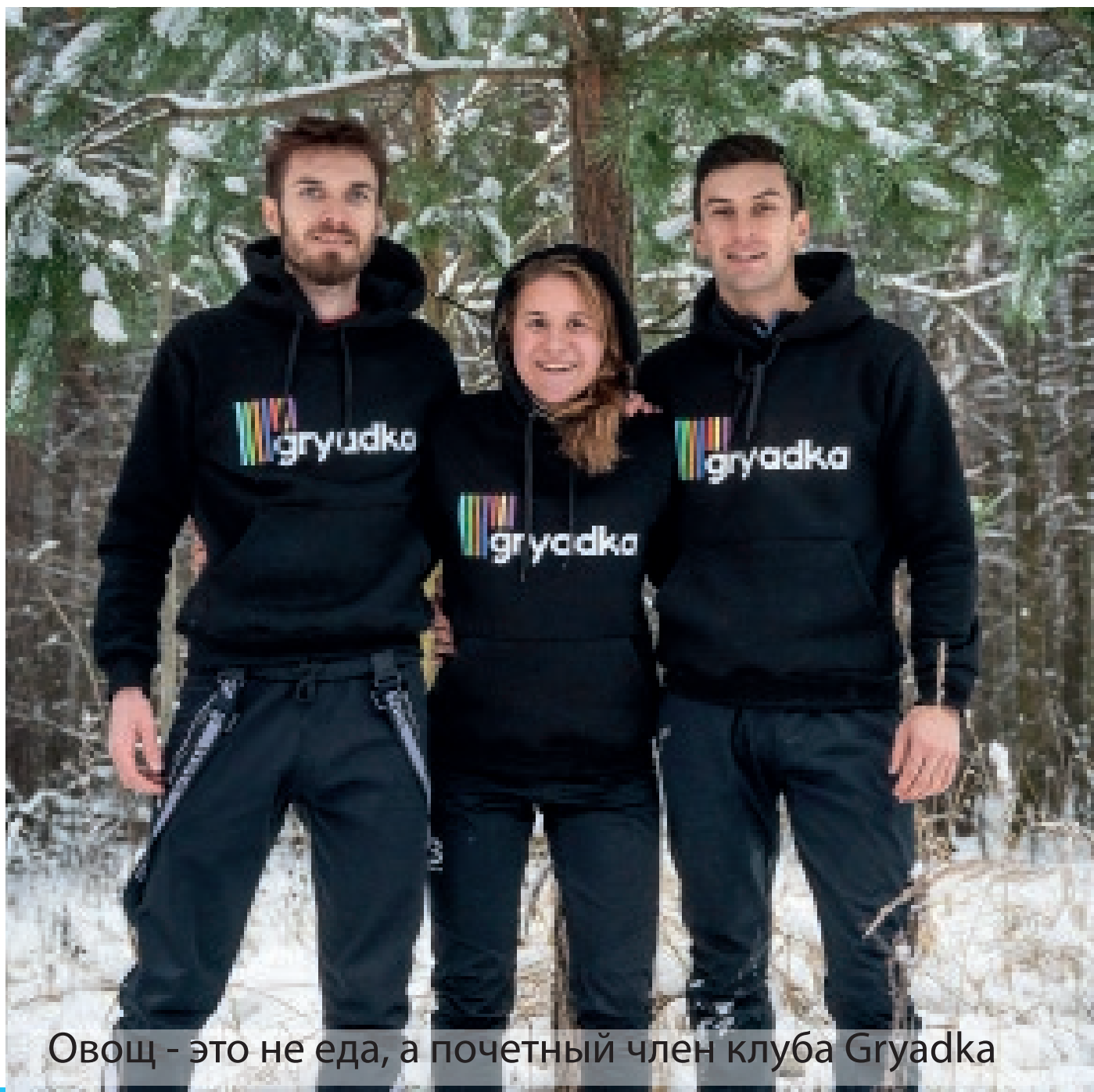


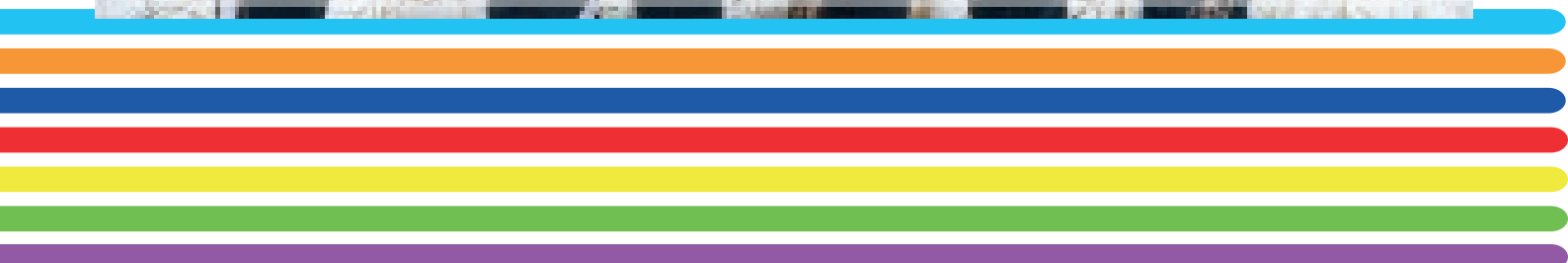
Шижма, Кировская область
29.01.2024-05.01.2025



НОВОГОДНИЙ ЛЫЖНЫЙ КЭМП В ШИЖМЕ



Овощ - это не еда, а почетный член клуба Gryadka



Лыжный сбор для тех, кто готов

- встретить Новый год на лыжах
- провести лучшие праздники в отличной компании
- встать на лыжи/улучшить технику/насладиться лыжами
- отдохнуть и зарядиться энергией на великие дела
- получить отличные подарки и эмоции на Новый год

Место: пос.Верхошижмье, Кировская обл.

Даты: 29.12.2024-05.01.2025

Организатор: клуб Gryadka (Тыква, Баклажана и Картошка)



Программа сбора

- 29.12: заселение в коттедж, знакомство с трассой и с участниками сбора
- 30.12: Силовая тренировка на лыжах + игровая
- 31.12: работа на технику, праздничная эстафета
- 01.01: отсыпной, равномерная тренировка, разбор техники
- 02.01: тренировка коньком, работа на рельефе, кросс и баня
- 03.01: тренировка классикой, подготовка к эстафете
- 04.01: смешанные эстафеты + волейбол вечером
- 05.01: длительная тренировка + выезд из коттеджа

Программа может быть немного изменена

Что вас ждет?

1. Тренировки (по два раза в день) которые прокачают вашу технику и улучшат физические кондиции
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. Комфортный коттедж с сауной в 100 метрах от трассы
6. Смешанная эстафета: поднимет командный дух до небывалых высот
7. Мастер-класс по подготовке лыж
8. Индивидуальный разбор техники
10. Трехразовое питание (и даже веганский рацион по предзаказу)
11. Крутой мерч от нашей команды!



Наша команда



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 2023, 2024,
- Организатор соревнований и кэмпов



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)
- По профессии инженер, по сути спортсмен



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 вело-марафонов, стартов по триатлону
- Сделал 100 км за день и 400 км за 7 дней
- Заставит ехать любые лыжи



Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание и 3-разовое питание в коттедже с 29 декабря 2024 г. по 5 января 2025 (размещение вдвоем/троем в 2/4 местных номерах): если едете группой, говорите нам, чтобы сразу разместили всех вместе;
- Трансфер в обозначенное время от жд.вокзала Киров до коттеджа и обратно (29.12 туда и 05.01 обратно);
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки от полных новичков до продвинутых
- Съемка фото и видео на тренировках, индивидуальный разбор техники и рекомендации;
- Мастер-класс по подготовке лыж, волейбол в день отдыха
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, спортивное питание, растяжка, МФР;
- Праздничная программа (с нами вообще каждый день праздник)

Стоимость сбора:

- Оплата до 01.06.2024 - 45000 р.
- Оплата до 01.09/2024 - 48000 р.
- Оплата до 01.11/2024 - 50000 р.

Для бронирования места вносится предоплата в размере 15000 рублей, предоплата возвращается до 15 октября. До 1 декабря необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 20 дней удерживается 80% стоимости сбора. При отмене за 10 дней и позже средства не возвращаются.

Для получения счета на оплату пишите организаторам:
anastasya.pashuto@gmail.com 89261744163, Анастасия

Как добраться?

Поезд:

- Туда, 29.12: с прибытием на вокзал Кирова не позже 12.00, трансфер в 12.15
- Обрато, 05.01: отправка трансфера около 13.00



Самолет:

- туда: прибытие до 11
- обратно: вылет после 15

Контакты

Связь с организаторами осуществляется через Telegram/Whats'up +79261744163 - Анастасия

Подписывайтесь нас в соцсетях
 @gryadka
 @pashutop
 @shelkanzo



О клубе

Gryadka - это спортивный клуб, каждый член которого 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!

