

25.02-03.03.2024, Демино,  
Ярославская обл.



# Дёминские удаленщики



Овощ - это не еда, а почетный член клуба Gryadka



# gryadka

## Лыжный сбор для тех, кто готов:

- подвестись к крупнейшему лыжному марафону России;
- улучшить свою технику и физ.подготовку;
- тренироваться в одном из лучших лыжных центров России;
- работать удаленно, но при этом вовсю тренироваться и не тратить время на лишние задачи;
- отдохнуть от городской суэты и зарядиться энергией на великие дела!



Место: д.Демино, Ярославская обл.

Даты: 25.02-03.03.2024.

Организатор: клуб Gryadka (Тыква, Баклажана и Картошка)



## **Программа сбора**

**25.02:** заселение, знакомство с трассой и с участниками сбора

**26.02:** первый рабочий день, конек + ОФП

**27.02:** скоростная + откатка, мастер-класс по подготовке лыж

**28.02:** равномерная классикой, кросс + баня

**29.02:** утренний отдых, вечером - конек на технику

**01.03:** установочная, получения стартовых, обсуждение гонки

**02.03:** Деминский марафон, конек

**03.03:** Деминский марафон, классика/откатка

**04.03:** поздний выезд (по желанию)

**Во время рабочей недели утренние тренировки в 7 и в 10 утра, чтобы удаленщики успели на работу к 9**

**Программа примможет быть немного изменена**



# gryadka

## 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:** часть группы живет в 100 м от трассы (**удаленщики**), отдыхающие - в 600 м

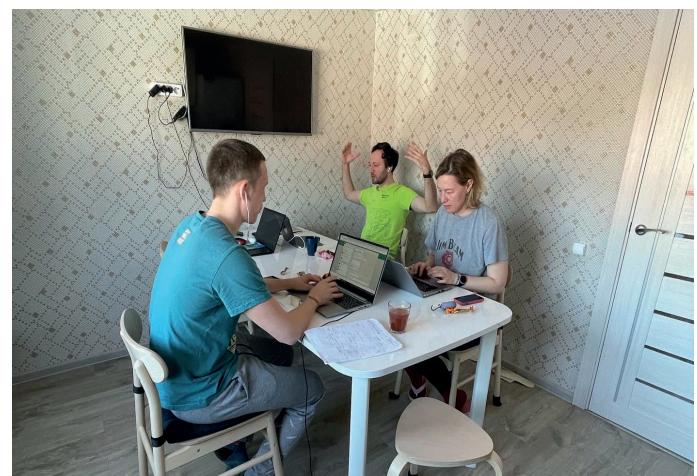
**6. Мастер-класс** по подготовке лыж

**7. Индивидуальный видеоразбор техники**

**8. Возможность работать на сбore**  
(расписание и интернет помогут сохранить рабочий режим)

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

**10. Легендарный лыжный марафон:** на нем стоить побывать хотя бы раз в жизни!



## 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 Суперкубка Russialoppet 2022-2023
- 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 веломарафонов, 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 (2-3 местное размещение) в коттедже с 25 февраля до 3 марта (можно остаться до 4 марта)
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки с целом на подводку к Деминскому марафону.
- Съемка фото и видео на тренировках, индивидуальный разбор техники и рекомендации по тренировкам.
- Мастер-класс по подготовке лыж
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, спортивное питание, растяжка, МФР
- Развлекательная часть (вечерняя программа)
- Тактическая подготовка к Деминскому марафону (выстраивание плана на гонку)
- Подготовка лыж на время тренировочной недели
- Фирменный мерч клуба, который вы точно будете носить!
- Завтраки (обеды и ужины можно будет заказать с доставкой домой либо питаться в столовой)

Стоимость сбора:

- Оплата до 10.11 - 42000 р.
- Оплата до 10.01 - 45000 р.
- Оплата до 10.02 - 47000 р.

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

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



# Как добраться?

- На машине - 300 км из Мск
- На поезде до Рыбинска/Ярославля, далее такси
- На самолете до Ярославля, далее такси



## Контакты

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

Подписывайтесь нас в соцсетях  
[@gryadka](#)  
[@pashutop](#)  
[@shelkanzo](#)  
[@fronteno](#)





# gryadka

## 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!**

