

Уважаемые подписчики!

С понедельника, **16 ДЕКАБРЯ**, редакция начнёт работу по новому адресу: **Короча, ул. Ленина, д. 59** (здание Пенсионного фонда). Теперь мы будем располагаться на 1-м этаже в отремонтированном и уютном помещении. **Добрые друзья, постоянные читатели, партнёры и рекламодатели, ждём вас в нашем новом офисе, в нашем новом Доме!**

С уважением, редакция газеты «Ясный ключ»

МУЖЕСТВО ВЕРИЛ В ПОБЕДУ

В память о выпускнике Новослободской школы открыли мемориальную доску и «парту Героя»

» 4

ТВОРЧЕСТВО «ЖИВЁТ ПАМЯТЬ О МОЁМ СЫНЕ»

Фестиваль-конкурс «Сердце помнит, не забудет никогда» в 15-й раз собрал любителей военно-патриотической песни

» 9

ЯСНЫЙ КЛЮЧ



ИЗДАЁТСЯ
С СЕНТЯБРЯ
1930 ГОДА

» ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА КОРОЧАНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

№ 50 (10 280) » 12 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА

korocha31.ru https://t.me/korocha_31 vk.com/korocha_31 ok.ru/korocha31 +7 (47231) 5-56-76, 5-58-97

СПОРТ

«Я просто не могу не бегать...»

Почему корочанец занялся бегом после сорока



Юрий Киданов тренируется каждый день в любую погоду

Вопреки распространённому мнению, бег не противопоказан даже в зрелом возрасте. Юрий Киданов занялся пробежками уже после того, как пересёк свой 40-летний рубеж. По его словам, это занятие приносит ему не только удовольствие — он достиг настоящих профессиональных побед в этом виде спорта. Редакция «Ясного Ключа» решила узнать, как сегодня убежать от всех болезней.

Начать сначала

На свои 59 Юрий Михайлович не выглядит: подтянутый, спортивный. Тяжёлую гроздь из всевозможных наград он легко держит на вытянутой руке, хотя по весу там, наверное, больше, чем несколько килограммов:

— Медалей у меня много, я даже перестал их считать, десятка полтора скопилось, не меньше. В год принимаю участие в двух-трёх марафонах, как минимум.

Бегать профессионально и выступать за свою область он начал всего несколько лет назад — в 2020 году. С самого детства Юрий любил подвижные игры: гонял в футбол во дворе с ребятами, играл в хоккей. В школе занимался лёгкой атлетикой, но после спорт забросил. Окончил Ставропольский государственный медицинский университет по специальности «врач-стоматолог». 25 лет

проработал в Корочанской центральной районной больнице, затем несколько лет работал в частном стоматологическом кабинете. Сейчас на пенсии.

— Всё это время было не до спорта: учёба, семья, строительство дома, работа. Вот уже когда вышел на пенсию, стал размышлять — чем мне заниматься дома? — рассказывает Юрий Михайлович.

О здоровье и о возобновлении тренировок задумался, когда появился лишний вес:

— Начал бегать понемногу, с самого утра, пока выгуливал свою собаку, пробежал по 3-5 километров.

Постепенно стал увеличивать свои дистанции, и сегодня Юрий Михайлович бегает уже примерно по 15–20 километров, набегая за неделю до 160 километров.

Начальник управления физической культуры спорта и туризма администрации Корочанского района Андрей Панарин регулярно приглашает Юрия Киданова на все спортивные мероприятия, связанные с лёгкой атлетикой.

— Ездим на все соревнования, которые проходят в нашем регионе, — отмечает легкоатлет.

Юрий Михайлович тренирует и подрастающее поколение, работая тренером по лёгкой атлетике в спортивном комплексе села Бехтеевка Корочанского района, где делится своим опытом уже с молодыми спортсменами.

Особых качеств не нужно

Спортсмен-марафонец специализируется на беговых состязаниях дистанцией 42,195 километра. Такой забег называется марафонским, считается олимпийской дисциплиной и одним из самых массовых видов спорта. Легенда гласит, что эта дисциплина взяла своё название от небольшого греческого городка, рядом с которым в 490 году до нашей эры греки разбили армию персов. Один из воинов должен был доставить весть о победе, и ему пришлось бежать до самых Афин. Достигнув своей цели, он упал замертво. Дистанция, которую он пробежал, составляла 34,5 километра. А в 1921 году для марафонских забегов была установлена официальная дистанция в 42,195 километра, которая используется и по сей день.

— В марафоне главное — это тактика: грамотное распределение силы и постоянное слежение за собственным пульсом. Нужно отключить голову и не рвать с места, а спокойным темпом двигаться вперёд. И так можно преодолеть очень большие расстояния, — говорит спортсмен.

19 марта 2022 года в честь восьмой годовщины возвращения Крыма корочанский спортсмен принял участие в ежегодном пробеге «Алуштинская аллея героев», где пробежал сто километров. К марафону Юрий готовился полгода:

— Участники могли выбрать забеги на 5, 10 и 100 километров, но я решил бежать сверхмарафон. И поставил рекорд — преодолел 100 километров за девять с половиной часов.

Эта дистанция — классическая дистанция сверхмарафона, и чтобы её преодолеть, нужна сила воли, выносливость и очень хорошая физическая подготовка.

2–3 ноября 2024 года в городе Сочи прошёл фестиваль спорта «ANTA Сочи марафон», в котором Киданов стал бронзовым призёром на дистанции 42,2 километра в возрастной категории 55–59 лет. В фестивале приняли участие около 6 тысяч человек, в марафоне — 125, а в возрастной категории Юрия Михайловича — 20 человек. Он подчёркивает, что эта трасса считается одной из самых сложных в стране, так как она горная и с большими перепадами высоты:

— Но до финиша добежали практически все, — отмечает Киданов.

«Это моё время»

Ранним утром, летом и зимой, в дождь и в снег Юрий Михайлович надевает спортивный костюм и выходит на пробежку. По-другому он свою жизнь уже просто не представляет:

— Бегаю рано, — ещё солнце не встало, а я уже на пробежке, потому что жаворонок. Машин меньше, людей меньше, телефон не беспокоит — это моё время. Я побегал — голову проветрил, зимой — по асфальту, а летом стараюсь бегать больше по грунтовке. На пробежках очень хорошо думается.

» 4

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

**Уважаемые жители
Белгородской области,
дорогие друзья!**



**Примите тёплые
поздравления с Днём
Конституции Российской
Федерации!**

12 декабря 1993 года наш народ выразил свою волю, поддержав главный документ нашей Родины, который стал основой правовой системы. С этого дня началось формирование современной России.

Благодаря принятию основного закона страны удалось предотвратить её распад в трудные 90-е годы. Конституция, объединив регионы на основе чётких принципов государственного устройства, определила направления социально-экономического и общественного развития, утвердила наши ключевые ценности: суверенитет, территориальную целостность, социальную направленность государственной политики, уважение к труду разных поколений, память о героях, защитивших Отечество, традиции духовности и семьи.

Сила государства — в его людях. Сегодня, несмотря на все геополитические риски и вызовы, мы продолжаем жить и работать. Плечом к плечу, мирные жители и бойцы фронта, стоим на защите единства нашей Родины, её духовно-нравственного достоинства. И оттого особенно остро понимаем, насколько велика ответственность каждого из нас перед будущими поколениями, как важно противодействовать внешним вызовам, бережно хранить своё уникальное культурное наследие. Ведь только так можно достичь стратегических целей развития и процветания Родины.

От всей души желаю вам мирной, счастливой жизни на родной Белгородской земле, благополучия и добра!

**В. ГЛАДКОВ,
губернатор
Белгородской области**