



Бархатный сезон в Дагестане
вместе с **SwimCup**
10-17 сентября

Что вас ждёт?

1. Профессиональный тренировочный план для взрослых и детей любого уровня от тренеров с 10 летним опытом работы.
2. Плавание в 25 метровом бассейне и на открытой воде
3. ОФП и растяжка на свежем воздухе
4. Экскурсионная программа:
 - Сулакский каньон
 - Дербент
 - Гамсутль

И обязательно попробуем все национальные блюда!

Чуду, курзе, хинкал, долма и т.д. не останется без внимания!!!



Тренеры кемпа



Артемов Данила

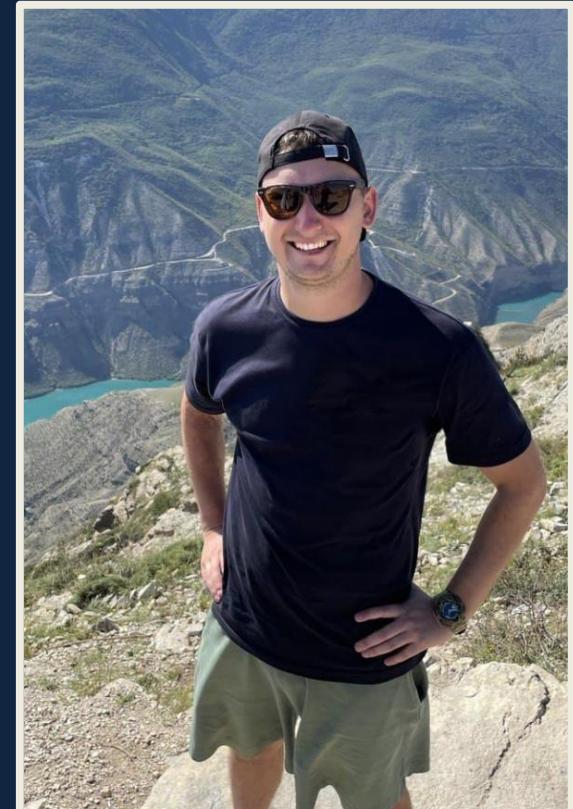
Старший тренер сбора

Мастер Спорта Международного класса
Чемпион Европы среди юниоров
Участник Олимпийских игр в Лондоне 2012

Минеев Иван

Старший организатор сбора

Мастер Спорта России,
Неоднократный призер и победитель
чемпионата и кубка Москвы,
Сертифицированный специалист в
области функционального тренинга
Детский тренер



Проживание и дорога

Сбор будет проходить на территории современного санаторного комплекса [«Каспий»](#).

Уникальное сочетание моря, леса и гор является главной достопримечательностью санатория. Он находится в самой гуще лесного массива, где можно увидеть канадские и пирамидальные тополя, душистую акацию, березы, плачущие ивы, каштаны, эвкалипты, зеленые ели и сосны.

Проживание в 2-х местных номерах 10-17 сентября (7 ночей)

Стоимость проживания в номере «стандарт» в новом корпусе – от 38500 руб. (на 1 человека) с 3-х разовым питанием.

Номера других уровней по запросу.

Мы оказываем помощь при выборе авиабилетов

Стоимость билета на 1 человека +- 15 000 туда - обратно с багажем

Трансфер из аэропорта, на место старта и в аэропорт входит в спортивный пакет.



Спортивная программа

Тренировки будут проходить в современном **25 метровом бассейне**,
ОФП и растяжка будет проходить на площадках под открытым небом,
так же вас будут ждать тренировки **на открытой воде в каспийском море**.
Температура воздуха ожидается +27, температура воды +22.5.

Для кого?

Занятия будут проводиться для **взрослых и детей от 6 лет**
Начального и среднего уровня подготовки.

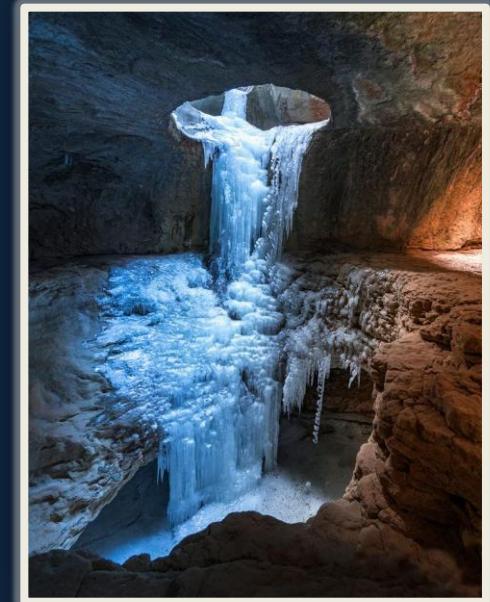
За время кемпа мы грамотно подведем вас к заплыву SwimCup Сулак, вы
гарантированно улучшите **навыки плавания**, укрепите своё здоровье, и круто
проведете время в компании единомышленников.



Экскурсионная программа

Сулакский Каньон

- Посетим смотровые площадки с видом на Сулакский Каньон
- Прогулка на катере
- Купание в чистейшем Чиркейском водохранилище
- Побываем в пещерах Нохъо



Дербент

- Экскурсия по цитадели Нарын-Кала
- Прогулка по Магалам (Старый город)
- Посещение Джума Мечети.
- Национальный обед

Гамсутль

- Поднимемся в гору на джипах через село Согратль
- Спустимся к селу Гамсутль
- Сделаем фото у Салтинского водопада



10 сентября (день заезда)

16:30 – 17:30 – плавание на открытой воде
20:00 – командный ужин

11 сентября

8:00 – 8:30 – зарядка
11:00 – 12:00 – плавание на ОВ
17:00 – 17:45 – ОФП
18:00 – 19:00 – плавание в бассейне

12 сентября

7:30 – тренировка в бассейне
8:45 – завтрак
9:30 – выезд на Сулакский каньон
10:00 - Чиркейское водохранилище, катание на катере
купание на водохранилище
12:20 - Смотровая на Чиркейскую ГЭС
13:30 - Смотровая с поселка Дубки на каньон
14:30 - обед в ресторане Кавказ (включен в экскурсию)
15:45 - Пещеры Нохьо, веревочная лестница над каньоном
17:30 - Выезд в отель
Ужин в ресторане Папаха (не включен)

13 сентября

7:30 – тренировка в бассейне
8:45 – завтрак
9:30 - выезд на экскурсию в Дербент
11:00 - Крепость Нарын-Кала
12:40 – Национальный обед (включен)+ МК по танцам
14:00 - Магалы (старая часть города), Джума мечеть
15:30 – выезд на рынок Рынок
16:15 - Выезд на Экраноплан Лунь
19:00 - Ужин в гостинице
19:30 – растяжка

Расписание кемпа

14 сентября

7:30 – тренировка в бассейне
8:45 – завтрак
9:30 - выезд в Гамсутль
11:30 - подъём в гору на Джипах через село Согратль
12:30 - Спуск к селу Гамсутль
13:30 - Прогулка по селу, фотосессия.
15:30 - Спуск к машине и поздний обед
16:30 – Салтинский Водопад
19:00 - Ужин в гостинице
19:45 - тренировка в закрытом бассейне + сауна

15 сентября

8:00 – зарядка
11:00 – плавание на ОВ
17:00 – ОФП
18:00 – плавание в бассейне
20:00 – командный ужин

16 сентября

Выезд на SWIMCUP Сулак
Для тех кто не едет, тренировочный день

17 сентября (день отъезда)

7:45 – плавание
9:00 – завтрак
Выезд

Стоимость

Спортивный пакет + 2 экскурсии

36 000 руб. – взрослые

21 000 руб. – дети (6-12 лет)*

*При покупке 1 взрослого спорт пакета

Экскурсии:

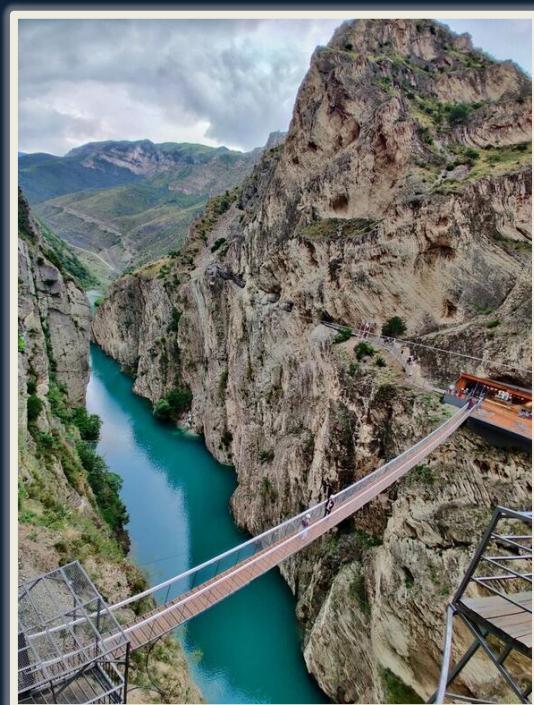
- Сулакский каньон
- Дербент
- Гамсутль

Оплата:

50% проживания до конца июля

50% проживания до 20 августа

100% спорт пакет до 1 сентября



Записаться и задать вопросы по кемпу
можно по телефону (whasApp, telegramm):
+7 915 455 58 98 – Иван

Во время кемпа мы не только тренируемся,
а еще и приятно проводим время
в команде единомышленников.

До встречи на кемпе!