



Вниманию тех, в чьей душе еще живет романтика и стремление к самосовершенствованию! При

Гарантируем, что посетив наши семинары, Вы не только хорошо отдохнете, оздоровитесь, получ

Наши тренировки будут рассчитаны не только на людей, уже подготовленных по программе Школ

Условия: □

Семинари в Лисьей бухте 2014. Мы постарались учесть интересы и пожелания занимающихся. Поэтому этим летом после недельных Тренировочных сборов (в неизменном формате) будет проведен ряд семинаров. Каждую неделю будет вести свой инструктор. И на каждой неделе будет тот или иной уклон в занятиях. Кроме того, несколько разнятся условия, такие как питание и оплата. Внимательно читайте объявления на нашем [форуме](#) . Там же можно задать вопросы инструкторам.

Место проведения: Украина, Крым, район заповедника Кара-Даг, Лисья бухта.

Проживание: палаточный лагерь (с собой иметь палатку и спальный мешок).

Питание: лагерь вегетарианский, но у каждого инструктора свои условия.

Заезд с любой даты.

Как добраться в Лисью бухту:

1. Доехать до г.Феодосия;

2. На главном входе в Центральный рынок города находится большая автобусная остановка, где стоят маршрутные такси;
3. Сесть на маршрутку “Феодосия-Биостанция”;
4. Доехать до конечной остановки “Биостанция” (ехать чуть больше часа);
5. Спуститься к морю (пансионат Крымское приморье);
6. Если стоять лицом к морю, то надо повернуть направо и идти вдоль берега примерно 3 км.;
7. Если такой вариант не устраивает, то надо из маршрутки выйти раньше - в поселке Щебетовка, и там на остановке договорится с таксистом, который доставит Вас прямым путем в Лисью бухту;
8. Войти в Лисью бухту, найти доску объявлений;
9. Расспросить у местного народа тропу на родник;
10. Подняться на родник. Потом если стоять лицом к морю, то направо от родника будет идти горная тропинка;
11. По этой тропинке через большую поляну, мимо второго (маленького) родника идти еще минут 20.

12.Когда выйдете на местность, где по обеим сторонам тропинки будет ровные площадки, поднимите голову - по правую сторону будет наш палаточный лагерь, ориентир - флаг с монадой. Все!! Вы на месте.

13.Т.к. бывали случаи, что новички проходили мимо лагеря, то очень желательно позвонить нам, когда придете в Лисью бухту. Мы вышлем навстречу вам человека, который покажет, где лагерь.

Есть еще ряд торопок, но их тяжело объяснить. Зато можно посмотреть на карте со спутника [здесь](#) . Также есть [тема на нашем форуме](#) , где даются советы новичкам.

С собой рекомендуется взять следующие вещи:

1. Рюкзак
2. Палатка (укомплектованная альпенштоками, колышками и т.д.)
3. Спальный мешок
4. Коврик (каримат) и подстилка-седушка
5. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

6. Часы (будильник), фонарь

7. Умывальные принадлежности

8. Ручка, блокнот (тетрадь)

9. Паспорт, деньги

10. Тренировочный костюм

11. Бандана или кепка (белая), легкая одежда, легкая обувь

12. Теплая одежда (в т.ч. теплые носки, шапочка, свитер)

13. Ветровка (штормовка)

14. Одежда (штаны, носки, рубахи, майки, футболки, белье, кросовки)

15. Напоясник! (на почки для "столба" - теплая широкая повязка для спины с завязками, вариант - теплый шарф)

16. Орехи, мед и др. еду для себя по желанию

17. Если планируете самостоятельно готовить, то все, что для этого нужно (кастрюльки,

горелка, болончики и т.д.)

18. Аптечка небольшая, средство от комаров, средство от солнечных ожогов.

За более полной информацией обращаться на [форум](#) или:

e-mail: OlyVish@yandex.ru

Тел.: +3 8 066 74 77 680, +3 8 095 710 17 70.