

NARCIARSTWO SKITUROWE

Szkolenie podstawowe

TERMIN:

02-03.03.2024

09-10.03.2024

16-17.03.2024

CENA SZKOLENIA:

600 PLN/os

MIEJSCE:

Beskid Sądecki,
Krynica-Zdrój

KONTAKT:

Małgorzata Ciepła

516 686 138

mountainmaniac@hotmail.com

Szkolenie to przeznaczone jest dla osób jeżdżących na nartach, które chcą rozpocząć swoją przygodę ze skiturami. Sprawdzi się także idealnie dla osób, które mają już jakieś doświadczenie w tym sporcie, ale nie czują się pewnie w terenie, i wolą spędzić kilka kolejnych godzin narciarskich pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Celem tego szkolenia jest przygotowanie uczestników do pokonywania samodzielnych tur w łatwiejszym terenie górskim, zaznajomienie ze sprzętem skiturowym oraz poprawie techniki poruszania się na nartach. W ramach kursu odbywa się także podstawowe szkolenie z obsługi ABC Lawinowego.

Uczestnicy nauczą się podchodzić oraz zjeżdżać na fokach, trawersować stoki, wykonywać prawidłowo zakosy, dobierać optymalną drogę podejścia z uwzględnieniem rzeźby terenu. Długość tras dobrana została w taki sposób, aby zadowolić tych z lepszą kondycją i umiejętnościami, ale też nie zniechęcić osób dla których będzie to pierwszy kontakt z tego typu narciarstwem.

Zajęcia odbywają się w małych grupach, liczących 4-6 osób. Szkolenia prowadzą doświadczeni, licencjonowani instruktorzy narciarstwa oraz ratownicy GOPR.

PLAN OGÓLNY

Dzień 1

9:00 - spotkanie w wyznaczonym miejscu w Krynicy-Zdrój, dobór sprzętu i jego omówienie

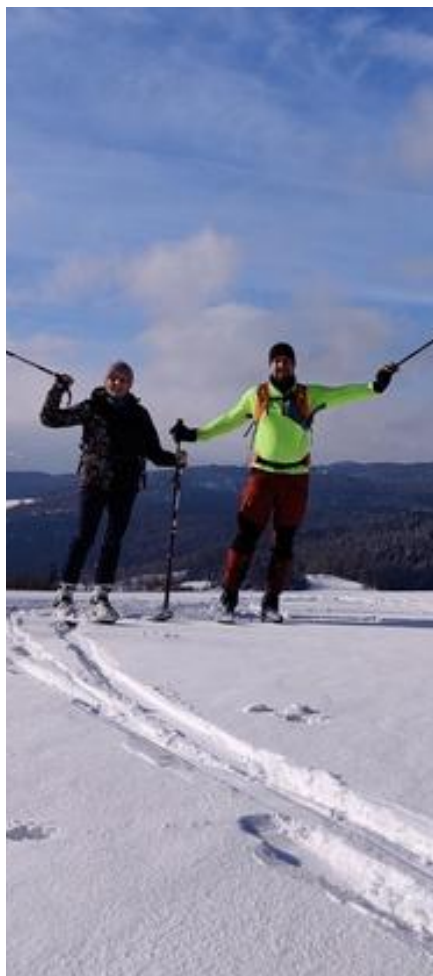
10:00 - 16:00 - zajęcia praktyczne w terenie - w tym 2h obsługi ABC Lawinowego

Dzień 2

9:00 - 16:00 - wycieczka skiturowa po Beskidzie Sądeckim, ćwiczenia nowo nabytych umiejętności.

Trasa wycieczki wybierana będzie przez instruktora w zależności od warunków śniegowych i możliwości grupy. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu szkolenia w razie wystąpienia niesprzyjających warunków atmosferycznych.





Plan kursu obejmuje:

- omówienie i dobór sprzętu skiturowego
- dobór trasy i przedstawienie zasad uprawiania narciarstwa skiturowego na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego
- omówienie niezbędnego wyposażenia plecaka i zasad pakowania
- nauka podstawowych sposobów poruszania się na nartach skiturowych w terenie (podchodzenie, zjazdy z fokami i bez, trawersowanie, zakosy)
- ćwiczenia z obsługi ABC Lawinowego
- wycieczka narciarska po Karkonoszach

Każdy uczestnik powinien mieć ze sobą:

- plecak 30-45 L
- kask (skiturowy lub narciarski)
- zestaw skiturowy (narty z fokami, buty, kije teleskopowe) - w razie braku, prosimy o info, w celu rezerwacji sprzętu w wypożyczalni
- ABC Lawinowe
- odpowiednia odzież (gore tex, softshell, bielizna termiczna, rękawice zimowe x 2, skarpety x2)
- czapki, bandany, kominy, itp - dostosowane do warunków zimowych i swojej odporności organizmu na zimowe warunki
- okulary przeciwsłoneczne/gogle
- krem z filtrem
- czołówka
- apteczka
- termos
- dowód osobisty.

CENA 600 PLN/os. W celu zapewnienia sobie miejsca na kursie, prosimy o wpłatę zaliczki w kwocie 300 PLN na konto:

SANTANDER BANK 33 1910 1048 2944 0465 7787 0001

MOUNTAIN MANIAC

Ul. Karkonoska 7

58-570 Jelenia Góra

Tytuł przelewu: Karkonosze SKI + data kursu.

Dodatkowe koszty:

- komplet skiturowy - cena wypożyczenia w Krynicy-Zdrój to 140 PLN/dzień
- ABC Lawinowe - cena wypożyczenia ok 50 PN/dzień