



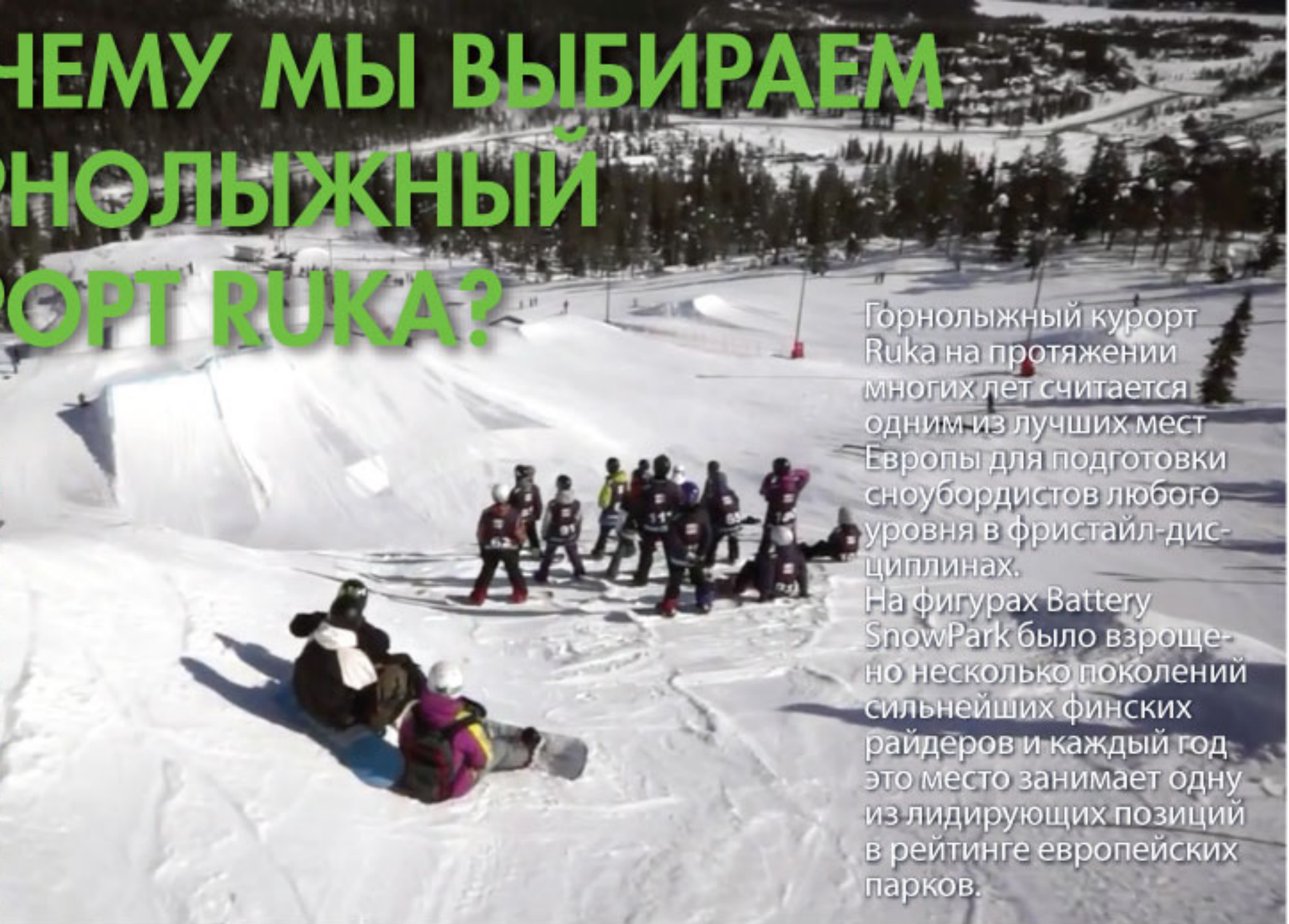
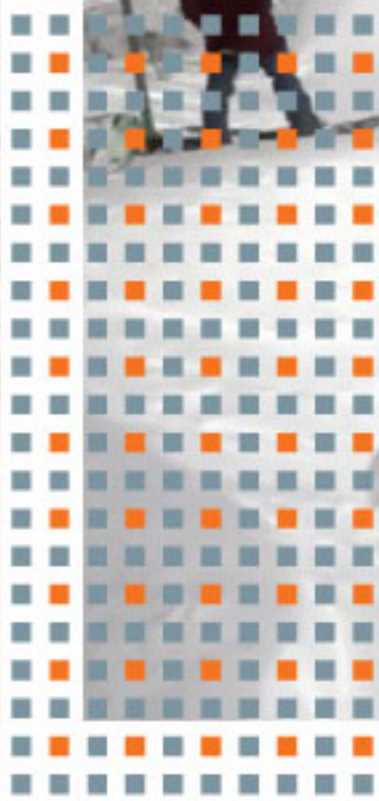
Весеннее время для сноубординга всегда было связано с прогрессом – сложно представить себе условия для разучивания новых трюков лучше чем солнечная погода, слегка подтопленный снег, хорошо подготовленный сноу-парк и отличное настроение в компании друзей.

В очередной раз горнолыжный курорт Ruka станет местом проведения тренировочно-го лагеря «Ruka Progression Camp», задачей которого является обеспечить его участникам наилучшие условия для безопасного и продуктивного тренировочного процесса.



RUKA²⁰²⁵
PROGRESSION CAMP

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ГОРНОЛЫЖНЫЙ КУРОРТ РУКА?



Горнолыжный курорт Ruka на протяжении многих лет считается одним из лучших мест Европы для подготовки сноубордистов любого уровня в фристайл-дисциплинах. На фигурах Battery SnowPark было взращено несколько поколений сильнейших финских райдеров и каждый год это место занимает одну из лидирующих позиций в рейтинге европейских парков.



Основные плюсы для проведения тренировочных лагерей:

- Удобное транспортное сообщение с Россией.
- Расположение гостиничного комплекса в 50-ти метрах от подъёмника.
- Самые лояльные в Европе цены на скипассы и проживание.
- Разнообразие парковых линий, обеспечивающее максимально продуктивный тренировочный процесс спортсменам любого уровня.
- Большой запас снега позволяет поддерживать фигуры Battery SnowPark в отличном состоянии все майские праздники.



ДОРОГА ДО РУКА

1. Поезд Москва-Кандалакша, вагоны купейного класса. Отправление 28 апреля в 22:30 с Ленинградского вокзала.

Путешествие поездом имеет много плюсов в сравнении с самолётом:

- выгодная цена
- отсутствие багажных проволочек с перевесами, дополнительными местами и т.д. А вагоны купейного класса ограничат доступ к участникам нашего лагеря посторонних лиц.

2. Кандалакша-Ruka.

Время в пути: 5 часов.

От вокзала Кандалакши нами будет организован собственный трансфер на 8-ми местных микроавтобусах до двери гостиницы.

3. Обратный трансфер Ruka-Кандалакша будет организован 9-го мая в 17:00. Поезд отправляется с вокзала Кандалакши в 2:49 ночи 10-го мая, прибытие на Ленинградский вокзал 11 мая в 11:38.

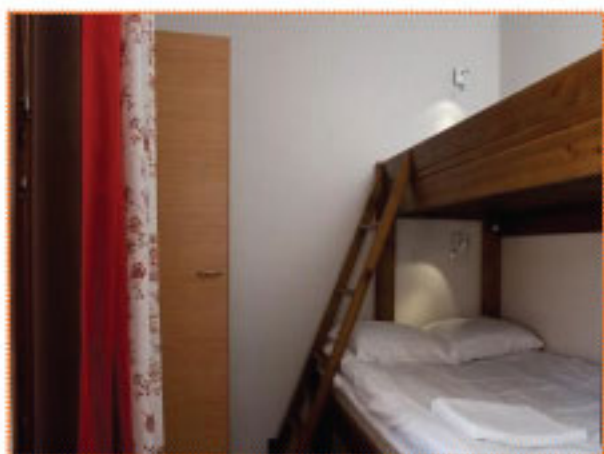


«...Поезда отправляются с Ленинградского вокзала поздним вечером и прибывают в Кандалакшу в 5:30 утра через сутки. По опыту прошлых поездок, дорога пролетает незаметно и даёт дополнительный повод познакомиться лучше с участниками лагеря до начала тренировок.»

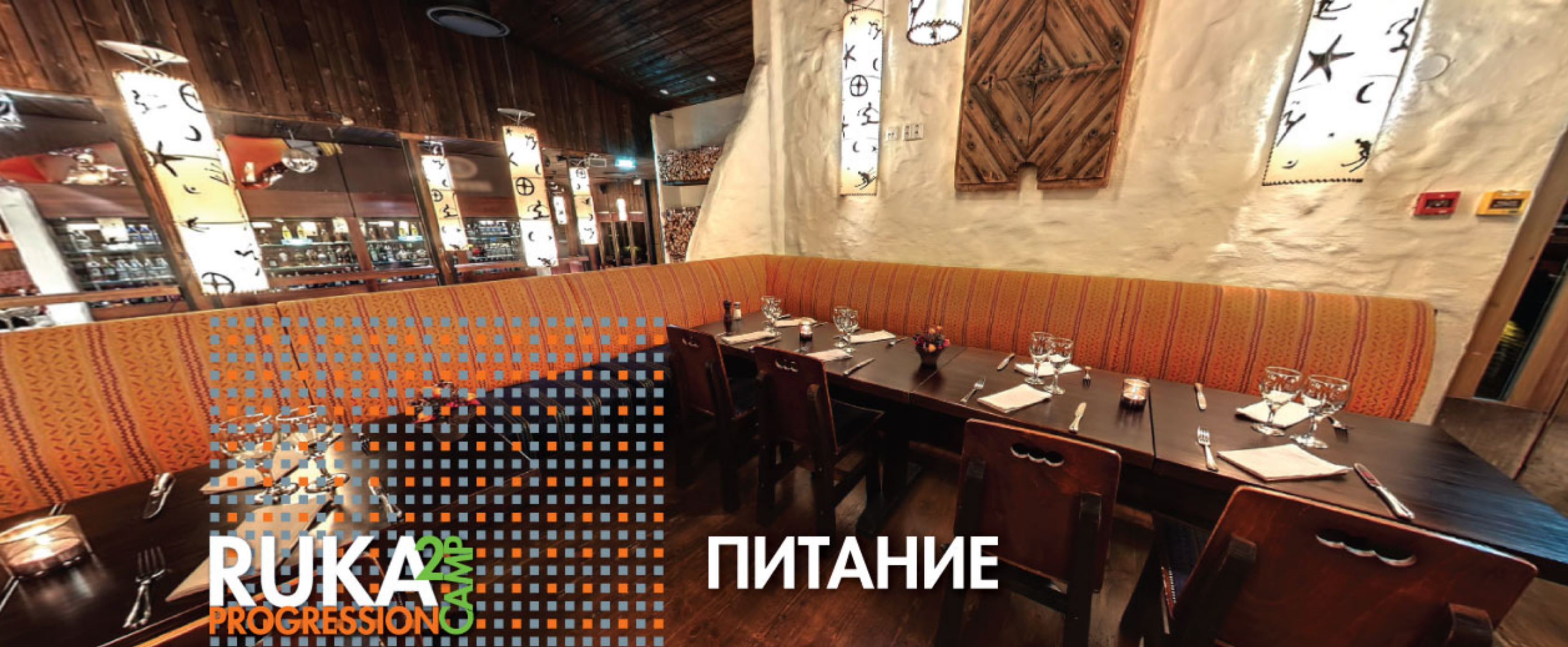
ПРОЖИВАНИЕ



RUKA
PROGRESSION



Для размещения участников нашего лагеря мы выбрали комфортабельные и экономичные номера Rukasuites на 6+2 и 4+2 места площадью 55 и 43 м² соответственно, располагающиеся на главной площади в 50-ти метрах от подъёмника. В номерах есть всё необходимое: полностью укомплектованная кухня, шкаф для сушки одежды, сауна и просторный обеденный зал.



РУКА²⁰¹⁹
PROGRESSION^{AMW}

ПИТАНИЕ



На расстоянии 1 км пешей доступности от гостиницы располагается большой супер-маркет со всеми необходимыми продуктами.

Завтрак и ужин мы готовим самостоятельно в номерах, а после катания комплексный обед будет приготовлен в ресторане Piste на центральной площади в 30 метрах от гостиницы.

Также по соседству с нашими апартаментами находится пиццерия «KotiPizza» и «Subway», так что наши участники всегда могут по желанию разнообразить своё питание.



RUKA²
PROGRESSION CAMP

APRESSKI – ОТДЫХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК



В свободное от тренировок время будут организовываться подвижные игры на свежем воздухе либо по желанию катание на скейтборде и лонгбордах. Также к услугам всех гостей курорта – развлекательный центр с бильярдом, боулингом и торговые ряды с сувенирными и спортивными магазинами.

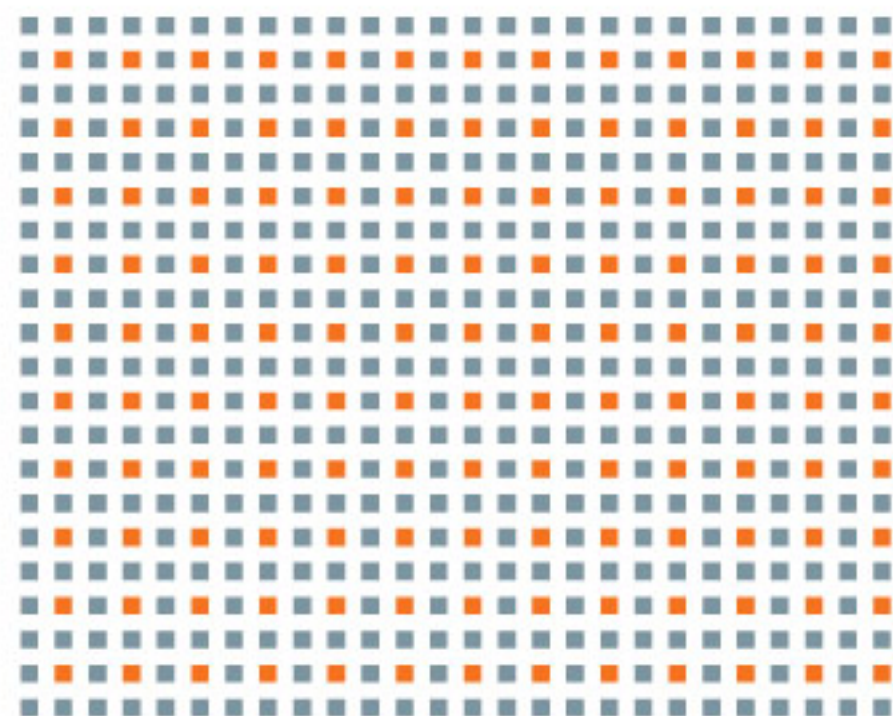


РУКА²
PROGRESSION^{AM}

ПОЧЕМУ ВАМ СТОИТ ПОЕХАТЬ В НАШ ЛАГЕРЬ?



- Индивидуальный подход к каждому спортсмену.
- Профессиональная система тренировочного процесса с ежедневной видеосъёмкой.
- Не более 7-ми спортсменов на одного тренера.
- 10 дней тренировок на свежем воздухе в одном из лучших парков европы.
- Налаженная схема поездки и проведения лагеря.
- Высоквалифицированный тренерский состав при участии 3-х кратного чемпиона Москвы, обладателя Кубка России, призёра и финалиста международных соревнований, магистранта педагогического института физкультуры и спорта, а также участника Олимпиады в Сочи – Харитонов Павла.



ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Для участия в лагере приглашаются все желающие, обладающие базовым уровнем фристайл-сноуборда:

- делают прямые прыжки на трамплинах с пролётом от 4 метров.
- делают базовые скольжения по боксам.
- обладают всей необходимой экипировкой – доска, крепления, ботинки, маска, защитные шорты, защита на спину и шлем.
- возраст не превышает 18 лет.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

По запросу стоимости участия и любым организационным вопросам, обращайтесь по следующим контактными данным:

+79104257692 – Павел

pakharitonov@gmail.com

Официальная группа вконтакте:
<http://vk.com/rukaprocamp>