

# MASTERCLASS

## Weekend

13-15 מרץ

גודאורי, גאורגיה



# Ski



חלוקה לקבוצות

שני

# 13

10:00 - 09:45 חימום קבוצתי

Dynamic Short Turns (מטיאס)

Carving From Zero to Hero (אלון מילמן)

12:30 - 10:00

13:30 - 12:30 הפסקת צהריים + ניתוח סרטוני גלישה

מוגלים, תרגול על המסלול ומחוץ לו (אלון מילמן)

GS טכניקה, טקטיקה ותרגול (מטיאס)

16:00 - 13:30

16:30 - 16:00 הפסקת קפה

טיפוס וגלישת אופ-פיסט מודרכת  
מפיסגת הצ'ירדלי (סבסטיאן ואלן)



פריסטייל בשקיעה  
קפיצות, ג'יבינג ומה שבניהם (יובל מוקדי)

17:30 - 16:30

20:00 קבלת שבת וארוחת שישי משותפת



חלוקה לקבוצות

שבת

# 14

10:00 - 09:45 חימום קבוצתי

Dynamic Short Turns (מטיאס)

Carving From Zero to Hero (אלון מילמן)

12:30 - 10:00

13:30 - 12:30 הפסקת צהריים + ניתוח סרטוני גלישה

מוגלים, תרגול על המסלול ומחוץ לו (אלון מילמן)

GS טכניקה, טקטיקה ותרגול (מטיאס)

16:00 - 13:30

16:30 - 16:00 הפסקת קפה

טיפוס וגלישת אופ-פיסט מודרכת  
מפיסגת הצ'ירדלי (מטיאס ואלון)

פריסטייל בשקיעה  
קפיצות, ג'יבינג ומה שבניהם (יובל מוקדי)

17:30 - 16:30

20:00 - 18:30 סדנת טיפול בצידוד

אין חלוקה לקבוצות - סדנאות לבחירתכם

ראשון

# 15

10:00 - 09:45 חימום קבוצתי

פריסטייל על המסלול (יובל מוקדי)



Lap Couching (מטיאס)  
פידבק אישי - סגנון לבחירתכם

12:30 - 10:00

13:30 - 12:30 הפסקת צהריים

סדנת מפולות מעשית (אלון מילמן)  
סוגי שלג, חיפוש, חילוץ ובטיחות מחוץ למסלול  
(על השלג - ללא גלישה)



Lap Couching (מטיאס)  
פידבק אישי - סגנון לבחירתכם

16:00 - 13:30

16:00 התכנסות, סיכום וגלישה משותפת