Горная школа в Москве. Персональная программа

Уровень подготовки

Средняя физическая подготовка

от 2 500 руб.

Ближайшая дата: **6 - 6 июля**

1 дней

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**

Цель обучения -обеспечить качественную подготовку людей к поездке в горы в условиях города. Программа построена по принципу от простого к сложному по методикам ФАР. Продолжительность занятия 3-4 часа. Программа может быть самая разная - всё зависит от того, какой у вас уровень подготовки, какие задачи вы перед собой ставите и какие навыки хотите отработать. Всё это вы сможете согласовать напрямую с инструктором. Основной упор мы делаем на два направления:

- Базовые техники альпинизма - для начинающих и совсем новичков. Вы последовательно, от простого к сложному, освоите и закрепите базу: техника безопасности, работа со снаряжением, ключевые узлы, основы верхней страховки и лазания с верхней страховкой.
- Подготовка к самостоятельным восхождениям на спортивные "мультипитчи".
- Спасработы - для участников, уже имеющих некоторый опыт.

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

План путешествия

Продолжительность занятия 3-4 часа. Программа может быть самая разная - всё зависит от того, какой у вас уровень подготовки, какие задачи вы перед собой ставите и какие навыки хотите отработать. Всё это вы сможете согласовать напрямую с инструктором. Основной упор мы делаем на три направления (но вы можете согласовать с инструктором и свою тему занятия):
1.Базовые техники альпинизма - для начинающих и совсем новичков. Вы последовательно, от простого к сложному, освоите и закрепите базу: техника безопасности, работа со снаряжением, ключевые узлы, основы верхней страховки и лазания с верхней страховкой.
2.Спасработы - для участников, уже имеющих некоторый опыт.
3.Техника скалолазания - для участников, уже имеющих некоторый опыт.
Полученные знания помогут вам на программах Горной школы Команды Приключений в Крыму, Приэльбрусье, Безенги, Альпах.

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.

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 (350 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.

В стоимость тура входит

Все необходимое альпинистское снаряжение (кроме скальных туфлей)
Работа инструктора

В стоимость тура не входит

Стоимость занятия на скалодроме для членов клуба АльпИндустрия (400-600 рублей. В зависимости от дня недели и времени.)

Как записаться

Чтобы записаться на занятие, нужно заполнить форму для связи. С вами свяжется Сергей Ковалев или координатор программы и согласует детали. Стоимость включает в себя все необходимое альпинистское снаряжение и работу инструктора. Не включены оплата занятия на скалодрома и аренда скальных туфлей.

Место проведения

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

График работы скалодрома: Понедельник-воскресенье с 11.00 до 23.00.
https://arenaclimb.ru/