

Три маршрута для активного отдыха обустроят в популярном месте Жигулёвска. В берёзовой роще будут обустроены и оснащены три маршрута для активного отдыха и занятий терренкуром с тремя обзорными площадками и местом для отдыха. Предусмотрена возможность выбора оптимальной физической нагрузки из трёх вариантов протяжённости (600, 1500 и 3000 метров) и сложности. Будут установлены два аншлага с краеведческой информацией на смотровых площадках. Для ориентирования на маршруте на терренкуре установят навигационные знаки, а на входной группе в берёзовую рощу - стенды со схемой и полезными рекомендациями. Жигулёвский проект «Терренкур - энергия времени» стал победителем конкурса Фонда президентских грантов 2021 года.

В рамках проекта предусмотрены мастер-классы на маршрутах от специалиста по лечебной физкультуре. Также пройдут краеведческие экскурсии для граждан «серебряного возраста», в том числе для семейных групп, состоящих из бабушек/дедушек и их внуков - учащихся 1-4 классов. Темы экскурсий: «Растения Самарской Луки», «Животный мир «Самарской Луки», «Птицы «Самарской Луки». В экскурсии с участием детей включены игровые элементы. Состоится конкурс для выявления самых активных пешеходов. Участники проекта, 200 человек, совершившие более трёх путешествий, будут награждены грамотами, 60 самых активных - призами. Город Жигулёвск обладает уникальными ресурсами для создания пешеходных маршрутов для активного отдыха, в том числе для занятий терренкуром - одной из эффективных и самых доступных форм лечебного физкультурного комплекса. Авторы проекта учитывают уникальные природные условия: безветренная местность, чистый воздух, оптимальные и разнообразные амплитуды высот, позволяющие добиться вариативности по протяжённости и по сложности рельефа на маршруте, пейзажи, которыми можно любоваться во время прогулок.