

# Школа фрирайда в Шерегеше. Back to school. Уровень 3



## Уровень подготовки

Уверенное катание по всем видам трасс и во фрирайде (горные лыжи и сноборд)

**от 40 000 руб.**

Ближайшая дата: **24 - 29 ноября**

**6 дней / 5 ночей**

Другие даты:

**1 - 6 декабря**

**8 - 13 декабря**

**15 - 20 декабря**

**22 - 27 декабря**

**2 - 7 января 2025**

**16 - 21 февраля 2025**

**23 - 28 февраля 2025**

**2 - 7 марта 2025**

## Менеджер тура



**Кукушкина Антонина**

Мобильный: **+7 925 000-40-50**

E-mail: [a.kukushkina@alpindustria.ru](mailto:a.kukushkina@alpindustria.ru)

Школа фрирайда по горным лыжам и сноуборду в Шерегеше экспертного уровня! Под руководством опытных гидов-инструкторов оттачиваем технику катания вне трасс, проходим курс лавинной безопасности и практикуемся во фристайле.

- Техника катания вне трасс, безопасность в горах, мифы и домыслы;
- Отличия и сходства с базовой горнолыжной техникой;
- Тренировка с лавинным снаряжением, лекции и практические занятия;
- Техника катания по лесу, в целине и по сложному снегу (наст, корка, фирн);
- Прыжки с рельефа, дропы;
- Выбор линии, прохождение заранее намеченных маршрутов;
- Катание по крутым склонам.

В зависимости от состояния снега, погодных условий и уровня участников программа может меняться. Также проводятся школы фрирайда в Шерегеше Уровень 1 и Уровень 2 для начинающих и продолжающих.

## План путешествия



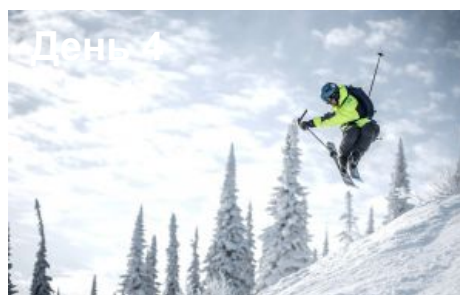
Вылет из Москвы до Новокузнецка или Новосибирска накануне вечером (суббота). Утром трансфер в Шерегеш. Заселение в отель. Встреча с руководителем программы и инструкторами школы. Знакомство. Обсуждение учебного плана.



Первый день школы фрирайда. Встреча на горе с инструктором в 10.00. Первый спуск, формирование групп. Раскатка. Вечером лекция по лавинной безопасности.  
12.00 - 13.00 перерыв на обед  
13.00 - 15.00 продолжение программы



Второй день школы фрирайда по программе. Тренировка с лавинным снаряжением (2 часа), практика на склоне. Отработка техники катания вне трасс в зависимости от погодных и снежных условий. Техника катания по лесу, в целине и по сложному снегу (наст, корка, фирн).



Третий день школы фрирайда по программе. Выбор линии, прохождение заранее намеченных маршрутов. Учимся обрабатывать рельеф. Прыжки, дропы. Вечерняя лекция о безопасности в горах и прогрессе во фрирайде.



Четвертый день школы фрирайда по программе. Катание по лесу и крутым склонам. Видеосъемки проездов и разбор ошибок. Учебная видеосъемка проводится инструктором 1-2 раза в течение школы на мобильную или экшн камеру.



Пятый день школы фрирайда. Заключительный. Отработка навыков катания вне трасс. В случае хорошей погоды организуется выезд на снегоходах на Поклонный Крест на горе Курган (1560 м) или в другой район по согласованию с группой. Снегоходы оплачиваются дополнительно. Катание вне трасс. Вечером заключительная встреча всей школы, вручение сертификатов. На следующий день выезд из отеля. Трансфер в Новокузнецк или Новосибирск.

## Необходимые документы

Полис ОМС, паспорт, страховка по фрирайду. Страховой полис можно оформить в АльпИндустрии через менеджера программы или самостоятельно.

## Нить маршрута

Новокузнецк — Шерегеш — Новокузнецк (163 км)

Новосибирск — Шерегеш — Новосибирск (524 км)

## В стоимость тура входит

Работа инструктора (5 дней)

Тренировка по лавинной безопасности (2 часа)

Учебная видеосъемка (проводится инструктором 1-2 раза на мобильную или экшн камеру)

1-2 лекции по программе

## В стоимость тура не входит

Трансфер аэропорт — Шерегеш — аэропорт (3000 руб. в обе стороны)

Перелёт (27000 руб.)

Проживание (от 30000 руб.)

Ски-пасс на подъемники (12000 руб. на всю программу)

Страховка по фрирайду (2000 руб.)

Аренда лавинного снаряжения

Снегоходные заброски (в случае организации выезда) (10000 руб./день)

Питание

## Проживание/отели

## Программа тура

4-часовые курсы проходят каждый день с 10:00 до 15:00:

10.00 - 12.00 занятия с инструктором по программе

12.00 - 13.00 обед

13.00 - 15.00 занятия с инструктором по программе

17.00 видео разборы, лекции, свободное время

## **Питание**

В шале готовим самостоятельно или заказываем доставку готовой еды. Если кто-то живет в отеле на горе, то обычно там включены завтраки. На гору берем перекус или обедаем в кафе. Ужины в кафе и ресторанах на горе. Рекомендуем ужины в юрте рядом с отелем. Средний чек 1500 руб. Отдохнуть и погреться у камина, а также перекусить и попить горячий чай можно в баре наших друзей «Горный Патруль».

## **Прокат**

На территории курорта много прокатных пунктов горнолыжного снаряжения (лыжи, сноуборды). Рекомендуем прокат «Приют райдера» на секторе А или прокат снаряжения на секторе Е, если занятия будут проводиться именно там.

Проката лавинного снаряжения в Шерегеше нет, поэтому рекомендуется приобрести его заранее. Если у вас начинающая группа 1 уровня, то мы бесплатно предоставим лавинное снаряжение на 1 день занятий. Для продолжающих и экспертных групп уровней 2 и 3 необходимо привезти свое личное лавинное снаряжение для занятий.

## **Страхование**

Необходимо оформить страховку по фрирайду. Страхование по программе Классик (С) на страховую сумму 40000\$.

Основные преимущества полиса с ассистансом Savitar Group позволяют застрахованному быстро получить любую медицинскую помощь при занятии фрирайдом при любых травмах, осмотр и диагностику (рентген, КТ, УЗИ, МРТ и др.) и лечение по полису, прийти на контрольные визиты, получить фиксирующие материалы, полечить зуб, продлить проживание в гостинице для застрахованного или родственника, купить билеты обратно, если свои пропали, а в тяжелых случаях покрыть расходы госпитализации и операции. По желанию можно добавить в полис риски НС, ГО (гражданка), багаж.

[Перейти в каталог](#)

## Горные лыжи

Горные лыжи для фрирайда (длина лыж в диапазоне рост человека от -5 см до +15 см, ширина лыж в "талиии" от 95 мм до 130 мм)

- Сноуборд (направленный, привычной длины, не твинтип)
- Горнолыжные крепления
- Горнолыжные ботинки (или сноубордические)
- Палки
- Шлем
- Маска (2 шт, для хорошей и плохой погоды)
- Защита
- Лавинное снаряжение (датчик, лопата, щуп)

[Перейти в каталог](#)

## Одежда

Мембранная куртка

- Мембранные брюки
- Флисовая куртка
- Флисовые брюки
- Утепленная куртка: пуховка
- Термобелье
- Варежки
- Перчатки
- Носки
- Шапка
- Балаклава

[Перейти в каталог](#)

## Бивак

Крем солнцезащитный 50

- Рюкзак для катания (35-40 литров с креплениями для лыж и сноуборда)
- Лавинный рюкзак (по желанию)
- Термос
- Фонарь (запасные батарейки)
- Аптечка
- Часы