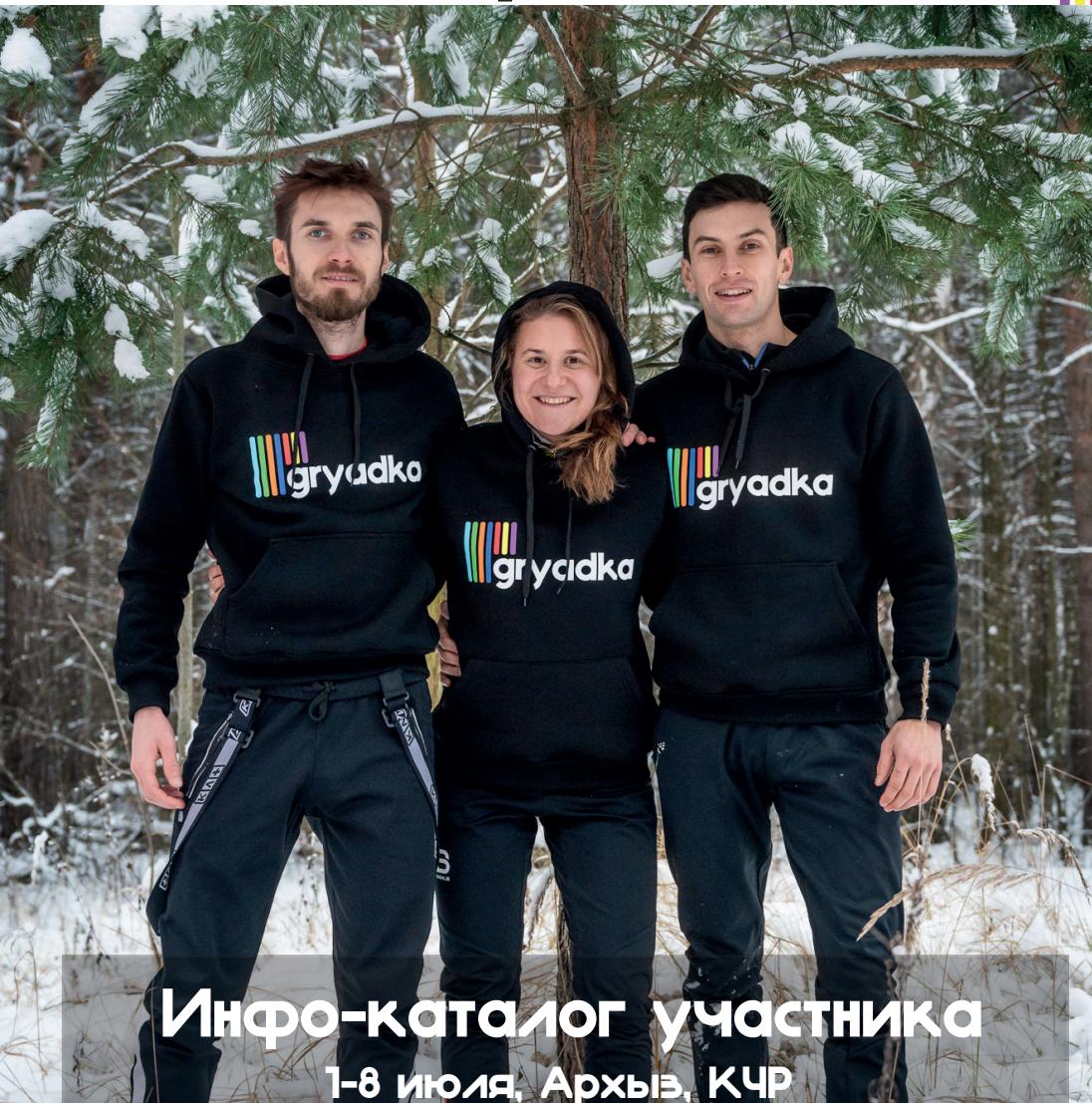


# Gryadka-самп в Архызе



**Инфо-каталог участника**

1-8 июля, Архыз, КЧР

## 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



### Шеиканов Александр

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



# Описание сбора

Архыз - небольшой поселок, окруженный горами, находится на высоте почти 1500 м над уровнем моря. Здесь сочетается колорит Карачаевско-Черкесской республики и уникальная природа среднегорья!

Сбор пройдет с 1 по 8 июля: трансфер забирает участников из аэропорта Минвод в 11.00, отвозит обратно в 12.00 (к 16.00 будем в аэропорту).

В программе сбора: кросс-походы на озеро Любви, гору Чигордали, Баритовый и Софийский водопады, озеро Семицветное и многое другое...

Основной упор делаем на культурной части: походы в самые красивые места помогут проникнуться лучше к природе Кавказских гор!

Кроме походов в программе силовые и беговые тренировки, работа над техникой бега и обучение работе с палками при беге/ходьбе в гору.



## 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)

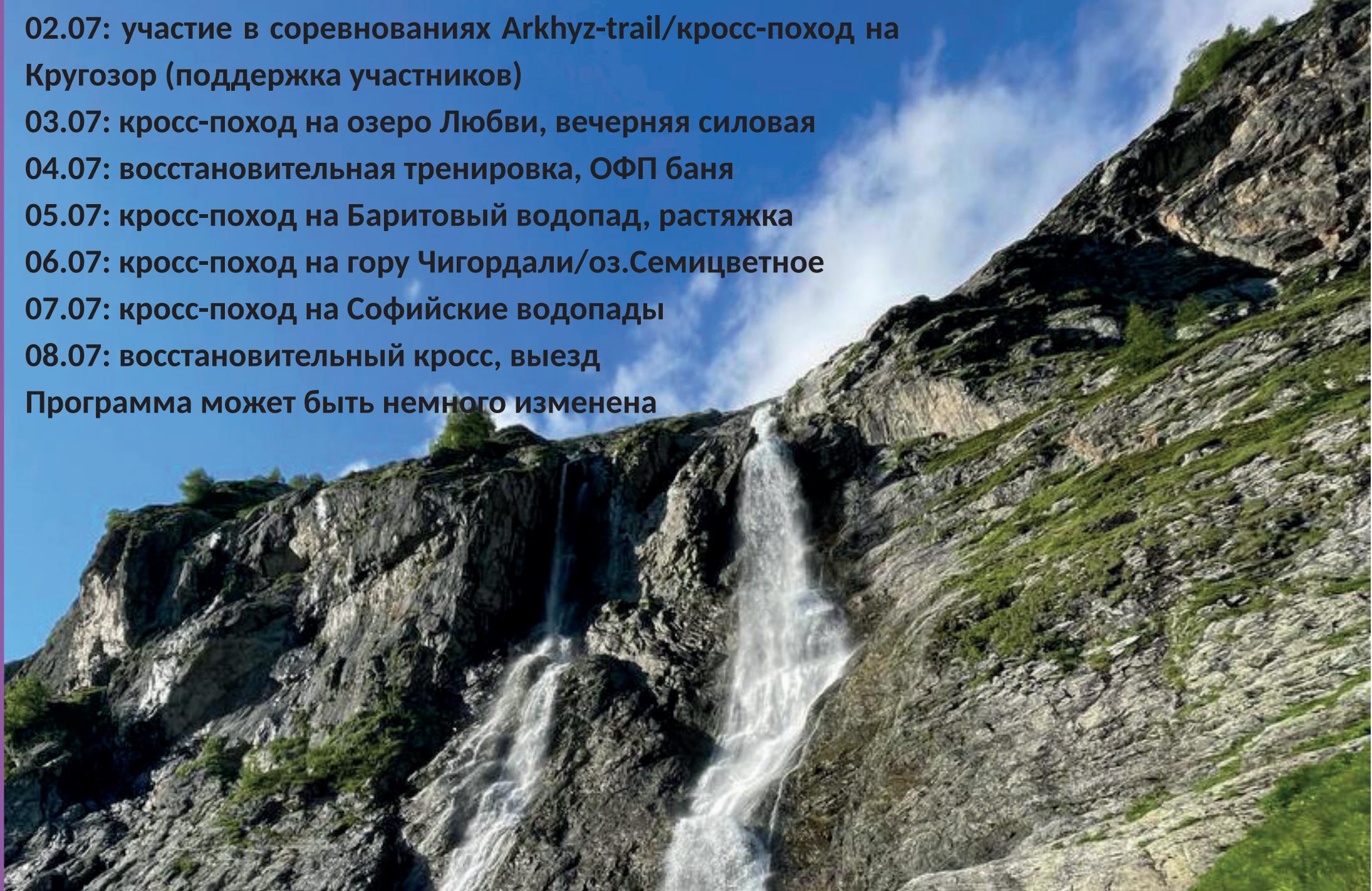


# Расписание сбора



- 01.07: встреча в аэропорту, заселения, прогулка по поселку
- 02.07: участие в соревнованиях Arkhyz-trail/кросс-поход на Кругозор (поддержка участников)
- 03.07: кросс-поход на озеро Любви, вечерняя силовая
- 04.07: восстановительная тренировка, ОФП баня
- 05.07: кросс-поход на Баритовый водопад, растяжка
- 06.07: кросс-поход на гору Чигордали/оз.Семицветное
- 07.07: кросс-поход на Софийские водопады
- 08.07: восстановительный кросс, выезд

Программа может быть немного изменена



# Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

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

Стоимость сбора:

- Оплата до 10.04 - 36000 р.
- Оплата до 10.05 - 39000 р.
- Оплата до 10.06 - 41000 р.

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

Предоплата возвращается до 10.06, после 10.06 возврат 50% стоимости

## 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 тогда организация трансфера ложится на вас, также будет риск потерять ценное время в горах

3. Где мы будем жить?

- В уютном просторном коттедже с 5-комнатами по 2 человека (2 санузла) со своей огороженной территорией

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, мы возьмем всего 9 человек на сбор, поэтому надо торопиться

# 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, баклажан)

**Наши контакты:**

<https://gryadka.club/>

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

