



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.

## Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич  
01.01.2013 16:01

---

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 Гузилевич  
01.01.2013 16:01



БребеждоипушадобовеграссияливеВотатозващифрусскийдух!несмотрянато,что

## Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич  
01.01.2013 16:01

---



© И. Куркина  
Девушки вовсю бежит по 82 школе, а мальки ещё начали пробежку о том, какие

## Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич  
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 Гузиевич  
01.01.2013 16:01

---



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

## Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич  
01.01.2013 16:01

---



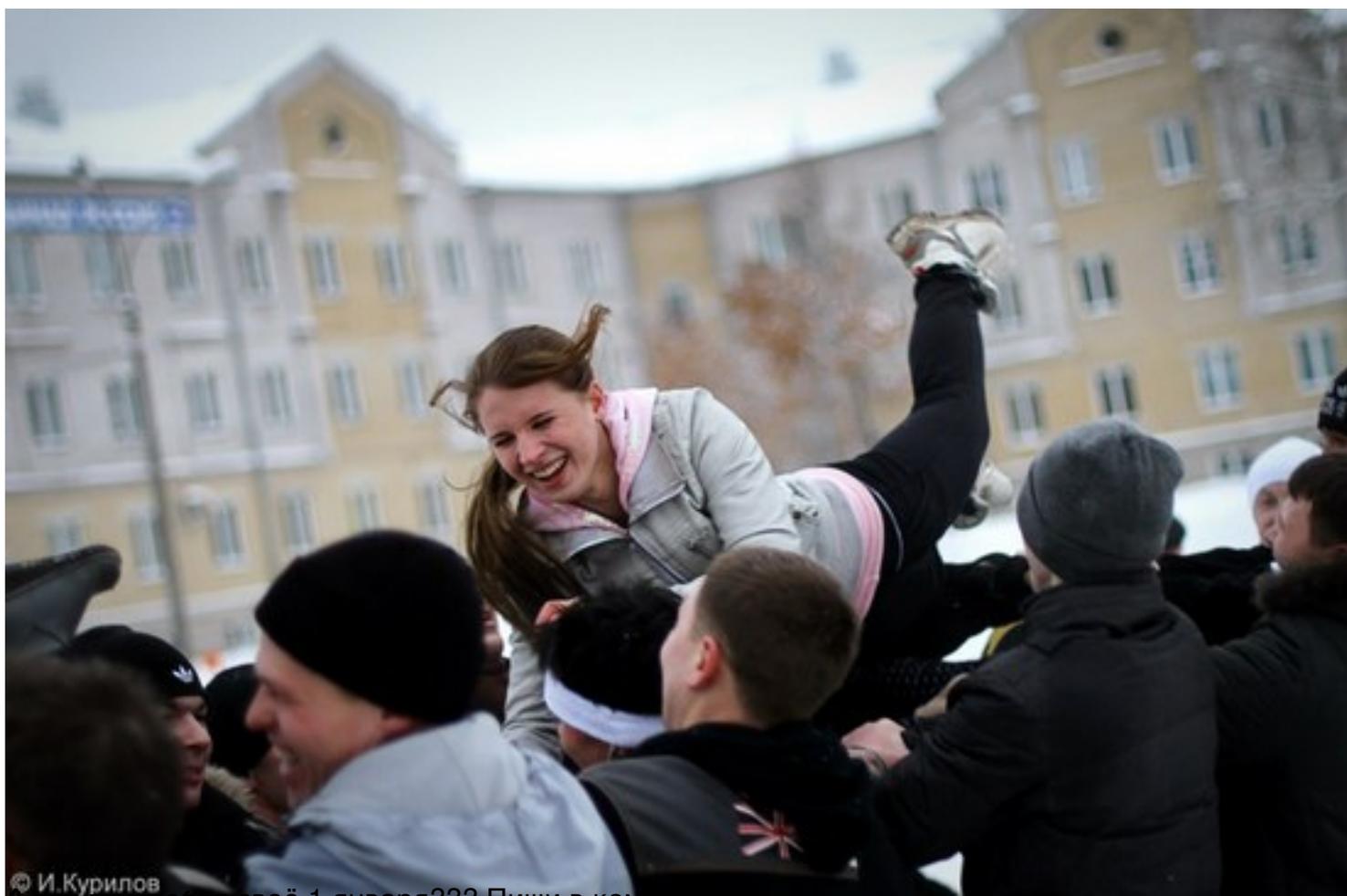
© И Куркина  
Масса эмоций от игры "Ручеек".



## Трезвая пробежка Котласа 2013

Автор: Анастасия Гузилевич  
01.01.2013 16:01

---



© И. Курилов  
посчитайте сколько человек было в команде? Пиши в комментариях!