

# Семинар-практикум

## «Как я хожу водные рогейны»

*(основные моменты и мелкие хитрости, которые реально работают)*

Думаешь попробовать водный рогейн, но не понимаешь, с чего начать?

Или хочешь проходить дистанции быстрее, увереннее и с меньшим количеством ошибок?

Разберём всё по делу - без лишней теории и с упором на реальный опыт.

---

### Ведущий:

**Даниил Пьянков** — неоднократный победитель водных рогейнов на Вуоксе и Ладогe, мастер спорта по спортивному ориентированию, квалифицированный тренер.

---



### На семинаре:

- что такое рогейн и почему этот формат так затягивает (коротко и понятно)
- как грамотно планировать маршрут и не терять время
- тактика прохождения дистанции: где выигрывают, а где теряют
- какое снаряжение действительно нужно, а что - лишнее
- мелкие хитрости

Участникам предоставляются: чай, кофе, сладости.

---



### Будет особенно полезно:

- новичкам, которые хотят уверенно зайти в формат
  - участникам, которые уже пробовали, но хотят идти сильнее
  - тем, кто хочет понять, как думают победители
- 



Приходите, чтобы задать вопросы, разобрать реальные ситуации и унести с собой конкретные решения, которые можно применить уже на следующем старте.

Адрес: СПб, пр. Обуховской обороны, 72, Завод "Картонтоль", гребной зал

Контакты организатора: +79111540997, Роман Сотников

Возможна парковка на территории предприятия при указании гос.номера автомобиля в регистрации до 17 апреля.

Лимит по участникам - 25 человек.

Стоимость 450 руб.