



Пројекат „Зелене стазе будућности“ реализују ПК „Тара“ (Србија), Хг Завод за спорт Идрија (Словенија), ТРЕКС (С. Македонија) и Планинарски савез Србије.

Распитајте се да ли у вашем граду постоји планинарски или атлетски клуб који се бави трејл трчањем и придружите им се.

Путем специјализованих сајтова и друштвених мрежа информишите се о трејл тркама које се организују у вашем окружењу.

Распитајте се да ли у вашој околини постоје еколошка удружења и придружите се њиховом раду. Такође, можете помоћи у акцијама које организују заштићена подручја.

Више информација на: [www.gtof.net](http://www.gtof.net)

# УКЉУЧИ СЕ

# ОТКРИЈТЕ СТАЗЕ



## Повежите се са природом

Закорачите у природу, упознајте задивљујуће пределе и све оно што се у њој крије. Искористите трчање и боравак на стази да остварите дубоку везу са својом околином.



## Истражите неистражено

Осетите узбуђење освајања нових изазовних терена, откријте скривене драгуље и истражите нетакнуту природу, кроз авантуристичко искуство трејл трчања.



## Сачувајте за будуће генерације

Као одговоран трејл тркач имате обавезу и моћ да заштитите природу и сачувате је за генерације које долазе. Поштујте природу и не остављајте ништа иза себе осим трагова својих стопала.



## Придружите нам се

Будите део растуће заједнице трејл тркача који су посвећени здравом животу и позитивном утицају на животну средину, инспиришући друге и стварајући колективни покрет ка одрживој и зеленој будућности.



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).

  
**greentrails**  
OF FUTURE

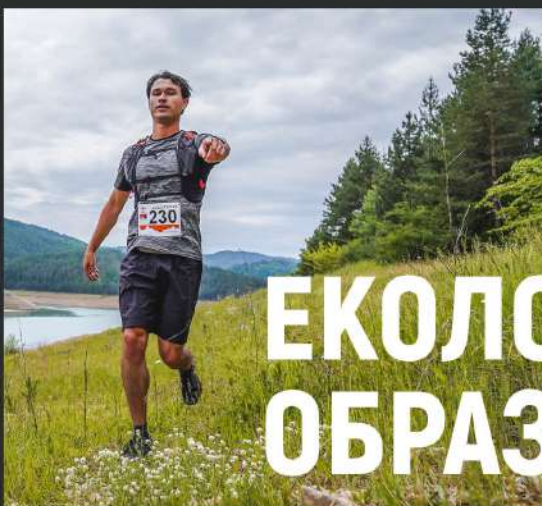


Co-funded by  
the European Union



# ШТА ЈЕ ГТОФ?

Пројекат „**ЗЕЛЕНЕ СТАЗЕ БУДУЋНОСТИ**“ (GTOF - GREEN TRAILS OF FUTURE) се бави повећањем броја адолесцената у трејл трчању и заштити природе. Основни циљ пројекта је: Достижање одрживог укључивања адолесцената у спортове на отвореном и заштиту природе. Проблем савременог доба је отуђеност младих од активности у природи и спорта уопште, посебно спортова на отвореном, а самим тим и од саме природе. Последице овога огледају се у нездравом - седећем начину живота и неправилном односу према природи и еколошким питањима. Циљ пројекта је да се кроз трејл трчање што више младих укључи у спорт, јер смо анализом тренутне ситуацију у земљама пројекта и закључили да се овим спортом највише бави средовечна популација.



## ЕКОЛОШКО ОБРАЗОВАЊЕ

# ОСНОВЕ ТРЕЈЛ ТРЧАЊА



**Почните полако:** Ако сте нови у трејл трчању, важно је да почнете полако и постепено повећавате дистанцу и темпо. Почните са краћим, лакшим стазама и постепено напредујте до захтевнијих стаза.



**Хидратација:** Унос течности је важан за сваку физичку активност, али је посебно важан за трејл трчање. На дужа трчања увек понесите довољно воде или изотоничних напитака за надокнађивање електролита и обавезно пијте пре него што осетите жеђ.



**Изаберите одговарајуће патике:** Дobre патике за трчање су неопходне за удобност, подршку и сигурност на неравном терену. Потражите патике са чврстим ђоном и добрим приањањем за подлогу и горњим делом који дише.



**Будите спремни:** Увек носите мапу стазе, напуњен телефон и све неопходне потрештине као што су храна, прва помоћ и додатни слојеви одеће. Такође, је добра идеја да некоме кажете где идете и када очекујете да се вратите.



**Поштујте природу:** Трејл трчање је одличан начин да се повежете са природом, али је важно да то радите одговорно. Останите на означеним стазама, избегавајте узнемиравање дивљих животиња или уништавање вегетације. И обавезно понесите са собом отпад који направите.

2

**Придружите се напорима за очување:** планинари и трејл тркачи често организују волонтерске активности попут одржавања и чишћења стаза, подржавајући очување животне средине.

3

**Повежите се са еколошким организацијама:** Трејл трке су често партнери са еколошким удружењима, заједно подижући свест о потреби заштите природе путем различитих акција и образовних програма.

1

**Упознајте локалне екосистеме:** Тркачи на својим стазама откривају биљке, животиње и геонаслеђе, истражите их и упознајте како би их заштитили.

4

**Придржавајте се принципа „Не остављај траг“:** Током боравка у природи трудите се да смањите свој утицај на њу – останите на стази, не правите буку и не остављајте отпад за собом.