



**ГОРНЫЙ КЛУБ**  
**Спорт·Марафон**

# Школа фрирайда EVO\_lution

## Описание школы

Школа для тех, кто катается вне трасс, но хочет прокачать технику фрирайда, узнать новые места, потренировать навыки работы с лавинным снаряжением, изучить способы оценки риска схода лавин.

Для коррекции техники катания упражнения выполняются на гладком склоне, и потом применяются и отрабатываются вне трасс. Задача школы не оттачивать технику катания, этим занимаются инструкторы, а дать инструменты и навыки благодаря которым будут возможны безопасные и контролируемые спуски по неподготовленным склонам. Гиды корректируют программу школы под уровень каждой группы, но можно ориентироваться на этот список технических элементов.

Для лыжников:

- Основная стойка горнолыжника;
- Коррекция положения корпуса;
- Постановка ног;
- Распределение веса между лыжами;
- Работа ног, голеностопа и амортизация;
- Повороты от большого к малому радиусу.

Для сноубордистов:

- Основная стойка сноубордиста;
- Перенос веса;
- Работа стоп и использование торсионной жесткости снаряда;
- Верхняя и нижняя разгрузка;
- Повороты большого и среднего радиуса;
- Элементы фристайла;
- Карвинг.

## Базовые требования к участникам

Для участия в школе EVO у вас либо есть рекомендация гида по итогам школы START, либо многократный опыт катания по неподготовленному склону, позволяющий вам уверенно совершать самостоятельные проезды рядом с трассой. Также нужен и очень приветствуется опыт катания с гидом по каким-то более удаленным маршрутам.

Для школы EVO вам необходимо устойчивое умение проехать, как по разбитому, так и по паудеру на разных видах рельефа: по полям, в узких местах, а также по лесу.

Также мы надеемся, что, катаясь вне трасс, вы уже знакомы с лавинным снаряжением и имеете базовые знания о том, как им пользоваться.

## Расписание школы

За три дня до начала школы мы создаем организационный чат в телеграме, где можно задать все интересующие вопросы.

## День 1

8.30 - брифинг в Клубе. Знакомство с гидом и участниками, проверка, настройка и (если необходимо) аренда снаряжения.

10:00 - 14:30 – практические занятия на склоне, включая 30-минутный перерыв на обед.

После катания лекция в Клубе “Проведение спас. работ в лавине”

## День 2

9:00 - 14:30 – практические занятия на склоне, видеосъемка проездов. Практика по отработке спас. работ в лавине, 30-минутный перерыв на обед.

После катания лекция в Клубе “Техника и биомеханика катания” (для лыжников и сноубордистов своя лекция). Видеоразбор проездов.

## День 3

Выходной (может быть перенесен на другой день по погодным условиям). Для желающих - катание с гидом (оплачивается отдельно).

## День 4

9:00 - 14:30 – практические занятия на склоне, включая 30-минутный перерыв на обед.

После катания лекция в Клубе “Фрирайд в Красной Поляне - подготовка, места катания, необходимые навыки”.

## День 5

9:00 - 14:30 – практические занятия на склоне, включая 30-минутный перерыв на обед

После катания в Клубе краткий видеоразбор и подведение итогов школы.

## **Количество участников**

Минимальное количество участников, при котором школа состоится, – 4 человека.

Максимальное количество участников в группе на 1 гида – 5 человек.

Обязательные дополнительные расходы – ски-пасс.

## **Скидки, бонусы**

10% при предъявлении дисконтной карты Спорт-Марафон на стоимость школы.

Бесплатный прокат лавинного снаряжения и скидка 50% на прокат лыж, сноубордов.

## **Прокат снаряжения**

В прокате представлены фрирайдные модели лыж и сноубордов. Ассортимент и цены:

<https://shop.kpmountainclub.ru/catalog/arenda/>

Для участников наших программ действуют лояльные условия по залогу:

1. либо 2 документа (паспорт, права);

2. либо документ +10 000 руб. (наличными или мы можем заморозить на карте).

## **Зоны катания**

Школы Горного Клуба Спорт-Марафон могут проходить на любом из всех трех курортов: “Роза Хутор”, “Красная Поляна” (бывший “Горки Город”) и “Альпика-сервис”. Окончательное решение о зоне катания гид принимает накануне или утром каждого дня занятий. Это решение зависит от снежной и лавинной обстановок, режима работы курортов и уровня учеников. Поэтому мы не рекомендуем приобретать ски-пассы заранее.

## **Условия бронирования**

Если вы никогда не участвовали в наших программах, мы попросим заполнить онлайн-анкету, чтобы получить представление о вашем уровне катания. Если уровень катания соответствует требованиям школы, выставим счет на оплату.

После оплаты счета мы подтвердим бронирование участия. Оплачивая счет, вы соглашаетесь с договором оферты <https://school.kpmountainclub.ru/upload/docs/ofertaKGGK.pdf>

## **Условия возврата**

1. При отказе от участия в школе за 14 дней до начала школы;
2. По медицинской справке о болезни или травме.

С полной политикой возвратов можно ознакомиться по ссылке:  
<https://school.kpmountainclub.ru/upload/docs/return.pdf>

## **Страховка**

На время проведения школы рекомендуем приобрести полис страхования от несчастного случая (включая риски, связанные с экстремальными видами спорта и катанием по неподготовленным склонам).

## **Адрес**

курорт Роза Хутор, набережная Панорама, 4. Здание отеля Radisson, подъезд под вывеской Горный Клуб Спорт-Марафон. Вход со стороны реки.