

**Подводящие сборы перед турниром
«Тебердинская тропа»**

Карачаево-Черкессия. Поселок Теберда 17 - 23 августа.

ОСНОВНЫЕ СЛАГАЕМЫЕ КЭМПА:

- **Акклиматизация - климатическая, психологическая , высотная. Выходы на высоту 2500 метров. Плавное подведение к дню соревнований с целью достижения максимальной функциональной готовности спортсмена.**
- **Тренировка техники ходьбы - ходьба в гору, с горы, эффективная работа палками. Основы биомеханики.**
- **Кросс-походы - тренировка с целью знакомства с достопримечательностями района.**
- **Лекции и семинары - повышение уровня знаний и навыков участников.**



Тренеры:

Ачинова Марина Владимировна- руководитель Карачаево-Черкесского Республиканского регионального отделения Российской Федерации северной ходьбы. Дважды Мастер Спорта по фигурному катанию на коньках и шорт-треку, педагог, инструктор по северной ходьбе, тренер, телесный терапевт.



Лобыкин Алексей Анатольевич - инструктор проводник по пешеходному туризму и трекингу, инструктор по северной ходьбе, ультрамарафонец, трейлраннер, персональный тренер ФРА.



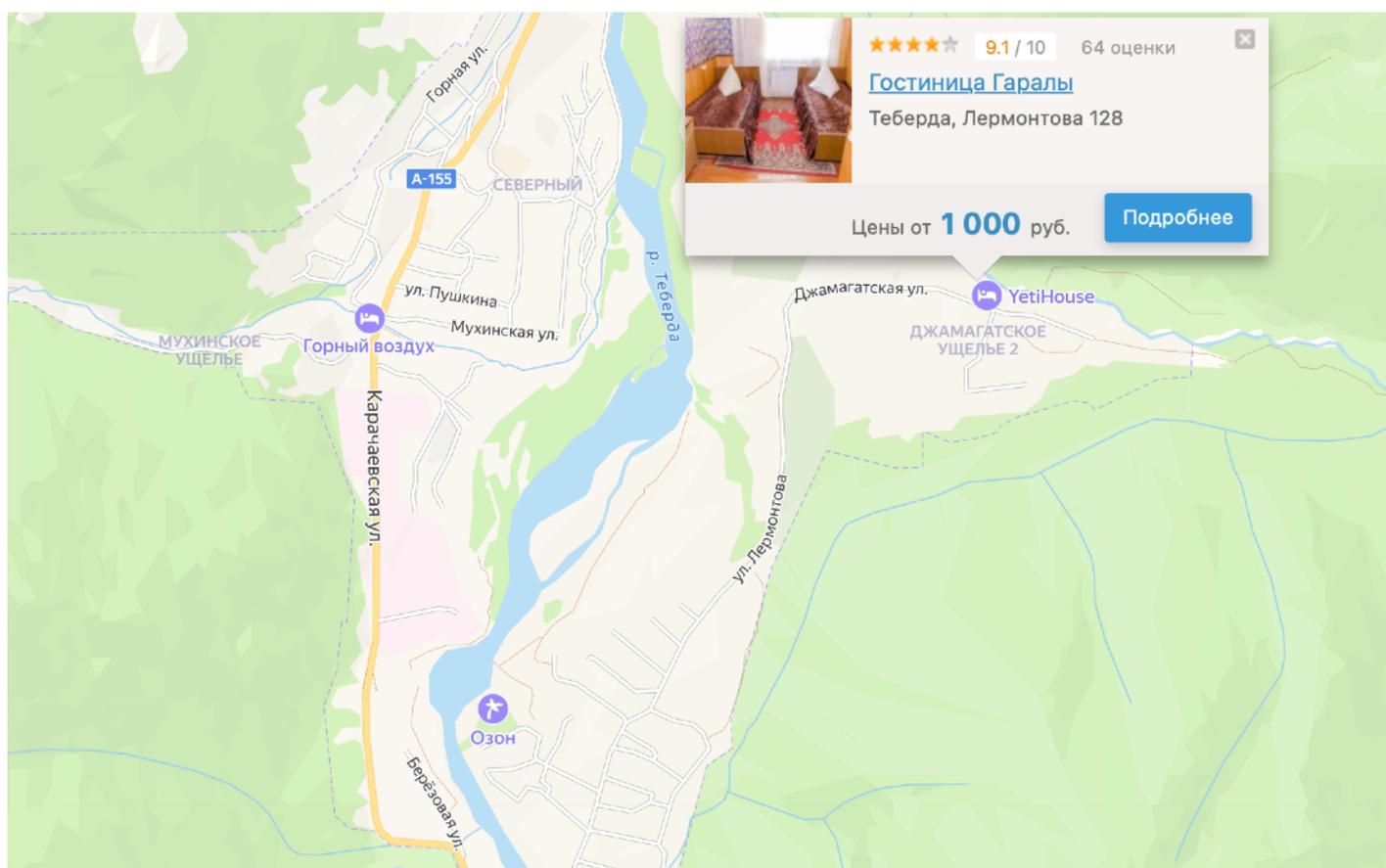
Участники кэмпя двигаются по тропе согласно своим физическим возможностям двумя группами в порядке, определенном тренерами. Не стоит переживать по поводу своего личного темпа!

Опорная база на время кэмпя- «Гаралы»

Это уютное место в городе-курорте Теберда.

Здесь будут проходить лекции, мастер-классы, дыхательные практики и спортивные занятия. Размещение в комнатах, либо палатках на территории.

По желанию возможно трехразовое питание. Перекус на маршруте уже включен. При желании можно самостоятельно забронировать место в близлежащих отелях и приходить к началу мероприятий.



Расположение базы на карте

Расписание:

17 августа - день приезда. Знакомство.

18 - 22 августа 5 дней кэмп, лекции, семинары.

23 августа - день отдыха и подготовки к соревнованию.

24-25 августа - дни соревнований.

25 августа - Завершение для участников, не планировавших поход.

26 - 28 августа поход из Теберды в Архыз в формате лехкоходного туризма. <https://mainemotion.com/teberda>

Распорядок дня:

7-00 - Утренняя гимнастика, практики, пробежка для желающих.

Купание в озере.

8-00 Завтрак.

9-00 Выход (выезд) на маршрут.

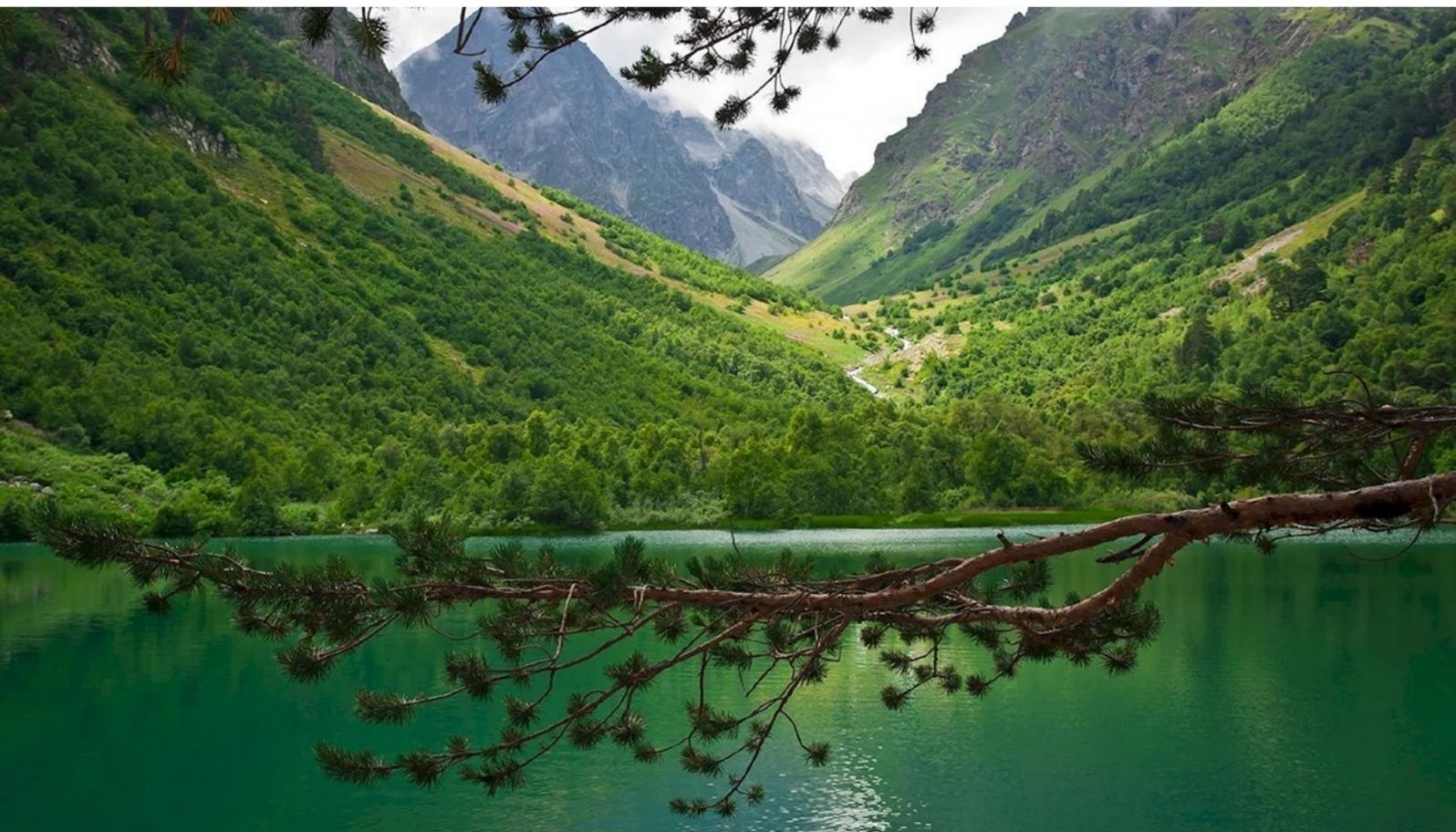
12-00 Перекус, привал.

14-00 Возвращение на базу.

15-00 Обед.

16-00 Лекции и семинары, спортивные занятия.

20-00 Ужин.



Маршруты кэмпя:

1. Выход к соревновательной тропе, 6 км. Знакомство с трассой.
2. Джаммагатские нарзаны, 12 км.
3. Мухинское ущелье, гора Гимых-Сырты (Лысая Гора), 11 км.
4. Ущелье реки Бадук, Бадукские озера, 12 км.
5. Ущелье Алибек, Алибекский водопад, 13 км.



Алибекский водопад

Стоимость:

Стоимость базового пакета - 12 000 руб.

В стоимость входит:

- Участие в тренировках и кросс-походах все 5 дней кэмп.
- Трансферты к началам маршрута, если необходимо.
- Проживание в собственных палатках на территории базы.
- Баня 1 раз, 2 часа.
- Участие в организуемых в вечерних мероприятиях (лекции, мастер-классы) , утренние практики.
- Фирменные сувениры кэмп;
- Съемка кэмп фотографом.
- И, конечно, вечерние посиделки у костра, впрочем, это бесценно!

В стоимость не входит:

- **Проживание** в домиках, может быть организовано по запросу(контакты внизу страницы). Стоимость - 1000 руб./сутки. 2-4 местное размещение. Палатки 300 руб./сутки на территории базы.
- **3х разовое комплексное питание** может быть добавлено по запросу. Стоимость - 500 руб/ один прием пищи. Заказать можно на месте.
- **Трансферт** от Минеральных вод, Невиномысска, Черкесска до Теберды, бронируется отдельно внизу страницы:
 - Индивидуальный на авто: 4 человека - 4000 руб. Минивэн 7 человек -7500 руб. в один конец. Время в пути около 3 часов, 190 км. От Черкесска 90 Км.
 - Рейсовый автобус от автовокзала Минеральные Воды в Теберду, отправление в 14.45 ежедневно. Стоимость: 700 руб.

**Забронировать кэмп, а также задать вопросы
организаторам можно здесь:**

<https://orgeo.ru/event/info/walking>

Бронь гостиницы, трансфертов:
Ватс +7 9202545750 Марина.
E-mail: kt366@mail.ru

Страница ВК <https://vk.com/club226355278>