

30 ноября - 8 декабря 2024, Кировск  
Мурманская область

# Лыжная вкатка для удаленщиков



Овощ - это не еда, а почетный член клуба GRYADKA

## Лыжный сбор для тех, кто готов:

- ответственно подойти к своему лыжному сезону и будущим стартам;
- улучшить свою технику (или даже встать на лыжи);
- тренироваться в одном из лучших лыжных центров России;
- работать удаленно, но при этом всю тренироваться и не тратить время на лишние задачи;
- отдохнуть от городской суеты и зарядиться энергией на великие дела!



Место: Кировск, Мурманская область

Даты: 30 ноября - 8 декабря 2024 г.

Организатор: клуб Gryadka (Тыква, Баклажана и Картошка)



## Программа сбора

30.11: заселение в гостиницу, знакомство с трассой и с участниками сбора

01.12: работа над техникой конькового хода, подводные упражнения, разбор техники

02.12: первый рабочий день, две тренировки (классика и конек), мастер-класс по подготовке лыж

03.12: две тренировки (классика и ОФП), баня

04.12: утренний отдых, вечером – конек на технику, мастер-класс по кинезиологии

05.12: две тренировки (ускорения утром, классика вечером)

06.12: две тренировки (классика утром, конек на рельефе)

07.12: контрольная тренировка, подведение итогов

08.12: длительная тренировка, выезд из гостиницы

Во время рабочей недели утренние тренировки в 7 и в 10 утра, чтобы удаленщики успели на работу к 9.

Программа может быть немного изменена

## Что вас ждет?

1. Тренировки (по два раза в день, даже в рабочие дни), которые прокачают вашу технику, улучшат физические кондиции и подготовят к сезону

2. Отличная команда тренеров, которая прощупает вас еще на первой тренировке и разделит на группы по уровню подготовки

3. Опытный смазчик: ваши лыжи полетят по трассе (но выходить на тренировку тоже придется)

4. Качественно подготовленные лыжные трассы (одни из лучших в России)

5. Комфортная гостиница: номера по 2-3 человека, с собственной небольшой кухней

6. Мастер-класс по подготовке лыж

7. Индивидуальный видеоразбор техники

8. Возможность работать на сборе (расписание и интернет помогут сохранить режим)

9. Крутой мерч клуба



## Наша команда



**Тыковка**

### Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- Тренер по лыжным гонкам и ОФП
- Мастер спорта, Призер Кубков и Чемпионатов России (по спорт.ориентированию),
- Призер марафонов RussiaLoppet, победитель Кубка мастеров Russialoppet 2022-23, 2023-24
- Организатор соревнований и кэмпов



**Bakladjan**

### Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Спортсмен и тренер по лыжным гонкам
- Призер и победитель лыжных соревнований, призер марафонов RussiaLoppet
- Призер и победитель трейлов (GRUT, Alpindustria Trail, Kavkaz Run)



**Kartoshka**

### Фронтов Роман

- Организатор, сервисмен сбора и тренер
- Многофункциональный спортсмен: триатлон, МТБ, бег, шоссейные гонки и лыжи.
- Призер и победитель лыжных марафонов RussiaLoppet, призер и победитель веломарафонов, стартов по триатлону
- Сделал 100 км за день и 400 км за 7 дней



## Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание в гостинице POWDER с 30 ноября по 8 декабря (размещение в 2 или 3-местных номерах).
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки от новичков до продвинутых.
- Оплата лыжных трасс (городская трасса и Тирвас)
- Съемка фото и видео на тренировках, индивидуальный разбор техники и рекомендации по тренировкам
- Мастер-класс по подготовке лыж
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, растяжка, МФР
- Развлекательная часть (вечерняя программа)
- Фирменный мерч клуба

Стоимость сбора:

- Оплата до 20.09 - 50000 р.
- Оплата до 10.10 - 53000 р.
- Оплата до 30.11 - 57000 р.

Для сопровождающих:

- Оплата до 20.09 - 35000 р.
- Оплата до 10.10 - 38000 р.
- Оплата до 30.11 - 41000 р.

Для бронирования места вносится предоплата в размере 20000 рублей, предоплата возвращается до 1 ноября. До 10 ноября необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 20 дней удерживается 80% стоимости сбора.

Для получения счета на оплату пишите организаторам:  
89261744163, Анастасия

## Как добраться?

- Поезд до ст.Аппатиты, дальше - на такси
- Самолет до аэропорта Аппатиты, потом на такси
- На автомобиле



## Контакты

Связь с организаторами осуществляется через Telegram/  
Whats'up

+79261744163 - Анастасия



## О клубе

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, баклажан и картошка).

Выбирайте свой овощ и вступайте в клуб: вместе на грядке веселее!

