

Майская прогулка

«Майская прогулка» создана для привлечения людей к активным видам досуга, пропаганды здорового отдыха, да и просто ради того, чтобы помочь Вам сделать решительный шаг и оторваться от дивана, от пульта телевизора, от клавиатуры компьютера, бутылки пива.....и других зависимостей.

В «Майской прогулке» могут принять участие все желающие независимо от возраста, уровня спортивной подготовки, политических взглядов, социального и семейного положения.

Уникальность прогулки заключается во внешней простоте, доступности и особой мотивации участников. Если в огромном многообразии соревнований предполагается обязательное соперничество – «Быстрее, выше, сильнее!», то мы предлагаем другую формулу – «Испытай себя!». Участник сам выбирает маршрут по силам, компанию, с которой идти, планирует время старта, режим движения и отдыха.

А какие прикладные задачи, в том числе духовного и нравственного порядка, имеет это мероприятие! Умение адаптироваться к окружающей среде и погодным условиям, умение ориентироваться на местности, оказывать помощь партнерам по прогулке, не быть в тягость друзьям и пр. Проходя маршрут, участники видят красоты родного края, знакомятся с историческими местами города и его окрестностями.

Впервые «Майская прогулка» была проведена 20 мая 1984 года сотрудниками и студентами УПИ и была только пешеходной. Со дня основания она проводится ежегодно в третье воскресенье мая. Вот уже несколько лет для участвующих в прогулке велосипедистов разрабатывается отдельная дистанция, а последние в 2013-2015 годах велосипедная и пешая прогулки стали проводиться в разные дни. С 2016 года «Майская прогулка» снова полностью пешеходное мероприятие.

Майская прогулка — это не марафон и не бег! Участники не соревнуются между собой.

Организаторы принципиально не отслеживают хронометраж участников.

Продолжительность и темп прогулки каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от своих сил, погоды и самочувствия, но помня о времени финиша. На дистанциях работают несколько контрольных пунктов, а на финише традиционно всех ждет чай с пряниками и сушками. Каждый участник, прошедший свой маршрут «Майской прогулки», становится победителем и в награду за победу над собой получает памятный знак!

За более тридцати лет **130 тысяч человек** в возрасте от 2 до 90 лет получали свои награды на предыдущих «Майских прогулках». А некоторые сделали это уже более 30 раз! В прошлом Приглашаем вас принять участие в ежегодной Майской прогулке уже в седующем году. За информацией следите на официальном сайте [О прогулке | Майская прогулка \(mauprogulka.ru\)](http://mauprogulka.ru)

