



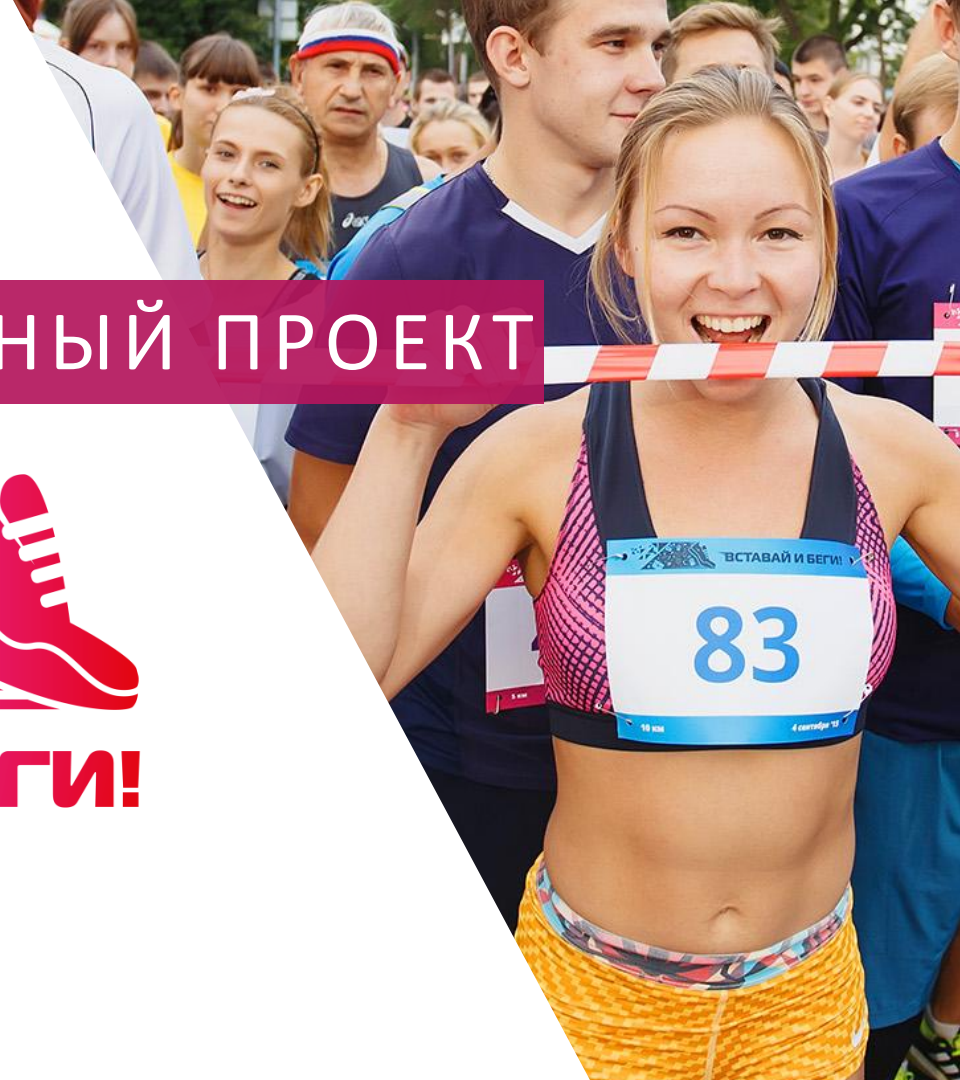
Добровольный
Физкультурный
Союз

ВСЕРОССИЙСКИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



ВСТАВАЙ И БЕГИ!

#вставайибеги
ВСТАВАЙИБЕГИ.РФ





Добровольный
Физкультурный
Союз



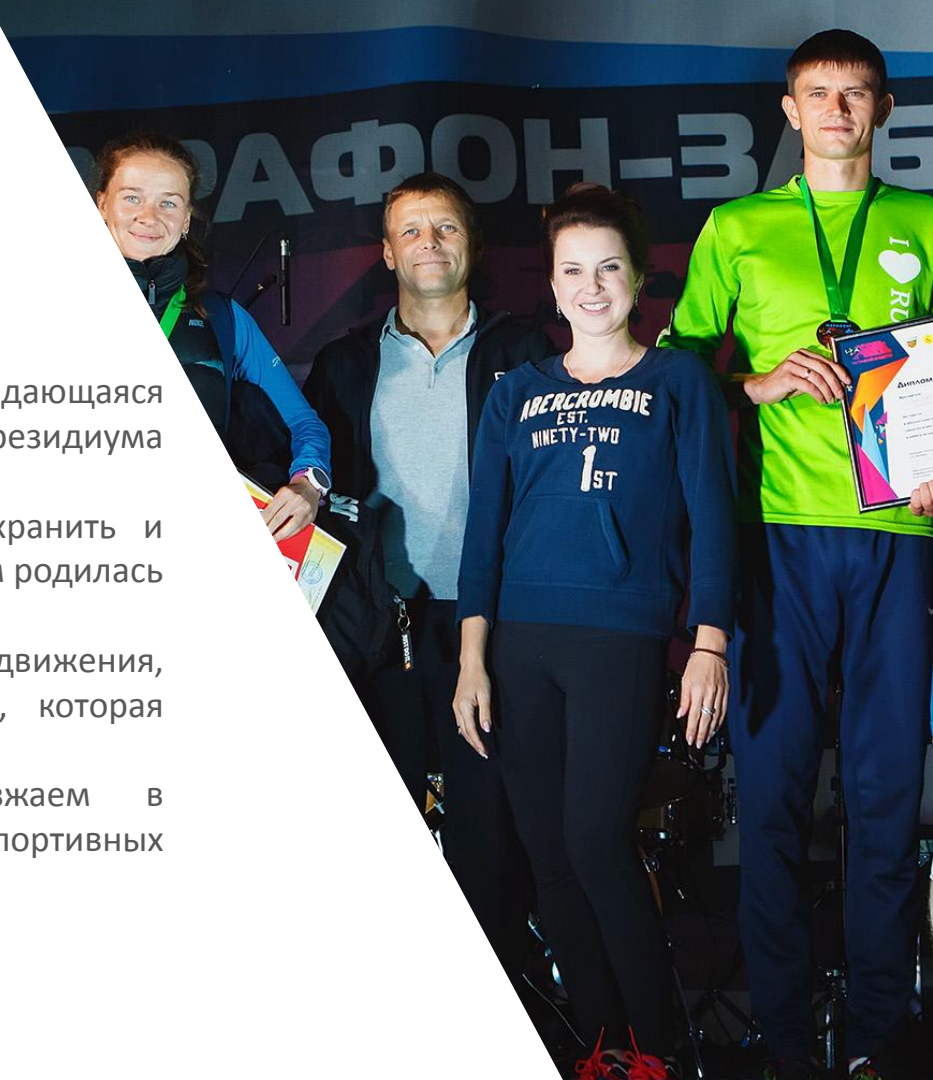
О ПРОЕКТЕ «ВСТАВАЙ И БЕГИ»

Инициатором проекта **«Вставай и беги»** является выдающаяся российская фигуристка, Председатель Президиума Добровольного физкультурного союза **Ирина Слуцкая**.

Здоровье – самое важное, что у нас есть. Сохранить и преумножить его – наша главная задача. В связи с этим родилась идея благотворительного проекта «Вставай и беги».

Почему бег? Бег - это естественный способ передвижения, который нам дала природа. Бег - это нагрузка, которая задействует все мышцы.

Почему благотворительный? Мы заранее выезжаем в каждый регион, где проводится забег и находим спортивных активистов, которым нужна наша поддержка.





Добровольный
Физкультурный
Союз



ДОБРОВОЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ СОЮЗ

Союз создан 11 ноября 2014 года по инициативе заслуженного мастера спорта, четырехкратной чемпионки России, семикратной чемпионки Европы, двукратной чемпионки мира и двукратного призера Олимпийских игр Ирины Слуцкой, о чем внесена запись в Единый государственный реестр юридических лиц за номером 1147799017695.

Основной целью Союза является объединение усилий всех конструктивных сил общества: государственных органов, общественных объединений, инициативных групп граждан, представителей деловых кругов и бизнеса в деле развития физической культуры и массового спорта.

Первым значимым проектом организации стал благотворительный забег «Вставай и беги», который прошёл в г. Самаре 4 сентября 2015 года. В нынешнем году подобные забеги планируются в Ульяновской и Саратовской областях, в рамках подписанных с губернаторами этих регионов соглашений.





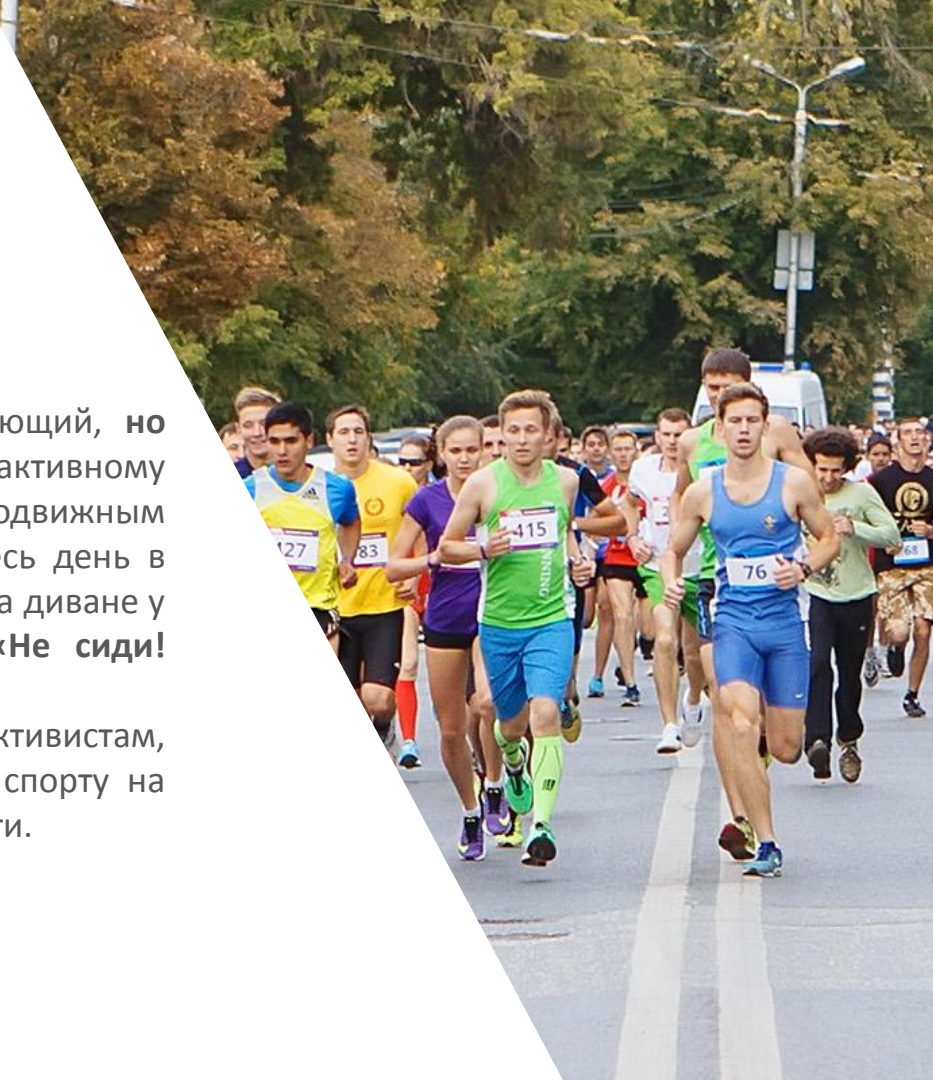
Добровольный
Физкультурный
Союз



ЦЕЛИ ПРОЕКТА «ВСТАВАЙ И БЕГИ»

Участником проекта может стать любой желающий, **но главной своей целью мы видим** привлечение к активному образу жизни людей, занимающихся малоподвижным трудом. Трудно сохранить своё здоровье, сидя весь день в офисном кресле, трудно достичь своей цели, сидя на диване у телевизора. Поэтому девиз нашего проекта – **«Не сиди! Вставай и беги!»**

Кроме этого, мы хотим помочь спортивным активистам, которые приобщают население к любительскому спорту на дворовых площадках и в местах шаговой доступности.





Добровольный
Физкультурный
Союз



КТО ГОТОВ НАС ПОДДЕРЖАТЬ?

Наши идеи по развитию дворового спорта и здорового образа жизни готовы поддержать многие люди и организации:

- Администрации городов
- Управляющие компании
- Жильцы и волонтеры
- Предприниматели и бренды
- Спортсмены и люди шоу-бизнеса





Добровольный
Физкультурный
Союз



ПЕРВЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ЗАБЕГ

Состоялся 4 сентября 2015 года в г. Самаре, Самарская набережная. Проект «Вставай и беги» в Самаре - это забег на дистанции 5 и 10 км. Главной своей задачей мы видели привлечение к активному образу жизни людей, которые в душном офисе так часто забывают о спорте.

Наша цель – развитие дворового спорта в Самаре. Собранные добровольные взносы предназначены для обустройства спортивных площадок, закупку амуниции и оборудования, поддержку общественных инициатив граждан по развитию дворового спорта.

При поддержке:



Правительство
Самарской области



Администрация
Городского округа
Самара





Добровольный
Физкультурный
Союз



НАС ПОДДЕРЖАЛИ!



ТАГИР ХАЙБУЛАЕВ

Российский дзюдоист, олимпийский чемпион 2012 года, чемпион мира 2011 года и чемпион Европы 2009 года, заслуженный мастер спорта России. Победитель Кубка Мира и Гран-при в Абу-Даби в 2009 году.

НИКОЛЬ РОДОМАКИНА

Российская легкоатлетка. Чемпионка летних Паралимпийских игр 2012 года в Лондоне в прыжках в длину. Многократная чемпионка мира и России. Заслуженный мастер спорта России.



ДМИТРИЙ ШЛЯХТИН

Президент Всероссийской федерации легкой атлетики



Правительство
Самарской области



Администрация
городского округа
Самара



Самарский
центр
развития
добровольства





Добровольный
Физкультурный
Союз



САМАРА: СХЕМА ПЛОЩАДКИ

Размеры конструкций:

1. Сцена – 8х6 м.
2. Гримерные – 3х3 м.
(2 шатра)
3. Штаб – 3х3 м.
4. Комната хранения –
10х10 м.
5. Раздевалка М – 5х5 м.
(2 шатра)
6. Раздевалка Ж – 5х5 м.
(2 шатра)
7. Регистрация – 3х3 м. (3
шатра)





Добровольный
Физкультурный
Союз



САМАРА: ТАЙМИНГ ЗАБЕГА

ТРАССА. СТАРТ. ФИНИШ

- 3.1. Дата старта - 4 сентября 2015 года,
- 3.2. Время старта - 17 час. 30 мин. (время самарское);
- 3.3. Место старта и финиша: 2-я очередь набережной, площадка у бассейна ЦСК ВВС, г. Самара, Волжский проспект, дом 10.
- 3.4. Трасса соревнований проходит по Волжскому проспекту, ул. Вилоновской, Молодогвардейской, ул. Полевой.
- 3.5. Дисциплины: 1 круг – 5 км., 2 круга – 10 км.
- 3.6. Лимит по преодолению дистанции: 2 часа.

3 сентября 2015 года

11.00 – 22.00 – Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам в ресторане «Варенье», ул. Ленинградская, 60

4 сентября 2015 года

15.00 - Открытие стартово-финишного городка, начало работы раздевалок и камер хранения и зоны выдачи стартовых пакетов зарегистрированным участникам. (2-я очередь набережной, площадка у бассейна ЦСК ВВС, г. Самара, Волжский проспект, дом 10).

17.00 - 17.10 Разминка с Ириной Слуцкой

17.20 - 17.30 Старт

18.00 - 19.00 Награждение победителей и призеров марафона.

19.00 - 21.00 Спортивно музыкальное шоу «Вставай и беги». Работа спортивных площадок.

21.00 - Закрытие мероприятий.





Добровольный
Физкультурный
Союз



САМАРА: ПЕРЕД СТАРТОМ!

Каждый участник перед началом забега получал свой стартовый пакет, после чего мог разместить свои личные вещи в камере хранения.

Стартовый пакет включал в себя:



Информационный лист



Карта марафона



Индивидуальный номер



Инструкции



Наклейка для
камеры хранения



Рюкзак



Наручный браслет с
индивидуальным
номером





Добровольный
Физкультурный
Союз



СЦЕНА ПЛОЩАДКИ



Добровольный
Физкультурный
Союз

Самарский
центр
развития
добровольчества

KAS
Агентство культуры

ВОЛГА
НЬОС
информационный портал
VolgaNyos.ru

DECATHLON

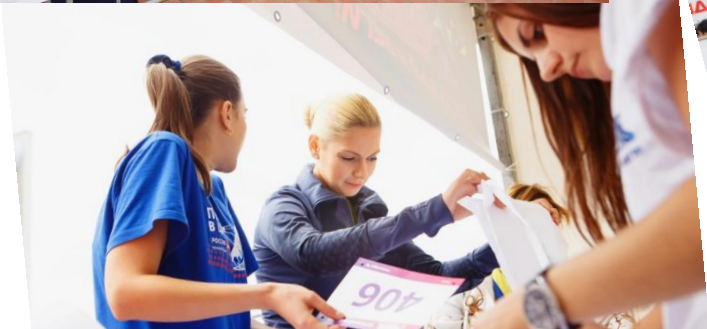




Добровольный
Физкультурный
Союз



СМЕТА: ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ/ШТАБ





Добровольный
Физкультурный
Союз



СМЕТА: КАМЕРА ХРАНЕНИЯ





Добровольный
Физкультурный
Союз



СМЕТА: СТАРТОВАЯ ЗОНА





Добровольный
Физкультурный
Союз



СМЕТА: ТРАССА ЗАБЕГА





Добровольный
Физкультурный
Союз



СМЕТА: НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ





Добровольный
Физкультурный
Союз



САМАРА: КАК ЭТО БЫЛО!



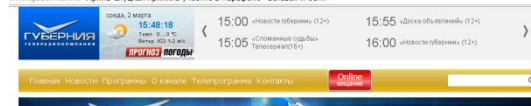


Добровольный
Физкультурный
Союз

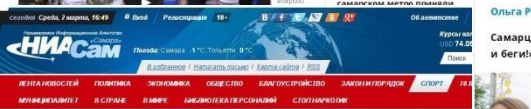


САМАРА: ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

www.dobvol.ru Ирина Слуцкая приняла участие в марафоне «Вставай и беги»



Ирина Слуцкая приняла участие в марафоне «Вставай и беги»



«Вставай и беги» - благотворительный марафон в Самаре

36 августа 2015 19:42

4 сентября 2015 года в 17:30 в Самаре стартует благотворительный марафон «Вставай и беги». Марафон пройдет в виде забега на дистанции 5 и 10 километров по набережной и центральным улицам Самары. Регистрация участников уже открыта на сайте vstavai.beги.ru.

Вместе с героями в марафоне – забег примут участие выдающиеся российские фигуристка Ирина Слуцкая, олимпийский чемпион Таир Хабибулаев, российская легкоатлетка, чемпионка паралимпийских игр Николай Радаманов, известные политики, общественные деятели, артисты сцены и театра Самарской области.

Но прежде чем бегать основную дистанцию, для всех желающих принять участие в марафоне, школа правильного бега «LOVE по-беговому» проведет 29 августа на набережной у дома № 36 по Волжскому проспекту открытые бесплатные уроки по бегу. Начало в 10:00. 00 км.

Уроки проведет мастер спорта по легкой атлетике, победитель первенства России, победитель Кубка Европы, действующий рекордсмен Самарской области и дипломированный тренер Виктор Комаров, экс-по легкой атлетике и служебному бегу, участник чемпионатов России, рекордсмен российских и международных полумарафонов Дмитрий Наваро.

На открытии уроков тренеры школы расскажут, как бегать правильно, долго, быстро и без травм, дадут индивидуальные рекомендации, расскажут о правильном стиле бега, объяснят, какие упражнения и зазем нужно делать до и после бега, проведут персональный разбор техники бега.

Справка НИАСам

О марафоне - забеге

Идея организовать в Самаре марафон «Вставай и беги» родилась по инициативе Самарского центра развития добровольства в рамках межрегионального благотворительного проекта «Волна здоровья».



Ольга РЕШЕТИКОВА

Самарцы пробежали марафон «Вставай и беги» с Ириной Слуцкой



Самарцы пробежали марафон «Вставай и беги» с Ириной Слуцкой

Выступая от имени волонтеров, Ирина Слуцкая призвала саратовцев к участию в марафоне «Вставай и беги».

В пятницу, 4 сентября в 17:30 в Самаре стартует благотворительный марафон «Вставай и беги». Любители спорта с готовностью и энтузиазмом...

Цель акции – популяризация спортивного образа жизни среди людей, занимающихся малоподвижным трудом, и привлечение средств для благоустройства спортивных площадок.

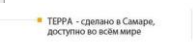
Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.

Организаторы планируют привлечь в участие тысячу человек, сообщая в городской администрации.

Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.

Организаторы планируют привлечь в участие тысячу человек, сообщая в городской администрации.

Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.



Ольга РЕШЕТИКОВА

Самарцы пробежали марафон «Вставай и беги» с Ириной Слуцкой



Самарцы пробежали марафон «Вставай и беги» с Ириной Слуцкой

Выступая от имени волонтеров, Ирина Слуцкая призвала саратовцев к участию в марафоне «Вставай и беги».

В пятницу, 4 сентября в 17:30 в Самаре стартует благотворительный марафон «Вставай и беги». Любители спорта с готовностью и энтузиазмом...

Цель акции – популяризация спортивного образа жизни среди людей, занимающихся малоподвижным трудом, и привлечение средств для благоустройства спортивных площадок.

Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.

Организаторы планируют привлечь в участие тысячу человек, сообщая в городской администрации.

Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.

Организаторы планируют привлечь в участие тысячу человек, сообщая в городской администрации.

Участники марафона совершат забег на пять и десять километров по Волжскому проспекту, улицам Волжской, Молодецкой, Полевой.





Добровольный
Физкультурный
Союз

ДО ВСТРЕЧИ В ВАШЕМ ГОРОДЕ!



ВСТАВАЙ И БЕГИ!

#вставайибеги
ВСТАВАЙИБЕГИ.РФ

