



СПА КУРОРТ «АВРОРА – КЛУБ»

КЛУБ МАУНТИНБАЙКА «Bike è Life»

01 июня 2022г

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ НА ГОРНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ

название	описание	стоимость приключения	график
<p>MTB Level One 45 мин <i>Катание на горном велосипеде с инструктором.</i> <i>Сложность – легкий.</i> <i>Можно детям от 13 лет.</i></p>	<p>Вводное занятие по маунтинбайку на котором Вы узнаете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • как устроен современный горный велосипед • научитесь кататься и управлять им • эффективно и безопасно тормозить • заезжать в гору и спускаться вниз • прыгнете свой первый, безопасный дроп – 10 см-) (drop – это прыжок с парашюта/ступенек/обрыва, в общем - с высоты). <p>Занятие проходит на поляне в базовом лагере Bike è Life. Освоив базовые элементы, мы сделаем несколько радиальных выездов в лес вблизи лагеря.</p> <p>В стоимость входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горный кантри/трейловый велосипед и шлем (Cannondale, Norco, Spezialized, Gary Fisher, Format) • Работа тренера-инструктора • Шкафчик для хранения вещей во время занятия <p>Организация тура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запись на рецепции отеля, по телефону или whats app +7921 372 50 19 • Начало занятия согласно расписанию • Занятие проходит в группах от 1 до 6 человек • Велосипеды подбираются по росту 	<p>1 000 руб</p>	<p>Суббота и воскресенье Предварительная запись по телефону или whats app +7 921 372 50 19</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимо прийти в базовый лагерь Bike è Life за 10-15 минут до начала для подготовки • Форма одежды: спортивная по погоде в т.ч. перчатки, шапочка и солнцезащитные очки. Обувь - закрытая с плоской подошвой, не натирающая ноги 			
<p>«Озерный Траверс» велотур 7 км – 1,5 часа <i>Сложность - легкий со средними элементами.</i> <i>Можно с детьми от 13 лет.</i></p>	<p>Живописный тур вокруг 4-х озер. Маршрут пролегает по лесным грунтовым дорогам, тропинкам и трейлам по усмотрению гида в зависимости от уровня подготовки группы. Подготовительная часть тура включает в себя мини-тренировку по основам катания и техники управления горным велосипедом.</p> <p>Наш тур начинается в базовом лагере на вершине горы. Освоив катание по разному рельефу, мы сделаем несколько радиальных выездов на вершине, вокруг базового лагеря и после этого отправимся по пути основного маршрута.</p> <p>Мы проедем мимо конюшни и по лесной дороге вдоль старого карьера, выедем к первому каскаду спусков средней сложности. Это будет «захватывающий дух» спуск с ветерком-) Вы испытаете самые положительные эмоции, а на выкате в плоскость, улыбка будет сиять на Вашем лице-).</p> <p>Далее мы одолеем несколько подъемов, увидим разные озера, «секретный пляж», останки «эпохи октябрят и пионеров».</p> <p>В меру устав, довольные и счастливые, вернемся на базу через главный вход.</p> <p>В стоимость входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горный кантри/трейловый велосипед и шлем (Cannondale, Norco, Spezialized, Gary Fisher, Format) • Работа гида-инструктора • Памятное видео о приключении на экшн камеру • Трейловый рюкзак для личных вещей (при необходимости) • Бутылка воды <p>Организация тура:</p>	<p>1 500 руб</p>	<p>Суббота и Воскресенье Предварительная запись по телефону или whats app +7 921 372 50 19</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Запись на рецепции отеля, по телефону или whats app +7921 372 50 19 • Старт группы согласно расписанию, из базового лагеря Bike ë Life на вершине горы • Тур проходит в группах от 2 до 6 человек • Велосипеды подбираются по росту • Необходимо прийти в базовый лагерь Bike ë Life за 15-30 минут до времени старта для подготовки • При раннем туре обязательно нужно позавтракать • Форма одежды: спортивная по погоде в т.ч. перчатки, шапочка и солнцезащитные очки. Обувь - закрытая с плоской подошвой, не натирающая ноги 			
<p>Корпоративный трейл-тур «Семиозерье» От 7 до 25 км – 1,5 – 4 часа. Сложность – на выбор: легкий/средний/сложный</p>	<p>Авторский тур для компании. Проводится на территории района Аврора-клуб – Семиозерье – Поляны. Вокруг 9 озер. Его формат, насыщенность, сложность, маршрут и наполнение могут быть самыми разными в зависимости от:</p> <ul style="list-style-type: none"> • состава группы • уровня физической и технической подготовленности участников • формата и количества дней пребывания на территории Аврора-клуба • HR-задач от руководителя <p>Это может быть интересная, спокойная велопрогулка; полноценная тренировка; исследовательский, приключенческий формат в виде квеста или мини соревнования.</p> <p>В стоимость входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горный кантри/трейловый велосипед и шлем (Cannondale, Norco, Spezialized, Gary Fisher, Format) • Работа гида-инструктора • Памятное видео о приключении на экшн камеру • Трейловый рюкзак для личных вещей (при необходимости) • Бутылка воды <p>Организация тура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запись на рецепции отеля, по телефону или whats app +7921 372 50 19 	<p>От 9 000 до 100 000</p>	<p>Предварительная запись по телефону или whats app +7 921 372 50 19</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Старт группы в согласованный день и время, из базового лагеря Bike Æ Life на вершине горы • Тур проходит в группах от 2 до 8 человек • Велосипеды подбираются по росту • Необходимо прийти в базовый лагерь Bike Æ Life за 15-30 минут до времени старта для подготовки • При раннем туре обязательно нужно позавтракать • Форма одежды: спортивная по погоде в т.ч. перчатки, шапочка и солнцезащитные очки. Обувь - закрытая с плоской подошвой, не натирающая ноги • Стоимость тура зависит от его формата и продолжительности 		
<p>Индивидуальное занятие с инструктором на горном велосипеде. Для новичков.</p> <p>1,5 часа</p> <p>Мужчины и женщины. Дети с 13 лет.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие для новичков. Подойдет в первую очередь тем, кто делает первые шаги в катании на маунтинбайке, хочет попробовать данный вид активности и понять, что это такое или просто хочет разнообразить свою физическую активность.</p> <p>Проводится на территории Аврора-клуба и района «Семиозерье».</p> <p>После подборки велосипеда и его настройки под будущего райдера, начинается тренировка, которая включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общую и специальную разминку • Развивающие упражнения на велосипеде • Разучивание какого-либо технического элемента • Элементы общей физической подготовки • Катание по трассам и трейлам <p>В стоимость входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горный кантри/трейловый велосипед и шлем (Cannondale, Norco, Specialized, Gary Fisher, Format) • Работа тренера-инструктора • Памятное видео о тренировке на экшн камеру • Шкафчик для хранения вещей во время занятия • Бутылка воды <p>Организация тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запись на рецепции отеля, по телефону или whats app +7921 372 50 19 	<p>2 000 руб – соло (1 чел)</p> <p>3 000 руб – сплит (2 чел)</p>	<p>Предварительная запись по телефону или whats app +7 921 372 50 19</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Начало тренировки согласно дню и времени записи• Тренировка может проводиться в формате соло (1 чел) или сплит (2 чел)• Велосипеды подбираются по росту• Необходимо прийти в базовый лагерь Bike Æ Life за 15-20 минут до времени начала тренировки• При ранней тренировке обязательно нужно позавтракать• Форма одежды: спортивная по погоде в т.ч. перчатки, шапочка и солнцезащитные очки. Обувь - закрытая с плоской подошвой, не натирающая ноги		
--	---	--	--

ИП Халеев Игорь Алексеевич _____/Халеев И.А./