

Горная школа в Москве. Альпинистский курс из пяти занятий



Уровень подготовки

Средняя физическая подготовка

от 25 000 руб.

5 дней / 4 ночей

Менеджер тура



Ковалёв Сергей Викторович

Телефон: +7 (495) 229-50-70, доб. 159

Мобильный: +7 925 060 72 68

E-mail: s.kovalev@alpindustria.ru

Полный курс Горной школы "Подготовка к выезду в горы" состоит из 4 модулей. На пяти 3-часовых занятиях на скалодроме вы сможете сделать свои первые шаги в альпинизме под руководством опытного инструктора: изучить базовое снаряжение, научиться работать с верёвкой, зажимами и спусковыми устройствами, страховать товарища и решать стандартные ситуационные задачи.

Полученные знания помогут вам на программах Горной школы Команды Приключений в Крыму, Приэльбрусье, Безенги, Альпах. Инструктор МСМК Сергей Ковалев.

Другие горные школы от Альпиндустрии-Тур: в Москве, в Таиланде, в Крыму, в Хибинах, в Безенги, в Архызе, в Узунколе

План путешествия



1-ое занятие Горной школы. Модуль -"Первый Шаг".

По итогам модуля участники будут уметь:

- передвигаться по вертикальным перилам с помощью 2-х зажимов с верхней страховкой
- самостоятельно спускаться по закрепленным перилам с верхней страховкой
- понимать принцип передвижения на скальном рельефе
- вязать узел восьмерка
- осуществлять верхнюю страховку напарника через Реверсо и Гри-Гри
- пользоваться снаряжением (страховочная система, карабин, страховочное устройство Реверсо, зажим, само страховка)



2-ое занятие Горной школы. Модуль -"Второй Шаг".

По итогам модуля участники будут уметь:

- передвигаться по вертикальным, наклонным, горизонтальным перилам с помощью 2-х зажимов с использованием схватывающего узла
- самостоятельно спускаться по закрепленным вертикальным, наклонным и горизонтальным перилам с использованием "Реверсо" и схватывающего узла
- понимать принцип передвижения на скальном рельефе
- вязать и использовать основные узлы
- страховать напарника с верхней и нижней страховкой
- пользоваться снаряжением (страховочная система, карабин, страховочное устройство Реверсо, зажим, Гри-Гри)



3-е занятие Горной школы. Модуль -"Третий Шаг". Восхождение по подготовленным мультипитчевым маршрутам. Горная школа Команда Приключений. Программа 4 часа. Скалодром.

По итогам модуля участники будут уметь:

- организовывать передвижение группы на мультипитчевом маршруте
- вязать узлы (восьмерка, грейпвайн, стремя, маркировочный, схватывающий, плоский)
- страховать партнера, спускаться и продергивать веревку без потери контроля
- самостоятельно организовывать станцию для подъема и спуска на шлямбурных крючьях



4-5 занятия Горной школы. Модуль: Спасательные работы "Базовый уровень". Спасработы малой группой на "мультипиче".

Курс поможет вам овладеть базовым набором технических приемов, позволяющих наиболее безопасным способом решить самые распространенные нештатные ситуации на восхождении в формате "мультипич".



4-5 занятия Горной школы. Модуль: Спасательные работы "Базовый уровень". Спасработы малой группой на "мультипиче".

Курс поможет вам овладеть базовым набором технических приемов, позволяющих наиболее безопасным способом решить самые распространенные нештатные ситуации на восхождении в формате "мультипич".

Безопасность

Занятие проводится на сертифицированном снаряжении под руководством инструкторов ФАР.

У нас есть два ограничения для участников: мы не занимаемся с детьми (тренировки для ребят старше 14 лет с согласия родителей), а взрослых просим трезво оценивать состояние здоровья и физической подготовки. Если есть травмы или противопоказания, лучше не в этот раз. При входе на скалодром вам нужно будет расписаться за технику безопасности, мы призываем внимательно её изучить и неукоснительно ей следовать. Инструктор оставляет за собой право отказать в проведении занятия или прервать его, если нарушается техника безопасности или если участники не следуют указаниям инструктора.

В стоимость тура входит

Все необходимое альпинистское снаряжение (кроме скальных туфель)

Работа инструктора

Дополнительная информация

Для любого из занятий вам понадобится только удобная одежда, не стесняющая движений, и скальные туфли. Если своих скальников у участника нет, их можно взять в прокате на скалодроме за дополнительную плату (250 рублей). Перед тренировкой избавьтесь от длинных ногтей, снимите с пальцев кольца и уберите длинные волосы в хвост, чтобы было удобно. Всё необходимое для занятия альпинистское снаряжение мы предоставим. Никакие доплаты за это не нужны.

На занятие можно прийти одному, а можно со своим напарником, стоимость от этого не меняется. Если ваша цель, к примеру, отработать технику страховки или спасработы, то тем более лучше приходите вдвоём. Если вы хотите углубиться в азы или восполнить пробелы в своих личных знаниях, лучше позаниматься самому.

Программа тура

Блок занятий «Альпинизм в городе». Курс базовых техник альпинизма для подготовки к поездке в горы в условиях скалодрома.

Цели курса: Программа курса рассчитана на то, что по его окончании участник будет обладать знаниями и умениями, достаточными для самостоятельного восхождения и проведения спасательных работ на «мультипиче» в двойке или в тройке.

Курс базовых техник альпинизма для подготовки к поездке в горы в условиях скалодрома состоит из 4 модулей и 5 занятий.

1. Модуль – «Первый Шаг».

По итогам модуля участники будут уметь:

- передвигаться по вертикальным перилам с помощью 2-х зажимов с верхней страховкой
- самостоятельно спускаться по закрепленным перилам с верхней страховкой
- понимать принцип передвижения на скальном рельефе
- вязать узел восьмерка
- осуществлять верхнюю страховку напарника через Реверсо и Гри-Гри
- пользоваться снаряжением (страховочная система, карабин, страховочное устройство Реверсо, зажим,

самостраховка)

2. Модуль – «Второй Шаг».

По итогам модуля участники будут уметь:

- передвигаться по вертикальным, наклонным, горизонтальным перилам с помощью 2-х зажимов с использованием схватывающего узла
- самостоятельно спускаться по закрепленным вертикальным, наклонным и горизонтальным перилам с использованием «Реверсо» и схватывающего узла
- понимать принцип передвижения на скальном рельефе
- вязать и использовать основные узлы
- страховать напарника с верхней и нижней страховкой
- пользоваться снаряжением (страховочная система, карабин, страховочное устройство Реверсо, зажим, Гри-Гри)

3. Модуль – «Третий Шаг». Восхождение по подготовленным мультипитчевым маршрутам. Горная школа Команда Приключений.

По итогам модуля участники будут уметь:

- организовывать передвижение группы на мультипитчевом маршруте
- вязать узлы (восьмерка, грейпвайн, стремя, маркировочный, схватывающий, плоский)
- страховать партнера, спускаться и продергивать веревку без потери контроля
- самостоятельно организовывать станцию для подъема и спуска на шлямбурных крючьях

4-5 занятия. Модуль: Спасательные работы «Базовый уровень». Спасработы малой группой на «мультипиче». Курс поможет вам овладеть базовым набором технических приемов, позволяющих наиболее безопасным способом решить самые распространенные нештатные ситуации на восхождении в формате «мультипич».

В стоимость тура не входит

Стоимость занятия на скалодроме для членов клуба АльпИндустрия (400-500 рублей. В зависимости от дня недели и времени.)

Место проведения

Занятия проходят на скалодроме Арена по адресу: Смирновская ул., 25, стр. 1 Москва, Метро Авиамотронная или Нижегородская МЦК.

График работы скалодрома: Понедельник-воскресенье с 11.00 до 23.00.

<https://arenaclimb.ru/>

Как записаться

Чтобы записаться на занятие, нужно заполнить форму для связи. С вами свяжется Сергей Ковалев или координатор программы и согласует детали. Записаться можно как на отдельное занятие, так и на весь курс из 5 занятий. Стоимость полного курса из 5 занятий – 25000 рублей. Стоимость включает в себя все необходимое альпинистское снаряжение и работу инструктора. Не включены оплата занятия на скалодрома и аренда скальных туфлей.