

24.03-31.03.2024, Мурманск



Праздник Севера и урожая



Овощ - это не еда, а почетный член клуба Gryadka

Лыжный сбор для тех, кто готов:

- подвестись к одному из самых популярных и сложных лыжных марафонов России;
- улучшить свою технику и физ.подготовку, собрать воедино все, что наработывали весь сезон;
- тренироваться на легендарной трассе, даже когда за окном мартовская выюга;
- работать удаленно, но при этом всю тренироваться и не тратить время на лишние задачи;
- увидеть северное сияние и сияние улыбок довольных спортсменов



Место: Мурманск

Даты: 24.03-31.03.2024.

Организатор: клуб Gryadka (Тыква, Баклажана и Картошка)



Программа сбора

24.03: заселение, знакомство с трассой и с участниками сбора

25.03: первый рабочий день, конек + ОФП

26.03: скоростная + откатка, мастер-класс по подготовке лыж

27.03: равномерная классикой, кросс + баня

28.03: утренний отдых, вечером - конек на технику

29.03: установочная, получения стартовых, обсуждение гонки

30.03: Праздник Севера, конек

31.03: Праздник Севера, классика/откатка

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 взять с собой?

- Спортивная одежда и обувь: разминочный костюм, гоночный костюм, термобелье, баффы, перчатки, варежки, шапки, термоноски, жилетка/теплая куртка (на случай сильного холода), шорты/лосины (на всякий случай, для офп в здании), кроссовки.
- Лыжное снаряжение: лыжи (конек, классика + соревновательные пары для участия в марафоне), палки (конек + классика), ботинки (конек + классика), чехлы на ботинки/бахилы (если есть), термобак лыжника, очки/маска (от ветра и солнца)
- Одежда для дома, банные принадлежности;
- Ноутбук (если планируете работать);
- Витамины, лекарства, БАДы (если принимаете и сомневаетесь в своем иммунитете)

Что вас ждет?

1. Тренировки (по два раза в день), которые прокачают вашу технику, улучшат физические кондиции и подведут к старту

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. Комфортное проживание в 2-местных номерах в гостинице «69 параллель»

6. Мастер-класс по подготовке лыж

7. Индивидуальный видеоразбор техники

8. Возможность работать на сборе (расписание и интернет помогут сохранить рабочий режим), в гостинице есть бизнес-центр с рабочими местами.

9. Крутой мерч нашего клуба: и его вы точно будете носить с гордостью

10. Незабываемые впечатления от русского Севера и легендарного лыжного марафона!



Наша команда



Tykovka

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 Суперкубка Russialoppet 2022-2023
- 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)
- По профессии инженер, по сути спортсмен



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 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 (2 местное размещение) в номерах гостиницы 69-параллель.
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки (+подведение к Празднику Севера)
- 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)
- Тактическая подготовка к марафону (выстраивание плана на гонку)
- Подготовка лыж на время тренировочной недели
- Фирменный мерч клуба, который вы точно будете носить!

Стоимость сбора:

- Оплата до 10.12 - 45000 р.
- Оплата до 10.01 - 47000 р.
- Оплата до 10.03 - 50000 р.

Сопровождающий:

- Оплата до 10.12 - 34000 р.
- Оплата до 10.01 - 35000 р.
- Оплата до 10.02 - 37000 р.

Для бронирования места вносится предоплата в размере 15000 рублей, предоплата возвращается до 1 марта. До 10 марта необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 20 дней удерживается 80% стоимости сбора.

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

Как добраться?

- На самолете до Мурманска, оттуда на такси до гостиницы;
- На поезде до Мурманска (если вы никуда не спешите)
- На самолете до Апатит, оттуда на автотранспорте



Контакты

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

Подписывайтесь нас в соцсетях

@gryadka

@pashutop

@shelkanzo

@fronteno



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!

