



ТРОПА МУЖЕСТВА
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!!!



Пеший марафон по пересеченной местности **«Тропа Мужества»** – проект, который позволяет проверить себя в настоящих, а не выдуманных условиях, ощутить истинную радость от победы над собой.

Цель мероприятия:
вовлечение в активный образ жизни широких масс населения, создание сообщества близких по духу людей.

ЗАДАЧИ:

- **Воспитательная** - формирование волевых качеств, выносливости, командной слаженности участников
- **Образовательная** - получение первичных навыков ориентирования, изучение основ выживания и первой медицинской помощи
- **Оздоровительная** – улучшение общефизической подготовки и психологической устойчивости



**Тропа
мужества**

ПЕШИЙ
МАРАФОН
ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ
МЕСТНОСТИ



Тропа родилась в 2013 году в Клубе Ветеранов Спецразведки ВМФ как марафон по пересечённой местности на заданную дистанцию с определенным грузом



Более 6000
участников



9 сезонных
марафонов



Возраст:
10-70 лет



3,200,000 км
препятствий



315 пары убитой
обуви

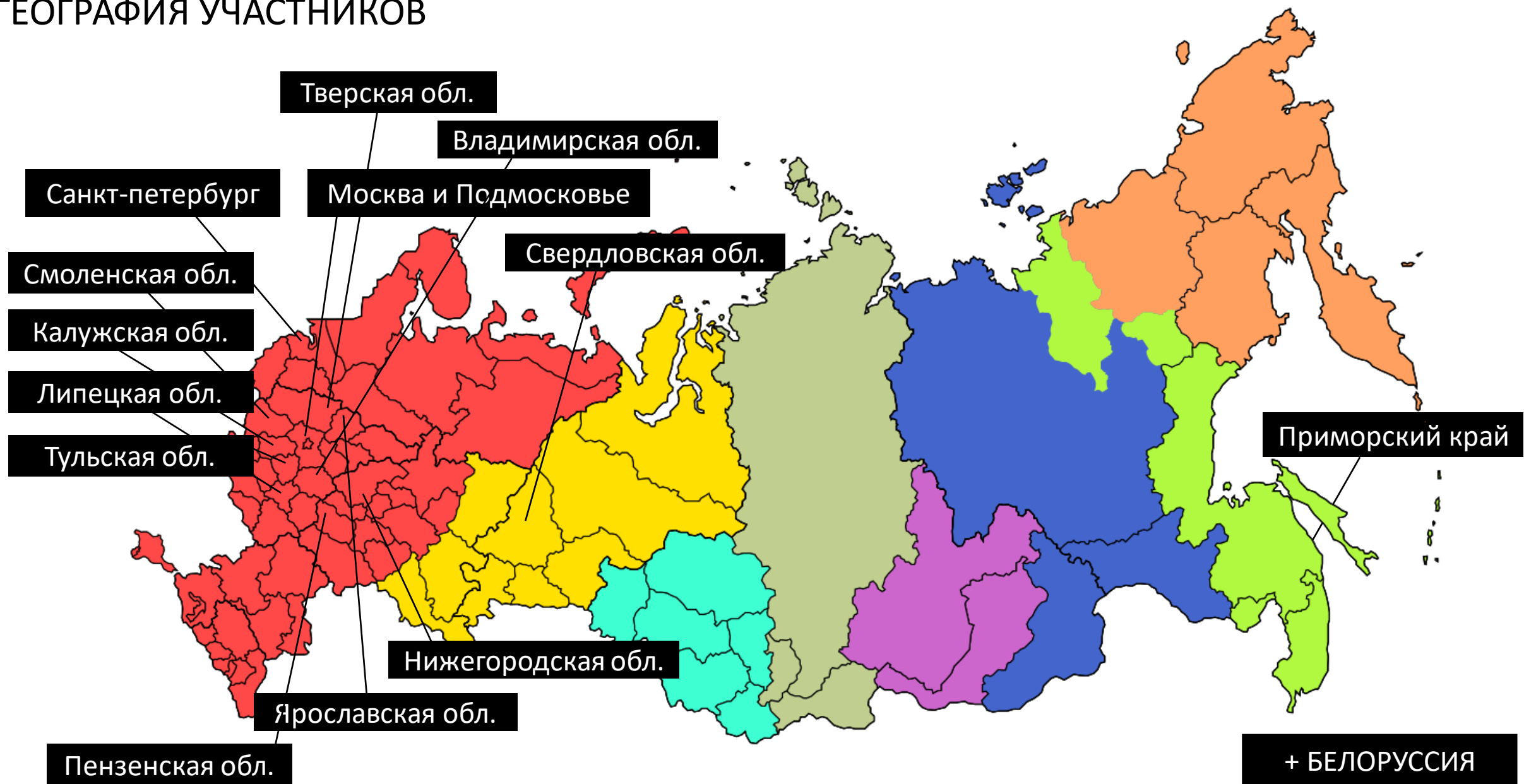
**85% УЧАСТНИКОВ МАРАФОНА
ГОТОВЫ
ВСТАТЬ НА ТРОПУ СНОВА**

МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ:

- Россия, Калужская обл., Боровский р-н, Ферзиковский р-н.
- Россия, Костромская обл., Нейский р-н.
- Россия, Орловская обл
- Беларусь, Минская обл., Логойский р-н.

Марафон проверяет себя **настоящих**.
Укрепляет **дух**, тело и разум.
Решает образовательные, воспитательные, оздоровительные цели.
Не является коммерческим **проектом**.

ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ



ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Входные данные:

Дистанции:

- 15 км. (начальная)
- 45 км (базовая)
- 70 км. (основная)
- 110 км. (спортивная)
- 210 км (командный марафон)

Формат участия:

- одиночный
- смешанный (команда из 2 человек: мужчина и женщина)
- командный (в составе команды 5 человек)

Вес снаряжения:

- 10 кг для мужчин
- 5 кг для женщин и детей



Основные принципы:

- открытость;
- безопасность;
- отсутствие необходимости предварительной специальной подготовки;
- финансовая доступность участия;
- практическую сложность и привлекательность продолжительных дистанций с возможностью выбора оптимальной;
- дружеская атмосфера соревнования, где участие равно победе.





«Тропа мужества»

не исповедует принципы «победа любой ценой» и «соперничество», а исповедует принципы **«Победим вместе!»** и **«Сотрудничество!»**.

Этапы проходят под девизом **«Проверь себя!»**

- Проект уникален тем, что это самоорганизационная система, участники могут развивать его самостоятельно.
- Проект является гражданским, не требует от участников больших финансовых затрат.
- Тропу можно масштабировать на любой регион в различном виде: квадроциклы, парапланы, мотоциклы, велосипедисты, байдарочники, дайверы и т.д.
- Проект имеет огромный потенциал как общественное движение.



ТРОПА МУЖЕСТВА
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!!!

ПУТЬ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММЫ «ТРОПА МУЖЕСТВА»

Круглогодичный обучающий практический центр

- Курсы первой помощи для детей и взрослых
- Практические занятия по нахождению и выживанию в природе

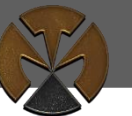
Детские проекты

- Летний полевой лагерь «Космодесант»
- Введение в курс выживания и ориентирования

Молодежный экспедиционный корпус

- Университетские Тропы Мужества
- Студенческие научно-исследовательские семинары

Международный марафон «Тропа Мужества».
Сезон: лето и зима



Пеший туризм является важной составляющей оздоровительных занятий массовой физической культурой. Туризм обладает высокой оздоровительной способностью. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.



Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Например, пешие походы, способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета и укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Целью деятельности по организации пеших маршрутов является укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Для этого необходимо организовывать туристические кружки, клубы и секции, проводить соревнования, обучающие мероприятия, походы выходного дня с трудовыми коллективами. Участники при этом получают не только определённые туристические навыки, но и навыки оказания доврачебной помощи, навыки

Влияния пеших походов на организм детей и подростков отражается в увеличении ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на общее физическое развитие школьников.



Таким образом, разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство оздоровительной массовой физической культуры.



До встречи на Тропе!

ОРГКОМИТЕТ: +7.910.608-05-65

www.natrope.com

tropamuzestva@gmail.com

ИНИЦИАТОРЫ И ПОДДЕРЖКА:

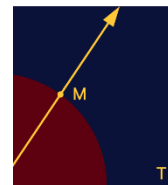
Клуб Ветеранов Специальной Разведки ВМФ «Фрог-клуб»

Администрация Калужской области

Русское Космическое Общество

Федерация Джиу-джитсу Калужской области

АНО «Тропа Мужества»



РУССКОЕ
КОСМИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО

