

Байкальский Ледовый Марафон

«За сохранение чистых вод»

___ XVIII выпуск 27 февраля 2022 г. ___



Акклиматизационно-подготовительный курс БЛМ

Цель: эффективная акклиматизация и подготовка к успешному участию в XVII забеге БЛМ

Quote of the program: "By failing to prepare, you are preparing to fail." - Benjamin Franklin...

Тренер-куратор акклиматизационно-подготовительного курса БЛМ:



Аркадий Давыдович Калихман - первый, кто пробежал марафон по льду через Байкал с одного берега на другой. Участник всех выпусков Байкальского Ледового Марафона, его неоднократный победитель и призер; участник, призер и победитель многих российских и международных марафонов. Заслуженный путешественник России, мастер спорта СССР м.к. по туризму, неоднократный призер чемпионатов СССР (водные походы 6 кат. сложности), доктор физ.-мат. наук, профессор; автор и соавтор книг по спортивному и экологическому туризму, многочисленных научных публикаций...

ПРОГРАММА курса XVIII БЛМ

22 февраля 2022 г. - вторник

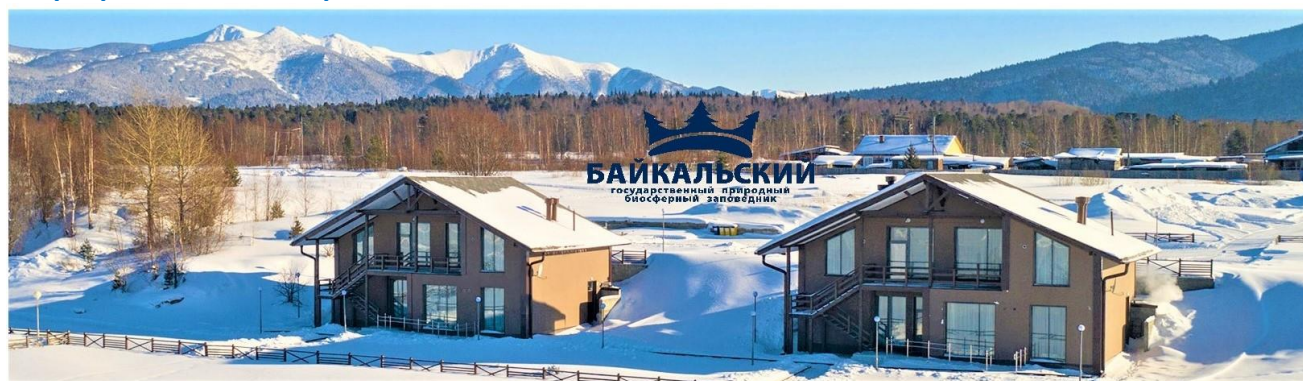
Прибытие в Иркутск, встреча в аэропорту, трансфер в отель Марриотт (Courtyard by Marriott Irkutsk City Center), расположенный в самом центре города.

После размещения в отеле и небольшого отдыха – обзорная экскурсия по городу с обедом в ресторане исторической Иркутской Слободы (130-ый квартал), отстроенный заново к 350-летнему юбилею города Иркутска.

Вечером в отеле - встреча с организаторами БЛМ, тренером-куратором. Выдача экипировки «курсантам» БЛМ (особые двусторонние куртки-безрукавки, ветровки с символикой БЛМ). Ужин и ночевка в отеле Марриотт.



23 февраля 2022 г. – среда





10:00- посадка в автобус для трансфера в Танхой (220 км от Иркутска) с обедом в Слюдянке, в кафе «Золотая Юрта». По прибытию в Танхой-переезд к Визит-Центру Байкальского Биосферного Заповедника, размещение в комфортабельных номерах 2-этажных гостевых коттеджей, расположенных на берегу Байкала, в 200 метрах от будущего старта или финиша БЛМ (из окон номеров Вы сможете любоваться белой равниной замерзшего Байкала). **15:30** - вдоль Аллеи Чистой Воды, возвращаемой организаторами и бегунами БЛМ совместно с Байкальским Биосферным Заповедником, мы пройдем в Визит- центр «Байкал заповедный», оснащенный интерактивными экспозициями мирового уровня и являющийся «визитной карточкой» заповедных территорий Байкальского края. После экскурсии – наблюдение за баргузинским соболем в вольерном комплексе .

16:30 – полдник-чаепитие

17:00- посещение историко-мемориального комплекс «Байкальская переправа (250 метров от гостевых коттеджей , посвященного истории Байкальской паромной железнодорожной переправы – грандиозного государственного проекта начала XX века.

17:45 – 18:45 – Сразу после экскурсии - радиальный, ознакомительно-тренировочный забег на 5 км по Байкалу (выходите на экскурсию уже подготовленными для последующей пробежки).

19:00 –ужин в гостиной.

После ужина -знакомство, беседа-лекция с презентациями и клипами по БЛМ (история пробежек по Байкалу и пр.).

24 февраля 2022 г. - четверг

07:40 – *Замер ЧСС.* Утренняя зарядка – упражнения динамической растяжки (10 минут) и радиальный джоггинг на 3 км.

08:30-завтрак

09:15-11:00 – доклад по технике бега на длинные дистанции в условиях зимнего Байкала

11:00 – 12:30- тренировочная сессия-радиальный забег на 6-8 км (без контрольного времени) – по льду Байкала.

13:00 -Обед.

14: 30 - после получения таежно-охотничьих лыж, подшитых камусом, в сопровождении биолога-охотоведа вначале посетим музей Байкальской охоты и рыбалки , затем прогуляемся по Кедровой Алее и далее – на лыжах по биосферным угольям. В пути – горячий чай с Байкальскими травами и много интересных фактов о природе, которые вам поведаст биолог и бывалый таежник..

17:00 – возвращение.

19:00 – ужин

20:00 – чаепитие и беседа-лекция о Байкале, его природе и охраняемых территориях с клипами из фильмов. На беседу приглашен директор Байкальского Биосферного Заповедника – г-н Сутула Василий Иванович, - и вы можете из первых уст узнать о деятельности этого уникального заповедника, природе Байкала, проблемах .

25 февраля 2022 г. - пятница

08:10 – измерение ЧСС. Утренняя зарядка – упражнения статической растяжки (15 минут)

08:30- завтрак

10:00 -11:30 - пробежка на 6 км ; по окончании - измерения показателей



11:30-12:00 – беседа-лекция о аэробной марафонской подготовке, аэробном потенциале человека

12:00- 12:30 - об особенностях бега по льду, ледовой трассы Байкала.

13:00-14:00 - обед

14:30 - посадка в автотранспорт для трансфера в сибирскую баньку на речке Дулиха (10 минут езды) .

15:00- 17:00 – банька с хвойными веничками, окупанием - по желанию - в прорубь , чаем с саган-даля.

17:30 – возвращение на микроавтобусе

19:00- ужин

20:00 –анализ и обсуждение показателей; рекомендации по результатам прошедшего дня и ориентация по предстоящему дню тренировки; проверка и подгонка снаряжения



26 февраля 2022 г. - суббота



08:10- измерение ЧСС. Утренняя зарядка – упражнения динамической растяжки (15 минут)

08:30 - Завтрак.

10:30 - тренировочный забег на Байкал (8 км) без контрольного времени.

13:00- Обед

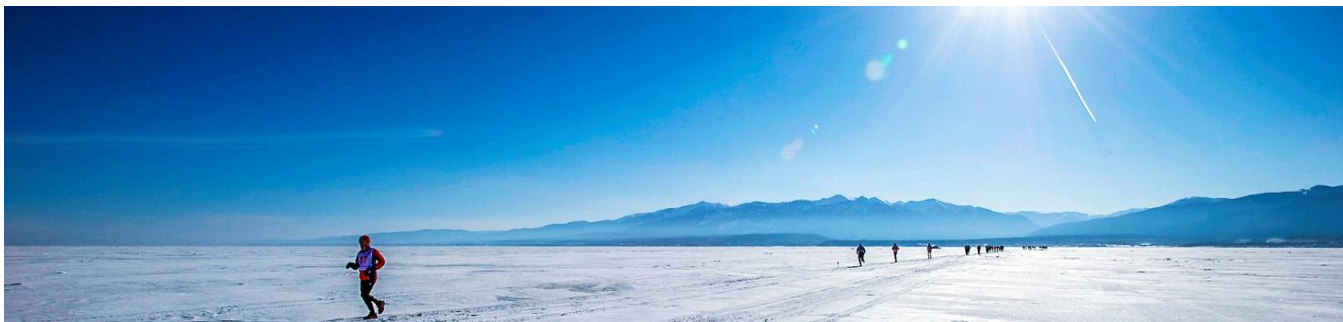
14:00 -15:30 – Круглый стол . Обсуждение готовности к старту; руководитель акклиматизационно-подготовительного курса БЛМ определяет допуск каждого участника на заявленную им дистанцию, дает рекомендации).

16:00 – посадка с вещами в судна на воздушной подушке Байкальского биосферного заповедника типа «Хивус» для трансфера через Байкал на западный берег, в Листвянку.

По прибытию в Листвянку – размещение в отеле «Маяк».

18:00 – предстартовый регламент в конференц-зале отеля «Маяк»: выдача стартовых номеров, прием мед.справок, подписание меморандума, предстартового регламента. Брифинг по ледовой трассе БЛМ.

19:00 – паста-ужин.



27 февраля 2022 г.: XVIII Байкальский Ледовый Марафон «За сохранение чистых вод»



07-30-08:00 –завтрак

08:30 — старт XVIII-го Байкальского Ледового Марафона «За сохранение чистых вод».

После прохождения атлетами дистанций в соответствии с жесткими условиями предстартового регламента - организация групповых трансфер участников по льду Байкала на западный берег в Листвянку.

18:00 – начало церемонии награждения.



28 февраля 2022 г. –понедельник

с 05:00 до 12:30 организуются 4 групповых трансферов в аэропорт Иркутска

См. отзывы и фотографии акклиматизационно-подготовительном курсе [здесь](#)

