



Фонд «Синдром любви»

В НОГАХ ПРАВДА ЕСТЬ!

Ольга САРУХАНОВА,
Анна ПОПОВА

■ Помните песенку маленького Мука? «Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом, иди, мой друг, всегда иди дорогою добра. Но если с другом худо, не уповай на чудо»... Два ультрамарафонца не побоялись трудностей и побегали от Москвы до Минска, чтобы помочь детям и привлечь внимание к здоровому образу жизни.

АТЛЕТЫ ВО БЛАГО

Сколько занимает путь из Москвы до Минска? Самолетом - чуть больше часа. Поездом - часов десять. На машине - около восьми. Были смельчаки, кто добирался на велосипедах, - за пять-семь дней. Москвичи **Антон Валушкин** и **Алексей Востриков** решили преодолеть эти без малого 800 километров от центра до центра главных городов Союзного государства... бегом. Около миллиона шагов. Во все не ради славы или спортивных достижений. Цель уникального проекта «Соединяя столицы» - собрать восемьсот тысяч рублей на образо-

вательные и реабилитационные программы для детей с синдромом Дауна. Начало уже положено: еще до старта народ перевел около тридцати тысяч рублей.

- Готовились несколько месяцев, - рассказал в интервью «СВ» Антон Валушкин. - Хотели сделать не просто увлекательное беговое приключение для самих себя - хотя и это тоже. Мы уже бегали марафоны и ультрамарафоны, включая стокилометровый суздальский трейл по бездорожью. Идея проекта в том, чтобы помочь тем, кто действительно в этом нуждается. В этот раз снова решили стать атлетами во благо.

ГРУППА В ВЕСЕЛЫХ ФУТБОЛКАХ

26 августа. Поклонная гора в Москве. Раннее утро воскресенья. Солнце еще только начинает припекать. У цветочных часов - компания в ярких футболках, в руках - сиреневые флаги «Синдром любви» и связки такого же виноградного цвета воздушных шаров. Это группа поддержки пришла провожать Антона и Алексея, которые вот-вот стартуют свой ультрамарафон. Самих бегунов среди собравшихся узнать легко - два веселых бородача в майках с портретами-шаржами.

Пока атлеты готовятся к старту, остальные участвуют в викторине. Какова длина класси-

ческой марафонской дистанции? (42,2 километра). Сколько пар кроссовок с собой берут Антон и Алексей? (По четыре - к концу забега им понадобится обувь размера на два больше.) Еще минута - селфи с друзьями, волонтерами и... китайскими туристами. Куда ж без них. Фото на память с атлетом во благо **Денисом Булгаковым** и его сыном Васей. Малыш стоит гордый - еще и именинник сегодня, шутка ли - восемь лет!

- Мы как-то отмечали день рождения на Красной площади: там в тот момент финишировал велопробег фонда «Синдром любви». Васе исполнилось два года, - улыбается Денис. - Проект у ребят грандиозный и по размаху, и по смыслу. Чем больше людей узнает, что человек с синдромом Дауна может жить полной жизнью, учиться и работать, тем лучше. Мы в этом проекте - прямые благоприобретатели: в сентябре Вася идет в первый класс, а ребята собирают средства на образовательные программы для школьников.

Взмах флагов - и вот Антон и Алексей, а вместе с ними и те, кто решил поддержать их и пробегать начальные этапы маршрута, берут разбег.

Проходит совсем немного времени, и уже виднеются только силуэты бегунов. Минск, жди!

ОПЫТ БЕЛАРУСИ

Добрые спортивные акции там тоже не редкость. 19 августа в минский Парк Победы на «Онкомарафон» вышли почти 2,5 тысячи человек, чтобы помочь детям с онкогематологическими заболеваниями. В июне прошла серия забегов SunRun Challenge в поддержку детей с синдромом Дауна. А инклюзивный спортивный клуб «Крылья Ангелов» 2 сентября приглашает на «Осенний бегопарк» в Лошицком парке.

ТОЧКИ МАРШРУТА

И В ЧЕТЫРЕХ ЛАПАХ - ТОЖЕ

Ребята каждый день преодолевают по 50 - 60 километров. Тяжелое испытание. В Минск Алексей и Антон придут 8 сентября. А 9 сентября финальный этап проекта - 21 километр по центру белорусской столицы вместе с тысячами участников Минского полумарафона.

ХВОСТАТЫЙ ПЕЙСМЕЙКЕР

Леша и Антон познакомились на забеге и дружат уже несколько лет.

- Помню, как на «Добром грязном трейле», который организует фонд «Синдром любви», мы с Антоном бежим по лесу. Вдруг на пятнадцатом километре к нам навстречу, откуда ни возьмись выбегает дворняга. Виляет хвостом, присоединяется к нам и бежит рядом. То отставая, то нагоняя, всю дистанцию был нашим пейсмейкером - помогал держать темп не хуже профессионального атлета! Пока бежали, мы ему кучу кличек придумали и с десятков селфи «запилили». И не заметили, как легко финишировали, - вспоминает Алексей Востриков.

После двухнедельного путешествия из Москвы в Минск копилка забавных воспоминаний марафонцев явно пополнится.

ПО СЛАВНЫМ МЕСТАМ

Позади Москва, Одинцово, Можайск. 30 августа ребят ждут в Вязьме, 1 сентября - на торжественной линейке в одной из школ Смоленска. А там и до Беларуси рукой подать. Точки на карте маршрута в Синеокой: Борисов - Логойск - Минск. Везде бегунов встречают жители, представители администрации. Проводят экскурсии, встречи со школьниками и ветеранами, спортсменами-любителями и просто неравнодушными людьми.

- С местными властями мы предварительно все согласовали. Очень приятно было, что везде отнеслись с большой теплотой, шли навстречу, помогали с жильем, предлагали покормить, обогреть, приютить. В Вязьме, например, нам на ночь обещали дать в полное распоряжение городской стадион, там можно будет поставить палатку и спокойно отдохнуть. Трудности возникли только в Москве - тут «культурно-массовые» мероприятия нужно согласовывать за год, все остальные вписать в график городских проектов практически нереально, - рассказывает Антон Востриков.

Обязательно забегают ребята и в Хатынь - отдать дань памяти жертвам Великой Отечественной войны.

- Мой дедушка **Павел Тимофеевич Копылов** на «Катюше» брал Берлин. Был обычным солдатом, шофером. Участвовал в Сталинградской битве, попал в Вяземский котел, освобождал Крым, прошел все тяготы войны... К сожалению, ветеранов-фронтовиков, этих великих людей, уже почти не осталось. Нам очень важно почтить их память и рассказывать об их подвигах нашим детям, - считает Алексей.

КАК ВСТУПИТЬ В КОМАНДУ

К обзорным экскурсиям в формате «Беги с нами» может присоединиться каждый. Поддержать проект легко: всего пара кликов. На странице connecting-capitals.ru нажать кнопку «Вступить в команду».

- Все собранные средства пойдут на образовательные и реабилитационные программы для малышей с синдромом Дауна, - говорит Антон. - Я беру на эти две недели отпуск на работе. Будут теплые встречи, душевные разговоры, новые места. Хочется дать людям дополнительную мотивацию, пробудить интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Это реально меняет жизнь к лучшему.

СЛОВО МАМЕ

Анастасия ЧУЛКОВА-КОЙДА, мать ребенка с синдромом Дауна:

- Моему Ярославу уже восемь лет. Он активный, жизнерадостный и дружелюбный. Любит подвижные игры - горки, батуты, бассейн, собирает сложные пазлы, рисует. После рождения Ярика мы обратились в Центр сопровождения семьи «Даунсайд Ап». Он предоставляет программы поддержки детям с синдромом Дауна и их семьям, а финансовую поддержку осуществляет фонд «Синдром любви». Специали-

сты сразу сориентировали по всем вопросам, а их было немало - по уходу, медицине, развитию. Нужна была и психологическая поддержка. Ярослав посещал адаптационную, затем развивающую группу и группу подготовки к школе. Это очень многое ему дало.

Узнав о проекте, я подумала: невероятно, есть такие удивительные люди, которые готовы посвятить свое время и силы, чтобы помочь особенным детям. Забег не только им поможет, но и привлечет общественное внимание к социализации ребят с синдромом Дауна.

Семейный архив

