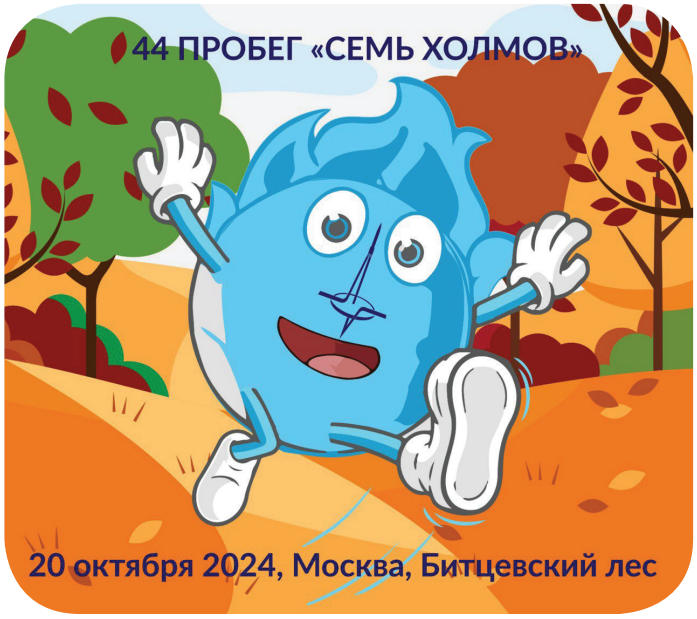
СХЕМА ТРАССЫ “СЕМЬ ХОЛМОВ“ – 2024

83-й годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Москвой в 1941 году посвящается…

“Клуб «Парсек» Спортклуба «СТАРТ»

АО «НПЦАП» имени академика Н.А. Пилюгина



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Оргкомитет XLIV пробега «Семь Холмов» приглашает Вас 20 октября 2024 года принять участие в нашем традиционном пробеге.

Соревнование родилось в 1981 году в память разгрома фашистов под Москвой в конце 1941 года. А ныне страна отмечает уже 83¬ю годовщину начала разгрома немецко-фашистских войск под Москвой. По традиции перед стартом участники возлагают цветы к памятнику «Дот» на Юго-Западном рубеже Московской зоны обороны.

Двадцать семь лет пробег проходил по асфальту. Теперь уже семнадцатый раз пройдет по лесной трассе «Семь Холмов».

В предыдущие годы шла увлекательная командная борьба между клубами любителей бега на 10¬километровой дистанции. За всю историю соревнований «Факел» 19 раз становился обладателем «Большого Кубка», «Парсек» – 17, «Дзержинец» побеждал 4 раза, «Орбита» – 1 раз.

В этом году пробег не проводится как городской. Состоится XLIV Чемпионат АО «НПЦ автоматики и приборостроения» имени академика Н.А. Пилюгина.

С 2012 года также проводились соревнования среди предприятий ракетнокосмической отрасли. НПЦАП им. Н.А. Пилюгина все 10 раз становился победителем (в 2020 и 2021 годах соревнований не было).

За всю историю в пробегах участвовали бегуны из различных городов России, Беларуси, Украины, Австралии, Афганистана, Голландии, США, Франции, Чехословакии, Японии, Германии, Грузии, Латвии, Югославии, Узбекистана, Италии, Таджикистана, Мексики, Греции, Испании, Канады, Кореи, Молдовы, Великобритании.

СЧАСТЛИВЫХ ВАМ СТАРТОВ!

ПРОБЕГ «СЕМЬ ХОЛМОВ» – НАША ДОБРАЯ ТРАДИЦИЯ

«Великие» на «Семи холмах»

В разные годы встречались на трассе и после вели удивительные беседы о жизни, о беге, о долголетии умудренные старцы, романтики и ученые: Котляров, Сонин, Смирнов, Пронин, Горский, Никитина, Прокопович, Анатолий Леханов, Борис Румов, Анатолий Нерсесов.

Много лет участвовал в нашем пробеге Багавиев Билал Багавиевич, участник Великой Отечественной войны и войны с Японией.

«Семь холмов» – народный пробег

42 года подряд, начиная с 1981 года, в третье воскресенье октября несколько сотен бегунов в возрасте от 4 до 90 лет выходят на трассу «Семь холмов», расположенную на юго¬западе столицы. Они проносятся «десятку», невзирая на капризы природы и трудности жизни. Лишь автомобильный коллапс начала XXI века заставил бегунов уйти в лес. Решение неоднозначное, но славная традиция была сохранена. Новое испытание – коронавирус COVID¬19. В 2020 году – отмена пробега за 3 дня до старта! Но несколько человек пробежали сами. В 2021 году пробег прошел On¬Line в течение 3 недель!

Рекордсмены

42 раза в пробеге «Семь холмов» участвовал Михаил Попов («Парсек»), около 40 раз Юрий Дуплякин, 32 раза участвовал Юрий Розенбаум («Дом ученых», «Мир»), к сожалению, он ушел из жизни. Несколько бегунов бежали «Семь холмов» более 20¬30 раз.

«Семь холмов» – я тебя знаю!

«Семь холмов» – это добрая традиция. Уже четвертое поколение школьников Ясенево, Коньково, Черемушек прошло через «Семь холмов». Встречаешь иногда людей в ситуациях, не связанных со спортом и вдруг: «Семь холмов»? Знаю! В школе бегал...» И, конечно, тут же вспоминают педагогов Виктора Рядинского или Владимира Петренко. Олимпийский чемпион 2010 года по лыжным гонкам Никита Крюков первый раз пробежал здесь 10 км в возрасте 8 лет!

Очередной, **XLV пробег «Семь Холмов»** запланирован
на 19 октября 2025 года.

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

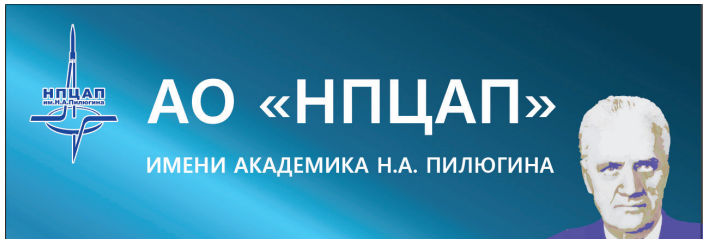
ПОБЕДИТЕЛИ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ

Год	Чемпион	Команд	М	Ж	Всего	Массовость	
1981	Фили	6	62	21	83	Фили	(29)
1982	Фили	8	104	21	125	Фили	(36)
1983	Парсек	13	298	56	354	Парсек	(96)
1984	Дзержинец	22	466	86	564	Парсек	(133)
1985	Факел (Фили)	24	538	111	649	Парсек	(166)
1986	Дзержинец	22	533	115	648	Парсек	(132)
1987	Дзержинец	33	643	144	787!	Парсек	(184)!
1988	Парсек	29	619	144	763	Парсек	(147)
1989	Парсек	32	605	140	745	Парсек	(126)
1990	Парсек	24	474	117	591	Парсек	(130)
1991	Парсек	34	504	174!	678	Парсек	(133)
1992	Дзержинец	35	408	128	536	Орбита	(121)
1993	Факел	36(51)	453	141	594	Парсек	(91)
1994	Орбита	45(53)	523	106	629	Парсек	(102)
1995	Парсек	55(61)	488	129	617	Парсек	(87)
1996	Факел	76(100)	649	133	782	Парсек	(136)
1997	Факел	122!	594	162	756	Парсек	(126)
1998	Факел	102	525	178	703	Факел	(81)
1999	Факел	79	660!	211!	871!	Парсек	(161)
2000	Парсек	103	827!	263!	1090!	Парсек	(263)!
2001	Факел	87	582	205	787	Парсек	(145)
2002	Факел	114	617	202	819	Парсек	(163)
2003	Парсек	156!	696	218	914	Парсек	(170)
2004	Факел	147	721	230	951	Парсек	(154)
2005	Парсек	133	715	246	961	Парсек	(288)
2006	Факел	132	756	251	1007	Парсек	(99)
2007	Факел	115	761	233	994	Парсек	(147)
2008	Факел	82	430	127	557	Факел	(77)
2009	Факел	48	504	153	657	ВУМОРФ	(96)
2010	Факел	82	449	152	601	Парсек	(92)
2011	Факел	65	424	144	568	Парсек	(92)
2012	Факел	88	522	177	699	Факел	(106)
2013	Факел	122	551	226	777	Парсек	(88)
2014	Парсек	167!	815	312!	1127!	Парсек	(100)
2015	Парсек	154	778	434!	1212!	Факел	(92)
2016	Парсек	119	787	364	1151	Парсек	(119)
2017	Парсек	110	632	325	957	Парсек	(92)
2018	Парсек	121	567	281	848	Парсек	(90)
2019	Парсек	139	686	308	994	Парсек	(166)
2020	пробег отменен						
2021	Парсек	4	29	15	44	Парсек	(29)
2022	Парсек	123	293	148	441	Парсек	(55)
2023	Парсек	74	150	70	220	Парсек	(34)

Главный судья,
спортивный судья всероссийской категории
Михаил ПОПОВ

Главный секретарь,
спортивный судья всероссийской категории
руководитель компьютерной группы
Дмитрий ПОПОВ

“СЕМЬ ХОЛМОВ”



Регистрация участников: **15¬17 октября**:
Адрес: **Россия, Москва, 117342, ул. Введенского, д. 1, строение 28, СК «Старт».**
Телефон: **8(495)330¬67¬10.** E¬mail: **skstart@bk.ru.** Сайт: **www.parsec¬club.ru**.

Допуск: К участию допускаются лица, имеющие разрешение врача.

Старт: **в 12.00 – напротив входа в экоцентр “Битцевский лес“, Новоясеневский тупик, 1, владение 1. Станция метро “Новоясеневская“.**

Финиш: **с 12.30 до 13.30 на месте старта.**

Трасса: **Впервые старт и финиш будут в одном месте! 5 км по прежней трассе и 5 км обратно по тому же маршруту.** С 1981 по 2007 год трасса проходила по шоссе от «Дота» на Новоясеневском проспекте. Длина составляла ровно 10000 метров. Финиш в 1981¬1983 годах происходил на площади перед НИИАП, (ныне АО «НПЦАП»), а с 1984 по 2007 годы у Дворца культуры «Меридиан». С 2008 года, в связи с загруженностью московских дорог, пробег «ушел» в лес, и стал называться с «легкой руки» бессменного главного секретаря Дмитрия Попова – «Семь холмов» лесом». Дистанция получилась 10300 м от лесничества до клуба «Парсек», т.е. на площади перед ФГУП «НПЦАП» (ныне АО «НПЦАП») имени академика Н.А. Пилюгина. Финиш вернулся на то же место, что и в 1981 году. Чем хуже погода, тем больше грязи и наоборот. Зато свежий воздух и пение птиц обеспечено. Изюминка «зарыта» в подземном переходе – берегите ноги! Длина дистанции составляла в 2008¬2011 годах 10300 метров. С 2012 года трасса вновь претерпела изменения. Изза строительства метро старт отодвинули на 600 метров к усадьбе «Ясенево» Длина дистанции возросла до 10840 метров. Шикарная, но узкая аллея на старте, сменяется тремя километрами лесной грунтовой дороги. И далее, в основном под ногами лесная асфальтовая дорога. В 2016 году в честь 75¬годовщины разгрома немецкофашистких войск под Москвой Правительство Москвы разрешило дать старт на Новоясеневском проспекте у выхода из метро «Новоясеневская», напротив дома 21. В том же месте был дан старт забега в 2017 году. В 2018 году старт был вновь перенесён к лесничеству (в настоящее время экоцентр «Битцевский лес»)! По причине недостаточной ширины стартового участка трассы пришлось разделить участников на 3 забега. В 2020 году пробег отменили из¬за коронавируса «Ковид¬19» за 3 дня до старта. В 2021 году пробег проходил частично On¬Line в течение 3 недель. С 2022 года старт вновь вернулся к лесничеству. В 2023 впервые в истории пробег проходил без поддержки Москомспорта.

Спартакиада НПЦ автоматики и приборостроения имени академика Н.А.Пилюгина:

С самого начала пробег входит в зачет Спартакиады, разыгрываются абсолютный чемпионат Центра и первенство среди ветеранов (М60+, Ж55+).

ИСТОРИЯ ПРОБЕГА

Пробег родился на собрании членов клуба «Парсек» в 1980 году. Возникла необходимость найти пристанище для матча по бегу на 10 километров между клубами «Парсек» Москва – «Муравей» Калининград (ныне Королев), поскольку три матча прошли на Кольце «Октябрь» со стартом и финишем во дворе дома №8 по улице Маршала Бирюзова. Количество участников выросло, и проводить пробег на трассе, где движение не перекрыто, стало опасно.

К Московской Олимпиаде продлили Севастопольский проспект до микрорайона Ясенево. В 1980 году была открыта трасса «Семь холмов».

Первый пробег «Семь холмов» 1981 года поддержал председатель Черемушкинского районного спорткомитета Михаил Григорьевич Юркин. Пробег посвятили 40¬летию Победы под Москвой. 103 участника из 6 клубов опробовали только что проложенную дорогу от Ясенево до Зюзино. Дальше – пошлопоехало...

Какие только награды не получали победители пробега за эти годы: начиная от медалей чемпионов то Черемушкинского, то Брежневского, то опять Черемушкинского районов, до дипломов президента МОК Хуана¬Антонио Самаранча. Когда пробег проходил по шоссе, на трассе «Семь холмов» многократно разыгрывались чемпионаты Москвы по бегу по шоссе на дистанциях 10 километров и 21,0975 км.

Председатель спорткомитета округа Юрий Васильевич Канаев начал проводить Открытое первенство Юго¬Западного административного округа по возрастным группам. Продолжили его дело потом Галина Семеновна Иванова, Василий Владимирович Рябцев, Роман Сергеевич Кузьмин и Алексей Александрович Щербинин, Геннадий Васильевич Крофто, Илья Геннадьевич Брагин. В 2019 году серьёзное содействие в организации пробега оказал ГБУ ЦФКиС ЮЗАО во главе с Семёновым Виталием Анатольевичем. В 2021 году окружную структуру возглавлял Илья Геннадьевич Брагин, давний сторонник пробега. Заместитель председателя Москомспорта Алексей Николаевич Пыжов много лет поддерживал пробег «Семь холмов». Ежегодно, с 1981 года, курирует пробег Михаил Андреевич Окуленко уже много лет как представитель Москомспорта. Кстати из спортивных руководителей Кузьмин и Щербинин неоднократно преодолевали трассу «Семь холмов». Хороший пример! А в 2022 году председатель Московской Федерации легкой атлетики Олег Владимирович Курбатов сопровождал участников на велосипеде.

15 октября 2023 года состоялся 43-й легкоатлетический пробег «Семь холмов», инициатором которого с 1981 года является клуб любителей бега «Парсек» АО «НПЦАП». Ежегодно пробег посвящается годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Москвой в 1941 году. И в этот раз участники пробега перед стартом торжественно возложили цветы к памятнику «Дот» на Юго-Западном рубеже московской зоны обороны на Новоясеневском проспекте.

Старт состоялся у Эко-центра «Битцевский лес», а финиш у главного входа АО «НПЦАП». Последние 15 лет трасса «Семь холмов» проходит по живописному лесу.

Получился настоящий праздник! Участники пробега были обеспечены всем необходимым. А на финише всех ждала полевая кухня с гречневой кашей и вкусным чаем. Каждый получил значок пробега.

В этом году был разыгран Кубок АО «НПЦАП» по бегу на 10 км среди предприятий ракетно-космической отрасли и 43-й Чемпионат Центра!

ЧЕМПИОНАТ ЦЕНТРА по бегу на 10 км:

1.Вязаничева Ирина – 50.42
2.Быкова Екатерина – 56.48
3.Котова Кристина – 1:03.56

1.Шевцов Петр – 41.52
2.Баранов Виталий – 42.34
3.Чернов Александр – 45.48

ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВЕНСТВА ЦЕНТРА
среди ветеранов:

1 место Александр Шейко
2 место Юрий Дуплякин
3 место Михаил Попов

КУБОК АО «НПЦАП» среди предприятий ГК «Роскосмос»

1.Лях Елизавета НПО Лавочкина – 49.29
2.Вязаничева Ирина АО «НПЦАП» - 50.42
3.Бойко Мария РКС – 51.24

1.Шевцов Петр АО «НПЦАП» - 41.52
2.Баранов Виталий АО «НПЦАП» - 42.34
3.Бакеренков Александр НИИ КП - 43.57

ИСТОРИЯ ПРОБЕГА

Командный зачет.

1. АО «НПЦАП» (10)
2. АО «НИИКП» (23)
3. АО «РКС» (32)
4. ПО «Корпус» (54)
5. ГК «Роскосмос» (57)
6. АО «НПО Лавочкина» (79)
7. АО «ГКНПЦ им. М.В. Хруничева» (86)
8. АО «НПО ЭНЕРГОМАШ» (107).

В пробеге также приняли участие представители МИТ и ЦНИИмаш. Финишировало всего 19 женщин и 35 мужчин работников отрасли. А вместе с родственниками – около 70 человек.

43 года выясняли отношения между собой ведущие беговые клубы Москвы. Но побеждать удавалось далеко не всем. В 1984, 1986, 1987 и 1992 годах побеждал «Дзержинец», возглавляемый Владимиром Петровым. Однажды, в 1994 году, победила «Орбита». В остальных случаях либо «Факел», либо «Парсек».

Интересна история этой «Битвы гигантов»:

1981–1982 годы – победа клуба «Фили», в будущем «Факел». 1983 г.– 1¬я победа «Парсека». 1985 г. – «Факел» побеждает в 3¬й раз. 1987 г. – «Дзержинец» догоняет «Факел» по числу побед (ранее: 1984, 1986). 1988–1991 годы – 4 победы «Парсека», всего – 5. 1992 г. – 4¬я победа «Дзержинца» и пока последняя. 1993 г.– 4¬я победа «Факела». 1995 г.– «Парсек» отвечает 6¬й победой и впадает в кризис. 1996–1999 годы – «Факел» раскручивает беговую машину и одерживает 4 победы подряд. Итого – 8. 2000 г. – Мощное наступление «Парсека» и... есть 7¬я победа! 2001 г. – «Факел» выскреб победу и водрузил на полку трофеев 9¬й «Большой Кубок». 2002 г. – «Факел» уносит в сумке своего председателя 10¬й Кубок. «Парсек» отстал на 3 очка. 2003 г.– «Парсек» (64) на 2 очка опередил «Факел» (62) и одержал свою 8¬ю победу в командном состязании. 2004 г. – «Факел»(64) – «Парсек» (51). Теперь счет 11:8 в пользу «Факела». Интрига противостояния беговых клубов сохраняется. Больше очков, чем в прошлом году набрали «Дзержинец» (41) и «Лужники» (34). 2005 г. – «Парсек» (110) сокращает разрыв с «Факелом»(68) – 11:9! 2006 г. – «Парсеку» (38) не удается одолеть «Факел»(56) – 12:9. 2007 г. – «Факел» (64) вновь побеждает, «Парсек» (63) 2¬й – 13:9. 2008 г. – «Парсек» (21) уступает даже «Дзержинцу» (22), «Факел» (40) празднует победу – 14:9. В 2009 году произошел казус. Большая команда ВУМО завоевала приз массовости (96). Но существенная часть курсантов зарегистрировалась, но не стартовала. Это повлияло на командный результат. Судейская коллегия вовремя выявила нарушителей, и победа вновь досталась «Факелу» (54), а клуб «Парсек» снова на 2¬м месте (33) – 15:9. 2010, 2011, 2012, 2013 годы вновь принесли победы «Факелу» – 19:9. Эти клубы в большей степени определяют и распределение мест среди команд территорий (округов). С 2014 года побеждал «Парсек» и счёт в дуэли Факел¬Парсек становится 19:18!

«Факел» всегда был силен своими возрастными бегунами, а «Парсек» – детьми и молодежью, но, чтобы победить нужно иметь сбалансированную команду, поскольку все, те, кто окажется в первой части финишного протокола в каждой возрастной группе принесут своему клубу по одному очку, а их уже 18. Кстати, прежде чем перейти к нынешней системе командного зачета, пробовали разные способы подсчета. Но в итоге, поняли, что эта система достаточно хорошо сочетается с другими и в большей степени соответствует клубному духу. С 2009 года учитываются только финишировавшие участники.

Десятки бегунов с каждой стороны рвутся в бой, чтобы добыть «Большой кубок», честь и славу своему клубу. «Факел» вели вперед Герман Крылов, Маргарита Жукова и Геннадий Мацаков. В январе 2013 года ушел из жизни руководитель Московской комиссии по работе с КЛБ, председатель Совета КЛБ «Факел» Г.М. Крылов.

Команду «Парсека» уже много лет собирали Михаил Попов, Светлана Цихоцкая, Виктор Рядинский, Владимир Петренко, Лариса Торяник и Юрий Саморуков, объединяя целые группы бегунов. В последние годы активно вовлекают бегунов в клуб Владимир Шашков, Татьяна Фролова, Надежда Щеголева, Иван Жданов, Оксана Алексина, Анна Привалова, Юрий Дуплякин и Елена Ермаченко.

Командное первенство среди территорий проводилось 14 раз. Матч клубов «Парсек» - «Муравей» с которого и начался пробег «Семь холмов» в последние годы не проводится. Основатель клуба “Муравей“ г. Королёв, вдохновитель и председатель Всероссийского КЛБ В.П. Волков, неизменно участвующий в праздниках “Семь холмов“.

Времена меняются! Впереди новые увлекательные повороты в истории, одного из старейших в России пробега, «Семь холмов»!

Выходи на старт – прикоснись к истории!

В этом году уместен девиз бегунов 70-х годов XX века – «Привет бегуну!»