

Как пробежать свой первый марафон: гостям «Золотой осени» прочитают лекции о беге

05.10.2017

«Золотая осень» — это не только вкусные блюда из сезонных продуктов, но и активный отдых. Посетителей московского гастрономического фестиваля, который продлится до 8 октября, ждут лекции о беге. 6 октября в павильоне «Взрослая библиотека» по адресу: улица Новый Арбат, дом 19 пройдут две лекции. Слушатели узнают, как решиться на участие в длительном забеге, как к нему готовиться, какую диету соблюдать будущему легкоатлету и многое другое. В 18:00 марафонец Иван Носатов поделится с гостями опытом и даст полезные советы тем, кто мечтает установить собственный рекорд, а в 19:00 основатель социального проекта Артем Герасименко расскажет о беговых уличных тренировках и о том, как совмещать пробежки и экскурсии. Иван Носатов будет говорить о правильной технике бега и плане тренировок, разъяснит, чем позавтракать перед забегом, какие кроссовки надеть и какое приложение скачать. «Участие в марафоне — это потрясающий опыт, и я с удовольствием поделюсь им на встрече. Разумеется, к таким нагрузкам нужно подходить с осторожностью, я бы советовал начинать подготовку за четыре месяца. У занятий бегом есть множество нюансов, поэтому рассказ об этом виде спорта на городском фестивале считаю очень оправданным», — рассказал он. Артем Герасименко доказал, что пробежки по городу могут сделать мир лучше. Созданный им проект связан с беговыми тренировками для воспитанников детских домов. Волонтеры организуют занятия каждую неделю с 2013 года. Оказалось, что совместному бегу и общению дети радуются гораздо больше, чем полученной в подарок спортивной экипировке. На лекции Артем Герасименко расскажет, где и как лучше всего бегать по Москве, а также поделится идеей совмещать пробежки и экскурсии.

Адрес страницы: <http://mosgorpechat.mos.ru/presscenter/news-of-the-department-of-trade-and-services/detail/6900560.html>

[КП Мосгорпечать](#)