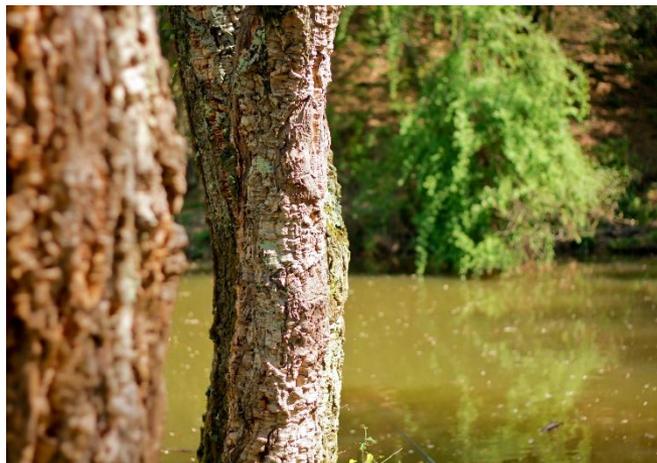




# Движение для Вашего здоровья

Оздоровительный эффект трекинга

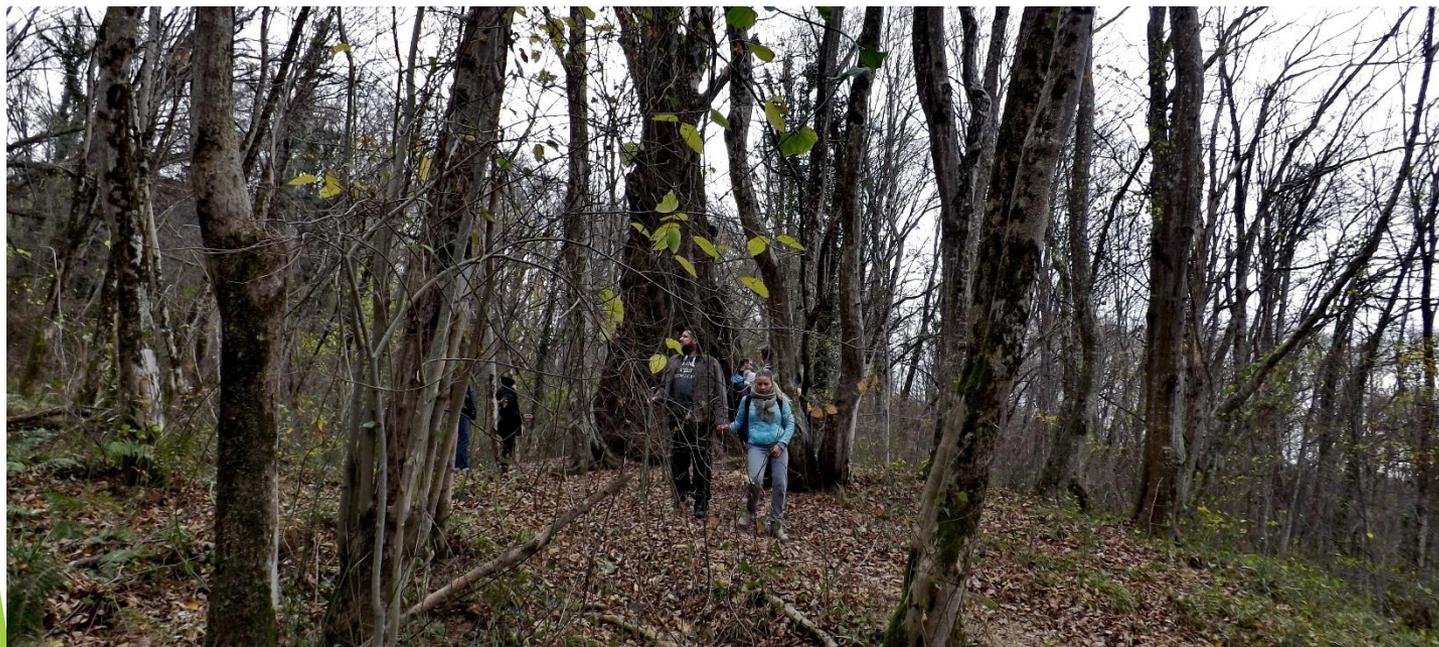
Пансионат «Бургас» включил в программы «Отдыхай на здоровье» и «Открытый юг» оздоровительную горную прогулку. наших гостей ждёт увлекательное путешествие в сказочный лес, знакомство с историческими и дендрологическими памятниками национального парка г. Сочи.





**Трекинг** (прогулка на природе по пересеченной горной местности) является одним из активных видов спорта. Маршрут нашего похода выбран по принципу удобства и безопасности, а также даёт дозированную физическую нагрузку.

Протяжённость маршрута 3 км,  
Время прогулки 3 часа  
Перепад высот 180 м



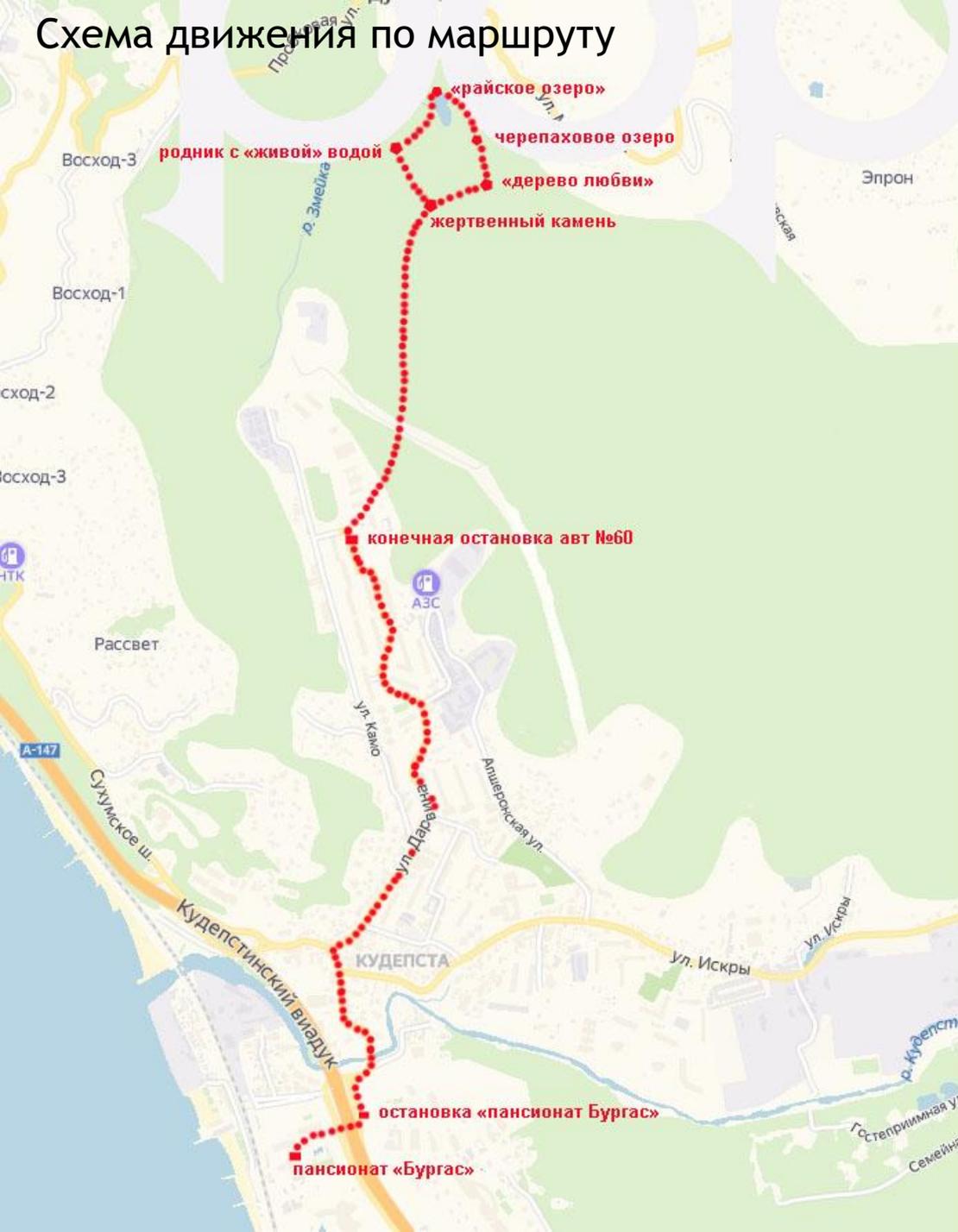
В самом начале своего появления ходьба по пересечённой местности рассматривалась врачами как способ борьбы с ожирением, а также с болезнями дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Но вскоре врачи обнаружили, что она помогает бороться с болезнями опорно-двигательного аппарата человека. В настоящее время учёные пришли к однозначному выводу о том, что трекинг позволяет укрепить мышечный корсет, улучшить обмен веществ в организме и укрепить суставы и связки.



Лечебная ходьба улучшает снабжение нашего организма кислородом и сжигает лишние килограммы, кроме того, трекинг увеличивает кровоток в нижних конечностях, что помогает бороться с перемежающейся хромотой без хирургического вмешательства (перемежающаяся хромота является основным признаком поражения сосудов нижних конечностей атеросклерозом).



## Схема движения по маршруту

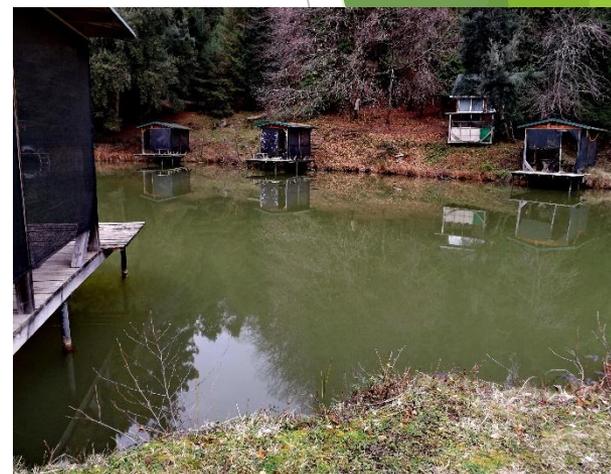
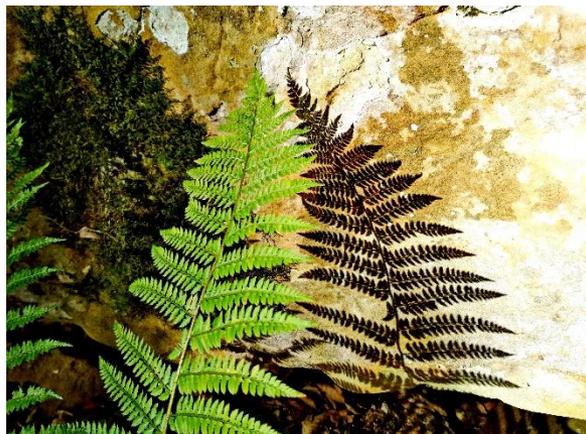


## Трек маршрута:

Пансионат «Бургас» - проезд автобусом маршрута №60 от остановки «пансионат Бургас» в сторону посёлка Кудепста до конечной остановки «Интернат №1» - пешеходная часть кругового маршрута по Кудепстинскому лесничеству Сочинского национального парка - возвращение к конечной остановке маршрута №60 «Интернат №1» - прибытие на остановку «пансионат Бургас» - пансионат «Бургас»



Такой вид активности даёт не только лечебную физическую нагрузку и заряд бодрости, но и дарит радость от общения с природой. Приятного Вам отдыха!



## Чтобы отправиться с нами в поход, Вам нужно:

1. Приобрести путёвку с лечением по программе «Отдыхай на здоровье» или «Открытый юг» на период с 1 февраля по 30 апреля продолжительностью от 10 дней.
1. Получить подтверждение от нашего терапевта в медицинском центре, что у Вас нет противопоказаний для дозированной физической нагрузки, которую даёт наша прогулка-поход.
2. Предварительная запись для участия в нашей лечебно-оздоровительной прогулке будет проходить в конференц-зале «Рубин» (1-й корпус 2 этаж напротив лифтового холла) по понедельникам и пятницам с 14-00 до 15-00. Здесь Вы можете задать любые интересующие Вас вопросы непосредственно инструктору, с которым Вы и отправитесь в поход.
3. Походы проводятся каждую среду, сбор группы в 13-50 у главного входа 1-го корпуса, выход в 14-00. Продолжительность прогулки три часа, время возвращения в пансионат в 17-00. Расстояние, которое мы пройдём пешком - 3 км.
4. До начала пешеходной части нашего маршрута от пансионата «Бургас» мы добираемся на городском транспорте. Стоимость проезда 50 рублей в обе стороны. Эту сумму необходимо взять с собой в поход.





6. Для нашей прогулки не требуется какого-либо специального снаряжения, но необходимо, чтобы у Вас была удобная, не стесняющая движения, одежда и обувь с хорошим протектором.
7. В походы ходят с рюкзаком. Для нашего похода - достаточно городского рюкзачка на 25-40 л, куда Вы положите 0.5 л бутылку с водой, лёгкий плащ или зонт на случай плохой погоды, влажные салфетки, шоколадку, лекарства и т.д., то есть то, что может пригодится лично Вам.
8. Поход проходит по территории национального парка, которая не оборудована специальными дорожками, ограждениями и мостиками. Лесная тропа проложена по маршруту с подъёмами и спусками, набор высоты составит по вертикали 180 м. В плохую погоду на тропе может быть скользко и грязно. Правильно рассчитывайте свои силы и возможности!
9. Вы можете пойти в поход с детьми от 7-ми лет.
10. Организаторы оставляют за собой право отменить прогулку (или перенести день выхода) в связи в плохими погодными условиями, о чём участники будут предупреждены заранее.