

# Gryadka-самп Приэльбрусье



**Инфо-каталог участника**

4-12 августа, Терскол

## Организаторы сбора

их надо выучить по именам и запомнить в лицо

### Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- Организатор стартов и кэмпов
- МС по спортивному ориентированию, призер Кубков и Чемпионатов России
- Призер лыжных марафонов Russialoppet, призер трейлов (от Спорт-марафона до GRUT)
- Тел: 89261744163



### Шейканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Организатор, тренер и инженер-испытатель
- Призер лыжных марафонов и трейловых забегов (Alpindustria, GRUT, Kavkaz RUn и пр.)



# Описание сбора

Село Терскол находится в высокогорной части республики Кабардино-Балкария. Средняя высота поселка 2144 метров над уровнем моря. Терскол находится в непосредственной близости от Эльбруса, окружен горными хребтами и уходящими в разные стороны долинами рек. Терскол - рай для спортсмена, ежегодно сюда приезжают тысячи спортсменов (лыжники, биатлонисты, бегуны пр.)

Сбор пройдет с 4 по 12 августа. 5 и 6 августа пройдут трейловые гонки Alpindustria Elbrus Race, в которых можно будет принять участие.

В программе сбора: кросс-походы на легендарные водопады Терскол, Девичьи косы, на гору Чегет, на озеро Дазарункель, ущелье Ирикчат (озеро Сылтранкель). Кроме походов в программе силовые и беговые тренировки, работа над техникой, обучение работе с палками при беге/ходьбе в гору, наслаждение горными пейзажами и видами на Эльбрус.



## Список снаряжения

Общее неспортивное:

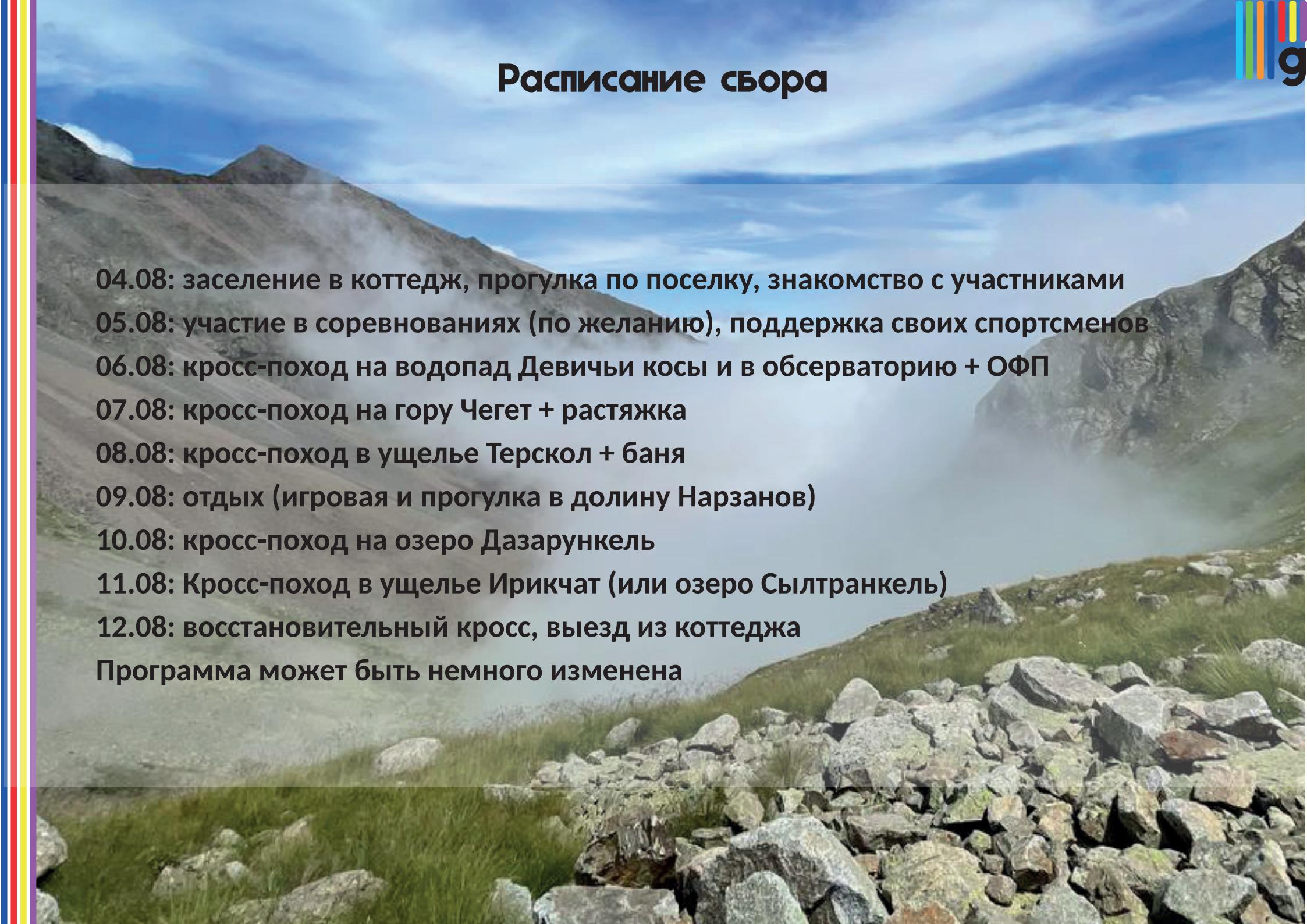
- паспорт
- теплая уличная одежда;
- одежда для дома;
- умывальные принадлежности;
- банные принадлежности + купальники
- любимая настольная игра

Снаряжение для тренировок

- Треккинговые/имитационные палки
- Два комплекта тренировочной одежды: шапка/повязка, бафф, перчатки, термобелье, ветровка, штаны, шорты, футболки/майки
- Кроссовки для трейла (+ пару для асфальта)
- Налобный фонарь (если есть, он пригодится)
- Бак лыжника/беговой рюкзак (для походов)



## Расписание сбора

- 
- 04.08: заселение в коттедж, прогулка по поселку, знакомство с участниками  
05.08: участие в соревнованиях (по желанию), поддержка своих спортсменов  
06.08: кросс-поход на водопад Девичьи косы и в обсерваторию + ОФП  
07.08: кросс-поход на гору Чегет + растяжка  
08.08: кросс-поход в ущелье Терскол + баня  
09.08: отдых (игровая и прогулка в долину Нарзанов)  
10.08: кросс-поход на озеро Дазарункель  
11.08: Кросс-поход в ущелье Ирикчат (или озеро Сылтранкель)  
12.08: восстановительный кросс, выезд из коттеджа  
Программа может быть немного изменена



# Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание в коттедже: 2-местные и 4 местные комнаты (двух-этажные комнаты по 2 места на каждом ярусе)
- Завтраки в коттедже, спортивное питание (изотоник)
- Трансфер до мест проведения походов и обратно
- Вся тренировочная программа (при разном уровне подготовке будет деление на группы): беговые, силовые и восстановительные тренировки.
- Мастер-класс по ОФП для бегуна и трейлраннера
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, растяжка, МФР
- Фирменный мерч клуба, который вы точно будете носить!

## Спортивный пакет (без проживания)

Стоимость сбора:

- Оплата до 10.05 - 39000 р.
- Оплата до 10.05 - 25000 р.
- Оплата до 10.06 - 42000 р.
- Оплата до 10.06 - 28000 р.
- Оплата до 10.07 - 45000 р.
- Оплата до 10.07 - 31000 р.

Для бронирования места необходимо внести предоплату в размере 15000 р.. По поводу оплаты связываться с Пашуто Анастасией, 89261744163 (телеграмм, вотсап).

Предоплата возвращается до 10.07, после 10.07 возврат 50% стоимости, при отмене поездке менее, чем за 10 дней, стоимость не возвращается.

## FAQ

1. Справится ли новичок с нагрузкой?

- Да, при выявлении разницы в уровне подготовке мы будем варьировать нагрузку, чтобы она была посильна каждому

2. Можно ли приехать раньше или позже?

- В целом можно, но заезжать в коттедж сможем в обозначенное время

3. Где мы будем жить?

- В уютном просторном коттедже с просторной гостиной, комфортными комнатами и потрясающим видом на горы.

4. Как организовано питание?

- Завтраки будут в коттедже (завтраки на организаторах), обеды и ужины по желанию. Рядом есть много кафе с местной кухней, можно готовить в доме.

5. До какого числа надо принять решение?

- Как можно скорее, с проживанием в коттедже доступно только 8 мест, кто не успеет - придется искать жилье самостоятельно.

6. Увижу ли я Эльбрус?

- Все зависит от погоды, обещать не можем, но скорее всего да!

# О клубе GRYADKA

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 натуре (на сбор с вами едут Тыква и Баклажан).

**Наши контакты:**

<https://gryadka.club/>

[https://t.me/gryadka\\_club](https://t.me/gryadka_club)

