

Горная школа в Москве. Первый шаг по вертикали



Уровень подготовки

Средняя физическая подготовка

от 1 200 руб.

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

Полный курс Горной школы "Подготовка к выезду в горы" состоит из 4 модулей. Модуль "Первый шаг". Освоение навыков: основы снаряжения, скалолазание, страховка, спуск и подъем по закрепленной веревке.

На 3-часовом занятии на скалодроме вы сможете сделать свои первые шаги в альпинизме под руководством опытного инструктора: изучить базовое снаряжение, научиться работать с верёвкой и страховать товарища. 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 Крыму, в Хибинах, в Безенги, в Архызе, в Узунколе

План путешествия



План занятия:

1. Обзор снаряжения. Страховочная система, карабины, веревка, оттяжки, спусковое устройство, жумар, каска.
2. Основы скалолазания. Организация верхней страховки.
3. Работа с веревкой. Спуск по веревке с помощью спусковых устройств, обычных и автоматических. Подъем по веревке с помощью зажимов.
4. Подведение итогов, разбор занятия.

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 (около 250 рублей) или прийти в плотно сидящей удобной чистой обуви, этого будет достаточно. 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.

Безопасность

Занятие проводится на сертифицированном снаряжении под руководством инструкторов ФАР.

Программа тура

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

1. Горная Школа Команды Приключений. Модуль «Первый Шаг». Программа 3 часа. Скалодром. Группа 6 человек, 1 инструктор.

По итогам модуля участники будут уметь:

- передвигаться по вертикальным перилам с помощью 2 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)

Для прохождения последующего занятия необходимо владеть навыками предыдущих. Если вы чувствуете, что недостаточно освоили навыки, ничего не мешает вам повторить занятие. По итогам курса (при условии его успешного прохождения) вы будете готовы к самостоятельному прохождению мультипитчевых скальных маршрутов доступной для вас скалолазной категории сложности. Плюс полученные знания помогут вам в освоении базовых техник альпинизма в больших горах.

В стоимость тура входит

Все необходимое альпинистское снаряжение
Работа инструктора

В стоимость тура не входит

Занятие на скалодроме (380 рублей)
Аренда скальных туфлей

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 одного занятия – 1200 рублей. Стоимость полного курса из 5 занятий – 5000 рублей. Стоимость включает в себя все необходимое альпинистское снаряжение, стоимость занятия на скалодроме и работу инструктора.

Место проведения

Занятия проходят на скалодроме во Дворце Детского Спорта по адресу: Рабочая ул., 53, Москва, Метро Площадь Ильича или Римская.

График работы скалодрома: Понедельник-пятница с 18.00 до 22.00. Суббота, воскресенье с 11.00 до 22.00

<http://www.dds-mosssport.ru/skalolazanie/>