

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБУ



Е.В. Рыкова

Проект **«Марафон «СОЛидная сотня»**, проводится в рамках проекта **«СОЛидный возраст»**, для людей старшего поколения, реализуется при поддержке депутатов - калийщиков Законодательного Собрания Пермского края, Эдуарда Аветисяна, Павла Кузьмина и компании «Уралкалий» (Группа «Уралхим»).

С 17 апреля 2026 года МБУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт» приглашает участников 55+ (Советы ветеранов, ТОСы, активистов проекта «СОЛидный возраст») принять участие в рамках проекта «СОЛидный возраст» в пешем марафоне «СОЛидная сотня» (далее – Марафон).

В любом возрасте человек испытывает потребность в движении. От недостаточной двигательной активности непременно страдает здоровье, как физическое, так и ментальное. В особенности это важно для людей старшего поколения! Научные исследования доказывают, что обыкновенные прогулки способствуют укреплению мышечной массы туловища, спины, живота, а также мелких мышц стопы. Соблюдение правильной техники ходьбы укрепляет осанку в любом возрасте. К тому же, поддерживает в тонусе дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Марафон возвращает пешие прогулки в жизнь и помогает формировать у участников умение работать в команде, преодолевать трудности, учиться коммуникации, ставить цели и добиваться их. Этот увлекательный проект создан также для того, чтобы повысить двигательную активность пенсионеров, укрепить дружеские отношения и установить новые социальные связи через совместное времяпрепровождение и активный досуг.

Таким образом, на наш взгляд, активный образ жизни, увеличивает социальные контакты, повышает творческую активность людей старшего поколения и помогает значительно улучшить качество их жизни.

**Цель проекта** - за 10 дней выполнить командный норматив по ходьбе (100 км), ежедневно совершая прогулки и фиксируя свои результаты в приложении геотрекер, имеющем возможность записи трека и расстояния, т.е. позволяющем отслеживать участника с помощью систем глобального позиционирования (GPS). Примерный ежедневный норматив на одного участника ~ 2,5 км

### **Задачи:**

1. Повышение двигательной активности людей старшего поколения.
2. Укрепление дружеских отношений через совместное времяпрепровождение.
3. Увеличение социальных связей через совместный досуг.

### **Целевая группа:**

В проекте принимают участие 20 команд по 5 человек в возрасте 55+, к каждой команде прикрепляется куратор из числа сотрудников центра «Горизонт». Он выполняет функцию волонтера и отвечает за отправку ежедневных отчетов о пройденных километрах. Команды придумывают себе название и выбирают капитана (может быть выбран из участников команды).

Капитан команды ежедневно присылает лицу, ответственному за подсчет результатов Марафона, отчет о пройденной дистанции каждым участником своей команды. В зачет идет только самый длинный маршрут дня, пройденный участником пешком. В итоге каждая команда пройдет путь в **100 км**. Участие в Марафоне **бесплатное**. Приветствуется освещение командами процесса прохождения Марафона в социальных сетях на своих страничках.

Капитан, команды участвующей в проекте «СОЛидная сотня», отправляет заявку по электронной почте: [gorizont.dyuts@yandex.ru](mailto:gorizont.dyuts@yandex.ru) или в группы кураторов ВКонтакте <https://vk.com/club103881098> или по адресу: ул.Мехоношина, 21, каб.31 (Епишиной Ирине Валерьевне). В заявке нужно указать название команды, ФИО и дату рождения всех участников, а также телефоны капитана и его заместителя.

Также у команды могут быть **болельщики**, поддерживающие идею Марафона. Болельщиками могут стать все желающие, независимо от возраста, здоровья и места проживания. Каждый болельщик должен также фиксировать результаты своих прогулок и присылать координатору болельщиков маршрут и расстояние одного трека в день, протяженностью не менее 1 км до 19.00 (по местному времени) и название команды, за которую «болеет». Количество болельщиков не ограничено.

### **Период проведения:**

- **С 01 по 15 апреля 2026 года** – сбор заявок на участие. Планируется привлечь к участию 20 команд по 5 человек + болельщики. Более 200 человек.
- **16 апреля 2026 года, в 15:00** – инструктажи капитанов и тренировки команд по использованию программы для записи треков.
- **17 апреля в 14.00 на площади у Дворца культуры**– торжественное открытие марафона.

- **С 17 по 26 апреля 2026 года** пешие прогулки команд (10 дней).
- **29 апреля 2026 года (время и место уточняется)** - подведение итогов и награждение. Все команды - участники награждаются памятными подарками и благодарственными письмами. Победители (3 команды) награждаются поездкой в Березниковский драматический театр.

#### **Содержание проекта:**

На протяжении 10 дней участники старшего поколения из разных уголков Александровского муниципального округа будут выходить на пешие прогулки. Маршрут можно проходить в любое удобное время, в любом месте, но не более 3х часов. Каждая прогулка в рамках марафона учитывается **GPS-трекером**. Фиксация результата осуществляется путем передачи сведений из приложения, которое имеет в своем функционале расчет пройденного расстояния и построение маршрута на карте, ответственному за подсчет результатов лицу до 19:00 (по местному времени). Использовать можно любые приложения, но хорошо себя зарекомендовали «**Геотрекер – GPS трекер**» (для Android), «**Трекер**» (для iOS).

В ходе Марафона команды, **по желанию**, выполняют разнообразные тематические задания от организаторов и размещают посты на своих страничках ВКонтакте или в группе организаторов проекта: центр «Горизонт» - <https://vk.com/feed>, СОЛидные люди - <https://vk.com/solidpeople>.

#### **Примерные задания для участников марафона:**

- День первый (17 апреля) – «**День открытия марафона**» – сделать общее фото своей команды и рассказать друзьям об участии в Марафоне.
- День второй (18 апреля) – «**День любопытных событий**» - ждем фотографии любопытных событий, происходящих в округе.
- День третий (19 апреля) – «**День первых росточков**» – ждем фотографии первых ростков цветов, травы, листьев.
- День четвертый (20 апреля) – «**День пирога**» – ждем ваши гастрономические фото, рецепты вкусных пирогов.
- День пятый (21 апреля) – «**День русской народной песни**» – чем не повод спеть веселой компанией.
- День шестой (22 апреля) – «**День спортивной ходьбы со скандинавскими палками**» – ходим, дышим, любимся природой, слушаем пение птиц.
- День седьмой (23 апреля) – «**День солнечного луча**» – ждем фото на фоне солнечных лучей и вашей улыбки.
- День восьмой (24 апреля) – «**День достопримечательностей округа**» – Ждем фото на фоне самого интересного места в округе.
- День девятый (25 апреля) отмечается «**День игры**». Ждём ваши

вдохновляющие фото с творческими занятиями или давайте вспомним игры из вашего детства и запечатлим их на фото.

- День десятый (26 апреля) – «**День поэзии**» – надеемся, эти 10 дней пролетели незаметно, ждем несколько строк о нашем марафоне.

Организаторы проекта специалисты МБУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт»: координатор проекта – Виль Олеся Михайловна, подсчет результатов – Епишина Ирина Валерьевна, координатор болельщиков – Сухих Наталья Владимировна. Освещение проекта на страницах ВКонтакте: центр «Горизонт» - <https://vk.com/feed>, СОЛидные люди - <https://vk.com/solidpeople>.