

Тренировочные старты от Александра Павленко

Приглашаем всех желающих принять участие в тренировочном сборе и подготовиться к летнему сезону. В программе тренировки самой разнообразной технической направленности: по рельефу, азимут, коридоры, работа с легендами, мультитренировки с различными упражнениями.

Отметка Sportident.

Все старты открытые с 17:00 до 19:30. В 20:00 дистанцию начнут снимать.

В субботу и воскресенье время старта будет указано в заявке.

Каждый день вам будет предложено 4 дистанции на выбор + вариации дистанций по сложности: короткая (2- 3 км), средняя (3-5 км), длинная (5-7 км), хардкор (5-7 км, максимально технически тяжелая)

Программа (примерная):

	Район	Техническое направление	Дата, день недели
1 день (Пилотный выпуск)	Балатово, СК им. Сухарева	Коридоры	17 апреля, среда
2 день	Рионская (север)	Азимут	18 апреля, четверг
3 день	Андроново	Горная (рельеф)	19 апреля, пятница
4 день	Пролетарка	Мультитренировка	20 апреля, суббота
5 день	Верхняя Курья – северная часть	«Дистанция с лыжнями»	21 апреля, воскресенье
6 день	Верхняя Курья, «33 подъема»	Рельеф	22 апреля, понедельник
7 день	Рионская (юг)	Гидрография, готовьте водолазные костюмы	23 апреля, вторник
8 день	Балатово, развилка ул. Встречная и асф/дорожки с Больничного городка	Работа с легендами	24 апреля, среда
9 день	Пролетарка	Игра в масштабы	25 апреля, четверг
10 день	Андроново	Мультитренировка	26 апреля, пятница

Стоимость участия в одной тренировке – 200р/взрослые, 100р/дети, студенты.

Заявки на каждый тренировочный день в [oggeo](#).

Ждем на стартах!