

## ТАК ДЕРЖАТЬ!



**Мы сделали это! Пробежали эту дистанцию, но, кажется, слишком разогнались... И вчера, когда генеральный директор «Газпром трансгаз Екатеринбург» Алексей Крюков объявил Спартакиаду закрытой, стало немного грустно. Неужели все?**

Да, спортивный марафон ПАО «Газпром» подошел к концу. Шесть дней промелькнули как один вздох. Заканчивается деловитая суета, осталось в прошлом томительное ожидание своего старта. Можно выдохнуть с облегчением. Выдохнуть можно, а расслабляться времени нет, потому что это спортивное событие — не последнее. Газпром четко демонстрирует, что поддержка спорта в компании не ослабевает. Уже в 2024 году по программе «Газпром — детям» в Уфе сдан современный спорткомплекс, а на церемонии закрытия заместитель начальника Департамента ПАО «Газпром» Роман Сахартов признался, что Спартакиада ему гораздо ближе, чем различные чемпионаты мира:

— Мне очень приятно, что, несмотря на все ковидные, санкционные, бюджетные и другие ограничения, наше спортивное движение живет, и, уверен, будет жить еще очень долго.

Одним словом, есть стимул заниматься самим, привлекать коллег и главное — не забывать про детей и молодежь. В спорте, как и на работе, важно вовремя подготовить достойную смену. И, может быть, этот будущий газовик стоял вчера в строю команд студенческой Спартакиады? Вы помните, как они первыми вышли на сцену после цветомузыкального карнавала и грохота барабанов?

А потом был выход дружин-победительниц Спартакиады ПАО «Газпром». Вторая лига, затем первая. Новички, ветераны, энергетики, переработчики, трасовики и, как символ острейшей борьбы, томичи с йогурчанами, поделившие золотое место в общекомандном зачете первой лиги. Момент триумфа и символ мирного соперничества. В этот раз смогли мы, но завтра на этом пьедестале почета может оказаться каждый. И это не лотерея — это результат, а чтобы его добиться, нужны только желание и воля к победе. И воля есть: 165 комплектов медалей и 45 кубков увезли на родные предприятия участники Спартакиады.

Напомним, что впервые свидетелями кульминации корпоративного праздника стали не только сами спортсмены и небольшая группа сопровождающих, а, скажем без ложной скромности, весь Газпром. Прямые трансляции дали шанс каждому работнику испытать эмоции настоящего болельщика. Всего за несколько часов до церемонии закрытия газовики буквально со всей России напряженно следили за ходом финалов по баскетболу и мини-футболу. А потом все вместе смогли побывать на церемонии награждения, не отходя от экранов своих смартфонов.

Урал уже в пятый раз встречает лучших спортсменов компании. Свердловская область и сама имеет давние спор-

тивные традиции, но газовики сумели показать настолько красивую игру, что министр физической культуры и спорта Свердловской области Леонид Рапопорт на закрытии отметил, что был поражен мощью компании:

— Наша область может принять Спартакиаду Газпрома и по летним видам. Для этого мы готовы вам предоставить лучшие в мире арены.

Но это вопрос будущего, а сегодня Екатеринбург прощается со своими дорогими гостями. Одни еще сидят на чемоданах, кто-то уже уехал. И всем коллектив ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» желает доброй дороги и вновь ждет на древней уральской земле. Непросто было подготовить мероприятие такого масштаба, но хозяева старались изо всех сил, тем более что этот год для уральских газовиков имеет особое значение — предприятие отмечает 60-летний юбилей.

— Благодаря волонтеров, организаторов, штаб Спартакиады, — сказал на прощальной церемонии Алексей Крюков, — но отдельные слова благодарности хочу выразить именно спортсменам, которые боролись до последней капли пота, и ни один не показал слабость, не уступил сопернику, даже во много раз его превосходящему. Так держать!

**Михаил ЧЕРЕПАНОВ**

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



**ДВА МИРА – ДВА ШАПИРО**  
Определились чемпионы в двух лигах по мини-футболу  
стр. 2



**ПОБЕДИТЕЛЕЙ НЕ СУДЯТ**  
На баскетбольном турнире на сей раз обошлось без сенсаций  
стр. 5



**ЕКАТЕРИНБУРГ – ЧЕМПИОН!**  
Подведены итоги студенческих Игр  
стр. 7



**ОНЛАЙН СПАРТАКИАДА**  
Говорит и показывает ГИД  
стр. 8

### НАШИ ИМЕНИННИКИ

**В дни проведения на уральской земле Спартакиады ПАО «Газпром» для некоторых участников и гостей общий большой праздник спорта совпал с их личным.**

**СЕГОДНЯ, 20 МАРТА, свой день рождения отмечают трое спортсменов:**

**Дмитрий Климагин,**  
ООО «Газпром добыча Астрахань»;  
**Ирина Кияшко,**  
ООО «Газпром добыча Ноябрьск»;  
**Борис Комаров,**  
ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург».

**Вот и подошла к концу состязательная программа Белых Игр Газпрома, но спортивная жизнь на этом не останавливается. С праздником, уважаемые участники Спартакиады, новых побед!**

## НАСТРОЙ — ПОБЕДНЫЙ!

Инструктор по спорту «Газпром трансгаз Саратов» Александр Саутин за восемь Спартакиад «Газпрома» превратился из юного дебютанта в опытного мастера.

Александр вырос в семье спортсмена, его отец любил игровые виды — хоккей с мячом, баскетбол, но особенно футбол. Эту страсть он привил сыну. Будущий футболист в школьные годы тренировался в команде небольшого города Аркадак Саратовской области, выступая за которую познакомился со сборной «Газпром трансгаз Саратов» и тренером Тлепкали Ахтановым. Специалист уже тогда разглядел в юноше серьезный потенциал.



На свою первую Спартакиаду «Газпрома» в Саранск Саутин приехал одним из самых молодых в составе всей делегации. В 2011-м Александру было всего 22 года. С тех пор он — бессменный игрок, а с 2016 года и капитан команды предприятия.

Вместе с коллективом принимает участие в соревнованиях как регионального, так и всероссийского уровня. И сегодня за плечами у Александра уже восемь Спартакиад «Газпрома», каждая из которых — вежа, событие. За это время было все — и не очень удачные выступления, и, наоборот, яркие победы. Например, летняя Спартакиада-2015 в Туапсе не принесла сборной Трансгаза призового места, но работа над ошибками привела команду к золоту на зимней Спартакиаде-2016 в Уфе. А летом следующего года в Сочи саратовцы завоевали бронзу.

— Спартакиада — всегда праздник для любого спортсмена. Каждая дает эмоции и впечатления на всю жизнь. Еще один плюс — за время участия в Играх «Газпрома» у меня появились хорошие знакомые и друзья из других городов. Человеческие отношения и общение с ними бесценны, — говорит футболист.

Сейчас Александр не только опытный игрок, но и молодой тренер. «Еще будучи школьником, играя во дворе с ребятами помладше, мне хотелось как-то научить их, рассказать обо всех «фишках» в футболе, которые сам знаю», — делится Саутин. С годами эта тяга не исчезла. Поначалу, когда было свободное время, он брал небольшие детские группы для занятий. Сейчас Александр ведет секцию по мини-футболу среди детей работников Общества.

В сборной Александр продолжает оставаться незаменимым игроком, а также наставником для молодежи, помощником тренера Тлепкали Ахтанова. «В тренировочном процессе, в самих матчах, на лавочке помогаю и подсказываю ребятам помоложе. У нас в команде сейчас много игроков, которым не хватает опыта игры на высоком уровне, однако мы ставим перед собой задачу побеждать в каждом матче. Уверен — только такой настрой может привести к успеху», — говорит Александр Саутин.

**Александр АЗАРКИН**

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Почетный гражданин Екатеринбургa Николай Дураков признан лучшим игроком за всю историю хоккея с мячом и назван «Королем бенди». Живая легенда спорта имеет 93 медали разного достоинства, семь из них — золото мирового первенства. В официальных встречах этот уникальный бомбардир забил более 1200 мячей.



## МИНИ-ФУТБОЛ

## ДВА МИРА — ДВА ШАПИРО

На этой Спартакиаде зрителей ожидали сразу два финала по мини-футболу. А это значит, в два раза больше эмоций, сюжетов, интриг и голов.

## ГОЛЕВАЯ ФЕЕРИЯ

Бытует мнение, что поединки за утешительные места часто бывают проходными. Но только не на нашей Спартакиаде, где так любят мини-футбол. Поэтому матч за бронзу во второй лиге стартовал лихо — практически в дебюте «Администрация профсоюз» убегаеет на два гола от краснодарского Трансгаза. Но кубанцы не думают унывать: их голкипер запускает мяч к чужим воротам, где Сергей Мельник заколачивает его в сетку — 1:2. Активизировались болельщики: «Они посыпались! Краснодар, души их!».

И начинается такая голевая перестрелка, что только успевай цокать языком. Поначалу профсоюз вырывается вперед с вполне комфортным преимуществом — 5:2. Казалось бы, вот и все. Но краснодарец Глеб Зюзин совершенно не согласен. Он выходит вместо вратаря и своим дублем помогает совершить камбэк — 5:5. Воодушевленный Трансгаз продолжает играть с пустыми воротами, и тут же следует наказание. Позже Зюзин объяснил это так: «Три забили и на кураже решили продолжить. С пятым и вправду легче играть, но из-за своей ошибки получили глупый гол». В концовке Глеб, реализовав пенальти, оформил хет-трик. Но и у соперника хет-триком отметился Самур Абдулов. А итоговый счет 8:6 в пользу «Администрации профсоюз».

В первой лиге матч за третье место между Югорском и Сургутом был менее результативным, но не менее упорным. Сургутские болельщики своим ревом и дуделками оглушили весь стадион. И это помогло — их команда победила 3:1.

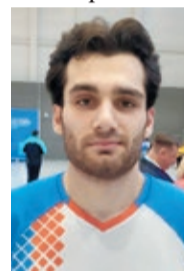
## ВРЕМЯ КАМБЭКОВ

В финале второй лиги сошлись две отлаженные оборонительные линии — и «Переработка», и «Энергохолдинг» плотно играют сзади. Так что не только мяч — мышь не проскочит. В первом тайме инициативой владеют «переработчики». Они часто издали беспокоят вратаря «энергетиков» Дмитрия Кульбакина. Но тот отражает все, в том числе пенальти от Антона Никешина. И все-таки перед перерывом Эмир Аджиев из «Переработки» при розыгрыше



углового простреливает в надежде на рикошет, и это срабатывает — мяч в воротах.

— Тренер за 20 секунд до конца тайма мне сказал: «Эмир, ты должен либо заработать шестой фол, либо забить». А тут оставалось всего семь секунд. Я таких много забивал в своей карьере. Думаю, давай-ка просто прострели. Вратарь сделал выпад, и рикошетом залетело. Я чувствовал, что получится, — поделился после матча впечатлениями Эмир.



Игра возобновляется, и «Переработка» увеличивает преимущество: Павел Башилин забивает после передачи из аута. Подумалось, в такой закрытой игре «Энергохолдинг» уже ничего не светит. Но Валерий Рыжов возвращает надежду — тоже после розыгрыша аута расцехляет пушку. За дело вновь берется Аджиев, увеличивая разницу до двух. «Энергетики» меняют вратаря на полевого, и Рыжов возвращает интригу — 2:3. А на последней секунде Валерий едва не сравнивает, но бьет чуть выше ворот. «Переработка» — чемпион!

— Для нас это исторический момент, такого никогда не было. В 2022 году мы заняли третье место. Сейчас — первое! Я очень горд за нашу команду. Победили благодаря дисциплине. Настраивались сегодня, как на последний матч в жизни, — продолжает Эмир.

А в финале первой лиги встречались Томск и ПХГ. После первого тайма сибиряки уступали 1:2. И тогда за дело взялись их фанаты: «Лучшие в мире? Это Томск! Сила Сибири? Это Томск!». И футболисты полетели, как на крыльях, отправив в ворота «подземщиков» сразу три мяча. Больше голов зрители не увидели, и золото отправляется в Томск.

— Очень рад за наше предприятие. Мы приехали сюда одной дружной командой. Это все видели. И победили благодаря собственной сплоченности и, конечно, поддержке болельщиков, которые были с нами на протяжении всего турнира, гнали вперед. И мы никогда не сдавались. Верили, что победим. Эта вера нам давала силы, — сказал после матча тренер томичей Павел Сафронов.

**Виталий КРАСИКОВ**

## СДЕЛАНО НА УРАЛЕ

## КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ

33-летний Сергей Абрамов много лет является лидером «Синары» и сборной России. Причем лидером не только на площадке, но и в раздевалке. Именно поэтому давно носит капитанскую повязку в обеих командах.

Его путь в «Синару» был предопределен по праву рождения — Сергей появился на свет в г. Полевском в семье футбольного тренера местной спортшколы. Отец много с ним возился, с малых лет таскал на тренировки взрослых. А когда 11-летнего пацана пригласили в школу олимпийского резерва, то следом за ним в Екатеринбург переехала и мама, полностью посвятив себя будущей карьере сына.

За команду мастеров Абрамов начал выступать в 17 лет, и в историческом сезоне 2008/09, когда «Синара» впервые выиграла чемпионат страны, был уже ее полноценной боевой единицей. С тех пор Сергей становился чемпионом России еще дважды. Кроме того, три раза был обладателем национального Кубка. Причем в прошлом году «Синара» завоевала почетный трофей второй раз подряд во многом благодаря вдохновенной игре своего капитана, который забил победный гол в финале. Неудивительно, что он был признан лучшим игроком страны 2023 года.

За сборную выступает целую вечность. Уже в дебютной встрече 11 мая 2010 года разродился дублем и отдал две голевые передачи. В октябре 2011-го забил важный гол в ворота Бразилии в финале Гран-при, позволивший перевести игру



в дополнительное время. Впервые капитанскую повязку в национальной команде ему доверили на первенстве мира среди студентов-2014. И он не подкачал — помог сборной завоевать титул, став ее луч-

шим снайпером, в том числе оформив хет-трик в финале с бразильцами.

Затем четыре раза пробивался со сборной в финалы чемпионатов Европы, где, правда, русским парням так и не довелось взять хотя бы один кубок. Особенно обидным получился финал Евро-2022, где наши уступили португальцам 2:4, хотя вели 2:0. При этом Абрамова включили в символическую сборную соревнований.

Самая же досадная неудача пришлась на чемпионат мира 2016 года в Колумбии. По ходу турнира российская команда обыгрывала всех подряд, вынесла даже грозных испанцев, но уступила в решающем поединке Аргентине — 4:5. Впрочем, это в любом случае является великим достижением, что отмечает и сам Сергей:

— Мы впервые добрались до такого уровня. Ведь ранее лучшим результатом россиян на мундиалах была бронза 1996 года. Поэтому, как бы велико не было разочарование, нужно понимать, что нам удалось вписать свое имя в историю. Мы расстраиваемся от того, что стали вторыми в мире, но далеко не в каждом виде отечественные спортсмены могут позволить себе подобные «разочарования».

**Алексей ЗАЙЦЕВ**

## ТОТ, КТО «ИГРАЕТ ГОЛОВОЙ»

Один из самых ярких игроков сборной «Газпром добыча Уренгой» по мини-футболу — инспектор по защите имущества Управления корпоративной защиты Евгений Зубарев. На площадке он может все — и хлестко пробить в «девятку» без шансов для вратаря, и отдать пас партнеру на пустые ворота, и старательно отработать в защите.

Впервые ударил по мячу будущий газодобытчик в городе Камышлов Свердловской области. А затем семья перебралась на Крайний Север, и первоклассник Женя стал воспитанником местной ДЮСШ. Так футбол стал неотъемлемой частью его жизни: турниры федерального уровня, серебро на юношеском первенстве страны, соревнования во время службы в армии. С 2018 года Евгений трудится в «Газпром добыча Уренгой» и выступает за сборную компании:

— Мне очень нравится в нашем предприятии, что все, от рядовых сотрудников до высокого начальства, активно поддерживают спорт. На соревнования отпускают с добрыми напутствиями, коллеги всегда готовы подменить. Реализовать себя могут не только «сборники», но и все любители здорового образа жизни. Тренажерные и спортивные залы, лыжная трасса, бассейн — каждый может выбрать занятие по душе.



Ярким событием в карьере футболиста Зубарева стала летняя Спартакиада ПАО «Газпром» в Санкт-Петербурге. Он с партнерами блестяще провел групповой турнир, однако четвертьфинал сложился драматично: два автогола и ничья в основное время, а затем поражение в серии пенальти. Что ж, значит нужно продолжать совершенствовать мастерство...

— Я с удовольствием иду на все виды тренировок — и беговые, и силовые, и с мячом, и тактические занятия, — говорит спортсмен. — Тактику смотрим очень много, ведь в мини-футболе нужно «играть головой», много думать и четко понимать свои задачи. За счет одной «физики» тут не победить. Условия для тренировок у нас отличные, один минус — не всегда удается собрать полный состав, ведь смены у ребят выпадают на разные дни. Но это неизбежно для команды предприятия, в которой игроки реально работают на производстве, а не просто числятся там.

Главным для футболиста Евгений считает понимание игры, которое появляется с опытом. У юношей энергия бьет через край, ноги бегут, а вот мозг не всегда успевает за ними, поэтому принимаемые на площадке решения не всегда оказываются наилучшими. С возрастом приходит рассудительность, растет уверенность в себе, хладнокровие, и оказывается, что нередко успех приносит не лихая атакующая игра, а надежная оборона, четкая игра в пас и результативные кинжальные выпадки к чужим воротам:

— Без таланта хорошим игроком не стать, но и дисциплина не менее важна. Недавно проводили матч с чемпионом города, из-за отпусков вышли на игру лишь с одной заменой, а соперник был в полном составе. Но сыграли ответственно, каждый четко понимал свою задачу, выполнял установку тренера. Итог — 6:0 в нашу пользу.

Александр БЕЛОУСОВ

### ЛАЙФХАК УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

## ПОВТОРНЫЙ ДЕБЮТ

Ведущий инженер электросвязи газоконденсатного промысла № 41 Вадим Шуйгин — единственный представитель сборной «Ачим Девелопмент», кто выступает на Спартакиаде ПАО «Газпром» не впервые. Его дебют состоялся пять лет назад в Екатеринбурге. И нынешние Игры — новый повод проверить свои силы.

Все детство и юность Шуйгин занимался большим футболом. С восьмого класса уже принимал участие в чемпионате Республики Башкортостан. А далее была учеба в Уфимском авиационном университете, где и произошла смена профиля. «Когда переориентировался на футзал, понял, что он более техничный и гораздо быстрее, — вспоминает Вадим. — Места для игры меньше, а темп выше, поэтому надо развивать технику, скорость мысли

и паса. Это очень требовательная и фундаментальная игра».

За прошедшие годы в его личной копилке — участие в составе различных команд в соревнованиях от студенческого уровня до отечественной высшей лиги, многочисленные сборы и тренировки. Вадим уверен, что один из важных, хотя абсолютно, казалось бы, банальных секретов успешности футболиста — как можно больше бегать. И это не только про скорость, здесь еще выносливость и быстрота мышления, способность выполнять движения в ограниченном пространстве. «Тут спортивные залы вахтового жилого комплекса — в помощь, — улыбается Шуйгин. — И вообще при заезде на вахту вполне можно самому организовать мини-соревнования. График работы и отдыха жесткий, питание сбалансированное, тренажеры, спортивные площадки есть, остается только не лениться и тренироваться».

Спартакиада — настоящий праздник спорта, считает Вадим: «Потрясающие по масштабу открытие и закрытие, отличная организация и проведение соревнований, очень высокий уровень спортсменов. И здесь не надо бояться: играя против сильных соперников, быстрее растешь сам. Такой опыт сразу повышает твой собственный уровень и командный. Так что будем стремиться показать максимальные возможности, поборемся!»

Ирина СОРОКИНА



### ВETERAN СПАРТАКИАДЫ

#### ЛУЧШЕЕ — ЭТО ПОДДЕРЖКА БОЛЕЛЬЩИКОВ!

На свою четвертую Спартакиаду футболист «Газпром трансгаз Томск» Илья Горлов ехал за медалями. На предыдущей слесарю-ремонтнику Новосибирского ЛПУМГ попасть в призеры не удалось. Причем был реальный шанс подняться на пьедестал. В матче за третье место победа у томских газовиков была почти в кармане.

— Тот матч был одним из самых напряженных в моей карьере, — рассказывает Илья. — Не игра, а качели. Сначала мы проигрывали в счете 0:1, затем вышли вперед 2:1. Но не смогли удержать преимущество и позволили сопернику восстановить равновесие. Судьбу встречи решила серия пенальти. Здесь мы вели 2:0. Оставалось забить один мяч — и бронза в кармане. Но не получилось, а в «перестрелке» до победного гола удача улыбнулась не нам.

Пенальти вообще пока складываются неудачно для томских футболистов. В полуфинале той Спартакиады томичи также проиграли в серии послематчевых ударов. Натренировать их, по словам Ильи, можно, но в решающий момент злую шутку с бьющим могут сыграть нервы.

— Сколько великих футболистов не забивали пенальти в решающий момент, — говорит Илья Горлов. — В том числе в финалах чемпионатов мира.

Газовик занимался футболом профессионально. Добрался до молодежного состава новосибирской «Сибири», которая играла во второй лиге. А в 21 год решил сосредоточиться на учебе в строительном институте. Футбол не бросил, играл на любительском уровне за университетскую команду. Сейчас выступает за одну из команд новосибирской Е-Лиги.



— Мне нравится играть на Спартакиаде, там гораздо больше эмоций, — продолжает Илья. — Особенно заряжают болельщики. На прошлых Играх они заполнили трибуны, те, кому не хватило мест, стояли у бровки. Все, включая генерального директора, так громко поддерживали нас, что ноги сами неслись вперед. Потом и мы болели за коллег волейболистов. Было здорово!

Есть у Ильи свой метод, как настроиться на важную игру и не перегореть. На Спартакиаде футболисту помогали любимые плейлисты в телефоне: «Перед матчем слушаю рэп. Это помогает отвлечься от ненужных мыслей».

Андрей СИНЬКОВ

### МУЛЬТИ-ПУЛЬТИ

#### СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА НА БОЛОТЕ

Главный специалист бюро управления проектами транспорта газа № 2 Санкт-Петербургского филиала «Газпром проектирования» Илья Стройков — настоящий универсал. За 12 лет работы в Обществе принимал участие в соревнованиях по дартсу, настольному теннису, волейболу, баскетболу, стрельбе, гирях, в «Гонке героев»...

И все-таки главная его страсть — футбол, любовь к которому привил дед, в прошлом сам профессиональный футболист. Причем футбол Илья предпочитает самый разный. Например, он — пятикратный чемпион мира по болотному футболу и чемпион мира по зимнему (футбол на снегу). Возможность выступить на Спартакиаде «Газпрома» он также воспринял с энтузиазмом:



— Сыграть за сборную «Газпром проектирования», безусловно, станет интересным опытом. Я всю жизнь поддерживаю форму в тренажерном зале, сохраняя выносливость и силу, что пригодится в любом виде. А еще спорт — отличная возможность отвлечься от рабочих совещаний и других профессиональных обязанностей. К тому же он дарит общение с людьми. Так, именно благодаря спорту я познакомился со своей супругой Евгенией. В 2015 году впервые поехал участвовать в чемпионате мира по футболу на болоте, и этот выезд стал не только победным в спортивном плане, но и жизнеопределяющим, потому что с того момента мы с Женей уже не расстаемся!

## ОТ БЕЛОРУССИИ С ЛЮБОВЬЮ

Для белорусской команды нынешняя Спартакиада является символической. Десять лет назад именно в Екатеринбурге началась летопись спортивных достижений по зимним видам спорта для спортсменов из первой зарубежной «дочки» Газпрома — ОАО «Газпром трансгаз Беларусь». За эти годы накопились опыт и успехи. Но самое главное, что, приезжая в столицу Урала в третий раз, белорусы чувствуют себя здесь как дома — с таким гостеприимством и теплом их встречают коллеги из Екатеринбурга.

Если честно, от первоначального состава дебютантов в нынешней команде едва ли наберется десяток человек. В их числе и автор этих строк. Тех, кто приезжал в 2019-м, практически две трети. Теннисисты, баскетболисты, футболисты и лыжники с предвкушением ждали стартов. Но были и те, кто в Екатеринбург прибыл в новом качестве — один из ветеранов лыжного спорта Александр Санников



приехал уже как сервисмен и тренер команды лыжников:

— Я с удовольствием вернулся в Екатеринбург в третий раз. Теперь я не бегу на лыжах, а готовлю их для молодых коллег. Можно сказать, таким образом я могу поделиться опытом со своей сменой. Но есть еще один момент — это шанс прочувствовать 2014 год, когда я первый раз стартовал здесь на Спартакиаде «Газпрома».

Александр Буча участвовал почти во всех Спартакиадах, начиная с 2013 года. Сначала в качестве игрока, затем капитана команды по мини-футболу. А нынче приехал уже спортивным директором команды:

— Для меня это седьмая Спартакиада и вторая в Екатеринбурге. Уже по прилету нахлынули воспоминания пятилетней давности. Захотелось увидеть трансформацию города, пообщаться с друзьями из других делегаций и ощутить незабываемый дух корпоративных Игр.

Спартакиада непредсказуема. Тем и интересна. Александр здесь испытал себя



в качестве футбольного комментатора на прямых трансляциях, которые организовало приложение ГИД.

Для каждого из нас — участника, болельщика, журналиста и менеджера — эта неделя уникальна. За это большое спасибо оргкомитету, коллегам из «Газпром трансгаз Екатеринбург» и всем участникам.

**Дмитрий КОСТИН**

## СПОРТИВНЫЕ ГРАНИ «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ»

Жизнь на Севере нашла отражение в хобби заместителя начальника Управления мониторинга проектов «Газпром инвест» Владимира Лавренюка.



«Для ухтинцев увлечение лыжами, можно сказать, стандартная история. Кроме этого, мне интересны и экстремальные виды спорта, например, сноуборд — стараюсь покорять горы при каждой возможности», — делится он. Кстати, Владимир тоже постоянный участник корпоративной волейбольной сборной, а на Спартакиаде представляет баскетбольную команду.

«Прокатиться на лыжах с горки, да с ветерком — в детстве было любимым занятием», — вспоминает Оксана Трофимова, ведущий бухгалтер отдела по бухгалтерскому, налоговому учету и отчетности филиала «Газпром инвест» «Надым». В сочетании с любовью к стрельбе из пневматической винтовки эти навыки позволили Оксане добиться серьезных результатов в таком виде спорта, как полиатлон. «Так лыжные гонки и пулевая стрельба сопровождают меня всю сознательную жизнь», — говорит она.



Пляжный волейбол, баскетбол, футбол, большой теннис — все эти навыки есть в арсенале у заместителя начальника отдела подготовки и проведения закупок «Газпром инвест» Станислава Новикова. Он признается, что не представляет свою жизнь без спорта. Станислав уже несколько лет выступает одним из организаторов спортивных мероприятий и активно вовлекает коллег. А на Спартакиаде он защищал честь компании в рядах футбольной команды.

## МУЛЬТИ-ПУЛЬТИ

## ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ

Эту жизнерадостную девушку из команды «Газпром трансгаз Чайковский» трудно не заметить. Ее оптимизму и отличному чувству юмора можно только позавидовать. За плечами Светланы Чуриной 20 лет работы в силовых структурах. В ее послужном списке особое место занимает служба в отделе наркоконтроля, откуда она вышла на заслуженный отдых в звании майора полиции! На Спартакиаде она защищала честь предприятия в соревнованиях по пулевой стрельбе.



Последние девять лет Светлана трудится в службе корпоративной защиты в отделе экономической безопасности, и без ее участия не проходит ни одно спортивно-культурное мероприятие в филиале и Обществе. На фестивале КВН между филиалами Светлана обязательно входит в состав команды СКЗ. И на турслете она с коллегами ставит палатку и занимается благоустройством территории, участвует в самодеятельности и кулинарии. А уж сколько спортивных талантов скрыто в ней! Она играет в волейбол, занимается йогой, танцует зумбу, посещает бассейн и тренажерный зал.

Как она все успевает? После 20 лет работы в полиции, где приходилось работать 24/7, нормированный рабочий день в службе корпоративной защиты предполагал свободное время. Привыкшая жить в быстром темпе Светлана решила не сбавлять оборотов:

— В 2016 году в программу Спартакиады включили пулевую стрельбу. Зная мой

многолетний опыт работы в милиции, спросили: «Стреляешь?» Я ответила утвердительно. Но никто не сказал, из какого оружия. Ближе к мероприятию пошли тренировки. Стрелять из «макарова» или спортивного оружия? Это совершенно разная техника, подготовка, настрой. Но я сдаваться не привыкла: в команду включили, форму выдали, значит надо выступать!

Светлана Анатольевна до сих пор помнит волнительные минуты ожидания первого выстрела, сильных соперниц, что стояли справа и слева, свой «фальстарт» и реакцию судьи. Спасибо, что вошел в положение дебютантки и не снял с соревнований. Итог выступления в Уфе — 14 место. Для новичка — просто отлично.

Светлана успевает принимать участие и в спартакиадах ветеранов МВД. На первой была признана лучшим болельщиком, а в прошлом году команда с ее участием поднялась на верхнюю ступень пьедестала. В копилке команды — ее победа в стрельбе из винтовки.

**Анна ТАРАСОВА**

## ИСТОРИЯ УСПЕХА

### ДВЕ ЖИЗНИ РУЗИЛЯ ЧАЛИНА

Спорт считается эталоном дисциплины и самоорганизации, однако, несмотря на все усилия и подготовку, может быть совершенно непредсказуемым. В копилке воспоминаний мастера по подготовке газа газоконденсатного промысла № 41 предприятия «Ачим Девелопмент» Рузиля Чалина много необычных и курьезных историй. Вот одна из них: «Как-то я проспал в гостинице и довольно серьезно опаздывал к началу соревнований. Собраться пришлось в спешке, инвентарь побросал в сумку, примчался на трассу, готовлюсь к старту и понимаю, что нет одного лыжного ботинка... Тренер — не в бешенстве, он разочарован, даже ничего не сказал, только рукой махнул. Ну что делать, надо бороться, и я отправился в раздевалку к соперникам. К счастью, солидарность у спортсменов всегда присутствует, ребята выручили, и я стартовал благополучно».

Рузиль — в прошлом успешный спортсмен. В секцию лыжных гонок он пришел в восемь лет. Выступать продолжал и по-

сле школы, став в итоге кандидатом в мастера спорта. Пробовал себя в зимнем полиатлоне. Окончил институт физической культуры, а затем получил специальность в Тюменском нефтегазовом университете.

Можно сказать, сейчас его жизнь поделена на две половины, и физическая активность присутствует в каждой из них. С одной стороны — вахтовая работа, где спорт помогает поддерживать себя в хорошей форме, а еще успешно справляться с производственными задачами. Ведь мастеру по подготовке газа иногда приходится быстро перемещаться по промыслу, а также стремительно ориентироваться в ситуации и принимать незамедлительные и при этом верные решения.

Другая не менее важная оставляющая — его семья, которой он посвящает все время, находясь на межвахтовом отдыхе. Супруга Рузиля входила в сборную России по каратэ, у нее за плечами победы на чемпионатах России и первенстве Европы. Старшая дочь выступает за сборную Тюмени по дзюдо.



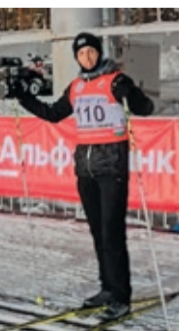
Средний сын только начал посещать секции боевых искусств, а у самого младшего, четырехмесячного малыша, знакомство со спортом еще впереди. И в этом можно не сомневаться, ведь спорт в их семье объединяет, помогая каждому развиваться и добиваться успехов, а главное — поддерживать и мотивировать друг друга.

**Виктория КАЛИНИНА**

## ПЕРВАЯ ПЯТЕРКА

### ГОНКИ НА АСФАЛЬТЕ

Инженер по эксплуатации оборудования газовых объектов «Газпром трансгаз Краснодар» Никита Дорожко уже шесть лет трудится в Анапском ЛПУМГ. Снег здесь явление редкое, однако Никита защищал честь предприятия в лыжных гонках.



Дело в том, что он вырос на Урале, где в отличие от южных регионов уроки физкультуры в снежную погоду проходят на улице. Так что Никита с раннего детства уверенно держится на лыжах. Катался он на них и будучи студентом Пермского политехнического университета, где учился по специальности «нефтегазовое дело». Помог спортивный опыт и во время службы в ВДВ. Правда, к Спартакиаде «Газпрома» пришлось готовиться в не совсем привычных условиях — на асфальте, используя роликовые лыжи.

# ПОБЕДИТЕЛЕЙ НЕ СУДЯТ

Вчера в Общественном центре УрФУ разыграны медали баскетбольных турниров. Событий было много: две лиги, два главных финала, два матча за бронзу, два чемпиона...

## МЕДАЛЬ ЕСТЬ МЕДАЛЬ

Начали с двух малых финалов. Во второй лиге третье место оспаривали газовики «Переработки» и «Энергохолдинга». Первые были злы на себя из-за сенсационного поражения от Астрахани накануне, а вторые имеют сбитый опытный коллектив с ярко выраженным лидером Романом Черниченковым. Именно он и был наиболее активным в начале встречи. Но во второй четверти подборы и командные связки «Переработки» начали регулярно приносить очки. В итоге к экватору матча разница в счете превратилась в двузначную. А после перерыва «Переработка» еще поднажала и оформила красивую победу — 51:31.

— В полуфинале нам не повезло, ребята долго отходили в эмоциональном плане, поэтому сегодня тяжело вкатывались в игру. Но потом заработала активная защита на периметре, мешавшая сопернику прицельно бросать, и все встало на свои места. В общем, все довольны — медаль есть медаль, — сказал после матча тренер победителей Петр Наумов.

Параллельно сражались коллективы Ухты и Томска. Их болельщики самые активные на турнире. Неудивительно, что во время игры у всех присутствующих не раз закладывало уши от барабанов и кричалок. Зато под столь веселую фонограмму на паркете развернулся не менее веселый сюжет. Всю первую четверть соперники шли ноздря в ноздю. Ухте хотелось реванша за поражение в группе, но подстроиться под скоростную игру томичей не выходило. А в концовке Томск еще начал реализовывать моменты и оторвался. Прорезающие заходы и добивание в любых ситуациях не помогали Ухте зацепиться в счете.



## Виктор Гаврилов, тренер сборной «Газпром трансгаз Югорск»:

— Для меня это седьмая Спартакиада, поэтому уже спокойно реагирую на происходящее на площадке. Раньше был эмоциональнее, и меня, бывало, даже удаляли. Сейчас же, когда ребята на взводе, наоборот стараюсь потушить порыв. Своим поведением показываю: спокойно, все идет по плану. Мы основательно готовились к турниру. И уже тут тактически разбирали всех соперников. Кто и как защищается и атакует. Вот и трехочковые Ямбурга разбирали. Правда, справились с ними лишь на 50 процентов, поскольку у них очень мастеровитая задняя линия. Хорошо, что сами все домашние заготовки выполняли, до конца все доигрывали. А главное, что по ходу турнира у команды раскрылась душа. Я благодарен парням за исполнение установок и управляемость.



Так, под невероятный гул трибун и песню певицы Максим «Знаешь ли ты?» Томск оформил свою бронзу — 61:49.

## СЕНСАЦИИ НЕ ВЫШЛО

А вот финал второй лиги стартовал как-то буднично тихо. Уфимцы регулярно проходили за спины астраханцев и набирали очки в ударном темпе: 18 баллов против двух у соперника за первую четверть. Казалось, это уже приговор. Но затем проснулись все! Уфа вроде хорошо закрыла разыгрывающего Астрахани Илью Ханова, но тут на авансцену вышел его партнер — центровой Александр Норман. Серией удачных бросков он потащил команду за очередным чудом, и вторая четверть осталась уже за «добытчиками», отыгравшими шесть очков. После отдыха атакующая игра разладилась у обоих коллективов, однако концовку уверенно уфимцы взяли на Спартакиадах третью золотую медаль подряд.

Главный матч первой лиги между Ямбургом и Югорском тоже начинался со скрипом — всего несколько успешных попаданий. Зато команды организовали настоящую борьбу габаритов на каждом метре площадки. Стартовый отрезок Югорск забрал с минимальным отрывом, а вот затем игра набрала обороты. Количество фолов росло, зато именно штрафные стали судьбоносными. Именно их реализация в наиболее нервный и ответственный момент сыграла за югорчан — 49:41. Для Югорска это первое золото Спартакиад. Поздравляем!

Александр СТАРОДУМОВ

## НА СПАРТАКИАДЕ ЗАПРЕДЕЛЬНЫЙ НАКАЛ

Третье по счету Спартакиада «Газпрома» станет особенной для атакующего защитника баскетбольной сборной «Газпром трансгаз Томск» Вячеслава Смолина. У газовика особые счеты с одной из команд. На двух предыдущих Играх томские газовики заняли второе место, в обоих случаях уступив в финале баскетболистам из Уфы.



— В 2016 году Спартакиада проходила в столице Башкортостана, и мы проиграли на площадке соперника с разницей примерно в восемь очков, — вспоминает Вячеслав. — В 2019 году в Екатеринбурге вновь бились с уфимцами в финале. Но перегорели и опять уступили с такой же разницей в счете.

Что такое радость побед и горечь поражений, Вячеслав знает не понаслышке. За его плечами профессиональная карьера игрока в клубах российской суперлиги и даже опыт выступления в зарубежном чемпионате.

— Заниматься баскетболом я начал в родном Северске Томской области, — рассказывает Вячеслав. — В подростковом возрасте меня пригласили в спортшколу в Москву, после которой начал карьеру в новосибирском «Локомотиве», также поиграл в ЦСКА-2, выступал за белорусский клуб «Гомель-СОЖ».

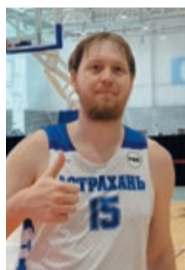
Профессиональную карьеру работнику администрации «Газпром трансгаз Томск» пришлось завершить из-за тяжелой травмы колена. Около десяти лет назад баскетболист порвал крестообразную связку. Впрочем, на высоком уровне Вячеслав играть все равно не перестал.

— По уровню мастерства Спартакиады «Газпрома» похожи на соревнования суперлиги, потому что здесь играет много бывших профессионалов, — говорит спортсмен. — Проходных команд на этих соревнованиях нет. В плей-офф накал игр запредельный. Волнение тоже никто не отменял. Но за 30 лет в баскетболе с ним учиться справляться. У меня, например, весь мандраж проходит, как только начинается игра.

По словам Вячеслава, задача во что бы то ни стало взять реванш именно у уфимских газовиков перед командой «Газпром трансгаз Томск» не ставилась. Томичи были настроены обыгрывать каждого, чтобы добиться главной цели — завоевать золото.

— Для нас второе или третье место — это осечка, — говорит баскетболист. — Если мы не первые, значит где-то не поработали. Фаворитов здесь было много. Сильные сборные у Ухты, Ямбурга, Нового Уренгоя. И на нас все соперники настраивались как на главных претендентов на победу. Мы были готовы к битве.

Андрей СИНЬКОВ



## Александр Норман, центровой сборной «Газпром добыча Астрахань»:

— Мы хорошо были подготовлены. Просто соперник превзошел нас опытом. Но все равно показали все что могли. Нашего капитана Илью Ханова держали, поэтому пришлось чуточку поиграть на себя. Думаю, получилось. Мы довольны, поскольку такого высокого места от нас никто не ждал. Показали, что мы команда, хотя не так давно вместе играем. Теперь мы настоящая баскетбольная семья!

## ЛАЙФХАК УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

# ЧЕМПИОНСКИЙ ДЕБЮТ

Баскетбольная сборная «Газпром трансгаз Югорск» не раз попадала на пьедестал Спартакиад, а на нынешние Игры отправилась с твердым намерением взять главный трофей. В Екатеринбурге парней за собой вел новый капитан — инженер-электроник СИУС Валерий Коневских. Его дебют в этой роли получился сверхуспешным — команда из Югорска выиграла золотые медали, а Валерий первым поднял над головой чемпионский кубок.



В югорскую сборную входят люди разных профессий — слесарь по ремонту автомобилей, инструктор-методист, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, инженер по эксплуатации оборудования газовых объектов и др. Но главное, что все знакомы с баскетболом не понаслышке, многие принимают участие в региональных и городских турнирах разного уровня. Однако тренировочный процесс игроков в большей степени проходит раздельно, только перед поездкой на очередную Спартакиаду удается собрать всех вместе для проведения полноценных совместных занятий. Благодаря этому появляется возможность для внесения корректировок в игру. И роль капитана в такой момент возрастает многократно.

— У нас командный вид спорта. На площадке одновременно находятся пятеро, и один человек не может «тащить» всю игру, — говорит Валерий Коневских. — Мне как капитану важно найти индивидуальный подход к каждому, чтобы команда

стала единым целым. Важной составляющей является благоприятная атмосфера в коллективе, которую помогает наладить дружеское общение. Поэтому, даже находясь на расстоянии, мы поддерживаем постоянный контакт, общаясь в мессенджерах: обсуждаем предстоящие соревнования, игровые комбинации, делимся новостями, шутим.

На поле капитан, в первую очередь, должен являться примером: не обязательно быть самым сильным и быстрым, но обязательно быть тактичным и сдержанным. Игра — это всегда эмоции, а ими нужно уметь управлять. Поэтому капитан должен уметь сглаживать конфликтные ситуации, возникающие во время матчей, но при этом выступать в защиту своих партнеров. Также важно приободрять команду, когда игра складывается, не давать повода расслабляться, тогда соперники увидят, что несмотря ни на что наш боевой дух на высоте. Следует хвалить товарищей за результативные комбинации. А бывает наоборот — нужно остудить пыл. Из таких вот лайфхаков складывается и авторитет капитана, и командный успех.

Александр МАКАРОВ

## СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

Спартакиада ПАО «Газпром» 2008 года для машиниста технологических компрессоров «Газпром трансгаз Чайковский» Ольги Веретенниковой стала судьбоносной — тогда она встретила своего будущего мужа, сменила место жительства, устроилась на новую работу. С тех пор у нее было немало спортивных побед, и в личной жизни все сложилось удачно!

Ольга Веретенникова — не только спортивная гордость «Газпром трансгаз Чайковский», но всего Увинского района, ставшего ей второй родиной.

Она выросла в небольшой деревне Пермской области. Училась в сельской школе, которая разнообразием секций и кружков не отличалась. Зато там работал физрук-энтузиаст. Всем подопечным он привил любовь к лыжным гонкам. Тренировки, вспоминает Веретенникова, проходили после уроков, ездили по дорогам, наматывали километраж. Результат не заставил долго ждать, она стала победителем сначала районных, областных, ну а потом и всероссийских соревнований. В 16 лет ей было присвоено звание мастера спорта.

В 2008 году по приглашению своей знакомой она приняла участие в Спартакиаде «Газпрома». Первые старты прошли удачно. Команда лыжниц «Газпром трансгаз Чайковский» попала в число призеров. Тогда случилась и судьбоносная встреча с будущим мужем. Он тоже защищал честь предприятия в лыжных гонках, на тот момент Дмитрий работал в Увинском ЛПУМГ. Супруг привез молодую жену к себе на родину. С тех пор они пошли вместе не только по жизни, но и по одной лыжне. Сегодня в семье Веретенниковых трое детей: две дочери — Ксения и Анна и сын Михаил. Все бегают на лыжах, вме-



сте с родителями ездят на соревнования и тренируются. Старшая Ксения в юности подавала большие надежды в биатлоне, но предпочла спокойную жизнь.

— Я тоже в свое время входила в сборную Пермской области по лыжным гон-

кам. Бегали вместе с бронзовым призером Олимпийских игр в Ванкувере Натальей Коростелевой. Но так сложилось, что ушла из большого спорта и ничуть не жалею. Я до сих пор в спорте и получила приглашение на шестую Спартакиаду ПАО «Газпром»! Всегда приятно выйти на старт. С некоторыми девушками видимся только на Спартакиадах, со многими сложились дружеские отношения.

Есть у Веретенниковых еще одна особенность. Последние пять лет спортивная семья выступает в своем поселке организатором соревнований «На лыжню всей семьей». В составе команды должно быть не менее трех человек. Суть состязаний — первым стартует папа, бежит круг 850 м, потом забирает маму, и они пробегают круг. Третий круг бегут с ребенком, на финиш прибегает все. Вместо папы или мамы могут быть дедушки или бабушки. Главный принцип — объединить семью!

— Просто мы однажды поняли, что сейчас мало проводится именно семейных спортивных мероприятий. Организовали шесть лет назад первые старты, получилось неплохо. И с тех пор ежегодно в конце марта в поселке Ува проводим эти соревнования. В прошлом году на старт вышли уже 56 семей.

Анна ТАРАСОВА

### ПОКАЗАТЬ СПОРТИВНОЕ «Я»

Тысячи часов тренировок и намотанных километров, сотни побед и одна преданная любовь своему делу... Вера Цеханович из команды «Газпром трансгаз Югорск» знает, какой ценой достается триумф. Она начала заниматься лыжами, когда ей было восемь. Потом нашла себя в биатлоне.



Вера не раз подтверждала статус лидера в различных соревнованиях, является ориентиром для коллег. И, несмотря на прошлые награды и медали, не выделяет себя, а больше рассказывает о команде. Цеханович приехала на Спартакиаду «Газпрома» впервые. На прошлую попасть не успела:

— У меня появилась потрясающая возможность поучаствовать в столь грандиозном празднике и показать свое спортивное «я». Много слышала про атмосферу, про организацию, про особый дух газовиков разных профессий, их отношение к спорту и умение совмещать с производством. Приятно бежать в такой обстановке.

А главными достижениями для Веры стали не занятые места, а демонстрация личного упорства и старания:

— Честно скажу, чтобы биатлонисту дотянуться до лыжника, нужно серьезно потрудиться. Там совершенно другие скорости, тактика, техника. В каждой секунде ты должен оставаться в гонке. Но мои напарницы по команде — Анастасия Майнгардт, Галина Батурина — очень помогли мне подготовиться.

Сергей ГОРЕВ

## СЕВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР

Лыжные гонки популярны на Крайнем Севере, поэтому пробиться в сборную «Газпром добыча Уренгой» под силу лишь действительно сильным мастерам. Таким, как инженер УМТСиК Анастасия Лазарева.

Школьницей она блестяще проявила себя на беговых дорожках. Регулярные победы на дистанциях 400 и 800 метров принесли восьмикласснице первый взрослый разряд по легкой атлетике и внимание специалистов, по рекомендации которых она поступила в Чебоксарское училище олимпийского резерва. Там к летней дисциплине добавилась зимняя — биатлон. Бегать на лыжах и стрелять у Насти тоже получалось неплохо, подтверждением чему — звание кандидата в мастера спорта.

Но связывать свою профессиональную карьеру с физической культурой Анастасия не захотела. Переезд на Крайний Север и трудоустройство в газодобывающую компанию — новая страница в ее жизни. Однако очень скоро молодая сотрудница стала всегдашним соратником в Спартакиаде Общества: от пулевой стрельбы и туристического многоборья до дартса и бадминтона.

— Мне интересны многие виды, и я занимаюсь ими в удовольствие, а не ради победы любой ценой, — делится Анастасия. — Пробовала себя даже в кроссфите, причем достаточно успешно: позапрошлым летом выиграла личный зачет в арктическом экстремальном забеге «Северный характер». А еще регулярно играю в футбол с коллегами. Вначале они относились к девушке, бьющей по мячу, с иронией, но потом поняли, что я пришла на площадку не для того, чтобы сделать селфи, а играю всерьез, и стали воспринимать как полноценного члена команды. Пробовала себя и в пожарно-спасательном спорте. За такое разнообразие интересов меня в шутку называют универсальным солдатом.

Но в числе приоритетов для Анастасии остаются легкая атлетика и лыжные гонки. В ее активе два золота Ямальского марафона, победы на «Ямальской лыжне» и «Лыжне России». А недавно она стала лучшей в первенстве автономного округа.

Секрет успеха — дисциплина и ответственное отношение к подготовке. Хорошее здоровье и талант не помогут, если пропускать занятия или тренироваться спустя рукава. Спортсменка уверена, что напряженные тренировки и многочислен-



ные состязания, пусть и в условиях Крайнего Севера, совершенно не портят внешность. Скорее наоборот, мороз охлаждает организм подобно криокамере. Хотя нанести на лицо увлажняющий крем перед выходом на старт тоже не помешает.

Александр БЕЛОУСОВ

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

#### ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Лыжница команды «Газпром трансгаз Казань» Наталья Талманова делится советами, как хорошо выглядеть и так же себя чувствовать:

— Пищевые привычки в огромной степени определяют наше здоровье. Они влияют даже на самооценку, поэтому для себя четко определила четыре пункта. Во-первых, недопустим отказ от завтрака. Его отсутствие может быть причиной раздражительности, нарушения метаболизма и увеличения риска появления головных болей. Если утром отсутствует голод, то выпейте стакан воды



или горячего чая, что запустит внутренние процессы. Во-вторых, старайтесь не ужинать перед сном. Данная привычка может стать причиной проблем с пищеварительной системой. Ешьте за 2–3 часа до сна, выбирайте легкие блюда.

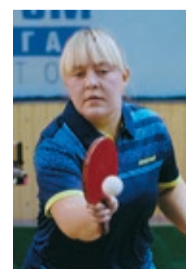
В-третьих, не надо переедать. Из-за привычки «надо все доесть с тарелки» может возникнуть дискомфорт в животе и появиться лишний вес. Если вы чувствуете, что наелись, уберите остатки еды в холодильник. И, наконец, не заедаем стресс. Из-за избыточных и неправильных перекусов в организм поступают лишние калории и чрезмерное количество соли и сахара. Выбирайте полезные продукты для перекуса или прогуляйтесь, сделайте зарядку.

### ИСТОРИЯ УСПЕХА

#### ЗВЕЗДНЫЙ ДУЭТ

Инженер по автоматизированным системам управления производством СИУС «Газпром трансгаз Саратов» Мария Пономаренко находится в отличной форме. Это и неудивительно, ведь начиная со второго класса она не прекращает заниматься настольным теннисом.

Марии было восемь, когда она встретила своего бессменного тренера Сергея Цыплакова. Именно он привил девочке любовь к этому виду спорта, помогал сохранять азарт, а главное, побеждать. Чемпион Саратовской области, призер



Приволжского федерального округа и многих турниров, он еще 30 лет назад смог разглядеть в Марии ее потенциал.

Она и после школы продолжила тренироваться у любимого тренера, а после института пришла работать в «Газпром трансгаз Саратов», где по счастливому совпадению в спортивно-оздоровительном комплексе «Родничок» занимается тренерской работой и Сергей Васильевич.

Этот без преувеличения звездный дуэт, как уже показала практика, способен на многое. Мария уже в восьмой раз принимает участие в Спартакиаде «Газпрома». Первое, третье, четвертое места — на протяжении многих лет она держит высокую планку. И вот теперь она снова первая!

## ЕКАТЕРИНБУРГ — ЧЕМПИОН!

Победителем первых зимних студенческих Игр «Газпрома» стала команда из Екатеринбурга. Уральцы ровно прошли все испытания, а в городском спорте, эстафете и деловой игре «Новаторы России» и вовсе поднимались на пьедестал. В итоге высокий средний балл вывел их на первое место в общем зачете. Давайте познакомимся с чемпионами поближе.

**Никита Кропивенко, студент Уральского федерального университета:**



— Учусь на втором курсе по специальности «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств». Изначально было несколько вариантов выбора профессии, но посоветовался с родителями и принял решение, что свяжу свою жизнь с «Газпромом». Это у нас семейное. Мой дед проработал в газовой отрасли всю жизнь, участвовал в строительстве магистрального газопровода «Бухара — Урал». Отец пошел по его стопам и тоже много лет трудится в «Газпроме». Поэтому с самого детства у меня был интерес к профессии газовика.

В семь лет я увлекся каратэ кёкусинкай и настольным теннисом, потом — легкой атлетикой. И вот уже 13-й год занимаюсь каратэ, а в теннис играю за институтскую команду. У меня 2-й дан по каратэ, 3-й взрослый разряд по настольному теннису и 2-й взрослый — по легкой атлетике. Я был призером Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре, входил в сборную Оренбургской области по каратэ, теперь выступаю за сборную Екатеринбурга.

Когда узнал, что буду участвовать в Спартакиаде, очень обрадовался. И еще больше времени стал уделять физической подготовке, а именно — бегать и плавать. Также начал смотреть интеллектуальные викторины. Большим успехом считаю, что мы уже собрались такой командой, познакомились и сплотились. Мечтаю иметь крепкую семью, трудиться на любимой работе и совершенствоваться в спорте. Нет ничего невозможного, поэтому мечту сделал целью и уверенно иду к ней.

**Полина Петрова, студентка Тюменского индустриального университета:**

— Учусь на четвертом курсе по направлению «Промышленное и гражданское строительство». При выборе профессии рассматривала массу вариантов, но при-



влекательнее всего показало разнообразие строительной деятельности. Также на решение повлиял мой технический склад ума. А с «Газпромом» меня связывает папа, который много лет трудится в компании. Его позитивные отзывы о работе и социальной политике организации всегда вызывали у меня живой отклик.



Вот уже седьмой год, как занимаюсь бадминтоном. Пришла в него случайно, но увлеклась по-настоящему. Выигрывала медали на областных соревнованиях в разных разрядах — одиночном, парном и смешанном. Также горжусь выступлением на первой студенческой Спартакиаде в Санкт-Петербурге, где мы с ребятами заняли второе место в легкой атлетике. Еще окончила музыкальную школу и занималась в театральной студии. Так что с удовольствием играю на фортепиано, а кроме того люблю интеллектуальные викторины.

Обожаю фигурное катание, особенно хочу выделить Камилу Валиеву. На ее плечи упала тяжелая доля, однако

не сомневаюсь, что эта сильная спортсменка еще не раз нас порадует своими волшебными выступлениями. Сама же я придерживаюсь принципа: «Жизнь прекрасна, если научишься жить».

**Михаил Семенов, студент Уральского федерального университета:**

— Долгое время в «Газпроме» работал мой отец, а меня самого всегда привлекали инженерные науки, поэтому поступил на кафедру «Турбины и двигатели», где учусь на четвертом курсе. Я с четырех лет занимался плаванием, но в 13 лет меня увлек футбол, в который играю по сей день. Стараюсь не пропускать важные футбольные трансляции, при этом какого-то любимого футболиста у меня никогда не было. Когда узнал, что буду снова участвовать в Спартакиаде «Газпрома», сразу начал настраиваться только на победу, потому что после соревнований в Санкт-Петербурге осталась некая недосказанность. Уверен, мы могли там выступить лучше. Если говорить о моих жизненных



принципах, то самыми важными человеческими качествами считаю честность, открытость и доброту.

**Мария Чиличеркина, студентка Уральского федерального университета:**



— Учусь на третьем курсе по направлению «Прикладная экономика и финансы». С детства мне нравилось заполнять какие-то документы в игровой форме, когда мама разбирала дома важные бумаги. В «Газпром трансгаз Екатеринбург» трудилась большая часть моей семьи: бабушка и дедушка, мама и тетя. Однако, несмотря на то что мама работала бухгалтером, она никогда не давила на нас сестрой в выборе профессии. Так что пойти на экономическое направление было исключительно моим решением.

С детства я была активным ребенком. Поначалу занималась балльными танцами, потом мама отвела меня на легкую атлетику, а через пару лет папа отдал меня в лыжные гонки. И уже тут я нашла себя и в 14 лет получила первый взрослый разряд. Понятно, что из-за большой нагрузки сейчас уже занимаюсь на любительском уровне, но в памяти сохранились прекрасные моменты от сборов и соревнований. Иногда мне даже хочется вернуться в лыжи, чтобы выполнить норматив кандидата в мастера спорта, но понимаю, что для этого нужно очень много тренироваться и во всем ограничивать себя.

Новому участию в Спартакиаде очень обрадовалась, потому что люблю состязаться. Тем более два года назад в Санкт-Петербурге наша команда заняла четвертое итоговое место, а оно, как известно, самое обидное. И теперь счастлива, что удалось победить в родном городе. Я с детства мечтаю о большой и крепкой семье, чтобы каждый был горой друг за друга. Хочу собаку и большую белую машину. Но самое главное, быть счастливой и не подвести маму и папу.

**Андрей ЗАЙЦЕВ**

**ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!**

## ПОБЕДЫ НИКОГДА НЕ НАДОЕДАЮТ

Так считают целевые студенты «Газпром трансгаз Томск», которые приехали в Екатеринбург в статусе действующих чемпионов. В составе команды четыре атлета, двое из которых побеждали на Спартакиаде в Санкт-Петербурге. Это Никита Ломакин и София Трунова. А двое новичков были в резерве той команды — Дмитрий Фомин и Елизавета Безгинова.

— Участвовать второй раз даже интереснее, — говорит Никита. — Два года назад мы прочувствовали этот уровень, потрясающую организацию, атмосферу праздника. Сейчас хотелось все повторить. Вновь показать свои силы и испытать эмоции от победы.

Чтобы продемонстрировать все, на что способны, они готовились не один день. Но сначала прошли сложный внутренний отбор — среди десятков других целевиков.



— Тренировки у ребят были четыре раза в неделю, — рассказывает наставник студенческой сборной Виктория Моисеева. — По каждому виду спорта они занимались с отдельными тренерами. На прошлой Спартакиаде мы высоко подняли планку, опускаться ниже не имели права!

Кстати, в подготовку были внесены коррективы. На сей раз пришлось делать ставку не только на физическую форму, но и на образовательную. Ведь в программе соревнований в Екатеринбурге предусмотрены интеллектуальные конкурсы.

Февраль и март у ребят выдалась особенно напряженными: помимо тренировок и про учебу нельзя забывать. Томичи научились все совмещать. Например, третькурсник Никита Ломакин учится в политехе на факультете «Нефтегазовое дело», тренируется, еще и работать успеваает.

— Меньше отдыха, больше дела, — улыбается парень. — Я не жалею о нехватке времени, потому что все очень интересно.

В планах Никиты и его коллег по команде окончить университет и трудоустроиться в «Газпром трансгаз Томск». Ну и, конечно, попытаться попасть на Спартакиаду ПАО «Газпром» уже в составе основной сборной.

— Думаю, я мог бы поучаствовать в баскетболе, так как занимался этим видом спорта на любительском уровне, — заключает студент.

**Андрей СИНЬКОВ**

**В ПОИСКАХ ИСТОЧНИКА ВДОХНОВЕНИЯ**



**Представляем участника студенческой сборной «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» Ивана Михеева, студента Санкт-Петербургского горного университета имени императрицы Екатерины II:**

— Я учусь на третьем курсе, направление — «Нефтегазовое дело: эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и хранения нефти, газа и продуктов переработки». Моим главным увлечением является хоккей с шайбой. Я выступал за юношескую команду клуба «Автомобилист», где несколько лет был капитаном. Довелось поиграть на многих престижных турнирах. Например, на Кубке «Газпрома». Сейчас представляю сборную своего университета. Помимо хоккея увлекаюсь лыжным спортом, а летом — любительским спортивным ориентированием. Был опыт участия в конькобежных соревнованиях, когда со сборной университета занял третье место в командном первенстве.

От Спартакиады жду ярких эмоций, которые станут еще одним источником вдохновения и мотивации для занятий спортом. Из личных целей — найти новых друзей, а также проявить лидерские качества и продемонстрировать умение работать в команде.

**Алексей ШВЕРИКАС**

**ОНЛАЙН СПАРТАКИАДА:  
ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГИД**

Нынешняя Спартакиада была во многом необычной и нестандартной. О ее особенностях мы рассказывали на протяжении всего нашего спортивного марафона. Но об одном проекте — информационной цифровизации Игр «Газпрома» — мы еще не говорили. А ведь благодаря приложению ГИД состязания газовиков стали доступны работникам дочерних предприятий в режиме онлайн.



— Это была особенная Спартакиада, в которой было много нового. Во-первых, в ГИД в течение всего дня выходили видеодневники Игр: по пять полномасштабных выпусков ежедневно, — рассказывает руководитель службы коммуникаций и контента ГИД Виталий Апрелков (на фото справа). — Во-вторых, впервые у всех работников Группы «Газпром» была возможность посмотреть прямые трансляции практически всех матчей турниров по мини-футболу и баскетболу, с лыжной эстафеты и даже Спартакиады студентов.

От пользователей поступило очень много положительных отзывов. И кто видел, тот может оценить размах и качество проделанной работы. И, в-третьих, нам удалось провести классный конкурс. Мы предложили участникам Спартакиады самим выступить в роли комментаторов. Эффект превысил ожидания — более 20 человек решили попробовать себя в новой ипостаси. Все отработали просто супер: четко и профессионально. Как будто ребята раньше этим всю жизнь занимались. Каждый получил от ГИД памятный диплом. И могу сказать, что этот проект, безусловно, теперь будем продолжать и на других крупных мероприятиях, которые нам предстоит освещать.

Сергей КАЛЕННИКОВ

**КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПАРТАКИАДЫ РАБОТНИКОВ ПАО «ГАЗПРОМ»**
**I ЛИГА**

КОМАНДА	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА	БАСКЕТБОЛ	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		МИНИ-ФУТБОЛ	СУММА МЕСТ - ОЧКОВ	ОБЩЕЕ КОМАНДНОЕ МЕСТО*
	место	место	место	Мужчины место	Женщины место	место		
Газпром трансгаз Томск	2	4	3	1	1	1	8	1
Газпром трансгаз Югорск	1	1	1	2	3	4	8	1
Газпром трансгаз Ухта	4	8	4	3	2	6	19	3
Газпром трансгаз Сургут	11	2	6	7	4	3	22	4
Газпром трансгаз Беларусь	3	5	5	8	7	14	28	5
Газпром добыча Ямбург	5	6	2	10	13	10	33	6
Газпром добыча Уренгой	6	3	7	15	12	7	35	7
Газпром трансгаз Екатеринбург	13	7	12	5	5	8	37	8
Газпром ПХГ	14	10	10	12	15	2	48	9
Газпром трансгаз Москва	10	12	14	6	10	11	49	10
Газпром добыча Надым	9	9	8	14	14	9	49	11
Газпром трансгаз Нижний Новгород	8	13	13	9	9	13	52	12
Газпром трансгаз Чайковский	16	16	11	4	6	16	53	13
Газпром добыча Ноябрьск	12	11	16	11	8	15	57	14
Газпром трансгаз Саратов	7	15	15	16	16	5	58	15
Газпром трансгаз Самара	15	14	9	13	11	12	59	16

\* по 5 лучшим результатам

**II ЛИГА**

КОМАНДА	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА	БАСКЕТБОЛ	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		МИНИ-ФУТБОЛ	СУММА МЕСТ - ОЧКОВ	ОБЩЕЕ КОМАНДНОЕ МЕСТО*
	место	место	место	Мужчины место	Женщины место	место		
Газпром переработка	2	9	3	1	4	1	11	1
Газпром энергохолдинг	13	5	4	2	5	2	18	2
Газпром межрегионгаз	1	12	13	4	1	5	23	3
Газпром трансгаз Уфа	11	8	1	7	2	6	24	4
Газпром трансгаз Санкт-Петербург	6	1	7	5	12	7	26	5
Газпром трансгаз Краснодар	3	2	5	13	14	4	27	6
Газпром добыча Астрахань	4	7	2	16	10	9	32	7
Газпром трансгаз Казань	7	10	10	3	3	13	33	8
Газпром Администрация профсоюз	8	3	11	11	8	3	33	9
Газпром инвест	14	6	6	8	6	8	34	10
Газпром добыча Краснодар	5	4	9	9	9	14	36	11
Газпром добыча Оренбург	10	13	8	6	14	11	48	12
Газпром проектирование	9	15	14	10	7	12	52	13
Газпром трансгаз Волгоград	15	14	12	15	11	10	62	14
Газпром газнадзор	12	11	14	14	14	15	65	15
Ачим Девелопмент	16	16	14	12	13	16	71	16

\* по 5 лучшим результатам

**КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПАРТАКИАДЫ СТУДЕНТОВ ПАО «ГАЗПРОМ»**

КОМАНДА	СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТА	УЗНАТЬ ЗА 60 СЕКУНД	ОХОТА НА ЛИС.	НОВАТОРЫ РОССИИ	ГОРОДСКОЙ СПОРТ	СУММА МЕСТ - ОЧКОВ	ОБЩЕЕ КОМАНДНОЕ МЕСТО*
	место	место	место	место	место		
Газпром трансгаз Екатеринбург	2	9	5	2	1	10	1
Газпром переработка	7	1	11	3	2	13	2
Газпром трансгаз Санкт-Петербург	4	3	1	6	14	14	3
Газпром трансгаз Томск	1	4	13	4	6	15	4
Газпром добыча Ноябрьск	6	12	3	5	3	17	5
Газпром добыча Оренбург	14	5	4	7	5	21	6
Газпром трансгаз Нижний Новгород	13	2	8	1	12	23	7
Газпром энергохолдинг	5	7	6	10	9	27	8
Газпром трансгаз Сургут	3	7	14	8	11	29	9
Газпром добыча Надым	9	11	2	9	13	31	10
Газпром трансгаз Москва	11	5	9	14	8	33	11
Газпром трансгаз Самара	10	13	10	12	4	36	12
Газпром трансгаз Югорск	8	14	7	11	10	36	13
Газпром межрегионгаз	12	10	12	13	7	41	14

\* по 4 лучшим результатам



# Болей за своих

События, эмоции, результаты  
Спартакиады ПАО «Газпром»  
в прямом эфире



Спартакиада  
онлайн

