

## *Летний лагерь на реке Великая 20-30 июня 2011*

1 июля 2011 с восстановительного учебно-тренировочного сбора вернулась группа детей секции лыжных гонок СК «Альфа-Битца».

Летний лагерь для участников с 20 по 30 июня был организован на реке Великая в Псковской области. В программу сбора были включены разноплановые тренировки: велосипед, гребля, кросс, игровые (волейбол).

Кроме тренировок участники прошли так называемую «Школу выживания». Ребята учились ставить палатки, разжигать костер в разных условиях, заготавливать, рубить и пилить дрова, сами готовили себе пищу на костре, учились грести на байдарке, плавали, ныряли, учились бросать спасательный конец утопающему и многое другое.

Каждый день проводились небольшие состязания по разным дисциплинам, был проведен турнир по волейболу, соревнования по гребле в одиночном и парном разряде. В завершении сбора был совершен 7-часовой сплав по реке Великая!



*Ставим палатки*



*Обустроиваем лагерь*



*Владимир Серафимович учит разжигать «надыю»*



*Собираем байдарки*



*Сейчас посмотрим что там под водой...*



*На игровой тренировке*



*Забавное состязание «Перейди болото»*



*Бревно для соревнования по рубке дров*



*«Эй, ухнем!»*



*Пилим дрова «кто быстрее»*



*«Держись, друг, сейчас спасу!» (на соревнованиях по бросанию спасательного конца)*



*На соревнованиях по гребле*



*Сейчас поедем на длительную тренировку*



*Сплав по реке Великая был трудным, но самым интересным*



*ФОТО Ирина Дедешина*