

В парке "Ангарские пруды" проходят забеги каждую субботу

22.01.2020



В парке «Ангарские пруды» каждую субботу проходят утренние забеги. Недавно провели юбилейный — 35-й. К этим забегам присоединяется всё больше участников, хотя проходят они по утрам довольно рано — сбор бегунов в 8.40 у лодочной станции Большого Ангарского пруда.

— Для меня это альтернатива лыжам. Как только я узнал о забегах в парке, решил прийти, — рассказывает Александр Горячев, житель Клязьминской улицы. — Спорт помогает мне поддерживать себя в форме, поэтому я рад, что в нашем парке организовали такие забеги. По соотношению нагрузок это то же самое, ведь к упражнениям с постоянно повторяющимися фазами относятся бег, ходьба, лыжи.

В этих забегах есть и элемент соревнований — каждый раз определяют лучших бегуна и бегунью. А принять в них участие может каждый желающий. Так, Полина и Дмитрий Гневко уже берут с собой даже своего малыша — правда, пока в коляске. Семья уже участвовала в праздничном новогоднем забеге в костюмах эльфов.

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8637304.html>

[Управа Дмитровского района города Москвы](#)