

Беговой кэмп в Приэльбрусье



Уровень подготовки

хорошая физическая подготовка

от 25 000 руб.

Ближайшая дата: **26 июля - 2 августа**

8 дней / 7 ночей

Менеджер тура



Смирнова Евгения

Мобильный: **+7 905 153-70-70**

Хотите подтянуть свою беговую форму в самых высокогорных живописных уголках нашей страны а также пробежать свой первый горный трейл, получив от этого не страдания а максимум удовольствия? Тогда предлагаем вам окунуться в Приэльбрусье. Этот высокогорный район Кабардино-Балкарии известен снежными вершинами, ледниками, нарзанными источниками, озерами, бурными реками и кристальной чистоты водопадами.

Наш кэмп позволит вам прокачать свои навыки в беге под руководством опытного спортсмена, одного из сильнейших трейлраннеров в России - Алексея Толстенко. Ни для кого не секрет, что Алексей победитель и призёр многих российских и международных стартов. В начале февраля он победил в ультрамарафоне Aconcagua Ultra Trail в Перу преодолев 100 км вдоль горных хребтов.

с 27.07 по 03.08 Алексей с радостью поделится с вами своим опытом в горах Кавказа и полезными лайфхаками! Кроме того, после прохождения данного кэмп вы сможете в прекрасной физической форме пробежать самую высокогорную, живописную и технически сложную гонку страны Alpindustria Elbrus Race.

План путешествия



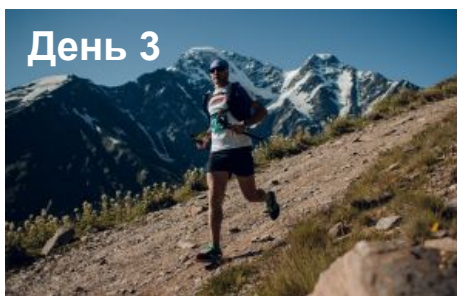
Прибываем в Приэльбрусье (самостоятельно) и заселяемся в отель. Вечером по плану лёгкая тренировка для того, чтобы плавно войти в режим, затем приветственный ужин, знакомство с командой и брифинг с тренером.



Начнем день с акклиматизационного кросс-похода (~2,5-3 часа)

Отработаем технику сложных спусков.

Дальше у каждого будет свободное время и возможность отдохнуть, а вечером все соберёмся на тренировку к водопадам и завершим её 1,5 часовой растяжкой



Утром выдвигаемся на тренировку для отработки техники сыпучих и травяных спусков (~2,5-3 часа).

Днём отдыхаем, а вечером тренировка ~1,5 часа - отработаем технику ходьбы и бега с треккинговыми палками.



Утром нас ждёт организованная выездная тренировка в п. Эльбрус продолжительностью 3-4 часа с трансфером.

День: свободное время

Вечер: встреча в холле гостиницы для обсуждения стратегии питания до гонки и во время гонки. А также обсудить с участниками их дистанции с целью дальнейшего составления плана на гонку и общие вопросы по тренировкам и гонкам!



Утренняя тренировка до водопада Девичьи Косы (2,5-3 часа), а вечером восстановительный кросс 45-60 минут + растяжка.

Восстановление крайне важная часть тренировочного процесса!



По секрету скажем, что этого дня вы будете ждать больше всего, а точнее вечер этого дня! Но всё по порядку. С утра сделаем кросс-поход с палочками с набором высоты. Днём вы будете, как и в предыдущие дни, свободны и вольны импровизировать, но вечером вас ждёт главное мероприятие - баня! Какой это будет восстановительный кайф, прогреть все мышцы, запив всё это травяным чаем и набраться сил перед следующим тренировочным днём!



Утром нас ждёт выездная тренировка в п. Верхний Баксан на организованном трансфере. Продолжительность 3-4 часа.

День: свободное время

Вечером нас ждёт с палочками. 60 минут, а также мы отработаем различные техники подъема в гору без палок.



Выездная тренировка на ледник! Отработаем сыпучие и крутые спуски. А в конце дня у каждого будет возможность сделать индивидуальный разбор тактики и плана на гонку с тренером.

Нить маршрута

Мин.Воды - Приэльбрусье - Мин.Воды

В стоимость тура входит

- Работа тренера: заранее продуманная программа тренировок, отработка техники бега, сложных технических моментов, консультация по питанию до и вовремя гонки, индивидуальное обсуждение с каждым участником дистанции и составление плана на гонку.
- Вечерние встречи с обсуждением техники бега.
- Беговые тренировки по различным живописным местам приэльбрусья (2 тренировки в день)
- Необходимые трансферы к различным локациям в рамках кэмп.
- Фирменная футболка

Необходимые документы

паспорт, мед. страховка (спортивная)

В стоимость тура не входит

- Авиарелет Москва-Мин.Воды-Москва
- Трансфер из/в аэропорт
- Проживание
- Питание
- Баня

Мы рекомендуем бронировать жильё в п. Терскол или в п. Чегет.

В данных локациях есть много разных гостевых домов, мини гостиниц, частный сектор, а также варианты глэмпингов и кэмпингов.

Можем порекомендовать ГД [green_corner_hotel](#) (2 000 руб сутки с завтраком)

Снаряжение

Тайтсы беговые длинные, 2 пары

Шорты

Термобелье с длинным рукавом

Футболки беговые + нарукавники

Футболки с длинным рукавом

Ветровка тонкая лёгкая

Мембранная куртка

мембранные штаны

Флисовая кофта

Тонкая пуховка

Носки беговые несколько пар

Перчатки тонкие

Бафф, кепка

флисовая шапка

Кроссовки с рельефом подошвы и защитой мыска

Солнцезащитные очки

Крем от солнца со степенью защиты (SPF) 30

Аптечка : Эластичный бинт (минимальный размер 100 см х 3 см), обеззараживающее средство, стерильный бинт (минимум 100 см х 3 см)

Треккинговые палки

Жилет/рюкзак беговой с бутылками/гидратором не менее 1 литра

Спасодеяло

Фонарь

Power Bank

Энергетические батончики и гели

Купальник/плавки и полотенце

кроксы, сланцы или тапочки