Тренировочные сборы в Терсколе

Автор: vlad i slav
11.02.2016 00:02 - Обновлено 11.02.2016 00:16

Тренировочные сборы по скайраннингу и трейлраннингу в Терсколе.

Пользуясь знакомством с Дмитрием и Екатериной (http://mountain-race.ru/news/trail-running-camp-2016#hcq=UlyUjCp - источник)
, мы пообщались с ними по поводу предстоящего в апреле их первого "кемпа" для любителей трейлраннинга и скайраннинга. В прошлом году спортсмены нашли для себя это место, как один из лучших вариантов для проведения УТС во всей России, да и за ее пределами. "- Мы рады сообщить, вам, что в 2016 году, первый Trail Running Camp, будем проводить в Приэльбрусье с 22.04-30.04.2016 и с 30.04- 9.05.2016! Присоединяйтесь к нам на сборы! Получи возможность, наслаждаться, невероятными красотами вместе с нами! Во время сборов мы, будем делать красивые фото и видеоролики! Постараемся научить вас: технике бега, тактике, правильно планировать свой тренировочный процесс и многому другому! В стоимость пакета сборов входит: трансфер на месте, питание, проживание, тренировки, лекции!1 сбор - Приэльбрусье , п.Терскол 22 - 30 апреля. Стоимость 34 000 рублей при оплате до 1 марта. С 1 марта стоимость может увеличиться. 2 сбор + при желании участие в фестивале RED FOX ELBRUS RACE - Приэльбрусье , п.Терскол 30 - 9 мая.Стоимость 34 000 рублей при оплате до 1 марта. С 1 марта стоимость может увеличиться. Возможно, самостоятельное проживание с участием в тренировочном сборе, стоимость 6-10 тыс рублей. Узнать подробности об участии на сборах и способах оплаты, можно написав на электронный адрес - orientir1991@yandex.ru
или в социальные сети
http://vk.com/ekaterinafilippova89
или
https://www.facebook.com/katiya.filippova.
" - Вы проводите сразу 2 кемпа подряд в одном и том же месте. С чем связан выбор места? Как нашли, в чем уникальность с точки зрения подготовки? - Цель проведения 2-х сборов подряд, это высота, что-бы хорошо выступить на фестивале RedFox Elbrus Race, нужно хорошо акклиматизироваться на первом сборе, а на втором сделать подводящую работу. Если у человека цель максимально реализовать свои функциональные возможности, мы советуем приехать на два сбора. Так как на высоте нужно учитывать много факторов, для того что бы подготовка получилось качественной.Терскол - одно из красивейших мест в России, долго о выборе не думали так как уверенны что всем участникам сбора там безумно понравится тренироваться. Высота в Терское 2200м, ее можно использовать для удачного выступления на равнине, при рациональном планировании тренировочного процесса. Но наша цель подготовить к участников к фестивалю RedFox Elbrus Race, а так же научить технике бега с горы в гору, работы с палками и т.д. - Проживание будет непосредственно в Терсколе? - Проживание будет в поселке Терскол, в Вольфраме или на Азау в Балкарии, возможно в Озоне, ведем переговоры. В программу тренировок будут входить занятия на высоте

более

Тренеры на TRAIL-RUNNING CAMP:
Митяева Екатерина - по образованию специалист в области физической культуры и спорта.
Мастер спорта по легкой атлетике (марафон)
Мастер спорта по альпинизму (скайраннинг).
Мастер спорта по спортивному ориентированию.
Мастер спорта по спортивной радиопеленгации.
Член команды ADIDAS OUTDOOR.
Входит в состав сборной России по легкой атлетике и альпинизму. Призёрша и победительница международных соревнований, Кубков и Чемпионатов России. В Мировом рейтинге скайраннинга по итогам 2015 года, занимает 6 место. На шоссе в марафоне Екатерина, имеет результат 2 часа 37 минут. Среди спортсменов, которых тренирует Екатерина, есть начинающие атлеты, а так же члены сборной России.

Митяев Дмитрий - по образованию специалист в области физической культуры и спорта.
Мастер спорта по легкой атлетике.
Мастер спорта по альпинизму (скайраннинг).
Мастер спорта по спортивному ориентированию.
Член команды ADIDAS OUTDOOR.
Входит в состав сборной России по легкой атлетике и альпинизму. Призёр международных соревнований, Кубков и Чемпионатов России. Под руководством Дмитрия тренируются, как профессиональные спортсмены, так и любители!

До встречи в горах!{jcomments on}