Школа могула в Шерегеше



Уровень подготовки

Уверенное катание по всем видам подготовленных трасс (горные лыжи)

от 60 000 руб.

Ближайшая дата: **23 - 28 ноября**
6 дней / 5 ночей
Другие даты:
30 ноября - 5 декабря

Координатор



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

Могул - это дисциплина лыжного фристайла, в которой спуск происходит по бугристому склону. Это мастерство чтения рельефа и баланса, которое делает лыжника универсальным. Для фрирайдеров навык особенно ценен: за пределами трасс снег почти всегда разбитый и неровный. И тот, кто освоил могул, уверенно чувствует себя на любом склоне, гасит удары рельефа и получает удовольствие там, где другие сбавляют скорость.

Курс в Шерегеше - пятидневное погружение в технику могула под руководством Андрея Махнева, мастера спорта, двукратного чемпиона России и бронзового призера чемпионата мира среди юниоров. Программа рассчитана на уверенных лыжников: участники осваивают могульную стойку, повороты малого радиуса с верхней и нижней разгрузкой и амортизацию на волнах и буграх. Тренировки проходят на подготовленных участках трасс и буграх, дополняются видеоразборами и лекциями, а небольшие группы - от 2 до 6 человек - обеспечивают индивидуальный подход.

Присоединяйтесь, чтобы научиться кататься по буграм как профессионал и получать удовольствие от каждого поворота.

План путешествия



Тренировка 1. Изучение техники поворотов малого радиуса (могульный поворот) с акцентом на поддержание стабильности верхнего плечевого пояса во время катания.

Тренировка 2. Основы амортизации на волнах и буграх, развитие навыков катания в рельефе.



Тренировка 3. Сужение радиуса поворота с использованием техник верхней и нижней разгрузки. Дополнительно - выполнение упражнений, направленных на улучшение координации.

Тренировка 4. Углубленное изучение амортизации на волнах в сочетании с техникой катания в могуле. Практика.



Тренировка 5. Закрепление техники поворотов малого радиуса и навыков амортизации на волнах.

Тренировка 6. Практика контроля скорости в условиях рельефа (могул).

Лекция: "Могул как универсальная техника катания". Обсуждение преимуществ могульной техники в различных условиях катания.



Тренировка 7. Работа над поворотами малого радиуса и амортизацией на волнах, совершенствование техники.

Тренировка 8. Практика. Амортизации на волнах и катание по буграм (могул), акцент на практическом применении полученных навыков.



Тренировка 9. Повторение и углубленное освоение поворотов малого радиуса с амортизацией на волнах.

Тренировка 10. Итоговая практика техники амортизации на волнах и катания по буграм (могул), завершение курса.



Резервный день на непогоду.

В стоимость тура входит

Работа тренера (5 дней)
5 часов тренировок/день
Фото и видеоразборы проездов
1-2 лекции по программе
Мастер-класс по ОФП в тренажерном зале

В стоимость тура не входит

Авиаперелет
Трансферы из/в аэропорт
Ски-пасс на канатную дорогу (15 000 руб)
Страховка по фрирайду (3 000 руб)
Аренда снаряжения (горные лыжи)
Дополнительный день тренировок в группе (12 000 руб/день/чел)
Проживание
Питание

Дополнительная информация

Андрей Махнев — мастер спорта, двукратный Чемпион России, бронзовый призер Чемпионата мира среди юниоров

Нить маршрута

В Шерегеш на самолете можно добраться 3 способами:

Новокузнецк — Шерегеш — Новокузнецк (163 км)
Кемерово — Шерегеш — Кемерово (374 км)
Новосибирск — Шерегеш — Новосибирск (524 км)

Быстрее и удобнее добираться через Новокузнецк. Прибытие утром в воскресенье. Трансфер бронируется самостоятельно через наших партнеров. Не нужно для этого подстраиваться под других участников кемпа. Это групповой трансфер с попутчиками с вашего рейса! Стоимость 2000-2500 руб/чел. в одну сторону. Вылет обратно через неделю в воскресенье в любое удобное время. Трансфер также будет необходимо забронировать самостоятельно.

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 4-6 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 программы в период с 22 ноября по 27 декабря 2026:

2-местный twin/double (7 ночей) 110 000 руб/чел/программа
1-местный single (7 ночей) 160 000 руб/чел/программа

Стоимость программы в период с 3 по 9 января 2027:

2-местный twin (6 ночей) 130 000 руб/чел/программа
1-местный single (6 ночей) 200 000 руб/чел/программа

Также можно проживать отдельно в одном из отелей горнолыжного курорта Шерегеш. 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».