

Иркутские спортсмены занялись грязным плоггингом

В Европе уже давно плоггинг вошёл в жизнь местных жителей. Им можно заниматься в парке, лесу, на улице. В принципе, в любом месте. До России же его популярность только начинает доходить. Но в мае 2019 года он появился и в Иркутске.

Что же такое плоггинг? Это экологическое движение, которое сочетает в себе спорт и уборку мусора. Его так и можно перевести «бег с мусором». Термин образован от шведского слова plocka upp – «подбирать» и английского jogging – «бег трусцой».

«Плоггинг эффективнее обычного бега трусцой, если говорить о количестве расходуемых калорий. Ведь на тренировке бегуну приходится делать периодические остановки, часто наклоняться и вставать, чтобы сложить бутылки и другие отходы в пакет. К концу занятия вес мешка может быть ощутимым, поэтому нагрузка увеличивается естественным образом. Эксперты даже подсчитали, что плоггеры тратят за полчаса работы около 288 ккал». - уверяет портал Russian Runner.

Не секрет, что в Иркутске мусора очень и очень много. Он встречается абсолютно везде. И это при том, что каждый год проходят различные акции по уборке, а многие иркутяне стали придерживаться раздельного сбора мусора и сдавать материал на переработку. Но, к сожалению, меньше мусора не становится.

Теперь за сохранность окружающей среды выступили и иркутские спортсмены. Екатерина Лукашева— многократный (мягко сказано) победитель различных иркутских, областных, межрегиональных и международных соревнований по бегу, организовала в Иркутске плоггинг.

«Сначала начала сама. Выходишь на пробежку и берешь мусорный пакет, пока бежишь, либо заранее запланированное место, собираешь мусор. Ничего сложного. Каждый бегун может это делать. И если нас станет много, то возможно станет чище. Важное условие - это рассказывать в соцсетях, чтобы привлечь внимание к проблеме мусора. Сейчас уже постепенно начали подключаться друзья-спортсмены», - рассказывает Екатерина.

Не можем не выразить благодарность Екатерине и другим спортсменам Иркутска, которые не только заботятся о своём здоровье, но и о здоровье природы. Того же желаем и иркутским властям.



СПОРТ, ОБЩЕСТВО, ЭКОЛОГИЯ, ИРКУТСК 👁 23522 11.06.2019, 17:05 🔄 2050

URL: <https://babr24.com/?ADE=189755> Bytes: 2355 / 2102 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Вайбер](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)