

Скайраннинг



Елена Мицан

# К новым вершинам

## Магнитогорская бегунья вошла в тройку лучших в высотном марафоне

**Бегом по пересечённой местности прошла самая технически сложная гонка на Урале – марафон Malidak Ultra. Сотни спортсменов и любителей покоряли красивейшие вершины Башкирии. Бронзовую медаль на дистанции 40 километров завоевала магнитогорская бегунья, преподаватель МГТУ имени Г. И. Носова Елена Мицан.**

Живописный хребет Южного Урала – Малидак четвёртый год подряд становится меккой для любителей бега на высоте. Уникальная местность и экстремальные условия подъёма, суммарный набор высоты составляет почти две тысячи метров, привлекают спортсменов и любителей разного уровня подготовки. Заявки на участие в этом году поступили из тридцати регионов страны – от Москвы до Красноярска. На старт вышли 450 человек.

Особенность марафона Malidak Ultra – неповторимый маршрут, который каждый год организаторы прокладывают заново. Даже для бывалых участников гонка всегда готовит новые испытания. Забег предусматривает несколько дистанций – детская на 500 метров, а взрослая на 5, 22, 40 километров. Впервые в этом году провели ультрамарафон на 100 километров. Трассу проложили по живописным хребтам Южного Урала – Малидак, Машак, Кумардак. Бежать пришлось по пересечённой местности, горным тропам, курумнику и диким лесам.

Ещё одной новинкой забега стал бесплатный тест на COVID-19. До старта были допущены только абсолютно здо-

ровые участники. В их числе и кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования МГТУ имени Г. И. Носова Елена Мицан. Ей предстояло преодолеть три тысячника: Ялангас, Кирель и Малиновую на дистанции 40 километров.

– Очень люблю состояние перед самым стартом, – рассказывает Елена Мицан. – Организм собран, просчитываю стратегию и тактику на предстоящую гонку. Волнуюсь? Конечно! Ведь в марафоне принимают участие сильнейшие спортсмены. Рядом разминаются многократный призёр этапов Кубка России по скайраннингу Наталья Нещерет, чемпионка горного марафона Антонина Юшина, опытная бегунья из Уфы Гульназ Сакулина. Но такая компания только добавляет сил, конкуренция всегда помогает преодолевать себя.

Накануне старта, который был организован в деревне Отнурок, прошёл дождь, разлились ручьи, размыло дороги. На пути у бегунов было много грязи, мокрых камней и поваленных деревьев. Приходилось быть крайне осторожными, чтобы не поскользнуться на скальных выступах, не уйти с головой под воду при переходе реки, не заплутать между высокими стволами.

– Мой опыт и многочисленные травмы подсказывают, что надо быть аккуратнее. Забегов ещё будет много. А здоровье в стартовых пакетах не выдают, – смеётся Елена Леонидовна. – Бегу и напоминаю себе, что все трудности пути – это путешествие и любимое моё занятие. Здесь я не потому что надо, а потому что хочется.

Поддерживают участников гонки на протяжении всей трассы волонтеры.

Несмотря на дождь и сырость, они всегда с улыбкой встречают и провожают бегунов, помогают тем, кто потерял из виду разметку и сошёл с тропы.

– Спуски с вершин организаторы всегда делают очень сложным, по самым большим камням, – говорит бегунья. – Ступая по ним, как и в прошлом году, незаметно сбилась с трассы. Пришлось возвращаться и взбираться наверх по мокрому и опасному каменистым выступам. Казалось, трудности позади. Но следом надо было пробежать через реку, она не глубокая, но в том месте сильное течение, оступилась и упала в воду. Холодно, зато стала чистая, всю грязь смыло! Впереди оставались две горы и половина дистанции.

Практически со старта гонки Елена Мицан держалась в числе лидеров. Основная борьба шла с опытной челябинской спортсменкой Натальей Нещерет. Несколько раз магнитогорская бегунья обходила её, но в итоге не смогла нагнать соперницу.

– На последнем спуске с горы Малиновое, когда до финиша осталось всего 5 километров, падаю прямоком на камень и сильно ударяю руку. В голове сразу мысль: только бы не перелом. Когда-то уже ломала ключицу и повредить её ещё раз не входило в мои планы, – объясняет Елена Мицан. – С жуткой болью, которую перекрывают лишь яркие эмоции от гонки, завершаю марафон с ощущениями, что всё плохое, случившееся в этом году, смыло малидаковским дождём.

Время Елены Мицан на финише – пять часов двадцать одна минута – это бронзовая медаль марафона. От победителя в абсолютном зачёте среди женщин на дистанции в 40 километров Антонины Юшиной она отстала меньше чем на час, от серебряного призёра Натальи Нещерет её отделяет всего одиннадцать минут. Спортсменке-любительнице в очередной раз удалось превзойти собственные возможности.

Ксения Перчаткина

Календарь «ММ»

**2** **Сентября**  
Среда

☉ Восх. 5.36.  
Зах. 19.20.  
Долгота  
дня 13.43.

**Дата:** День российской гвардии. День патрульно-постовой службы. День окончания второй мировой войны.

**События в истории:** В США запатентован револьвер (1834 год). В лаборатории Калифорнийского университета состоялась первая успешная передача данных между двумя компьютерами (1969 год). Объединённая Арабская Республика разделилась на Египет и Сирию (1971 год).

**3** **Сентября**  
Четверг

☉ Восх. 5.38.  
Зах. 19.17.  
Долгота  
дня 13.39.

**Дата:** День солидарности в борьбе с терроризмом.

**События в истории:** В Англии открылся первый в мире консервный завод (1912 год). Началось строительство канала Москва-Волга (1932 год).

\*\*\*

**Знаете ли вы, что у пчелы два желудка. Один для мёда, другой для пищи.**

*Поздравляем*

**Нашу дорогую маму, бабушку Анну Даниловну ХАРЛАМОВУ – с юбилеем!**

*Все мы в неоплатном долгу у тебя, прими наш земной поклон! Спасибо за твою заботу, ласку, доброту! Желаем крепкого здоровья, бодрости и долгих лет жизни.*

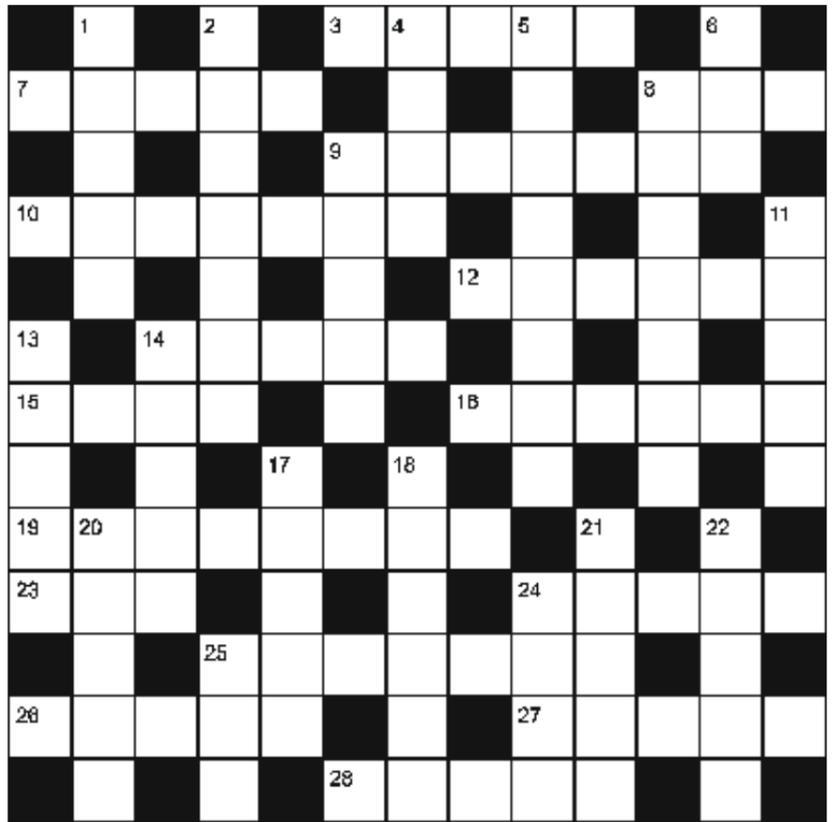
**Сын Виктор, сноха Алла и внучата**

Кроссворд

## Кофейная пенка

**По горизонтали:** 3. Что можно только ухудшить? 7. В 2016 году компания Apple продала свой миллиардный ... 8. Триумф бомбардира. 9. Какому актёру уступил первенство на сцене Константин Станиславский? 10. Строгий ошейник для собаки. 12. «... по воле роковой не владеет даром нашей речи». 14. Позорное пятно для журналиста. 15. Опознавательный знак. 16. «Декоративная косметика» для собаки Баскервилей. 19. При каком ударе биток от борта попадает в прицельный шар? 23. Компонент грога. 24. Какого мстителя звёздно сыграл легендарный Дуглас Фэрбенкс? 25. Столица империи царя Хаммурапи. 26. Китайский огнемет, ставший прообразом современной пушки. 27. Прогулочная, но не коляска. 28. Какой дикий кот на воде охотится не хуже, чем на суше?

**По вертикали:** 1. Из чего перегоняют молочную водку? 2. Трюфель для сладкоежки. 4. Бывшая подружка Джастина Тимберлейка. 5. Кто сделал мультфильм от СССР для Всемирной выставки в Монреале? 6. Великий праведник. 8. Холм Христовых страданий. 9. Кофейная пенка. 11. Созвездие имени чудовища. 13. Мышиный рай. 14. Из-за чего Томас из мультфильма «Покахонтас» оказался за бортом? 17. Символ простора для творчества у масонов. 18. «Гараж» для дирижабля. 20. Индонезийский город, где в среднем бывает 1400 гроз в год. 21. Кто готов своей кровью поделиться? 22. Безобразная сцена в пивной. 24. Что из печки выдребают? 25. Чью древесину использовали для опор первого лондонского моста?



**По горизонтали:** 3. Идаль. 7. Айфон. 8. Тол. 9. Качалов. 10. Парфорс. 12. Магтлн. 14. Штамп. 15. Мята. 16. Фосфор. 19. Абриколь. 23. Ром. 24. Зорро. 25. Бавилон. 26. Хопия. 27. Лодка. 28. Ягуар.

**По вертикали:** 1. Айран. 2. Конфета. 4. Дюнас. 5. Атаманов. 6. Нов. 8. Голгофа. 9. Крем. 11. Гидра. 13. Амбар. 14. Шторм. 17. Оксан. 18. Эмлинг. 20. Ботоп. 21. Дюпор. 22. Дракка. 24. Зота. 25. Вяз.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД