

Беговой кэмп в Приэльбрусье



Уровень подготовки

хорошая физическая подготовка

от 45 000 руб.

Ближайшая дата: **23 - 30 июля**
8 дней / 7 ночей

Менеджер тура



Ковалёва Елена Викторовна

Телефон: +7 (495) 229-50-70

Мобильный: +7 (929) 941-61-96

E-mail: e.kovaleva@alpindustria-tour.ru

Предлагаем вам окунуться в беговое 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 и тренера, золотого, серебряного и бронзового призера главных беговых событий страны: Алексея Трошкина.

План путешествия



Прибываем в Приэльбрусье (самостоятельно) и заселяемся в отель.

Вечером по плану ознакомительная тренировка, прогуляемся и выполним блок упражнений на мобильность суставов.

Затем приветственный ужин и брифинг с тренером

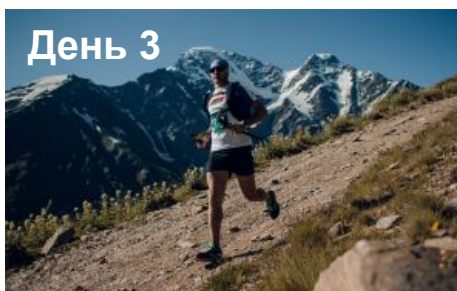


День 2

Начнем с акклиматизационного похода : до станции Чегет-1, в процессе начнем осваивать технику с беговыми палками.

Обеденное время отведем на отдых

А вечером поработаем над техникой бега в горку и с горки с палками(не интенсивно)



День 3

Утром поход к станции Чегет-2 с посещением прекрасного озера Донгузорун.

Продолжительность похода велика, поэтому вечернее время для желающих можно будет посвятить банным процедурам (за доп.плату).



День 4

День полного отдыха.

Теоритические занятия (техника бега , беговые упражнения, методики подготовки и т.д.)



День 5

Утром выдвигаемся к водопаду Терскол, 3-4часа.

Насладимся видами гор и потрясающих пейзажей Приэльбрусья.

Днем отдых и вечером выполним блок упражнений на укрепление корпуса и рук.



Кросс-поход к Обсерватории, где посетим и водопад Девичьи косы.

По возвращению отдыхаем и вечером выполним комплекс упражнений на мобильность и укрепление стабилизаторов.



Утром пробежимся к Нарзанным источникам и посетим водопад

В обеденное время можно будет насладиться горным чаем и вечером легкая пробежка с комплексом упражнений на расслабление и восстановление(растяжка и самомассаж)



Завершающий день кемпа, проведем общее собрание участников, где можно будет задать все вопросы, где тренер даст наставления для каждого участника, предварительно будет составлен план на гонку.

Пройдемся по техническим навыкам и поработаем над техникой бега, особое внимание уделяя особенностям бега по грунту и сыпучке.

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 документы

паспорт, мед. страховка (спортивная)

В стоимость тура не входит

-Авиаперелет 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.

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