Движение – жизнь!»: Всероссийский день ходьбы отметили во Владивостоке (ФОТО)



На водно-спортивной станции ЦСКА сегодня, 19 октября, отметили Всероссийский день ходьбы. В мероприятии, организованном Олимпийским советом края, приняли участие более сотни физкультурников самых различных возрастов. Его также приурочили к 81-й годовщине основания Приморья.

На церемонии открытия присутствовали губернатор Приморья Олег Кожемяко, адмирал запаса Константин Сиденко и герой России, космонавт Роман Романенко. «Для космонавтов ходьба – основной способ передвижения. Она развивает организм в целом, помогает справляться с различными заболеваниями и является их профилактикой. Я сам люблю ходить, часто езжу в Кисловодск, где прохожу ежедневно от 15 до 20 километров», – рассказал **Роман Романенко**.

Спортсмены прошли по «тропе здоровья» 1000 или 3000 метров, а также стали участниками флешмоба по обливанию холодной водой из ведер, посмотрели выступления творческих коллективов и попробовали кашу из полевой кухни.

В празднике ходьбы участвовали люди самых различных возрастов. «Ходьбой я начала заниматься с января 2019 года, – сообщила**участница мероприятия Елена Федаркова**. – Участвовала в международных маршах во Владивостоке и Корее. Планируем присоединиться к подобному мероприятию в Японии, 30 октября улетаем. У меня, как и у многих, офисная сидячая работа – за компьютером, а здесь – свежий воздух и общение. Сегодня я участвую вместе с младшим сыном, ему восемь лет. Для него это не первый маршрут. Он ходил вместе с нами 14 километров до Ботанического сада. А самому старшему участнику, с которым мы занимаемся, 92 года».

**Представитель клуба «Женьшень» Татьяна Сарапкина** занимается ходьбой с 2016 года. По словам женщины, ходьба помогает ей не только сохранить здоровье, но и зарядиться положительной энергией: «Движение – жизнь! Я люблю ходить. Я благодаря этому увлечению увидела больше Приморье, так как наши пешие маршруты проходят по всему краю. Благодаря ходьбе я практически не болею».

Статья полностью: <https://www.newsvl.ru/vlad/2019/10/19/184774/#ixzz62mGg41uX>  
Новости Владивостока на VL.Ru