



Сборы в горах Кавказа отделения плавания Кабардино-Балкарская Республика проходили с 3 по 10 ноября.

Горы помогают делать тренировки на выносливость более эффективными.

Нехватка кислорода при физической активности заставляет организм сжигать на 30% больше калорий, чем при обычных условиях.

Кроме этого, в крови повышается количество эритроцитов (красных кровяных клеток), и увеличивается объем легких.

При периодических занятиях спортом в горных и высокогорных условиях состоянии нехватки кислорода (гипоксии) оптимизируется система доставки кислорода к мышцам, что приводит к увеличению капиллярной сети организма.

Пос. Терскол находится на высоте 2100м. С этого места начинались путешествия на высоты гор:

Эльбрус

1 высота Станция Кругозор - 3100м

2 высота Станция Мир - 3455м

3 высота Станция Гарабаши - 3847м

4 высота Приют 11 - 4100м

5 высота - 4400м

Чегет - 3400м

на водопады

1 Девичьи косы

2 Терскольский водопад

в долины

реки Адыр-Суу

реки Баксан

Терскольское ущелье.

Тренер-преподаватель Калинин О.Е.





















