СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПРИВОДИТ К МЕДАЛЯМ

21 апреля 2016 года на стадионе «Шахтёр» прошло первенство Киселевского городского округа по скандинавской ходьбе. Испытать свои силы на дистанции 2 километра решили более 100 участников. Подобное количество людей с палочками, прохаживающихся по дорожкам стадиона, болельщики на трибунах увидели впервые.

Началу соревнований предшествовал красочный парад-построение. Приветственные слова произнесли заместитель главы

Киселёвского городского округа по социальным вопросам и здравоохранению Валентина Катасонова и председатель комитета по спорту и молодёжной политике Киселёвского городского округа Валерий Витерман. В своих речах они подчеркнули, что скандинавская ходьба набирает всё большие обороты и в Киселевске в

частности, и в Кузбассе в целом. Не случайно Губернатор Кемеровской области Аман Тулеев поручил запустить производство фирменных палок для скандинавской ходьбы.

Планируется, что спортинвентарь с логотипом Кузбасса будет выпускаться на базе Кемеровского механического завода. Первый заказ в количестве 10 тысяч пар должен быть произведен уже к маю текущего года.

Всё это будет способствовать увеличению количества земляков, отправляющихся в путь за здоровьем.

Почётный круг вокруг стадиона, держа в руках флаги России, на лыжероллерах пробежали воспитанники отделения лыжных гонок ДЮСШ.

Прозвучали Гимны России и Кузбасса. На праздничный лад настроил участников музыкальный подарок от Влада Зимудры и группы «Акварель». Во время инструктажа по правилам скандинавской ходьбы технику прохождения дистанции иллюстрировали представительницы группы Здоровья спортивного комплекса «Родник» и оздоровительного комплекса «Юность». Незадолго до полудня главный судья соревнований Надежда Кравченко пригласила участников на общий массовый старт.

Так как награды разыгрывались по различным возрастным категориям, у каждой группы были соответствующие определённому цвету номера, чтобы судьи могли чётко фиксировать результаты.

После того как прозвучал выстрел из стартового пистолета, участники соревнований отправились в путь. Ещё на первом круге стало понятно, что большинство людей не ставили своей целью обязательно добиться победы.

Многие пришли просто для того, чтобы пообщаться с такими же, как они, людьми, придерживающимися принципа здорового образа жизни.

С первых метров дистанции вперёд вырвался Сергей Косаченко – своего рода гуру скандинавской ходьбы в Киселевске. Именно он первым вышел на наш стадион с палками для скандинавской ходьбы. Его примеру, как выяснилось, последовали сотни земляков.

Не случайно и то, что к финишу Сергей Косаченко пришёл первым, показав результат 14 минут 1 секунда.

«Для меня подобная дистанция просто разминочная, - поделился с нами абсолютный победитель первенства - Шёл с очень радостными чувствами. Ещё 5 лет назад я был единственным приверженцем скандинавской ходьбы. Люди подходили и интересовались, мол, что это у вас дядя денег на лыжи не хватило? Подобные вопросы канули в Лету! Помню те времена, когда приходилось ходить без освещения на стадионе, по заснеженным дорожкам, а теперь даже зимой всё чистят и в вечернее время включают свет. За это спасибо руководству спорткомитета и лично Валерию Витерману. Для меня всегда существовал один принцип: «Хочешь жить – ходи!». Здорово, что люди поняли это. Теперь хотелось бы, чтобы у нас всё-таки организовался клуб любителей скандинавской ходьбы. К примеру, я за эти годы накопил немало опыта. Сбросил вес со 105 до 81 килограмма. Мне есть, чем поделиться с желающими, есть что посоветовать».

Подобным предложением не преминула воспользоваться участница проекта «Долой лишний вес!» Марина Пушкарёва, которая также участвовала в соревнованиях.

Тем временем финишную черту пересекли последние спортсмены. Судейская коллегия подвела итоги и началась церемония награждения, с обязательными медалями и грамотами.

Выяснилось, что вслед за Сергеем Косаченко в возрастной группе мужчин от 60 лет и старше финишировали, соответственно, Владимир Клейн и Виктор Новичков.

В этом же возрасте у женщин первенствовала Надежда Шарабарина. Серебро завоевала Татьяна Сарварова, бронзу – Любовь Лоскутова.

В группе от 50 до 59 лет места распределились следующим образом: мужчины: 1 место - Александр Гайданский, 2 место - Виктор Петров, 3 место- Анатолий Быков; женщины: 1 место - Ольга Ромашкина, 2 место - Наталья Кноль, 3 место - Галина Куракина.

Среди женщин от 40 до 49 лет победу одержала Анжелика Гречухина, оставившая позади себя Маргариту Бойкову и Ольгу Ревякину.

Наконец у женщин от 39 лет и младше места на пьедестале распределились так: 1.Марина Ефимова, 2. Юлия Зинурова, 3. Ирина Клинникова.

Вот и получается, что пока международный олимпийский комитет думает, быть или не быть скандинавской ходьбе олимпийским видом спорта, самый доступный вид фитнеса набирает все больше сторонников во всем мире.
То, что скандинавская ходьба – замечательный инструмент, который может в корне перевернуть вашу жизнь, обновить взгляд, настроить на позитивную волну доказывает практика.

Кроме того ходьба с лыжными палками является эффективным средством улучшения функционального состояния человека, так как вместе с развитием общей выносливости во время тренировок и соревнований выполняется большой комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, силы, скорости.

Даже после церемонии награждения многие из участников соревнований не пошли домой, а продолжали наматывать круги на стадионе, говоря о том, что их толкают вперёд полученные положительные эмоции.

к олимпийским рекордам!

к олимпийским рекордам!

к олимпийским реко

к олимпийским реко