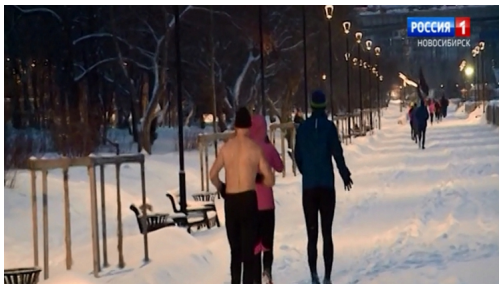


## Люди в шортах и без обуви бегают по Новосибирску

Автор: Новосибирск 54  
11.01.2020 08:00 -

---



К сотому забегу по Михайловской набережной готовятся сибиряки -- участники мирового движения любителей спорта.

Ни снег, ни мороз, ни ранний подъём энтузиастов бега не пугают. Каждую субботу они начинают со спортивного вояжа вдоль набережной.

Встать в семь утра в субботу или воскресенье и пробежать -- это очень хорошо. Весь день на позитиве потом проходит.

Дистанция -- пять километров. Скорость каждый выбирает сам. Движение "Паркран" -- международное. Зародилось в Великобритании, а сегодня объединяет 20 стран мира и десятки городов России. Принцип общий: пробежки организуют в парках и скверах. Они проходят еженедельно, бесплатно. Новосибирск так "бегает" уже два года. За это время не пропустили ни одной субботы.

"Так получилось, что юбилейный забег выпал на -- 41. Пробежали, тем не менее. Все были довольны и счастливы", -- говорит соорганизатор забега "Паркран-Новосибирск" Денис Борисенко.

Популярным стал и "паркран-туризм"(путешествие в другой город или страну ради утренней пробежки). Мировой рекорд у Пола Фрейни -- на его счету почти полтысячи субботних забегов в разных уголках планеты.

## Люди в шортах и без обуви бегают по Новосибирску

Автор: Новосибирск 54  
11.01.2020 08:00 -

---

Романтика утренних пробежек зимой -- это ещё и возможность полюбоваться огнями большого города, изящно подсвеченной набережной и мостами. Так что это не только польза здоровью, но ещё и эстетическое удовольствие.

Бегунам - от семи до 70. Шестиклассник Саша и сам поднялся с утра пораньше, и родителей привёл. Хоть те и предпочли пробежке прогулку.

"Мне нравится самому взять и пробежаться. На свежем воздухе лучше, чем в зале", -- говорит участник забега Александр Мартыненко.

На финише за душевный приём отвечает Виктор со своим самоваром.

Пробежка -- старт для отличного дня. Чтобы проверить, достаточно прийти на набережную в субботу к 9 часам утра.