

папаран ?

ПАПАРАН СЕГОДНЯ

Сочетаем экспертизу тренера и поддержку комьюнити независимо от спортивного опыта

Клуб работает
с 2020 года

Делимся в медиа
экспертизой

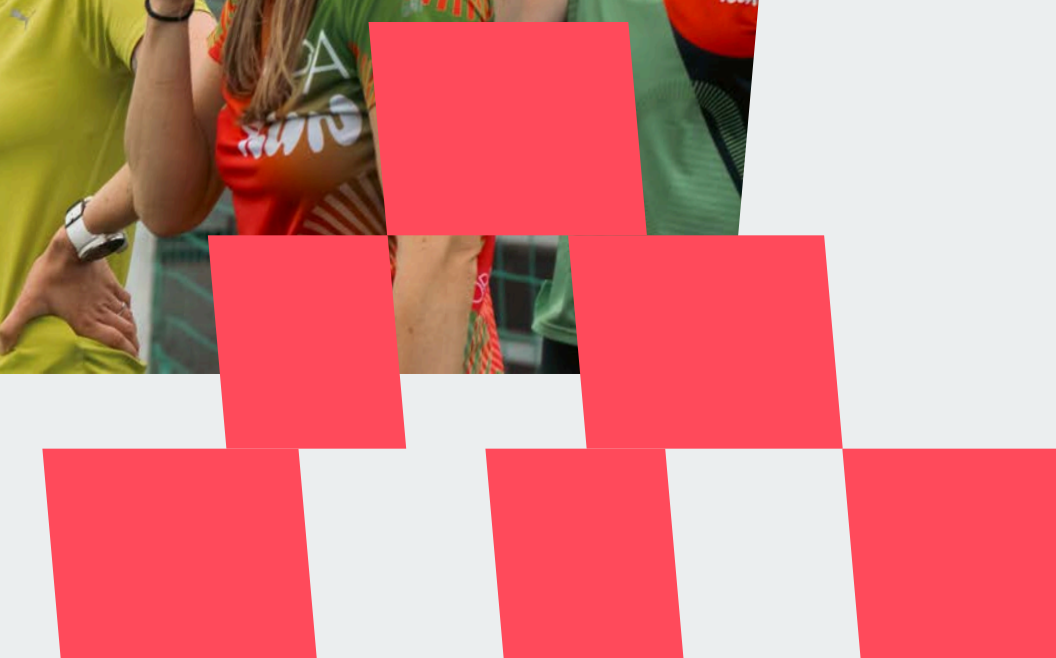
Тренер МС
по легкой атлетике

Побеждаем
в клубных зачетах

За время работы
более 100 атлетов
офлайн / онлайн

ПАПАРАН СЕГОДНЯ

Объединяем всё, что ты любишь в беге:
тренировки, общение, пользу и движ
в одно **приключение**



Групповые тренировки

Занятия 2 раза в неделю с тренером в Санкт-Петербурге

Закрытый чат

Главная площадка для всей жизни клуба и общения участников

Личный кабинет

Сервис с личной информацией и полезными данными, записями на события, калькулятором темпа бега и всяким другим

Клубный рейтинг

Рейтинг атлетов клуба и внутренний клубный чемпионат по сезонам

Мерч

Уникальные и качественные вещи для бега в нашем стиле

Программа лояльности

Это игра, в которой ты — главный персонаж. Бегай, открывай новые статусы и собирай бонусы на своём пути к легенде клуба

База партнеров

Бренды, тренеры, массажисты, врачи и другие специалисты, которым мы доверяем

Услуги

Возможность расширить погружение в мир бега через персонализацию



КОМПЬЮНИТИ

ПОДДЕРЖКА

СВОБОДА И *Энергия*

качество ЖИЗНИ

ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ



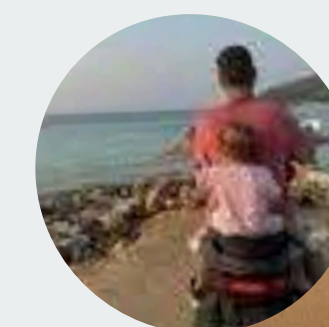
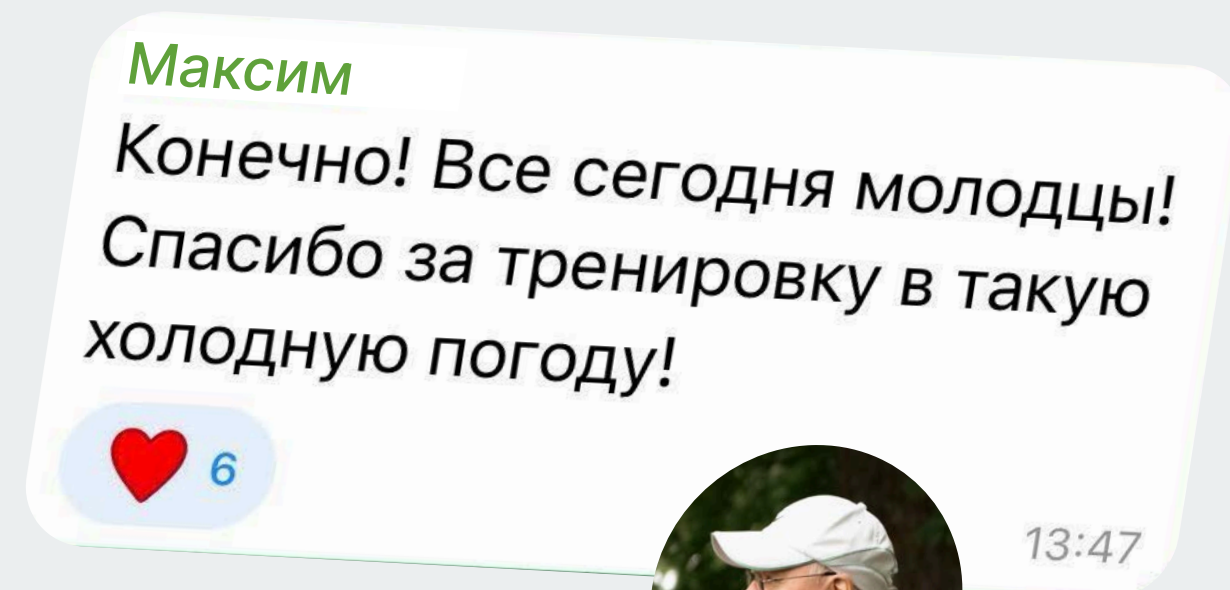
ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ

Это наша оперативная база

Место живого и активного общения участников, капитана и тренеров

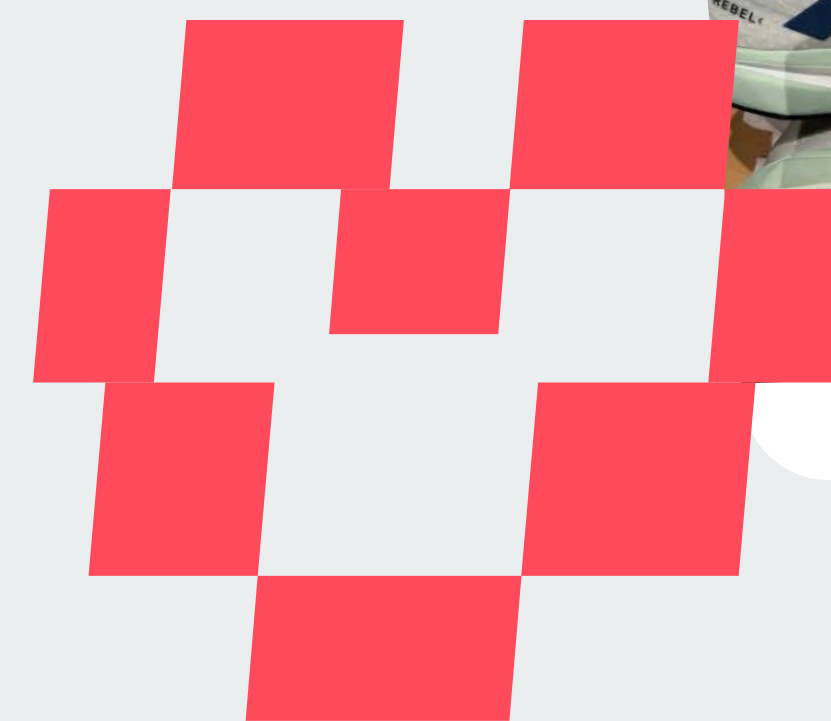
Главная площадка для всей клубной жизни: здесь договариваются, делятся, обсуждают и просто проводят время вместе между тренировками

Чат — это то, что помогает **не бросить бег**



America 🇺🇸 11.500₽

20:02



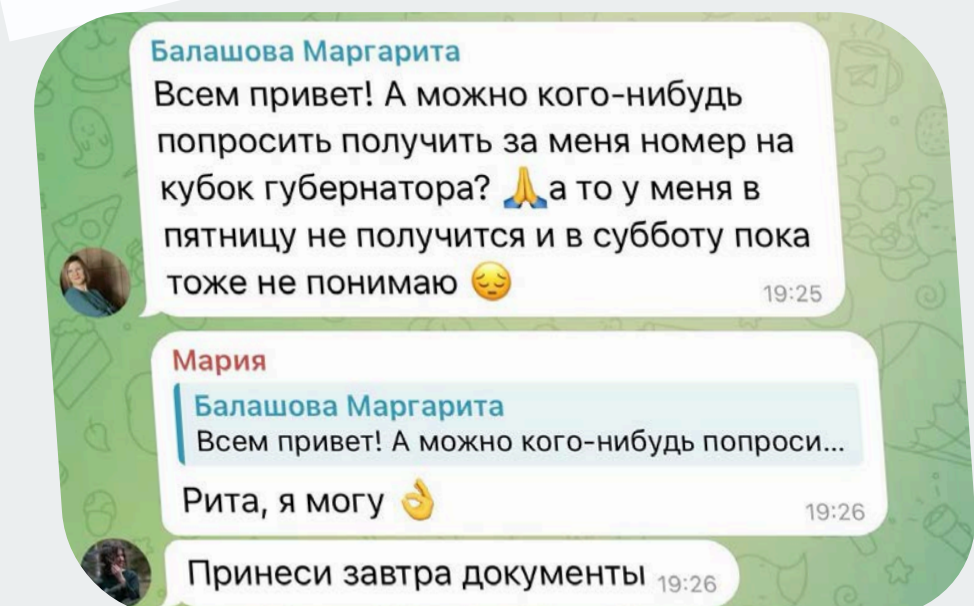
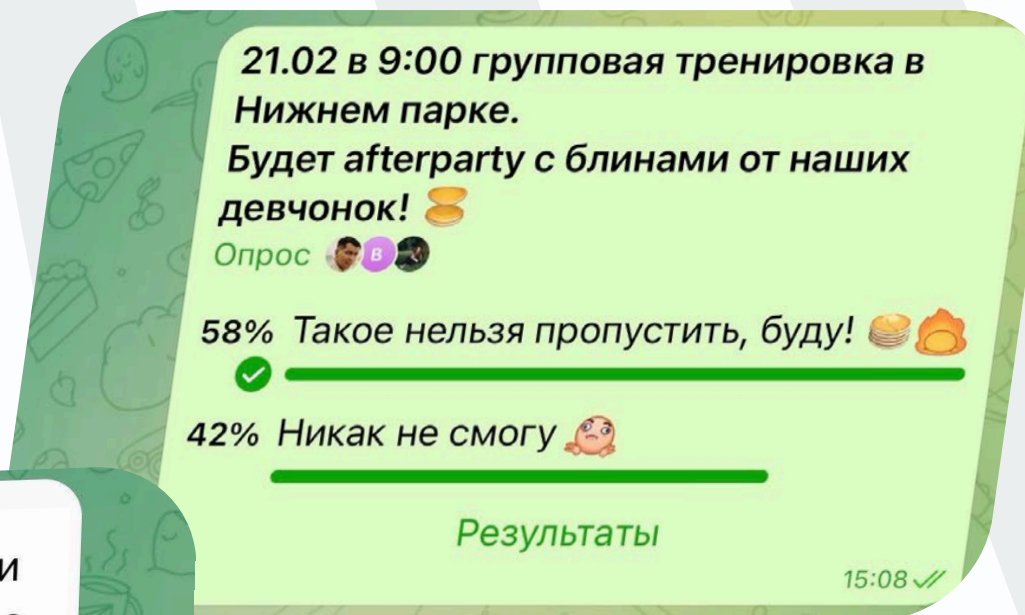
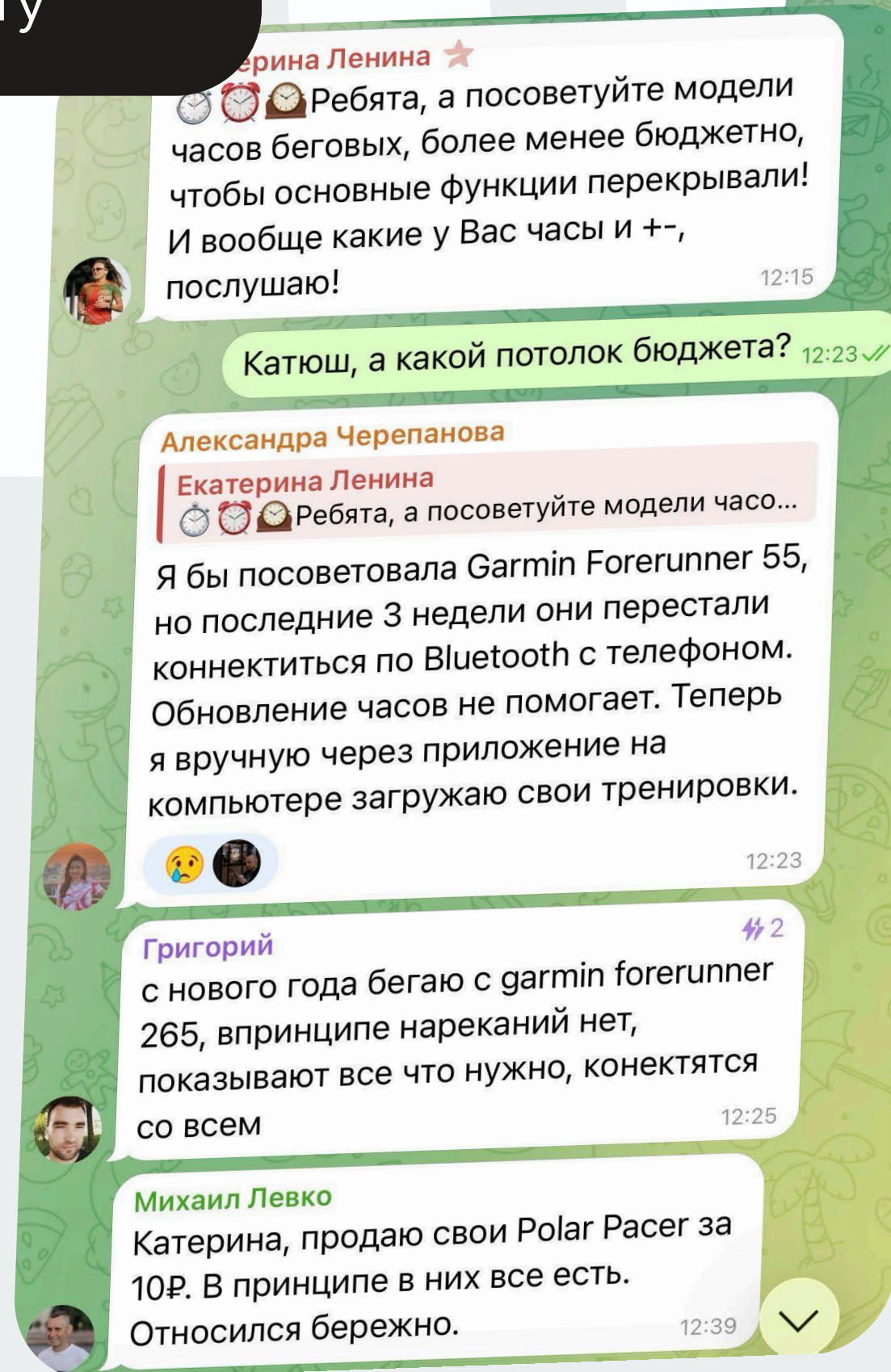
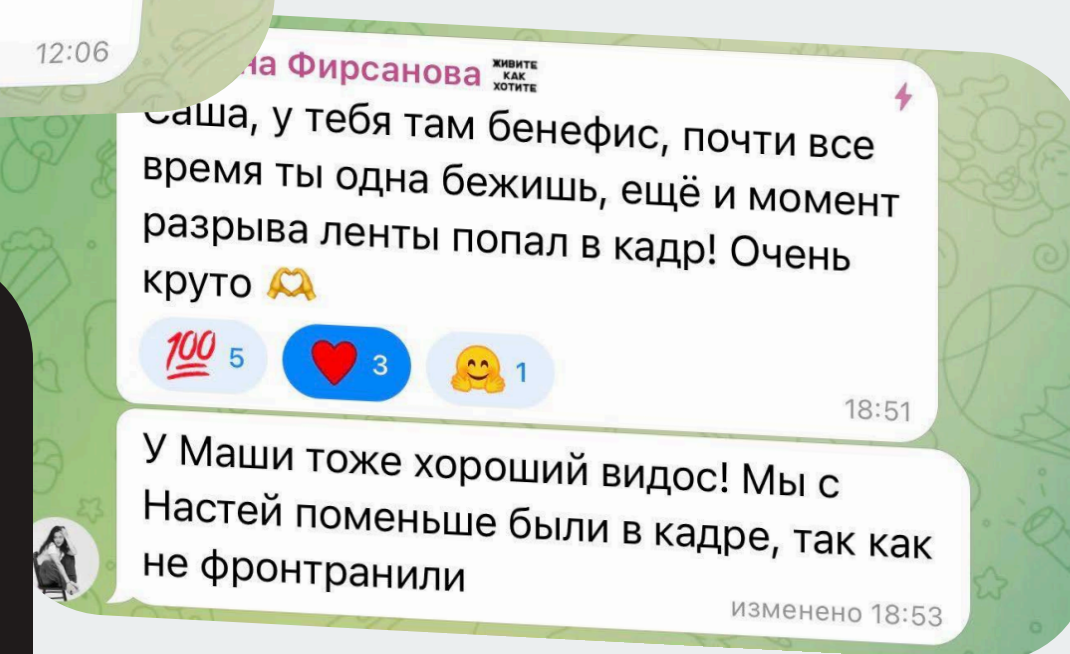
Поддержка

Отвечаем друг другу, помогаем разобраться, радуемся за друзей и поддерживаем в трудную минуту



Пробежки

Договариваемся о небольших совместных пробежках и встречах



Всё о забегах

Календарь и обсуждение лучших стартов, промокоды на них

Тренерская

Авторская колонка с полезными постами о беге и новостями

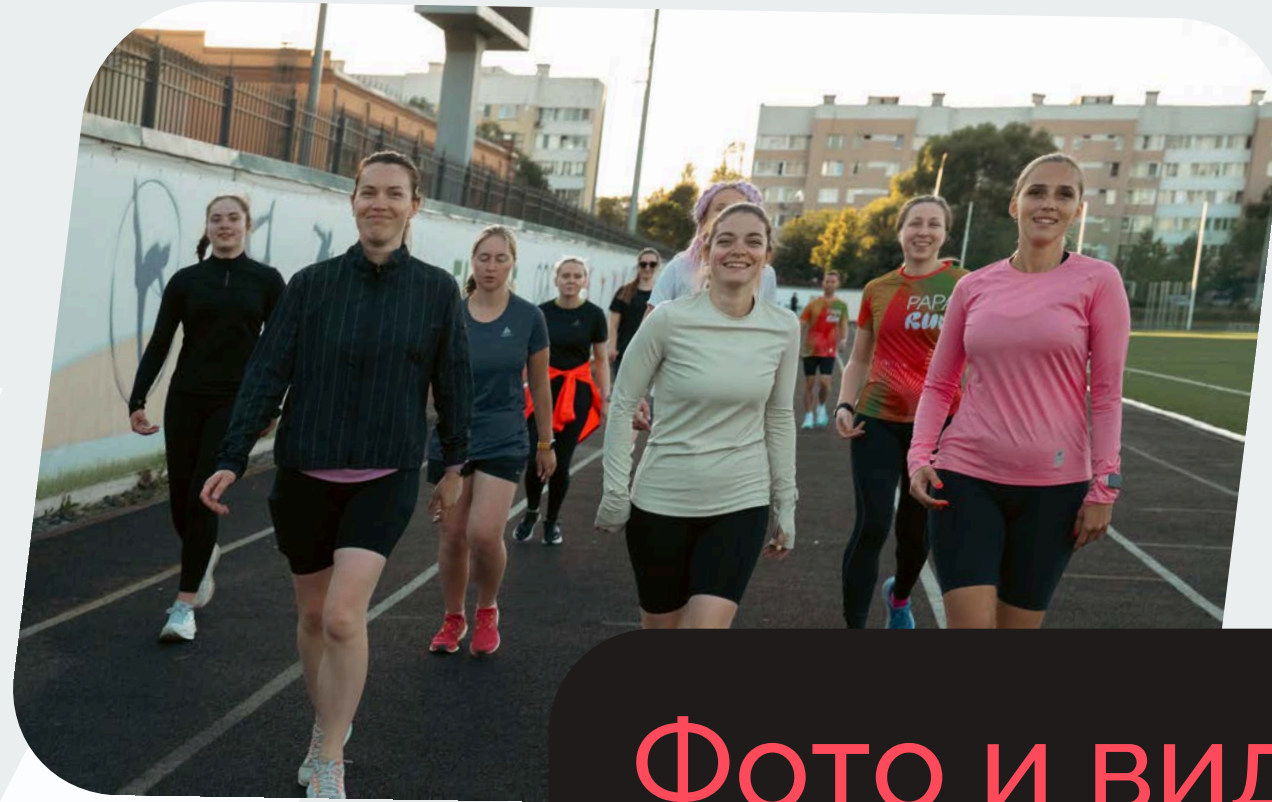


Фото и видео

Показываем свои фото и видео с забегов и тренировок



Дмитрий

Ребята, что решили с Окуловкой? Регистрируемся на какую-то одну дистанцию для командного зачета? 12:47

Александра Черепанова

Может голосовалку сделаем? Если у нас будет по 5 человек на 2 дистанции, то мы тогда будем бороться за командные призы везде 😊 12:49

На самом деле, если хочется атмосферы и посмотреть трассу, то круг 5 км, все отсальные дистанции - это несколько одинаковых кругов. Для зачета да, нужно 1 выбрать 12:49 ✓

Дмитрий

Гатчинский полумарафон

Регистрация на "Весенний пробег" о...

Кто планирует? 14:51

Наталья

Я на 10 взяла слот

🔥 6

14:52

Мария

Дмитрий

Кто планирует?

Я- 1 км

🔥 3 👁️ 3

изменено 14:53

Светлана Макарова

Дмитрий

Кто планирует?

Я бы хотела свой первый раз попробовать на 5 взять.

🔥 5 👍 1

14:55

Татьяна Фирсанова

Дмитрий

Кто планирует?

Взяла 15)

Анонсы и инсайды

Оперативно следим за регистрациями на забеги и другими новостями, где важно быть первым. Отмечаемся на групповые тренировки, клубные мероприятия, проводим опросы и голосования

ГРУППОВЫЕ ТРЕЖИРОВКИ





Здесь энергия, которую невозможно почувствовать в одиночку

В обычной жизни тебя окружают люди, которым всё равно, пробежал ты сегодня или нет. Здесь всё иначе. Твоё имя знают, твои результаты помнят, помогают расти и замечают, если тебя долго не было

Бег перестаёт быть одиночным видом спорта и становится местом силы, куда **хочется** возвращаться снова



С ТРЕНЕРОМ

На тренировках комфортно всем: делаешь задание вместе с группой, а тренер **контролирует нагрузку**, чтобы ты справился, балансируя количеством километров, повторений или ускорений

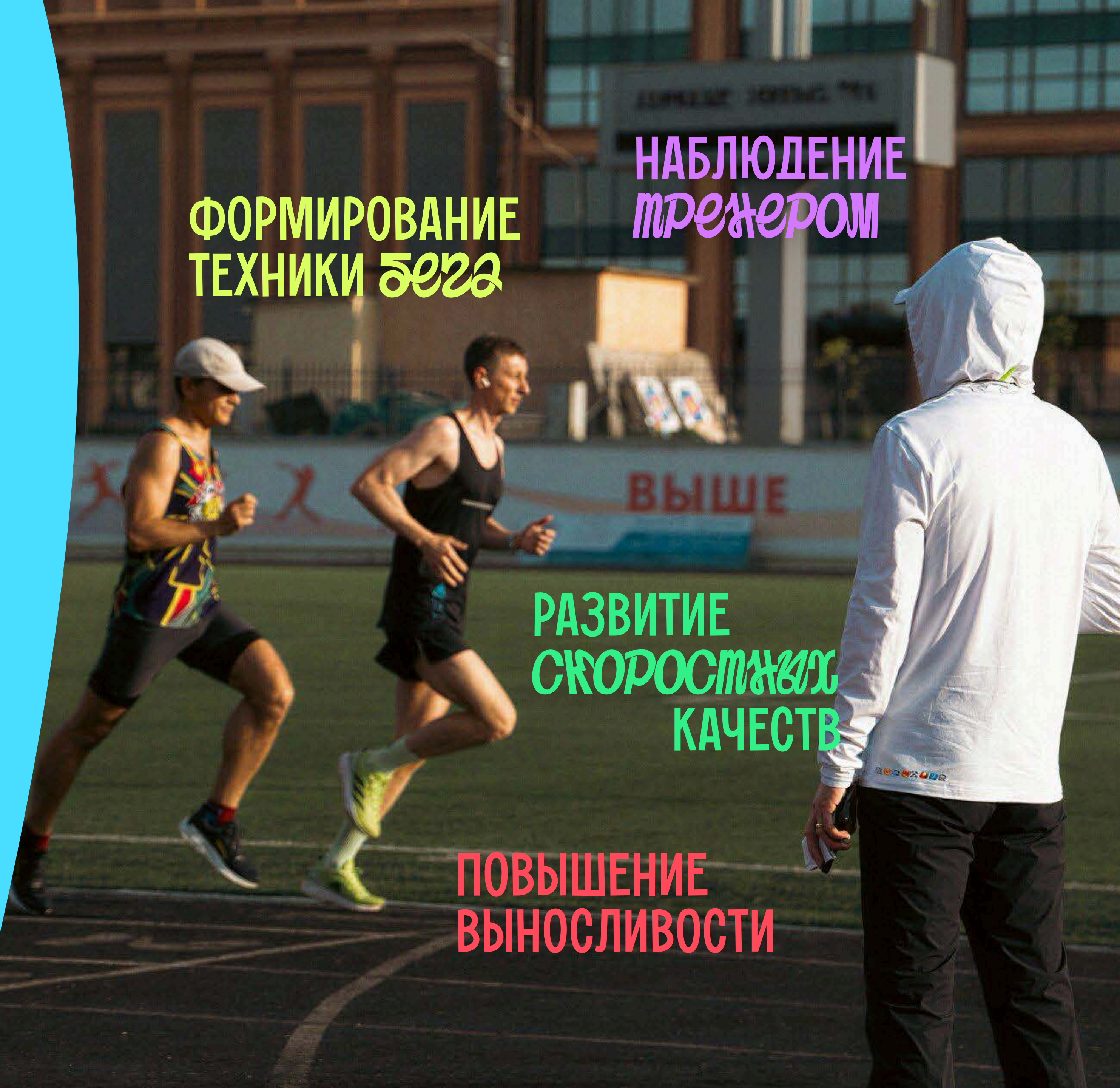
Занимаемся 2 раза в неделю с профессиональным тренером, который в беге более 50 лет

ФОРМИРОВАНИЕ
ТЕХНИКИ *бега*

НАБЛЮДЕНИЕ
тренером

РАЗВИТИЕ
СКОРОСТНЫХ
КАЧЕСТВ

ПОВЫШЕНИЕ
ВЫНОСЛИВОСТИ



ПРОБЕЖКИ С ОДНОКЛУБНИКАМИ

Встречаемся с теми, кто живёт рядом
и бегаем вместе, когда удобно



ПРОБЕЖКИ С ДРУГИМИ КЛУБАМИ

Зовём другие беговые клубы Питера.
Это повод познакомиться, узнать
новое и разнообразить маршруты



КОФЕРАНЫ И ЗАВТРАКИ

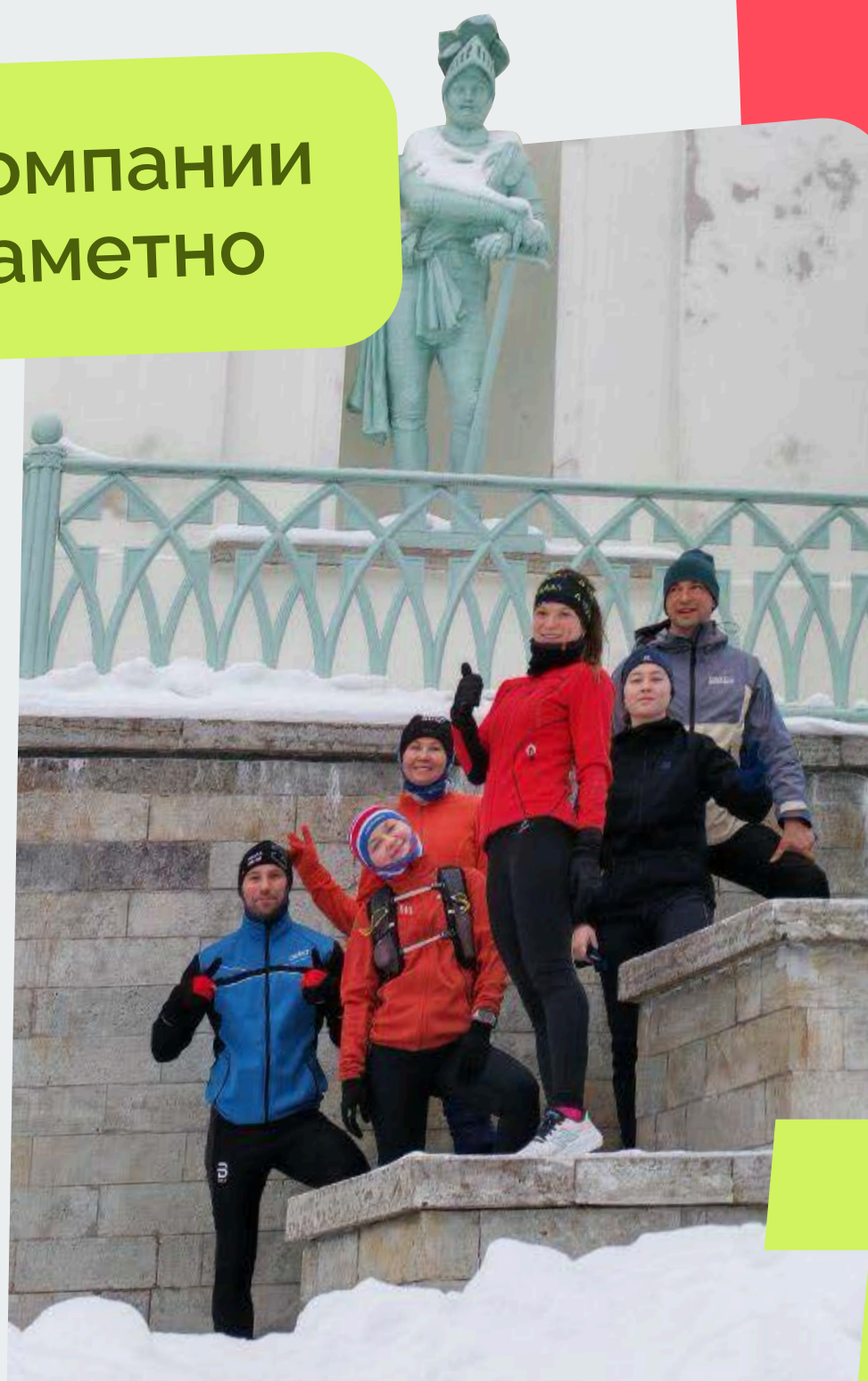
Утренние пробежки
из кофеен — не только
весело, но и вкусно!



ВОСКРЕСНЫЕ ДЛИТЕЛЬНЫЕ

Мы знаем, как трудно
решиться и выйти
на длинный кросс,
эти цифры пугают

А ещё знаем: в компании
он проходит незаметно



КРОССЫ ПО РЕЛЬЕФУ

Меняем маршруты
и выезжаем побегать
по горкам и холмам





ПРОГРАММА ЛОЖЛЪЖОСТИ

ПУТЬ ЛЕГЕНДЫ

Захватывающее и реальное приключение, которое прокачивает тебя на полную!

Каждый месяц в клубе — это **+1 уровень**

Прокачиваешь персонажа, открываешь бонусы и новые возможности клубной карты, соревнуешься с друзьями из клуба

Хочешь быть только Атлетом или метишь в Легенды? Выбор за тобой. Но учти: обратной дороги нет, потому что втянешься с первой тренировки



УРОВНИ И БОНУСЫ



15 Стайер

секретный
подарок



10 Фанат

снижение стоимости
клубной карты



5 Напарник

клубная
футболка
или майка



1 Атлет

20 000 бонусов
Спортмастер



папаран

**КЛУБНАЯ
КАРТА**

БОЛЬШЕ УРОВНЕЙ И БОНУСОВ



30 Легенда

снижение
стоимости
клубной карты



25 Мастер

бесплатный вход на одно
закрытое мероприятие клуба



20 Пейсер

снижение
стоимости
клубной карты



папаран

**КЛУБНАЯ
КАРТА**

ДВИГАТЬСЯ ПО УРОВНЯМ МОЖНО С УСКОРЕНИЕМ

Прыжок на 1 уровень
за призовое место
на забеге

Скоро



ЛИЧНЫЙ кабинеТ



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Здесь хранится твоя беговая история в цифрах и фактах, победах и преодолениях

Доказательства того, что ты становишься круче, опытнее, быстрее и точно **бежишь вперёд**, а не стоишь на месте!



Твои показатели

Накапливаем, анализируем и показываем полезные данные

Полезные фишки

Калькулятор темпа, просмотр рейтинга, доступных бонусов

Личный кабинет

Евгений, здесь будет размещаться вся полезная информация о тебе

Выбери пункт, который интересен

Клубная карта

Личные рекорды

Клубный рейтинг

Калькулятор темпа бега

Опросы

Документы



Кабинет как сервис

Анонсы и запись на мероприятия, заказ мерча, доки и гайды

И даже больше

Спортивные мини-курсы, результаты забегов

Скоро

КЛУБ ЖЫ РЕЙТИНГ





Превращаем километры и секунды в живые цифры, которые постоянно меняются

Атлеты и тренер четко видят динамику в каждом сезоне: где наши сильные стороны и кто из команды подстёгивает бежать быстрее

Это пульс клубного движения, и он **мотивирует расти**. Соревнуешься не только с другими, но и с собой



Отслеживаем результаты в каждом беговом сезоне. Определяем лидеров отдельно среди мужчин и женщин

Зима

Весна

Лето

Осень

В рейтинг попадает твой лучший результат в сезоне на каждой дистанции

1 КМ

3 КМ

5 КМ

10 КМ

15 КМ

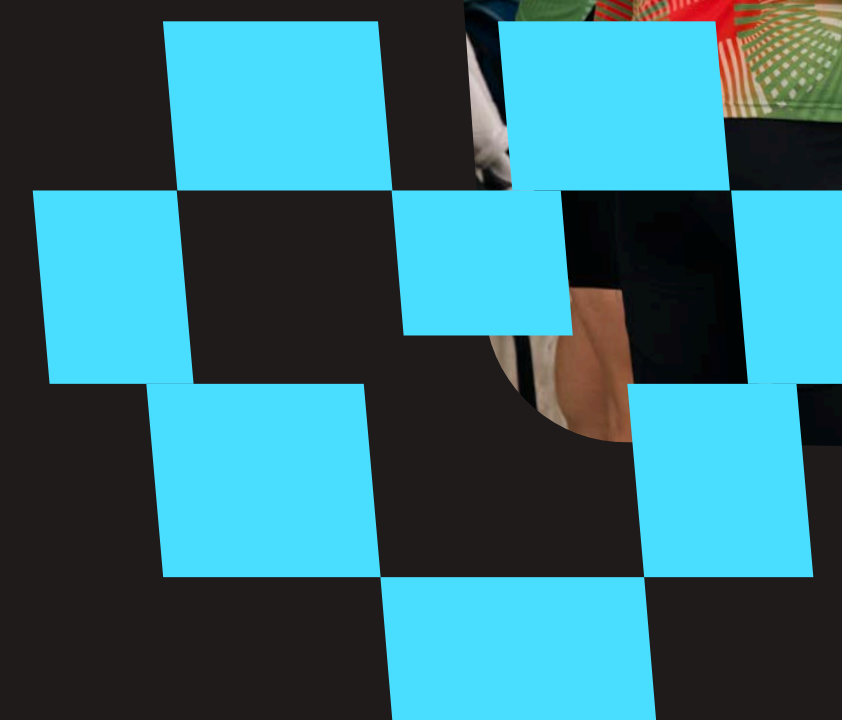
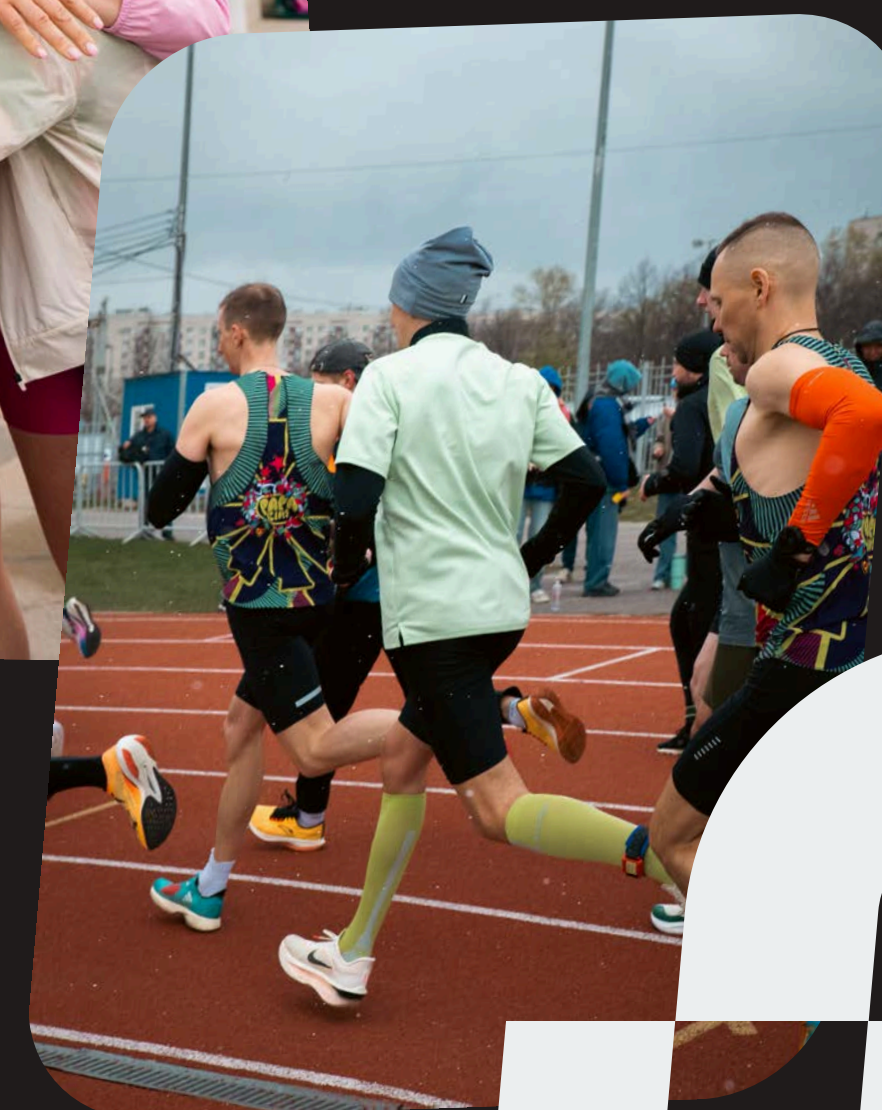
Полумарафон

30 КМ

Марафон

Пусть твои ориентиры будут среди друзей и участников клуба. Для каждого они свои, значит все могут проявиться в роли лидера

Это захватывает и мотивирует больше, чем сравнение с популярными быстрыми атлетами

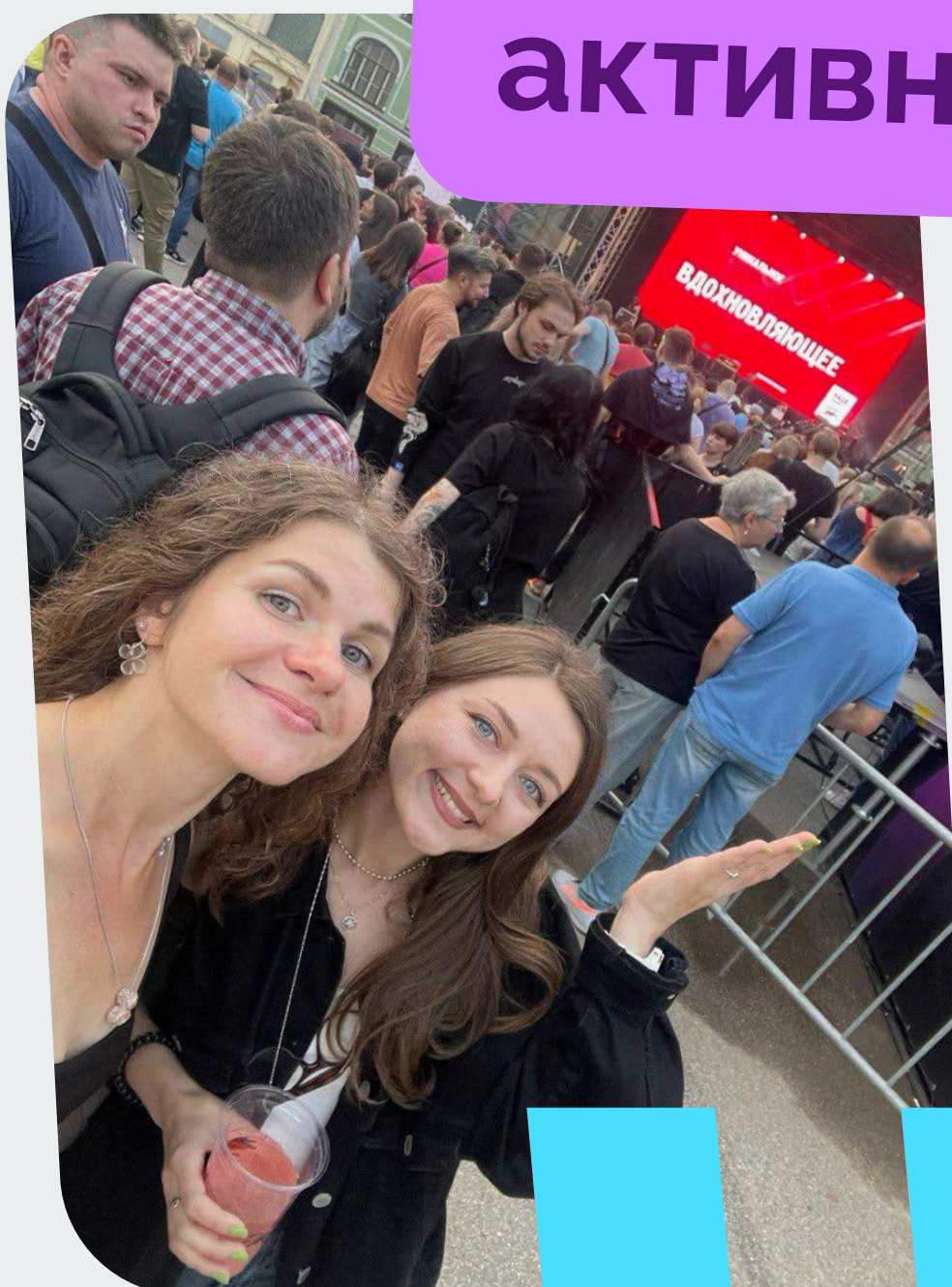




МЕРОПРИЯТИЯ

Придумываем поводы встречаться и тусоваться даже без кроссовок. От мастер-классов и лекций, до пилатеса и похода в кино

Совместные активности



Новый спорт



И просто развлечения



ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА

Пилатес и ЛФК, лыжи, командные игры и другое. Новая разнообразная нагрузка и движения для развития мышц и координации

ПРОБЕЖКИ И КОФЕРАНЫ

После которых можно выпить кофе или даже позавтракать вместе. А еще мы ходим на вечеринки после забегов!

ВЫЕЗДЫ НА ПИКНИКИ

Экотропы, пикники, горы, походы, забеги в других регионах, где можно активно изучить новые локации

ЛЕКЦИИ С ЭКСПЕРТАМИ

Врачи, реабилитологи, психологи. Узкие тематические встречи и практические методы решения проблем

МАСТЕР-КЛАССЫ И НОВЫЕ ХОББИ

По кулинарии, керамике, да и чему угодно! Ещё один повод узнать друзей из клуба с необычной стороны

КИНОПОКАЗЫ, НАСТОЛКИ и многое другое

ПАРТНЁРЫ
КЛУБЪ



Партнёры клуба решают всё, что отвлекает от бега: лечат, восстанавливают, экипируют, заряжают энергией и дарят скидки

Сэкономим время и нервы на их поиск. Пробуем и делимся друг с другом

Копим базу специалистов, организаторов, брендов, магазинов, врачей и других хороших людей, которых можем вам **порекомендовать**

Многие из них предлагают промокоды, всякие эксклюзивчики и дропы для членов клуба Папаран



**Скидка 5%
на спортивный инвентарь**

**Проверенный
врач**

**Проходка
на секретный
ивент**

**Специальная
цена на кроссы**

СДЕЛАЕМ КЛЁВУЮ КОЛЛАБОРАЦИЮ

Мы всегда в поиске людей, которые разделяют с нами любовь к бегу!

Если вы хотите стать **нашим партнёром** и поддержать атлетов клуба, то пишите нам на почту!

team@paparun.ru

НАШИ УСЛУГИ





Сочетаем тонкие персональные настройки и системные тренировки бегунов: включённость тренеров, экспертный взгляд и постоянная поддержка

Работаем со слабыми местами и идём **к личным рекордам**

Всё, что нужно, чтобы бежать быстрее, увереннее и без травм — доступно только участникам клуба

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Занятия с нашим тренером в удобной локации и сплит-тренировки в паре с другом

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Индивидуальный тренировочный план в приложении Final Surge, составляется еженедельно и под твою цель

КОНСУЛЬТАЦИИ

Персональные встречи / созвоны с тренером или капитаном по волнующим вопросам

ТРЕНЕР НА ЗАБЕГЕ

Тренер или капитан выезжает с тобой на забег, организовывает питание, проводит разминку и заминку, дает личные наставления

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН



Только для владельцев
клубной карты



Это якорь, который не даёт уплыть обратно на диван. Задания тренера **дисциплинируют** и четко ведут к поставленной цели

Методика, прогрессия и общая нагрузка уже заложены в план. Остаётся сосредоточиться на главном — работать и видеть результат

Появляется внутренняя ответственность перед собой за выполнение тренировок

Регулярность в беге — главная причина побед и достижений



Используем специальное приложение Final Surge — это функциональный спортивный календарь

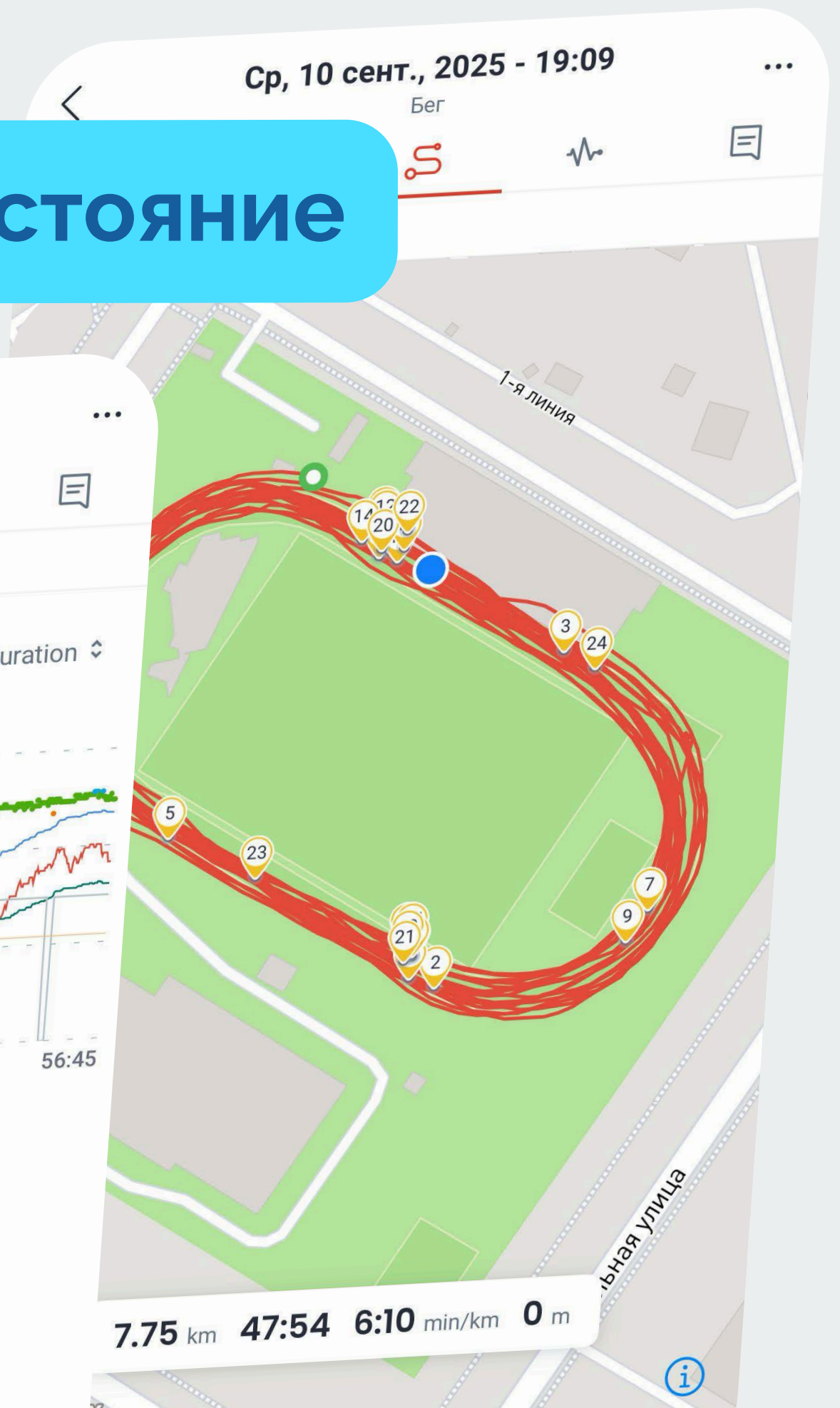
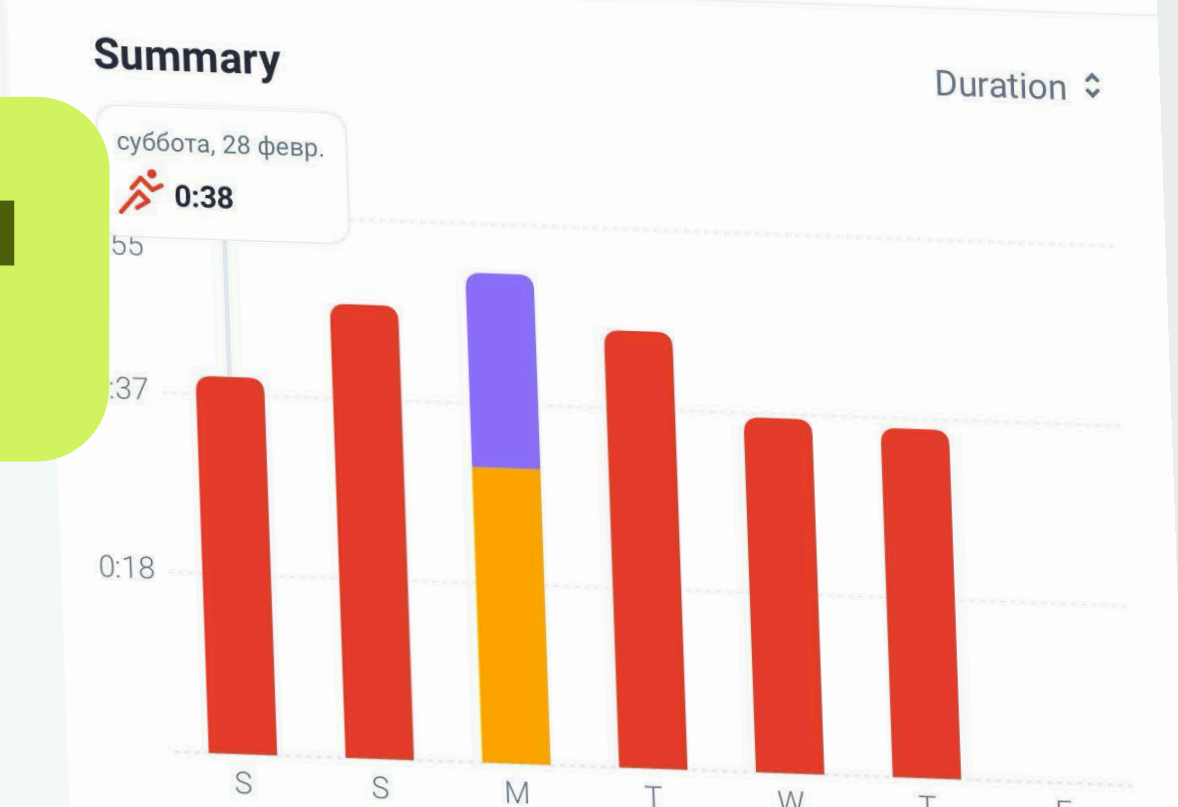
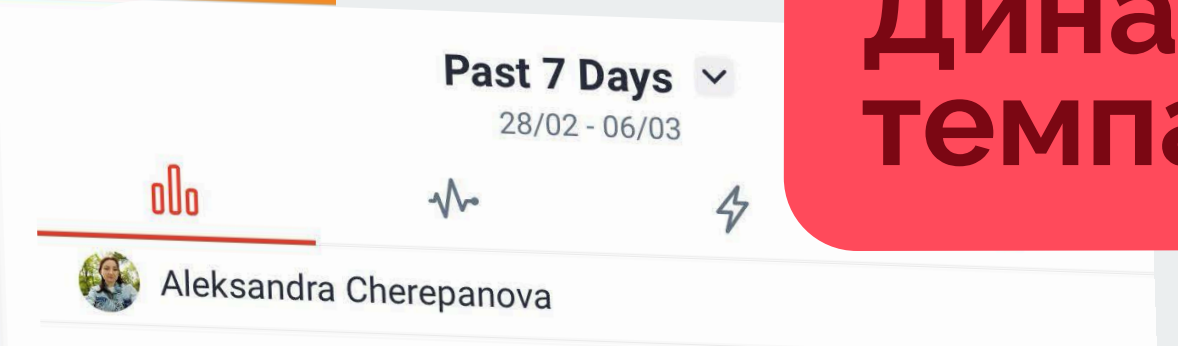
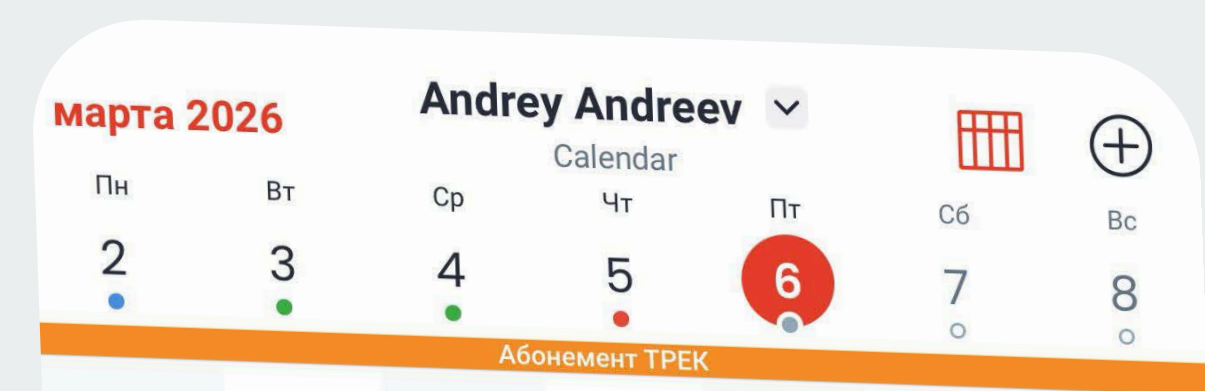


Автоматически синхронизируется с часами, подгружая план и результат тренировок, составленных тренером. Он видит все важные данные и анализирует их, чтобы ты достигал желаемой цели.

Расстояние

Динамика темпа и пульса

Синхронизация с тренером



47.0k / 0:00	Бег
0.0k / 0:00	День отдыха
0.0k / 0:00	Кросс-тренинг
0.0k / 0:00	Сидер...

БАЗОВЫЙ

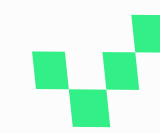
Скоро



Готовый план тренировок под ваш текущий темп



Понятный ориентир для самостоятельных пробежек



Учитывает цель в результате или преодоление дистанции



Тренер не проверяет выполнение

1000 руб

Составляется раз в месяц

ДИНАМИЧНЫЙ



План разрабатывается с нуля



Подстраивается под вашу цель с учётом ритма жизни



Учитывает цель в результате и регулярно **корректируется**



Тренер **проверяет** выполнение и даёт обратную связь в приложении

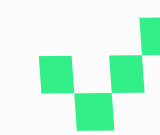
2000 руб

Составляется раз в неделю

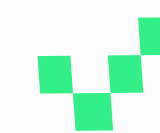
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ



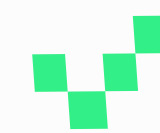
План разрабатывается с нуля, **персональная** онлайн-консультация с тренером



Подробная личная стратегия под амбиции



Оперативно корректируется, **подстраивается** полностью под образ жизни



Детально учитывает всю нагрузку, в том числе не беговую



Тренер контролирует выполнение, **анализирует** тренировки и даёт обратную связь в приложении

5000 руб

Составляется раз в неделю и обновляется



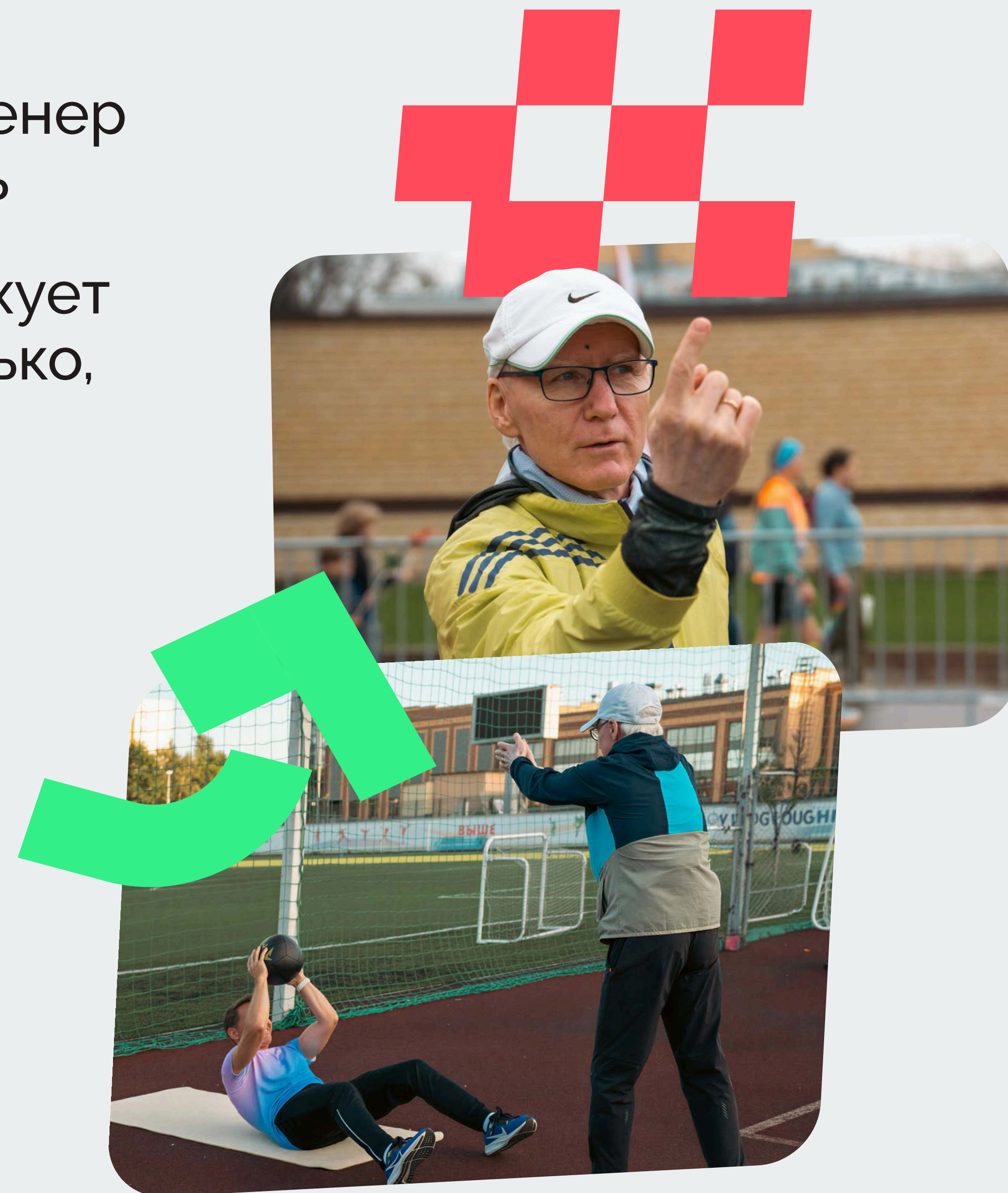
Только для владельцев
клубной карты

персональные ТРЕНИРОВКИ

Персональные тренировки — это когда тренер видит со стороны то, чего ты не замечаешь

Он рядом: поправляет, подсказывает, страхует и заставляет выкладываться ровно настолько, **чтобы расти**, а не выгорать

Даёт упражнения, которые нужны здесь и сейчас. Такой подход снимает сомнение «правильно ли я бегу?»»



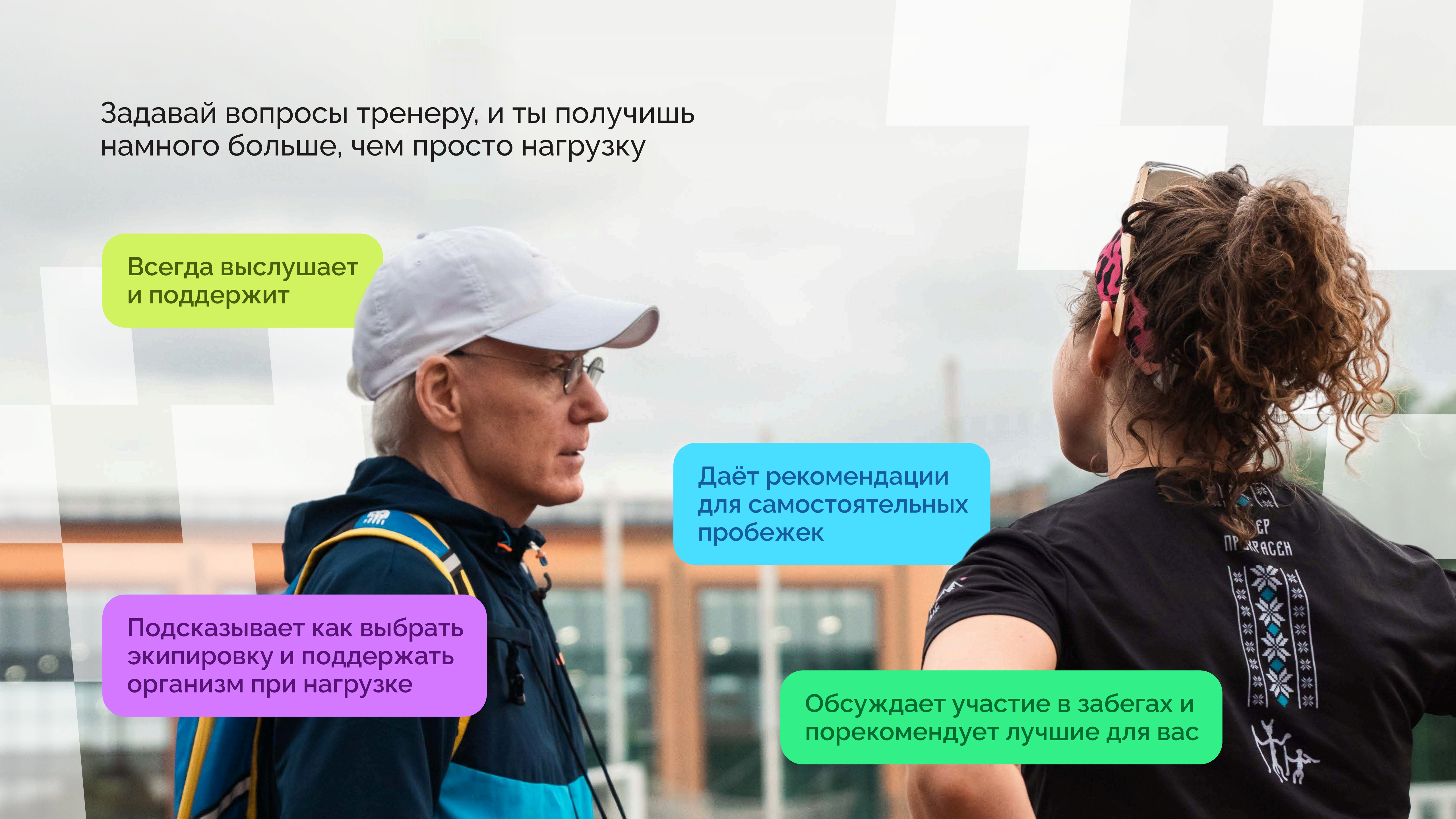
Задавай вопросы тренеру, и ты получишь
намного больше, чем просто нагрузку

Всегда выслушает
и поддержит

Подсказывает как выбрать
экипировку и поддержать
организм при нагрузке

Даёт рекомендации
для самостоятельных
пробежек

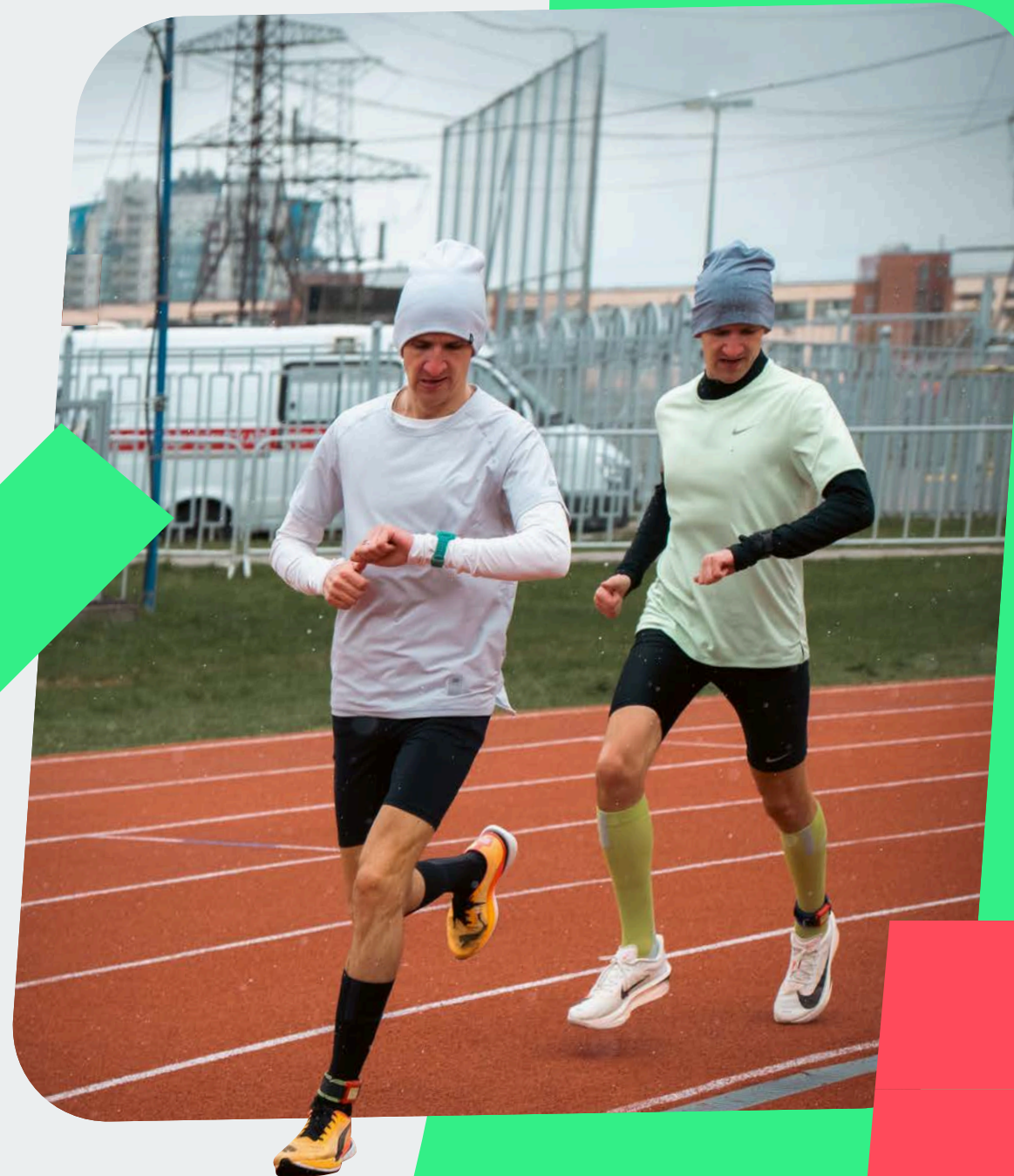
Обсуждает участие в забегах и
порекомендует лучшие для вас



ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА БАЗА

Тренер сделает акцент на специальных упражнениях и проконтролирует технику выполнения

Беговая часть будет состоять из разминки и заминки



А ЕСЛИ НУЖНЫ НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ты пройдёшь интервальную тренировку на контроле пульса и темпа.

Беговая часть — разминка, скоростные или темповые отрезки и заминка



ПОДБОР ЛОКАЦИИ

Тренер подберёт подходящее место, чтобы твоя тренировка прошла **комфортно**, и ничего не отвлекало

Локация зависит от типа тренировки, её объёма, сезона и погоды



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



Максимум внимания
и контроля тренера



Подбор нагрузки
под самочувствие



Не нужно подстраиваться
под чужой темп

Цены указаны только
для участников клуба



3000 руб

В твоей локации
в Санкт-Петербурге

2000 руб

В локации тренера
(Пушкинский район)



СПЛИТ-ТРЕНИРОВКИ (С ДРУГОМ)



Эффект соперничества мотивирует больше выкладываться



Психологическая поддержка друг друга



Возможность разделить эмоции и результаты



Ответственность перед напарником

Цены указаны только для участников клуба



4000 руб

В твоей локации
в Санкт-Петербурге

3000 руб

В локации тренера
(Пушкинский район)





Только для владельцев
клубной карты

КОНСУЛЬТАЦИИ

Бег — это не только тренировки,
но и сотни вопросов между ними

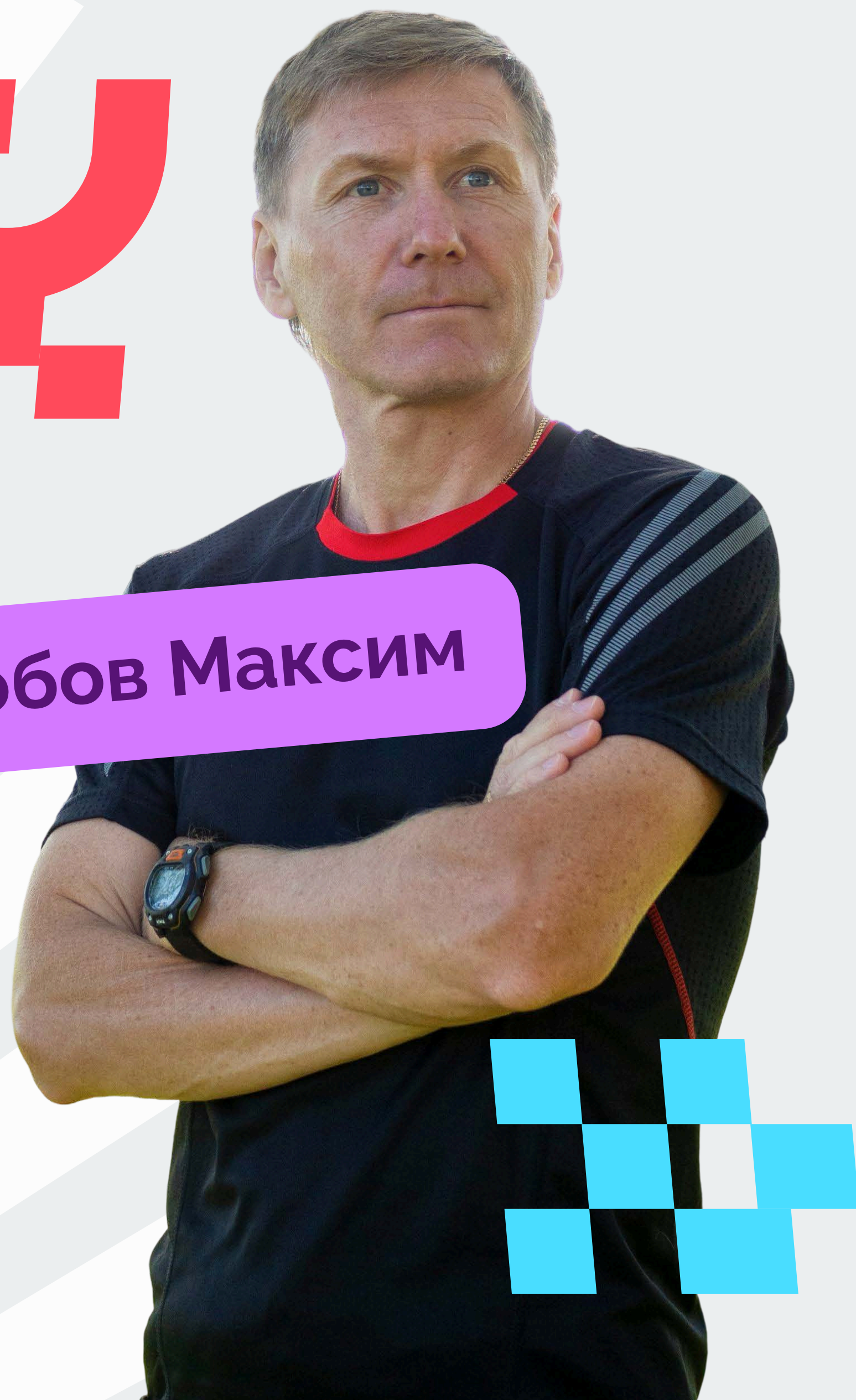
Что есть
до и после

Восстановление
после тренировки

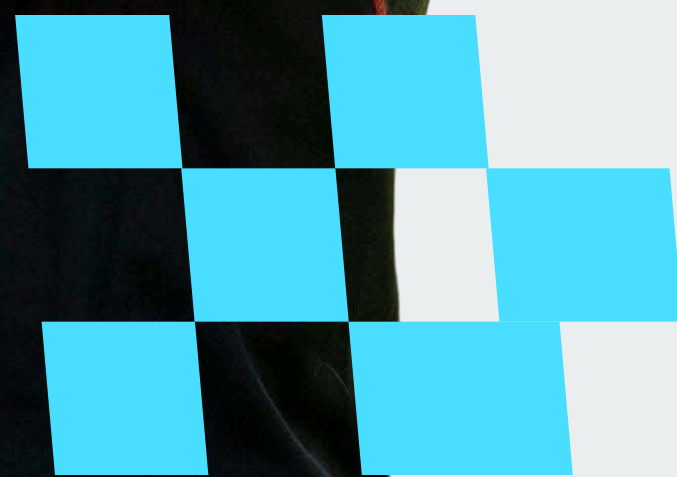
Можно ли бежать,
если вчера болел

А когда
уже можно

Консультация закрывает сомнения, даёт тебе
прямую линию с тренером и ответы на все вопросы



Зобов Максим



ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ С ТРЕНЕРОМ

Главный тренер клуба Папаран

Мастер спорта по лёгкой атлетике
и высшее педагогическое образование

Участник и призёр международных
забегов в 14 странах

Победитель марафонов в России

50 лет в беге и 30 лет тренерского опыта

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ С *КАПИТАНОМ*

Основатель клуба Папаран

Призёр Первенств России
по лёгкой атлетике

Физиолог по образованию





Создает любительские
и корпоративные беговые
сообщества



Толкунова Анна

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

С ТРЕНЕРОМ

-  Поможет сформировать стратегию тренировок, даст советы по нагрузке
-  Подскажет показатели, на которые реально стоит обратить внимание
-  Даст советы по нагрузке, сэкономит вам здоровье, деньги и время на погружение в тонкости бега
-  Обсудит личные сомнения, страхи и волнующие вопросы про бег и тренировки




1000 руб

30 минут, онлайн

1500 руб

60 минут, онлайн

С КАПИТАНОМ

-  Поможет разобраться в тренировках и нагрузке, расскажет с чего начать погружение в спорт
-  Даст советы по лучшей спортивной одежде, кроссовкам и гаджетам для бега
-  Поделится опытом: какой спорт можно сочетать с бегом или что выбрать как альтернативу

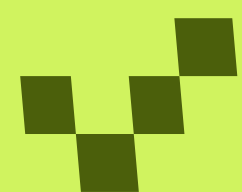
1000 руб

30 минут, онлайн

1500 руб

60 минут, онлайн

СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАБЕГЕ



Только для владельцев
клубной карты



Тренер на забеге — это твоя страховка от хаоса.
Он берёт на себя всё, что отвлекает от бега

А ты просто выходишь на старт и делаешь,
что умеешь лучше всего — бежишь.
Тренер позаботится: ни одна мелочь
не испортит твой день

Тактика

Питание

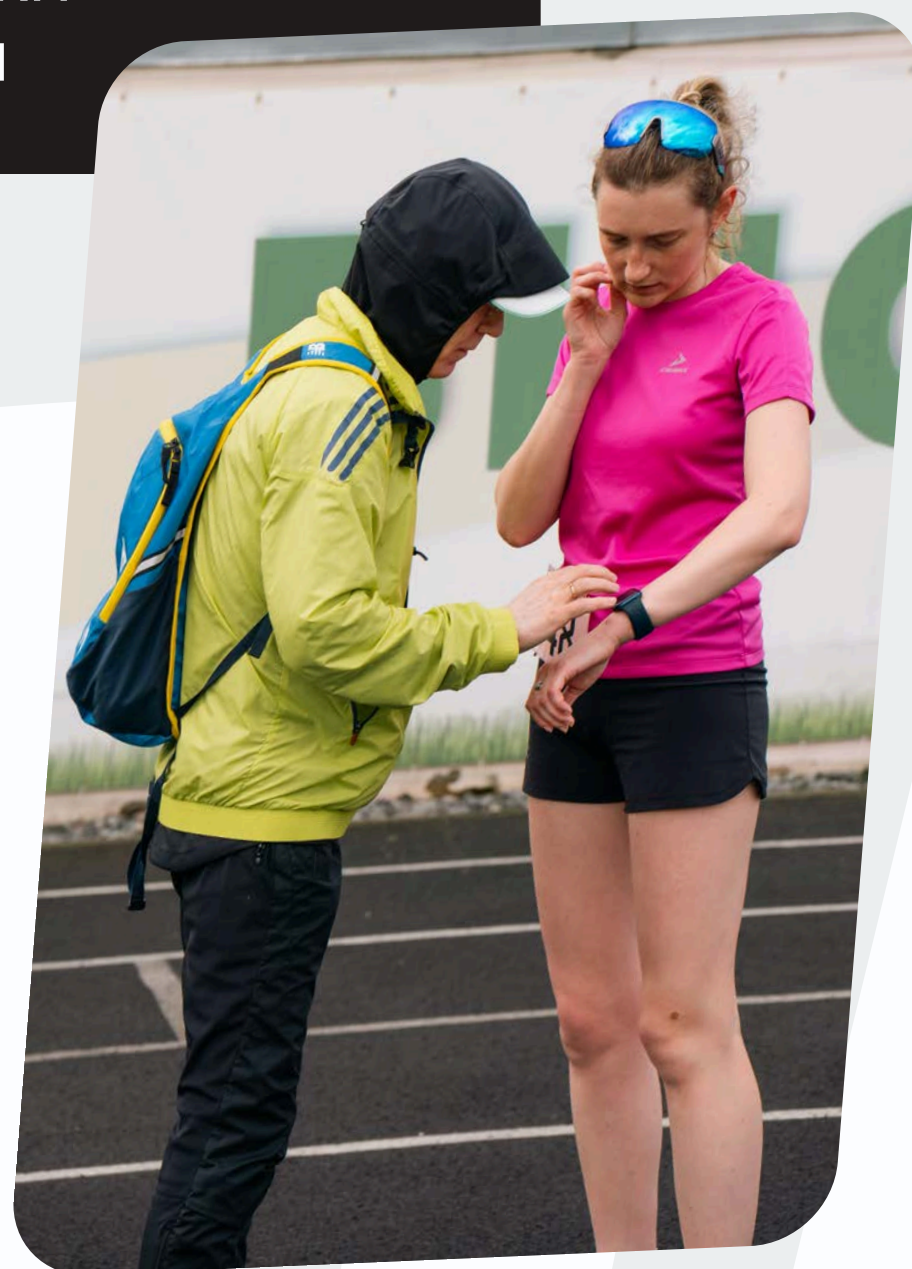
**Контроль
времени**

Логистика

ТРЕНЕР НА ЗАБЕГ

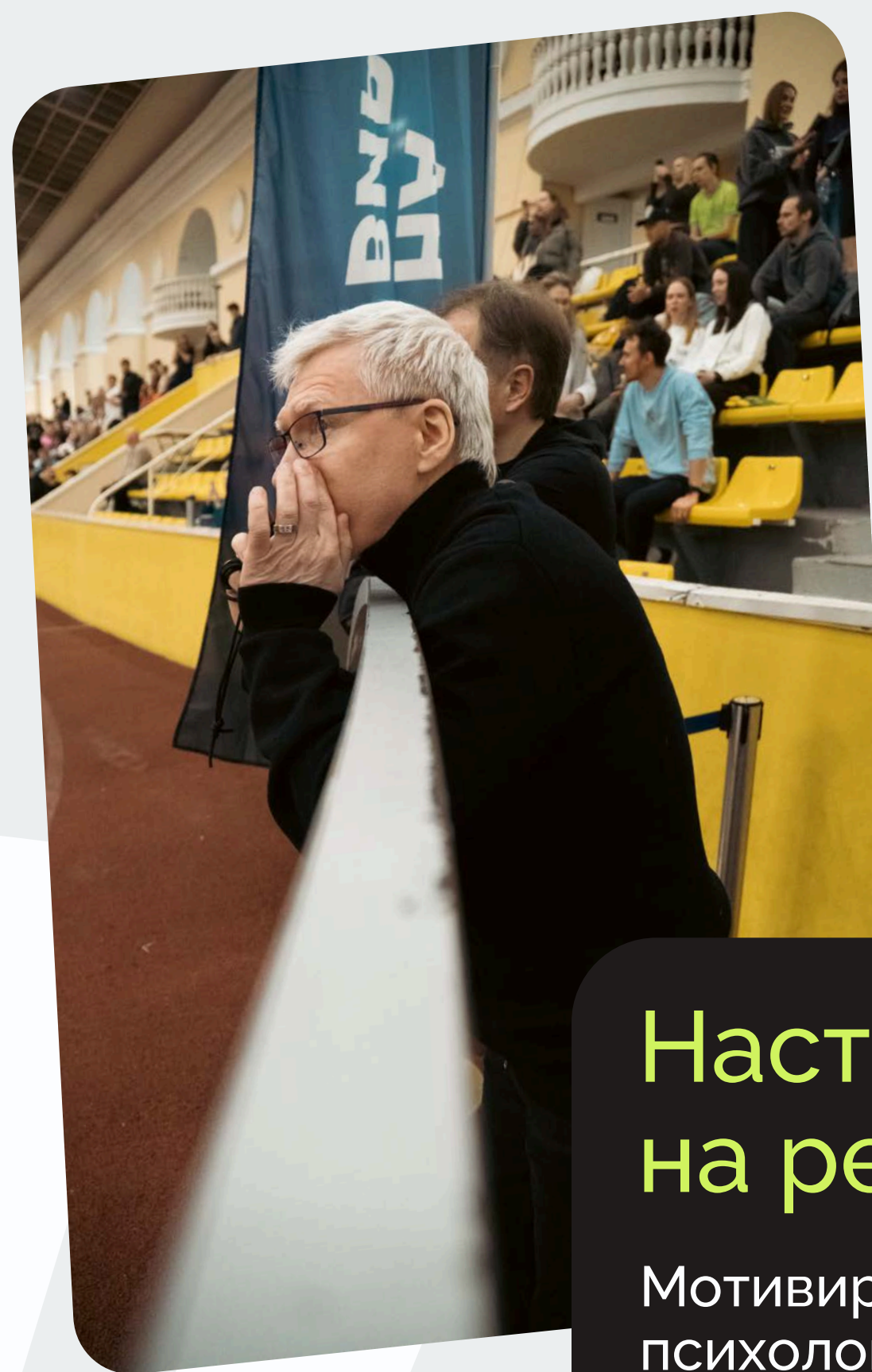
Подготовит тебя

Знает особенности трассы, проводит разминки и заминки, назначает место встречи, контрольные точки и пункты питания



Сформирует стратегию

Раскладку темпа и тактику по дистанции, обсуждает её перед стартом, следит за таймингами



Настроит на результат

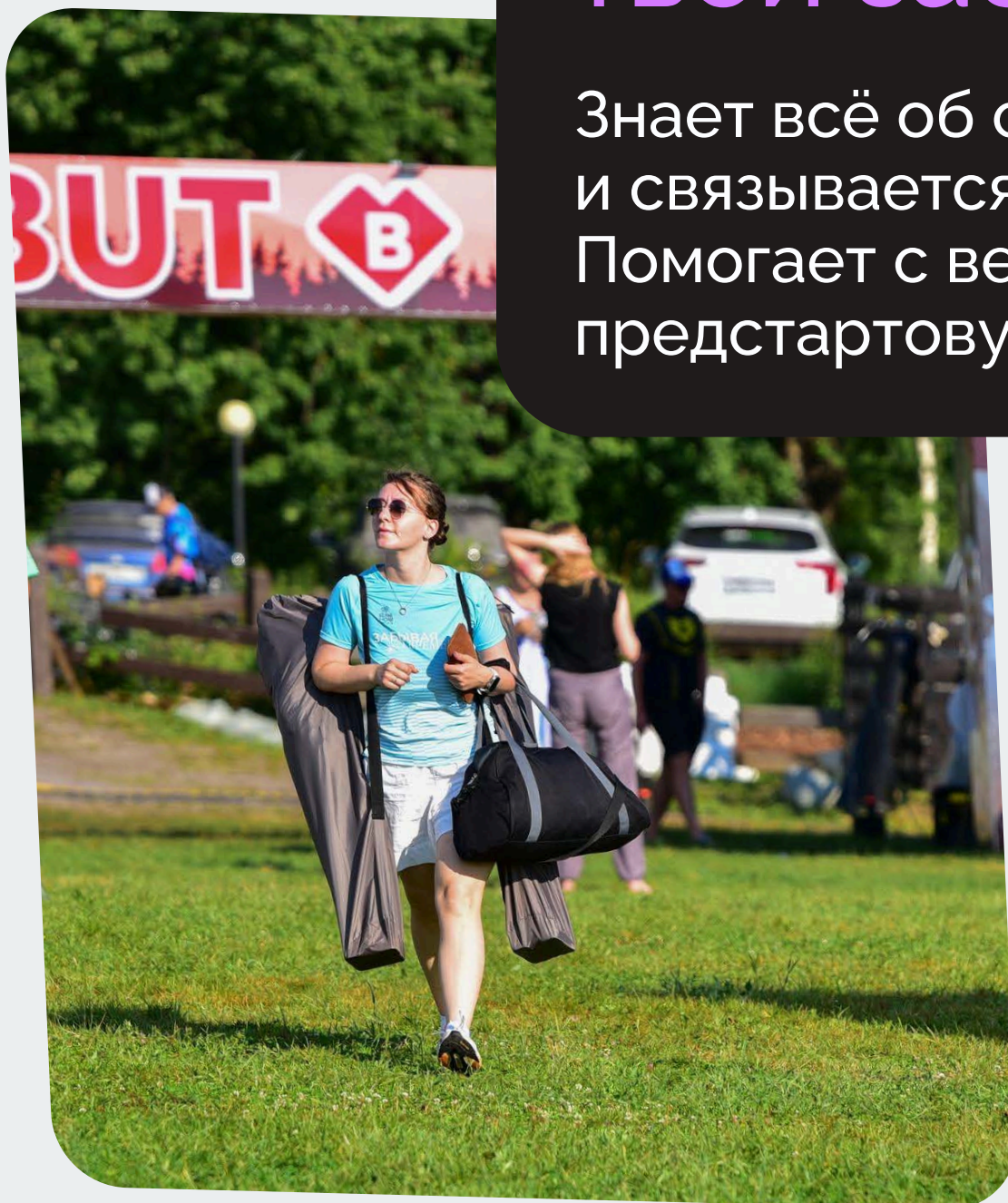
Мотивирует и поддерживает психологически, подсказывает с кем и как конкурировать



КАПИТАН НА ЗАБЕГ

Организует твой забег

Знает всё об организаторах
и связывается с ними.
Помогает с вещами и забирает
предстартовую одежду



Настроит на результат





Мотивирует и поддерживает
перед кластером, показывает
пейсеров и ориентиры

Поддержит тебя

При необходимости находится
на контрольных точках по трассе,
подаёт питание и встречает
на финише







ТРЕНЕР НА ЗАБЕГ

-  Сосредоточенность на цели и дистанции, интуитивное понимание бега
-  Правильные слова в нужное время, которые вспомнятся в сложные моменты
-  Спортивный заряд и эффективность, реалистичный результат
-  Уверенное спокойствие, если что-то пойдет не по плану



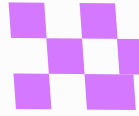
5000 руб за поддержку на одном забеге

КАПИТАН НА ЗАБЕГ

-  Дружеский вайб и драйвовая энергия с уверенной организацией всех процессов
-  Чуткое понимание физических возможностей, трудностей и волнений на вашем спортивном уровне
-  Заразительная мотивация и вера в тебя
-  Поможет с вещами, ещё и фоточки сделает на память

5000 руб за поддержку на одном забеге

ТРЕНЕР И КАПИТАН

-  Полная организация и закрытие всех задач
-  Капитан берет на себя все организационные моменты, а тренер — все спортивные
-  Такая команда саппортов может сопровождать даже небольшую группу (до 3 человек)

8500 руб за поддержку на одном забеге

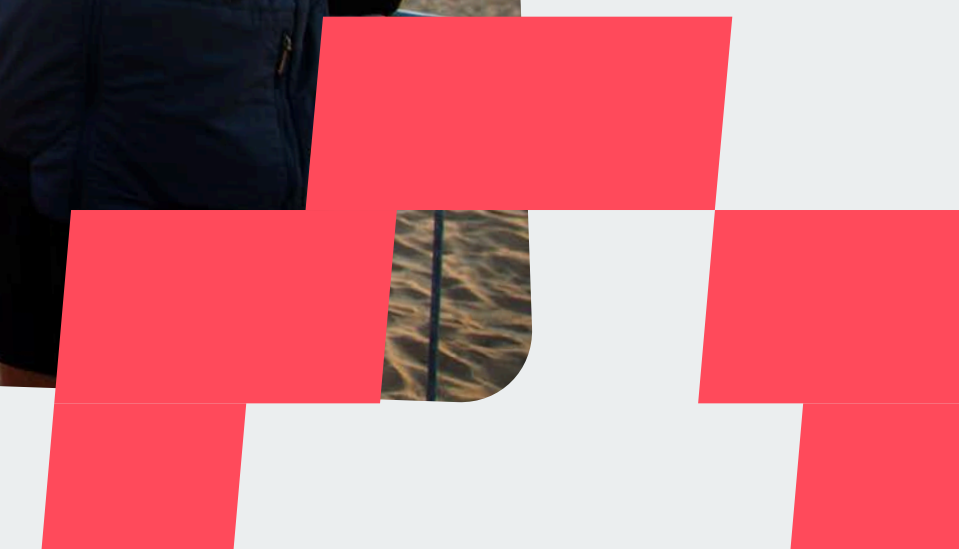
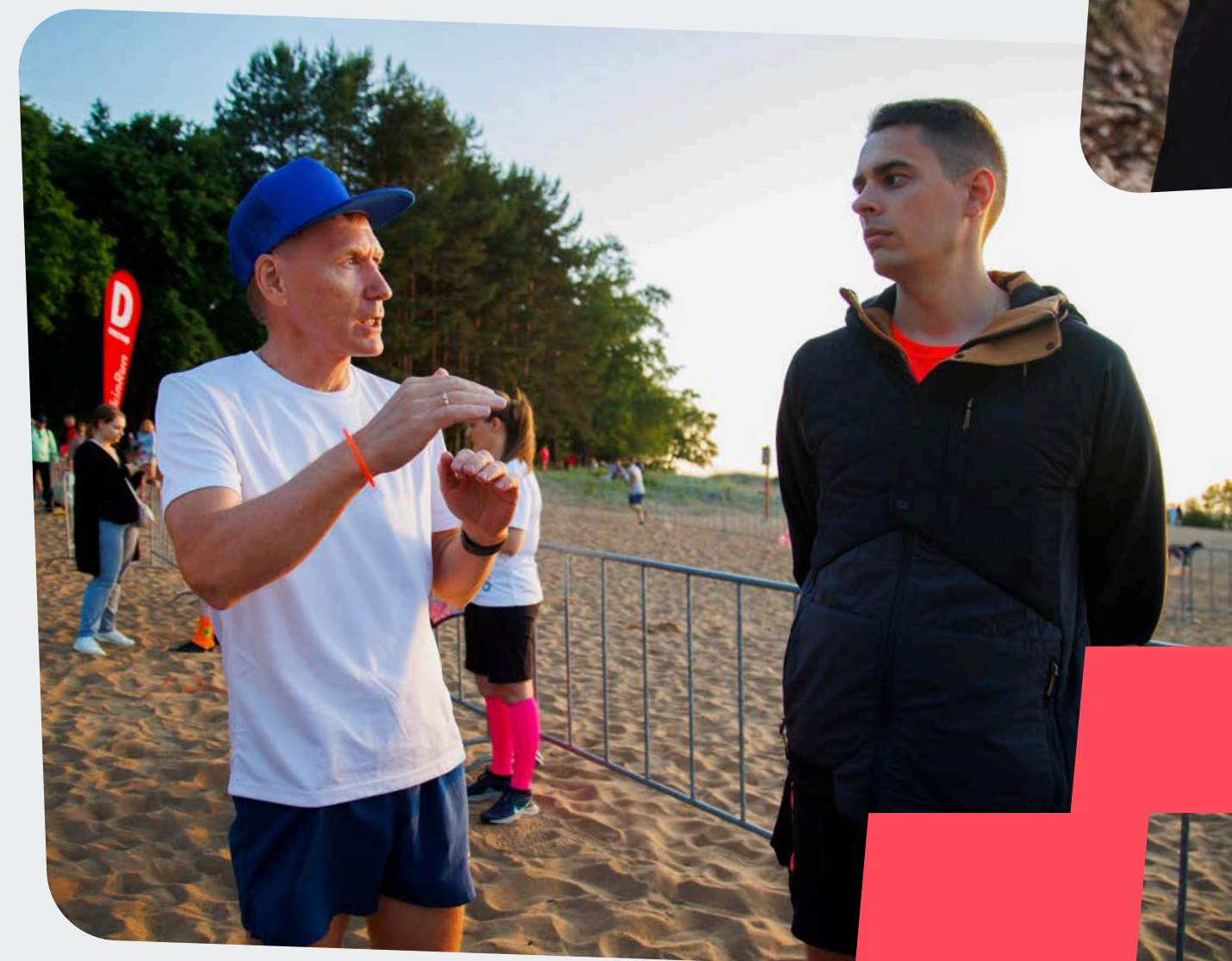
персональна
ПОДГОТОВКА
К ЗАБЕГУ



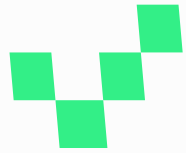
ПОЛНАЯ ПОДГОТОВКА

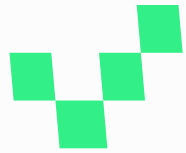
Экспресс-погружение в бег —
коротким путём к результату

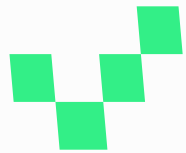
Если куплен слот на забег и вам
нужна максимально эффективная
подготовку, тогда мы подберём
индивидуальную программу
с текущей формы до пика
готовности в день старта



ПОДГОТОВКА К ЗАБЕГУ

 Персональный план тренировок под твой рабочий график

 Серия очных тренировок, коррекция нагрузки по самочувствию

 Все ответы на вопросы по питанию, экипировке и восстановлению

Цены указаны только для участников клуба



от 10 000 руб

План, тренировки и сопровождение

с тренером



ЧТОБЫ ПОПАСТЬ
В КЛУБ, ПОДАЙТЕ
ЗАЯВКУ ЧЕРЕЗ БОТА



paparunner_bot

или напишите там, где удобно



paparun



runpaparun



paparun.ru

папаран