

**Малиновка, Архангельская обл,
18-26 марта**



Весенний лыжный кэмп в Малиновке



Грядка, на которой весной нужно катать, а не сажать



gryadka

Лыжный сбор для тех, кто готов

- проводить зиму на лыжах и продлить сезон
- провести лучшие рабочие дни в отличной компании
- встать на лыжи/улучшить технику/насладиться лыжами
- удаленно поработать (да-да, и такой вариант есть)
- отдохнуть и зарядиться энергией на великие дела!



Место: ЦЛС Малиновка, Архангельская обл.

Даты: 18-26.03.2023

Организатор: клуб Gryadka (Тыква, Баклажана и Картошка)



Программа сбора

- 18.03: заселение в коттедж, знакомство с трассой и с участниками сбора
- 19.03: две тренировки в день, работаем над техникой (вечером - разбор техники)
- 20.03: две тренировки (классика и конек), мастер-класс по подготовке лыж
- 21.03: тренировка коньком, работа на рельефе, кросс и баня
- 22.03: классика вечером, а утром стретчинг, настольные игры
- 23.03: классика, вечером конек + лекция по подготовке к марафонам
- 24.03: конек (подготовка к марафону), паста-пати
- 25.03: Кубок Устьи, марафон (бежим или поддерживаем)**
- 26.03: Устьянская пятерочка (или тренировка), отъезд

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

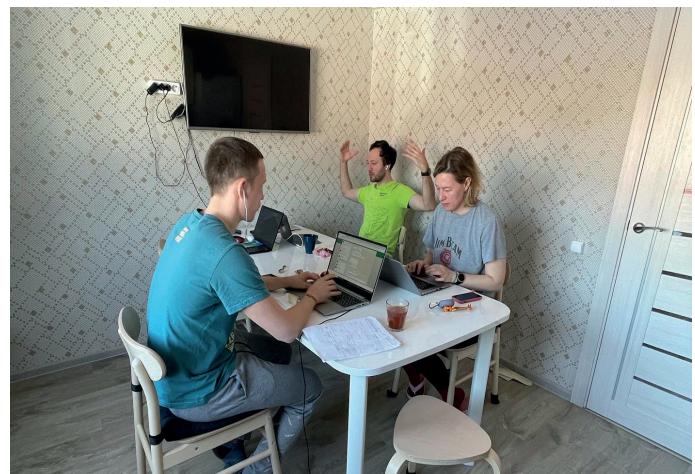
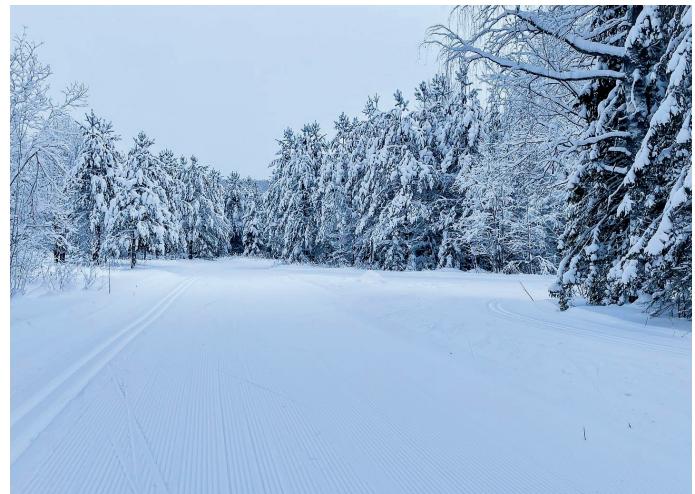
Программа может быть немного изменена



gryadka

Что вас ждет?

- 1. Тренировки** (по два раза в день, даже в рабочие дни), 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. Комфортный коттедж** сауной, камином, общей лаундж-зоной
- 6. Соревнования** (Кубок Устьи - марафон, Устьянская пятерочка - 5 км)
- 7. Мастер-класс** по подготовке лыж и подготовке к марафону
- 8. Индивидуальный разбор техники**
- 9. Возможность работать на сборе** (расписание и интернет помогут сохранить рабочий режим)
- 10. Питание от шеф-повара**: вы дальше не сможете жить без него!



Наши тренеры



Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- Тренер по лыжным гонкам и ОФП
- Мастер спорта, Призер Кубков и Чемпионатов России (по спорт.ориентированию), призер и победитель многих лыжных сортов, призер и победитель трейлов
- Организатор соревнований и кэмпов



Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Спортсмен и тренер по лыжным гонкам
- Призер и победитель лыжных соревнований, участник марафонов RussiaLoppet
- Призер и победитель трейлов (GRUT, Alpindustria Trail, Kavkaz Run)
- По профессии инженер, по сути спортсмен



Фронтов Роман

- Организатор, сервисмен сбора и тренер
- Спортсмен и тренер
- Призер и победитель лыжных и веломарафонов, стартов по триатлону
- Сделал 100 км за день и 400 км за 7 дней
- Заставит ехать любые лыжи



gryadka

Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание и 3-разовое питание в коттедже с 18 по 26 марта (размещение в 2 и 3/4-местных номерах): если едете группой, говорите нам, чтобы сразу разместили всех вместе
- Трансфер от ст.Кононовская до коттеджа и обратно
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки от полных новичков до продвинутых
- Съемка фото и видео на тренировках, индивидуальный разбор техники и рекомендации
- Мастер-класс по подготовке лыж, лекция по подготовке к марафону, занятие по ОФП для лыжника
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, спортивное питание, растяжка, МФР
- Праздничная программа (с нами вообще каждый день праздник)
- Фирменный мерч клуба, который вы точно будете носить!

Стоимость сбора:

- Оплата до 10.02 - 39000 р.
- Оплата до 28.02 - 41000 р.
- Оплата до 10.03 - 44000 р.

Для групп (цены до 28.02):

- Сопровождающий - 29000 р.
- 2 человека - 76000 р.
- Семья (2 взрослых и ребенок) - 82000 р.

Для бронирования места вносится предоплата в размере 10000 рублей, предоплата возвращается до 1 марта. До 8 марта необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 7 дней возвращается удерживается 80% стоимости сбора.

Для получения счета на оплату пишите организаторам:
89261744163, Анастасия



Как добраться?

Поезд

- самый удобный вариант
- идет 12-14 часов
- из Москвы прибытие в 12.30
- встречаем с поезда



Автомобиль

- дер. Кононовская, Архангельская обл.
- из Москвы порядка 900 км

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!

