



**Насладись  
главным  
озером  
Армении!**

**11-16 августа 2026  
оз.Севан, Армения**



# Мы с вами посетим:

Голубой Севан



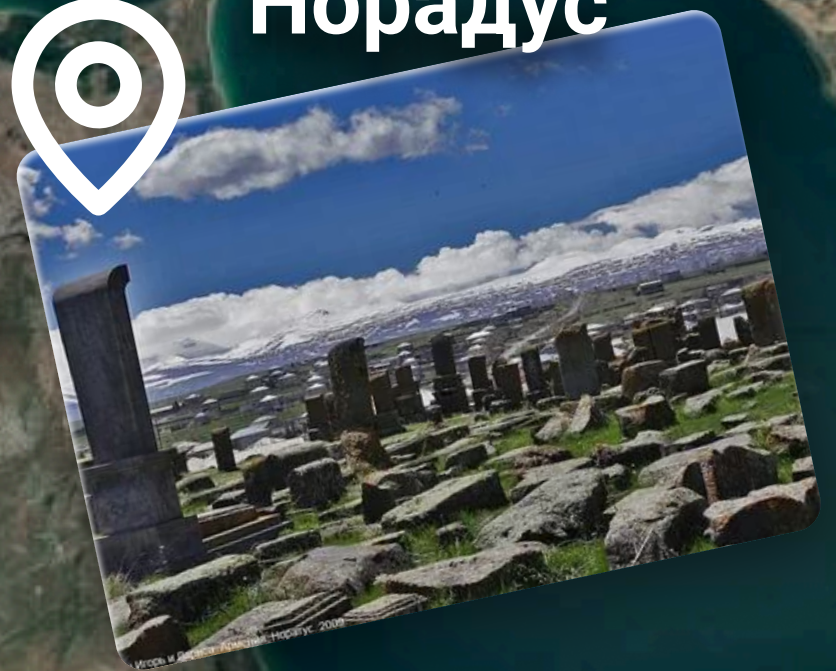
Севанаванк



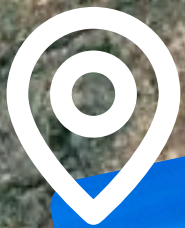
Айриванк



Норадус



Ереван





# X-WATERS Sevan Camp

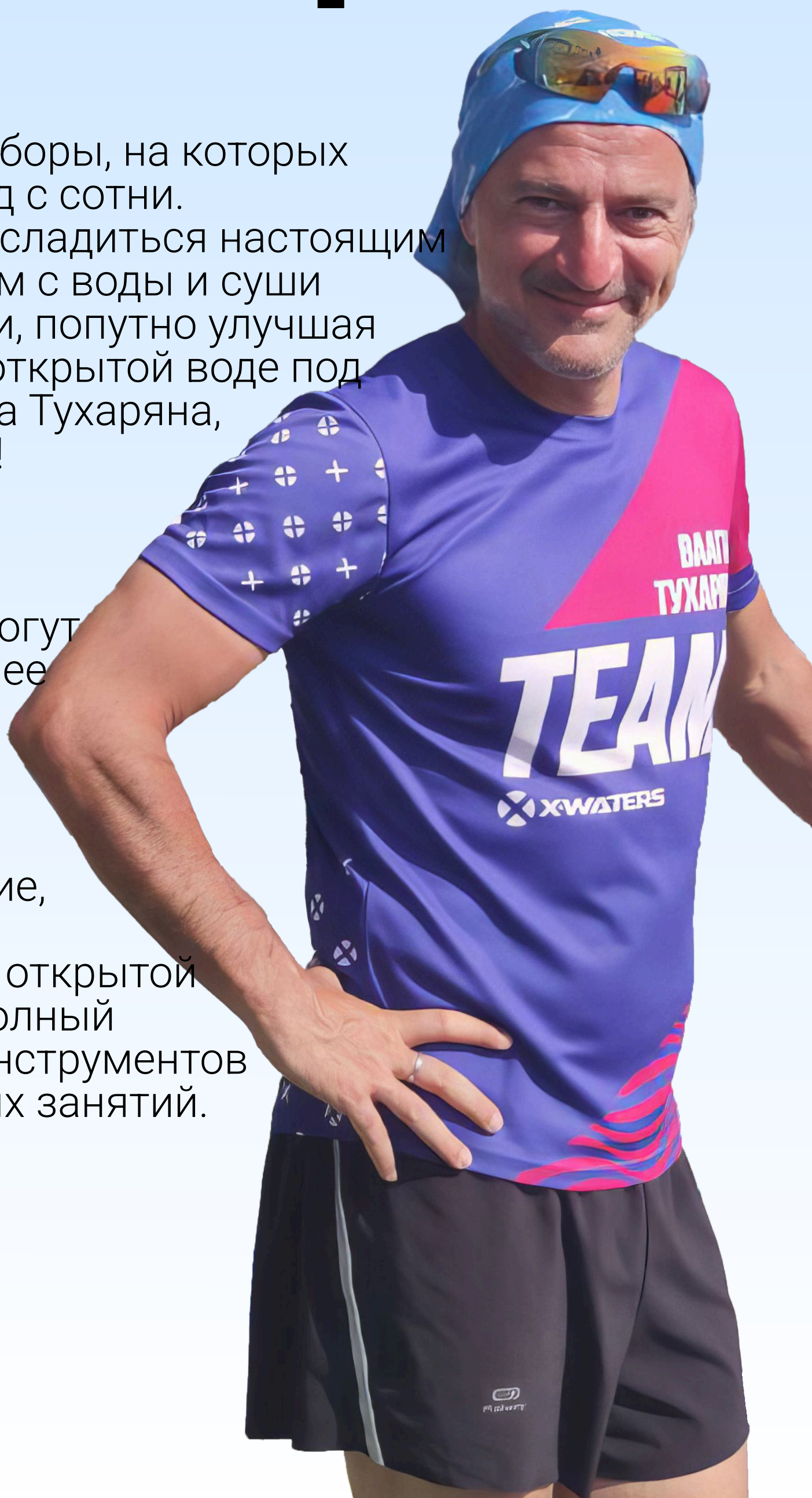
Это не спортивные сборы, на которых вы сбросите 5 секунд с сотни.  
Это возможность насладиться настоящим заповедным Севаном с воды и суши в отличной компании, попутно улучшая навыки плавания в открытой воде под руководством Ваагна Тухаряна, 10-кратного Ironman!

## **Кому подойдёт:**

Пловцам, которые могут держать темп не более 30 мин на 1 км

## **Цели кэмп:**

Увеличить расстояние, скорость и уверенно чувствовать себя на открытой воде. Вы получите полный набор уникальных инструментов для самостоятельных занятий.



Вы зложите прочный фундамент: от контроля тела в воде (баланс, обтекаемость, скольжение) до полной техники с дыханием и базовых навыков для старта на открытой воде. Научитесь плыть умнее и экономичнее: ориентироваться, точно дозировать усилия, держать темп, эффективно дышать и восстанавливаться.



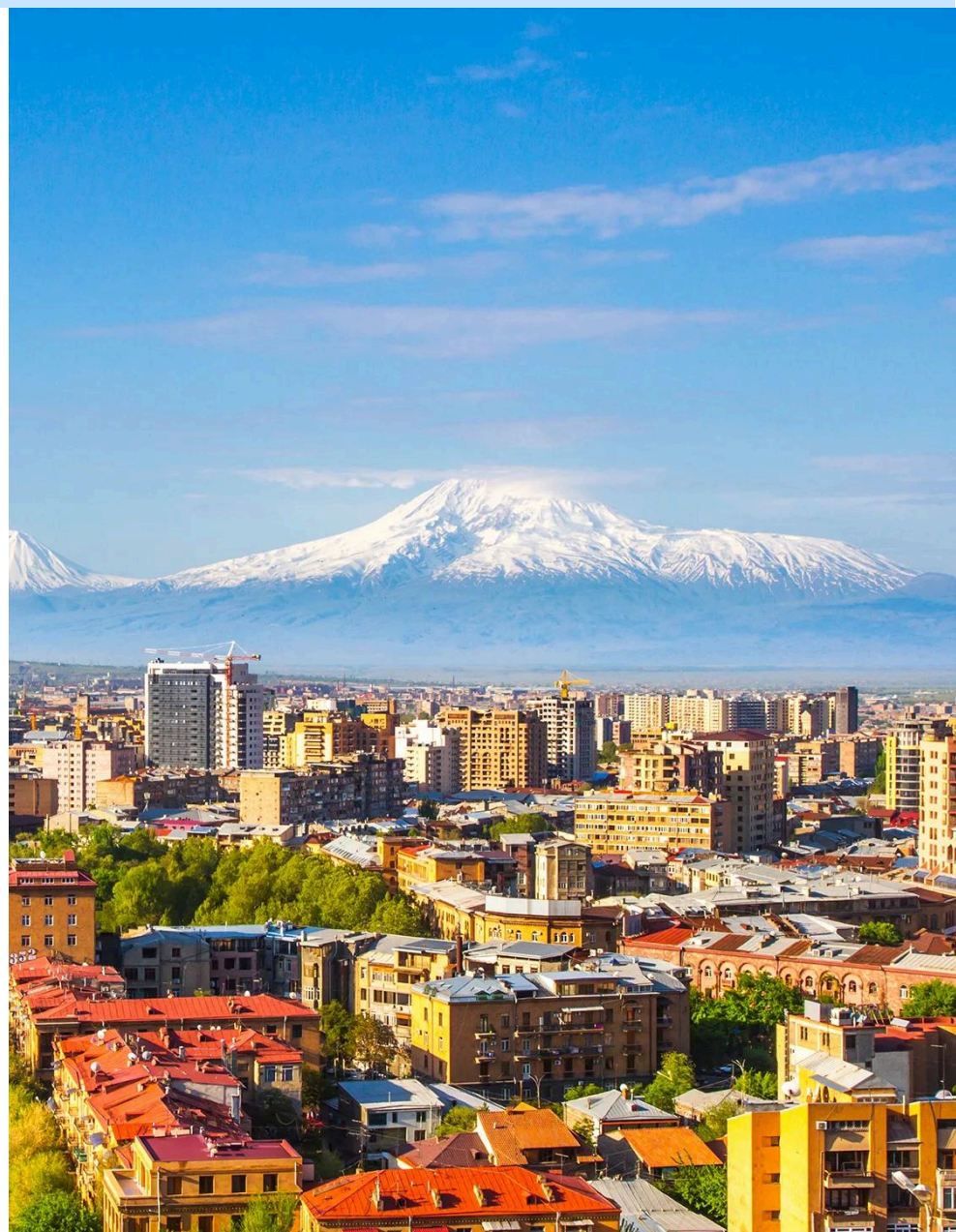
# Программа

## 11 августа, вторник — Ереван

**Знакомство** и прогулка по Еревану. Встречаемся в центре города, гуляем, общаемся, делимся целями и планами на кэмп.

**Посещение фабрики ковров «Мегерян Карпет»** — путешествие в мир армянских традиций и мастерства.

После экскурсии — **вкусный армянский ужин** с национальными блюдами и гостеприимной атмосферой.



## 12 августа, среда — Севан

**Размещение в гостинице «Голубой Севан».**

Артаниш. Суставная разминка на суше. **Тренировка №1** на открытой воде в живописной бухте Артаниша: адаптация к открытой воде и гидрокостюму, отработка навыков ориентирования.

Обед и возвращение в «Голубой Севан».

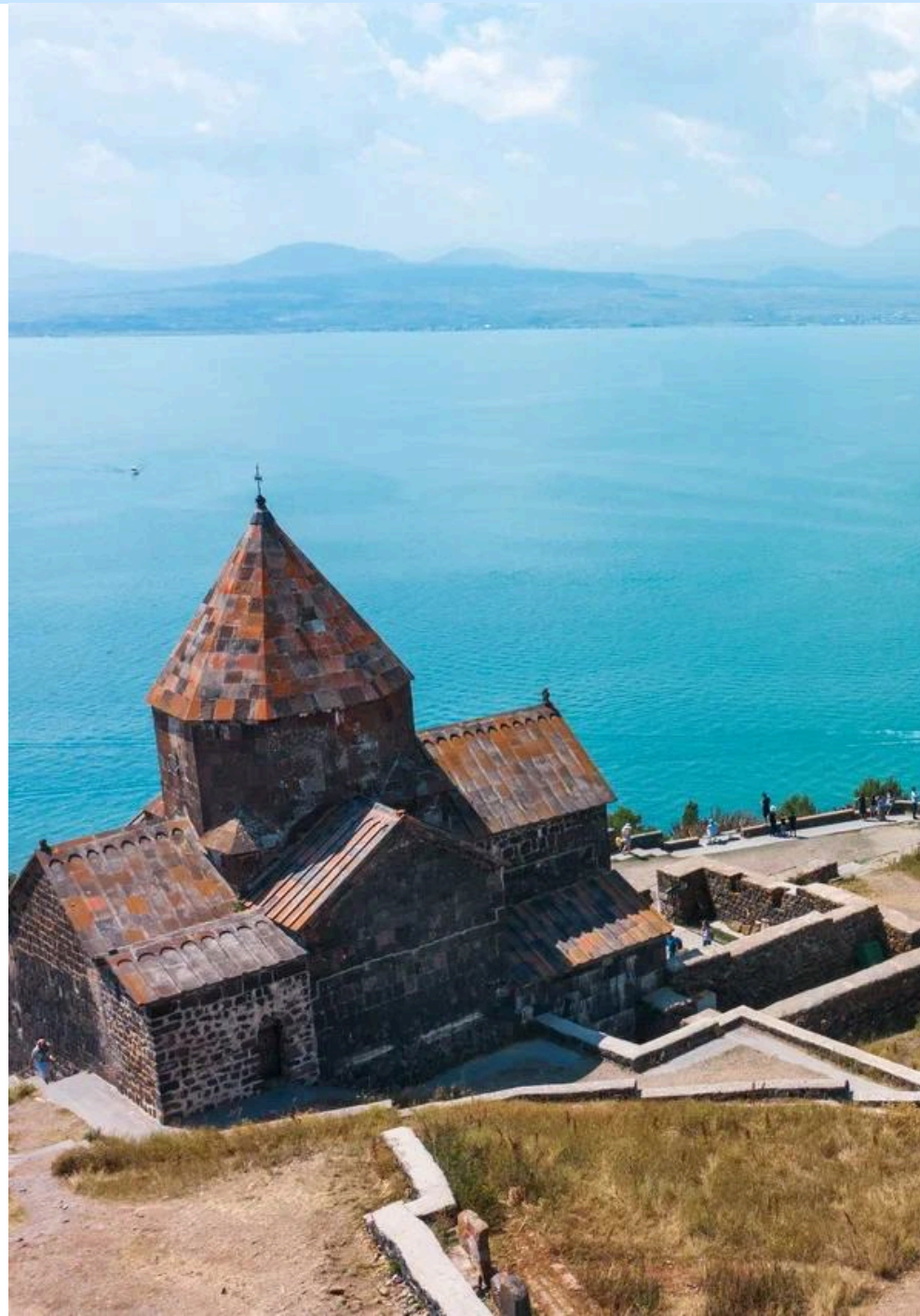


## 13 августа, четверг — Полуостров Севана

Сухое плавание, комплекс упражнений на развитие мышечного каркаса. **Тренировка №2** на открытой воде озера Севан — работа над дыханием, развитие выносливости. Практика ориентирования на дистанции, контроль темпа и адаптация к условиям открытой воды.

Обед на полуострове Севана. Прогулка по полуострову с подъёмом к монастырю Севанаванк

Возвращение в «Голубой Севан».





# Программа

## 14 августа, пятница — Айриванк и Норадус

**Тренировка №3** на открытой воде: упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка. Прозрачная лазурная вода и светлый песок создают атмосферу тропического курорта в самом сердце гор.

Посещение монастыря Айриванк (IX век), возвышающегося над озером Севан, и экскурсия с гидом по старинному кладбищу Норадус.

Ужин и возвращение в «Голубой Севан».



## 15 августа, суббота — Подготовка к старту (Голубой Севан)

**Тренировка №4** на открытой воде: лёгкое групповое плавание, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту, растяжка на берегу

Получение стартового пакета участника.

**Вечером — паста-пати.**

## 16 августа, воскресенье — X-WATERS Sevan!

Заплыв X-WATERS Sevan на выбранных дистанциях — кульминация кэмп и личный вызов каждому участнику. Момент, ради которого мы тренировались всю неделю.

\*Возможны изменения в программе кэмп





# Экипировка

## Тренировки на суше

1. Комплект спортивной, удобной одежды по погоде
2. Кроссовки
3. Резинка для укрепления плечевого сустава и резина для круговой тренировки (отработка гребка) - если есть свои, берем с собой
4. Коврик для упражнения на пресс/спину - если любимый и удобно взять – берем с собой

## Тренировки по плаванию

1. Купальник/ плавки
2. Очки (2 пары, одни простые стекла, вторые зеркальные)
3. Гидрокостюм
4. Полотенце
5. Резиновые тапочки (сланцы)
6. Средство от натирания (вазелин, тейпы если используете)
7. Ласты короткие (по возможности)





# Где жить?

11–12 августа г. Ереван

12–16 августа **отель Голубой Севан**

Для бронирования номера в отеле Голубой Севан  
напишите

+79515101155 Arman (WhatsApp number)

Кодовая фраза для приятной цены:  
X-WATERS Sevan и Savage of Sevan





# Стоимость

## Что включено:

- Тренировки на открытой воде
- Индивидуальные разборы техники плавания
- Тренировки формата “Сухое плавание”
- Тренировки формата “ОФП”
- Лекции по теории плавания на открытой воде, специфика и лайфхаки
- Страховка на всё время кэмп
- Плавательная шапочка с символикой кэмп
- Фирменный мерч кэмп
- Посещение бассейнов и платных пляжей
- Экскурсионное сопровождение
- Трансфер в рамках программы кэмп
- Армянский ужин
- Обеды после тренировок
- Паста-пати
- Слот на заплыв X-WATERS Sevan
- Регистрация на заплыв без очереди
- Поддержка на финише заплыва X-WATERS Sevan

**От 99.900 руб.**

## Не включено:

- Перелет до Еревана
- Проживание в Ереване
- Проживание в Голубом Севане
- Питание, кроме перечисленного выше
- Всё, что не перечислено в разделе «Что включено»



# Это точно для вас, если:

- Вы раньше не тренировались на кэмпках, но всегда хотели попробовать
- Приезжаете на заплыв без сопровождения тренера и ищете экспертную поддержку
- Первый раз стартуете на открытой воде и хотите усилить подготовку и уверенно прийти к цели!
- Хотите быстро войти в форму и полностью погрузиться в тренировочный процесс перед ответственным стартом
- Хотите прокачать плавательные навыки вместе с командой X-WATERS
- Любите совмещать туризм со спортом, открывать новые красивые города и проводить время с единомышленниками



## РЕГИСТРАЦИЯ



# Остались вопросы?

## Мария Симусёва

[ms@x-waters.com](mailto:ms@x-waters.com)

 [@marifv\\_tg](https://t.me/@marifv_tg)



# РЕГИСТРАЦИЯ