

# Gryadka-camp в Демино



## Организаторы сбора

их надо выучить по именам и запомнить в лицо



### Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- Организатор соревнований, сборов, менеджер проектов
- Тел: 89261744163, @pashutop



### Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- По профессии инженер-испытатель, на сборе будет испытывать вас на прочность



# Список снаряжения

Общее неспортивное:

- ☐ паспорт
- ☐ теплая уличная одежда;
- ☐ одежда для дома;
- ☐ умывальные принадлежности;
- ☐ банные принадлежности + купальники

Снаряжение для тренировок

- ☐ Лыжи/ботинки/палки (только коньковые)
- ☐ Два комплекта тренировочной одежды: шапка, бафф, перчатки/варежки, термобелье, кофта флисовая, носки, разминочный костюм, жилетка
- ☐ Термос или бак лыжника: с собой у нас будет изотоник, на длинные тренировки лучше брать с собой питье
- ☐ Гоночный костюм (у кого есть)

# Группы подготовки

1. Рассада: начинающие лыжники

Цель: полюбить лыжи, научиться базовым движениям

2. Саженцы: опытные лыжники

Цель: улучшить технику (+подвести к марафону)

В каждой группе от 3 по 5 человек

# Условия проживания

- Ярославская обл, Рыбинский р-н, Назаровское СП
- Проживание в коттедже в 200 м от трассы
- Комнаты по 2 человека
- Вид на трассу, выходим из дома и сразу на лыжи
- Завтрак в коттедже, обеды и ужины на территории спортивного комплекса Демино



# Расписание сбора

23.02.2023 четверг заезд	12.00 - заезд 13.00 - Обед 15.00 - Тренировка: деление на группы 18.00 - Ужин, вечер знакомств 20.00 - Разбор техники 22.00 - Отбой
24.02.2023 пятница техника	8.30 - Завтрак 10.30 - Тренировка, работа над техникой 13.00 - Обед 16.00 - Тренировка (силовая на лыжах) 19.00 - Ужин 20.00 - Лекция (подготовка к марафону)
25.02.2023 суббота скоростная	08.30 - Завтрак 10.00 - Тренировка, скоростная 13.30 - Обед 16.00 - Тренировка (восстановительная) 18.30 - Ужин 19.30 - Праздничный вечер, подведение итогов
3.01.2023 Конек, ОФП	08.00 - Завтрак 09.00 - Длительная тренировка (2,5-3 ч) 12.00 - Выезд из коттеджа

Возможны небольшие изменения в программе, финальный план будет понятен, когда наберется группа спортсменов

# Стоимость



## В стоимость сбора включено:

- Проживание в коттедже в 2-местных номерах
- Аренда трассы
- Подготовка лыж
- Тренировки по 2 раза в день (2 группы, 2 тренера)
- Индивидуальный разбор техники
- Лекция по подготовке к марафонам
- Завтраки и приветственный ужин в первый день
- Спортивное питание
- Мерч от клуба

## В стоимость сбора НЕ включено:

- Обеды и ужины
- Трансфер до места проживания

## Стоимость сбора:

- До 30.01.2023 - 21000 р.
- До 10.02.2023 - 23000 р.
- До 20.02.2023 - 25000 р.

**Внимание: есть всего 6 мест для участия в сборе, но можно присоединиться к группе, найдя проживание самостоятельно (цена спорт.пакета - 11900 р.)**

Для бронирования надо внести предоплату в размере 10000 р., оплата второй части до 10.02.2023.

Предоплата возвращается до 10.02.2023, возврат 50% возможен до 15.02

Для записи на сбор: Анастасия Пашуто 89261744163