

# *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.*

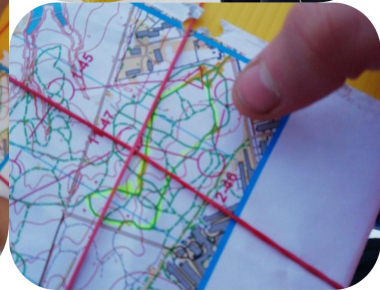
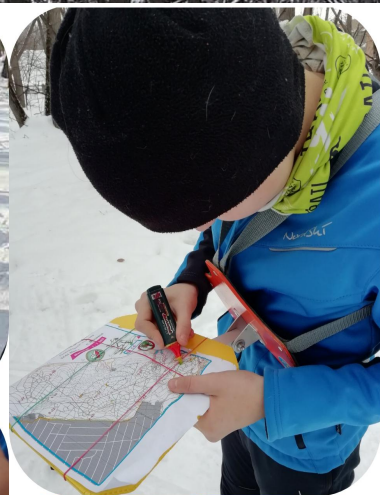
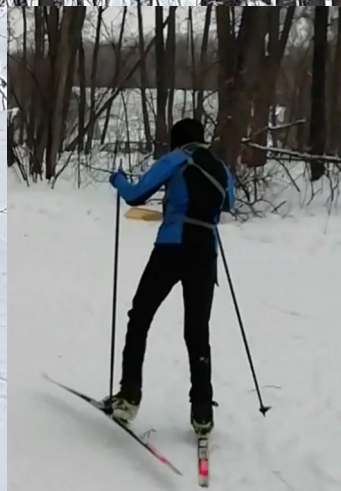
- *Следите за погодой. В сильный мороз и ветер не рекомендуются длительные лыжные прогулки. При морозе ниже -15 -17 градусов лучше не выходить на прогулку. Не допускайте обморожение открытых участков кожи.*
- *Одежда должна соответствовать погоде, быть теплой, но легкой и непродуваемой. Обязательно варежки 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!*



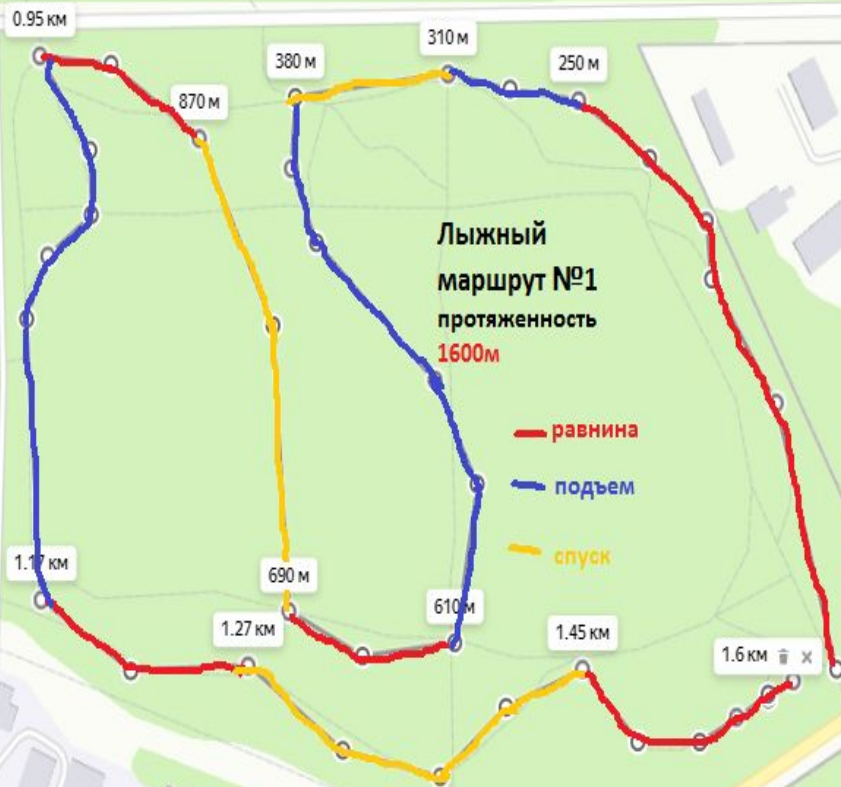
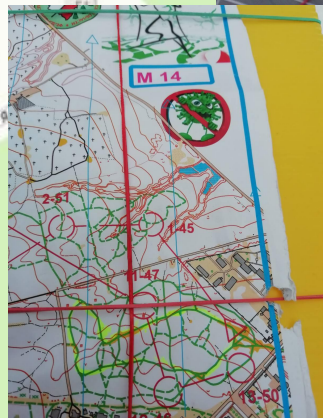


*Наша творческая бригада работает над созданием маршрута.*

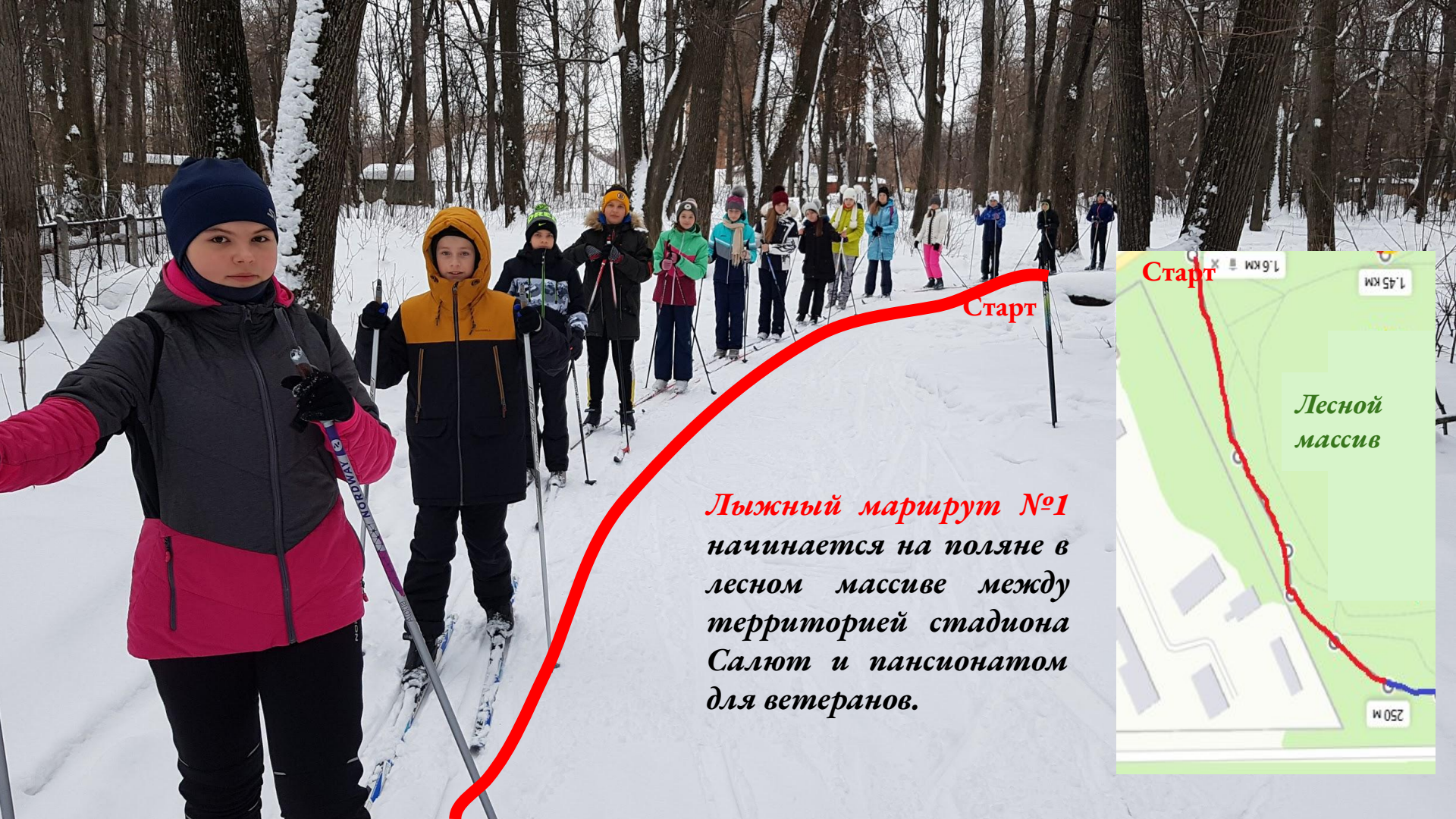




# Лыжный маршрут № 1 Протяженность 1600м.



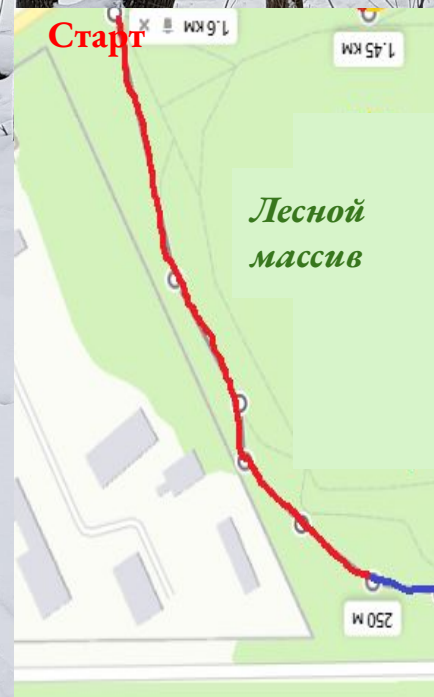




**Старт**

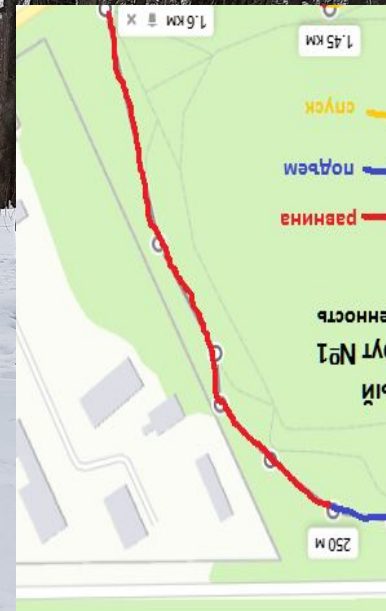
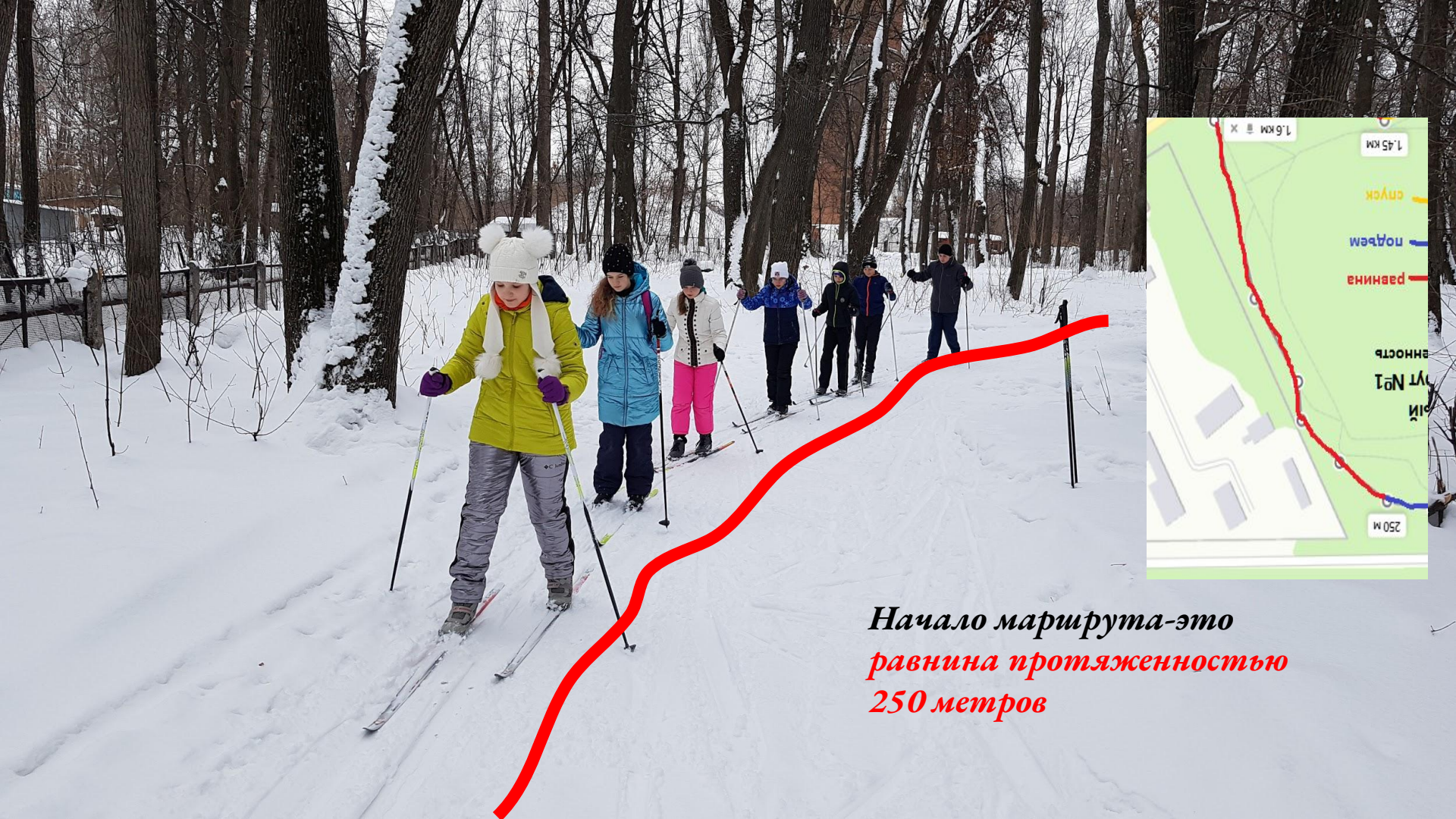
**Старт**

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



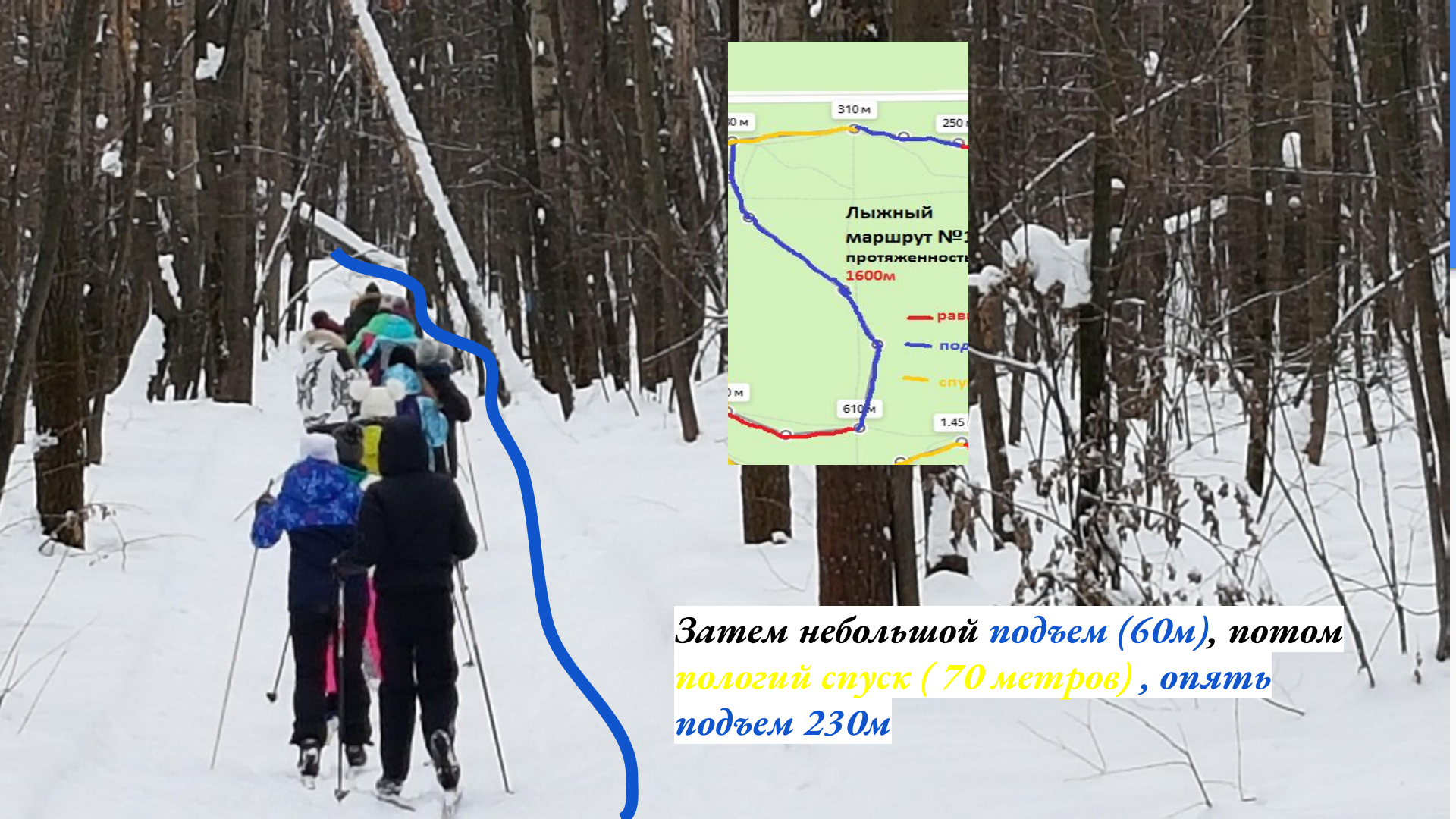
*Лесной  
массив*





*Начало маршрута-это  
равнина протяженностью  
250 метров*



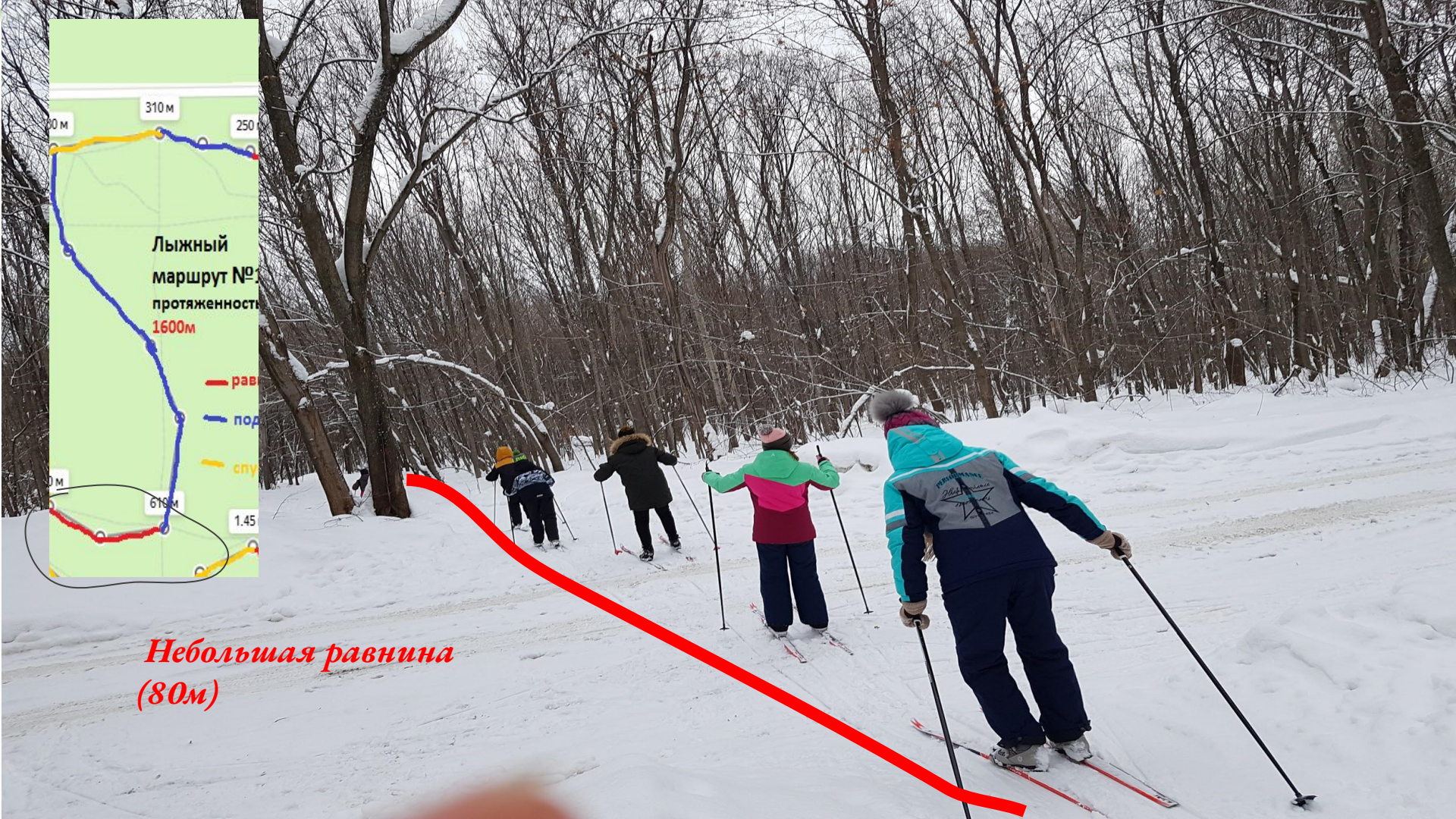


Затем небольшой *подъем* (60м), потом *пологий спуск* ( 70 метров), опять *подъем* 230м

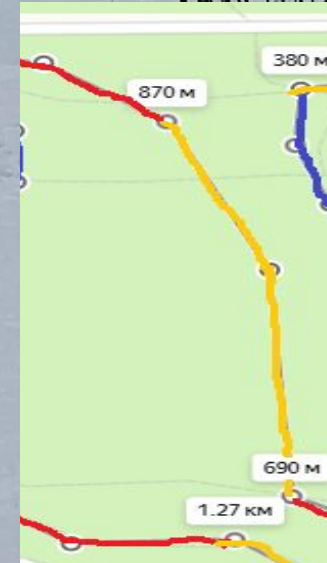




*Небольшая равнина  
(80м)*

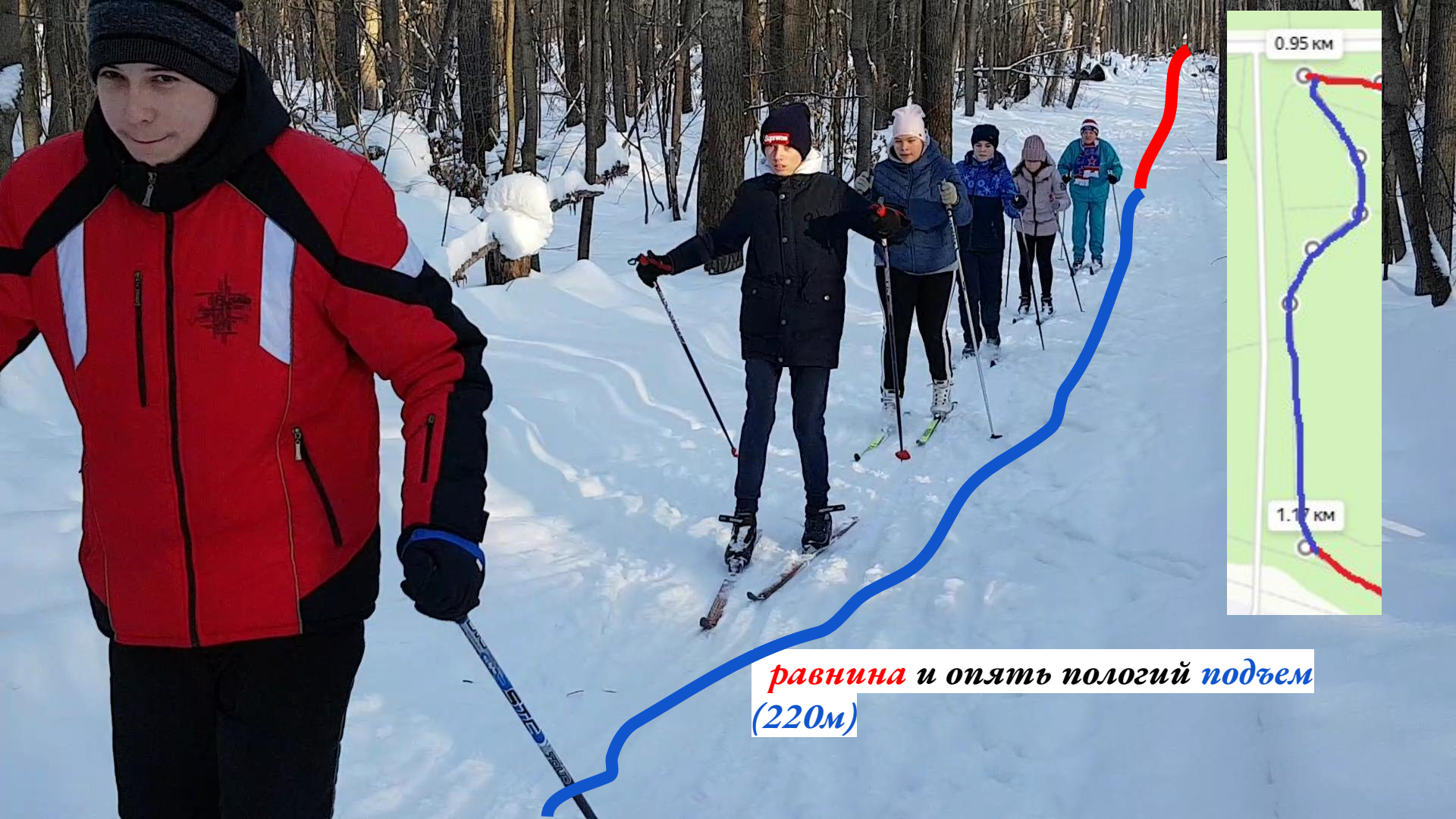






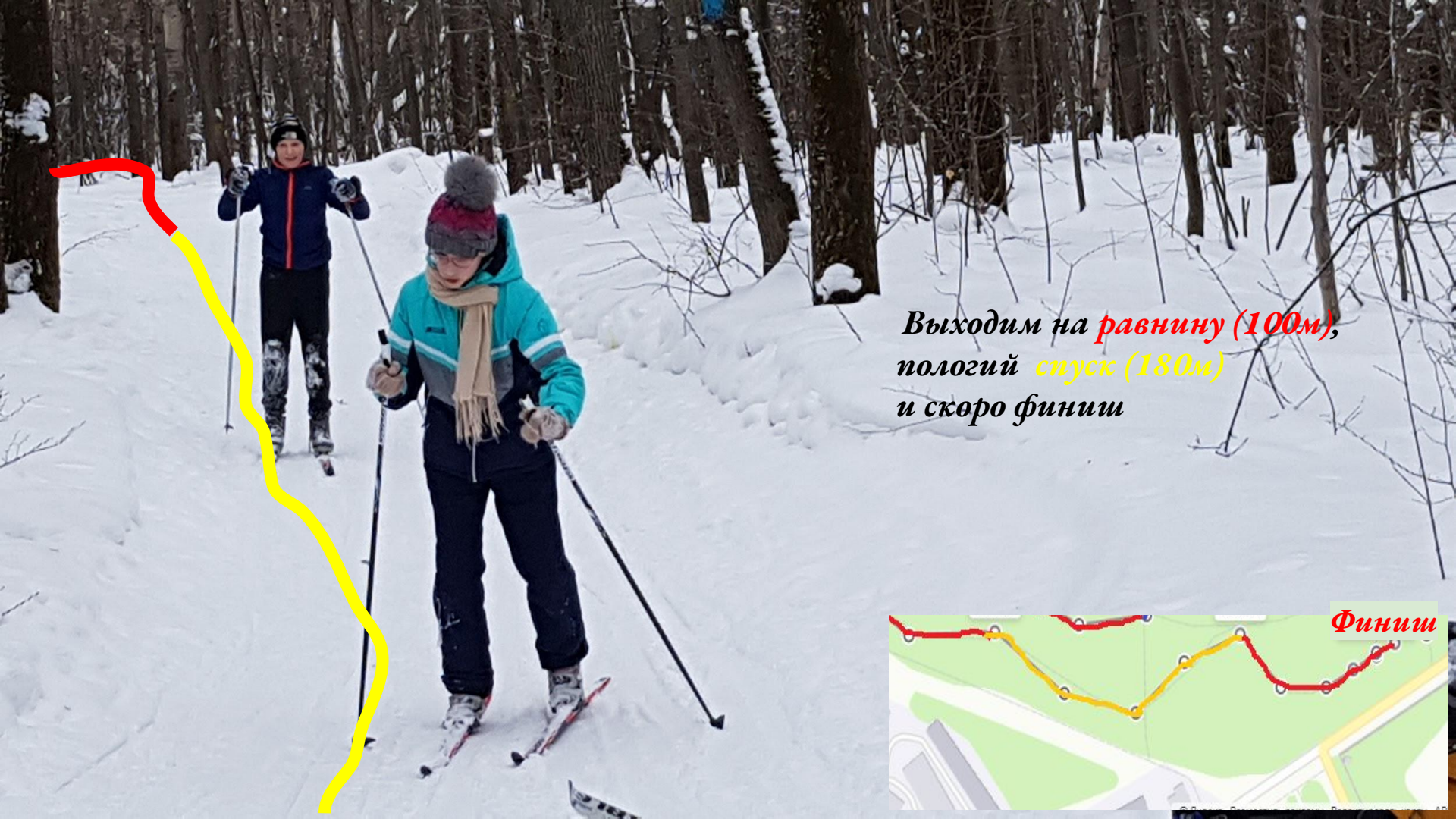
*Не очень крутой спуск (180м).  
Можно немного отдохнуть и  
небольшая равнинка (80м)*



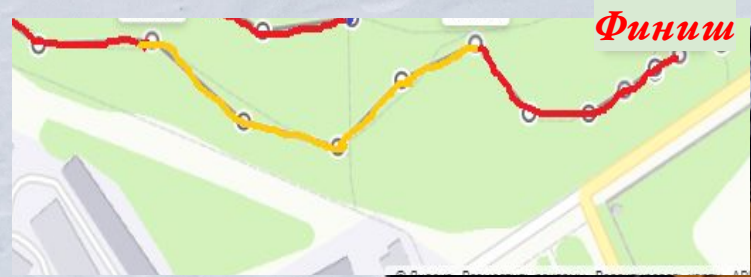


*равнина и опять пологий подъем  
(220м)*

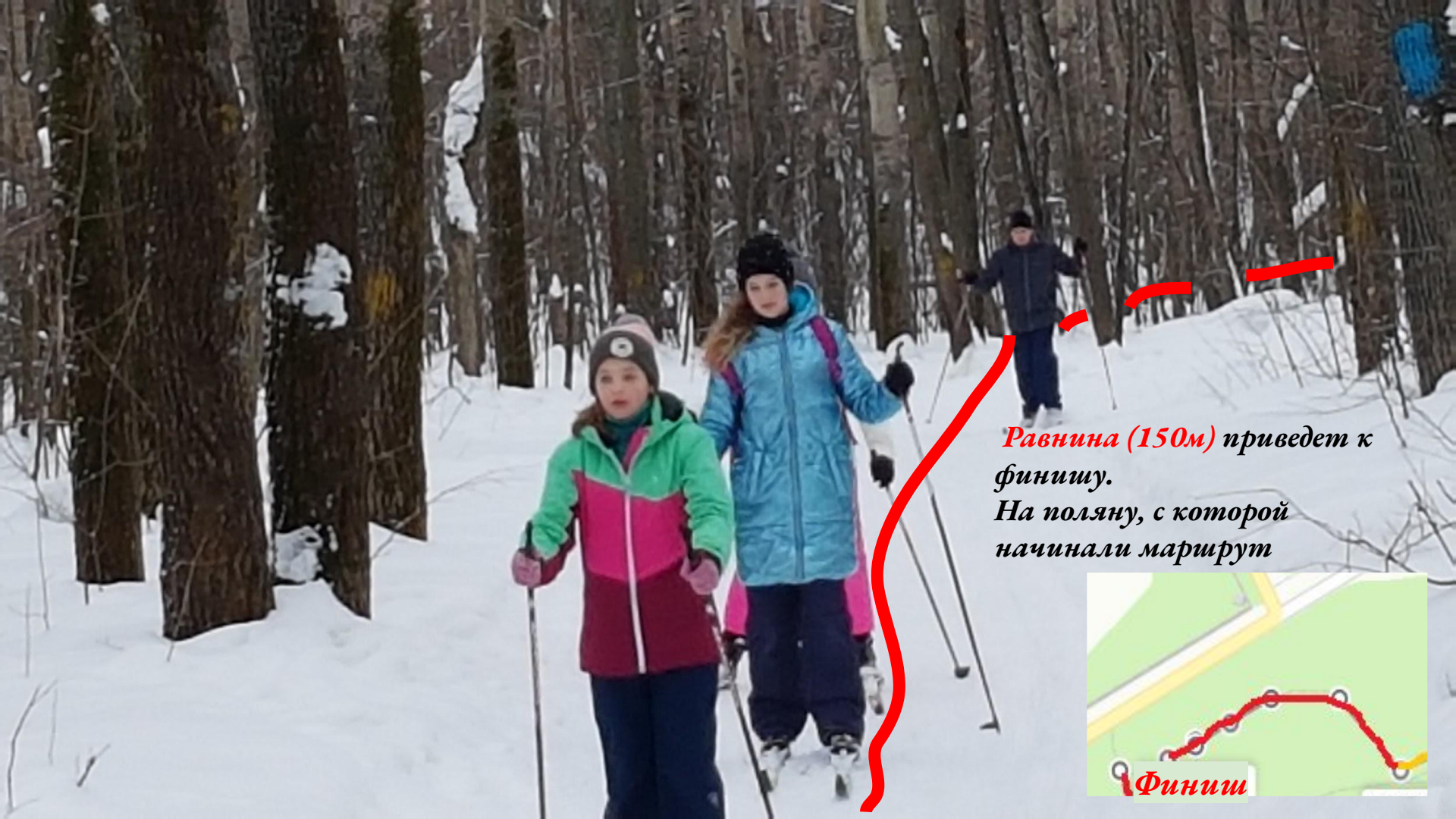




*Выходим на **равнину (100м)**,  
пологий **спуск (180м)**  
и скоро финиш*





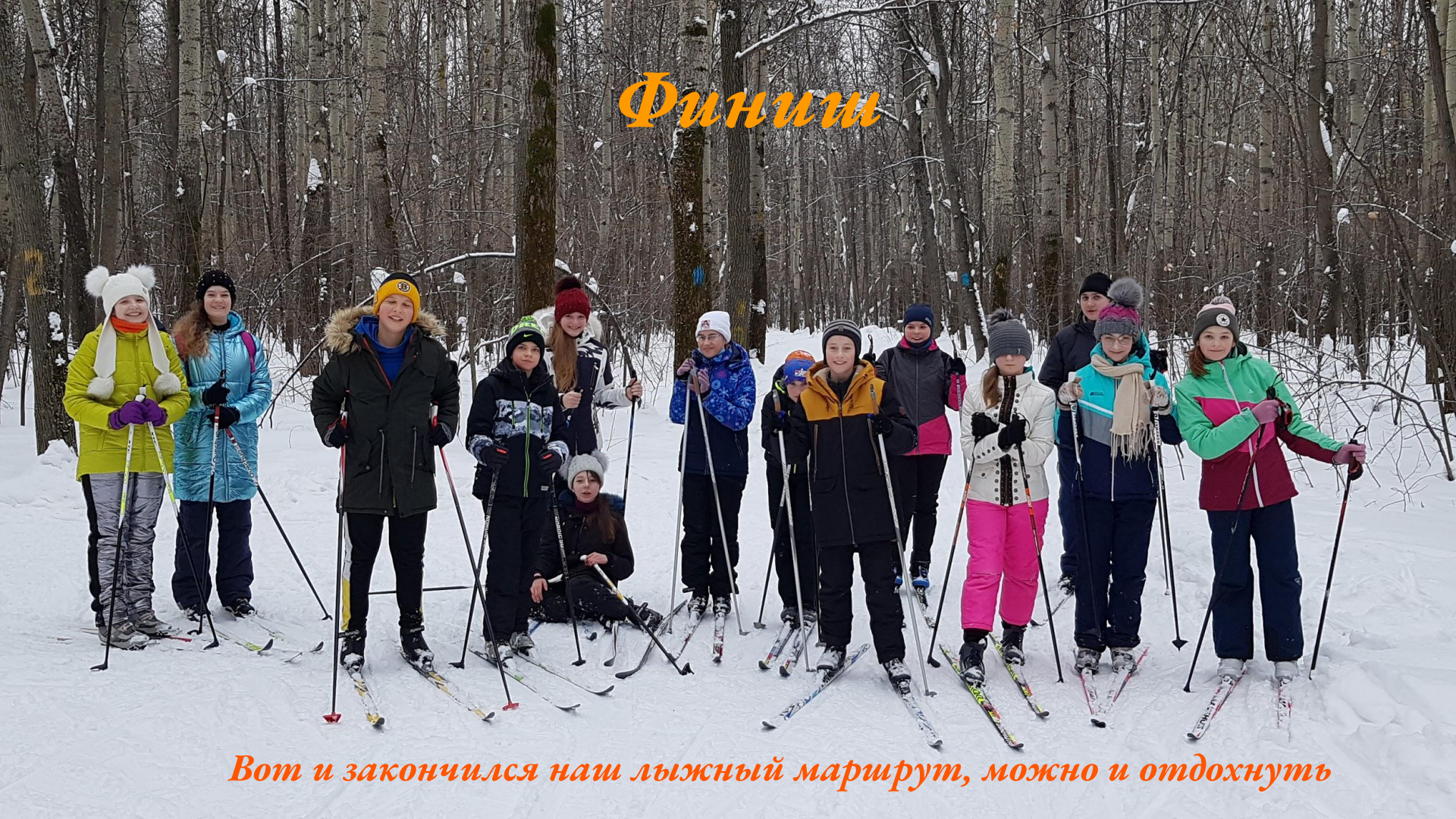


*Равнина (150м) приведет к финишу.  
На поляну, с которой начинали маршрут*





# 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.



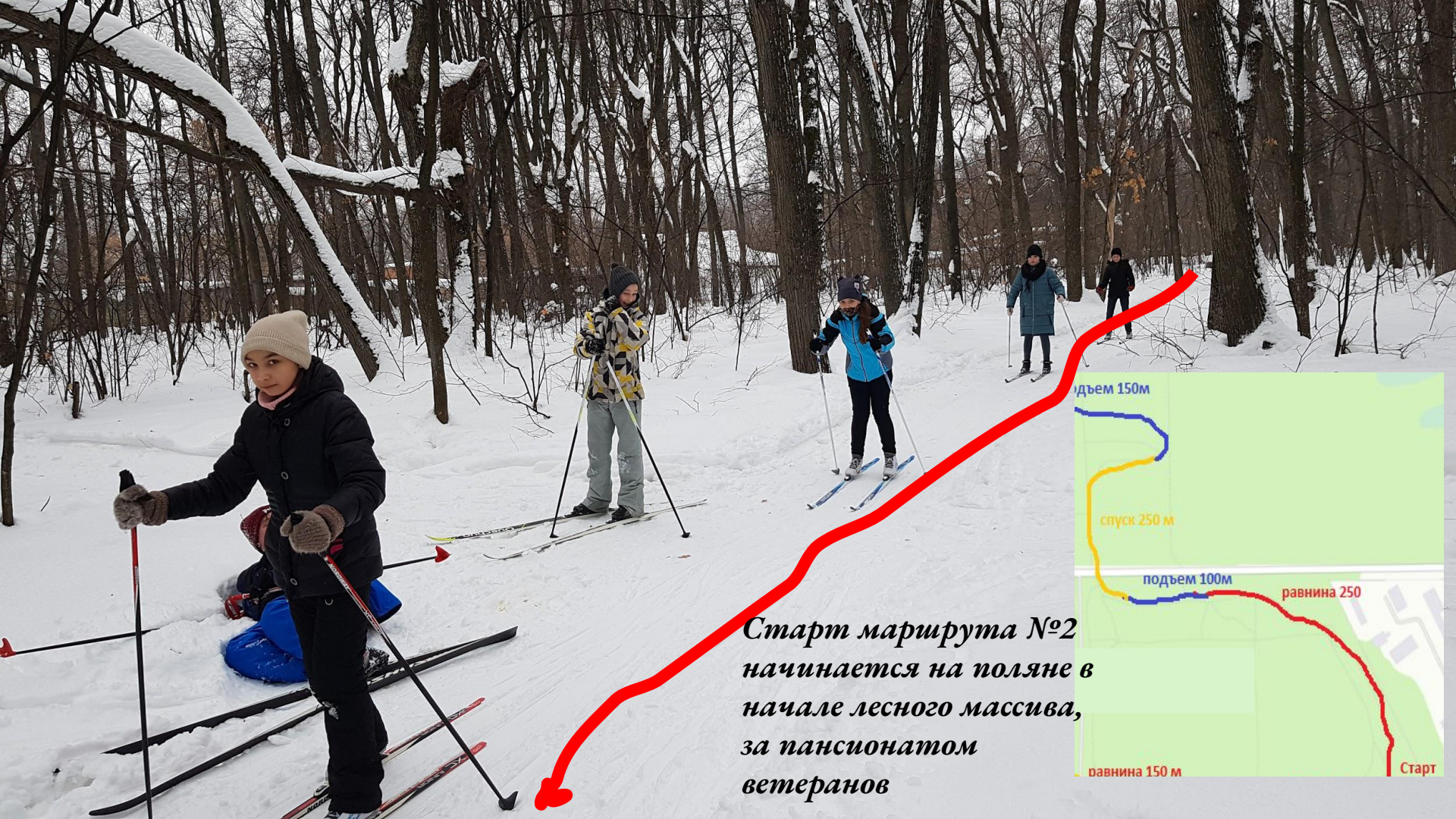


*Лыжный маршрут №2*  
*Протяженность 2800м*

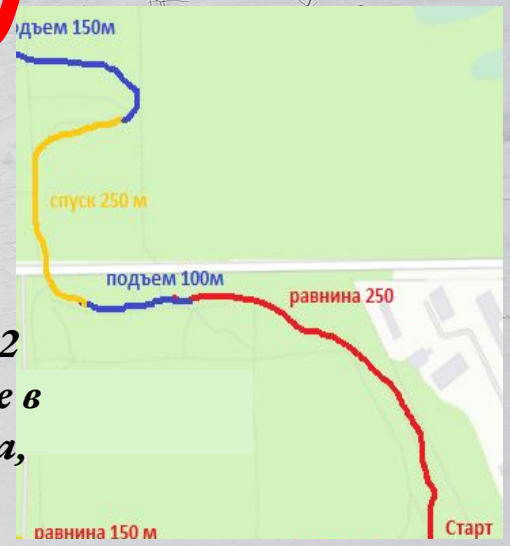


*Лесной массив*





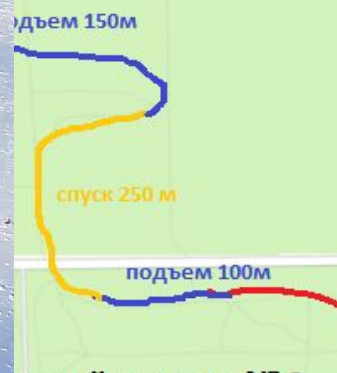
*Старт маршрута №2  
начинается на поляне в  
начале лесного массива,  
за пансионатом  
ветеранов*





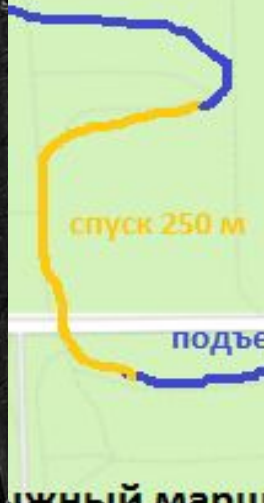
*Преодолев равнину в 250  
метров, выходим на  
пологий подъем - 100м,*

2





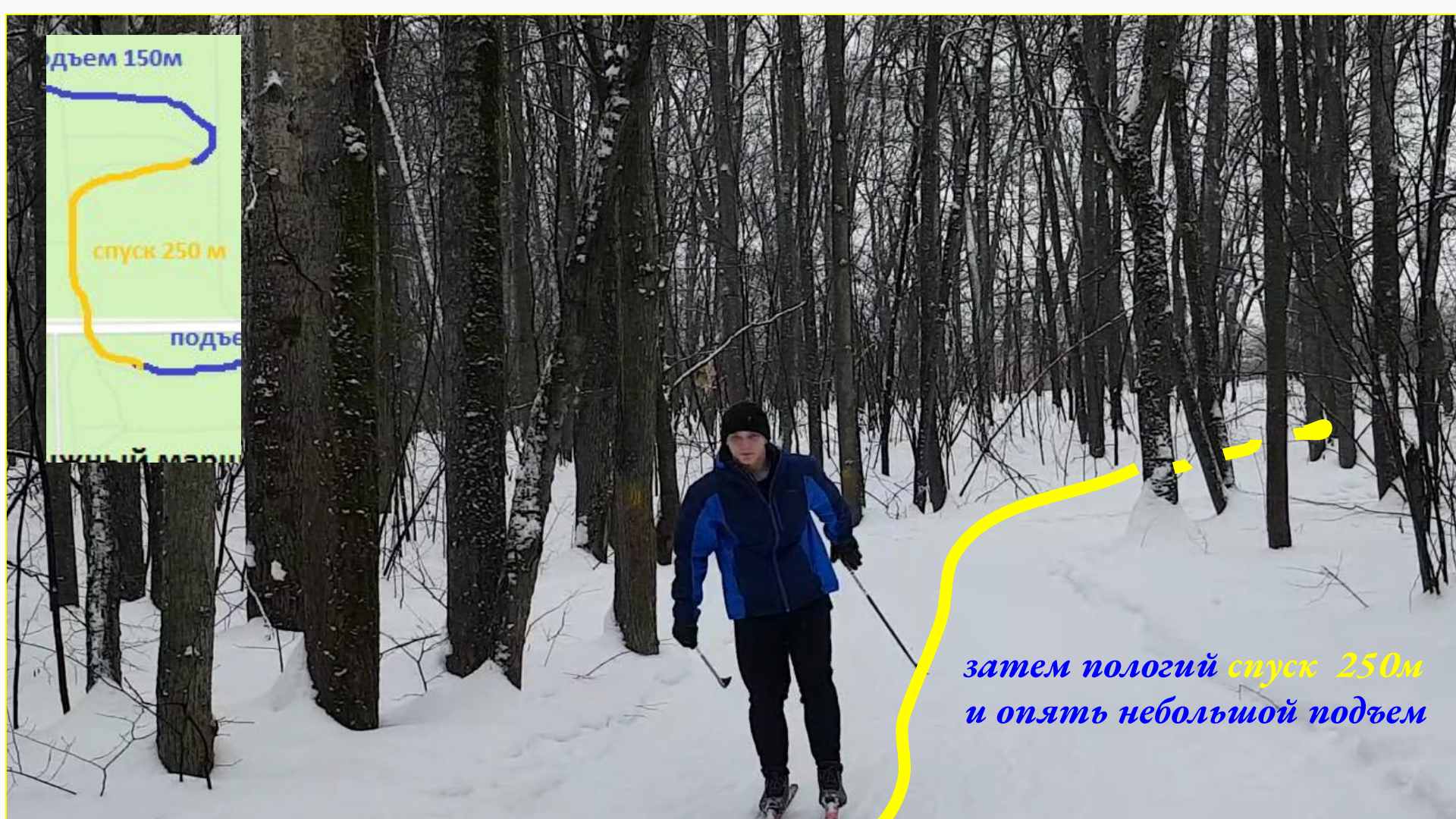
подъем 150м



спуск 250 м

подъе

мичий маршрут

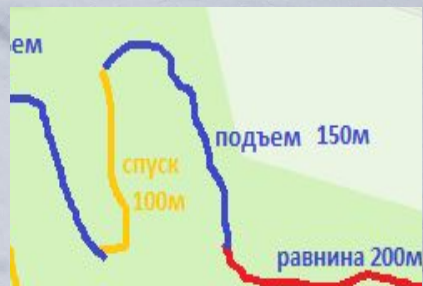


*затем пологий спуск 250м  
и опять небольшой подъем*

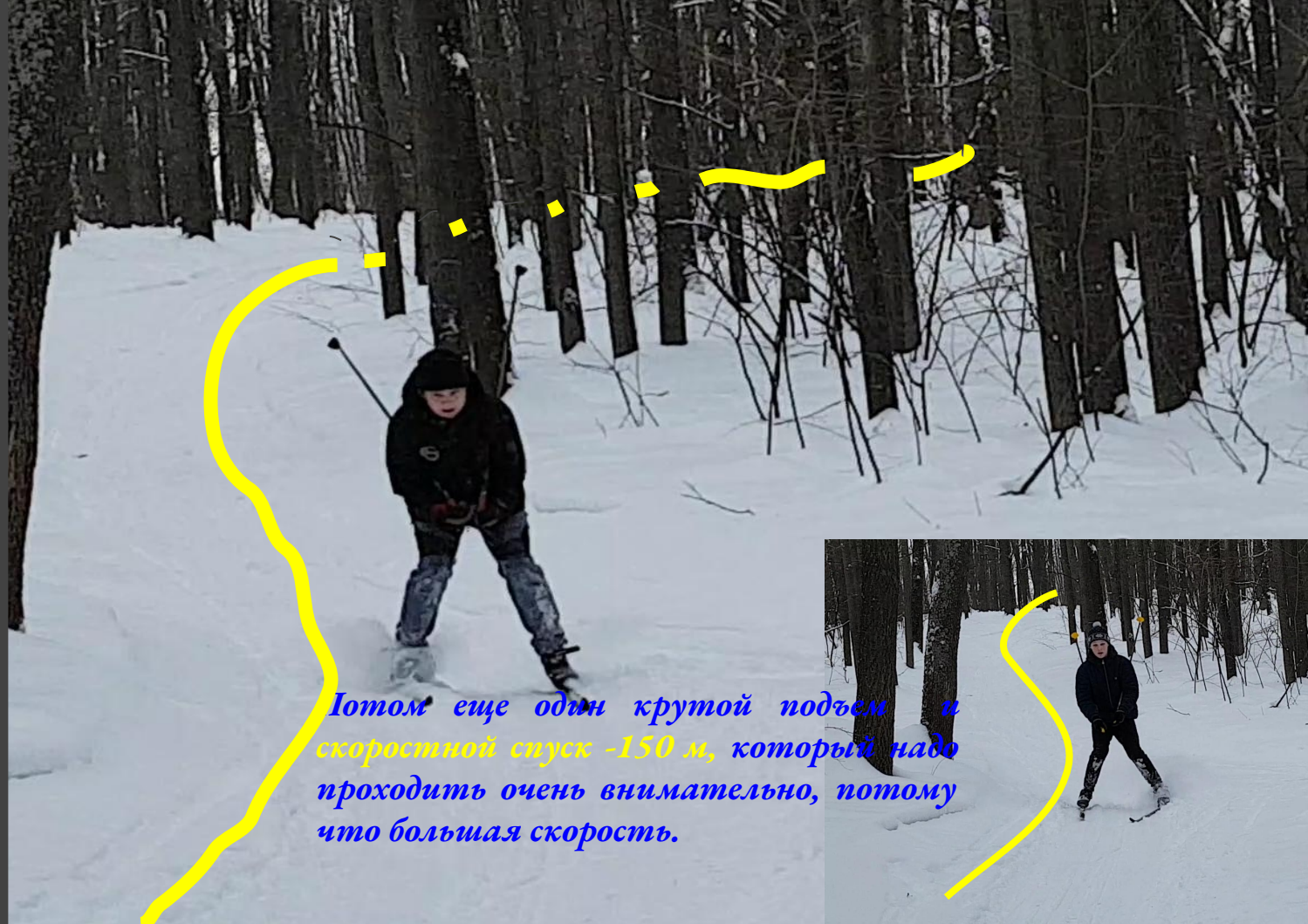




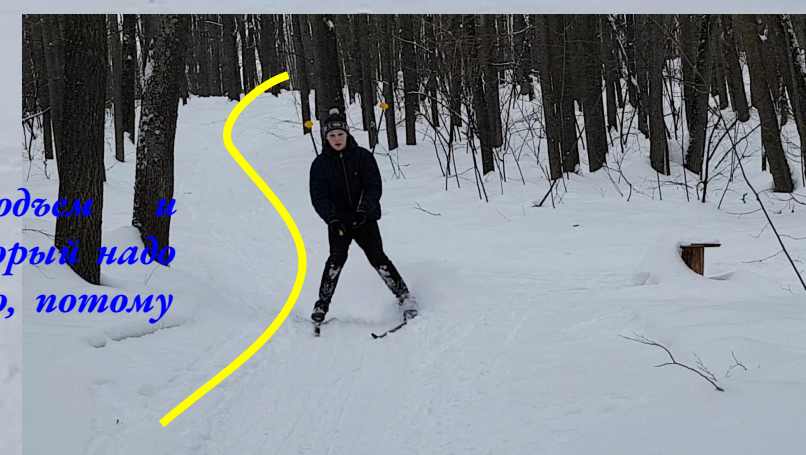
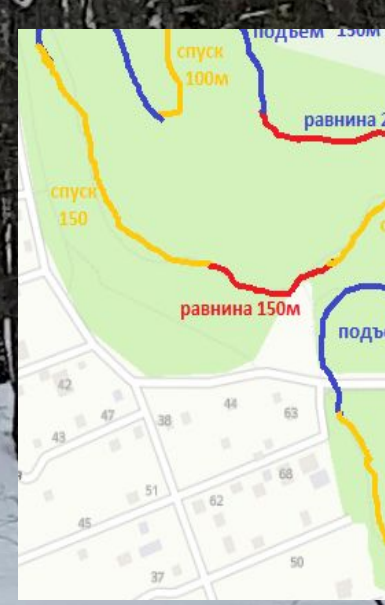
*Небольшая равнина  
-200м переходит в  
крутой подъем- 150и и  
скоростной спуск 100 м*



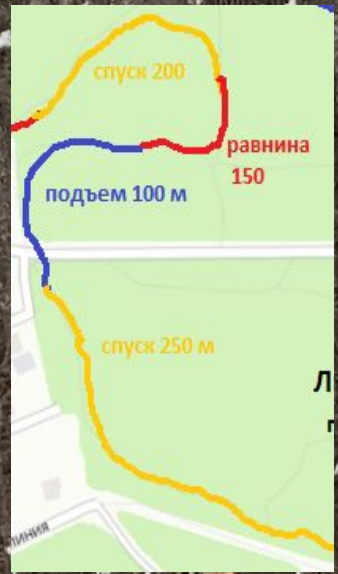




*Потом еще один крутой подъем и скоростной спуск -150 м, который надо проходить очень внимательно, потому что большая скорость.*

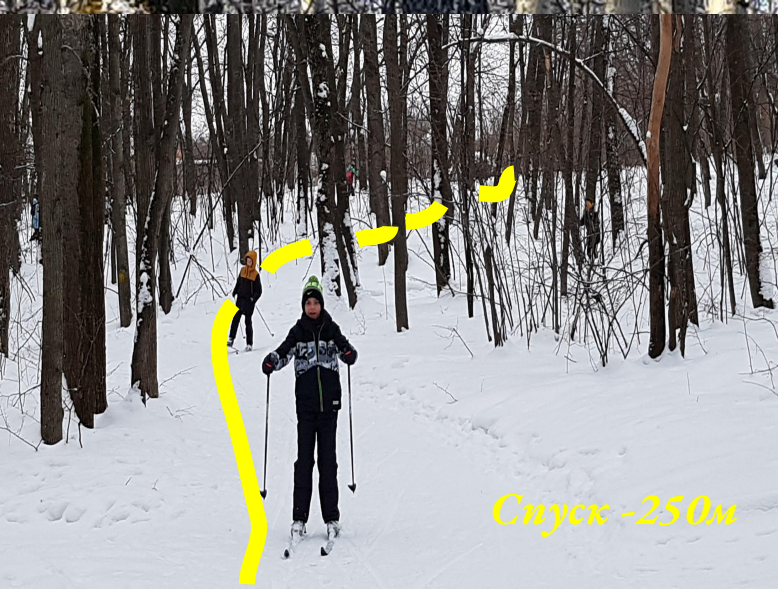




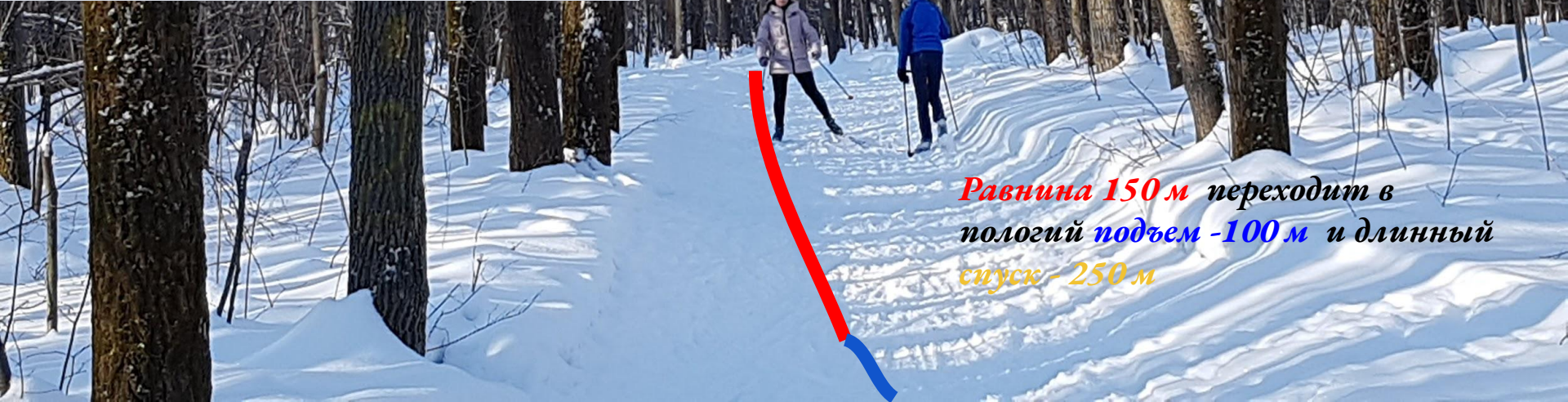
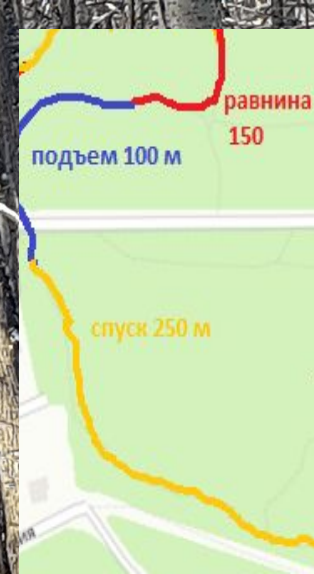


*Равнина переходит в пологий спуск в 200м, на котором можно отдохнуть*





*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



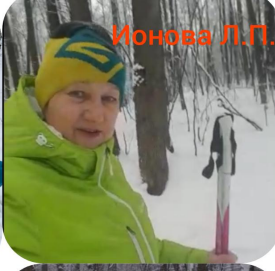
Егор



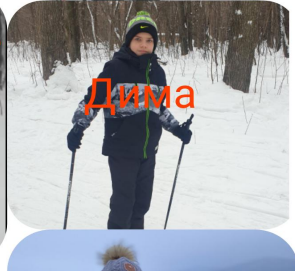
Света



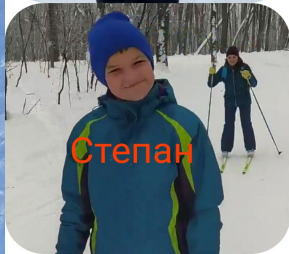
Вова



Моньва Л.П.



Дима



Степан



Влад Илья



Карина