

ЗОЖ-коронация

Больше 16 лет, еще со школы, 26-летний Антон Новиченко из Полоцка всерьез занимается спортивным ориентированием. Преподаватель физической культуры в ПГУ имени Евфросинии Полоцкой, он подсадил на этот вид спорта многих друзей, коллег, знакомых и, конечно, студентов. Вместе с клубом «Эридан», где в основном спортсмены из Полоцка и Новополоцка, Антон шаг за шагом открывает для себя новые, дарящие яркие эмоции и впечатления маршруты:

— Одним из самых запомнившихся мне событий стал чемпионат мира в 2019-м в Норвегии. Вместе с тремя одноклубниками мы пробежали эстафету, достойно представив родную страну на состязаниях. В Беларуси в прямом смысле слова тоже есть где разгуляться. Например, очень красивые заповедные леса в Нарочанском районе, чего только стоит природный комплекс «Голубые озера». Его ландшафт располагает к составлению спортивных карт по дистанциям, которые будут одинаково интересны как любителям, так и профессионалам.

Подготовила Анна НАУМОВА,
naumova@sb.by



Если ЗОЖ — это ваше, присылайте свое спортивное фото и короткий рассказ о себе на адрес infong@sb.by. Мы покажем их всей стране.

Советы

Дарья БУЕВИЧ, тренер по спортивному ориентированию:

— Спортивное ориентирование — один из самых массовых и универсальных видов спорта, подходящих для людей разных возрастов. Постоянные тренировки помогут достичь золотого баланса физических качеств и умственных способностей, разовьют скорость, умение самостоятельно принимать решения, ориентироваться на местности. Новичкам стоит помнить, что начинать лучше с простых дистанций.