

Бежим вместе!

• событие

Сергей Онорин

До старта второго Пермского международного марафона остаётся ровно 50 дней

Масштабное спортивное событие ждёт Пермь 9 сентября. Трасса марафона вновь пройдёт по центральным улицам города, старт и финиш состоится на площади возле Театра-Театра. Всем желающим принять участие в предстоящих забегах необходимо поторопиться подать заявку: с каждым днём количество свободных мест в марафоне, полумарафоне, на дистанциях 10 и 3 км катастрофически уменьшается, а в забеге на 3 км среди детей их уже не осталось.

В прошлом году в Пермском международном марафоне на старт вышел 5561 участник из 13 стран, которых поддерживали 24 тыс. болельщиков. Призовой фонд составил 1 млн 964 тыс. руб. Лучший результат на дистанции 42,2 км (2 часа 13 минут 32 секунды) показал москвич Дмитрий Сафронов. В нынешнем году принять участие в забегах смогут до 8 тыс. участников — администрация Перми пошла на увеличение квоты мест. Официальные заявки на участие подали губернатор Пермского края Максим Решетников и глава Перми Дмитрий Самойлов.

Регистрируйся и участвуй

Для участия в марафоне необходимо зарегистрироваться на его официальном сайте: permmarathon.ru. Сейчас стоимость регистрации в марафоне (42,195 км) составляет 1,8 тыс. руб., в полумарафоне (21,098 км) — 1,5 тыс. руб., в беге на дистанцию 10 км — 1,2 тыс. руб., в беге на дистанцию 3 км (для участников от 15 лет и старше) — 800 руб.

Вновь есть возможность принять участие в командном забеге. Для этого необходимо направить заявку с названием команды и списком её участников в СДЮСШОР «Орлёнок» на электронный адрес orlenokperm@mail.ru, получить промокод для регистрации членов команды. При регистрации необходимо ввести промокод в поле «код присоединения». Уплата регистрационных взносов за всю команду осуществляется на основании договора со СДЮСШОР «Орлёнок» (ул. Сибирская, 47) либо каждым членом команды самостоятельно при регистрации.

Каждый вышедший на старт любитель бега получит фирменную футболку, номер участника с чипом для индивидуального хронометража и раздаточные материалы. На финише, независимо от результата, каждому участнику вручат медаль в соответствии с преодоленной дистанцией. Победителей и призёров в каждой возрастной группе также награждают денежными или памятными призами, медалями и почётными грамотами.

На каждой дистанции победители и призёры будут



Евгений Запискин

определяться в семи возрастных группах (на дистанции 3 км — абсолютное первенство, в беге среди детей — в четырёх возрастных группах). Главный приз за победу в марафоне среди мужчин и женщин составит 500 тыс. руб. Фиксирование результатов будет осуществляться системой автоматического электронного хронометража MuLaps.

Пермский международный марафон пройдёт по следующему маршруту: старт и финиш — площадь у Театра-Театра, ул. Ленина, Комсомольский проспект — разворот после перекрёстка с ул. П. Осипенко — Комсомольский проспект — ул. Ленина — ул. Сибирская — разворот на ул. 1-й Красноармейской — ул. Сибирская — ул. Ленина — разворот на второй круг. Круг трассы марафона составляет 10,550 км, марафон 42,195 км — четыре круга, полумарафон 21,098 км — два круга.

Маршрут забега на дистанцию 3 км: старт и финиш — площадь у Театра-Театра, ул. Ленина до Комсомольского проспекта — разворот на ул. Пермской.

Трасса марафона примечательна тем, что его участники будут пробегать мимо значимых достопримечательностей Перми, включая: памятник Героям фронта и тыла; скульптуры «Кама-река», «Легенда о пермском медведе» и «Пермяк — солёные уши»; храм Рождества Пресвятой Богородицы; стелу «Сибирская застава»; мемориал Добровольческому танковому корпусу; Дом чекистов.

Подготовка — дело обычное

Не каждый участник думает о победе или достижении определённого спортивного результата: уже сама атмосфера предстоящего праздника располагает просто к самому участию. Тем не менее вряд ли кто желает при пробеге той или иной дистанции попасть вприсак, а потому уже сейчас необходимо вести усиленную подготовку к предстоящим стартам. Тренировка — важный этап любого состязания, поэтому организаторы Перм-

ского марафона второй год подряд идут на помощь всем любителям бега.

В рамках проекта «Бегающий город» работает школа подготовки к марафону, специалисты совершенно бесплатно готовят пермяков к участию в беге на дистанции 3 и 10 км. С нынешней весны для любителей бега проводятся тренировки одновременно в нескольких местах: на стадионах «Динамо», «Прикамье» и «Гайва», в парке «Балатово». Подключиться к организованным занятиям, получить советы от профессиональных тренеров никогда не поздно. Если у любителей бега возникло желание включиться в тренировочный процесс, то для участия в нём необходимо зарегистрироваться на сайте подготовки к Пермскому марафону по адресу: permmarathon.ru.

Советы на пути к успеху

Если вы только планируете начать или недавно начали бегать, мы приводим несколько простых советов от профессиональных тренеров.

№1. Бегайте вверх. Подъёмы в гору дают вам силу, которая потом вам очень пригодится в конце дистанции или на ответственном соревновании. Вы можете просто бегать по холмистой местности или же использовать подъёмы для интервальной тренировки, бегая в гору на определённое расстояние, а затем трусцой спускаясь обратно вниз столько раз, сколько вы хотите.

№2. Выбирайте трудный путь. Если есть два пути домой — один гладкий, другой холмистый, то возьмите за правило всегда выбирать более трудный.

№3. Три забега. Делайте один короткий, один длинный и один скоростной забег каждую неделю. Это, вероятно, самый простой и в то же время самый эффективный способ обретения и сохранения формы для бегуна.

№4. Бегайте минимум три дня в неделю. Тренировочные планы, предусматривающие три-четыре тренировки в неделю, с одной стороны, оставляют время на восстановление, а с другой — являются достаточными для улуч-

шения вашего здоровья и формы. Не пропускайте тренировки, старайтесь следовать плану, а если по каким-то причинам пропустили, то не пытайтесь нагнать, просто продолжайте со следующей. Отдых так же важен, как и тренировки, именно в периоды восстановления мы становимся сильнее, быстрее и выносливее. Минимум один день в неделю должен быть выходным от спорта.

№5. Питайтесь правильно. Приведите своё питание в соответствие с вашим новым здоровым образом жизни. Правильное питание будет давать вам энергию во время пробежек, способствовать восстановлению после них, поможет улучшить результаты, да и вообще вы будете чувствовать себя значительно лучше.

№6. Правило 10%. Прирост пробегаемых дистанций и времени должен быть постепенным. Не стоит сразу бегать быстро, долго и далеко, даже если чувствуете в себе силы для этого. Увеличивайте объём тренировок не больше чем на 10% каждую неделю. Это поможет избежать травм.

№7. Определитесь с первым стартом. Выбор забега поможет определить с целевой дистанцией и подобрать план тренировок, но самое главное — у вас появится дедлайн, а это обычно положительно сказывается на мотивации.

№8. Не торопитесь. Бегайте медленно и даже переходите на шаг в первое время. В первые три месяца вы закладываете базу и во время пробежек должны спокойно общаться с собеседником. Если чувствуете, что сбивается дыхание, значит, двигаетесь слишком быстро — переходите на шаг. Фокус должен быть на постепенном увеличении времени и дистанции пробежек, не думайте о темпе.

№9. Найдите друзей по занятиям. Новые друзья всегда поддержат вас в беговом начинании и будут мотивировать во время тренировок. В компании всегда веселее и безопаснее.

Кроме того, полезные советы и рекомендации вы можете всегда узнать, заглянув в социальную сеть «ВКонтакте»: vk.com/permmarathon.

credit plus www.creditplus.ru

Нужны деньги?

Получи до 15 000 рублей за 5 минут!

Без справок

Сроком до 30 дней

На карту или наличными

Звони по бесплатному телефону:

8 800-550-64-97



Займы предоставляются на основании договора. Срок займа от 5 до 30 дней, сумма займа от 1000 до 15000 рублей. Процентная ставка от 1,9% до 2,15% в день (годовая процентная ставка от 693,500% до 784,750%). Подробная информация об условиях на сайте creditplus.ru в разделе Общие условия договора. ООО МФК «Экофинанс» (ОГРН 1157746230730, ИНН 7715450868), свидетельство о внесении сведений в гос. реестр микрофинансовых организаций 651503045006452 от 13 мая 2015 г.

Реклама

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
Компаньон

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
(продажам рекламных площадей)

Требования: желание зарабатывать, коммуникабельность, знание офисных программ, опыт работы в продажах и/или СМИ приветствуется.

Мы предлагаем: работу с достойными изданиями, зависимость дохода от вас — объёма продаж, комфортные условия, в т. ч. на испытательном сроке, дружелюбный коллектив, офис в центре города.

Собеседование после предоставления резюме:
bna@newsko.ru
Тема письма: «Нужна хорошая работа».
Телефон **210-40-23**.

• футбол

«Звезда» ждёт первых соперников

Первая после возвращения со сборов в Краснодарском крае тренировка прошла на основном поле стадиона «Звезда». Здесь же команда будет принимать соперников в домашних матчах первенства ПФЛ зоны «Урал — Приволжье» и Кубка России сезона 2018/19.

Свой дебютный официальный матч ФК «Звезда» проведёт сегодня, 20 июля, в Тольятти. Соперником станет местная «Лада». Первый домашний матч пермской команды состоится 26 июля против ФК «Челябинск». Уже 30 июля «Звезда» стартует в Кубке России, где в матче 1/128 финала примет ижевский «Зенит». О времени начала матчей будет сообщено дополнительно.

Предстоящий сезон в первенстве ПФЛ пройдёт в два этапа. На первом команды сыграют два круга «каждый с каждым», на втором — разделятся на две группы (с 1-го по 6-е место и с 7-го по 11-е) и сыграют по пять и четыре дополнительных матча соответственно. Турнир в зоне «Урал — Приволжье» продлится с 20 июля по 4 ноября и возобновится 9 апреля 2019 года. Заключительный игровой день — 4 июня. Участниками нового розыгрыша в зоне «Урал — Приволжье» станут 11 коллективов: «Волга» (Ульяновск), «Зенит-Ижевск», «Лада-Тольятти», «Нефтехимик» (Нижнекамск), «Носта» (Новотроицк), «Сызрань-2003», «Урал-2» (Екатеринбург), «Челябинск», «КамАЗ» (Набережные Челны), а также новички группы «Урал — Приволжье» — пермская «Звезда» и «Уфа-2».

газетапятница.рф