Тренировки по альпинизму.

Автор: vlad i slav
01.09.2015 23:33 - Обновлено 01.09.2015 23:46

ВНИМАНИЕ !

Начало тренировок для спортсменов - разрядников запланировано на 7 сентября.

Дорогие друзья, спортсмены-разрядники и значкисты,

Приглашаем всех желающих присоединиться к нашим тренировкам.
Цели:
Долгосрочная перспектива: совместные выезды в горы.
Промежуточные цели: подготовка к соревнованиям (Закрытие сезона, драйтулинг, ледолазание, Супер марафон), укрепление спортивной формы, получение удовольствия от совместного времяпрепровождения.

В программе: оттачивание и закрепления навыков работы со снаряжением, работа в связках, драйтуллинг, офп.

Тренируются сами и ведут тренировки - спортсмены-разрядники:
Василий Рубцов (КМС в скальном классе, 1й разряд по ледолазанию, 1й разряд по альпинизму)
Полярный Вячеслав (КМС в скальном классе, 2й разряд по альпинизму)
Купчик Полина (КМС по ледолазанию, 1 разряд в скальном классе, 2й разряд по альпинизму)
Дреков Денис (КМС по морскому многоборью, 1ый разряд по плаванию, 1ый разряд по бегу, 1ый разряд по спортивной стрельбе, 2й разряд по альпинизму, 3й разряд в скальном классе) ".
Орг. сбор и первая тренировка состоится 7 сентября на скалодроме ВМТ (Каплунова,7) в 19:00".