

# «ПУТЬ НЕВЕРОЯТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ» для бегунов старше 60 лет 30 марафонов за 30 дней



# Трек маршрута



# 30 марафонов за 30 дней из Севильи до Фистерры

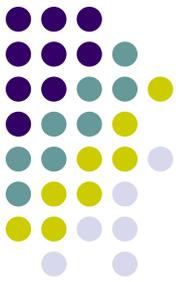


По Vía de la Plata (Серебряный Путь пилигримов)  
и Пути Сантьяго Санабрес

1. Это древний путь римлян.
2. Интересный рельеф.
3. 5 провинций.
4. Мало туристов.
6. Ранняя весна – благоприятная погода.

# Наша Команда

*Российская команда под Российским флагом*



## Бегуны:

- Кацапова Ольга, (65 лет) г. Санкт-Петербург <https://vk.com/id698825>
- Аникина Ольга, (63 года) г. Благовещенск <https://vk.com/id118888544>
- Мельникова Нина, (28 лет) г. Гатчина [https://vk.com/cycling\\_coach](https://vk.com/cycling_coach)

## Велосипедист, фото/видео сопровождение:

- Бабук Алексей, (36 лет) г. Гатчина [https://vk.com/domen\\_man](https://vk.com/domen_man)

## Водитель автомобиля сопровождения

- место вакантно

# Сроки и этапы проекта



**СРОКИ:** 13 марта – 20 апреля 2020 года.

## **ЭТАПЫ:**

- 1. 13-14 марта** прилет в Барселону и **15 марта** – участие в забеге - марафон в Барселоне.
- 2. 16 марта – 17 марта** поездом или автобусом переезд из Барселоны в г. Севилья.
- 3. 18 марта** – старт из г. Севилья по «Серебряному пути пилигримов» длиной 1 200 км до Атлантического океана (Севилья – Сантьяго - Мухия, Фистерра).
- 4. 20 апреля 2020 года** завершение проекта на побережье Атлантического океана в Испании (г.Фистерра).

# Примерный бюджет

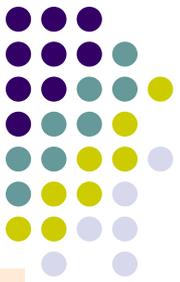


Этап	на 1 человека в евро	на 5 человек в евро
1. Перелеты: Санкт-Петербург – Барселона Сантьяго-де Компостела – Мадрид- Санкт Петербург	300	1 500
2. Перелет или автобус Барселона – Севилья туда и обратно	200	1 000
3. Питание и проживание в альбергах (60€ в день)	2 100	10 500
4.Снаряжение для велосипеда, стабилизатор для камеры и телефона.		
<b>ИТОГО:</b>	<b>2 600</b>	<b>13 000</b>
Аренда Автомобиля сопровождения		1 100



- Стоимость спонсорского участия и возможных активаций обсуждаем с каждым партнером индивидуально.
- Наша задача- сделать данное сотрудничество взаимовыгодным

# СПОНСОР ПРОЕКТА ПОЛУЧИТ



1. **Отражение страниц Спонсора**
2. Будем использовать предоставленную продукцию или экипировку Спонсора на всем протяжении проекта

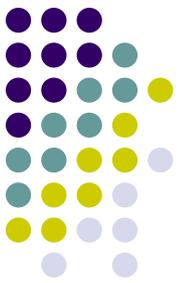
**Спонсор получит всю информацию о расходовании средств, вложенных в проект**

**В репортажах, в новостях, в интервью с участниками, будем представлять, как титульного спонсора проекта**

**Нанесем Логотип, Название на велосипеде, автомобиле, одежде**

**СПОНСОР сможет использовать информацию о проекте, команде в рекламных целях**

# Мы будем постоянно упоминать Партнера/Спонсора в соц.сетях



## Официальные ресурсы пробега:

### Инстаграм:

[www.instagram.com/olgakatsapova5151](http://www.instagram.com/olgakatsapova5151);

[www.instagram.com/silverway\\_esp/](http://www.instagram.com/silverway_esp/)

### Вконтакте:

<https://vk.com/id698825>;

[https://vk.com/olga\\_katsapova\\_dnevnik](https://vk.com/olga_katsapova_dnevnik);

[https://vk.com/silverway\\_esp](https://vk.com/silverway_esp);

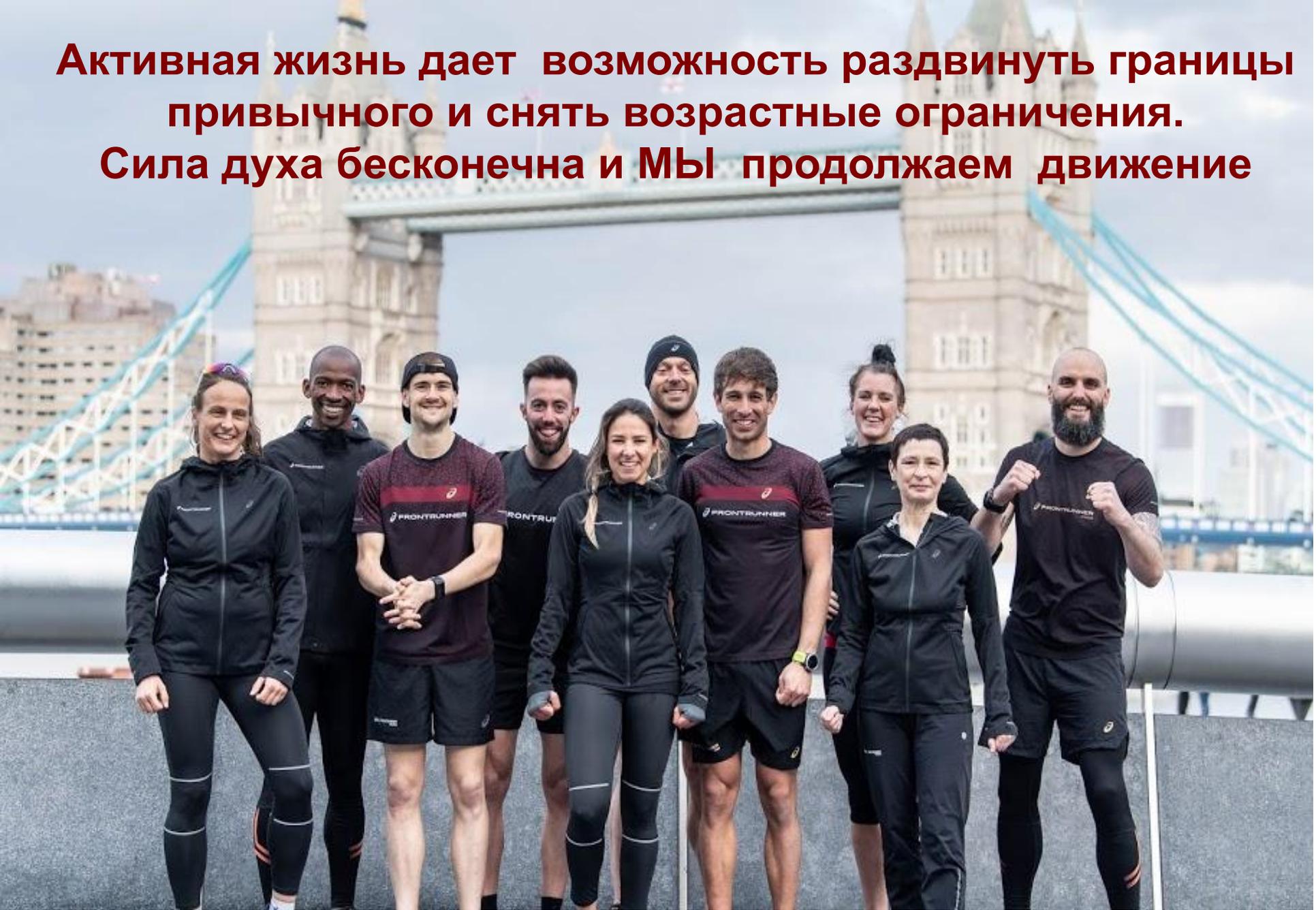
### Фейсбук:

<https://www.facebook.com/olga.katsapova>

<https://www.facebook.com/groups/504338890193051>

1. **Автор проекта - Кацапова Ольга Филипповна**, 8 февраля 1954 года, Санкт-Петербург.
2. **Начала бегать в 58 лет. Первый марафон в 62 года. Первый сверхмарафон в 63 года. Дважды преодолела 100 км и участвовала в суточном пробеге в Москве в 2017 году , преодолела 162 км. Постоянный участник многих стартов, в основном, в России и нескольких, за рубежом.**
3. **В апреле 2019 года приняла участие в международном проекте компании ASICS 10 марафонов за 10 дней в команде из 10 человек из Лондона в Париж. Представляла Россию. Была выбрана в результате конкурса.**
4. **Ссылки на статьи в разных изданиях , передачи по ТВ, выступления в прямом эфире в магазине «КАНТ», фильма о 10 марафонах за 10 дней:**
5. По ссылке статья! [https://vk.com/wall698825\\_8996](https://vk.com/wall698825_8996)
6. [https://vk.com/wall-145010426\\_9977](https://vk.com/wall-145010426_9977)
7. Видео:[https://vk.com/video698825\\_456239565](https://vk.com/video698825_456239565)
8. Вконтакте: <https://vk.com/id698825>
9. [https://vk.com/olga\\_katsapova\\_dnevnik](https://vk.com/olga_katsapova_dnevnik)
10. ИНСТАГРАМ: [www.instagram.com/olgakatsapova5151](http://www.instagram.com/olgakatsapova5151)
11. Фильм 10 марафонов за 10 дней:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RqZyCDZJ3Os&feature=youtu.be>
12. ТВ 78 Санкт-Петербург <https://vk.com/videos698825>
13. Видео запись лекции: «Длительный бег и дыхание»  
[https://vk.com/video-27985352\\_456239444](https://vk.com/video-27985352_456239444)
14. Вот ссылка на сюжет  
ТВ 78 <https://topspb.tv/programs/stories/465692/>
15. Статья в Журнале «Марафонец» <https://vk.com/wall-76305773> Статья в Журнале «Марафонец» <https://vk.com/wall-76305773>. Читайте историю по ссылке: <https://marathonec.ru/london-paris-420km/>

**Активная жизнь дает возможность раздвинуть границы  
привычного и снять возрастные ограничения.  
Сила духа бесконечна и МЫ продолжаем движение**



# Благодарю за внимание



**Эл. почта: [OKatsarova@gmail.com](mailto:OKatsarova@gmail.com)**

**Телефон: +7 (931) 232 0468**