



Программа кэмпа

X-WATERS Volga Camp 2025

22-26 июля 2025

Нижний Новгород

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 заплыков на открытой воде!



О КЭМПЕ

Для уверенной подготовки к самому масштабному заплыву X-WATERS Volga, мы приготовили 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



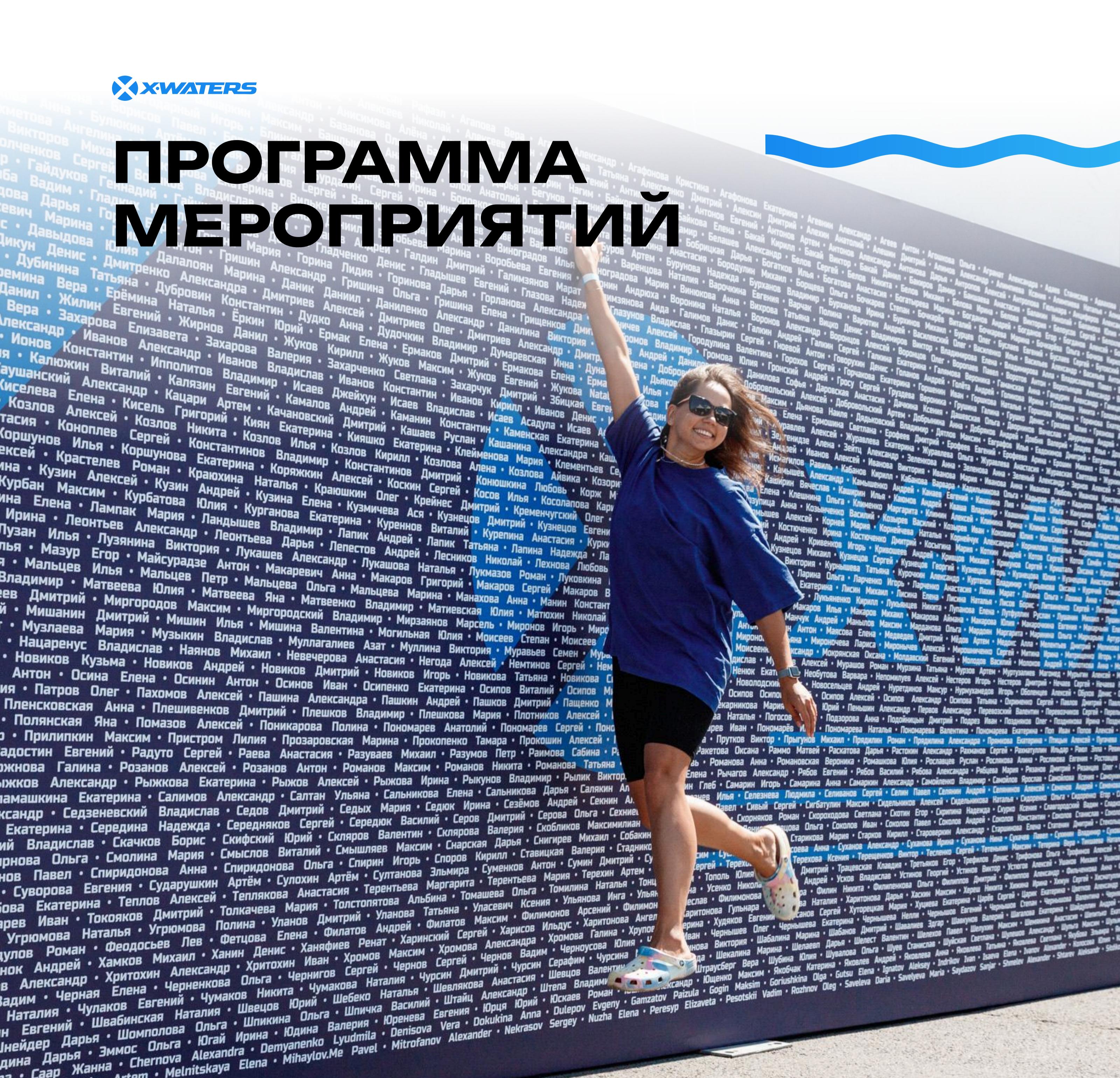
На X-WATERS Volga Camp 2025 буду рад поделиться с вами своим накопленным опытом. Расскажу о подготовке к старту, от чек-листа до финишного створа. Обсудим стартовую борьбу, навигацию, подготовку к заплывам в холодной воде, питание, марафоны, затрону многие интересующие вас темы и буду рад ответить на 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. Раствяжка.

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. Раствяжка.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



**24 июля,
четверг**

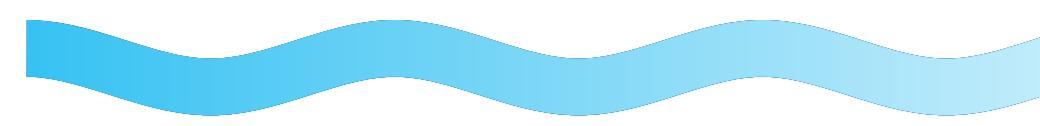
17.00 - 20.00: при наборе группы от 10 человек мы организуем на выбор часовые мастер-классы в историческом здании 19 века, в гостях у купчихи **Капитолины Матвеевны Пироговой** (сам мастер-класс оплачивается дополнительно):

«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 - непременный 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 ультрапловца X-WATERS Евгения Канаева и тренера кэмпа 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) – успейте 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 кэмпа
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

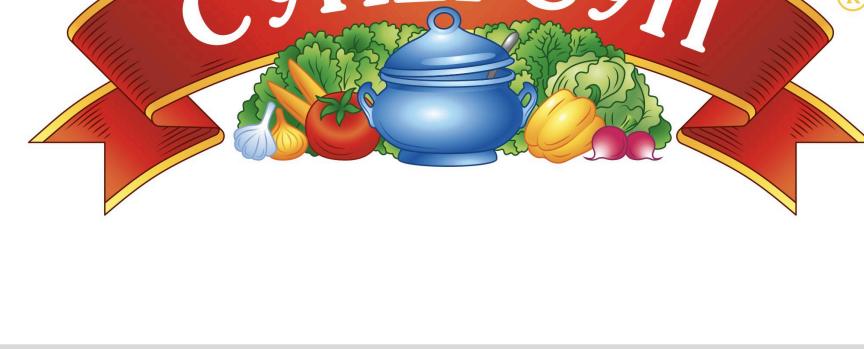
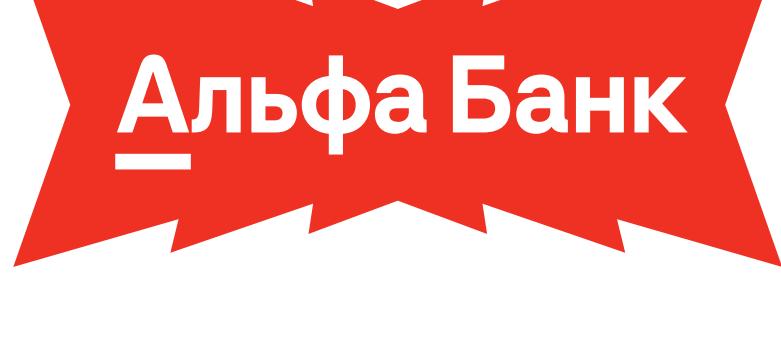


Культурная
Столица
Года 2024

MAD
WAVE



ПУШКИНСКИЙ



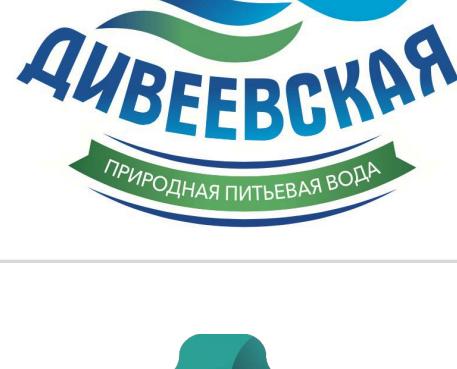
САМУРАЙ

ZERO POINT
БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПИВОВАРНЯ

GEL 4U



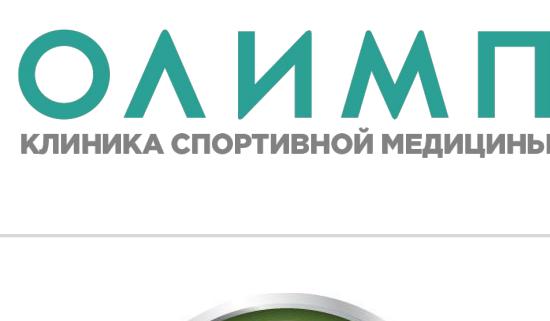
levrana
NATURAL



Dphiten



SYNERGETIC



Korzu Travel

додо
пицца



RECORD
DANCE RADIO
100.9

МОСТ

ВОЛГА

MERCURE
HOTEL
NIZHNY NOVGOROD
CENTER

I SWIMMING

SAFONOV COACH
TRAINING SYSTEM



ТЕМП

SWIM
ROCKET

РД



ПЛАВАНИЕ
с удовольствием

SWIM
FRIENDS

ПЛАВ
ПСИХ
ПЛАВ

TSUNAMI