядка 30 км. Дома восстанавливался с помощью засоленных огурцов, помидоров, капусты! Второй значимый случай - это первое моё участие в городских соревнованиях по стипль-чезу на 3 км в мае этого же года. Занял третье место с результатом, близким ко второму разряду.

Работая в ШСУ-6, на строительстве шахты имени А.А. Скочинского, я с работы всегда возвращался в Л/А ДПИ бегом, пробегая 18 - 21 км за 1час 20 - 1час 30 минут, а затем выполнял скоростную работу в манеже. Нагрузки были большие. В 1972 - 1974

гг. перетренировался. И осенью не смог участвовать в пробеге Донецк - Харцызск, ставшим потом традиционным на многие годы. На восстановление, до 2 разряда, ушло примерно 8 лет.

За это время принимал участие в сверхмарафонских пробегах под руководством командора Шабанова Е.А.: в пробегах Макеевка – Красноармейск - Макеевка; Макеевка - Таганрог 1975 г; Макеевка - Снежное – Макеевка 1977 г; Макеевка – Ворошиловград - Макеевка 1981 г.









Слева: жена Раиса Николаевна. Справа: дочери Элина и двойняшки Юлия и Лидия.





Фото слева. 2013 г. Шабанов Е.А., Бондаренко Александр с внуком Войтовым Олегом, Слюсаренко Виктор (слева-направо). Фото справа. Стоят: Граур Сергей, Прохоров Игорь; внизу: Гарбуз Анатолий с Максимом (слева) и Димой (внуками Бондаренко Александра).

Сообщаю краткие сведения о своей семье.

Бондаренко Раиса Николаевна, жена.

Член КЛБ с весны 1982 года. Принимала участие в совместных со мной тренировках, а также к прививанию детям любви к спортивному стилю жизни.

Бондаренко Элина Александровна, дочь. Бондаренко Юлия Александровна, дочь. Бондаренко Лидия Александровна, дочь.

Все дочери - члены КЛБ "СТАЙЕР" со дня рождения. Бегали вместе по комнате, а потом и в спортивных лагерях в мариупольской Ялте. Самый значимый - забег от Ялты на пляже "Буревестника" до Белосарайской косы и обратно вместе с сестричками близняшками.



2021 г. После пробежки. Лидия Бондаренко (Дрыженко) – вторая слева.

Дочери - победительницы и призёры нескольких забегов Донецк - Харцызск, а также многих соревнований в детско-юношеской школе. Принимали участие во многих мероприятиях и пробегах: "Грачи прилетели", в летних воскресных тренировках, праздновании Дней шахтёра, клуба (забеги) "СТАЙЕР".

Лида Бондаренко (Дрыженко) активно занимается бегом в настоящее время – в группе Бутяева И.А. «Спорт для всех».

30 сентября 2021 г.



Нигматзянова Зоя Григорьевна

В клубе – со дня основания 4 октября 1981 года. Постоянно участвую во всех спортивных и общественных мероприятиях города и Республики.

28 апреля 2019 г.

Абрамов Валентин Степанович

Спорт – это движение, Движение – это жизнь.



Спортом начал заниматься с детских лет. В глухой предуральской деревушке Прислон Лузского района Кировской области основными видами спорта были: в летнее время года — городки и лапта; зимой — лыжи.

В сороковые годы прошлого столетия в сельском магазине не приобретешь лыжи — их не было в продаже. Топором и скобелью вытесывали, выстругивали из березовых стволов диаметром 10 - 15 см самодельные лыжи. «Скобель - старинное орудие плотников в виде ножа, предназначенное для сдирания коры с брёвен и их первичного обстругивания, Википедия. Прим. составителя. В банные дни распаривали в бочках с горячей водой носки лыж, заправляли под маточную балку потолка носки лыж, пригружали камнями и выдерживали в таком

положении до полного загиба носков лыж.

Закалка, приобретенная в детские и юношеские годы, позволила спокойно переносить тяготы трудной солдатской жизни. Марш-броски на 20-30 км, при полной боевой выкладке, не были препятствием в повседневной солдатской жизни.

В годы учебы в Свердловском (ныне – город Екатеринбург) горном институте имени В.В. Вахрушева участвовал в соревнованиях по легкой атлетике (институтских и городских) на дистанциях 800 и 1500 метров. Лучшее время на 1500 м $-4{,}03$ мин.

После окончания института выступал за сборные команды предприятий: в 1966 – 67 гг. – за сборную Кушвинского шахтопроходческого управления (г. Кушва свердловской области); в 1972 – 78 гг. – за сборную донецкого завода крупнопанельного домостроения (г. Донецк).

Но работа и, возникшая в 1972 году, семья не всегда позволяли заниматься спортом. И лишь случайность заставила снова более серьезно заниматься спортом. В осенне-зимний период появились простудные заболевания, кашель, насморк. И все это вывело меня снова на беговую тропу здоровья.

В один из таких дней познакомился с таким же энтузиастом оздоровительного бега — Кавалеровым Евгением Евлампиевичем. Фамилия в полной мере отвечала добросовестному, трудолюбивому мастеру своего дела, токаря-расточника: он был награжден орденом Трудового Красного Знамени.

В конце лета 1983 г. Евгений узнал, что на стадионе «Локомотив» создана легкоатлетическая группа «Клуб любителей бега». И в один из воскресных дней мы появились в клубе.

Атлетически сложенных, подтянутых 43-летнего Евгения и 46-летнего Абрамова, сразу приняли в коллектив.

Влились в группу, которая на тренировках пробегала 5 км. Постепенно увеличивая протяженность пробега, достигли 10 км. Соревновательная атмосфера в коллективе позволила делать ежедневные пробеги по 10 км, а в воскресные дни в клубе стали форсировать 20 км, до деревни Екатериновка.

Так постепенно увеличивая протяженность пробега, мы с Евгением Кавалеровым приближались к марафонской дистанции.

Атмосфера в коллективе КЛБ «Донецк» - очень дружественная, теплая. После пробега мылись в душевых, и после этого начиналось чаепитие. За столом чаепития делились впечатлениями: рассказывали о возникших проблемах здоровья, пользовании теми или другими народными средствами: мазями, отварами, напитками. Каждый член клуба КЛБ приносил на общий стол: конфеты, сахар, пряники, печенье, варенье, домашнюю стряпню; чай, соцветия и листочки липы, мяту, чабрец, зверобой. При таком богатстве и разнообразии заварочного материала велась непринужденная, теплая, дружественная беседа. Женщины пожилого возраста делали небольшие пробежки по стадиону и после этого начинали готовить стол для чаепития.

В мае месяце выезжали на соревнования в город Луганск: от степени подготовленности и мастерства принимали участие в соревновании на 5 км, 10 км.

Благодаря активному вкладу Евгения Ануфриевича Шабанова и его большим связям в профсоюзном комитете угольщиков, нам позволили организовать пробеги по маршруту Донецк – Луганск – Донецк. Профкомитет угольщиков выделял на каждого члена пробега небольшую сумму денег, а также шахта «Соц. Донбасс» выделяла автобус ЛАЗ.

Если в 1985 году пробег проходил в дневное время с ночевками в городах Енакиево, Коммунарск, Луганск, Лутугино, то в 1986 году пробег проходил и в дневное, и в вечернее и в ночное время.

Коллектив участников пробега был разбит на 4 группы. 1-я группа — сильнейшая: Виктор Шаламанов, Сергей Граур, Гена Киливник, Анатолий Цыков, Анатолий с Макеевки, Гриша Паращевин, Николай Деркач. Во второй и третьей группах во главе с Евгением Шабановым — все мужчины. В четвертой группе бежали женщины и пожилые, уставшие мужчины.

В каждом районном центре Евгений Ануфриевич созванивался с представителями спорт организаций, профкомитетами. Митинги, приветствия, прощания, напутственные пожелания, давали всем участникам пробега радость встречи, вдохновение и желание и дальше продолжать пробег.

После дневной жары (август месяц, перед Днем шахтера) бег в вечернее и ночное время вдохновлял бегущих: воздух свежий, прохладный.

Перед населенными пунктами, дорожное освещение завораживало и создавало сказочное представление и легкость в ногах, придавало еще больше сил и желаний продолжать пробег.

В одной из ночевок (по-моему, в Енакиево) молодые парни проявляли детское озорство и шалости. За дверным проемом в спальной комнате, наготове с подушками, ждали обычно более старших товарищей. А над дверным проемом, в окошке, наблюдавший подавал сигнал о приближении «жертвы», отлучавшейся в туалет или попить водички. При входе в проем «жертву» «лупсовали» подушками. Радость и смех у молодых, но старшие обычно не обижались и не проявляли обиды.

Члены клуба КЛБ «Донецк» принимали активное участие во всех соревнованиях, проводимых в городе Донецке и в донецкой области, во многих городах Украины: Одессе, Киеве и киевской области, Днепропетровске, Харькове.

Хочу рассказать подробнее о президенте клуба Викторе Афанасьевиче Химченко и Евгении Шабанове. Химченко проводил, в основном, клубные и городские соревнования. Евгений Шабанов активно организовывал пробеги Донецк — Луганск — Донецк, Донецк — Одесса, Донецк — Львов. Сам активно участвовал в соревнованиях, проводимых в Украине, России, Финляндии, Чехословакии, Германии, Италии. Поэтому Евгений Ануфриевич и его поведение было таким, как будто бы он был старший в клубе. Я не могу умалять его достоинства и тот вклад в общее дело клуба, который он сделал.

В 2012 году Виктор Афанасьевич, ему исполнилось 80 лет, попросил освободить его от обязанностей Президента клуба. В 2013 году на общем собрании Евгений Ануфриевич Шабанов был избран Президентом клуба. Пробыл в этой должности около года и вскоре, по семейным обстоятельствам, Шабанов уехал из Донецка. В начале 2014 года Президентом клуба был избран Граур Сергей Петрович.

Хотелось бы еще кое-какие штрихи добавить к пробегам, проводимым Евгением Ануфриевичем. Во время пробега, в пунктах, заранее запланированных, останавливались около продовольственных магазинов, пополняли запасы продуктов, фруктов, минеральной воды, а затем организованно направлялись в столовую. Каждый участник пробега самостоятельно выбирал для себя по вкусу и желанию те, или иные блюда. После обеденной трапезы направлялись к водоему, где плескались, умывались, плавали, ныряли. Водные процедуры благотворно воздействовали на усталость, скованность мышц ног.

Наши заядлые пловцы проявляли незаурядные способности в плавании на скорость, нырянии в воду, совершали виртуозные акробатические кульбиты при прыжках в воду. Среди всех участников пробега особенно выделялись Геннадий Киливник, Анатолий Цыков, Анатолий (из Макеевки), Виктор Раздражнюк.

В пробегах всех рангов принимало много участников из других районных городов Донецкой области, а также гостей из многих городов Украины.

В 1986 году Виктор и Сергей из города Шахтерска участвовали в пробеге Донецк — Луганск — Донецк. На митинге, по случаю встречи участников пробега, родители этих 16-летних молодых пареньков с сияющими выражениями на лицах, улыбками и неподдельными восторгами, радовались за своих сыновей: они вместе с участниками из столицы Донбасса принимают участие в пробеге.

В 1986 году, вместе с Виктором Шаламановым, Сергеем Граур, Григорием Паращевиным, Николаем Деркач, Геннадием Киливник и Владимиром из Горловки, принимал участие в Московском международном марафоне мира (ММММ-1986). По ходатайству Евгения Шабанова, его зять (студент Московского горного института) разместил нас на ночевку в спортзале института.

Утром в Лужниках зарегистрировались, но из-за большой жары пробег перенесли на 12 часов. После 10 км у меня, из-за большой жары, начало сводить мышцы ног, с потом начали выходить соли из организма. По своей неопытности, я не принимал черного хлеба с солью, которые находилась на всех пунктах питания, не практиковал обмыв холодной водой, а также не пользовался тремя видами напитков.

На первом пункте питания взял губку из оцинкованного корыта с водой, смачивался ею на последующих пунктах питания и прикладывал во время бега к пересохшим губам и мышцам ног. Но эта процедура не помогала мне в беге.

Московские зрители, видя мои проблемы в беге, кричали: «Сходи с дистанции, не мучай себя». Но, превозмогая себя, я продолжал бег. Хотя я показал плохой результат в беге, около 4–х часов, но доказал себе, что и в экстремальных условиях могу преодолеть все невзгоды.

О высокой жаре говорит следующий факт, произошедший на данном марафоне: участник с майкой, на которой был изображен флаг Великобритании, не добегая до финиша 50 метров, падает от солнечного удара, подкошенный, на асфальт.

Все недочеты «ММММ-1986» я учел на следующий год на 100-километровом марафоне в Одессе. Заранее подали с Евгением Кавалеровым заявки на участие в пробеге. Нам прислали нагрудные номера, схему маршрута пробега, инструкции. В конце апреля нас отвезли автобусом в загородное местечко Одессы на стартовые позиции. Ветреная и хмурая погода не сильно благоприятствовала пробегу.

На 20-м километре с Евгением догоняем четверых курсантов военного училища. Одному из курсантов, видимо накануне пригубившего огненного змия, плохо давался пробег. Друзья упрекали: «Посмотри — деды порхают, как мотыльки, а ты, сопляк, раскис и сдерживаешь нам бег». На 40-м километре начался мелкий дождик. Догоняем, шлепая по асфальту, одессита. С Евгением пристроились: один с одной стороны, второй — с другой. Такое соседство не понравилось одесситу; он рванул и ушел от нас метров на пятьдесят вперед.

На ближайшем пункте питания встретили этого одессита, лежащего на зеленом ковре, без кроссовок, уставшего. У Евгения были наши киевские кроссовки, а у меня - первый выпуск китайских кроссовок. Евгений смазал вазелином свои натертые пальцы, мы выпили в походном буфете по стакану сметаны и горячего чая; поправили амуницию и снова - вперед. Одессит остался отдыхать; больше мы его и не видели.

По мокрому асфальту бег давался легче, чем когда трасса пробега переходила на грунтовую дорогу: здесь ноги скользили, грязь мешала пробегу. На 80-м километре, на пункте питания нас принимали девчата-медсестры, проверяли физическое состояние, оказывали посильные медицинские услуги, напутствовали на дальнейший пробег. За 10 км до финиша, в районе Ильичёвского порта, нас встретило бушующее море, с вздыбленными волнами до трех метров. Морская свежесть и бушующие волны придали дополнительную силу, и как бы не было 90 км за спиной. На финише происходит знакомство с участниками пробега. Вся география СССР – от Белоруссии до Камчатки. Мы с Евгением из 3000 участников были в первой тысяче. Первое место взял финн, на втором – наш бегун из Терскола.





Член клуба любителей бега «Стайер» г. Донецка с 15 января 1984 года.

Родился 17 июня 1938 г. в г. Лисичанске Луганской обл. в семье рабочего-шахтёра; украинец.

Когда мне было 2 месяца, отца расстреляли, так как он был дитя «врагов народа» - кулаков, которых раскулачили в селе Чебанивка, Ново-Астраханского района Ворошиловградской области в 1932 году.

<«Кулаки» - это трудяги, которые своим трудом и 'потом создавали себе нормальное существование. *Прим. Голубничего Н.И.>*

Во время Великой Отечественной Войны нас отвезли из Лисичанска в район города Димитрово. Пять лет, с 47 по 52 годы воспитывался в детском доме, что находился возле шахты 5/6 им. Димитрова.

После школы поступил в Лисичанский горный техникум и в 1959 году его закончил. Затем переехал в Донецкую область и поступил на шахту им. XXI съезда КПСС в г. Белицкое Добропольского района. Там работал и одновременно учился на вечернем факультете в Красноармейском филиале Днепропетровского горного

института. На шахте начал работать газомерщиком, потом горным мастером, инженером-проектировщиком в проектном отделе шахты.

В 1962 году женился, а в 1964 году по семейным обстоятельствам переехал в г. Донецк, где в 1966 году окончил Донецкий политехнический институт (ДПИ).

После окончания института свободного времени стало больше, и я стал больше уделять времени своему здоровью. В отпуск ездил только по туристическим путёвкам, и там, на отдыхе, начал бегать по утрам. А дома вначале не бегал, вроде стеснялся, то времени не было, пошли дети: народились дочь, потом сын.

Почувствовал, что у меня плохо со здоровьем. Двадцать-тридцать метров пробегу до остановки автобуса, зайду в него и задыхаюсь, мне душно, я бледнею, мне плохо...

И после думаю, мне нет и 40 лет, а что будет дальше. И всё это заставило меня серьёзно заняться своим здоровьем.

И весной 1977 года я начал бегать по утрам дома. После купил велосипед, лыжи и начал ездить на велосипеде летом, а зимой — на лыжах; а бег, как связка между ними — круглый год. Я понял, что движение — тоже лекарство. Руссо сказал, что «движение может заменить лекарство, но ни одно лекарство не заменит движения».

Начинал я бегать на небольшие расстояния 3-5 км по 3 раза в неделю по утрам. При плохой погоде, дожде — бег в квартире в дверном проёме на месте — 30 минут. После делал гимнастику. Жил я тогда на 2-м этаже пятиэтажки. Параллельно с бегом начал привыкать к холодной воде, а после — и к моржеванию.

Время шло. И я по мере увеличения дистанции бега до 10, 20 км и больше – окреп, сбросил 12 кг лишнего веса, и кроме здоровья, набрал ещё спортивной формы.

В 1984 году, 15 января, меня пригласили в клуб любителей бега «Донецк», а сейчас – КЛБ «Стайер». Я побежал впервые в «конюшне» Шабанова Е.А.: в Макеевку, Красногвардейского района, на дистанцию 21 км — полмарафона. Нас было человек — 15. Кто тогда со мной бежал, кроме Ануфриевича < Шабанова Е.А., прим. составителя > - Золотой В.С., Абрамов В.С., Миша из Будёновского района, а кто ещё, я не помню, может вы < члены КЛБ «Стайер», прим. составителя > мне подскажите?

Я начал участвовать во всех спортивных соревнованиях, проводимых в клубе, нашем городе и других городах области и страны. Так, в 1985 году впервые был участником Московского международного марафона мира (ММММ) в г. Москве, а после – в Ленинграде, Мариуполе, в нашем городе и области.

Кроме моржевания, после бега или гимнастики, я стал применять обливание двумя вёдрами холодной воды (по Иванову Л.К.). С членами клуба я стал посещать баню с парилкой (сауну). У меня выработалось правило: завтрак надо заработать. И потому я каждое утро вначале делаю несколько упражнений, надеваю спортивный костюм (зимой), летом – трусы, майку или футболку, и бегу: когда 6, когда 10, а то и все 20 км – по настроению, по самочувствию, по желанию. После пробежки делаю гимнастику, которую называют волшебницей от болезней: пока человек гибок – он молод. Гибкость эту надо поддерживать на протяжении всей жизни.

Второе правило у меня в жизни: за здоровье надо бороться. Каким образом? Заниматься физкультурой, которая не только продлевает жизнь, но и делает старость полноценным периодом жизни. Необходимо убедить других, что занятие спортом, физкультурой также естественно и необходимо, как пить и есть. Веду здоровый образ жизни. Для здоровья лучшее лекарство — правильное питание, умеренное с достаточным количеством белков, овощей, фруктов. Мяса я употребляю мало, больше «нажимаю» на овощные блюда: зелень, лук, чеснок, крупы, кисломолочные продукты. Не пью, не курю. Применяю лечебное голодание. Я отказываюсь от любой пищи при недомогании, когда мой организм неважно себя чувствует. Понял, что человек копает

себе могилку ножом и вилкой. Всякий излишек противен природе. Человеку, ведущему здоровый образ жизни, врач не нужен. Все врачи — специалисты по болезням, а не по здоровью. Сплю на твёрдой постели с валиком под шеей. Кушаю утром на голодный желудок (в зимнее время) — проросшее зерно пшеницы. Это улучшает обмен веществ и заряжает биоэнергией.

В настоящее время я купил себе новый скоростной велосипед. На нём я несколько раз объездил вокруг города по объездной дороге. Езжу в другие города области

Освоил новое увлечение — туризм. И с членами нашего клуба «Стайер» участвовал в походах по области и Приазовью, в горы Крыма, Карпат. Поднялся на Говерлу с группой туристов, с большими рюкзаками, и прошли дальше по высокогорью Черногории, и опустились в село Дземброня. Проплыл на лодке с туристами по Северскому Донцу от Букино до Святогорска, а после — до Щурово.

А для того, чтобы заниматься этими видами спорта, надо держать себя постоянно в спортивной форме. Заниматься физкультурой — это обязательное условие хорошего здоровья и долгой, свободной от болезней, жизни. Необходимо постоянно прислушиваться к своему организму и соблюдать три условия: постепенность в движении, умеренность в питании, и спокойствие в своей жизнедеятельности.

Ходьба, бег, лыжи, велосипед, походы, лодка — по времени года на свежем воздухе, и вы восстанавливаете естественную связь с природой, и это будет способствовать тому, что вы будете очень редко болеть и проживёте долгую и продуктивную жизнь.

Я желаю всем крепкого здоровья, всегда только позитивного настроя. И ещё желаю доброты, терпения, счастья, любви и радости.

Н. Голубничий

26 января 2012 - 23 августа 2021 г.

<Об участии Николая Голубничего в марафонских забегах и о его образе жизни можно прочитать в нижеследующих публикациях.

1989 г., 29 января. Газета «Социалистический Донбасс».

2010 г., 7 апреля. Газета «Донбасс».

2011 г. № 6. Газета «Суббота-Акцент». Прим. составителя>

Пономаренко Иван Иванович



В 1953 – 1955 гг. учился в донецком горном техникуме, занимался боксом.

1955 – 1958 гг. – служба в Советской Армии.

1958 — 1963 гг. — студент Донецкого политехнического института (ДПИ). На первом — втором курсах занимался спортивной гимнастикой, с третьего курса — борьбой; был в одной секции вместе с Колей Ведмеденко.

В 1980-е годы работал в шахте Заперевальная. Почувствовал проблемы со здоровьем. Занялся пробежками вдоль Кальмиуса; смог пробежать 3 км.

Через некоторое время перешёл работать на шахту «Соц. Донбасс», где также трудился Шабанов Е.А.

В 1986 году, по приглашению Шабанова пришёл в клуб на стадионе Локомотив. Председателем клуба был

Поляков П.И. После построения и инструктажа, группа спортсменов побежала на пробежку, я – вместе с ними. Хотел, по привычке, пробежать свои 3 км, но увлёкся: в компании бежать намного интересней. Не заметил, как пробежал (со всеми) целых 15 км.

Приходил на все тренировки, участвовал в пробежках:

Донецк – Луганск – Донецк (3 раза);

предновогодний марафон, многократный предновогодний бег от пл. Ленина до п. Пески и обратно (30 км).

Мы с Шабановым работали на одной шахте и жили в одном и том же Ворошиловском районе Донецка. Так вот, на работу и с работы (6-7 км в одну сторону) мы добирались не городским транспортом, а бегом. Оба мы инженернотехнические работники (ИТР). Это позволяло оставлять рабочую одежду в специально отведенном помещении и переодеваться до и после смены.

Из дому выбегали уже в спортивной форме: трусы, майка, кроссовки. Так бегали в любую погоду круглый год, в том числе зимой при температуре воздуха до 5-10 градусов мороза; при этом «утеплялись»: надевали перчатки.

Принимал участие в соревнованиях:

Донецк – Харцызск (многократно);

1988 - 1989 - 1990 гг. 3 раза бежал Московский международный марафон мира (ММММ);

1992 г. – подземный марафон, шахта «Соц. Донбасс»;

2004 г. – пробег Донецк – Киев - Львов – Ужгород.

Всё было хорошо долгие годы. Но...

В июне 2011 года, после пробежки, почувствовал слабость. Прилёг – давит сердце. Утром вызвали скорую помощь: обширный инфаркт. Перевезли в больницу Калинина, на операционный стол: выполнили стентирование сосудов сердца. Операция прошла хорошо: через месяц выписался из больницы.

Сейчас чувствую себя нормально. Каждое утро (с 6 часов) делаю зарядку – продолжительностью до 1 часа. Мне исполнилось 86 лет.

15 января 2022 г.

Ляш Юрий Евгеньевич

СПОРТИВНАЯ БИОГРАФИЯ.



Я, Ляш Юрий, родился 31.01.1952 г. в городе Сталино. В детстве и юности занимался различными видами спорта: легкой и тяжелой атлетикой, вольной борьбой. Учась в институте, увлекся водным туризмом. Участвовал в походах по рекам Кальмиус, Северский Донец, Белый и Черный Черемош, Охта, Кадори. Имею 3 разряд по водному туризму. Но остановился на беге. Изначально, бег был как средство для похудения, но потом увлекся и влюбился в бег. Сначала занимался самостоятельно. В 1988 г., по заметке в газете «Вечерний Донецк», пришел в клуб «Стайер».

28 марта 2019 г.

Деркач Николай Андреевич

Победитель, призёр и участник чемпионатов Мира и Европы среди ветеранов. Победитель множества соревнований общегосударственного и регионального уровней.







Ющенко Виктор Семенович



Родился 21 января 1951 г. в Макеевке, Червоногвардейский район Сталинской (Донецкой) области.

Мои первые спортивные соревнования произошли ещё в дошкольный период, когда мне было 4 — 5 лет. Соревновались на трёхколёсных велосипедах разных моделей; дорога шла чуть в гору. Малышам помогали родители. Толи

папа толкнул чуть сильнее, толи я постарался, но на финише был первым. Это была моя первая победа.

В школе, как и у многих, основными видами спорта были футбол и велосипед.

В серьёзную спортивную секцию, секцию бокса, пришёл после 8-го класса, когда поступил в Макеевский строительный техникум (1966 г.). Позже, в Донецке, тренировался во дворце спорта, который расположен в начале бульвара Пушкина (около памятника стратонавтам).

После окончания техникума работал, затем был призван в ряды Советской Армии. А призван в ряды ВС там же, где и работал - по направлению, через местный военкомат города Тейково Ивановской области, в мае 1970 года. Служил в Московском военном округе, в Ивановской области. Как и все, занимался общефизической подготовкой.

Курс молодого бойца проходили все ребята, которые служили в армии и знают, что это такое! И бегали, и прыгали, и маршировали. Спортивные упражнения молодого бойца. Всё это было, как и должно быть в Советской Армии.

Через пару месяцев был набор специалистов-строителей со средне-техническим образованием для учёбки учебный комбинат г. Москва.

Там тоже приходилось заниматься общефизической подготовкой... Через год меня избрали секретарем комсомольской организации воинской части на правах райкома комсомола (офицерская должность) и мне доверили около тысячи личного состава комсомольцев военных строителей!

Вот здесь и проявился характер и организаторские способности, которые были заложены во время учебы в Макеевском строительном техникуме. Было много различных соревнований, в которых приходилось, и участвовать и организовывать.

В студенческие годы учебы в МИСИ <Макеевский инженерно-строительный институт, сейчас - Донбасская Национальная Академия Строительства и Архитектуры, *прим. составителя*> принимал участие в межвузовских соревнованиях по спортивному ориентированию, легкой атлетике и др.

Бегать по утрам я стал благодаря тренеру по боксу Александру Васильевичу Кривко. По утрам он заезжал ко мне, и мы вместе пробегали по несколько километров.

С Виктором Афанасьевичем <(Химченко), *прим. составителя*> мы познакомились на одном из мероприятий, посвящённых Дню Победы, и он пригласил меня в наш КЛБ «Стайер».

Принимал участие во многих мероприятиях, проводимых нашим клубом, неоднократно избирался секретарём правления. Работая в Управлении Капитального Строительства Донецкой облгосадминистрации, занимался реконструкцией и капитальным ремонтом стадиона Локомотив. Было время, когда нам запрещали там заниматься, и Виктор Афанасьевич обратился за помощью, показав мне целую пачку писем в разные инстанции и везде был отказ. Тогда мы вместе написали письмо губернатору Шишацкому, и он дал команду собрать всех ответственных лиц вместе с депутатами; долго они сопротивлялись, предлагая нам нижний стадион <менее комфортабельный и расположенный дальше от центра, прим. составителя >, но мы отстояли своё право заниматься именно здесь.

Активно занимался фоторепортажами наших соревнований и пробегов по городам Украины, освещая эти события в прессе, будучи членом Союза Журналистов. Старался привлекать молодёжь в ряды нашего клуба.

Однажды, во время пробега с востока на запад Украины (Донецк – Ужгород) в первый день остановки на ночь в Красноармейске выяснилось, что Шабанов <командор пробега, *прим. составителя*> упустил Обязательное страхование, и мы с ним решили попытаться это сделать. Мне пришлось вернуться в Донецк и решать этот вопрос с руководством области. В 6:00 утра у моего подъезда была автомашина с двумя сотрудниками и бланками страхования. Нашу группу мы догнали в Днепропетровской области и успешно, «на ходу» во время бега, оформили страхование участников и каждому вручили Страховой полис. Все остались довольны. <Тем более, что это было бесплатно для участников пробега, *прим. составителя*.>

Примерно с 1995 года начал практиковать моржевание. Принимал участие в многочисленных мероприятиях клуба, посвящённых зимнему плаванию.

На День Победы в мае 2017 года участвовал в вело легкоатлетическом сверхмарафоне из России: Матвеев Курган - Донецк...

30 сентября 2021 г.

Лариса Фроловна Морозова

(родилась 9 июня 1937 года)



Мастер спорта СССР по ветеран туризму, клуба «Стайер», любителей бега маршрутноявлялась членом квалификационной комиссии областной федерации туризма, участвовала активно соревнованиях по спортивному ориентированию.

В 1959 году она окончила физико-математический факультет Донецкого (Сталинского) пединститута и совершила свой первый поход в Карпаты. С тех пор началась ее

туристическая жизнь, которая продолжается вот уже более 60-ти лет.

Очень важным стал для Ларисы Фроловны поход на Алтай, который был организован спортивным клубом «Донбасс экстрим». Группа из десяти донецких

пенсионеров проехала на микроавтобусе 11 тысяч километров за 25 дней путешествия, а если к этому расстоянию приплюсовать пешие километры, получится еще более внушительная цифра. На Алтае наши туристы разделились на две группы, спортивная (под руководством Василия Корягина) выбрала сложный маршрут. Вторую группу к Шавлинским озерам, в свои 74 года, вела Лариса Фроловна. Это одно из красивейших мест горного Алтая в самом сердце Северо-Чуйского хребта, которое произвело сильное впечатление на Морозову. В пути не обошлось без погодных сюрпризов, 7 августа ударил первый мороз, растения покрылись инеем, но группа донецких туристов привыкла к спартанским условиям и не сетовала на обстоятельства.

Это путешествие на Алтай было у Ларисы Фроловны не первым. В 1970 году Морозова побывала на сборах в этом прекрасном горном крае, группа искала перевал и нашла... записку в бутылке из под молока, датированную 1935 годом. Это послание они отправили в журнал «Турист», его опубликовали, после чего отозвались трое участников того давнего похода. А на одном из алтайских перевалов пересеклись пути Морозовой с группой известного математика, мастера спорта СССР по альпинизму Бориса Делоне. В честь него назван пик Делоне и перевал на Катунском хребте горного Алтая. Вместе с ним была известная альпинистка Римма Казакова, которая в 1936 году организовала экспедицию на знаменитую гору Белуху. Еще один алтайский маршрут Морозовой пришелся на 1975 год, когда она вместе с донецкой группой сплавлялась по реке Катунь. Это был поход четвертой категории сложности.

Период жизни до 1971 года она называет «путь к мастерству». Он был насыщен очень живописными походами — Карелия, Домбай, Саяны... С шестилетнего возраста Лариса Фроловна приобщила к походам дочь Наташу. Первый раз они вместе покоряли Кавказ.

Очень дорог и памятен Морозовой 2009 год, когда она вместе с руководителем Донецкого клуба путешественников Виктором Слюсаренко и Василием Корягиным совершила путешествие-экспедицию «За три моря в Гималаи и Тибет». Самым значимым событием этой поездки стала дорога к легендарной горе Кайлас, которая сотни лет привлекает внимание ученых всего мира. Сюда устремляются тысячи паломников. Считается, что на тех, кто обойдет вокруг Кайласа, снизойдет особая благодать. Ларисе Фроловне вместе с земляками повезло побывать у священной горы. А еще они увидели духовную и политическую столицу Тибета — Лхасу, ее красоту и величие, древние храмы и монастыри, резиденцию далай-лам Поталу. Были и другие яркие впечатления от этого путешествия, которые навсегда остались в памяти Ларисы Фроловны и ее спутников.

Из всех своих походов Морозова возвращается в родной Донецк. После окончания института она работала учителем математики в интернате, потом 27 лет преподавала в вечерней школе, затем была ее директором. А когда школы рабочей молодежи закрылись, перешла в обычную. А еще Лариса Фроловна возглавляла кружок «Спортивный туризм» в Доме творчества Буденновского района, работала на Станции юных техников №2 Пролетарского района Донецка. Очень многих ребят Морозова приобщила к походам по родному краю, научила бережному отношению к природе.

Да и сейчас активную туристку не всегда застанете дома, зато ее часто можно увидеть на культурных мероприятиях, встречах с друзьями – туристами, бегунами, путешественниками.

Марина Пархоменко, член Союза журналистов России

Шичинова Алла Васильевна



Я начала заниматься спортом в школе с 5 класса. Както к нам пришел тренер по легкой атлетике на школьные соревнования и после окончания праздника подошел и пригласил заниматься на стадионе "Шахтер" легкой атлетикой. Так я начала бегать. После окончания школы – институт, семья и бег отошел в сторону.

Когда мои дети стали взрослыми, т.е. младший сын уже заканчивал институт (!) - у меня вдруг появилось свободное время, которое я могла использовать для себя, и я решила научиться играть в большой теннис.

Был сентябрь месяц. Пришла на корты "Локомотива" - с красивыми ярко- желтыми мячами. Тренер отправил меня на открытые корты - побить мяч. Побегав час, за улетающими в разные стороны мячами, я пришла на стадион «Локомотив», села в верхних рядах; и сидела, размышляла...

В школе я занималась легкой атлетикой, а потом - на стадионе "Шахтер"... и чувство стадиона мне было родным...

В поле моего зрения попали женщины - одни бегали трусцой, другие ходили по дорожкам стадиона. Женщины были моего возраста, и я решила узнать, что же это за занятия.Так я познакомилась с членами "Клуба любителей бега".

Женщины тепло меня встретили и пригласили прийти на следующее воскресенье на линейку, сказав: "Вы увидите нашего тренера, пообщаетесь с ним – и уже никуда от нас не уйдете"...Тренером был Поляков Петр Иванович.

В следующее воскресенье я пришла на линейку. Увидела стройных, красивых, подтянутых, веселых мужчин и женщин (плюс-минус моего возраста) и тренера: мужчина невысокого роста, одет в обычную одежду. После окончания линейки большинство побежали, а некоторые просто ходили по дорожкам стадиона, а тренер стоял на дорожке и наблюдал за всеми, кто был на стадионе. У одних он проверял пульс, другим что-то подсказывал. В то время на стадионе был мед. пункт и многие до и после тренировки заходили и измеряли давление. Я подошла к тренеру побеседовать, а он предложил - давайте побеседуем после чая.

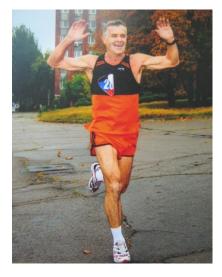
После пробежки, разминки, все собрались в раздевалке. А ТАМ ...Ароматный....- Травяной чай, обсуждение книг о здоровом образе жизни, о беге; кто-то о стихах беседовал... Все задорные. Веселые, активные. Я наблюдала и радовалась, что есть такая возможность - заниматься на Стадионе-е-е....

После чая мы пообщались с Петром Ивановичем. Он оказался очень интересным человеком, знающим тренером, прекрасным собеседником, и - действительно возникло желание прийти сюда, уже заниматься. На стадионе был мед. пункт и занимающиеся замеряли давление: перед и после занятия. Если были отклонения, Петр Иванович сразу же давал рекомендации "на дом". Он, проверив пульс, подсказывал, как восстановиться, как и с чего начать тренироваться, нужно ли тебе бегать или лучше ходить, какие упражнения и в каком случае лучше делать. Его советы многим помогли восстановить или улучшить свое состояние здоровья. Он был и хорошим собеседником по любому вопросу. В клубе не только обсуждали книги или статьи, касающиеся здоровья, но и сразу же применяли эти знания в жизни.

На тот момент, когда я пришла, в клубе были бегуны, которые занимались еще и моржеванием. Иногда в клуб приглашали "Интересных" людей. Нашим чаем заведовала Вильковская Тамара, а травы все приносили свои. Очень много было в

клубе интересных людей, которые делились своим опытом, своими наработками в области "как быть здоровым и жизнерадостным"....

Много еще можно вспомнить... Я всегда вспоминаю с большой радостью эти моменты моей жизни... и очень Благодарна Петру Ивановичу Полякову.



Лещенко Владимир Сергеевич

СПОРТИВНАЯ БИОГРАФИЯ.

Моя биография в Клубе любителей бега, я бы сказал: «Не малая. Богатая годами и, похоже – делами!».

В клуб любителей бега я попал в начале 1996 года – по приглашению нашего командора, Евгения Ануфриевича Шабанова, впоследствии ставшего моим другом и учителем бега. С ним мы побывали в разных странах, приняли участие во многих чемпионатах Мира и Европы: выступая в легкой атлетике, бегая марафонскую дистанцию, а это – 42 км 195 метров.

Под его руководством мы не один раз принимали участие в многосуточных пробегах с востока на запад Украины: Донецк — Ужгород, Донецк — Львов. Также по городам-героям: Донецк — Киев — Одесса — Севастополь —

Керчь. А также по шести областям Украины в антиспидовом пробеге Донецк – Одесса. В Донецкой и Луганской областях ежегодно принимал участие в пробеге Донецк – Луганск – Краснодон – Саур Могила – Мариуполь – Донецк.

Многие годы защищал нашу Донецкую область на чемпионатах Украины, России, Белоруссии.

Единственный раз я принял участие в 100-километровом пробеге (за 4 дня) в польском городе Замосць.

А также: наши клубные соревнования, а их было, поверьте мне, - не мало! Да и спортсменов было куда больше, чем сейчас: тогда мы были молоды! Годы идут – меняются поколения.

Кроме бега, мне довелось принимать участие в лыжных соревнованиях, защищая Донецкую область в Сумах и Харькове, на сборах.

И все годы, а это еще до моего появления в КЛБ, я занимался, и занимаюсь по сей день — горным и пешим туризмом. Скорее всего, это было заложено еще со школьной скамьи. Занятия в спортивных секциях, служба в рядах Советской Армии, две командировки на архипелаг Шпицберген!

И уже дома, работая в угольной промышленности, я активно продолжал заниматься спортом сам и привлекал во всех начинаниях своих родных и друзей. А это уже целая эпоха – смена поколений здоровых людей!

Сегодня мне уже 64 года. Я продолжаю занятия спортом, туризмом; правда, еще велосипед – без него я



Награды Лещенко В.С.

тоже не могу. Вот и получается: крутим педали, пока есть Спортивный Дух, Здоровье и Силы. А всем я желаю в жизни быть активными и здоровыми, дружить со спортом!

Наш девиз: «Только вперёд!», и не забывайте: «Движение – это жизнь!».

8 июня 2019 г.

Евтеева Татьяна Даниловна



Увидев в газете "Вечерний Донецк" объявление о приглашении в клуб любителей бега, я с радостью ухватилась за эту идею. Я всю жизнь любила спорт, основная любовь была к баскетболу, я даже играла в школьные годы в сборной команде Донецка.

Но жизнь сложилась по-другому. Я попала на БАМ по комсомольской путёвке и благодаря начальнику СМП

"Укрстрой" Жолобнюку Ивану Филипповичу, спорт там был в почёте. Вернувшись в 1990 году на свою Родину, я с ужасом поняла, что начинаю прибавлять в весе. И тут увидела это объявление.

21 апреля 1996 г. мы пришли на стадион "Локомотив" на первую встречу. Встретили нас приветливо, больше всего запомнились Химченко Виктор Афанасьевич и Креймер Евгений Львович. Вместе со мной пришли: Гусев Алексей, Томас Бузиненко, Анна Лисина, Зиборова Татьяна, Рябова Валя, Вакулова Ирина, Гаврилюк Валентина, Лариса Фроловна Морозова, Таранёва Полина, Панкова Валентина.

28 апреля - первая тренировка, я еле осилила 3 км. Благодаря подстёгиванию Алексея Гусева и Креймера Евгения Львовича я немного разбегалась.

Под воздействием коллективизма, я приняла первое соревнование в честь 15летия КЛБ в октябре 1996 г. И о чудо, на 10 км я была 2-я в своей возрастной группе.

В 1997 г. я впервые участвовала в супер-пробеге Донецк - Саур-могила в честь 52-ой годовщины Великой Победы. Спасибо Шабанову Евгению Ануфриевичу, что доверил мне, хотя Химченко Виктор Афанасьевич говорил, что я к этому не готова. Но моё желание перевесило, я была счастлива, это было начало.

В этом забеге со мной бежали поэтапно:

Чепак Жанна, Кремнева Наталья, Пономаренко Иван Иванович, Потороев Вячеслав, Селезнёв Евгений Яковлевич, Золотой Валерий, Шабанов Евгений, Шатунов Володя, Файзрахманов Николай, Симиноженко Анатолий, Плотников Василий Никифорович, Камынин Николай, Рязанцев Андрей Гаврилович, Шашорина Людмила, Семыкин Николай Павлович, Бузиненко Томас, Лещенко Владимир, Качулин Виктор, Панкова Валентина, Анисимов Владимир, Макаренко Виталий, Гаврилюк Валентина, Голубничий Николай, Андриенко Георгий (Енакиево). Я впервые окунулась в спортивное братство.

7 — 9 мая 2000 г. был второй в моей жизни супер-пробег до Саур-могилы в честь 55-той годовщины Великой Победы. Со мной уже бежали друзья и снова поэтапно: Крылова Светлана, Качулин Виктор, Шабанов Евгений, Панкова Валентина, Рябова Валентина, Симиноженко Анатолий, Луцик Олег, Файзрахманов Николай, Гаврилюк Валентина, Цыганенко Вячеслав (Горловка), Вдовиченко Валентина (Мариуполь), Бузиненко Томас, Перог Анатолий (Славянск), Потороев Вячеслав, 2-е мужчин с Тореза, Василий (Пески), Лещенко Володя, Шашорина Людмила, Коваленко Валерий, Плотников Василий, Макаренко Виталий, Шатунов Володя, Андриенко Георгий (Енакиево). В этом забеге нас поливал дождь.

8 октября 2000 г. газета "Вечерняя Горловка" проводила 4-й международный Марафон, и я в нём участвовала. К нему мы готовились вместе с Симиноженко Анатолием и Крыловой Светочкой. По выходным мы бегали до посёлка Яковлевка. Спасибо им за компанию и за то, что я осилила Марафон. Прибежала на силе воли последняя, но довольная.

Следующий забег был 7 сентября 2001 г. по городам Донецк-Луганск-Краснодон-СаурМогила-Донецк в честь 58-ой годовщины Великой Победы. В 6-ой группе со мной бежали: Кремнева Наталья, Шашорина Людмила, Рябова Валя, Панкова Валентина, Шабанов Евгений, Пономаренко Иван Иванович, Рязанцев Андрей Гаврилович, Луцик Олег, Володя-доктор, Виктор (студент). После Краснодона я уже бежала в 5-ой группе вместе с Жук Ларисой (Мариуполь), Ведмеденко Николаем, Лещенко Володей, Гафиулиным Славиком из Горловки.

5 сентября 2003 г. в честь 60-ой годовщины Освобождения Донбасса наш маршрут проходил по городам Донецк-Луганск-Краснодон-Саур-могила-Мариуполь. Знакомые всё люди: Саранча Николай, Тимошкова Раиса, Ведмеденко Николай, Гаврилюк Валентина, Мокич Нина (Мариуполь), Рязанцев Андрей Гаврилович, Вдовиченко Валентина (Мариуполь), Шабанов Евгений, Коваленко Валерий, Ющенко Виктор, Каленчук Николай Иванович (Мариуполь), Файзрахманов Николай (Ханжёнково). В начале забега по ул. Артёма с нами бежала Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лилия Подкопаева (Золотая Лилия). 26 января 2021 г.

12 октября 2004 г. - Сверхмарафонский забег по городам Донецк-Киев-Ужгород. Это - 60-я годовщина Освобождения Украины. Проводы бегунов от Драмтеатра по ул. Артёма до Путиловского автовокзала (из-за работы я не смогла участвовать). Группа бегунов из 40-ка человек, рядом Саранча Николай (Луганск) и Вдовиченко Валентина (Мариуполь).

7 - 9 мая 2015 г. Бего-велопробег к Саур-могиле в честь 70-летия Великой Победы уже по ДНР-м городам: Донецк-Макеевка-Зугресс-Шахтёрск-Торез-Саур-могила. На Саур-могиле мы все видели вблизи нашего БАТЮ - Захарченко Александра Владимировича. Это был последний забег с моим участием.

История клуба продолжается. Напоследок хочу всех поблагодарить, с кем бежала в паре. Больше всех по километражу я пробежала в разные годы, это были: Алексей Гусев, Креймер Евгений Львович, Наталья Кремнева, Николай Файзрахманов, Анатолий Симиноженко, Людмила Шашорина, Томас Бузиненко, Светочка Крылова, Володя Петровский, Игорь Прохоров.

27 января 2021 г.

Алексей Александрович Гусев о КЛБ «Стайер» и его в нём участии

(написано им 14.01.2021 для Книги памяти клуба)



1.-Пришёл я в клуб на стадион «Локомотив» 21 апреля 1996 года в один день с незнакомой мне до этого Татьяной Евтеевой (которая верна ему и сегодня) по рекламному объявлению, наклеенному на афишной тумбе напротив библиотеки им. Н. К. Крупской через улицу им. Артёма (Сергеева) и прочитанному мной случайно(!). Жизнь складывалась на тот момент не очень благоприятно, и я подумал о том, что здоровьем надо бы уже заняться, да и новыми людьми обрасти. Спорт не уважал и до сих пор считаю соревнования фальшивым приоритетом для развития Человека. Занятия физической культурой — это правильно.

---Таких, как мы, новичков оказалось немного. Председатель клуба В. А. Химченко показал душевые, раздевалку, вывел на стадион, объяснил общий порядок, призвал к активности и заботе о своём здоровье.

Через неделю, 28.04.96 на первой тренировке предложено было после линейки всем бежать, учась у бывалых и не теряя времени на разговоры, место которым было за чаем. И мы побежали...

- ---Первое время, стыдясь моей рыхлости и не имея никакого опыта, я бегал по верхней (800 м) кромке стадиона, осваивая дистанцию 3000 м. Позже стал бегать по природе туда и назад вдоль речки Кальмиус (вверх по течению), сначала 5, потом 7, а затем до 12 км. Любил бегать по естественному грунту в любую погоду и не один, хотя это и труднее. Несколько раз бегал любительский полумарафон, не понравилось, не моё. Один раз под Новый год в полутемноте бежал с группой по асфальту на шахту Октябрьская и назад, это говорили, примерно 26 км, тоже не моё.
- ---Основатель и организатор раннего весеннего забега «Грачи прилетели» по асфальту по прилегающей к стадиону территории.
- ---Автор и создатель знамени и текущего названия КЛБ «Стайер».
- --Судья, инструктор-методист, зампредседателя клуба последние полтора года до отъезда в ФРГ на ПМЖ 30.06.99.
- ---«Назначил» Томаса знаменосцем клуба.
- ---Проводил послебеговую расслабляющую зарядку 25+-5 минут, если председатель клуба отсутствовал или болел.
- ---Занимался с новыми членами клуба.
- ---Организовал и провёл празднование Нового 1999 Года в пристадионных помещениях.
- ---Выпустил самостоятельно стенгазету к 8 Марта 1999 года.
- ---Готовил маршрут забега вокруг трёх первых городских ставков. Не успел.
- ---Был активным сторонником проведения двух забегов в неделю (в воскресенье и в среду), а также проведения предстартовой разогревающей зарядки.
- ---Помогал Химченко В. А. при общении с органами власти, печати и в оргработе.
- 2.-Родился 30.04.50 г в Харькове, с 1955 года в Донецке, школы N1 и N17.
- ---Диплом ДПИ 1972 г: горный инженер-механик по специальности «конструирование горных машин и комплексов». Главный конструктор проектов ДНКЦ ВНИИОМШС (бульвар Шевченко 25/26). Награда: серебряная медаль ВДНХ 1986 г.
- 3.-До 2013 года один раз в год или два года приезжал в Донецк, приходил в КЛБ, бежал, рассказывал о зарубежной жизни, включая спорт.

- ---Первые 5 лет эмиграции бегал по природе и асфальту самостоятельно мои от 10 до 12 км, искал сотоварищей. Нашёл на свою голову группу бывших ГДР-профиспортсменов, бегунов, которые еженедельно бегали быстрее меня и не менее 26 км. Потянулся за ними и на пятом забеге сорвал крестец... Отходил не менее года. Бегом серьезно перестал заниматься, крестец даёт себя знать и сегодня.
- 4.-Занятия спортом: а) шахматы, играл с детства. Однажды был чемпионом ДНКЦ;
- б) в 1974 году первый (дикий) пешеходный поход по Западному Кавказу. С 1997 по 1982 год был членом городского клуба туристов. Дважды инструктор СССР, по водному и пешеходному видам (Украина, Карелия, Крым, Южный Урал, Западный Кавказ). Руководитель школ начальной туристской подготовки по обоим видам (в разное время).
- 5.-Пожелания: Нет главнее проблемы у каждого ответственного члена клуба как забота о росте его численности, личной работе с новичками (питание, ре экипировка, дыхание, техника бега, постепенность, зарядки, скорость, нагрузки и пр.), о коллективизме. С собственным эгоизмом надо каждому бороться и не прятаться за обстоятельства! Никогда легко не было.
- ---Клуб имеет два направления развития: общее укрепление организма и спортивное. Первое более свойственно менее амбициозным, уравновешенным, пожилым и женщинам. Их нужно находить, объяснять и привлекать. Здесь наши резервы. Спорт влечёт остальных, его следует поддерживать, но понимать, что клуб не имеет средств, тренеров и пр. для удовлетворения амбиций. Уход спортсменов предопределён. Но для поддержки от властей спорту надо уделять внимание: участвовать, организовывать.
- --- К сожалению, только словом могу клубу помочь. Мой телефон (Вацап и Вайбер и скайп): (0)49(0)15222657873 и мои Емаил: alexej.gusev@googlemail.com и leuscha@mail.ru. Пока устойчивого мира в Украине и на Донбассе нет, я приехать в Донецк не смогу.



Бузиненко Томас Николаевич

В клуб любителей бега «Стайер» я пришёл в мае 1996 г. по объявлению.

Это была большая, дружная спортивная организация, общественная каждому где были рады человеку, решившему поправить своё здоровье и одновременно участвовать во всех мероприятиях, которые проводились в клубе.

Так началась моя вторая жизнь, сил было достаточно для 49-летнего

мужчины и уже на следующий год я пробежал свой 1-й марафон «Вечерняя Горловка».

Именно в 1996 г. появилось клубное знамя при активном участии вновь прибывших, а я стал его бережным хранителем.

Мы участвовали во многих спортивных мероприятиях городского плана, в основном это были личные соревнования, а также и в масштабе всей Украины, это

были сверхмарафонские пробеги: «Восток - Запад», по городам-героям Украины, в проекте Л. Подкопаевой «АнтиСпид» и другие.

Особенно хочу отметить сверхмарафон, посвященный 60-летию победы нашего народа в Великой Отечественной войне под девизом: «Никто не забыт, ничто не забыто». Проведение пробега было согласовано с Министерством Украины по делам молодёжи и спорта. Мы стартовали 19 апреля с пл. Ленина, а финишировали 9 мая в Донецке у памятника освободителям Донбасса.

10 января 2021 г.





В КЛБ меня привела моя бабушка (Панкова Валентина Никифоровна) в возрасте 4 лет, и мне там понравилось, особенно посиделки на природе после тренировок, отмечая различные праздники и именины. Став постарше, я тоже начала бегать на стадионе с бабушкой и участвовать в соревнованиях, которые устраивал клуб.

На протяжении всего детства клуб стал местом проведения досуга — в выходные и праздничные дни бегуны любили выезжать на природу по окрестности Донецкой области: Славянск, Славяногорск, Мариуполь, Ясиноватая, Голубые озера. Также бабушка брала меня с собой на выездные соревнования, такие как Донецк-Макеевка-Харцызск, были в Белгороде.

Благодаря клубу принимала участие в зимних купаниях-моржеваниях; в клубе по этому поводу существует 2 праздника — открытие и закрытие сезона зимнего плавания.

Помимо этого, существует группа людей под руководством В.С. Лещенко, которые любят горный туризм и ходят в походы по Крыму и Карпатам регулярно весной, летом и осенью. Моя бабушка, конечно же, входила в эту группу; и с 2012 года – я тоже.

24 декабря 2019 г.

Макаренко Виталий Маркович

Я с детства любил спорт. До армии занимался классической борьбой, самбо, боксом. После армии пошёл работать на шахту, женился, родились сын Олег и доченька Дина, спорт отошёл на второй план. Проработав в шахте около 10 лет, я почувствовал, что здоровье становится хуже и надо его укреплять. Не надо ждать помощи извне; лишь работая над собой, человек может укрепить разум и тело. Поэтому я, на любительском уровне, начал заниматься йогой, совершать пробежки, ездить на велосипеде. В 1983 году мне попалась книга о голодании Николаева «Три кита здоровья», и это направление меня увлекло, и я начал применять голодание в обыденной жизни. Первый раз я совершил разгрузочную голодовку 3х-дневную, затем 12 дней; и я понял, что голодание - наиболее эффективно для укрепления здоровья. Однажды, работая в шахте, я провёл голодание в течение двух недель. Всё обошлось хорошо, но глупо: разгрузочные голодовки лучше проводить на свежем воздухе. В



1992. набравшись опыта по голоданию, я совершил пеший переход приема без пищи: Донецк - Киев, 780 километров за 16 лней. Этот рекорд книгу занесён рекордов Украины.

В 1993 году, совершая пробежку вокруг реки Кальмиус,

я познакомился с Шабановым Евгением. Разговорились, и он меня пригласил прийти на стадион Локомотив, теперь Олимпийский, в группу любителей бега. За что я ему очень благодарен.

В клубе кипела спортивная жизнь. Очень часто члены клуба, и я в том числе, ездили на соревнования по Украине, России и занимали призовые места. Также проводили ежегодные пробеги, посвященные дню Победы: Донецк-Луганск-Донецк. Мы бегали эстафетой, без остановки на ночлег, 3 дня и 2 ночи. Финиш заканчивался 9 мая, в торжественной обстановке, на площади Ленина.

Затем по инициативе Евгения Шабанова и при поддержке актива клуба, в который входил и я, были организованы и проведены сверхмарафоны: Донецк-Львов, Донецк-Ужгород, Донецк-Одесса, в которых основной костяк составляли спортсмены нашего клуба, в том числе и я. Помимо бега, мы в клубе создали секцию моржей, которую меня попросили возглавить. В 2000 году по нашей инициативе в первое воскресенье декабря был проведён праздник, который назвали «Открытие сезона зимнего купания», а в последнее воскресенье Масленицы - праздник «Закрытие сезона зимнего купания». С тех пор, эти праздники с купанием в проруби, мы проводим каждый год.

В 2005 году, опираясь на накопленный опыт, я совершил пеший переход без приема пищи от границы Украины (в районе Харькова) в столицу России Москву. 730 км я прошёл без приёма пищи за 13 дней; этот переход занесён в книги рекордов Украины и России.

Работая над собой, мы можем многое; дорога покоряется идущим.



Рябова Валентина Михайловна

 ${\it Я}$ — Рябова Валентина, познакомилась с клубом бега в 1996 г.; моя подруга юности (Алла Шичинова) позвала меня в клуб.

Я подумала: мои дети выросли, у них появилась личная жизнь, а у меня – свободное время, которое я могу потратить на себя.

В школе я не любила бегать, но общение со спортивными людьми меня заинтересовало. Я видела, как люди, намного старше меня, бегут, не уставая, и решила, что для меня это будет полезно для здоровья. Также, встречая интересных людей, я познавала себя и свои возможности.

У нас в КЛБ проводились лекции о пользе бега:

Виктор Афанасьевич <(Химченко), *прим. составителя*> давал советы, а также Пётр Иванович <(Поляков), *прим. составителя*> и Евгений Ануфриевич <(Шабанов), *прим. составителя*>.

Многому в своей спортивной жизни я научилась у мужчин. Меня учили не только бегать, но и закаливаться, и потом ходить в походы на дальние расстояния.

Клуб бега и клуб туризма<(путешественников), *прим. составителя*>, мне много дали полезного и интересного.



Тимошкова Раиса Анатольевна

В студенческие годы занималась легкой атлетикой.

Лучшие результаты по спринтерскому бегу: 100 м - 12,0 сек, 200 м - 25,0 сек.

Лучший результат в прыжках в длину – 5 м 18 см.

Затем – 20 лет перерыва.

В клуб, в начале 1997 года, меня привела Нина Сергиенко – замечательный человек; мы с ней дружили с первого класса.

Находясь в КЛБ, участвовала во всех соревнованиях по бегу. На чемпионатах Украины (среди ветеранов) занимала призовые места.

Участвовала во всех сверхмарафонах, которые организовывал Шабанов Е.А.

Коваленко Валерий Ильич

Я – коренной дончанин: родился в Донецке и проживаю здесь всю жизнь (кроме обучения в политехническом институте г. Киева и командировки в Алжир).

С рождения (1939 г.) и по 1960 г. проживал на Ларинке (название микрорайона). Мой тогдашний адрес по своему интересен: г. Сталино, Сталинозаводской район, ул. Ленинская (теперь – ул. Ткаченко), дом 58.

Во время оккупации проживал по указанному адресу «при немцах» (как тогда говорили). Кроме домашних воспоминаний, в памяти время от времени всплывает жуткая картина: фигуры повешенных на базарной площади (располагалась позади нынешнего ЦУМа); виселиц было несколько и стояли они не по центру площади, а по бокам, по своеобразному периметру.

Зимой 1943 г., через несколько месяцев после освобождения города от немецких оккупантов, моя тетя Лина (а было ей тогда 13 лет) отвезла меня на саночках (сама топала ножками) в Макеевку, на шахту «Холодная Балка», к бабушке (это – около 20 км от моего места проживания в Донецке). Там я прожил 4 года, встретил Победу, закончил первый класс. Мой отец погиб в 1944 г., похоронен в братской могиле города Кировоград.

В 1947 г. вернулся в Сталино. В 1956 г. закончил 10 классов СШ № 30. В том же году поступил в Донецкий индустриальный институт (в настоящее время - Донецкий национальный технический университет (ДонНТУ)). Будучи студентом второго курса, совершил один прыжок с парашютом с «кукурузника»; аэродром находился на пустыре, на территории нынешнего микрорайона Текстильщик.



В 1960 г. нам (моей матери и мне) бесплатно предоставили жильё в новом доме (по ул. Кирова) и мы покинули Ларинку. Сменил несколько адресов проживания в Донецке, пока не получил (по обмену) квартиру в микрорайоне «Гладковка».

Всю жизнь был дружен со спортом. В школьные годы занимался (каждый раз — непродолжительное время) борьбой, боксом, волейболом. В студенческие годы (5 лет) и ещё 4 года — спортивная гимнастика.

Затем — дворовой футбол и более 20 лет — бадминтон в спортивном манеже. И только после этого — бег (первые 5 лет — самостоятельно, затем — в КЛБ «Стайер»). Из других увлечений могу ещё вспомнить любительское голодание. Практиковал это (наряду с другим) - 40 лет: 1980 — 2020 гг. Наибольшее «достижение» (в 1989 г.): 10-ти суточное голодание, причём первые 5 суток — «сухое» голодание, то есть, без капли воды.

Мне нравится бегать и путешествовать.

С «Гладковкой» связано моё появление в клубе любителей бега «Стайер».

На работу (с «Гладковки») я, чаще всего, ходил пешком; при этом пересекал парк им. Ленинского Комсомола, который был на моём пути. А в этом парке обычно и занимались бегуны клуба «Стайер». И вот однажды (а было это 21 марта 1999 г.), набравшись храбрости, я пришёл в Клуб. Нужно сказать, что, к этому времени я был более-менее подготовлен: уже бегал «двадцатку» (20 км). Обратился к председателю клуба (Химченко Виктор Афанасьевич), рассказал о себе. Мне разрешили участвовать в работе Клуба.

Помню свой первый тренировочный бег. Я присоединился к небольшой группе из трёх человек. Заводилой был Файзрахманов Нурсултан (все его называли попросту «Коля» или же, «более романтично» «Одуванчик», так как волосы его были (от природы) белого цвета). Вместе с ним бежали две женщины: Евтеева Татьяна и Крылова Света. Все члены группы – хорошие бегуны, и я немного сомневался в себе: смогу ли поддержать нужный темп бега. Но всё было хорошо: скорость бега была по моим силам, обстановка в группе – самая непринуждённая. Благополучно выдержал испытательный срок (тогда он был от одного до двух месяцев) и стал полноценным членом Клуба.

К настоящему моменту уже более 20 лет являюсь членом клуба «Стайер». Бегал (на соревнованиях) самые различные дистанции: от 100 м (по дорожке стадиона) до марафонской дистанции (42 км 195 м). Пробежал марафонов: официальных — 10 (Симферополь — 8; Москва, Измайлово — 1; г. Королёв, Московская обл. - 1), вдвоём с Рязанцевым А.Г. по сёлам — 2, тренировочных — 11. На тренировках 8 раз преодолел дистанции протяжённостью 50...55 км.

Участвовал в региональных пробегах по Донецкой и Луганской областях. Был в составе официальных бегунов (2004 – 2006 гг. и 2011 г.) всех четырёх межукраинских сверхмарафонских пробегов, в том числе в наиболее запомнившегося мне пробеге Донецк — Ужгород. Организатором всех вышеуказанных пробегов был командор Шабанов Евгений Ануфриевич. В 2005 г. в г. Замосць (Польша) пробежал 100 км (за 4 дня соревнований).

Являюсь членом Донецкого клуба путешественников.

В туристических поездках принимал участие, начиная со студенческой скамьи: 1957 г. – Ленинград, 1958 г. – горные Карпаты (Говерла и др.), 1959 г. – горный Кавказ (Домбай, Теберда), 1960 г. – горный Крым (горы и побережье между Феодосией и Судаком).

Посетил различные регионы: Молдову, Прибалтику, Карелию, Соловки, Кольский полуостров, бассейн Волги, Урал, Сибирь, Байкал, Дальний Восток (включая Хабаровск и Владивосток), по железной дороге проехал по Транссибу (с запада на восток) и по БАМу (с востока на запад), посетил все республики Закавказья и Средней Азии. Побывал в отдалённых регионах России: Республика Коми, Таймыр, Чукотка, Якутия, Магадан, Сахалин, Камчатка.

Посетил 46 стран так называемого «дальнего зарубежья». Ещё во времена Советского Союза побывал во всех 15-ти союзных республиках. В постсоветское время посетил многие государства (10 стран), которые раньше были частью СССР. Теперь это уже - суверенные государства со своими таможнями, визами, валютой. Из стран ближнего зарубежья не удалось повторно побывать в Прибалтике (я туда пока и не стремился) и в Туркменистане, где мне не выдали визу. Итого, на данный момент (октябрь 2021 г.) я посетил 56 (46 +10) независимых государств.

Распределение посещённых стран по частям света выглядит следующим образом: Европа — 25, Азия — 18, Африка — 3, Северная Америка — 1, Средняя Америка — 1, Южная Америка — 7, Австралия и Океания — 1.

Из 56 стран (где побывал) в 39 странах путешествовал автостопом (это 70% от общего количества стран).

- Облетел земной шар (кругосветка) по маршруту: Москва Токио Мехико Гавана Буэнос-Айрес Париж Москва.
- Совершил круиз в Антарктиду и побывал на российской станции Беллинсгаузен.

Побывал в районе некоторых уникальных точек мира.

- Все пять «знаковых» точек сверхконтинента Евразия:

```
крайняя северная точка: мыс Стерлегова (немного южнее мыса Челюскина) — Россия, Таймыр, 2013 г.;
```

крайняя южная точка: мыс Пи Ай – Малайзия, 2015 г.;

крайняя восточная точка: мыс Дежнёва – Россия, 2015 г.;

крайняя западная точка: западнее г. Лиссабон – Португалия, 2011 г.;

центр Евразии: г. Семипалатинск, Россия, 2014 г.

Кроме того:

- экватор: г. Кито Эквадор, 2012 г.;
- крайняя южная точка Европы: берег Гибралтарского пролива Испания, 2011 г.;
- крайняя северная точка Африки: севернее г. Бизерта Тунис, 2009 г.;
- крайняя южная точка материковой части Южной Америки: г. Пунта Аренас Чили, 2016 г.;
 - высшая вершина горной системы Олимп, г. Митикас (2917 м): Греция, 2007 г.

Побывал на всех **шести частях света**, а также на берегу всех **пяти океанов** и большинства проливов, которые разделяют между собой континенты:

- проливы Босфор и Дарданеллы, между Европой и Азией;
- Гибралтарский пролив между Европой и Африкой;

- Берингов пролив между Азией и Северной Америкой;
- пролив Дрейка между Южной Америкой и Антарктидой.

Всего, за период с 1957 г. по 3.10.2021 г. (дата 40-летия КЛБ «Стайер»), преодолено расстояние S = 823 873 км. Среднее расстояние от Земли до Луны L = 384 400 км. S / L = 823 873 / 384 400 = 2,14. Таким образом, преодоленное расстояние более чем вдвое превышает расстояние от Земли до Луны (то есть, добрался до Луны, вернулся обратно и поездил немного по земле — это шутка, конечно).

Николаенко Анатолий Филиппович



Начал заниматься спортом в школе во втором - третьем классе. Вначале это были брусья, и синяки. Потом была гимнастика. Участвовал в показательных соревнованиях, неудачно.

После четвертого класса занимался классической борьбой порядка шести лет. Неоднократно участвовал в соревнованиях. Однажды выступал в лично - командных соревнованиях по классической борьбе в городе

Днепропетровске. Очевидно, это была сборная Донецкой области.

Год - полтора занимался боксом на стадионе Локомотив: 1971 - 1973 годы.

В 1973 - 1974 годах участвовал в подготовке к межвузовским соревнованиям по спортивной стрельбе из мелкокалиберной винтовки МЦ, где мы заняли одно из призовых мест.

После техникума - армия. Потом работа в шахте.

Бегом занимался периодически. В клуб меня пригласила Васильева Диана. Это было до 2000-го. И было это на стадионе Локомотив. Председателем был Химченко Виктор Афанасьевич.

Вместе с клубом побывал на пробегах:

в г. Строитель Яковлевского района Белгородской области, где я впервые, благодаря тренировкам с Валерием Золотым, принял участие в марафонском забеге и позже - в Марьинском районе Донецкой области;

на пробеге в Гоголевской Диканьке в честь её 350-летия;

неоднократно в городе Харькове;

участвовал в Первом открытом городском марафоне "За равные права" Славянск - Святогорск, организованного ГОО Славянского общества инвалидов-колясочников "Оберег" и ГОО спортивно-реабилитационного клуба "Марафон"; директор Перог А.Л.;

неоднократно в Славянске на "Встрече друзей" и "Славянские озера"; первый марафон "Наш Краматорск";

участвовал в осеннем марафоне "Здоровье" в городе Краспополье, в легкоатлетических пробегах в городе Желтые Воды.

А так же во множестве легкоатлетических пробегов города Донецка и Донецкой области - Макеевки, Харцызска, Ханженково и других.

И, конечно же, во всех мероприятиях, организовываемых клубом и членами клуба - пробеги, купание в проруби (открытие и закрытие сезона зимнего купания), туристические походы.

Неизгладимые впечатления оставил легкоатлетический сверхмарафон "Восток-Запад", за что хочу выразить благодарность лично Шабанову Евгению Ануфриевичу, а также всем, кто принимал участие в организации и сопровождении этого, для меня - грандиозного, мероприятия, и, конечно же, спортсменам – легкоатлетам, с которыми вместе мы преодолевали эту дистанцию.

И как-то это все прошло обыденно, пока не пришлось достать все нагрудные номера участника, вымпела, грамоты, медали, кубки, дипломы и благодарности - что впечатлило (!) и описать, уместив на паре страниц.

Я благодарен клубу и тем клубовцам, которых сегодня нет с нами. Светлая им память!

Член клуба любителей бега города Донецка "Стайер" - Николаенко А.Ф. 17 января 2022 г.

Бодня Светлана Николаевна



4 октября 1999 года я впервые появилась в клубе "Стайер". Был чудесный, осенний день. Клуб "Стайер" праздновал свой День рождения. У всех было праздничное, спортивное настроение. Как же радостно было на душе. Я впервые участвовала в спортивных соревнованиях!

Задыхаясь, я пробежала дистанцию в 3 км. Я была счастлива, мне было легко и радостно в окружении спортивных людей. "Стайер" принял меня. Я поняла! Я здесь навсегда!

Тогда я еще не знала, что ждет меня в клубе. Я попала в окружение необыкновенных, интересных, замечательных людей. Жизнь в клубе бурлила. Тренировки, регулярные соревнования, походы.

Очень радовали путешествия с Химченко В.А. по заповедным местам Донбасса.

Как легко мы запрыгивали в электричку и уезжали в Святогорье. А как ждали мы и ждём сказочных походов с Владимиром Лещенко в Крым и в Карпаты.

Незабываемы Сверхмарафоны по Украине с Шабановым Е.А. За 4 Сверхмарафона мы "протопали" по многим городам Украины.

А, ещё у нас в клубе, есть группа любителей зимнего плавания. Каждое воскресенье зимой, весной и осенью Виталий Макаренко уводит нас на омовение к холодной воде. Чтобы всем было весело, мы придумали праздники: "Открытие сезона зимнего купания" - в начале зимы и "Закрытие сезона зимнего купания" - на Масленицу. С музыкой, танцами, с театрализованными представлениями мы веселимся у воды, на втором городском ставке.

Так, неожиданно, сложился наш театр миниатюр "ЖИЛИ-БЫЛИ". Оказалось, мы все артисты, и все талантливы!

Вот, уже в клубе я 22 года. Низкий поклон всем!!!

1 ноября 2021 г.

Слюсаренко Виктор Дмитриевич



В составе клуба любителей бега «Стайер» я - с IV квартала 1999 года, но знал о нём с 31 декабря 1981 года. Клуб "Стайер" дал мне многое, главное. знакомство людьми, ставшими мне опорой в решении многих вопросов жизни в целом. Именно в клубе я нашёл друзей много настоящую поддержку увлечений моих начинаний. Именно они -

мои одноклубники - оставляют в моей памяти самые главные и приятные воспоминания!

Я всегда считал себя спортивным человеком. И в семье моей любили спорт. С 50-х годов, помню, отец всегда выписывал газету "Советский спорт". Именно эта газета позже (с начала 70-х) стала моим путеводителем в увлечении бегом. Но, в начале, бегал только на уроках физкультуры в школе. Сколько себя помню, с младших классов ходил в ДЮСШ. Занимался гимнастикой вплоть до 3 курса института.

В 1969 году перевёлся учиться в ТРТИ (Таганрогский радиотехнический институт). По приезду пошел в спортзал. Однако, в группу гимнастики меня (с моим 2-м разрядом) не взяли. Мне исполнилось уже 21 год. Для гимнастики это было уже много. В таком возрасте надо быть хотя бы мастером спорта. Предложили лёгкую атлетику. На 3 - 4 курсе ходил даже на тренировки - метал диск. Это и была моя первая секция по лёгкой атлетике.

С января 1970 года я в Таганроге из съёмной квартиры перебрался жить в общежитие. Комната наша была спортивной. Слава Дергачёв и Толя Бахтин увлекались самбо, Юра Комышев и я - лёгкой атлетикой. Но, это не мешало нам совершать совместные утренние пробежки. Бегали на набережную. Маршруты меняли. Спускались по Каменной лестнице, а чаще по тропе крутого склона. На набережной в районе яхт-клуба была спортивная площадка с турниками и другими простыми снарядами. Здесь мы делали разминку, окунались в море и возвращались бегом в общежитие. Пока я учился в Таганроге, бегали мы регулярно, практически каждое утро. Это были 1970 - 1972 годы. Эти пробежки и стали моими первыми занятиями бегом.

Да, в 1970-м я начал бегать. Но, не могу не вспомнить и другой свой опыт. Моё увлечение ходьбой старше бега. Удивительно то, что с ходьбы я начинал и, в конце концов, снова вернулся к ней, из-за болезни.

Сегодня я не бегаю. Здоровье не позволяет. Остаётся ходить, что я и делаю. Выручают палки. С ними удобнее, а сегодня ещё и модно. В 2012 году при КЛБ "Стайер" мы создали группу оздоровительной скандинавской ходьбы, или Nordic Walking. Она позволяет и мне быть активным в клубе.

О ходьбе. Вспоминаю школьные годы в Кадиевке. С 1963 по 1966-й, когда я, почти ежедневно, пешком ходил ~2 км в школу. Эти походы стали настоящим увлечением ходьбой. Каждый раз старался улучшить время. Причем, когда срывался на бег, то вынужден был не засчитывать это. И хотя сегодня я противник всякого рода соревнований, тогда именно улучшение результата подстёгивало меня. С 1966 по 1969-й я учился в институте, там же в Кадиевке. Продолжал ходьбу, теперь уже по новому маршруту. И снова меня интересовал результат.

С 1975 года я живу и работаю в Донецке. Пытался бегать даже на работу. Но это было не всегда удобно. Путь на работу (и не только на работу) всегда был моим маршрутом для ходьбы. А время, как результат этих походов, я старался всегда улучшать. У меня появились карты, по которым я всегда мог определить, сколько мне надо времени, чтобы добраться в ту, или иную точку города. Поэтому, ходьба была всегда у меня увлечением, параллельным с бегом. И, так уж распорядилась судьба, что в юности с ходьбы я начинал, а в зрелом возрасте снова вернулся к ней. Наверное, так было и есть не только у меня. С 14 октября 2012 года, после создания в нашем клубе группы «Оздоровительная скандинавская ходьба», я полностью перешёл на ходьбу.

Так уж вышло, что мои первые пробежки в Таганроге в 1970 году совпали с началом публикаций в моей любимой газете "Советский спорт" рубрики «Клуб любителей бега», которые заполняли всю вторую полосу. Создал её журналист Анатолий Коршунов, который с начала 90-х стал редактором известного еженедельника «ЗОЖ». Я всегда с нетерпением ждал и перечитывал его публикации. Они, на мой взгляд, были лучшей пропагандой нашего увлечения. На этих публикациях надо бы остановиться отдельно, так как в них собран бесценный методический материал. А его подача была лучшей пропагандой бега.

Тема "Больше клубов хороших и разных" наполнялась примерами из разных уголков большой страны. Велась перекличка клубов. Проводились заочные соревнования среди клубов бега. Одним словом, это подталкивало людей к занятию бегом и поиску единомышленников. Может быть, эти публикации повлияли на создание таких клубов и в Донецке. Время от времени я искал, нет ли подобного клуба у нас. Моя работа не всегда позволяла это делать активно. Но, однажды, перед Новым 1982 годом я услышал по радио о новогоднем пробеге, на который приглашал всех желающих Донецкий клуб любителей бега. И я решил выйти на площадь Ленина. Погода была не снежная, сырая. Помню, что я надел на себя болоньевый костюм коричневого цвета, в котором чаще всего бегал. Старт был организован с таким расчетом, чтобы пробег закончить перед самым Новым годом. Бежал со всеми. На обратном пути все участники из клуба побежали на стадион "Локомотив", чтобы совместно отметить Новый год. Я же поспешил домой, чтобы успеть к Новому году. Это и было мое первое знакомство с КЛБ СТАЙЕР. Кажется, это было 31 декабря 1981 года. После этого, в 80-х, начале 90-х годов, я несколько раз приходил на стадион "Локомотив", где собирался КЛБ "Стайер". Но, это было редко и крайне нерегулярно, из-за постоянной занятости на работе, особенно в воскресные дни. Мой приход в клуб состоялся значительно позже, когда появилось для этого время.

В то время, в 80-х, начале 90-х годов, мои пробежки, чаще всего, были в других городах (во время командировок), а если доводилось бегать дома, то бегал я вечерами. По вечерам (~ в 21 час), больше всего мне нравилось бегать на стадионе "Локомотив". Для удобства любителей бега со стороны ул. Артёма всегда оставалась приоткрытой калитка. В это вечернее время горел один из фонарей на северо-восточной мачте. Его хватало, чтобы видеть дорожки. По ним было приятно бегать, - ровно и мягко. На дорожках стадиона я был не один, рядом всегда кто-то бегал.

О клубе "Стайер" я знал. Поэтому, выйдя на пенсию 3 сентября 1999 года, я вскоре появился в клубе на стадионе "Локомотив". Помню чаепития после тренировок, собрания. На собраниях я даже выступал. Точную дату прихода в клуб не помню. Но это было в 4-м квартале 1999 года, так как уже перед новым годом меня пригласили поехать со всеми в Красный Лиман. Там я еще больше сблизился с единомышленниками, которые стали моей опорой во время походов.

Свои пробежки я всегда рассматривал, как тренировочные, для поддержания хорошей физической формы. Никогда не считал бег своей главной целью. Сколько себя помню, всегда любил путешествовать. Чаще всего, до 1997 года, это были вело путешествия. Именно для путешествий нужно быть выносливым и закаленным. Бег и плавание тренировали выносливость, а моржевание закаляли. Я всегда говорил, что в пути всё может быть. Где-то надо быстро, или долго, бежать. Где-то переходить холодные речки. Ничто в пути для путешественника не должно быть неожиданным. Моими донецкими маршрутами для бега (с 1981 года я стал проживать на ул. Щорса) вечером были дорожки стадиона "Локомотив", а утром ставки парка им. Щербакова. Утренние пробежки заканчивал плаванием у водной станции "Спартак". Завидовал Анатолию Симиноженко, который в 80-х - 90-х годах регулярно делал заплывы на втором ставке. Причём не поперёк, а вдоль по его длине. Помню, я бегал вокруг ставков, затем плавал, занимался на тренажёрах, принимал душ и уходил домой, а он все еще плавал. Завидовал и думал, сколько же у него свободного времени! Мне бы столько! Именно времени мне никогда не хватало, чтобы устанавливать рекорды по длине и времени пробежек. Хотя, изучая в газетах чужой опыт, я был готов к марафону. Но моими рекордами были 21 - 22 км, то есть полумарафоны. Себе же я ставил задачу по-другому. Как птица может летать сколько угодно, или рыба плыть сколько угодно, так и человек должен уметь бегать хоть целый день. И, к началу 90-х, я достиг этой цели. Мог бежать сколько угодно, а точнее, сколько было времени для бега. Скорость бега не была моей целью. Тем более, я знал, что бег трусцой более полезен, чем бег на скорость.

Сегодня жизнь заставила меня вернуться к тому, с чего я начинал, - к ходьбе. Её польза тоже бесценна, и совершенствование ходьбы не менее полезно и интересно.

... Чуть позже, в 80-е, по вечерам, когда уже было темно, на стадионе оставляли гореть один фонарь. Сюда приходили любители бега. Было очень удобно после работы и вечерних забот по дому, побегать по дорожкам. Все входные ворота вверху закрывали на длинную цепочку, чтобы любители бега могли свободно пройти. ...

А уже с 90-х и по сей день, я прихожу сюда в Клуб любителей бега "Стайер". Именно отсюда мы с одноклубниками начинаем свои тренировки по воскресеньям, проводим соревнования и встречи одноклубников. Вот уже более 40 лет стадион "Локомотив" для меня родной. Лет 20 назад он сменил название на РСК "Олимпийский". Так его переименовали, в память о том, что в 1980 году здесь проходили полуфинальные соревнования по лёгкой атлетике в программе XX Олимпийских игр в Москве. Стадион был и остаётся популярным и имеет славную историю. И в этой славной истории есть и страница, связанная с созданием и более 40-летней деятельностью при этом стадионе нашего клуба любителей бега «Стайер».

В анкете клуба есть вопрос, «что я считаю своими достижениями и чем могу гордиться?».

Так сложилась жизнь, что уже 23 года я тесно связан с клубом «Стайер». Рекордами и особыми достижениями в беге похвастаться не могу, да я никогда и не ставил такой цели. Считаю, что, как только в голове человека возникнут мысли соревновательного характера, так можно попрощаться со здоровым образом жизни. На мой взгляд, ЗОЖ и спорт несовместимые понятия.

Несмотря на это, я старался быть активным членом клуба. Увлекаясь путешествиями, я всегда стремился объединять единомышленников. С 1988 года создал клуб путешественников «Велотур», позже переименованный в «Охранатур» и «За 3 моря». С 1999 года старался кооперироваться с клубом «Стайер». Ещё во времена президентства Химченко В.А. договорились, что клубы «Стайер» и «За 3 моря» будут дополнять друг друга в беге и путешествиях. В результате этого на сайте клуба путешественников «За 3 моря» с 2006 года создал форум «8. КЛБ «Стайер»», в котором освещаю все события клуба.

Узнав об увлечении Макаренко В.М. ЗОЖ, я познакомил его с местом своих тренировок на бывшей водной станции «Спартак» и тамошним клубом моржей. Увлёкшись идеей, Макаренко В.М. в 2007 году создаёт ООО "ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ" и стал главным организатором ежегодных мероприятий по открытию и закрытию зимнего купального сезона.

С 2012 года я активно поддерживал создание при клубе «Стайер» группы «Оздоровительной скандинавской ходьбы».

С 90-х годов активно участвую в работе Президиума Донецкой областной федерации спортивного туризма. На основе давно существующей традиции собраний донецких туристов у памятника Т.Г.Шевченко, в 2015 г. создал «Донецкий клуб путешественников» и являюсь его руководителем.

В 2016 году вместе с Ведмеденко Н.И. активно занимался созданием при клубе «Стайер» Клуба Любителей Активного Долголетия (КЛАД) "Чело-Век".

Активно участвуя с клубом «Стайер» в организации путешествий, секции моржевания, группы «Оздоровительной скандинавской ходьбы», Клуба Любителей Активного Долголетия (КЛАД) "Чело-Век", других видах ЗОЖ, а также модерируя соответствующие темы в форуме КЛБ «Стайер», я всегда стараюсь быть полезным клубу. Чем и горжусь. «Модерировать (в интернете) - следить за соблюдением правил на онлайн-ресурсе, в интернет-чате и т. п. Энциклопедия «Викисловарь». Прим. составителя.»

Приглашаю и вас всех приходить к нам в Клуб по воскресеньям: летом - к 8-и часам, в зимнее время – к 9-и часам. Легкий медленный бег полезен всем!

15 февраля 2021 г.

Кошкодан Лариса Георгиевна



В КЛБ "Стайер" пришла в октябре 2000 г., благодаря Виталию Макаренко (он рассказал о существовании Клуба на стадионе "Локомотив"). Было радостно влиться в огромный коллектив единомышленников, который занимается бегом, моржеванием, туризмом.

25 января 2019 г.



Петровский Владимир Робертович

Проходя службу в Органах внутренних дел, от своей давней знакомой — Сергиенко Нины Павловны — я слышал, что на стадионе «Локомотив» (ныне — «Олимпийский») функционирует клуб любителей бега (КЛБ). Сам этот факт меня очень заинтересовал, но войти в КЛБ из-за службы, где я уже получал физическую подготовку, не мог.

Часто на выходных, проезжая утром мимо стадиона «Локомотив», я наблюдал, как к нему бегом направляется мужчина с седой бородой в легких спортивных трусах в любую погоду и имевшем довольно спортивный и подтянутый вид - это вызывало у меня восхищение. Как я узнал позже, это был Шабанов Евгений Ануфриевич.

В конце службы в милиции я начал заниматься парусным спортивным туризмом. На одном из соревнований,

проводимых на Красно-Оскольском водохранилище, я увидел группу туристов с очень энергичным мужчиной во главе, который подгонял всю группу быстрее совершать утреннюю пробежку — им был Макаренко Виталий. Еще на этих соревнованиях встретил коллегу по службе - подполковника милиции Виктора Слюсаренко, который возглавлял спортивно-туристическое движение в отделе вневедомственной охраны ОВД; он был приятно удивлен, встретив меня там.

Окончив службу в ОВД и выйдя на пенсию, однажды на соревнованиях в поселке Мелекино встретил группу людей: Сергиенко Нина, Тимошкова Раиса и Крылова Светлана; они дружно меня начали убеждать ходить в КЛБ. Поддаваясь на уговоры Тимошковой Раисы, я однажды пришел на стадион «Локомотив», где меня заботливо встретил Президент КЛБ Химченко Виктор Афанасьевич. Он следил, чтобы я не переусердствовал на беговой дорожке в первый раз. И хотя на следующий день я еле отрывал ноги от земли при ходьбе, пришел на следующее занятие. И далее я обнаружил, что КЛБ – это большая дружная семья, занимающаяся не только бегом, но и туризмом, походами в горах, посещением театров, празднованием дней рождения участников клуба.

В моих дальнейших походах на спортивном парусном катамаране меня часто сопровождали на суше члены КЛБ. Очень активными были Шубина Алла и её сын Олег. А Макаренко Виталий неоднократно принимал участие в составе моего экипажа. Так, на Арабатской стрелке, где находится самый длинный пляж в Европе длиной 120 км, нам приходилось аварийно ремонтироваться и опять выходить в море.

В 2004 году, представляя организацию «Охранатур», возглавляемую Слюсаренко Виктором, мой экипаж стал чемпионом Украины в своем классе судов.

В составе экипажа команды «Одиссей» под командованием Ерёменко Александра, мы неоднократно занимали первые места на различных чемпионатах Украины. А в 2013 году на чемпионате мира, проходившем на Ладожском озере, мы заняли 1 место в своем классе судов.

В 2005 году осуществил свою давнюю мечту: полетать и управлять самолётом ЯК-52, и осуществил 2 прыжка с парашютом.

Очень яркие впечатления от походов в горах Крыма и Кавказа. Все это - благодаря вдохновению, получаемому в КЛБ.

Жизнь продолжается!

В.Р. Петровский

27.12.2020 г.

Федористова Валентина Денисовна



Путешествие и спорт формируют культуру оптимизма и бодрости, так как движение – это жизнь.

Я, всю свою сознательную жизнь, - в спорте (баскетбол, теннис, бег), но моё любимое увлечение – морские путешествия.

Круизными походами прошла по 4 океанам, морям и рекам – посетив более 60 стран мира.

С 2001 года — член Донецкого клуба любителей бега «Стайер», участник многодневного надмарафонского пробега «Донецк - Одесса» «Здоровье поколений» в 2006 году и пробега «Восток-Запад» (Донецк - Львов) в 2011 году.

С открытием клуба путешественников постоянно совершаем туристические походы по заповедным и культурно-историческим местам Донецкого края.

В Донецкой области более 100 природно-заповедных объектов – это Каменные могилы, Хомутовская степь, парк «Клёпан-Бык», Святогорская Лавра, Великоанадольский лес и другое.

Постоянно изучаем и открываем новые туристические маршруты, что является верным средством познания родного края и гармонического единства человека и природы.

Моё сердце всегда открыто для всего нового, а это значит, что впереди новые походы и путешествия. Чтобы лучше узнать окружающий нас мир.

12 января 2020 г.

Шевцов Анатолий Сергеевич



КЛБ СТАЙЕР = Авто-биографическая история Шевцова Анатолия = Горняка! Моряка! Чужака! Чудака!

году, вернувшись ИЗ рейса по Средиземке, зашел В гости на подъёмы <помещение, где установлены подъёмные механизмы, прим. составителя> к своим бывшим коллегам по шахте им. Калинина...Рядом с нашей нарядной находился койбашь АГЗэшников <рабочее помещение подразделения по автоматической газовой защиты от взрывов метаноугольной пыли, прим. составителя>, где работал эл. слесарем лучший МОРЖ Украины, специалист по голодным походам на Киев и Москву, бегун-марафонщик, велогонщик-

байдарочник, парусник-яхтсмен, путешественник, бывший мой сосед по дому №21, по пр. Ильича, города-героя ДОНЕЦКА = Макаренко Виталий Маркович... Вот мы с ним там, в эл. мастерской энергомеханического отдела (ЭМО), встретились и решили, что

мне нужно идти в КЛБ «СТАЙЕР», заниматься спортом и приводить себя в нормальное физическое состояние... Число, месяц не помню, а год — 2002-й!!! Была осень! Радушный коллектив КЛБ и его Президент Виктор Афанасьевич Химченко встретили меня приветливо, взяли и единодушно приняли в свою дружную семью!!!

Раньше активно занимался различными видами спорта, в том числе волейболом в мореходном училище им. Г.Я. Седова г. Ростов-на-Дону. Имею квалификацию – кандидат в мастера спорта СССР. На заграничных судах торгового флота СССР и впоследствии на судах различных капиталистических компаний участвовал в дружеских спортивных играх и встречах в портах на различных континентах Земного Шара.

Анатолий ШЕВЦОВ.

18 сентября 2019 года.



Ягода Любовь Гавриловна Мой бег

Люблю я бег, и думаю, что это взаимно. Ведь во время пробежки я испытываю радость, отличное настроение, приходят позитивные мысли. Бегая по тропинкам на природе, сливаешься с ней. Более остро чувствуешь красоту окружающего мира. А после пробежки - гордость и ощущение того, что любое дело по плечу, и нет ничего невозможного в мире. Бегать я начала понемногу после рождения дочери в конце 70-ых, потом родилась вторая дочь. Поэтому были и большие перерывы в пробежках, и бег только на короткие дистанции. Затем я прочитала объявление в газете «Вечерний Донецк» о начале работы КЛБ на стадионе «Шахтер» под руководством Валерия

Савельевича Золотого. Это был 1984 год. Так я начала бегать в клубе со своими единомышленниками, что меня очень радовало. На стадионе у нас была своя комната, где мы устраивали чаепитие. Валерий Савельевич помогал овладевать техникой бега, устраивал соревнования. Однажды я пробежала 20 км. Иногда, в качестве тренировки, мы бегали на «Олимпийский». Так я узнала о КЛБ «Стайер». А года через три на «Шахтере» начался ремонт и наши тренировки закончились. Потом был переезд на Широкий [микрорайон], много работы, транспорт ходил плохо, самостоятельно бегала немного. И опять я читаю в газете, теперь интервью с Макаренко, где он с восторгом рассказывает о КЛБ «Стайер». И в воскресенье я еду в клуб. Это произошло 9 февраля 2003 года. С тех пор я не представляю жизни без «Стайера»! В клубе меня очень приветливо встретил Виктор Афанасьевич Химченко - Президент клуба, светлая память ему. Так я начала бегать по воскресеньям в клубе, среди недели — самостоятельно. Постепенно я приобретала новых друзей, с которыми дружу более 15 лет.

Очень четко помню первые соревнования, которые состоялись 6 апреля 2003 года. Было очень дождливо, я думала, что никто не придет и была очень удивлена, что бегунов было очень много, даже приехали с Мариуполя. Я очень старалась, но опытные бегуньи, конечно, обогнали меня.

Потом тренировалась регулярно: в воскресенье – в клубе, в рабочие дни – на Широком вокруг ставка. А иногда, чтобы не терять время, бежала с работы домой

(работа в районе ЦУМа). Потом были и победы. Принимала участие во многих соревнованиях, которые устраивал наш клуб, а также областные и городские спорткомитеты. Замечательные соревнования проводились в Славянске («Встреча друзей»), пробег Донецк-Макеевка-Харцызск. Часто в этих соревнованиях я занимала призовые места, награждалась грамотами, медалями, памятными подарками. И вот на мой день рождения Шабанов Евгений Ануфриевич, командор пробегов, предложил участвовать в сверхмарафоне. Радость была безгранична. Много радости и удивительных впечатлений принесли мне сверхмарафоны: Донецк-Одесса (2006 год) и Донецк-Львов (2011 год).

В клубе жизнь была яркой и многогранной. И вот я уже в группе туристов в Крыму. Володя Лещенко, щедрой души человек, раскрыл нам красоты Крыма, очаровательные виды Карпат. Много походов было по области. И все походы были очень интересны и познавательны.

В 2016 и 2018 годах состоялся поход на Кавказ. Величавый Эльбрус, перевалы, ледники, водопады, сыпуха, горные реки и как оазис, урочище Джилы-Су с нарзанами, яркой картиной запомнилось навсегда.

Но, в первую очередь – мы бегуны!

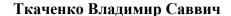
Поэтому я продолжаю бегать. Находясь в Белой Церкви, я бегаю по дендропарку «Александрия», по красивейшим тропинкам вдоль реки Рось, вдоль озер с лебедями. В городе есть два КЛБ. Два раза я принимала участие в Белоцерковском марафоне, на дистанции 10 км, и 5 км. Заняла 3-е место в своей возрастной категории.

В Киеве мои тренировки проходят в живописном ботаническом саду, иногда бегаю по городу. В Киеве мы, представители нашего клуба: Шевцов Анатолий, Тимошкова Раиса, Шичинова Алла, Романова Марина и я, неоднократно принимали участие в соревнованиях АВЛАУ (ассоциация ветеранов легкой атлетики Украины), занимали призовые места.

Находясь в Донецке, я всегда спешу в родной клуб на тренировку или на соревнования.

Чтобы не было, я продолжаю бег...

2 марта 2019 г.





Год рождения 07.10.1959 г.

В Клуб любителей бега "Стайер" я пришел 29 января 2007 г. При росте 180 см я весил 98 кг. Первые тренировки были слишком тяжёлые. Бег и большой вес делали подготовку к соревнованиям интересной и незабываемой. Мне всегда хотелось испытать себя.

Через пять месяцев первые соревнования в беге по шоссе, в Ханжёнково (полумарафон). В своём возрасте я занял первое место. Мне понравилось выигрывать. С этого момента начались новые страницы в моей жизни. Новые друзья и новые знакомые давали мне советы как лучше и эффективнее проводить тренировки.

Первые выездные соревнования в г. Харькове, в августе 2007 г. Я пробежал быстрее своего товарища, Володи Лещенко на одну минуту. Сейчас 2021 г., и он является моим лучшим другом.

С тех пор я принял участие во многих соревнованиях. Стал победителем и призёром нескольких марафонов (42 км 195 м).

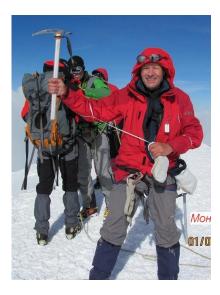
Володя Лещенко впервые взял меня в поход по Крыму в 2009 г. Мы и сейчас под рюкзаками ходим в Крым, на Кавказ. Познаём что-то новое.

Так менялась моя жизнь. В "Стайере" я возобновил купание в проруби. До вступления в клуб я занимался этим 15 лет.

Режиссёр нашего театра Светочка Бодня пригласила меня играть в театре, тогда он ещё не имел названия. Мы позже придумали ему название "Жили-были". Я с удовольствием играл в сказках Весну, Серенького козлика, Собаку, Емелю, Зайца, Петуха, Карлсона и много других ролей.

Наша интересная жизнь в клубе продолжается!

1 ноября 2021 г.



Корягин Василий Николаевич

В горы я попал впервые в 1975 году, в Армении по туристической путёвке. А серьёзно начал заниматься с 1986 года в Донецком клубе спортивного туризма.

В 1987 г. организовал секцию горных туристов при шахте им. Горького. После 1991 года, после развала Союза, городская секция заглохла, а шахтёры попрежнему не прекращали туристические походы, так и альпинистские восхождения.

До 2000 года наша шахтная группа уже приобрела опыт, как туристических походов, так и альпийских восхождений.

В 2001 году ко мне пришёл Саша Дмитриев и предложил поучаствовать в Восхождении на высшую точку Европы — Эльбрус (5642 м). Это была Российско-Украинское восхождение, которое мы провели успешно.

И вот после этого, Дмитриев, под патронатом Януковича, увлёкся проектом (7 вершин на 7 континентах). В 2002 году нам удалось совершить восхождение на высшую точку южной Америки - гору Аконкагуа, 6962 м). Данное восхождение транслировалось по первому каналу Украинского Телевидения по принципу телешоу с участием телезрителей. После этого проект заглох.

Но участники продолжали походы и восхождения на вершины. Были организованы восхождения на вершины: Монблан, Арарат, Эльбрус. Туристические походы: Китай, Тибет (кора вокруг горы Кайлас, 6666 м), Белуха. Горные походы по Крыму. И многое другое.

Василий Корягин, 3 октября 2021 г.

Жилков Андрей Васильевич

С марта 2007 г. начал бегать. Просто так, как любитель. Я ещё не был членом клуба КЛБ. Бегал на природе, ближе к Кальмиусу <река в Донецке, *прим. составителя*>. Там было хорошее место, и я бегал. Мне было 62 года. Во время бега увидел бегуна с собакой. Позже узнал, что это был Шабанов. Мы поговорили, и он (Шабанов) пригласил меня прийти в клуб. В июне этого же, 2007 года, я пришёл в клуб, с женой. Жена побыла в клубе пару раз, а я остался.





До прихода в клуб я перенёс инсульт; тогда мне было 36 лет. После этого (до прихода в КЛБ) я спортом не занимался. До инсульта, когда был здоров, на любительском уровне я играл в футбол, в настольный теннис. Занимался также штангой, классической штангой; получил второй разряд.

Сразу скажу, когда я освоился в клубе, то понял, что мне многое не нравится. Например, мы занимались только один раз в неделю, хотя среди нас было много пенсионеров, были также инвалиды, как я; мы могли бы заниматься и чаще. <Никто не мешал членам клуба, среди недели, заниматься самостоятельно. Прим. составителя.>

Я считал, что нужно кое-что изменить.

Например, строго контролировать присутствующих членов клуба — для этого завести журнал посещения. Количество соревнований в году нужно увеличить, а не проводить соревнования только в честь каких-либо праздников. Желательно, чтобы хотя бы 1 раз в месяц проводились соревнования.

Сам я занимался бегом 4 раза в неделю. Когда я только пришёл в клуб, то пробежал «десятку» (10 км) за 1 ч 9 мин, и был предпоследний. Через 5 лет занятий (то есть, я стал на 5 лет старше), в Полтаве, я пробежал 10 км за 44 мин 12 с. В забеге участвовало 23 спортсмена, а с клуба «Стайер» - только 2 человека: я и Гаврилюк Валентина.

В Севастополе я пробежал полумарафон (21 км 97,5 м) с результатом 1 ч 45 мин.

Выезжал на соревнования в различные места, всего посетил 36 населённых пунктов, больших и малых. Конечно, больше всего ездил по Украине: Харьков, Херсон, Чернигов, Киев, Луганск, Севастополь, Полтава, Симферополь, Ровно, Черкассы и другие города и посёлки. Выезжал также в Россию (Белгородская область: город Строитель и посёлок Бирюч) и в Белоруссию (город Малорита, Брестская обл.).

Я пробежал 5 марафонов (42 км 195 м); (лучшее время показал в Измаиле в 2011 г.: 4 ч 52 мин). Остальные марафоны я пробежал в соревнованиях, которые организовывал Рязанцев Андрей Гаврилович. Кольцевая трасса начиналась в селе Катериновка Марьинского района Донецкой обл. (где проживал Рязанцев), проходила по сёлам района и финишировала также в селе Катериновка.

Уже через год после прихода в клуб (с 2008 г. и в течение нескольких последующих лет) я самостоятельно начал организовывать соревнования по бегу: дистанции различной протяженности, в том числе, 5 и 10 км, а также полумарафон. Бегали на природе, в парках – вокруг городских ставков. Пробеги организовывались за мой личный счёт.

Бег дал мне вторую жизнь. Со временем отношение к бегу изменилось: мне стало не интересно. И возникла идея создать клуб другой направленности. Я имею в виду клуб «Чело-век». Приведу выдержки из дневника основателя этого клуба Ведмеденко Николая Ивановича: «Создать клуб для инвалидов и людей с ограниченными возможностями предложил Жилков, ещё в 2013 году».

В феврале 2015 г. на собраниях клуба КЛБ «Стайер» Ведмеденко Н.И. два раза предлагал обсудить эту тему, внедрить в клубе специальные физические занятия по укреплению здоровья. Он предлагал изменить название клуба на «Клуб любителей бега и активного долголетия», но эти предложения не были приняты.

В 2016 г. Жилков, Усов и Ведмеденко обсудили идею создания клуба для людей, которые не могут бегать, но хотят вести активный образ жизни. 29 мая 2016 г. учредительное собрание приняло решение о создании клуба активного долголетия «Чело-век». Эта дата отмечается как день рождения клуба.

25 марта 2018 г. ушёл из жизни Ведмеденко Н.И. На общем собрании, которое состоялось 20 апреля 2018 г., председателем клуба «Чело-век» избран Жилков А.В.

29 мая 2021 г. клуб «Чело-век» отметил своё 5-летие. Все участники клуба получили медали. До начала короновируса в клубе состояло 54 человека. Из-за пандемии мы 7 месяцев не занимались в спортзале. Затем разрешили заниматься в зале, но при соблюдении условия: вместе могут собираться не более 12 человек. Сейчас работает 3 группы по 12 человек, то есть всего 36 членов клуба. Всего в списках клуба зарегистрирован 181 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Каждое занятие продолжается 1 час 20 минут. Если не болтать, а заниматься, то мы успеваем за это время выполнить всю намеченную на занятие программу. В первое время работы клуба занятия проводились 4 раза в неделю. Когда я принял руководство клубом, то увидел, что достаточно и трёх раз — если эффективно заниматься делом.

Занятия проводим по методике Бубновского. По три подхода выполняем приседания и отжимания. Для укрепления пресса применяем различные упражнения, используем спортивные снаряды с роликами, а также брусья и перекладину. Мужчины выполняют упражнения со штангой и гирями.

Работаем по плану, который составляется на каждое полугодие. В 2021 г. было проведено уже четыре соревнования, они организуются по принципу многоборья; обычно это троеборье. Виды многоборья меняются.

В качестве примера приведу структуру последнего соревнования. Это: подтягивание на перекладине, силовая тяга с грузом (40 кг для мужчин и 25 кг для женщин) и отжимание на брусьях. Подсчитывается общее количество выполненных элементов и, соответственно, количество набранных очков, которые определяют победителей и призёров. В следующий раз спортсмены будут соревноваться по видам: приседание, пресс нижний и отжимание от пола.

Другие виды занятий: гибкость позвоночника. Эти упражнения взяты из йоги: плуг, лук, единение и другие. Упражнения выполняются без отягощения, первые два вида в положении лёжа. Единение выполняется из положения стоя: наклон вперёд (ноги прямые, не согнуты), стараясь головой коснуться коленей. Есть отличие от обычной йоги. Например, «лук» делаем 12 раз, а в йоге он выдерживается 2 минуты.

Четыре женщины делают даже «шпагат». При этом двое из них старше 70 лет, другие – чуть помоложе.

На свежем воздухе, в парке, мы проводим занятия под названием «Ступеньки». Ходим в умеренном темпе (режим ходьбы определяет каждый участник в зависимости от самочувствия) по лестницам холмистого парка, опускаемся, поднимаемся, тем самым тренируя сердечнососудистую систему. По этому виду 2 раза в году проводятся соревнования: на день Победы и на день Освобождения Донбасса. Призёры получают медали и грамоты.

Занятия в клубе «Чело-век» платные; сейчас — это 240 рублей в месяц (за всех участников).

Клуб КЛБ «Стайер» много сделал для меня. Но я считал, что можно сделать лучше: для пенсионеров и инвалидов.

Сам я перенёс заболевание короновирусом. Сейчас поправляюсь, но уколы ещё мне делают. В клуб «Чело-век» сейчас не хожу. Зашёл как-то, посмотрел занятия,

сделал некоторые замечания. У меня есть заместитель, который хорошо справляется со своими обязанностями.

Наша задача, на будущее – беречь то, что есть. Придёт Новый год, будем думать, как сделать работу клуба лучше.

30 октября 2021 г.

Цыганок Валентина Георгиевна

КАК Я ПОПАЛА В КЛБ «СТАЙЕР»



29 ноября 2006 года (в свой юбилейный день рождения – 50 лет) я пришла в хор ветеранов «Красная гвоздика» в ДК «Металлургов» (бывшее ДК им. Ленина, а сейчас – Центр Славянской культуры). Там я познакомилась с бегунами КЛБ, которые ходили в этот хор, в частности, с Гаврилюк Валентиной Андреевной, которая приносила свои наградымедали в хор.

Я, будучи раньше спортсменкой (занималась гандболом с 6-го класса, закончила спортивную школу № 2 г. Донецка, получила свидетельство инструктора и судьи по спорту), заинтересовалась этим и узнала от Гаврилюк, что у нас в городе существует Клуб любителей бега «Стайер»; раньше я об этом не знала. Валентина Андреевна сказала мне, что я тоже могу посещать этот клуб.

В октябре 2008 года я пришла в клуб и привела внука Ростислава, который тоже с нами тренировался, и в дальнейшем участвовал с клубом во многих соревнованиях: в Славянске, Желтых Водах, участвовал в сверхмарафоне «Донецк-Львов», бегал на соревнованиях «Макеевка-

Харцызск», на Саур-Могилу, и на других соревнованиях.

Первые мои соревнования прошли в феврале 2009 года в г. Брянске (Россия) в марафоне, который длился 6 часов. Тогда я пробежала 55 км 900 м. Это моё самое большое достижение. Нас с Украины было 3 человека (это были международные соревнования): один мужчина из Киева и двое членов КЛБ «Стайер» - Рязанцев Андрей Гаврилович (который предложил мне поехать с ним на эти соревнования) и я.

В дальнейшем участвовала с Клубом во многих соревнованиях: в Армянске, Харькове, Желтых Водах, Краснопилье (Сумская обл.), Славянске. Участвовала в сверхмарафоне «Донецк-Львов», в пробеге «Макеевка-Харцызск», и в других соревнованиях.

С одноклубниками КЛБ «Стайер» я участвовала в походах по Крыму, которые проводил Лещенко Володя, по Кавказу, которые проводил Хоров Анатолий, по Донецкой области, которые проводили президент нашего клуба Химченко Виктор Афанасьевич, Слюсаренко Виктор Дмитриевич, Компанейцева Наталья и другие...

Одновременно с походами и забегами продолжала участие в хоровой деятельности.

В 2012 году пошла в ДК им. Т.Г. Шевченко в татарский хор «Донбасс татарлары» («Татары Донбасса»).

В 2016 году поступила в «Донецкий колледж культуры и искусств» на факультет «Этно-художественное творчество».

Параллельно с учебой, в 2018 году поступила на работу в ДК «Горняк» на должность руководителя вокального кружка, и по совместительству, в ДК им. Т.Г. Шевченко – тоже в качестве руководителя вокального кружка.

В 2019 году закончила «Донецкий колледж культуры и искусств» и получила специальность – руководитель вокала самодеятельного коллектива.

В настоящее время работаю в ДК «Горняк» и в ДК им. Т.Г. Шевченко в должности руководителя вокального кружка.

28 июня 2020 г.

Компанейцева Наталья Ивановна, 19.06.1967 г.,



- a) до клуба занималась восточными танцами;
- б) о клубе узнала от Морозовой Ларисы Фроловны, она работала в комнате школьника в нашем дворе, вела туристический кружок;
- в) клуб начала посещать весной 2009 г., обучал бегу Химченко В.А.;
- г) работа клуба очень важна и нужна, хороший пример для подражания, это клуб здоровья, с помощью клуба начала заниматься еще моржеванием и туризмом....!

Егоров Игорь Владимирович



Легкой атлетикой начал заниматься в школе. С 8-го класса. До этого ревматизм, таблетки, микстуры. На физкультуре сижу на лавке и завидую бегающим, всем прыгающим, играющим. Спасибо тренеру. Набросал облегченный план. Затянуло.

К 10-му классу выполнил норму КМС на средних дистанциях.

Хотел поступать в

Волгоградский физкультурный институт, а поступил в Луганский медицинский. Благодаря бабушке: «В физкультурный ты поступишь, попробуй поступи в мед».

Вот так обламываются мечты. Вместо бега - 43 года медицинского стажа. Из них 23 года подземного.

Работал врачом РПГ.

Примечание. Мне (составителю) не знаком термин «врач РПГ». Я попросил Егорова пояснить. Привожу ответ (без комментария). «Врач Реанимационно-противошоковой группы военизированного горно-спасательного взвода. Должность: пом. ком. взвода по медицинской службе. Я, думаю, все шахтеры Донбасса знают, что такое РПГ. Это те люди, которые лезут в любое пекло в шахте, чтобы спасти горняка, попавшего в беду.»

Но бег остался для меня как средство от всех болезней. Не бросал заниматься ни одного дня. С 50-ти лет начал бегать марафоны. Набрал уже более 60. До травмы бегал по 5 - 6 в год.

В 2013 в Харькове на марафоне «Освобождение» меня сбил лыжероллер. 9

месяцев в аппарате. Врачи сказали: ходить будешь, хромая. Через 2 года я пробежал первый марафон после травмы. Тяжело, но надо.

Ведь бег - это своего рода наркотик. Здесь вам и эйфория, и ломка, пристрастие. Зато ни какой химии.

В Донецкий КЛБ «Стайер» пришел летом 2011 г. - из Луганского «Олимпа». Переехал на ПМЖ в город миллиона роз. Заканчивать спортивную карьеру пока не планирую. Что мои 64-е по сравнению с более старшими товарищами? Есть на кого равняться! Будем жить!



Награды Егорова И.В.

12 июня 2020 г

Прохоров Игорь Валентинович



Год рождения: 17 мая 1962 года.

Вступил в клуб любителей бега «Стайер» в феврале 2013 г.

Участвовал в соревнованиях по бегу на различные дистанции в своей возрастной группе.

За этот период удостоен:

- 8 грамот за 1 место;
- 8 грамот за 2 место;
- 12 грамот за 3 место.

Отмечен различными грамотами за участие в общественной жизни клуба.

Жидченко Татьяна Викторовна



Узнала о Клубе от Шичиновой Аллы в 2013 году. До этого искала, где можно заниматься бегом. На улицах много собак, поэтому опасалась. В спортивных организациях была с первого класса, занималась конькобежным спортом, волейболом, настольным теннисом. Бегом стала заниматься с 12 лет и не могу остановиться. Только с ним можно держать себя в форме как физической, так и эмоциональной. В жизни Клуба не участвую, так как живу в Болгарии. Но горжусь и очень приятно, что ещё являюсь его членом. Однако, всё может поменяться, придёт время и я буду полезна Клуба. Очень жду встречи с ДЛЯ одноклубниками, помню всех, скучаю!

16 января 2022 г.

Басюк Фаина Васильевна



Родилась 02.05.1953г. в г. Донецк.

В КЛБ «Стайер» с мая 2015 года.

В молодости занималась легкой атлетикой и волейболом, участвовала в различных соревнованиях.

А к 62 годам состояние здоровья было плачевным, принимала много лекарственных препаратов. Однажды по телевидению увидела

интервью Усова Александра, как он сумел восстановить себя после инсульта. Мы встретились, и он привел меня в КЛБ «Стайер», где я год занималась скандинавской ходьбой.

Когда состояние здоровья немного улучшилось, перешла на бег и участвую в соревнованиях, награждена медалями и грамотами. Глядя на друзей, учусь правильно питаться и отдыхать. Я рада, что стала членом КЛБ «Стайер», где могу с друзьями заниматься бегом, плаванием и ходить в походы, вести активный образ жизни и поддерживать здоровье.

19 мая 2019 г

Земпев Алексей Васильевич

В бег я пришел на уроках физического воспитания в средней школе села Новосёловка Первая, Ясиноватского района, Донецкой области. За это отдельная благодарность моему преподавателю Савченко Николаю Викторовичу.



Будучи учащимся старших классов (сейчас не вспомню какой точно был класс), незабываемым беговым событием для меня было участие в областных сельских спортивных играх ФСО «Колос» в г. Красногоровка, Донецкой обл. К сожалению, не помню какую дистанцию тогда бежал и какое в итоге показал время.

После окончания средней школы в 1999 году, в мою жизнь стремительно ворвался самый любимый спорт всех мальчишек — футбол. Данное увлечение продлилось до 2014 года. Военный конфликт внес коррективы и необходим был иной вид физической активности, более индивидуальный.

Таковым стал бег. Отдельная благодарность Донецкому клубу любителей бега «Стайер», членом которого я стал в 2015 году. С того момента с бегом и Клубом мы неразлучны...

Благодарю всех, за оказанное мне внимание и поддержку. Желаю всем крепкого здоровья и активного долголетия. С Днём

рождения, любимый Клуб!

25 октября 2021 г.

Бутяев Игорь Анатольевич (16.12.1980)



Легкой атлетикой занимаюсь с 6 класса (12 лет). Первый тренер — Тарапата Николай Витальевич. Дистанции — 1500 и 3000 м. Затем начал тренироваться у Вегнер Олега Ивановича, бегая 400 и 800 метров (2 взрослый разряд на 400 метров).

С 2000 по 2004 годы учился в Донецком государственном институте физического воспитания и спорта (педагогический факультет). С 2002 года закончил тренироваться, поддерживая форму различными активными занятиями.

С 2011 года работал в Донецком областном

центре физического здоровья населения «Спорт для всех», с 2014 года работаю в

Донецком республиканском центре физического здоровья населения «Спорт для всех». На данный момент - заместитель директора ДРЦФЗН «Спорт для всех».

В 2015 году решил снова начать тренироваться, заинтересовавшись бегом на средние и длинные дистанции. С осени 2015 года начал тренироваться индивидуально и по воскресеньям в КЛБ «Стайер». О клубе знал давно, а пришел туда благодаря Земцеву Алексею и по сегодняшний день оказываю помощь клубу в организации и проведении мероприятий.



Беговые медали Игоря Бутяева

Спортивные достижения Бутяева И.А.:

участник и финишер около 10 марафонов (лучший результат - 2:58:34, Московский марафон-2017);

участник вело-легкоатлетического пробега, посвященного Дню Победы по маршруту Матвеев Курган (Россия) – Донецк (ДНР) 7 - 9 мая 2017 года;

с конца 2018 года - соорганизатор Бегового сообщества Донбасса DonRun – организации беговых мероприятий на территории ДНР;

28 апреля 2019 года стал призером в возрастной категории (3 место) Волгоградского марафона (3:08:41);

в 2020 году пробежал по городам и районам Донецкой Народной Республики (серия забегов, как индивидуально, так и с сопровождением);

7 ноября 2020 года - участник Ростовской сотки; дистанция 100 км (6 место в абсолюте) с результатом 8:50:04;

24 - 25 апреля 2021 года - призер суточного забега «Эверест» в Санкт-Петербурге - 200 километров за 24 часа;

25 - 27 июля 2021 года - участник вело-легкоатлетического пробега по маршруту Донецк - Ростов-на-Дону. За 3 дня пробежал 204 километра.

26 октября 2021 г.





Я родился 1.09.1951 г. в г. Харцызск, Донецкой обл. Бегом увлекаюсь с 13 лет. В 1968 г. в 17 лет, будучи студентом медицинского института г. Донецка, выполнил норму КМС. До 1973 г. тренировался на стадионе "Шахтер" индивидуально. В 1973 году перевелся на военный мед. факультет при Горьковском мед. институте, где выполнил норму ВСК 1- ой степени.

<BCK 1-ой степени - военно-спортивный комплекс (бег, прыжки, граната, пулевая стрельба, комплекс учрежден командованием войск ПВО) приравнен первому взрослому разряду в троеборье на гражданке. Примечание Гарбуз A.C.>

При прохождении военной службы продолжал тренироваться индивидуально. С 2011 г., уже выйдя в отставку, возобновил постоянные тренировки в родном городе Харцызск.

Я являюсь золотым призером в беге на полумарафон в г. Донецке в мае 2012 года (время пробега 2 часа 10 минут, есть протокол, грамота). Бронзовый призер, в своей возрастной категории, в пробеге на 30 км "Осень Донбасса" в том же 2012 году (время - 2 часа 50 минут, есть протокол, бронзовая медаль).

В мае 2018 года был принят в клуб КЛБ - ветеранов легкой атлетики "Стайер". Принимаю участие во многих соревнованиях и пробегах, посвященных памятным датам (занимал вторые, третьи места). Веду и пропагандирую здоровый образ жизни, являюсь внештатным врачом сборной молодежи г. Харцызска.

По профессии я врач травматолог-ортопед: взрослый и детский. Имею опыт работы врача неотложной помощи, дерматовенеролога. Прошел курсы лазеротерапии в г. Москва у основателя лазеротерапии док. мед. наук профессора Корочкина. Самостоятельно освоил многие виды массажа. Являюсь инструктором по здоровому образу жизни. В настоящее время готовлюсь к двухсуточному пробегу в г. Винница (планируется 28-29 июня 2019 г.).

17 февраля 2019 г.

<Авторский стиль писем сохранён, прим. составителя>

4 Марафонские и сверхмарафонские забеги

4.1 Воспоминания Шабанова Е.А. о сверхмарафонских забегах

Хотелось подробно осветить родившуюся в клубе традицию проводить сверхмарафоны по маршруту Донецк-Луганск-Краснодон-Снежное-Саур-Могила-Мариуполь-Донецк — 700 километров, посвященные годовщине освобождения Донбасса от фашистских захватчиков. Таких сверхмарафонов по этому маршруту было проведено двадцать два раза.

В 2004 году с 12 по 28 октября мы провели сверхмарафон по маршруту Донецк-Днепропетровск-Киев-Житомир-Винница-Тернополь-Львов-Ужгород — 1700 километров, посвященный 60-й годовщине освобождения Украины от фашизма.

В 2005 году с 20 апреля по 9 мая прошел сверхмарафон по маршруту Донецк-Харьков-Полтава-Киев-Одесса-Николаев-Херсон-Симферополь-Севастополь-Ялта-Феодосия-Керчь-Джанкой-Мелитополь-Бердянск-Мариуполь-Донецк — 3200 километров, 20 беговых дней. Этот сверхмарафон был посвящен 60-летию Победы над фашизмом.

В 2006 году с 17 мая по 3 июня провели сверхмарафон «АнтиСПИД» - «Ради жизни» по маршруту Донецк-Днепропетровск-Кривой Рог-Запорожье-Мелитополь-Джанкой-Симферополь-Херсон-Николаев-Одесса-Мариуполь-Донецк протяженностью 2100 километров, что составило 17 беговых дней.

С 9 по 24 августа 2011 года в честь празднования 20-летия Независимости Украины был проведен сверхмарафонский легкоатлетический пробег «Восток-Запад» по маршруту Донецк-Днепропетровск-Киев-Житомир-Винница-Хмельницкий-Тернополь-Львов — 1500 километров, 16 беговых дней.

Во всех этих сверхмарафонах, больших и малых, я имел честь быть командором. И я должен сказать, что это очень трудно и ответственно. Пробеги проходили по загруженным автотрассам, и это всегда было сопряжено с большим риском для жизни участников сверхмарафонов. Нас всегда сопровождали и прикрывали работники ГАИ. За все эти годы у нас не случилось ни одного ЧП, связанного с опасностью для жизни людей. Нас всегда и везде хранил Господь Бог, потому что мы делали благое, Богоугодное дело.

Хорошо прижилась традиция бежать марафон в Новогоднюю ночь. Интерес был в том, чтобы выбегать в одном году, а финишировать уже в другом. Мы много раз подряд стартовали в 21-00 в старом году, а финишировали в 01-00 следующего года.

Многим нашим одноклубникам, а особенно марафонцам, понравилась идея в летнее время по воскресеньям выезжать на побережье Азовского моря, а конкретно в Седово.

Как только мы выезжали на автобусах на старобешевскую трассу, начинали бежать эстафетой по пять, десять, двадцать и тридцать километров. Прибежав в Седово, мы все вместе купались в море, устраивали общий обед и вечером на автобусах возвращались домой.

В автобусе весь путь до Донецка мы пели песни. Примерно так: «В воскресенье в полвосьмого мы поедем к ним в Седово посмотреть отвыкшим взором на Азовскую волну».

Из книги Евгения Шабанова «Марафон длиною в жизнь». – М., 2016. – 60 с.

4.2. Интервью с Шабановым Е.А. о супермарафоне 2011 года

Сегодня в Донецк прибыли участники супермарафона. За 16 дней наши земляки «отмахали» 1500 километров через Днепропетровск, Киев, Житомир, Винницу, Хмельницкий, Тернополь и финишировали 22-го во Львове. Об особенностях легкоатлетического пробега «Восток - Запад», который был посвящен юбилею

независимости Украины, «Донбассу» рассказал один из самых возрастных его участников, 71-летний дончанин Евгений Шабанов.

Евгений Ануфриевич - человек-легенда.



Евгений Шабанов со товарищи прибывают в Донецк. Младшему сверхмарафонцу - 12, старшему - 76.

Один из основателей донецкого клуба любителей бега «Стайер», с 33 лет, после того, как начались проблемы с сердцем, занимается бегом; он 40 лет проработал в шахте. За его спиной 116 официальных марафонов, в том числе по легендарной «Дороге жизни» в Ленинграде, Московский международный, дистанции в Греции, Швеции, Голландии, Италии, Финляндии, Испании, Венгрии, Германии. Бежал полумарафон в Париже. «Хотел плюнуть с Эйфелевой башни, да там такая очередь была, что отложил это до следующего раза. Еще не вечер!» - смеется пенсионер.

Ну, а по нашему краю им бегано-перебегано! Именно Шабанов в 1992-м организовал, провел и принял участие в первом марафоне под землей (на шахте им. газеты «Социалистический Донбасс» на глубине 814 метров), неоднократно преодолевал дистанцию в 700 км (супермарафон длиной в четыре дня и три ночи по Донецкой и Луганской областям, посвященный освобождению Донбасса).

Покорял Евгений Ануфриевич и более дальние дистанции: с 12 по 28 октября 2004 года в честь 60-летия освобождения Украины - 1,6 тысячи км (от Донецка до Ужгорода), в 2005-м - в честь 60-летия Победы над фашизмом - сверхмарафон по городам-героям Украины (за 20 дней участники преодолели 3200 км). Так что нынешние 1500 км для него - не проблема.

- Из Донецка нас выбежало 45 человек, - делится спортсмен. Самому младшему, местному жителю Ростиславу Цыганку, всего 12 лет. А наиболее возрастной - 76-

летний Валерий Михайлович Федотов, режиссер мариупольского Народного театра. Слава Богу, все живы-здоровы. Были потертости, растяжения, но это - обычное дело.

- Опишите распорядок дня во время пробега...

- Вставали в 5 утра. Уже через час стартовали от крыльца гостиницы. Вперед высылали «полевую кухню». Трех поварих с собой взяли! Завтракали аккурат через 30 километров. Обедали тоже на трассе. Ну, а во время ужина, в гостинице, отдавались на милость общепита, - улыбается Шабанов. - Финишировали около восьми вечера. Помылись-поели - и отбой. Места ночевки были обговорены заранее, так что в день преодолевали по 120 - 130 километров.

- А обувка какая была?

- Уважающие себя легкоатлеты в «калошах», которые сейчас продают на рынках, да и в некоторых магазинах спорттоваров, не бегают. Тем, кто бережет суставы, нужна фирменная обувь, ценой не менее 100 долларов. На мне, к примеру, были «тапочки» за 1200 гривен.

- Как спасались от жары, непогоды?

- А нам они не страшны! Люди прошли отбор, знали, куда шли. Тренировались... Накануне супермарафона много бегали по солнцепеку. Так что закалка имелась. Все, опять же, в бейсболках. Если уж совсем солнце допекало, уменьшали километраж. Раза два дождик пополоскал, но для нас это самая приятная погода: обувку переменил - и вперед!

- Что больше всего запомнилось во время супермарафона?

- То, как нас встречали. Причем не только в областных центрах, но и в маленьких городах. Везде - хлеб-соль, искренние радушие, приветствия, поздравления. И танцы были, и песни, и оркестры. Во Львове, где мы финишировали, на встречу пришли заместители губернатора и мэра. На митингах (а их участники забега устраивали в десятках городов) я говорил: «Мы по всей стране демонстрируем и пропагандируем не только здоровый образ жизни, но и здоровые отношения между людьми». Не разброд, как некоторые политики, а единение. Мы не должны различать восток и запад Украины. Она - это одно целое.

- Думаете, миссия удалась?

- Уверен! Более того, считаю, что после общения с нами молодежь, да и люди старшего поколения бросят сигарету с рюмкой и займутся бегом. Не все, конечно. Но даже сотня или десяток - это уже победа.

Андрей Кривцун. Фото Ольги Кононенко. 24 августа 2011 г.

- 4.3 Подземный (шахтный) марафон
- 4.3.1 Марафон под землёй (статья в журнале «Лёгкая атлетика»)

<В журнале «Лёгкая атлетика» (1992 г., № 4, стр. 21 - 22) опубликована статья



А. Шедченко «Марафон под землёй», текст которой приведен ниже. Материал по этой теме предоставил Паращевин Г.К., участник подземного марафона, член КЛБ «Стайер». Прим. составителя.>

Донецкий клуб любителей бега «Кентавр» уже давно обозначен яркой точкой на беговой карте страны, еще той — СССР. Горняков-бегунов можно встретить в различных городах на самых разнообразных трассах. И повсюду во главе их яростный приверженец и пропагандист оздоровительного

МАРАФОН ПОД ЗЕМЛЕЙ

В нашей «гиннессовской» книге рекордов - пополнение. Да еще какое! Возможно, что и кавычки в слове «гиннессовский» сиять придется. Как будто удалось нам нащупать брешь в беговых бастионах Запада, сплошь оседлавшего знаменитую книгу Гиннесса в части марафонов, и, воспользовавшись нашим географическим раздольем, нанести ему «удар», предвешись на заветные страницыя в каждом государстве, культивирующем бег, есть глубокие шахты. А у нас их повсюду много, даже в равнинном Подмосковье, как выяснилось, есть. А если у них и есть шахтеры, то не такие смекалистые и отчаянные, как у нас. Словом, в ближайшем новом издании книги рекордов Гиннесса должна в рубрике «необычные марафоны» появиться запись: «Марафон под землей». Что называется «застолбили» эту строку донецкие бегуны из КЛБ «Кентавр». Обязательно кто-то в будущем пробежит под землей быстрее и в более экзотичных условиях, но он все равно уже не будет первым никогда. Но обо всем по порядку.

бега, один из известнейших в стране и на Украине организатор клубного движения 52-летний Евгений Афанасьевич Шабанов - веселый бородач марафонец и горный мастер, уже заработавший право на пенсию, но и не помышляющий о пассивном созерцании жизни на заслуженном отдыхе. И сам он, и его бегуны постоянно доказывают, что являются неплохими бегунами. Поэтому неудивительно, что именно Шабанов и бегуны из его клуба предприняли этот бросок на «гиннессовский уровень». Но идея провести марафон под землей (и здесь нужно воздать должное) была подана еще одним энтузиастом бега, уже внесшим вклад в нашу отечественную книгу рекордов, одесситом Сергеем Сосновским, впервые организовавшим у себя шестисуточный бег.

Задумано — сделано. Преодолев все препятствия (а их было великое множество — те, кто хоть раз пытался «пробить» что-то новое, а уж тем более в необычных опасных условиях, могут представить всю одиссею Шабанова через «угольных» начальников на пути к подземному марафону), Евгений Шабанов объявил сбор 7 января 1992 года, как раз на Рождество.

Действо развернулось достаточно глубоко под землей — на глубине 814 метров (так называемый 814-й горизонт). В рабочем документе на «шахтерском» языке было написано: трасса проходит квершлагу с пласта Н-8 на пласт Н-10). Выработка здесь была общей протяженностью 1300 м. Но судейская бригада, возглавляемая судьей всесоюзной категории, преподавателем Донецкого политехнического института В. Высочиным, остановилась на следующем варианте трассы — длина 100 м, стало быть, 42 поворота плюс 195 м до финиша.

Но трудности на этом не кончались. В выработке почти кромешная тьма, лишь редкие тусклые лампочки для ориентировки. Чтобы бороться с темнотой пришлось на пояс каждому участнику прицепить по солдатскому ремню с аккумулятором весом в 2,5 кг, а в руки дать шахтерский фонарь-светильник. Служба техники безопасности дала «добро» лишь после того, как были приняты ее два необходимых условия: чтобы каждый участник бежал в каске и чтобы на теле бегунов не было оголенных участков, т. е. трусы и майки как форма одежды были запрещены. Эти меры были необходимыми из-за практически обязательно-возможных падений. Дело в том, что трудности не ограничивались глубиной, темнотой и обилием поворотов. Главная трудность состояла в самой трассе, в самой выработке. Хоть при ширине забоя в 3,5-4 м и высоте в 2,80-3,0 м в самом высоком месте практически пригодной для бега оставалась лишь полоска грунта шириной в полметра. С одной стороны небезопасная стена с крепежными болтами, с другой рельсовый путь со шпалами. Да еще стрелочные переводы, через которые постоянно приходилось перепрыгивать.

На стенах забоя были развешены на всякий случай «индивидуальные самоспасатели», которые позволяют шахтерам держаться без воздуха несколько
часов. Температура воздуха— плюс
15 градусов. Воздух закачивался постоянно сверху вентиляторами, создававшими небольшой сквозыяк.

Теперь об участниках. На старт вышло 5 бегунов. Четверо шахтеров и один журналист. Горнорабочие Григорий Паращевин и Сергей Граур — оба 1954 года рождения. Помощник начальника участка службы безопасности Иван Пономаренко, 1937 года рождения. 40-летний журналист москвич Борис Прокопьев, 1951 года рождения и сам организатор Евгений Шабанов, о котором мы уже рассказывали выше.

Бег давался тяжело. Вот как описывает свои ощущения участник пробега Борис Прокольев: «Напряжение неимоверное. Координация с каждым шагом ухудшается. Того и гляди как бы за чтонибудь не зацепиться. Вот на 23-м километре я и рухнул ниц на каменистый и пыльный грунтовый наст. Только и услышал в гулкой тишине свой полувздох-полувскрик да в ответ взволнованный голос судьи на повороте: «Жив?». Легко отделался. Всего несколькими ссадинами да разорванными брюками на коленях. Что произошло так и не понял. Похромал, похромал немного. Потом ничего, разбежался».

Падения не избежали и хозяева. На самом последнем километре упал будущий победитель Сергей Граур. Вот как выглядел итоговый протокол:

1. Сергей Граур Донецк 3:37.15; 2. Григорий Паращевин Донецк 3:38.10; 3. Борис Прокопьев Москва 3:39.40; 4. Иван Пономаренко Донецк 4:25.00; 5. Евгений Шабанов Донецк 4:31.01.

Почти все участники показали результат на один час хуже, чем в обычных условиях. Вот это и есть коэффициент «глубинности».

Хоть мужество проявили все участники и все они достойны быть занесены в Книгу рекордов Гиннесса, все же нескольких добрых слов заслуживает победитель. Таковы законы спорта.

Итак, кто же он, Сергей Граур? Местный парень, 1954 года рождения, горнорабочий по ремонту выработок. Женат. Бегом занимается с юности, а в КЛБ «Кентавр» пришел в 1976 году. Личный рекорд в чистом марафоне—2:37.00.

А. ШЕДЧЕНКО

4.3.2 Воспоминания Шабанова Е.А.



Участники подземного марафона (слева-направо): Шабанов Евгений, Паращевин Григорий, Пономаренко Иван, Прокопьев Борис, Граур Сергей.

7 января 1992 года мною был инициирован и проведен марафон под землей на глубине восемьсот четырнадцать метров в условиях шахтоуправления «Донбасс» (г. Донецк). Мы знали, что никто в Мире такого марафона не проводил, и поэтому пригласили из Москвы авторское телевидение «Гиннесс-Шоу». Пригласили Донецкое Областное Телевидение и судейскую бригаду самой высокой квалификации. Это были судьи международной категории, судившие Олимпийские игры в Москве в 1980 году. Это Владимир Петрович Высочин, Владимир Дмитриевич Атаманов и Михаил Александрович Шостак.

Сразу напрашивается вопрос – почему именно на 7 января, на Рождество Христово? Да потому что в этот день шахта не работала, а только велись профилактические работы, направленные на безопасные условия работы горняков.

Кто же эта пятерка отважных марафонцев? Кроме меня, в этом забеге участвовали горнорабочий Сергей Граур, горнорабочий Григорий Паращевин, заместитель начальника участка Иван Пономаренко. Вместе со съемочной группой «Гиннесс-Шоу» к нам приехал известный московский марафонец, редактор еженедельника «Спорт для всех» Прокопьев Борис Михайлович. Этот удивительный человек, который никогда и рядом не стоял возле шахты, попросился принять участие в марафоне под землей. Учитывая все качества, как человека, как журналиста и марафонца, мы согласились взять его пятым членом нашей теперь уже команды. Это первая причина, а вторая — я возлагал на него надежду, что он после подземного марафона, приехав в Москву, даст достоверную информацию в центральную прессу.

В дальнейшем так и случилось. За его подписью появилась статья в газете «Советский спорт», в журнале «Легкая атлетика» и, конечно, в своем еженедельнике «Спорт для всех» он подробно осветил наше мероприятие.

А теперь я хочу остановиться на том моменте, как шла подготовка к подземному марафону. Подготовка шла в очень сложной обстановке.

Первое — нужно было подготовить и уговорить руководство шахтоуправления «Донбасс», а конкретно Героя Социалистического труда Юрия Ивановича Баранова, который сам активно занимался спортом и всегда помогал всем спортсменам-шахтерам, выезжающим в областные, республиканские и Всесоюзные соревнования. Вся сложность заключалась в том, что согласно правилам безопасности работ, в шахте бегать по выработкам без особой необходимости запрещалось, а тут марафон!

Но, несмотря на все сложности, нам удалось уговорить руководство шахтоуправления на проведение нашего мероприятия. Ведь они все знали и понимали, что такого никто не делал во всем Мире.

Затем нам было необходимо подобрать выработку и подготовить ее к марафону. Нам больше всего подходил откаточный квершлаг с угольного плата Н8 на угольный пласт Н10. После того, как мы определили длину квершлага и убедились, что она соответствует условиям нашего марафона, мы начали готовить дистанцию. Что это значит? А это значит, что мы вчетвером в свои выходные дни опускались в шахту и обушками разбивали большие глыбы породы, чтобы нам потом было легче бежать.

У нас четверых были разные начальники участков, и они, естественно, интересовались, почему это мы по выходным дням опускаемся в шахту на несколько часов. Мы для них сочиняли всякие легенды, но не говорили правды, чтобы заранее не разглашать информацию о нашем мероприятии. Для нас было достаточно того, что об этом знали первые руководители шахтоуправления — это директор Баранов Юрий Иванович и главный инженер Никитин Иван Григорьевич.

Кроме того, что мы самостоятельно готовили выработку для нашего марафона, мы же и готовили себе экипировку. Мы все надели футболки с длинным рукавом, гамаши, сверху гамаш, спортивные трусы и кроссовки. На широком поясе крепился аккумулятор светильника, который располагался на каске. Вот так мы были экипированы. Были у нас и нагрудные номера, потому как судьи не всех нас знали, а для подсчета кругов и ведения протокола это было необходимо.

И вот этот день наступил. В 10 часов утра вся наша команда, съемочная группа телевидения «Гиннесс-Шоу», Донецкое Областное Телевидение, судейская бригада, представители шахтоуправления в лице двух работников по технике безопасности, а также врача подшефной горбольницы, и в сопровождении инструктора физкультуры шахтоуправления Хаймурзина Н.В., мы погрузились в клеть (лифт) и опустились на горизонт 814 метров.

Судейская бригада во главе с главным судьей Высочиным В.П. в присутствии всех промерила дистанцию рулеткой и дала добро на проведение этого уникального пробега. Между участниками марафона никаких соревнований не планировалось, потому, как мы были разных возрастных категорий. Каждый из участников ставил перед собой задачу как можно лучше пробежать этот марафон и не травмироваться.

Я, как организатор, больше всего переживал за безопасность участников этого марафона. В жизни так бывает. Вот чего-то боишься, и оно обязательно случается. Так было и у нас в команде. Наш лидер, Сергей Граур, на тридцатом километре упал, в результате того, что споткнулся о неровности горной выработки.

Страшного ничего не случилось, а только ссадины на коленях и локтях. Врач быстро обработал микротравмы (это на лексиконе горняков) и после этого он

продолжил бег. Вскоре он опять занял лидирующее положение в нашей группе и в результате финишировал первым. Стал победителем подземного марафона.

Все мы финишировали с разным временем. Вторым за Сергеем Грауром финишировал его товарищ по работе и постоянный соперник в соревнованиях различного ранга Григорий Паращевин. Они соперничали даже в общественной работе. Оба возглавляли профсоюзные организации на своих участках и, естественно, также конкурировали. А случалось еще и так, что в одно и то же время они выезжали для участия в соревнованиях по марафону, но в разные города Советского Союза, и тогда шло заочное соревнование между ними. Каждый из них боролся на дистанции с реальными соперниками, но помнил, что в это время где-то бежит марафон его вечный соперник.

И вот когда они возвращались с соревнований, каждый из них в доказательство своего результата заочного соревнования привозил с собой выписку из протокола соревнований за подписью главного судьи. Вот такие это были соперники. Затем с годами по субъективным причинам Григорий Паращевин перестал бегать марафоны, и перешел на полумарафон. На этом и закончилось их вечное соперничество.

Да, это были истинные рыцари марафонского бега. Мне лично повезло, что судьба свела меня с такими людьми. Ведь это не просто работать в шахте на трудоемких работах, связанных с большой затратой физической энергии, а затем выехать из шахты, и идти на тренировку. Мы тренировались вместе, и мне было очень трудно тренироваться в их компании.

Дело в том, что я был старше их на 13 лет. И вот были такие моменты, особенно в зимних условиях: мы бежали на тренировке полный марафон, и преимущественно в конце, они видели, как мне тяжело, сбавляли темп бега, подбадривали, и мы все втроем прибегали на базу, то есть в спортзал шахтоуправления.

Они оба жили близко возле шахты, а мне ехать в центр города. Я садился в троллейбус и засыпал. Хорошо, что я жил близко от конечной остановки троллейбуса. Кондуктор меня будил, думая, что я какой-то загулявший пассажир, и я шел домой страшно уставший, но очень доволен самим собой.

Вспоминая это, я на сегодняшний день не смогу назвать людей-энтузиастов марафонцев, которые бы трудились в таких сложных условиях на глубине 800 и 1000 метров под землей и бегали марафоны. Мне кажется, нет, мне не кажется, я твердо уверен, что на сегодняшний день просто таковых нет ни в странах СНГ, ни в странах Евросоюза, ни за океаном.

Из книги Евгения Шабанова «Марафон длиною в жизнь». – М., 2016. – 60 с.

4.3.3 Воспоминания Пономаренко И.И.

О подземном марафоне. Уже много лет мы с Шабановым Е.А. работали на шахте «Соц. Донбасс»: он — на проходке горным мастером, я — помощником начальника отдела вентиляции и техники безопасности (ВТБ).

В подготовке подземного марафона принимал непосредственное участие, согласовывая с Шабановым вопросы безопасного проведения соревнования. Забег решили провести в праздничный день (7 января, Рождество), когда добыча угля не производилась – работало только небольшое количество ремонтников.

Марафон бежало 5 человек: четверо шахтёров и московский бегун Борис Прокопьев — редактор журнала «Спорт для всех». После осмотра врачами, по команде судьи начался бег: по едва освещенной выработке, с защитными касками на голове и средствами самозащиты на поясе; бежали по рельсам шахтной выработки. Пробег сложился удачно, без травм.

После финиша, уже на поверхности, нас приветствовало руководство шахты. Было чаепитие со сладким столом.

4.3.4 Воспоминания Паращевина Г.К.

Самый незабываемый марафон я пробежал 7 января 1992 г.: это подземный марафон на нашей шахте «Соц. Донбасс» г. Донецка. Шахтную выработку, по которой бежали, предложил я: по этой выработке я писал дипломную работу и хорошо её знал. Конечно, бежать марафон под землёю намного сложней, чем на поверхности. Я отстал от победителя Сергея Граура менее чем на 1 минуту, и был вторым.

<В нижеследующих разделах история КЛБ «Стайер» изложена в виде соответствующих фотографий. *Прим. составителя*.>

5 Бег 5.1 Бег, по 2003 г.



1964 год. г. Екатеринбург (Свердловск). Сборная горного факультета свердловского горного института им. В.В. Вахрушева. 1-й слева — Абрамов В.С.





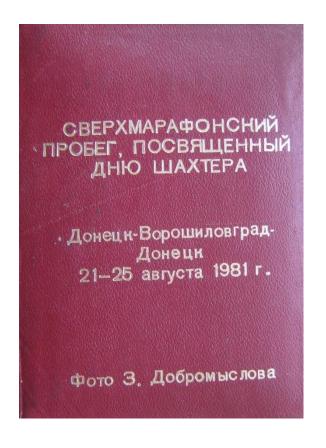
Левое фото. 1973 год. Первенство Тельмановского района Донецкой обл. Паращевин Григорий – 1 место. Правое фото. 1977 год. Пробег Макеевка-Снежное-Макеевка. Бондаренко Александр – верхний ряд (стоя), крайний слева.



1980 г. Ленинград. Марафон «Дорога жизни». Стоят в 1-м ряду (слева-направо): Нигматзянова Зоя, Паращевин Григорий, Шабанов Евгений, Граур Сергей.

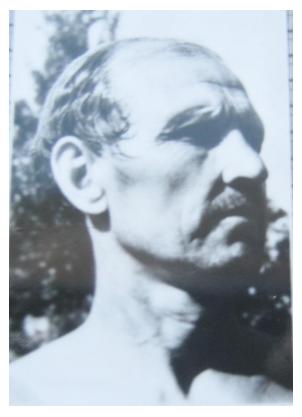


1980-е годы. Члены КЛБ «Стайер» на пробежке.

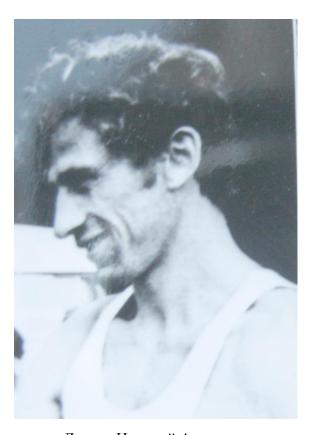




Шабанов Евгений Ануфриевич



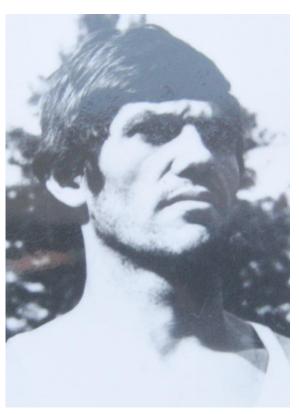
Шаламанов Геннадий Николаевич



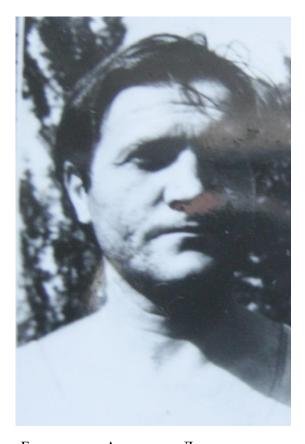
Деркач Николай Андреевич



Граур Сергей Петрович



Паращевин Григорий Константинович



Бондаренко Александр Дмитриевич



Басюк Ярослав Амбросиевич



Перед началом пробега 1981 года



В здоровом теле ... (пробег 1981 года)



1980-е годы. Слева-направо: $1-\Gamma$ раур Сергей, 3- Семироденко Виктор, 4- Деркач Николай.



1980-е годы.

Семироденко В. (сидит в центре, с надписью на футболке «Canon»). 2-й ряд (слева-направо) 1 - Шашорина Л., 4 – Шабанов Е., 5 - Андриенко Г., 6 - Деркач Н., 9 - Золотой В.; верхний ряд (слева-направо) 1 – Пономаренко И.





1983 г., январь. Ленинград. Марафон «Дорога жизни». Левое фото: Сергей Граур (справа) и Григорий Паращевин. Правое фото: Григорий Паращевин (справа).

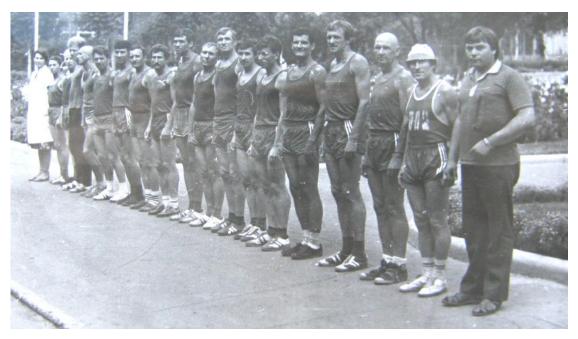


1984 год, 17 — 18 июня. Двухдневный пробег Донецк — Горловка — Енакиево — Шахтёрск — Донецк. В 1-м ряду — Шашорина Людмила.



1984 год, 17 – 18 июня. Участники двухдневного пробега Донецк – Горловка –

Енакиево – Шахтёрск – Донецк. Слева-направо, нижний ряд: 1 – Трофименко Юрий, 6 – Андриенко Георгий, 7 – Голубничий Николай; второй ряд: 6 – Муравьёв Виталий, 9 – Золотой Валерий, 10 – Басюк Ярослав; верхний ряд: 2- Пиличевко Константин, 5 – Шабанов Евгений, 6 – Шашорина Людмила, 11 – Ижаченко Василий.



1985 г., август. Начало пробега Донецк – Ворошиловград – Донецк. Шахта им. газеты «Социалистический Донбасс». Справа-налево: 2 - Шабанов Евгений; 3 - Шаламанов Геннадий; 4 - Граур Сергей; 5 - Цыков Анатолий; 8 - Абрамов Валентин; 9 - Подгорнов Александр; 14 - Басюк Ярослав; 15 - Киливник Геннадий; 17 - Файзрахманов Нурсултан; 18 - Шашорина Людмила.



1985 г., август. Пробег Донецк – Ворошиловград – Донецк. На переднем плане (слева-направо): 1 - Киливник Геннадий; 2 - Шаламанов Геннадий; 3 - Граур Сергей; 4 - Абрамов Валентин.



1985 г., август. Пробег Донецк – Ворошиловград – Донецк. На отдыхе после пробега. 1-й ряд (справа-налево): 2 - Цыков Анатолий; 3 - Файзрахманов Нурсултан; 4 - Киливник Геннадий; 5 - Камынин Николай. 2-й ряд, стоят (справа-налево): 1 - Шаламанов Геннадий; 2-й ряд, стоят (слева-направо): 1 - Владимир (Горловка); 3 - Абрамов Валентин.



1985 г., 25 августа. Встреча участников пробега Донецк — Ворошиловград — Донецк на стадионе «Шахтёр» в перерыве между 1-м и 2-м таймами футбольного матча.
1-й ряд (справа-налево): 1 - Шабанов Евгений; 2 - Граур Сергей; 3 - Цыков Анатолий; 5 - Золотой Валерий; 10 - Деркач Николай; 13 - Басюк Ярослав. 2-й ряд (справа-налево): 2 - Киливник Геннадий; 3 - Шаламанов Геннадий; 4 - Файзрахманов Нурсултан; 8 - Шашорина Людмила; 11 - Абрамов Валентин; 13-14, - гости из г. Воскресенска; 15 - Симиноженко Анатолий.



1986 г., август. Пробег Донецк – Ворошиловград – Донецк. Справа-налево: Киливник Геннадий; Абрамов Валентин; Евгений (Краматорск).



1987 г., конец апреля. Одесса, перед стартом на 100 км. Абрамов Валентин (справа) и Кавалеров Евгений.



1989 г., Москва, ММММ. Стоят (слева-направо): 3 - Камынин Николай, 5 - Шабанов Евгений, 6 - Семироденко Виктор.



1989 г., Луганск. 1-й ряд, сидят (слева-направо): 2 – Шаламанов Геннадий, 3- Семироденко Виктор; 2-й ряд, (справа налево): 1- Деркач Николай, 3 – Паращевин Григорий.



1989 г. Харьков, полумарафон. Виктор Семироденко, 1-е место (в центре).



1990 г., 29 июля. Донецк. Забег по ул. Артёма на 10 км совместно с легкоатлетами из США. Слева-направо, сидят: 1 - Химченко Виктор, 3 – Голубничий Николай, 4 – Пиличевко Константин; стоят: 4 – Майкл (из США), 6 – Пономаренко Иван.



1990 год, лето. Луганск. Слева-направо, сидят: 1 — Файзрахманов Нурсултан, 4 — Пономаренко Иван; стоят: 7 — Камынин Николай, 9 — Голубничий Николай, 10 — Семироденко Виктор, 12 — Цыганенко Вячеслав (Горловка), 13 — Ярошевич Владимир, 14 — Шашорина Людмила.



1990 год, лето. Бегуны мира за мир. Слева-направо. Сидят: 2 — Пиличевко Константин, 4 - Семироденко Виктор. Стоят: 1 - Шашорина Людмила, 6 - Голубничий Николай (N 17), 9 — Шабанов Е.А. (в футболке ММММ).



1990 год, лето. Бегуны мира за мир. Сидят, слева-направо: 3 - Голубничий Николай, 4 – Анатолий. Стоят, справа-налево: 2 – Басюк Ярослав, 3 – Демьяненко.



1990 г. Харьков, полумарафон. Слева-направо: Литвиненко Николай, Семироденко Виктор, Шабанов Евгений.



1990 г. Московский международный марафон мира (ММММ). Слева-направо, 1-й ряд: 2 — Цыганенко Вячеслав (Горловка), 4 — Камынин Николай, 5 — Лобанова Татьяна, 6 — Анатолий, 7 — Шашорина Людмила.



1991 год, 26 мая. Дружковка. Бег на 15 км. Слева-направо: 3 — Миронцев Виктор, 4 — Камынин Николай, 5 — Ярошевич Владимир, 6 — Голубничий Николай.



1992 г. Парк Ленинского Комсомола. Клуб КЛБ «Стайер» около памятника «Освободителям Донбасса».



1994 г., июнь. Греция. Афины. Чемпионат Европы по легкой атлетике среди ветеранов. Построение перед выступлениями.

Шабанов Евгений – в центре фотоснимка: с бородкой (в белой форме с чёрной сумкой на поясе): находится с правой стороны от спортсмена в красных трусах и белой майке.



1994 г., июнь. Греция, Афины. Чемпионат Европы по легкой атлетике среди ветеранов. На переднем плане (слева-направо): Шабанов Евгений, Граур Сергей.



1995 г., весна. Пробег Донецк – Луганск – Донецк. На переднем плане (слева-направо): 1 - Цыганенко Вячеслав, 2 - Пономаренко Иван, 3 - Ющенко Виктор, 5 – Федотов Валерий, 6 – Шичинова Алла.

Кубок - у дончан

Ялта (Крым) стала местом проведения матчевой встречи ветеранов легкой атлетики Украины, России, Германии, Великобритании и Беларуси. Одновременно там же, на стадионе
«Авангард», был разыгран Кубок
Ассоциации ветеранов легкой атлетики Украины (АВЛАУ).

Командный зачет проводился по десяти лучшим участникам (а в сборной Донецкой области, к примеру, было двадцать спортсменов). Наши земляки в своих возрастных группах завоевали 18 первых мест и выиграли Кубок АВЛАУ. Вторыми были одесситы, а третьими - киевляне.

Первые места заняли дончане Н.Деркач (дистанции 1500, 3000, 5000 и 10.000

метров), С.Граур (3 и 5 тыс. метров), В.Семироденко (5 и 10 км) и Г.Паращевин (10 км), а также А.Иваненко из Дружковки. Вторые места заняли представители областного центра А.Сурков и Ю.Лебедев. Такого же успеха добился Д.Брежнев из Славянска.

Весомый вклад в копилку достижений нашей команды внесли и женщины - ветераны легкой атлетики Е.Левченко и И.Романова. В эстафете 4 по 100 метров донецкая команда в составе Ю.Лебедева, Д.Брежнева, А.Иваненко и В.Некрасова была первой в абсолютном зачете.

Матч сборных пяти стран выиграли легкоатлеты Украины.

B.KO3OPE3.



1995 г. Ялта. Сборная ветеранов Донецкой области по легкой атлетике после победы на матче пяти стран. Слева-направо: вверху - Деркач Николай, Сурков Александр, Семироденко Виктор; внизу - Лебедев Юрий и Граур Сергей (капитан команды).



1996 г., апрель. г. Жуковск Московской обл. Паращевин Григорий (справа) – III место на дистанции 5000 м.



1996 г., весна. Клуб КЛБ «Стайер».



1996 г., весна. Пробег Донецк – Луганск – Донецк. Пономаренко Иван – крайний слева, Макаренко Виталий – третий справа (с усами).



1996 г., 6 октября. Стадион «Локомотив». Клубу любителей бега «Стайер» - 15 лет.



1996 г., 6 октября. Стадион «Локомотив». КЛБ «Стайер» - 15 лет.



1997 г. Слева-направо. Верхний ряд: Чепак Жанна, Рябова Валентина, Шичинова Алла, Мартыненко Галина, Панкова Валентина, Чистик Н.П. Нижний ряд: Гаврилюк Валентина, Бузиненко Томас, Химченко В.А.



1997 г. Слева-направо. Верхний ряд: 1 - Потороев Вячеслав, 2 - Шичинова Алла, 4 - Панкова Валентина, 5 - Рябова Валентина, 7 - Мартыненко Галина. Нижний ряд: Гаврилюк Валентина, Евтеева Татьяна, Гусев Алексей, Файзрахманов Нурсултан, Чепак Жанна.





1997 г. Левое фото: Валентина Рябова (слева) и Алла Шичинова. Правое фото: Золотой Валерий, Гусев Алексей, Ющенко Виктор (слева-направо).



1997 г., лето.



1997 г. Соревнования в Горловке.



1997 г. КЛБ «Стайер».



1997, октябрь, КЛБ – 16 лет!





Слева: 1998 г., 11 января.

Справа:1998 г., 7 мая. Бузиненко Томас.



1998 г. Сверхмарафон Донецк – Луганск. Шабанов Е.А. (справа) и Николай Деркач.





1998 г. Левое фото. Август. Виктор Семироденко (слева) и Виктор Соловей. Правое фото. Декабрь. Сергей Граур на дистанции межгородского пробега Донецк – Харцызск.



1998 г., декабрь. Встреча Нового 1999 г.



1999 г., сентябрь. Москва. ММММ. Паращевин Григорий (слева) – II место на дистанции 10000 м.



1999 г., 3 октября. КЛБ «Стайер» - 18 лет!



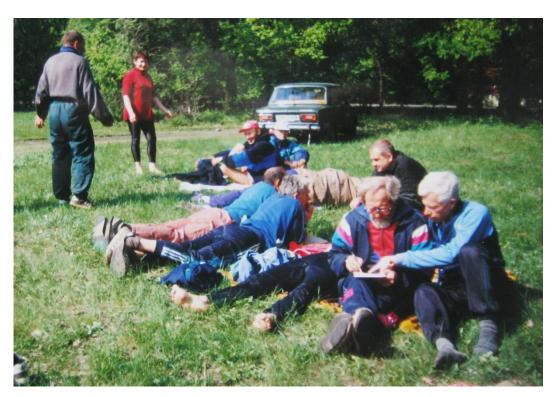
1999 г., 31 декабря. Встреча Нового 2000 г.



 $2000\ {
m г.},\ апрель.\ Славянск,\ Слав$ $Курорт.\ Слева-направо: 4 — Деркач Николай, 5 — Граур Сергей.$



г., 7-9 мая. Донецк. На старте пробега «55 лет Победы».



 $2000\ {
m г.,}\ 7$ мая. Пробег «55 лет Победы». Кратковременный отдых.



 $2000\ {\rm г.,\ 8}$ мая. Пробег «55 лет Победы». Первый привал.



г., 7 – 9 мая. Пробег «55 лет Победы».



2000 г., 9 мая. Донецк, пл. Ленина. После финиша супермарафона Донецк – Луганск – Донецк.



г., июль. Донецк, парк Л. Комсомола.



2000 г., 31 декабря. 23 ч 30 мин. Площадь Ленина.



2001 г., 8 апреля. Стадион «Локомотив». Клубные соревнования КЛБ «Стайер».



2001 г., середина апреля, СлавКурорт, после соревнований.





2001 г., лето. Донецк. Слева-направо. Левое фото. Парк Л. Комсомола, после пробежки. На переднем плане: Макаренко Виталий, Коваленко Валерий, Файзрахманов Нурсултан, Луцык Олег; на заднем плане: Таранёва Полина, Панкова Валентина. Правое фото. На стадионе «Локомотив».



2001 г., сентябрь. Трехдневный региональный пробег Донецк — Луганск — Саур-Могила.



2001 г., сентябрь. Трехдневный региональный пробег Донецк – Луганск – Саур-Могила. Слева-направо: Панкова Валентина, Шашорина Людмила, Шабанов Евгений, Рябова Валентина.



2001 г., 7 сентября. Трехдневный региональный пробег Донецк — Луганск — Саур-Могила.





2001 г. 7 октября. 20 лет КЛБ «Стайер». Левое фото: справа – Поляков П.И., слева – Химченко В.А. Правое фото: Григорий Паращевин – I место на полумарафонской дистанции.



2001 г., 4 ноября. Микрорайон Ханжёнково (г. Макеевка). Совместная пробежка спортсменов Ханжёнково и донецких бегунов КЛБ «Стайер».



2001 г., 31 декабря. Встреча Нового 2002 года. Донецк. Площадь Ленина.



2002 г., 1 января. Празднование Нового года в помещении раздевалки стадиона Локомотив. После традиционного Новогоднего пробега и фотосессии под елкой на площади Ленина.



2003 г., 22 февраля. Ханжёнково (район г. Макеевки). Зимний полумарафон в честь дня Советской Армии. На переднем плане – Валерий Коваленко.





2003 г., 23 февраля. Товарищи офицеры!.. Вверху: общее построение. Внизу: Томилова Юлия, Фальченко Тамара, Крылова Светлана (слева-направо).



2003 г., май. Донецк.

Клуб «Стайер» после воскресной пробежки облагораживает родник - исток пруда, который, впоследствии, при строительстве стадиона Донбасс - Арена, строителям пришлось облагородить в пруд. Сейчас на этом месте каскад водопадов. Пруд там был и раньше, и мы купались в нем. Строители пытались засыпать его. Не вышло. И сейчас он украшает ландшафт.



 $2003\ \Gamma.,\,7$ июля. Донецк, парк Л. Комсомола. В полёте - Иван Пономаренко.



2003 г., лето. Слева-направо. Внизу: Бодня Светлана, Макаренко Виталий. Вверху: Бузиненко Томас, Коваленко Валерий, Николаенко Анатолий. Крайний справа – Ведмеденко Николай.



2003 г., 3 августа. Строитель, Белгородская обл. Слева-направо: Панкова Валентина, Тимошкова Раиса, Томилова Юлия, Селезнёва Марина (внучка Панковой В.), Довгаль Надежда, Симиноженко Анатолий, Семёнов Рудольф, Коваленко Валерий, Фальченко Тамара.



2003 г., 17 августа. После соревнований в Харькове. Слева-направо. Нижний ряд: Фальченко Тамара, Файзрахманов Нурсултан, Коваленко Валерий. Верхний ряд: Тимошкова Раиса, Томилова Юлия, Чистик Николай Петрович, Лида (спортсменка из Харькова).



2003 г., 4 сентября. Сверхмарафон Донецк – Луганск – Донецк.



2003~г., 7~ сентября, в парке Л. Комсомола. Слева-направо: Шабанов Е.А., Химченко В.А.; Деркач Н.А. (крайний справа).



2003 г., сентябрь. Справа-налево: Шабанов Евгений, Андриенко Георгий (Енакиево), Шичинова Алла, Евтеева Татьяна.



г., 5 октября. КЛБ «Стайер» - 22 года.



 $2003\ {
m г.,}\ 11\ {
m ноября.}\ {
m Пробег}\ {
m Донецк}-{
m Xарцызск.}$ На переднем плане (в центре) – Шабанов Е.А.





2004 г. День Шахтёра. Слева-направо. Левое фото. Мэр Донецка Лукьянченко А.А., з.м.с. Подлужный В.В., Шабанов Е.А. и м.с. Морозова Л.Ф. Правое фото. В центре – Шабанов Е.А., справа от него – Пономаренко И. И.



2004 г. День Шахтёра. Слева-направо: Граур Сергей, Семёнов Рудольф, Бузиненко Томас.



2004 г. День Шахтёра. Слева-направо. Стоят: Граур Сергей, Карпец Дмитрий Петрович, Бузиненко Томас, Бодня Светлана, Тимошкова Раиса, Крылова Светлана, Чистик Николай Петрович. Присели: Семёнов Рудольф, Химченко Виктор Афанасьевич.



2004 г. День Шахтёра. Слева-направо: Коваленко Валерий, Ягода Любовь, Семёнов Вячеслав (Мариуполь).



2004 г., 3 октября. г. Донецк. Старт сверхмарафона Донецк – Ужгород. Командор Евгений Шабанов докладывает о начале сверхдальнего пробега.



2004 г., середина октября. Сверхмарафон Донецк – Ужгород.





2004 г., середина октября. Сверхмарафон Донецк — Ужгород. Левое фото. Тимошкова Раиса (справа) и Вдовиченко Валентина (Мариуполь). Правое фото. Пономаренко Иван, Панкова Валентина, Малиновский Иван (слева-направо).



2004 г., середина октября. Сверхмарафон Донецк – Ужгород.



2004 г. 25 октября. Сверхмарафон Донецк – Ужгород. Празднуем день рождения Деркача Н.А. (в центре).



2004 г., 30 октября. Город Ужгород. Финиш сверхмарафона Донецк – Ужгород.



2005 г., 19 января. В квартире у Нади. Семёнов Рудольф (в центре, с листочками в руках) объясняет, как нужно подготовиться, чтобы выступить на Олимпиаде в Пекине в 2008 г. Слева от него – Таранёва Полина и Тимошкова Раиса, справа – Коваленко Валерий.



2005 г. (19 апреля — 9 мая). Сверхмарафон «60-лет Победы». Участники пробега с флагом КЛБ «Стайер» (г. Донецк).



 $2005\ \Gamma$. (19 апреля — 9 мая). Сверхмарафон «60-лет Победы». г. Керчь.



2005 г., 29 апреля. Сверхмарафон «60-летие Победы». Слева-направо: Гетьманцев Е., Шабанов Е., Коваленко В., Тимошкова Р.





 $2005\ \Gamma$., лето. Левое фото. Тимошкова Раиса и Грызлов Геннадий. Правое фото. Николаенко Анатолий (слева) и Белоконь Владимир.





2005 г. Левое фото.19 августа. День освобождения г. Харькова. Паращевин Григорий (в центре) – I место в полумарафоне. Правое фото. 27 августа. День Шахтёра. Свитящук Владимир, Симиноженко Анатолий, Таранёва Полина, Панкова Валентина (слева-направо).



2005 г., 28 августа. Польша, г. Замосць. В гостинице. Внизу слева - Коваленко Валерий, вверху слева - Родионов Владимир «Будённый» (Мариуполь).



2005 г., 28 августа. Польша, г. Замосць. Коваленко Валерий на финише забега на 100 километров (за 4 дня соревнований).





2005 г, сентябрь. Левое фото. Ялта. Сергей Граур на Кубке Украины среди ветеранов. Правое фото. Москва, Лужники. Григорий Паращевин на финише бега на 5 км.



2005 г., 2 октября. КЛБ — 24 года!





2005 г, осень. Левое фото. Донецк, парк Л. Комсомола. Лещенко Владимир (справа) и Федотов Валерий (из Мариуполя). Правое фото. г. Мариуполь. Члены КЛБ «Стайер» в гостях у местных спортсменов.



2005 г., осень.

Вверху (справа-налево): Шашорина Людмила, Бодня Светлана, Панкова Валентина, Рябова Валентина, Андриенко Георгий, Золотой Валерий, Тимошкова Раиса; крайний слева - Ведмеденко Николай. Внизу (слева-направо): Колесниченко Юрий, Довгаль Надежда, Ющенко Виктор и спаниель Молли.



2005 г., осень.



2005 г., ноябрь. Манеж технического университета. Химченко В.А. (крайний слева) и Шабанов Е.А. (справа от него) поздравляют именинников: (справаналево) – Зиборова Татьяна, Николаенко Анатолий.



2006 г., 19 – 24 марта. Сан-Себастьян (Испания). Открытие чемпионата мира среди ветеранов по легкой атлетике. Стоят: Граур Сергей (крайний слева), Шабанов Евгений (второй справа).



2006 г., 19 – 24 марта. Сан-Себастьян (Испания). Чемпионат мира среди ветеранов по легкой атлетике. Соревнования на стадионе.



2006 г., 19 – 24 марта. Сан-Себастьян (Испания). Чемпионат мира среди ветеранов по легкой атлетике. Марафонский забег.





2006 г., март. Левое фото: Раисе Тимошковой – ПЯТЬДЕСЯТ! Правое фото: Данил (впереди) и Катя – внуки Лещенко В.



г., 18 мая. г. Донецк. Сверхмарафон «Анти-СПИД». На переднем плане: В. Писарев (слева), Л. Подкопаева.



2006 г., май. Сверхмарафон «Анти-СПИД». Командор пробега Шабанов Е.А. принимает каравай от встречающих.



2006 г., май. Сверхмарафон «АнтиСПИД».



2006 г., май. Сверхмарафон «Анти-СПИД». Передача беговой эстафеты от одной группы бегунов к другой. На переднем плане: Крылова Светлана (слева) и Бузиненко Томас.





2006 г.,
Левое фото. май. Украина. Сверхмарафон «АнтиСПИД».
Справа-налево: Шабанов Евгений, Мыкола Максымовыч (Краснополье,
Сумская обл.), Лещенко Владимир, Голубничий Николай, Коваленко Валерий.
Правое фото. июнь. Польша, г. Познань. Граур Сергей (в центре, № 50815)
на марафонской дистанции чемпионата Европы среди ветеранов.



 $2006\ \Gamma$., $10\$ июня. Польша, Γ . Познань. Николай Деркач — чемпион Европы среди ветеранов в беге на $10\$ км.





г., 5-6 августа. Город Строитель Белгородской области. 36-й международный марафонский пробег, посвященный 64-й годовщине битвы на Курской дуге. Члены донецкого КЛБ «Стайер» перед началом соревнований.





Левое фото. 2006 г., 26 августа. День Шахтёра. Тимошкова Раиса, Бодня Светлана, Ягода Любовь (слева-направо). Правое фото. 2006 г., 28 августа. Польша, г. Замосць. Граур Сергей после окончания забега на 100 километров (за 4 дня соревнований).





Левое фото. 2006 г., 24 сентября. Россия, г. Королёв Московской обл. Коваленко Валерий на дистанции марафонского забега. Правое фото. 2006 г., 1 октября. Часовой бег. Бежит Паращевин Григорий.





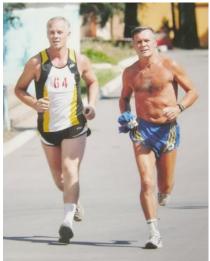
2007 г.
Левое фото. Весна. «Встреча друзей». г. Славянск. Бузиненко Томас. Правое фото. 7 июля. Посёлок Ханжёнково (г. Макеевка).
Второй марафонский забег "Макеевское лето", посвященный 50-летию государственного предприятия «Обогатительная фабрика "Антрацит".





 $2007~\Gamma$. Левое фото. 26 июля. Золотой Валерий, Ида, Голубничий Николай (слеванаправо). Правое фото. 29 июля. Стадион «Олимпийский».





2007 г., лето. Донецк. Левое фото. Пл. Ленина. Федористова Валентина, Фальченко Тамара, Панкова Валентина (слева-направо). Правое фото. Парк Щербакова. Ткаченко Владимир (слева) и Лещенко Владимир.





Левое фото. 2007 г., 7 сентября. Пробег на Мариуполь. Ярошевич Владимир. Правое фото. 2007 год, 7 октября. КЛБ «Стайер» - 26 лет! Слева-направо: Голубничий Николай, Пономаренко Иван, бегун из Мариуполя, Химченко В.А., Шичинова Алла.



 $2008\ \Gamma$., апрель. На переднем плане (слева-направо): Шабанов Е.А., Бузиненко Томас, Химченко В.А.



2008 г., апрель. После соревнований. Слева-направо: Евтеева Татьяна, Бодня Светлана, Акимова Валентина, Тимошкова Раиса, Ягода Любовь.





2008 г., май. Левое фото. Парк им. Л. Комсомола. Слева-направо: Деркач Николай, Граур Сергей, Раздорожнюк Виктор. Правое фото. Энергодар Запорожской обл. Справа-налево: Жилков Андрей, Гаврилюк Валентина.



 $2008\ {
m г.,}$ лето. Парк Щербакова. На старте пробега, организованного Валерием Золотым (второй слева).





2008 г., лето. Донецк. Левое фото. Представитель горадминистрации вручает памятный приз Сергею Граур, победителю пробега «Розы Донецка». Правое фото. Ющенко Виктор, Ткаченко Владимир, Шабанов Евгений (слева-направо).



2008 г., август. Город Строитель Белгородской области. Перед стартом представители клуба любителей бега "Стайер" г. Донецк на 37-м традиционном международном марафонском пробеге, посвященном 65-й годовщине битвы на Курской дуге.





2008 г.
Левое фото. 26 сентября. Ялта, чемпионат Украины.
Прыжок в длину Раисы Тимошковой.

Правое фото. Конец ноября. В манеже технического университета поздравляют ноябрьских имениников. Слева-направо: Кошкодан Лариса, Николаенко Анатолий, Цыганок Валентина, Цыганок Ростислав (внук Цыганок В.).





2009 г.

Левое фото, 9 января. Стадион «Олимпийский». Слева-направо: Химченко В.А., Поляков П.И., Золотой В.С. Правое фото. Масленица. Слева-направо: Цыганок Валентина, Таранёва Полина, Громова Ирина, Николаенко Анатолий.



2009 г., май. Парк Щербакова. Забег от Жилкова А.В. (внизу, в центре).





2009 г., конец мая. Донецк. Левое фото. Кирша. Отмечаем дни рождения майских именинников. Правое фото. Ведмеденко Николай (слева) и Жилков Андрей.





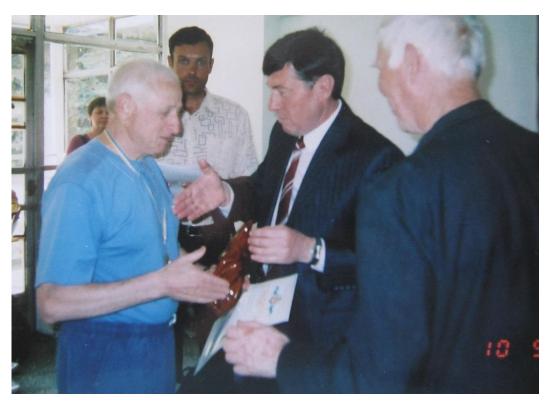
Левое фото. 2009 г., июль. Парк Щербакова. Забег на 3,5 км от Жилкова А.В. Фальченко Тамара (слева) и Морозова Лариса. Правое фото. 2009 г., август. Клубные соревнования. Слева-направо: Деркач Николай, Паращевин Григорий, Граур Сергей.



 $2009\ \Gamma., 4\$ октября. В центре — Денис Силантьев, чемпион мира по плаванию.



2010 г., 18 апреля. Клубные соревнования. Химченко В.А. (крайний справа) награждает призёров соревнований.



 $2010\ {
m г.,\,9}$ мая. г. Енакиево Донецкой обл. Андрей Жилков (слева) во время церемонии награждения.



2010 г.,15 мая. Донецк, стадион «Шахтёр». Полумарафон. На переднем плане, слева-направо: Коваленко Валерий, Семёнов Рудольф, Шубин Олег.



2010 г., 30 мая. Донецк, Кирша. Слева-направо: на переднем плане – Колесниченко Юрий, Пономаренко Иван, Шевцов Анатолий; на заднем плане – Рыбчинский Евгений, Тимошкова Раиса.





2010 г., май. г. Жёлтые Воды Днепропетровской обл. Вверху. Построение перед началом соревнований. Внизу. Спортсмены Донецка около памятника Героям освободительной войны украинского народа 1648 – 1654 годов.



2010 г., 9 июня. Кирша. Морозова Лариса (в центре): «Я вас всех приглашаю к столу!».



2010 г., лето. Донецк, набережная р. Кальмиус. Слева направо: Голубничий Николай, Шустеров Борис, Золотой Валерий.



2010 г., лето. Стадион «Олимпийский». Справа-налево: 1 - Файзрахманов Н.Н., 2 - Пчелинцев, 4 - Деркач Н.А.



2010 г., лето. Слева-направо: Кондратович Владимир, Шабанов Евгений, Камынин Николай, Гетьманцев Евгений.





Левое фото. 2010 г., лето. г. Славянск. Чемпионат Украины «Встреча друзей». Паращевин Григорий — вверху, 2-й справа. Правое фото. 2010 г., 3 октября. КЛБ — 29 лет! Внутри вокзала «Пионерская» детской ж/д. Слева-направо: Лещенко Владимир, Евтеева Татьяна, Коваленко Валерий.



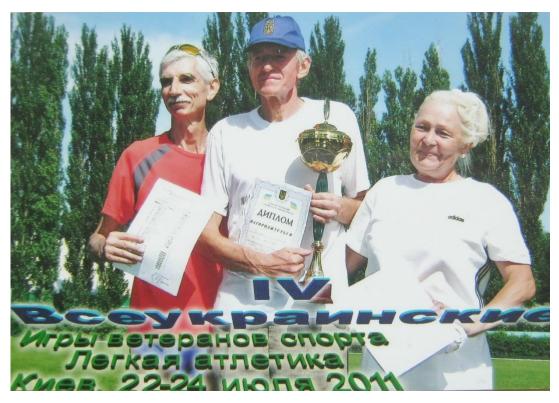
2010 г., ноябрь. Участники пробега в честь 70-летия Шабанова Евгения Ануфриевича. Слева-направо: Шустеров Борис, Симиноженко Анатолий, Жилков Андрей, Коваленко Валерий, Белоконь Владимир (присел), Голубничий Николай, Ткаченко Владимир, Шабанов Е.А., Граур Сергей, Карасёв Михаил, Лещенко Владимир, Паращевин Григорий. (На поводке у Шабанова Е.А - Мухтар).



2010 г., 12 декабря. На фоне стадиона «Донбасс-Арена». Слева-направо: Золотой Валерий, Голубничий Николай, Колесниченко Юрий, Жилков Андрей.



2011 г., лето. Донецк.



2011 г., 22 – 24 июля. Киев. IV Всеукраинские игры ветеранов спорта. Лёгкая атлетика. Сергей Граур – в центре.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад».



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Бегут члены КЛБ «Стайер» г. Донецка, справа-налево: Николаенко Анатолий, Крылова Светлана, Бузиненко Томас.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Командор Шабанов Евгений – впереди! (справа) и Федотов Валерий (Мариуполь).



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Михаил Литвиненко со своим тортом.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Бегут "Дети Войны".



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Пробежка на "природе".



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Мы заработали эти кубки.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Устали; чуть отдохнём – побежим снова.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Представился случай "отмокнуть".



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». Мы толкали ... автобус.



2011 г., август. Сверхмарафон «Восток-Запад». На финише сверхмарафона.





2011 г., 24 августа. Донецк. Левое фото. Сразу после окончания сверхмарафона. Слева-направо: Шабанов Евгений, Коваленко Валерий, Микула Леонид (путешественник и изобретатель). Правое фото. Встреча после пробега Восток-Запад. Слева-направо: Ведмеденко Николай, Шичинова Алла, Евтеева Татьяна, Кропова Любовь, Громова Ирина.



2011 г., 2 октября. 30 лет КЛБ «Стайер». Справа налево: 2 – Деркач Николай, 3 – Паращевин Григорий, 4 – Лев Алексей, 6 – Бузиненко Томас.



2011 г., 2 октября. 30 лет КЛБ «Стайер». Слева-направо: 1 - Фальченко Тамара, 2 - Рыбчинский Евгений, 3 - Голубничий Николай, 5 — Шашорина Виктория.



2011 г., октябрь. 30 лет КЛБ «Стайер».



2011 г., октябрь. 30 лет КЛБ «Стайер».





2011 г., октябрь. Фото слева. Виктор Ющенко на пробежке на фоне Донбасс-Арены. Фото справа. Пробег Донецк – Харцызск. На дистанции – Паращевин Григорий.



2012 г., 22 января. Макеевка. Тренировка в окрестностях места, где трагически погиб известный бегун и тренер Шаламанов Геннадий Николаевич. Пробег проведен в память легкоатлета его соратниками и учениками.



2012 г., 8 апреля. Донецк, Кирша.



2012 г., лето. Кошкодан Лариса, Ягода Любовь (слева-направо).



2012 г. Саур-Могила.



2012 г., 24 сентября. Ялта. Первенство Украины по лёгкой атлетике. Николай Деркач – на переднем плане, 2-й слева.





Левое фото. 2012 г., 24 сентября. Ялта. Первенство Украины по лёгкой атлетике. Сергей Граур — крайний слева; во врезке (левый нижний угол) - по центру. Правое фото. 2012 г., 7 октября. Донецк. Клубу КЛБ — 31 год. Валерий Коваленко на трассе вокруг Донбасс-Арена.





2012 г., октябрь. Левое фото. Справа-налево: Лещенко Владимир, Ющенко Виктор. Правое фото. Судейство соревнований около детской ж/д. Цыганок Валентина и Бондаренко Александр.



2012 г., октябрь. Члены клуба «Стайер» в парке им. Л. Комсомола.

5.3 Бег, 2013 – 2021 гг.



2013 г., январь. Поздравление именинников. Слева направо: Химченко В.А., Евтеева Татьяна, Жилков Андрей, Шевцов Анатолий, Цыганок Ростислав.



2013 г., 9 мая. Проведение полумарафона в Донецке.





Левое фото. 2013 год, 9 мая. После бега на 10 км (жарко): Голубничий Николай (слева) и Коваленко Валерий. Правое фото. 2013 год, 25 мая. Словакия, чемпионат Европы. Деркач Н.А. (в центре) и другие призёры.



2013 г., 26 мая. Отмечаем день рождения майских именинников.



2013 г., 21 июня. На старте пробега в Олимпийский день у монумента Освободителям Донбасса.





Левое фото. 2013 год, лето. Абрамов Валентин (слева) и Голубничий Николай. Правое фото. 2013 г., июль. Ткаченко Владимир (слева) и Граур Сергей.



2013 год, 28 июля. Голубничий Николай Иванович – 75 лет! (справа) и Бузиненко Томас.



2013 г., лето. Донецк, парк Щербакова. Соревнования в честь Всеукраинского олимпийского Дня бега.



2013 г., 23 августа. День Флага Украины.



2013 г., 30 августа. Морозова Лариса (в центре).



2013 г., 29 сентября. Поздравление именинников.





Левое фото. 2013 г., начало октября. Ялта. Чемпионат мира по полиатлону. Граур Сергей (справа). Правое фото. 2013 г., 6 октября. КЛБ «Стайер» - 32 года! Слева-направо: Химченко В.А., Лещенко В.С., Шабанов Е.А., Бодня С.Н.



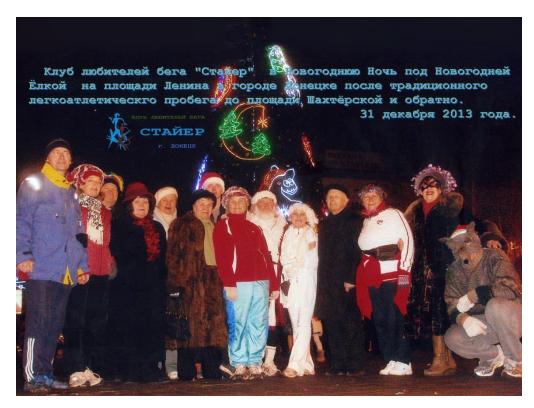


Левое фото. 2013 г., 6 октября. КЛБ «Стайер» - 32 года! Помещение детской ж/д. Цыганок Ростислав – справа. Правое фото. 2013 г., 13 октября. Мегельбей Ольга и Лещенко Владимир.





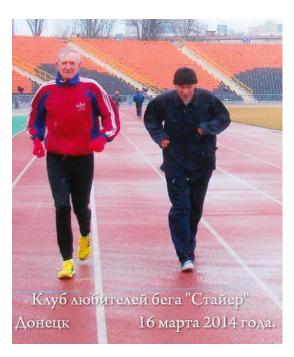
2013 г., 26 октября. Пробег Донецк – Харцызск. Левое фото. Рябова Валентина, Петровский Владимир. Правое фото. Голубничий Николай, Петровский Владимир, Вячеслав (Луганск), Коваленко Валерий (слева-направо).

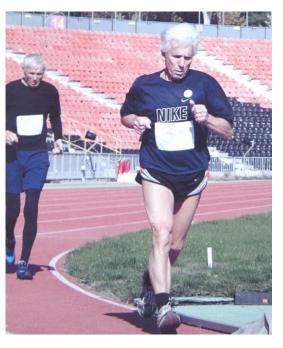


2013 г., 31 декабря. Пл. Ленина. КЛБ «Стайер».



2014 г. Взрывная (непредсказуемая) весна в Донбассе. Слеванаправо. Ведмеденко Николай, Шичинова Алла и вместе *<pедкое фото>* три президента КЛБ «Стайер»: Шабанов Е.А. (третий), Химченко В.А. (второй), Граур С.П. (четвёртый).





Лево фото. 2014 год., 16 марта. Часовой бег на «Олимпийском». Граур Сергей (слева), Петровский Владимир. Правое фото. 2014 г., 5 октября. Стадион «Олимпийский». Абрамов Валентин (слева), Бузиненко Томас.

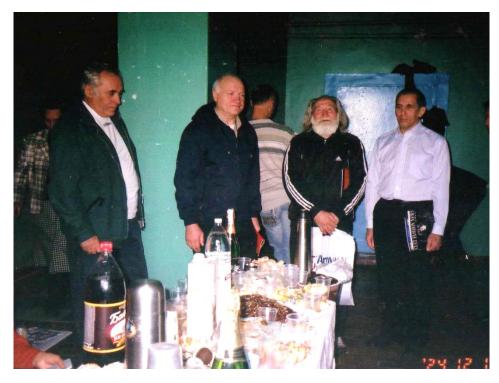




Левое фото. 2014 г., 5 октября. Стадион «Олимпийский». Слева направо: Шубин Олег, Золотой Валерий, Цыганок Валентина. Правое фото. 2014 г., осень. Часовой пробег в парке «Ленинского комсомола». Слева направо: Абрамов Валентин, Вашек Игорь, Цыганок Ростислав, Ягода Любовь.



2014 г., осень. Донецк. Стадион «Олимпийский». Соревнования «Осень Донбасса».



2014 г., 30 ноября. Поздравление ноябрьских именинников в раздевалке манежа технического университета (слева-направо): Слюсаренко Виктор, Бондаренко Александр, Шабанов Евгений, Николаенко Анатолий.



2014 г., 31 декабря. Граур Сергей и Таранёва Полина.



2015 г., весна. Справа-налево: Бондаренко Александр, Граур С.П., Химченко В.А. Крайний слева – Кепель Александр.



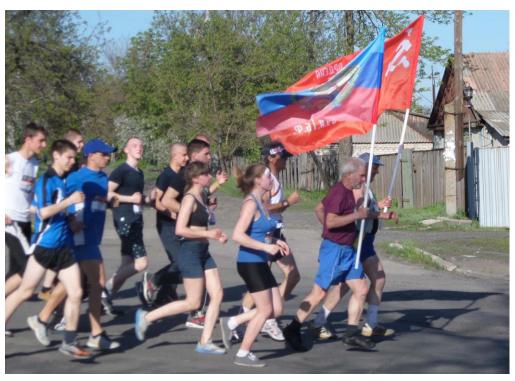




2015 г., 5 апреля. Мемориал Геннадия Шаламанова. Верхнее фото: общее построение. Нижние фото, слева-направо: Жилков Андрей и Бузиненко Томас; Коваленко Валерий.



2015 год, 8 мая. Сегодня мы едем, а завтра будем стартовать к Саур-Могиле. На переднем плане, слева-направо: Жилков Андрей, Коваленко Валерий, Грызлов Геннадий, Макаренко Виталий, Бодня Светлана, Филимонова Наталья.



2015 г., 9 мая. Группа спортсменов из Луганска. Скоро они встретятся с бегунами из Донецка и единой группой побегут к Саур-Могиле.

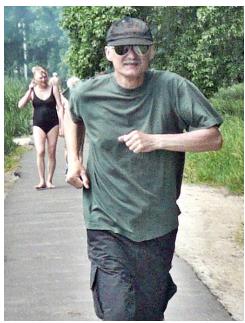


2015 г., 9 мая. Донецк. Старт детского легкоатлетического забега.



2015 г., 9 мая. Донецк. Прохоров Игорь, Бодня Светлана, Филимонова Наталья (слева-направо).





Левое фото. 2015 г., 9 мая. Донецк. Мельникова Лилия, Рябова Валентина, Золотой Валерий (слева-направо). Правое фото. 2015 г., 31 мая. Донецк, ставок Кирша. Шатунов Владимир (на переднем плане); Кошкодан Лариса (на заднем плане).



2015 г., июнь. Луганск. Встреча легкоатлетов Луганска и Донецка. Парад открытия.







2015 г., июнь. Луганск. Встреча легкоатлетов Луганска и Донецка. Верхнее фото: подъём флагов. Среднее фото: Граур Сергей (слева) и Мирошниченко Константин. Нижнее фото: после окончания соревнований.



2015 г., лето. Справа-налево: Граур Сергей (№ 50247), Юрьев Сергей (№ 36), Ерлышев Андрей (№ 51).



2015 г., лето. На переднем плане (слева-направо): Ткаченко Владимир, Деркач Николай, Меленков Василий, Паращевин Григорий, Лев Алексей.





Левое фото. 2015 г., 11 августа. Алексей Земцев (справа) с Евгением Ануфриевичем Шабановым. Правое фото. 2015 г., 28 августа. Стадион «Олимпийский», забег «Встреча друзей». Слева-направо: Абрамов Валентин, Оленицкий Борис, Граур Сергей, Деркач Николай.



2015 г., 28 августа. Донецк. Соревнования «Встреча друзей».



2015 г., осень. У входа в манеж студгородка. Совместная тренировка (слева-направо): Жевнеров Максим, Петрованов Александр, Ткаченко Владимир, Граур Сергей, Бутяев Игорь, Юрьев Сергей, Земцев Алексей.



г., 31 октября. г. Харцызск. Призёры 39-го легкоатлетического пробега Донецк — Макеевка — Харцызск.



 $2015\ \Gamma$., $31\ декабря$. Химченко В.А. – 4-й справа (стоит); Граур С.П. – 3-й слева (присел). Виталий Макаренко – Дед Мороз, Светлана Бодня – Снегурочка.



2016 г., 10 апреля. РСК «Олимпийский». Легкоатлетические соревнования «Часовой бег». Слева-направо: Усов Александр, Ведмеденко Николай, Слюсаренко Виктор, Коваленко Валерий.



2016 г., 10 апреля. Паращевин Григорий, Лещенко Владимир, Юрьев Сергей, Химченко В.А., Граур С.П., Бондаренко Александр (слева-направо).



2016 г., лето. Стадион «Олимпийский».



2016 г., 11 сентября. Пробег, посвящённый Дню Освобождения Донбасса. Перед началом соревнований.



2016 г., 11 сентября. Пробег, посвящённый дню Освобождения Донбасса. В центре - Сергей Граур.





2016 г., 11 сентября. День Освобождения Донбасса. Левое фото: слева - Селезнёва Марина, справа - Барчерет Татьяна. Правое фото: Бодня Светлана, Прохоров Игорь.



2016 г., 8 октября. На старте кросса в ботаническом саду г. Донецка.



2016 г., 9 октября. 35 лет КЛБ «Стайер» г. Донецка.



2016 г., 29 октября. Пробег «Осень Донбасса» Донецк – Харцызск. На дистанции – Паращевин Григорий.



2016 г., 29 октября. Харцызск. После завершения пробега «Осень Донбасса» Донецк – Макеевка - Харцызск.



2017 г., весна. Донецк. Встреча молодых донецких и луганских легкоатлетов на б. Пушкина. Слева – Граур С.П.





Левое фото. 2017 г., 9 апреля. Донецк, часовой бег. Слева-направо: Земцев Алексей, Граур Сергей, Паращевин Григорий, Лещенко Владимир, Ткаченко Владимир. Правое фото. 2017 г., 29 апреля. Донецк, манеж. Граур Сергей (слева) и Бутяев Игорь.



2017 г., 7 мая. Российская Федерация, мемориал Матвеев Курган. Спортсмены Донецкой Народной Республики: велосипедисты и бегуны из клуба любителей бега «Стайер».



2017 г., 9 мая. Донецк. Парк им. Л. Комсомола. Соревнования в честь дня Победы.





2017 г., лето. Соревнования «Встреча друзей». Зам. Министра Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР Тарапата Н.В. награждает победителей соревнований.







2017 г., лето. Соревнования на стадионе «Олимпийский». Слева-направо. Фото вверху: Оляницкий Борис, Застенский Виктор, Деркач Николай, Граур Сергей. Фото внизу слева: Кепель Александр, Граур Сергей. Фото внизу справа: Граур Сергей, Наумов Андрей.



2017 г., лето. Стадион «Олимпийский». Евтеева Татьяна (слева) и Селезнёва Марина.



2017 г., 27 августа. Пробег в честь Дня Шахтёра. Слева-направо: Деркач Николай, Паращевин Григорий, Граур Сергей, Кепель Александр, Лещенко Владимир, Земцев Алексей.



2017 г., октябрь. Соревнования около детской железной дороги в честь дня рождения КЛБ «Стайер». Слева направо: Лисина Анна, Цыганок Валентина с внуками Цыганок Женя (слева), Векслер Юля и Данил.



2017 г., 16 декабря. Донецк. Часовой бег в манеже. Николай Деркач (слева) и Сергей Граур.



2017 г., 31 декабря. Донецк, Площадь Ленина.



2018 г.,12 мая. Россия, Ярославская область, город Мышкин. Полумарафон «По шести холмам». Бутяев Игорь (в оранжевой майке, в центре) на дистанции 10 км.



2018 г., 9 июня. Ультрамарафон Бутяева Игоря по маршруту Донецк-Новый Свет-Донецк с велосопровождением (Юля Хотеева и Сергей Паламарчук из Харцызска).



2018 г., 26 августа. День Шахтёра. Слева-направо: юный спортсмен, Граур Сергей, Бузиненко Томас, Буряк Анатолий, Жилков Андрей.



2018 г., октябрь. Пробег Донецк – Харцызск. Лев Алексей (слева) и Деркач Николай.



2018 г., 31 декабря. Площадь Ленина.



2019 г., 13 января. На трассе II этапа Кубка Донбасса по зимнему кроссу. Граур Сергей – впереди (№ 40), Повелко Ольга (№ 34).



 $2019\ \Gamma$., $13\ января$. Победители и призёры II этапа Кубка Донбасса по зимнему кроссу.



2019 г., 10 февраля. На баннере и в жизни. Фото слева: Граур Сергей на фоне баннера «БУДЬВДВИЖЕНИИ», где изображен он (справа) и его сын. Фото справа: Граур Сергей, Коваленко Валерий, Гарбуз Анатолий (слева-направо); вверху – тот же баннер.



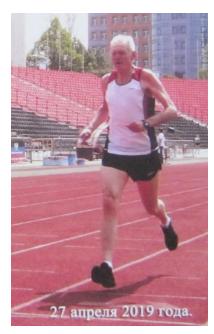
2019 г., 10 марта. Закрытие зимнего плавательного сезона (Масленица). Сразу после представления очередной миниатюры (на воздухе).



г., 7 апреля. Парк им. Л. Комсомола. Забег «Беговая весна - 2019».



2019 г., 21 апреля. Донецк, стадион «Олимпийский». Мемориал Виктора Афанасьевича Химченко.





Левое фото. 2019 г., 27 апреля. Кубок ДНР по лёгкой атлетике. Сергей Граур. Правое фото. 2019 г., 24 августа. Пробег «Встреча друзей» на стадионе «Олимпийский». На переднем плане – Сергей Граур.





2019 г., осень. Донецк, ставок Кирша. Левое фото. Ткаченко Владимир (слева), Граур Сергей. Правое фото (слева-направо): Кепель Александр, Юрьев Сергей, Евтеева Татьяна, Лещенко Владимир.



2019 г., 27 октября. 43-й традиционный легкоатлетический пробег «Осень Донбасса» по маршруту Донецк — Макеевка — Харцызск. На переднем плане — Алексей Земцев.



2019 г., 27 октября, пробег «Донецк – Харцызск». Левое фото: Владимир Ткаченко. Правое фото: Сергей Граур.



2019 г., 24 ноября. Донецк, забег «Осенние тропы».



г., 31 декабря. Донецк, пл. Ленина. Встреча Нового 2020 года.



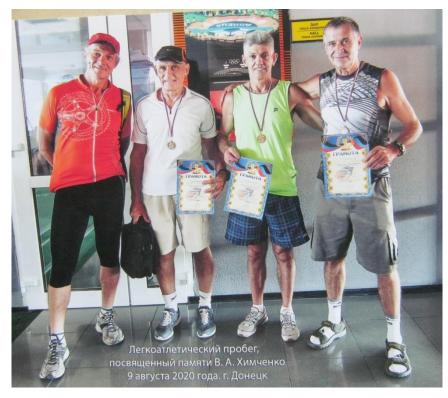
2020 г., 20 июня. Чемпионат ДНР по лёгкой атлетике. Слева направо: Юрьев Сергей, Земцев Алексей, Граур Сергей, Деркач Николай, Лещенко Владимир, Паращевин Григорий.



 $2020\ {
m г.},\ 10\ {
m июля}.\ 3 {
m абег}\ {
m Бутяева}\ {
m Игоря}\ {
m по}\ {
m городам}\ {
m Республики}:$ Дебальцево-Углегорск-Енакиево; 27 км.



2020 г., 9 августа. Пробег памяти В.А. Химченко. Справа-налево: Граур Сергей, Вашек Игорь, Паращевин Григорий.



2020 г., 9 августа. Пробег памяти В.А. Химченко. Ткаченко Владимир, Егоров Игорь, Паращевин Григорий, Лещенко Владимир (слева-направо).



2020 г., 6 сентября. Полумарафон «Память поколений». Впереди – Сергей Граур.



2020 г., 4 октября. Донецк. 39 лет КЛБ «Стайер». Начало забега.



2020 г., 4 октября. Донецк. 39 лет КЛБ «Стайер». На трассе забега: Григор Екатерина, Рябова Валентина, Петровский Владимир, Шашорина Виктория, Федористова Валентина, Коваленко Валерий (слева-направо).



2020 г., 4 октября. Донецк. 39 лет КЛБ «Стайер». Сразу после забега на фоне спортивного здания стадиона «Олимпийский».



2020 г., 4 октября. 39 лет КЛБ «Стайер». Граур Сергей, Поляков Пётр, Евтеева Татьяна, Бондаренко Александр (слева-направо).

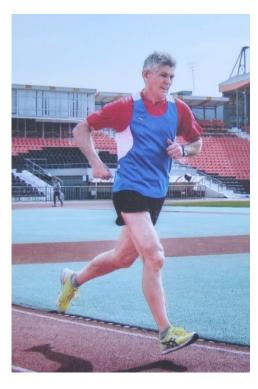


2020 г., 10 октября. Забег «Золотая миля».

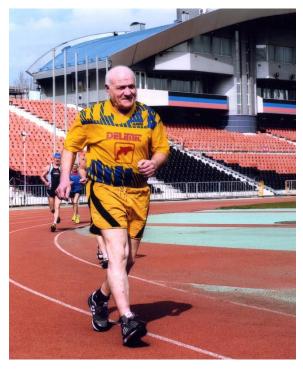


2020 г., 7 ноября. Ростовская сотка (слева направо): Брунько Вадим, Хотеева Юлия (Харцызск), Бакланова Наташа (Горловка), Бутяев Игорь (Донецк), Игорь Егоров (Донецк), Шавин Виталий (Макеевка).





2021 г. Донецк. Бежит Григорий Паращевин. Левое фото. 4 апреля. «Беговая весна – 2021». Кросс вокруг «Донбасс-Арены». Правое фото. 18 апреля. Соревнования на РСК «Олимпийском».





Левое фото. 2021 г., 18 апреля. г. Донецк. Александр Бондаренко на РСК «Олимпийский». Правое фото. 2021 г., 24 – 25 апреля. Санкт-Петербург, парк «Победа». Игорь Бутяев во время суточного бега «Эверест».



2021 г., лето. Слева-направо: Лещенко Владимир, Паращевин Григорий, Николаенко Анатолий.



2021 г., 21 августа. Пробег «Встреча друзей» на стадионе «Олимпийский».





Левое фото. 2021 г., 5 сентября. Харцызск, липовая роща. Пустельга-трейл-2021. Финиш Игоря Бутяева на дистанции 40 км, первое место в абсолюте. Правое фото. 2021 г., 2 октября. Кросс в Ботаническом саду г. Донецка. Сергей Граур даёт интервью корреспонденту канала «Оплот».



2021 г., 3 октября. 40-летие КЛБ «Стайер». Торжественное построение на дорожках стадиона «Олимпийский».



2021 год, 3 октября. Донецк. Старт юбилейного забега в честь 40-летия КЛБ «Стайер» - вокруг стадиона «Олимпийский».





2021 г., 3 октября. 40-летие КЛБ «Стайер», у флага клуба. Левое фото. Лешенко Владимир (слева) и Земцев Алексей. Правое фото. Коваленко Валерий, Егоров Игорь, Паращевин Григорий (слева-направо).



2021 г., 9 октября. Донецк. Забег «Золотая миля». Граур Сергей (слева) и Паращевин Григорий.



2021 г., 9 октября. Донецк. Забег «Золотая миля».



 $2021~{
m f.},\,24~{
m okt}$ ября. Кросс «Осень Донбасса». Слева-направо: 1- Паращевин Григорий, 3- Лещенко Владимир, 4- Граур Сергей.



2021 г., 21 ноября. Кросс «Здорово в Торезе-2021». Егоров Игорь (справа) и Граур Сергей. Вставка (сбоку справа). Вид медали, которыми Егоров И. и Граур С. были награждены за преодоление кросса «Здорово в Торезе-2021».



2021 г., 31 декабря. Донецк, пл. Ленина. Встреча Нового 2022 года.

6 Скандинавская ходьба

2012 – 2013 гг. Парк им. Л. Комсомола, Донецк.

Подавляющее большинство участников – члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк.



2012 г., лето. Открытие группы скандинавской ходьбы. Руководитель группы Усов Александр — 1-й ряд снизу, 3-й слева. Химченко В.А. — 2-й ряд снизу, крайний справа; Шабанов Е.А. - 1-й ряд снизу, крайний справа.



2012 г. Группа скандинавской ходьбы. 2-й слева: тренер по ходьбе на общественных началах – Усов Александр.



2012 год, 28 октября. Группа скандинавской ходьбы. Слева-направо, 1-й ряд: 1 - Химченко В.А., Ведмеденко Н., Ягода Л., Слюсаренко В.; 2-й ряд: Шабанов Е.А., Белоконь В., Макаренко В., Бузиненко Т., Голубничий Н.; крайняя справа - Лисина А.; 3-й ряд: Абрамов В., Шевцов А., Цыганок Р., Евтеева Т., Малиновский И.; справа-налево: Цыганок В., Нигматзянова 3.



2012 год. На переднем плане (слева-направо): Шабанов Е.А., Ткаченко Владимир, Грызлов Георгий, Ведмеденко Николай, Морозова Лариса, Колесниченко Юрий, Лисина Анна.



Слева-направо. На переднем плане: Светлана, Химченко В.А., Свитящук В.И., Ведмеденко Н.И. На заднем плане: Цыганок Ростислав, Цыганок Валентина.



2012 г. Шевцов Анатолий, Кравченко Вера, Лисицына Анна, Химченко В.А., Цыганок Валентина, Зоя (слева-направо).



2012 г., 25 ноября.



2012 г., 25 ноября.



2012 г. Построение перед началом тренировки.



2012 г. Слева – Басюк Фаина, справа – Ведмеденко Николай.





2013 г. Члены клуба КЛБ «Стайер» на тренировке. Слева-направо. Левое фото. Федористова Валентина, Шевцов Анатолий, Химченко В.А. Правое фото. Химченко В.А., Шевцов Анатолий, Свитящук Владимир.



2013 г., апрель. Мемориал «Освободителям Донбасса». Члены КЛБ «Стайер».

7 Другие виды спорта (помимо бега и скандинавской ходьбы)

7.1 Ходьба на лыжах



1998 г. На лыжной прогулке.



2002 г., февраль. Слева-направо: Пономаренко Иван, Тимошкова Раиса, Петровский Владимир, Крылова Светлана.



2011 год, февраль. Донецк. Голубничий Николай с внучкой на прогулке.

7.2 Велосипедный спорт



1970 г., 9 мая. Сборная ДСО Локомотив. Семироденко Виктор (третий слева).



1988 год, 31 июля. Триатлон, гонки на велосипедах. Слева-направо: 4-й – Шабанов Евгений, 5-й – Журавель Юрий, 6-й – Голубничий Николай.



2021 г., 17 ноября. Велоспортсмены, члены КЛБ «Стайер»: Юрьев Сергей (слева) и Ткаченко Владимир.

7.3 Соревнования яхтсменов. Сплав по горным рекам



2002 г. Парусная регата на Краснооскольском водохранилище.



2004 г. Чемпионат Украины по парусному спорту.



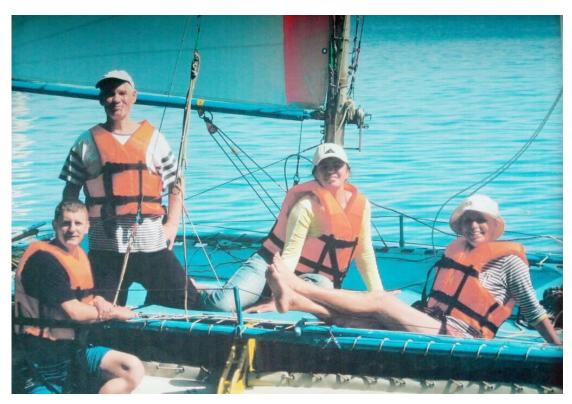


Регата на Краснооскольском водохранилище: чемпионат Украины по парусному спорту, кубок Донбасса. Левое фото. 2005 г., апрель. Виталий Макаренко. Правое фото. 2009 г., май. Общий вид перед началом соревнований.





2009 г., май. Регата на Краснооскольском водохранилище: чемпионат Украины по парусному спорту, кубок Донбасса. Фото слева. Петровский Владимир (слева) – капитан экипажа и Макаренко Виталий – помощник капитана. Фото справа. Виталий Макаренко – прогулка «для души».



2009 г. Парусная регата на Краснооскольском водохранилище. В центре - Наталья Компанейцева.



2011 г. Турция, Анталия. Петровский В.Р. – на переднем плане (второй справа).



2013 г. Регата с Ольгой Дмитрук. Слева-направо: 1- Дмитрук Ольга, 3- Компанейцева Наталья.



2015 г. Парусная регата на Краснооскольском водохранилище. Член экипажа — Светлана Бодня.





2013 год. Чемпионат мира «Маринск», Каспий. Яхта Петровского В.Р. – I место.

7.4 Волейбол



1955 г. Донецк. Сборная 9-х классов (СШ № 30) по волейболу. Коваленко Валерий - третий справа.



2005 г. Бузиненко Томас (справа) и Феношин Николай.

7.5 Альпинизм (Корягин Василий Николаевич)



1986 г. Кавказ, 2-я категория сложности.



1991 г. Кавказ. Слева-направо: Саша-Паша, Валик, Игорь, Попов Дима, Корягин Василий.



1991 г. Кавказ. Слева-направо: Солодовников, Корягин, Мысник, Попов.



2001 г. Эльбрус. По леднику Уллу Чиран.



2001 г. Эльбрус.



2001 г. Седло Эльбруса. Шабанов Евгений (справа).



2001 г. Международная горная экспедиция «Донбасс-2001».





 $2002~{\mbox{\sc f.}}$ В горах Аргентины. На фото справа: на вершине г. Аконкагуа - 6962 м.





Левое фото. 2010 г. Граница Италии и Франции. Альпы, г. Монблан – 4810 м. Правое фото. 2010 г. Карпаты, г. Говерла.



2010 г., июль. Маршрут экспедиции на вершины Эльбруса.



г., июль. Эльбрус. Вид из «окна» палатки.





 $2010~{
m f.},$ июль. Кавказ. Левое фото. Эльбрус — $5642~{
m m.}$ Правое фото. Крестовый перевал на Военно-Грузинской дороге.



2015 г., июль. Эльбрус.

7.6 Парашютный спорт (Петровский Владимир Робертович)

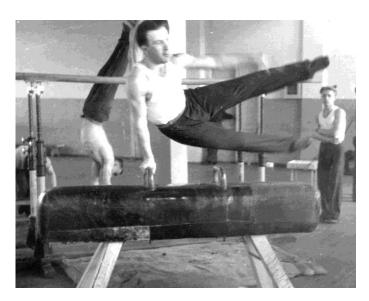




2005 г. Лонецкая обл.. Волновахский район. с. Валерьяновка. Петровский В.Р. перед прыжком (крайний слева) и после прыжка.

7.7 Спортивная гимнастика





1956 – 1957 гг. Химченко Виктор Афанасьевич, служба в Советской армии. Обороты на перекладине – «солнце» (слева) и махи на коне.





1963 г., 24 мая. г. Киев. Выступление Коваленко Валерия на первенстве ВУЗов. Левое фото: Коваленко В. (справа) перед выступлением на перекладине. Правое фото: выступление на брусьях.

- 8 Туристические походы
- 8.1 Походы по суше, по 2002 г.

Пономаренко Иван Иванович. А годы летят...







Слева-направо. 1955 г., учащийся техникума; 1958 г., воин Советской Армии; 1960-е годы, инженер.

Абрамов Валентин Степанович. Фото-воспоминания «младых» лет.







ГДР. Слева-направо. 1957 г., курсант сержантской школы; 1958 г., 2-й год службы; 1959 г., 3-й год службы.

Ющенко Виктор Семенович



1970 – 1972 гг. Воин Советской Армии, Московский военный округ.

Ющенко В.С. и родители: Семён Ясонович и Оксана Петровна.



1969 г., май. Круиз по Волге на теплоходе «Аракс»: Ростов/Д – Москва – Ростов/Д. Волгоград, «Мамаев Курган». В первом ряду, 3-й справа – Абрамов В.С.



1969~г., май. Круиз по Волге на теплоходе «Аракс»: Ростов/Д — Москва — Ростов/Д. Вид на Кремль. В первом ряду, 2-й справа — Абрамов В.С.



1969 г., май. Круиз по Волге на теплоходе «Аракс»: Ростов/Д – Москва – Ростов/Д. Волжская гидроэлектростанция. Во втором ряду, 3-й справа – Абрамов В.С.

Федористова Валентина ДенисовнаПУТЕШЕСТВИЯ ПО МИРУ



1975 г., Дания, Копенгаген. У памятника «Русалка».



1970-е годы. Норвегия (вверху), Северный Ледовитый океан (внизу).







1970-е годы. Атлантический океан (вверху), Великобритания, Лондон (внизу).



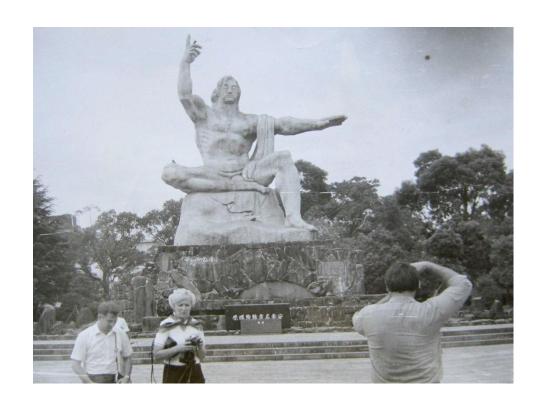




1970-е годы. Шотландия (слева); Франция, г. Тулон (справа).



1970-е годы. Италия, Рим.





1983 г. Япония, остров Кюсю. г. Нагасаки (вверху); г. Кагосима, вулкан Сукарабжима (внизу).



1980-е годы. Таиланд (вверху), Индия (внизу).





90-е годы. Китай.





1957 г., лето. г. Пушкин (под Ленинградом). Лицейский садик. Коваленко Валерий — верхний ряд, 6-й слева.



1959 г., 4 сентября. Кавказ, Гагское ущелье. Коваленко Валерий – на переднем плане, сидит в светлой куртке.



1963 г., 15 августа. Карпаты, гора Озёрная (внизу – оз. Синевир). Коваленко Валерий – справа.





1969 г., сентябрь. Крым, посёлок Новый Свет. Коваленко Валерий на берегу бухты (слева) и около палатки.



1972 г., 26 июля. Северная Осетия, г. Орджоникидзе. Коваленко Валерий: стоят, 3-й справа.



1972 г., 28 июля. Кавказ. Коваленко Валерий в районе горы Алагир.



1979 г., 17 августа. Байкал, бухта Песчаная. Коваленко Валерий – вверху, крайний справа.



1981 г., август. Узбекистан. Самарканд. Архитектурный ансамбль Регистан. Коваленко Валерий – нижний ряд, 2-й слева.



1999 г., 30 мая. Святогорск. Слева-направо. Верхний ряд: 1 - Рябова Валентина, 3 - Панкова Валентина, 4 - Селезнёва Марина (внучка Панковой), 5 – Тоня. Нижний ряд. Коваленко Валерий, Файзрахманов Нурсултан.



1999 г., лето. Святогорск.



1999 г., лето. Славкурорт. Шичинова Алла, Рябова Валентина, Ольховая Людмила (слева-направо).



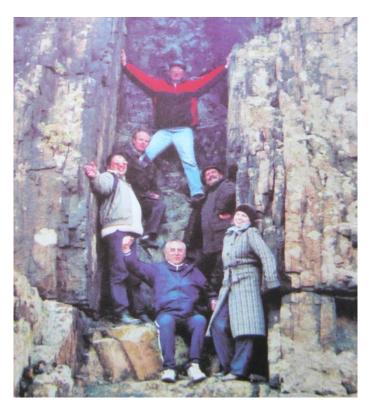
2000-е годы. Донетчина. У кургана Зортау. Химченко В.А. (1-й слева).



2000-е годы. Донетчина. Великоанадольский лес.



 $2000\ {
m г.,}$ лето. Клуб ОХРАНАТУР - путешествие в Умань. В центре — Слюсаренко В.Д.



2000-е годы. Донетчина. Заповедное урочище на Кальмиусе.



г., 3 января. У источника Кальмиуса.



2000 г., август. Грибы.



2000-е годы. Донетчина. Балка Скелевая (посёлок Ильинское вблизи Енакиево).



2000-е годы. Донетчина. Серебряный источник (речка Грузская у посёлка Рясное).



2000 г. Крым. Слева-направо. Внизу: Рябова Валентина, Шичинова Алла. Вверху: Тимошкова Раиса, Панкова Валентина.



2001 г., 14 января. Тимошкова Раиса (слева) и Сергиенко Нина.



2001 г., февраль. Святогорск. Внизу: Луцык Олег, Рябова Валентина, Коваленко Валерий, Макаренко Виталий, Шичинова Алла. Вверху: Потороев Вячеслав, Ольховая Людмила, Пономаренко Иван.



2001 г., 7 марта. СлавКурорт. Слева-направо. Внизу: Бузиненко Томас, Рябова Валентина, Луцык Олег. Вверху: Довгаль Надежда, Коваленко Валерий, Бодня Светлана, Шичинова Алла, Акимова Валентина, Ведмеденко Николай (закрыт Акимовой), Панкова Валентина, Пономаренко Иван, Тимошкова Раиса.



2001 год., 17 марта. Красный Лиман. Слева-направо. Внизу: Шичинова Алла, Таранёва Полина, Нина (хозяйка), Луцык Олег, Фальченко Тамара. Вверху: Слюсаренко Дмитрий, Коваленко Валерий, Тимошкова Раиса, Панкова Валентина, Акимова Валентина.



2001 г., 8 апреля. Село Прелестное Славянского района. Музей народной архитектуры, быта и детского творчества.



2001 г., лето. Крым. У водопада «Серебряные струи». Слева-направо: Крылова Светлана, Коваленко Валерий, Луцык Олег, Довгаль Надежда, Рябова Валентина, Панкова Валентина, Томилова Юлия.



2001 г., осень. Привал перед Саур-Могилой. Крайний слева (стоя) — Шабанов Е.А.



2002 г., 6 января. СлавКурорт. На пробежке.



 $2002\ {
m r.},\, 6$ января. Слав Курорт. На прогулке.



 $2002\ \Gamma.,\, 6$ января. Слав Курорт. Вечерняя трапеза.



2002 г., 19 января. «Крещенье». Ясиноватая. Коваленко Валерий: в центре (присел).



2002 г., март. СлавКурорт.



2002 г., 13 апреля. СлавКурорт.



2002 г., 28 апреля. Севастополь, Херсонес.



 $2002~\Gamma.,\,29~\mathrm{апреля}.~\mathrm{Крым}.$ Восхождение (совместно с членами КЛБ «Стайер») на Роман Кош в честь 50-летия Государственной службы охраны (ГСО).



2002 г., лето. Крым. Восхождение на гору Роман-Кош.



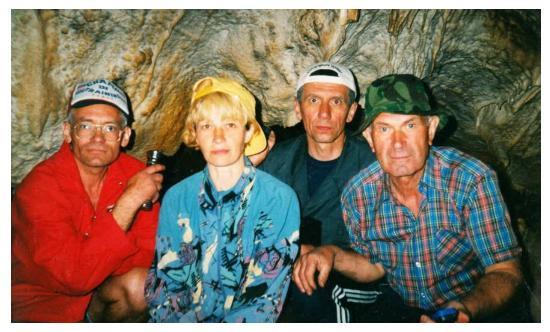
2002 г., май. Крым, Бахчисарай.



 $2002~\Gamma.,~$ лето. Бахчисарай, старый город.



г., 5 мая. Пасха. Стоянка под Ялтой.



2002 г., лето. Крым. Луцык Олег, Крылова Светлана, Петровский Владимир, Ведмеденко Николай (слева-направо).



2002 г., 7 июля. Восхождение на Говерлу (Карпаты) в честь 50-летия ГСО. Слюсаренко Виктор – крайний слева, Петровский Владимир (2-й справа, сидя).



2002 г., 3 августа. Восхождение в честь 50-летия ГСО на Эльбрус. Слюсаренко Виктор – 3-й слева, Корягин Василий – крайний справа.



2002 г., начало ноября. Село Покровка (близ Иловайска). 2-й слева – хозяин ночлега Володя (поэт).



2002 г., середина ноября. СлавКурорт.



2002 г., конец ноября. Слав Курорт.

8.2 Походы по суше, 2003 - 2012 гг.





Левое фото. 2003 г., 19 января. Крещение. Исток реки Кальмиус. Слева-направо: верхний ряд — Арефьева Раиса, Фальченко Тамара, Акимова Валентина, Панкова Валентина; нижний ряд — Коваленко Валерий, Лисина Анна. Правое фото. 2003 г., 27 апреля. Брусино, разлив Северского Донца. Слеванаправо: Фальченко Тамара, Коваленко Валерий, Таранёва Полина.



2003 г., лето. Клёпан-Бык.



2003 г., лето. Слева-направо: Фальченко Тамара, Панкова Валентина, Тимошкова Раиса, Таранёва Полина.



2003 г., 28 сентября. Святогорск. Слева-направо: Тимошкова Раиса, Коваленко Валерий, Рыбчинский Евгений, Кошкодан Лариса, Панкова Валентина.



2003 г., 5 октября. КЛБ «Стайер» - 22 года!



2003 г., 5 ноября. Румыния, Бухарест. Дом правительства. Коваленко Валерий (в составе делегации из Донецка) – крайний слева.



2004 г., 27 марта. Разлив Северского Донца (район Брусино). Слеванаправо: Панкова Валентина, Фальченко Тамара, Федористова Валентина, Коваленко Валерий. Вверху: Селезнёва Марина (внучка Панковой В.).





Левое фото. 2004 г., 10 апреля. Азовское море, река Обиточная (Запорожская обл.). Слюсаренко Виктор (слева) и Коваленко Валерий. Правое фото. 2004 г., конец апреля. Краснооскольское водохранилище, во время проведения регаты. Справа-налево: Тимошкова Раиса, Бодня Светлана, Панкова Валентина, Фальченко Тамара, Макаренко Виталий, Коваленко Валерий.



2004 г., 5 июня. Поход Славянск — Святогорск. На фоне Лавры и р. Северский Донец. Слева-направо: Рыбчинский Евгений, Лещенко Владимир, Коваленко Валерий, Панкова Валентина (внизу), Тимошкова Раиса, Бузиненко Томас, Семёнов Рудольф, Густав-Дальская Татьяна.



2004 г., 5 июля. Донецк. Участие в эстафете олимпийского огня.



 $2004\ \Gamma.,\ 26\ июля.$ Севастополь, Херсонес.



г., 26 июля. Севастополь.



2004 г., начало августа. Крым. Отмечаем день рождения.



2005 г., 15 апреля. Донецк, пл. Ленина. Старт Виталия Макаренко (3-й слева) в сверхмарафонском переходе от границы Украина-Россия до Москвы. Крайняя слева – жена Анна, справа от Виталия – дочь Дина.





2006 г. Лето. Крым. Левое фото. Петровский Владимир. Правое фото. Тимошкова Раиса, Петровский Владимир, Панкова Валентина (слева-направо).



2006 г., июнь. Крым, маяк Чаудинский. Слева-направо: Коваленко Валерий, Галиченко Вячеслав, Слюсаренко Виктор.





Левое фото. 2006 г., июнь. Прохождение мыса Такиль (Крым). Экспедиция "За 3 моря на Олимп". Слюсаренко Виктор. Правое фото. 2006 г., 7 августа. Из Крыма к Дунаю "За 3 моря на Олимп". Слюсаренко Виктор (слева) и Галиченко Вячеслав.





2006 г. Слюсаренко Виктор (слева) и Галиченко Вячеслав. Левое фото. 9 августа. У мыса Тарханкут "За 3 моря на Олимп". Правое фото. 29 августа. Добрались к Дунаю "За 3 моря на Олимп".



2007 год, февраль. Славянск. Слева-направо: Коваленко Валерий, Слюсаренко Виктор, Панкова Валентина, Жилков Андрей, Тимошкова Раиса, Рябова Валентина.



2007 год, июнь. Бахчисарай (Крым). Макаренко Виталий.



2007 год, июль. Участники экспедиции «За 3 моря на Олимп». Справа-налево: Слюсаренко Виктор (руководитель, Донецк), Коваленко Валерий (Донецк), Галиченко Вячеслав (Херсон), Давыдов Михаил (Донецк).



2007 год, 18 июля. Грузия. Вместе с грузинско-армянской семьёй.





Левое фото. 2007 г., 19 июля. Турция, Стамбул, пролив Босфор. Участники экспедиции «За 3 моря на Олимп» (слева-направо): 1 - Давыдов Михаил, 3 — Слюсаренко Виктор, 4 - Галиченко Вячеслав. Правое фото. 2007 год, 26 июля. Греция. В окрестностях г. Салоники. Коваленко Валерий (слева) и Слюсаренко Виктор.



Флаги на Олимпе! 29 июля 2007 г. Греция. На вершине горы Митикас (2917 м). Слева-направо: Галиченко Вячеслав, Давыдов Михаил, Коваленко Валерий, Слюсаренко Виктор.





2007 год, 4 августа. Турция.
Левое фото. Стамбул. До встречи на Родине!
Слюсаренко Виктор (слева) и Галиченко Вячеслав.
Правое фото. г. Сиде. Коваленко Валерий (в центре) вместе с водителями.



2008 г., 23 февраля. Зимние тренировочные походы (Зуевка). Слева-направо: Слюсаренко Виктор, Морозова Лариса, Жилков Андрей, Рябова Валентина, Панкова Валентина, Рыбчинский Евгений, Довгаль Надежда.



2008 год, 1 мая. Ужгород. Коваленко Валерий (слева) вместе с водителем Алэш, гражданином Чешской республики.



2008 год, 19 июля. Украина. Порт Рени на Дунае. Слюсаренко Виктор, Галиченко Вячеслав, Коваленко Валерий (слева-направо). Начало похода в Сирию.



2008 год, 20 июля. Молдова. Кемпинг на фоне Дуная. Слюсаренко Виктор (справа) и Галиченко Вячеслав.



2008 год, 20 июля. Румыния. Бухарест, в одном из парков. Притомились – после долгого дня. Галиченко Вячеслав (слева) и Слюсаренко Виктор.



2008 г., 25 июля. Вдоль болгарского берега, «За 3 моря на Олимп». Виктор Слюсаренко (на переднем плане) и Валерий Коваленко.



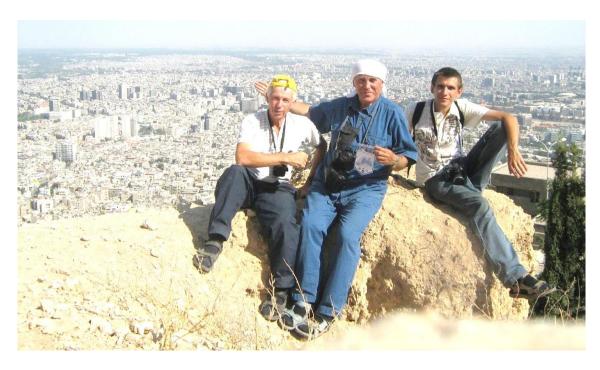
2008 год, 27 июля. Болгария. Выезд из Варны. Так голосуют автостопщики. На переднем плане – Галиченко Вячеслав, на заднем плане – Слюсаренко Виктор.



2008 г., 5 августа. Турция. Ночёвка на окраине г. Килис (на границе с Сирией). Слюсаренко Виктор (слева) и Галиченко Вячеслав.



2008 г., 5 августа. Сирия. Селение Аазаз. «За 3 моря на Олимп». Коваленко Валерий и Слюсаренко Виктор (слева-направо); Галиченко Вячеслав (крайний справа).



2008 год, 8 августа. Сирия. Дамаск (столица) – под нами! Коваленко Валерий, Слюсаренко Виктор, Галиченко Вячеслав (слева-направо).



2008 год, 10 августа. Сирия. г. Тартус, «За 3 моря на Олимп». Слюсаренко Виктор с местной детворой (обратите внимание, мальчики и девочки стоят раздельно, в духе национальной традиции: Сирия – арабская страна).



بناء يتضمن تنورين للخبر القرن الثالث عشر قبل الميلاد) BATIMENT AUX DEUX FOURS A PAIN XIIIe siècle avant l'ère chrétienne) BUILDING WITH TWO BREAD OVENS (XIIIth century BCE)

2008 год, 11 августа. Сирия. Развалины древнего г. Угарит. На левом фото: Слюсаренко Виктор, Коваленко Валерий, Галиченко Вячеслав (слева-направо). На правом фото: надпись на одном из стендов г. Угарит. В переводе: «Сооружение с двумя хлебопекарными печами. 13 в. до н.э.».



2008 год, 12 августа. Турция. г. Искэндэрун (на въезде). Последняя совместная ночёвка. Справа-налево: Слюсаренко Виктор, Галиченко Вячеслав. Через несколько часов маршруты (Слюсаренко В., Галиченко В.) и Коваленко В. разойдутся (по заранее намеченному плану).



2008 год, 14 августа. Турция, г. Анталия. Коваленко Валерий вместе с бригадой строителей. Вверху (крайний справа) – бригадир. Мужчина в красной футболке – водитель Мэд, с которым Коваленко В. проехал автостопом более 400 км по южному средиземноморскому побережью Турции.



2008 год, 17 августа. Турция, г. Синоп, остатки старинной крепости. Из Синопа Крыма не видно. «За 3 моря на Олимп». Слюсаренко Виктор (слева) и Галиченко Вячеслав.



2008 год, 19 августа. Турция, г. Трабзон. «За 3 моря на Олимп». Слюсаренко Виктор.



2009 г., весна.
г. Славянск, в спорткомплексе Перог Анатолия.
Тимошкова Раиса, Рябова Валентина, Панкова Валентина, Жилков Андрей, Слюсаренко Виктор, Кошкодан Лариса (стоит), Коваленко Валерий (сидит); (слева-направо).

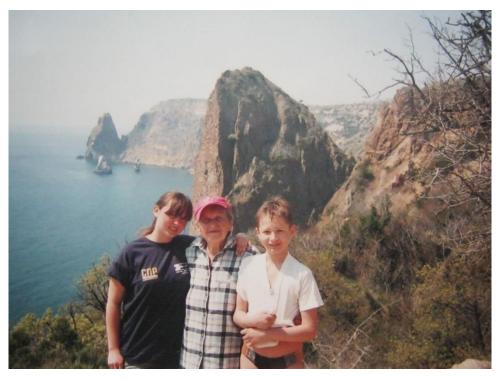




Левое фото. 2009, апрель. Крым, Севастополь. Цыганок Валентина. Правое фото. 2009 г., весна. Крым, Демерджи. Цыганок Ростислав.



2009 г., 6 мая. Крым, Эски-Кермен. Слева-направо: Рябова Валентина, Панкова Валентина, Ягода Любовь, Кропова Любовь.



2009 г., лето. Крым, Фиолент. В центре – Морозова Лариса. Слева – её внучка Юля, справа - Цыганок Ростислав.



2009 год. Химченко В.А., Довгаль Надежда, Шевцов Анатолий (слева-направо).



2009 г., лето. Крым. На переднем плане (по центру): Бодня Светлана. На заднем плане (слева-направо): Панкова Валентина, Рябова Валентина, Николаенко Анатолий, Ткаченко Владимир.



2009 год., лето. Члены КЛБ «Стайер» в экологическом походе по родному краю. Химченко Виктор Афанасьевич – крайний справа (во 2-м ряду).



2009 г., лето. Виталий Макаренко с грибами в лесу под Славяногорском.

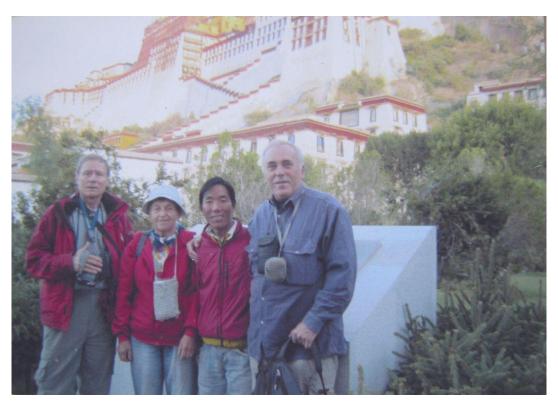




2009 год, Коваленко Валерий в Иране. Персидский залив. 10 августа. г. Исфаган. Жара, в ожидании покупателей (слева). 14 августа. г. Бушир. Купание по-персидски.



2009 г., 12 августа. Иран. Коваленко Валерий вместе с главой большого семейства. Наши палатки стояли рядом и мы подружились.



2009 г., 28 сентября. Китай, Тибет, г. Лхаса, Дворец Потала. Слева направо: Корягин В.Н., Морозова Л.Ф., местный гид, Слюсаренко В.Д.



2009 г., 29 сентября. Китай, Тибет, На берегу Брахмапутры. Слева направо: Корягин В.Н., местный гид, Морозова Л.Ф., Слюсаренко В.Д.



2009 г., осень. Крым. Партенит, в парке Айвазовского. Справа-налево: Николаенко Анатолий, Громова Ирина, Кропова Любовь, Рябова Валентина, Компанейцева Наталья, Панкова Валентина, Голубничий Николай, Люда; вверху – Лещенко Владимир.

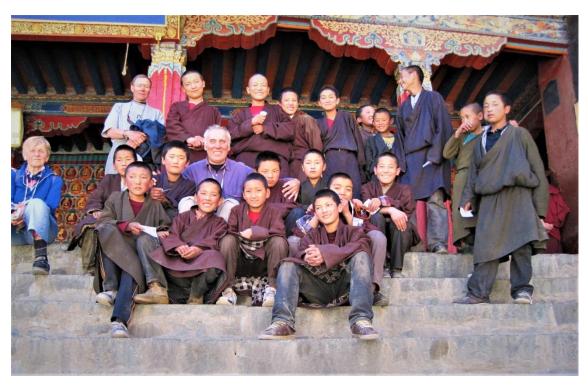




2009 г., 1 октября. Виктор Слюсаренко в базовых лагерях на фоне Эвереста. В нижнем лагере (левое фото) и в верхнем лагере.



г., 4 октября. Китай, Тибет. У горы Кайлаш. Группа Слюсаренко В., Морозова Л., Корягин В.



г., 10 октября. Китай. Монастырь в Тибете. Морозова Л. – слева, Корягин В. – вверху слева, Слюсаренко В. – в центре.



2009 г., 16 октября. Китай. Слюсаренко Виктор - по Великой Китайской Стене.



2009 г., 29 октября. Тунис. Колизей (тунисский вариант). Коваленко Валерий (слева).



 $2009\ \Gamma$., середина ноября. В самой большой пустыне Европы (Херсонская обл.). Слюсаренко Виктор — 4-й слева, Громова Ирина — 2-я справа.





2009 г., середина ноября. Херсонская обл. Левое фото. По легендарной Конке. Стоят (слева-направо): 3 - Слюсаренко Виктор, 4 – Галиченко Вячеслав, 5 - Громова Ирина; Рыбчинский Евгений (второй справа). Правое фото. Возвращение домой (автостопом). Рыбчинский Евгений (слева) и Слюсаренко Виктор.



2010 год, 25 апреля. Голубничий Николай в окружении семьи, которая провожает его в турпоход на Феодосию.



2010 год, 30 апреля. Франция, г. Лилль. Коваленко Валерий. Вместе с арабами, выходцами из Алжира. Годом раньше, в Иране, познакомился с Фуадом (сидит слева от Коваленко В.), который и пригласил к себе в гости.



2010 г., весна. Крым, Алушта.



г., 6 мая. Крым, Феодосия.



2010 г., весна. Карпаты. Калыба под Буковелью. Слева направо: Лещенко Владимир, Цыганок Валентина. Справа-налево: Цыганок Ростислав, Голубничий Николай.



2010 г., 5 июня. Виталий Макаренко в Приэльбрусье.



2010 г., июнь. Славянск, в гостях у Перог А. Слева-направо: Рябова Валентина, Слюсаренко Виктор, Кошкодан Лариса, Тимошкова Раиса, Панкова Валентина. Крайний справа - Перог Анатолий.



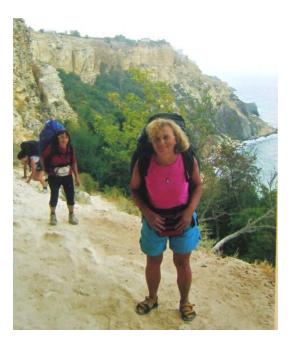
2010 г., лето. Поход «Зуевка».



г., лето. Донецк, ж/д вокзал. Перед походом. В центре – Химченко В.А.



2010 г., 13 августа. Италия, Рим. Коваленко Валерий на фоне Колизея.



2010, конец сентября. Спуск на мыс Фиолент. Рябова Валентина (на переднем плане) и Панкова Валентина.



2010 г., конец сентября. Крым, Бахчисарай. Спуск с пещерного города Тепе-Кермен. На переднем плане, слева-направо: Компанейцева Наталья, Николаенко Анатолий, Лещенко Владимир, Панкова Валентина. На заднем плане, справа-налево: Рябова Валентина, Громова Ирина, Цыганок Валентина.



2011 г., март. Путешествие в Киммерию – Виктор Слюсаренко.





Левое фото. 2011 г., 19 марта. Изюмский район Харьковской обл. "На Край Света в Дикое Поле". Цареборисовская крепость — остатки средневекового города. Слюсаренко Виктор (слева) и Коваленко Валерий. Правое фото. 2011 г., 24 апреля. Полтавская обл. Поиск города Гелона - столицы скифов. Слюсаренко Виктор.



2011 г., 23 апреля. Фестиваль автостопщиков «Эльба»: в лесу недалеко от р. Самары и села Орловщина, Новомосковского района Днепропетровской обл. Слюсаренко Виктор (в левой части фото, 2-й ряд снизу, 2-й слева) и Коваленко Валерий (в правой части фото, нижний ряд, 2-й справа).



2011 г., 29 мая. На Край Света в Дикое поле. На Каяле реке.



2011 г., осень. Крым. Слева-направо: Панкова Валентина, Селезнёва Марина, Компанейцева Наталья, Цыганок Валентина, Громова Ирина.



2011 г., октябрь. Тунис, г. Табарка. Саксафон – символ фестиваля джазовой музыки. Коваленко Валерий – крайний слева.



2011 г., 25 ноября. Польша, г. Катовице. Справа – налево: Микула Леонид, Коваленко Валерий и местный поляк (добровольный помощник).

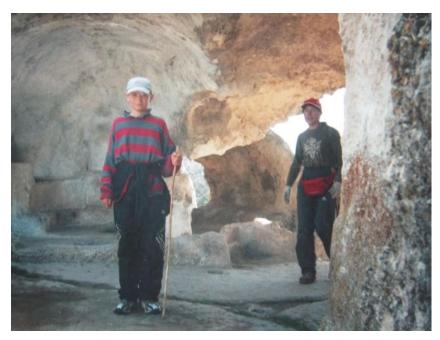


2011 г., 14 декабря. Норвегия, Осло. В день открытия скульптурной композиции Амундсену и его команде (слеванаправо): Микула Леонид, Михайленко Юрий, Коваленко Валерий.





Левое фото. 2012 г., весна. Крым, Форос. Слева направо: Цыганок Валентина, Лещенко Владимир, Компанейцева Наталья. Правое фото. 2012 г., 30 апреля. Крым. Чатыр-Даг, гора Демерджи (1239 м). Колесниченко Юрий (слева) и Голубничий Николай.



2012 г., весна. Крым. Цыганок Ростислав и Громова Ирина.



2012 г. Карпаты, Буковель. Слева-направо: Ягода Любовь, Селезнёва Марина, Гребешкова Галина, Цыганок Валентина, Рябова Валентина, Голубничий Николай.





2012 г. Карпаты. Валентина Цыганок. Левое фото. Пора освежиться. Правое фото. г. Каменец-Подольский.



2012 г., 2 мая. Тунис, пустыня Сахара. Коваленко Валерий в образе бедуина.



2012 г. Донецк, Путиловский парк, источник. Стоят (слева - направо): Евтеева Татьяна, Ягода Любовь, Цыганок Валентина, Кампанейцева Наталья. Стоят (справа налево): Морозова Лариса, Гребешкова Галина, Федористова Валентина, Химченко Виктор Афанасьевич. Внизу: Громова Ирина, Макаренко Виталий.



2012 г., 19 июля. Боливия. Посёлок Порко. Коваленко Валерий (2-й справа) вместе со строителями автотрассы.





2012 г. Коваленко Валерий в Перу. 22 июля. г. Куско, автовокзал. Картина «Избиение Христа» (слева). 24 июля. На фоне геоглифов (рисунков) пустыни Наска.



2012 г., 31 июля. Эквадор. Коваленко Валерий на фоне туристического комплекса «Экватор». Высота 2483 м над уровнем моря. Нахожусь строго на линии экватора (желтая линия подо мной). Правая нога находится в Северном полушарии, левая — в Южном (полушарии).



2012 г., август. Карпаты. Компанейцева Наталья на вершине Говерлы.





2012, август. Поход вдоль Азовского моря: Мариуполь – Бердянск. Левое фото. Лещенко Владимир, Рябова Валентина, Цыганок Валентина (слева-направо). Правое фото. Посёлок Урзуф. Цыганок Валентина.





2012 г., 19 августа. Бразилия, Рио-де-Жанейро. Коваленко Валерий на пляже Копакабана.





2012 г., 23 августа. Бразилия. Сан Паулу. Слева: в парке. Справа: Коваленко Валерий: пора возвращаться... (дома не был уже 2 месяца).



2012 г., 24 сентября. Крым.



2012 г., 29 сентября. Большой крымский каньон. Ущелье реки Аузук-Узень. Радиальная прогулка до «Ванны молодости».



2012 г., сентябрь. Азовское море, заповедная зона «Меотида». Слева-направо: Цыганок Валентина, Ягода Любовь. Справа-налево: Компанейцева Наталья, Лещенко Владимир.





2012, осень. Крым. Левое фото. Черная речка. Цыганок: Ростислав и Валентина. Правое фото. Фиолент. На переднем плане – Цыганок Валентина, на заднем плане – Громова Ирина и Николаенко Анатолий.

8.3 Походы по суше, 2013 – 2021 гг.





2013 г., март. Левое фото: Тимошкова Раиса, Шичинова Алла, Панкова Валентина, Фальченко Тамара, Лисина Анна, Рябова Валентина (слева-направо). Правое фото: Морозова Лариса (справа) и Шичинова Алла.



2013 г., 13 июля. Россия, г. Мариинск, Кемеровская обл. Коваленко Валерий: среди пяти невест.



2013 г., лето. Карпаты. Яблуневскй перевал. Лещенко Владимир.



2013 год, июль. Карпаты, г. Говерла. Голубничий Николай – 75 лет! (в центре), справа – Лещенко Владимир.



2013 г., лето. Карпаты. Яблуневский перевал. Черибгорский массив с видом на Говерлу.



2013 г., 13 августа. Россия, полуостров Таймыр, г. Дудинка. Коваленко Валерий в помещении городской библиотеки рассказывает о своих путешествиях местным школьникам.









 $2013 \ г. \ 19 - 24$ августа. Компанейцева Наталья на Алтае.



2013 г. 19 – 25 августа. Туристы КЛБ «Стайер» на Алтае.



2013 г., 27 августа. Россия, полуостров Таймыр, арктический поселок Диксон – самый северный населенный пункт России. На этом вертолёте Коваленко Валерий (в качестве приглашённого члена

На этом вертолёте Коваленко Валерий (в качестве приглашённого члена избирательной комиссии) вылетел по маршруту Диксон – мыс Челюскина вдоль северного побережья Таймырского полуострова. Долетели до мыса Стерлегова и (из-за непогоды) вынуждены вернуться обратно в Диксон.



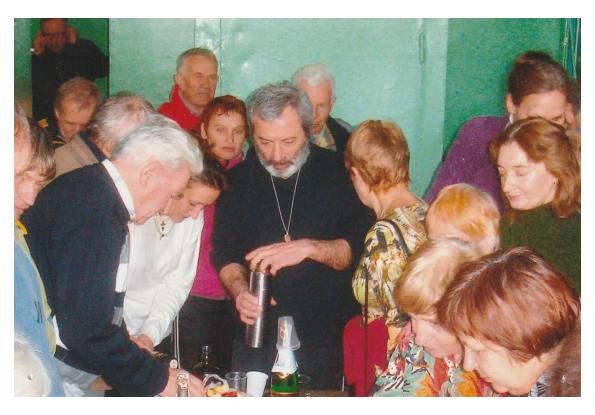
2013 г., 28 августа. Россия, Таймыр, поселок Диксон. Коваленко Валерий около памятника полярному исследователю Бегичеву Н.А.



2014 г., 10 апреля. Египет. Коваленко Валерий на фоне гробниц фараонов Хеопса, Хефрена и Микерина.



2014 г., 1 августа. Индия. Коваленко Валерий в вагоне поезда Гвалиор-Мумбаи; рядом мама и её дочка.



2015 год. Угощает Шевцов Анатолий (в центре, с термосом).



2015 год. Свитящук Владимир (слева) и Шевцов Анатолий.



2015 г., 28 марта. Микрорайон Широкий. Слева-направо: Лещенко Владимир, Гребешкова Галина, Макаренко Виталий, Селезнёва Марина, Бодня Светлана, Коваленко Валерий, Кошкодан Лариса, Корягин Василий, Рыбчинский Евгений.





2015 год, 5 – 6 июля. Коваленко Валерий в Сингапуре. Пляж (слева); причалы порта.







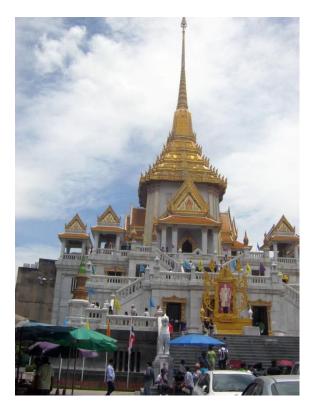


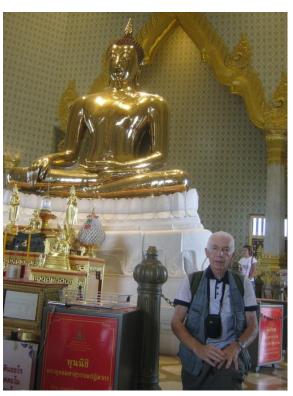
2015 г., 8 июля. Коваленко Валерий на мысе Пиай – самой южной точке сверхматерика Евразия. Слева-направо. Вверху: на входе национального парка, входная стела. Внизу: глобус – символ мыса; на мысе Пиай.





год, 12-13 июля. Коваленко Валерий в Малайзии. Куала Лумпур (столица): центральный район (слева); башни-близнецы.





год, 16-17 июля. Коваленко Валерий в Таиланде. Бангкок (столица): китайский город (слева); в культовом зале.





2015 год, 20 июля. Коваленко Валерий в Камбодже. Пномпень (столица): Памятник Королю Нородому Сиануку (слева); трехликое божество.





2015 год, 26 июля. Коваленко Валерий в Лаосе. Вьентьян (столица): культовые композиции.





2015 год, 29 июля. Коваленко Валерий во Вьетнаме. Ханой (столица): пагода (слева), Мавзолей Хо Ши Мина.





2015 год, 1 августа. Коваленко Валерий в Гонконге. Музей, эпизод документального фильма, который спроецированный на экранпростыню: смотри волнистую форму тротуара на переднем плане (слева); в кабинке колеса обозрения.





2015 год, Коваленко Валерий в Китае. 4 августа. Шанхай, музей, трехглазый дракон (слева). 7 августа. Пекин, на фоне Мавзолея Мао Цзэдуна.



2015 г., лето. Поздравления в КЛБ. Справа-налево: Голубничий Николай, Лещенко Владимир, Шашорина Людмила, Сазоненко Евгения, Карасёв Михаил.









2015 г., 23 августа. Россия, Чукотка. Коваленко Валерий на мысе Дежнёва. 1—В рыбацкой лодке вместе с бригадиром строителей Павлом (вверху); 2 - за минуту до высадки на мыс Дежнёва (в центральной части фотокомпозиции, слева); 3— на мысе Дежнёва находился с 15-10 по 16-20 по местному времени (внизу, справа); 4— на мыс Дежнёва опустился густой туман; назад, от мыса Дежнёва, лодка шла при нулевой видимости по навигатору (внизу, слева).





2015 г., Япония. 27 декабря. Капсула — одноместный номер по-японски (слева). 29 декабря. Коваленко Валерий (слева) вместе с пенсионером Мизутани.





2016 г. Мексика. 2 января. Пирамида Солнца (слева). 3 января. На арене бык и матадор.





2016 г., 7 января. Куба. Гавана. Коваленко Валерий на фоне Капитолия (слева). Кубинские пионеры (справа).





2016 г. Аргентина, г. Ушуая. 10 января. Вид города со стороны аэропорта (слева). 13 января. Коваленко Валерий на фоне порта (справа).









2016 г., 15 января. Чили. Коваленко Валерий на мысе Горн. Неприветливые скалы мыса (вверху). Вид на маяк мыса Горн (в середине). Транспортировка туристов в резиновой лодке с судна на берег (нижние фото). Коваленко Валерий - в центре группы туристов.







2016 г., 17 января. Антарктида, Южные Шетландские острова. Коваленко Валерий на фоне пингвинов (вверху). Внизу слева: антарктические станции России (на переднем плане) и Чили (за российской станцией, ближе к горам). Внизу справа: на входе в российскую станцию «Беллинсгаузен».





2016 г. Коваленко Валерий в Чили. 17 января. г. Пунта-Аренас. Около памятника Магеллану (вверху). 18 января. Паромная переправа через Магелланов пролив.





2016 г., апрель. Крым. Вверху: Бодня Светлана (справа) и Селезнёва Марина. Внизу: Ткаченко Владимир.





2016 г., июнь. Западный Кавказ, Карачаево-Черкесия. Вверху – Компанейцева Наталья, внизу – туристы КЛБ «Стайер».





2016 г., июнь. Западный Кавказ, Карачаево-Черкесия (слева-направо). Верхнее фото. Рябова Валентина, Филимонова Наталья, Компанейцева Наталья; крайний справа - Рыбчинский Евгений. Нижнее фото. На переднем плане: Макаренко Виталий, Рябова Валентина, Компанейцева Наталья. На заднем плане: Филимонова Наталья (по центру).









2016 г., 18 — 25 июля. Коваленко Валерий на островах Фиджи (Океания). Большое фото вверху: коренные жители островов. Фотографии внизу. Большое фото справа: на фоне залива города Сува (столицы государства). Маленькие фото слева: дровосек (выше) и во время отлива (ниже).







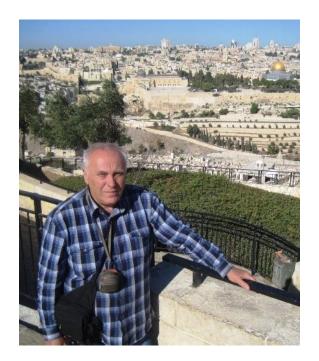


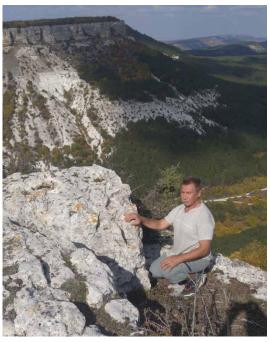






2016 г. 25 — 31 июля. Коваленко Валерий в Южной Корее. (Слева, сверху вниз). Сеул, памятник Ким Дэ Гон Андрею - основателю корейской христианской церкви; Сеул, отдыхающие на бульваре; кемпинг на пляже Мангсан. (Справа, сверху вниз). Сеул, около оригинальной скульптуры; Сеул, музей, божество-мать; на пляже Мангсан; на пляже Чуам.





Левое фото. 2016 г., 1 октября. Израиль. Иерусалим. (По следам Андрея Первозванного). Виктор Слюсаренко. Правое фото. 2017 г., лето. Виталий Макаренко в Бахчисарае (Крым).



2017 г., лето. У Лукоморья ...









2017 г., 21 – 22 июля. Коваленко Валерий во Владивостоке. (Вверху, слева-направо). Центральный район города; на фоне памятника Борцам за власть Советов. (Внизу, слева-направо). Памятник А.И. Солженицыну; вид на морской порт и Золотой мост через бухту Золотой Рог.









2017 г., 23 – 25 июля. Коваленко Валерий в Петропавловске-Камчатском. Вверху: общий вид города. Посередине: город на фоне четырёх вулканов. Внизу слева: набережная Авачинской бухты в центре города. Внизу справа: на фоне памятника Святым первоверховным апостолам Петру и Павлу.









2017 г., 30 июля — 1 августа. Коваленко Валерий в Южно-Сахалинске. Вверху: общий вид города. Посередине: въезд в город со стороны Холмска. Внизу слева: один из центральных районов города; на холме видны дороги, где зимой функционируют горнолыжные трассы. Внизу справа: на фоне дома правительства Сахалинской области.









2017 г., 6 - 9 августа. Коваленко Валерий в Монголии. Вверху: Улан-Батор, на площади Чингисхана. Посередине: центральная часть мемориального комплекса Чингисхана. Внизу слева: наедине с Чингисханом. Внизу справа: город Чойбалсан, ангел в представлении монголов.



2017 г., 5 сентября. г. Макеевка (окраина). Селезнёва Марина с группой туристов.



2017 г., осень. Рябова Валентина (слева) и Селезнёва Марина.









2018 г., 4 - 11 июля. Коваленко Валерий в Приполярье. Вверху слева: у стелы «Полярный круг». Вверху справа: Мурманск, ледокол-музей «Ленин». Посередине: река Северная Двина у Архангельска. Внизу: г. Сыктывкар (Республика Коми), название города на языке древнепермской письменности.



2018 г., лето. По Днепру. Виктор Слюсаренко. "По следам Св. ап. Андрея Первозванного".



2018 г., июль-август. Кавказ, Кабардино-Балкария (слева-направо). Цыганок Валентина, Хоров Анатолий, Компанейцева Наталья, Круподёров Вячеслав, Ягода Любовь, Ткаченко Владимир.











2018 г., 17 - 24 июля. Коваленко Валерий в Казахстане. Вверху слева: на фоне Астана-Байтерек. Вверху справа: степное дерево «рагач» (одно на всю степь). Посередине: двугорбые верблюды. Внизу слева: тракторостоп – разновидность автостопа. Внизу справа: «Ох, устала я, устала...».



2018 г., лето. Донецк. Фаина Басюк с внучкой Настей.









2018 г., июль-август. Кавказ, Кабардино-Балкария (слева-направо). Вверху слева: Компанейцева Наталья, Круподёров Вячеслав, Ткаченко Владимир, Бодня Светлана, Ягода Любовь, Цыганок Валентина. Вверху справа: Компанейцева Наталья. Внизу слева: Бодня Светлана. Внизу справа: Ткаченко Владимир и Бодня Светлана.













2018 г., 25 июля — 2 августа. Коваленко Валерий в Кыргызстане. Вверху слева: Бишкек (столица), площадь Ала-Тоо. Вверху справа: вместе с работниками автозаправки. Посередине слева: Гюльзай с детьми. Посередине справа: г. Ош, киргизские женщины. Внизу слева: обед на высокогорном стойбище. Внизу справа: горная система Памиро-Алай.













2018 г., 2 - 6 августа. Коваленко Валерий в Таджикистане. Вверху слева: река Варзоб. Вверху справа: Душанбе (столица), дом Правительства. Посередине слева: вместе с Исламом, хозяином ночлега. Посередине справа: ужин по-таджикски, от Ислама. Внизу слева: дорожный знак на фоне скалы «Трехпалая кисть». Внизу справа: г. Пенджикент, базар.



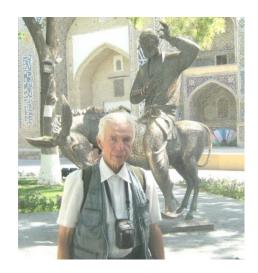




2018 г., лето. Кавказ, Приэльбрусье. Вверху – Светлана Бодня, внизу – Владимир Ткаченко.













2018 г., 6 - 15 августа. Коваленко Валерий в Узбекистане. Вверху слева: ишакостоп. Вверху справа: Ташкент (столица), рядом со мной Нигора и Райхона (работницы кафе). Посередине слева: г. Бухара, вместе с Ходжой Насреддином. Посередине справа: верблюды на выпасе — на окраине города Беруни. Внизу слева: ишачки за работой. Внизу справа: г. Хива, гарем ханского дворца.













2019 г., 6 - 15 августа. Коваленко Валерий в Якутии. Вверху слева: на границе Якутии и Амурской области. Вверху справа: Якутский филиал Донецкого КЛБ «Стайер». Посередине слева: Якутск, музей мамонтов. Посередине справа: Якутск, «Что бы это значило?». Внизу слева: памятник Бекетову, основателю Якутска. Внизу справа: Якутск, река Лена, погрузка на паром.



 $2019~{
m f.},$ август. Крым, Форос. Ткаченко Владимир в образе черепахи (под панцирем).





Фото слева. 2020 г., 23 января. Справа-налево: Басюк Фаина, Шульгин Александр. Крайний слева: Макаренко Виталий. Фото справа. 2021 г., 26 мая. Зуевка (Донецкая обл.). Макаренко Виталий.



















2021 г., 30 июня - 11 июля. Коваленко Валерий на автотрассе «Колыма». Крупные фото. Вверху: паром через р. Алдан; нечёткое изображение из-за гари от пожаров. Посередине. Водители, с которыми ехал от Усть-Неры до Магадана: слева от меня Саня, справа — Кеша. Внизу. Магадан, на фоне бухты Нагаева. Маленькие фото, сверху вниз. 1-й ряд: слева — на фоне культовых атрибутов якутов, справа — палатка расположена рядом с фурой, в которой ехал. 2-й ряд: слева — в таком виде я прибыл в Магадан, справа — автотрасса. 3-й ряд: река покрыта льдом. 4-й ряд: Магадан, центральный проспект Ленина.



2021 г., 19 августа. Кавказ, Карачаево-Черкесия. Светлана Бодня в Архызе.



2021 г., 31 августа. Шепси (Краснодарский край). Макаренко Виталий (стоит) с интересом наблюдает, как Ткаченко Владимир борется с «цунами».

8.4 Водные походы (по морям, рекам, озёрам)





1964 г., 5 августа. Карелия. Волок по р. Вуокса. Коваленко Валерий: на левом фото – 2-й справа, на правом фото – 1-й справа.







1969 г., июль — август. Урал, сплав по р. Чусовой. Вверху слева: Коуровская турбаза, перед началом похода; Коваленко Валерий — слева на переднем плане. Вверху справа: перед спуском в Кунгурскую пещеру. Внизу: Коваленко В. — в центре левой лодки.



1973 г., лето. Кольский полуостров. Поход на морском боте по оз. Имандра. На переднем плане – Коваленко Валерий.



1984 г., лето. Алтай, Телецкое оз. Коваленко Валерий – в 1-м ряду, крайний слева (с фотоаппаратом на шее).





Левое фото. 2010 г., 26 июля. Марокко, порт Танжер. Коваленко Валерий. На берег сойти не разрешили (не смог получить визу). Пришлось через Гибралтарский пролив вернуться в Испанию. Правое фото. 2012 г., 8 августа. Бразилия. Путешествуем по Амазонке, (слева-направо): Билл (США), Жан (Португалия), Коваленко Валерий (Украина), Педро (Бразилия).





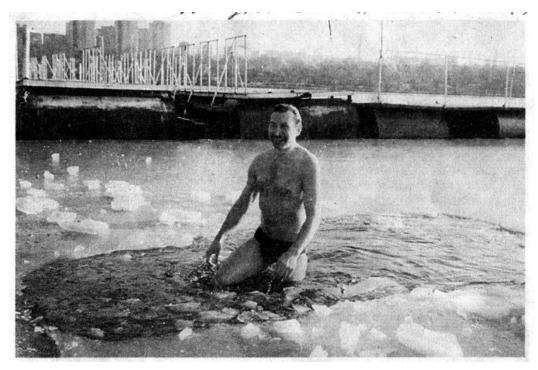
2013 г., 27 - 30 июля. Россия. 4-суточное путешествие Коваленко Валерия по Енисею. Левое фото. Солнце на ладошке. Правое фото. Причал города Дудинки, вид с реки.

9 Зимнее купание

(Лирические подписи под некоторыми фото сделала Светлана Бодня)



1993 год, февраль. 2-й городской ставок. Голубничий Николай в проруби.



1997 год, декабрь. 2-й городской ставок. Макаренко Виталий.









«Морж» Виталий Макаренко



1998 г., Масленица. Слева-направо: Пономаренко Иван, Шичинова Алла, Тимошкова Раиса.



1999 г., 9 января. На 2-м городском пруду.



2000 г., 23 января. На 2-м городском пруду. Слева-направо. Вверху: Евтеева Татьяна, Химченко В.А., Панкова Валентина, Рябова Валентина. Внизу: Луцык Олег, Коваленко Валерий.



2001 г., декабрь. Слева-направо: Пономаренко Иван, Луцык Олег, Рябова Валентина, Тимошкова Раиса, Бодня Светлана, Довгаль Надежда, Панкова Валентина, Коваленко Валерий.





«Морж» Пономаренко Иван. 2-й городской ставок. Вверху – 2001 г., внизу – 2002 г.











Мне не страшен злой мороз, под водой мой красный нос!

«Морж» Валерий Коваленко



2003 г., 16 апреля. «Чистый четверг». 2-й городской ставок. Справа-налево: Тимошкова Рая, Панкова Валентина, Бодня Светлана, Крылова Светлана, Макаренко Виталий, Петровский Владимир, Коваленко Валерий.



2004 г., 1 января. На 2-м городском ставке. Макаренко Виталий (слева) и Коваленко Валерий.



2004 г., 14 марта. 2-й городской ставок. Объявление о закрытии сезона зимнего купания. Слева-направо: Довгаль Надежда, Макаренко Виталий, Крылова Светлана.





«Моржиха» Любовь Ягода и «морж» Томас Бузиненко



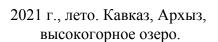
2004 г. «Мне волшебница Зима пухом руки обвила!».

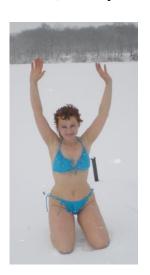


2018 г. Зима. Мороз и солнце, день чудесный!!!











«Моржиха» Светлана Бодня



2007 г., март. Донецк. Масленица. Члены КЛБ «Стайер» направляются на 2-й городской ставок.



2010 г. Донецк, Кальмиус. Группа «моржей» КЛБ «Стайер».





2011 г., декабрь. «Морж» Шабанов Евгений (на заднем плане). «Волчью я натуру знаю. Догоню и покусаю.».



Крылова Светлана, Макаренко Виталий, Бодня Светлана, Коваленко Валерий (слева-направо)







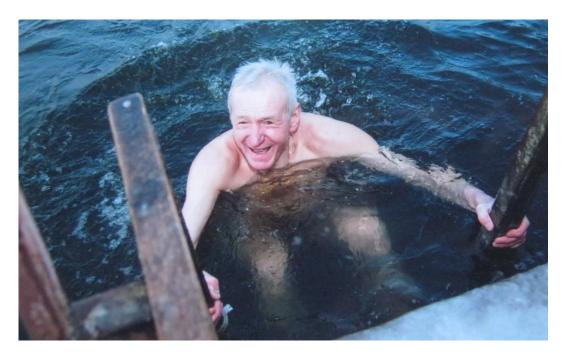
2012 г., 2 декабря. Донецк, Кальмиус. «Моржи» КЛБ «Стайер».



2013 год, весна. 2-й городской ставок. «Масленица». Злата (слева) и Цыганок Ростик.



2013 год, весна.
2-й городской ставок. «Масленица».
В центре - Цыганок Ростик,
справа – Ягода Любовь,
слева – Густав-Дальская Татьяна.



2013 год, весна. 2-й городской ставок. «Масленица». В проруби – «Морж» Сергей Граур.



2013 г. Забег Моржей к проруби! Петровский Владимир (впереди) и Коваленко Валерий.



2013 год, декабрь. 2-й городской ставок. Открытие сезона зимнего плавания. Слева-направо: Коваленко Валерий, Бодня Светлана, Ягода Любовь, Крылова Светлана, Голубничий Николай.



2015 г., 22 февраля. 2-й городской ставок. Масленица. Слева-направо: Таранёва Полина, Макаренко Виталий, Бодня Светлана. Справа-налево: Юрьев Сергей, Коваленко Валерий.





«Морж» Владимир Ткаченко. Слева: 2017 г., Донецк. Справа: 2021 г., лето. Кавказ, Архыз, высокогорное озеро.





Левое фото. 2017 г., декабрь. Круги на воде. Слева-направо: Крылова Светлана, Бодня Светлана, Макаренко Виталий, Николаенко Анатолий. Правое фото: Ткаченко Владимир, Бодня Светлана, Коваленко Валерий (слева-направо).

«Морж» Виктор Ющенко









2007 г., 9 декабря. В ознаменование крещения Руси (вверху, слева). 2018 г., 2 декабря (остальные фото). Вместе с Громаковым А.Ю. - Министром Министерства молодёжи,

Вместе с Громаковым А.Ю. - Министром Министерства молодёжи, спорта и туризма (вверху справа). Вместе с Нептуном Макаренко В.М. (посередине). На водных просторах 2-го городского ставка (внизу).



2019 г., 6 января. Слева-направо: Макаренко Виталий, Коваленко Валерий, Бодня Светлана, Ткаченко Владимир.





2021 г., февраль. Ольховское водохранилище. Левое фото: Компанейцева Наталья. Правое фото. Рыбчинский Евгений (слева) и Компанейцева Наталья (в белой шапочке).





 $2020\ \Gamma$., февраль. Славянск — фото слева. $2021\ \Gamma$., $19\$ января. На даче — фото справа.





2021 г., февраль. Левое фото: Ольховское водохранилище. Правое фото: Ханжёнково (микрорайон г. Макеевки).

«Моржиха» Наталья Компанейцева



2021 г., февраль. Моржи на льду Ольховского водохранилища.



2021 г., 5 декабря. 2-й городской ставок. Объявление об открытии сезона зимнего купания. В центре — Виталий Макаренко.

10 Любительский театр «Жили-были» (Бодня Светлана Николаевна)

Ниже приведены фотографии, иллюстрирующие миниатюры по мотивам сказок. Миниатюры ставились в дни открытия зимнего плавательного сезона (декабрь) и в дни закрытия зимнего плавательного сезона (весна, Масленица). Постановщики миниатюр – Бодня С.Н., Ткаченко В.С.

2004 год. Масленица. Миниатюра «**Русалки**»



Русалки (слева-направо): Бодня Светлана, Мегельбей Ольга, Ягода Любовь. Водяной – Макаренко Виталий.

2006 г., декабрь. Миниатюра «**Колобок**»









Вверху слева. Общее фото; Заяц – Крылова Светлана, Волк - Карасёв Михаил. Вверху справа. Цыганка - Кошкодан Лариса. Внизу слева. Скоромохи: Макаренко Виталий (слева) и Шевцов Анатолий. Внизу справа. Колобок - Петровский Владимир.

2008 г., декабрь. Миниатюра « **Весенние забавы**»





Левое фото. Общая сцена. Весна - Ткаченко Владимир, Красная Шапочка - Бодня Светлана. Правое фото. Баба-Яга - Петровский Владимир, Скомороха - Крылова Светлана.





Левое фото. Ох! Куда же ты, метла, Бабку Ёшку занесла. Правое фото. Общая сцена. Лиса (справа, внизу, в красном берете) - Таранёва Полина.

Кроме вышеназванных, в миниатюре принимали участие Ведмеденко Николай (Леший) и Колесниченко Юрий (Скоморох).

2011 г. Октябрь. 30 лет КЛБ «Стайер»



2011 г., октябрь. Празднование 30-летия КЛБ «Стайер».

2011 г. Декабрь. Миниатюра «**Ринг**»





Левое фото. Боксёр1 «Заяц» (слева) - Ткаченко Владимир, Боксёр2 «Дракон» - Петровский Владимир. Правое фото. Волк - Карасёв Михаил. Рядом в проруби: Бодня Светлана и Макаренко Виталий.

Миниатюра «Ринг» (продолжение)







Левое фото. Петровский Владимир (слева) и Ткаченко Владимир. Правое верхнее фото (слева-направо): Крылова Светлана, Карасёв Михаил и Шабанов Евгений.

Правое нижнее фото (слева-направо): Петровский Владимир, Карасёв Михаил, Крылова Светлана, Ткаченко Владимир.





Левое фото: члены КЛБ «Стайер»: артисты и «сочувствующие». Правое фото: Красиво плывут в белых купальниках! (Ткаченко Владимир и Крылова Светлана).

2013 год. Масленица. Миниатюра «Джентльмены»





Фото слева. Впереди - «Водитель» (в красно-белой шапочке) — Макаренко Виталий. На заднем плане (слева-направо): «Доцент — Круподёров Вячеслав, «Хмырь» — Ткаченко Владимир, «Василий Алибабаевич» - Петровский Владимир. Фото справа: «Доцент» (в белых штанах) — Круподёров Вячеслав, «Хмырь» — Ткаченко Владимир.







Левое фото (слева-направо): «Федя» — Коваленко Валерий, - «Водитель» — Макаренко Виталий, «Хмырь» — Ткаченко Владимир, «Доцент» — Круподёров Вячеслав. Правое верхнее фото: «Федя» — Коваленко Валерий, «Хмырь» — Ткаченко Владимир. Правое нижнее фото, заключительная сценка (слева-направо): «Василий Алибабаевич» - Петровский Владимир, «Хмырь» — Ткаченко Владимир, «Водитель» — Макаренко Виталий, «Федя» — Коваленко Валерий, «Доцент» — Круподёров Вячеслав.

2013 год. Масленица. Миниатюра «Гуси-гуси»



Гусыня – Крылова Светлана. Гусь - Петровский Владимир.

2014 г., декабрь. Миниатюра «**Буратино**»



На переднем плане (слева-направо): «Кот Базилио» - Шевцов Анатолий, «Лиса Алиса» - Таранёва Полина, Дед Мороз – Пономаренко Иван. На заднем плане (с кружкой в руке) – Федористова Валентина. Буратино - Петровский Владимир (нет в кадре).

2016 год. Масленица. Миниатюра «**Муха-Цокотуха**»







Левое фото. На переднем плане: «Муха-Цокотуха» – Ткаченко Владимир, фотокорреспондент – Лещенко Владимир. Ведущая — Фальченко Тамара, «Зима» — Цыганок Валентина. Сценарист-постановщик — Бодня Светлана. Правое верхнее фото: в центре - Ткаченко Владимир. Правое нижнее фото: «Комар» — Коваленко Валерий.

2016 г., октябрь. 35 лет КЛБ «Стайер» Миниатюра «**Простоквашино**»



На переднем плане (справа-налево): Макаренко Виталий, Ткаченко Владимир, слева - Фальченко Тамара. На заднем плане (слева-направо): Ягода Любовь, Басдырев Илья, Кошкодан Лариса.

2016 г., декабрь. Миниатюра «**По щучьему велению**»



«Щука» - Кошкодан Лариса, «Царский генерал Набольший» - Коваленко Валерий, «Иванушка» (на печи) - Ткаченко Владимир (слева-направо).





Левое фото. Дед Мороз на тройке лошадей. «Дед Мороз» - Макаренко Виталий, «Лошадь» (в центре) Прохоров Игорь. Правое фото (слева-направо): «Царь» - Граур Сергей, «Царский генерал Набольший» - Коваленко Валерий, «Царевна Несмеяна» - Евтеева Татьяна.

2017 год. Масленица. Миниатюра «**Курочка ряба**»





Левое фото, (слева-направо): «Курочка-Ряба» - Круподёров Вячеслав, «Дед» - Петровский Владимир, «Петух» - Ткаченко Владимир. Правое фото: «Курочка-Ряба» и «Петух».



«Курочка-Ряба» - Круподёров Вячеслав, «Петух» - Ткаченко Владимир, «Мышка» - Коваленко Валерий, «Баба» - Фальченко Тамара (слева-направо).

Миниатюра «**Курочка ряба**» (продолжение) Послесловие: купание в ставке





Левое фото, справа-налево: Бодня Светлана, Ткаченко Владимир, Коваленко Валерий, Макаренко Виталий, Карасёв Михаил, Граур Сергей, Густав-Дальская Татьяна. Правое фото: Ткаченко Владимир (справа) и Коваленко Валерий.





Левое фото, слева-направо. На переднем плане: Макаренко Виталий, Карасёв Михаил, Бодня Светлана. На заднем плане: Ткаченко Владимир (по центру) и Коваленко Валерий (правее). Правое фото, слева-направо: Ткаченко Владимир (Полёт над прорубью!), Макаренко Виталий, Бодня Светлана.

2017 г., декабрь. Миниатюра «Гадкий утёнок»





Левое фото, слева-направо: Застенский Виктор, Ткаченко Владимир, Евтеева Татьяна, Петровский Владимир, Цыганок Валентина, Круподёров Вячеслав. Правое фото, слева-направо: Граур Сергей, Застенский В., Ткаченко В., Круподёров В., Федористова Валентина, Цыганок В. (спиной).



Заключительная сцена (слева-направо): Макаренко В., Кошкодан Л., Застенский В., Ткаченко Владимир и Бодня Светлана (авторы сценария и постановщики), Евтеева Т., Петровский В., Цыганок В., Федористова В. (в белой шапочке), Круподёров В.

2019 год. Масленица. Миниатюра «**Карлсон**»





Верхнее фото, заключительная сцена (слева-направо): «Фрекенбок» - Круподёров Вячеслав, «Малыш» - Коваленко Валерий, «Мать Малыша» - ЕвтееваТатьяна, «Карлсон» - Ткаченко Владимир, «Отец Малыша» - Петровский Владимир.

Ведущий - Макаренко Виталий.

Нижнее фото: вместе со зрителями.

11 Участие в хоровой деятельности (Цыганок Валентина Георгиевна)





Цыганок Валентина Георгиевна – участница и руководитель хора



2012 год. Донецк. Ленинский пансионат «Ветеран». Хор ЦСК «Красная гвоздика». Цыганок Валентина и Меренков Василий Федорович – руководитель хора.

2013 год, 25 мая. Донецк. Ленинский территориальный центр



Вверху слева направо: Сокур Любовь, Бородина Вера, Цыганок Валентина, Мартынюк Галина. Внизу: Меренков В.Ф. и Толстов Андрей – концертмейстер.



Цыганок Валентина и Меренков В.Ф.

2013 год, 29 мая. Донецк. Отчетный концерт в Центре Славянской культуры.



В центре: Меренков В.Ф., крайняя справа - Цыганок Валентина.



В центре: Цыганок Валентина и Меренков В.Ф.

2013 год, 20 сентября. Донецк. Буденновский пансионат «Ветеран»

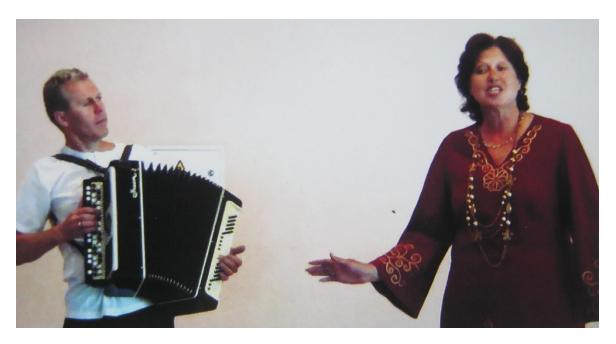


Слева направо: Цыганок Валентина, Сокур Любовь, Бородина Вера и Меренков В.Ф.



Слева направо: Бородина Вера, Сокур Любовь, Цыганок Валентина и Меренков В.Ф.

2015 год. Донецк. Кировский пансионат «Ветеран»



Меренков В.Ф. и Цыганок Валентина



Слева направо: Ворошкевич Тамара, Цыганок Валентина, Бородина Вера и Меренков В.Ф.

2016 год. Донецк. Калининский пансионат «Ветеран»



В центре: Цыганок Валентина, сидит – Сорокин Геннадий Иванович.



Слева направо: Ворошкевич Тамара, Цыганок Валентина, Сокур Любовь, Сорокин Г.И., Меренков В.Ф.



2016 год. Донецк. Ленинский пансионат «Ветеран». Сорокин Г.И. и Цыганок Валентина.



2016 год. Донецк. Калининский пансионат «Ветеран». Слева направо: Меренков В.Ф., Ворошкевич Тамара, Сорокин Г.И. и Цыганок Валентина.



2016 год. Донецк. Ленинский территориальный центр «Ветеран».



2016 год. Донецк. Дом престарелых и инвалидов Кировского района.



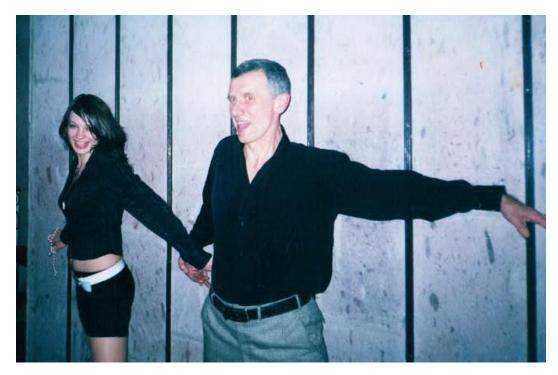
2019 год. Донецк. Калининский территориальный центр «Ветеран». Хор ветеранов ДК им. Горького.



2019 год, 9 мая. Донецк. Парк им. Щербакова. Ансамбль «Донбасс Татарлары» ДК им. Шевченко.

12 Танцы и хороводы

Донецк. Танцевальный клуб «Пролисок»



2006 г. Петровский В.Р. с партнёршей.



2014 г. Петровский В.Р. – крайний справа.





2021 г., ноябрь. Хороводы. Вверху – Виталий Макаренко. Внизу: общий коллектив; впереди, в центре – Виталий Макаренко.

13 Культурные мероприятия



2001 г. Донецк. В память о С. Есенине. Вечер в доме Довгаль Н.К.



2006 г. Енакиево. Презентация картин Георгия Андриенко.



2008 г., 2 сентября. День рождения Ведмеденко Н.И.



2014 г. Донецк, библиотека для юношества.



2019 г., весна. Отмечаем день рождения. «Хозяйки»: Басюк Фаина (слева) и Федористова Валентина.



2021 год, 9 октября. Донецк, кафе «Махі». Вечер, посвящённый 40-летию клуба любителей бега «Стайер». Слева-направо. 1-й ряд (сидя): Зеленина Марина, Ягода Любовь, Шубин Олег, Морозова Лариса, Коваленко Валерий. 2-й ряд (стоя): Цыганок Валентина, Николаенко Анатолий, Рябова Валентина, Граур Сергей, Евтеева Татьяна, Слюсаренко Виктор.

14 Занятия на музыкальных инструментах (Цыганок Ростислав)



 $2007\ {
m г.,}\ 16\ {
m февраля.}\ {
m Музыкальная}\ {
m школа.}\ {
m Цыганок\ Ростик.}$



2009 г. Цыганок Ростик. Выступление в КЛБ «Стайер», после тренировки спортсменов.

15 Спортивное голодание. Макаренко Виталий Маркович.

Пояснение. Макаренко Виталий Маркович практикует голодание: с одной стороны – для себя (для здоровья), с другой стороны – использует это занятие и в спортивных целях; его достижения – уникальны и занесены в книги необычных рекордов, как Украины (дважды), так и России.

Весной 1992 г. (с 2 по 17 апреля) Макаренко В.М. без принятия пищи преодолел расстояние от Донецка до Киева (790 км); занесен в книгу необычных рекордов Украины.

Летом 2000 г. Макаренко В.М. «на голоде» (то есть, не принимая пищи) совершил тренировочный поход от посёлка Меловое (Луганская обл.) в Донецк; за 5 суток было пройдено 275 км.

В августе 2000 г. Макаренко В.М., в Карпатах, взошёл (без принятия пищи) на вершину горы Говерла (2061 м).

В апреле-мае 2005 г. Макаренко В.М. (без принятия пищи) совершил переход от границы Украины и России (место перехода из Харьковской области в Белгородскую) до Москвы (730 км). Это достижение одновременно занесено в книгу необычных рекордов Украины и России (книга рекордов «Левша»).

Ниже помещены материалы (интервью и фотографии), освещающие некоторые детали походов «на голоде».

Макаренко В.М. совершил также многочисленные походы по равнинным и горным тропам, принимал участие (как член экипажа) в соревнованиях на яхтах.

Кроме того, Макаренко В.М. – заядлый «морж». Он – организатор «сезонов зимнего купания» (декабрь - март). В течение последних 15 лет (и по настоящее время), «сезоны» проходят на берегу 2-го городского ставка г. Донецка (начало «сезона» – первое воскресенье декабря, окончание «сезона» приходится на весеннюю Масленицу).

Составитель.



(1-я заметка – интервью с Макаренко В.М., прим. составителя).

Путь к эйфории через голод и холод

Увлечения бывают разные. Краткие и долгие, захватывающие и случайные. Ктото собирает марки, значки, монеты; кто-то проводит все свободное время на берегу водоема с удочкой, отдыхая душой и телом.

Жителя Донецка Виталия Макаренко также можно назвать человеком увлеченным. Вот уже более семнадцати лет Виталий занимается голоданием и моржеванием, а отпуск, как правило, проводит в дальних походах. Да, еще одна деталь - в походы Виталий не берет еду: он просто не ест, получая от этого самое настоящее удовольствие. Виталий Макаренко совершил переход по маршруту "Меловой - Донецк". Пешеходный маршрут продолжительностью 275 километров был преодолен им за 5 дней и, конечно же, без еды. Холодной зимой Виталий тоже не скучает, как уже было сказано выше, занимается моржеванием, регулярно совершая заплывы в ледяной воде.

Виталию Макаренко 45 лет. Он много лет работает на шахте им. Калинина подземным электрослесарем, а последние годы еще и подрабатывает в большом издательстве менеджером по связям с общественностью.

— Почему вы выбрали такое необычное увлечение?

— Я много лет работаю в шахте. Работа тяжелая, начал "сдавать". Понял, что собой заниматься нужно. Все попробовал: и диеты всякие, и йогу. А голодание попробовал и понял — минимум затрат, максимум отдачи. Что интересно, история знала немало примеров: Магомет, Будда, Пифагор голодали, а потом несли свои мысли людям. Кстати, когда длительно голодаешь, то после 13-го, 14-го дня наступает состояние, при котором окружающую среду воспринимаешь абсолютно по-другому, потому что чувства обостряются.

— Это, простите, не галлюцинации?

— Нет! Даже когда выходишь из голодания, чувство приподнятости, ясности сознания, легкости сопровождает тебя еще некоторое время. А те, кто думает, что все эти дни я думаю только о еде, глубоко ошибаются. Вообще, в голодании самые тяжелые — первые три дня, потом чувство голода уходит на второй план. Заблуждаются те, кто считает, что достаточно не есть день или два. Они проходят самую тяжелую фазу привыкания и перестройки организма. Такое короткое голодание даже вредно.

Кризис проходит на 9-й, 10-й день, и наступает эйфорическое состояние. Во время голодания сбрасываю 10-15 кг, после полностью восстанавливаю свой оптимальный вес, а в нагрузку получаю прилив сил и энергии. "Когда выходишь из голодания, есть не хочется, но хочется попробовать каждый продукт на вкус. Даже обыкновенный черный хлеб кажется невероятно приятным."

Вообще, я более 15 лет не ем мяса и животной пищи. В основном употребляю все, что дала нам мать-земля. Ем в основном каши — их нельзя сравнить по полезности с другими продуктами. Считаю, что не вся калорийная пища хорошо усваивается организмом. Для того чтобы переработать "тяжелую" пищу, организм затрачивает очень много сил. На 1000 калорий, которые организм получает от мяса, он затрачивает 800 калорий на переработку. Если взять на это количество калорий каши, затраты энергии на переработку гораздо ниже. Мы даем меньше нагрузку на организм и больше получаем отдачи. Многие говорят, что кашами не наешься. Такое мнение бытует потому, что организм их очень хорошо усваивает.

— Получается, что голодание — это не рецепт для модниц, которые любой ценой хотят иметь стройную фигуру?

— Я считаю, что люди излишне полны или худы по той причине, что не совсем здоровы. Есть такое понятие, как конституция человека, и определяет ее природа. Но мы не знаем возможностей нашего организма по той причине, что не следим за ним, не помогаем ему.

Кстати, я слышал, что есть даже санатории, в которых лечат голоданием. Например, в Подмосковье этим занимается Галина Шаталова — автор своей системы и методики, подтвердившая их на собственном Опыте и получившая право работать с людьми. Совсем недавно нечто подобное открыли в Крыму.

— Откуда у вас такая морозоустойчивость?

— Я не могу сказать, что я морж, хотя зимой я бегаю в шортах и купаюсь в проруби. Но мерзну я так же, как и все другие люди. Просто я переступил через страх. Бежишь - тело разогрето. Главное: психологически настроиться. Если ты психологически настроился, то очень легко и в прорубь прыгнуть. Очень много пишут о том, что для того, чтобы заниматься моржеванием, нужно терпеть, готовить организм. С одной стороны, правильно, но я считаю, если человек психологически готов, он никогда не заболеет после прыжка в ледяную воду, даже если он к этому специально не готовился. Кратковременное охлаждение дает стресс организму. В прорубь окунулся — получил бодрящий всплеск энергии и чувство эйфории.

— Если в вашей квартире зимой холодно; вы не чувствуете дискомфорта?

— Конечно, чувствую. Даже если горячую воду отключают, чувствую неудобства. Я же не йог! Можно расслабиться и повысить тонус, но лучше включить обогреватель. Вообще, я дома смеюсь, говорю, что если не хватает денег до зарплаты, то можно спокойно сесть на голодание и сэкономить.

— У вас много сторонников?

— Союзники у меня есть. Есть в Донецке целый клуб любителей здорового образа жизни. Мы собираемся на стадионе "Локомотив" уже более 15-ти лет. Помимо зимних тренировок, наш клуб устраивает периодические забеги Донецк - Луганск - Донецк. Они, как правило, посвящены памятным датам. В одном из таких забегов я участвовал без еды. Кроме того, мы устраиваем целые экспедиции. В этом году ходили в Карпаты. Побывали на вершинах Говерлы и Петраса. В этом походе я участвовал без еды. В составе этой экспедиции был даже гражданин Америки. Вообще, пешие переходы — это моя страсть и самое серьезное испытание на выносливость. Был поход по маршруту "Меловой - Донецк": 275 км за 5 дней и двухнедельный переход Донецк – Киев. Он-то и был отмечен в "Книге необычных рекордов Украины". Да, во всех своих походах я голодаю. В перспективе хочу совершить подобный переход по Европе.

— Какие жертвы ради славы.

— Никаких жертв. Я делаю это для собственного удовольствия и для того, чтобы привлечь внимание к уникальной системе голодания и, возможно, своим примером подвигнуть кого-то заняться своим здоровьем. Считаю, что голодание - путь к излечению любых болезней.

Комментарий журналиста.

Безусловно, Виталий Макаренко достоин уважения. Однако бездумно следовать его примеру все же не стоит. На эту тему написано много книг, много людей пробовали голодать, многие занимаются закаливанием своего организма, но... Я все же отправилась за советом к доктору, ведь дело это очень ответственное - давать советы, тем более, что некоторые впечатлительные читатели могут расценить опыт нашего героя как руководство к действию.

Врач, доцент кафедры онкологии Донецкого государственного медуниверситета им. Горького Владимир Бондарь на вопрос, является ли он сторонником подобных методик, ответил следующее. "История знала немало примеров, когда в больницу

поступали люди с явными признаками дистрофической болезни. Причем не какиенибудь обездоленные граждане без определенного места жительства, а те, кто решил испробовать на себе чудо голодания. Существует масса противопоказаний к подобным экспериментам: например, если человек - пациент онкологического диспансера. После такого вот голодания, как правило, опухоль растет и прогрессирует. Кроме того, есть еще большой список противопоказаний, который продолжать не имеет смысла. Я как врач могу ответственно заявить: если вы уж так хотите попробовать на себе модные нетрадиционные способы лечения, лучше это делать под наблюдением врача".

Наталья КОВАЧЕВИЧ

САЛОН ДОНА И БАСА. 17 января, №13(29), 2001 г.

(2-я заметка — о переходе Макаренко B.M. от границы Украина-Россия в Москву, прим. составителя)

Граница Украины с Россией – Москва.

В книгу рекордов Гиннесса через Курск...идет донецкий шахтер. 750-километровый переход от границы России с Украиной до Москвы Виталий Макаренко планирует завершить за 15 дней. За сутки он проходит около 50 километров. Свой рекорд шахтер приурочил к 60-летию Победы (2005 год).

В свое время Виталий Макаренко прошел расстояние от Донецка до Киева за 16 дней и был занесен в Книгу рекордов Украины. Теперь шахтер рассчитывает улучшить свой результат и попасть в Книгу рекордов Гиннесса.

Примечательно, что за время перехода Виталий Макаренко ничего не ест. Единственное, что позволяет себе, – воду. По словам рекордсмена, он проработал на шахте более 20 лет. Вредное производство сказалось на здоровье. Чтобы вернуть былую силу, Макаренко отказался от мяса, стал приверженцем вегетарианства и голодания. К тому же занялся моржеванием и йогой. В Донецке даже появились его последователи, которые организовали клуб. По словам шахтера, собственная система оздоровления помогла ему стать частью природы: теперь он тонко чувствует запахи, стали ярче краски.

В дороге Виталия Макаренко сопровождают администратор и врач, которые едут на машине. Сам же шахтер уверен, что медицинская помощь ему не понадобится.

17 апреля экстремал остановился в Медвенке (Курская обл.), а вечером следующего дня пешеход уже был в микрорайоне КЗТЗ Курска. Там он сел в сопровождающую машину, которая доставила Макаренко на турбазу «Юность».

– На вид ему лет 45, – говорят работники турбазы. – Очень хорошо выглядит: улыбчивый, невысокого роста, сухощавый. Приехав к нам, Макаренко только принял душ и сразу же отправился спать.

Утром следующего дня сопровождающие отвезли рекордсмена на то место, где он закончил свой путь, и выдвинулись в сторону Москвы. Так что ни одного метра дороги из намеченных 750 километров Макаренко не проехал. Планируется, что в столице пешехода, помимо представителей Книги рекордов Гиннесса, будет встречать и мэр Белокаменной Юрий Лужков. Ко всему прочему, Виталий назначил на Красной площади в День Победы свидание своей жене. Супруга рекордсмена верит в силы мужа. Однако увлечение ходьбой не разделяет: до Москвы она доберется на поезде.

Ольга ХАРИТОНОВА, 2005 г.

(*Примечание*. В Москве не оказалось представителей «Книги рекордов Гиннесса», поэтому рекорд Макаренко занесен только в российскую «Левшу» и в книгу рекордов Украины. *Составитель*.)



2005 г. Эпизоды перехода Виталия Макаренко в Москву.



2000 г., лето. Виталий Макаренко во время перехода Меловое-Луганск-Донецк.

20052	18.04. 2005, Hy- 19gride/
16.04. 11 30 KITA afterorechia " Poeques	William ()
7 60	Nocesta Macada A
17.64. — КОПИЯ ВЕРНА на право пребывания в России с 16.64.65 по 17.64.63	DECORPORAÇÃO ARTICADOR PROCES
город Белгоро	ультуре
Кемпинг «Дубовая д	Lat of the state o
19 ви 2000 то женивого ТД «Фамильный УКРАЇНА	
Администратор	18 DY 2005 M Transaming V
донецька обласна державн	A AIMHHOTPAINS
правління з питань фізичної к	СУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
100500 мал. Пенецьк - 50, вул. Університетська, 32	Тел. (0622) 304-23-68, факс (0622) 335-45-33
STANSON TO THE COLUMN	e-mail: sport@partner:@netskuss
	АДМИНИСТРАЦИЯ
21. CV 2007 You Duroba 4 A De OFOKOJI	
and the same of th	,
21. ОТ 2103 У Корикова И. А Т. ПРОТОКОЛ	района
All Book and All Control of the Cont	Орловской области 20 СО. 04.2005 л 14 года
Перехода посвященного 60-летию Победы н	над фашизмом в годы Великой
Отечественной войны. От границы Украины с Рос	
Осуществляет Макаренко Виталий Маркович, за 1	15 дней.
	WHH772601736515
15.04 старт с пл. Ленина г. Донецк	-15 H. Tyn. obn. noc. HEPH b
Приезд на пограничный пункт Харьковской-Белго	родской обл. 23 04. 05 миру
16.04 1-й день граница Украины—России—Белгор	
/17.04 2-й день Белгород—граница Курской област	1 3111111
/18.04 3-й день граница Курской области—Медвен 19.04 4-й день Медвенко—Курск	IRO -10 4.
/9 20:04 5-й день Курск—Фатеж	-16 ч. паспорт закамисан с -17 ч. 30 мин "2/50км 2147 · 2005 г
2021.04 6-й день Фатеж— Тросни –перекресток с Ки	
2/ 22.04 7-й день Перекресток – Орел	-19 ч. 30 мин. сож 64 чем ор
22 23:04 8-й день Орел –Мценск	-17 ч. 50 мин. 49 км
2 7 24:04 9-й день Мценск – Чернь – Горбачево	-19 ч. 60 км
2 / 25:04 10-й день Горбачево – Щекино	-18 ч. 53 км
25-26.04 11-й день Щекино – Тула – Горелки	-16 ч. 35 км
26 27.04 12-й день Горелки – Малахово	-19 ч. 60 км
2 /2 8.04 13-й день Малахово – Серпухово –Васильево	ское-18 ч 36 км
28 29.04 14-й день Васильевское – Подольск	-16 ч. 49 км
29 30.04 15-й день Подольск – Москва (МКАД) –12ч	+30км- площ-18 ч- 51км
1 2 05 16 17 2	730 KM STOTBENHOO
1-2.05 16-17-й день адаптация, встреча с обществе	енностью, прессои «Русский»
1) Вруцкий В. Е. /- генерал-полковник Укра	
2) Тышлек А. А. — водитель-судья; Дий	THEKOTO KASAGECTBA
3) Макаренко Д. В. – спортсмен-судья: Да	29 04 65 2
200 V 1/19	HORRES OF STREET
Заместитель начальника управления (Осорбан)	В.П. Мыцык
med. 200-59-28, 200-37.12 Dunn	cop Hunoweber Obcenses col
	ил видренийрова
"Pyconic hujo Penopool , Mebresa"	

2005 г., апрель – май. Протокол перехода Макаренко Виталия по маршруту «От границы Украины с Россией, финиш – г. Москва».







2005 г., апрель-май. Виталий Макаренко во время перехода в Москву. Фото слева: Донецк, пл. Ленина, на старте перехода. Фото справа вверху: во время перехода по России, шёл снег. Фото справа внизу: после окончания перехода.

Память об ушедших

Химченко Виктор Афанасьевич

Воспоминание сына Александра

Мой отец Химченко Виктор Афанасьевич по профессии научный работник, кандидат технических наук, член Национального Союза журналистов и Национального союза краеведов Украины, один из основателей Федерации экологического туризма Донецкой области, серебряный призер Выставки достижений народного хозяйства ВДНХ СССР. Увлечение В.А.Химченко - это история и природа Донецкого края. Привлекают внимание его краеведческие походы. Он исходил большинство природных заповедников Донетчины. Цикл публикаций на данную тему принес ему заслуженные дипломы лауреата конкурса "Слово" Международного фестиваля "Достояние



Международного фестиваля "Достояние Донбасса" и регионального фестиваля "Золотой Скиф". Его книга "Заповедными тропами Донетчины" стала победителем литературного конкурса "Книга Донбасса 2012".

В Ставропольском крае в селе над речкой Калаус 1 мая 1932 года родился мальчик. День 1 мая не только праздник солидарности трудящихся, это также День христианского святого Виктора – воина, ближайшего сподвижника святого Георгия Великого Победоносца. Новорожденного назвали Виктором. Родители мальчика Афанасий Павлович и Ольга Ивановна Химченко - оба сельские **учителя**.

Сами родители родом из Украины. Их предки - коренные украинцы - спокон веку проживали на Мелитопольщине. Но в суровый период коллективизации, чувствуя не лучшие времена и подступающий голодомор, волею судьбы молодая семья

сельского учителя Химченко Афанасия Павловича перебралась к родственникам в более сытый Ставропольский край. Но избежать трагической судьбы отцу было не суждено. Интеллигенция, в том числе и сельская, подвергалась властями преследованиям в первую очередь. В печально известном 1937 году отец был репрессирован.

После этого мать с тремя детьми работает учительницей на Тереке в казачьей станице Ищерская Наурского района. Широкая и стремительная в этих местах река Терек была границей между терскими казаками и ингушами. Жизнь терских казаков хорошо описана в повести «Казаки» тогда еще молодого поручика Льва Николаевича Толстого. Именно в этих местах на Тереке происходили события этой повести. Мальчик Витя внимательно слушал своеобразный диалект терских казаков, жадно впитывал и запоминал новые названия известных вещей. Восхищался праздничной парадной формой казаков. Это были перенятые от горцев черкески со сверкающими

галунами, кинжал у пояса, черные мохнатые бурки. Он же, не отрываясь, смотрел, как в своем кругу казаки лихо пляшут лезгинку «Наурская». В те времена для поддержания боевой готовности поощрялись конные праздники и скачки. Захватывала дух джигитовка на конях с рубкой лозы одной или двумя шашками, умопомрачительные трюки на боевых конях. Витя дружил с соседскими мальчишками казачатами, ходил с ними купаться на Терек, рос и формировался в казачьей среде. Потом уже взрослым, он признается, что в душе навсегда остался терским казаком.

Неизгладимый след оставила цветущая природа над Тереком. На горизонте четко прочерчена цепь Кавказских гор. Ранним утром при восходе солнца, если стоит ясная погода, далеко вдали можно увидеть освещенную лучами восходящего солнца таинственную снежную голову Эльбруса. Рядом с буйной зеленой поймой реки простерлись просторы сухой степи с песчаной почвой. Эту песчаную степь с редкими курганами называли «бурунами». На ней, не хуже чем на астраханских песках, вызревают арбузы. Горы крупных полосатых арбузов осенью лежат у железной дороги и ждут отправки в город. В мутной от песка воде Терека можно поймать на удочку сомика. На опушке прибрежного, загадочного для мальчишки, густого темного леса ярко светятся кусты красной малины и темно-фиолетовой бузины. Эти впечатления детства зародили желание больше узнать о природе вокруг нас и делиться впечатлениями о ней; это в дальнейшем получило отражение в его творчестве.

Началась отечественная война. Долгое время в этих местах линия фронта проходила по Тереку, и казачья станица, расположенная на берегу реки, была передовой позицией. Из-за регулярных артиллерийских обстрелов и бомбежек с воздуха, жители днем и ночью находились в вырытых во дворах окопах-землянках. А мальчикам все было интересно, особенно наблюдать за воздушными боями, и соревноваться: кто насчитает больше сбитых самолетов. Потом судьба кидала



беженцев — мать с детьми - по Ставрополью и привела к родственникам в город Владикавказ. Здесь, в пригороде Владивкавказа Беслане, Витя учился в той самой трагически известной беслановской школе, которую вместе с учениками во время последних событий чеченской войны захватили террористы.

В 1947 году Химченко В.А. поступает во Владикавказский горно-металлургический техникум, который окончил с красным дипломом по специальности электрооборудование металлургической промышленности. Запомнилась производственная практика на Урале в городе Орске, где служил в ссылке солдатом Тарас Григорьевич Шевченко. После техникума продолжил учебу в Донецке в Индустриальном институте - ныне это Донецкий национальный технический

университет - где получил красный диплом горного инженера электромеханика. После окончания института работал в должности главного энергетика шахтоуправления в Макеевке на Холодной Балке.

Затем была срочная служба в Советской Армии. Проходила она в Кенигсберге, ныне Калининграде, на Балтийском флоте в береговых частях. В армии помогала хорошая спортивная подготовка. В техникуме и институте он серьезно занимался гимнастикой и даже ездил на всесоюзные соревнования.

На фото видно, что сержант Химченко в тяжелых солдатских сапогах крутит «солнце» на перекладине. Он гордился тем, что служит под командованием прославленного полководца Георгия Жукова, который был тогда военным Министром.

Солдатам, имеющим высшее образование, дозволялось после двух лет срочной службы сдать экзамен на офицерское звание, чем он и воспользовался, и в 1957 году был демобилизован в звании младшего лейтенанта морской пехоты.







После армии Виктор Химченко занимался научной деятельностью в Донецком научно-исследовательском угольном институте ДонУГИ в отделах электрооборудования и автоматизации угольных шахт. В институте ДонУГИ он проработал более 40 лет, пройдя путь младшего, старшего, ведущего научного



сотрудника и заведующего лабораторией. Имеет более десяти авторских свидетельств на изобретения. За разработанную им аппаратуру получил серебряную медаль Выставки достижений народного хозяйства **CCCP** ВДНХ. В технических журналах и сборниках по результатам своих работ им опубликовано научных сотни статей. Зашитил диссертацию и получил научную степень кандидата технических наук. Выступал с Международной докладом на научной конференции по безопасности подземного

электрооборудования. За время работы в ДонУГИ он участвовал в промышленных испытаниях многих новых горных машин и аппаратов, при этом приходилось помногу работать в подземных выработках на разных угольных шахтах Донбасса.

В тяжелом - экономически для научных и всех других бюджетных организаций - 2000 году пришлось выйти на пенсию и появилось больше времени для творческой работы. Он много ходит по Донецкой земле, ведет краеведческие поиски. В газетах и журналах печатаются его очерки и статьи о родном крае. Он выступает в защиту природы, пропагандирует экологический туризм, и организовывает туристические экологические походы. Тематический цикл публикаций на эту тему приносит ему диплом лауреата литературного конкурса «Слово» Международного фестиваля «Достояние Донбасса». А за вклад в развитие туризма ему вручена Благодарность министра культуры и туризма Украины.

Виктор Афанасьевич - давний и преданный любитель оздоровительного бега, которым он регулярно занимался уже более 30 лет. С 1990 года он бессменный Президент Донецкого спортивно-экологического клуба любителей бега «Стайер», в котором за это время приобщилось к оздоровительному бегу и здоровому образу жизни многие сотни дончан. Клуб регулярно проводит массовые забеги – «Старты здоровья»

для людей всех возрастов. Сам Виктор Афанасьевич - участник таких известных легкоатлетических пробегов, как Московский марафон мира, пробег «Под каштанами





Справа-налево: Химченко В.А., Шабанов Е.А., Ющенко В.С.

Киева» и многих других. Как руководитель клуба «Стайер», он неоднократно был награжден грамотами и дипломами Донецких городского и областного советов и облгосадминистрации, а также Ассоциации бегунов Украины.

Он принят в члены Национального союза журналистов Украины и Национального союза краеведов Украины, является одним из основателей Донецкой областной федерации экологического туризма ДО ФЭТ. Коллективный член этой федерации, клуб «Стайер», регулярно проводит экологические турпоходы. По материалам этих походов им были ранее написаны две книги. К его 80-летнему юбилею увидела свет новая, щедро иллюстрированная, книга «Заповедными тропами Донетчины».

Свой юбилей – 80 лет со дня рождения, Виктор Афанасьевич встретил полным бодрости, энергии и новых творческих замыслов. Впереди - замечательные уголки природы Донетчины, которые он считал нужным популяризировать и сделать заповедными. В его планах было обследовать новые исторические места Донецкого края, пройти по многим путям, где оставили свои следы подковы боевых коней наших славных предков. И, конечно, были новые встречи с читателями.

Александр Химченко, сын Химченко В.А.

Рязанцев Андрей Гаврилович



В сверхмарафонском пробеге, посвященном 60-летию освобождения Украины (октябрь 2004 г.) с Рязанцевым А.Г. я бежал в одной группе. Иногда он демонстрировал технику спортивной ходьбы: вся группа бежала своим обычным темпом, а Рязанцев какоето расстояние (например, 100 м) шёл в режиме спортивной ходьбы с такой же скоростью, как остальная группа.

В 2006 г. я впервые участвовал в столь необычных соревнованиях. Да и проводились они впервые. За два дня необходимо было пробежать полтора марафона: в первый соревновательный день (17 февраля) — один марафон, а на следующий день — еще полмарафона.

Соревнования проводил в честь своего 68-летия известный на Украине и в странах СНГ Андрей Гаврилович Рязанцев. За плечами (точнее — «под ногами») этого спортсмена более ста официальных марафонов (для сравнения, в огромной России таких спортсменов всего лишь около десятка, а на Украине он единственный): из них 12 ежегодных выступлений подряд по трассе «Дорога жизни» были проведены в С. Петербурге (за что получил специальный кубок), 25

выступлений - в Белоруссии, многочисленные выступления в центральной России, на Урале, в Сибири и, конечно, по всей Украине.

Проживал А.Г. Рязанцев в селе Катериновка Марьинского района нашей Донецкой области и, несмотря на удаленность, являлся членом клуба любителей бега «Стайер» г. Донецка. По персональному приглашению А.Г. Рязанцева я приехал на соревнования. Однако, из-за различных причин (морозы в предыдущие дни, задержки с оповещением о соревнованиях и другое) оказалось, что из многочисленных приглашенных на место старта прибыл я один.

Но не отменять же соревнования (!) — и мы вдвоем (организатор и я) побежали. Дистанция (42 км 195 м) была выбрана удачно: один большой круг по селам Марьинского района вдоль речки Сухие Ялы со стартом и финишем в родном селе организатора. Погода нам улыбнулась: терпимый мороз, Солнце, не очень скользкая дорога, переменный несильный ветер, нечастые автомашины. По дороге нам встречались немногочисленные местные жители; на льду вдоль реки виднелись рыбаки, приехавшие на своем транспорте. Через 6 часов 10 минут финишировали на месте старта, около памятника погибшим воинам. В хате у А.Г. Рязанцева мы обогрелись, поужинали, попили чайку. Возбуждение от марафона было столь сильным, что заснуть мы смогли лишь около часа ночи.

На следующий день в том же составе бежали полумарафон (21,1 км), тоже по селам, но по другому маршруту. Мороз был меньше, но Солнышко скрылось за тучами, ветер усилился. Уже сказывалась усталость от предыдущего дня, бежалось тяжелее. Все же, через 3 часа 07 минут мы финишировали. И еще раз нам повезло с погодой: сразу же после финиша замела пурга, трасса стала практически «непробегаемой».

За участие в соревнованиях я получил приз - вполне сельский $-3.5\,$ кг семечек подсолнечника.

С Рязанцевым А.Г. я бежал марафон ещё раз на день его 70-летия (февраль 2008 г): также по сёлам.

Мы помним тебя, Андрей!

Коваленко В.И., 14 октября 2020 г.

Р.S. День украинского казачества (14 октября) Рязанцев А.Г. всегда отмечал забегами.

Ведмеденко Николай Иванович



1938 г.р. Путь к ЗОЖ начал в 50-е годы, после заболевания и получения инвалидности. В 60-е, учась в аспирантуре ДПИ, начал бегать в институтском клубе бега. В 1971 году на дорожках институтского стадиона пробежал свой первый марафон за 4 часа. С 04.02.2001 года член КЛБ СТАЙЕР. Его путь к ЗОЖ интересный и поучительный для многих. Товарищам по Клубу он рассказал об этом пути.

25-го марта 2018 года в 18:10 вследствие тяжелой болезни перестало биться сердце нашего друга и единомышленника по здоровому образу жизни Ведмеденко Николая Ивановича. В 2001-м году он пришел в наш клуб «Стайер». Был активным его членом и оставил о себе добрую память. Никогда не успокаивался на достигнутом. Находил новые, неординарные способы поддержания физической активности. Памятником о себе он оставил, созданный им 2 года назад, Клуб любителей

активного долголетия «Чело-Век». Через полгода после создания Клуба, Николай Иванович добился помещения для клуба, а также разрешение для пользования тренажерным залом и другими сооружениями на метательном стадионе РСК «Олимпийском». Он был председателем клуба, инициатором и организатором всех его мероприятий. 27 марта, в день его похорон, одноклубники КЛБ «СТАЙЕР» на поминальном ужине говорили много добрых слов о Николае Ивановиче. 28-марта состоялась поминальная встреча среди одноклубников КЛАД «ЧЕЛО-ВЕК». Светлая память о Николае Ивановиче навсегда останется в наших сердцах.

Слюсаренко Виктор, 31 марта 2018 г.

У нас были дружеские отношения с Колей. Познакомился я с Ведмеденко Николаем Ивановичем, как только он стал членом КЛБ «Стайер». Мы были вместе на беговых дорожках и в походах.

В трудном межрегиональном пробеге Донецк – Луганск – Краснодон - Саур-Могила – Донецк пришлось бежать круглыми сутками: и днем и ночью, часто – под дождем. Минимум одежды, промокали до нитки, но строго выдерживали график бега. Всем было непросто, а Николаю – труднее многим: ведь он – шахтер, инвалид 2-й группы.

Вместе были в одном из походов (руководитель – Лещенко В.С.) по горному Крыму. Лазали по горам, а в нечастые днёвки – бегали по окрестностям, например: Форос – Ласпи – Форос.

Нам нравилось быть на природе: Красный Лиман и окрестности, Щурово, Голубые озера – наши излюбленные места.

Николай Иванович – компанейский человек. Дважды в год он праздновал дни Святого Николая – и приглашал к себе домой друзей-одноклубников.

Однажды мы встречали вместе Новый год. Отмечали 2 дня; здесь и застолья и прогулки на свежем воздухе: и душевно и весело.

Николай Иванович следил за своим здоровьем: режим питания, тренажёры, прогулки, пробежки.

Ведмеденко Н.И. был активным членом клуба. Ратовал за здоровый образ жизни, неоднократно проводил на эту тему беседы, приводил фактические материалы (таблицы, графики), которые подтверждали его точку зрения. Его поддержали коллеги.

В результате по его инициативе был организован Клуб Любителей Активного Долголетия (КЛАД) "Чело-Век", который Николай Иванович и возглавил. Добился выделения помещения, инвентаря для занятий. Образовался круг единомышленников, «притянулись» свежие люди.

К сожалению, Николай Иванович скоропостижно, в считанные недели, ушел из жизни. Но он – наш, мы его помним. Светлая память!

Коваленко В.И., 13 мая 2019 г.

Панкова Валентина Никифоровна



С Панковой Валентиной Никифоровной я познакомился в свой первый месяц пребывания в клубе «Стайер», в апреле 1999 г. Был первый весенний выезд членов клуба на соревнования в город Славянск, СлавКурорт. Я первый раз очутился в среде членов клуба. Меня удивило: «лесятки» (10 км) все участники соревнований окунулись в прохладные (как по мне) воды соленого озера, а потом пустились в пляс вместе с инвалидами-колясочниками из местного санатория. Затем МЫ гуляли по парку. познакомился и с Панковой Валей, а также с другими членами клуба: Фальченко Тамарой («Царицей» Тамарой), Рябовой Валей, Тимошковой Раей, Шичиновой Аллой, Таранёвой Полиной,

Рыбчинским Женей, Файзрахмановым Колей («Одуванчик»), Перог Толей. Валя Панкова была «средней упитанности», спокойной, уравновешенной и чувствовался в ней внутренний мир уверенного в себе человека. Так я «влился» (меня приняли за своего) в относительно небольшой круг единомышленников.

Летом этого же 1999 года мы многократно выезжали в полюбившиеся мне чудесные места: Святогорск с монастырём (теперь Лавра), Красный Лиман, Брусино, Щурово. Позже большим коллективом одноклубников, готовясь к предстоящим соревнованиям в Харькове, выехали в село Покровка в гости к местному поэту и интересному человеку Володе. Там я познакомился с Макаренко Виталием, Крыловой Светой. Чуть позже членом нашего дружного коллектива стал Ведмеденко Коля и Луцык Олег.

Особенностью Вали Панковой было то, что она во всех туристических походах была вместе со своей внучкой Мариной (Селезнёвой). В мой первый год пребывания в клубе Марине было 7 лет (в 1996 г., когда Панкова В. появилась в клубе КЛБ, Марине было всего 4 годика). Не зря Марину стали называть «Дочь клуба» (по аналогии с известным персонажем «Сын полка»). Шли годы, Марина росла вместе с клубом. И всегда с ней рядом была бабушка Валя.

В последующие годы мы многократно бывали и участвовали в соревнованиях в Мариуполе, где познакомились с членами их легкоатлетических клубов (в Мариуполе их было два). Участницей соревнований неизменно была Валя Панкова.

Затем пришел черёд многодневных легкоатлетических пробегов по Донбассу (Луганск, Саур-Могила) и сверхмарафонов по Украине. В некоторых из этих забегов (в качестве поварихи, а при случае, и бегуньи) принимала участие Панкова. И жалоб на

недоброкачественное питание, или на несварение желудка, у бегунов не было. А ещё она дружила (и кормила) с немецкой овчаркой (пёс командора пробега Шабанова Е.А.).

Слюсаренко Виктор Дмитриевич организовал (зимние, в основном) походы вокруг городов-братьев Донецка и Макеевки. Многократным участником этих походов была Валя Панкова.

Не раз и не два Валентина Панкова участвовала в походах по горному Крыму (организатор – Лещенко Владимир Сергеевич). Группу возглавлял Лещенко, а следом за ним, не отставая ни на шаг, и вверх и вниз, двигалась Валя (Панкова). После одного из таких походов, из-за чрезмерной нагрузки (а рюкзак у неё был – дай Бог каждому) у Валентины произошло воспаление тазобедренного сустава. Бегать она уже не могла, но продолжала участвовать в пеших (но – не горных) переходах.

По профессии Панкова В.Н. – инструктор лечебной физкультуры. В начале своей деятельности она проработала 10 лет в донецкой областной травматологии, а последние 40 лет – в 20-й горбольнице. Опыт накопила – колоссальный. И щедро делилась им со своими одноклубниками. Многие помнят её разминочные упражнения перед бегом.

Мало кто знает, что Валентина была профессиональным экскурсоводом (окончила многолетние курсы при Донецком бюро путешествий). Ездила (в основном, со школьниками) по Украине (включая молодогвардейский Краснодон, Киев, Карпаты), в Молдову, Москву, Ленинград, на Кавказ (множество маршрутов).

В пришедшую в наш край войну поездки «за границу» (за блокпосты), увы, прекратились. Стараниями Лещенко Володи были возобновлены походы местного значения по родному краю. И Валя Панкова – тут, как тут.

Так продолжалось до самого последнего времени. Но Судьба взяла своё. В последний месяц силы стали покидать Валю. И вот, буквально вчера, её не стало.

Почтим Память нашей одноклубницы, нашей Валюши!

Коваленко Валерий, 10 февраля 2019 г.

Память ...

...Новость грустная приходит, Человек ушёл из жизни. С этой женщиной, мы вместе Покоряли все высоты! То в горах рассвет встречали.., То в пробегах, в непогоду - Мы навстречу к Солнцу мчались. И на кадрах в фильмах наших Мы не раз — о ней всё вспомним... След оставив в жизни этой, Мы хранить ту память будем!

P.S. В это Воскресение 10 февраля на линейке, в клубе Бега мы узнали об этом... ...Память о ней в наших Сердцах!

Лещенко Владимир, 12 февраля 2019 г.

Друзья!

Беда случилась в нашем Клубе. После длительной болезни на 84-м году Жизни умерла Валентина Никифоровна. Сегодня 9 дней, как её нет с нами. Вместе с близкими и родственниками Мы будем скорбеть, и помнить о ней. Валентина Никифоровна своей Скромностью, доброжелательностью и Толерантностью подкупала нас во всём. И была примером, как нужно жить. Жить скромно, тихо, не повышая голоса. За всё время, что я её знал, она ни Разу голос не повысила, и ни на кого Не накричала. Ни с кем в конфликте Не была. Эта маленькая, щупленькая женщина, Но с большим добрым сердцем, Как и все мы. любила жизнь. И всеми способами за неё боролась. Вела активный образ жизни. Любила бег, походы в горы и просто лес. В последнее время – скандинавскую ходьбу. Приобщала всему этому свою любимую внучку. И в четыре года привела Марину В наш Клуб и приобщала её и опекала, Как могла, до конца своей жизни. Земля Вам пухом и Царство небесное, Валентина Никифоровна. Ваши друзья и товарищи. Члены КЛБ «Стайер». Граур Сергей, Президент КЛБ «Стайер». 17 февраля 2019 г.

Очень горько осознавать, что ушла из жизни Валентина Никифоровна. Она прожила очень достойную жизнь. В клубе Валентину Никифоровну любили, ценили и уважали. У нее был прекрасный характер. Своими высокими профессиональными качествами она щедро делилась со всеми, кто нуждался в её советах. В походах она «заряжала» своим оптимизмом, жизнелюбием и все охотно выполняли с Валентиной Никифоровной упражнения для бодрости ума и тела. Нам очень не будет хватать доброй улыбки и ободряющих слов Валентины Никифоровны. Светлый образ этой замечательной женщины, искренней и доброжелательной женщины навсегда останется в наших сердцах.

Светлая память!

Ягода Любовь, 2 марта 2019 г.

С Валентиной Панковой я познакомился, практически, сразу после моего постоянного посещения Клуба. Это, скорее всего, было в последнем квартале 1999 года. Нашей дружбе помогало то, что с ней у меня, кроме бега, были и другие общие интересы. Прежде всего, это увлечение путешествиями.

Помню, как меня пригласили поехать в Красный Лиман. Туда многие одноклубники традиционно ездили и до меня. Наверное, это была первая поездка, в которой я узнал, что Валентина Никифоровна любит походы.

В дальнейшем она постоянно откликалась на мои приглашения участвовать в них. Не могу забыть о её поддержке моих разных проектов «На вершины Европы», «Донецкое кольцо», «Макеевское кольцо», «Путями князя Игоря» и другие.

Запомнилось то, что в отличие от других участников, она ходила очень быстро. После привалов, пока все только вставали, она уже проходила 10-15 метров. Валентина Никифоровна была одной из тех, кто поддержал инициативу Виктора Афанасьевича Химченко создать в Клубе группу скандинавской ходьбы.

Слюсаренко Виктор, 9 марта 2019 г.

Вспомнить ушедших от нас...

Хорошо помню то время, когда я пришла в КЛБ – по совету своей подруги Аллы Шичиновой.

Я увидела Панкову В.Н. в белых шортах, белой футболке, стрижка каре. Она в прошлом играла в большой теннис, а там форма — «всё в белом». Вся спортивная, энергичная и молодая в свои 61 год. Глядя на неё я, и другие тоже, учились бегать и преодолевать себя.

Валя нас организовывала, мы ходили в походы. «Поход состоится в любую погоду» - так говорила Валя. В конце рабочей недели, в пятницу, мы собирались вечером на ж/д вокзале и на электричке ехали в Красный Лиман, СлавКурорт, Иловайск и другие места. Валя всегда говорила: «Свежий воздух нам необходим, особенно живя в таком промышленном городе».

Когда бывали в Красном Лимане, делали «Валины» бутерброды: творог, сметана и мёд. Всё это смешивается и намазывается на кусок свежего хлеба. Ходили много пешком, бегали, купались в любое время года.

Уходя в большой поход по Крыму, Валя была в первых рядах. Она первая собирала палатку, а на привалах делала «отдыхающую» гимнастику; мы тоже подключались. Я научилась у неё брать с собой только необходимые вещи и продукты, умело складывать всё в рюкзак быстро и компактно. Учила нас делать массаж после тяжёлых нагрузок. Сама не отказывалась помогать другим в трудной ситуации.

Рябова Валентина, 14 апреля 2019 г.

Хочу немного повспоминать Панкову Валентину Никифоровну.

Знакомство с ней в клубе привело меня на тропу туризма. До этого возраста я выезжала только на море с детьми... А с Валей н а ч а л о с ь Открытие родного Края.

Первый поход состоялся, когда я привела в клуб подругу Рябову Валю. И вот мы втроем (две Вали и я) поехали в Брусино вечерней электричкой... Мы с Валей Рябовой были в восторге от той природы, которую увидели и от Вали Никифоровны, которая (спокойная в любых ситуациях, всегда с улыбкой), на любом привале - она сразу же ..тихо, спокойно говорит: - Девочки, а теперь расслабим.... ножки, ручки, позвоночник... И....начинаем делать упражнения, массажи ...еще и попоём...

Замечательный человек - Валентина Никифоровна. Я Благодарна судьбе за знакомство с Валей Никифоровной. С ее легкой подачи у нас в клубе начались регулярные походы-выезды по родному краю.

Шичинова Алла, 29 мая 2019 г.

Их не вернуть ...

Вспоминая тех, кого уже нет с нами — Мы должны вспомнить и нашего Друга — тихохода-марафонца *Рязанцева Андрея Гавриловича*, С села Екатериновки.

Заслуженного тренера Украины — *Шаламанова Геннадия Николаевича*, В честь которого мы с Вами В апреле месяце участвуем в пробеге В городе Макеевке.

... Уже нет с нами прекрасной женщины — *Таранёвой Полины Валентиновны*, Нашей артистки, исполнительницы романсов...

- Спортсмена *Ярошевич Владимира Тарасовича*...
- *Ведмеденко Николая Ивановича* Создавшего клуб людей с ограниченными возможностями!

- *Громовой Ирины* — человека, запомнившегося как открывшего для себя Другой мир - В нашем клубе, в наших с Вами — Походах!

Не забыть нам – нашего друга – марафонца, Режиссёра театра г. Мариуполя Валерия Михайловича Федотова! - 29 января 2019 г. его сердце остановилось.

Вспомним также нашего члена клуба — Историка, писателя, друга, замечательного человека — *Свитящука Владимира Ивановича*. О его предсказании я даже написал рассказ.

Я жду Весну

Я жду Весну, на Пасху жду!
Мой друг, когда-то мне сказал:
«Бои закончатся у нас —
Весной закончится война»!»
На Пасху будет этот День!
На пасху — Праздник к нам придёт!
< Похоже, предсказание начинает сбываться.
В этом году Пасха отмечается 24 апреля.
Сегодня (перед подписанием книги в печать) - 26 марта.
Надеемся: так и случится. Прим. составителя.>

Память

Человек жив, пока жива —
О нём память!
И мы храним её, вместе с Вами ...
... Как о родных и близких,
Так и о наших Друзьях!
... Вот только об одних можно говорить
И вспоминать — очень много..., но, к сожалению,
О других — только назвав фамилию и имя...
Это говорит нам о том,
Как человек, который был с нами —
Все эти годы — проявил себя,
И что он принёс в клуб Бега!
Чтобы о нём — Память была — Незабываемой ...!
Лещенко Владимир, 6 мая 2021 г.

Список УМЕРШИХ членов КЛБ «Стайер» г. Донецк (и других городов) — от Евтеевой Татьяны и других членов Клуба

No	Пото окупту	ФИО	Помучения
Π/Π	Дата смерти	ФИО	Примечание
1	2002, 8 августа	Луцык Олег Витальевич	
2	2003,февраль	Семынин Николай Павлович	
3	2004, май	Гафиулин Вячеслав	Горловка
4	2007, 5 декабря	Чепак Жанна	
5	2008, 4 июня	Васильева Диана Константиновна	
6	2011, 21 марта	Рязанцев Андрей Гаврилович	
7	2011, 26 ноября	Андриенко Георгий	
8	2012, 7 января	Шаламанов Геннадий Николаевич	Макеевка
9	2012, 16 октября	Тапчи Сергей	56 лет, сердце
10	2013, 19 января	Николаенко (Громова) Ирина	
		Николаевна	
11	2015, январь	Вдовиченко Валя	Мариуполь
12	2016,10 февраля	Таранёва Полина Валентиновна	
13	2017, 21 февраля	Шубина Алла Григорьевна	
14	2017, 24 апреля	Химченко Виктор Афанасьевич	
15	2017, 22 сентября	Свитящук Владимир Иванович	
16	2018, 25 марта	Ведмеденко Николай Иванович	
17	2019, 9 февраля	Панкова Валентина Никифоровна	
18	2019 год, 29 января	Федотов Валерий Михайлович	Мариуполь
19	2019, апрель	Файзрахманов Нурсултан Нурлухало-	Макеевка,
		вич (Николай, «Одуванчик»)	Ханжёнково
20	2020, декабрь	Колесниченко Юрий Григорьевич	
21	2021, февраль	Золотой Валерий Савельевич	
22	2021, апрель	Шатунов Владимир Сергеевич	

Точная дата смерти не известна:

- Карпец Дмитрий Петрович;
- Чистик Николай Петрович;
- Ярошевич Владимир Тарасович.

Приложение Б

Члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк (по времени вступления в клуб)

1. Список 1985 г. (исходный)

1	_	Поляков Петр Иванович
2	*	Шабанов Евгений Ануфриевич
3		Гафт Леонид Шевелевич
4		Химченко Виктор Афанасьевич
5		Сергеев Григорий Александрович
6		Бабараш Юрий Викторович
7		Бердянский Аркадий Александрович
8		Озеров Анатолий Гаврилович
9		Лиознов Михаил Израильевич
10		Абалмазов Федор Федорович
11		Муравьев Виталий Николаевич
12		Золотой Валерий Савельевич
13		Демяхова Римма Арсеньевна
14	.J.	Жильченков Анатолий Михайлович
15	*	Шашорина Людмила Петровна
16		Антонюк Лариса Андреевна
17		Федотова Эльвира Ивановна
18		Геннинг Тамара Дмитриевна
19		Анисимов Владимир Григорьевич
20		Гудзик Филипп Семенович
21		Шалыгина Галина Ивановна
22		Крымская Белла Аркадьевна
23		Хамзова Людмила Николаевна
24		Шаламанов Геннадий Николаевич
25		Бурьянова Валентина Николаевна

26		Клопов Александр Александрович
27		Булгаков Павел Иванович
28		Урженко Юрий Васильевич
29		Хилько Борис Яковлевич
30		Солдатенко Станислав Иванович
31		Цыков Анатолий Анатольевич
32		Витухновский Михаил Ефимович
33		Голубничий Николай Иванович
34		Селезнев Евгений Яковлевич
35		Гаркуша Николай Демьянович
36		Князева Алина Кириловна
37		Колесниченко Юрий Григорьевич
38		Величко Евгения Ивановна
39		Болдырева Валентина Петровна
40	*	Нигматзянова Зоя Григорьевна
41		Иванов Анатолий Николаевич
42		Белецкая Мария Петровна
43		Федоровский Олег Леонидович
44		Плохих Николай Дмитриевич
45		Трифонов Юрий Александрович
46		Глумаков Петр Герасимович
47		Наумчик Николай Романович
48		Лернер Анна Моисеевна
49		Иоффе Борис Григорьевич
50	*	Бондаренко Александр Дмитриевич
51		Бондаренко Раиса Николаевна
52	*	Абрамов Валентин Степанович
53		Ковалеров Евгений Евлампиевич

54	Червяк Александр Михайлович
55	Лесник Ярослава Пантелеймоновна
56	Дядюра Ирина Николаевна
57	Юрченко Маргарита Дмитриевна
58	Чепак Жанна Ивановна
59	Кремнева Наталья Станиславна
60	Храмова Евгения Сергеевна
61	Позовская Ольга Афанасьевна
62	Розовская Елена Максимовна
63	Козлов Георгий Михайлович
64	Козлова Тамара Григорьевна
65	Вербина Виктория Юрьевна
66	Денисенко Елена Анатольевна
67	Трякин Виктор Федорович
68	Филькова Тамара Карповна
69	Перегудов Алексей Спиридонович
70	Спивак Владимир Андреевич
71	Ковжарова Генриэтта Павловна
72	Волкова Лариса Константиновна
73	Сивякова Людмила Николаевна
74	Наумчик Людмила Васильевна
75	Моргунов Александр Петрович
76	Вильковская Тамара Станиславовна
77	Борисов Валерий Ильич
78	Басюк Ярослав Амбросиевич
79	Мезина Александра Евгеньевна
80	Морозова Валентина Николаевна
81	Каратаев Владимир Иванович

82	Моргунова Людмила Александровна
83	Лобанова Татьяна Федоровна
84	Романенко Анатолий Иванович
85	Швецова Светлана Ивановна
86	Аноприенко Владимир Иванович
87	Панышев Владимир Юрьевич
88	Графман Семен Михайлович
89	Воронюк Иван Степанович
90	Лазарева Инна Ивановна
91	Славатинская Раиса Петровна
92	Сольник Людмила Георгиевна
93	Игнатьева Наталья Александровна
94	Шмаенко Галина Борисовна
95	Пригожин Владимир Ефимович
96	Керимов Александр Алимович
97	Хорошавин Владимир Александрович
98	Бондаренко Леонид Иосифович
99	Баранискин Евгений Владимирович
100	Овандер Лев Николаевич
101	Могилевцев Петр Леонидович
102	Марсан Альфред Касперович
103	Шабелян Виктор Михайлович
104	Ижаченко Василий Яковлевич
105	Федермессер Анна Корповна
106	Федермессер Евгений Игорьевич
107	Савченко Евгений Васильевич
108	Мельник Игорь Иванович
109	Подгорнов Александр Сергеевич

*	2. Дополнение из Списка 1986 г.
134	Бабенко Анатолий Григорьевич
133	Хитрых Александр Яковлевич
132	Бугаева Татьяна Ивановна
131	Лясковка Виктор Алексеевич
130	Котисов Александр Николаевич
129	Чупико Анатолий Семенович
* 128	Паращевин Григорий Константинович
127	Камынин Николай Гаврилович
126	Мотченко Анатолий Ефимович
125	Семироденко Виктор Нестерович
124	Горяженко Василий Евгеньевич
123	Стружко Леонид Александрович
122	Савчук Василий Матвеевич
121	Ляш Юрий Евгеньевич
120	Безуглый Федор Федорович
119	Мундрян Михаил Львович
118	Арефьева Лариса Сергеевна
117	Чурилов Сергей Николаевч
116	Борисов Анатолий Павлович
115	Потороев Вячеслав Иванович
114	Губа Владимир Иванович
113	Журавель Юрий Николаевич
112	Купчинский Александр Евгеньевич
111	Вознюк Валентина Григорьевна
110	Никонович Софья Дмитриевна

Деркач Николай Александрович

136	*	Граур Сергей Петрович
137	*	Рыбчинский Евгений Евгеньевич
138		Бабенко Владимир Александрович
139	*	Юрьев Сергей Феофанович
140		Пиличевко Константин Александрович
141	*	Карасёв Михаил Александрович
142		Иванченко Александр Иванович
143		Левченко Николай Викторович
144		Пазовская Ольга Афанасьевна
145	_	Дмитришин Николай Николаевич
146	*	Пономаренко Иван Иванович
147		Губарев Николай Викторович
148		Дубанова Елена Владимировна
149		Стражникова Александра Наумовна
150		Брель Надежда Ивановна
151		Полий Сергей Борисович
152		Кондрашкина Мария Егоровна
153		Носов Виктор Петрович
154		Абдулова Анна Юрьевна
155		Матюхина Светлана Евгеньевна
156		Мазулина Мария Матвеевна
157		Васильева Диана Константиновна
158		Папунова Эсфира Григорьевна
159		Морозова Элла Федоровна
160		Сержан Валентина Семеновна
161		Здорнова Наталья Ивановна
162		Креймер Евгений Львович
163		Чехова Г.Г.

164	Скоркина Татьяна Ивановна
165	Ищенко Светлана Николаевна
	3. Дополнение из Списка 1995 г.
166	Шатунов Владимир Сергеевич
167	Калениченко Людмила Александровна
168	Соболев Валерий Михайлович
169	Татаринов Петр Иванович
170	Иванова Нелли Павловна
171	Тараш Светлана Станиславовна
172	Вильковский Сергей Станиславович
173	Плотников Василий Никифорович
174	Плотникова Анна Михайловна
175	Пустовая Зоя Павловна
176	Величко Любовь Ильинична
177	Калюжная Вера Кирилловна
178	Терехов Петр Сергеевич
179	Селезнев Иван Яковлевич
180	Царьков Анатолий Васильевич
181	Кучеба Нина Дмитриевна
182	Яценко Николай Витальевич
183	Файзрахманов Нурсултан Нурлухалович
184	Болдырева Людмила Петровна
185	Болдырев Михаил Константинович
186	Факирова Зинаида Григорьевна
187	Василенко Александра Ефимовна
188	Мамот Жанна Архиповна
189	Овчаренко Мария Григорьевна

190		Мансурова Раиса Алимовна
191		Гланц Евгения Лазаревна
192		Звеняцкая Тамара Леонидовна
193		Галямутдинов Михаил Григорьевич
194		Галямутдинова Валентина Александровна
195	*	Морозова Лариса Фроловна
196		Волошиновский Василий Петрович
197		Фальченко Тамара Ивановна
198		Ясыр Николай Павлович
199		Плотников Александр Михайлович
200		Зуев Сергей Дмитриевич
201		Гасий Анатолий Владимирович
202		Новокрещёнов Владимир Сергеевич
203		Федотова Ольга Ксенофонтовна
204		Банная Татьяна Григорьевна
205		Молдаван Надежда Ивановна
206	*	Сазоненко Евгения Тимофеевна
207		Сурков Александр Владимирович
208		Теодорская Елена Григорьевна
209		Довгаль Надежда Корнеевна
210		Игнатенко Денис Евгениевич
211		Рязанцев Андрей Гаврилович
212		Симиноженко Анатолий Федорович
213		Еремейченко Юлия Владимировна
214		Наумова Надежда Ивановна
215		Кулинич Лариса Карповна
216		Быбин Илларион Филимонович
217		Таранёва Полина Валентиновна

218 Бычкова Нина Степановна

4. Дополнение из Списка 1996 г. 219 Сумбаев Александр Семёнович Мифтахдинов Виктор Исаевич 220 * Бузиненко Томас Николаевич 221 Кремнев Виталий Евгеньевич 222 * 223 Лисина Анна Пантелеевна Солодкая Тамара Ивановна 224 225 Федченко Маргарита Петровна Шевченко Иван Яковлевич 226 227 Гусев Алексей Александрович Павленко Ирина Владимировна 228 229 Овчарук Игорь Александрович Хамемончиков Александр Сергеевич 230 * Евтеева Татьяна Даниловна 231 232 Позднякова Раиса Владимировна Устенко Владислав Валентинович 233 234 Игнатов Иван Кузьмич Сокирко Владимир Иванович 235 Вакулова Ирина Васильевна 236 237 Владимирова Вера Андреевна Заславская Наталья Андреевна 238 239 Савченко Ирина Викторовна * Рябова Валентина Михайловна 240 241 Костин Сергей Николаевич Черныш Лариса Федоровна 242 243 Мартыненко Галина Григорьевна

244		Трушкина Людмила Борисовна
245		Шичинова Алла Васильевна
246	*	Панкова Валентина Никифоровна
247		Селезнёва Марина Владимировна
248	*	Зиборова Татьяна Михайловна
249	*	Гаврилюк Валентина Андреевна
250		Кохновер Борис Рафаилович
251		Славин Юрий Абрамович
252		Осипова Тамара Федоровна
253		Ярошевич Владимир Тарасович
254	_	Пухно Раиса Ивановна
255	*	Крылова Светлана Владимировна
256	_	Сергиенко Нина Павловна
257	*	Лещенко Владимир Сергеевич
258		Донченко Лилия Александровна
259	*	Макаренко Виталий Маркович
260		Яблуновская Галина Фёдоровна
261		Гужей Антон Борисович
262		Войтенко Нина Ивановна
263		Ольховая Людмила Станиславовна
264		Тимошкова Раиса Анатольевна
265		Крачко Василий Петрович
		The me Basis in the positi
266		Абрамова Галина Викторовна
266		Абрамова Галина Викторовна
266 267	JL.	Абрамова Галина Викторовна Хороших Надежда Григорьевна
266 267 268	*	Абрамова Галина Викторовна Хороших Надежда Григорьевна Яштулова Лия Ивановна

272		Зубкова Анна Григорьевна
273		Ревунова Екатерина Ивановна
274	*	Коваленко Валерий Ильич
275		Кулишова Инга Афанасьевна
276		Луцик Олег Витальевич
	_	5. Дополнение из Списка 2012 г.
277	*	Николаенко Анатолий Филиппович
278	*	Бодня Светлана Николаевна
279	*	Ющенко Виктор Семенович
280		Ведмеденко Николай Иванович
281	*	Кошкодан Лариса Георгиевна
282		Семенов Рудольф Ясонович
283	*	Томилова Юлия Ивановна
284		Шубина Алла Григорьевна
285		Густав-Дальская Татьяна Юрьевна
286	*	Петровский Владимир Робертович
287		Денисова Зоя Николаевна
288	*	Федористова Валентина Денисовна
289		Малиновский Иван Степанович
290	*	Ягода Любовь Гавриловна
291	*	Шубин Олег Иванович
292	*	Слюсаренко Виктор Дмитриевич
293	*	Гребешкова Галина Юрьевна
294		Сухов Сергей Николаевич
295		Кропова Любовь Владимировна
296	*	Ткаченко Владимир Саввич
297		Мегельбей Ольга Гавриловна

298	*	Жилков Андрей Васильевич
299	* *	Белоконь Владимир Иванович
300		Шустеров Борис Владимирович
301		Цыганок Валентина Георгиевна
302		Цыганок Ростислав Владимирович
303	*	Щербакова Ольга Михайловна
304		Шевцов Анатолий Сергеевич
305		Громова Ирина Николаевна
306		Марченко Вера Николаевна
307		Компанейцева Наталья Ивановна
308		Романова Марина Анатольевна
309	*	Паровченко Дмитрий Владимирович
310		Авилова Лилия Александровна
311		Бочковая Галина Юрьевна
312		Вашек Игорь Олегович
313		Павлищева Татьяна Владимировна
		6. Дополнение из Списка 2014 г.
314		Мельникова Лилия Александровна
	*	7. Дополнение из Списка 2016 г.
315	* * * * *	Барчерет Татьяна Ивановна
316		Басюк Фаина Васильевна
317		Григор Екатерина Михайловна
318		Егоров Игорь Владимирович
319		Ерлышев Виталий Анатольевич
320		Жидченко Татьяна Викторовна
321		Захарова Светлана Александровна

322	*	Застенский Виктор Федорович
323	*	Круподеров Вячеслав Евгеньевич
324	*	Лесечко Андрей Александрович
325		Миронцев Виктор Петрович
326	*	Мирошниченко Константин Иванович
327	*	Острянина Лилия Ивановна
328	*	Прохоров Игорь Валентинович
329		Свитящук Владимир Иванович
330		Серик Максим Александрович
331		Сидоренко Дмитрий Михайлович
332		Турченко Любовь Викторовна
333	_	Уварова Галина Дмитриевна
334	*	Филимонова Наталья Николаевна

8. Дополнение из Списка 2017 г.

	*	
335		Бутяев Игорь Анатольевич
336	*	Жевнеров Максим Валерьевич
337	*	Земцев Алексей Васильевич
338	*	Кепель Александр Николаевич
339		Корягин Василий Николаевич
340	*	Петрованов Александр Владимирович
341		Тишаева Виктория Валентиновна

9. Дополнение из Списка 2019 г.

342	*	Наумов Андрей
343		Литвиненко Юлия Игоревна

344	*	Макашова Ирина Александрвна
345		Баланчук Лариса Анатольевна
346	*	Кияшко Александр Дмитриевич
347	*	Апанасенко Алексей
348		Апанасенко Светлана Алексеевна
349		Безелева Ольга Николаевна
350		Штанько Ирина Викторовна
351		Ердякова Татьяна Васильевна
352		Сушкова Елена Борисовна
353		Романенко Людмила Васильевна
354	*	Чередникова Ольга Юрьевна
355	*	Баркалова Наталья
356		Савустьяненко Андрей Владимирович
357	*	Повелко Ольга Иосифовна
358	*	Граур Юрий Сергеевич
359	*	Лев Алексей Юрьевич
360	*	Сырцов Андрей
361	*	Гарбуз Анатолий Семёнович
362		Родин Юрий Николаевич
363		Шакура Сергей Викторович
364	*	Феленко Олег Валерьевич
365	*	Панова Елена

^{* -} Действующие члены клуба (на 27 января 2019 г.)

Приложение В

Члены клуба любителей бега «Стайер», г. Донецк (в алфавитном порядке)

Списки 1985, 1986, 1995, 1996, 2012, 2014, 2016, 2017 и 2019 гг.

1		Абалмазов Федор Федорович
2		Абдулова Анна Юрьевна
3	*	Абрамов Валентин Степанович
4		Абрамова Галина Викторовна
5		Авилова Лилия Александровна
6		Анисимов Владимир Григорьевич
7		Аноприенко Владимир Иванович
8		Антонюк Лариса Андреевна
9	*	Апанасенко Алексей
10		Апанасенко Светлана Алексеевна
11		Арефьева Лариса Сергеевна
12		Бабараш Юрий Викторович
13		Бабенко Анатолий Григорьевич
14		Бабенко Владимир Александрович
15		Баланчук Лариса Анатольевна
16		Банная Татьяна Григорьевна
17		Баранискин Евгений Владимирович
18	*	Баркалова Наталья
19	*	Барчерет Татьяна Ивановна
20	*	Басюк Фаина Васильевна
21		Басюк Ярослав Амбросиевич
22		Безелева Ольга Николаевна
23		Безуглый Федор Федорович
24		Белецкая Мария Петровна
25		Белоконь Владимир Иванович

26		Бердянский Аркадий Александрович
27	*	Бодня Светлана Николаевна
28		Болдырев Михаил Константинович
29		Болдырева Валентина Петровна
30		Болдырева Людмила Петровна
31	*	Бондаренко Александр Дмитриевич
32		Бондаренко Леонид Иосифович
33		Бондаренко Раиса Николаевна
34		Борисов Анатолий Павлович
35		Борисов Валерий Ильич
36		Бочковая Галина Юрьевна
37		Брель Надежда Ивановна
38		Бугаева Татьяна Ивановна
39	*	Бузиненко Томас Николаевич
40		Булгаков Павел Иванович
41		Бурьянова Валентина Николаевна
42	*	Бутяев Игорь Анатольевич
43		Быбин Илларион Филимонович
44		Бычкова Нина Степановна
45		Вакулова Ирина Васильевна
46		Василенко Александра Ефимовна
47		Васильева Дианна Константиновна
48	*	Вашек Игорь Олегович
49	‡	Ведмеденко Николай Иванович
50		Величко Евгения Ивановна
51		Величко Любовь Ильинична
52		Вербина Виктория Юрьевна
53		Вильковская Тамара Станиславовна

54		Вильковский Сергей Станиславович
55		Витухновский Михаил Ефимович
56		Владимирова Вера Андреевна
57		Вознюк Валентина Григорьевна
58		Войтенко Нина Ивановна
59		Волкова Лариса Константиновна
60		Волошиновский Василий Петрович
61		Воронюк Иван Степанович
62	*	Гаврилюк Валентина Андреевна
63		Галямутдинов Михаил Григорьевич
64		Галямутдинова Валентина Александровна
65	*	Гарбуз Анатолий Семёнович
66		Гаркуша Николай Демьянович
67		Гасий Анатолий Владимирович
68		Гафт Леонид Шевелевич
69		Геннинг Тамара Дмитриевна
70		Гланц Евгения Лазаревна
71		Глумаков Петр Герасимович
72		Голубничий Николай Иванович
73		Горяженко Василий Евгеньевич
74	*	Граур Сергей Петрович
75	*	Граур Юрий Сергеевич
76		Графман Семен Михайлович
77	*	Гребешкова Галина Юрьевна
78	*	Григор Екатерина Михайловна
79	‡	Громова Ирина Николаевна
80		Губа Владимир Иванович
81		Губарев Николай Викторович

82		Гудзик Филипп Семенович
83		Гужей Антон Борисович
84		Гусев Алексей Александрович
85		Густав-Дальская Татьяна Юрьевна
86		Демяхова Римма Арсеньевна
87		Денисенко Елена Анатольевна
88		Денисова Зоя Николаевна
89	*	Деркач Николай Андреевич
90		Дмитришин Николай Николаевич
91		Довгаль Надежда Корнеевна
92		Донченко Лилия Александровна
93		Дубанова Елена Владимировна
94		Дядюра Ирина Николаевна
95	*	Евтеева Татьяна Даниловна
96	*	Егоров Игорь Владимирович
97		Ердякова Татьяна Васильевна
98		Еремейченко Юлия Владимировна
99	*	Ерлышев Виталий Анатольевич
100	*	Жевнеров Максим Валерьевич
101	*	Жидченко Татьяна Викторовна
102	*	Жилков Андрей Васильевич
103		Жильченков Анатолий Михайлович
104		Журавель Юрий Николаевич
105	_	Заславская Наталья Андреевна
106	*	Застенский Виктор Федорович
107		Захарова Светлана Александровна
108		Звеняцкая Тамара Леонидовна
109		Здорнова Наталья Ивановна

	*	
110	*	Земцев Алексей Васильевич
111		Зиборова Татьяна Михайловна
112	*	Золотой Валерий Савельевич
113		Зубкова Анна Григорьевна
114		Зуев Сергей Дмитриевич
115		Иванов Анатолий Николаевич
116		Иванова Нелли Павловна
117		Иванченко Александр Иванович
118		Игнатенко Денис Евгениевич
119		Игнатов Иван Кузьмич
120		Игнатьева Наталья Александровна
121		Ижаченко Василий Яковлевич
122		Иоффе Борис Григорьевич
123		Ищенко Светлана Николаевна
124		Калениченко Людмила Александровна
125		Калюжная Вера Кирилловна
126		Камынин Николай Гаврилович
127	*	Карасёв Михаил Александрович
128		Каратаев Владимир Иванович
129	*	Кепель Александр Николаевич
130	_	Керимов Александр Алимович
131	*	Кияшко Александр Дмитриевич
132		Клопов Александр Александрович
133	_	Князева Алина Кирриловна
134	*	Коваленко Валерий Ильич
135		Ковалеров Евгений Евлампиевич
136		Ковжарова Генриэтта Павловна
137		Козлов Георгий Михайлович

138		Козлова Тамара Григорьевна
139		Колесниченко Юрий Григорьевич
140	*	Компанейцева Наталья Ивановна
141		Кондрашкина Мария Егоровна
142		Корягин Василий Николаевич
143		Костин Сергей Николаевич
144		Котисов Александр Николаевич
145		Кохновер Борис Рафаилович
146	*	Кошкодан Лариса Георгиевна
147		Крачко Василий Петрович
148		Креймер Евгений Львович
149		Кремнев Виталий Евгеньевич
150		Кремнева Наталья Станиславовна
151		Кропова Любовь Владимировна
152	*	Круподеров Вячеслав Евгеньевич
153	*	Крылова Светлана Владимировна
154		Крымская Белла Аркадьевна
155		Кулинич Лариса Карповна
156		Кулишова Инга Афанасьевна
157		Купчинский Александр Евгеньевич
158		Кучеба Нина Дмитриевна
159	_	Лазарева Инна Ивановна
160	*	Лев Алексей Юрьевич
161		Левченко Николай Викторович
162	_	Лернер Анна Моисеевна
163	*	Лесечко Андрей Александрович
164		Лесник Ярослава Пантелеймоновна
165	*	Лещенко Владимир Сергеевич

166		Лиознов Михаил Израильевич
167	*	Лисина Анна Пантелеевна
168		Литвиненко Юлия Игоревна
169		Лобанова Татьяна Федоровна
170	‡	Луцик Олег Витальевич
171		Лясковка Виктор Алексеевич
172		Ляш Юрий Евгеньевич
173		Мазулина Мария Матвеевна
174	*	Макаренко Виталий Маркович
175	*	Макашова Ирина Александрвна
176		Малиновский Иван Степанович
177		Мамот Жанна Архиповна
178		Мансурова Раиса Алимовна
179		Марсан Альфред Касперович
180		Мартыненко Галина Григорьевна
181		Марченко Вера Николаевна
182		Матюхина Светлана Евгеньевна
183		Мегельбей Ольга Гавриловна
184		Мезина Александра Евгеньевна
185		Мельник Игорь Иванович
186		Мельникова Лилия Александровна
187		Миронцев Виктор Петрович
188	*	Мирошниченко Константин Иванович
189		Мифтахдинов Виктор Исаевич
190		Могилевцев Петр Леонидович
191		Молдаван Надежда Ивановна
192		Моргунов Александр Петрович
193		Моргунова Людмила Александровна

194		Морозова Валентина Николаевна
195	*	Морозова Лариса Фроловна
196		Морозова Элла Федоровна
197		Мотченко Анатолий Ефимович
198		Мундрян Михаил Львович
199		Муравьев Виталий Николаевич
200	*	Наумов Андрей
201		Наумова Надежда Ивановна
202		Наумчик Людмила Васильевна
203		Наумчик Николай Романович
204	*	Нигматзянова Зоя Григорьевна
205	*	Николаенко Анатолий Филиппович
206		Никонович Софья Дмитриевна
207		Новокрещёнов Владимир Сергеевич
208		Носов Виктор Петрович
209		Овандер Лев Николаевич
210		Овчаренко Мария Григорьевна
211		Овчарук Игорь Александрович
212		Озеров Анатолий Гаврилович
213		Ольховая Людмила Станиславовна
214	_	Осипова Тамара Федоровна
215	*	Острянина Лилия Ивановна
216		Павленко Ирина Владимировна
217		Павлющева Татьяна Владимировна
218		Пазовская Ольга Афанасьевна
219	‡	Панкова Валентина Никифоровна
220		Панышев Владимир Юрьевич
221		Папунова Эсфира Григорьевна

222	*	Паращевин Григорий Константинович
223	*	Паровченко Дмитрий Владимирович
224		Перегудов Алексей Спиридонович
225		Петрованов Александр Владимирович
226		Петровский Владимир Робертович
227		Пиличевко Константин Александрович
228		Плотников Александр Михайлович
229		Плотников Василий Никифорович
230		Плотникова Анна Михайловна
231		Плохих Николай Дмитриевич
232	*	Повелко Ольга Иосифовна
233		Подгорнов Александр Сергеевич
234		Позднякова Раиса Владимировна
235		Позовская Ольга Афанасьевна
236		Полий Сергей Борисович
237	_	Поляков Петр Иванович
238	*	Пономаренко Иван Иванович
239		Потороев Вячеслав Иванович
240	_	Пригожин Владимир Ефимович
241	*	Прохоров Игорь Валентинович
242		Пустовая Зоя Павловна
243		Пухно Раиса Ивановна
244		Ревунова Екатерина Ивановна
245		Родин Юрий Николаевич
246		Розовская Елена Максимовна
247		Романенко Анатолий Иванович
248		Романенко Людмила Васильевна
249		Романова Марина Анатольевна

250	*	Рыбчинский Евгений Евгеньевич
251	*	Рябова Валентина Михайловна
252	‡	Рязанцев Андрей Гаврилович
253		Савустьяненко Андрей Владимирович
254		Савченко Евгений Васильевич
255		Савченко Ирина Викторовна
256		Савчук Василий Матвеевич
257	*	Сазоненко Евгения Тимофеевна
258	‡	Свитящук Владимир Иванович
259		Селезнев Евгений Яковлевич
260		Селезнёв Иван Яковлевич
261	*	Селезнёва Марина Владимировна
262		Семенов Рудольф Ясонович
263		Семироденко Виктор Нестерович
264		Сергеев Григорий Александрович
265		Сергиенко Нина Павловна
266		Сержан Валентина Семеновна
267		Серик Максим Александрович
268		Сивякова Людмила Николаевна
269		Сидоренко Дмитрий Михайлович
270		Симиноженко Анатолий Федорович
271		Скоркина Татьяна Ивановна
272		Славатинская Раиса Петровна
273	al.	Славин Юрий Абрамович
274	*	Слюсаренко Виктор Дмитриевич
275		Соболев Валерий Михайлович
276		Сокирко Владимир Иванович
277		Солдатенко Станислав Иванович

278		Солодкая Тамара Ивановна
279		Сольник Людмила Георгиевна
280		Спивак Владимир Андреевич
281		Стражникова Александра Наумовна
282		Стружко Леонид Александрович
283		Сумбаев Александр Семёнович
284		Сурков Александр Владимирович
285		Сухов Сергей Николаевич
286		Сушкова Елена Борисовна
287	*	Сырцов Андрей
288	‡	Таранёва Полина Валентиновна
289		Тараш Светлана Станиславовна
290		Татаринов Петр Иванович
291		Теодорская Елена Григорьевна
292		Терехов Петр Сергеевич
293		Тимошкова Раиса Анатольевна
294	_	Тишаева Виктория Валентиновна
295	*	Ткаченко Владимир Саввич
296	*	Томилова Юлия Ивановна
297		Трифонов Юрий Александрович
298		Трушкина Людмила Борисовна
299		Трякин Виктор Федорович
300		Турченко Любовь Викторовна
301		Уварова Галина Дмитриевна
302		Уланская Любовь Андреевна
303		Урженко Юрий Васильевич
304		Устенко Владислав Валентинович
305	1	Файзрахманов Нурсултан Нурлухалович

	Факирова Зинаида Григорьевна
*	Фальченко Тамара Ивановна
	Федермессер Анна Корповна
	Федермессер Евгений Игорьевич
	Федористова Валентина Денисовна
	Федоровский Олег Леонидович
	Федотова Ольга Ксенофонтовна
	Федотова Эльвира Ивановна
	Федченко Маргарита Петровна
	Феленко Олег Валерьевич
*	Филимонова Наталья Николаевна
	Филькова Тамара Карповна
	Хамемончиков Александр Сергеевич
	Хамзова Людмила Николаевна
	Хилько Борис Яковлевич
7	Химченко Виктор Афанасьевич
	Хитрых Александр Яковлевич
	Хорошавин Владимир Александрович
	Хорошавин Владимир Александрович Хороших Надежда Григорьевна
	Хороших Надежда Григорьевна
*	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна
*	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна Царьков Анатолий Васильевич
	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна Царьков Анатолий Васильевич Цыганок Валентина Георгиевна
	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна Царьков Анатолий Васильевич Цыганок Валентина Георгиевна Цыганок Ростислав Владимирович
	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна Царьков Анатолий Васильевич Цыганок Валентина Георгиевна Цыганок Ростислав Владимирович Цыков Анатолий Анатольевич
	Хороших Надежда Григорьевна Храмова Евгения Сергеевна Царьков Анатолий Васильевич Цыганок Валентина Георгиевна Цыганок Ростислав Владимирович Цыков Анатолий Анатольевич Чарышкина Любовь Ильинична
	*

334		Черныш Лариса Федоровна
335	*	Чехова Г.Г.
336		Чупико Анатолий Семенович
337		Чурилов Сергей Николаевч
338		Шабанов Евгений Ануфриевич
339		Шабелян Виктор Михайлович
340		Шакура Сергей Викторович
341		Шаламанов Геннадий Николаевич
342		Шалыгина Галина Ивановна
343		Шатунов Владимир Сергеевич
344	*	Шашорина Виктория Владимировна
345	*	Шашорина Людмила Петровна
346		Швецова Светлана Ивановна
347	*	Шевцов Анатолий Сергеевич
348		Шевченко Иван Яковлевич
349		Шичинова Алла Васильевна
350		Шмаенко Галина Борисовна
351		Штанько Ирина Викторовна
352	*	Шубин Олег Иванович
353	‡	Шубина Алла Григорьевна
354	*	Шустеров Борис Владимирович
355		Щербакова Ольга Михайловна
356	_	Юрченко Маргарита Дмитриевна
357	*	Юрьев Сергей Феофанович
358	*	Ющенко Виктор Семенович
359	_	Яблуновская Галина Фёдоровна
360	*	Ягода Любовь Гавриловна
361	‡	Ярошевич Владимир Тарасович

362 Ясыр Николай Павлович
363 Яценко Николай Витальевич
364 Яштулова Лия Ивановна
365 Панова Елена
*- Действующие члены клуба (на 27 января 2019 г.)

\$\delta\$ Ушедшие из жизни (о ком достоверно известно)

Поздравления с 40-летием КЛБ «Стайер»

КЛБ «Стайер»

Мы бежим навстречу солнцу, Под Луною мы бежим. Бег для нас – что свет в оконце, С бегом мы связали жизнь!

> Клуб наш «Стайер» величавый, Ты окутал себя славой, Породнил нас марафоном И купанием зимою.

Клуб сердца объединил, Километрами скрепил. Радость внёс ты в наши души «Стайер» клуб – ты самый лучший! Ягода Любовь. 25.02.17. Константиновка – Киев.

Шуточная КЛБ «Стайер»

Преамбула. Посвящается ...

Всем деревьям, склоняющим кроны в поклон, Бегущим по трассе, торжественно, свой марафон, Как будто, для жизни, существенен только лишь он! Конец преамбуле.

> Когда останутся от жизни только крошки, Отдел труда простится с нами навсегда. Черпаем силы мы на беговой дорожке, Нам в этом виден смысл на многие года.

> > Мы просто клубом «Стайер» - называемся. Здоровый образ жизни – наш девиз. Зимой мы смело в проруби купаемся,

Будто у нас не кровь, а антифриз.

Бежим мы километр или бежим десятку, Мы мысль о марафоне - в мечтах своих лелеем.

И хоть нам далеко за шестьдесят, годков,

Мы на пробежке каждой молодеем.

В Донецке мы живём, в Донецке родились мы, Здесь всё вокруг нам видится родным.

Здесь все для бега блага достижимы,

А неприятности – развеяться как дым!

Мы просто клубом «Стайер» - называемся.

Здоровый образ жизни – наш девиз.

Мы в беговую форму воплощаемся, А бег по стадиону – наш релиз.

> Когда останутся от жизни только крошки, И тело болью вдруг с тобой заговорит. Мы ждём тебя на беговой дорожке,

Бег в клубе «Стайер» - чудеса творит.

Николаенко Анатолий, 3 октября 2021 г.

Слава бегуну

(по мотивам произведения М. Горького «Буревестник»)

Над большой равниной поля

Ветер тучи собирает.

А под тучами вдоль поля

Гордо мчится наш бегун,

Транспортом пренебрегая.

Ветер воет, гром грохочет.

Синим пламенем пылают

Стаи туч в просторах неба.

Ветер ловит стрелы молний

И вдали их где-то гасит.

Глупый нытик робко прячет

Тело жирное в одеждах.

Он боится простудиться

Или ноги промочить.

Им, чахленьким, недоступно

Наслажденье ритмом бега,

Мелкий дождик их пугает.

Только гордый наш бегун

Мчится смело и свободно,

Невзирая на погоду.

Он бежит и люди видят

Радость в этом ритме бега

И уверенность в победе

За здоровый образ жизни!

Ив. Пономаренко. Сентябрь 2021 г.

(Цикл стихотворений от Владимира Лещенко)

С юбилеем, Вас, друзья!

Тем написанным рассказам

Тем исписанным тетрадям

Словно в счёте я теряюсь.

Но писать не прекращаю!

Я, похоже, вошёл в реку.

И несёт теченье – бурно.

Где-то к берегу пристану.

Где-то дальше, всё плыву я.

Смотришь. Новых ряд рассказов,

Сколько лет в горах, как в связке.

Здесь сидим мы на привале,

А вот-там – идём к вершинам!

Бог ты мой, ведь эти люди -

Судьбы все переплетёны.

Но они сегодня вместе.

Их поссорить – невозможно.

Клуб наш в беге – Ветеран-он!

Скоро дата, лет так -40!

Ведь отсюда – корни взяты.

И то древо – всё в цветенье!

Все спортсмены и туристы, Знатоки и все артисты! Жизнь, похоже – наважденье .., С каждым Днём - на Восхожденье!

Собрать Всех-бы, да награды, Чтоб одели, на парад - Все!

Клуб давно наш знаменитый,

Именуем клубом «Стайер»!

И на всех соревнованьях Клуб наш первый, все уж знают. Здесь спортсмен, знакомьтесь, - личность! И рекорды – непобиты!

Гордость в жилах застывает

Когда снова объявляют.

Имена их – постоянны,

Пьедестал весь украшают!

... А давайте, сейчас вспомним: Сколько тех – пробегов было? От восточных тех окраин И до западной границы!

Две недели, три недели,

Мы бежали, как летели.

С караваем нас встречали,

И концерты там звучали!

Кряж Донбасса — не забудет. Краснодон — Саур-Могила! Здесь пробегов тех, во славу Защищавших — нашу землю.

Рекорд Гиннесса поставлен!

Марафон – подземный всё же.

Тут шахтёры – все бежали,

Имена их, все – достойны!

То в Москву, то в Киев – парень, Голодая тогда, наш Витя! Но дошёл, и Слава Богу! Он к рекордам тем представлен!

Я могу перечислять их,

Пофамильно, иль по списку.

Здесь ведь люди – не простые...

Все достойны, знамениты!

Жизнь идёт, а мы всё крепнем, Стадионы не пустуют. Да и в горы – след проложен. Ветеран – ведь это гордость!

15 марта 2020 г.

Стайеру! – В День Рождения

... Годы, годы – сколько всё же ..,

Нам пришлось. Бок-о-бок бегать!? ... Стадионы, парки. Скверы –

Марафоны..., километры!

Ведь к Победам, шли мы с Вами,

Пьедестал – готовим места!

Ветерану – Человеку!

Побеждавшему в пробегах!

Этот клуб, его звать «Стайер!»

Эти люди – дружбой славны.

Да – история, что песня.

Гимн у клуба есть, все знают!

И сегодня снова – рядом,

Собрались все в этом зале.

И пусть каждый - скажет слово!

Ведь, как здорово – быть Вместе!

P.S. С праздником, Друзья

Клуба любителей бега «Стайер»!

Ваш одноклубник ...!

10 Июля 2020 г.

Мы это – заслужили

Клуб бега «Стайер»! –

Похоже, Ветеран!

Казалось, возраст 40 лет – не возраст!

Но не спешите нас судить так строго.

Ведь люди в клубе – не простые, собрались.

И все когда-то были молодыми.

Сейчас их возраст, есть -

Под 90, сто, кой-кому?!

А в основном – за 60

Годков перевалило!

И мы-то знаем, что года -

Берут своё!

Как в той рекламе:

«А вы не отдавайте!»

Вот мы и бегаем, то в парках –

Ранним утром.

А по воскресным дням -

Вообще на стадионе!

... Война ворвалась в нашу

Жизнь – некстати!

А поразъехались – спортивные друзья!

И в клубе нашем – те «Большие перемены»!

... Остались люди ... - да!

И им – большой поклон.

И знамя клуба держат,

Те же руки!

Мы все когда-то начинали,

Шаг, другой.

Карьерный рост и в спорте –

Тренировки!

Но, как всегда – «Дорогу молодым!»

То поколение уж выросло – поверьте!

А «Бег для всех» - уже ведёт -

Нас, за собой!

Не стоит огорчаться и грустить.

Когда-то ведь мы также начинали.

Давайте вспоминать и просто И радоваться жизни! - жить.

Мы это – заслужили!

P.S. С Юбилеем Вас, Друзья! Желаю крепкого здоровья!

28 ноября 2020 г.

Предновогодний пробег

Пробег Предновогодний!

Все – в строю! На память – фото.

Ждём команду «Старт!»

И вот уже – Герои Сказок на бегу.

Прохожим послания звучат:

Клуб бега «Стайер» инициировал пробег.

Вот, вот и 40 лет -

Нам будет вместе!

Здесь – ветераны,

Собрались друзья.

Нам бег даёт здоровья на года!

Когда-то начинали и не зря ведь!

P.S. До пробега остаётся – 4 дня!

И наступит Новый 2021 год!

С чем я Вас и поздравляю!

28 декабря 2020 г.

С днём рождения, КЛБ «Стайер»

Настало 3 октября.

Друзья собрались, как всегда,

На Олимпийском стадионе,

Ровно в восемь!

Переодевшись, все в строю,

Носочки в линию одну.

И поздравления звучат,

От президента.

Сегодня праздник – 40 лет,

И дата в круге.

Мы вспомним всех, сегодня здесь,

Поговорим о том, о сём. О беге – тоже!

Ведь сколько пройдено, поверь,

Тем километрам счёт далёкий,

Вокруг Земли, кто оббежал,

Не раз, не два – десятки, всё же.

Соревнований было столько, Не только в стенах, тех родных. Мы за бугром бывали часто, Рассказам этим нет конца, Но главное, здесь есть начало!

Мои друзья, хочу поздравить Вас и я, Сегодня праздник бега наш. И снова «Старт», Звучит команда.

Владимир Лещенко. 03.10.2021 г.

Дорогие друзья!

В эти дни мы отмечаем 40-летие КЛБ СТАЙЕР. Я поздравляю вас с этой датой. Пусть бег каждому из нас принесёт здоровье!

В истории клуба много славных традиций. Они не должны быть забыты.

Виктор Слюсаренко 3 октября 2021 г.

Уважаемые и дорогие

члены КЛБ, КЛБ «Стайер» и КЛБ сегодняшнего дня! - всё это один наш клуб любителей Бега. Поздравляю Вас Всех с таким красивым Юбилеем!

Я рада, что клуб Есть, живёт активной жизнью и радует всех, кто приходит в этот коллектив!

Благодарю всех членов клуба в период 1995 - 1997 гг. и Петра Ивановича <Полякова, *прим. составителя*> за тот тёплый приём, который они подарили мне, когда я пришла узнать — кто эти Женщины и Мужчины, бегающие по дорожкам стадиона «Локомотив».

Всех поздравляю с активным Долголетием, желаю – радостных пробежек, вкусных-пахучих травяных чаёв и хорошей погоды в Душе!

Целую Всех - **Алла** <Шичинова А.В. *Прим. составителя*> 3 октября 2021 г.

Дорогие бегуны, члены КЛБ «Стайер»!

Чтобы я вам не написал **по поводу сорокалетия клуба**, делу нашему это поможет слабо. Важно регулярно и качественно бегать, а не из-за бугра советы давать и разглагольствовать. Вы правильно делаете, заботясь о своём здоровье и общаясь с такими же, как вы. Дерзайте и не обращайте внимания на критику и усмешки. Прав тот, кто здоровья не потерял. Удачи всем вам!

Алексей Гусев

< в настоящее время проживает в Германии, *прим. составителя*> 3 октября 2021 г.

Муха-Цокатуха

Сценарий Светланы Бодни

Ведущий:

На тропе стоит изба, А в избе живёт Яга. Скучно стало ей без дела, На метлу она присела, разогналась и... взлетела.

(Баба-Яга улетает, выбегает Муха).

Ведущий:

Муха, Муха - Цокотуха Позолоченное брюхо, Может Муха и летать, Бегать, плавать и нырять! По тропе она бежит. На тропе изба стоит. Под куриною ногой Муха что-то увидала. Муха ближе подошла, Муха денежку нашла!!!

(Муха убегает за самоваром).

Ведущий:

Пошла Муха на базар И купила самовар Стала столик накрывать, Гостей в избу созывать.

Myxa:

Приходите все на чай! Я вас чаем угощу!

(Выбегают зайцы).

Ведущий:

Зайцы тут же прибегали, Все стаканы выпивали, С молоком и креньдельком.

Зайцы:

Нынче Муха-Цокотуха именинница!

(Выходит бабочка).

Myxa:

Бабочка- красавица, кушайте варенье Или вам не нравится моё угощение?

Ведущий:

К Мухе волк прибегал. Ей кроссовки предлагал.

Волк:

"А кроссовки непростые, в них подковки золотые".

Ведущий:

Вдруг, избушка повернулась, Баба-Ёшка в дом вернулась. (Прилетает Баба-Яга).

Баба-Яга:

Это, что здесь за базар? Почему здесь самовар? А.., где денежка моя? Это Муха! Всё она!!!

Ведущий:

Стала Муху догонять, Цокотуху убивать.

Myxa:

Дорогие гости, помогите! Бабу-Ёшку скорей прогоните. И кормила я вас и поила я вас, Не покиньте меня В мой последний час.

Ведущий:

Зайцы дружно скок, скок, скок, скок За кусток и молчок.

(Зайцы убегают).

Волк хвост поджал, за мосток убежал.

(Волк прячется).

Бабочка крылышками бряк, бряк, бряк, бряк. И - на чердак .

(Бабочка убегает).

Ведущий:

И никто даже с места не сдвинется: Пропадай-погибай, именинница! А злодейка-то, не шутит, Муху чем попадя лупит! Муха криком кричит, надрывается. А злодейка бъёт, ухмыляется!

(Выбегает комар).

Вдруг, откуда-то бежит маленький Комарик, И в руке его горит маленький фонарик. Подлетает он к Яге, жало выставляет И его на всём лету кой-куда вонзает. Яга криком кричит, Муху проклинает, Из избушки своей мигом убегает.

Комар:

"Я злодейку победил, Я тебя освободил А теперь, душа-девица, На тебе хочу жениться!"

Ведущий:

Слава, слава Комару - Победителю!" Будем петь и танцевать, Будем свадьбу гулять! Зовите музыкантов!

(Подходят баянисты).

Музыканты прибежали, На гармошках заиграли

(Танцуют все).

Бом! бом! бом! бом! Пляшет Муха с Комаром. А за ними зайцы Ушками машут, С бабочкою красавицей Прыгают и пляшут. А за ними волк зубами щёлкает, Глазками зелёными посверкивает. То-то стало весело, То-то хорошо!

Ведущий:

Муха в танце похудела, И устала, и упрела.

Myxa:

Я купаться захотела! (Убегает).

Ведущий:

И....нырнула в воду смело. Стала муха, как была, Хороша и весела!!! Нынче Муха-Цокотуха-Именинница!!!



Донецкому клубу любителей бега «Стайер» - 40 лет! (3 октября 2021 года)

Под общей ред. Коваленко Валерия Ильича

К 40-летию

Клуб любителей бега «Стайер» г. Донецк

Воспоминания участников о жизни клуба и своих спортивных увлечениях

Составитель, корректура, вёрстка В.И. Коваленко

Подписано в печать 28.03.2022 г. Формат 60х84/8. Бумага офсетная, печать цифровая. Усл. печ. л. 57,54. Заказ 1-3.

Напечатано в типографии ДокументКопиЦентр Свидетельство о регистрации ДНР Серия AA01 № 22913 от 14.10.2014 г. Донецк, ул. Артема, 131а

Донецк - 2022