



2026

[www.swimrocket.ru/kislovodsk](http://www.swimrocket.ru/kislovodsk)

# БЕГОВОЙ СБОР В КИСЛОВОДСКЕ

14-19 ИЮНЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, БЕГУНОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И ПРО



-10%

Приведи ДРУГА – получите 10% скидку на сборы SWIMROCKET каждому!

0%  
РАССРОЧКА

Наши взрослые спортивные сборы доступны в рассрочку 0% — спланируйте поездку уже сейчас, оплачивая частями.

Для всех участников сбора **10 000 баллов на покупки** в магазине Спортмастер, а также памятные подарки от SwimRocket

**СБОР**  
SWIMROCKET

# ЧТО ТАКОЕ БЕГОВЫЕ СБОРЫ?

Это выездное спортивное мероприятие, на котором участники могут глубже погрузиться в тренировочный процесс.

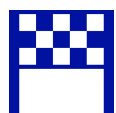
## НАШИ СБОРЫ ПОДойДУТ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



Прокачать технику бега за 6 дней



Тренировки на стадионе и горных тропах



Поучаствовать в забеге



Драйва и крутой спортивной тусовки



Освоить элементы трейл-раннинга



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



# ПОЧЕМУ КИСЛОВОДСК?

**14–19 июня 2026 года** пройдёт первый беговой сбор **SWIMROCKET** в Кисловодске – возможность провести несколько дней тренировок в горах, улучшить технику бега и перезагрузиться в одном из самых красивых курортных городов России.

**Кисловодск** – один из самых известных курортных городов России, расположенный в живописных предгорьях Кавказа. Здесь сочетаются мягкий климат, горный воздух, минеральные источники и насыщенная история, а сам город буквально создан для восстановления, тренировок и перезагрузки. Также в программе прогулки, экскурсии и поездка на термальные источники!

## ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ СБОРА?

- ✦ Элементы трейл-раннинга
- ✦ Тренировки на стадионе и горных тропах
- ✦ Работа над техникой бега и упражнения для улучшения беговой механики
- ✦ Тренировки по бегу, направленные на развитие техники, выносливости и эффективности бега
- ✦ Контрольные тренировочные забеги в первый и финальный дни сбора, чтобы каждый участник мог отследить свой результат и прогресс
- ✦ Участники будут разделены на группы по уровню подготовки и темпу – для каждой группы будут свои задания и тренировочные планы



# ПРОЖИВАНИЕ В КИСЛОВОДСКЕ

Гостинично-спортивный комплекс «Вершина 1240» расположен в живописнейшем месте Кисловодска – знаменитом Лечебном парке, на горе Малое Седло, на высоте 1240 м над уровнем моря. Комплекс специализируется на подготовке и реабилитации профессиональных спортсменов и проведении спортивных мероприятий.

**Адрес:** Россия, Ставропольский край, г. Кисловодск, район горы Малое Седло.

- ✓ **Размещение**  
Проживание в одном из корпусов комплекса.  
Подробнее сообщим дополнительно.
- ✓ **Питание**  
3-х разовое питание включено в стоимость
- ✓ **Удобства в номере**  
Кровать, шкаф, тумбы, кондиционер, телевизор, фен, полотенца (перечень может варьироваться в зависимости от корпуса)
- ✓ **Бассейн**  
Крытый 50-метровый бассейн олимпийского стандарта
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**  
Кавказские и европейские рестораны Кисловодска (мы будем обедать и ужинать в разных колоритных местах, чтобы попробовать все национальные блюда)



# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Основа программы. Тренировки на развитие техники, выносливости и эффективного темпа. Мы поделим участников на группы по уровню подготовки, чтобы каждому было комфортно и полезно.



## ТРЕНИРОВКИ НА СТАДИОНЕ

Часть занятий будет проходить на стадионе: здесь мы будем работать над техникой бега, каденсом, постановкой стопы, скоростной работой и беговой экономичностью.



## ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕЙЛ-РАННИНГА

В программу включены тренировки на рельефе с подъёмами и спусками. Это поможет развить силу, координацию и уверенность при беге по пересечённой местности.



## КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАБЕГИ

В первый и финальный дни сбора мы проведем контрольные тренировочные забеги. Это позволит зафиксировать стартовый уровень и увидеть прогресс по итогам сбора.



## НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Как правило, во время и после наших сборов создается теплая и поддерживающая атмосфера. У нас собираются люди со всего мира, разного возраста, опыта и профессий. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов.

Участников ждёт экскурсия по символу Кисловодска – Нарзанной аллее. Под её сводами вы сможете попробовать минеральную воду и узнать, чем отличается доломитный нарзан от сульфатного. Также в программе – поездка в термальные источники, где можно будет восстановиться после тренировок и насладиться отдыхом в горячей воде на фоне горных пейзажей.



# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

14 июня | Вс

15:00 Общий сбор в отеле  
16:00 Вводная тренировка в парке  
18:00 Вечер знакомств/  
орг. собрание  
19:00 Ужин/ свободное время

## День 2

15 июня | Пн

8:00 Зарядка  
8:30 Завтрак  
10:00 Тренировка в парке  
(работа на ускорение в гору)  
18:00 Видеоразбор техники бега  
20:00 Время на ужин/  
свободное время

## День 3

16 июня | Вт

8:00 Зарядка  
8:30 Завтрак  
10:00 Тренировка в парке  
(Восстановительный кросс  
+ ОФП)  
14:00 Экскурсия в Нарзанную  
галерею  
20:00 Время на ужин/  
свободное время

## День 4

17 июня | Ср

9:00 Тренировка на стадионе  
(работа на ускорение + упражнения  
на барьерах)  
9:30 Завтрак  
13:00 Экскурсия в термальные  
источники  
17:00 Время на ужин/  
свободное время

## День 5

18 июня | Чт

9:00 Зарядка  
9:30 Завтрак  
11:00 Тренировка в парке  
(работа на выносливость  
+ фартлек)

## День 6

19 июня | Пт

9:00 Зарядка  
9:30 Завтрак  
11:00 Тренировка в парке  
(кросс + ОФП)  
12:00 Финальное собрание/  
подведение итогов сбора

\*Расписание является примерным и может корректироваться

# ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ О НАШИХ СБОРАХ



## **Павел Семченков, 48 лет**

*Спортсмен-любитель, Москва*

"Хороший вышел сбор. Плотный, насыщенный событиями и тренировками. Коллектив подобрался великолепный. Всем спасибо за общество. Команде школы, уважение и аплодисменты."



## **Марина Романова, 42 года**

*Менеджер нефтегазовой отрасли,  
Южно-Сахалинск*

"Было здорово со всеми познакомиться и подтянуть плавание в команде таких замечательных единомышленников и тренеров! Желаю вам побед во всех стартах, в первую очередь над собой!"



## **Андрей Полищук, 41 год**

*Триатлонист, Москва*

"Наши тренеры и наставники - Вы лучшие! Такого трансфера до места старта у меня ещё не было! Незабываемые впечатления! Спасибо всем участникам сбора, вы отзывчивые и приятные, душевные и веселые!"



## **Мария Корж, 36 лет**

*Психолог, Екатеринбург*

"Это был мой первый сбор и он превзошел все ожидания. Вы невероятные люди, я безмерно счастлива, что провела эту неделю с вами!"



## **Гонина Инна, 31 год**

*Бизнес-ментор, Томск*

"Была яркая жизнь с невероятными впечатлениями вроде всего 7 дней, а кажется, что мы так долго были вместе, стали как родные!"



## **Пронюшкин Вячеслав, 43 года**

*IT-специалист, Тюмень*

"Кемп получился супер, завершение абсолютно бомбическим. Сейчас пришел смс с результатом, приятно удивил, для меня это неплохо."

# НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Наши сборы относятся к спортивно-оздоровительным программам, и вы можете получить социальный налоговый вычет. **Можно вернуть до 13% от суммы,** потраченной на участие.

## КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Ознакомьтесь с нашим гайдом:



**КАК ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ**



Налоговый вычет — это возможность вернуть часть стоимости сбора и инвестировать в своё здоровье и прогресс ещё выгоднее.



## Я НОВИЧОК И НЕДАВНО ЗАНИМАЮСЬ БЕГОМ. МНЕ МОЖНО НА СБОР?

Да, конечно можно. На сборы приезжают ученики с разным уровнем подготовки — от совсем новичков до профи. Мы делим участников на группы по уровню подготовки и темпу — для каждой группы будут свои задания и тренировочные планы.

## Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Еще до сбора мы создаем командный чат, где начинаем знакомиться друг с другом и отвечаем на все ваши вопросы. Во время наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов, поэтому вы обязательно найдете новых друзей и получите много незабываемых эмоций от поездки!

## Я НИКОГДА НЕ БЕГАЛ(А)/БОЮСЬ БЕГАТЬ ПО ГОРНЫМ ТРОПАМ. ВОЗЬМЕТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да возьмем. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы будут поделены по уровню подготовки — с каждой группой тренер находится на локации и дает соответствующее задание. Благодаря нашим сборам сотни новичков сделали свой первый шаг в спорте.

## СО МНОЙ ХОЧЕТ ПОЕХАТЬ СОПРОВОЖДАЮЩИЙ, НО ОН НЕ БУДЕТ БЕГАТЬ. МОЖНО ЛИ ТАК?

Конечно! Вы можете взять с собой маму, брата, сестру, друга и т.д. Просто предупредите куратора при покупке сбора. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

## КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

 [ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ](#)

## ВНИМАНИЕ!

### КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

 [SWIMROCKET](#)

 [+7 495 132 00 15](tel:+74951320015)

 [SWIMROCKETBOT\\_BOT](#)



# ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

### ЕГИПЕТ

31 марта-5 апреля/ 3-8 ноября

### АНТАЛЯ

28 апреля-3 мая

### КИСЛОВОДСК

9-14 июня

### ЧЕБОКСАРЫ

23-28 июня

### НИЖНИЙ НОВГОРОД

21-26 июля

### АРМЕНИЯ

11-16 августа

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

17-22 августа

### БОСФОР

23-28 июня

### ВЛАДИВОСТОК

8-13 сентября

### СОЧИ

28 сентября - 3 октября

### ДУБАЙ

\*Декабрь

\*Возможна корректировка  
на несколько дней

## ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket\_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim\_rocket