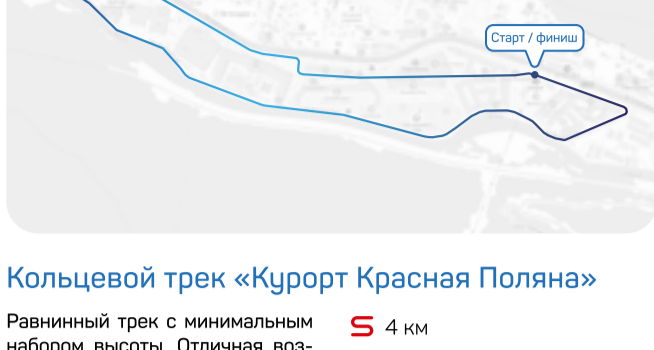


Беговые маршруты

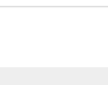


Кольцевой трек «Курорт Красная Поляна»

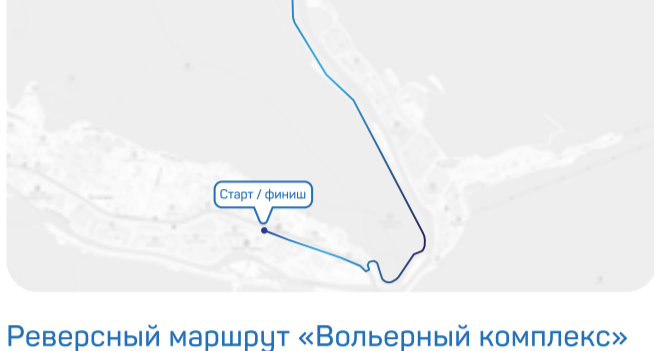
Равнинный трек с минимальным набором высоты. Отличная возможность познакомиться с инфраструктурой курорта и набережной на Поляне 540.

В утренние часы имеет смысл бежать против часовой стрелки, чтобы насладиться рассветным солнцем. На набережной Времена года расположена тренажёрная площадка для идеальной утренней гимнастики и силовых упражнений.

- S** 4 км
- ⌚** 25 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Асфальт / брусчатка



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Реверсный маршрут «Вольерный комплекс»

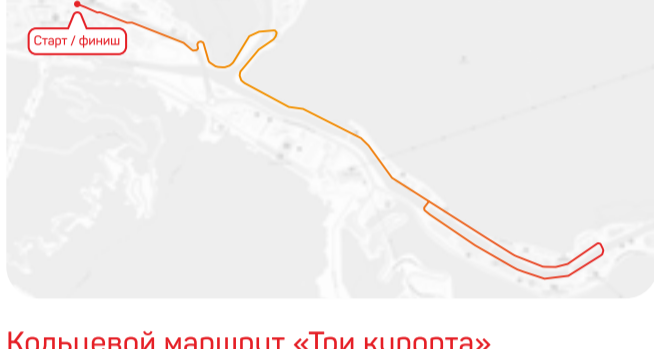
Равнинный трек вдоль дороги, ведущей на Олимпийский биатлонный комплекс Лаура. Большую часть времени дорога не сильно загружена, и тренировка маршруту однозначно доставит удовольствие.

В утренние часы на второй части маршрута часто можно наблюдать лёгкую дымку и еле заметные облака, которые цепляются за горы. Здесь вам гарантирована коллекция классных пейзажных фото.

- S** 6,4 км
- ⌚** 40 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Асфальт / грунт / брусчатка



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Кольцевой маршрут «Три курорта»

Обзорный равнинный трек по самым красивым местам горного кластера Красной Поляны. Удобный случай, чтобы познакомиться с всеми тремя курортами.

Практически весь обзорный маршрут по горному кластеру проложен по живописным набережным реки Мзымта. Идеально подойдёт как для начинающих бегунов и опытных раннеров, так и для любителей продолжительных прогулок.

- S** 7,5 км
- ⌚** 40 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Асфальт / брусчатка



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Кольцевой маршрут «Эсто-Садок»

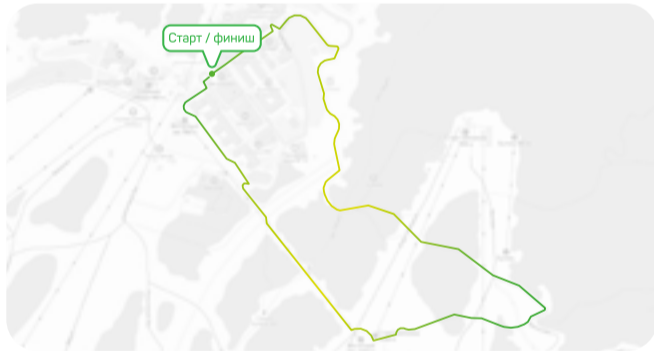
Обзорный трек с минимальным набором высоты. Линия маршрута будет интересна как начинающим любителям бега, так и опытным спортсменам.

Часть трека пролегает вдоль живописной набережной курорта, другая часть – по тихим улочкам Эсто-Садок вдоль горным лесом. Отличный маршрут, чтобы полюбоваться пейзажами и познакомиться с окрестностями горного курорта.

- S** 5 км
- ⌚** 30 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Асфальт / брусчатка



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Кольцевой «Панорама 960»

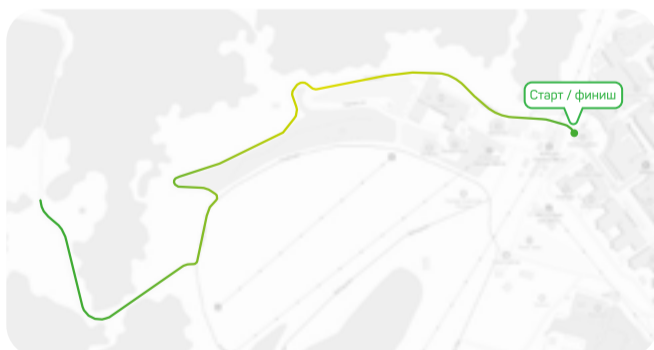
Обзорный трек по Поляне 960. Против часовой стрелки это практически равнинный маршрут с несколькими спусками.

На маршруте расположена естественная горная купель. Искупаться в ней – бесценно для любителей единения с природой. Если же бежать по часовой стрелке, то на треке вы встретите несколько довольно крутых подъёмов и сможете прокачать навыки горного бега.

- S** 2,8 км
- ⌚** 25 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Грунт



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Реверсный маршрут «Шале»

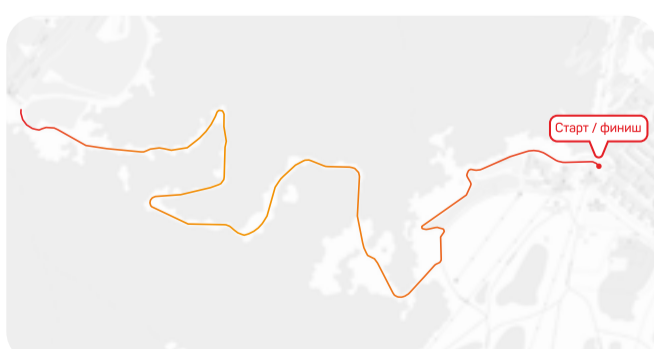
Отличный трек для начинающих любителей бега с небольшим набором высоты. Также увлекается скандинавской ходьбой.

Большая часть маршрута проложена по лесной территории с грунтовыми и местами каменистым покрытием. Для комфортной и безопасной тренировки рекомендуем использовать специальную обувь для трейлраннинга.

- S** 2,5 км
- ⌚** 15 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Грунт



Маршрут онлайн в Яндекс Картах



Трейловый реверсный маршрут «Русские горки»

Трек для подготовленных любителей бега и скандинавской ходьбы. На маршруте довольно серьёзный набор высоты и прекрасные панорамные виды.

Практически весь маршрут проходит по лесу и на нём будет комфортно в любое время дня. Так как маршрут проходит по пересечённой местности с грунтовыми и каменистым покрытием – рекомендуем использовать специализированную обувь для трейлраннинга.

- S** 7 км
- ⌚** 30 мин., темп 6 мин./км
- 🚫** Асфальт / брусчатка



Маршрут онлайн в Яндекс Картах

Начинающим бегунам

- / Начните с небольших дистанций, и постепенно удлиняйте маршрут
- / Подберите удобную обувь и одежду, не сковывающую движения
- / Одевайтесь так, будто на улице на 10 градусов теплее, чем на самом деле
- / Слушайте своё тело – если чувствуете боли или дискомфорт, не игнорируйте их
- / Бег – это не только спорт. Наслаждайтесь процессом!

