

# Пермь в предвкушении праздника спорта

До начала Пермского международного марафона осталось меньше месяца

**Главный спортивный праздник года состоится в Перми уже в третий раз. Если в первый год проведения этого международного соревнования на разных дистанциях свои силы попробовали более 5,5 тыс. участников, во второй — 7,2 тыс., то в этом году организаторы ожидают выхода на старт до 10 тыс. любителей бега. Главный приз марафона — 500 тыс. руб. в абсолютном зачёте среди женщин и мужчин.**

**Т**ретий Пермский международный марафон пройдёт 7 и 8 сентября. В этом году участников ждёт много нового. Например, к привычным дистанциям 3 км, 10,5 км, 21,1 км и 42,195 км, а также традиционному бесплатному заезду на колясках для людей с ограниченными возможностями здоровья на дистанцию 200 м добавили дистанции 1,5 км и 5 км. Основные забеги состоятся во второй день спортивного праздника.

В связи с реконструкцией Комсомольского проспекта трасса марафона претерпит некоторые изменения, но по-прежнему будет проходить по главным улицам города и его знаковым местам. Это новшество затронет в первую очередь длинные дистанции. По словам организаторов, трасса станет интереснее и сложнее.

## На старт выходят малыши

Впервые в празднике спорта и здорового образа жизни примут участие воспитанники детских садов. В рамках большого спортивно-массового мероприятия 7 сентября состоится детский забег среди команд дошкольных спортивных клубов лиги «ЮниСпорт». В состав каждой команды войдут по пять ребят в возрасте от пяти до семи лет, а также инструктор детского сада. Участникам предстоит преодолеть дистанцию 1,5 км, поэтому подготовку дошколята начали уже сейчас.

Организаторы марафона отмечают, что к соревнованиям допустят только физически подготовленных детей с наличием медицин-

ской справки и согласия родителей на участие. Победители и призёры соревнований будут определены по наилучшему результату, в командном зачёте определение места будет происходить по принципу суммирования баллов.

Напомним, Лига дошкольных спортивных клубов была создана в 2018 году по инициативе Центра по физической культуре, спорту и здоровьесбережению при поддержке городского департамента образования. В настоящее время в её состав входят 45 дошкольных учреждений. Деятельность лиги заключается в поддержке и развитии массового спорта среди детей младшего возраста, а также в повышении качества физкультурно-оздоровительной работы в детских садах. В ближайшее время к лиге «ЮниСпорт» смогут присоединиться ещё около 17 детских садов.

## «Марафон единоборств» представляет

Организаторы Пермского марафона уже представили программу мероприятий первого дня. Спортивный городок откроет свои двери 7 сентября в 10:00, а его работа продолжится до 20:00. За это время гости праздника смогут посетить многочисленные площадки ЭКСПО, а участники предстоящих забегов — пройти регистрацию и получить стартовые пакеты. В пакет войдут: фирменная экипировка, чип индивидуально-хронометража, стартовый номер и раздаточные материалы.

Старт детского забега для ребят в возрасте восьми лет и младше состоится в 18:00.



Администрация города Перми

По его завершении победители и призёры получат заслуженные награды.

Местом проведения основных мероприятий спортивного праздника вновь будет площадь у Пермского академического Театра-Театра (ул. Ленина, 53).

Кстати, каждый финишировавший участник марафона получит уникальную медаль, посвящённую древнему промысловому охотничьему календарю коми. В 2017 году его авторы изобразили на медали сам календарь, в прошлом году героем награды стал медведь. Для участников 2019 года подготовили латунные медали с изображением оленя. Абсолютных победителей и призёров на каждой дистанции, победителей в каждой возрастной группе награждают денежными или памятными призами, помимо медалей они получают почётные дипломы. Также состоится награждение в категории абсолютного командного зачёта за первое-третье места.

Накануне основных стартов, намеченных на 8 сентября, ор-

ганизаторы представят много интересных и зрелищных мероприятий. Помимо масштабной ЭКСПО-выставки участников марафона и его гостей будет ждать развлекательная программа. В ней примут участие приглашённые звёзды, а также пройдёт «Марафон единоборств». На одной из площадок спортивного мероприятия 7 сентября установят ринг, на котором выступят представители боевого самбо, карате-киокушинкай, рукопашного боя и тайского бокса. Одним из самых захватывающих событий станет бой за звание чемпиона России по кикбоксингу. В этом поединке сойдутся пермяк Максим Смирнов и дагестанский боец Ислам Магомедов. Ведущим боя станет знаменитый ринг-анонсер Александр Загорский.

Регламент мероприятия на 8 сентября утвердят за один месяц до его проведения и разместят на официальном сайте Пермского международного марафона permmarathon.ru и в группе ВКонтакте vk.com/permmarathon.

## На гребне позитива

Регулярные тренировки — это одна из составных частей здорового образа жизни. В здоровом теле, как известно, здоровый дух. Когда человек занимается спортом, в организме выделяются эндорфины, благодаря которым появляется ощущение удовлетворённости и переполнения положительной энергией. Тренировка способна вознести на гребень позитива.

Если вы решились выйти на старт соревнований, пусть даже любительского уровня, где не преследуете цели установить рекорд или показать высокий результат, необходимо пройти соответствующую подготовку. Это требуется для того, чтобы получить удовольствие от бега и быть уверенным, что ты в состоянии преодолеть выбранную дистанцию.

По доброй традиции задолго до начала Пермского марафона организаторы позаботились о подготовке к предстоящим стартам любителей спорта, принявших решение бежать дистанцию

3 км, 5 км или 10 км. Это стало возможным благодаря проекту «Бегающий город» — победителю XXI городского конкурса социально значимых проектов «Город — это мы». «Бегающий город» — это бесплатная школа подготовки к бегу на разные дистанции, где квалифицированные специалисты учат правильной технике, вспомогательным упражнениям, скоростному и размеренному бегу.

Приступить к тренировкам никогда не поздно. Занятия проходят по вторникам, четвергам и субботам в центральной части города и в Кировском районе. Так, в субботу, 10 августа, в 12:00 состоится занятия по йоге на городской эспланаде. Ближайшие беговые тренировки пройдут во вторник, 13 августа, в 19:00 на стадионах «Динамо» и «Прикамье». В четверг, 15 августа, в 19:30 любители бега будут ждать в парке «Балатово» и на стадионе «Прикамье».

Организаторы отмечают, что мелкий дождь не является поводом для отмены тренировки. Также они рекомендуют брать с собой воду, приходить в удобной одежде и обуви.

Для того чтобы стать участником тренировок, необходимо пройти регистрацию на сайте «Первого пермского бегового». Зарегистрироваться необходимо только один раз.

Отметим, что регистрацию на третий Пермский международный марафон уже прошли порядка 7 тыс. человек из шести стран мира: России, Белоруссии, Польши, Украины, Швеции, Франции. О наличии свободных мест на дистанции можно узнать на сайте Пермского международного марафона. Регистрация продлится до 6 сентября или до завершения продажи всех слотов.

Пермский международный марафон проводится при поддержке администрации Перми и правительства Пермского края.

# Спортивные выходные

В Перми пройдут соревнования по лёгкой атлетике среди инвалидов

**Спортивный праздник, приуроченный ко Дню физкультурника, состоится 11 августа на стадионе «Динамо». В нём примут участие более 300 человек со всего Пермского края. За звание лучшего будут бороться спортсмены, которые выиграли промежуточные соревнования в своих районах.**

**М**ероприятие станет четвёртым этапом IX краевого Паралимпийского фестиваля, который проходит в рамках проекта «Единая страна — доступная среда» партии «Единая Россия». Парафестиваль давно полюбился жителям края.

На каждый из этапов приезжают сотни спортсменов, при этом с каждым годом их число увеличивается. Многие участники признаются, что именно Парафестиваль побудил их всерьёз заняться спортом.

В нынешних соревнованиях примут участие спортсмены от 18 до 65 лет с

заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями слуха и зрения. Они будут состязаться в беге, прыжках в длину, прыжках с места, толкании ядра, гонках на колясках и легкоатлетической эстафете.

Соревнования носят личный и командный характер. Победители и призёры будут награждены медалями, дипломами и ценными подарками.

По словам регионального координатора проекта «Единая страна — доступ-

ная среда» партии «Единая Россия» Александра Ивонина, многолетний опыт проведения Парафестиваля показывает, что именно на таких соревнованиях выявляются будущие именитые спортсмены.

«Сегодня в паралимпийскую сборную России входит около 50 уроженцев Пермского края. Краевой Парафестиваль выявляет талантливых спортсменов и помогает им развить спортивные таланты», — отметил Александр Ивонин.

Следующий, пятый этап Парафестиваля состоится 21 сентября. Это будет спортивный праздник для семей с детьми-инвалидами «Папа, мама, я — спортивная семья!». Шестой этап запланирован на 26 октября. Спортсмены смогут принять участие в чемпионате Пермского края по бильярдному спорту среди инвалидов. Закрытие IX краевого Па-

ралимпийского спортивного фестиваля и чемпионат Пермского края по лыжным гонкам среди инвалидов состоятся 7 декабря.

Соревнования по лёгкой атлетике пройдут 11 августа на стадионе «Динамо» по адресу ул. Краснова, 1. Торжественное открытие состоится в 11:00. Начало соревнований — в 11:30. Вход на мероприятие свободный.