**Фестиваль скандинавской ходьбы в Катав-Ивановске**

**Отличный праздник здоровья - фестиваль скандинавской ходьбы - организовал Катав-Ивановский районный совет ветеранов, возглавляет который Владимир Григорьевич Марухин. Мероприятие проходило на лыжной базе. В выходной день, 26 октября, при том, что в городе работала популярная сельскохозяйственная ярмарка, на соревнования заявились восемь команд, представлявших первички всех заводов: цементного, литейного, приборостроительного, а также городской совет ветеранов, «Башлес», «ТеплоЭнерго», управление соцзащиты, отдел МВД. Всего было зарегистрировано 110 участников.**

Все сборные подготовили приветствия, придумали оригинальные названия. И даже группа поддержки была, которая декламировала веселую речёвку. Многие привели с собой внучат, друзей. Фестиваль вызвал большой интерес у горожан.

Вместо запланированного километра активисты прошли в четыре раза больше! «Погода комфортная, настроение бодрое, обстановка располагающая! Мы очень рады, что увлечение нордским шагом нас объединяет!» - говорят мне улыбчивые и оптимистичные ветераны труда. И, надо заметить, свой «кросс» они взяли легко – на раз, два, три!

Я же занимаюсь скандинавской ходьбой уже восьмой год, тренируюсь каждый вечер после работы, не зависимо от погоды, прохожу своих пять с лишним километров. А по субботам и воскресеньям зимой прохожу несколько сложных горных колец на Солоцкой (более 12-15 км) и с радостью отмечаю, что полку атлетов прибыло! Это здорово! В правильной обуви, удобных спортивных костюмах, с отрегулированными по росту палками.

Волне известные факты: скандинавская ходьба уникальна, она полезна не только для спортсменов, но и для тех, кто хочет быть в форме, кто следит за состоянием своего здоровья, - и возраст, и физическая подготовка здесь не в счёт. Регулярные занятия нордским шагом помогают поддерживать мышцы всего тела в тонусе, ведь при движении с палочками работают 90 процентов мышц, как и при плавании. При правильном распределении нагрузки активно сжигаются калории, равномерно «тренируются» суставы и позвоночник, сердце и лёгкие. А главное – всегда нужно наслаждаться прогулкой, выстраивать в такт шагу дыхание. Скандинавской ходьбой можно заниматься везде: на равнине и в горах, во все времена года; это настоящая инвестиция в здоровье, тем более, при нынешнем состоянии медицины.

Радует и то, что жители Катав-Ивановска не ноют, а выбирают движение, ведь движение - это жизнь! Тем более, что на Южном Урале такая привлекательная природа!

После завершения фестиваля, за чаепитием, ветераны предложили собирать их чаще, заявили, что готовы соревноваться по-настоящему. Для этого у нас есть и желание, и условия! Думаю, пару дружеских уроков в качестве подсказок, как правильно держать шаг, подобрать палочки мы осилим вместе!

Ну, а весной на городском стадионе «Труд» мы проведём второй этап масштабного фестиваля и посвятим его 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

**Галина ФЕДОСЕЕВА**, председатель Совета депутатов Катав-Ивановска, руководитель Общественной приёмной Губернатора Челябинской области в Катав-Ивановском муниципальном районе  
Фото **автора.**