

# Беги здорово, беги на здоровье!

В Перми запустили проект «Бегущий город»

Проект станет школой здорового бега для всех тех, кто решил всерьёз заняться своей спортивной подготовкой для участия в стартующем 9 сентября Пермском международном марафоне. Школа здорового бега своей целью ставит подготовку любого желающего к участию в предстоящем крупном спортивном мероприятии, которое стартует 9 сентября.

**В** крупнейшем спортивном мероприятии года, которое организует администрация Перми, смогут принять участие не только профессионалы, но и простые поклонники здорового образа жизни, для которых эта школа станет важным подспорьем.

## Тренировка — залог успеха

Проект «Бегущий город» стал победителем XX городского конкурса социально значимых проектов «Город — это мы», благодаря субсидиям из городского бюджета беговые тренировки для будущих участников Пермского международного марафона будут проходить бесплатно. Школа подготовки участников марафона к преодолению своих первых трёх или 10 км будет работать в нескольких районах Перми.

Всех желающих будут ждать лекции на тему бега и здорового образа жизни. Здесь они смогут освоить правильную технику бега, специальные беговые упражнения, получат ответы, пожалуй, на главные вопросы: зачем надо бежать, для чего вообще необходимы занятия спортом? Опытные наставники научат делать упражнения, развивающие скоростные качества и выносливость.

Главным тренером проекта «Бегущий город» является известный в Прикамье спортсмен-марафонец, мастер спорта международного класса Владимир Епанов. В проведении занятий ему будут помогать: мастер спор-



та международного класса по лёгкой атлетике Евгения Субботина, мастера спорта Александра Ольхова и Роман Дедов.

Для того чтобы стать участником тренировочного процесса, необходимо выбрать удобное место для занятий и зарегистрироваться на сайте: <http://permrun.ru/podgotovka>.

Где и когда будут проходить бесплатные тренировки по подготовке к Пермскому марафону? Беговые занятия можно будет посещать по вторникам и пятницам в 19:00 в районах города. В центре Перми тренировки уже начались с 29 мая на стадионе «Динамо» (ул. Краснова, 1). В этот же день любителей бега принял Индустриальный район на территории парка «Балатово». В Кировском районе на стадионе «Прикамье» (ул. Ласьвинская, 1) и в Орджоникидзевском районе на стадионе «Гайва» (ул. Карбышева, 52) тренировки начнутся с 5 июня. Ещё раньше, 24 мая, на набережной Камы состоялась первая в этом году открытая тренировка, на которой собрались около 80 любителей бега.

Напомним, на сегодняшний день для участия во втором Пермском международном марафоне зарегистрировались уже более 2 тыс. человек из разных городов России, а также из Таджикистана. Для того чтобы принять участие в этом грандиозном спортивном празднике, необходимо выбрать подходящую дистанцию — 3 км, 10,5 км, 21,1 км или 42,195 км и зарегистрироваться на сайте марафона: <https://permmarathon.ru/en/home>.

Сергей Онорин

# Пермяки поддержали социальную акцию

На старт Зелёного марафона «Бегущие сердца» в Перми вышли 4200 горожан

Организаторами традиционной акции выступили Сбербанк и фонд «Обнажённые сердца». В этом году Зелёный марафон собрал любителей здорового образа жизни в 56 городах России — от Калининграда до Владивостока, а также за пределами России — в Казахстане и Беларусь. Общее количество марафонцев превысило 121 тыс. человек.

**В** Перми на дистанцию 4,2 км вышли почти 2300 любителей спорта, 10 км пробежали 53 человека. Всего в празднике спорта и здорового образа жизни приняли участие более 4,2 тыс. человек.

В этом году забег собрал по всей России 53 млн руб., из

них 40,5 млн руб. пойдут на расширение проекта ранней помощи маленьким детям с нарушениями развития фонда «Обнажённые сердца».

В Зелёном марафоне «Бегущие сердца» традиционно приняли участие сотрудники Сбербанка, профессиональные спортсмены и любители, а также

люди с инвалидностью, которые увлекаются бегом.

Константин Подвалный, руководитель Пермского отделения Сбербанка:

— Все пришедшие сегодня на спортивный праздник — победители! Сделать усилие, преодолеть свою дистанцию, довести дело до победы — это то, что делает спорт важным для каждого!

Кроме того, в этот день в ходе реализованной социальной инициативы по обмену соловьев и щелочных батареек на рассаду цветов собрали более

# Прилетит вдруг волшебник...

Сегодня в Перми состоится празднование Дня защиты детей

Уже по сложившейся добродушной традиции 1 июня в парках и скверах, главных местах отдыха для тысяч пермских мальчишек и девчонок, а также их родителей, будет представлена большая праздничная программа. В разных концах Перми их будут ждать спектакли, игры, развлекательные шоу и цирковые представления, а Театральный фонтан «затанцует» под детские мелодии.

## Возвращение в сказку

В День защиты детей городские парки превратятся в удивительные королевства с волшебниками и героями мультифильмов и сказок.

Так, «Сладкое королевство» в парке «Счастье есть» на ул. Маршала Рыбалко, 106 в Кировском районе Перми откроет свои двери для маленьких сладкоежек с 18:00 до 20:00. Малышей научат, как сделать красивый и вкусный букет из сладостей. А расписной душистый пряник собственного изготовления станет отличным сладким подарком для себя и друзей. Во время яркого и незабываемого шоу ребята познакомятся со знаменитыми повелителями огромных мыльных пузырей — Алексеем и Викторией Лунеговыми, увидят выступления солистов детской вокальной студии «Надежда», жонглёры, фокусники и даже огромный жираф.

Любители цирковых представлений могут посетить парк им. Чехова на ул. Репина, 20 в Орджоникидзевском районе с 17:00 до 19:00. Перед зрителями с весёлыми танцевальными номерами выступят обаятельные четвероногие артисты, свои виртуозные номера представят акробатические иллюзионисты. В течение праздника каждый сможет

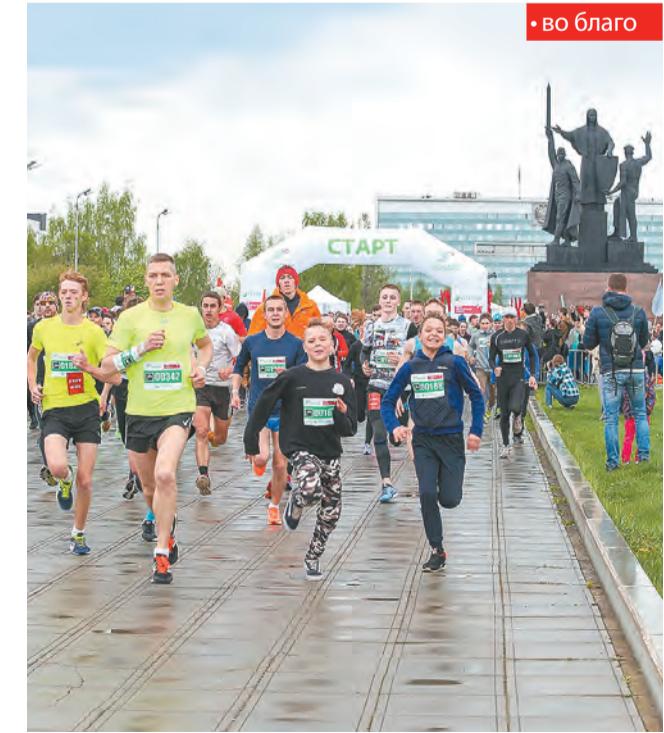
## Театральный фонтан в Перми будет «танцевать» под детские мелодии

посетить одну из интерактивных площадок: «Сладкая жизнь», «Детство девчонок», «Детство мальчиков», а в завершение программы гости парка увидят семейный спектакль «Как лягёнок и черепаха песню пели».

## Краски, музыка, вода

Ко Дню защиты детей подготовился и главный пермский фонтан, расположенный на площади перед Театром-Театром. Своим маленьким гостям и их родителям только 1 июня он покажет совершенно новую программу.

Виктор Михалев



• в благо

На этот раз в репертуар самого яркого и музыкального фонтана Перми войдут известные с детства мелодии популярного композитора Владимира Шаинского «Белогриевые лошадки» и «Чунга-чанг», а также «Танец маленьких утят» Томаса Вернера.

С этого музыкального 15-минутные танцы воды можно увидеть в 12:00, 15:00 и 18:00. В остальные дни светомузыкальные шоу будут проходить в прежнем режиме: в будни — в 22:45, по выходным — в 20:45, 21:45 и 22:45.

## Хоровод собирает друзей

Праздник детства 1 июня продолжится в общественных центрах и во дворцах культуры города, на площадке перед планетарием и в зоопарке.

С 12:00 в Пермском зоопарке (ул. Монастырская, 10) ребят ждёт праздничная программа. Кроме того, они увидят увлекательный спектакль «Мульти-пульти» и многое-многое другое. Мероприятия продлятся до 16:00.

С 13:00 все желающие смогут принять участие в международной акции «Самый дружный хоровод» на площади перед Театром-Театром.

На видовой площадке Пермского планетария в Мотовилихинском районе (бульвар Гагарина, 27а) пройдёт праздник «Дадим шар земной детям». Его гости примут участие в игровой программе «Планета «Поздравлялка», классном часе с Пермским губернским оркестром, конкурсе рисунков на асфальте. Закончится мероприятие запуском воздушных шаров. Начало в 11:30.

Полную программу празднования Дня защиты детей можно найти на сайте администрации Перми.