



# Новогодний лыжный кэмп



Шижа, 31.12-8.01



# gryadka

## Лыжный сбор для тех, кто готов

- встретить Новый год на лыжах
- провести лучшие праздники в отличной компании
- встать на лыжи/улучшить технику и форму
- насладиться отличными трассами
- отдохнуть и зарядиться энергией на великие дела!



Место: Шижен, Кировская область

Даты: 31.12.2022 - 8.01.2023

Организатор: клуб Gryadka





## Программа сбора

**31.12:** заселение в коттедж, ознакомительная тренировка, праздничная новогодняя программа

**1.01:** высыпаемся и идем работать над техникой, вечером разбор техники

**2.01:** две тренировки (классика и конек) + мастер-класс по подготовке лыж

**3.01:** коньковая тренировка, силовая и баня

**4.01:** восстановительный день (развлекательно-восстановительная программа)

**5.01:** эстафеты на лыжах, вечером тренировка классикой, разбор техники

**6.01:** классика на технику, вечером конек + лекция по физподготовке лыжника

**7.01:** длительная тренировка, легкая силовая, баня, праздничное чаепитие

**8.01:** финальная тренировка (по желанию), отъезд  
Программа может быть немного изменена

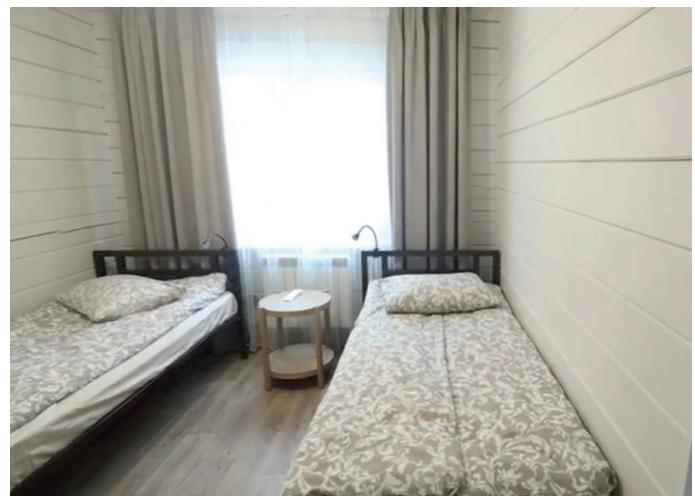
**Да, да, да, Новый год заиграет новыми красками!**



# gryadka

## Что мы предлагаем?

- 1. Тренировки** (да, по два раза в день), которые не только проакаают вашу технику, но и дадут уверенность и осмысленность каждого движения
- 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** (выходим из дома и сразу на лыжи)
- 5. Комфортный коттедж** со своим поваром, сауной и уютными комнатами (по 2/4 человека)
- 6. Праздничная программа** (на Новый год и Рождество) и вечера под гитару
- 7. Мастер-класс** по подготовке лыж и физ.подготовке лыжника.
- 8. Индивидуальный разбор техники.**





## Наши тренеры



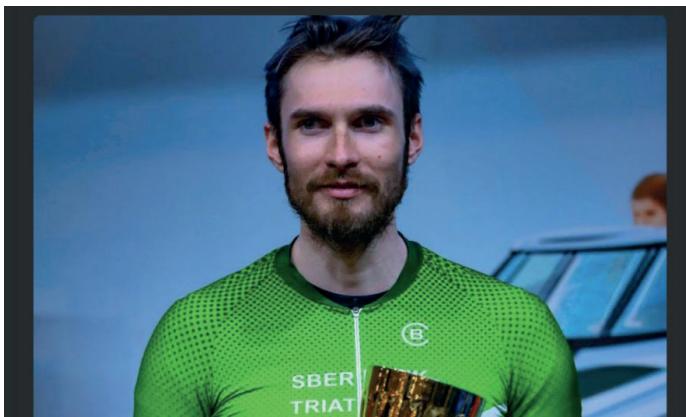
### Пашуто Анастасия

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



### Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Спортсмен и тренер по лыжным гонкам
- Призер и победитель региональных стар-тов, 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
- Самый неугомонный и спортивный айтишник (по версии главного тренера)



# gryadka

## Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание и 3-разовое питание в коттедже с 31.12 по 8.01 (размещение в 2 и 4-местных номерах): если едете группой, говорите нам, чтобы сразу разместили всех вместе
- Трансфер из г.Киров 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 физ.подготовке, занятие по ОФП для лыжника
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, спортивное питание, миофасциальный релиз
- Праздничная программа на Новый год, вечерние развлечения (от гитары до настольных игр)

Стоимость сбора до 30.11:

- Спортивный пакет - 42000р.
- Спорт.пакет\*2 - 78000р.
- Спорт.пакет\*3 - 110000р.

Стоимость сбора с 1.12:

- Спортивный пакет - 45000р.
- Спорт.пакет\*2 - 85000р.
- Спорт.пакет\*3 - 120000р.

Для бронирования места вносится предоплата в размере 10000 рублей, предоплата возвращается до 15 декабря. До 15 декабря необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 7 дней возвращается удерживается 50% стоимости сбора. Для получения счета на оплату пишите организаторам



## Контакты

Связь с организаторами осуществляется через Telegram/Whats'up

+79261744163 - Анастасия  
+79997148896 - Роман

Подписывайтесь нас в запрещенных 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!**

