



IV Международный Фестиваль скандинавской ходьбы в Санкт-Петербурге 7 – 9 июня 2013

Программа Фестиваля:

7 июня, пятница

09.00 - 10.00 Встреча гостей, участников Фестиваля и команд МЛАД в Токсово;
10.00 - 12.30 Начало образовательного курса для Инструкторов;
Лекция к.м.н. Виктора Палагнюка «Арифметика Здоровья». Приглашаем всех участников секции Фитнес и секции МЛАД.
12.30 - 13.00 Перерыв на обед;
13.30 - 19.00 Продолжение образовательного семинара для Инструкторов;
Для всех гостей Фестиваля экскурсионная прогулка по Центру активного отдыха - посёлку Токсово: Кавголово-ское озеро - пляж Венеция - гора Крестовая - река Токса и река Охта - музей Сказки Леса.

После прогулки:

Мастер-классы:

- «Закаляйся, если хочешь быть здоров»- президент федерации закаливания и зимнего плавания Санкт-Петербурга **Борис Абрамович Ратушный**, 76 лет;
Заплыв в озере Хеппоярви.
- «Моя концепция здоровья» - практикующий психолог, тренер по ходьбе активный пенсионер **Мария Александровна Палагнюк**, 74 года;
- Суставная гимнастика, пилатес, йога – тренер **Ольга Романская**;
- «Outdoor фитнес» - интенсивная тренировка для взрослых и детей под музыку по методике к.э.н., доцента кафедры физкультуры и спорта ПГНИУ Игошева Михаила (г.Пермь), главный тренер РШФХ - **Сенько Наталья**;

Для руководителей городских клубов РШФХ – совещание по вопросам развития РШФХ.

19.00 - 20.00 Ужин, знакомства;
20.00 - 23.00 Представление команд. Конкурсы на лучшую песню, танец, оздоровительную методику, путешествие по родному краю и конкурс фотографий;
Шоу программа – «Лучшие песни России» - автор и ведущий Виталий Викторов.

8 июня, суббота

08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в озере;
09.00 - 09.30 Завтрак;
09.30 - 11.00 Встреча гостей, регистрация участников Марша и первого командного чемпионата России по скандинавской ходьбе;
11.00 - 11.30 Торжественное открытие Фестиваля, приветственное слово организаторов и почетных гостей Фестиваля, представителей городской и областной власти и Союза Пенсионеров России.

- 11.30 - 12.00 Общая разминка под музыку;
- 12.00 Общий старт по правилам Скандинавской ходьбы на дистанциях:
3 километра (один круг), 6 километров (два круга), 9 километров (три круга).
Секция МЛАД: Марш Здоровья (без времени) в дружеском темпе с улыбкой – 3 км, на
дистанции тестирование пульсометром и отработка навыков самоконтроля.
- 12.00 - 14.00 Открытые уроки для всех желающих с опытными тренерами;
- 13.00 - 14.00 Заминка после соревнований и Марша. Чай, хлеб да соль, пряники. Приятное
возбуждение, поздравления, дружеское общение;
- 14.00 -15.00 Обед для участников Фестиваля;
- 15.0 -16.00 Награждение участников соревнования;
- 16.00 - 18.00 Спортивно-развлекательная программа для детей и подростков. Мастер-
классы по современным танцам (хип-хоп, тектоник)
- Для турфирм: бизнес-семинар:«*Организация клуба скандинавской ходьбы на базы
турфирмы*»
- 18.00 - 19.00 Рассказы о путешествиях с палками, фото и видеорепортажи:
- Горный Крым – лучший природный нордик-парк.
 - Тропа Сантьяго или путь к Богу (Испания). Паломническое путешествие.
 - К Северном Полюсу или к Эвересту. Экстремальные приключения.
- 19.00 - 20.00 Ужин;
- 20.00 - 22.00 Праздничный банкет плавно переходящий в дружеский концерт. Подведение
итогов конкурсов, награждение, вручение сертификатов об окончании курсов «Инструктор». Дискотека. Песни у костра, если погода позволит.

9 июня, воскресенье

- 08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в озере;
- 09.00 - 09.30 Завтрак;
- 09.30 - 11.00 Мастер-классы по оздоровительным практикам;
- 11.00 - 11.30 Торжественное закрытие Фестиваля, заключительное слово, обмен
контактами, крепкие объятия, обещания регулярно ходить и звонить новым друзьям. Светлая
грусть расставания;
- 12.00 – 18.00 Экскурсия в Петродворец для желающих.

Детям, которые заботятся о здоровье своих близких и приводят их на Фестиваль, искренне уважение и памятный приз.

Основные условия участия и стоимость:

Участие в Фестивале 7-9 июня – 1200 рублей.

В стоимость входит:

- Трансфер от/до ст.м. Девяткино (предупреждайте о необходимости трансфера заранее)
- Аренда палок;
- Участие в командном чемпионате, мастер-классах, лекциях, бизнес-семинаре, открытом уроке по технике ходьбы, все остальные мероприятия, кроме обучающего семинара.
- Праздничный банкет (8 июня);
- Памятный подарок.

Стоимость проживания на базе – 550 руб./сутки, Стоимость питания – 400 руб./сутки

Для всех желающих: участие в открытом уроке 8 июня с 12-00 до 14-00 - бесплатно!

Образовательный курс 7-8 июня – 3600 рублей.

В стоимость входит:

- Сертификат Русской школы финской ходьбы;

• Методическая литература по скандинавской ходьбе: (первая, официально утвержденная в Минздравсохранения России) «Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы».

- DVD-диск «Техника финской ходьбы»;
- Пластиковая карточка «Инструктор» по финской ходьбе.

Образовательный курс от Международной организации по скандинавской ходьбе
www.iluum.com

Программа N1 (учебник N1) – 500 рублей;

Программа N2– 5000 рублей

Программа N3– 8000 рублей

Это обучающий курс европейского качества, в котором есть учебники, клубные карты, доступы к электронным образовательным материалам и фильмам.

Программа МЛАД 7-9 июня – 2500 рублей.

В стоимость входит:

- Питание - полный пансион;
 - Проживание на базе (2 ночи);
 - Памятный диплом об участии в 3-м Межрегиональном лагере активного долголетия – МЛАД и IV Международном Фестивале скандинавской ходьбы;
 - Участие во всех мероприятиях (согласно программе МЛАД);
- Победители в конкурсах и номинациях получают полезные подарки.

Командный чемпионат России по финской ходьбе (дистанции: 3, 6, 9 км) 8 июня.

Стартовый взнос на участие в соревнованиях - 300 рублей, для пенсионеров - 150 рублей.

В стоимость входит фирменная кепка и памятный диплом.

Экскурсия в Петродворец 9 июня – 800 рублей, для пенсионеров – 650 рублей.

В стоимость входит:

- Автобус Токсово-Петродворец-Санкт-Петербург;
- Экскурсовод;
- Тренер-Сопровождающий;
- Сухой обед;

Не включено:

- Входные билеты в парк

Экскурсионная программа «Санкт-Петербург и Царские парки» (6 дн/5 н) – 8500 руб.

Программу обучающих семинаров, экскурсионные программы «Петродворец» (1 день) и «Санкт-Петербург и Царские парки» (6 дней/5 ночей), положение о соревнованиях, о конкурсе высылаем по запросу.

По всем вопросам обращайтесь к руководителям городских клубов, а так же в оргкомитет в СПб:

Оргкомитет:

По общим вопросам Фестиваля телефоны поддержки Санкт-Петербург:
+7 (812) 3851128, +7 (812) 385 11 98, Анастасия, Альфия с 10-00 до 18-00
+7 (931) 354 17 77, Карпова Ирина

По программе МЛАД: +7 (964) 342 28 03, Антон Свияженинов

e-mail: info@onwf.ru,

скайп: [onwf.russia](https://www.skype.com/ru/contacts/onwf.russia)

Присоединяйтесь!

Финская ходьба – это путь к здоровью, общению и активному долголетию.

