

Лыжная прогулка

Команда “Феникс122”

#спортпутьгероя #фондпрезидентскихгрантов #феникс122

Лыжная прогулка - любимый вид отдыха многих семей нашего населенного пункта

Лыжные прогулки закаливают и укрепляют здоровье. Свежий воздух, живописная зимняя природа, солнечные лучи повышают эмоциональное состояние, улучшают настроение.

А занятия лыжным спортом влияют на физическое развитие, воспитывают морально-волевые качества



Лыжная прогулка

Одно из увлекательных и захватывающих увлечений.

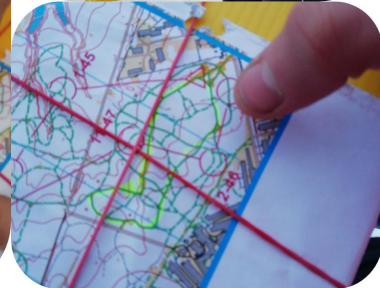
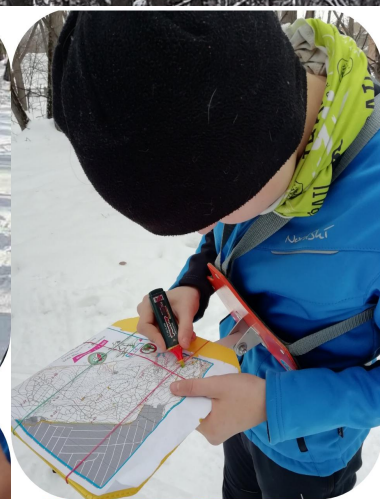
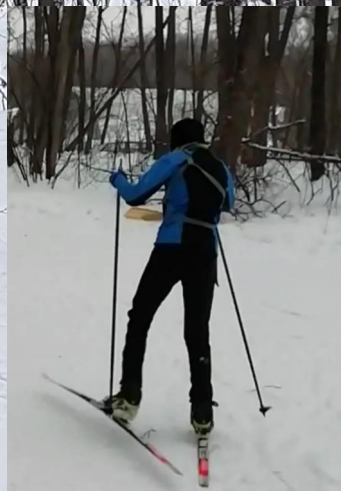
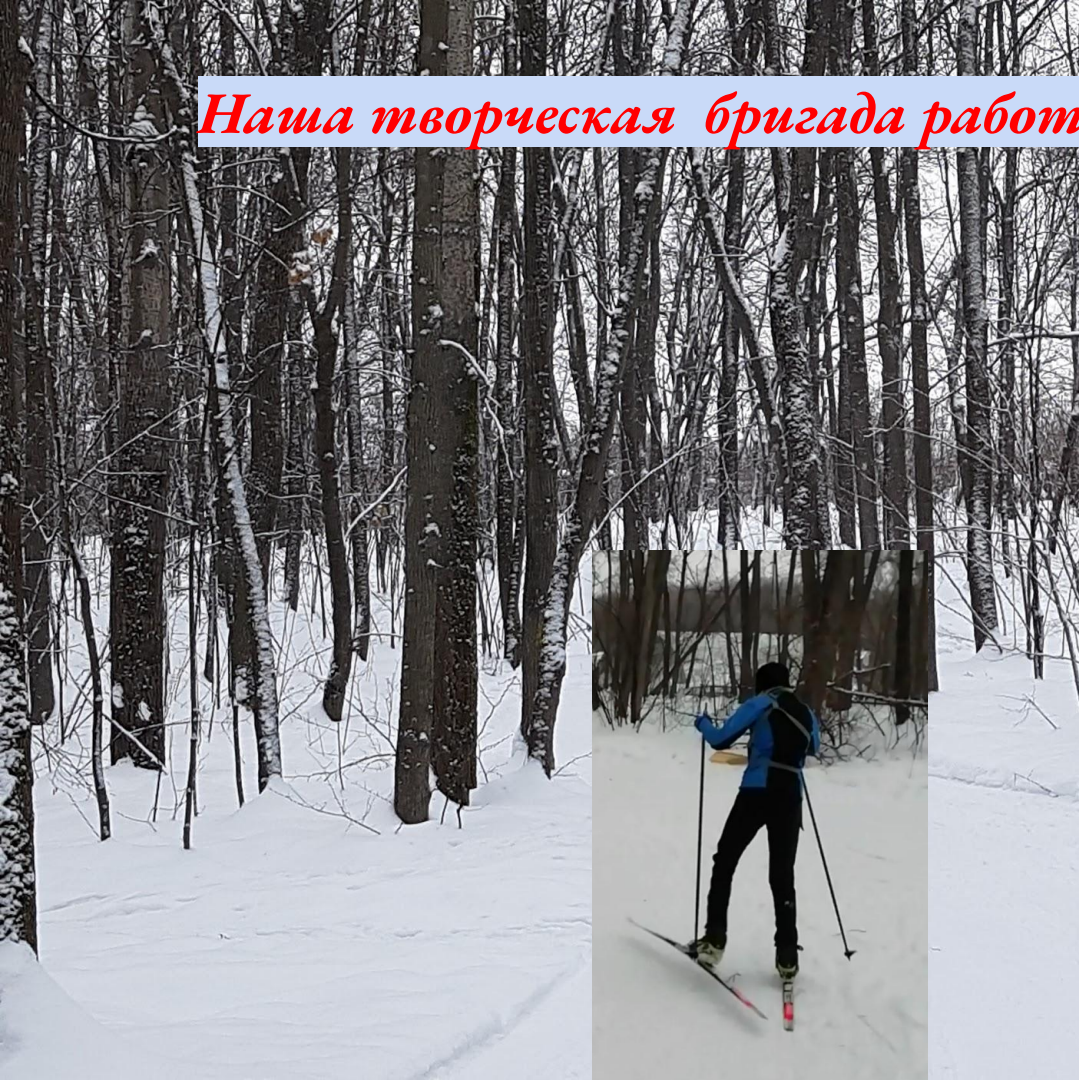
Но прогулка на лыжах требует особой подготовки. Несколько правил.

- *Следите за погодой. В сильный мороз и ветер не рекомендуются длительные лыжные прогулки. При морозе ниже -15 -17 градусов лучше не выходить на прогулку. Не допускайте обморожение открытых участков кожи.*
- *Одежда должна соответствовать погоде, быть теплой, но легкой и непродуваемой. Обязательно варежки и спортивная шапка.*
- *Инвентарь должен соответствовать вашему росту и возрасту.*
- *Соблюдайте правила передвижения по лыжным трассам, не идите навстречу движению.*
- *Если передвигаетесь в группе, сохраняйте дистанцию, особенно на спуске. Помогайте тем, кому необходима помощь.*

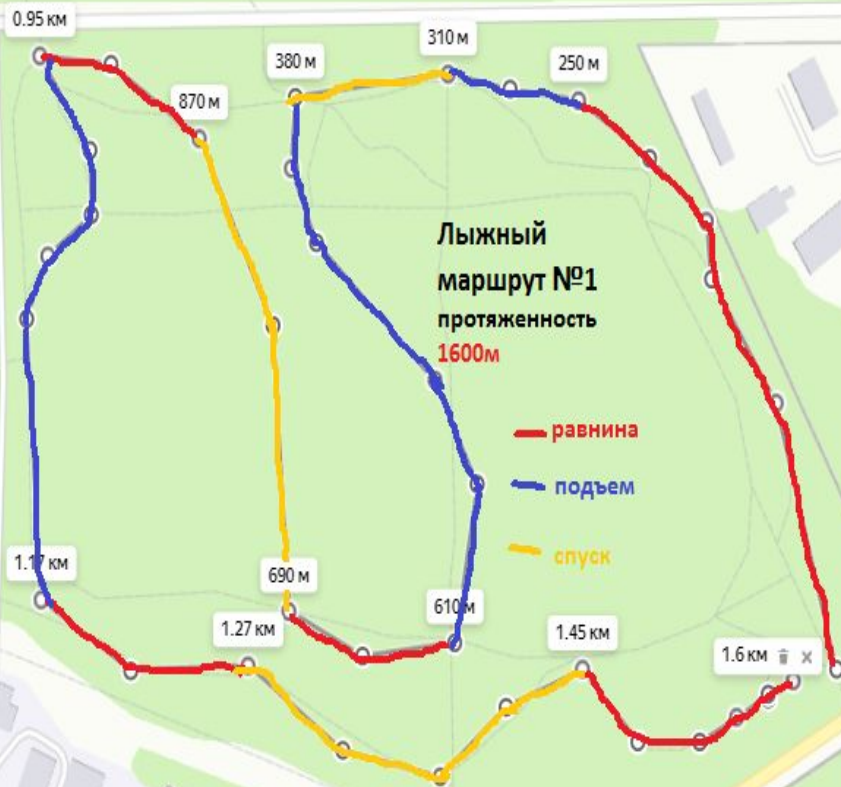
Приятного вам активного отдыха!

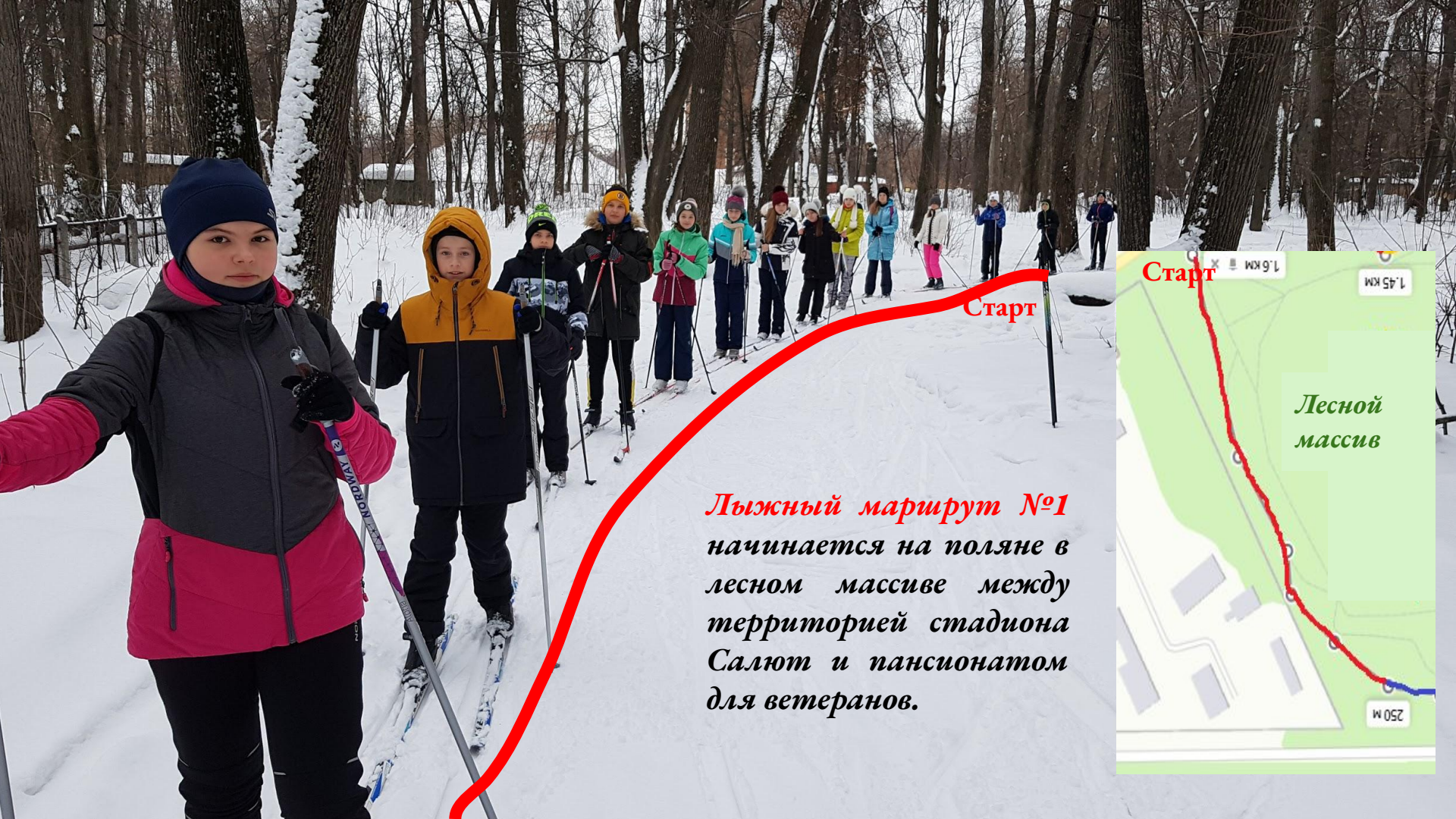


Наша творческая бригада работает над созданием маршрута.



Лыжный маршрут № 1 Протяженность 1600м.

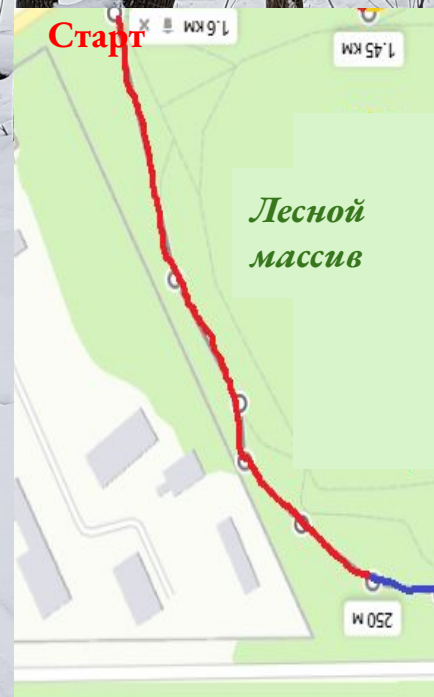


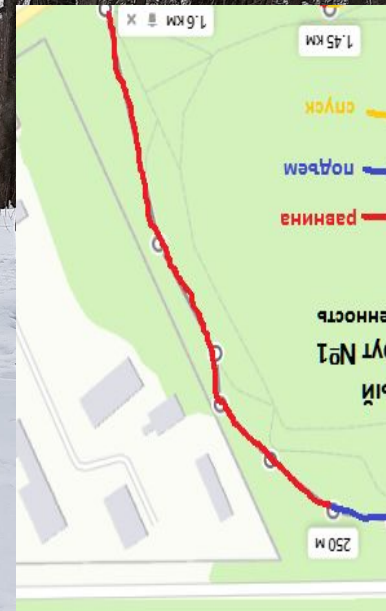
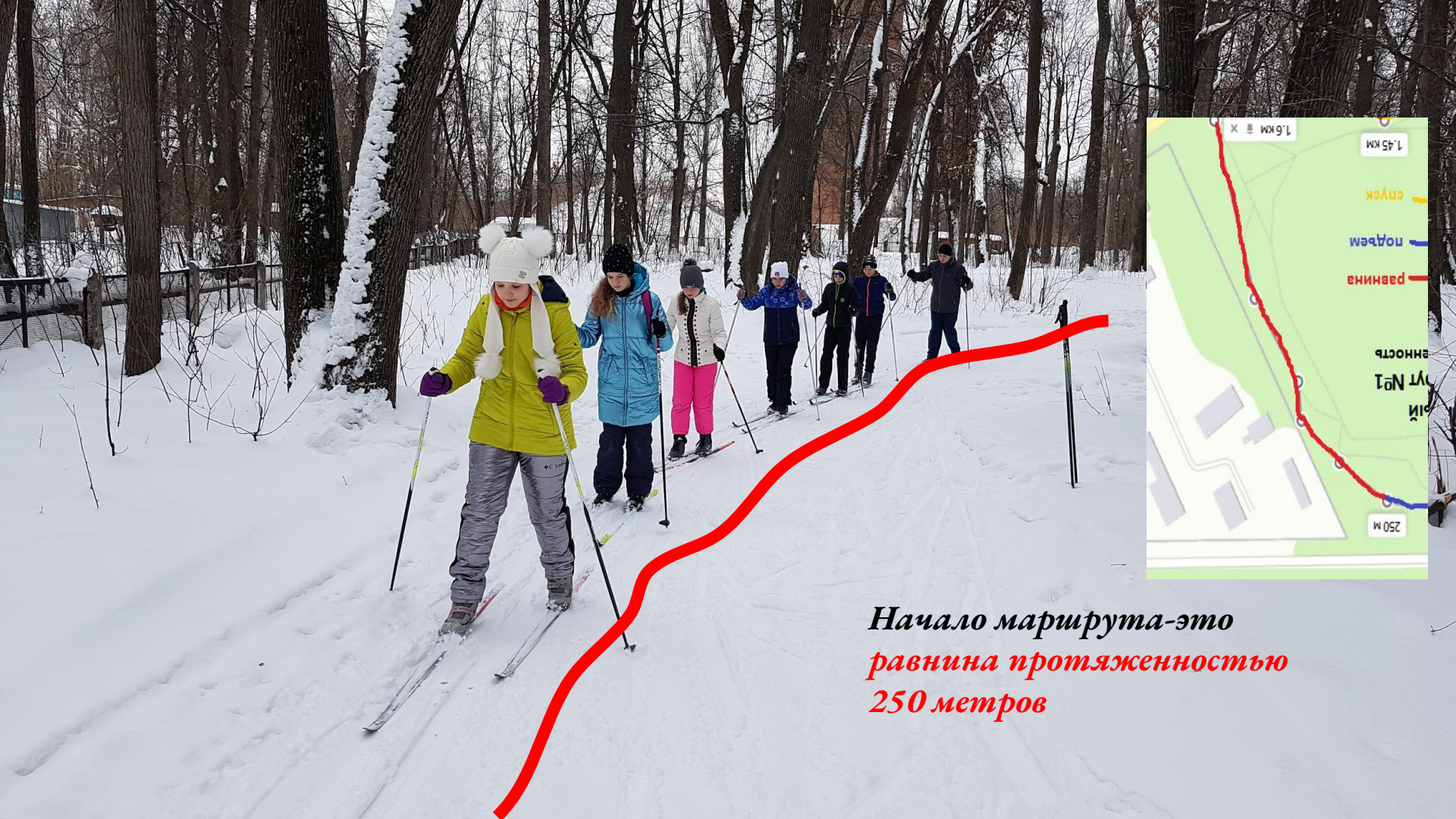


Старт

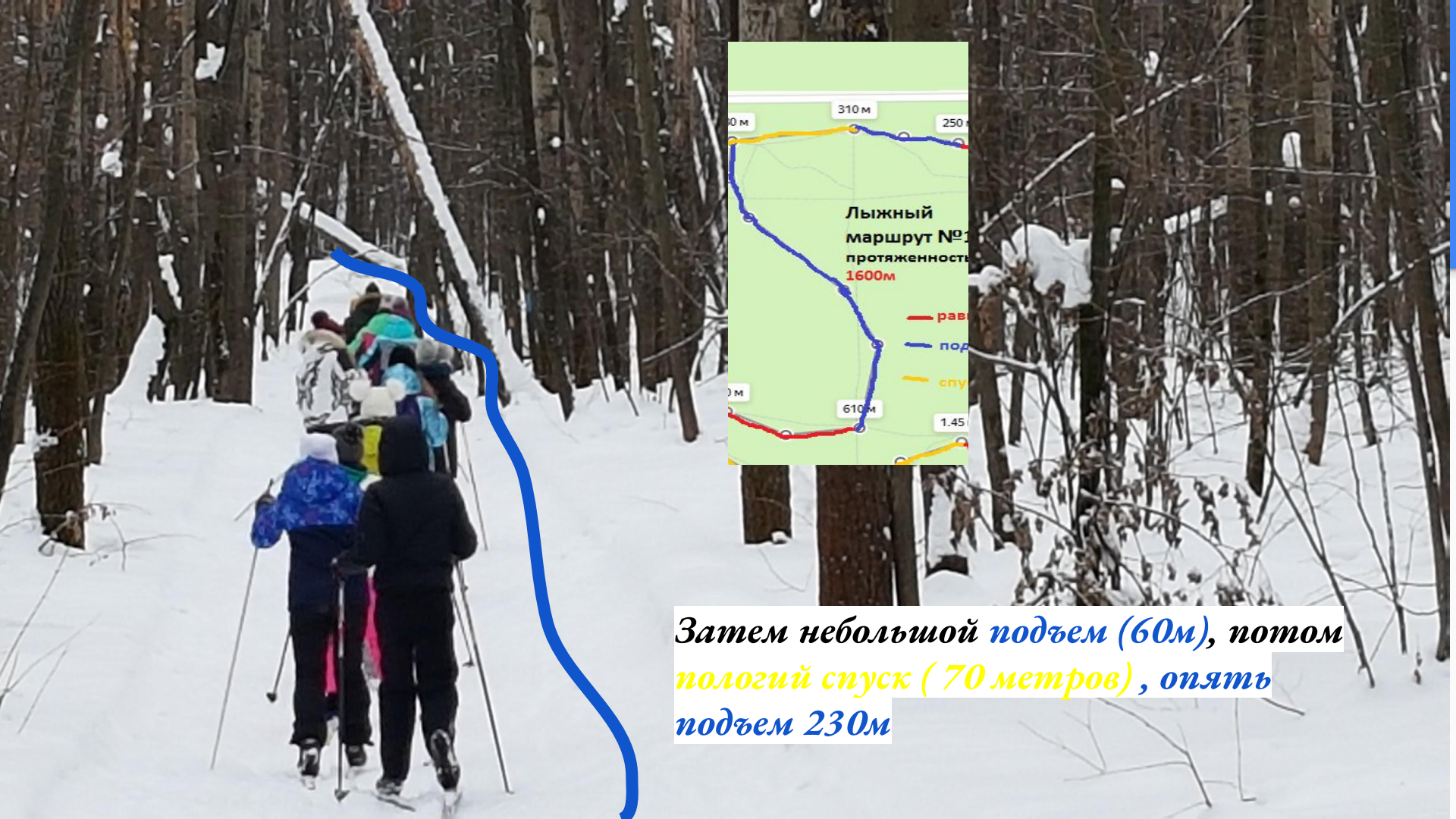
Старт

*Лыжный маршрут №1
начинается на поляне в
лесном массиве между
территорией стадиона
Салют и пансионатом
для ветеранов.*





*Начало маршрута-это
равнина протяженностью
250 метров*

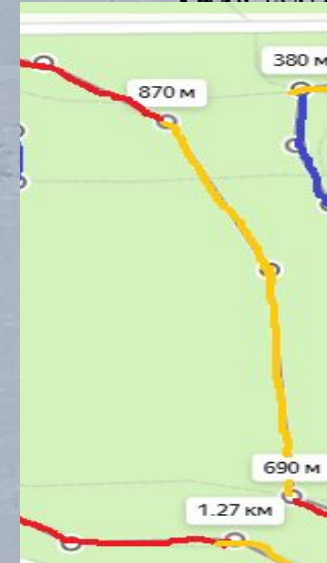


Затем небольшой *подъем* (60м), потом *пологий спуск* (70 метров), опять *подъем* 230м

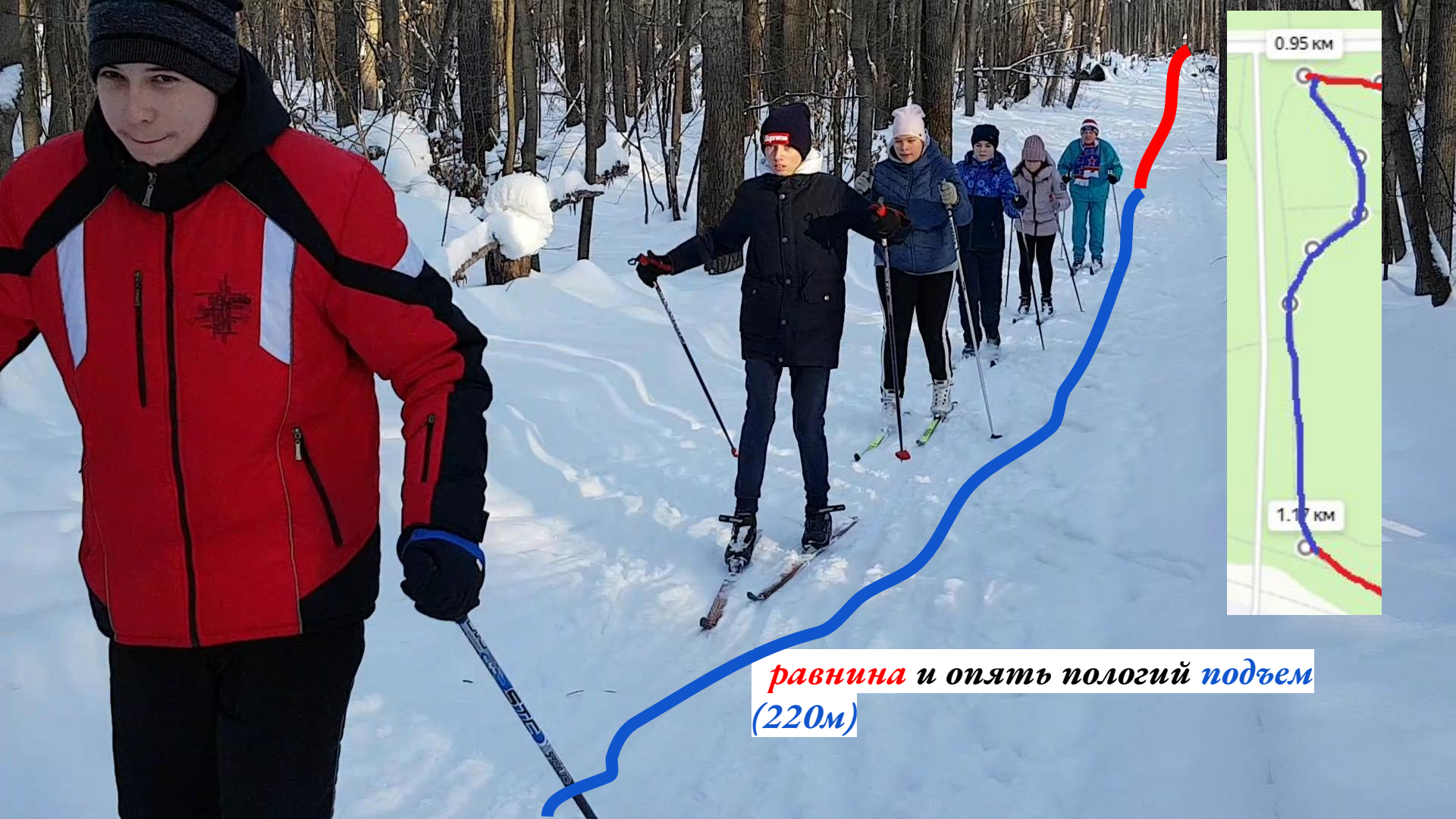


*Небольшая равнина
(80м)*

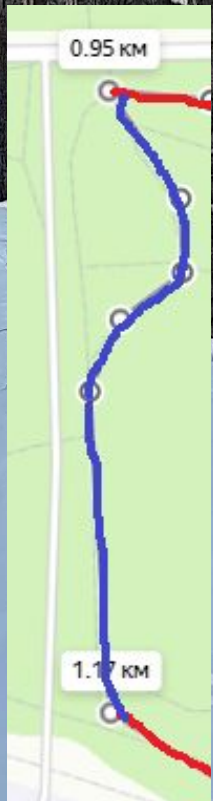


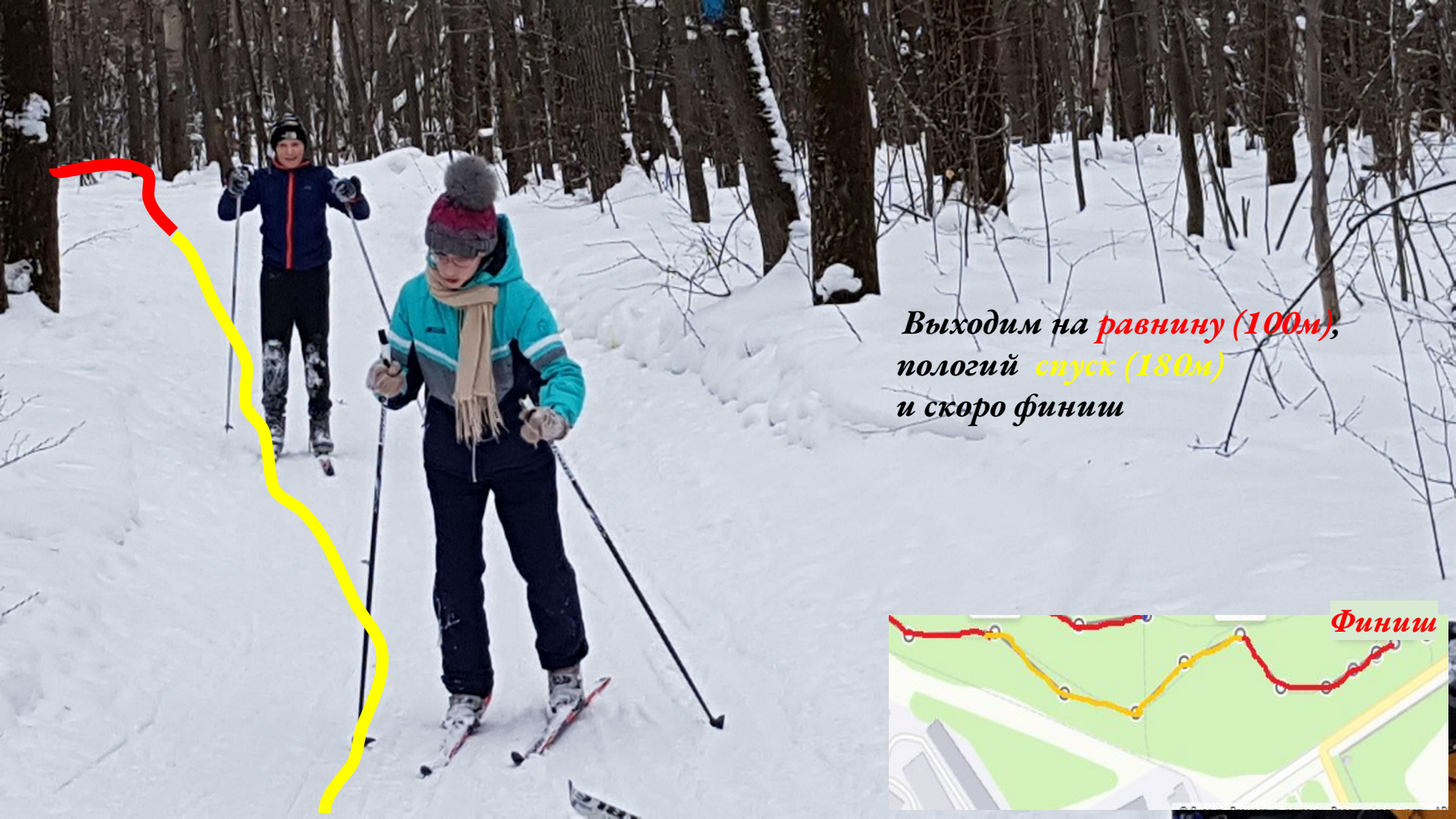


*Не очень крутой спуск (180м).
Можно немного отдохнуть и
небольшая равнинка (80м)*



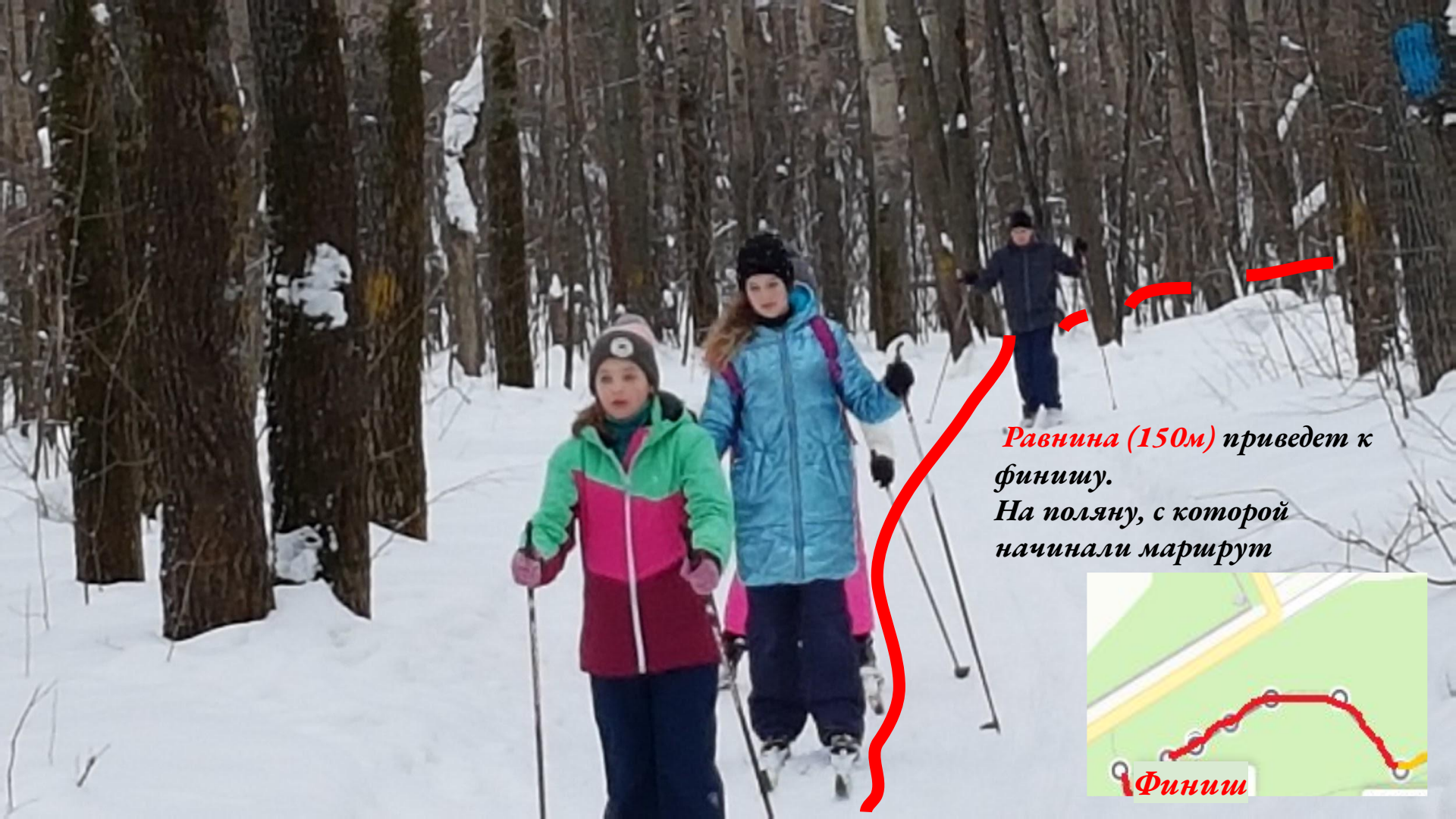
*равнина и опять пологий подъем
(220м)*





*Выходим на **равнину (100м)**,
пологий **спуск (180м)**
и скоро финиш*





*Равнина (150м) приведет к финишу.
На поляну, с которой начинали маршрут*



Финиш



Вот и закончился наш лыжный маршрут, можно и отдохнуть

Лыжный маршрут №2

протяженность 2800м

Лыжный маршрут №2 начинается в том же лесном массиве.

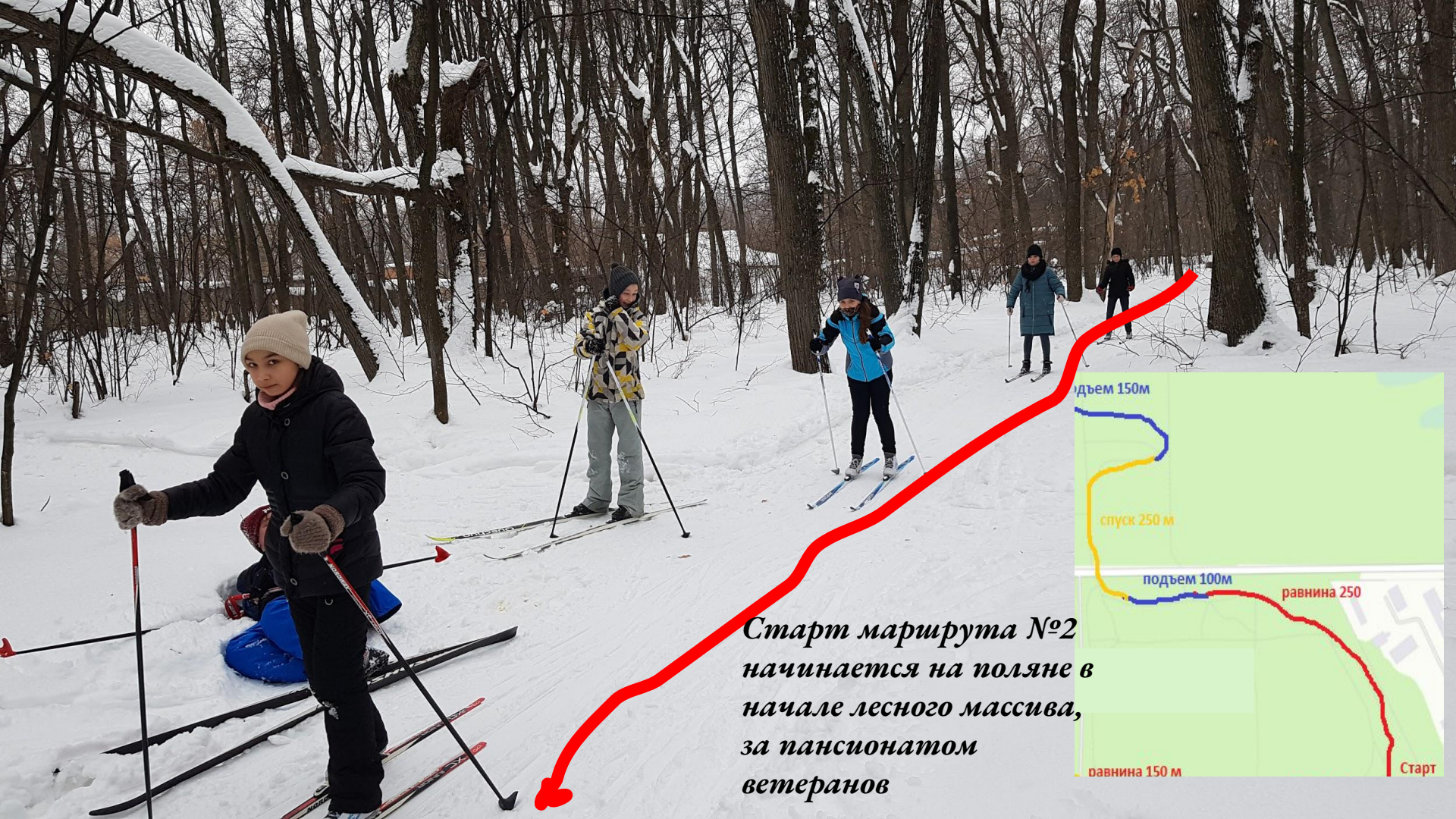
Маршрут проходит по средне-пересеченной местности, протяженностью 2800м.

Первая половина маршрута -это равнина, пологие подъемы и пологие спуски.

Вторая половина- более сложная, лыжникам необходимо преодолеть два крутых подъема и два скоростных спуска.

Лыжный маршрут №2
Протяженность 2800м



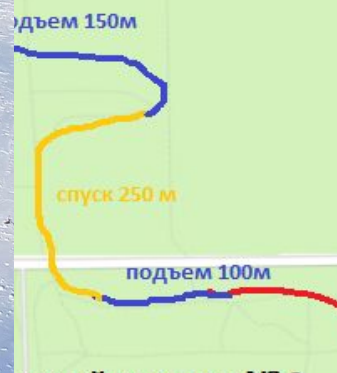


*Старт маршрута №2
начинается на поляне в
начале лесного массива,
за пансионатом
ветеранов*



*Преодолев равнину в 250
метров, выходим на
пологий подъем - 100м,*

2



подъем 150м

спуск 250 м

подъе

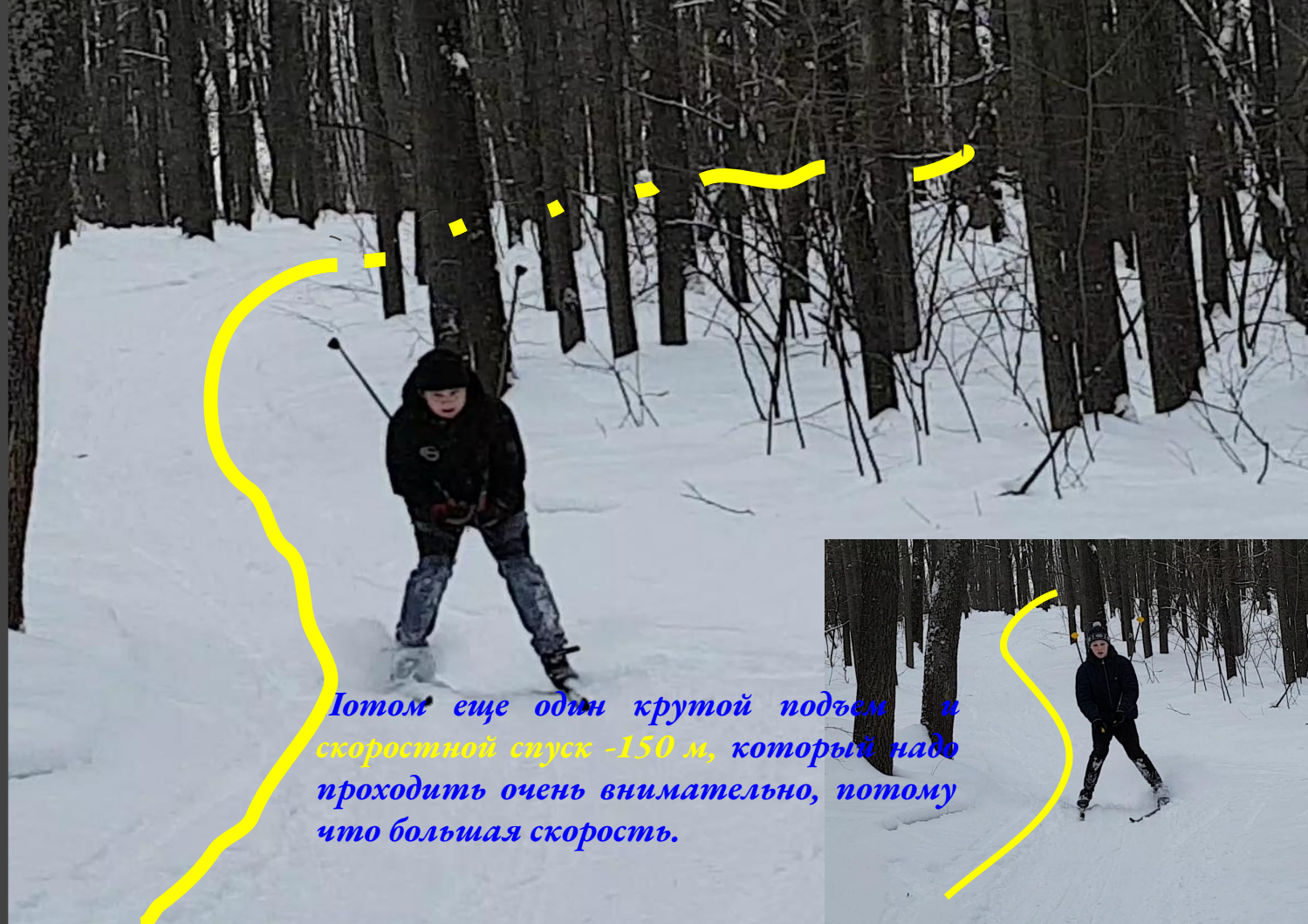
мичий маршрут

затем пологий спуск 250м
и опять небольшой подъем

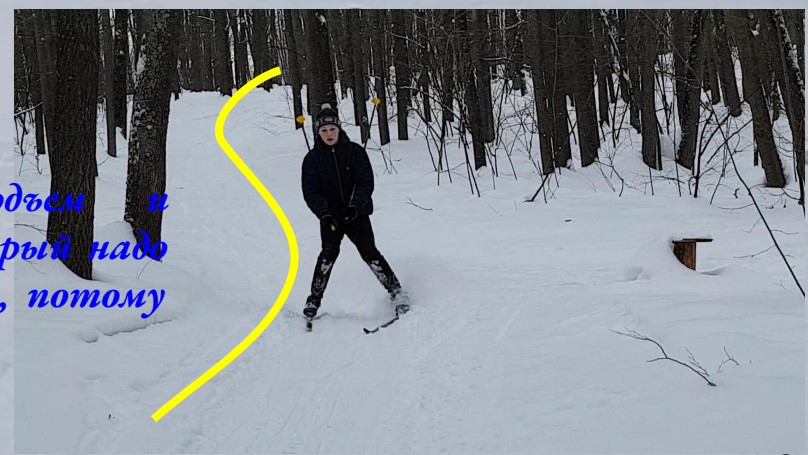
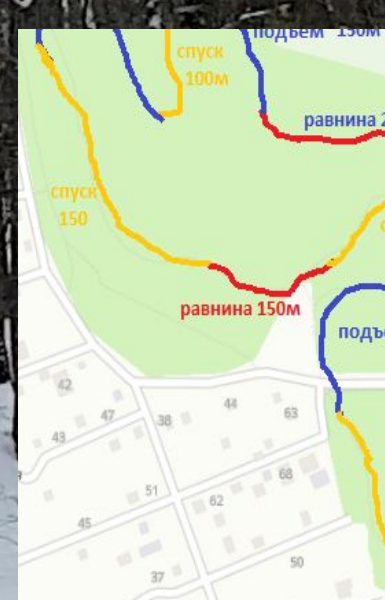


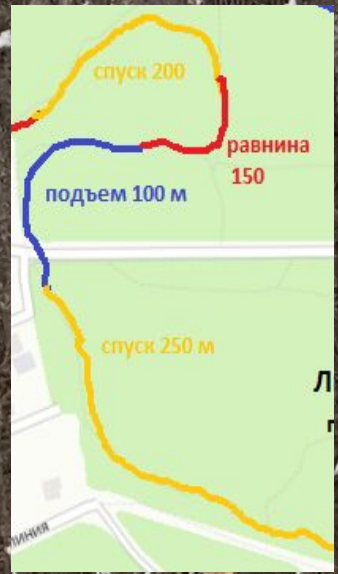
*Небольшая равнина
-200м переходит в
крутой подъем- 150и и
скоростной спуск 100 м*



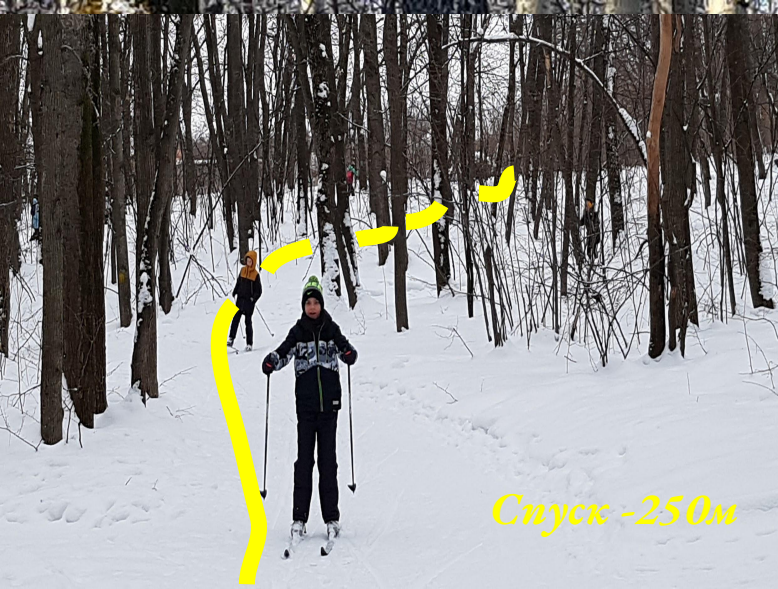


Потом еще один крутой подъем и скоростной спуск -150 м, который надо проходить очень внимательно, потому что большая скорость.

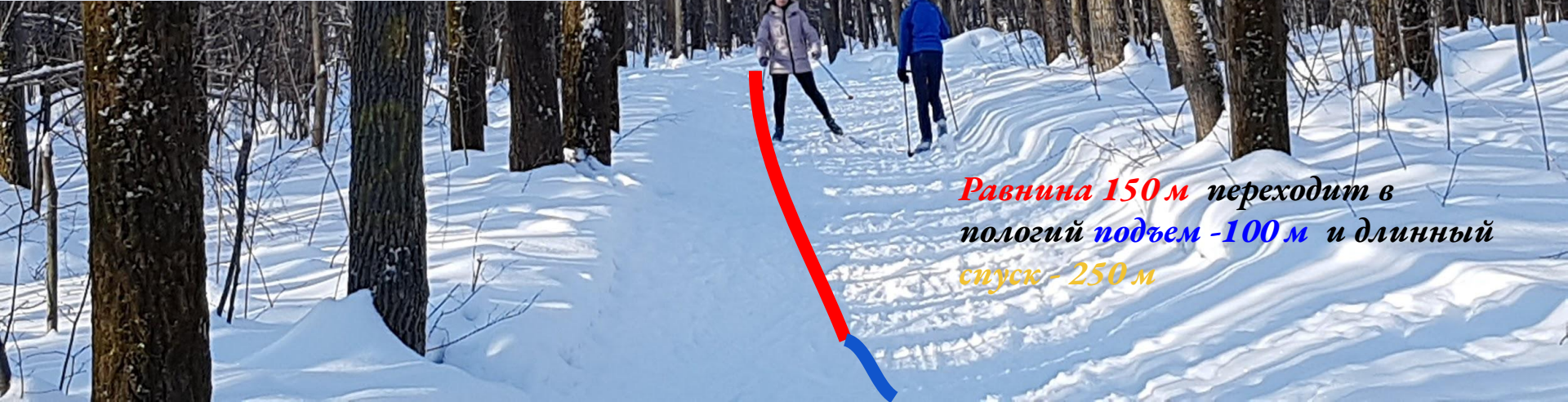
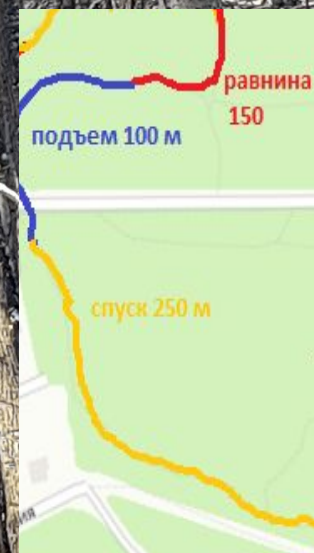




Равнина переходит в пологий спуск в 200м, на котором можно отдохнуть



Спуск -250м



Равнина 150 м переходит в пологий подъем -100 м и длинный спуск - 250 м



*И вот, длинный и сложный маршрут, подходит к финишу - небольшая **равнина -150 м**, пологий **спуск-200м**, опять **равнина 150 м** и **финиш***

Прогулка
классная!

Красота!

Финиш !!!

УХ!!!
Круто!

Это
было
Супер!

Класс!





*Приглашаем на
лыжную прогулку*

*Наш адрес: п.Мехзавод, 6-квартал, д. 1, МБОУ Школа 122
Лесной массив в районе стадиона "Салют"*

Благодарим

за внимание



Вика Вика



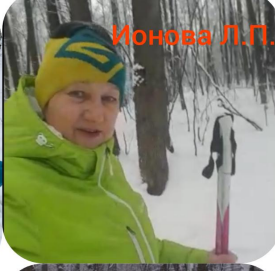
Егор



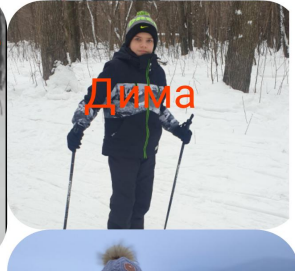
Света



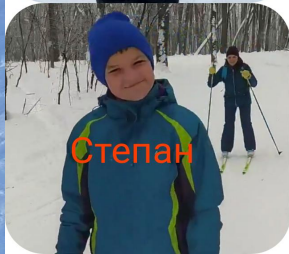
Вова



Моньва Л.П.



Дима



Степан



Влад Илья



Карина