Школа горных лыж и сноуборда в Шерегеше



Уровень подготовки

От начального до продвинутого

от 60 000 руб.

Ближайшая дата: **23 - 28 ноября**
6 дней / 5 ночей
Другие даты:
30 ноября - 5 декабря
7 - 12 декабря
4 - 9 января 2027

Координатор



Кукушкина Антонина
Мобильный: **+7 925 000-40-50**
E-mail: **info@birdtravel.ru**

Шерегеш -тот самый сказочный уголок в Сибири с ранними снегопадами, широкими трассами и комфортным рельефом для того, чтобы вы смогли встать здесь на горные лыжи или сноуборд или раскататься в начале сезона. Это место идеально подходит 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. Начав свой зимний сезон в Шерегеше, вы сможете подготовиться к выездам в большие горы. А если вы приехали семьей, то мы предлагаем детские тренировки во время школы, что очень удобно для всех!

План путешествия



Вылет из Москвы до Новокузнецка или Новосибирска накануне вечером (в субботу). Прибытие утром в воскресенье. Трансфер в Шерегеш. Заселение в отель. Встреча с руководителем программы и инструкторами школы. Знакомство. Обсуждение учебного плана.



Первый день школы.
10:00 - 12:00 Прохождение элементов и упражнений базовой горнолыжной/сноубордической школы. Теория и практика.
12:00 - 13:00 Перерыв на обед.
13:00 - 15:00 Прохождение элементов и упражнений базовой горнолыжной/сноубордической школы. Теория и практика каждого элемента, демонстрация его инструктором и повторение его учащимися отдельно. При необходимости исполнение корективных индивидуальных упражнений для правильного исполнения.



Второй день школы. Быстрый 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).



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



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



Пятый день школы. Повтор главных элементов базовой, продвинутой и соревновательной школы. Катание вне трасс. Показательная программа катания в разных формациях.

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

Элементы основной горнолыжной программы:

1. Основная позиция из положения плуга.
2. Связывание поворотов в положении плуга.
3. Основной параллельный поворот.
4. Связывание основных поворотов.
5. Связывание поворотов в более широком коридоре.
6. Связывание поворотов в узком коридоре.
7. Связывание поворотов задом в положении плуга.
8. Основной поворот с подъемом внутренней лыжи и на одной лыже.
9. Развороты 360 во время основного поворота.
10. Повороты в более широком коридоре с приподнятой и скрещенной внутренней лыжей.
11. Связывание поворотов в узком коридоре – симуляция прохождения узких крутых кулуаров.
12. Параллельные прыжки на двух лыжах в узком коридоре.
13. Прыжки с лыжи на лыжу в узком коридоре, повороты в узком коридоре, приподняв внутреннюю лыжу – симуляция прохождения узких крутых кулуаров с жесткой поверхностью (лёд).
14. Связывание скоростных поворотов в широком коридоре – слалом гигант – для легкого и более безопасного прохождения склонов с пухляком на больших ходах.

Элементы основной сноубордической программы:

1. Проверка и настройка снаряжения: соответствие длины сноуборда росту, соответствие прогиба сноуборда поставленной задаче, угол разворота креплений, ширина между креплениями, соответствие постановки креплений стойке
2. Основная базовая стойка на сноуборде
3. Спуск с одной пристегнутой ногой
4. Поворот с переносом веса
5. Связанные повороты с переносом веса
6. Связанные повороты с переносом веса в стойке Switch
7. Поворот с увеличением давления и угла закантовки
8. Связанные повороты с увеличением давления и угла закантовки
9. Связанные повороты в широком коридоре
10. Связанные повороты в узком коридоре
11. Карвинговый поворот
12. Карвинговый поворот с увеличением давления

13. Карвинговый поворот малого радиуса около линии ската

Проживание/отели

Предлагаем совместное проживание с участниками школы в шале. Гостевой комплекс расположился среди хвойного леса у подножья гор Зелёная и Мустаг в пешей доступности от подъемника GeshFly. Одно шале комфортно вмещает до 6 гостей. Все дома с дизайнерским ремонтом и панорамными окнами высотой 8 метров. В каждом доме две изолированные спальни и просторная гостиная с большим раскладным диваном (3 метра). В комнатах и гостиной плазменные телевизоры SMART. У каждого дома большие террасы с мангальными зонами (мангал, казан, дрова). На всей территории скоростной Wi-Fi. Кухня оборудована всей техникой (холодильник, микроволновая печь, посудомоечная машина и зерновая кофемашина, варочная панель, чайник, вся посуда до мелочей, бокалы для всех видов напитков). Есть большая обеденная зона из керамогранита. Дополнительно банный комплекс из горячих чанов на дровах премиум класса (гидромассаж, хромотерапия).

Стоимость размещения в период с 26 ноября по 17 декабря 2023:

26.11-03.12.2023 (7 ночей) 30 000?/1 место
03-10.12.2023 (7 ночей) 30 000?/1 место
10-17.12.2023 (7 ночей) 30 000?/1 место

Стоимость размещения в период с 2 по 8 января 2024:

02-08.01.2024 (6 ночей) 50 000?/1 место

Также можно проживать отдельно в одном из отелей горнолыжного курорта Шерегеш. Из гостиниц рекомендуем Альпен Клаб, Тирольский, Спортотель 2, Елена, Ольга, Кедровая, Malca, Фристайл 1, Три Совы, Губернская, Горный, Сильвер хостел. Обзор гостиниц на портале GESH.RU Запросить доступность номеров, стоимость и забронировать проживание можно через менеджера программы.

Можно самостоятельно снять квартиру в поселке Шерегеш через Авито, но тогда добираться до курорта на такси. Или апартаменты Wow.Aparts с бесплатным трансфером до горнолыжного курорта «Шерегеш».

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)
Спортивная страховка (1000 руб.)
Аренда лавинного снаряжения
Питание

Необходимые документы

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

Нить маршрута

Новокузнецк — Шерегеш — Новокузнецк (163 км)
Новосибирск — Шерегеш — Новосибирск (524 км)

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

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.

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, смотр 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.

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».

Снаряжение

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