



ГОРНЫЙ КЛУБ Спорт·Марафон

Школа фрирайда START

Описание школы

Школа для новичков во фрирайде, уверенно катающихся по трассам и желающих выйти за их пределы, так же подходит для райдеров, которые недавно начали кататься вне трасс. Четыре дня работы над техникой внетрассового катания и мягкий переход во фрирайд. Азы лавинной безопасности, тактики катания, оценка рисков и знакомство с лавинным снаряжением.

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 большого и среднего радиуса.

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.

Требования к участникам

Вы не первый год стоите на лыжах/сноуборде, уже немного начали скучать на трассах и с интересом смотрите за их пределы.

Вы, не задумываясь, спускаетесь по красным трассам, а также пусть и не обязательно быстро, но, как минимум, спокойно и контролируемо катаетесь по черным. Спуски по черным трассам не должны вызывать у вас технических и психологических затруднений.

Опыт занятий с инструктором, понимание основной стойки, переноса веса и других базовых принципов катания на горных лыжах и сноуборде будет вам однозначно в плюс.

К началу школы настоятельно рекомендуем освежить в памяти 10 правил поведения на склоне FIS.

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. Практика по отработке спас. работ в лавине.

После катания лекция в Клубе “Опасности при катании вне трасс - как избежать?”.

День 2

9:00 - 14:30 – практические занятия на склоне, включая 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 - фрирайд или скитур 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 “Основы лавинной безопасности”.

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

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

Минимальное количество участников при котором состоится школа – 4 человека.

Стоимость

Дополнительные расходы – скипасс

Скидки, бонусы

10% для владельца 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 этого сезона. По ссылке 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 зонах катания гид принимает накануне школы или утром первого 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 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

Рекомендуем приобрести на время проведения школы полис страхования от несчастного случая (включая риски, связанные с экстремальными видами спорта).

Условия бронирования

Если вы никогда не участвовали в наших программах, то мы попросим заполнить анкету, чтобы оценить ваш уровень 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/ofertaK GK.pdf>

Адрес

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