

Школа ски-тура в Хибинах



Уровень подготовки

Уверенное катание вне трасс, хорошая физическая подготовка

7 дней / 6 ночей

Менеджер тура



Кукушкина Антонина

Мобильный: +7 925 000-40-50

E-mail: a.kukushkina@alpindustria.ru

Неделя обучения ски-туру для начинающего уровня с профессиональным гидом Ассоциации горных гидов России. Предстоит 6 дней тренировок на рельефе и 3 полноценных скитур-маршрута протяжённостью от 5 до 15 км. Содержание курса:

- ☐ Занятие по оптимальной технике движения на ски-туре, а также выбору линий подъёма и спуска.
- ☐ Занятие по оценке лавиноопасного склона, экспресс-тесты.
- ☐ Лекция по лавинной безопасности и занятие по алгоритму поиска пострадавшего в лавине.
- ☐ Инструктаж по комплектованию рюкзака.
- ☐ Занятие по применению альпинистского снаряжения.
- ☐ Занятие по сооружению аварийного укрытия в зимних горах.
- ☐ Занятия по эвакуации пострадавшего.

План путешествия



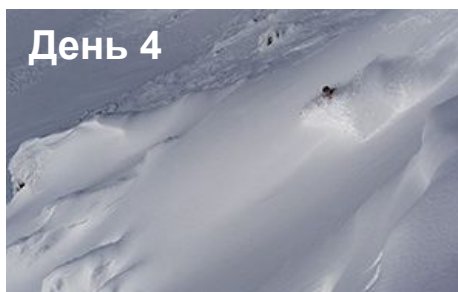
День приезда. Заселение в отель. Встреча с гидом. Обсуждения планов на неделю. Предстоит 6 дней тренировок на рельефе и 3 полноценных скитур-маршрута протяжённостью от 5 до 15 км.



Занятие по оптимальной технике движения на скитуре. Лекция по лавинной безопасности.



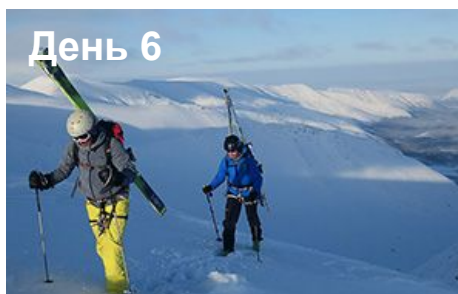
Занятие по оценке лавиноопасного склона, экспресс-тесты. Занятия по выбору линий подъёма и спуска.



Инструктаж по комплектованию рюкзака на скитур-маршруте: аптечка, ремкомплект, аварийный комплект. Занятие по применению альпинистского снаряжения на маршруте: организация страховки на подъёме и спуска по закреплённой верёвке.



Занятие по сооружению аварийного укрытия в зимних горах.



Занятия по алгоритму поиска пострадавшего в лавине.



Занятия по эвакуации пострадавшего. Завершение программы.
Вечером отъезд домой.

В стоимость тура входит

Услуги гида-инструктора (6 дней)

Курс теоретических занятий

Общественное снаряжение

Дополнительная информация

Программа рассчитана на уверенно катающихся лыжников и сноубордистов. Необходимо наличие у всех лавинного комплекта (бипер, щуп, лопата) и скитур-комплекта (лыжи/сплитборд, скитурные крепления, камуса, кошки, телескопические палки).

Уровень участника можно считать достаточным, если для него не составляет проблем:

- спуститься по подготовленному склону (вдоль подъемника), в своем темпе, без падений и остановок, перепад 400 м.

- пройти пешком или на лыжах 5-10 км в среднем темпе.

Нить маршрута

Москва – Мурманск – Кировск – Мурманск – Москва

В стоимость тура не входит

Авиабилеты Москва - Кировск - Москва (от 12000 руб.)

Трансфер аэропорт - Кировск - аэропорт (1300 руб.)

Проживание в отеле в Кировске (2-3 местный номер)

Аренда лавинного снаряжения

Ски-пасс на подъемники

Страховка

Питание

Такси

Трансфер

Аэропорт Мурманск - Хибины (211 км)

Аэропорт Апатиты - Кировск (34 км)

[Перейти в каталог](#)

Горные лыжи

Лыжи для ски-тура (или сплитборд)

- ☐ Крепления для ски-тура
- ☐ Горнолыжные ботинки (или сноубордические)
- ☐ Кошки для ски-тура
- ☐ Лавинное снаряжение (бипер, щуп, лопата)
- ☐ Камус
- ☐ Телескопические палки
- ☐ Шлем
- ☐ Горнолыжная маска (на солнце и на плохую погоду)
- ☐ Защита

[Перейти в каталог](#)

Альпинистское снаряжение

Альпинистская обвязка

- ☐ 2 муфтованных карабина
- ☐ Репшнур (кордалет), диаметр 5-7 мм, длина 2-5 м

[Перейти в каталог](#)

Бивак

Рюкзак объёмом 30-40 л. (с возможностью закрепить на нём лыжи/борд)

- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Крем солнцезащитный
- ☐ Аптечка (минимум - 2 бинта, лейкопластырь, изофойл - "космическое одеяло", индивидуальные лекарства, если это необходимо)
- ☐ Ремнабор (минимум - инструмент для регулировки и ремонта своих креплений, скотч армированный, стрепы или репшнур для вспомогательных работ)
- ☐ Налобный фонарик
- ☐ Термос

[Перейти в каталог](#)

Одежда

Мембранная куртка

- ☐ Мембранные брюки
- ☐ Флисовая куртка
- ☐ Пуховка
- ☐ Термобелье
- ☐ Варежки или перчатки (запасные перчатки)
- ☐ Носки