



Уже который год активная молодежь Котласа 1 января делает забег, который стал называться "Трезвая пробежка". И вот сегодня, 1 января, пробежка по традиции состоялась! В 2012 году было подобное мероприятие. Какова история возникновения такого забега?

Один из организаторов пробежки в нашем городе, заметил через социальные сети, что в других городах существует акция, которая так и называется "Трезвая пробежка 1 января". Наш организатор решил, что следует и в нашем городе ввести эту акцию, чтобы заинтересовать людей спортом и здоровым образом жизни. В этом году мы продолжили традицию и снова провели такое мероприятие.

"Трезвая пробежка" - потому что человек, участвующий в этой пробежке "трезвый", в смысле не пьяный и здравомыслящий. Мы хотим дать понять, что Новый Год можно отпраздновать с пользой для себя.

Участники пробежки - это жители города Котласа, Коряжмы, посёлка Вычегодский и был один участник из Эстонии :) Несмотря на то, что девушек на пробежке было немного, девушки бежали впереди парней, причем по своей инициативе. А вот и фотоотчет [Игоря Курилова](#) , который прокомментирую я - [Анастасия Гузилевич](#) .

Разминка от одного из организаторов пробежки, Павла. Разминка нужна перед началом пробежки чтобы разогреть мышцы и особенно для тех, кто замёрз.



Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01

Кто-то шёл по магазинам, а навстречу бежим мы, подаём пример, показываем как правильно нужно проводить свободное время, независимо лето это или зима.



"Пит-стоп". Разминка и разогрев. Делаем приседания и далее отжимаемся вместе.

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01



Бребеж дои Пувадо Бове расстиляе в рот и зачищ русский дух! несмотря на то, что

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01



Девушки и мальчики бежит по 82 школе, а мальки ещё не начали пробежку

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01



Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01

В буквальном смысле из фото мы видим пару спортсменов



Игра "Стенка на стенку" только для парней.

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич
01.01.2013 16:01



На "Трезвую пробежку" пришли не только парни, но и девушки!

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01



Масса эмоций от игры "Ручеек".

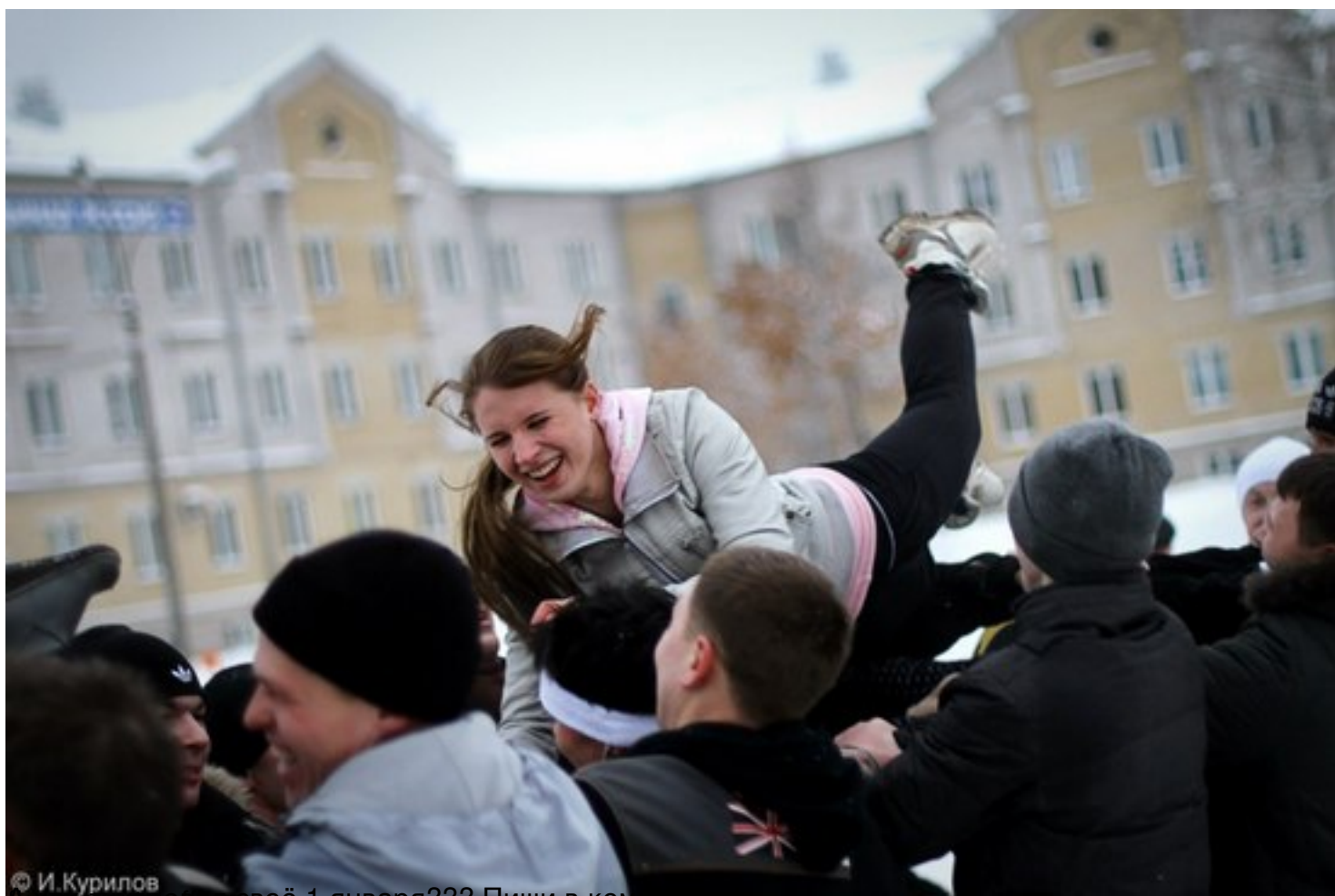
Автор: Анастасия Гузилевич
01.01.2013 16:01

© И. Курилов

донецкого областного совета в отставку (абсолютно добровольно) и пообещать, что он получит все, на что имеет право, а

Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузиевич
01.01.2013 16:01



© И. Курилов
Посчитайте, сколько вы сделали своих 1 января??? Пиши в комментариях!