



## Бягане всеки ден за здраве и настроение

Новини | Спорт и здраве | на 28.03.2024 05:00 | от Рая Лечева

### Защо говорим за това?

Да спортуваш, е важно. Спортът те прави по-здрав. За много спортове обаче е нужна скъпа екипировка или достатъчно съотборници, за да тренираш. Не и за бягането.

Често повтарят, че спортът е важен. Че е много полезен за здравето. Човек трябва да се движи!

Не е лесно обаче да избереш с кой точно спорт да се занимаваш. Някои трябва непременно да учиш с треньор. За други задължително ти трябва отбор. Не можеш сам да играеш волейбол или футбол, нали?

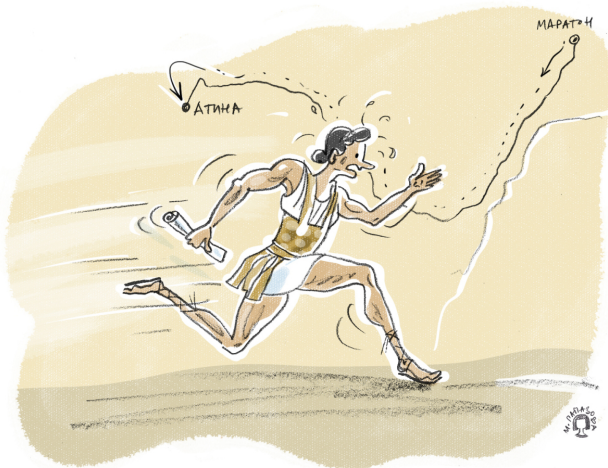
За трети спортове пък ти трябва екипировка - например за ските. Може ли човек изобщо да тръгне да спортува ей така, когато му хрумне?

Може. Запознай се с един от най-достъпните спортове – бягането.

Можеш да тичаш по всяко време. Можеш да тичаш самостоятелно или с приятели. Ще бъдеш в добра форма, ще стегнеш всички мускули, ще поддържаш добро телло. Най-важното е, че е много приятно, лошите мисли изчезват, настроението се подобрява. Не ти е нужно нищо друго освен желание.

Добре, но... щом този спорт е толкова лесен за трениране, дали е достатъчно престижен? Има ли си славна история? Може ли да се състезава човек в него? Има ли варианти за повече или по-малко напреднали?

Това наистина са важни въпроси! Освен всички ползи от спортуването много хора ценят и тръпката от състезанието. А историята на спорта им дава повод да се пренесат в далечни времена... но не абстрактно, а съвсем физически!



## Историята на първия маратон

В историята на бягането има наистина драматични моменти! Дори един момент, в който бързината и издръжливостта на един бегач са решили съдбата на големия град държава Атина!

### Ето как:

Имало едно време голяма война между гърците и персите. Персите нападали, а гърците се отбранявали. Решителната битка била при град Маратон. Гърците я спечелили, но... нямало как да съобщят това на своите сънародници в град Атина. Нали по това време нямало нито телефони, нито компютри! Персите имали кораби; с тях можели да идат в Атина, да излъжат атиняните, че са победили, и да ги убедят да се предадат!

Един войник забелязал кораб на персите да се отправя към Атина и решил, че може да съобщят фалшива новина, че те са победителите. Той пробягал цялото разстояние между Атина и Маратон от 40 км, без да спира. Така успял да съобщи новината, ще именно гърците са големите победители. Казал го - и издъхнал. Поне такава е легендата.

Днес бягането на дълго разстояние наричаме маратон - по името на града, край който се водила голямата битка. Почти всеки маратон днес е около 40 километра - колкото е бил онзи древен пробег. А познай откъде идва името на твоите... маратонки!

У нас понякога се организират маратони. Тогава целият маршрут е забранен за коли, а полицията следи всичко да премине добре за бегачите. Има и хора, които им помагат. Понякога хората пробягват маратон с някаква кауза. С маратона се поставя началото на модерните олимпийски игри, които се провеждат за първи път в Атина през 1896 година. Тази година Летните олимпийски игри ще бъдат в Париж от 26 юли до 11 август 2024 г.

Няма ли нещо по-кратичко?

Маратонът е много дълго бягане. Ако не ти се бяга толкова дълго разстояние, има и други дисциплини. Например **спринт** - това е бягане за скорост на определена дължина.

Или искаш да тичаш с приятели? Тогава опитай **щифета**. Щифетното бягане е дисциплина от леката атлетика. При него участниците участват в отбори. Еха, бягане в отбор, супер, но как? Всеки атлет в щифетата трябва да пробяга съответна дистанция, а след това да предаде щифетната пръчка на следващия. Щифетни състезания има не само при бягането. Щифетни състезания има също и при плуване, ски бягане, биатлон и ориентирание.

## Бягане с дълги традиции у нас

На националния ни празник на 3 март например се провежда щифетно състезание в град Варна, което се случва за 61-ви път. В състезанието се включиха над 600 участници, а организатор е Радио Варна. Интересен факт е, че само веднъж от 1962 г. насам обиколката не се е състояла, въпреки че десетина атлети са дошли за бягането. Било твърде студено и пътят бил заледен.



Щифетно бягане се провежда и в други градове на страната на 3 март. 208 участници премериха сили и в поредната лекоатлетическа щифета „Освободител“ на 3 март в Сливен. Спортната инициатива се провежда за 59-и път.

## Предстоящи събития

На 31 март ще се проведе маратон и щифета в Стара Загора. А предстоят и още през цялата година в други градове у нас. Ако има нещо такова близо до теб, непременно обръни внимание. Усети духа му. Ако решиш следващия път да участваш, можеш отсега да започнеш да тичаш, за да се подготвиш.

Трябва ти само свободно време и... маратонки!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:  
[/book/3757-lyubimi-maratoni-i-shtafeti-prez-mart](https://book/3757-lyubimi-maratoni-i-shtafeti-prez-mart)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

