

# Школа горных лыж и сноуборда в Хибинах



## Уровень подготовки

От начального до продвинутого

**от 50 000 руб.**

Ближайшая дата: **26 апреля - 2 мая**

**7 дней / 6 ночей**

Другие даты:

**3 - 9 мая**

## Менеджер тура



**Кукушкина Антонина**

Мобильный: **+7 925 000-40-50**

E-mail: **a.kukushkina@alpindustria.ru**

Хибины идеально подходят для тренировок на трассе и первого опыта во фрирайде. Наши инструкторы смогут подобрать элементы программы как для начинающих, так и для продвинутых лыжников и сноубордистов.

5 дней интенсивных тренировок базовой школы помогут вам стать увереннее в катании. А теоретический курс и видеоразборы помогут разобраться в своих ошибках и исправить их на практике.

## План путешествия



### День 1

Прибытие в аэропорт Апатиты (Мурманск). Трансфер в Кировск. Заселение в отель. Встреча с менеджером и инструкторами школы. Знакомство. Обсуждение учебного плана.

## День 2



Прохождение элементов и упражнений базовой горнолыжной/сноубордической школы. Теория и практика каждого элемента, демонстрация его инструктором и повторение его учащимися отдельно.

## День 3



Повтор элементов предыдущего дня и продолжение элементов базовой горнолыжной/сноубордической школы. Свободное катание за инструктором и исполнение базовых элементов в простых формациях в группе 1-2-3-4 (в зависимости от количества учащихся в группе).

## День 4



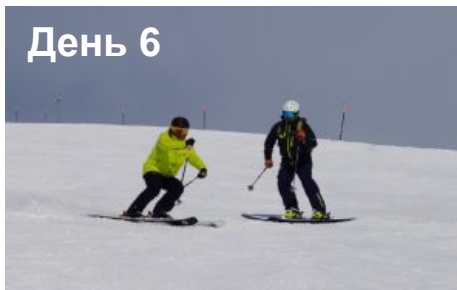
Прохождение элементов продвинутой горнолыжной/сноубордической школы. Повтор главных элементов базовой школы и прохождение новых элементов продвинутой школы.

## День 5



Обучение катанию вне трасс с применением элементов базовой и продвинутой горнолыжной/сноубордической школы. Прохождение элементов соревновательной школы катания на лыжах и сноуборде.

## День 6



Повтор главных элементов базовой, продвинутой и соревновательной школы. Катание вне трасс. Показательная программа катания в разных формациях. Завершение школы. Вручение памятных дипломов.

## День 7



Трансфер в аэропорт Апатиты (Мурманск). Вылет домой.

## **В стоимость тура не входит**

Трансфер аэропорт — Кировск — аэропорт (3000 руб.)

Перелёт (12000 руб.)

Проживание (от 15000 руб.)

Ски-пасс на подъемники (6000 руб. на всю программу)

Спортивная страховка (2250 руб.)

Аренда горнолыжного/сноуборд снаряжения

Питание

## **Необходимые документы**

Полис ОМС, паспорт, спортивная. Страховой полис можно оформить в АльпИндустрии через менеджера программы.

## **Проживание/отели**

Организация проживания в Кировске самостоятельно - в съемных квартирах и хостелах или в гостиницах с различным бюджетом — Горница, Powder, Горная долина, Северная, Эккос.

## **Программа тура**

4-часовые лыжные 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

## **Дополнительная информация**

Дополнительно можно организовать еще 1 день обучению технике ски-тура или фрирайда при наличии соответствующего снаряжения.

## **Нить маршрута**

Апатиты/Мурманск - Кировск - Апатиты/Мурманск

## **В стоимость тура входит**

Работа инструктора (5 дней)

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

1-2 лекции по программе

[Перейти в каталог](#)

## Горные лыжи

Горные лыжи (желательно серии All Mountain, мужские рост минус 5-12 см, женские рост минус 10-17 см, но также подойдут лыжи слалом, слалом гигант, фрирайдные)

- ☐ Сноуборд
- ☐ Горнолыжные крепления
- ☐ Горнолыжные ботинки (комфортные, не очень жесткие) или сноубордические
- ☐ Палки
- ☐ Шлем
- ☐ Маска (2 шт, для хорошей и плохой погоды)
- ☐ Защита

[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 SPF 50

- ☐ Бальзам для губ
- ☐ Рюкзак для катания (удобный, 35-40 литров)
- ☐ Термос (0,5-1 литр)
- ☐ Аптечка
- ☐ Очки солнцезащитные
- ☐ Часы

[Перейти в каталог](#)

## Обувь

Зимняя обувь для активного отдыха

- ☐ Пуховые тапки