

TOP LIST

RU

МАЙ 2018

ЕДА ЛЮБОВЬ МОЯ

50
ЛУЧШИХ
В 5 ШОТ
В 5 ЛИСТАХ

ДЕТСКИЕ РАБОТЫ
ТОРЖЕШЕ ЛЕН
СЕРИАТОЛО
КОСМЕТОЛО
ПЕН СТЕ

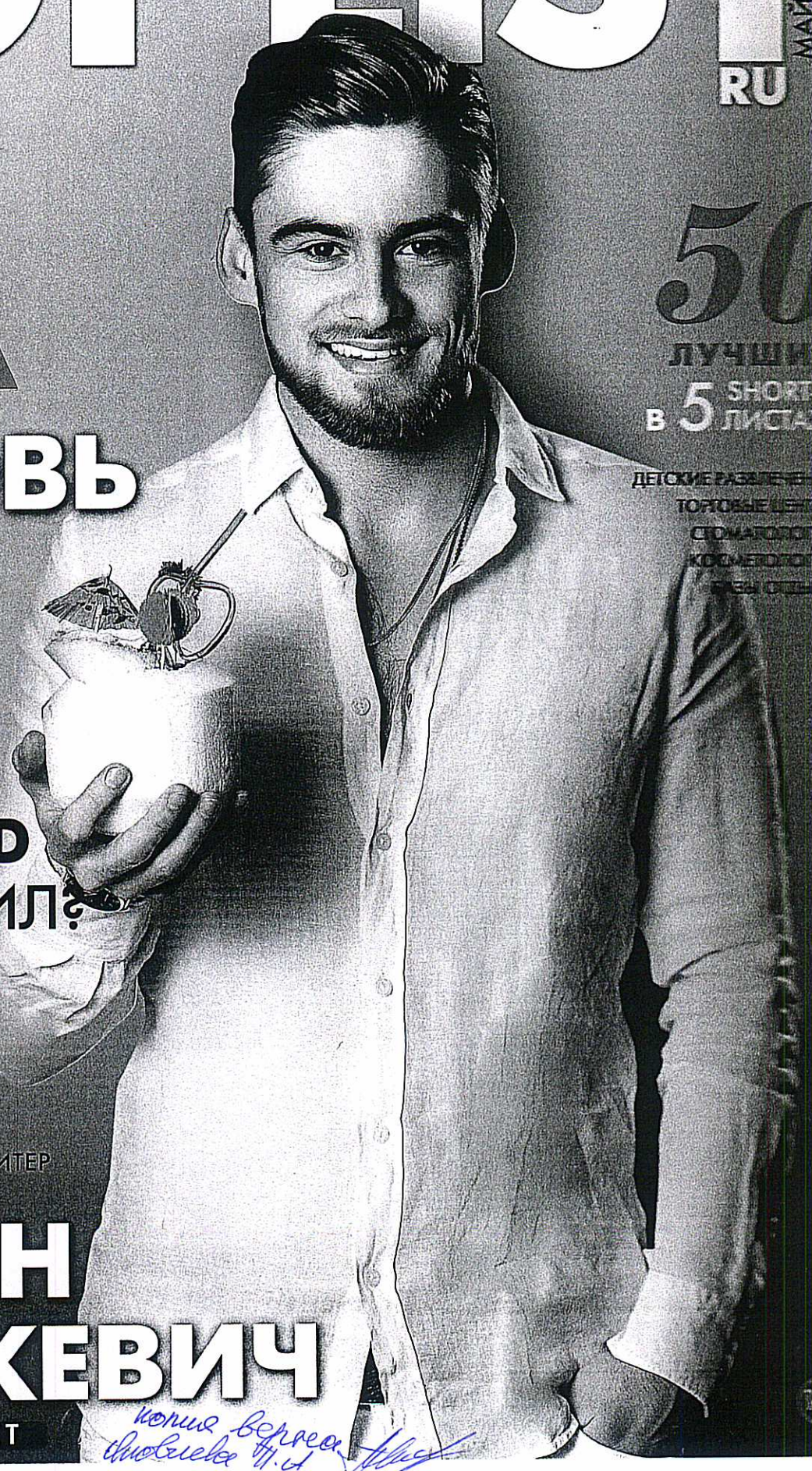
ИТОГИ ПРЕМИИ GOOD FOOD КТО ПОБЕДИЛ?

АННА ОРЕШИЧ
ИСКУССТВО НА СТОЛЕ

ИРИНА ОГУРЧЕНОК
КАЖДЫЙ САМ СЕБЕ КОНДИТЕР

РОМАН КАЗАКЕВИЧ

УСПЕХ КАК ПРОЕКТ



*Копия Верона
Шоколада М.С.*

Редакция

Генеральный директор Александр Жемлякин
Главный редактор / Издатель Евгения Михайловна Арбатская
Арт-директор Наталья Заимова
Digital-директор Людмила Швец
Дизайн, верстка Наталья Кукуленко
Журналисты Татьяна Зина, Татьяна Салтанова, Ольга Карлова, Ольга Петрова
Фотографы Глеб Виноградов, Полина Пирогова
Корректор Любовь Данчлова

Коммерческий отдел
Коммерческой директор Наталья Онищенко
Менеджер Анна Яманова

ООО «МЕДИАСОФТА», 660049, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 93, оф. 806, тел. (391) 227-95-93, 313-08-07, mail@toplist.ru
 Отпечатано: ООО «ДЕЛАСИП», 630033, г. Новосибирск, ул. Бурлакова, 6а. Ответственность за содержание рекламных материалов, исключая рекламные материалы, заказанные клиентом рекламодателем, несет рекламодатель. Все рекламные материалы и услуги выполняются исключительно на основании договоров и лицензий. Подана для публикации информация о работе материалов, включая статьи и фотографии. Без письменного согласия ООО «МЕДИАСОФТ» не публикуется. Информацию о продуктах для размещения в сети.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ФАНАГОРИЯ
 «Вино - это искусство. Вино - это философия. Вино - это культура. Вино - это любовь. Вино - это жизнь.»

Мериты Фанатории - зона российских вин

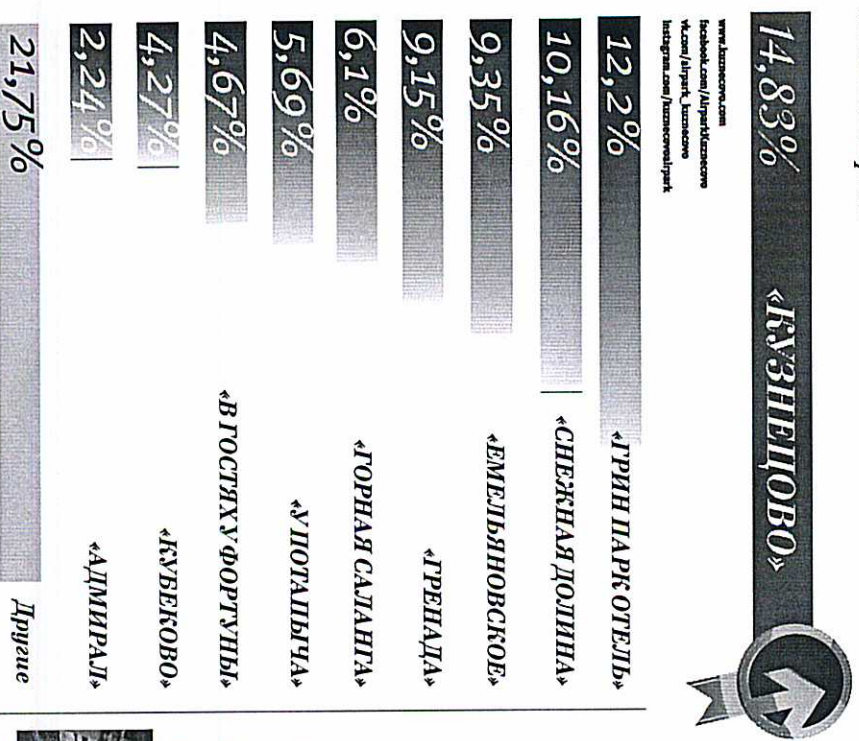
Широкий ассортимент вин производства Фанатории представлен в фирменных отделах сети алкомаркетов «Абсолют»

г. Красноярск: ул. 60 лет СССР 21, ул. Водопольная 6, ул. Алексея 27, пр. Мира 27, ул. Карла Маркса 18, ул. Красная армия 121
 г. Новосибирск: ул. Мира 3

Копия верна
Соболева Т.И.

ЛУЧШАЯ база отдыха

Респонденты отметили следующие как лучшие в своей категории:



АЛЕКСАНДР ВОЛКОВСКИЙ

ТЕНИСИСТ ЗАКОРДАЙ СРОК ТРЕНИРОВОК СТАЛ ПОВЕДИТЕЛЕМ МНОГИХ ПРЕСТИЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ОДНИМ ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ В РОССИИ. В 2017-М ВЫИГРАЛ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ТУРНИРОВ И В ТОМ ЖЕ ГОДУ ЗАВоеВАЛ ПРЕМИЮ «ЛУЧШИЙ В МУЖСКОМ ТРАЙОМ РАЙЯДЕ» ПО ВЕРСИИ ВСЕРОССИЙСКОЙ СЕРИИ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ТУРНИРОВ АМАТОРСКОГО УРОВНЯ У АЛЕКСАНДРА КАКИДЕ ОН ТРЕНИРУЕТСИ СКОЛЬКО СИЛ ВЫДАВАЕТ В СВОИ ПОБЕДЫ.

Как долго вы занимаетесь теннисом и где?

Четыре года. Тренируюсь в лучшем, на мой взгляд, спортивном лагере Красноярск – УСК «Тенис Холл». Вообще, пошла поиграть, попробовать арт. Я оказалась, сюда да, второй, третий – и втянулся. Через месяц тренировок уже пришла в «Тенис Холл» и остаюсь здесь.

Что вас привлекает в УСК «Тенис Холл»?

Здесь хорошее освещение, а для тенниса это очень важно. Мяч ты видишь на сто процентов, нет теневых зон. Также большое значение имеет покрытие. В «Тенис Холл» профессиональное покрытие тартанкс. В целом условия приближены к клубам, где проводится профессиональные турниры мирового уровня, соответствуют заданным спортивным стандартам. Много где играют, и в теннисных залах Красноярска, и в других городах, мне есть с чем сравнить. И везде что-то да не на должном уровне. Этот спортивный комплекс лучший. Именно поэтому хочу только сюда. Катки, в УСК «Тенис Холл» не так много.

Помощь – сразу выдают. Надо разгрести корты. Не уравниваю, потому что тут есть все, что нужно, и к сервису никаких нареканий. Можно в тренажерном зале позаниматься, потом на корт поиграть, съездить в школу, поиграть отдуху в фитнес-баре.

Сначала вы занимались с тренером Кат Гомейс в турции сейчас?

Сейчас я играю в паре либо одиночно. Паря, турниры тренируюсь особенно усидчиво. Еще спрингую спортсменно-юниоров, выступающих на соревнованиях за Россию, которые также занимаются в УСК

«Тенис Холл». Они дают мне спортивку, я им – опыт, выносливость. Сначала я брал тренира, они тут все профессионалы. Показывай уровень игры, показывай, над чем нужно поработать. О тренире лучше всего думать по результатам его учеников, а не укажого свое специфика работы. В УСК «Тенис Холл» много отличных специалистов. Евгений Зюмакинский, например, тренирует маленьких детей, профессионалами занимается Маша Черныш.

Рядом достигли серьезных результатов во время каждой недели?

Стараясь играть пять раз в неделю – по будням, а в субботу и воскресенье участвую в турнирах. Занимаюсь после работы с 21:00 до 23:00, потом уже еду домой. Понедельник традиционно серьезный. Некоторые думают, что я профессионал, но когда в выходные заболит выкатать меня спросили, сколько тренируюсь, и я рассказала о своем расписании, то все опровергло.

У любителей тенниса есть волонтерский проект?

В Новосибирске живет шестиклассница, которая занимается спортом, который до сих пор играет на очень приличном уровне. Адекват себя в форме играет по всей России и за границей. Важнее возраст спортивной формы.

Тренировки и соревнования. Я знаю много людей, кому за пятьдесят, но они молоды, активны и продолжают тренироваться. Спорт – это дисциплина прежде всего, выносливость, желание. Я получала удовольствие, поэтому старалась к новым победкам, поэтому тренируюсь и даю себя в тонусе. Спорт – это хорошая зависимость.

Нормас Репрес Шаббуева Т. С. Шаббуева



ТЕННИС ХОЛЛ
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
Ул. Ползунова, 13а
тел. (391) 252-52-52
tennishall.ru