БОЛЬШЕ ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ ПЕШКОМ И БЕГОМ

В областном комитете по молодежной политике подвели итоги общественной акции «Километры здоровья», которая была приурочена к Всемирному дню без табака, ежегодно отмечаемому 31 мая, и призвана привлечь внимание к важности борьбы с такой пагубной привычкой, как табакокурение.

Принять участие в акции могли все желающие жители Ленинградской области без возрастных ограничений. Для этого необходимо было совершить пробежку или преодолеть пешую дистанцию на территории муниципального образования своего проживания и разместить публикацию с информацией о маршруте в социальной сети «ВКонтакте».

Публикация обязательно должна была содержать сведения о километраже и времени физической активности (использовалось любое приложение с функцией отслеживания маршрута); указание муниципального образования Ленинградской области, в котором был совершен маршрут; хештег: #Километры_Здоровья_ЛО; индивидуальное или семейное фото во время или после совершения прогулки или пробежки; интересные факты о маршруте. К участию в конкурсе принимались публикации, размещенные в сети до 31 мая.

Откликнулись на инициативу ленинградцы из самых разных уголков 47-го региона. Участники акции бегали, отправлялись на пешие прогулки и добавляли в копилку своего района заветные #Километры_здоровья. В итоге лидером рейтинга и обладателем титула «Самое здоровое муниципальное образование Ленинградской области» был признан Тихвинский район, жители которого преодолели в общей сложности расстояние в 395,52 км. Второе и третье места в рейтинге заняли Гатчинский муниципальный округ с общим результатом в 189,35 км и Кировский район - 177,65 км.

Организаторы акции не могли не отметить самых активных участников, которые удивили своей энергией, выносливостью и силой духа. Абсолютным победителем, лидером марафона и человеком, преодолевшим в рамках акции более 321 км, стал Андрей Депцов из Тихвинского района.

В номинации «Самый интересный маршрут» победа досталась Яне Мальцевой из Ломоносовского района, которая поделилась своей историей о прекрасном пешеходном туристическом направлении - по экотропе южного берега Финского залива общей протяженностью в символичные 47 км.

Также среди всех участников были отмечены Вера Поликарпова, совершившая за время проведения акции 12 маршрутов на территории Кировского района, и молодые жители Бокситогорска, пробежавшие 3000 метров по одному из живописных маршрутов своего города.

Победители и призеры в ближайшее время будут отмечены памятными подарками от комитета по молодежной политике Ленобласти.

Жители Приозерского района, в том числе и участники бегового клуба «Пробежка» города Приозерска, тоже присоединились к преодолению ленинградских «Километров здоровья» и поделились на своих страничках «ВКонтакте» привлекательными беговыми маршрутами вдоль Ладоги, Снетковского озера и реки Вуоксы. Однако до достижения призовых результатов добраться всё-таки не удалось.

Вероятно, свою роль сыграла относительно невысокая активность приозерцев. Возможно, в будущем наши земляки будут более активны и смогут взять реванш.

Как уточнили в областном комитете по молодежной политике, общее расстояние, преодоленное всеми участниками акции, составило 1063,42 км, что является хорошим показателем и свидетельствует о стремлении населения к популяризации здорового образа жизни и отказа от вредных привычек 47

Татьяна НОТА

На снимках: приозерские «Километры здоровья».

Фото предоставлены автором

СПОРТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ

Тренировки, отдых, соревнования

С наступлением лета у юных футболистов Приозерской спортивной школы «Корела» началась увлекательная пора - свои двери для них распахнул футбольный лагерь дневного пребывания на базе средней школы № 4.

В течение нескольких недель воспитанники спортшколы - мальчишки 2014-2015 годов рождения - смогут не только отточить свои спортивные навыки, но и полноценно отдохнуть, провести время с пользой для здоровья, набраться сил и положительных эмоций, получить новые знания и укрепить командный дух.

Как пояснил директор спортшколы «Корела» Михаил Зимин, главными целями летнего футбольного лагеря являются поддержание спортивной формы воспитанников в период каникул и усиленная подготовка к соревнованиям, которые с мая по октябрь проходят в рамках первенства Ленинградской области по футболу, стартовавшем в начале мая.

Тренировочный процесс в лагере организован таким образом, чтобы сочетать интенсивные занятия с активным отдыхом и развлечениями. Помимо тренировок и участия в первенстве, в программу лагеря включены различные спортивные и развлекательные мероприятия, такие как товарищеские матчи, эстафеты, конкурсы и викторины, которые будут дополнительно способствовать развитию ловкости, координации, быстроты реакции и командного взаимодействия.

Момент тренировки на стадионе СК «Юность».

Главными целями летнего футбольного лагеря являются поддержание спортивной формы воспитанников в период каникул и усиленная подготовка к соревнованиям.

Особое внимание уделяется организации правильного и сбалансированного питания, которое является неотъемлемой частью успешных тренировок и восстановления сил.

Конечно, главный акцент делается на спортивной подготовке игроков, направленной на совершенствование техники владения мячом, тактических навыков и физической выносливости. Опытные тренеры спортшколы Георгий Савинский и Александр Мокин стараются, чтобы каждое занятие было не только полезным, но и интересным для юных футболистов 47

Татьяна НОТА

Фото предоставлены автором

БУДЬ В СПОРТЕ, БУДЬ В ФОРМЕ!