

Gryadka-camp Приэльбрусье



Инфо-каталог участника
27.07-04.08, пос.Терскол

Организаторы сбора

их надо выучить по именам и запомнить в лицо



Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- МС по спортивному ориентированию, призер Кубков и Чемпионатов России
- Призер лыжных марафонов Russialopret, призер трейлов (от Спорт-марафона до GRUT)
- TG: @pashutop



Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Организатор, тренер и инженер-испытатель
- Призер лыжных марафонов и трейловых забегов (Alpindustria, GRUT, Kavkaz RUN и пр.)

Описание сбора

- Село Терскол находится в непосредственной близости от Эльбруса, в высокогорной части республики Кабардино-Балкария. Средняя высота поселка 2144 метров над уровнем моря. Поселок окружен горными хребтами и уходящими в разные стороны долинами рек.



- Терскол - рай для спортсмена, ежегодно сюда приезжают тысячи спортсменов (лыжники, биатлонисты, бегуны пр.)
- Сбор пройдет с 27 июля по 4 августа. 3 и 4 августа пройдут трейловые гонки Alpindustria Elbrus Race, к которым можно будет подвестись в рамках кэмпя.
- В программе сбора: кросс-походы на легендарные водопады Терскол, Девичьи косы, на гору Чегет, на озеро Донгуз-Орун-Кель, в ущелье Ирикчат (или озеро Сылтранкель). Кроме походов в программе силовые и беговые тренировки, работа над техникой бега в горах, обучение работе с палками при беге/ходьбе в гору.



Список снаряжения

Общее неспортивное:

- паспорт
- теплая уличная одежда;
- одежда для дома;
- умывальные принадлежности;
- банные принадлежности + купальники
- любимая настольная игра

Снаряжение для тренировок

- Треккинговые/имитационные палки
- Два комплекта тренировочной одежды: шапка/повязка, бафф, перчатки, термобелье, ветровка, штаны, шорты, футболки/майки
- Кроссовки для трейла (+ пару для асфальта)
- Налобный фонарь (если есть, он пригодится)
- Бак лыжника/беговой рюкзак (для походов)



Расписание съора

27.07: заселение в коттедж, прогулка на вдп. Девичьи косы

28.07: кросс-поход на г.Чегет и оз. Донгуз-Орун-Кель + ОФП

29.07: кросс в ущелье Терскол + растяжка, игровая тренировка

30.07: кросс-поход на оз. Сылтранкель, баня

31.07: отдых (игровая и прогулка в долину Нарзанов)

01.08: кросс-поход в ущелье Ирикчат, легкие ускорения с палками

02.08: кросс + игровая, получение стартовых номеров

03.08: участие в соревнованиях

04.08: восстановительная прогулка, выезд из коттеджа

Программа может быть немного изменена



Финансовые условия

FAQ

В стоимость сбора включается:

- Проживание в коттедже: 2-местные и 3-местные комнаты;
- Завтраки и ужины в столовой;
- Трансфер до далеких мест проведения походов;
- Вся тренировочная программа: беговые, силовые и восстановительные тренировки;
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, растяжка, МФР;
- Фирменный мерч клуба, который вы точно будете носить!



Стоимость сбора:

- Оплата до 10.05 - 52000 р.
- Оплата до 10.06 - 55000 р.
- Оплата до 10.07 - 58000 р.

Для бронирования места необходимо внести предоплату в размере 15000 р.. По поводу оплаты связываться с Пашуто Анастасией, 89261744163 (телеграмм, вотсап). Остаток необходимо внести до 01.07.

Предоплата не возвращается, после 10.07 возврат 50% стоимости, при отмене поездки менее, чем за 10 дней, стоимость не возвращается.

Трансфер от аэропорта не включен в стоимость. Рекомендуемое время прилета 27.07 в Минводы - до 11.00, вылета - 4.08 после 17.00.

1. Справится ли новичок с нагрузкой?

- Да, при выявлении разницы в уровне подготовке мы будем варьировать нагрузку, чтобы она была посильна каждому

2. Можно ли приехать раньше или позже?

- В целом можно, но заезжать в коттедж сможем в обозначенное время

3. Где мы будем жить?

- В уютном деревянном коттедже и комфортными комнатами (с санузлом в каждом номере) и потрясающим видом на горы.

4. Как организовано питание?

- Завтраки и ужины будут заказаны в столовой в 200 м от коттеджа. Обеды в стоимость не включены, на обеды можно будет ходить в соседние кафе в поселке.

5. До какого числа надо принять решение?

- Как можно скорее, с проживанием в коттедже доступно только 9 мест, кто не успеет - придется искать жилье самостоятельно.

6. Увижу ли я Эльбрус?

- Все зависит от погоды, обещать не можем, но скорее всего да!

О клубе GRYADKA

Gryadka - это клуб спортсменов и тренеров, каждый из которых неповторим и уникален, почти как овощи на грядке.

Мы объединены вместе общими идеями, искрометным юмором, креативом и отличной спортивной формой: никогда еще овощи не показывали такой отличный результат!

Каждый кто вступает в клуб, выбирает себе овощ, который лучше всего отражает его натуру (на сбор с вами едут Тыква и Баклажан).

Наши контакты:

<https://gryadka.club/>

https://t.me/gryadka_club

