

2025

www.swimrocket.ru/bosphorus

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ ЧЕРЕЗ БОСФОР

СТАМБУЛ, ТУРЦИЯ | 19-24 АВГУСТА



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



ЧТО ТАКОЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ?

Плавательный сбор — это выездное спортивное мероприятие, на котором участники могут глубже погрузиться в тренировочный процесс.

НАШИ СБОРЫ ПОДойДУТ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



Прокачать технику плавания за 6 дней



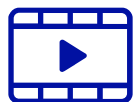
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ СТАМБУЛ?

Стамбул – это не просто город, а место, где Азия встречается с Европой, создавая уникальную атмосферу для одного из самых масштабных заплывов в мире. Заплыв через Босфор – это возможность испытать себя, преодолеть дистанцию 6,5 км с поддержкой течения и получить звание кросс-континентального пловца.

Мы, школа плавания SwimRocket, организуем плавательный кемп в Стамбуле перед заплывом. В рамках подготовки участники изучают особенности плавания в открытой воде, осваивают технику ориентирования и учатся работать с течением.

Даже если вы не участвуете в заплыве, путешествие будет наполнено яркими впечатлениями. Участники смогут познакомиться с историей Стамбула, посетить Собор Святой Софии и маршруты, описанные в знаменитых книгах. Для желающих – традиционный турецкий хамам 16 века.

Размещение организовано в крутом пятизвездочном отеле рядом с морем, где есть бассейны, тренажерные залы, массажные кабинеты и турецкая баня. Поблизости – пляжи, парки и живописные велосипедные маршруты.

По окончании кемпа участники получают не только ценный опыт, но и возможность стать частью закрытого сообщества выпускников, где можно обмениваться опытом, находить единомышленников и готовиться к новым вызовам.

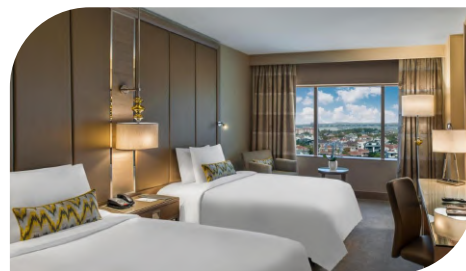


ПРОЖИВАНИЕ В СТАМБУЛЕ

5-звездочный отель Renaissance Polat Istanbul расположен в районе Ешильюрт, всего в 230 метрах от пляжа. К услугам гостей бассейны, тренажерные залы, массажные кабинеты и турецкая баня. Рядом находятся пляжи, парки, велосипедные маршруты и порт Ешилькей (1,5 км).

Адрес: Sahil Yolu Caddesi No: 2 Yesilyurt, Бакыркей, 34149; Стамбул, Турция.

- ✓ **Размещение**
Проживание в 1 или 2-х местных номерах
- ✓ **Питание**
Может быть включено или не включено в стоимость проживания, в зависимости от выбранного тарифа
- ✓ **Удобства в номере**
Кровать, шкаф, тумбы, душ, кондиционер, телевизор, фен, полотенца
- ✓ **Бассейн**
Крытый бассейн и сезонный открытый бассейн
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**
Manzara Restaurant, SMC Cafe & Bar, Marmara Fish Restaurant



ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

ПОМОЩЬ С ДОКУМЕНТАМИ

Мы объясним, какие документы необходимо собрать для допуска к заплыву, и подскажем, где можно получить медицинскую справку.

ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Мы освоим технику плавания и ориентирования на открытой воде, прокачаем все необходимые навыки для успешного выступления на заплыве.

ВИДЕОАНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ С РАЗБОРОМ ОШИБОК

Мы разберем вашу технику плавания с помощью видеоанализа и выявим ошибки, после исправления которых вы сразу почувствуете прогресс.

ТРЕНИРОВКИ ПО СУХОМУ ПЛАВАНИЮ

Тренировки по сухому плаванию и упражнения на резине. Этот вид тренировок поможет вам освоить технику "высокого" локтя и правильного захвата воды.

УЧАСТИЕ В ЗАПЛЫВЕ

После завершения кемпа те, кто заранее зарегистрировался, смогут принять участие в масштабном заплыве через Босфор и получить статус кросс-континентального пловца.

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И ДРУЗЬЯ

Как правило, во время и после наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов.

А кроме того, мы посетим Собор Святой Софии, исторические места города и маршрут из романа «Цифровая Крепость» Дэна Брауна.

По желанию – хамам 16 века и традиционная турецкая баня.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1 | 19 августа | Вт

- 15:00** Общий сбор в отеле
- 16:00** Втягивающая тренировка по сухому плаванию
- 18:00** Вечер знакомств / вводное собрание
- 19:00** Ужин / свободное время

День 2 | 20 августа | Ср

- 8:00** Зарядка + сухое плавание
- 8:30** Завтрак
- 10:00** Свободное время
- 16:00** Тренировка на открытой воде
- 18:00** Видеоразбор техники плавания
- 20:00** Время на ужин / свободное время

День 3 | 21 августа | Чт

- 8:00** Зарядка + сухое плавание
- 8:30** Завтрак
- 10:00** Свободное время
- 14:00** Тренировка на открытой воде
- 20:00** Время на ужин / свободное время

День 4 | 22 августа | Пт

- 9:00** Тренировка на открытой воде
- 9:30** Завтрак
- 13:00** Экскурсия
- 18:00** Время на ужин / получение стартовых пакетов / свободное время отдых перед заплывом

День 5 | 23 августа | Сб

- 9:00** Завтрак
- 11:00** Тренировка на открытой воде
- 14:00** Отдых перед заплывом

День 6 | 24 августа | Вс

- 10:00** Участие в заплыве
- 12:00** Финальное собрание / подведение итогов кемпа

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.”

Я НОВИЧОК И НЕДАВНО ЗАНИМАЮСЬ ПЛАВАНИЕМ. МНЕ МОЖНО НА СБОР?

Да, конечно можно. На сборы приезжают ученики с разным уровнем подготовки - от совсем новичков до быстрых пловцов. Мы делим группы на новичков, средних, PRO и даем задания, соответствующие вашему уровню.

Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Ещё до кемпа 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 ПЛАВАЛ(А)/БОЮСЬ ПЛАВАТЬ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ. ВОЗЬМЁТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмём. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и PRO. С каждой группой тренер находится в воде и дает соответствующее задание. Благодаря нашим сборам сотни новичков сделали свой первый шаг на открытой воде и теперь активно принимают участие в заплывах.

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

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

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

ВНИМАНИЕ!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

или по телефону

 **+7 969 777-25-04**



ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

ДРУГИЕ СБОРЫ 2025

АНТАЛЬЯ

28 апреля–3 мая

ЧЕБОКСАРЫ

23–28 июня

НИЖНИЙ НОВГОРОД

21–26 июля

ЧЕРНОГОРИЯ

23–28 сентября

СОЧИ

29 сентября–4 октября

ДУБАЙ

*Декабрь

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



[@swimrocket_camp](https://www.instagram.com/swimrocket_camp)



t.me/swimrocket



[swimrocket](https://vk.com/swimrocket)



t.me/swimrocket1



[@swim_rocket](https://www.youtube.com/@swim_rocket)