

Самое мирное — сраженье спортивное

До старта III Пермского международного марафона осталось чуть менее двух месяцев

Администрация Перми продолжает подготовку к предстоящему главному спортивному событию. Многие любители бега для этого выбирают бесплатные тренировки, которые проходят в рамках проекта «Бегущий город».

Заявляйся, торопись!

Напомним, марафон стартует 8 сентября на площади у Театра-Театра. Для того чтобы стать участником мероприятия, необходимо зайти на сайт Пермского международного марафона и зарегистрироваться. На большинстве дистанций существует регистрационный взнос. Бесплатную регистрацию организовали для участников на дистанциях 1,5 км (возраст бегунов — восемь лет) и 200 м (лица с ПОДА и ветераны ВОВ).

В настоящее время на разные дистанции зарегистрировались более 5 тыс. человек из пяти стран мира: России, Франции, Польши, Украины, Швеции. Стоит отметить, что с каждым днём количество свободных мест стремительно уменьшается.

На начало этой недели для участия в марафоне оставалось менее 700 квот, в полумарафоне — чуть более 800, в забеге на дистанцию 10 км — 1800, 5 км — менее 20, 3 км — 1193. На дистанции 1,5 км свободных мест уже нет.

Кстати, 50%-ной скидкой при регистрации могут воспользоваться дети от девяти до 18 лет и студенты очной формы обучения. При участии семей первому ребенку предоставляется 50%-ная скидка на уплату регистрационного взноса, второй и последующие дети — бесплатно.

При получении стартового пакета необходимо представить: документ, удостоверяющий личность; оригинал медицинской справки; документ, подтверждающий право на льготу при уплате стар-

того взноса. Требования к медицинской справке следующие: наличие личной печати врача с подписью и печати выдавшего её медицинского учреждения, а также наличие формулировки «Допущен(а) к участию в забеге на дистанции 42,195 км/21,098 км/10,550 км/3 км/5 км/1,5 км». Срок действия справки не должен превышать шести месяцев.

Для участия в Пермском марафоне необходимо зайти на его сайт и зарегистрироваться

Стартовый пакет включает: фирменную футбольку марафона, нагрудный номер и встроенный индивидуальный одноразовый электронный датчик записи и передачи информации (чип). Каждый участник на финише получит медаль. Абсолютные победители и призёры на каждой дистанции, победители в каждой

возрастной группе получат денежные или памятные призы, медали и почётные грамоты.

Что нам ветер? Что нам дождь?

Тренировка в любом виде спорта — вещь обязательная. Для непрофессионалов и простых физкультурников — тем более. В большин-

1 час 11 минут. Сразу после второго марафона глава города стал серьёзно тренироваться, и уже на «Забеге.РФ» 19 мая эту же дистанцию он преодолел за 59 минут. В планах Дмитрия Самойлова вновь улучшить свой результат на пару минут. Сегодня нет никаких сомнений в том, что перед стартом соревнований любого уровня важно осуществлять подготовку под контролем квалифицированного тренера, который необходим всем, независимо от квалификации бегуна. Даже у самых именитых легкоатлетов есть свой наставник. Он поможет составить тренировочный план, организовать систему тренировок, установит периодичность нагрузки.

В краевом центре с конца мая начались бесплатные тренировки для подготовки к Пермскому международному марафону. Квалифицированные тренеры взялись за подготовку всех желающих

к забегу на 3, 5 и 10 км. Занятия включают в себя две беговые тренировки в неделю в центре города и в Закамске. Также можно заниматься йогой.

На занятиях все желающие осваивают правильную технику бега, делают специальные упражнения, постепенно готовят организм к скоростной нагрузке. На период работы проекта «Бегущий город» организаторы запланировали серию лекций на тему спорта, бега и здорового образа жизни. Так, первый лекторий проекта посвятили теме взаимосвязи работы сердца и нагрузок, а также вопросам грамотного выбора кроссовок.

Приступить к тренировкам никогда не поздно. Место их проведения, время и другую информацию можно получить на сайте «Первое пермское беговое», а также на странице Пермского международного марафона в социальной сети «ВКонтакте».

Первое Пермское Беговое vk.com/permrun



Товары из первых рук

В Перми растёт количество проводимых ярмарок

В первом полугодии на территории города провели 41 ярмарку, в которых приняли участие 820 местных товаропроизводителей. В планах городской администрации — с июля по декабрь увеличить количество ярмарок почти в два раза.

Как отметили в департаменте экономики и промышленной политики администрации Перми, во втором полугодии на различных площадках пройдут ещё 72 ярмарки.

«Организация городских ярмарок — ещё одна возможность оказать поддержку малому и среднему бизнесу в рамках реализации национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». Торговые места для реализации продукции предоставляются предпринимателям бесплатно на основании за-

явления в МКУ «Пермский центр бизнеса». В целом нацпроект направлен на то, чтобы оказать поддержку предпринимателю на каждом этапе развития бизнеса», — отмечают в департаменте.

Ярмарки — это возможность для жителей города приобрести качественные товары местных производителей: сладости, в том числе из ассортимента здорового питания, мясную и молочную продукцию, мёд, разнообразные чаи, овощи. Кроме того, традиционно на ярмарках можно найти большой выбор картофеля, многолетних кустарников, рассады и цветов. Народные мастера предлагают

В настоящее время ярмарки выходного дня приглашают горожан за покупками на площадках в Свердловском (ул. Николая Островского, 76), Ленинском (ул. Окулова, 4; ул. Маршала Рыбалко, 85 (бывшее здание кинотеатра «Рубин»).



4 и Мотовилихинском (ул. Крупской, 42) районах. Они будут проходить до конца этой недели. На следующей неделе, с 15 по 17 июля,

будет работать сезонная ярмарка в Мотовилихе.

В городском департаменте экономики и промышленной политики подчёркивают, что

основной спрос на территории Перми сложился именно в отношении сезонных ярмарок, в частности, по продаже сельхозпродукции.