Программа фитнес-тура на пик Черского

Дата проведения 14-16.06.2014 (13-15.06.14)

Хребет Хамар-Дабан, п. Слюдянка-пик. Черского, озеро Сердце- п. Слюдянка (общая протяженность маршрута вместе с радиальными выходами 45 км.).

14.06.14

8.00-выезд из г.Иркутск

11.00- прибытие в п. Слюдянка (до 12.00 раскладка продуктов и вещей)

12.00 - выход в горы, район метеостанции (протяженность трекинга 17 км, по хорошей грунтовой дороге, вдоль реки Слюдянка). Весь маршрут проходит по живописнейшим местам горного хребта Хамар-Дабан, во время пути планируются остановки для фотографирования, а также приготовление обеда и небольшого отдыха. Время в пути от 5 до 8 часов в зависимости от физ. подготовленности участников группы.

18-20.00 – прибытие в район метеостанции, устройство биувака (место стоянки) - установка палаток, разведение костра и т.д..

20.-21.00 - ужин, небольшая развлекательная программа (знакомство с участниками группы, игры на сплочение, беседы ).

15.06.14

8.30- подъем, завтрак

9.30 –11.30 - класс «Flex» -занятие направленное на растяжку основных мышечных групп, основные техники стейчинга ( практика 55 мин. + небольшая теоретическая часть с показами основных техник и объяснениями как правильно самостоятельно заниматься стрейчингом и другими видами растяжки (динамической, статической, с отягощениями),разбираем на примере каждого участника).

12.00 – выход в радиальный поход до пика Черского, посещение красивейшего места озера Сердце с возможность поплавать в нем☺. Обед в районе озера, там же пройдет силовой класс «ABS+buttocks» направленный на укрепление мышц живота, спины и ягодиц (45 мин.)+ беседа на тему тренировка в дом. условиях, отвечаем на все интересующие вас вопросы о фитнесе☺, фотосессия.

18-19.00- возвращение в лагерь, отдых.

20.00 – совместное приготовление ужина, мастер класс как приготовить вкусные и здоровые блюда в походных условиях, принимаются любые ваши интересные рецепты, делимся своими кулинарными секретами☺ . Вечерняя программа у костра.

16.06.14

8.30 –подъем, завтрак

9.00 - силовой класс « ABS+Flex» урок, состоящий из 2 частей первая направленна на укрепление мышц спины, пресса и верхнего плечевого пояса, вторая направленна на растяжку основных мышечных групп, продолжительность 55 мин

10.00 – выход в радиальный поход до водопадов 5 км. (по желанию).

12.30- обед, собираем лагерь

13.00-20.00- выход в п. Слюдянка ,выезд в г.Иркутск (прибытие в 22.00,может раньше)

Для похода вам необходимо иметь:

1. Рюкзак 40 или более литров (если нет, возможна аренда 100р. сутки)
2. Спальный мешок, желательно легкий на оптимальную температуру +5 градусов, пуховых спальников не надо☺ (также возможна аренда 100р. сутки)
3. Одежду для активного отдыха ( кроссовки трекинговые, для пересеченной местности- на каких «изитонов» и подобной обуви ☺, сандалии спортивные (шлепки), штаны спортивные для ходьбы, спортивные брюки(шорты) для занятий, футболки, теплая кофта(флис и т.п.) 1шт., куртка легкая от дождя 1 шт., спальный набор одежды (х/б костюмчик☺), нижнее и спортивное белье (сами сообразите что вам надо), бандана(кепка),купальник, 3 пары носок –это минимальный набор одежды, можно больше но думайте о том что все это надо нести на себе, данного списка одежды хватает на 3 дня активного отдыха!).
4. Набор посуды: кружка, ложка, тарелка.
5. Предметы личной гигиены (мыло, зуб. щетка, паста, полотенце и т.д.)

Остальное снаряжение предоставляется организаторами :

Палатки, тент для костра, таган, котлы, топор, коврики изоляционные для каждого участника. Также организаторы обеспечивают доставку до п. Слюдянка и обратно в г. Иркутск, и продуктами питания на все дни похода (по меню принимаются пожелания, но соблюдается правило здорового и полноценного питания☺)

Если есть участники увлекающиеся фотографией, будем рады приветствовать фотографа в наших рядах и оказывать ему всяческие почести ☺!!!

Стоимость тура 2600р. подробности по телефону 89246239638,89500818105 Настя (необходима предварительная запись до 11.05.14), возможно перенесение тура из-за погодных условий с согласованием участников☺ ждем звонков!!!