

# «Скандинавы» зовут в лес за здоровьем

В краевом центре объявили о новом спортивном мероприятии, которое состоится во вторую субботу октября

Через две недели, 13 октября, в Перми пройдёт фестиваль скандинавской ходьбы «Большая пермская прогулка». В спортивном мероприятии смогут принять участие все любители здорового образа жизни независимо от возраста. Ожидается, что на старт выйдет более 1,5 тыс. человек.

Вместо медали — «орден»

Для участников будут подготовлены дистанции на 3 км и 6 км. Старт и финиш состоятся на пермском стадионе «Локомотив» (ул. Боровая, 32, к. 2). Как и на Пермском марафоне, каждый финишировавший участник получит памятную награду, но не совсем обычную. Вместо традиционной медали с ленточкой любители спорта получат «орден», который будет прикрепляться, как нагрудный знак.

Людмила Гаджиева, заместитель главы администрации Перми:

— Недавно в нашем городе состоялось громкое спортивное событие — второй Пермский международный марафон. Подводя его итоги, мы, организаторы, поняли, что нам удалось успешно справиться со всеми поставленными задачами. Более 7,5 тыс. человек приняли участие в этом беговом мероприятии, мы получили высокую экспертную оценку от Russia Running. Как показывает практика, у таких крутых марафонов есть так называемые события-спутники, которые проходят в течение всего года с массовым привлечением людей.

Вот и у нас возникла интересная идея организовать и провести в Перми фестиваль скандинавской ходьбы. Надеюсь, он станет традиционным.

Существует стереотип, что скандинавская ходьба — это занятие для пожилых людей или спортсменов с травмами. По словам Людмилы Гаджиевой, проведение фестиваля «Большая пермская прогулка» поможет разрушить этот стереотип.

«Скандинавская ходьба, которая сейчас популяризируется во всём мире, не только полезна для здоровья, но и открывает новые возможности для общения. Этим уникальным видом ходьбы можно заниматься всей семьёй, с детьми, что очень сближает», — уверена Людмила Гаджиева.

Спорт в 97 лет? Это возможно!

Одним из партнёров и спонсоров «Большой пермской прогулки» стала компания Red Fox, которая известна прежде всего своим участием в организации самого тяжёлого традиционного горного старта на Эльбрус.

«В каждом стартовом пакете участник помимо

всего прочего обнаружит спортивную фирменную шапочку от этой компании. Кроме того, в день фестиваля любителей спорта ждут другие подарки и многочисленные сюрпризы от спонсоров», — рассказывает организатор фестиваля скандинавской ходьбы «Большая пермская прогулка» Дарья Иванова.

Андрей Ховрин, идеальный вдохновитель скандинавской ходьбы в Перми:

— Любителем нашего вида ходьбы многие называют «скандинавами», но саму ходьбу с палочками помимо скандинавской можно называть и нордической, и северной, и финской, но мы предпочитаем считать себя «нордиками». О полезности ходьбы с палочками уже давно говорят во всём мире. Доказано, что при ней задействовано более 90% разных групп мышц. Большинство занимающихся в наших группах — женщины. Благодаря нашим упражнениям мы делаем их ещё более женственными, учим красиво ходить, исправляем осанку.

И никакой возраст не помеха для занятий ходьбой с палочками. В моей группе самому старшему любителю спорта — 97 лет! Дедушка каждый день совершает прогулки с палочками на 3 км и чувствует себя превосходно. Самому младшему члену нашего клуба всего четыре года. Должен сказать, что у многих людей возникают



проблемы с ортопедией, и благодаря нашим занятиям мы преодолеваем и эту напасть. И вообще здорово, когда к нам на занятия на свежем воздухе приходят семьи с детьми, и помимо тренировок мы общаемся с природой, а в итоге все получают только положительные эмоции.

«Посиунчик-пати»

Для того чтобы стать участником фестиваля скандинавской ходьбы «Большая пермская прогулка», необходимо зарегистрироваться на сайте «Умный спорт» (умный-спорт.рф). Стоимость участия на дистанции 3 км — 300 руб., на дистанции 6 км — 400 руб. Участие для детей до 14 лет и пенсионеров — бесплатное. Те, у кого нет палок, смогут получить их на старте под денежный залог или имея при себе паспорт. Организаторы фестиваля подготовили около 1000 пар.

До начала спортивного праздника остаётся чуть более двух недель, но организаторы решили пойти навстречу любителям спорта в подготовке к предстоящим стартам и организовали в семи районах города 31 место для бесплатных тренировок по скандинавской ходьбе. Их адреса также можно узнать на сайте «Умный спорт».

На мастер-классах инструкторы смогут бесплатно предоставить палки желающим начать занятия и не успевшим их приобрести для дальнейших систематических занятий. Для этого нужно будет предупредить инструктора заранее по телефонам, указанным всё на том же сайте.

Многие сюрпризы, которые организаторы готовят к началу фестиваля, держатся в секрете, но свою «фишку» в плане еды они озвучили. Вместо паста-пати, которая проводилась для участников Пермского марафона, будет организована «Посиунчик-пати». Каждый финишировавший на любой из дистанций получит комплект знаменитых уральских мясных и капустных посиунчиков со специальным соусом и чаем.

Предварительное расписание фестиваля скандинавской ходьбы «Большая пермская прогулка»: 08:00–10:00 — выдача стартовых пакетов на дистанции 3 км и 6 км; 10:30 — торжественное открытие фестиваля; 10:40–10:45 — мастер-класс по технике скандинавской ходьбы; 10:45–10:50 — общая разминка для участников фестиваля; 11:00 — масс-старт (общий старт) на дистанцию 6 км; 11:15 и 11:30 — масс-старт (общий старт) на дистанцию 3 км; 12:30 — церемония награждения победителей и призёров на дистанции 3 км; 12:45 — церемония награждения победителей и призёров на дистанции 6 км; 13:00 — официальное закрытие фестиваля.

## Спорт во дворы!

В Мотовилихинском районе состоялось открытие нового мини-стадиона

В рамках проекта «Детский спорт» в Перми реализуется программа по возрождению дворового спорта, идёт восстановление спортивной дворовой инфраструктуры. При поддержке депутатского корпуса Пермской городской думы и городской администрации создаётся и развивается сеть муниципальных плоскостных спортивных сооружений, спортивных площадок и мини-стадионов.

На днях в краевом центре состоялось открытие муниципальной дворовой спортивной площадки на ул. Халтурина, 12. Появление здесь настоящего мини-стадиона стало возможным благодаря реализации городской программы по возрождению дворового спорта и проекта «Детский спорт» партии «Единая Россия».

С открытием нового объекта социальной инфраструктуры для жителей Мотовилихи в отдельно взятом дворе появилась возможность заниматься 21 видом спорта, включая футбол, стритбол, волейбол и теннис. Каждый желающий в любое время может позаниматься на тренажёрах. Предполагается и работа тренера, который будет приходить на

спортивную площадку по мере необходимости. Зимой здесь предусматривается возможность организации катка и массового катания на коньках.

В открытии нового спортивного объекта приняли участие координатор проекта «Детский спорт» в Приволжском федеральном округе, депутат Пермской городской думы Василий Кузнецов, заместитель главы администрации Мотовилихинского района Юлия Баландина, председатель ТОС «Агат» Евгений Гордеев, представители общественности, жители соседних домов.

Василий Кузнецов, депутат Пермской городской думы:

— Уже по доброй сложившейся традиции в числе первых наши объекты принимают местная ребятня, они

всюю играют здесь в футбол, занимаются на тренажёрах. В этом году наши спортивные площадки стали красочнее, ярче, заметнее за счёт применения новых цветовых решений ограждения. Пермякам это понравилось. Важен ещё один момент: сегодня большинство мини-стадионов возводятся на месте городских пустырей, заброшенных площадок. Теперь здесь кипит жизнь и активность: эти объекты становятся местом притяжения горожан. Считаю, что чем больше будет таких мест на карте города, тем сильнее будет и эффект от их появления в целях приобщения пермяков к здоровому образу жизни.

Отрадно отметить, что сегодня в Перми создаются условия для развития массового спорта, ежегодно открываются новые доступные современные спортивные площадки и межшкольные стадионы во всех районах города. Это является реальным вкладом в укрепление ценностей здорового образа жизни, стимулирование интереса к



Депутат Василий Кузнецов опробовал тренажёры на новом мини-стадионе

занятиям физической культурой у молодёжи и горожан всех возрастов.

Александр Колчанов, депутат Пермской городской думы:

— Занятия спортом должны быть доступны каждому пермяку. Сегодня важно вовлекать в массовые занятия физкультурой и спортом детей и подростков. От лица жителей своего округа выражают благодарность подрядчику за качественно выполненные работы при строительстве

спортивных площадок и оснащение объекта всем необходимым спортивным оборудованием. Учли все пожелания жителей близлежащих домов, за что отдельное спасибо!

По программе «Дворовый спорт» в краевом центре за последнее время возвели уже 30 объектов. В 2018 году появятся ещё семь спортивных площадок по адресам: пр. Декабристов, 27; ул. Южная, 9; ул. Подольская, 33; ул. Карпинского, 81; ул. Монастырская, 159; ул. Петропавловская,

Мария Розанова

• будь здоров

Сергей Онорин

Евгений Запискин