

Школа горных лыж и сноуборда в Шерегеше



Уровень подготовки

От начального до продвинутого

от 22 000 руб.

Ближайшая дата: **20 - 25 ноября**

6 дней / 5 ночей

Менеджер тура



Кукушкина Антонина

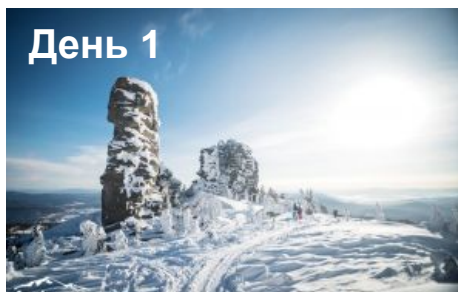
Mobile: +7(925)000-40-50 (Telegram, WhatsApp)

E-mail: a.kukushkina@alpindustria.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



День 1

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.



День 2

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 коррективных индивидуальных упражнений для правильного исполнения.



День 3

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).



День 4

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



День 5

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 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

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 (формируются).

Проживание/отели

Предлагаем проживание совместно с группой в гостевом доме "Брусника". Построен в 2019 году и одновременно размещает 28 человек комфортно. В гостевом доме «Брусника» три номера и он расположен в очень удобном месте у подножья горы Зеленой В 3-5 минутах ходьбы до ближайшего подъемника. В каждом номере имеется собственная зона кухни, которая обустроена современными бытовыми приборами. LCD – телевизор, фен, утюг, индукционная плита, холодильник, микроволновая печь, имеется всё необходимое для комфортного проживания. Интерьеры гостевого дома Брусника погружают гостей в абсолютно разные атмосферы, которые создавались при помощи многочисленных стиливых задумок и дизайнерских решений, что позволяет выбрать номера по уровню комфорта. Мебель зоны отдыха выполнена из натурального дерева. Из окон апартаментов открывается панорамный вид на горы.

Стоимость размещения в "Бруснике" можно запросить у менеджера программы.

1. Первый номер предназначен на 10 гостей. 4 спальни, из них: 3 спальни с двуспальной кроватью. 1 спальня с двумя односпальными двух-ярусными кроватями на 4 человека, обеденная зона, зона отдыха, кухонная зона. Есть место для хранения горнолыжного снаряжения

2. Второй номер рассчитан на 12 гостей. 4 спальни, из них: 3 спальни с двуспальной кроватью, 1 спальня с тремя односпальными двух-ярусными кроватями на 6 человек, обеденная зона, зона отдыха, кухонная зона. Есть место для хранения горнолыжного снаряжения
3. Третий номер для 6 гостей. 2 спальни, из них: 1-ая спальня — две односпальные кровати, 2-ая спальня — двухкомнатная. Одна двухъярусная кровать + двуспальная кровать. Обеденная зона, зона отдыха, кухонная зона. Есть место для хранения горнолыжного снаряжения

Из гостиниц рекомендуем Альпен Клуб, Тирольский, Спортотель 2, Елена, Ольга, Кедровая, Malca, Фристайл 1, Три Совы, Губернская. Обзор гостиниц на портале <https://gesh.ru/hotels/> Запросить доступность номеров, стоимость, забронировать и оплатить можно через менеджера программы. Можно также снять квартиру в поселке самостоятельно, но тогда добираться до курорта на такси.

В стоимость тура не входит

Трансфер аэропорт — Шерегеш — аэропорт (2000-3000 руб. в обе стороны)

Перелёт (20000 руб.)

Проживание (от 18000 руб.)

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

Спортивная страховка (650 руб.)

Аренда горнолыжного/сноуборд 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 "Приют райдера" <http://rider-prokat.ru/> на секторе А, или прокат снаряжения на секторе Е, если занятия будут проводиться именно там.

Страхование

Оформить страховку по горным лыжам/сноуборду можно в АльпИндустрии. Стоимость 1600 руб. за программу (5 дней). Страхование по программе Классик (С) на страховую сумму 50 000\$ покрывает риски:

Расходы по медицинской транспортировке (кроме п.п. 4.1.3.2.) – 50000\$

Расходы по посмертной репатриации тела (кроме п.п. 4.1.4.2., 4.1.4.3.) – 10000\$

Медицинские расходы (кроме п.п. 4.1.1.8. – 4.1.1.14.) – 100000\$

Расходы на экстренную стоматологическую помощь – 250\$

Расходы по оплате срочных сообщений - 100\$

Транспортные расходы (кроме п.п. 4.1.5.2. – 4.1.5.4., 4.1.5.6. – 4.1.5.10.) – 2000\$

Транспортные расходы (кроме п.п. 4.1.5.2. – 4.1.5.4., 4.1.5.6.) – 2000\$

Расходы при потере или похищении документов – 300\$

Расходы по получению юридической помощи – 5000\$

Основное 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.

Питание

В гостевом доме "Брусника" готовим самостоятельно. Если кто-то живет в отеле на горе, то обычно там включены завтраки. На гору берем перекус или обедаем в кафе "Трамплин". Ужины в кафе и ресторанах на горе. Рекомендуем ужины в юрте рядом с отелем. Средний чек 500-1000 руб. Отдохнуть и погреться у камина, а также перекусить и попить горячий чай можно в баре наших друзей "Горный Патруль".