



Переплыви Босфор Восточный с чемпионом Европы!

7-13 сентября 2026
г. Владивосток





X-WATERS Vladivostok Camp

Спортивно-Культурно-Чревоугодный
кэмп X-WATERS Vladivostok

Главный тренер и автор спортивной программы – Кирилл Абросимов, трёхкратный чемпион Европы по плаванию в открытой воде, участник Олимпийских игр, Заслуженный мастер спорта России, профессионал мирового класса и замечательный человек.

Кому подойдёт:

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

Цели кэмпa:

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

Вы заложите 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

7 сентября, понедельник

Знакомство, вводная лекция.

В этот день мы встречаемся вечером уютном коворкинге, обмениваемся целями и планами на кэмп, получаем стартовый пакет участника!



8 сентября, вторник

Утренняя суставная разминка на суше. **Тренировка на открытой воде №1.** Адаптация к открытой воде и гидрокостюму. Отработка навыков ориентирования. Растяжка.

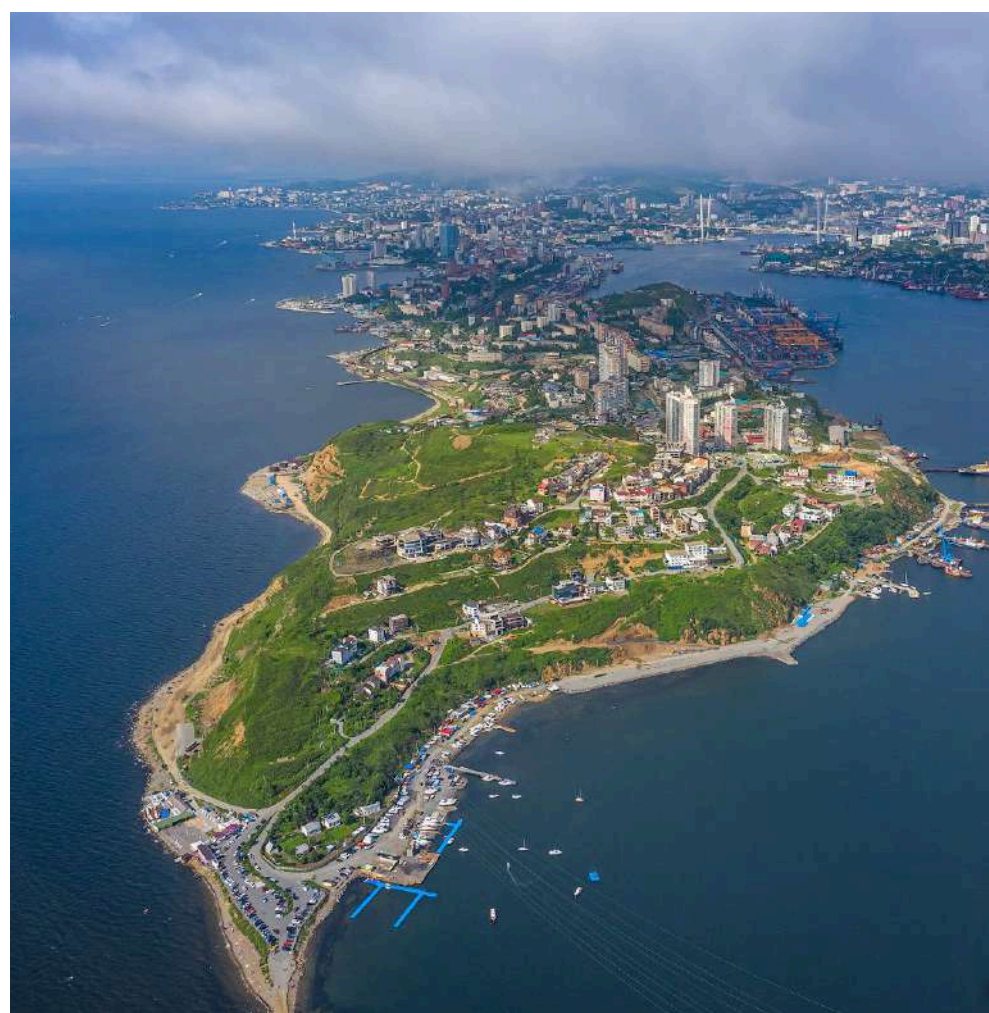
Дневная экскурсия: История китайского квартала Миллионка

9 сентября, среда

Утренняя тренировка на открытом воздухе. Сухое плавание, комплекс упражнений на развитие мышечного каркаса, силы, выносливости, растяжка.

Тренировка на открытой воде №2. Упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка.

Дневная прогулка на сапах, пикник морскими гадами



10 сентября, четверг

Утренняя тренировка на открытой воде №3. Легкое плавание в группе, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту. Растяжка.

Ускоренная регистрация на заплыв.

Вечерняя морская прогулка*

*Дополнительная опция на выбор оплачивается отдельно

Программа

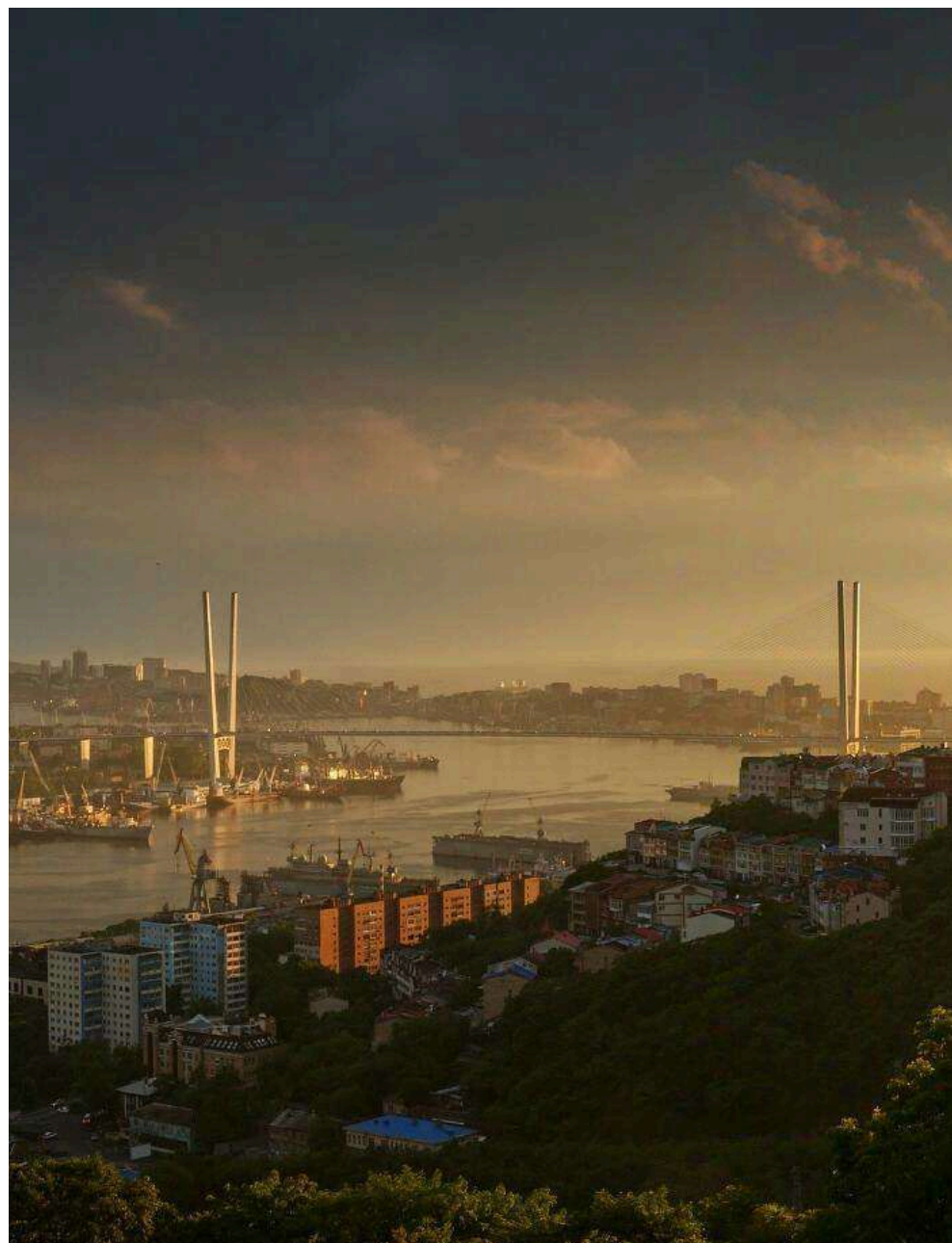
11 сентября, пятница

Утренняя тренировка на открытой воде №4. Легкое плавание в группе, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту. Растяжка.

Ускоренная регистрация на заплыв.

Вечерняя морская прогулка*

*Дополнительная опция на выбор оплачивается отдельно



12 сентября, суббота

Заплыв X-WATERS Vladivostok. Короткие дистанции. Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

13 сентября, воскресенье

Заплыв X-WATERS Vladivostok. Длинные дистанции. Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

*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?

Лучше расположиться в районе
пл. Борцов Революции во Владивостоке.

Из аэропорта Кневичи до центра Владивостока
можно добраться на такси, ориентировочная
цена: 1800 ₺

На электричке, расписание электричек из
Аэропорта Кневичи во Владивосток:
ориентировочная цена: 185₺



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
- Экскурсионное сопровождение (Миллионка/ Мыс Тобизина)
- Прогулка на сапах
- Ловля гребешков
- Дальневосточный ужин
- Трансфер в рамках программы кэмп
- Регистрация на заплыв без очереди
- Поддержка на финише заплыва X-WATERS Vladivostok

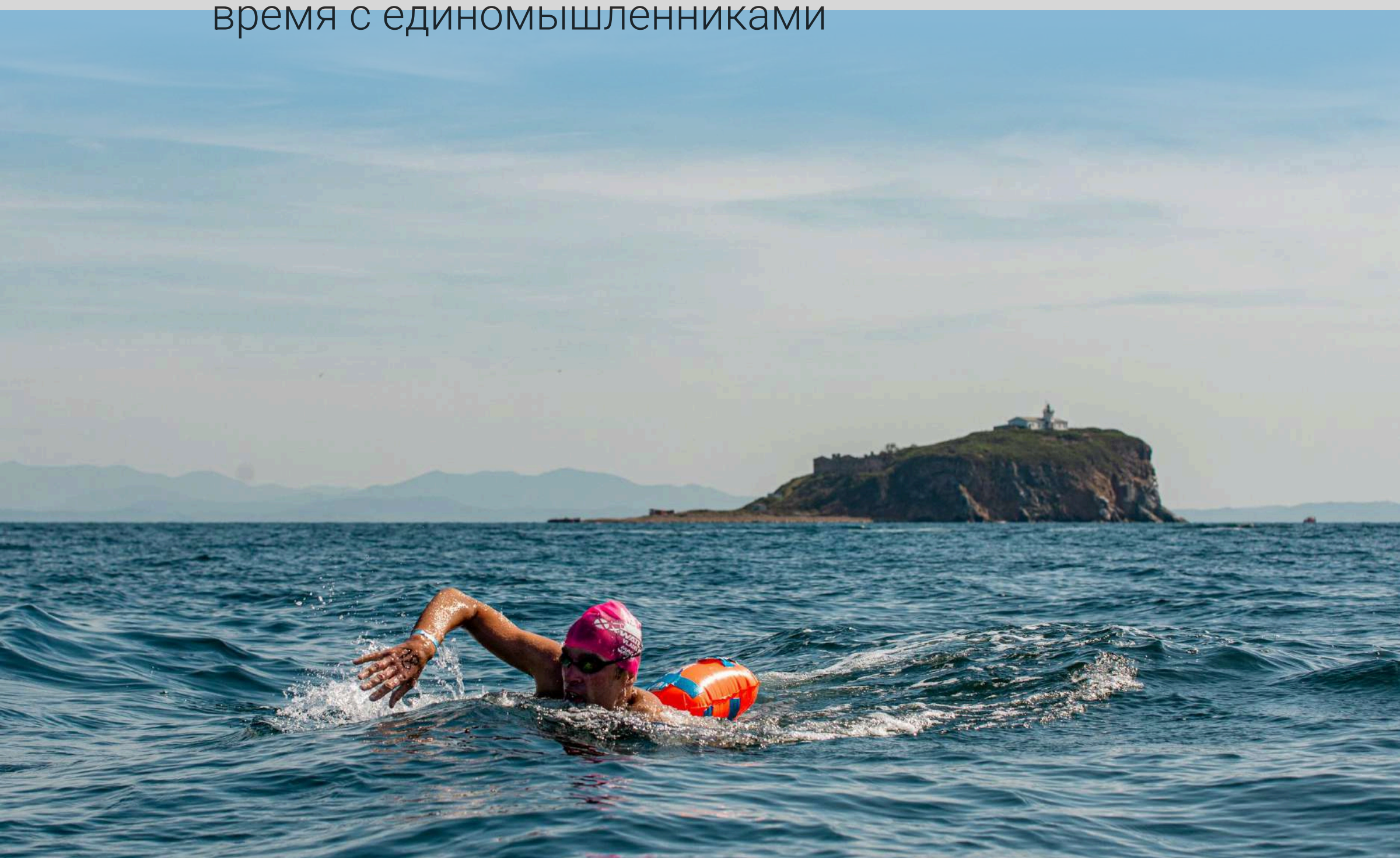
От 59.590 руб.

Не включено:

- Перелет до Владивостока
- Проживание во Владивостоке
- Питание, кроме перечисленного выше
- Участие в заплыве X-WATERS Vladivostok
- 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

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



РЕГИСТРАЦИЯ