

А ты готов бросить вызов стихии?

Это грандиозное мероприятие для тех, кто хочет испытать себя на прочность, получить яркие эмоции, бросить вызов неукротимой стихии! Каждый год сотни людей из разных стран стремятся в Турцию, чтобы переплыть Босфорский пролив самостоятельно, без какой-либо помощи и, может быть, победить. Вы можете стать одним из них! А тренеры сети фитнес-клубов «Планета Фитнес» помогут как следует подготовиться к нелегкому, но интересному состязанию.

Первый заплыв через Босфор состоялся в 1989 году – тогда силами мерялись всего 68 человек. Сегодня ежегодный Межконтинентальный плавательный марафон Bosphorus Cross-Continental собирает больше тысячи участников из разных стран, стремящихся покорить водную стихию и испытать сильные ощущения. И не думайте, что все это профессиональные пловцы! На самом деле большинство смельчаков – просто любители, только, конечно, прошедшие специальную подготовку.

В Казани потенциальных участников состязания готовят тренеры сети фитнес-клубов «Планета Фитнес». Желающим попробовать себя на прочность предоставят и специальные практические занятия в бассейне, и массу полезной теоретической и даже тактической информации. Так, например, длина дистанции босфорского заплыва – около 6,5 км. Однако фактически, по затратам времени и усилий, пловец преодолевает вдвое меньше – из-за сильного попутного течения. У которого, кстати, есть и опасная обратная сторона – оно может унести пловца в сторону от финишной точки, и возвращаться к ней будет непросто. Знающие эту каверзную особенность любители нередко опережают в своих результатах профессионалов. Поэтому тренеры «Планеты Фитнес» стараются обучить своих подопечных всем тонкостям и хитростям.

Прошедшие курс подготовки вполне могут претендовать не только на море эмоций, но и на отличный результат. Правда, не менее важным для них будет еще и «прорваться» на это соревнование – количество мест от каждой из стран-участниц ограничено, попасть на заплыв хотя бы многие, а регистрация проходит всего сутки. Хотя... как известно, дорогу осилит идущий, а препятствия могут стать дополнительным стимулом, разжигающим азарт. Вольный ветер, открытое море, борьба со стихией, драйв, адреналин и воспоминания на всю жизнь – разве это того не стоит?

Зарегистрироваться на соревнование, которое пройдет летом 2015 года, можно будет уже зимой – следите за новостями в Сети. И начинайте спортивную подготовку!

ФИНИШ

Инструкция к действию:

- 1 ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ ПЕРЕПЛЫТЬ БОСФОР в июле 2015 года!!!
- 2 Успеть зарегистрироваться для подготовки в СК «Планета Фитнес» к заплыву через Босфор. Подать заявку до 30 ноября 2014 г. на электронный адрес: ermin@fitness-tatarstan.ru
Указать:
 - ФИО
 - Дата рождения
 - Номер телефона
- 3 Лично пройти регистрацию на организационном собрании 10 декабря 2014 г. в 19:00 в клубе «Планета Фитнес» на ул. А. Парина. Получить зачет на отборочном тесте (заплыв в бассейне) 10 декабря 2014 г. после организационного собрания.
- 4 Готовность тренироваться минимум 3 раза в неделю в групповом или индивидуальном формате.
- 5 Самостоятельно зарегистрироваться на официальном сайте мероприятия «26-й Межконтинентальный плавательный марафон Bosphorus Cross-Continental». (количество мест от России ограничено).
- 6 Прибыть в точку заплыва и переплыть пролив Босфор.
- 7 В 2015 г. Вы можете так же принять участие в соревнованиях по плаванию на открытой воде:
 - «Янтарное Озеро» – г. Калининград,
 - «Фестиваль плавания на открытой воде» – Колония Сант Жорди, Майорка, Испания,
 - «Balaton – Atuszas Open water» – Венгрия, озеро Балатон,
 - «Чемпионат СССР по плаванию на открытой воде Жирный Пингвин» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово, Истринское водохранилище на территории спортивного клуба «Чемпионат СССР»
 - Tiburon Mile Open Water Swim – Тибурон, Калифорния, США
 - ZOGGS Mina Mile Дубай – Дубай, ОАЭ

Компания «Планета Фитнес» не несет ответственность за регистрацию на заплыв, а также результат (финиширование) участников на заплыве «Босфор 2015». Компания «Планета Фитнес» проводит подготовку к заплыву в рамках занятий в бассейне с тренером, консультирует по организационным вопросам. Вся предоставляемая информация несет рекомендательный характер.

СТАРТ

Андрей Ермин, менеджер направления «Аква-фитнес», персональный тренер категории «Мастер+», КМС по плаванию и водному поло, тренер Total Immersion

Межконтинентальный заплыв через Босфор – мероприятие, с каждым годом все более узнаваемое в России. Можно сказать, это уже некий модный тренд – желающих участвовать в нем все больше. Мы с удовольствием готовим людей к различным состязаниям. Это совершенно новый уровень фитнеса – человек занимается спортом не для того, чтобы банально похудеть или «нарастить мышцы», а чтобы открыть в себе новые возможности, испытать яркие ощущения, узнать нового себя, сильного, смелого, способного на подвиг. Заплыв через Босфор, кроме всего прочего, еще и прекрасный способ увидеть Турцию с другой стороны, посмотреть на эту страну новыми глазами, это прекрасная туристическая поездка, так отличающаяся от привычного отдыха «все включено». А у тех, кому не повезет стать участником именно этого соревнования, будет еще много шансов применить полученные в «Планете Фитнес» умения – помимо Босфора, масштабные заплывы проводятся на Янтарном озере в Калининграде, на озере Балатон в Венгрии, на испанской Майорке, в Калифорнии, США, и Дубае, на Истринском водохранилище в Подмосковье. Мы с радостью ориентируем наших учеников, желающих попробовать свои силы в настоящих состязаниях.



ВЫЗОВ СТИХИИ