



В Ленинградской области стартует «Марафон долголетия»

7 августа 2016 на стадионе «Авангард» в Выборге состоится торжественное открытие ежегодного «Марафона долголетия», в рамках которого пройдут соревнования по скандинавской ходьбе. Принять участие в мероприятии может любой желающий и совершенно бесплатно. Возрастных ограничений нет.

Марафон долголетия – проект Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области в поддержку здорового образа жизни. Марафон представляет собой цикл соревнований по скандинавской ходьбе и проходит в сотрудничестве с Русским клубом скандинавской ходьбы.

Проект успешно стартовал в прошлом году и объединил около 1000 человек из разных городов Ленинградской области. Самым юным участником стала Валерия Холодникова из Выборга (3 года), а самым взрослым – Степанова Анна Петровна из Гатчины (88 лет).

Старт Марафона в Выборге приурочен ко Дню физкультурника в регионе и состоится в рамках программы спортивно-досуговых мероприятий города. Мастер-классы по технике ходьбы с палками, «Зарядка с Чемпионом» – это и многое другое в программе мероприятия.

В течение августа и сентября 2016 года соревнования по скандинавской ходьбе пройдут так же в Гатчине, Сосновом Бору, Тосно и завершатся в Токсово.

Участникам традиционно предложат пройти две трассы на выбор – 3 км («Марш здоровья» без учета времени) или 6 км. Победители Марафона Долголетия в каждой возрастной категории будут награждены медалями, дипломами, призами от организаторов (дистанции 6 км у взрослых и 3 км у детей). Остальные участники мероприятия получают дипломы и памятные призы от организаторов.

Инвентарь для ходьбы можно привезти свой или получить бесплатно на месте (под залог документа, удостоверяющего личность).

Скандинавская ходьба – вид любительского спорта, который представляет собой пешую «прогулку», во время которой легкий упор делается на специальные палки. Известна так же как «нордическая», «финская» и «северная ходьба», выполняет оздоровительную функцию:

- Около 90% мышц задействуется при ходьбе с палками, вместо стандартных - 70%;
- на 26% снижается нагрузка на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы;
- сжигает энергии почти в 1,5 раза больше, чем при обычной прогулке;
- служит отличной кардиотренировкой;
- тренирует чувство равновесия и координацию движений, является идеальным средством для улучшения осанки;
- повышает дыхательный объем легких более чем на 30%.

Также регулярные занятия скандинавской ходьбой снижают уровень холестерина, улучшают работу внутренних органов, нормализуют обмен веществ и скорее выводят токсины из организма, что способствует общему омоложению организма.

Скандинавская ходьба – вид физической активности доступный каждому!
Присоединяйтесь!

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 7 августа 2016

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Выборг, стадион «Авангард», ул. Физкультурная д.2.

ПРОГРАММА:

10:00-11:00 Регистрация участников

11:00 Торжественное открытие праздника

11:40 Старт «Марафона долголетия» — 3 км/6 км

13:00–14:00 Финиш участников

14:00–14:30 Подведение итогов и награждение победителей

Как добираться:

На электричке: с Финляндского вокзала. От ж/д станции будет организован трансфер до стартового городка.

На автобусе: №850 от м. Парнас.

Контактные данные организаторов:

Русский клуб скандинавской ходьбы +7 (812) 385-11-28 (98), +7 (951) 650-16-18

www.onwf.ru

www.vk.com/onwfclub

Для СМИ (по вопросам аккредитации):

Анастасия Постика

nastya.postika@gmail.com

8 (906) 248-73-26