



# Mokymosi visą gyvenimą programa

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Review

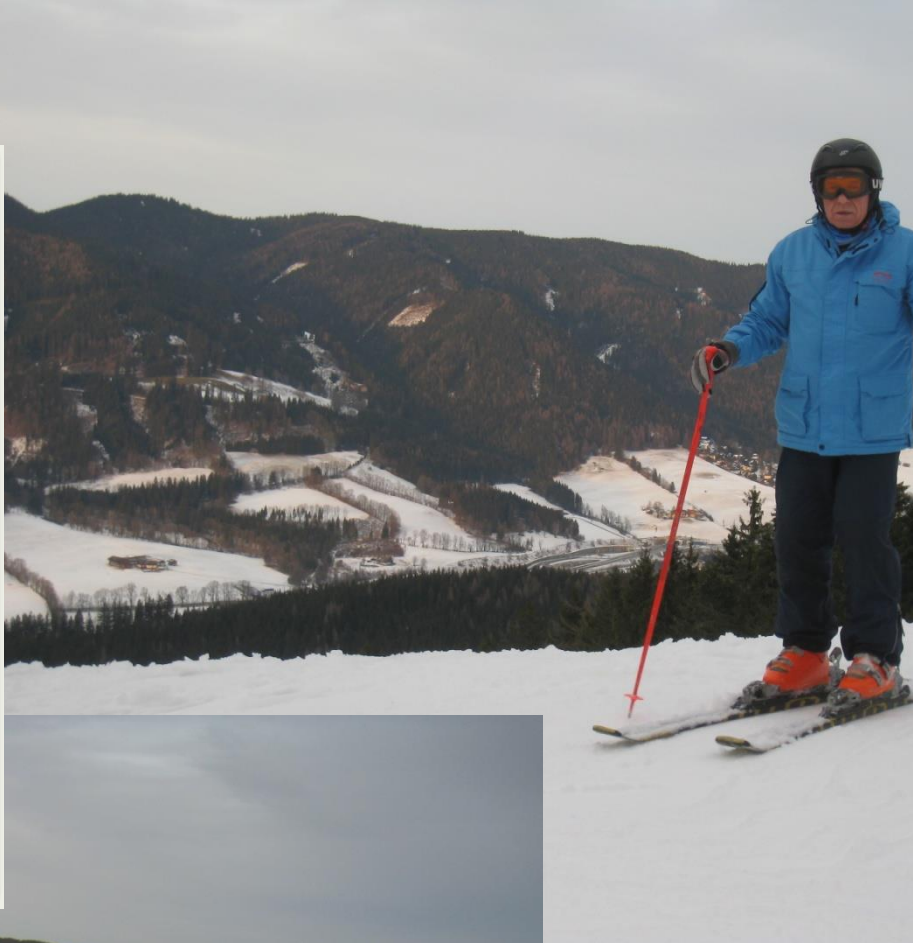
# Зимние прогулки











# Моржевание





# Йога по-европейски



# Спорт увлеченных









# Память

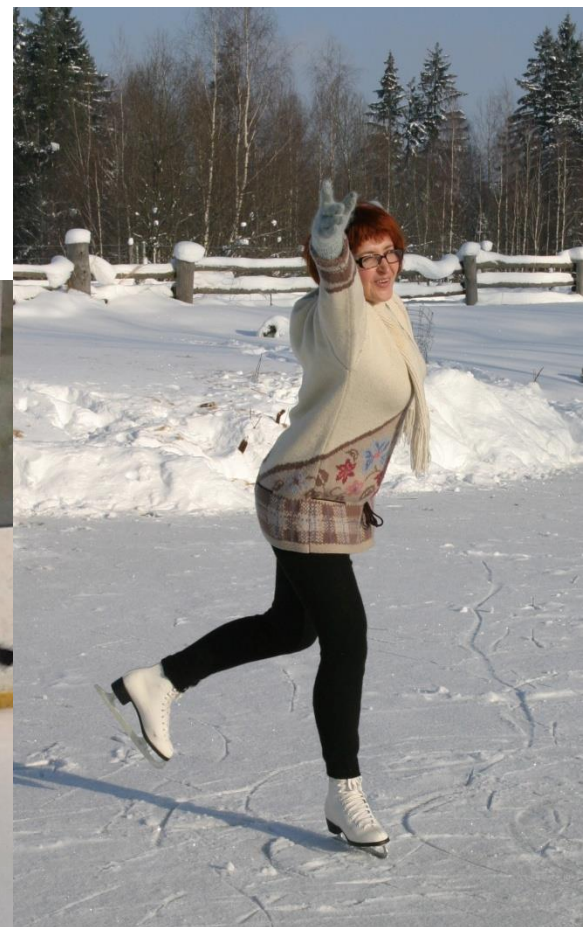
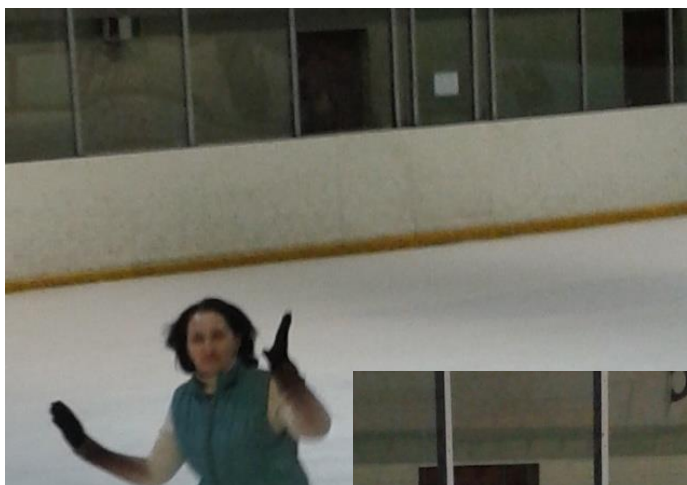


**Velomaraton Vilnius 2010**





# Лёд фигурный





# «Большой теннис» Любви Жуковой







## Марафон – как образ жизни Владимира Борисовича Турчанинова

*Вообще бегать трусцой для здоровья я начал в 1969 году, после прочтения книги А.Лидьярда и Г.Гилмора "Бег ради жизни" - она для любителей бега нашего поколения была настоящей библией. Мне было 27, и я начал с 5-минутных пробежек, постепенно увеличивая и время и дистанцию. К 1972 году я мог на тренировках бегать больше 30 километров. Но ни о каких соревнованиях я и не мечтал, считая, что это - удел молодых. ...*

*... На Московском марафоне (ММММ-88) меня, как и других костюмированных марафонцев громко приветствовала публика (я бежал босой в косоворотке, изображая волжского босяка)*





*Участвовал в марафонах - в 53-х, из них полностью пробежал в 50-ти, а в 3-х сошел,  
- участвовал в сверхмарафонах - в 7-ми, полностью пробежал в 4-х, в 3-х сошел.*

- **Будапешт - 2004, 2006 и 2008,**
- **Москва - 1987, 88, 90 и 91,**
- **Дрезден - 2000,**
- **Краков - 2006,**
- **Познань - 2005 и 2009,**
- **С-Петербург "Белые ночи" - 1991, 2003 и 2009,**
- **С-Петербург "Дорога жизни" (зимний) - 2007, 2008 и 2009,**
- **Рига - 1990, 2006, 07, 08, 09, 10, 11, 12,**
- **Калининград - 2001,**
- **Минское кольцо(58 км) - 1989,**
- **Золотое кольцо России (Владимир- Суздаль) - 1989,**
- **2 "сотки" в Юрмале(обе преодолел) - 1983 и 1990**