



Школа Маунтинбайка MTBSochi.ru

+7 965 484-53-58

Горки Город +540м

Неделя маунтинбайка

Эту программу мы придумали, чтобы в максимально сжатые сроки обучить начинающих райдеров всему, что необходимо для безопасного и интересного катания. Тут есть и обслуживание велосипедов, и прыжки, и батутная подготовка и много-много другого интересного и полезного.

Но самое главное для нас – чтобы вы получили удовольствие, поэтому, вся программа проходит в развлекательном формате, есть дни отдыха и возможность выбирать между более сложными и более простыми блоками обучения.

Расписание:

День 0: Заезд и размещение участников, ужин и краткий экскурс по программе «Недели Даунхила». Знакомство с тренерами. Мастер-класс по настройке велосипеда — давление покрышек, настройка подвески, углов и высоты руля, седла и правильного положения тормозных ручек.

День 1: Вводный мастер-класс, правильная разминка, 2 часа тренировка в Skill Park'e, 2 часа катания в байкпарке с тренером. Заезды на время, синяя трасса. Основы правильной посадки и управления байком.

День 2: Skill-park 2 часа, катание в байк-парке 4 часа. Тренировка педалирования сидя и стоя, корректировка посадки с учетом индивидуальных особенностей.

День 3: Тренировки в байк-парке 6 часов. Синяя и зеленая трассы. Проработка техники торможений, поворотов. Обработка неровностей и «прокачивание» препятствий.

День 4: День отдыха. Посещение батутного центра Art Of Flight. Отработка чувства полета, равновесия, отработка падений.

День 5: Корректировка посадки. Прохождение контр-уклонов, выбор траекторий.

Тренировки в Байк-парке, 6 часов. Вечерний мастер-класс по строительству трейлов для всех желающих.

День 6: Тренировка в Skill-park. Мастер-класс по прыжкам — учимся прыгать трамплины и дропы.

День 7: Спуски с фрирайдных трейлов «Хмели» либо тренировки по черной трассе байкпарка — «Black Berry». Мастер-класс по преодолению крутых спусков, съезжалок и сложных даунхильных секций.

День 8: Заезды на время, синяя трасса. Тренировки по индивидуальным запросам — объясняем и повторяем то, что не удалось освоить с первого раза. Подведение итогов. Мастер-класс по обслуживанию и ремонту велосипеда — чиним и восстанавливаем все, что наломали за прошедшую неделю. Отъезд.

Байкпасс на все дни катания, а также заброски на джипе на Хмелевские озера — входят в стоимость.

Стоимость программы на своем велосипеде: **24 000 рублей***

Стоимость программы на прокатном велосипеде: **42 000 рублей***

* — без учета перелета, проживания и питания.

Размещение.

Мы готовы помочь в размещении и подобрать подходящий Вам вариант — средняя стоимость одноместного размещения 1000-1500 рублей, при двухместном размещении — 500-1000 рублей.

Гибкая программа.

Мы понимаем, что нужен индивидуальный подход к каждому клиенту, т.к. уровень физических возможностей и опыт катания у всех разный. Поэтому мы постараемся пойти навстречу, если вы захотите внести изменения в программу тренировок — скажем, больше внимания уделить батуту или теоретической подготовке.

Также мы возвращаем деньги (из расчета 500р \ будни, 700р\выходные дни за неиспользованные байк-пассы, в т.ч. в случае плохих погодных условий или в при закрытии байкпарка.