ГОРНОЛЫЖКА: гайд по покупке путешествия и подготовке к нему

Бронируйте заранее:

Чем раньше забронируете – тем выгоднее выйдет: больше вариантов размещения + билеты по низким ценам!

Учитывайте наличие инфраструктуры après-ski – вашего досуга вне склонов. Заранее решите, чем хотите заняться кроме катания: отжечь в барах и на дискотеках или расслабиться в бассейне, SPA-комплексе или термах.

Уточните конфигурацию трансфера от аэропорта до курорта. В некоторые виды жилья добраться можно только на машине, что не всегда удобно.

Подготовьтесь к поездке:

Лучше 'хотя бы немного встать на лыжи или доску' заранее (на родине), отработав основные навыки и приёмы катания – чтобы не тратя драгоценные дни отпуска в «лягушатнике», сразу забраться повыше и оценить истинную красоту гор!

Подготовьтесь к поездке физически: зарядка, пробежки и приседания помогут провести на склоне целый день, наслаждаясь катанием (вместо того, чтобы после пары спусков устало отправиться в ближайший бар).

Позаботьтесь о специальной спортивной страховке с расширенным покрытием и всегда имейте её при себе (она магическим образом оберегает от падений. . .а если что-то идёт не так – помогает решить проблему с наименьшими потерями)!

Уточните у вашего агента, входит ли провоз горнолыжного оборудования в норму бесплатного провоза багажа и нужно ли упаковывать каждый комплект в отдельный чехол (у каждой авиакомпании свои правила).

Снаряжение:

Если вы новичок, то нет смысла покупать весь комплект снаряжения, обременяя себя его транспортировкой. Обычно курорты предоставляют оборудование отличного качества. Даже опытные лыжники часто берут с собой только ботинки (и маску) – чтобы протестировать новые модели лыж.

Помните, что в прокате можно сперва опробовать, а затем (если они вам понравятся) купить по выгодной цене отличные модели лыж/сноубордов из прошлогодних коллекций.

Заранее нужно подобрать только ботинки – чтобы подогнать их под особенности именно ваших ног.

Одежда:

В одежде действует правило трёх слоев: первый – впитывает и отдаёт влагу, сохраняя тело сухим (термобелье); второй – сохраняет тепло (флис); третий – защищает от ветра, снега, дождя, холода (куртка с мембраной/windstopper).

Куртка или горнолыжный костюм (желательно – со специальным крепежом или карманом на рукаве для пропуска (ski-pass'а) на подъемник).

Горнолыжные перчатки – лучше две пары (на случай, если одна намокнет).

Термобельё – два комплекта (пока первый сохнет, используем второй).

Термоноски (высокие, с вставками для поддержки икр и голеностопа).

Спортивные ботинки (для ходьбы), в которых вы поедете на курорт.

Флиска с высоким горлом + комплект сменной одежды.

Шапка + балаклава под шлем / баф на шею.

Сланцы и купальник (на горных курортах почти всегда есть сауны/бани – отказать себе в том, чтобы зайти-погреться – практически невозможно ;)).

Что добавить к стандартной аптечке путешественника:

Обязательно возьмите солнцезащитный крем для лица с высоким SPF (специальный зимний вариант подойдёт идеально).

- Гигиеническую помаду (против обветривания губ).
- Мазь с согревающим эффектом для мышц.
- Крем или мазь от растяжений и ушибов.
- Пластырь и эластичный бинт.

Что ещё взять с собой:

- Непромокаемый рюкзак (на 15-20 литров) с жёсткой спинкой и грудным ремнём.
- Липучки для скрепления лыж, обеспечивающие их удобную переноску.
- Герметичный чехол для телефона (даже если ваш влагозащищённый).
- Рацию (особенно, если катаетесь с кем-то в компании).
- Чехол для лыж/сноуборда/ботинок.
- Электросушилку для обуви. Термостельки.
- Термос.

На курорте:

Возьмите инструктора: самому научиться кататься на горных лыжах практически невозможно. Просто примите это. И не стоит рассчитывать на друзей (пусть даже они из числа самых крутых райдеров). Хороший спортсмен – не всегда хороший тренер. Даже опытные катальцы на первый день берут инструктора, чтобы вспомнить всё, что умеют.

Чтобы не потерять / не перепутать взятое на прокат снаряжение с чужим похожим (стандартная история при остановках 'на перекусить' / отдохнуть / туалет), **сфотографируйте его** сразу после получения.

На некоторых курортах в залог за оборудование придётся оставить паспорт (обычно достаточно копии) / права / техпаспорт или денежный залог – пусть вас это не смущает – это нормально.

ОЧЕНЬ ВАЖНО: никакого алкоголя на горе (да, даже на глинтвейн не смотрите) – только после того, как снимите ботинки в баре у подножия. Помните, что даже расширенная страховка не работает в случае обнаружения алкоголя в крови.

Дополнительные нюансы:

Отправляясь на склон, захватите с собой карту горнолыжного курорта. Она не только укажет вам подъемники и трассы, но и, при необходимости, пункты первой помощи. Ознакомьтесь с маркировкой трасс:

- **На зеленых трассах** лучше всего учиться — они самые простые, с пологим широким спуском.
- **Синие трассы** — тоже из числа простых, хотя могут встречаться и неровности, но точно не будет трамплинов и сильных перепадов высоты.
- **Красные трассы** — средней сложности, с крутым спуском по всей длине или с чередованием пологих и крутых участков.
- **На чёрные трассы** допускаются только профи: на этих трассах крутые спуски, сильный уклон и резкие перепады высоты.

Помните: ваша цель — не 'поставить рекорд по скорости', не 'купить суперборудование' и не 'проехать все трассы'. Ваша цель — получить удовольствие от катания! Вы платите за возможность насладиться снегом, комфортной для вашего уровня катания скоростью, солнечным днём в горах и классной компанией. Не позволяйте красивым пейзажам «пролетать» мимо вас на сверхзвуковой скорости. ;) Получайте удовольствие и веселитесь (безопасно)! ♥