



Проектот Зелени патеки на иднината (GTOF) го спроведуваат ПК „Тара“ (Србија), Институтот за спорт ХГ Идрија (Словенија), Здружение ТРЕКС (С. Македонија) и Планинарскиот Сојуз на Србија.

Откријте дали има клуб за атлетско или планинско трчање во вашиот град и придружете им се.

Дознајте за трките во планина организирани во вашата област преку официјалните сајтови и социјалните мрежи.

Прашајте дали има еколошки здруженија во вашата област и придружете се на нивната работа.

Исто така, можете да помогнете во акции организирани во заштитени подрачја.

Дознајте повеќе: www.gtof.net

ВКЛУЧЕТЕ СЕ

ОТКРИЈТЕ ГИ ПАТЕКИТЕ



Поврзете се со природата

Зачекорете во природата, запознајте ги неверојатните пејзажи и се' она што се крие во неа. Искористете го планинското трчање и бидете патеките за да воспоставите длабока врска со околината.



Истражете го неистраженото

Почувствувајте ја возбудата од освојување на нов предизвикувачки терен, откријте ги скриените богатства и истражете ја недопрената природа преку авантуристичко искуство на планинското трчање.



Заштедете за идните генерации

Како одговорен планински трчкач, вие сте обврзани да ја заштитите природата и да ја зачувате за генерациите што доаѓаат. Почитувајте ја природата и не оставајте ништо зад себе освен вашите стапалки.



Придружи ни се

Бидете дел од растечката заедница на планински тркачи кои се посветени на здрав живот и позитивно влијание врз животната средина, инспирирајќи ги другите и создавајќи колективно движење кон одржлива и позелена иднина.



Проектот е финансиран од Европска Унија. Изнесените ставови и гледишта се, притоа, само ставови на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАСЕА). За изнесените ставови не се одговорни Европската Унија, ниту Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАСЕА).

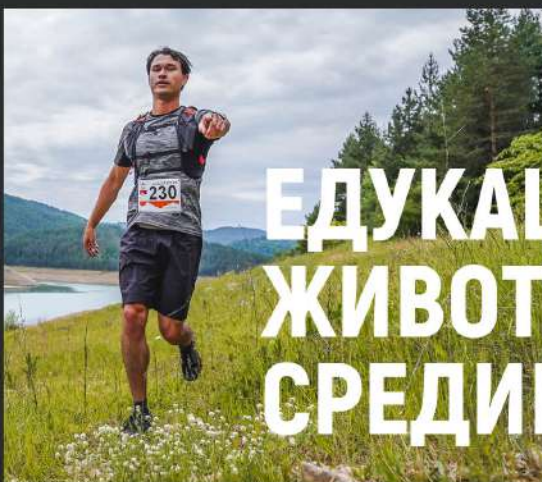

greentrails
OF FUTURE



Co-funded by
the European Union

ШТО Е СТОФ?

ЗЕЛЕНИ ПАТЕКИ НА ИДНИНАТА се занимаваат со зголемување на вклученоста на adolescentната популација во планинското трчање и заштита на природата. Проблемот на денешницата е отуѓувањето на децата од активностите во природата и спортот воопшто, особено спортовите на отворено, а со тоа и отуѓувањето од самата природа. Последиците од тоа се рефлектираат во нездравитот - седентарен начин на живот и неправилен однос кон природата и еколошките прашања. Целта на проектот е да се вклучат повеќе деца во спортот преку планинското трчање, бидејќи ја анализираме моменталната состојба во земјите на проектот и заклучивме дека средовечното население најмногу се занимава со овој спорт. Главната цел на проектот СТОФ е: Постигнување на одржливо вклучување на adolescentите во спортови на отворено и заштита на природата.



ЕДУКАЦИЈА ЗА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА

ОСНОВИ НА ТРЕИЛ ТРЧАЊЕ



Започнете бавно: Ако сте нов во планинското трчање, важно е да започнете полека и постепено да го зголемувате растојанието и темпото. Започнете со пократки, полесни патеки и постепено напредувајте кон попредизвикувачки патеки.



Хидратација: Внесувањето течности е важно за секоја физичка активност, но особено е важно за планинското трчање. На подолги трчања, секогаш носете доволно вода или изотонични пијалоци за да ги надополните електролитите и задолжително пијте пред да почувствувате жед.



Изберете ги вистинските патики: Добрите чевли за трчање се неопходни за удобност, поддршка и безбедност на груб терен. Побарајте патики со цврст ѓон и материјал на горен дел што "дише".



Бидете подготвени: Секогаш носете мапа од патеката, наполнет телефон и сите потребни материјали како храна, прва помош и дополнителни слоеви облека. Исто така, добро е да кажете некому каде одите и кога очекувате да се вратите.



Почитувајте ја природата: Планинското трчање е одличен начин за поврзување со природата, но важно е да го правите тоа одговорно. Останете на обележани патеки, избегнувајте да го вознемирувате дивиот свет или да ја уништувате вегетацијата. И не заборавајте да го земете со себе отпадот што го создавате.

2

Придружете се на напорите за конзервација: Групите за планинско трчање организираат волонтерски активности како што се одржување и чистење на патеките, предавајќи го зачувувањето на животната средина, а истовремено имаат позитивно влијание.

3

Поврзете се со еколошки организации: Настаните за планинско трчање се партнери со групи за заштита на природата, подигајќи ја свеста преку донатори и едукативни програми.

1

Научете ги локалните екосистеми:

Планинските тркачи откриваат растенија, животни и геолошки карактеристики, поттикнувајќи ценење и желба за заштита на природата.

4

Практикувајте го принципот на "Не оставај траг":

Планинските тркачи ги следат упатствата за да го минимизираат нивното влијание врз животната средина, да останат на патеките, да го собираат нивното губре и да ја намалат бучавата.