V Международный Фестиваль
скандинавской ходьбы в Санкт-Петербурге
30 мая-1 июня 2014

Программа Фестиваля:

30 мая, пятница

10.00 - 13.00 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля и команд МЛАД. Размещение в гостинице «Кавголово».

13.30 - 14.00 Перерыв на обед; отдых

14.30 - 18.00 Образовательный семинар для Инструкторов, проводит директор РШСХ **Карпова Ирина**

15.00 - 18.00 Прогулка с палками по Токсово, купание в озере

18.00 - 19.00 Ужин

19.00 - 21.00 Отчёты:

1. Зимний лагерь в Финляндии в г. Калайоке, организованном клубом «Энерджи» г. Полярные Зори;

2. Фестиваль «Энергия снега» 2013 г. Санкт-Петербург;

Проводит: директор РШСХ **Карпова Ирина**.

3. Активные путешествия Русского клуба скандинавской ходьбы: Грузия, Армения, Кавказ, Крым, Карпаты, Камчатка, Байкал, Алтай, Хибины и по странам Европы

Проводит: МС по альпинизму, Снежный Барс, горный гид, автор множества путешествий по редким, малоизвестным маршрутам, режиссер и оператор более 60 фильмов, **Алексей Шустров**

21.00 - 23.00 Дружеская встреча у костра, песни под гитару. Представление команд, тёплое знакомство нордиков

31 мая, суббота

08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в озере Хеппоярви;

09.00 - 09.30 Завтрак;

09.30 - 11.00 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля

11.00 - 11.30 Торжественное открытие Фестиваля.

Приветственное слово директора Русской школы Скандинавской ходьбы **Карповой Ирины**, лидера и руководителя МЛАД и Школы СХ при Союзе Пенсионеров России **Антона Свияженинова**

13.00-14.00 Продолжение образовательного семинара. Практика. Тренировка с палками. Тренер РШСХ **Сенько Наталья**

13.00 - 14.00 Пилатес на свежем воздухе для участников Фестиваля.
Тренер РШСХ **Александров Максим**.

14.00 -15.00 Обед. Отдых.

16.00 - 17.30 Йога на свежем воздухе для участников Фестиваля.
Тренер РШСХ **Сенько Наталья.**

Купание в озере Хеппоярви.

16.00 - 18.00 Собрание руководителей городских и региональных клубов по вопросам развития, объединения и учреждения Русского клуба Скандинавской ходьбы и МЛАД

18.00 - 19.00 Презентации программ Фестивалей 2014 года в Самаре, Тюмени и Анапе. Презентация познавательных пеших программ Клуба скандинавской ходьбы «Романтики», проводит: КМС по альпинизму и беговым лыжам, руководитель Клуба «Романтики», **Валерий Богомолов.**

Выступление руководителей клубов г. Пермь , г.Тюмень, г. Самара.

19.00 - 21.00 Праздничный ужин, дискотека 80-х, бардовская песня

21.00 - 23.00 Песни под гитару у костра

1 июня, воскресенье

08.00 - 09.00 Зарядка с тренером и купание в озере;

09.00 - 09.30 Завтрак;

10.00 - 11.30 Регистрация участников Чемпионата по Скандинавской ходьбе

11.00 - 11.50 Торжественное открытие Чемпионата. Приветственное слово директора Русской школы Скандинавской ходьбы **Карповой И.Б.**; к.м.н., старшего врача санатория «Детскосельский» **Палагнюка В.Г.**

Выступление почетных гостей Фестиваля: **представителей Муниципалитета пос. Токсово, представителей Союза Пенсионеров России**.

11.30 - 12.00 Общая разминка под музыку;

12.00 - Марш Здоровья (без времени) в дружеском темпе с улыбкой – 3 км, на дистанции тестирование пульсометром и отработка навыков самоконтроля

12.15 – старт Чемпионата.

Дистанция «Эверест» 9 км (группа Спорт) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

12.25 - старт. Дистанция «Эльбрус» 6 км (группа Фитнес) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

12.35 - старт. Дистанция «Фудзияма» 3км (группа Здоровья) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

13.00 - старт. Дистанция «У каждого свой Эверест» 9 км - свободный стиль (допускается бег с палками)

14.00 - 15.00 Обед. Отдых.

15.00 - 16.00 Подведение итогов Чемпионата по Скандинавской ходьбе. Награждение. Торжественное закрытие Чемпионата, заключительное слово директора РШСХ **Карповой Ирины**

16.00 - 17.00 Презентация нового курса «Гид-лидер активного туризма», проводит МС по альпинизму, Снежный Барс, горный гид, автор множества путешествий по редким, малоизвестным маршрутам, режиссер и оператор более 60 фильмов, **Алексей Шустров**

Отъезд участников.

17.00 - 18.00 Занятие на свежем воздухе «Антистресс» (основы методики, релаксация) Тренер РШСХ **Александров Максим**

18.00 - 19.00 Ужин.

19.30 - 21.00 Спокойная прогулка с палками.

Основные условия участия и стоимость:

Участие в Фестивале 30-1 июня – 1500 рублей.

В стоимость входит:

- Траснсфер от/до ст.м. Девяткино (предупреждайте о необходимости трансфера заранее);

- Аренда палок;
- Участие в командном чемпионате, мастер-классах, лекциях, открытом уроке по технике ходьбы;
- Праздничный банкет (31 мая);

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

Образовательный курс 30 мая-1июня – 3600 рублей.
В стоимость входит:
- Сертификат Русской школы финской ходьбы;
- Методическая литература по скандинавской ходьбе: (первая, официально утвержденная в Минздравоохранения России) «Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы»;
- Пластиковая карточка «Инструктор» по финской ходьбе.

Программа МЛАД 30 мая-1 июня – 2500 рублей.
В стоимость входит:
- Питание - полный пансион;
- Проживание на базе (2 ночи);
- Памятный диплом об участии в Межрегиональном лагере активного долголетия – МЛАД и V Международном Фестивале скандинавской ходьбы;
- Участие во всех мероприятиях (согласно программе МЛАД);

Командный чемпионат России по Скандинавской ходьбе (дистанции: 3, 6, 9 км) 1 июня.
Стартовый взнос на участие в соревнованиях - 300 рублей, для пенсионеров - 150 рублей.

Экскурсионная программа «Санкт-Петербург и Царские парки» (6 дн/5 н) – 10000 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 в Санкт-Петербурге:
+7 (812) 3851128, +7 (812) 385 11 98, Анастасия, с 11-00 до 18-00
+7 (931) 354 17 77, Карпова Ирина
+7 (921)920 76 35 Сенько Наталья
По программе МЛАД: +7 (964) 342 28 03, Антон Свияженинов
e-mail: ***info@onwf.ru***,
скайп: ***onwf.russia***

Присоединяйтесь!
Скандинавская ходьба – это путь к здоровью, общению и активному долголетию.