

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, ветровки с 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 гостиницы).

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



ТОЛЬКО для «КУРСАНТОВ»!

Каждый участник акклиматизационно-подготовительной программы БЛМ, кроме поло-майки с вышитым логотипом БЛМ, получит на память и для полезного дальнейшего ношения эксклюзивный продукт с символикой Байкальского Ледового Марафона - двусторонние зимние жилетки.