



Автор: Антон Хиджов

ЗДРАВЕЙТЕ КОЛЕГИ,

Ето още едно предложение как да подържате тонуса на своите мускули по време на извънредното положение във връзка с Коавид-19. То не е съвсем съобразено с изискванията на оперативния щаб да си стоим в къщи, но при спазване на някои елементарни правила не би представлявало заплаха за Вашето здраве.

Предлагам преходи в ниската част на планината с продължителност не повече от 40-60 мин. Разбира се във връзка с препоръките на щаба е добре да ги провеждате самостоятелно или в краен случай с максимум още един колега, приятел, гадже и т.н. Ако имате собствен транспорт използвайте го. Това ще ограничи контактите ви с други хора. Ако ползвате градски транспорт спазвайте правилата за минимум 2 метра разстояние между хората и ползвайте маска. При движението в планината се движете със средно (стегнато) темпо, стремейки се пулсовата ви честота да не надхваъря 100-120 уд./мин.

Винаги носете телефона си - ЗАРЕДЕН! Все пак сме в планината сами, а тя крие някои обективни опасности! Освен това можете да използвате Джи Пи Ес системата или Гугъл Мапс или ако ви стане криво да се обадите на гаджето или пък на мама. Бъдете с малка раничка, в която да поставите бутилка вода, връхна дрешка и нещо сладичко (вафла, шоколад, плод или каквото решите).

Ето няколко маршрута които можете да ползвате:

**Изходен пункт кв. Драгалевци – площада. Достига се с автобус 64.** На площада има достатъчно места запаркиране (безплатни).

От площада тръгвате нагоре по стръмната улица и при големия завой на пътя завивате в дясно по малка асфалтирана уличка, по която достигате до мост над реката. Преминавате по моста и продължавате нагоре от дясната страна на реката. След като пресечете павирания път продължете по пътеката от дясно на реката около 200-250 м, докато не стигнете до асфалтов път.

**Вариант едно:** По него завийте на дясно и след около 450 м ще достигнете до Драгалевския манастир „Св. Богородица Витошка“.

**Вариант две:** Продължете по пътеката от дясно на реката. Следвайте реката без да се интересувате от пътя. След големия завой на пътя пътеката продължава покрай реката и след около 500-550 м достига до срутен каменен заслон с малка каменна чешма. От там по хоризонтална пътека почти в обратна посока стигате до задната страна на Драгалевския манастир. Обколете го отляво и ще достигнете до входа му. Ако имате желание влезте в черковата и запалете свещ и се помолете за здраве и успех в учението. От там по обратния път, следвайки асфалта ще се призежите до долна станция на Драгалевския лифт и по алеята надолу до площада на Драгалевци.



**Исходен пункт кв. Симеоново – последна спирка на автобус 67.**

Тръгнете по улицата, тръгваща нагоре и леко в дясно и след около 200 м в ляво ще достигнете широка поляна обградена с къщи, през която преминава пътека покрита с камъни. Тръгнете по нея и след около 500 – 550 м. ще достигнете до мостче над реката. Преминете по него и продължете нагоре от дясно на реката. След около 200 м ще достигнете долните симеоновски езера (изкуствено направени). На 20 м над тях в дясно тръгва пътека, която ще ви изведе след около 300 м до стара постройка на бившия хотел Монтана. Зад него има асфалтов път. Тръгнете на ляво и ще достигнете до следващия хотел Св. Георги (има куче което лае силно но не закача хората). Заобиколете хотела от ляво и продължете по пътека нагоре която след 250 м ще ви изведе на хоризонтална пътека. Завийте на ляво и след около 300 м постепенно слизане ще стигнете до горните симеоновски езера.

**Вариант едно:** Спуснете се по пътеката от дясно (в посоката на слизане) на реката и ще стигнете до долните езера от които по обратния път ще се върнете на изходния пункт.

**Вариант две:** От горните езера по срещуположния склон върви пътека която с няколко серпантини (завоя) се изкачва по склона и достига до малък разклон на пътека обозначена с маркировъчен стълб с табелка. Тръгнете по лявата пътека надолу и следвайки я ще стигнете до поляната, от която сте тръгнали в началото на прехода.

Това са моите предложения. Вие сте достатъчно големи хора за да взимате сами решения. Ако изберете тези преходи насладете се на движението, тишината и спокойствието, което може да ни осигури само Планината и дишайте с пълни гърди.