

# Байкальский Ледовый Марафон

«За сохранение чистых вод»

\_\_\_ XIV выпуск 07 марта 2018 г. \_\_\_



## Акклиматизационно-подготовительный курс БЛМ

Цель: эффективная акклиматизация и подготовка к успешному участию в забеге БЛМ



*Quote of the program: "By failing to prepare, you are preparing to fail." - Benjamin Franklin...*

**Тренер-куратор акклиматизационно-подготовительного курса БЛМ:**



**Аркадий Давыдович Калихман** - первый, кто пробежал марафон по льду через Байкал с одного берега на другой. Участник всех выпусков Байкальского Ледового Марафона, его неоднократный победитель и призер; участник, призер и победитель многих российских и международных марафонов. Заслуженный путешественник России, мастер спорта СССР м.к. по туризму, неоднократный призер чемпионатов СССР (водные походы 6 кат. сложности), доктор физ.-мат. наук, профессор; автор и соавтор книг по-спортивному и экологическому туризму, многочисленных научных публикаций...



## ПРОГРАММА курса БЛМ

### 02 марта 2018 г.- пятница

Прибытие в Иркутск, встреча в аэропорту, трансфер в отель Марриотт (Courtyard by Marriott Irkutsk City Center), расположенный в самом центре города. После размещения в отеле и небольшого отдыха – обзорная экскурсия по городу с обедом в ресторане исторической Иркутской Слободы (130-ый квартал), отстроенный заново к 350-летнему юбилею города Иркутска.

Вечером в отеле - встреча с тренером-куратором, знакомство, беседа-лекция с презентациями и клипами по БЛМ (история пробегов по Байкалу). Выдача экипировки «курсантам» БЛМ (особые куртки-безрукавки и ветровки с вышитой символикой БЛМ). Ужин и ночевка в отеле Марриотт

### 03 марта 2018 г. - суббота

**10:00-** посадка в автобус для трансфера в Байкальск/ Утулик (145 км от Иркутска) с обедом в Слюдянке в кафе «Золотая Юрта». По прибытию в Байкальск–размещение в гостинице, расположенной у подножья горы Соболиная –центра горнолыжного курорта на Байкале. Отдых.

**16:30** – полдник

**17:30 – 18:30** - радиальный, ознакомительно-тренировочный забег на 5 км к берегу Байкала.

**19:00** –ужин в ресторане отеля.



### 04 марта 2018-воскресенье

**07:40** – *Замер ЧСС.* Утренняя зарядка – упражнения динамической растяжки (10 минут) и радиальный джоггинг на 3 км.

**08:30**-завтрак

**09:15-11:00** – рассказ по технике бега на длинные дистанции в условиях зимнего Байкала

**11:00 – 12:30**- тренировочная сессия-радиальный забег на 6-8 км (без контрольного времени) – с выходом на лед Байкала.

**13:00** -Обед.

**14:30- 16:30** - катание на горных лыжах или сноубордах (горные лыжи, ботинки и пропуск ski-pass на подъемник предоставляются).

**16:40 – 17:00** -полдник.



**17:00- 17:30** -беседа-лекция о аэробной марафонской подготовке, аэробном потенциале человека

**17:30-18:00** - об особенностях бега по льду, ледовой трассы Байкала.

**18:00** измерения клиентами своих показателей

**18:30** анализ и обсуждение показателей;

рекомендации по результатам прошедшего дня и ориентация по предстоящему дню тренировки;

**19:00** – ужин

**20:00** беседа-лекция о Байкале, его природе и охраняемых территориях с клипами из фильмов.



### **05 марта 2018 г. - понедельник**

**08:10** – измерение ЧСС. Утренняя зарядка – упражнения статической растяжки (15 минут)

**08:30**- завтрак

**10:00 -11:30** - пробежка на 6 км.

**11:30-13:30** – катание на горных лыжах или сноубордах

**13:30** –обед

**15:30** - отъезд в единственную Ледяную Баньку, расположенную на берегу Байкала и его льду, у впадения реки Бабха в Байкал (Ледяная Банька, на строительство которой и обустройство площадки уходит до 100 тонн ледяных кубов – часть проекта «Лед и пламя» молодых энтузиастов из Байкальска).

**16:00-17:45** - горячее пребывание в «ледяной» парилке, комбинированное с «нырянием» в ледовой купели. Затем на пробу - настоящая Байкальская уха.

**18:00** – отъезд в отель.

**19:00**- ужин

**20:00** –анализ и обсуждение показателей; рекомендации по результатам прошедшего дня и ориентация по предстоящему дню тренировки; проверка и подгонка снаряжения

### **06 марта 2018 г. -вторник**

**08:10**- измерение ЧСС. Утренняя зарядка – упражнения динамической растяжки (15 минут)

**08:30** - Завтрак.

**10:30** - тренировочный забег на Байкал (8 км) без контрольного времени.

**13:00**- Обед



**15:30** – Круглый стол –обсуждение готовности к старту; руководитель акклиматизационно-подготовительного курса БЛМ определяет допуск каждого участника на заявленную им дистанцию, дает рекомендации).

**19:00** – паста-ужин (для всех участников БЛМ)

**20:00 -20:45** – Предстартовая регистрация (выдача стартовых номеров, подписание меморандума, предстартового регламента). Брифинг по актуальной ледовой трассе БЛМ.



### **07 марта 2018 г.: XIV Байкальский Ледовый Марафон «За сохранение чистых вод»**

**07:00** – личный багаж -в фойе гостиницы для отправки багажным фургоном в Листвянку.

**07:30-08:00** –завтрак

**08:30** – отъезд на старт

**10:00** (предварительное время) – старт XIV-го Байкальского Ледового Марафона «За сохранение чистых вод» (Контрольное время для дистанции 15 км – 03 часа 30 минут, на дистанцию 21 км- 4 часа. )

После прохождения своей дистанции – организация групповых трансфер участников по льду Байкала на западный берег в Листвянку, размещение в гостинице (личный багаж уже будет доставлен и находиться в фойе гостиниц).

**18:00** – начало церемонии награждения и торжественный ужин-банкет.

**08 марта 2017** – с 03:00 до 11:00 организуются 5 групповых трансферов в аэропорт Иркутска

---

### **Стоимость программы участия в курсе БЛМ (7 дней/6 ночей на условиях все включено):**

- 98 850 рублей с 1 бегуна-курсанта при проживании в номере с другим бегуном или своим сопровождающим лицом; стоимость пакета сопровождающего при проживании в номере с сопровождаемым бегуном – 62 800 рублей. При проживании в одноместном номере стоимость пакета для бегуна-курсанта -112 500 рублей

