



История клуба «Тонус»

1986 г.

Начало славной
истории клуба «Тонус»





История клуба «Тонус»

Ноябрь 1986 год

- ❖ В ноябре 1986 года по инициативе Виктора Павловича Истомина и группы энтузиастов, состоящей в основном из работников телефонного завода, был организован клуб «Тонус».
- ❖ Получено Благословление от Нептуна Камского;

ЭТО БЫЛО НЕДАВНО..... ЭТО БЫЛО ДАВНО.

В 1985 ГОДУ ПРИ КЛУБЕ ЗАКАЛИВАНИЯ «КАМЯ», ЧТО БАЗИРУЕТСЯ ЗА РЕЧНЫМ ВОКЗАЛОМ, ОБРАЗОВАЛАСЬ ГРУППА МОРЖЕЙ В КОЛИЧЕСТВЕ 20 ЧЕЛОВЕК, В ОСНОВНОМ РАБОТНИКОВ ТЕЛЕФОННОГО ЗАВОДА.

В НОЯБРЕ 1986 ГОДА ПОД РУКОВОДСТВОМ **ИСТОМИНА ВИКТОРА ПАВЛОВИЧА** ЭТА ГРУППА ОТПОЧКОВАЛАСЬ ОТ МОРЖЕЙ КЛУБА «КАМЯ». ПРИ СОДЕЙСТВИИ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ КОЛЛЕКТИВА ФИЗИКУЛЬТУРЫ ТЕЛЕФОННОГО ЗАВОДА **СПИРИДОНОВА В.**, **ИСТОМИН В.П.** ПРИОБРЕЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ ДВА ВАГОНЧИКА, КОТОРЫЕ БЫЛИ ПРИВЕЗЕНЫ И УСТАНОВЛЕНЫ НА НАБЕРЕЖНОЙ РЕКИ КАМЫ, БЛИЗ ГРУЗОВОГО ПОРТА. ПО ЦЕХАМ ЗАВОДА БЫЛИ СДЕЛАНЫ РЕЙДЫ С ЦЕЛЮ АГИТАЦИИ ЛЮДЕЙ В ГРУППУ ЗАКАЛИВАНИЯ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ГРУППА ПРЕВРАТИЛАСЬ В СЕКЦИЮ МОРЖЕВАНИЯ «ТОНУС» С КОЛИЧЕСТВОМ ОКОЛО 50 ЧЕЛОВЕК. В 1989 ГОДУ СЕКЦИИ БЫЛ ПРИСВОЕН СТАТУС **СПОРТИВНОГО КЛУБА ЗАКАЛИВАНИЯ**. ЦЕНТРАЛЬНАЯ И РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРЕССА СТАЛА ОТМЕЧАТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ НАШЕГО КЛУБА.



О ВСЕМОГУЩЕМ ВАЯДЫКО
КАМЕКИХ ГЛУБИН, ВЕЛИКИЙ ГОСПОДИН НЕПТУН,
ДА ЗВОЛЬ МНЕ, ПРЕДВОДИТЕЛЮ МОРЖОВОГО КЛАНА,
ОБОСНОВАТЬСЯ ЗДЕСЬ, В ТВОИХ ЦЕЛЕБНЫХ ВОДАХ, БЛИЗ
«ГРУЗОВОГО ПОРТА» И ЧЕРПАТЬ ДРАГОЦЕННУЮ ЗДОРОВЬЕ
СО СВОИМ НАРОДОМ.



Так сему и быть.
Не печалуйся, Воевода, ступай
с богом к своей моржовой рати,
да выполняй своё благостное дело.
Даю тебе своё благословение!



История клуба «Тонус»

Ноябрь 1986 год

- ❖ Получено Свидетельство о рождении Клуба;
- ❖ Написан Гимн Клуба;

И покатилося колесо истории...

ОТКУДА ЕСТЬ-ПОШЁЛ МОРЖОВЫЙ КЛАН «ТОНУС».

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ.

РЕБЁНОК : Клуб закаливания «Тонус» Викторovich

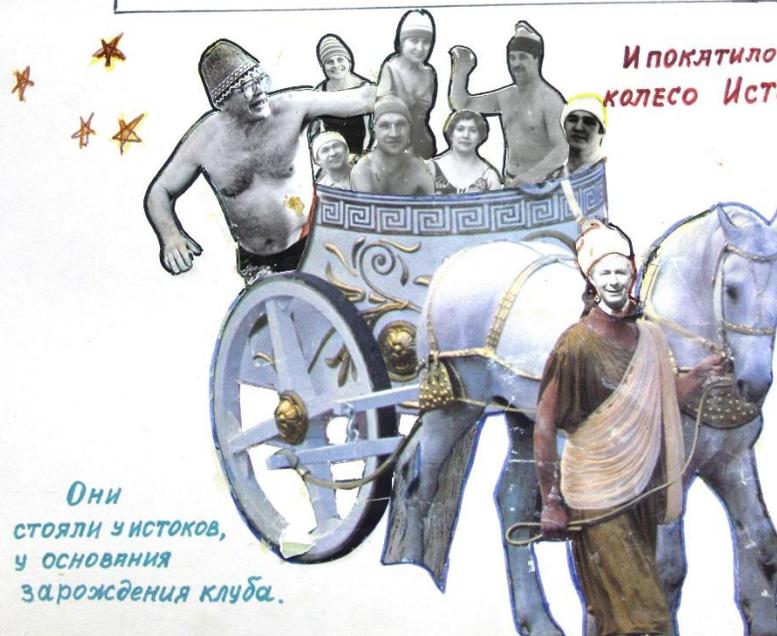
РОДИТЕЛИ : Отец - Истомин Виктор Павлович

Мать - клуб закаливания «Камя»

МЕСТО РОЖДЕНИЯ : г. Пермь, набережная р. Камы
у грузового порта.

ВРЕМЯ РОЖДЕНИЯ : Осень золотая 1986 года

ЦЕЛЬ РОЖДЕНИЯ : Пропаганда здорового образа жизни.



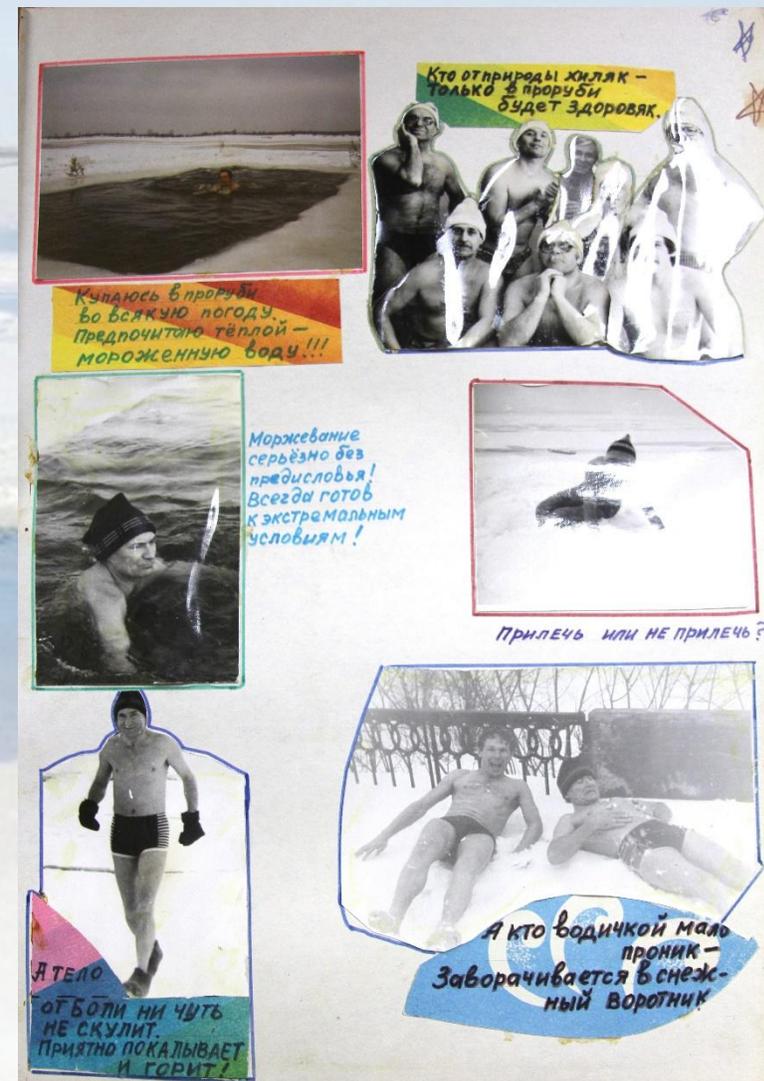
ГИМН КЛУБА «ТОНУС»

А мы моржи, и этим много сказано.
Улыбок наших вам не сосчитать.
Со всякими болезнями завязано
я это, братцы, надо понимать!
Как и у всех бывают в жизни трещины,
но стоит ли грустить и унывать.
Морозом яростным мы в проруби окрещены,
я это, братцы, надо понимать!
Мы не одни, а вместе с нами женщины,
очарованья им не занимать,
в холодной Каме с Нептуном обвенчаны,
я это, братцы, надо понимать!
Да, мы моржи, и этим много сказано.
И жизнелюбие готовы всем отдать,
свою дружбою мы «Тонусу» обязаны,
я это, братцы, надо понимать!



История клуба «Тонус»

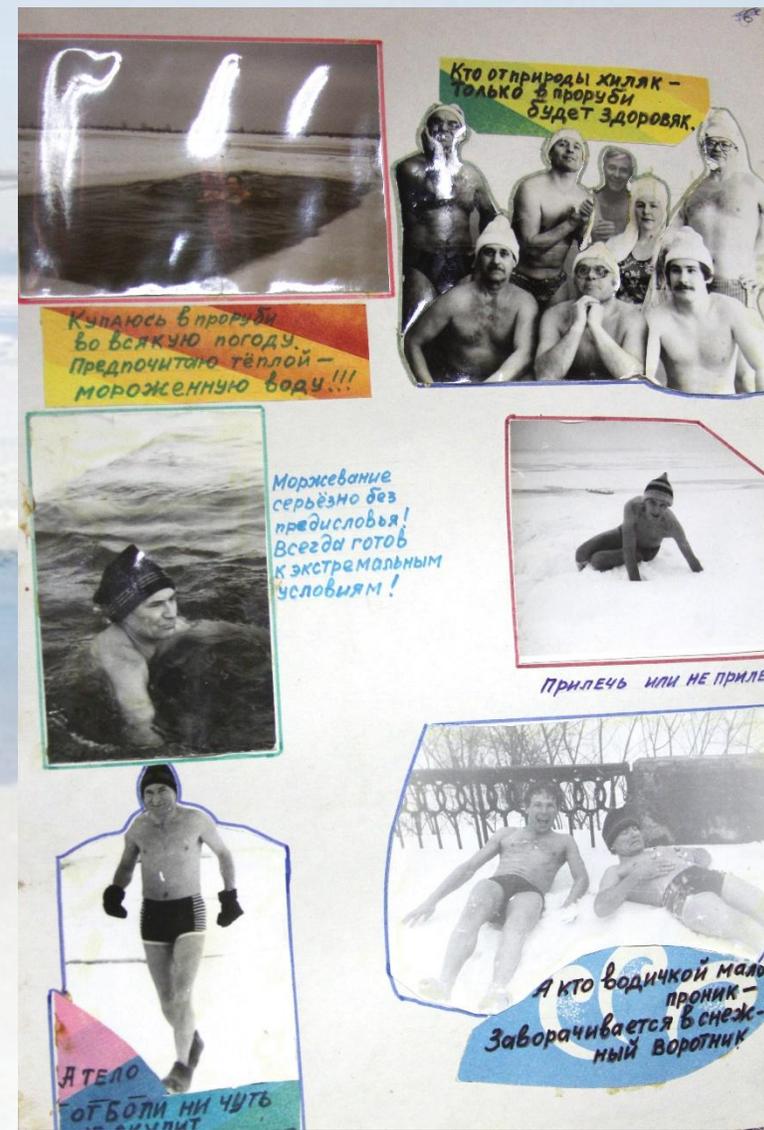
❖ И потекли нормальные «моржовские» будни...





История клуба «Тонус»

❖ И потекли нормальные «моржовские» будни;





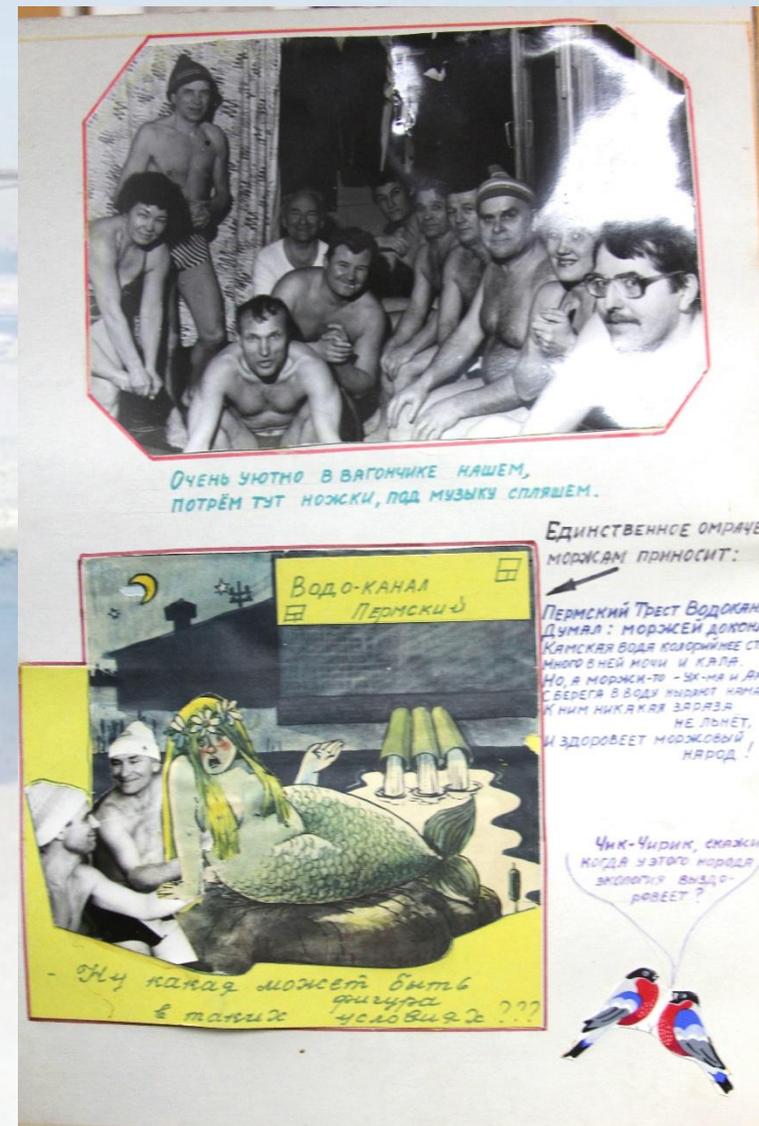
История клуба «Тонус»

Виктор Павлович, не тужи,
Размножаются «моржи»:
Разрастается семья,
У тебя уже семь Я!



Виктор Павлович, не тужи - размножаются моржи:
Разрастается семья - у тебя уже семь Я.

Улыбок наших вам не сосчитать.
Со всякими болезнями завязано.
Я это, братцы, надо понимать!



Очень уютно в вагончике нашем,
Потрём тут ножки, под музыку спляшем.

Единственное омрачен
моржам приносит:

Пермский Трест Водоканала
Думая: моржей доконал.
Камская вода колоритнее ста
много в ней мочи и кала.
Но, а моржи-то - зк-ня и дя,
с берега в воду выдуют камы,
к ним никакая зараза
не лонет,
и здоровеет моржовый
народ!

Чик-чирик, скажи
когда у этого народа
экология здоро-
равеет?





История клуба «Тонус»

1987 год

- ❖ Дружеские встречи с «моржовскими» клубами других городов и поселков;

*ЭТО БЫЛО НЕДАВНО.....
ЭТО БЫЛО.....*

В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МОРЖЕВАНИЕМ КОЛЛЕКТИВ КЛУБА ПОСТОЯННО ОБЩАЕТСЯ С ДРУЖЕСКИМИ КЛУБАМИ НЕ ТОЛЬКО Г. ПЕРМИ, НО И С ИНОГОРОДНИМИ КЛУБАМИ: «ЭНЕРГИЯ» (г. Добрянка), «ВИКТОРИЯ» (п. Ильинский), «БЕЛЯ ЧАЙКА» (с. Култаево), «ВИРТУС» (г. Зякямяк), г. Н.-Тягил, БЕРЕЗНИКИ.....

ДРУЖЕСКИЕ ВСТРЕЧИ ОТЛИЧАЮТСЯ ВСЕГДА МАССОВОСТЬЮ, НЕПРИНУЖДЁННОСТЬЮ, РАДОСТЬЮ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, БЛИЗКИМИ ПО ДУХУ. ПОСТЕПЕННО ЭТИ ВСТРЕЧИ ПРИОБРЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ДУХ. СПОРТСМЕНЫ И НЕ СПОРТСМЕНЫ-МОРЖИ КЛУБА «ТОНУС» ПРИНИМАЛИ У СЕБЯ И ВЫЕЗЖАЛИ В ДРУГИЕ ГОРОДА: МОСКВА, ТЮМЕНЬ, МУРМЯНСК, КЯЗЯНЬ, АЛМЕТЬЕВСК И ДР. ГЕОГРАФИЯ ВЫЕЗДОВ РАСШИРЯЛАСЬ. ПОЧАЯЛУ НАШИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ БЫЛИ СКРОМНЫМИ. НО РОС КЛУБ – РОСЛИ СИЛЫ И СПОРТИВНЫЙ АЗАРТ.



*Тропа на моржедроме
ЛЕДЕНЕЕТ,
И ВРЕМЯ ОКУНУТЬСЯ
НАСТАЁТ.
ДРУЗЬЯ ВОКРУГ, ПОЭТОМУ
СМЕЛЕЕ
НА МОРЖЕВАНИЕ
ШЕСТВУЕТ НАРОД*

*Где-то в ледовитом плявают тюлени,
Я уныс на Каме – плявают моржи.
Перед этим чудом преклони колени,
И об этом чуде-юде людям расскажи.*

ДРУЖЕСКИЕ ВСТРЕЧИ.



1987г.



*ОТКРЫТИЕ ЗИМНЕГО СЕЗОНА
В ГОСТЯХ У «ТОНУСА» «КАМСКИЕ МОРЖИ»*

*Тут Камский царь Нептун руководит своим народом,
Тут чертовка прискакала на зов Нептуна.*



ПРИЕМ В МОРЖИ.

*Если кто-то другом был в моржи затащен,
И поступок этот в сердце вам проник,
Будьте же здоровы, холод нам не страшен.
Закаляйте нездоровых, помните о них.*



История клуба «Тонус»

Май 1989 г.

Первые победы

- Нина Максимова, Елена Водилова и Виктор Харин становятся призерами 3-го Чемпионата Урала по зимнему двоеборью среди моржей в Нижнем Тагиле.





История клуба «Тонус»

1990 год

❖ С Новым 1990 годом!





История клуба «Тонус»

1991 год

- ❖ 2-е место в командном зачете и 1-е место в эстафетном плавании на V Чемпионате Урала по зимнему двоеборью (лыжи и плавание);
- ❖ Клуб «Тонус» и клуб «Виктория» - дружба навек, не разлей вода!





История клуба «Тонус»

Август 1991 г.

- ❖ Русские «моржи» на Аляске!
- ❖ Такого еще не было!

70

СХЕМА
ЭСТАФЕТНОГО ЗАПЛЫВА МОРЖЕЙ
в Беринговом проливе между о. Ратманова
и юго-восточной оконечности п-ова Чукотка.

выписка из судового журнала
научно-исследовательского судна «Академик Королёв».

Заплыв моржей в сопровождении мотобота
и ЯЛ-4. Сопровождение пловцов судном с Ю-30.
Широта = $65^{\circ}40'5''$ Северный.
Долгота = $169^{\circ}06'25''$ Западной.
Дистанция [в милях] — $14,5'$ или — 36 км.
Температура воздуха — $+5^{\circ} \div +6,4^{\circ}$ С.
Температура воды — $+4,8^{\circ} \div +7,8^{\circ}$ С.
Скорость ветра моток — $6 \div 9,3$

п-ов
Чукотка

И. В. Беринский

П. М. Дежнев

И. М. Дежнев

Харин, Орлов

И. Березников

П. Шаламов

О. Ратманова (ост.)

Острова:
Дюмина
Круже
Морской (ост.)

Местные аборигены — очень забавный, радужный,
гостеприимный народ.

Пермская команда в сборе: Завьялов Л., Харин
Орлов И. и Березников И., Шаламов П.



История клуба «Тонус»

❖ «Моржи» веселятся!
Ничто человеческое
им не чуждо!





История клуба «Тонус»

❖ И катится все дальше колесо истории...

А нам, моржам, и другие радости жизни не чужды!




Уж объехали весь свет - «Тонуса» роднее нет!




Раз, два: подняли!

Всегда готов Пусть Родина примет!




Бесшамные участники легкоатлетических соревнований проводимых телеграфным заводом. Между прочим - кризисы. Ай да молодежь!

Не потрудишься - баньку не получишь!

Традиционные весенне-летние марафонские заплывы.




Нырют в прорубь настоящие моржамы. Трус не живёт среди моржей.




Летний марафонский заплыв от Камской плотины до порта Пермь I. Расстояние 18 км. Тонус превосходный! Победа над собой.

Весенняя эстафета: Речной вокзал Тонус. Эстафета перебрана на каньон.




Между-... морено баня.



История клуба «Тонус»

Ноябрь 1996 г.

❖ Клубу «Тонус» 10 лет! Ура-а-а!

УРА!!!

ПЕРМСКИЕ НОВОСТИ
№ 182 (588) 29 ноября 1996 года

С «Тонусом» хоть в прорубь...

Несколько лет назад работники Пермского телефонного завода Виктор Исаев и Алексей Зайцев организовали клуб любителей зимнего плавания. Он прорубил по льду и пошел к 30 спортсменам-любителям. С помощью родственников поставили на берегу Камы выставочную палатку. И клуб «Тонус» начал свое существование. С тех пор главный клуб расширился. Вместе с рабочими-телефонщиками в клубную команду уже вошли студенты, пенсионеры... И вот «Тонус» отметил свое десятилетие. На праздник съехались «моржи» из других клубов области и города. Было, что и повода самостоятельная праздничная постановка: светлая солнышко, и река полыхнула ледяной лавой, и ледяной лед. Как и положено, всем действом заправил Исаев. Бесновались дети и взрослые. Словом, было весело и забавно. Не обошлось и без посвящения в «моржи». Несколько новых членов пополнили «список».

А. МАТШЕВ.
Фото А. ЛАЖИНА.



Тонусу 10 ЛЕТ

ДЕСЯТЬ ЛЕТ В СТУДеноЙ КАМЕ

26.11.96 г.

К УПАНИЕМА стужой, с близким таянием льда. Какое отличное настроение доставляет своему клубу любителей зимнего плавания «Тонус».

Исаев и Зайцев - главные голоса клуба. Они организовали в прошлом году, в конце 90-х годов, на протопленной ледяной дорожке, согрелись от огня тельки и богатейшие семейство вод. Своим единомышленникам общими усилиями представляли любителей зимнего плавания из других клубов и городов. На этом традиционная часть программы закончилась, и все «моржи» дружно пошли на чемпионат, то была из новостей, где у стадиона со своими фотографиями вспоминали все моменты ледяной зимы.

Михаил ЗАГУЛЕВ
Фото автора



ПОЗДРАВЛЕНИЕ МАТУШКИ „КАМЫ“.

С пеленок с нами начинали. Мы в проруби одной мырлы. Вы выросли, приумножились И в клуб свой „Тонус“ отделились.

Теперь у вас своя команда, свои победы, марафончики. И „Кама“ - мать за сына рада. В наследство вам мороз и солнце.

Как быстро вырастают дети. Стеж пор прошло 10-летие. Настало время поздравлений. Вы состоялись - без сомнения.



ПОЗДРАВЛЕНИЕ БРАТЦА „ДЙСБЕРГА“.

... Ты в проруби знаешь рай земной И после тренировки Забудешь ты сплероз хандры. Болезни сердца, легких.

И выйдешь вновь обретший счастье, Как словно заново рожден, Забудешь горе и немощь, Приобретешь здоровый сон.

И растёт сейчас наш Тонус. Не по дням, а по часам. Многим для путёвку в прорубь И стая юбиларом сам.

Равная тучка президента 1-й ЛЕДОКОЛ Тонуса







История клуба «Тонус»

Ноябрь 1996 г.

❖ Клубу «Тонус» 10 лет! Ура-а-а!

НАША ЮБИЛЕЙНАЯ

Про моржей много песен пропето,
Но ещё не сложили такой,
Чтобы имя спортивного клуба
Прогрело над Камой-рекой!

Этот клуб все мы вместе растили.
В нём задор и спортивный настрой.
Километры по каму проплыли,
Чтоб опять возвратиться домой.



ДОСЬЕ: **Вадим Фёдорович Максимов.** Неугомонный президент клуба «Тонус», небойськик всеяческих нагого с бедных моржей. **Фигаро здесь - Фигаро там.**

Кто холодной воды не боится,
И кто хочет быть молод душой,
Да и все, кто к здоровью стремится,
Пополняй коллектив наш дюльшой!



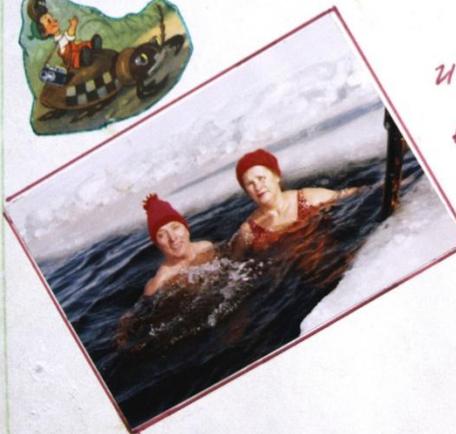
Клубу «Тонус» исполнилось **Десять**.
Всяк событию этому рад.
Много неть будем дружеюких песен
Приглашаем «моржей» на пара.

Впереди легендарный **Истомин**,
Элегантен и молод Всегда.
Он медали особой достоин,
Замечательный наш тамада!

Пожелаем же клубу свершенья,
Мастерства и спортивных побед,
И хорошего всем настроения,
И здоровыми быть **МНОГО** лет!



Враги сожгли родную хату (Ледник)
Куда теперь деваться нам?
Поплыли к Тонусцам,
ребята -
Они сочувствуют моржам!



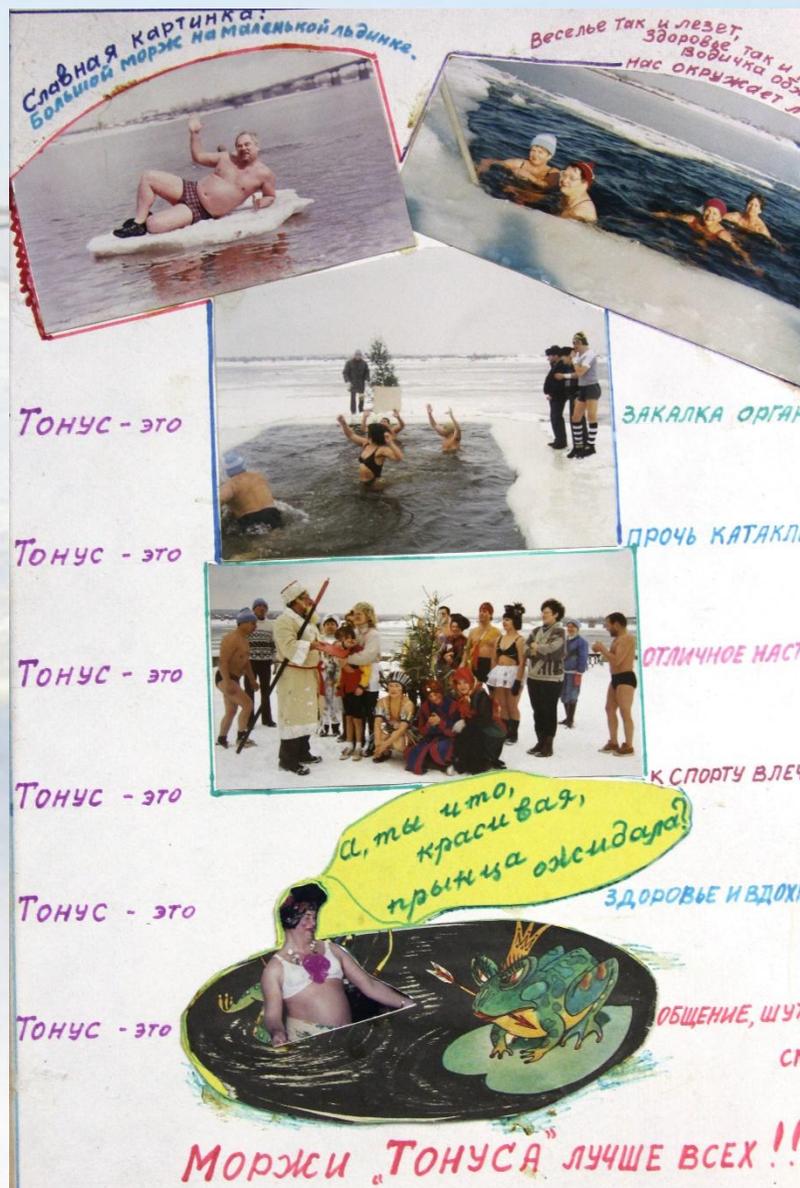
И приплыло
в «Тонус» новое
пополнение -
моржи клуба
«Ледник»



История клуба «Тонус»

Ноябрь 1996 г.

❖ Клубу «Тонус» 10 лет! Ура-а-а!





История клуба «Тонус»

Май 1998 г.

❖ Заплыв, посвященный памяти Леонида Завьялова.

ЗАВЬЯЛОВ ЛЕОНИД АЛЕКСЕЕВИЧ

Этот человек оставил свой неизгладимый след в деле неустанной пропаганды спортивного образа жизни и в частности, закаливании человеческого организма, холодной водой, оказав влияние на спортивную жизнь моржей клуба «Тонус». Многократно принимая участие в соревнованиях моржей-марафонцев в составе клуба «Помор», в который входили и моржи клуба «Тонус»: Цыпова Наталья, Растигина Ирина, Максимова Нина, Сабирзянов Альфред, Хромин Вл., Орлов И. Завьялов Л.А. — мастер спорта и недаром называют его первым «железным человеком» России.

Светлая ему Память.



10мая 1998 года в 12 часов на набережной Камы состоится заплыв моржей в рамках эстафеты на призы газеты «Звезда»

Заплыв посвящен памяти Л.А.Завьялова.

Плавание в холодной воде - есть высшая форма закалывания.

Л.А.Завьялов - инициатор создания Пермского отряда моржей-марафонцев, т.е. людей, способных проплыть в холодной воде несколько километров. Был президентом областной федерации закалывания, зимнего плавания и плавания на открытой воде. Принимал участие в заплывах на озере Иссык-Куль, Байкал, Женевском озере, участвовал в заплыве через Берингов пролив в рамках экспедиции «250 лет Русской Америки», в заплыве по «Дороге жизни» на Ладожском озере.

ПАМЯТИ ЛЕОНИДА ЗАВЬЯЛОВА

В минувшие выходные в Добрянке состоялось IV открытое первенство Пермской области по зимнему плаванию, посвященное памяти Леонида Завьялова.

Сид. Цыферовский, 29.3.98г.

Добрякинским «моржам», руководимым Эдуардом Моевским, с помощью городской администрации и руководства Пермской ГРЭС удалось организовать соревнования в настоящий праздник любителей закалывания, собравший множество зрителей. Они увидели участие 12 команд из Перми и Березников, Ильинского, Добрянки, Альметьевска и Казани, Екатеринбург, Тюмени, Нижнекамской и Казани, Екатеринбург, Тюмени, Нижнекамской и Казани. Екатеринбург, Тюмени, Нижнекамской и Казани. Екатеринбург, Тюмени, Нижнекамской и Казани. Екатеринбург, Тюмени, Нижнекамской и Казани.

И хотя лед двухметровой толщины не позволил на этот раз приготовить 25-метровую прорубь, соревнования не сорвались. Заплывы проводились в бассейне профилактория ППРОС, а затем участники соревновались в проруби в холодной воде, по переменной результативности заплывов (500 м у мужчин и 250 — у женщин) стали Ю.Фоминцев (г. Пермь), Мастер спорта по плаванию и один из известных в Пермских «моржах» России Наталья Истопова, избранная недавно председателем Пермской областной федерации закалывания и зимнего плавания, добившаяся на дистанции 25 метров с результатом 1:37 сек. В остальных возрастных категориях лучшими были Л.Попова («Тонус-1»), И.Растигина и Н.Максимова, — обе из команды «Тонус-1». Среди мужчин спринтеров отличались все тот же Ю.Фоминцев, В.Лысичкин и А.Хромин из Добрянки, Е.Власов (п.Ильинский).

В эстафете и командном зачете первое и третье места заняли хозяева — команда «Энергия-11» и «Энергия-11» вторыми были «моржи» из пермской команды «Тонус-1».

ПАВЕЛ АГАПОВ
серебряный призёр соревнований (ком. «Добрянка»)



История клуба «Тонус»

Февраль 1998 г.

❖ «Моржи» клуба «Тонус» на Международных соревнованиях по зимнему плаванию в Финляндии.

ЭТО БЫЛО НЕДАВНО.....
МОРЖИ „ТОНУСА“ В ФИНЛЯНДИИ!

ДЖУББОТА
страница

МОРЖЕВАТЬ — не целовать

По 450, и в прорубь

ВЫХОДИМ на МИРОВОЮ АРЕНУ И..... ПОБЕЖДАЕМ!!

Ирина БОБРОВА
Хельсинки - Перми - Москва

А СЛАВОЙ СОЧТЕМСЯ?

ПОДРОБНОСТИ

И известная спортсменка из Березовки, а теперь московская студентка...
И тут началась странность в организации соревнований. Мысли и нагряды быстрою вступили тем, кто знает, зачем, третий четвертый места - финнам, конечно.

Финские переводчики перешли к помощи переводчиков. Вопрос, заданный по-русски. Наши спортсмены сразу вывели, что справедливости не добиться, если это перевод русский народ в финно-угорскую семью.

И тут началось! Спортсмены встали на дыбы, кроме медальной участницы, которая не хотела участвовать в соревнованиях.

Михаил ЗАГУЛЯВ
Финский переводчик

Ну, очень немаловажное событие — своя! родная! САУНА — произошло в жизни

Клуба осенью 1998 г.



История клуба «Тонус»

Февраль 1999 г.

- ❖ На Голубом озере в Альметьевске стартовал заплыв, достойный занесения в Книгу рекордов Гиннеса. Три дня и три ночи отважные пловцы преодолевали водные километры в честь 200-летия со дня рождения Пушкина, который, как известно, тоже был любителем зимнего купания.

Испытание моржей на прочность в Альметьевске превратилось в ежегодное мероприятие.



это прям-таки всенародное гуляние!

В ПРОРУБИ С ПУШКИНЫМ
ПЕРМЯКИ НАХОДИЛИСЬ ТРОЕ СУТОК

Желающих-то сколько получить эндорфин радости!



Пермский „Тонус“ как всегда держит свою марку и знамя доблести!

В ПРОРУБИ С ПУШКИНЫМ
ПЕРМЯКИ НАХОДИЛИСЬ ТРОЕ СУТОК

ЗАПЛЫВ

Уже традиционными стали спортивные споры в АЛМЕТЬЕВСКЕ (ТАТАРСТАН)

Наши доблестные пловцы:
Н. Исмובה,
А. Мызлов,
В. Чудинов,
М. Смирнов.
В составе сборной областной команды демонстрируют свою

морозоустойчивость и даже превосходство над другими моржками и занимают только призовые места.

Вот она наша Легендарная!

Самая сильная трудится!

ЦИСНИК
Заслуженная награда

Наталья КАЛЮЖНАЯ

Залпы, достойный занесения в Книгу рекордов Гиннеса, стартовал 20 февраля в Альметьевске на Голубом озере. Три дня и три ночи дально-бесконечное коллективное «самостоятельное» любители зимнего плавания сигналы в воду и мерно грабли в ледяной воде, преодолевая сотни и сотни метров. Когда один «морж» устал, его сменил другой, и так до бесконечности... А те, кто уже промочился, укладывали постель и через три часа снова запускались в прорубь. День сменился ночью, а она все пылала и пылала...

Их было шестьдесят, мужчины и женщины от пятнадцати до семидесяти. Гости съезжались в Татарстан из Пермь, Барнаул, Уфы, Казани, Красноуральска, Пензы и других городов. Были даже пловцы с острова Француз! По словам для проведения первого в мировой истории мероприятия стало двадцатилетие города и 200-летие со дня рождения поэта. Как утверждают организаторы зимнего заплыва, Александр Сергеевич тоже был моржом! Дескать, он любил прыгать в ледяную воду.

Рядом с прорубью лежучих моржей караулил скорая помощь - на случай, если кто-то из героев переустудит, не почувствует тот главный момент, когда тело перестает культивировать внутри себя тепло. Но вскоре разогранные ме-

дики уезжали - никто из пловцов не пострадал. Наиболее практичные все участники в свое время вылезали с помощью моржков и теплых одежек. В Татарстане получили дополнительные знания из Татарии старшими. Ели бы, они привели чужие трофеи - медали за 1-е и 2-е места, и в какой-то момент моржа Чудинов, шутя помыл из озер, в которой пловцы спускались в термосе трих трех суток в прорубь. Они уехали вперёд высоковольтной лавки.

Рядом с прорубью лежучих моржей караулил скорая помощь - на случай, если кто-то из героев переустудит, не почувствует тот главный момент, когда тело перестает культивировать внутри себя тепло. Но вскоре разогранные ме-

дики уезжали - никто из пловцов не пострадал. Наиболее практичные все участники в свое время вылезали с помощью моржков и теплых одежек. В Татарстане получили дополнительные знания из Татарии старшими. Ели бы, они привели чужие трофеи - медали за 1-е и 2-е места, и в какой-то момент моржа Чудинов, шутя помыл из озер, в которой пловцы спускались в термосе трих трех суток в прорубь. Они уехали вперёд высоковольтной лавки.

Рядом с прорубью лежучих моржей караулил скорая помощь - на случай, если кто-то из героев переустудит, не почувствует тот главный момент, когда тело перестает культивировать внутри себя тепло. Но вскоре разогранные ме-





История клуба «Тонус»

1999 год

- ❖ Катится, катится голубой вагон! Спасибо Дитятеву и Лызлову!





История клуба «Тонус»

Февраль 2000 г.

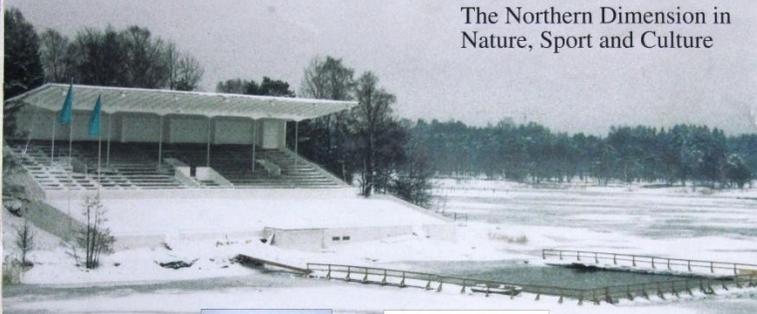
- ❖ И снова - Финляндия! И снова – Победы! Павел Растегин, Максим Смирнов, Иван Голяков, Елена Колпакова – призеры Чемпионата.

А Финляндия для нас уже – Ближнее зарубежье.

Helsinki 2000 European City of Culture — A Millennium Event

Avantouinnin MM-kilpailut
Helsinki, Soutustadion, 26-27.2.2000

The Northern Dimension in Nature, Sport and Culture

Ojelma – Programme

- Avouiset – Opening
- Kilpasarjat – Championships
- 25 m Race Tracks
- Soutupassi – Gait Tracks
- 50 m without Timing
- Norpat – Seals
- 25 m without Timing
- Koutit – Baby Seals
- Beginner's Dipping Only
- Ryhmuuimit – Teams without Timing
- Näytökset – Shows
- Winter Sport and Culture
- Talviuima – Wintertainment
- Avoin kutsu – Open Call
- Talviuima-symposium
- Winter Swimming Symposium
- Näytely – Exhibition
- Gaalailta – Gala Evening





Вот они, наши именитые маржи, спортсмены-призеры. Гордость берёт за вас, наши родимие «тонусята» – ведь надо же, на Европейский уровень Выплыли !!!



На пьедестале Павел Растегин – пока серебрянный призёр.



Смирнов Максим: начнём-ка нынче с бронзы...



Мать с сыночком – удальцам. Призёры, слабые пловцы






История клуба «Тонус»

Март 2001 г.

- ❖ Пермский «морж» Игорь Дыкин устанавливает мировой рекорд по длительности пребывания в ледяной воде. 41 мин. и 7 сек. он плавал в полынье, преодолев 1350 метров.

УДИВЛЕННЫ!
ВОСХИЩЕННЫ!
ГОРДИМСЯ
САМЫМ
ЛЕДОВИТЫМ
МОРЖОМ!!

ДОКУМЕНТЫ И ФАКТЫ
7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Сорок минут в ледяной воде

30-31 МАРТА в Алматы (Татарстан) прошла ежегодная сессия делового Клуба рекордов Гиннесса. Пермский спортсмен Игорь Дыкин на соревнованиях установил мировой рекорд по продолжительности пребывания в ледяной воде (при температуре 1°С) 41 минуту и 7 секунд. Он плавал в полынье, преодолев в общей сложности 1350 метров.

До этого самым длительным ледяным купанием считалось достижение русского эскимоса - Владимира Рижина из Дюбровка. В феврале 1996 года на протоптанном льду за 38 минут он преодолел 1200 метров. Новороссийчанка провалилась на реке Суэраи в Китае, с участием международных судей. Гиннесс берет только им. Поэтому новый рекорд может быть занесен только в Российскую книгу рекордов "Дино". Там уже назван достижением в мире.

Интересно, что мировой рекорд по расстоянию и скорости плавания в ледяной воде тоже принадлежит пермцу. Два года назад красноярцем Вадимом Навокузиным в Барнауле за 21 минуту 15 секунд проплыл 1,5 километра. Но у моржовое дело, больше тратится время пребывания в ледяной купели. Поэтому достижение 39-летнего Игоря Дыкина поразило даже самых спортивных. У 150 российских моржей, способных плавать зимой по полчаса и больше, появился новый соратник. А ученым и охотничьим раз пришлось раздвинуть границы человеческих возможностей.

Не удивительно, что команда пермских моржей на соревнованиях в Алматы оказалась самой сильной. Игнорировать "горячих пермских парней" - Владимир Чувпиев, Виталий Хоружев, Дмитрий Попов, Александр Мельников и Игорь Дыкин - в два заплыва обошли почти 8 километров, набрав общее время в 3 часа 40 минут 17 секунд. Команда из Петербурга, Казани, Уфы и других городов оказалась слабей.

Но и это еще не предел. Собственно, И. Дыкин пока не хочет заниматься закаливанием. В спортивный клуб "Тонус", выигравший которого стоит в самом конце набережной Перми, он заходит только зимой. Благо, место его работы, магазин "Решник", находится совсем рядом. Вышел как-то прошлой осенью искупаться в холодной камской воде, там и познакомился с моржами.

Жена Оксана, у которой оказался самый многолетний опыт в море, не против его увлечений. Правда, к моржам он ходит один. Но у них подрастает трескотный сын Темка...

Алексей КЛОЧКИН

И по заслугам результат:
В слабую историю
Попал ты, брат!!!

ВЫЗОВ ПОЛЫНЬЕ
История российских рекордов в море 2001 года. В Алматы (Татарстан) прошла ежегодная сессия делового Клуба рекордов Гиннесса. Пермский спортсмен Игорь Дыкин установил мировой рекорд по продолжительности пребывания в ледяной воде (при температуре 1°С) 41 минуту и 7 секунд. Он плавал в полынье, преодолев в общей сложности 1350 метров. До этого самым длительным ледяным купанием считалось достижение русского эскимоса - Владимира Рижина из Дюбровка. В феврале 1996 года на протоптанном льду за 38 минут он преодолел 1200 метров. Новороссийчанка провалилась на реке Суэраи в Китае, с участием международных судей. Гиннесс берет только им. Поэтому новый рекорд может быть занесен только в Российскую книгу рекордов "Дино". Там уже назван достижением в мире.

3 ГОДА ПЕРМЬ ОУДА ЗАУРЕТ
ВЕЛИКАЯ ПЛАВА СПОРТА
2002



История клуба «Тонус»

Ноябрь 2001 г.

❖ Клубу «Тонус» 15 лет!

ПОДРОСТОК **ТОНУС** - возраст совершеннолетия. **НАМ 15 ЛЕТ!**

Хороша водичка!..

А НАЧИНАЛИ, как всегда, энтузиасты. Эти люди без рекламы и шума доказали на своем личном примере, что в условиях нашего уральского сурового климата можно укреплять здоровье и без лекарств. Использовать для этого самую природу: ледяную воду и свежий морозный воздух.

И вот за этот срок клуб в численности вырос уже за 100 лет. В общей сложности ветераны «моржей» заняты и дружат 339 лет!




Доморощенные артисты изображают сценку из истории зарождения своего клуба.

ПРИНИМАЕМ ПОЗДРАВЛЕНИЯ ДРУЗЕЙ - «МОРЖЕЙ»




И




ВЕСЕЛИМСЯ



САМИ.



А что? Имеем право!



История клуба «Тонус»

2001 год

- ❖ Леонид Малков занесен в Книгу рекордов и достижений России «ДИВО».

Рядом с «моржом»-знаменитостью.

Больше 60 лет в ледяной купели

и не диво, что попал в «ДИВО»-книгу Рекордов, достижений наш Малков Леонид Михайлович.

Ради такого бо-ль-шо-го триза как не по-теть в ледяной воде!

ПРАВОСЛАВНЫЕ ХРИСТИАНЕ ОТМЕТИЛИ КРЕЩЕНИЕ

Богослужением в храме и купанием в Иерусалимском море отметили крещение православных христиан. Крещение Господне. По традиции, в этот день, прошли крестные ходы и великие массовые купания в пермских купельях.

Самым важным моментом в этот день стало крещение в купели. Крестные ходы прошли по улицам города. Впереди шествовали священники, за ними — хор певчих, а в замысле — участники крестных ходов. Крестные ходы прошли по улицам города. Впереди шествовали священники, за ними — хор певчих, а в замысле — участники крестных ходов.

Многие люди купались в купели. Крестные ходы прошли по улицам города. Впереди шествовали священники, за ними — хор певчих, а в замысле — участники крестных ходов.

ОБЩЕСТВО

Скучно жить приходило до полутора тысяч (!) человек. Страна стремительно развивалась, но общество не могло справиться с проблемами. Впервые фактом было то, что человек, участвующий в крещении, должен был окунуться в купель. Впервые фактом было то, что человек, участвующий в крещении, должен был окунуться в купель.

Валерия - молодая восходящая звезда



История клуба «Тонус»

Январь 2006 г.

- ❖ Пермская русалка – Наталья Исупова. «Плавала, плаваю, буду плавать!»

Лучше, чем здесь, о ней не расскажешь

ХРОНОМЕТР • ПЕРМЬ • ЖИЗНЬ №1 • 4 января 2006 года

ПЕРМСКАЯ РУСАЛКА



Ледяные реки и снежные берега привлекают Наталью Исупову гораздо больше южных морей и палящего солнца.

По следам ледокола

В восьмидесятых Наталье Исуповой было еще две дочери – Танечка и Маша. Повзрослев, Наталья вернулась на работу и сразу же получила неожиданное предложение.

— Меня попросили выступить на соревнованиях по зимнему плаванию, — говорит Наталья Борисовна. — Я даже растерялась, когда об этом услышала, хотя и имела значные мастера спорта по плаванию, в первую очередь — в бассейне.

Убедили женщину на слова, а дела: посмотрев, какими довольными выглядят люди, выходящие из проруби, она решила последовать их примеру. Первый заплыв спортсменка запомнила плохо. Единственное, что задержалось в памяти, — ощущение счастья и небывалый подъем жизненных сил. Это чувство так понравилось Наталье, что она не раздумывая записалась в клуб моржей.

Уже на следующую зиму пермская русалка стала участницей заплыва через Мореозеро. Соревнования проходили в финской Лаппеэнте, в том числе и «звезд» зимнего плавания, приехавших со всей России, реку решили освоить от «дажды». Впереди пустые ледяные дорожки, след за ним — моржей. Зрелище получается очень замечательное!

Конечно же, Наталья Борисовна тут же увлеклась новым видом спорта своим семейством. В ледяной водичке не одиножды искупались все ее домочадцы.

— В первый раз заходить в воду было очень страшно, — рассказывает Катя. — Я думала, что моментально замерзну. Помню, схватилась за лестницу, потом, не отпуская рук, сокунулась в воду — и сразу же выскочила обратно.

Страх длился недолго: скоро Исуповы стали завзятыми моржами. Старшим девочкам особенно нравилось шокировать зрителей: стоя на берегу в шубах, дубленках, хлопчат ватными шапками, машут на замерзшие руки, а Маша и Катя, не обращая на мороз никакого внимания, зная себе, плавают в ледяной воде. Потом выскочат на берег, натопят валенки на горячие угли и вперед! Уральские русалки, как и мама, — что тут еще скажешь?

Заплыв по-фински

Самая верная соратница Натальи Борисовны по зимним заплывам — младшая дочь Тани. Моржевать она начала... в три года и к сегодняшнему дню уже успела заработать кучу наград и ввалила на всевозможных турнирах. Тани и ее маме особенно запомнилась поездка на открытый чемпионат Финляндии в 1998 году. В страну Суоми тогда отправилась целая делегация русских спортсменов. Финны поразили наших зимнюю саванну продуманным подходом к «моржовому делу». В России зимой плавают только энтузиасты: приходится кататься на лыжах и собственными руками прорубать лунки, натягивать дорожки, устанавливать тумбы. У северных соседей совсем иначе. Ходить с тюбиком и долбить лед не нужно: в озере есть специальная прорубь, прикрытая крышечкой надобно колпаком — что вода не замерзала, зато лунка не испарилась — прищел, откинул крышечку, нырнул. А на берегу уже ждет горячая сауна. Как говорится, поудумано — от и до. Впрочем, соревнования показали, что не привычные к кряблоте русские плавают профессиональнее: их результаты оказались лучшими. Наталье Исуповой тогда проплыла быстрее всех в своей подгруппе. А через год в той же Финляндии они с Танюшей завоевали по серебряной медали.

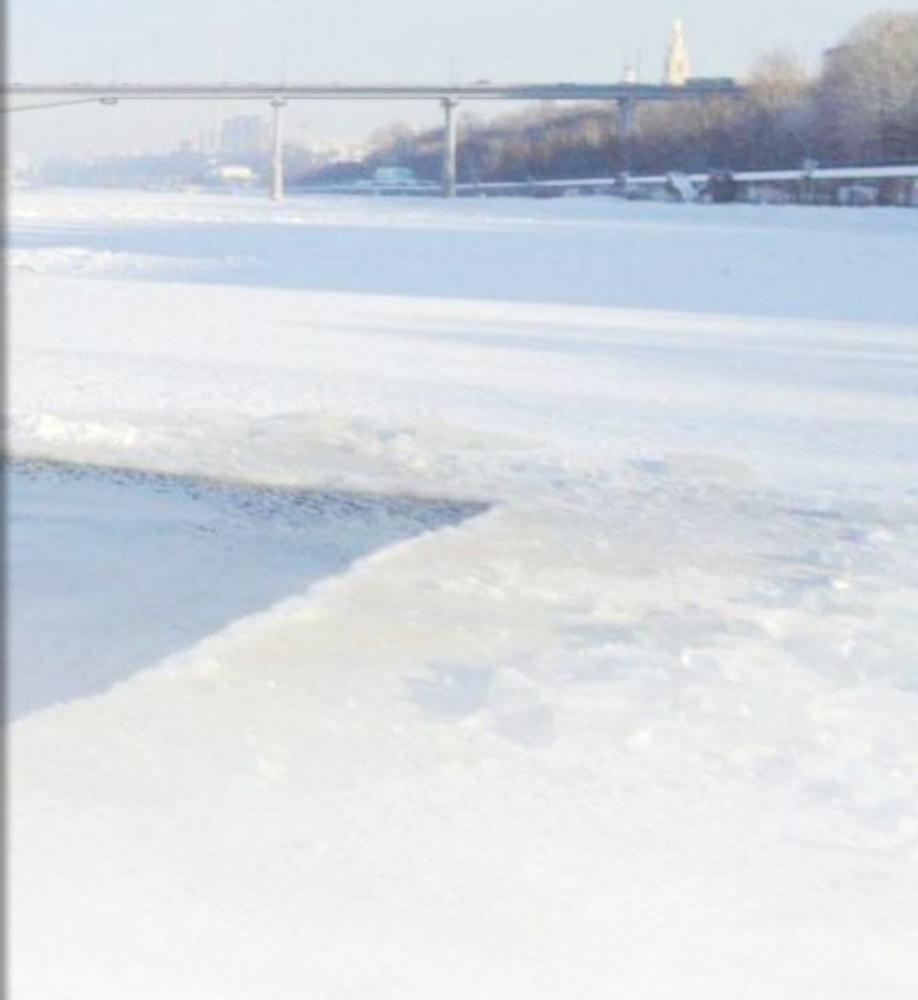
Плавала, плаваю, буду плавать!

Шесть лет — с 1997 по 2002 годы — Наталья Борисовна руководила Пермской федерацией зимнего плавания. Маме с этого места, чтобы чаще бывать с семьей, из-за постоянных разъездов по турнирам и подготовке к разным мероприятиям она почти не видела мужа и детей. Но расставаться с моржами — весомым и трудным решением — Исупова не собирается.

— Мы же постоянно призываем всех что-то поплавать, — говорит Наталья. — То устроим моржовую «Прыщенину». То организуем студенческий заплыв в честь юбилея Победы. То отправимся в путь-дорожку по Ладоге — знаменитой «Дороге жизни». А в ночь на Крещение все может по традиции соберется у проруби и ровно в двенадцать нырнет в ледяную воду. В общем, скучать не приходится. Как все это обстоит?

Тани, Николай, Катя, Наталья и Маша Исуповы (слева направо) / Фото из семейного архива

*а
о
продол-
женни-
повест-
вует
жизнь.*





История клуба «Тонус»

Ноябрь 2006 г.

❖ Клубу «Тонус» - 20 лет!





История клуба «Тонус»

Февраль 2008 г.

- ❖ Чемпионат мира по зимнему плаванию в Лондоне.
- ❖ В числе участников: Нина Максимова (бронза), Иван Голяков, Максим Смирнов, Альфред Сабирзянов (серебро), Константин Мешайкин, Евгений Тарунин (золото).





История клуба «Тонус»

Март 2008 г.

❖ Поздравляем наших милых «моржух» с Днем 8 Марта!

2008

Март!

<p>Январь</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>Февраль</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29</p>	<p>Март</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p> <p>31</p>	<p>Апрель</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30</p>	<p>Май</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>	<p>Июнь</p> <p>пн вт ср чт пт сб вс</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30</p>
<p>Июль</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>Август</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Сентябрь</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30</p>	<p>Октябрь</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30 31</p>	<p>Ноябрь</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>Декабрь</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>

МАРТА

Говорятна Камской
лужине высадились
в ряд

Стайка красивых,
чудных девчат.

Чемпионских Нинюше медалей
Как ильминцо надували и прилепили
Уней за 20лет переполненный
буфет.

А вот за велосипед
Уней медалей у ней нет.
А желает ей здоровья
Все моржовые поголовье.

Моряи всегда боекая,
Её не волнует года.
Куря бы её не позвали
В ответ обязательно:
«Да!»

Хоть в проруби Я готова лезть замочком,
Там мне не будет хуже, там очень
даже мило - "Вот Шилова Людмила.

Вот Сальникова Татьяна,
Пахоже, почти без изъяна;
Фигурка, причёска и прочее
Ну, волосы чуть покороче
В воде она словно деловит
(сказал тут мужчина один)

Слет с улыбкой
закалется,
от эйфории всё
взлететь пытается!
А вы друтого
мнения, Аликсина
Евгения?

Старик моржевания 20лет
Взраст - тот же.
Как разобраться и
объяснить:те кого
милосее?
Телеснее сверло
покорено, схвачены
медали.
Желаем Валерии
по жизни шагать
и пласть в необъятные
дали!

А тем мадам,
Кого ещё мы плохо
знаем,
Мы через год уж повертеем,
Но вас мы тоже
поздравляем!



История клуба «Тонус»

Март 2008 г.

❖ Поздравляем наших милых «моржух» с Днем 8 Марта!

Славим вас и поздравляем !!!



Горных Наташа

Она спорный поезд на лях остановит, В холодную воду Спокойно войдет. Жаль вот, на Каму редко уж ходит. Март на дворе! Придет, не придет?



20 лет она моржуеться, столько же и соревнуется. Лыжник, пловец и бегун - Наша Фаечка Каргун!



А вот Ольга Пушкарёва, Как пионер, всегда готова С улыбкой в проруби подняться И быстро баню посетить.



Свердленко Анастасия

С Балатовской методикой закаливания она пришла на Каму. Цуважает коллентив наш эту даму. Она всегда скромна, этична и очень даже симпатична.



Лучше нет Отдыха на свете, Чем в проруби Крыловой Свете.




Мужчины моржи поздравляют нас - моржих с праздником 8 МАРТА!



Ветеранша С доброй душой, Ты нам песенку лучше пропой. Желаем здоровья Обрести зыбиво. Это тебе, Валентиночка Касьянова!



Таня Серова В проруби снова. Нравится очень там ей. Не возражаем и одобряем, Только не заболей!



Она на выдумки мастак. И кто дерёт, откуда? Младая бабушка она - Вот Селедкова Леда.



Энергии хоть отбавляй, Улыбчивости тонна. Вот почему она беззук. Значительно моложе. Приоритет в этом отныне даём Андреевой нашей Нине.



В бане, наверное, любит попариться. Очередная наша красавица. Замше плавание любит очень. Надо признаться, она между прочим внешне походит она на актрису или... на барачницу нашу Ларису.



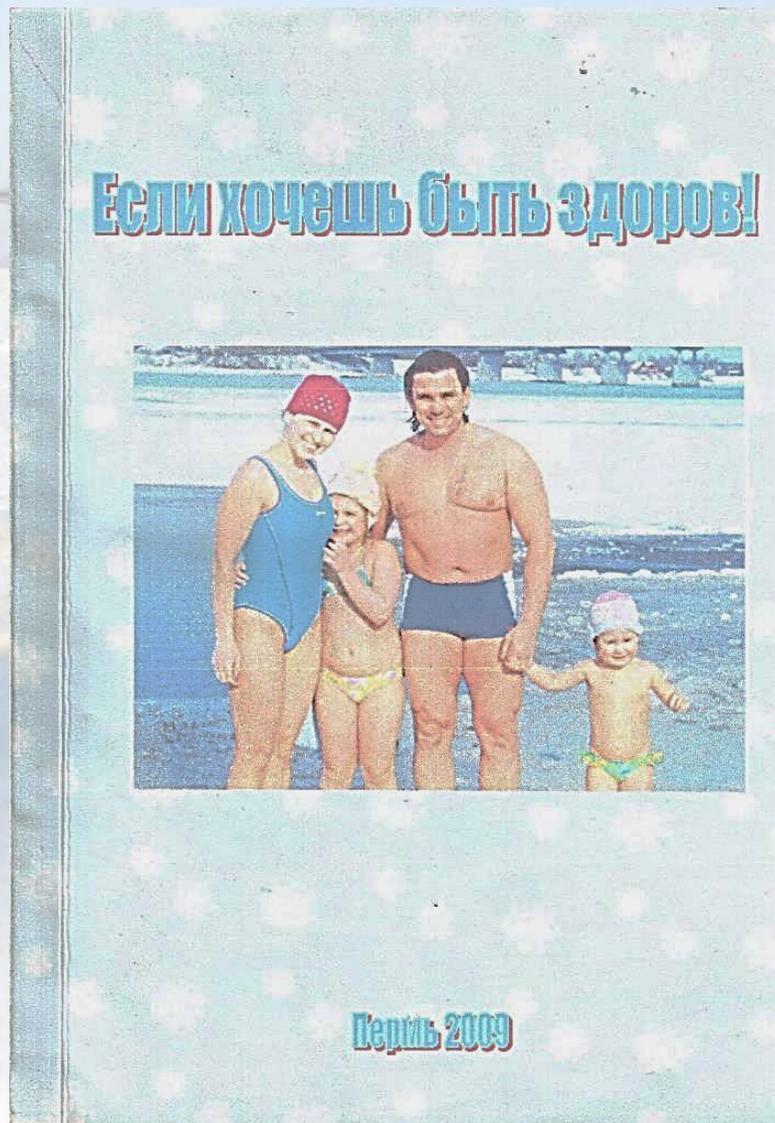
В меру серьёзная и мелочливая. Черные глаза, белая красавица. И шахматистке первой ступень. Шлём поздравлений! Першина Нине.



История клуба «Тонус»

2009 год

- ❖ Издана книга «Если хочешь быть здоров!», рассказывающая об истории развития зимнего плавания в Прикамье. Автор – неоднократный чемпион мира по зимнему плаванию, профессор ПГНИУ Евгений Леонидович Тарунин.





История клуба «Тонус»

На этом не заканчивается история клуба «Тонус». Колесо истории продолжается катиться вперед и вперед.

Смотрите продолжение истории клуба «Тонус» на его сайте:

www.tonus-perm.ru

и на странице в социальной сети ВКонтакте:

<https://vk.com/tonus59>