



Программа кэмп

X-WATERS Volga Camp 2025

22-26 июля 2025

Нижний Новгород

x-waters.com

welcome@x-waters.com



ПРИВЕТСТВИЕ



Мы рады приветствовать вас на X-WATERS Volga Camp 2025. Плавательный кэмп — это пять дней интенсивных тренировок под руководством чемпиона Европы по плаванию на открытой воде, участника Олимпийских игр, амбассадора X-WATERS — Кирилла Абросимова. Вас ждут тщательно спланированные тренировки на открытой воде, на суше и в бассейне, развитие общей физической подготовки пловцов, разбор эффективной техники и знакомство с Нижним Новгородом с его яркими сторонами. Кульминацией станет мега-финал — самый массовый старт сезона — X-WATERS Volga. Это больше, чем просто кэмп, это незабываемое приключение для всех любителей плавания! Новый формат от профессионалов своего дела — организаторов международного чемпионата заплывов на открытой воде!



О КЭМПЕ

Для уверенной подготовки к самому масштабному заплыву X-WATERS Volga, мы подготовили для вас первый X-WATERS Volga Camp 2025! У вас может быть разный уровень подготовки, разный путь и у каждого свои цели – зачем снова и снова плыть на открытой воде, но несомненно всех нас объединяет одно – любовь к плаванию, желание раздвигать границы своих возможностей и неизменное движение вперед! Постараемся сделать этот кэмп и заплыв на Волге – незабываемыми!

Александр Базанов

Идейный вдохновитель, основатель крупнейшей международной плавательной серии X-WATERS



О КЭМПЕ

На X-WATERS Volga Camp 2025 я буду вести тренировочный процесс и делиться с вами накопленными знаниями и опытом. Нас ждут технико-тактические тренировки на открытой воде, драфтинг, ориентирование, отработка старта и финиша. Все это поможет вам максимально качественно и эффективно быть готовым к заплыву X-WATERS Volga 2025!

Кирилл Абросимов

Заслуженный мастер спорта России по плаванию и плаванию на открытой воде, участник Олимпийских игр в Токио 2020, трехкратный чемпион Европы



О КЭМПЕ

На X-WATERS Volga Camp 2025 буду рад поделиться с вами своим накопленным опытом. Расскажу о подготовке к старту, от чек-листа до финишного створа. Обсудим стартовую борьбу, навигацию, подготовку к заплывам в холодной воде, питание, марафоны, затрону многие интересующие вас темы и буду рад ответить на ваши вопросы. Мастер-класс будет интересен как для любителей так и опытных спортсменов. С нетерпением жду встречи!

Евгений Канаев

Призер чемпионатов России по плаванию в категории Мастерс, ультра-марафонец, в 2024 г. преодолевший более 250км открытой воды вместе с X-WATERS, включая Самару - 181, соло



ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



22 июля, вторник

Утро: самостоятельный прилёт/приезд
в Нижний Новгород участников

До 13.30: заселение в отель/свободное
время

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



22 июля, вторник

13.30 - 14.00: встреча участников

Точка сбора – памятник Минину, на Площади Минина и Пожарского, через дорогу от входа в Кремль

14.00 - 16.00: обзорная пешеходная экскурсия по центру города: «Тайны Нижегородского Кремля»

16.00 - 18.00: свободное время либо объединяемся вместе на легкий ужин в центре города до тренировки (оплачивается отдельно)

18.00 - 19.00: время забрать плавательный рюкзак из отеля, доехать до фитнес-клуба

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



22 июля, вторник

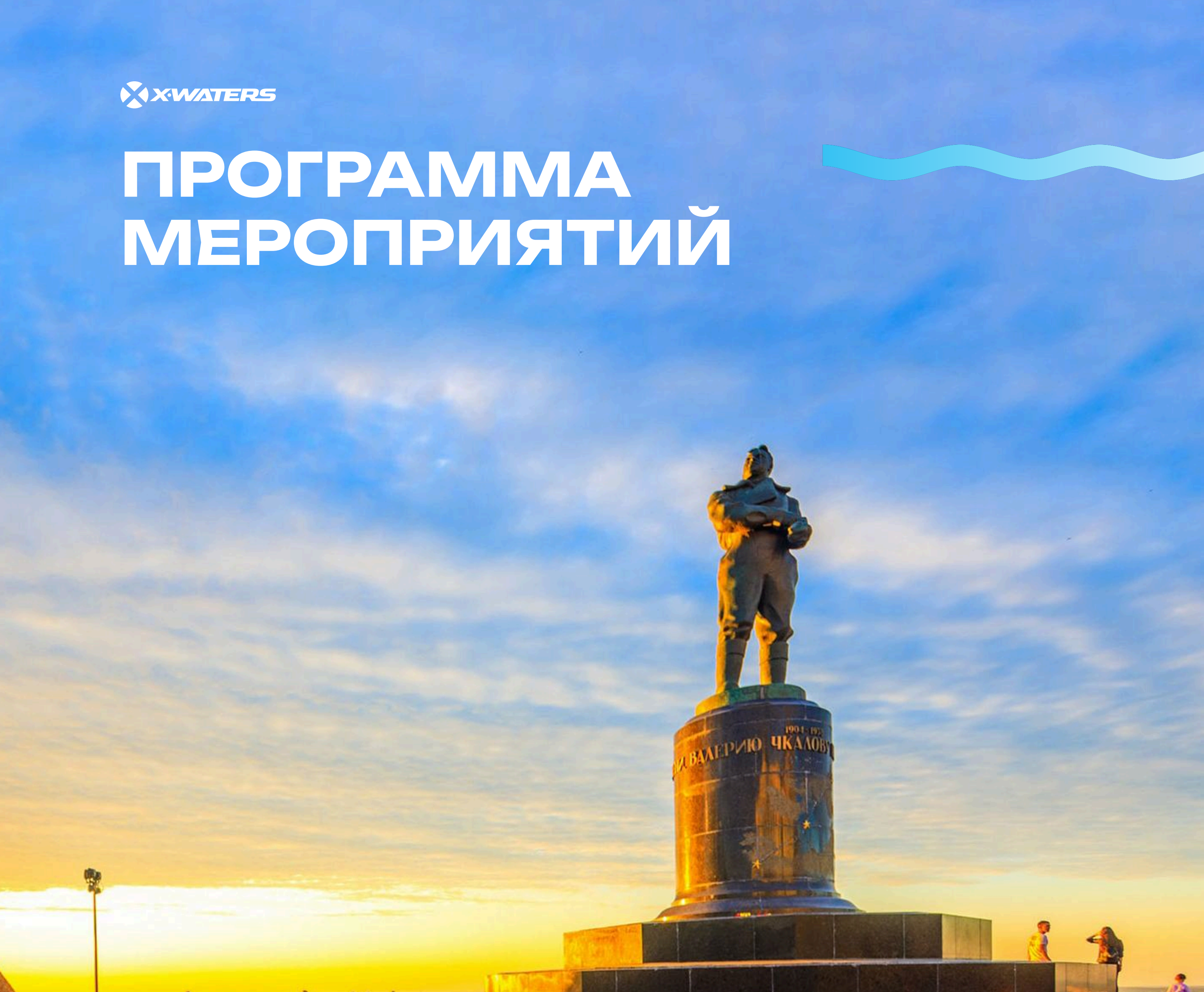
19.00: общий сбор группы в фитнес-клубе «Физкульт Деловая»

Точка сбора – лобби фитнес-клуб «Физкульт Деловая», ул. Родионова, 201, корп. 1

19:20 - 19:50: суставная разминка на суше (зал ОФП)

20:00 - 21.30: восстановительная тренировка в воде, упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



23 июля, среда

10.30 - 11.30: тренировка на открытом воздухе. Сухое плавание, комплекс упражнений на развитие мышечного каркаса, силы, выносливости, растяжка

Точка сбора – остановка общественного транспорта «Парк Победы», на набережной Гребного канала (рядом спорт площадка)

14.00 - 16.00: прогулка по Верхне-Волжской набережной, путешествие на канатной дороге

Точка сбора - Памятник Чкалову, пл. Минина и Пожарского, д. 10

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



23 июля, среда

18.00 - 19.30: тренировка на открытой воде на Гребном Канале

Точка сбора – Остров Печерские Пески (противоположная сторона от Набережной Гребного канала)
56.329817, 44.043119

Суставная разминка на суше. Тренировка на открытой воде. Адаптация к открытой воде и гидрокостюму. Отработка навыков ориентирования. Растяжка.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



24 июля, четверг

10.30 - 12.00: тренировка на открытой воде на Гребном Канале

Точка сбора – Остров Печерские Пески (противоположная сторона от Набережной Гребного канала)
56.329817, 44.043119

Суставная разминка на суше.
Отработка драфтинга, обгон соперника, старт, финиш. Растяжка.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



24 июля, четверг

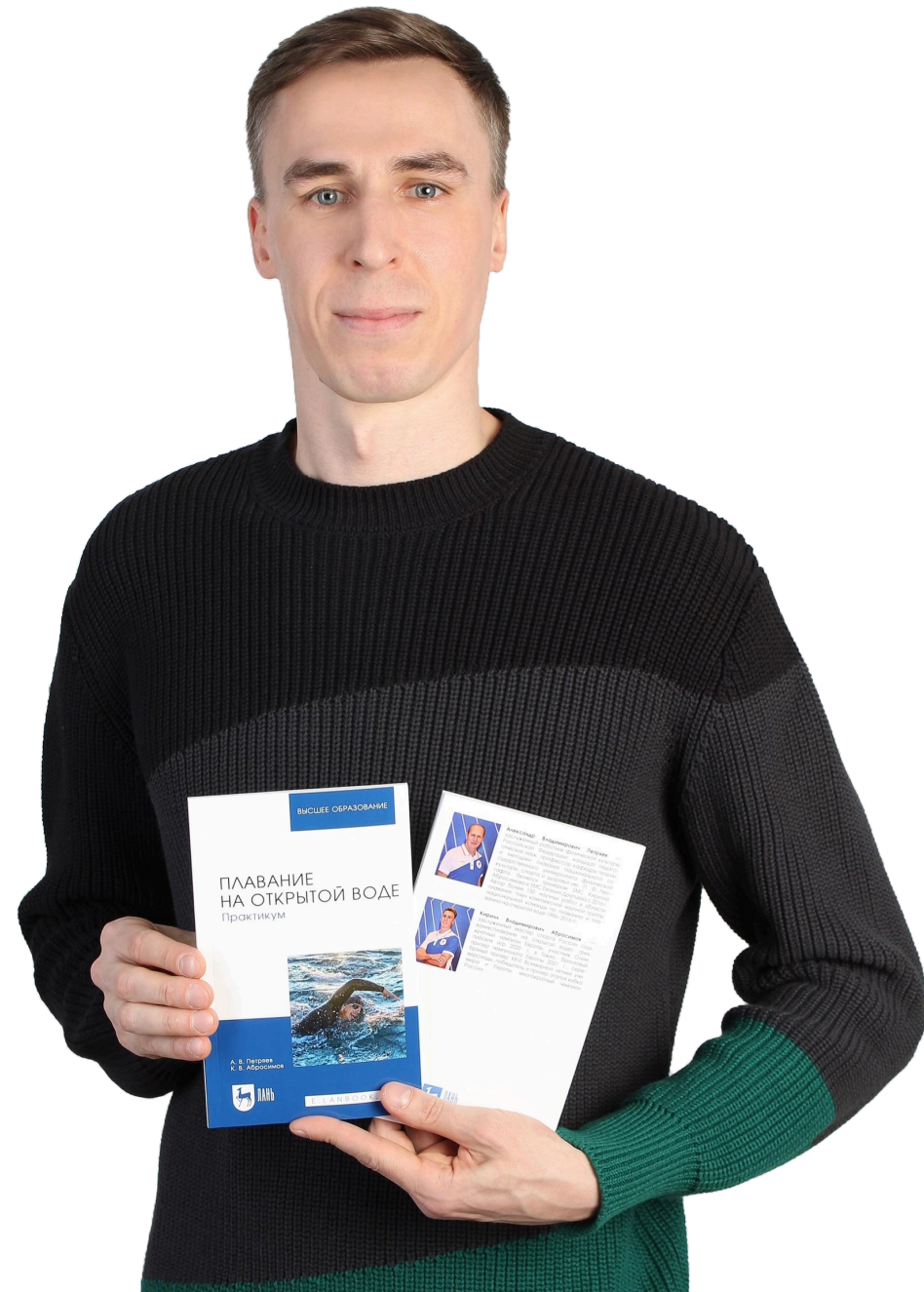
17.00 - 20.00: при наборе группы от 10 человек мы организуем на выбор часовые мастер-классы в историческом здании 19 века, в гостях у купчихи **Капитолины Матвеевны Пироговой** (сам мастер-класс оплачивается дополнительно):

«Чаепитие по-купечески»: Капитолина Матвеевна расскажет нам как чай стал самым любимым русским напитком и главным товаром на Нижегородской ярмарке, как отличить настоящий чай от подделки, какие правила приличия соблюдали за чайным столом в 19 веке, во время мастер-класса каждый из участников изготовит с помощью штампов салфетку из бязевой ткани под чашку - неперенный атрибут чаепития в приличном купеческом доме. А потом, само собой - чаепитие по-купечески! Стоимость участия 1000 руб./чел., при наборе группы от 10 чел.

«Письмо из позапрошлого века», где мы научимся писать и отправлять письма, как это делали в 19 столетии. А заодно узнаем чем перья для левшей отличались от перьев для правшей, что такое письмовники, и почему в 19 веке они были нужны всем и многое другое, о чем люди успели забыть в эпоху электронной переписки. Каждый участник напишет чернилами письмо по всем правилам эпистолярного этикета, научится изящно складывать его и запечатывать сургучом. Такое письмо - не просто послание, а настоящее произведение искусства! Стоимость участия 1000 руб./чел., при наборе группы от 10 чел.

Точка сбора: творческая студия "Карман России" Кожевенный переулок, 4/8

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



25 июля, ПЯТНИЦА

10.00 - 11.30: тренировка на открытой воде на Гребном Канале

Точка сбора – Остров Печерские Пески (противоположная сторона от Набережной Гребного канала)
56.329817, 44.043119

Суставная разминка на суше.
Тренировка на открытой воде. Легкое плавание в группе, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту.
Растяжка

14.00 - 15.30: совместный мастер-класс ультра-пловца X-WATERS Евгения Канаева и тренера кэмп Кирилла Абросимова: Планирование стартов сезона. Лайфхаки прохождения дистанций на открытой воде. Чек-лист выезда на старт. Чип-тайм и ган-тайм, навигация, работа на старте и финише. Питание, защита от травм, восстановление после дистанции.

Точка сбора – «Лофт на Покре»,
ул. Большая Покровская, 42Б

18.15 - 19.30: Экскурсия на теплоходе по реке-Волге (оплачивается дополнительно) – успеете забронировать место в дополнительных опциях к кэмпу, через доп.опцию при регистрации на странице заплыва Волги
<https://x-waters.com/events/volga/>

17.00 - 21.00: регистрация на заплыв, позаботимся о каждом!

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



26 июля, суббота*

8.00 - 17.00: встреча в стартовом городке X-WATERS, легкая разминка на суше. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

Точка сбора – стартовый городок X-WATERS, «Катер Герой» Нижне-Волжская набережная

* См. финальное расписание программы стартов в буклете участника X-WATERS Volga

17.00 - 22.00: вечеринка финишеров и закрытие кэмп

Точка сбора – «Ребра Крафт», Городецкий переулок, д.6.

Билет на вечеринку финишеров приобретается отдельно в доп.опциях в личном кабинете/при регистрации на заплыв. <https://x-waters.com/events/volga/>



X·WATERS®
WORLD
CHAMPIONSHIP

X-WATERS.COM

welcome@x-waters.com





НИЖНИЙ
НОВГОРОД



Культурная
Столица
Года 2024

MAD
WAVE



ПУШКИНСКИЙ



ФизКуль
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ



АКВИЛИО
СТОМАТОЛОГИЯ



Геркулес



САМУРАЙ

ZERO POINT
БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПИВОВАРНЯ

GEL4U



levrana
N A T U R A L



SYNERGETIC



МОСТ

ВОЛГА

MERCURE
HOTEL
NIZHNY NOVGOROD
CENTER



SAFONOV COACH
TRAINING SYSTEM



ПЛАВ
ПСИХ
ПЛАВ

