Stowarzyszenie
Instruktorów i Trenerów
Narciarstwa PZN

INFORMATOR

na sezon 2025/2026

Kraków 2025 | Egzemplarz bezpłatny | ISSN: 1732-4483

Wydawca: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Skład Redakcji: Marcin Krawczyński, Andrzej Milewski, Piotr Tekiel, Artur Wysocki
Redaktor Naczelny: Jacek Żaba

Skład i druk: „DODONI", www.dlaszkoly.pl, biuro@drukarnia-ganimedes.pl

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze 2025/2026: Grzegorz Dendys, Piotr Jasieński, Karolina Krasińska, Krzysztof Łazik, Marek Matczyński, Szymon Słoma, Adobe Stock, Tomasz Ustupski, Jacek Żaba, Aleksandra Żerdzińska oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w bieżącym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2025

Nakład: 10 000 egz.

SITN PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

Spis treści

Dane adresowe, kalendarz imprez, władze SITN 4

Przedmowy Prezesów SITN, PZN, INTERSKI, ISIA, IAESS 11

Podsumowanie ubiegłego sezonu SITN 22

Komisja Egzaminacyjna, terminy ER 84

Artykuły programowe 90

Korespondencje z kongresów narciarskich 108

Artykuły techniczne 168

Klub Instruktorów Seniorów 204

O tych, co odeszli 216

Licencjonowane Szkoły Narciarskie 230

Katalog szkół narciarskich 241

Oferta szkół narciarskich 260

Cennik SITN 2025/2026 269

Adresy i telefony Stowarzyszenia

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

Ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków
Tel. 12 636 17 75, 12 636 29 30

ADRESY POCZTY ELEKTRONICZNEJ

Biuro: biuro@sitn.pl
Komisja Licencjonowania Szkół Narciarskich: szkoly@sitn.pl
Komisja Rewizyjna: komisja.rewizyjna@sitn.pl
Promocja i Marketing: marketing@sitn.pl

GODZINY PRACY BIURA SITN W KRAKOWIE:

Poniedziałek: 13.00 do 17.00
Wtorek: 10.00 do 14.00
Środa: nieczynne
Czwartek: 13.00 do 17.00
Piątek: 10.00 do 14.00

PRACOWNICY BIURA:

Ewa Mierzwa – dyrektor Biura SITN
Elżbieta Nowaczyńska
Kinga Wilk – gł. księgowa
Gabriela Gębica – księgowa

KONTO BANKOWE

Bank Pekao S.A. Oddział w Krakowie
Rynek Główny 47
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

Kalendarz imprez SITN

Terminy i miejsca kursów oraz zawodów mogą ulec zmianie. Kursy i zawody mogą być odwołane. Przy dużym zainteresowaniu kursami mogą zostać przeprowadzone dodatkowe kursy. Aktualne informacje tylko na stronie **www.sitn.pl** lub w biurze Stowarzyszenia.

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
2025			
Konferencja jesienna	18.10.2025	18.10.2025	Kraków
Unifikacja biegowa-nartorolki	24.10.2025	26.10.2025	Jakuszyce
Kurs teoretyczny realizowany będzie w blokach popołudniowych w godzinach 18:00-19:30 oraz 19:45-21:15	27-29.10.2025, 30.10.2025, 3-7.11.2025, 10-14.11.2025		on-line
II SEMINARIUM INSTRUKTORÓW SITN i TRENERÓW PZN nt. „Wybrane elementy biomechaniki w pracy instruktora i trenera sportów śnieżnych”	30.10.2025	30.10.2025	on-line
Unifikacja – Alpejskie Dni SITN	23.11.2025	25.11.2025	Kaunertal
Kurs lawinowy – Alpejskie Dni SITN	23.11.2025	25.11.2025	Kaunertal
Egzamin selekcyjny na CKIZ – Alpejskie Dni SITN	25.11.2025	25.11.2025	Kaunertal
Unifikacja – Alpejskie Dni SITN	26.11.2025	28.11.2025	Kaunertal
Unifikacja IZ – Alpejskie Dni SITN	26.11.2025	28.11.2025	Kaunertal
Centralny Kurs Młodszego Instruktora Alpejskie Dni SITN	23.11.2025	28.11.2025	Kaunetal
Egzamin Wstępny do CKI – Alpejskie Dni SITN	28.11.2025	28.11.2025	Kaunetal
Unifikacja	05.12.2025	07.12.2025	Białka Tatrzańska
Kurs na stopień Instruktora Biegów – cz.narciarska	14.12.2025	21.12.2025	Klikuszowa
Unifikacja Instruktorów Biegow	18.12.2025	21.12.2025	Klikuszowa
Unifikacja	12.12.2025	14.12.2025	Szczyrk
Centralny Kurs Młodszego Instruktora	12.12.2025	18.12.2025	Czarna Góra-Litwinka
Unifikacja	19.12.2025	21.12.2025	Kluszkowce
Unifikacja	19.12.2025	21.12.2025	Sudety Zachodnie
Unifikacja IZ	19.12.2025	21.12.2025	Zakopane
Trening GS oraz SL przed Egzaminem Wstępnym do CKI	22.12.2025	22.12.2025	Litwinka Grapa SKI
Egzamin Wstępny do CKI	23.12.2025	23.12.2025	Litwinka Grapa SKI
Warsztaty Komisji Egzaminacyjnej	22.12.2025	23.12.2025	Litwinka
2026			
Unifikacja	02.01.2026	04.01.2026	Sudety Wschodnie
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora Telemarku	03.01.2026	03.01.2006	Jaworzyna Krynicka
Egzamin Wstępny do CKI	07.01.2026	07.01.2026	Litwina Grapa SKI
Kurs sitnusiowy	08.01.2026	09.01.2026	Czarna Góra-Litwinka
Unifikacja Klubu Instruktorów Seniorów	08.01.2026	10.01.2026	Białka Tatrzańska

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
XXI Zawody Klubu Instruktorów Seniorów	10.01.2026	10.01.2026	Białka Tatrzańska
Unifikacja	09.01.2026	11.01.2026	Kluszkowce
Centralny Kurs Młodszego Instruktora	10.01.2026	16.01.2026	Czarna Góra-Litwinka
CKI część techniczno-sportowa (kurs1)	10.01.2026	17.01.2026	Zakopane
Egzamin selekcyjny na CKIZ	11.01.2026	11.01.2026	Zakopane
Ferie: mazowieckie, pomorskie, podlaskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie	19.01.2026	01.02.2026	
Ferie: dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, zachodniopomorskie, małopolskie, opolskie	02.02.2026	15.02.2026	
Ferie: podkarpackie, lubelskie, wielkopolskie, lubuskie, śląskie	16.02.2026	01.03.2026	
Egzamin Wstępny do CKI w ramach AZS Winter Cup	24.01.2026	24.01.2026	
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora Telemarku	07.02.2026	07.02.2026	Jaworzyna Krynicka
Trening GS oraz SL przed Egzaminem Wstępnym do CKI	14.02.2026	14.02.2026	Litwinka Grapa SKI
Egzamin Wstępny do CKI	15.02.2026	15.02.2026	Litwinka Grapa SKI
Egzamin Wstępny do CKI w ramach AZS Winter Cup	22.02.2026	22.02.2026	
Unifikacja Pomocnika Instruktora Telemarku oraz Instruktora Telemarku	27.02.2026	01.03.2026	Jaworzyna Krynicka
CKI część techniczno- sportowa (kurs 2)	01.03.2026	08.03.2026	Szczyrk
Centralny Kurs Młodszego Instruktora	02.03.2026	08.03.2026	Czarna Góra-Litwinka
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora Telemarku	02.03.2026	02.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Telemarku (cz.techniczno-metodyczna)	02.03.2026	08.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Centralny Kurs Instruktora Telemarku (część metodyczno-sportowa)	06.03.2026	12.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Kurs lawinowy	06.03.2026	08.03.2026	Zakopane
Mistrzostwa Polski Instruktorów Telemarku	07.03.2026	07.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Egzamin selekcyjny na CKIZ	08.03.2026	08.03.2026	Zakopane
Kurs ustawiania slalomów			
ISIA Test +CTT (GS)	09.03.2026	11.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Kursokonferencja IWiA	11.03.2026	12.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Współczynniki, Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	13.03.2026	13.03.2026	Jaworzyna Krynicka
63 Mistrzostwa Polski Instruktorów (Jazda Techniczna+ GS), Mistrzostwa Szkół Narciarskich	14.03.2026	14.03.2026	Jaworzyna Krynicka
Zawody Demonstratorów Szkolnych, zakończenie MPI	14.03.2026	14.03.2026	Jaworzyna Krynicka
CKI – część metodyczna	15.03.2026	22.03.2026	Zakopane
Centralny Kurs Instruktora Zawodowego	21.03.2026	28.03.2026	Austria Stubai
Unifikacja	27.03.2026	29.03.2026	Białka Tatrzańska
Unifikacja IZ	10.04.2026	12.04.2026	Zakopane

Władze Stowarzyszenia

Zarząd
Prezes: Jacek Żaba
Wiceprezes ds. szkolenia: Wojciech Podgórny
Wiceprezes ds. rozwoju: Wojciech Woźnica
Sekretarz: Kamila Stypa
Członkowie: Marcin Krawczyński, Marek Matczyński, Andrzej Milewski, Maciej Młynarczyk, Artur Wysocki

Komisja Rewizyjna
Przewodniczący: Andrzej Wygoda
Zastępca przewodniczącego: Maciej Kwiatkowski
Sekretarz: Gustaw Duda
Członkowie: Piotr Tekiel, Wojciech Wardziak

Komisja Narciarstwa Alpejskiego
Przewodniczący: Marek Majerczyk
Członkowie: Kasper Leonowicz, Michał Niedziela, Tomasz Stelmach, Artur Wysocki

Komisja Szkolenia Dzieci
Przewodnicząca: Anna Buczek
Zastępca przewodniczącej: Izabela Wysocka
Członkowie: Katarzyna Górska, Katarzyna Małysa-Sonik, Marek Palik, Florian Parnicki

Komisja Narciarstwa Biegowego
Przewodnicząca: Anna Guzik
Zastępca przewodniczącego: Maria Nędza
Członkowie: Katarzyna Maciążek, Paweł Rzeszut

Komisja Narciarstwa Adaptowanego
Przewodniczący: Dominik Jonas
Członkowie: Beata Blachura, Jakub Dyda, Piotr Marek, Grzegorz Pomes, Jarosław Smajdor, Łukasz Szeliga, Wojciech Woźnica

Komisja Telemarku
Przewodniczący: Piotr Kapustianyk
Członkowie: Alicja Bujała, Sławomir Lassak, Maciej Młynarczyk, Józef Szot, Piotr Tekiel

Szef POL-SKI Demo Team: Artur Wysocki
Członkowie POL-SKI Demo Team: Anna Buczek, Jacek Gardoń, Bartłomiej Gąsienica-Józkowy, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz, Maria Leonowicz, Katarzyna Małysa-Sonik, Izabela Wysocka

Komisja Egzaminacyjna
Przewodniczący: Maciej Młynarczyk

Komisja ds. Asystentów
Przewodniczący: Marcin Krawczyński
Członkowie: Anna Buczek, Tomasz Stelmach
Konsultanci: Maria Nędza (biegi), Piotr Kapustianyk (telemark)

Komisja Licencjonowania Szkół Narciarskich
Przewodniczący: Andrzej Milewski
Zastępca przewodniczącego: Leszek Pilch
Członkowie: Anna Nowak, Izabela Wysocka

Komisja Promocji i Marketingu
Przewodniczący: Marek Matczyński
Członkowie: Konrad Wełpa, Wojciech Wardziak, Artur Wysocki

Komisja ds. uznawania kwalifikacji:
Przewodniczący: Ludwik Żukowski
Członkowie: Katarzyna Górska, Piotr Tekiel, Wojciech Woźnica

Komisja Instruktorów Zawodowych
Przewodniczący: Grzegorz Dendys
Członkowie: Michał Dendys, Arkadiusz Heller, Marek Palik, Wojciech Woźnica

Przewodniczącemu podlegają 2 podkomisje:
Podkomisja Lawinowa
Przewodniczący: Andrzej Marasek
Członkowie: Bartłomiej Gąsienica-Józkowy, Przemysław Pawlikowski
Podkomisja Ski-tourowa
Przewodniczący: Andrzej Marasek
Członkowie: Grzegorz Dendys, Bartłomiej Gąsienica-Józkowy

Komisja Spraw Międzynarodowych
Przewodniczący: Wojciech Woźnica
Członkowie: Jerzy Kaliski, Marcin Krawczyński, Maria Leonowicz, Piotr Ogarzyński, Zbigniew Włosowicz, Krzysztof Zięba, Ludwik Żukowski

Komisja ds. Pracy Polskich Instruktorów za Granicą
Przewodniczący: Maciej Szpot
Wiceprzewodniczący: Piotr Tekiel
Członkowie: Marek Matczyński, Kamila Stypa

Komisja Organizacyjna
Przewodnicząca: Izabela Wysocka
Członkowie: Anna Buczek, Mateusz Kwiatkowski, Kamila Stypa, Wojciech Ślusarczyk

Podkomisja Logistyczna
Przewodniczący: Konrad Wełpa
Członkowie: Rafał Głowacki, Józef Szot

Klub Instruktorów Seniorów
Przewodnicząca: Elżbieta Kaczmarek
Sekretarz: Julian Jaworz-Dutka
Członkowie: Przemysław Klimczak, Halina Nowak, Robert Pic, Maria Stanisławska

Pełnomocnik ds. zawierania umów z Członkami Zarządu: Gustaw Duda

Pełnomocnik Zarządu ds. wdrażania kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji: prof. Marcin Krawczyński

Pełnomocnik Zarządu ds. Współpracy z Komendą Główną Policji: Maciej Kwiatkowski

Pełnomocnik Zarządu ds. Szkolenia Służb Mundurowych: Artur Wysocki

Pełnomocnik Zarządu ds. Współpracy z Regionem Trentino: Maciej Kwiatkowski

Koordynator kształcenia ustawicznego Instruktorów Wykładowców PZN: Krzysztof Zięba

Koleżanki i Koledzy,

Za nami udany sezon 2024/2025. Odbyła się większość zaplanowanych imprez organizowanych zarówno centralnie przez SITN, jak i przez Szkoły Narciarskie.

Miniony sezon rozpoczęliśmy na lodowcu Kaunertal imprezą Alpejskie Dni SITN – bardzo wysoko ocenioną przez uczestników, imprezą integrującą środowisko, z zajęciami na najwyższym poziomie. Pomimo, iż była to pierwsza edycja Alpejskich Dni, wzięło w niej udział ponad 100 osób. Szerzej o tej imprezie pisze w Informatorze kol. **Marek Matczyński**.

Na stronach naszego corocznego wydawnictwa znajdują się też szerokie foto-relacje z wyjazdów naszych delegacji na kongres IVSI w Dolnej Morawie (Czechy), na pre-kongres INTERSKI w Vail (USA) oraz Regionalne Forum ISIA obu Ameryk w Aspen (USA).

Podczas kongresu IVSI w Dolnej Morawie, współzałożyciel SITN kol. **Jerzy Kaliski** został ponownie wybrany na zaszczytne stanowisko Prezydenta IVSI. To wielki radość dla społeczności instruktorów w Polsce. Jurku, gratulujemy!

Obecność prezydentów światowych organizacji na łamach Informatora jest przykładem szerokiej współpracy naszego Stowarzyszenia z bratnimi organizacjami. Do polskich Instruktorek i Instruktorów zwracają się w tym roku Prezydenci: **Eric Sheckleton** (INTERSKI), **Vittorio Caffi** (ISIA), **Dieter Bubeck** (IAESS), a korespondencję z Ameryki Południowej przesyła nasz rodak **Jerzy Kaliski** (IVSI).

Rozpoczęliśmy przygotowania do udziału polskiej, jak najliczniejszej delegacji w Kongresie INTERSKI w Vail w kwietniu 2027 roku. Od kilku już miesięcy sprawami organizacyjnymi zajmuje się perfekcyjnie kol. **Andrzej Milewski**. Szef POL-SKI Demo Teamu, **Artur Wysocki**, już mobilizuje członków tej narodowej reprezentacji polskich instruktorów – podpisywane są nowe umowy członkostwa w DT, które obejmują swoim terminem okres aż do Kongresu INTERSKI 2027.

Powróćmy na krajowe „podwórko". Po roku przerwy ponownie rozegraliśmy Mistrzostwa Polski Instruktorów, odwiedzając tym razem gościnne trasy Białki Tatrzańskiej. Po nieco dłuższej przerwie wznowiliśmy współpracę z Komendą Główną Policji – działamy w tym temacie na nowych zasadach, nie powodując żadnych kosztów finansowych dla SITN. Zupełną nowością w naszej ofercie była pierwsza edycja CTT oraz Test ISIA zorganizowany w Krynicy – szczegółową relację z tej prestiżowej imprezy przekazuje główny jej organizator, V-ce Prezes SITN, a zarazem członek Zarządu ISIA, **Wojciech Woźnica**. Wspomniane testy stały na najwyższym poziomie trudności, w niczym nie odbiegały od podobnych wydarzeń w krajach alpejskich – co zostało potwierdzone przez zagranicznych obserwatorów. Słusznie zatytułowaliśmy to sprawozdanie „Drogą do europejskiej i światowej ekstraklasy".

Wspomnieć muszę o dyskretnej, ale skutecznej obronie naszych interesów, zwłaszcza w aspekcie prawnym, dokonywanej przez koleżankę Sekretarz Zarządu SITN, **Kamilę Stypę**. Oczywiście wspiera ją były Prezes SITN, mec. **Ludwik Żukowski**.

Podsumowując rok trzeba spojrzeć na finanse Stowarzyszenia, na zawartość naszej wspólnej kasy. Z radością informuję, iż rok obrachunkowy 2024/2025 zamknęliśmy z niemałym plusem. Dziękuję w tym miejscu współpracownikom z Zarządu, Komisji Rewizyjnej oraz naszym wspaniałym paniom z Biura SITN za rok owocnej pracy!

Przed nami nowy sezon – oby równie udany jak poprzedni. Wchodzimy w zimę 2025/2026 z wieloma znacznymi zmianami w naszej strukturze szkolenia. O nowościach w „drabince" szkoleniowej SITN piszą na stronach Informatora: Przewodniczący Komisji Narciarstwa Alpejskiego kol. **Marek Majerczyk** oraz Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej kol. **Maciej Młynarczyk**. Warto się zaznajomić z tymi nowościami, bo zmieniają one na kilku szczeblach zasady dotychczas obowiązujące.

Trwają prace nad nowym Programem Nauczania Narciarstwa Zjazdowego – działaniom zespołu autorskiego szefuje V-ce Prezes SITN **Wojciech Podgórny**. Miejmy nadzieję, że nadchodząca zima przyniesie zakończenie prac nad tym nowym Narodowym Planem Nauczania Narciarstwa.

Po latach interwencji i rozmów na szczeblu rządowym zaczyna się urealniać powrót do prawnej regulacji zawodu instruktora i trenera. Regulacji tych zawodów domagają się związki sportowe. W Ministerstwie Sportu oraz w Radzie ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej powstał projekt nowelizacji Ustawy o Sporcie – w pracach nad tym projektem uczestniczy kol. **Marcin Krawczyński**, reprezentujący zarówno SITN, jak i PZN.

W imieniu Zarządu i własnym zapraszam Koleżanki i Kolegów do skorzystania z naszych propozycji, jakie przygotowaliśmy na najbliższy sezon. Zaczynamy od tradycyjnej już Konferencji Instruktorów Wykładowców i Kierowników Szkół w Krakowie w dniu 18 października. Szczegóły jak zawsze w kalendarzu imprez na stronie **www.sitn.pl.**

W kilkanaście dni później, tj. 30 października, odbędzie się II Seminarium dla instruktorów i trenerów. Wystarczy się połączyć on-line i wysłuchać bardzo ciekawych wykładów, np.: Czy w bucie narciarskim dzieje się to, co nam się wydaje.

Kolejne zimowe miesiące przyniosą ofertę kursów na wszystkich etapach naszych szkoleń kadrowych, doszkoleń, unifikacji.

Zapraszam również na 63 Mistrzostwa Polski Instruktorów w Krynicy, które rozegramy 14 marca 2026 roku. W ramach Mistrzostw rywalizować między sobą będą również Demonstratorzy Szkolni oraz Licencjonowane Szkoły Narciarskie.

Po zakończeniu sezonu ogłosimy datę Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego SITN. Zachęcam do udziału w wyborach oraz w określaniu kierunków dalszego rozwoju naszego Stowarzyszenia.

Wszystkim Koleżankom i Kolegom życzę śnieżnej zimy i wiele radości z wykonywanej pracy!

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

WRĘCZENIE ODZNACZEŃ PAŃSTWOWYCH

W dniu 11 lipca br. Prezes SITN **Jacek Żaba** oraz trzy wyjątkowe kobiety – biegaczki, wykładowczynie tworzące wspólnie Komisję Narciarstwa Biegowego SITN, zostali odznaczeni Krzyżami Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej.

Uroczyste wręczenie odznaczeń przez Doradcę Prezydenta ds. Kultury Fizycznej, **Piotra Nowackiego**, oraz Prezesa Polskiego Związku Narciarskiego, **Adama Małysza**, odbyło się w siedzibie PZN w Krakowie.

Uhonorowano:

Złoty Krzyż – Prezes SITN **Jacek Żaba** – przewodniczy środowisku instruktorów, sercem oddany historii narciarstwa oraz swojego regionu – Beskidów. Autor wielu wydawnictw.

Złoty Krzyż – **Anna Guzik** – działaczka SITN, PZN i FIS, na co dzień związana z biegówkami i sportowym duchem Zakopanego.

Srebrny Krzyż – **Katarzyna Maciążek** – wykładowczyni SITN oraz pracownica Starostwa Powiatowego w Nowym Targu, zaangażowana w rozwój lokalnych inicjatyw sportowych.

Brązowy Krzyż – **Maria Nędza** – wykładowczyni SITN, związana ze Szkołą Narciarstwa Biegowego w Kościelisku, zaangażowana społecznie w lokalny rozwój narciarstwa.

Odznaczenia państwowe są nie tylko zaszczytnym wyróżnieniem, ale także docenieniem codziennej pracy, zaangażowania i serca wkładanego w rozwój sportu na różnych poziomach.

Drodzy Instruktorzy i Trenerzy,

Przed nami nowy sezon narciarski 2025/2026 – czas, na który wszyscy czekamy z niecierpliwością. To moment, by spotkać się znów na stokach, dzielić się pasją i inspirować kolejne pokolenia narciarzy.

Chciałbym zachęcić do jeszcze bliższej współpracy między PZN i SITN. Wierzę, że wspólne działania przełożą się na korzyści dla całego środowiska – od instruktorów i trenerów, przez szkoły i kluby, aż po wszystkich, którzy kochają jazdę na nartach. Zbliżające się Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo to dodatkowa motywacja, by działając razem podnosić poprzeczkę coraz wyżej.

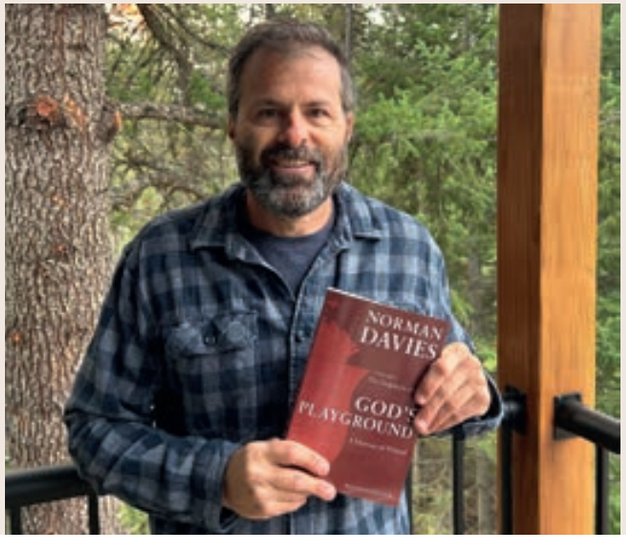
Z okazji rozpoczęcia nowego sezonu życzę Wam dużo zdrowia, satysfakcji z pracy i codziennej radości na śniegu. Wasze zaangażowanie i profesjonalizm sprawiają, że tysiące dzieci, młodzieży i dorosłych mogą odkrywać uroki narciarstwa i uczyć się, jak czerpać z niego przyjemność w bezpieczny sposób. Dzięki Wam narciarstwo w Polsce rozwija się i staje się coraz bliższe ludziom.

Niech ten sezon przyniesie Wam dobrą pogodę, mnóstwo uśmiechów kursantów, satysfakcję ze wspólnych działań i – co najważniejsze – jak najmniej urazów. Mam nadzieję, że spotkamy się na stokach i razem będziemy budować siłę naszej narciarskiej społeczności.

Do zobaczenia na śniegu!

Adam Małysz
Prezes PZN

Drodzy Członkowie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa,



Mam nadzieję, że spędziliście lato w radosnej i regenerującej atmosferze – i że, podobnie jak ja, czujecie narastającą ekscytację zbliżającą się zimą! Tutaj, w Montanie, górskie szczyty zaczynają już zapowiadać śnieg, a wraz z nim budzi się duch nowego sezonu – kolejna okazja, aby dzielić się naszą pasją do narciarstwa i nauczania ze światem. Każdy opad śniegu przybliża nas o krok do Kongresu INTERSKI 2027!

Mówiąc o INTERSKI 2027 – było dla mnie ogromną przyjemnością gościć kierownictwo SITN w Vail w kwietniu tego roku podczas naszych wspólnych Walnych Zebrań INTERSKI/ISIA/IAESS oraz wspólnie odwiedzić miejsce przyszłego Kongresu. W ciągu dwóch niezwykłych dni odkrywaliśmy ośrodek oprowadzani przez lokalne, narciarskie legendy, odwiedziliśmy miejsca pokazów na śniegu, wykładów i zakwaterowania, a także uczestniczyliśmy w wyjątkowym doświadczeniu: kolacjach organizowanych przez lokalne rodziny, podczas których spotykaliśmy się w małych grupach, by wymieniać się historiami, podzielić kulturą i wizją. Te serdeczne rozmowy i nawiązane więzi były czymś nowym i niezapomnianym dla Interski. Choć do Kongresu w 2027 pozostało jeszcze półtora roku, przygotowania polskiej ekipy są już wspólnie z przedstawicielami gospodarzy koordynowane przez **Andrzeja Milewskiego** i **Kamilę Stypę** odpowiadających za przygotowania delegacji oraz **Macieja Młynarczyka** pełniącego rolę koordynatora merytorycznego odpowiedzialnego za przygotowanie zespołów demonstracyjnych.

Po Vail część z nas udała się do Aspen na amerykańskie Regionalne Forum ISIA. Dzięki ścisłej współpracy PSIA-AASI i AADIDESS stworzyliśmy wyjątkową przestrzeń do dialogu i nauki. Przedstawiciele Kanady, USA, Chile i Argentyny dzielili się swoimi systemami certyfikacji i tożsamością narodową – a ja byłem zachwycony widząc aktywne zaangażowanie kierownictwa SITN w dyskusjach. Wasz wkład był znaczący i wniósł bogatą perspektywę do wymiany doświadczeń. Mamy nadzieję, że ten model zainspiruje w przyszłości jeszcze więcej regionalnej współpracy.

Jednym z najbardziej osobistych momentów mojego minionego sezonu było otrzymanie pięknej książki *POLAND: Heritage and Modernity* od władz Waszego Stowarzyszenia. Odpoczywając w promieniach słońca Montany, kołysząc się w hamaku, dałem się porwać obrazom i historiom o trwałym duchu Waszego narodu i pięknie architektury – żywe połączenie historii i nowoczesności. Polska na stałe znalazła się teraz na liście miejsc, które pragnę odwiedzić, i już wkrótce mam nadzieję osobiście odkryć jej góry i miasta.

Na razie cieszę się jeszcze chwilą letniego słońca, zanim powróci chłód – ale zanim to nastąpi, chcę wyrazić moją najgłębszą wdzięczność. Dziękuję Wam za pasję, którą wkładacie w sporty śnieżne, za radość, którą dzielicie ze swoimi uczniami, i za kluczową rolę, jaką odgrywacie w budowaniu globalnego porozumienia poprzez naszą wspólną miłość do gór. W czasie, gdy świat potrzebuje więzi bardziej niż kiedykolwiek, nasza instruktorska praca to coś więcej niż narciarstwo – to wspólnota, dobrostan i nasza więź z naturą.

INTERSKI kieruje się tymi wartościami, a to Wasz entuzjazm i udział sprawiają, że ta wizja żyje.

Życzę Wam radosnej i inspirującej nadchodzącej zimy. Mam nadzieję, że nasze drogi wkrótce się skrzyżują – i oby było to na śniegu.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Eric Sheckleton

Eric Sheckleton
Prezydent INTERSKI INTERNATIONAL

SŁOWO PREZYDENTA ISIA DO CZŁONKÓW SITN U PROGU SEZONU 2025/2026

Drodzy Członkowie SITN, drodzy Członkowie ISIA i Przyjaciele,

szybko zbliża się sezon zimowy 2025/26 i nadszedł czas, aby zastanowić się nad tym, co wydarzyło się w minionym roku, podsumować, gdzie jesteśmy, oraz wyznaczyć działania i cele na nowy sezon i kolejne lata.

Oto kilka punktów wartych odnotowania z ostatniego sezonu:

- **Polska z powodzeniem zorganizowała Test Techniczny ISIA** 9 stycznia 2025 r. na Jaworzynie Krynickiej. Wydarzenie to potwierdziło zdolność SITN do organizacji imprez technicznych zgodnie z najwyższym standardem ISIA i zapewniło polskiemu Stowarzyszeniu miejsce w elitarnym gronie tych narodowych organizacji, które są uprawnione do przyznawania Karty ISIA (czarny poziom w piramidzie certyfikacji ISIA).
- **1–3 kwietnia 2025 r. ISIA przeprowadziła z sukcesem spotkanie Komisji Technicznej**. Wśród 38 indywidualnych uczestników z 16 krajów byli przedstawiciel SITN: Przewodniczący Komisji Narciarstwa Alpejskiego **Marek Majerczyk**, Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej **Maciej Młynarczyk** oraz członkowie Zarządu **Marcin Krawczyński** i **Wojtek Woźnica** (członek Zarządu ISIA). Wydarzenie, poświęcone rozwijaniu ISIA Quality Standard oraz omawianiu planów na przyszłość i związanych z nimi działań Komisji Technicznej, aktywnie zaangażowało do udziału w pracach szefów pionów szkolenia i egzaminowania ze wszystkich krajów członkowskich. **To inkluzywne i konstruktywne podejście wzmacnia naszą wspólnotę i zapewnia, że dorobek, doświadczenie i wiedza każdego kraju przyczynia się do kształtowania przyszłości naszego zawodu.**
- **Doroczne Zgromadzenie Delegatów ISIA odbyło się w Vail, Kolorado (USA) 7 kwietnia 2025 r.**, tuż przed spotkaniem Interski, poświęconym zapoznaniu się z lokacją następnego Kongresu INTERSKI w 2027 r. ISIA potwierdziła swoje zaangażowanie na rzecz lepszej współpracy z innymi organizacjami na arenie międzynarodowej, koordynując wydarzenia i zgromadzenia o globalnym charakterze. W spotkaniu ISIA uczestniczyły delegacje z 29 krajów członkowskich. Zgromadzenie z radością przyjęło nowego członka – LSIA (Litewskie Stowarzyszenie Instruktorów Sportów Śnieżnych), które stało się 40. członkiem narodowym, co potwierdza, że ISIA jest największą organizacją instruktorów sportów śnieżnych na świecie. Wśród projektów krótko- i długoterminowych przedstawiono pilotaż *ISIA e-Card*, ściśle powiązany z dalszym rozwojem bazy danych ISIA, odświeżeniem strony internetowej oraz innymi działaniami rozwojowymi w obszarze cyfryzacji.
- **Drugie ISIA Regional Forum odbyło się w Aspen, Kolorado (USA) 10–12 kwietnia 2025 r.** po pierwszym ISIA World Forum we włoskim Sesto/Sexten (kwiecień 2022) i pierwszym ISIA Regional Forum Asia-Pacific w Shiga Kogen w japońskiej prefekturze Nagano (kwiecień 2024). Wydarzenie zostało zorganizowane przez amerykańskiego członka ISIA (PSIA) we współpracy ze stowarzyszeniem argentyńskim (AADIDES). Cztery kraje kontynentalnej Ameryki – USA, Argentyna, Kanada i Chile – podzieliły się z przedstawicielami 10 nacji (w tym Polski) swoimi doświadczeniami w zakresie metod oceny umiejętności technicznych instruktorów oraz udzielania informacji zwrotnej. Te zagadnienia będą dalej rozwijane podczas kolejnych spotkań Komisji Technicznej ISIA w ramach prac nad odświeżeniem *ISIA Quality Standard*.

W Aspen miałem również sposobność spotkać się z 4 członkami Zarządu SITN: Prezesem **Jackiem Żabą**, Wiceprezesem **Wojtkiem Woźnicą**, Przewodniczącym Komisji Licencjonowania Szkół Narciarskich **Andrzejem Milewskim** oraz Przewodniczącym Komisji ds. Asystentów **Marcinem Krawczyńskim**. Omówiliśmy kwestie organizacyjne związane z rozpoczęciem przyznawania kart ISIA przez SITN oraz potwierdziliśmy wyłączność dla członków SITN na dostęp do całokształtu certyfikacji ISIA w Polsce.

Patrząc w przyszłość, wydarzenia takie jak fora ISIA (światowe i regionalne) z dużym prawdopodobieństwem przyczynią się do kształtowania rozwoju ISIA i naszej wspólnoty zawodowej – szczególnie teraz, gdy ISIA World Forum zostało zaakceptowane jako część programu kolejnego INTERSKI w Vail w 2027 r. Ścisła współpraca z Interski sprzyja integracji globalnej społeczności instruktorów sportów śnieżnych: zawodowi instruktorzy będą mieli swój własny dzień podczas kongresu, który będzie obejmował także element rywalizacji. Będzie to prawdziwe święto naszego zawodu i gorąco zachęcamy polskich instruktorów do silnej reprezentacji!

Chciałbym zakończyć tę krótką notatkę podziękowaniem dla SITN za bycie cennym członkiem ISIA. Zaangażowanie polskiego Stowarzyszenia w działalność ISIA było w minionym sezonie aż nadto widoczne. Międzynarodowe Stowarzyszenie zawdzięcza swój sukces i reputację aktywnym członkom – to oni sprawiają, że ISIA odnosi sukcesy!

Życzę SITN i wszystkim jego członkom udanego sezonu zimowego 2025/26, w którym mam nadzieję spotkać wielu z Was na stokach.

Prezydent ISIA
Vittorio Caffi

ZAPRASZAMY NA
63 MISTRZOSTWA POLSKI
INSTRUKTORÓW

POL-SKI INSTRUKTOR

MISTRZOSTWA
LICENCJONOWANYCH
SZKÓŁ NARCIARSKICH

ZAWODY
DEMONSTRATORÓW
SZKOLNYCH

14.03.2026
ON JAWORZYNA KRYNICKA
KRYNICA ZDRÓJ

IAESS

LIST IAESS DO POLSKICH INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA

Drodzy Instruktorzy SITN,

Międzynarodowe Stowarzyszenie Edukacji i Nauki w Sportach Śnieżnych (IAESS) to globalna platforma powołana do wspierania edukacji, badań i rozwoju zawodowego w naszym wspólnym świecie sportów śnieżnych. W centrum działań IAESS znajdują się instruktorzy tacy jak Wy – oddani profesjonaliści, którzy każdego dnia wnoszą pasję, wiedzę i troskę w góry.

Nasza misja jest jasna:

- wspierać innowacje w sposobach nauczania,
- dzielić się wiedzą naukową wzmacniającą praktykę instruktorską,
- podnosić standardy szkolenia we wszystkich dyscyplinach sportów śnieżnych.

Cele te możemy realizować jedynie dzięki współpracy międzynarodowej. Dlatego IAESS działa ramię w ramię z takimi organizacjami jak ISIA, IVSI czy INTERSKI International. Wspólnie dążymy do harmonizacji standardów szkoleniowych, promowania doskonałości w nauczaniu oraz do wymiany doświadczeń i wyników badań naukowych. W sporcie, który przekracza granice państw, te powiązania są kluczowe.

Od wielu lat IAESS cieszy się bliską współpracą z Waszym stowarzyszeniem – SITN. To partnerstwo ma wymiar nie tylko symboliczny: pokazuje, jak krajowe i międzynarodowe organizacje mogą łączyć siły, aby wzbogacać programy edukacyjne, wspierać nowe badania i wnosić istotny wkład do globalnej dyskusji o nauczaniu narciarstwa i sportów śnieżnych.

Jednym z najbardziej widocznych efektów naszej współpracy jest program regularnych seminariów online, podczas których międzynarodowi eksperci dzielą się wiedzą i najlepszymi praktykami. Dzięki aktywnemu wsparciu SITN wydarzenia te są szeroko promowane w mediach społecznościowych, a udział polskich instruktorów jest wyraźnie zauważany i z radością doceniany przez organizatorów. Tak silne zaangażowanie z Polski daje nam ogromną satysfakcję i potwierdza wartość naszej współpracy.

Oprócz seminariów IAESS udostępnia także infografiki, publikacje i starannie dobrane przykłady dobrych praktyk – materiały, które mają inspirować i wspierać Waszą codzienną pracę na stokach. Naszym celem jest zapewnienie Wam dostępu do najnowszej wiedzy – od nauki po dydaktykę.

Patrząc w przyszłość, serdecznie zachęcamy każdego polskiego instruktora do aktywnego udziału w inicjatywach naukowych, edukacyjnych i dydaktycznych – czy to poprzez uczestnictwo w seminariach online, współtworzenie publikacji, czy dzielenie się przykładami własnych dobrych praktyk. Wasz głos i doświadczenie są bezcenne dla międzynarodowej społeczności instruktorów sportów śnieżnych.

W imieniu IAESS życzę Wam udanego, satysfakcjonującego i inspirującego sezonu. Mam nadzieję, że spotkamy się wkrótce – zarówno na ośnieżonych stokach, jak i w gościnnej przestrzeni naszych seminariów online.

dr Dieter Bubeck
Prezydent IAESS

CZY DOJDZIE DO REGULACJI ZAWODU TRENERA I INSTRUKTORA?

W Ministerstwie Sportu i Turystyki trwają prace nad nowelizacją Ustawy o sporcie. Nowelizacja zakłada regulację zawodu trenera i instruktora, którą zapowiedział 24 czerwca br. w trakcie konferencji **„Nowe horyzonty kwalifikacji w sporcie: Zintegrowany System Kwalifikacji w praktyce" w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudzkiego w Warszawie Sekretarz Stanu Ireneusz Raś.** Przedstawiony projekt ustawy o zmianie ustawy o sporcie wprowadza szereg rozwiązań mających na celu uporządkowanie systemu kwalifikacji zawodowych trenerów i instruktorów sportu, a także dostosowanie ich wymagań do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK). Ustawa precyzuje warunki formalne i merytoryczne, jakie muszą spełniać osoby prowadzące proces treningowy w obszarze sportu wyczynowego (kwalifikowanego: amatorskiego i profesjonalnego), tj. w klubach i związkach sportowych, które uczestniczą we współzawodnictwie w danym sporcie, organizowanym przez polskie związki sportowe. Ustawa odnosi się także do sportu powszechnego i wskazuje tożsame rozwiązania dla sportów, w których nie działają polskie związki sportowe lub których uprawianie nie jest związane ze współzawodnictwem organizowanym przez polskie związki sportowe. Właśnie ta część przepisów odnosi się do kwalifikacji instruktorskich nadawanych przez organizacje takie jak Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN.

Nowelizacja przewiduje, że zorganizowane zajęcia i proces treningowy w klubach sportowych oraz związkach mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające kwalifikacje trenera lub instruktora sportu. Do ich zadań należy nie tylko planowanie i prowadzenie zajęć, ale także przekazywanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej. Trenerem lub instruktorem może być osoba pełnoletnia, posiadająca minimum średnie wykształcenie, odpowiednie kompetencje społeczne i zawodowe oraz nieskazana prawomocnym wyrokiem za poważne przestępstwa.

Projekt określa ścieżki uzyskania kwalifikacji przez trenerów i instruktorów sportu. Mogą to być kwalifikacje pełne zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji (poziom 6 lub 7) potwierdzone dyplomem ukończenia studiów wyższych, specjalizacją instruktorską lub trenerską, studiami podyplomowymi, a także kwalifikacje wolnorynkowe lub sektorowe, certyfikowane przez uprawnione instytucje. Dla dyscyplin, w których nie działa polski związek sportowy, wprowadzono analogiczne wymagania wobec trenerów i instruktorów. Mogą oni uzyskać kwalifikacje poprzez ukończenie studiów wyższych, studiów podyplomowych lub zdobycie kwalifikacji wolnorynkowych bądź sektorowych.

Projekt postuluje także wprowadzenie obowiązku posiadania przez trenerów i instruktorów ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej. Projekt przewiduje sankcje w postaci grzywny dla osób prowadzących zajęcia lub zatrudniających trenerów i instruktorów bez wymaganych kwalifikacji. Orzekanie w tych sprawach będzie następowało w trybie przepisów o wykroczeniach.

Polskie związki sportowe będą miały obowiązek w terminie dwóch lat od wejścia w życie ustawy złożyć wnioski o włączenie kwalifikacji wolnorynkowych lub sektorowych do ZSK. Trenerzy i instruktorzy będą mieli rok na uzyskanie jednej z przewidzianych kwalifikacji.

Projekt ustawy o zmianie Ustawy o sporcie przygotowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki jest odpowiedzią na wieloletnie problemy wynikające z braku jednolitych standardów kwalifikacyjnych dla trenerów i instruktorów sportu. Po deregulacji zawodu w 2013 r. system nadawania uprawnień stał się niespójny i niejednolity, co wpłynęło na obniżenie jakości kadr sportowych oraz osłabiło bezpieczeństwo uczestników zajęć sportowych. Ustawa ma rozwiązać problem braku weryfikowalnych i jednolitych standardów kompetencyjnych trenerów i instruktorów. Obecne przepisy ograniczają się do minimalnych wymagań formalnych i nie zapewniają realnej kontroli jakości szkolenia. Najwyższa Izba Kontroli w raporcie z 2019 r. wskazała, że różne polskie związki sportowe stosują odmienne kryteria licencjonowania, co prowadzi do znacznych rozbieżności w poziomie kompetencji trenerów. Brak regulacji centralnych spowodował także spadek znaczenia akademickiego kształcenia trenerów i wzrost liczby kursów komercyjnych o niepewnej jakości.

Projekt zakłada ponowne uregulowanie zawodu trenera i instruktora sportu w nowoczesnej formie. Wprowadzone zostaną minimalne wymogi formalne (wiek, wykształcenie, niekaralność, obowiązkowe ubezpieczenie OC), a także zamknięty katalog uznawanych kwalifikacji – obejmujący studia wyższe, studia podyplomowe, oraz kwalifikacje rynkowe i sektorowe w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Polskie związki sportowe zostaną zobowiązane do opisania kwalifikacji i włączenia ich do ZSK, a trenerzy i instruktorzy bez formalnego przygotowania będą mogli uzyskać certyfikaty poprzez walidację swoich kompetencji.

Celem ustawy jest podniesienie i ujednolicenie poziomu przygotowania trenerów oraz zapewnienie bezpieczeństwa uczestników zajęć sportowych. Już w krótkiej perspektywie (2–3 lata) spodziewane jest opracowanie kilkudziesięciu nowych kwalifikacji i certyfikacja tysięcy trenerów i instruktorów. W dłuższym okresie ustawa powinna doprowadzić do profesjonalizacji zawodu, zwiększenia prestiżu i mobilności zawodowej trenerów i instruktorów, a także poprawy wyników sportowych i zmniejszenia liczby urazów w sporcie.

W krajach UE stosuje się różne modele regulacji zawodu trenera: od biurokratycznych (Francja), przez wolnorynkowe (Wielka Brytania, Irlandia), po systemy samorządowe (Niemcy) i partnerskie (Holandia). Projekt polskiej ustawy łączy elementy regulacji państwowej z mechanizmami rynkowymi, odwołując się do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Wpisuje się także w europejski trend zwiększania wymagań wobec trenerów w kontekście bezpieczeństwa i ochrony dzieci w sporcie.

Projektowana ustawa stanowi kompleksową odpowiedź na problemy deregulacji zawodu trenera i instruktora sportu. Łącząc elementy regulacji państwowej i rynkowej, ma zapewnić wysoką jakość kadr sportowych, bezpieczeństwo uczestników zajęć i profesjonalizację zawodu. W długiej perspektywie przyczyni się do poprawy zdrowia publicznego, rozwoju sportu powszechnego i osiągnięć w sporcie wyczynowym. Miejmy nadzieje, że dojdzie do uchwalenia nowelizacji ustawy w Parlamencie i podpisze ją Prezydent.

Marcin Krawczyński

Marcin Krawczyński – dr hab. nauk o kulturze fizycznej, prof. Uczelni, certyfikowany psycholog sportu z klasą mistrzowską, kierownik Zakładu Sportów Zimowych i Obozownictwa AWFiS w Gdańsku oraz profesor w Akademii Ateneum w Gdańsku, przewodniczący Sekcji Psychologii Sportu PTP, członek Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej, członek Zarządu SITN, Instruktorów Zawodowy SITN i trener narciarstwa alpejskiego.

PODSUMOWANIE SEZONU 2024/2025

Jesienna Konferencja Instruktorów Wykładowców

Jesienna Konferencja Szkoleniowa IWiA oraz Kierowników Licencjonowanych Szkół Narciarskich odbyła się w Krakowie 12 października 2024 roku na Wydziale Inżynierii Środowiska i Geodezji Uniwersytetu Rolniczego przy ul. Balickiej 253 (Kraków-Mydlniki). Obrady były transmitowane na profilu Facebookowym SITN.

Tradycyjnie konferencję otworzył Prezes **Jacek Żaba**, który przedstawił aktualne zadania stojące przed Stowarzyszeniem.

Następnie odbyły się następujące prezentacje i wykłady:

- Prezentacja sposobu kontaktowania się i przedstawienie osób do kontaktu w ruchu turystycznym Austrii – Narodowe Biuro Promocji Austrii/Wydział Turystyczny Ambasady Austrii – **Ewelina Chądzyńska**
- Informacje o bieżącym stanie prawnym SITN – **Ludwik Żukowski**
- Przedstawienie ofert firmy VITTALINI – **Tomasz Zdebel**
- Przedstawienie ofert firmy Ziener – **Katarzyna Gizicka-Caputa**, **Jacek Gizicki**
- Rola buta narciarskiego w progresie szkolenia narciarza. Rola trenera w bootfittingu – **Aleksander Szot**, Bootfitting Center
- BUZZ Be Sharp – narzędzia dla profesjonalistów
- Zmiany w Wytycznych Szkolenia w sezonie 2024/2025 – **Marek Majerczyk**
- Informacje o postępach prac nad nowym Programem nauczania – **Wojciech Podgórny**

- Przedstawienie aplikacji do dystrybucji polis ubezpieczeniowych – STBU
- Uwarunkowania uprawiania narciarstwa pozatrasowego na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego – **Tomasz Skrzydłowski**, TPN
- Informacja o sprawach międzynarodowych oraz informacja o Systemie AMS – **Wojciech Woźnica**

Podczas konferencji została zaprezentowana praca asystencka kol. **Przemysława Podolskiego** – „Kompetencje miękkie w pracy instruktora narciarstwa alpejskiego".

Zarząd SITN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił jednogłośnie przyjąć kolegę broniącego swoją pracę, w poczet Instruktorów Wykładowców PASS, a Prezes SITN **Jacek Żaba** wręczył koledze odznakę funkcyjną.

Rozpoczęcie konferencji przez Prezesa Jacka Żabę

W biurze konferencji Kamila Stypa i Konrad Wełpa

Szefowie komisji KNA oraz KE: Marek Majerczyk i Maciej Młynarczyk

Przedsezonowe informacje przekazują Artur Wysocki i Wojciech Woźnica

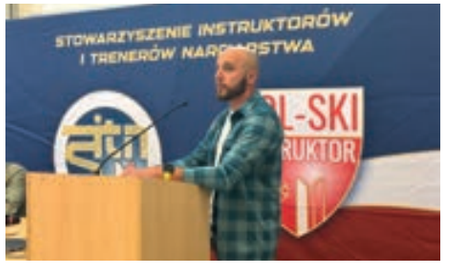
Komisja prawna w osobach Kamili Stypy i Ludwika Żukowskiego

Pion szkolenia, czyli: Marek Majerczyk i Wojciech Podgórny

Ewelina Chądzyńska z Ambasady Austrii w Warszawie

Aleksander Szot z Bootfitting Center

Dziewczyny na medal, czyli Kamila Stypa i Izabela Wysocka



Tomasz Zdebel z ofertą firmy Vittalini

Obrona pracy asystenckiej przez Przemysława Podolskiego

Promotor pracy Krzysztof Makowski

Pracę recenzował Wojciech Bień

Ogłoszenie pozytywnej oceny pracy – Jacek Żaba, Wojciech Podgórny, Marcin Krawczyński

Wręczenie odznaki IW Przemysławowi Podolskiemu przez Prezesa Jacka Żabę

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA
NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO
PASS

Prezentacja warsztatu do ostrzenia i smarowania nart firmy BUZZ Be Sharp

Jacek Gizicki z firmy Ziener z Piotrem Kapustianykiem i manekinem :)

Podpisanie umowy z Komendą Główną Policji

20 grudnia 2024 roku SITN zawarło umowę z Komendą Główną Policji dotyczącą współdziałania w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich. Działania SITN polegają między innymi na szkoleniu policjantów w zakresie techniki jazdy na nartach i organizowaniu kursów na stopnie instruktorskie oraz unifikacji. Działania te są potrzebne, ponieważ Policja co roku zwiększa liczbę funkcjonariuszy patrolujących zimą trasy narciarskie.

Ze strony SITN porozumienie podpisali Prezes **Jacek Żaba** i Członek Zarządu **Andrzej Milewski**. W skład delegacji SITN wchodził również **Maciej Kwiatkowski**, Pełnomocnik Zarządu ds. kontaktów z Komendą Główną Policji.

Ze strony Policji swój podpis złożył I Zastępca Komendanta Głównego nadinsp. **Roman Kuster**. Towarzyszył mu Dyrektor Biura Prewencji insp. **Robert Kumor**.

SITN był również partnerem akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku" organizowanej przez Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji. Tegoroczna edycja zainaugurowana została w Szklarskiej Porębie. Nasze Stowarzyszenie reprezentował IW **Piotr Górnicki**.

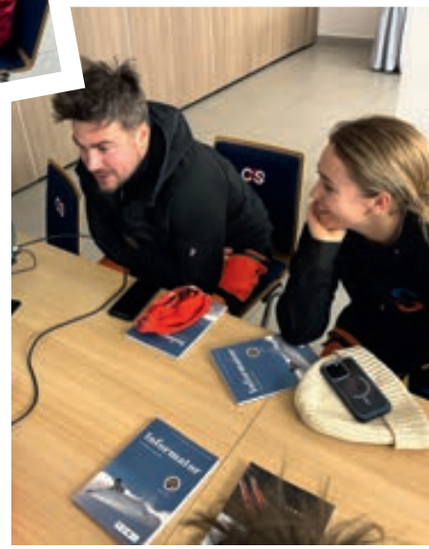
UNIFIKACJE

W minionym sezonie przeprowadzono 9 unifikacji, które zostały zorganizowane w Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Zakopanem, Czarnej Górze i Czarnowie oraz w Austrii (Kaunertal). Łącznie w unifikacjach wzięło udział 397 instruktorów.

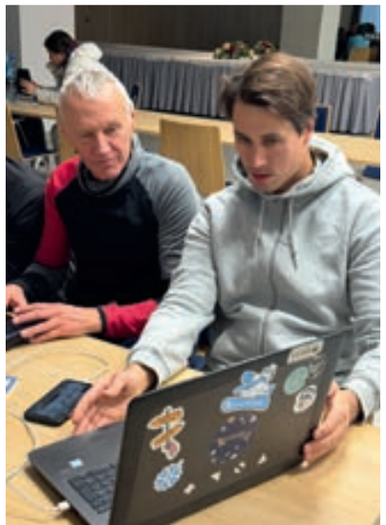
W sezonie 2024/2025 zorganizowano 3 unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzono w Zakopanem – łącznie uczestniczyło 71 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. BASEL Agnieszka
2. BARABASZ Maciej
3. DEREK Marek
4. GARGUL Adam
5. LACH Grzegorz
6. LECH Paweł
7. KORBECKI Marcin
8. JAWOROWICZ Piotr
9. KOZYRA Jan
10. MĄCZYŃSKI Mateusz
11. OMBACH-GARGUL Alina
12. SIONEK Rafał
13. SZARAPO Maciej
14. SZPOT Filip
15. SZPOT Maciej
16. SCHWARTZ Jan
17. ŚNIGÓRSKA Joanna
18. ŚNIGÓRSKI Piotr
19. WITOR Kamil
20. WÓJCIK Adam
21. CYGAŃCZUK Anna
22. CYGAŃCZUK Ryszard
23. SŁOMA Szymon
24. STOLARSKI Jakub
25. SURMACZ Paweł
26. ŚCIEPKO Konrad
27. ŚCIEŻKA Konrad
28. TOMCZYK Justyna
29. TOMCZYK Marta
30. WALISZEWSKI Jakub
31. WYKROTA Michał
32. ZDEBEL Tomasz
33. BORUCH Michał
34. GOSTYŃSKI Bartłomiej
35. GRODZICKA Dominika
36. GRONUŚ Radosław
37. GUTKOWSKI Krzysztof
38. JUREK Bartłomiej
39. LOLEY Sylwia
40. MAGIERA Michał
41. KOŁODZIEJCZYK Maciej
42. KWIATKOWSKI Mateusz
43. MILEWSKA Ewa
44. PINKAS MATUSZEWSKA Paulina
45. PRUSKA Natalia
46. PRZYBYŁO Michał
47. ROMECKI Mariusz
48. SKOWROŃSKI Tadeusz
49. SKRZYPEK Artur
50. CHACHULSKI Jakub
51. IWANICKI Jan
52. KLEPACKA Anna
53. KONIOR Magdalena
54. MAŁYSA Zuzanna
55. MARCHOWSKI Marcin
56. NIEDZIELA Joanna
57. NIEDZIELA Michał
58. PINKOWSKA Monika
59. PIORUNIK Tadeusz
60. RAJCA Anna
61. ROMANISZYN Ronald
62. RULKA Anna
63. STOCH Łukasz
64. WIERZBICKI Konrad
65. WOJDYŁO Jan
66. PUCHALSKI Daniel
67. MACHALICA Katarzyna
68. WNĘK Adam
69. MARZEC Katarzyna
70. SŁODYCZKA Marian
71. JĘCHOREK Michał



SITN PZN



CENTRALNY KURS MŁODSZEGO INSTRUKTORA

CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI

W sezonie 2024/2025 odbyły się dwie części sportowo-techniczne, które zorganizowane były w Zakopanem, podobnie jak i część metodyczna.

Oto nasi nowi POL-SKI Instruktorzy Narciarstwa Alpejskiego:

1. BUDZAJ Damian
2. CHŁOPICKI Leon
3. CZARTORYSKI Stefan
4. CZERLUNCZAKIEWICZ Katarzyna
5. DEPTAŁA Natalia
6. DZIEDZIC Maciej
7. DZIOPA Amadeusz
8. FILIPOWICZ Michał
9. GORYCZKA Marek
10. INDEKA Michał
11. JAŚKIEWICZ-KNAPIK Monika
12. KANIEWSKI Jan
13. KASPROWICZ Jan
14. KONARSKI Mieszko
15. KORDEUSZ Katarzyna
16. KOSTELA Piotr
17. KOWALCZYK Dawid
18. KOŻURNO Justyna
19. KUBOŃ Paweł
20. KULIG Zuzanna
21. KUŁAK Adrianna
22. KUREK Hanna
23. MAŁEK Katarzyna
24. MATRAJ Michał
25. MIZERSKA Patrycja
26. MYDLARZ Leszek
27. NACZK Bartosz
28. PABIAN Marcin
29. PAWŁOWSKI Maksymilian
30. PEGZA Igor
31. POMES Jakub
32. PYZOWSKI Michał
33. RODAK Marcel
34. SADOWSKI Łukasz
35. SALWA Piotr
36. SAPEK Mikołaj
37. SIWIEC Radosław
38. SKWIROWSKI Karol
39. STASZEL Zofia
40. STEFANEK Magdalena
41. STOBIECKI Tomasz
42. SULICKA Natalia
43. SZCZĘSNY Marcin
44. SZYPUŁA Paweł
45. WASIEWSKA Stefania
46. WIECH Patryk
47. WNĘK Sebastian
48. ZAJĄCZKOWSKI Witold
49. ZAJDEL Mikołaj
50. ZĄBKOWSKI Filip
51. ZDEBIK Paweł
52. ŻYWCZAK Karolina
53. GASZCZYK Maciej

Nowy POL-SKI Instruktor po kursie AWF Katowice
1. STASZKIEWICZ Miłosz

PEWNY
START
DO
NARTÓW

WWW.SITN.PL

PASS

-SKI
IKTOR

PEWNY
START

POL-SKI
INSTRUKTOR

POL-SKI

LICENCJONOWANA
SZKOŁA NARCIARSKA

WIOSENNA KONFERENCJA SITN

Doroczna konferencja została zorganizowana planowo w terminie 05-06.03.2025 w Białce Tatrzańskiej. Zajęcia teoretyczne i wykłady miały miejsce w hotelu „Burkaty", natomiast zajęcia na śniegu oraz sprawdzian na współczynniki w GS i SL przeprowadzono na Litwince stacja GrapaSKI.

Konferencję otworzył Prezes SITN **Jacek Żaba**, który wspomniał zmarłą dwa dni wcześniej Prezes **Zuzannę Podgórną**. Podsumowanie bieżących wydarzeń z życia Stowarzyszenia przedstawił V-ce Prezes **Wojciech Woźnica**.

Odbyły się następujące prelekcje:

Prezentacja założeń nowego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego – **Zbigniew Stanisławski**, **Kasper Leonowicz**, **Wojciech Podgórny**.

„Czy kontrolujesz swoje ciało w skręcie" – **Jan Sołtys** (prezentacja materiałów pokrewnych i uzupełniających do założeń nowego Programu Nauczania).

„Stabilizacja głowy dla lepszej obserwacji przestrzeni, poprawienia orientacji przestrzennej oraz przyjmowania prawidłowego układu dośrodkowego" – **Piotr Ogarzyński**.

Odbyło się też spotkanie Komisji Egzaminacyjnej poświęcone wnioskom płynącym z przeprowadzonych RTS i ER. Szef Komisji Egzaminacyjnej, **Maciej Młynarczyk**, przedstawił też wstępne plany zmian w schemacie szkolenia i oceniania kursantów kursów kadrowych.

Prezes SITN wręczył nowym IW odznaki Instruktora Wykładowcy PASS – Przemysław Podolski i Anna Nowak

V-ce Prezes Wojciech Woźnica przedstawił SITN-owskie aktualności

Jacek Gizicki prezentuje stroje firmy Ziener dla Komisji Egzaminacyjnej

Dyskusja nad założeniami nowego Programu Nauczania

Po dyskusji na sali wykładowej, nadszedł czas na warsztaty na śniegu

XV ZAWODY O PUCHAR PREZESA SITN IM. ZBIGNIEWA KUCI

Zawody o Puchar Prezesa SITN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia instruktorom narciarstwa w Polsce oraz promocję nowych stacji narciarskich na terenie Polski. Zawody odbyły się 7 marca 2025 na stoku Litwinka (Czarny Groń).

Wyniki XV otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITN im. Zbigniewa Kuci (według przelicznika wiekowego):

Grupa kobiet:

1 miejsce – **Stanisławska Maria**

Grupa mężczyzn:

1 miejsce – **Nowak Przemysław**

2 miejsce – **Ogarzyński Piotr**

3 miejsce – **Cichy Tomasz**

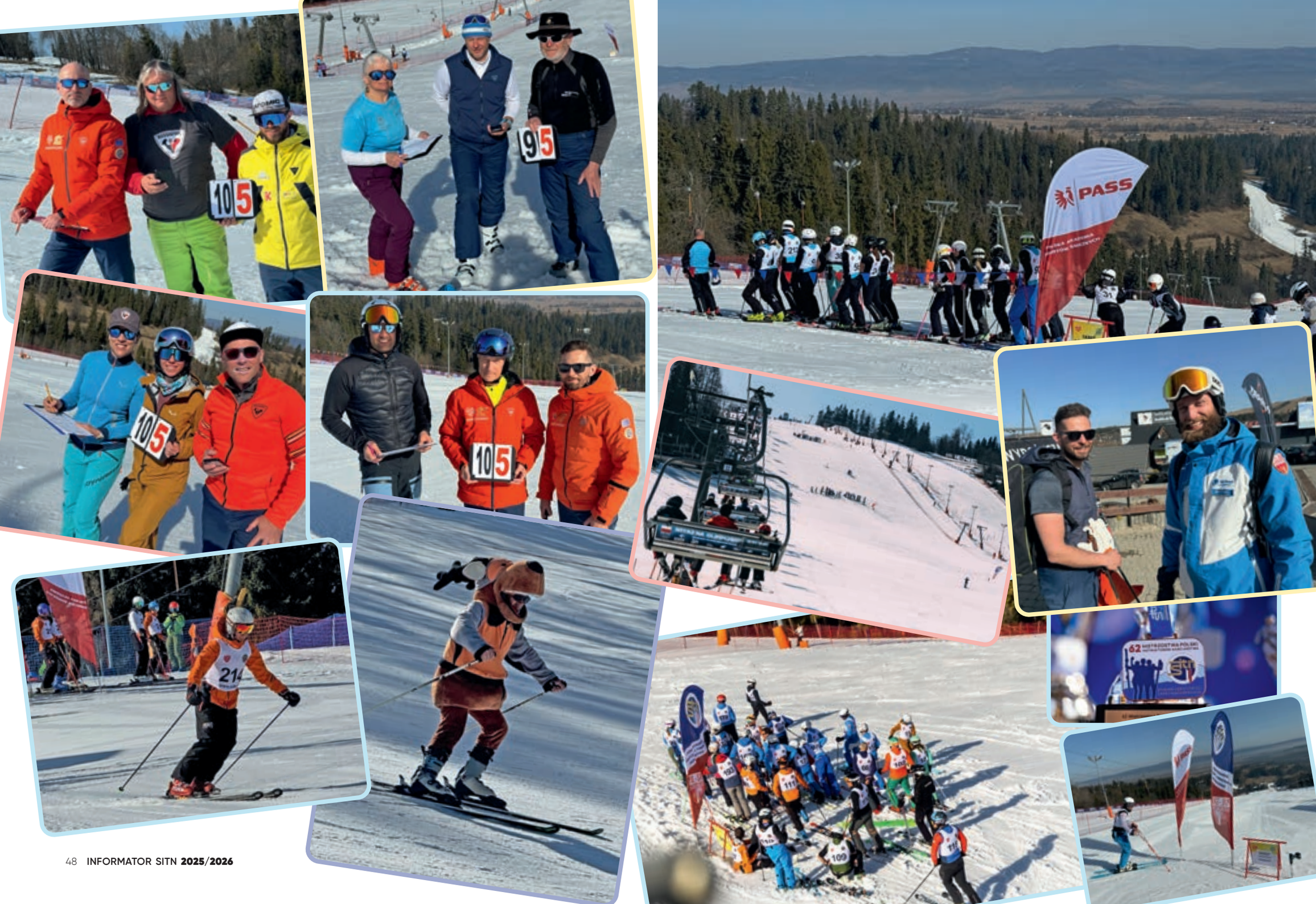
62 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW

72

START
3

START

109


PASS

62 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW

W dniu 8 marca 2025 roku w ON Kotelnica Białczańska w Białce Tatrzańskiej odbyły się 62 Mistrzostwa Polski Instruktorów. W ramach MPI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna i slalom gigant oraz Mistrzostwa Demonstratorów. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę LSN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A+B oraz A.

Wyniki Slalomu Giganta:
KOBIETY

Grupa I – (powyżej 60 lat)
1 miejsce **GOŁDA Jadwiga**

Grupa II – (51-60 lat)
1 miejsce **LIBERA-CICHY Aleksandra**
2 miejsce **TRYBUS Aleksandra**

Grupa III – (41-50 lat)
1 miejsce **WYSOCKA Izabela**
2 miejsce **STRAMA-CHEVALLIER Katarzyna**
3 miejsce **STRAMA-CUKIER Aniela**

Grupa IV (31-40 lat)
1 miejsce **BUCZEK Anna**
2 miejsce **PIC Katarzyna**
3 miejsce **OBRZUT Maja**

Grupa V – (17-30 lat)
1 miejsce **KWAŚNIEWSKA Aleksandra**
2 miejsce **WŁODARCZYK Julia**
3 miejsce **PIEPRZAK Karolina**

MĘŻCZYŹNI

Grupa I – (powyżej 70 lat)
1 miejsce **HORECKI Krzysztof**
2 miejsce **TANIUKIEWICZ Zbigniew**
3 miejsce **KLIMCZAK Przemysław**

Grupa II – (66-70 lat)
1 miejsce **MALICKI Jacek**
2 miejsce **MILEWSKI Andrzej**
3 miejsce **DOMAGALSKI Andrzej**

Grupa III – (61-65 lat)
1 miejsce **NOWAK Przemysław**
2 miejsce **CICHY Tomasz**
3 miejsce **KAROLUS Aleksander**

Grupa IV – (51-60 lat)
1 miejsce **WYSOCKI Artur**
2 miejsce **CIEŚLAR Roman**
3 miejsce **MICHALIK Aleksander**

Grupa V – (41-50 lat)
1 miejsce **GUŃKA Łukasz**
2 miejsce **WSZOŁEK Bernard**
3 miejsce **GĄSIENICA-JÓZKOWY Bartłomiej**

Grupa VI – (31-40 lat)
1 miejsce **SOŁTYS Jan**
2 miejsce **LEONOWICZ Kasper**
3 miejsce **KUJAWSKI Bartosz**

Grupa VII – (17-30 lat)
1 miejsce **REGIEL Maciej**
2 miejsce **BROWARSKI Piotr**
3 miejsce **OLSZEWSKI Tytus**

Wyniki Dwuboju:
KOBIETY:

Grupa I – (powyżej 60 lat)
1 miejsce **GOŁDA Jadwiga**

Grupa II – (51-60 lat)
1 miejsce **LIBERA-CICHY Aleksandra**
2 miejsce **TRYBUS Aleksandra**

Grupa III – (41-50 lat)
1 miejsce **WYSOCKA Izabela**
2 miejsce **STRAMA-CHEVALLIER Katarzyna**
3 miejsce **STRAMA-CUKIER Aniela**

Grupa IV (31-40 lat)
1 miejsce **BUCZEK Anna**
2 miejsce **PIC Katarzyna**
3 miejsce **OBRZUT Maja**

Grupa V – (17-30 lat)
1 miejsce **NOWAK Anna**
2 miejsce **GĄSIENICA-MIKOŁAJCZYK Zofia**
3 miejsce **PIEPRZAK Karolina**

MĘŻCZYŹNI

Grupa I – (powyżej 70 lat)
1 miejsce **HORECKI Krzysztof**
2 miejsce **KLIMCZAK Przemysław**
3 miejsce **TANIUKIEWICZ Zbigniew**

Grupa II – (66-70 lat)
1 miejsce **MILEWSKI Andrzej**
2 miejsce **MALICKI Jacek**
3 miejsce **DOMAGALSKI Andrzej**

Grupa III – (61-65 lat)
1 miejsce **CICHY Tomasz**
2 miejsc **NOWAK Przemysław**
3 miejsce **KAROLUS Aleksander**

Grupa IV – (51-60 lat)
1 miejsce **WYSOCKI Artur**
2 miejsce **MICHALIK Aleksander**
3 miejsce **CIEŚLAR Roman**

Grupa V – (41-50 lat)
1 miejsce **GĄSIENICA-JÓZKOWY Bartłomiej**
2 miejsce **GUŃKA Łukasz**
3 miejsce **ŚLUSARCZYK Wojciech**

Grupa VI – (31-40 lat)
1 miejsce **LEONOWICZ Kasper**
2 miejsce **STANEK Wojciech**
3 miejsce **SOŁTYS Jan**

Grupa VII – (17-30 lat)
1 miejsce **REGIEL Maciej**
2 miejsce **BROWARSKI Piotr**
3 miejsce **JAROSZ Mateusz**

Wyniki Jazdy Technicznej:
KOBIETY:

1 miejsce **NOWAK Anna**
2 miejsce **PIC Katarzyna**
3 miejsce **GĄSIENICA-MIKOŁAJCZYK Zofia**

MĘŻCZYŹNI:

1 miejsce **WYSOCKI Artur**
2 miejsce **GĄSIENIA-JÓZKOWY Bartłomiej**
3 miejsce **ŚLUSARCZYK Wojciech**

MISTRZOSTWA POLSKI DEMONSTRATORÓW SZKOLNYCH

Wyniki Jazdy Technicznej:

1 miejsce **TROSZOK Lena**
2 miejsce **AFTANAS Nikola**
3 miejsce **HAWRANEK Wiktoria**

1 miejsce **GÓRNICKI Szymon**
2 miejsce **GÓRNICKI Kacper**
3 miejsce **KACZMARCZYK Karol**

Wyniki Slalomu Giganta:

1 miejsce **AFTANAS Nikola**
2 miejsce **KUBICKA Nikola**
3 miejsce **SAMULSKA Marta**

1 miejsce **KACZMARCZYK Karol**
2 miejsce **GÓRNICKI Szymon**
3 miejsce **KOWALSKI Rafał**

Wyniki DWUBOJU:

1 miejsce **AFTANAS Nikola**
2 miejsce **TROSZOK Lena**
3 miejsce **HAWRANEK Wiktoria**

1 miejsce **KACZMARCZYK Karol**
2 miejsce **GÓRNICKI Szymon**
3 miejsce **KOWALSKI Rafał**

SZKOŁY Z LICENCJĄ A:

1 miejsce **TALARINIO** 2 miejsce **ROSSIGNOL ACADEMY** 3 miejsce **SKIZY**

SZKOŁY Z LICENCJĄ A+B:

1 miejsce **HSKI** 2 miejsce **STOK** 3 miejsce **STRAMA**

INSTRUKTOR MIĘDZYNARODOWY AMATOR (IVSI)

Od stycznia 2010 r. Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów (IVSI) wprowadziło obowiązkową legitymację Instruktora IVSI w formie plastikowej karty. W grudniu 2009 r. rozpoczęliśmy drukowanie nowych legitymacji IVSI – w sezonie 2024/2025 zostały wystawione 22 nowe legitymacje, a znaczki IVSI 2025 (prolongata) wykupiło 211 instruktorów.

SZKOLENIE INSTRUKTORSKIE POLICJI

W dniach 07-20.01.2025 r. odbyło się szkolenie narciarskie dla Policji na stopień Pomocnika Instruktora. Uczestniczyło 25 osób, w tym 12 uzyskało stopień POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.

KURS NA STOPIEŃ INSTRUKTORA BIEGÓW

W minionym sezonie 2024/2025 kurs biegowy odbył się w terminie 13-20.12.2024 r. Miejsce: Zakopane/Kościelisko. W kursie uczestniczyło 5 osób, w tym jedna nie zaliczyła kursu.

KURS LAWINOWY

W sezonie 2024/2025 zorganizowano trzy kursy lawinowe w następujących terminach:
24-26.11.2024 r. Kaunertal
10-12.01.2025 r. Zakopane
03-05.03.2025 r. Zakopane

Kursy poprowadzili:

- międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV, ratownik TOPR – IW **Adam Marasek**
- ratownik TOPR, przewodnik tatrzański III klasy, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA – IW **Bartłomiej Gąsienica-Józkowy**
- ratownik TOPR, przewodnik tatrzański, instruktor taternictwa – **Przemysław Pawlikowski**
- przewodnik tatrzański, instruktor taternictwa, ratownik TOPR – **Maciej Pawlikowski**

Kurs zaliczyli:
1. CUPER Alan
2. PORANIEWSKI Tomasz
3. CIEMNIEWSKI Bartosz
4. SZAROWCZ Sebastian
5. SZLACHTA Marek
6. DĘBICKI Jakub
7. KUROWSKI Tomasz
8. SZCZEPANOWSKI Jan
9. MUZSIK Przemysław
10. PODGÓRNY Wojciech
11. HORECKI Tomasz
12. PŁAZA Michał
13. PYTRL Sebastian
14. KROBICKI Bartosz
15. POPŁAWSKA Barbara
16. WIŚNIEWSKI Miłosz
17. DURUFLE-SETA Dagmara
18. GACA Bogusław
19. KANIA Bartosz
20. KATANA Mateusz
21. KŁOS Justyna
22. KORDECZKA Tadeusz
23. KOWALCZYK Dawid
24. MICHALUK Kacper
25. PAWLIKOWSKI Jan
26. POTOCKI Jeremi
27. STOLARCZYK Piotr
28. TARASEWICZ Ireneusz
29. WÓJCIK Jarosław
30. WRÓBEL Norbert
31. ZALEWSKI Antoni
32. BOMBA Bartłomiej
33. TOMAKA Michał

KURS TEORETYCZNY

W poprzednim sezonie odbyły się dwie edycje kursu teoretycznego. Kurs zaliczyły 103 osoby.

CENTRALNY KURS NA STOPIEŃ POL-SKI NSTRUKTOR ZAWODOWY

Po raz trzeci został przeprowadzony Centralny Kurs na stopień POL-SKI Instruktora Zawodowego, który odbył się w terminie 15-22.03.2025 roku w Austrii (Stubai).
Absolwentami tego kursu zostali:
CHROBAK Maciej
CUPER Alan
KANIA Bartosz
KAPITAŃSKI Kamil
KORDECZKA Tadeusz
NOGAJ Michał
PORANIEWSKI Tomasz
SARZYŃSKI Jacek
SROKA Piotr
STOJOWSKI Antoni
STRYCHARCZYK Milena
STRAMA-CUKIER Aniela

Prowadzącymi kurs byli:
IW **Grzegorz Dendys**, IW **Andrzej Marasek** i IW **Bartłomiej Gąsienca-Józkowy**.

SZKOLENIE „SITNUSIOWE" wg Programu Nauczania Dzieci SITN PZN

W minionym sezonie zorganizowano szkolenie „Sitnusiowe" w terminie 21-22.12.2024 r., kurs zaliczyło 8 osób. Zajęcia narciarskie odbyły się na stacji narciarskiej Litwinka GRAPASKI, a wykłady w Pensjonacie „Dworek nad Białką".

Opracowała: Elżbieta Nowaczyńska
Biuro SITN PZN

Podsumowanie sezonu szkoleniowego opracowała:

Elżbieta Nowaczyńska
Biuro SITN

STROJE ZIENER DLA KADRY SITN

Szanowne Koleżanki i Szanowni Koledzy,

Podczas ubiegłego sezonu, we współpracy z naszymi partnerami – markami Ziener i Briko – przygotowaliśmy nowe, ujednolicone stroje narciarskie dla członków naszego Stowarzyszenia. Zgodnie z przyjętymi założeniami, instruktorzy otrzymali możliwość zamówienia zestawów w kolorystyce granatowej, natomiast członkowie Komisji Egzaminacyjnej – w czerwonej. Ten podział kolorystyczny nie jest przypadkowy – został zaprojektowany tak, aby w przejrzysty sposób rozróżniać role, a jednocześnie zachować spójny i czytelny wizerunek SITN. Naszym celem jest konsekwentne budowanie jednolitej identyfikacji wizualnej. Chcemy, aby każdy, kto choć raz zobaczy strój instruktora lub egzaminatora na stoku, od razu kojarzył go z SITN. To niezwykle istotne, ponieważ pozwala wizualnie wyróżnić się na stoku i ułatwia identyfikację, co buduje profesjonalny obraz w oczach kursantów, partnerów oraz szerokiego grona narciarzy.

Jednolity strój to nie tylko kwestia estetyki. To także narzędzie, które pozwala uniknąć niedopowiedzeń czy pomyłek, mogących negatywnie wpłynąć na opinię o naszym stowarzyszeniu. Dzięki wyraźnym barwom instruktor SITN jest natychmiast rozpoznawalny – na stoku, w ośrodku szkoleniowym czy podczas wydarzeń branżowych. To z kolei daje kursantom pewność, że mają do czynienia z profesjonalistami, którzy działają według najwyższych standardów. Nie możemy zapominać także o walorach praktycznych. Stroje zostały zaprojektowane z myślą o codziennej pracy instruktora, który spędza wiele godzin na stoku w różnych warunkach pogodowych. Ergonomiczny krój, wysokiej jakości materiały oraz rozwiązania techniczne zapewniają komfort, bezpieczeństwo i niezawodność. W ten sposób odzież instruktorska staje się narzędziem pracy, które wspiera efektywne szkolenie i pozwala w pełni skupić się na pracy z kursantem.

Ujednolicenie strojów ma również wymiar symboliczny. To znak, że SITN jest organizacją nowoczesną, spójną i dbającą o swój wizerunek – zarówno wewnętrznie, jak i na zewnątrz. Każdy instruktor ubrany w strój SITN staje się ambasadorem naszego stowarzyszenia, reprezentując jego wartości: profesjonalizm, pasję, rzetelność i odpowiedzialność. Informujemy, że zamówienia zestawów narciarskich na sezon 2026/2027 będą przyjmowane w terminie od 1 stycznia do 28 marca 2026 roku. Dodatkowo, podczas tegorocznego CKI (część metodyczna) będzie możliwość obejrzenia kompletów, przymierzenia ich oraz dobrania odpowiedniego rozmiaru. Zachęcamy wszystkich członków do skorzystania z tej okazji – tak, aby w kolejnym sezonie każdy instruktor mógł z dumą reprezentować SITN w jednolitych barwach.

Podsumowując, ujednolicone stroje to krok w stronę większej rozpoznawalności, spójności i profesjonalizmu. To inwestycja w wizerunek naszego stowarzyszenia, ale także w codzienną pracę każdego z nas. Wspólne barwy to symbol jedności – a jedność jest fundamentem naszej siły i wiarygodności.

Pobierz pełną ofertę:

www.rondo-distribution.pl/ziener

ZESPOŁOWA DROGA DO EUROPEJSKIEJ I ŚWIATOWEJ EKSTRAKLASY

2019 rok przyniósł unijną regulację zawodu instruktora narciarstwa alpejskiego. Część państw – w tym Polskę – nowe rozporządzenie postawiło w dość złożonej sytuacji, gdy prawo krajowe regulacji tego zawodu nie przewidywało.

Rzutem na taśmę, gdy w grze była ochrona praw nabytych, blisko 100 instruktorek i instruktorów uzupełniło przeszkolenie, by dzięki sumie posiadanego doświadczenia i kwalifikacji cieszyć się „europejskim prawem jazdy" bez konieczności przystępowania do wymagających egzaminów kryjących się za trzyliterowym skrótem „CTT". W Stowarzyszeniu wiedzieliśmy, że niebawem – bo te lata nieubłaganie szybko lecą – po fali „prawa dziadków" młodzi i ambitni zaczną pytać, kiedy i gdzie mogą przystąpić do Wspólnego Testu Kształcenia (Common Training Test): najpierw w slalomie gigancie (część techniczna), a następnie poza przygotowanymi trasami (część z bezpieczeństwa lawinowego). Nie zwlekając, razem z **Ludwikiem Żukowskim** skompletowaliśmy zespół z potencjałem na przedzjeżdżaczy CTT i w styczniu 2020 roku zameldowaliśmy się w austriackim Kirchbergu na trasie Pucharu Europy.

Swoje siły z tą bardzo techniczną trasą zmierzyli: **Marysia Leonowicz**, **Kasia Małysa-Sonik**, **Łukasz Guńka**, **Kasper Leonowicz** i **Janek Sołtys**. Temu ostatniemu w drugim przejeździe zabrakło dosłownie kilku bramek, by wywalczyć europejski współczynnik. Gdyby tylko wiązanie nie puściło… Kasper nie byłby rodzynkiem, który jako jedyny wracał do domu przeskoczywszy poprzeczkę ustaloną na poziomie 0,8700.

Ku naszemu zdziwieniu, byliśmy jedyną ekipą starającą się o skalibrowanie przedzjeżdżaczy spoza układu dawnego Eurotestu, czyli państw-sygnatariuszy Memorandum of Understanding. Co więcej – nie zmieniło się to do dziś.

W 2021 i 2022 roku ze zrozumiałych względów wydarzenia kalibracyjne nie odbyły się. Wraz z powrotem do normalności, pamięć o młodych i ambitnych pomagała utrzymać obrany kilka lat wcześniej kierunek. Do Les Menuires na kalibrację pojechaliśmy z medalistą Mistrzostw Polski Juniorów **Igorem Szymańskim**. Mimo świeżego opadu, miękkich warunków i otoczenia samymi starszymi kolegami z krajów alpejskich, misję „współczynnik" Igor zrealizował perfekcyjnie.

ESF (Francuska Szkoła Narciarska) nie miała być gospodarzem kalibracji ani w 2023, ani w 2024 roku. Jednak tak się stało, gdy włoskie Collegio Nazionale, mimo wcześniejszych ustaleń na szczeblu międzynarodowym, w wyznaczonym rozporządzeniem terminie milczało i nie komunikowało czasu i miejsca przeprowadzenia zawodów. Więc drugi rok z rzędu odwiedziliśmy Francję – tym razem Alpe de Huez. Po namowach Ludwika i dzięki wsparciu **Marcina Bociana** z warszawskich DeSek, wyrwaliśmy ze sportowej emerytury **Janka Wojtiuka**, by razem z Kasprem zawalczyli o kalibrację. I… udało się. W trzecim przejeździe (po stracie narty w pierwszym i powtórnym przejeździe bez chwili na złapanie oddechu) o kwalifikacji zadecydowały setne sekundy dając rezerwę współczynnika na poziomie 0,0059! Mogliśmy wracać do domu spokojni o debiut w roli gospodarza CTT, mając skalibrowanych Janka i Kaspra, oraz Igora, dla którego wynegocjowaliśmy przepisanie ubiegłorocznego współczynnika.

Pogoda jednak chciała inaczej. Tak ciepłego lutego i marca chyba nikt nie pamiętał. Z dnia na dzień ciepły wiatr zabierał śnieg z ostatnich broniących się przed przedwczesną wiosną zboczy polskich gór. Nie wytrzymała nawet trasa snowboardowego Pucharu Świata, w którą wpakowano 2 tony różnych mieszanek soli. Niestety, dla dobra wszystkich startujących, zawody trzeba było odwołać.

Zarówno w przygotowaniach, jak i podejmowaniu najtrudniejszych decyzji mogłem liczyć na najlepszych w swoim fachu: **Ludwika Żukowskiego**, **Mariusza Staszela** i **Krzysztofa Horeckiego**. Z bólem serca i olbrzymim zawodem, ale jednak trzeba było podjąć taką decyzję. Zbudowanie zespołu, który pozwoliłby przetrzeć szlak CTT dla naszej części Europy zajęło kilka lat. Wiedzieliśmy, że współczynniki naszych trzech muszkieterów zdezaktualizują się w połowie stycznia kolejnego roku. Nie musieliśmy długo się zastanawiać, by umówić się z prezesem stacji narciarskiej PKL Jaworzyna Krynicka, panem **Tomaszem Pasieką**,

Na zdjęciu: Trasa nr 2 na Jaworzynie Krynickiej, 4 marca 2024 r. – na 10 dni przed planowaną pierwszą edycją CTT i Testu ISIA w Polsce.

Na zdjęciu: Ludwik Żukowski prowadzi odprawę zawodników przed CTT i Testem ISIA.

na zawody 9 stycznia 2025 r. – na tydzień przed dorocznym resetem współczynników.

Nadszedł styczeń. No i… znów pogoda. Temperatura się zgadzała, tylko opadów brak. Tak jak i wody do naśnieżania. Na szczęście na Jaworzynie są 3 trasy z homologacją i trasa nr 6, na której śnieg był, też spełnia kryteria Rozporządzenia Delegowanego KE(UE) 2019/907. Co prawda

na ten sam termin – z powodu braku śniegu w innych stacjach – na ten stok przeniesiono Młodzieżowy Puchar Polski. Na szczęście na naszej drodze nie zabrakło życzliwych instruktorskiej braci przyjaciół. **Tomasz Grzywacz** – Sekretarz Generalny PZN nie szczędził nam informacji, gdzie i do kogo się zwracać. Dzięki niemu mogliśmy skorzystać z przesympatycznego wsparcia **Filipa Rzepeckiego**, który odnalazł zawodników spełniających kryteria ISIA Quality Standard (60 FIS-punktów +/-10%) na przedzjeżdżaczy drugiej imprezy, którą planowaliśmy rozegrać również po raz pierwszy w Polsce: Technicznego Testu ISIA. **Szymon Bębenek** i **Samuel Vigas** (Słowacja) pomogli nam postawić kropkę nad „i" na drodze do Karty ISIA. **Krzysztof Mazurek**, delegat techniczny PZN wciągnął nas za kulisy organizacji MPP i również nie szczędził informacji, które były krytycznie ważne do bezpiecznej realizacji równoległych imprez. Dwa dni treningów w bardzo różnych warunkach pogodowych (od lodu po „ciapę") pomogły zintegrować naszych sitnowskich instruktorów z gośćmi z zagranicy: z Węgier, Czech i Słowacji. Atmosfera była świetna, ale na starcie miny młodych i ambitnych były bardzo poważne. Wiedząc, że nie możemy liczyć na łaskawsze warunki, **Mariusz Staszel** zebrał przygotowujących się do testów, by po ostatnim treningu nartami wyrównać trasę i już o 17:00 w przeddzień zawodów ustawić trasę. Zagrywka godna mistrza szachowego pozwoliła na bezpieczną i możliwie sprawiedliwą realizację testów. Dwóch z naszych świetnie jeżdżących kolegów ukończyło swoje próby w siatkach, ale żadnych kontuzji nie odnotowaliśmy. **Bartek Kujawski** mierzył się z międzynarodowym egzaminem na własnym podwórku dodatkowo wspierając nas organizacyjnie siłami kadry instruktorskiej szkoły **Jaworzyna Ski & Snowboard**. Oprócz Ludwika, bez którego wieloletniej pracy na rzecz Stowarzyszenia nie byłoby nas tu, gdzie jesteśmy, na miejscu olbrzymim wsparciem byli **Iza Wysocka** i **Marcin Krawczyński**. Podręcznikowy teamwerk, czy może bardziej współcześnie: „all-in".

Obie imprezy były hospitowane. CTT od środka przyglądał się przedstawiciel École du ski français – **Brice Mure-Ravaud**, który przyjechał z francuskim przedzjeżdżaczem **Jean Michelem Prostem**. W jury zasiadła również prezeska naszej siostrzanej, węgierskiej organizacji SMSZ – dr **Katalin Egri**. Z kolei Test ISIA z ramienia Komisji Technicznej ISIA wizytowali **Reinhard Schmalzl** z Południowego Tyrolu oraz **Michael Turek** z czeskiego APULu. Trasa, obsługa, pomiar czasu – zebraliśmy same superlatywy, które odbijały się echem jeszcze w Sesto/Sexten i Vail wiosną tego roku. Zespół S-Time, niezastąpiony **Mariusz Staszel** i ekipa pomiarowa pod wodzą **Ani i Michała Salamonów** mają ogromny wkład w to, co dziś bez cienia wątpliwości możemy nazwać sukcesem. Bez wsparcia **PKL Jaworzyna Krynicka** i **sędziów bramkowych z okręgu nowosądeckiego** tego wydarzenia nie przeprowadzilibyśmy na takim poziomie.

Do CTT przystąpiło 12 kobiet i 30 mężczyzn z 4 krajów: Polski, Czech, Słowacji i Węgier. Zdały 2 panie i 7 panów (odpowiednio: 1 koleżanka i 6 kolegów z SITN). Do sprawdzianu ISIA przystąpiły 33 osoby: 11 kobiet i 22 mężczyzn. Zdało 6 pań i 16 panów (z Polski: 5 koleżanek i 15 kolegów).

„CTT to nie rurki z kremem", jak powiedział **Wojtek Stanek**, który nie dał za wygraną i dodał swój pozytywny wynik z Kranjskiej

Gory do zestawienia polskich pionierów tego najtrudniejszego europejskiego egzaminu.

Bardzo dobrze zdaję sobie sprawę, że oprócz radości z uzyskania upragnionego wyniku, dużą część naszych koleżanek i kolegów spotkał zawód i niespełnione ambicje. Niezmiennie

trzymam za Was kciuki i zachęcam do niedawania za wygraną. Kiedy mieliśmy czas przez te 3 dni treningów i egzaminów zerknąć na to, co robicie na stoku, to serce rosło. Wspólnota, wsparcie, radość i zaangażowanie – tego każdy obecny tam, na miejscu, mógł dzięki Wam posmakować.

No i na koniec… znów pogoda. Planowane w Tatrach na koniec marca 2025 roku CTT Security musieliśmy odwołać z powodu niewystarczającej pokrywy śnieżnej. Ale nie, nie odpuszczamy – w marcu 2026 roku znów widzimy się w Krynicy-Zdrój (9-11 marca) i w Tatrach 31 marca-2 kwietnia. Forza SITN!

Wojciech Woźnica
V-ce Prezes SITN ds. Rozwoju
Członek Zarządu ISIA

TABELA 1: INSTRUKTORZY SITN, KTÓRZY DOTYCHCZAS ZDALI TEST ISIA: TEST ISIA (GS)

Jakub CHACHULSKI	Zermatt	SUI	1.05.2009
Czesław DĄBROWSKI	Zermatt	SUI	1.05.2009
Wojciech WOŹNICA	Sankt Moritz	SUI	30.03.2010
Maciej SZNURKOWSKI	Myrkdalen	NOR	25.04.2014
Wojciech ZACZYK	Pec pod Sněžkou	CZE	20.01.2015
Jacek ADAMSKI	Pec pod Sněžkou	CZE	20.01.2015
Robert KOWALCZYK	Pec pod Sněžkou	CZE	20.01.2015
Maciej HARASYM	Pec pod Sněžkou	CZE	20.01.2015
Kasper LEONOWICZ	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Jan SOŁTYS	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Jan WOJTIUK	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Łukasz CISŁO	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Bartosz KUJAWSKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Tytus OLSZEWSKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Katarzyna MAŁYSA-SONIK	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Wojciech STANEK	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Izabela WYSOCKA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Michał MAGIERA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Michał KUBICA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Marco TYSIAK	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Jan KOZYRA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Damian SKOMRA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Dawid SULKA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Michał NIEDZIELA	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Katarzyna STRAMA-CHEVALLIER	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Bartosz KROBICKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Katarzyna SOBIŁO	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Aniela STRAMA-CUKIER	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025

TABELA 2: INSTRUKTORZY SITN, KTÓRZY JAKO PIERWSI ZDALI WSPÓLNY TECHNICZNY TEST KSZTAŁCENIA (CTT GS)*:

Piotr BROWARSKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Krzysztof CHOWANIEC	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Jędrzej BARANOWSKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Michał SKRZYPEK	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Antoni ZALEWSKI	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Szymon TASZ	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Natalia HECZKO	Jaworzyna Krynicka	POL	9.01.2025
Wojciech STANEK	Kranjska Gora	SLO	11.02.2025

*Każda osoba, która zdała CTT GS ma automatycznie zaliczony Test ISIA

Aby obejrzeć relację z pierwszego CTT oraz Testu ISIA w Polsce, zeskanuj kod QR.

CTT TO NIE RURKI Z KREMEM

Jak mówili „CTT to nie rurki z kremem" – szczególnie gdy nie ma się sportowej przeszłości narciarskiej. Usłyszałem ogłoszenie organizacji technicznej części CTT w Polsce (7-9.01.2025 w Krynicy-Zdrój). Moja reakcja: oczywiście, że biorę udział!!! Tym bardziej, że na kolejną okazję mieliśmy w Polsce liczyć dopiero za trzy, a może pięć lat.

Krynica-Zdrój – fajnie spędzone trzy narciarskie dni, na profesjonalnie przygotowanej imprezie, w międzynarodowej atmosferze, wśród dobrych narciarzy, na dobrze przygotowanej trasie. Cztery sesje treningowe w dwa dni, w różnych warunkach, no i wyczekiwany dzień egzaminu. Wszystko byłoby OK, gdybym zdał ten egzamin. Niestety, pierwszy przejazd pojechałem zachowawczo, więc nieco brakło do zaliczenia. W drugim podszedłem ambitniej do sprawy, ale… przeszarżowałem i znalazłem się poza trasą. Mieszanka różnych emocji, ale trzeba było się pogodzić z porażką.

Aby podejść do drugiej części CTT z bezpieczeństwa, planowanej w Polsce na marzec, a co najważniejsze w języku polskim, potrzebowałem zaliczyć tego giganta, więc szukałem możliwych terminów w Europie. Francja? To już przeszłość, była w grudniu. Niemcy? Brak wolnych miejsc. Słowenia? Tak, jadę!!! Wszyscy mi odradzali. *„Jesteś zmęczony pracą", „nie trenowałeś teraz giganta", „to daleko", „szkoda pieniędzy – i tak nie zdasz".*

Początkiem lutego, między kolejnymi tygodniami szkoleniowymi w Alpach, wybrałem się samotnie na bój z CTT na trasie Podkoren w miejscowości Kranjska Gora. Równie profesjonalne zawody jak w Krynicy. Uczestnicy to: Słoweńcy, Włosi, Chorwaci, Austriacy i jeden Polak. Trasa przygotowana pod Puchar Świata, więc jazda po lodzie.

Jak w dniu treningu, tak samo w dniu testu, nie opuszczała nas mgła. Sprawa stawała się skomplikowana, gdyż z trudem można było dostrzec kolejną bramkę. Dodatkowo niesprzyjająca temperatura powodowała degradację trasy, szczególnie przy 87 startujących. Ale nic to, ruszam pewny siebie. W pierwszym przejeździe po wpadnięciu w dziurę stawiam narty w poprzek na płaskim, dojeżdżam do mety, ale nie zaliczam. Stojąc w strefie startu przed drugim przejazdem słyszę komunikaty słoweńskich organizatorów przez radio, niemalże po co drugim startującym zawodniku „Sztart-Sztop". Wszyscy wypadają bądź gubią narty w tej samej dziurze, na przełamaniu. Więc klarujący się w głowie plan brzmiał: „przejedź ze szczególną uwagą to miejsce". Drugi przejazd, pewność siebie, dojechałem i zobaczyłem na tabeli wyników przy swoim nazwisku „opravil". Co prawda 0,19s. do limitu, ale „opravil". Wielka radość za sprawą tych 0,19s i powrót do Polski z tarczą.

Mając możliwość porównania tych dwóch testów, mogę stwierdzić, że poziom zakładających czas był podobnie wysoki. Ich współczynniki z kalibracji były również adekwatne do ich poziomu. Trudność trasy również (bardzo wymagająca), jak i zdawalność oscylująca w podobnym przedziale procentowym, co tylko potwierdza, że „CTT to nie rurki z kremem".

Pogoda w Tatrach w marcu nie pozwoliła jednak na przeprowadzenie testu bezpieczeństwa CTT i finalnie nadal nie posiadam europejskich uprawnień CTT, ale w nadchodzącym sezonie z pewnością taki test się odbędzie. Zachęcam wszystkich podchodzących do testów sportowych na każdym stopniu ścieżki instruktorskiej w naszym kraju, żeby nie zrażali się niepowodzeniami, tylko walczyli o swoje marzenia.

Wojciech Stanek

Wojciech Stanek – POL-SKI Instruktor Zawodowy Narciarstwa Alpejskiego od 2022 r., Asystent IW PASS od 2024 r., absolwent AWF Kraków. Kierownik Wyszkolenia LSN TALARINIO, a od najmłodszych lat entuzjasta aktywności fizycznej.

U schyłku sezonu 2024/2025 w Sesto/Sexten spotkała się Komisja Techniczna ISIA. Zgromadziła 38 egzaminatorów i szefów pionów szkolenia z 16 krajów. Polskę reprezentowali: **Maciej Młynarczyk** – Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej SITN, **Marek Majerczyk** – Przewodniczący Komisji Narciarstwa Alpejskiego SITN, **Marcin Krawczyński** – Przewodniczący Komisji ds. Asystentów i Pełnomocnik Zarządu ds. wdrażania ramy kwalifikacji oraz **Wojciech Woźnica** – członek Zarządu ISIA i wiceprezes SITN.

Najważniejszą konkluzją tej warsztatowej mini-konferencji jest wspólnie zasygnalizowana potrzeba kolejnych spotkań w tym formacie, które mają posłużyć rozwojowi i docelowo reformie standardów ISIA.

ALPEJSKIE DNI SITN 2024

Wydarzenie mocno oczekiwane – relacja z pierwszej edycji

Pod koniec listopada 2024 roku, po wielu latach przerwy, udało się zorganizować wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci uczestników. „**Alpejskie Dni SITN na lodowcu Kaunertal**" – pierwsza edycja nowego, a zarazem opartego na dawnych tradycjach spotkania środowiska instruktorskiego. Choć w przeszłości instruktorzy narciarstwa spotykali się we włoskim Passo Tonale, to jednak nigdy nie miało to charakteru **tak kompleksowego, łączącego szkolenie, trening, integrację i wymianę doświadczeń**. Tym razem udało się to wszystko połączyć – i efekt przeszedł oczekiwania.

Droga ku lodowcowi

Już sama podróż wzbudzała emocje – nie tylko dlatego, że pełni zapału, po raz pierwszy organizowaliśmy tego typu wydarzenie, ale i z powodu specyfiki tego miejsca oraz oczywistych obaw o pogodę. Kaunertal to kameralny ośrodek lodowcowy, w którym śnieg utrzymuje się zwykle od końca września aż do połowy, a czasem i końca maja, dający **gwarant dobrych warunków przez wiele miesięcy**. Lodowiec ten, ze względu na trudniejszy dojazd, oraz brak infrastruktury hotelowej położonej bezpośrednio przy stokach charakteryzuje się (jeszcze) niewielkim zainteresowaniem masowej turystyki, **dając rzadkie w obecnych czasach poczucie kameralności i swobody na stokach**. Ośrodek poza różnorodnością przygotowanych tras oferuje również strefy freeride'owe oraz umożliwia prowadzenie zajęć specjalistycznych, takich jak kursy lawinowe czy skiturowe. Wszystkie te aspekty stanowiły dla nas ogromny atut przy wyborze miejsca pod organizację tego rodzaju wydarzenia.

Kaunertal słynie ze wspomnianych wcześniej stromych, krętych serpentyn, które prowadzą wprost ku lodowcowi. Wielu z nas przygotowywało się na trudną podróż, apelowaliśmy do uczestników o zabranie łańcuchów śniegowych, gdyż podjazd bywa wyzwaniem. Jednak pogoda i droga były dla nas wyjątkowo łaskawe. Wspaniałe słońce, błękitne niebo i suchy asfalt sprawiły, że wszelkie obawy szybko ustąpiły miejsca zachwytowi nad widokami, jakie roztaczały się po drodze. **Już od pierwszych kilometrów dało się poczuć, że wszystko tego tygodnia będzie układać się po naszej myśli**.

Miejsce, które sprzyjało szkoleniu

Bazą wydarzenia były dwa świetnie przygotowane obiekty – hotele **Tia Monte** oraz **Tia Smart Nature**, położone w miejscowości **Feichten**, oddalonej około 25 minut od głównej stacji wyciągów. To właśnie tam zakwaterowana była zdecydowana większość uczestników i prowadzących. Obiekty te zapewniały komfortowe warunki noclegowe i wyżywienie, a mnogość części wspólnych wyposażonych w telewizory, ekrany i projektory pozwalała równolegle prowadzić zajęcia teoretyczne w mniejszych grupach. Wspólne wieczory w hotelowych salach stały się też okazją do wymiany poglądów, rozmów o programach szkoleniowych, a także do snucia wizji dotyczących przyszłości naszego Stowarzyszenia. Warto wspomnieć także o **kompleksie sportowo-rekreacyjnego Quellalpin w Feichten**, dysponującym dużą salą widowiskowo-sportową, która okazała się idealną przestrzenią do organizacji wspólnego spotkania dla ponad stu uczestników jednocześnie.

Świetne warunki na lodowcu

Kaunertal przywitał nas nie tylko słońcem, ale i znakomitymi warunkami narciarskimi. Niewątpliwym atutem była **bardzo mała liczba narciarzy spoza naszego grona** – ta kameralność sprawiła, że mieliśmy niemal pełną swobodę. Mieliśmy do dyspozycji zamknięte trasy, na których mogliśmy ustawiać slalom i slalom gigant, a także strefy przeznaczone do ćwiczeń technicznych wymagających wcześniejszej rezerwacji. **Komfort i wyłączność były ogromną wartością dodaną** tego szkolenia. Mimo że były to głównie zajęcia treningowe i szkoleniowe, **nie zabrakło również ducha rywalizacji**. Szczególnie podczas doskonalenia technik sportowych uczestnicy – zarówno instruktorzy, jak i pomocnicy – starali się dać z siebie wszystko. Emocje chwilami przypominały te znane z zawodów, a zdrowa konkurencja dodawała zajęciom wyjątkowej energii.

Liczby, które przekroczyły nasze oczekiwania

W wydarzeniu **udział wzięło 101 osób**, które łącznie stworzyły **128 osobo-wydarzeń** – wielu uczestników zdecydowało się bowiem na

udział w dwóch trzydniowych kursach zamiast tylko w jednym bloku szkoleniowym. Program był elastyczny i pozwalał na różnorodne kombinacje – unifikację połączoną ze szkoleniem, dwa różne kursy, czyli pełny sześciodniowy cykl. Nad wszystkim czuwało **dziewięciu prowadzących**, których doświadczenie i profesjonalizm gwarantowały wysoki poziom zajęć.

Rozwój i przyszłość

O ile nie dziwi duże zainteresowanie unifikacjami, to szczególnie cieszy fakt, że duża grupa pomocników instruktorów zdecydowała się przystąpić do kursu na stopień młodszego instruktora. To pokazuje, że wielu z nich widzi swoją przyszłość w zawodzie instruktora i wiąże z nim swoją karierę zawodową. Takie wyjazdy to dla nich nie tylko okazja do zdobycia doświadczenia, ale i szansa na dalsze podnoszenie kwalifikacji. Intensywny tydzień w Kaunertal pozwolił wszystkim – zarówno doświadczonym instruktorom, jak i tym rozpoczynającym swoją drogę – **zaktualizować uprawnienia i podnieść kwalifikacje jeszcze przed rozpoczęciem sezonu.** To ogromna wartość, zwłaszcza w polskich realiach, gdzie zimy są krótkie, a każdy dzień pracy na stoku jest na wagę złota. Chcemy także, by następne edycje rozwijały się o kolejne formy aktywności – jak choćby **próby sportowe pozwalające na zdobycie wymaganych limitów** w ścieżce kształcenia do tytułu Instruktora Zawodowego. To naturalny krok w stronę poszerzania oferty i tworzenia coraz bardziej kompleksowej i dostępnej drogi rozwoju kadry instruktorskiej SITN.

Integracja i wymiana doświadczeń

Nie mniej ważny od samych zajęć praktycznych i teoretycznych był **aspekt integracyjny**. Spotkania formalne i nieformalne, rozmowy kuluarowe, wymiana doświadczeń, dyskusje o nowym programie nauczania czy o kierunkach, w jakich zmierza świat narciarstwa – wszystko to sprawiło, że uczestnicy wyjechali nie tylko bogatsi o wiedzę i umiejętności, lecz także o **nowe relacje i inspiracje.**

Z myślą o kolejnej edycji

Pierwsza edycja Alpejskich Dni SITN na lodowcu Kaunertal pokazała, jak bardzo brakowało tego

typu wydarzenia w środowisku instruktorskim. Połączenie szkolenia, integracji i atmosfery wspólnego wyjazdu stworzyło wyjątkowy klimat, który chcemy kontynuować.

Dlatego już dziś, w imieniu Zarządu SITN, kadry prowadzącej oraz swoim własnym **serdecznie zapraszam na drugą edycję**, która odbędzie się w ostatnim tygodniu listopada – **od 22 do 29 listopada 2025 roku**. Mam również nadzieję, że **Alpejskie Dni SITN z czasem staną się tradycją**, otwierającą każdy sezon i gromadzić będą nie tylko grono pomocników i instruktorów, ale również zaprzyjaźnionych z członkami SITN pasjonatów białego szaleństwa, którzy chcieliby miło rozpocząć sezon w towarzystwie zacnego grona profesjonalistów. Do zobaczenia na lodowcu!

Marek Matczyński
Członek Zarządu SITN,
koordynator Alpejskich Dni SITN

ALPEJSKIE DNI SITN 2025

Podobnie jak w zeszłym roku zapraszamy na imprezę szkoleniowo-unifikacyjną na lodowcu Kaunertal w Austrii, gdzie tygodniowy okres podzielony będzie na dwa 3-dniowe bloki skupiające jednocześnie wiele kursów, szkoleń specjalistycznych i unifikacji.

Dogodny okres przypadający na koniec listopada umożliwia udział w wydarzeniu(ach) bez utraty cennego czasu w trakcie trwającego sezonu zimowego.

W dniach 22-29 listopada 2025 (sobota-sobota) zaplanowane zostały wydarzenia podane poniżej (zajęcia na śniegu odbywać się będą w dniach 23–28.11 jednak ze względów organizacyjnych wymagany jest przyjazd do ośrodka w wieczór poprzedzający rozpoczęcie zajęć na śniegu):

- **Unifikacja** (3 dni – 23-25 oraz 26-28.11)
- **Unifikacja Instruktorów Zawodowych** (3 dni – 26-28.11)
- **Kurs lawinowy** (3 dni – 23-25 oraz 26-28.11)
- **Kurs doskonalenia technik sportowych – SL i GS** (3 dni – 23-25 oraz 26-28.11)*
- **Kurs doskonalenia techniki jazdy instruktorskiej** – przygotowanie do kursów i egzaminów na stopnie SITN (3 dni – 23-25 oraz 26-28.11)
- **Warsztaty z organizacji prób sportowych o charakterze amatorskim i rekreacyjnym** – ustawianie slalomów jako narzędzie pracy każdego instruktora (3 dni – 23-25.11)
- **Centralny Kurs Młodszego Instruktora Narciarstwa Alpejskiego** (6 dni – 23-28.11)
- **Sprawdziany sportowe umożliwiające uzyskanie współczynników wymaganych na ścieżce kształcenia SITN** (szczegółowa data do potwierdzenia)
- **Zajęcia warsztatowe w zakresie nadchodzących zmian zawartych w nowym Programie Nauczania SITN** (3 dni – 23-25 oraz 26-28.11)

Większość z powyższych wydarzeń trwa 3 dni i w zamyśle organizatora uczestnicy podczas tygodniowego turnusu mają możliwość wzięcia udziału w jednej lub dwóch dowolnie wybranych opcjach.

* W zakresie zajęć DOSKONALENIA TECHNIK SPORTOWYCH – SL i GS proponujemy szereg kombinacji do wyboru składających się z oddzielnych zajęć tematycznych – skręt krótki (SL) oraz skręt długi (GS). Oddzielne zajęcia trwają 2,5h/dziennie x 3 dni. Daje to możliwość udziału w obu dyscyplinach w ramach jednego 3 dniowego bloku (2,5h SL rano, 2,5h GS po południu) lub rozbicia dyscyplin na dwa 3-dniowe bloki. Istnieje również możliwość wybrania tylko jednej dyscypliny (nie ma obowiązku brania udziału w obu zajęciach).

Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych wydarzeń, zakwaterowania, zapisów znajdują się na stronie **sitn.pl** w zakładce KALENDARZ.

ZNIŻKI
DLA KADRY INSTRUKTORSKIEJ
POL-SKI INSTRUKTOR

HEAD

Możliwość zakupu nart na preferencyjnych warunkach
Szczegóły na stronie **https://www.head.com/pl_PL/instruktor**
Kontakt: Marcin Stanuszek, m.stanuszek@pl.head.com,
tel +48 511 299 617

STROJNY

Kraków, ul. Sławkowska 11
www.zegarkistrojny.pl

Zniżka na zakup zegarków marki Longines.
Szczegóły w sklepie Strojny
ul. Sławkowska 11, Kraków, tel. 12 426 96 40

GABEL

www.gabel.com.pl

Zniżka na zakupy dla instruktorów i klubów narciarskich.
Kontakt: zamowienia@rondo-distribution.pl
Więcej na: **www.gabel.com.pl**

ZIENER

Zniżka na zakupy dla instruktorów i klubów narciarskich.
Kontakt: zamowienia@rondo-distribution.pl
Więcej na: **www.ziener.com.pl**

KRAKÓW SPORT

Góra Libertowska 45 30-444 Kraków-Libertów
tel. 730 043 186
www.krakowsport.pl info@krakowsport.pl

EVELET

Agencja reklamowa, nadruki na kombinezony
i odzież narciarską
Jurgów 263, 34-532 Jurgów, tel. 600 450 560
firma@evelet.pl

ZAMST POLSKA

Wsparcie treningowe i ortopedyczne tel. 787 710 416
marketing@zamst.com.pl **www.zamst.com.pl**
Zniżka -15% na wartość zakupową w koszyku –
zniżka ważna do 30.04.2025

BRIKO

Zniżka na zakupy dla instruktorów
i klubów narciarskich
Kontakt: **zamowienia@rondo-distribution.pl**
Więcej na: **www.rondo-distribution.pl/marki/briko**

TRENTINO STOI OTWOREM

TRENTINO STOI OTWOREM
FLYSKI SHUTTLE 2025/2026: BEZPOŚREDNIE TRANSFERY Z LOTNISKA NA TWOJE ZIMOWE WAKACJE

FlySki Shuttle to zbiorowa usługa transferów łącząca wiele ośrodków narciarskich w Trentino z większością **lotnisk w Północnych Włoszech** (Werona, Wenecja, Treviso, Mediolan-Bergamo, Mediolan-Linate) oraz **dworcami kolejowymi** (Mediolan Centrale, Trydent) od grudnia do końca marca.
Dzięki usłudze FlySki Shuttle łatwo dotrzesz do Val di Sole-Folgarida-Passo del Tonale, Val di Fassa, Val di Fiemme, San Martino di Castrozza-Valle di Primiero, Madonna di Campiglio i Pinzolo.

Usługa jest dostępna w każdą sobotę i niedzielę od grudnia do początku kwietnia 2026 roku.
Zniżki i promocje dla touroperatorów oraz agencji turystycznych.
Dowiedz się więcej o warunkach i świadczonych usługach na stronie **www.flyskishuttle.com.**

ZIMOWE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE I PARAOLIMPIJSKIE 2026 W TRYDENCIE

W 2026 roku **Val di Fiemme w Trydencie będzie** gospodarzem jednego z największych wydarzeń sportowych na świecie. Zimowe Igrzyska Olimpijskie odbędą się w dniach **6-22 lutego 2026** roku, a Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w dniach **6-15 marca 2026 roku.**

Trentino wnosi znaczący wkład w Zimowe Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie Milano Cortina 2026, **goszcząc 30% wydarzeń. W Trydencie odbędzie się łącznie 59 różnych wyścigów**, co stanowi ważny kamień milowy dla regionu, potwierdzając jego zaangażowanie w organizację wydarzeń sportowych światowej klasy.

Trydent, a **zwłaszcza region Val di Fiemme**, intensywnie przygotowuje się do tych ważnych wydarzeń sportowych. Jako serce dyscyplin nordyckich, ośrodek **narciarski będzie gospodarzem zawodów w narciarstwie biegowym, kombinacji norweskiej i skokach narciarskich** – dyscyplin o długiej tradycji w regionie. Trydent był już gospodarzem trzech Mistrzostw Świata (1991, 2003 i 2013), Zimowej Uniwersjady w 2013 r., a także licznych zawodów Pucharu Świata i Tour de Ski. Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie obejmą **parabiegi narciarskie i parabiathlon** w północnych Włoszech.

Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Trydencie będą wyjątkowym spotkaniem sportu i terytorium, sportowców i kibiców, tych, którzy marzą o wielkich rzeczach, i tych, którzy odnajdują swój prawdziwy wymiar w śniegu. W 2026 roku Trydent będzie bijącym sercem świata, który mierzy wysoko. Pod każdym względem. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę **https://www.visittrentino.info/pl/artykuly/narty-i-przednia-zabawa/olimpiada-paraolimpiada-2026**

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI KOMISJI EGZAMINACYJNEJ SITN W SEZONIE 2024/25

Jako Przewodniczący KE postawiłem sobie kilka celów na sezon narciarski 2024/25:

a) lepiej poznać Egzaminatorów oraz ich indywidualny sposób pracy,
b) wprowadzić mechanizm uzasadniania wyników przejazdów technicznych,
c) podjąć próbę uświadomienia Egzaminatorom, iż egzamin z instruowania jest istotną częścią ER,
d) wprowadzić zasadę konieczności udzielania informacji zwrotnej osobom, które nie uzyskały wyniku pozytywnego na ER,
e) bieżącą koordynację działań KE,
f) zwiększenie liczby członków KE z naciskiem na „odmłodzenie" Komisji,
g) zapewnienie kandydatom do KE możliwości rozwoju podczas odbywania stażu.

Niemal wszystkie cele zostały osiągnięte na zadowalającym poziomie. Przeprowadziłem analizę niedociągnięć, co powinno przełożyć się na większą skuteczność działań Przewodniczącego oraz całej Komisji Egzaminacyjnej.

W dniu 23.12.2024 zostały zorganizowane jednodniowe Warsztaty KE. Podczas spotkania na śniegu poddano kalibracji wspóczynniki członków KE oraz dopuszczono do skalibrowania kilku instruktorów oddelegowanych przez LSN (uzupełnienie braków licencyjnych).

Przeprowadzono również warsztaty z oceniania w nowej, dobrze przyjętej przez uczestników formule. Planuje się kontynuację doskonalenia Egzaminatorów w podobnej formie.

Podsumowanie ilościowe RTS, ER, CKI

Regionalny Test Sprawnościowy

Zaplanowano: 41
Odbyło się: 29

Odwołano 12 RTS ze względu na warunki śniegowe oraz w jednym przypadku ilościowe. W przeprowadzonych RTS wzięło udział 1035 osób z czego 688 osób (66,47%) uzyskało wynik minmum 6 pkt, w tym 153 osoby (14,78% ogółu) uzyskało 9 lub więcej pkt.

Zestawienie ilościowe wg LSN:

LIDER	246 osób
ŚMIG	157 osób
NARTUS	113 osób
STRAMA	103 osoby
SKIKUROS	99 osób
ZSN SLALOM	88 osób
FABRYKA NARCIARZY	70 osób
SNOW WAY	53 osoby
MULTI SPORT HASKI	32 osoby
WROCŁAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA	28 osób
AWF WROCŁAW	19 osób
SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	14 osób
SKRĘTY	13 osób

Egzamin Regionalny

Zaplanowano: 25
Odbyło się: 20

Odwołano 5 ER ze względu na warunki śniegowe. W przeprowadzonych ER wzięło udział 638 osób z czego tylko 323 osoby (50,63%) ukończyło z wynikiem pozytywnym.

Zestawienie ilościowe wg LSN:

ŚMIG	139 osób
LIDER	138 osób
NARTUS	126 osób
STRAMA	93 osoby
SKIKUROS	81 osób
SNOW WAY	41 osób
MULTI SPORT HASKI	20 osób

Centralne Kursy Instruktorskie

Odbyły się 4 edycje CKMI, po których do egzaminów końcowych (technicznych) zostało dopuszczonych 129 osób. 123 osoby ukończyły z wynikiem pozytywnym (bez uwzględnienia osób przystępujących do egzaminu poprawkowego), co daje niemal 100% zdawalności.

Z rozmów przeprowadzonych z prowadzącymi zajęcia podczas CKMI jasno wynika, iż osoby, którym nie udało się uzyskać stopnia POL-SKI Młodszego Instruktora znacznie odstawały umiejętnościami narciarskimi od pozostałych kandydatów.

CKI część techniczno-sportowa spotkała się z zainteresowaniem 87 osób. Do końcowych egzaminów technicznych zostali dopuszczeni wszyscy uczestnicy, a kwalifikację do kursu metodycznego uzyskały zaledwie 34 osoby (39% zdawalności). Czynnikiem decydującym o nieuzyskaniu kwalifikacji był test sprawnościowy SL.

CKI część metodyczna – w kursie wzięły udział 52 osoby, wszyscy kandydaci uzyskali kwalifikację do nadania stopnia POL-SKI Instruktora Narciarstwa Zjazdowego.

Wprowadzone nowości: egzaminator zewnętrzny na CKI – teoria, wizytacja RTS, nowe tabele

CKI: W sezonie 2024/25 wprowadzono Egzaminatora Zewnętrznego jako obserwatora egzaminów teoretycznych, zarówno pisemnych, jak i ustnych. Podniosło to rangę egzaminów oraz dało możliwość bezpośredniego kontaktu przedstawicieli KE z uczestnikami organizowanych kursów centralnych.

Wizytatorami pro bono byli:
– Prezes **Jacek Żaba**
– Przewodniczący KE **Maciej Młynarczyk**

Wszystkie egzaminy teoretyczne przeprowadzone były na jednakowym, wysokim poziomie. Osoby, którym z różnych względów nie udało się uzyskać kawlifikacji podczas egzaminu w formie pisemnej, dostawały możliwość „poprawki" podczas rozmowy bezpośredniej w obecności egzaminatora zewnętrznego.

Z rozmów z uczestnikami wyłonił się obraz braku jednolitości prowadzonych na kursach zajęć, zależnie nie tyle od drogi metodycznej, co dotychczasowej kariery narciarskiej i zawodowej prowadzącego. Wniosek: istnieje potrzeba unifikacji osób dedykowanych do prowadzenia Centralnych Kursów Instruktorskich.

RTS: W kończacym się sezonie przeprowadzano niezapowiedziane wizytacje podczas wybranych Regionalnych Testów Sprawnościowych. Wizytacje miały na celu sprawdzenie zgodności list uczestników z przesyłanymi do biura protokołami, weryfikację zgodności poziomu trudności RTS z założeniami opisanymi w Wytycznych Szkolenia oraz podniesienie rangi wydarzenia.

Podczas wizytacji:

- nie stwierdzono rozbieżności list startowych z faktyczną liczbą uczestników
- nie stwierdzono rozbieżności pomiędzy listą wyników a przesłanymi protokołami
- w trzech przypadkach stwierdzono niespełnienie warunku minimalnego czasu obliczeniowego

- w jednym przypadku stwierdzono niezgodność ustawienia z NRS
- stwierdzono dużą rozbieżność w skali trudności RTS w zależności od organizatora i jego możliwości śniegowo-terenowych.

Nowe Tabele: Jako Przewodniczący KE wprowadziłem nową dodatkową rybrykę w arkuszach dot. egzaminów technicznych oraz pomocniczą „check listę" do egzaminu z instruowania. Wprowadzone nowości miały na celu rozwój umiejętności Egzaminatorów do umotywowania swojej decyzji oraz zwiększenia koncentracji na detalach dotyczących umiejętności kluczowych przyszłych instruktorów. Wprowadzenie „check listy" podczas egzaminu z instruowania miało na celu standaryzację tej części egzaminu oraz zwrócenie uwagi na umiejętności kluczowe przyszłego instruktora.

Odbyte staże kandydatów do KE

W zakończonym sezonie staż do KE odbyli: IW **Katarzyna Pic**, IW **Leszek Pilch**, IW **Wojciech Ślusarczyk**, IW **Wojciech Bień**. Bazując na opinii Przewodniczących poszczególnych egzaminów, wszyscy kandydaci wykazali się zaangażowaniem oraz odpowiednim przygotowaniem do pełnienia roli Egzaminatora SITN.

Sprawozdanie z wizytacji na ER

Jako Przewodniczący KE podjąłem działania mające na celu sprawdzenie jednolitości przeprowadzanych Egzaminów Regionalnych w różnych regionach Polski. Audyt przeprowadzany był w formie uczestniczenia w Egzaminach Regionalnych. W związku z faktem, iż zostałem ukształtowany w realiach podhalańskich, do tego też standardu porównywałem pozostałe regiony.

We wszystkich wizytowanych rejonach narciarskich Egzaminy były przprowadzane według przyjętego standardu, na zbliżonym poziomie trudności.

Istniejąca różnica w poziomie trudności testów sprawnościowych jest nieznaczna, zależna od ustawiacza i możliwości terenowych organizatora ER.

Podczas egzaminów zaobserwowałem dużą ilość sytuacji niebezpiecznych wynikających z dużego natężenia ruchu narciarskiego na stoku. Należy rozważyć możliwość wprowadzenia obowiązku przeprowadzania egzaminu z jazdy technicznej na wydzielonej na tę okoliczność części stoku lub przeprowadzanie egzaminów w godzinach gwarantujących mniejsze natężenie ruchu turystycznego.

Dolny Śląsk charakteryzował się pobieżnym przygotowanem kandydatów do roli Pomocnika Instruktora (średni lub bardzo niski poziom umiejętności narciarskich oraz wiedzy niezbędnej do zaliczenia egzaminu z instruowania). Jest to kolejny dowód na konieczność standaryzacji przeprowadzania kursów kadrowych.

Podczas egzaminu na zakończenie części technicznej CKI na Harendzie w Zakopanem (od prawej): Przewodniczący KE Maciej Młynarczyk, IW Kasper Leonowicz, IW Artur Wysocki

Wnioski ogólne:

- Licencjonowane szkoły narciarskie SITN PASS poddają się presji opinii publicznej/istnienia na rynku usług szkoleniowych i są pobłażliwe wobec kursantów na poziomie Kursów Demonstratora oraz Kursów Kwalifikacyjnych
- Istnieją rozbieżności w rozumieniu celu kursów kadrowych na poziomie kursów PI. Przygotowanie do egzaminu/przygotowanie do pracy/przygotowanie do dalszej ścieżki rozwoju.
- Rysuje się rozbieżność w rozumieniu narciarskich umiejętności kluczowych pomiędzy prowadzącymi kursy kadrowe, a Komisją Egzaminacyjną.
- Zaobserwowano wzrost zdawalności testu sprawnościowego w postaci SL (na wymagane minimum – 5 pkt) kosztem rozumienia mechaniki ewolucji kątowych.
- Stwierdzono brak motywacji kandydatów do stopnia POL-SKI Instruktora do samodoskonalenia w zakresie jazdy sportowej.

Egzaminatorzy SITN w sezonie 2025/2026:

1. Bień Wojciech
2. Bogusz Piotr
3. Buczek Anna
4. Chachulski Jakub
5. Cichy Tomasz
6. Głowacki Rafał
7. Górnicki Piotr
8. Górska Katarzyna
9. Horecki Krzysztof
10. Majerczyk Marek
11. Małysa-Sonik Katarzyna
12. Młynarczyk Maciej
13. Niedziela Michał
14. Palik Marek
15. Pic Katarzyna
16. Pilch Leszek
17. Podgórny Wojciech
18. Stelmach Tomasz
19. Strama-Chevallier Katarzyna
20. Ślusarczyk Wojciech
21. Woźnica Wojciech
22. Wysocka Izabela
23. Wysocki Artur

Egzaminatorzy SITN „VIP" w sezonie 2025/2026:

1. Karolus Aleksander
2. Klimczak Przemysław
3. Stanisławski Zbigniew
4. Wołk Rafał
5. Żaba Jacek

- Zauważalny jest wśród kandydatów do poszczególnych stopni zanik umiejętności kontroli toru jazdy i prędkości za pomocą rotacji nóg – najczęstszym błędem na egzaminach jest wytrącanie się z pozycji zrównoważonej poprzez nieprawidłowe kierunkowanie odciążenia.
- Zasadne wydaje się stwierdzenie, iż konieczna jest zmiana priorytetów na wstępnym etapie kształcenia instruktorskiego.

Maciej Młynarczyk
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej

EGZAMINY REGIONALNE 2025/2026

LP	TERMIN	MIEJSCE	SZKOŁA
1	14.12.2025	Kluszkowce	Mukti Sport Haski
2	19.12.2025	Wisła	Stanisławski
3	27.12.2025	Poronin – Suche	Skikuros
4	6.01.2026	Kaniówka	Lider
5	8.01.2026	Szczyrk	Śmig
6	10.01.2026	Poronin – Suche	Skikuros
7	12.01.2026	Wisła	Stanisławski
8	17.01.2026	Litwinka	Strama
9	25.01.2026	Wisła	Nartus
10	25.01.2026	Kaniówka	Lider
11	31.01.2026	Szczyrk	Śmig
12	1.02.2026	Kotelnica Białczańska	Stok
13	8.02.2026	Litwinka	Strama
14	8.02.2026	Wisła	Nartus
15	14.02.2026	Zieleniec	Snow Way
16	14.02.2026	Szczyrk	Śmig
17	15.02.2026	Kotelnica Białczańska	Stok
18	22.02.2026	Kaniówka	Lider
19	22.02.2026	Wisła	Nartus
20	28.02.2026	Poronin – Suche	Skikuros
21	28.02.2026	Szczyrk	Śmig
22	28.02.2026	Zieleniec	Snow Way
23	7.03.2026	Litwinka	Strama
24	8.03.2026	Wisła	Nartus
25	15.03.2026	Kluszkowce	Mukti Sport Haski

PIERWSZY PRZEWODNICZĄCY KOMISJI EGZAMINACYJNEJ

Egzaminatorzy (od lewej): Adam Markiel, Tomasz Stelmach, Aleksander Karolus

Po Walnym Zebraniu Członków Stowarzyszenia SITN, decyzją Zarządu w dniu 10.07.2002 r. powołana została Komisja Egzaminacyjna. Ówczesny Prezes SITN **Wojciech Gajewicz** zaproponował IW **Adama Markiela** na Przewodniczącego nowej KE i zorganizowanie od podstaw zespołu egzaminatorów oraz całokształtu działania. A. Markiel w porozumieniu z kolegami wykładowcami o dużym doświadczeniu w szkoleniu instruktorów, powołał skład osobowy KE. Nowa komisja działała od sezonu 2002/2003 przez 4 lata aż do końca sezonu 2005/2006 r.

W następnych okresach nowe Zarządy SITN powoływały przewodniczących z grona aktualnych egzaminatorów. Kolejnymi Przewodniczącymi KE byli: **Piotr Kapustianyk**, **Marek Palik**, **Piotr Górnicki**, **Krzysztof Horecki**, a obecnie jest nim **Maciej Młynarczyk**.

Podczas tegorocznej marcowej Kursokonferencji w Białce Tatrzańskiej kol. Adam Markiel ogłosił, iż ze względu na wiek zdecydował wycofać się z czynnego uczestnictwa w Komisji Egzaminacyjnej. Swój ostatni egzamin przeprowadził 17 marca 2025 roku na Centralnym Kursie Instruktorskim w Zakopanem. Życiową pasję do narciarstwa, a w szczególności szkolenia narciarskiego kadr instruktorskich, realizował od 1972 roku.

Dziękujemy Kol. Adamowi Markielowi za wieloletni wkład pracy i zaangażowanie w działalność Komisji Egzaminacyjnej SITN! Adam swoją postawą budził zawsze u swoich współpracowników oraz kursantów – szacunek i podziw dla jego kultury osobistej, merytorycznych wypowiedzi i niespożytą energię w wielu działaniach na rzecz naszego Stowarzyszenia. Życzymy wielu kolejnych szusów w Beskidach, Tatrach i Alpach!

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

Maciej Młynarczyk
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej

Podczas MPI 2023 (od lewej): Anna Nowak, Adam Markiel, Zuzanna Podgórna, Krzysztof Horecki

SZKOLENIE OSÓB W SPEKTRUM AUTYZMU

– perspektywa Centralnego Kursu Instruktorskiego

Ponad co czwarty potencjalny kursant może wymagać od instruktora innego podejścia. To nie margines, lecz codzienność, na którą środowisko narciarskie musi być przygotowane. Podczas tegorocznego Centralnego Kursu Instruktorskiego temat szkolenia osób w spektrum autyzmu spotkał się z ogromnym zainteresowaniem i wywołał wiele pytań wśród uczestników.

Instruktor wobec nowych wyzwań

Dane, które przedstawiono kursantom, pokazały skalę zagadnienia: osoby ze spektrum autyzmu stanowią ok. 2% populacji, ADHD dotyczy ok. 5%, a dysleksja i dyspraksja – po 10%. Łącznie oznacza to, że niemal 27% społeczeństwa może wymagać od instruktora podejścia odmiennego od „standardowego".

Instruktorzy szybko zauważyli, że praca z osobą w spektrum nie oznacza tworzenia zupełnie nowych metod. To raczej uważna modyfikacja tych narzędzi, które już posiadają. Brak kontaktu wzrokowego, trudności w rozpoznawaniu emocji czy ograniczona potrzeba rywalizacji – wszystkie te elementy pokazały, że skuteczność zależy przede wszystkim od elastyczności i empatii.

Najczęstsze dylematy instruktorów

W trakcie kursu uczestnicy zadawali pytania: *Jak reagować na autoagresję? Co zrobić, jeśli uczeń nie podejmuje komunikacji? Jak budować poczucie sukcesu, skoro kursant nie potrafi go sam dostrzec?*

Z dyskusji wyłoniło się kilka kluczowych wniosków:

Komunikacja – musi być precyzyjna i konkretna, bez metafor i żartów.

Sukcesy – każdy, nawet najmniejszy, powinien być odnotowany i doceniony.

Wywiad z rodzicami/opiekunami – to podstawa przygotowania do zajęć.

Przewidywalność i wizualizacja planu – zwiększają poczucie bezpieczeństwa ucznia.

Granice kompetencji – instruktor nie powinien podejmować pracy w sytuacjach, które go przerastają, zwłaszcza przy silnych zachowaniach trudnych.

Dlaczego temat dotyczy każdego instruktora

Z perspektywy prowadzącego szczególnie wartościowe było obserwowanie, jak początkowa niepewność kursantów przeradzała się w otwartość. Wielu podkreślało, że uważność i indywidualizacja wymagane przy pracy z osobami w spektrum to umiejętności uniwersalne – potrzebne w każdej sytuacji szkoleniowej.

To pokazuje, że narciarstwo adaptowane nie jest niszowym dodatkiem, lecz integralną częścią nowoczesnego szkolenia narciarskiego. Uwzględnianie neuroatypowości w programach SITN to nie tylko odpowiedź na potrzeby społeczne, ale także inwestycja w profesjonalizm całego środowiska instruktorskiego.

Praktyczne wskazówki dla instruktora:

Rozmowa z rodzicem/opiekunem – poznaj strategie komunikacyjne, nawyki i potencjalne trudności kursanta.

Przewidywalność – przygotuj prosty, wizualny plan zajęć, pokazujący kolejność aktywności.

Komunikacja – mów jasno i konkretnie, unikaj metafor, ironii i żartów.

Docenianie sukcesów – zapisuj najmniejsze osiągnięcia, omawiaj je, wzmacniaj pozytywną informacją zwrotną.

Bezpieczne środowisko – wybieraj stoki dostosowane do możliwości ucznia, zwracaj uwagę na nadwrażliwości sensoryczne (hałas, tłok).

Tempo pracy – dostosuj intensywność, pozwól na częstsze przerwy, bądź elastyczny w realizacji planu.

Reakcja na zachowania trudne – odpowiadaj z empatią; ich źródłem jest najczęściej lęk lub frustracja, nie „złe wychowanie".

Twoje granice – jeśli sytuacja Cię przerasta, poproś o wsparcie lub zrezygnuj; bezpieczeństwo obu stron jest najważniejsze.

Podsumowanie

Szkolenie osób w spektrum autyzmu wymaga wiedzy, empatii i cierpliwości, ale wnosi też nową jakość do pracy instruktora. Centralny Kurs Instruktorski pokazał, że środowisko SITN jest gotowe, by traktować ten temat nie jako wyjątek, lecz jako ważny element codziennej praktyki.

Bo każdy – niezależnie od swoich trudności – ma prawo poczuć tę samą radość pierwszego ślizgu na śniegu.

Jakub Dyda

Jakub Dyda – właściciel szkoły narciarskiej nasniegu.pl, członek Komisji Narciarstwa Adaptowanego SITN, ponad 3200 godzin szkoleniowych z osobami w spektrum autyzmu.

AZS winter CUP 25/26

AZS WARSZAWA

Akademicki Związek Sportowy Warszawa zaprasza studentów, pracowników uczelni wyższych oraz instruktorów i kandydatów na nich do wspólnej rywalizacji podczas zawodów AZS Winter Cup oraz Akademickich Mistrzostw Polski w narciarstwie alpejskim.

Akademicki Puchar Polski w narciarstwie alpejskim to pięć eliminacji, wielki finał oraz slalom równoległy i team event. Wszystko w myśl hasła

ATMOSFERA, ZABAWA, SPORT

Zawody odbywają się na najlepszych stokach z Polsce i dobrze przygotowanych trasach.

AZS Warszawa, wintercup@azs.pl, tel. 22 827-28-63 WINTERCUP.PL AZS.WAW.PL/AMPNARTY

Wszystko zakończą Akademickie Mistrzostwa Polski w narciarstwie alpejskim czyli święto narciarstwa akademickiego, które rok rocznie odbywa się na stoku Harenda w Zakopanem gromadząc ponad 400 narciarek i narciarzy z całej Polski.

Rozpoczęcie współpracy ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa oznacza większą dostępność do sprawdzianów sportowych w slalomie i slalomie gigancie. Sprawdź termin i zarezerwuj datę.

TERMINY

Akademickich Puchar Polski
- AZS Winter Cup:

22.12.2025
- I eliminacje
09.01.2026
- II eliminacje
23.01.2026
- III eliminacje
06.02.2026
- IV eliminacje
20.02.2026
- V eliminacje
27.02.2026
- Finał
02.03.2026
- Równoległy i Team Event

2-5.03.2026 - AMP
w narciarstwie alpejskim
- Harenda

Akademicki Związek Sportowy

AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI

CO NOWEGO W WYTYCZNYCH I SCHEMACIE SZKOLENIA?

Wychodząc naprzeciw wielopłaszczyznowym wyzwaniom stojącym przed Stowarzyszeniem, zainicjowana została dyskusja nad koniecznością aktualizacji schematu szkolenia kadr instruktorskich. Prowadzone działania były bardzo obszerne, od analizy wyników egzaminów, szczegółowego przyglądania się efektom kształcenia, przez sprawdzenie zawartości merytorycznej naszych kursów w stosunku do założeń Polskiej Ramy Kwalifikacji, nie pozostawiając jako nieistotne misję Stowarzyszenia, ogólną sprawność psychofizyczną społeczeństwa czy też pogłębiającą się tendencję demograficzną.

Dyskusje, rozważania i analizy materiałów statystycznych z kilku ostatnich lat trwały cały sezon 2024/25 podczas spotkań członków Komisji Egzaminacyjnej i Komisji Narciarstwa Alpejskiego oraz cały okres wakacyjny, aby początkiem sierpnia przedstawić Zarządowi rekomendację dotyczącą sugerowanych zmian i dać zielone światło do działania zespołowi opracowującemu Wytyczne Szkolenia Kadr Instruktorskich SITN na sezon 2025/26.

Wszelkie sugerowane i ostatecznie wprowadzone zmiany, mają na celu troskę o wyszkolenie jak najlepiej przygotowanego do efektywnego działania na poszczególnych poziomach wyszkolenia nauczyciela narciarstwa. Jak to zawsze ze zmianami bywa, powodują one poczucie niepewności z uwagi na wychodzenie poza wypracowaną przez lata działań na śniegu strefę komfortu. Jest to oczywiście sytuacją naturalną i zupełnie zrozumiałą. Poniżej kilka słów wprowadzenia w „nowe" – na każdym poziomie kształcenia kadr instruktorskich.

Zmiany w zasadach określania wieku kwalifikującego na kurs

Od sezonu 2025/2026 wieku nie interpretujemy już według rocznika, a według daty urodzenia. W związku z tym kryterium minimalnego wieku dopuszczającego do udziału w kursie musi zostać spełnione **najpóźniej w dniu rozpoczęcia kursu**:

- uczestnik kursu Demonstratora Szkolnego musi mieć ukończone 12 lat;
- uczestnik kursu Demonstratora Szkolnego musi mieć nie więcej niż 15 lat w pierwszym dniu kursu;
- uczestnik kursu kwalifikacyjnego musi mieć ukończone 16 lat najpóźniej w pierwszym dniu kursu;
- uczestnik pierwszej części kursu Pomocnika Instruktora (technicznej) musi mieć ukończone 16 lat najpóźniej w pierwszym dniu kursu;
- uczestnik drugiej części kursu Pomocnika Instruktora (metodyczno-sportowej) musi mieć ukończone 17 lat najpóźniej w pierwszym dniu kursu;
- uczestnik Centralnego Kursu Młodszego Instruktora* musi mieć ukończone 18 lat najpóźniej w pierwszym dniu kursu.

Prawo przystąpienia do kolejnych etapów kształcenia (szkolenia centralne na stopnie instruktorskie) mają osoby pełnoletnie.

Kryterium maksymalnego wieku dopuszczającego do udziału w kursie Demonstratora Szkolnego: uczestnik **nie może mieć ukończonych 16 lat do ostatniego dnia kursu włącznie**.

* Kwalifikacja POL-SKI Młodszy Instruktor jest wydawana po dostarczeniu potwierdzenia wykształcenia średniego.

Pierwszy etap kształcenia instruktorskiego

Dwie najważniejsze zmiany na tym etapie szkolenia dotyczą czasu jego trwania (3 x minimum 6 dni) oraz ujednolicenia charakteru prób sprawnościowych od początku do końca jego trwania: jazda długim skrętem po wyznaczonym torze na czas (GS) zastępuje dotychczas sprawdzaną na Egzaminie Regionalnym jazdę krótkim skrętem po wyznaczonym torze na czas (SL).

Dotychczasowy – teoretycznie nieobowiązkowy – „etap wstępny" (kurs kwalifikacyjny lub kurs demonstratora szkolego) staje się integralną częścią szkolenia do stopnia Pomocnika Instruktora. Rolę dotychczasowych Regionalnych Testów Sprawnościowych przejmują egzaminy wewnętrzne w pierwszym tygodniu szkolenia. Założeniem zmian na tym poziomie jest umożliwienie kandydatom do stopnia PI poznanie, ugruntowanie oraz sprawdzenie poziomu świadomej kontroli podstawowych umiejętności narciarskich. Oprócz wyposażenia szkoleniowców w narzędzie ujednolicające zakres merytoryczno-techniczny kursów, narzuca się im obowiązek przeprowadzenia wewnętrznych testów sprawnościowych GS na wzór dotychczasowych RTS. Nowy próg zaliczeniowy dla kursu kwalifikacyjnego wynosi 5,5 pkt.

Ważne! W świetle wprowadzonych zmian prawo przystąpienia do części technicznej kursu Pomocnika Instruktora w sezonie 2025/2026 mają:

- osoby, które uzyskały minimum 9 punktów na Regionalnym Teście Sportowym (RTS) w sezonach 2023/2024 oraz 2024/2025 (uwaga: wyniki RTS uzyskane w sezonie 2024/2025 utrzymują ważność do końca sezonu 2026/2027);
- osoby, które ukończyły z wynikiem pozytywnym kurs kwalifikacyjny w sezonie 2023/2024 bądź 2024/2025 lub kurs Demonstratora Szkolnego (najpóźniej do 30 czerwca roku, w którym kończą 17-ty rok życia, jednak nie wcześniej niż przed ukończeniem 16 roku życia);
- osoby, które posiadają ważną minimum III klasę sportową w narciarstwie alpejskim potwierdzoną przez Polski Związek Narciarski;

Drugi tydzień pierwszego etapu szkolenia to wcześniejsza i jednocześnie nadal obowiązująca część techniczna kursu Pomocnika Instruktora. W tym kursie nie wprowadza się znaczących zmian. Duża odpowiedzialność spada tu na kierownika wyszkolenia weryfikującego umiejętności techniczne na wewnętrznym egzaminie końcowym. To jego wnikliwość w analizie techniki i rzetelność w udzielaniu informacji zwrotnej będą kluczowe dla dalszego rozwoju zawodowego kursantów.

Trzeci tydzień: część metodyczno-sportowa kursu Pomocnika Instruktora ma za zadanie przygotować uczestników do prowadzenia lekcji narciarskiej, a nie – wbrew nierzadkiemu mniemaniu – do zdania egzaminu na minimalnym dopuszczalnym poziomie. Zwiększenie nacisku na metodykę nauczania narciarstwa w połączeniu z treningiem już wcześniej poznanego slalomu giganta powinno wzmocnić szkoły narciarskie asystentami w procesie nauczania pewnie stojącymi na nartach, wyposażonymi w narzędzia pozwalające im na kontynuację rozwoju zawodowego.

Egzamin Regionalny

Zwieńczeniem pierwszego etapu kształcenia instruktorskiego pozostaje trzyczęściowy Egzamin Regionalny, składający się z testu sprawnościowego w postaci slalomu giganta, jazdy technicznej (w dotychczasowej formie) oraz rozbudowanej części metodycznej.

Warunkiem koniecznym zaliczenia testu sprawnościowego w ramach Egzaminu Regionalnego jest uzyskanie rezultatu nie przekraczającego 118% ustalonego na danej trasie czasu obliczeniowego. Odchodzimy od możliwości nadrobienia gorszego wyniku w teście sprawnościowym punktami z jazdy technicznej. Egzamin z jazdy technicznej będzie przeprowadzany w dotychczasowej formie, a sprawdzian umiejętności prowadzenia zajęć zostaje rozszerzony o obowiązkowy element analizy umiejętności narciarza wskazanego na stoku przez Egzaminatora.

Drugi etap kształcenia instruktorskiego

Centralny Kurs Młodszego Instruktora od technicznej i merytorycznej strony pozostaje bez zmian. Natomiast dla uzyskania zaliczenia konieczne podczas egzaminu końcowego z jazdy technicznej jest minimum 6 pkt. z każdej ewolucji – przy zachowaniu koniecznej do osiągnięcia minimalnej sumy 18,5 pkt z trzech ewolucji.

Trzeci etap kształcenia instruktorskiego

Kolejną nowością jest wyciągnięcie z programu części techniczno-sportowej Centralnego Kursu Instruktorskiego prób sprawnościowych GS oraz SL. Stają się one elementami Egzaminu Wstępnego do tej części CKI z uwagi na fakt, iż duża część kandydatów do stopnia POL-SKI Instruktor Narciarstwa Alpejskiego nie zaliczała kursu na skutek dużych problemów ze spełnieniem sportowych minimów zaliczeniowych. Aby zapewnić każdemu z kandydatów kilka możliwości zaliczenia Egzaminu Wstępnego na CKI-t, wyznaczyliśmy w nadchodzącym sezonie siedem terminów: 5 organizowanych przez SITN oraz 2 podczas wydarzeń AZS Winter Cup – szczegóły w Kalendarzu. Prawo uczestnictwa w CKI-t otrzymają osoby, które uzyskają sumę minimum 14 punktów z dwóch konkurencji (12 punktów dla osób w wieku 45 lub więcej lat). Względem lat poprzednich nie przewiduje się możliwości nadrabiania strat punktowych jazdą techniczną ocenianą na CKI-t.

Podobnie jak w przypadku CKMI, wprowadziliśmy minimum punktowe dla każdej z prezentowanych ewolucji na poziomie 6,5 pkt przy zachowaniu koniecznej do osiągnięcia sumy 35 punktów z pięciu prezentowanych ewolucji.

Część metodyczna Centralnego Kursu Instruktorskiego zostaje wzbogacona o obowiązkowe przygotowanie do prowadzenia zajęć z osobami w spektrum autyzmu.

Czwarty etap kształcenia instruktorskiego

Krajowe Kryterium Sportowe GS konieczne do uzyskania kwalifikacji Instruktora Zawodowego będzie możliwe do spełnienia podczas Mistrzostw Polski Instruktorów oraz w ramach wspomnianych wcześniej Egzaminów Wstępnych do CKI-t. Egzaminy selekcyjne do Centralnego Kursu Instruktora Zawodowego, jak i sam CKIZ pozostają bez zmian.

Życzymy Wam wszystkim udanego sezonu!

Przewodniczący Komisji Narciarstwa Alpejskiego Marek Majerczyk

Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej Maciej Młynarczyk

Schemat szkolenia kadrowego SITN w narciarstwie alpejskim umieszczony został na II stronie okładki Informatora, natomiast na III stronie okładki znajdują się schematy szkolenia biegowego i telemarkowego.

O WYNIKACH BADAŃ ANKIETOWYCH POTRZEB I OCZEKIWAŃ CZŁONKÓW SITN

Przez kilka miesięcy minionego sezonu na oficjalnej stronie SITN widniało zaproszenie i link do ankiety badającej, co myślicie o zmianie statutu umożliwiającej przemianę naszej organizacji w stowarzyszenie zawodowe. Wymyśliłem i zadałem te pytania tym członkom, którzy chcą mieć wpływ na kształt SITN-u.

Tak, jak pisałem w poprzednim Informatorze, poprzez zarejestrowanie przez Sąd w 2023 roku paru zmian dotyczących sposobów podejmowania decyzji w SITN mamy otwartą drogę do tego, aby bez przyjeżdzania do Krakowa, a poprzez zdalne głosowania na laptopach i na smartfonach zmienić nasz statut czyli konstytucję braci instruktorskiej.

Ankiety wypełniło około 280 osób – jest to duża próba badawcza, czyli można wnioskować, że podobnie jak ankietowani myśli proporcjonalnie jeszcze wielu innych, a ci najaktywniejsi wskazali jak myślą i po co nam jest SITN. Wszystkim za udział w ankiecie i za wszystkie Wasze komentarze bardzo dziękuję!

Wypada mi zatem przedstawić wyniki pierwszych konsultacji czyli ankiety:

- Większość (53,5% ankietowanych) uważa, że do SITN nie powinni należeć ci, którzy nie są instruktorami, ale za przyjmowaniem ich do SITN jest ponad 1/3.
- Zdecydowana większośc (81,5%) uważa, że pomocnicy instruktora mogą być członkami SITN.
- Ponad dwie trzecie (68,5%) uważa, że obywatele innych krajów UE mogą być członkami SITN.
- Mniej niż połowa jest za możliwym wykreśleniem nazwy PZN z nazwy naszego Stowarzyszenia.
- Połowa ankietowanych jest zdania, że zbędne jest powoływanie oddziałów regionalnych SITN.
- Ale ponad 85% ankietowanych jest za powoływaniem w SITN sekcji czyli usamodzielnionych grup członków, których łączy specjalizacja instruktorska.

W częsci poświęconej badaniu czym ma być SITN i co ma nam dawać przynależność do niego:

- Według ponad 90% badanych SITN powinien być oświatową placówką kształcenia i doskonalenia zawodowego.
- Wg ponad 90% badanych SITN powinien stać się Polską Instytucją Certfikującą działającą według zasad Polskiej Ramy Kwalifikacji czyli walidującą i przyznającą certyfikaty kompetencji zawodowych.
- Zdecydowana większość uważa, że SITN powinien zapewnić instruktorom: ułatwienia w dostępie do niezbędnych infomacji, doskonalenie zawodowe, reprezentację wobec państwa, zniżki na sprzęt i ochronę prawną. Natomiast 2/3 uważa, że powinien zapewniać rzetelne ubezpieczenie OC i NNW.
- Zdecydowana większość uważa, że SITN zapewnia: aktualizację niezbędnej wiedzy instruktorskiej (98%), dostęp do informacji (95%), prestiż zawodowy (73%).
- Ale ułatwienie dostępu do ofert pracy dostrzega tylko 45%, a możliwość uczestnictwa w imprezach szkoleniowych i sportowych tylko połowa.

Zatem opracowując zmiany statutu SITN społeczny komitet ds. zmian budować będzie sformułowania i zasady statutowe wynikające z woli większości ankietowanych, a czasem zaproponuje dwie wersje rozwiązań, aby wszyscy głosujący nad statutem mieli poczucie, że mają wybór.

Do zobaczenia lub usłyszenia na drugim etapie konsutlacji społecznych!

Ludwik Żukowski

SPRAWOZDANIE Z PIERWSZEGO SEMINARIUM INSTRUKTORÓW SITN I TRENERÓW PZN

W dniu 24 października 2024 roku odbyło się SEMINARIUM INSTRUKTORÓW SITN i TRENERÓW PZN nt. „Wybrane elementy psychologii w pracy instruktora i trenera sportów śnieżnych" – wydarzenie on-line. Główną ideą zorganizowania seminarium było danie możliwości aktualizacji wiedzy z zakresu praktycznej psychologii sportu szerokiemu gronu instruktorów i trenerów. Na spotkanie zarejestrowało się 245 osób, a wśród nich: 36 licencjonowanych przez PZN Trenerów i 25 Trenerów Asystentów, 14 certyfikowanych przez SITN Pomocników Instruktora, 22 Młodszych Instruktorów, 54 Instruktorów, 33 Instruktorów Zawodowych i 29 Instruktorów Wykładowców PASS.

Konferencję otworzyli Prezes SITN **Jacek Żaba** oraz Sekretarz Generalny PZN dr **Tomasz Grzywacz**.

Dr **Milena Lachowicz**, kierownik Zakładu Psychologii w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, przedstawiła wykład nt. „Nadużycia psychiczne i fizyczne w sporcie – jak rozpoznawać i reagować". Wystąpienie dotyczyło zjawiska przemocy w sporcie wobec dzieci i młodzieży. Autorka omówiła formy nadużyć – od presji psychicznej, krzyku i manipulacji, po przemoc fizyczną. Wskazała także symptomy, które powinny wzbudzić czujność trenerów, instruktorów i rodziców. Prelegentka podkreślała znaczenie bezpiecznego środowiska społecznego, treningowego, odpowiednich procedur zgłaszania nieprawidłowości oraz szybkiej reakcji.

Następny wykład nt. „Metoda wyobrażeniowej analizy działania w nauczaniu techniki" wygłosił certyfikowany psycholog sportu z klasą mistrzowską Polskiego Towarzystwa Psychologicznego mgr **Dariusz Nowicki** z Akademii Ateneum w Gdańsku. Wystąpienie przedstawiało rolę wyobraźni ruchowej w procesie uczenia techniki sportowej. Metoda ta polega na świadomym odtwarzaniu w myślach ruchu przed jego wykonaniem, co pozwala lepiej zrozumieć strukturę działania, wzmacnia pamięć motoryczną i przyspiesza naukę. Omówione zostały przykłady zastosowania w różnych sytuacjach, znaczenia wizualizacji w korygowaniu błędów oraz rola instruktora lub trenera w prowadzeniu procesu analizy wyobrażeniowej, wspierającej rozwój zarówno kursanta na stoku, jak i zawodnika.

Referat nt. „Zasady efektywnego uczenia się w zawodzie instruktora sportów śnieżnych" przedstawił organizator sympozjum dr hab. **Marcin Krawczyński**, prof. AWFiS w Gdańsku, który jest równocześnie członkiem Zarządu SITN i Przewodniczącym Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Wystąpienie dotyczyło kluczowych mechanizmów i strategii wspierających rozwój zawodowy instruktorów sportów śnieżnych. Omówione zostało znaczenie uczenia się przez doświadczenie, refleksji nad własną praktyką oraz korzystania z informacji zwrotnej. Autor podkreślał rolę obserwacji i modelowania zachowań, systematycznego doskonalenia techniki jazdy i stosowania zasad nowoczesnej dydaktyki (Model LEARNS) w pracy instruktora czy trenera. Zwracał także uwagę na potrzebę motywacji wewnętrznej, otwartości na innowacje oraz wymiany doświadczeń w środowisku instruktorskim. Wskazywał, jak świadome i efektywne uczenie się przekłada się na jakość szkolenia i bezpieczeństwo kursantów.

Seminarium zakończyło się częścią dyskusyjną i serią pytań do prelegentów. W nadchodzącym sezonie zostanie zorganizowane kolejne seminarium – tym razem poświęcone praktycznym zagadnieniom biomechaniki.

Marcin Krawczyński

II Seminarium Instruktorów SITN oraz Trenerów PZN

„Wybrane elementy biomechaniki w pracy instruktora i trenera sportów śnieżnych"

– wydarzenie on-line 30.10.2024 (czwartek) godz. 18.00-21.00

Program:

- **Otwarcie konferencji** – Prezes SITN Jacek Żaba, Sekretarz Generalny PZN dr Tomasz Grzywacz
- **Wprowadzenie do seminarium**
  – dr hab. Marcin Krawczyński, prof. AWFiS (AWFiS Gdańsk)
- **Właściwości mechaniczne sprzętu narciarskiego**
  – dr hab. Krzysztof Żółtowski, prof. PG (Politechnika Gdańska)
- **Zmienność obciążeń podczas jazdy na nartach**
  – dr Piotr Aschenbrenner (AWFiS Gdańsk)
- **Czy w bucie narciarskim dzieje się to co nam się wydaje?**
  – Wojtek Woźnica (IW), Michał Magiera (AIW)
- **Sesja Q&A**

Odpowiedzialność cywilna instruktora i trenera narciarstwa - nowe standardy ochrony i rozwój oferty ubezpieczeniowej

Niewątpliwie zawód instruktora i trenera narciarstwa należy do grupy wysokiego ryzyka. To profesja, w której odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo innych osób – często dzieci, młodzieży czy klientów bez doświadczenia – idzie w parze z dużą ekspozycją na roszczenia odszkodowawcze.

Profesjonalizm wymaga ochrony

Doświadczenia rynku ubezpieczeniowego oraz praktyka orzecznicza wyraźnie pokazują, że wypadki na stokach nie należą do rzadkości. Polisy OC dla instruktorów i trenerów nie są więc teoretycznym rozwiązaniem, lecz realnym narzędziem ochrony – ubezpieczyciele regularnie wypłacają świadczenia, a wysokość roszczeń systematycznie rośnie. W tej perspektywie posiadanie odpowiedniego ubezpieczenia OC nie jest dodatkiem, ale elementem profesjonalizmu i gwarancją bezpieczeństwa zarówno dla kursantów, jak i samych instruktorów.

Roszczenia kierowane przeciwko instruktorom i trenerom najczęściej dotyczą sytuacji takich jak:

- **Kolizje na stoku** – poszkodowani nierzadko podnoszą wówczas zarzut niewystarczającego nadzoru lub niewłaściwego doboru miejsca i tempa zajęć.
- **Upadki w trakcie zajęć grupowych** – często wynikają z niedostosowania trasy do umiejętności uczestników. W takich przypadkach odpowiedzialność spoczywa bezpośrednio na osobie prowadzącej szkolenie.
- **Szkody majątkowe** – np. uszkodzenie kosztownego sprzętu sportowego innego narciarza. Choć mniej spektakularne niż urazy ciała, również generują wymierne koszty i mogą skutkować roszczeniami odszkodowawczymi.

Podwyższony standard staranności

Praktyka sądów jednoznacznie wskazuje, że od instruktorów i trenerów wymaga się ponadprzeciętnej staranności.

Odpowiedzialność profesjonalisty obejmuje nie tylko sposób prowadzenia zajęć, ale także ich organizację, właściwy dobór tras czy ćwiczeń do poziomu uczestników oraz adekwatną reakcję na pojawiające się sygnały i zagrożenia.

To właśnie ten wyższy standard sprawia, że polisa OC jest kluczowym zabezpieczeniem – chroni instruktora przed konsekwencjami finansowymi sytuacji, których nie sposób całkowicie wyeliminować w pracy na stoku.

Nowe sumy gwarancyjne – większa realna ochrona

Doświadczenia rynku ubezpieczeniowego pokazują, że wysokość roszczeń potrafi znacznie przewyższać limity ochrony. Dlatego od tego sezonu w programie SITN dostępne będą nowe warianty polis OC na terenie RP:

- suma gwarancyjna 1 000 000 PLN,
- suma gwarancyjna 2 000 000 PLN.

Wprowadzenie wyższych sum gwarancyjnych daje instruktorom i trenerom pewność, że ubezpieczyciel pokryje nawet wysokie roszczenia wynikające z ciężkich wypadków, a ochrona nie zatrzyma się na poziomie kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Nowe warianty dostępne będą zarówno w opcji krótkoterminowej, jak i rocznej, co pozwali elastycznie dopasować ochronę do indywidualnych potrzeb instruktorów i trenerów.

Kierunki dalszego rozwoju programu

Naszym celem jest stałe udoskonalanie programu, tak aby podnosił standard ochrony i jak najlepiej odpowiadał na potrzeby instruktorów i trenerów narciarstwa. Dlatego przedstawiliśmy ubezpieczycielowi propozycje kierunków rozwoju programu, które – jeśli spotkają się z akceptacją – uczynią ochronę jeszcze pełniejszą i bardziej przewidywalną.

W ubezpieczeniu podróżnym („Wojażer") proponujemy szerszą ochronę zdrowotną – w tym zniesienie limitu dla chorób przewlekłych – oraz lepsze zabezpieczenie bagażu i sprzętu sportowego na wypadek kradzieży czy uszkodzeń.

W zakresie NNW zawnioskowaliśmy o rozszerzenie katalogu zdarzeń o zawał serca i udar mózgu oraz dodatkowe rozwiązania chroniące bagaż i sprzęt używany prywatnie i zawodowo.

Ostateczny kształt zmian będzie uzależniony jednak od decyzji ubezpieczyciela, a o nowych rozwiązaniach będziemy informować członków SITN na bieżąco.

Podsumowanie

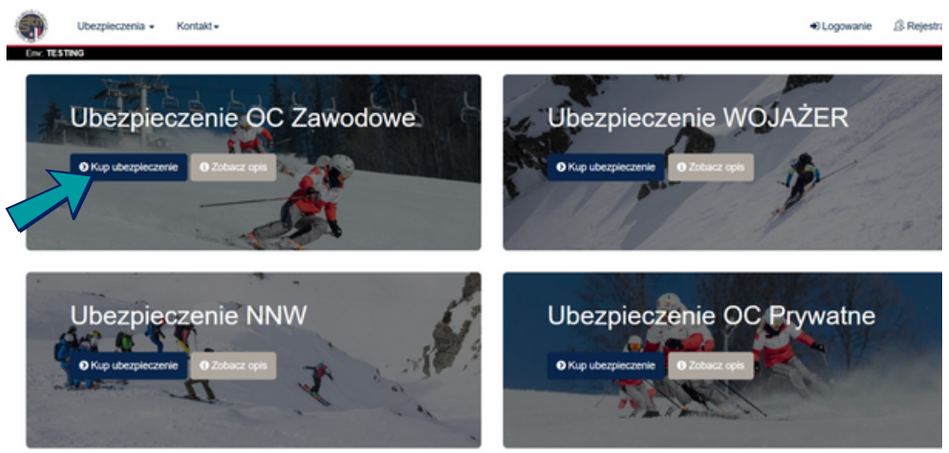
Instruktor i trener narciarstwa to zawód wymagający odpowiedzialności i wysokiego profesjonalizmu.
Dlatego ubezpieczenie OC i dodatkowe formy ochrony są fundamentem bezpieczeństwa zawodowego. Dzięki wyższym sumom gwarancyjnym i planowanym rozszerzeniom program SITN staje się coraz bardziej kompleksowy i jeszcze lepiej odpowiada na potrzeby środowiska instruktorskiego.

Przypominamy, że wszystkie ubezpieczenia – OC, NNW i Wojażer – można wygodnie nabyć online poprzez stronę narciarstwo.stbu.pl.

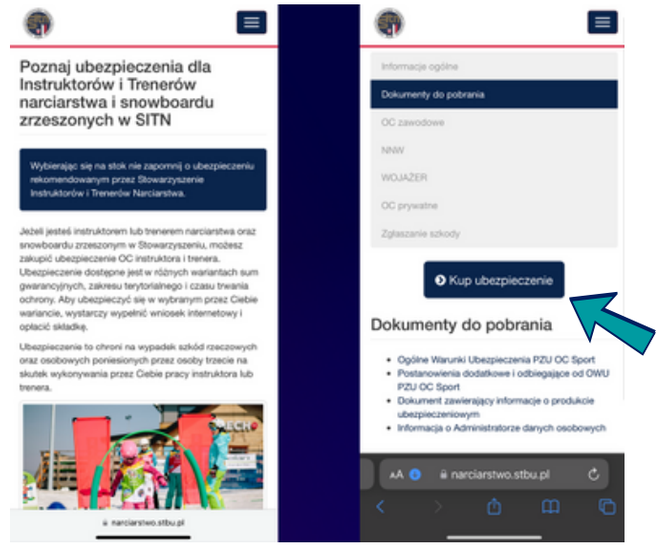
Instrukcja zakupu polisy on-line

Ubezpieczenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa

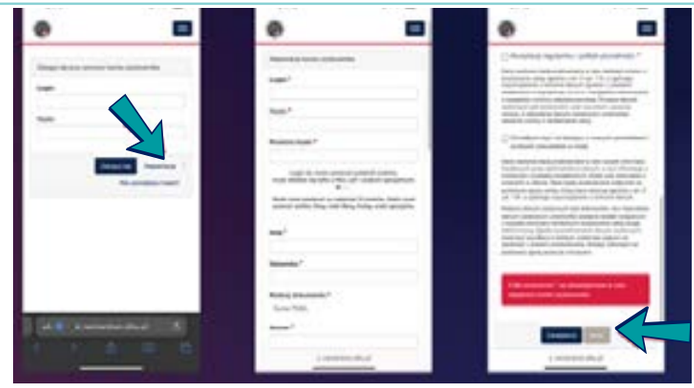
KROK 1: Wejdź na stronę aplikacji- **zeskanuj powyższy kod QR** lub wpisz do paska przeglądarki: https://narciarstwo.stbu.pl/



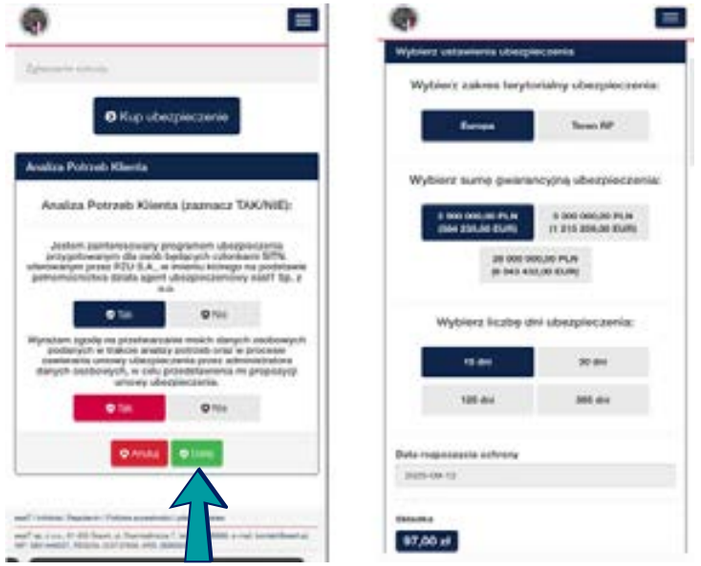
KROK 2: Aby zarejestrować się i kupić polisę **kliknij przycisk "Kup ubezpieczenie"** przy interesującym Cię produkcie.



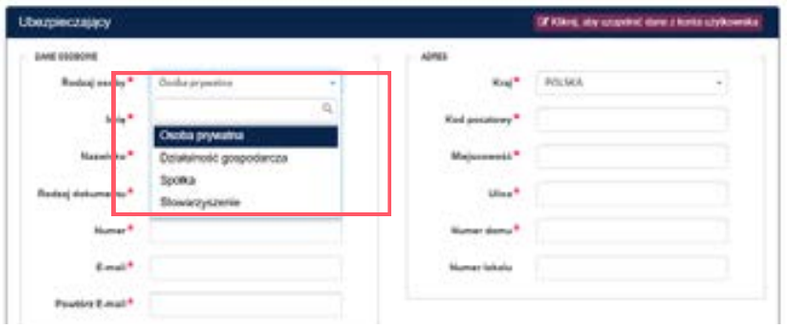
KROK 3: Po zapoznaniu się ze szczegółami **(OWU oraz dokumentacja produktowa znajduje się w zakładce- Dokumenty do pobrania)**, ponownie **kliknij widoczny po lewej stronie przycisk „Kup ubezpieczenie"**.



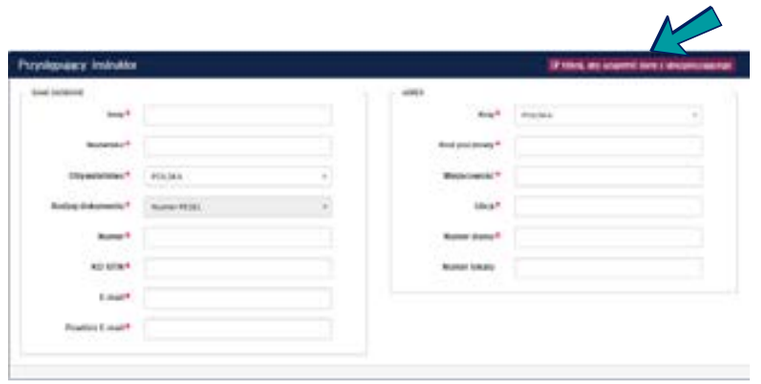
KROK 4: Zarejestruj się klikając link "Rejestracja".
W przypadku, gdy posiadasz już konto w serwisie- **zaloguj się** wprowadzając login i hasło.
Pamiętaj o akceptacji regulaminu i polityki prywatności.



KROK 5: Udziel odpowiedzi związanych z **Analizą Potrzeb Klienta**, a następnie wybierz interesujący Cię wariant oraz datę rozpoczęcia ochrony. Kiedy uzupełnisz całą tę sekcję system automatycznie wyliczy składkę.

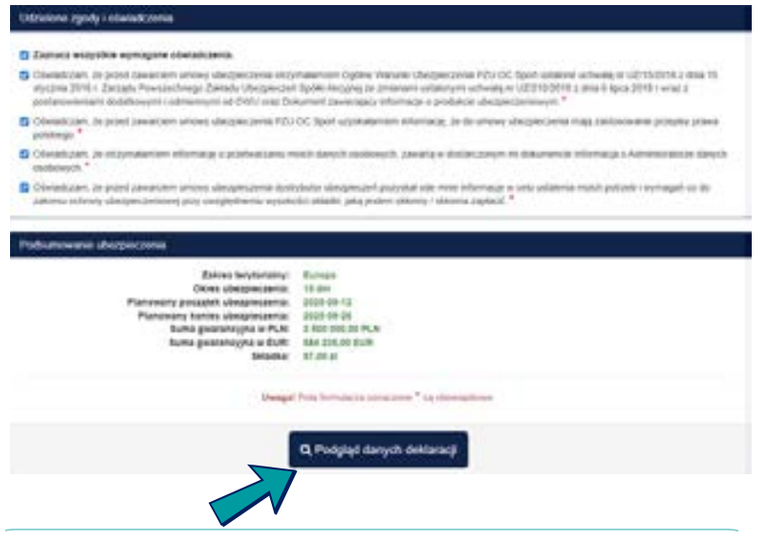


KROK 6: Uzupełnij dane w sekcji **Ubezpieczający.**
Jeśli dane Ubezpieczającego (płatnika) są takie same jak dane użytkownika - wybierz przycisk "**Kliknij, aby uzupełnić dane z konta użytkownika**".
Dzięki temu część danych przeniesie się automatycznie.

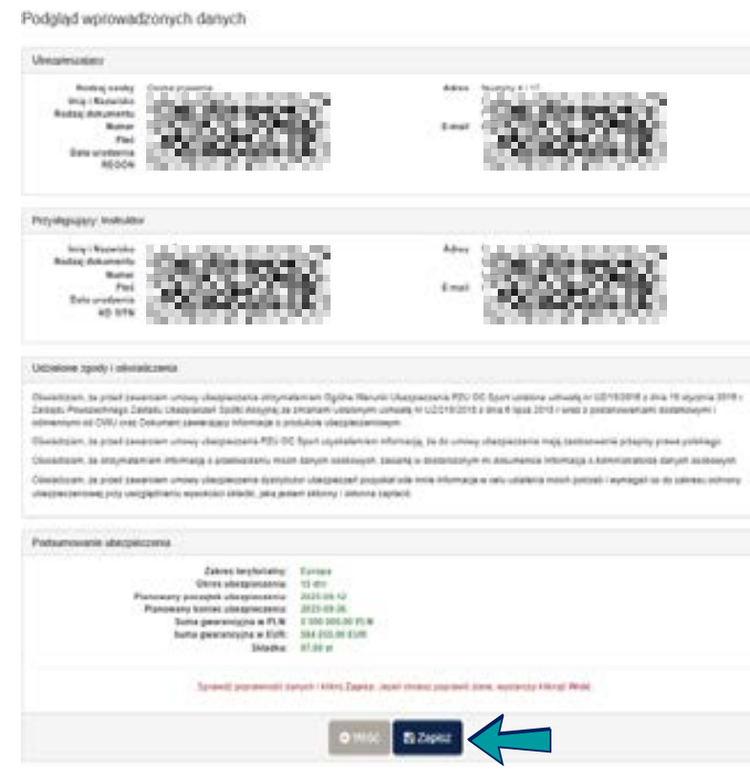


KROK 7: Uzupełnij dane w sekcji Przystępujący Instruktor.
Jeśli dane Przystępującego Instruktora (Ubezpieczonego) są takie same jak dane ubezpieczającego - **wybierz przycisk "Kliknij, aby uzupełnić dane z ubezpieczającego"**.

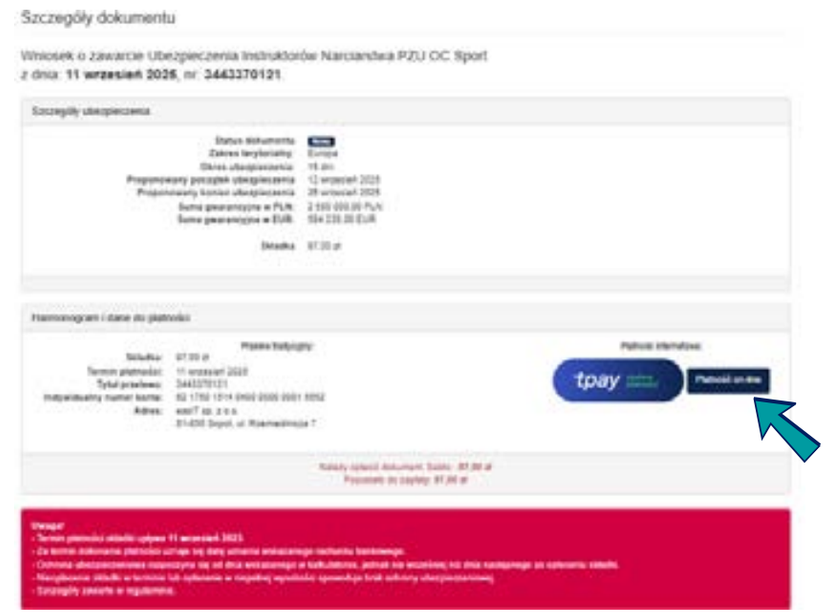
UWAGA: Ubezpieczonym musi być osoba będąca członkiem SITN.



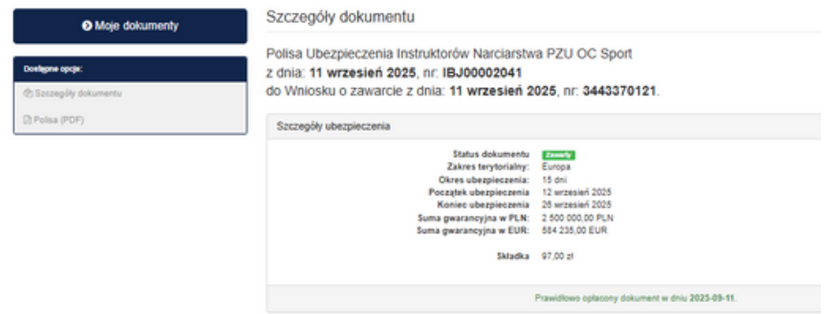
KROK 8: Zapoznaj się z oświadczeniami, zgodami i **zaznacz checkboxy.**
Następnie **kliknij przycisk "Podgląd danych deklaracji".**



KROK 9: System przekieruje Cię do podsumowania danych, jeśli są one poprawne - **kliknij przycisk "Zapisz"**.
Jeśli dane są błędne -użyj przycisku **"Wróć"**, by powrócić do poprzednich stron.



KROK 10: Po zapisaniu wniosku otworzy się karta ze szczegółami ubezpieczenia oraz danymi do przelewu. Aby dokonać płatności należy **kliknąć przycisk "Płatność online".**



KROK 11: Po opłaceniu i zaksięgowaniu składki polisa będzie dostępna do pobrania. Można pobrać ją z zakładki **Moje dokumenty lub po kliknięciu Polisa (PDF).**

Pamiętaj: Na koncie użytkownika zawsze znajdziesz wszystkie polisy i dokonane płatności.

Piękne trasy w Valle Nevado

KORESPONDENCJA PREZYDENTA IVSI

Z CHILE I BOLIWII

Drodzy Przyjaciele,
Tym razem napiszę nie o IVSI, ponieważ w tegorocznym wydaniu Informatora znajdziecie wystarczająco dużo informacji od polskiej delegacji na XIV Kongres IVSI w Dolnych Morawach w marcu tego roku. Dodam tylko krótko, że bardzo aktywnie w Prezydium IVSI pracują koledzy IW **Piotr Ogarzyński** oraz IW **Krzysztof Zięba**, za co im bardzo dziękuję.

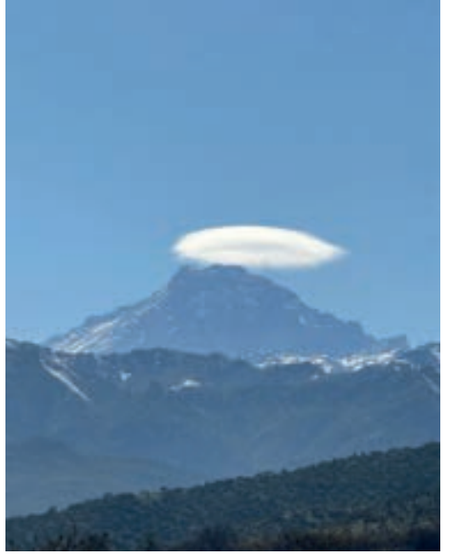
VALLE NEVADO

Chcę jednak więcej napisać o narciarstwie w wybranych państwach Ameryki Południowej. Jak zwykle o tej porze roku wybrałem się do chilijskiego Valle Nevado, chcąc oczywiście skorzystać ze wspaniałych tras zjazdowych Moma i Shake. Charakteryzują się one dużym nachyleniem i nieprzygotowanym, często muldziastym terenem. Można tu szaleć do woli na wysokościach 3000-3670 m n.p.m., gdzie rocznie spada ponad 8 m śniegu!

Pojechałem też do tej prestiżowej stacji narciarskiej z innego powodu – na spotkanie z Prezydentem Chile Ski Association oraz Club de Ski Valle Nevado, **Felipe Friedli**. Jak pamiętacie, na Kongresie INTERSKI w Levi w 2021, Felipe przedstawił Vale Nevado jako kandydata na XIV Kongres IVSI w 2025 i został wybrany przez Zgromadzenie Ogólne IVSI. Niestety ośrodek zbankrutował, więc nie udało się zorganizować Kongresu. Pomogli nam przyjaciele z Czech na czele z **Pavlem Krnacem**. Dzięki temu mieliśmy wspaniały kongres, szkoda tylko, że pierwszy raz w historii bez naszego POL-SKI Demo Team. Sytuację uratował **Piotr Kapustianyk** z Telemark Demo Team, za co mu bardzo dziękuję! Ośrodek kupiła firma Mountain Capital Partners w 2023 roku i od tego czasu prosperuje on znakomicie.

Tematem spotkania była aktywacja instruktorów chilijskich w strukturach IVSI, nowe legitymacje na sezon 2025/2026 oraz organizacja XV Kongresu IVSI w 2029 roku. Ponieważ wybory w chilijskiej organizacji są w październiku, ustaliliśmy więc, że do tematu organizacji Kongresu wrócimy po wyborach. Ośrodek prowadzony na najwyższym poziomie, świetne trasy, doskonale przygotowane, restauracje na bardzo wysokim poziomie. Idealne miejsce na rozpoczęcie sezonu narciarskiego w lecie. Górny sezon trwa tutaj od lipca do września.

Spotkanie z Felipe Friedli



W drodze do Portillo mija się najwyższy szczyt Andów, Ameryki Południowej i obu Ameryk – Aconcagua znajduje się po stronie argentyńskiej i ma wysokość 6961 m n.p.m.

PORTILLO

Będąc na nartach w Chile, koniecznie trzeba odwiedzić ekskluzywny ośrodek narciarski Portillo. Położony na wysokości około 2680 m n.p.m., a można szusować nawet na ok. 3300 m n.p.m. Pierwsi byli tu niemieccy turyści już w 1909 roku.

Ośrodek znajduje się 164 km na północ od Santiago. Nowoczesny i jedyny hotel w Portillo otwarto w 1949 roku, ma tyko 125 pokoi, a ceny są prawie dwa razy wyższe jak w Valle Nevado. Są tu 4 trasy czarne i 6 czerwonych, stosunkowo nietrudne. Tylko raz w 1966 roku FIS zorganizował w Portillo mistrzostwa świata w konkurencjach alpejskich. Natomiast ciekawostką jest fakt, że Portillo ma trasę Kilometro Lanzado, na której w 1987 roku **Michael Prufer** zjechał na nartach z szybkością: 217,68 km/godz., trochę szybciej od **Jacka Niklińskiego** na Beskidzie.

Pojechałem do Portillo 6 września, żeby sprawdzić, czy XV Kongres IVSI mógłby być tam zorganizowany. Jadąc do Portillo, widać z daleka Aconcaguę, co w języku keczua oznacza Kamienny Strażnik. Jest to najwyższy szczyt w Andach i w Ameryce Południowej około 6961-6962 m n.p.m. Praktycznie Aconcagua

Jerzy Kaliski na tarasie jedynego w Portillo hotelu, w tle trasa Kilometro Lanzado (po lewej)

jest trudniejsza do zdobycia od Kilimandżaro w Tanzanii. I jeszcze jedna ciekawostka – na Aconcagua są urządzane zawody dla samochodów terenowych (który wyjedzie najwyżej). Od kilku lat wygrywa amerykański Jeep Wrangler Rubicon.

Wracając do naszego Kongresu, to jednak Portillo nie nadaje się absolutnie na taki event, jeden tylko hotel, trasy, do tego długi 3-godzinny dojazd z Santiago. Hotel jest bardzo popularny wśród Amerykanów i chyba dlatego specjalnością restauracji są hot dogi po chicagowsku.

LA PAZ

Kolejny etap wędrówki to Boliwia. Przygoda z lodowcem Chacatlaya zaczęła się u mnie w El Alto, mieście położonym na wysokości 4000 m n.p.m. Posiada ono lotnisko, z którego zjeżdża się na 3640 m n.p.m. do Nuestra Senora de la Paz, czyli po polsku Nasza Pani Pokoju. Zbyt długa nazwa, więc w mowie potocznej pozostało La Paz. Jest to nieoficjalna stolica Boliwii, bo tą administracyjną oficjalną stolicą jest Sucre. La Paz liczy około 1,5 mln mieszkańców, natomiast El Alto około 1,2 mln.

Dosyć trudno jest chodzić i oddychać na tej wysokości, ale ja już miałem aklimatyzację na 3000-3800 m n.p.m. w Valle Nevado przez 7 dni, więc nie było źle. Tak się złożyło, że w hotelu Ritz na tym samym 11 piętrze, mieszkała narodowa reprezentacja Boliwii w piłkę nożną, która następnego dnia miała grać na najwyżej położonym stadionie piłkarskim na świecie (3640 m n.p.m.) z Brazylią w ramach kwalifikacji do mistrzostw świata.

W samym mieście można napotykać na wiele ciekawych miejsc, w tym zegar chodzący w lewo i Targ Czarownic, gdzie można spotkać się z tysiącletnimi wierzeniami i tradycjami Boliwijczyków.

Odwrócony zegar na budynku Kongresu w La Paz symbolizujący unikatową tożsamość Boliwii

CHACALTAYA

9 września miałem odwiedzić lodowiec Chacaltaya, aby sprawdzić co zostało z dawnej trasy najwyższego ośrodka narciarskiego na świecie. Ośrodka położonego wyżej niż North Base Camp na Mount Everest (5150 m n.p.m.).

Lodowiec Chacaltaya zakończył swój żywot w 2009 roku

Dla mnie to był wielki dzień, bo po 23 latach chciałem zobaczyć, jak wygląda lodowiec, ale dla Boliwijczyków to był też wielki dzień, bo walczyli w piłce nożnej o możliwość, by po raz pierwszy od 1994 roku zakwalifikować się do wyjścia z grupy w drodze do mistrzostw świata. Warunkiem była wygrana Boliwii z Brazylią i równocześnie przegrana Wenezueli.

Boliwijczycy przygotowywali się perfekcyjnie. Mają dwa stadiony – jeden w La Paz na wysokości 3600 m n.p.m. i drugi w El Alto na wysokości 4100 m n.p.m. Brazylia miała dwie możliwości: przylecieć tydzień wcześniej na aklimatyzację lub charter 1,5 godz. przed meczem i od razu do boju. W tym drugim przypadku zapas tlenowy starcza do 4 godzin. Brazylijczycy wybrali właśnie tę opcję.

Ja tymczasem pojechałem na lodowiec Chacaltaya. Jedzie się tam terenówką około 2,5 godz. przez El Alto i Alto Milluni, z którego już tylko

Ojos del Salado – druga co do wielkości góra Andów, Ameryki Południowej i obu Ameryk

16 km wąskiej, kamienistej drogi. Jadąc coraz wyżej mamy piękny widok na sztuczne jezioro Milluni, na miejscu starej kopalni miedzi oraz widok na szczyt góry Ojos del Salado, najwyższego wulkanu na świecie, drugiej co do wielkości góry obu Ameryk (6893 m n.p.m.) Tuż pod szczytem wybudowano obserwatorium kosmiczne, w którym boliwijscy naukowcy mieszkają przez cały rok. Szczyt trudny do rozpoznania po zniknięciu lodowca. Oczywiście budynki pozostały, opiekuje się nimi rodzina **Mendoza**: bracia **Javier** i **Rico** oraz ojciec **Adolfo**. Javier poczęstował mnie kawą, zrobiliśmy sobie zdjęcie, a potem pokazał mi co zostało z dawnej świetności. Tylko wyrwirączka! Klub narciarski założono tu w 1939 roku, a lodowiec zniknął w 2009 i w tym samym czasie zakończyła się działalność Boliwijskiego Związku Narciarskiego. Wygląda na to, że byłem pierwszym i ostatnim Polakiem, który „pokonał" ten lodowiec.

Powrót do La Paz był szybszy, po drodze stada lam i owiec, a w La Paz atmosfera najpierw

Pamiątki po latach śnieżnej obfitości – Boliwijski Klub Andyjski

Siedziba Boliwijskiego Klubu Andyjskiego, w którym onegdaj tętniło narciarskie życie

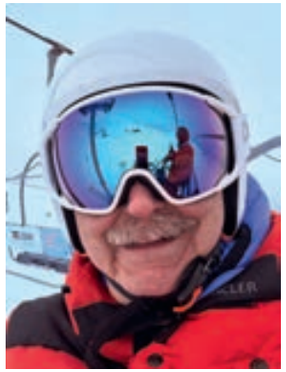
Obserwatorium „Stacja Fizyki Kosmicznej"

Po powrocie do La Paz z kibicami piłki nożnej przed hotelem Ritz

wojenna, a później karnawałowa. Ledwo udało mi się wejść do hotelu. Mecz wspaniały, Brazylia nie wytrzymała tempa. Boliwia wygrała 1:0, ale była naprawdę dużo lepsza! Wenezuela przegrała: 3:6 z Kolumbią i w ten sposób Boliwia awansowała. Miałem wspaniałą okazję porozmawiać w windzie z ich bramkarzem **Roberto Rojas**. Pogratulowałem mu szczerze, bo był najlepszy.

Kończąc moją korespondencję z Chile i Boliwii, dokąd podróżowałem trochę nostalgicznie przypominając sobie dawno odwiedzane miejsca, a trochę jako Prezydent IVSI. Tę zaszczytną funkcję będę pełnił do 2029 roku. Namawiam Członków SITN do pracy w naszych komisjach.

Moc pozdrowień dla Zarządu SITN i udanych przygotowań do wyborów w przyszłym roku.



Jerzy Kaliski
Prezydent IVSI

KORESPONDENCJA
Z VAIL I ASPEN (Kolorado)

Kwietniowe Vail

Na 2 lata przed kongresem INTERSKI Vail 2027, zorganizowany został pre-kongres dla przedstawicieli poszczególnych krajowych związków instruktorów narciarstwa. SITN reprezentowali: prezes **Jacek Żaba**, wiceprezes **Wojciech Woźnica**, członkowie Zarządu **Andrzej Milewski** i **Marcin Krawczyński**, a także **Piotr Kapustianyk** i **Jakub Grzymała**. Grupie towarzyszył instruktor **Tomasz Wolski**, działający w latach 90-tych w WKN i AKN Warszawa, a od 30 lat zamieszkały w Kanadzie.

Międzykontynentalne połączenia lotnicze wiodą miłośników narciarstwa w Górach Skalistych do Denver, stolicy stanu Kolorado. Wielkie lotnisko już z daleka wita przybyszów dachem nawiązującym do indiańskich wigwamów. Miasto położone jest na terenach dochodzących do wysokości 1725 m n.p.m., czyli do wysokości na przykład szczytu Pilska! Z Denver jedzie się do miejscowości jeszcze wyżej położonych: Aspen 2405 m, Vail 2511 m, Breckenridge 2965. Kilkadziesiąt kilometrów od Aspen znajduje się Mount Elbert (4401 m), najwyższy szczyt Gór Skalistych.

Polska delegacja zamieszkała w Vail najpierw w hotelu Lodge at Vail, a następnie w The Hythe Vail. W pierwszym z nich pod koniec lat 70-tych wykupił sobie apartament ówczesny prezydent Stanów Zjednoczonych **Gerald Ford**. Był wielkim miłośnikiem nart oraz propagatorem Vail i Beaver Creek. Natomiast o drugim hotelu warto wiedzieć, że będzie głównym miejscem wykładów, obrad i spotkań podczas kongresu w 2027 roku.

Kilkadziesiąt indiańskich „wigwamów" tworzy zadaszenie lotniska w Denver.

Miła obsługa recepcyjna The Hythe dzielnie zmagała się z programami hotelowymi. Polacy posiadający w imieniu lub przede wszystkim w nazwisku literę charakterystyczną dla polskiego alfabetu, powinni zapisywać się na liście uczestników wyjazdu nie stosując tych liter. Użycie polskiej litery grozi tym, że nie zostanie ona odczytana przez system komputerowy, a tym samym całkowicie usunięta. W taki właśnie sposób wiceprezes Wojtek Woźnica figurował w systemie jako Wonica, a prezes Jacek Żaba przeskoczył jako Aba z końca listy na sam jej początek.

Ośnieżone trasy prowadzą narciarzy i snowboardzistów wprost do miasta.

Wspaniałe widoki rozciągały się już z okien i tarasów hotelowych. W odkrytych basenach pływali miłośnicy wody, a ponad nimi wznosiły się majestatycznie góry z trasami pokrytymi wodą w nieco innym stanie skupienia.

Część tras jest dośnieżana, jednak na wielu innych, zwłaszcza w wyższych partiach gór, nie uświadczy się ani jednej armatki. Po prostu nie jest to konieczne. Jeździliśmy w stacjach stanu Kolorado w pierwszej dekadzie kwietnia, przy upalnej pogodzie, po trasach z twardym śniegiem, bez kamyków i bez lodu. Dopiero popołudniami w niższych partiach śnieg rozmiękał. Ale jednak bez problemu można było dojechać do końca tras, które doprowadzały narciarzy wprost do eleganckich suchych chodników. Nart nie trzeba było odnosić do hotelu – pozostawały u obsługi poszczególnych hoteli tuż przy końcu trasy. Jeden z młodzieńców nas obsługujących słysząc, że nadeszli Polacy, zaczął głośno popisywać się znajomością języka polskiego i w kółko powtarzał kilka słów mocno nieparlamentarnych. Jak nam wyjaśnił, grał wcześniej w drużynie piłkarskiej razem z Polakiem, który wyjątkowo często wykrzykiwał tę kwiecistą wiązankę słów.

Na szczęście w mieście i w górach spotykaliśmy już osoby mniej lub bardziej polskojęzyczne, ale używające innych słów. Byli to często Polacy żyjący w USA lub Kanadzie od czasów emigracji stanu wojennego. Mając na kurtce napis POLSKA spotykaliśmy się z wieloma dowodami sympatii. Ktoś wykrzyknął z amerykańskim akcentem „Jeszcze Polska

Delegacja SITN na pre-kongresie INTERSKI w Vail

Najtrudniejsze trasy mają nazwy związane z Rosją

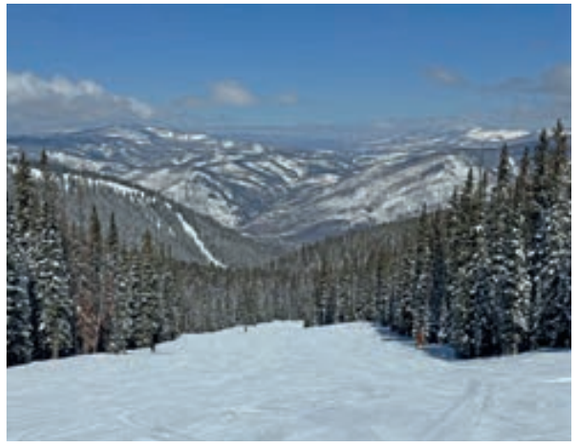
nie zginęła", ktoś inny porozmawiał z nami po polsku, przekazując szereg praktycznych porad. Amerykanin z Chicago przechodząc koło mnie klepnął mnie w ramię i powiedział: – Jak się masz? I`m from Chicago. A w jednym z górskich barów natknęliśmy się na „Polskie kiełbaski" za jedyne 20 dolarów.

Ale wróćmy na trasy… Z każdego miejsca, do którego dochodzi wyciąg, prowadzą trasy zarówno łatwe, jak i trudne. Dla każdego coś dostępnego. No i te szerokości! Trasy z porannym sztruksem oznaczone są napisem Groomed, ale też miłośnicy stoków z muldami znajdą dla siebie wiele wyzwań. Poza tym pozostają pozatrasowe przestrzenie o szerokościach co najmniej kilkuset metrów, po których mkną przeciwnicy sztruksu.

Narciarzy przyzwyczajonych do europejskich standardów zaskakują amerykańskie wyciągi przypominające nam urządzenia, jakimi dysponowaliśmy ostatnio w ubiegłym wieku. Pytany o taki stan rzeczy nasz instruktor/przewodnik odpowiedział, że Amerykanie wolą takie lifty, bez kapsuł, bez kubełkowych siedzeń, byleby blisko natury.

Nie są rzadkością drzewa stojące pośrodku trasy – pojedynczo lub w skupisku kilkunastu egzemplarzy. Nieowinięte zabezpieczającymi materacami, nieodgrodzone siatką. Nie trzeba – trasy są tak szerokie, że narciarze łatwo omijają drzewa szerokim łukiem.

I jeszcze jedno zaskoczenie związane z drzewami – w Górach Skalistych osiągają wysokości n. p. m. o wiele większe niż w Alpach czy Tatrach. Oczywiście zależy to od gatunku. Daglezje zielone i sine tworzą rozległe lasy nawet do 3000 metrów, a jodły kalifornijskie aż do 3500 metrów. Dzięki temu na wysoko położonych trasach można się poczuć jakbyśmy byli o wiele niżej.



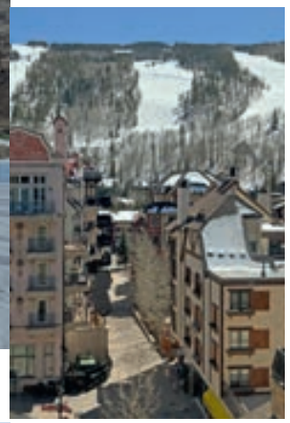
Wokół Vail rozciągają się dziesiątki kilometrów tras o różnym stopniu trudności. Drzewa rosnące na wysokościach do 3500 m n.p.m. są dla Europejczyków zaskakującym elementem krajobrazu.

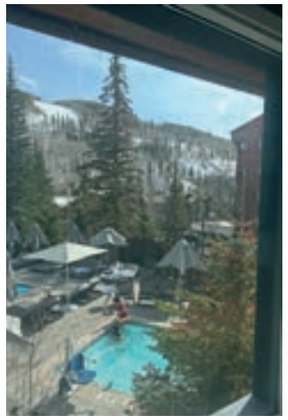
W górach można natknąć się na wiele zaskoczeń – w menu jednego z barów narciarskich obok szwajcarskiego burgera można znaleźć polskie kiełbaski; na wysokości 3499 m w pobliżu Belle`s Camp ktoś stworzył ze śniegu stadko 30 identycznych kaczuszek.

Pomnik zawodnika podczas zjazdu – na cokole nazwiska największych mistrzów ostatnich dziesięcioleci.

Świetnie przygotowaną trasą dojeżdża się wprost do miasta – jeden krok i jesteśmy na suchym chodniku.

Cztery powyższe zdjęcia ukazują demo-slope, na którym w kwietniu 2027 roku odbywać się będą pokazy narodowych demo-teamów.





W mieście czeka na narciarzy wiele atrakcji, w tym lodowiska i odkryte przyhotelowe baseny.

Dzięki imponującym szerokościom tras łatwo i bezkolizyjnie omija się grupy drzew na środku zjazdu.

THE HYTHE
VAIL

Hotel The Hythe Vail, który w 2027 roku będzie głównym centrum kongresu INTERSKI.

Polska delegacja biorąca udział w Zebraniu Sprawozdawczym ISIA – od lewej: prof. Marcin Krawczyński, prezes SITN Jacek Żaba, szef KLSN Andrzej Milewski, prezydent IVSI Jerzy Kaliski

Przedkongresowe spotkania i decyzje

Pre-kongres INTERSKI był okazją do wielu międzynarodowych spotkań, w tym do walnego zebrania wyborczego tej organizacji. Na stanowisko prezydenta INTERSKI ponownie został wybrany **Eric Sheckleton** (USA). Swoje walne zebranie sprawozdawcze mieli też członkowie ISIA. We wszystkich posiedzeniach aktywnie uczestniczyła delegacja polska poszerzona o prezydenta IVSI **Jerzego Kaliskiego**. Gospodarze zapoznali delegatów z ofertą hotelową na czas kongresu w 2027 roku oraz z demo-slope czyli główną areną pokazów narodowych demo-teamów.

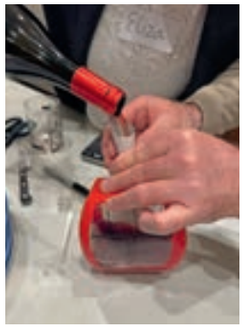
Zarząd ISIA podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczego

Nowo wybrany prezydent INTERSKI Eric Sheckleton z polską delegacją

Nowy Zarząd INTERSKI

Organizatorzy zaoferowali nam bardzo ciekawe spotkania wieczorne. Na przykład jednego wieczoru zostaliśmy podzieleni na kilkuosobowe grupki, które zostały ugoszczone przez lokalnych instruktorów narciarstwa w ich prywatnych domach. Cały wieczór spędziliśmy przy kolacji w międzynarodowym towarzystwie, wymieniając się doświadczeniami na temat życia instruktorskiego w różnych zakątkach świata. Ja wraz z wiceprezesem Wojtkiem trafiliśmy do domu **Diany Mathias**, gdzie każdy kubek i talerzyk ozdobione były motywami narciarskimi, a wino było nalewane z naczynia w kształcie kolejki gondolowej! Gospodyni towarzyszyła i pomagała zagorzała narciarka **Mia Vlaar**, zawodowo pracująca w miejskim ratuszu w Wydziale Rozwoju Ekonomicznego.

Instruktorka Diana Mathias gościła u siebie pewnego wieczoru międzynarodową grupę instruktorów.



W domu instruktorki Diany większość naczyń stołowych ozdobiona jest motywami narciarskimi – powyżej karafka na wino w kształcie gondoli kolejki górskiej.

Specjalnie dla polskich instruktorów Diana Mathias opisuje swoje życie w Vail:

Ucząc jazdy na nartach na całym świecie, zatrzymałam się ostatecznie w Vail w Kolorado. Śnieg jest tu naprawdę najlepszy – to prawda, co mówią o „puchu szampańskim"*. Tereny w Vail są zróżnicowane i dostępne dla narciarzy o różnym poziomie zaawansowania. Z punktu widzenia instruktora większość wyciągów oferuje zjazd trasą łatwą lub zaawansowaną, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Na stoku można jeździć prawie wszędzie – swobodnie jak ptak po nieutwardzonym śniegu, a czasem po trasach idealnie przygotowanych.

Jako zawodowy nauczyciel narciarstwa w Kolorado, uważam, że zawód instruktora jest uznawany za dobry, choć wymaga zaangażowania, jak wszystko, do czego się dąży – spędziłam wiele sezonów jako nauczyciel w Nowej Zelandii, Australii i Argentynie, ponieważ uwielbiam branżę narciarską i moje buty narciarskie, ha, ha!

Typowy dzień w Vail zaczyna się w szatni od pogawędek z kolegami, a potem od wyjścia w stroju szkolnym, z nartami w ręku – zawsze lubię wczesne wstawanie. Ponieważ jesteśmy tak wysoko (2475-3527 m n.p.m.), może być bardzo zimno, więc ubieramy się ciepło, a ogrzewacze do butów to konieczność. Kawa w połowie styczniowego poranka, żeby się rozgrzać! Dzień mija szybko, śnieg jest dobry, wyciągi jeżdżą szybko – życie jest piękne. Mamy dużo szczęścia!

Diana Mathias

* „Champagne powder" to określenie unikalnego rodzaju śniegu, które zostało opatentowane przez ośrodek narciarski Steamboat w Kolorado. Nazwę tę wymyślił farmer **Joe McElroy** w latach 50-tych XX wieku, opisując śnieg, który „łaskotał go w nos jak szampan". Charakteryzuje się on bardzo niską zawartością wilgoci (około 6%), co sprawia, że jest lekki i puszysty. To śnieg charakterystyczny dla niektórych ośrodków w stanie Kolorado. Podobno żadne inne miejsca na świecie nie posiadają śniegu o nazwie „Champagne Powder".

W ramach przygotowań do kolejnego wieczoru każda delegacja wypełniła formularz wskazujący jakie dodatki poszczególne kraje chcą mieć w „swoich" narodowych pizzach. Wieczorem w obecności władz miasta uroczyście wnoszono kolejne pizze udekorowane flagami państw biorących udział w pre-kongresie. Nasza polska była równie doskonała jak pizze reprezentujące pozostałe związki krajowe instruktorów.

Colorado Snowsports Museum

Bardzo ciekawe Muzeum Sportów Śnieżnych Kolorado jest obowiązkowym punktem programu zwiedzania Vail.

W Muzeum w Vail świetnie ukazano historię pierwszych wyciągów narciarskich.

Osobny dział ekspozycji to historia 10th Mountain Division – jednostki, która pod koniec II wojny światowej walczyła z Niemcami w alpejskiej części północnych Włoch.

Wyjazd do Aspen na Regional Forum ISIA

Zaraz po zakończeniu pre-kongresu INTERSKI w Vail, przejechaliśmy wraz z reprezentantami innych państw do Aspen, gdzie zorganizowane zostało Regionalne Forum ISIA obu Ameryk.

Przejazd 164 km z Vail do Aspen trwa około 2,5 godziny. Trzeba pamiętać, że chociaż jest to droga dwupasmowa, to ma kręte odcinki, jedzie się wśród stromych zboczy Gór Skalistych. Jechaliśmy po dopiero co zakończonej zimie, na znacznych wysokościach, a jednak nawierzchnia była prawie w ogóle niezniszczona!

Góry Skaliste na terenie stanu Kolorado stanowią najwyższą część tego łańcucha górskiego. W Kolorado znajduje się 78 ze 100 najwyższych szczytów tego pasma. Jedną z cech charakterystycznych Gór Skalistych są często spotykane czerwone skały. Kolor ten jest efektem utleniania się żelaza w minerałach, takich jak np. hematyt.

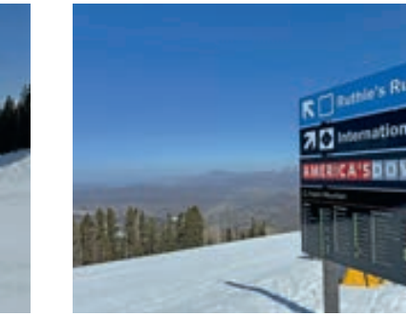
Do Aspen można dolecieć samolotem. Lotnisko Aspen/Pitkin County jest położone około 5 km od miasta. Ma ono kilka unikalnych ograniczeń operacyjnych ze względu między innymi na ograniczone rozmiary lotniska i jego położenie w wysokogórskiej dolinie. Samoloty tam lądujące nie mogą mieć większej rozpiętości skrzydeł niż 29 m. Obowiązuje tu „godzina policyjna", która zakazuje ruchu lotniczego między godziną 23:00 a 7:00 rano. Samoloty odlotowe z głośniejszymi silnikami mogą startować nie więcej niż 30 minut po oficjalnym zachodzie słońca.

Aspen

Dawne górnicze miasteczko Aspen stało się po II wojnie światowej jednym z najsłynniejszych amerykańskich kurortów narciarskich. Położone na wysokości około 2400 m n.p.m. charakteryzuje się kratownicą uliczek, przy których rozgościły się eleganckie hotele, sklepy z ekskluzywnymi towarami, butiki prestiżowych marek, galerie sztuki, restauracje. Ale nie ma tu wielopiętrowych budynków – większość domów ma 2-3 kondygnacje. Dużo tu też małych domków prywatnych. Gabaryty większości samochodów są imponujące w imię zasady „Everything must be greater".

Charakterystyczne dla Aspen i całego Kolorado jest powszechne stosowanie kapeluszy kowbojskich, zarówno przez eleganckie panie, jak i sytuowanych dżentelmenów. Spotkać można i w mieście, i w górach osoby ekstrawagancko ubrane. Niejeden pan przechadzający się po uliczkach tego miasta z piękną dziewczyną u boku mógłby zaśpiewać piosenkę zespołu Łobuzy zatytułowaną „Ona czuje we mnie piniądz".

Wokół Aspen znajduje się kilka ośrodków narciarskich – chronologicznie powstawały:



Zjazd szerokimi trasami wprost do serca Aspen

Buttermilk, Aspen Highlands, Snowmass, Aspen Mountain. Świetnie rozwinięta komunikacja pomiędzy ośrodkami pozwala na szybką zmianę stoków. W sumie kilkaset kilometrów tras o różnej długości i skali trudności, od łatwych, poprzez średniozaawansowane, po ekstremalnie trudne, a do tego dochodzi około 50 wyciągów. Przewodniki zachwalają atmosferę w mieście i w górach jako sielankową, i jest w tym dużo prawdy. Ludzie chętnie pomagają – wystarczy że osoba z nazwą obcego kraju na kurtce zatrzyma się przed mapą tras narciarskich, od razu jakby spod ziemi wyrasta ktoś, kto zadaje pytanie „Can I help you?". Nie ma się więc co dziwić, że do Aspen przyjeżdżają miliony narciarzy z całego świata, by pośród Gór Skalistych, pomiędzy drzewami mknąć po naturalnym śniegu wprost do ekskluzywnego miasteczka pełnego atrakcji.

W dniach 19-23 kwietnia 1968 roku w Aspen zorganizowano ósmy Kongres INTERSKI. Był to pierwszy kongres odbywający się poza Europą. Na początku trasy North American stoi obecnie tablica pamiątkowa przypominająca tamto wydarzenie.

W roku 1950 rozegrano w Aspen mistrzostwa świata w konkurencjach alpejskich. Na kultowych trasach odbyło się tu już ponad 100 zawodów rozgrywanych w ramach Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim mężczyzn i kobiet. Warto więc będąc na kongresie w Vail, wpaść na chociażby jeden dzień do Aspen, by poczuć niepowtarzalną atmosferę ekskluzywnego, najpopularniejszego w Stanach ośrodka narciarskiego.

Widoczne z gór lotnisko w Aspen (w głębi po lewej)

Aspen było gospodarzem Kongresu Interski w roku 1968

Wszechobecne kapelusze kowbojskie

Snowmass

20 minut jazdy samochodem dzieli Aspen od Snowmass. Wspólnie tworzą jeden z najsłynniejszych ośrodków narciarskich i turystycznych w USA. Snowmass Village położone jest na wysokości 2500-2700 m n.p.m. Tamtejsze trasy są kolejnym rajem dla miłośników białego szaleństwa. Zimą panują tam niskie temperatury, ale za to zalegają bardzo duże ilości śniegu. Narciarsko w Snowmass mamy do czynienia ze 150 trasami! Najwyżej położony punkt, The Cirque, do którego prowadzi wyciąg orczykowy, znajduje się na wysokości 3813 m n.p.m.

Pierwszy wyciąg narciarski postawiono w Snowmass w 1967 roku. Przez kolejne dekady miasteczko rozwijało się. Powstająca infrastruktura zharmonizowana z przyrodą Gór Skalistych uczyniła z miejscowości ekskluzywny kurort.

Cechą charakterystyczną Snowmass, ale oczywiście również i Aspen, jest luzackie podejście do życia i wypoczynku. Często trafić można na ekstrawaganckie stroje i fryzury, a w ciepłe kwietniowe dni narciarstwo uprawiać można w strojach bikini, o czym naocznie przekonali się uczestnicy delegacji SITN.

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

Największy kapelusz nosił peronowy jednego z wyciągów w Snowmass

Również w Snowmass można jeździć po przygotowanych trasach pośród drzew

KONGRES INTERSKI VAIL2027

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN rozpoczęło przygotowania do kolejnego kongresu Intreski, który ma przebiegać pod hasłem „All In … Innovate, Include, Inspire". https://www.interskicongress.com

Międzynarodowe Kongresy INTERSKI, organizowane co 4 lata, są czwartym co do ważności wydarzeniem w świecie narciarskim po olimpiadzie, mistrzostwach i pucharze świata. Gromadzą ponad dwa tysiące instruktorów narciarstwa i snowboardu z całego świata. Kolejny Kongres odbędzie się w dniach 4-9 kwietnia 2027 roku w amerykańskim Vail w stanie Kolorado.

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN od powstania organizacji INTERSKI tradycyjnie bierze udział w tym wydarzeniu. Podobnie ma być w Vail, gdzie planowany jest występ pięciu naszych DemoTeam'ów: alpejskiego, biegowego, telemarkowego, snowboardowego i narciarzy z niesprawnością intelektualną. Cała polska delegacja będzie liczyć 120 osób reprezentujących środowisko narciarskie ze wszystkich zakątków Polski.

Nasza delegacja zamierza przebywać w Vail od piątku 2 kwietnia wieczorem do soboty 10 kwietnia rano, korzystając z 8 noclegów w obiekcie **Antlers of Vail**.

Resort Vail i niedalekie Aspen w Kolorado to fantastyczne stoki, zdaniem niektórych lepsze niż najlepsze alpejskie trasy, które podobnie jak obiekty noclegowe zostały sprawdzone przez sześciu instruktorów SITN w trakcie pobytu inspekcyjnego – Byliśmy, Sprawdziliśmy, Potwierdzamy.

Zapowiada się przeżycie fantastycznej narciarskiej przygody w doborowym towarzystwie najlepszych instruktorów z całego świata podczas INTERSKI VAIL2027.

Opis załączonej mapki:

Vail jest położone na wysokości 2 500 m n.p.m., a tzw. Front Side sięga do 3 430 m n.p.m.

1. Demo Slope
2. Prawdopodobne miejsce zbiórki na warsztaty 3 106m npm
3. Gondola One (dolna stacja)
4. Hotel Lodge at Vail (lunch'e i kolacje)
5. Rezerwowy teren do narciarstwa biegowego Eagle Bahn Gondola (górna stacja) 3 106 m n.p.m.
6. Eagle Bahn Gondola (dolna stacja)
7. Hotel Antlers at Lionshead
8. Hotel Hythe at Lionshead (obrady, lunch'e i kolacje)

REGIONAL ISIA AMERICAN FORUM

Regionalny ISIA American Forum zorganizowany w dniach 10-12 kwietnia 2025 r. w Aspen był kolejnym tego typu wydarzeniem po wcześniejszych: europejskim w 3Zinnen i azjatyckim w Japonii. Pomimo, że odbywał się w amerykańskim Kolorado, organizatorem i gospodarzem było stowarzyszenie instruktorów Argentyny AADIDESS, a obok nich głównymi uczestnikami: Amerykanie, Kanadyjczycy i Chilijczycy oraz zaproszeni w charakterze obserwatorów goście z Węgier, Czech, Polski. Przewodniczył **Martin Bacer** – ISIA Vicepresident America. Trzydniowe wydarzenie stało się okazją do pogłębienia wzajemnego zrozumienia państw z obu Ameryk zrzeszonych w ISIA w zakresie certyfikacji, filozofii, dobrych praktyk, istniejących procesów i stosowanych standardów.

Certyfikacja to proces, w którym zewnętrzna, niezależna strona potwierdza, że dana osoba lub organizacja spełnia określone wymagania (np. kompetencji, standardów). Egzamin jest jednym z narzędzi używanych w procesie certyfikacji do oceny wiedzy i umiejętności kandydata. Jak zawsze przyjęto najbardziej efektywną formę, czyli połączenie popołudniowych prezentacji z porannymi warsztatami na śniegu. Poniżej znajduje się podsumowanie Regional ISIA Forum – Americas.

Stany Zjednoczone PSIA-AASI (Professional Ski Instructors of America & American Association of Snowboard Instructors)

Profesjonalizm i samozarządzanie instruktora są stawiane ponad umiejętnościami technicznymi, umiejętnościami interpersonalnymi i umiejętnościami nauczania, wobec których sformułowano następujące oczekiwania:

1. Umiejętności interpersonalne (People Skills):
- rozwijaj relacje oparte na zaufaniu;
- angażuj się w sensowną, dwukierunkową komunikację;
- zidentyfikuj, rozpoznaj i zarządź swoimi emocjami i postępowaniem;
- poznawaj i oddziaływaj na zachowania, motywację i emocje innych.

2. Umiejętności nauczania (Teaching Skills):
- współpracuj przy odległych celach i krótkoterminowych zadaniach;
- zarządzaj informacją, aktywnościami, doborem terenu i tempem;
- promuj zabawę, eksperymentującą eksplorację;
- udogadniaj możność ucznia do refleksji po doświadczaniu i doznawaniu;
- adaptuj do zmieniających się potrzeb ucznia;
- zarządzaj emocjami fizycznym ryzykiem.

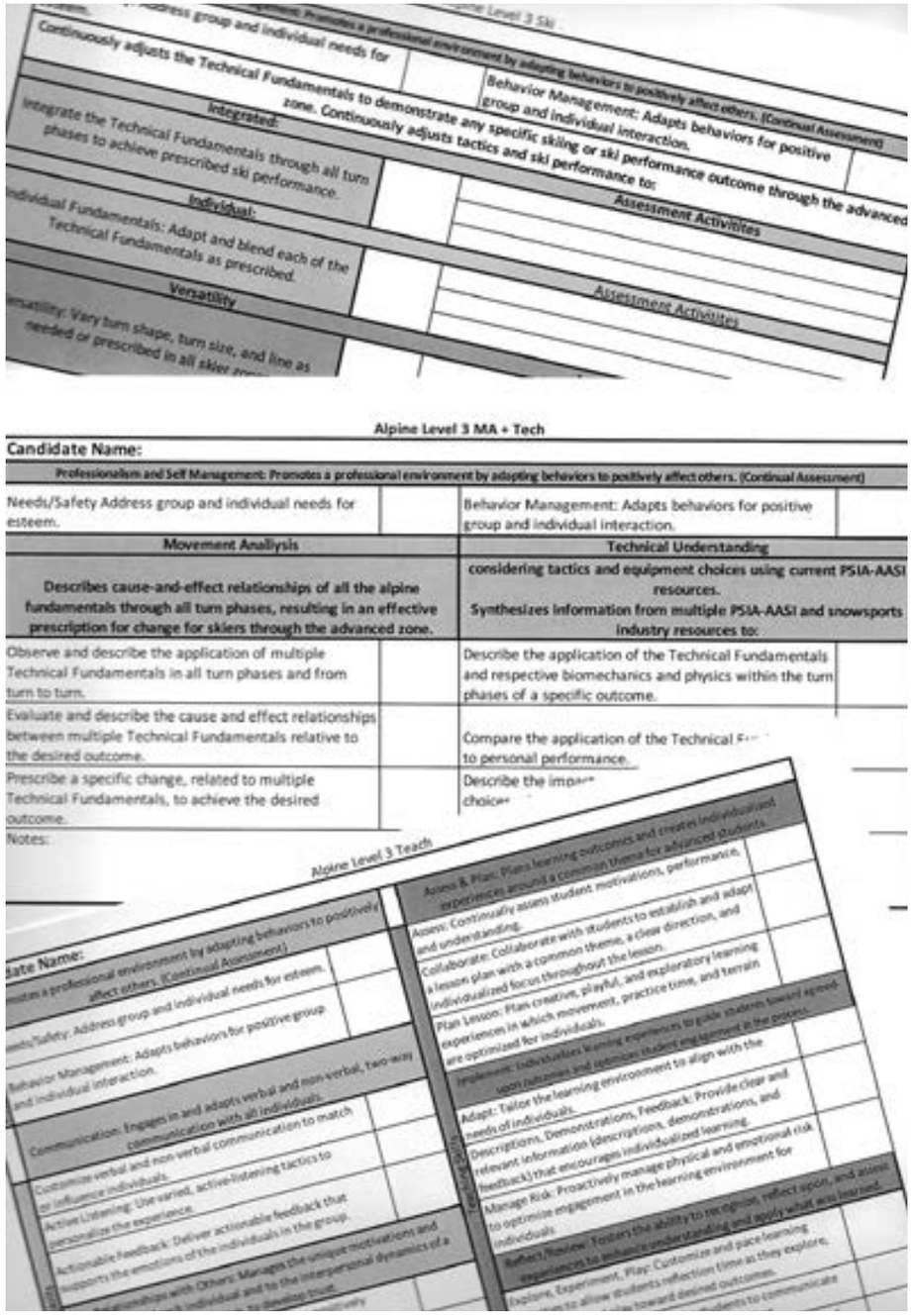
3. Umiejętności techniczne (Technical Skills):
- kontroluj relacje pomiędzy środkiem ciężkości a podstawą podparcia, aby rozkładać nacisk wzdłuż całej długości nart;
- kontroluj przenoszenie nacisku z narty na nartę i kieruj nacisk na nartę zewnętrzną;
- kontroluj stopień zakrawędziowania poprzez połączenie inklinacji i angulacji;
- kontroluj obrót nart wraz z rotacją nóg, separując górę tułowia;
- reguluj wielkość nacisku wytwarzanego przez interakcję narty/śnieg;
- przekazuj i stosuj trafną informację techniczną;
- obserwuj, oceniaj, określaj (analiza ruchu).

Dla każdego poziomu (Level) instruktorskiego przewidywane jest 9 efektów uczenia się w zakresie każdej umiejętności. Zmienia się jedynie ich zakres, gdy skala pozostaje ta sama:

1. Umiejętności interpersonalne:
- profesjonalizm i samozarządzanie,
- komunikacja,
- relacje z innymi.

2. Umiejętności nauczania:
- ocenianie i planowanie,
- narzędzia,
- refleksja/recenzja.

3. Umiejętności techniczne:
- wydajność narciarska/zjazdowa,
- zrozumienie techniczne,
- analiza ruchu.



Alpine Level 3 MA + Tech

Candidate Name:

Professionalism and Self Management: Promotes a professional environment by adapting behaviors to positively affect others. (Continual Assessment)

Needs/Safety Address group and individual needs for esteem.		Behavior Management: Adapts behaviors for positive group and individual interaction.	
Movement Analysis		**Technical Understanding**	
Describes cause-and-effect relationships of all the alpine fundamentals through all turn phases, resulting in an effective prescription for change for skiers through the advanced zone.		**considering tactics and equipment choices using current PSIA-AASI resources. Synthesizes information from multiple PSIA-AASI and snowsports industry resources to:**	
Observe and describe the application of multiple Technical Fundamentals in all turn phases and from turn to turn.		Describe the application of the Technical Fundamentals and respective biomechanics and physics within the turn phases of a specific outcome.	
Evaluate and describe the cause and effect relationships between multiple Technical Fundamentals relative to the desired outcome.		Compare the application of the Technical F… to personal performance.	
Prescribe a specific change, related to multiple Technical Fundamentals, to achieve the desired outcome.		Describe the impa… choic…	

Notes:

Trzy karty egzaminacyjne dla Alpine Level 3 w amerykańskim stowarzyszeniu instruktorów

Określono również 6 deskryptorów dla skali oceniania wykonania techniki:

1. Istotne elementy nie zostały zaobserwowane lub przedstawione (słabo poznawczy).
2. Istotne elementy zaczynają się pojawiać (mocno poznawczy).
3. Istotne elementy pojawiają się lecz bez spójności (słabo asocjacyjny).
4. Istotne elementy pojawiają się regularnie na satysfakcjonującym poziomie (mocno asocjacyjny).
5. Istotne elementy pojawiają się często, powyżej oczekiwanego poziomu (słabo autonomiczny).
6. Istotne elementy pojawiają się w sposób ciągły na wyższym poziomie (mocno autonomiczny).

Uczestnicy spotkania otrzymali przykładowe 3 karty egzaminacyjne dla Alpine Level 3. Egzamin obejmuje pokaz – Ski, instruowanie – Teach i teorię – MA (Movement Analysis) + Tech (Technical Understanding). Każda karta egzaminacyjna ma miejsce na umieszczenie uwag i notatek, które w przyszłości mogą być pomocne w informacji zwrotnej udzielanej egzaminowanemu, lecz nigdy w trakcie ani zaraz po egzaminie, a e-mail'owo w odpowiedzi na pytania.

Kanada CSIA (Canadian Ski Instructors' Alliance)

Kanadyjscy koledzy przedstawili sformułowane dla swojego stowarzyszenia:

- Wizję:

„Liderzy w edukacji narciarskiej, zaangażowani w tworzenie narciarzy – pasjonatów na całe życie."

- Misję:

„Wyznaczamy standardy w zawodzie nauczyciela narciarstwa poprzez innowacyjne programy szkoleniowe i certyfikacyjne."

- Wartości:

„Wiedza Społeczność Integralność Rozwój"

oraz plan strategiczny na lata 2024-2027 zatytułowany „Poza stokami", który koncentruje się na:

1. Wartość członków i ich zaangażowanie.
2. Szkolenie i edukacja.
3. Ład organizacyjny i zarządzanie wolontariatem.
4. Komunikacja i dotarcie.
5. Partnerstwo i współpraca.

Wśród zmian planowanych w nauczaniu narciarstwa wyróżniają koncentrowanie się na czystym, zwięzłym i zrozumiałym języku przekazu. Egzamin z instruowania na poziomie czwartym (Level 4) adept zdaje przez godzinę, a w trakcie pokazów różnicuje się obserwację techniki przed przekroczeniem linii spadku stoku, na linii i po jej przekroczeniu.

Promowane są skupienie i koncentracja, determinujące osiągnięcia i sukces. Jeżeli skupienie jest wąskie i do wewnątrz to sprzyja przygotowaniu, a wewnętrzne i szerokie analizie, podczas gdy szerokie i na zewnątrz sprzyja ocenianiu, a wąskie na zewnątrz działaniu. Należy również zauważyć, że zdobywanie stopni instruktorskich można w Kanadzie rozpocząć od 14 roku życia.

Argentyna AADIDESS (Asociación Argentina de Instructores de Ski y Snowboard)

Argentyńskie środowisko instruktorów charakteryzuje praca w dużym rozproszeniu, zarówno w kraju – dystans pomiędzy Bariloche a Ushuaia wynosi ponad 2 100 km, jak i za granicą – 1 200 osób pracuje w USA, Australii, Andorze, Japonii czy Kanadzie. Powoduje to, że w kursach instruktorskich umieszczono moduły, umożliwiające uczestnictwo, naukę i zaliczanie przedmiotów on-line.

Na przykład w Level 2 moduł taki obejmuje 120 godzin. Do tego dochodzi 60 godzin zajęć praktycznych na śniegu, a stopień jest równoznaczny z dostępem do ISIA Stamp. Szkolenie dla Level 3, obejmujące w sumie 280 godzin, zawiera 105 godzin kursu on-line. Wśród przedmiotów znajduje się język angielski (15h) i komunikacja (12h). Posiadanie tego stopnia instruktorskiego w rozumieniu Ministerstwa Oświaty jest równoznaczne z college degree – odpowiednikiem polskiego licencjatu.

W dalszej kolejności AADIDESS oferuje kursy podyplomowe, prowadzące do poziomu 4 – DEMO i poziomu 5 – PROFESOR (trener/egzaminator).

Aby przystąpić do kursów od poziomu od 1 do 4 należy zaliczyć egzamin wstępny. Przykładowy dla poziomu 3 w roku 2025 obejmuje przejazdy długim i krótkim skrętem, przejazd po muldach i po nieprzygotowanej trasie.

Egzaminy techniczne wstępne i końcowe obejmują po dwa przejazdy każdego zadania i są oceniane przez trzech egzaminatorów dla poziomów L1, L2, L3 i pięciu dla poziomu L4.

Argentyńczycy przyjmując, że rozwój umiejętności narciarskich jest możliwy poprzez stosowanie antycypacji wzrokowej, czyli zdolności do przewidywania nadchodzącego zdarzenia na podstawie niepełnych wskazówek, starają się te zdolności u ucznia zauważać i rozwijać.

Chile ENISSCHAG (Escuela Nacional de Instructores de Esqui y Snowboard de Chile Asociacion Gremial)

Długość Chile z północy na południe wynosi około 4 300 km. Pomimo tej długości, Chile ma średnio tylko ok. 177 km szerokości ze wschodu na zachód, co ułatwia dostęp równoleżnikowy do terenów narciarskich i tym samym narzuca uczestnikom udział w kursach instruktorskich organizowanych w pobliżu ich miejsc zamieszkania. Na przykład w La Parva (zona Central) zamiast w Corralco (zona Corralco, odległych o prawie 800 km południkowo.

Chilijczycy przedstawili swój schemat szkolenia i certyfikacji:

- Level 1, Inicjator (wymagany: egzamin wstępny).
- Level 1, Wielozadaniowy (wymagane: druga dyscyplina, egzamin wstępny plus 150 godzin praktyki jako Inicjator w pierwszej dyscyplinie).
- Level 2, Asystent – kurs promowany hasłem: „Kontynuuj szkolenie i zdobądź ISIA Stamp" (wymagane: 150 godzin jako Inicjator; w programie kursu, obok modułów teorii, praktyki i bezpieczeństwa w górach znajduje się 4-dniowe przygotowanie do egzaminu technicznego).

Grupa	Ruchy/działanie motoryczne	Ocena	Specyficzne obserwacje
Równowaga przednio-tylna	Korekty prz.-tył/pozycja wyrównana/centralna	2	
	Amortyzacja		
	Dłonie z przodu		
	Patrzenie przed siebie		
Równowaga boczna	Korekty boczne/oparcie na nodze zewnętrznej	3	
	Separacja nóg/ szerokość bioder		
	Ręce szerzej niż tułów		
	Widzenie peryferyjne		
Rotacja	Dysocjacja tułowia i kończyn dolnych	3	
	Tułów skierowany w dół stoku		
	Jednoczesne obracanie obu nart		
Kontrola prędkości	Prowadzenie skrętów i ich płynne łączenie	2	
Użycie krawędzi	Jednoczesna zmiana krawędzi	3	
	Inklinacja symetryczna i jednoczesna obu nart		
	Zrównoważona postawa/Angulacja		
Nacisk	Naciskanie na śnieg prostowaniem nogi na początku skrętu	2	
	Ugięcie nogi na końcu skrętu, aby zarządzać siłami zewnętrznymi		
	Utrzymanie środka masy podczas przejścia		
Kijek	Wbicie w trakcie przejścia	2	
Umiejętności uzupełniające	Koordynacja	2	
	Zmiany rytmu		
WYNIK		2,375	

- Level 3, Narodowy – ISIA Card (400 godzin jako Asystent i zaliczony ISIA Speed Test, do którego oferowany jest obóz przygotowawczy).

a następnie omówili zasady oceniania w trakcie egzaminów praktycznych na przykładzie oceny przejazdu dynamicznym skrętem równoległym (punktacja: 0,1,2,3; wynik to średnia arytmetyczna; ocena końcowa uzgadniana pomiędzy egzaminatorami). Ostatnia kolumna służy do robienia notatek, które pomagają w końcowej ocenie.

Warsztaty na śniegu polegały nie tylko na przejazdach w grupach zadanych technik, różnicowanych w zależności od terenu i śniegu oraz koncepcji prowadzącego, ale również na wchodzeniu w role egzaminatorów i ocenianie według zasad obowiązujących w danym kraju. W powyższej tabeli znajdują się oceny przydzielone przez autora koledze z Czech.

Andrzej Milewski

ANTLERS
AT VAIL

Hotel dla polskiej delegacji na Kongres INTERSKI Vail 2027

Spacious studio suites to four-bedroom residences located just 150 yards from the Lionshead Gondola. Enjoy full kitchens, cozy gas fireplaces, private balconies with gas grills, daily housekeeping, picturesque creekside pool and much more!

888.268.5377

antlersvail.com

Powrót do Europy, to pokonanie dystansu pomiędzy Denver a Monachium o długości około 8 540 km. Przelot dokonywany w głównej mierze na średniej wysokości około 9 000 km, w temperaturze dochodzącej do -45 stopni.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

PERFORMANCE

KALIBER

Każdy element butów KALIBER wyróżnia precyzja. To model stworzony, aby wykorzystać pełnię potencjału systemu dopasowania BOA®.

SPERSONALIZOWANA PRECYZJA

Design zapewniający idealne dopasowanie i optymalne osiągi.

PEŁNE DOPASOWANIE BOA®

Całkowicie nowy design z systemem BOA® zintegrowanym w cholewkę i dolną część skorupy.

NOWA KONSTRUKCJA O PODWÓJNYM WTRYSKU

Dzięki technologii podwójnego wtrysku buty lepiej oplatają łydkę i stopę – aż po palce – i pozwalają w pełni wykorzystać potencjał systemu BOA®.

NIEDOŚCIGNIONE ANATOMICZNE ODWZOROWANIE

Więcej przestrzeni w obszarze palców oraz nowy kształt skorupy na pięcie i wokół kostki. Perfekcyjne zespolenie z nowymi butami wewnętrznymi **SYNAPSE PRO** oferującymi optymalną regulację temperatury dzięki zastosowaniu materiału Graphene.

BOA GRAPHENE GRIP WALK FORM FIT 3D SYNAPSE LIQUID FIT GRAPHENE THERMOCOMFORT

KALIBER

SPERSONALIZOWANA PRECYZJA

HEAD

SWEETSPOTTING, FROM GOOD TO GREAT (PART 2)

Od dobrego do świetnego instruktora, w poszukiwaniu złotego punktu

Ten artykuł jest kontynuacją prezentacji trzech krajów (Austria, Niemcy, Polska) pt. „From Good to Great" przedstawionej podczas kongresu INTERSKI w Pamporowie. Została ona przygotowana przez **Andreę** (DE), **Norberta** (A) i **Jakuba** (PL), a pierwotnie również z **Sandrine** z Belgii, która jednak zrezygnowała z projektu (mamy nadzieję, że wróci do nas przy kolejnym).

W „From Good to Great" poruszaliśmy warunki i sposoby tworzenia optymalnych warunków dla świetnej lekcji narciarskiej – z punktu widzenia psychologii, socjologii i coachingu:

- Andrea pisała o tym, jak działa nasz mózg i dlaczego z medycznego punktu widzenia kluczowe jest stworzenie pozytywnego środowiska uczenia się, aby skutecznie przyswajać wiedzę. Bez „porwania przez ciało migdałowate" – sytuacji, gdy mała część mózgu blokuje proces nauki przez strach.
- Norbert pisał o tym, jak dobra dynamika grupy – sytuacja, w której potrzeby wszystkich są zauważone i nikt nie czuje się wykluczony – sprawia, że czujemy się lepiej i szybciej się uczymy.
- Jakub zaproponował zestaw narzędzi coachingowych i sposobów na optymalną lekcję narciarską. Potrzebę bycia niewidzialnym liderem, unikania własnej agendy, dawania innym czasu i przestrzeni oraz delikatnego kierowania ich ku kolejnemu poziomowi umiejętności. Konieczność dawania jasnych informacji, wspólnej zabawy, uczciwości i sprawiedliwości. Innymi słowy – zapewnienia modelu SCARF:
  ✓ Status
  ✓ Pewność (Certainty)
  ✓ Autonomia
  ✓ Relacje
  ✓ Sprawiedliwość

Chcemy kontynuować tę pracę, patrząc na drogę „od dobrego do świetnego" instruktora z innej perspektywy.

Proponujemy poszukiwanie sweetspotów w wielu aspektach nauczania i uczenia się jazdy na nartach. Sweetspot rozumiemy jako coś, co przynosi optymalny efekt. „Sweetspotting" w formie ciągłej – ponieważ to proces wartościowej refleksji i dopracowywania (sweetspot oczywiście nie jest z góry określony, zależy od celu, osoby, grupy, momentu itd.). Uważamy, że odnalezienie tego optymalnego miejsca lub sytuacji pomoże nam stać się świetnymi instruktorami, a naszym klientom i uczniom czerpać większą radość z narciarstwa.

Ponieważ poszukiwania sweetspot-złotego punktu nie da się opisać standardową instrukcją, posłużę się przykładami:

Thomas, Belgia:

W Dolni Moravy, podczas kongresu IVSI na warsztatach technicznych pracowaliśmy nad optymalną pozycją ciała w krótkim, dynamicznym skręcie. W serii ćwiczeń testowaliśmy skrajności: maksymalne i nieznaczne zmiany pozycji, maksymalne i minimalne zakrawędziowanie przy różnych prędkościach. Grupa liczyła ok. 30 narciarzy, kobiety i mężczyźni, wysocy i niscy. Stok zmieniał się od stromego po średni. Spędziliśmy 2 godziny dopracowując pozycję, udzielając i otrzymując feedback, aż w końcu każdy znalazł swoją „sweetspotową" pozycję. Oczywiście nie było dwóch identycznych pozycji.

Tomas, Czechy:

Podzielił dużą grupę doświadczonych instruktorów na trójki. Zaproponował, aby w tych małych grupach ćwiczyć jedno zadanie, mieć trzy perspektywy, omówić i znaleźć wspólną płaszczyznę w trzech różnych podejściach. Potem podzielić się wnioskami z resztą grupy. Coach w tym przypadku jedynie asystował. Bez bezpośrednich interwencji, pozwalając, aby techniczny sweetspot wyłonił się stopniowo z pracy zespołowej.

Niels, Belgia:

„Rozumienie psychologii sportu czyni cię lepszym liderem, trenerem i motywatorem. Umiejętność rozpoznawania i pokonywania barier psychicznych może zmienić ścieżkę narciarską ucznia. Jak sprawić, by wszyscy byli zaangażowani? Jak radzić sobie z dominującymi osobowościami, jednocześnie dając przestrzeń cichszym głosom? Jak przejść od jednostronnej rozmowy do środowiska, w którym każdy czuje się zauważony?"

„Instruktorzy nie tylko uczą umiejętności – tworzą doświadczenia. Najlepszych pamięta się nie tylko za to, czego nauczyli, lecz również za to, że potrafili podarować swoim uczniom wspaniałe przeżycia."

Praktyczne narzędzie: macierz umiejętności i chęci (skill-will matrix), która pozwala szybko ocenić poziom ucznia względem dwóch czynników: umiejętności i motywacji

Jason, Kanada:

Z prezentacji na śniegu w Aspen:

- Zrób rozgrzewkę mentalną przed fizyczną – np. niech grupa pomyśli o swoim najlepszym dniu na nartach (zakotwiczenie dobrego nastroju). Potem idź dalej – niech zapytają siebie „po co tu jesteśmy?", łącząc perspektywę poznawczą i fizyczną.
- Bądź ciekawy, nie oceniający – wtedy narciarze przestają oceniać siebie i innych, a skupiają się na procesie nauki.
- Tematem przewodnim była „nauka zorientowana na rozwiązania", z uproszczonym procesem pytań:
  ✓ Dlaczego tu jestem?
  ✓ Jaki jest mój cel na dziś?
  ✓ Jakie cechy ma dany skręt, które czynią go udanym?
- Najbardziej oryginalna wskazówka: „perfekcja jest bez sensu" – uczymy się lepiej przez błędy i ich korygowanie niż przez obserwowanie ideału.

Jonathan, USA:

Prowadzenie świetnego, przyjaznego klientowi i naturze ośrodka narciarskiego to sweetspot dla ludzi, którzy kochają narciarstwo i szukają równowagi między pracą a życiem. Jonathan, dyrektor Aspen Ski Company, pracuje w firmie, której misją jest bycie liderem zrównoważonego rozwoju. „Została zbudowana na zasadzie, że ochrona przyrody to nie tylko dobry biznes, ale także właściwa rzecz" – cytat CEO, **Dave'a Tannera**. Jonathan praktykuje te wartości, co mogliśmy doświadczyć – przyjął nas, zagranicznych gości, których nigdy wcześniej nie spotkał, z ogromną gościnnością i… darmowymi skipassami!

Jakub, Polska:

Pracuję w szkole narciarskiej, gdzie coraz więcej klientów rozpoczyna swoją przygodę z narciarstwem w dojrzałym lub bardzo dojrzałym wieku, bądź wraca po kontuzji czy długiej przerwie. Dla takich narciarzy oczywistym *sweetspotem* są łagodne, mało zatłoczone stoki,

odpowiednio dobrany sprzęt, stopniowane ćwiczenia oraz sprzyjające warunki śniegowo-pogodowe. Chronią one przed urazami i pomagają utrzymać motywację. To warunki konieczne, aby klienci nie zniechęcili się do narciarstwa, a szkoły nie traciły uczniów.

Kluczem jest jednak szczegółowy wywiad dotyczący urazów, doświadczeń i oczekiwań połączony z budowaniem relacji. A czasem najtrudniejszą, ale i najrozsądniejszą decyzją instruktora jest rezygnacja z lekcji, gdy sweetspot nie jest osiągalny, a ryzyko kontuzji rośnie. PS: Sweetspotem dla instruktora może być codzienna, a przynajmniej częsta mieszanka narciarstwa alpejskiego, snowboardu i biegowego. Od lat stosuję tę zasadę i udało mi się odwrócić negatywne skutki wieloletniego treningu i pracy w szkole narciarskiej.

Za tą inicjatywą stoi idea równowagi między życiem i pracą, robienia rzeczy ważnych, dbania o siebie, innych, środowisko, łączenia rodziny, obowiązków i pasji z wymarzoną pracą instruktora narciarskiego.

Chcemy przedstawić ten temat w formie wspólnej, międzynarodowej prezentacji na kongresie INTERSKI w Vail, bo jest on bliski jednemu z głównych tematów INTERSKI 2027 – *Inkluzja*. Sweetspotting to poszukiwanie złotego miejsca dla każdego: gdzie czujemy się dobrze, uczymy się lepiej, student jest zauważony i włączony, a instruktor wykonuje świetną i satysfakcjonującą go pracę.

W Pamporowie udało nam się stworzyć wspólną austriacko-niemiecko-polską prezentację, więc dlaczego nie rozszerzyć tego projektu o jeszcze więcej inteligentnych i podobnie myślących osób z różnych krajów i kontynentów? W kwietniu 2025 miałem rzadką okazję spotkać tylu fantastycznych instruktorów w Dolni Moravach (kongres IVSI), w Vail (INTERSKI General Assembly) i w Aspen (regionalne spotkanie ISIA), że idea kontynuacji naszego międzynarodowego projektu pamporowskiego była oczywista.

Rozmawialiśmy o możliwym wkładzie z:

- **Andrea** (Niemcy), **Norbert** (Austria), **Jakub** (Polska) – chcą kontynuować pracę rozpoczętą w Pamporowie,
- **Josh** (USA) – Snowmass, dyrektor ds. szkoleń Aspen,
- **Niels** (Belgia), egzaminator BFSI,
- **Pablo** (Chile),
- **Pete** (USA) – PSIA, Penn State,
- **Jonathan** (USA) – wiceprezes Aspen Ski Company,
- **Artur** (Polska), szef Demo Team PL.

Sweetspotów możemy (i powinniśmy) szukać wszędzie – nawet w prowadzeniu ośrodka narciarskiego (przykład Jonathana z Aspen). Chcielibyśmy też włączyć temat „Dobra technika jazdy, a troska o własne ciało" autorstwa Artura z Polski. Oczywiście mile widziany jest wkład innych kolegów.

PS: Rozmawiałem z szefem, **Erikiem Shackletonem**, o takiej międzynarodowej prezentacji na INTERSKI 2027. Powiedział, że to świetny pomysł i da nam przestrzeń podczas wydarzenia.

Pozdrawiam narciarsko
Jakub Grzymała

Skrót w j. ang.:
The project "From Good to Great – Sweetspotting" is an international collaboration of ski instructors from Europe and the Americas, dedicated to exploring *sweetspots* – the optimal conditions for teaching and learning. Covering psychology, group dynamics, coaching methods, skiing technique, body care, and sustainability, we focus on those moments where both instructor and student thrive, and learning becomes most effective. This initiative will be presented at **Interski** 2027 in Vail, in line with one of its core themes: *Inclusion*.

KONGRES IVSI W CZESKIM OŚRODKU DOLNÍ MORAVA

W dniach 18-22 marca 2025 roku Czechy po raz pierwszy w historii były gospodarzem ważnego wydarzenia w świecie sportów zimowych. W ośrodku Dolní Morava Czeskie Stowarzyszenie Instruktorów Sportów Śnieżnych (AISS) z powodzeniem zorganizowało prestiżowy międzynarodowy kongres, witając najlepszych instruktorów narciarstwa i snowboardu z całego świata – członków Międzynarodowej Federacji Instruktorów Sportów Śnieżnych (IVSI). Czterodniowe wydarzenie pod motywem przewodnim *„Mountains full of joy"* zakończyło się ogromnym sukcesem.

Po ośmioletniej przerwie spowodowanej pandemią COVID-19 i skomplikowaną sytuacją globalną, ponad 150 uczestników – instruktorów narciarstwa i snowboardu z różnych krajów – mogło wreszcie spotkać się na tym międzynarodowym wydarzeniu.

Podczas kongresu pogoda wyjątkowo dopisała. Pomimo końcówki sezonu narciarskiego, warunki do jazdy były znakomite, a organizacja wydarzenia – bez zarzutu. Wszystko to przyczyniło się do bardzo pozytywnych opinii uczestników, liderów delegacji narodowych oraz przedstawicieli władz IVSI.

Organizacją i przeprowadzeniem 14. edycji kongresu kierowało Czeskie Stowarzyszenie Instruktorów Sportów Śnieżnych (AISS), które reprezentuje Czechy w strukturach IVSI. Na poziomie krajowym AISS zrzesza nieprofesjonalnych instruktorów wszystkich form narciarstwa i snowboardu, organizuje seminaria i szkolenia zawodowe, kształci instruktorów zgodnie ze standardami czeskiego Ministerstwa Edukacji, Młodzieży i Sportu oraz IVSI, a także posiada uprawnienia do wydawania Międzynarodowych Licencji Instruktora Sportów Śnieżnych.

– *Kongresy IVSI to jedne z najważniejszych międzynarodowych wydarzeń skupionych na edukacji i wymianie doświadczeń wśród instruktorów sportów zimowych. Odbywają się co cztery lata i gromadzą ekspertów prezentujących najnowszą wiedzę z zakresu metodyki, biomechaniki oraz analizy sportowej* – powiedział **Pavel Krnáč**, prezes Czeskiego Stowarzyszenia Instruktorów Sportów Śnieżnych.

Program kongresu obejmował wykłady teoretyczne, warsztaty praktyczne oraz wymianę doświadczeń między uczestnikami z wielu krajów. Kongres był również platformą do prezentacji narodowych metod nauczania i technik w narciarstwie oraz snowboardzie.

– *Pięćdziesiąt lat po tym, jak Czechosłowacja gościła Międzynarodowy Kongres Interski w Wysokich Tatrach, światowy festiwal instruktorów narciarstwa powrócił – tym razem „tylko" do Czech* – dodał Pavel Krnáč.

Międzynarodowy Kongres IVSI 2025 stał się nie tylko kluczowym wydarzeniem dla profesjonalistów sportów zimowych, lecz także prestiżową okazją do zaprezentowania Czech jako ważnego punktu na mapie światowej społeczności instruktorskiej.

Historia kongresów IVSI sięga roku 1969, kiedy to pierwsza edycja odbyła się w Mürren w Szwajcarii. Od tego czasu to cenione wydarzenie miało miejsce w wielu renomowanych ośrodkach górskich na całym świecie, takich jak Chamonix we Francji, Oberstdorf w Niemczech czy Hakuba w Japonii.

W środę 19 marca 2025, cała Polska delegacja udała się na stoki by podziwiać otwarcie, przejazdy Demo-Teamów państw uczestniczących w kongresie. Austria, Belgia, Czechy, Francja, Japonia, Słowacja miały pokaz w narciarstwie alpejskim. Telemarkowy pokaz był w wykonaniu Austriaków i Polaków, snowboardu Austrii, Czech i Polski, a narciarstwo osób z niepełnosprawnością prezentowała Belgia (narciarze siedzący) i Czechy (amputacje jednej kończyny dolnej). Nasze ekipy na tle innych Demo Teamów wypadły naprawdę dobrze. Zaznaczyć należy, że najliczniejsze delegacje reprezentowały Austrię oraz Belgię.

Po obejrzeniu przejazdów pokazowych ruszyliśmy na stoki, których w ośrodku Dolni Morava nie ma może bardzo wiele, natomiast są bardzo zróżnicowane, ciekawe oraz wzbogacone o atrakcje funparkowe, ski/boardercrossowe, a przede wszystkim bogate w atrakcje dla dzieci, zarówno na stokach (tunele, mostki, fale itp.) jak i wokół nich (liczne place zabaw). Na uwagę zasługują najdłuższy w Europie most wiszący i taras widokowy *„Skywalk"* oraz grawitacyjne kolejki saneczkowe. Jest to ośrodek nastawiony na rodziny z dziećmi, przygotowany na aktywność turystyczną zarówno zimą, jak i latem.

Stoki robiły wrażenie fantastycznym przygotowaniem. Mimo dodatnich temperatur były bardzo dobre do jazdy nawet w godzinach wczesnopopołudniowych. Około 15:00 już wszędzie było miękko, ale nadal można było znaleźć odcinki dobre do jazdy skrętem ciętym.

Trasa czarna, naprawdę wymagająca, trasy czerwone szerokie i zróżnicowane, natomiast niebieskie rozległe, z atrakcjami, a łączące wszystko nartostrady były w większości szerokości około 20 metrów.

Następnego dnia, w czwartek 20 marca 2025 od rana, czekał nas ski/boarder cross, w którym wystartowaliśmy i pomimo obaw o nasze zdrowie, honorowo, ale bez większych sukcesów, ukończyliśmy. „SKICROSS RACE – KILPY DAY 2025", w którym uczestnicy kongresu startowali techniką telemarkową, zjazdową lub na snowboardach w dwóch, indywidualnych przejazdach na homologowanej trasie.

Pezydium IVSI podczas Walnego Zgromadzenia

Ludwik Żukowski wśród nagrodzonych wieloletnich animatorów IVSI

Popołudniu, po wykładach odbyło się zgromadzenie ogólne prezydium IVSI, podczas którego zostały wybrane władze IVSI na kolejną kadencję z kol. **Jerzym Kaliskim** na czele. Prezydium IVSI powierzyło w trakcie posiedzenia funkcję przewodniczącego Komisji Nauki i Rozwoju kol. **Piotrowi Ogarzyńskiemu**. Prace komisji już trwają. Uhonorowano również wieloletnich animatorów IVSI, wśród nich naszego kolegę **Ludwika Żukowskiego**.

Peter Jankov z Bułgarii – INTERSKI Vice Prezydent wystąpił z prezentacją historii INTERSKI przedstawioną według następującego schematu:

- Ile związków krajowych należało do INTERSKI
- Kto był przewodniczącym INTERSKI
- Myśl przewodnia danego kongresu
- Liczba uczestników
- Statut
- Sponsorzy
- Ciekawe zwyczaje wprowadzane podczas kolejnych kongresów

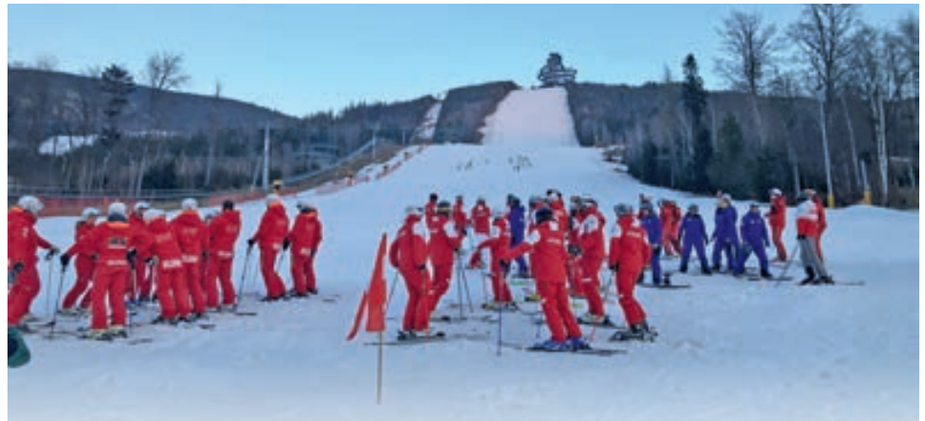
Stéphane Catine ze Szwajcarii, kolejny INTERSKI Vice Prezydent, omówił organizację szwajcarskiej federacji narciarskiej i jej sukcesy *„Swiss Snowsports and the organization of Snowsports in Switzerland.”*.

Nadrzędną rolę w systemie szkolenia spełnia budowa przeżyć poprzez wielorakie aktywności na śniegu oprócz głównych dyscyplin śnieżnych. Dopiero po zarażeniu uczniów zamiłowaniem do sportów śnieżnych, jest czas na technikę, następnie bezpieczeństwo i umiejętności z najwyższej półki, czyli snowboarding/narciarstwo poza trasowe i wyczynowe.

Ponieważ najliczniejszą grupę uczniów stanowią dzieci, istotne jest kształcenie osób do pracy w przedszkolach narciarskich, które powinny mieć specjalne licencje instruktorskie bez wymagania wybitnych umiejętności narciarskich. W Szwajcarii jest 150 instruktorów zawodowych, vs. 1 500 dziecięcych, a zarejestrowanych jest 7 500 aktywnych nauczycieli sportów śnieżnych. Funkcjonuje 169 szkół narciarskich, którym udziela się, po spełnieniu określonych warunków, certyfikatu jakości. Istotnym elementem jest szkolenie kadry menedżerskiej szkół narciarskich.

Kongres IVSI, który już przeszedł do historii był bardzo udany, a resort narciarski w Dolnej Morawie jest wart zapamiętania dla przyszłych pobytów narciarskich.

Jakub Grzymała, Andrzej Milewski i Piotr Ogarzyński



WARSZTATY I WYKŁADY NA KONGRESIE IVSI 2025

Kongresowi IVSI zorganizowanemu w 2025 roku w Dolnej Morawie towarzyszyły warsztaty i wykłady. Zaczęły się one 19 marca.

Austriacy zaczęli zajęcia od udania się na czarną trasę, gdzie dali wszystkim zadanie wielokrotnego (2-3 razy) mocnego krawędziowania w skręcie równoległym długim oraz dwukrotnego krawędziowania w skręcie równoległym krótkim. Zajęcia pod tytułem: „Wytrącamy ze strefy komfortu” naprawdę wrzuciły nas tym przejazdem, a przynajmniej wielu z nas w strefę paniki, ale taki był zamiar gospodarzy warsztatów, by złamać utarte schematy ruchowe. Po tym było nieco łatwiej: ześlizg boczny i skośny schodkowy, czyli wielokrotne krawędziowanie podczas ześlizgu. Wszystkie ćwiczenia miały aktywować pracę w stawie skokowym u ćwiczącego. Ostatecznie wszystkie ześlizgi powtórzyliśmy w pozycji łucznika, czyli z nartą górną tudzież wewnętrzną, skrzyżowaną ponad nartą dolną (zewnętrzną). Austriacy takie ustawienie nart nazywali szwajcarskim krzyżem… nie wiadomo, czy Szwajcarzy to akceptują… Wszystkie powyższe ćwiczenia wykonywane były ze względów dydaktycznych z kijami trzymanymi w trojaki sposób:

- w sposób zwyczajny,
- w pozycji orła (kije trzymane jak miecze na rozstawionych ramionach bokiem po skosie w dół, tak że grotami dotykały śniegu), pozycja orła wspomagała utrzymanie równowagi.
- tułów był stabilizowany poprzez ćwiczenie, w którym kije trzymane jak miecze, były skrzyżowane za głową.

Austriacy bardzo promują jazdę przy zaangażowaniu stawu skokowego w kontekście wykorzystania szybkich manewrów pługiem podczas ćwiczenia krawędziowania i przechodzenia do dynamicznego skrętu krótkiego. Krawędziowanie jednoczesne, naprzemienne w pługu, skręt krótki, następnie „delfin” długim i krótkim skrętem (czyli oderwanie nart na koniec skrętu poprzez wypchnięcia ich w aktywnym

Jakub Grzymała, Krzysztof Zięba i Andrzej Milewski

odchyleniu, wbicie kija i lądowanie na dziobach w kolejnym skręcie). Całość warsztatów miała być podstawą do poprawy dynamiki jazdy skrętami krótkimi.

Warsztaty prowadzili jak zawsze wspaniali i zaangażowani instruktorzy ze stowarzyszenia Naturfreunde Austria. Przypomnieli o świetnej, bezpłatnej aplikacji *Naturfreunde Schneesport*. Warto podkreślić, że koledzy z Niemiec również, już w roku 2023 stworzyli popularną aplikację *How2ski* – odpłatną ok. 20 euro/rocznie. Obie te aplikacje to nieocenione źródła inspiracji, informacji i tip'ów dla instruktora i kursanta. Są dostępne na Androidzie i Applu. Polecamy.

Tego dnia miały miejsce również **polskie warsztaty – telemarkowe**.

Chcemy podkreślić ogromne zaangażowanie całego teamu telemarkowego pod kierownictwem **Piotra Kapustianyka**. Telemarkowcy przywieźli kompletny sprzęt dla kilkunastu uczestników warsztatów i dzięki temu duża grupa alpejczyków spróbowała po raz pierwszy telemarku, a wspaniała atmosfera zajęć zapewniła międzynarodową integrację na najwyższym poziomie.

W trakcie czwartkowych, 20 marca, południowych warsztatów „*A comfortable turn created by the set position*." **Japończycy** przedstawili warsztaty komfortowego wykonywania skrętu poprzez przyjęcie pozycji gotowości. Zdefiniowali ją jako pozycję pośrednią z jednocześnie wysokim biodrem nogi zewnętrznej prowadzonego skrętu.

Japończycy nauczają zarówno kątowe ewolucje, jak i ewolucje równoległe właśnie z wykorzystaniem owej pozycji gotowości, co oznaczało jazdę wszystkich zadań z pozycji pośredniej.

Przy skrętach równoległo-płużnych do linii spadku stoku rozsuwają obie narty, ale zewnętrzną zamierzonego skrętu bardziej, uzyskując większy kąt natarcia krawędzi. Jednocześnie ta narta odsuwana jest po skosie w przód, przez co tułów obraca się frontem w kierunku szczytu zamierzonego skrętu. I właśnie ten sposób ustawienia narty zewnętrznej w odniesieniu do tułowia nazywają „*Set Position*", wspólne dla wszystkich technik i poziomów zaawansowania. Charakteryzuje się wyjściem frontalnym tułowia w kierunku szczytu zamierzonego skrętu i uzyskaniem „wysokiego biodra" dla narty zewnętrznej zamierzonego skrętu. Po minięciu linii spadku stoku kontrolujemy fazę sterowania poprzez obniżenie pozycji do pozycji pośredniej, używając do tego stawów skokowych. Amplitudę podwyższania i obniżania pozycji reguluje zakres kąta ugięcia w stawie skokowym, tzn. staw kolanowy i biodrowy nie mają większego kąta ugięcia niż staw skokowy, aby uniknąć przysiadania i odchylania.

W przypadku przekroczenia zakresu kąta stawu skokowego dochodzi do aktywnego odchylenia na koniec skrętu i w konsekwencji do konieczności aktywnego wyjścia w przód, szczególnie przy skręcie równoległym długim.

W wyniku tego jazda realizowana była cały czas w skrętach kątowych i podstawowych równoległych bez widocznej pracy góra-dół, która ograniczała się tylko do skrócenia nogi z wysokiego do pośredniego biodra w fazie sterowania. Brakowało trochę tego podwyższenia sylwetki, a nie wyłącznie *cross-under* (czyli niskie przejście ze skrętu w skręt).

Całość była bardzo podobna do naszych ćwiczeń na wiosennej kursokonferencji na Litwince i komentarzy kol. **Mateusza Habrata**.

Następny, piątkowy 21 marca 2025 roku poranek przywitał nas piękną pogodą. Od rana szykowaliśmy stok do kolejnych polskich warsztatów, w czym pomagały koleżanki z Demo Teamu Telemarkowego SITN PZN – **Alicja Bujała-Stachowicz** oraz **Jolanta Wysokińska**, a nasz Demo Team Snowboardowy, pod kierownictwem **Piotra Kunysza** pomagał przy skalibrowaniu ustawienia bramek potrzebnych do przeprowadzenia warsztatów. Polskie warsztaty „*Better spatial orientation, a key to safety on slope*." udały się i z powodu licznych pytań, przedłużyły się z 2 do 3 godzin.

W sesji popołudniowej pierwsze warsztaty prowadzili **Czesi**.

Nie przywiązują oni roli do równowagi przód-tył. Najbardziej zależy im na dociążeniu narty zewnętrznej, dlatego w łukach płużnych promują podnoszenie dziobu narty wewnętrznej zamierzonego skrętu, pomagając sobie poprzez podciągnięcie nogi wewnętrznej pociągając

za spodnie. Podciąganie nogi wewnętrznej to dla nich klucz do szybkiego uwalniania narty zewnętrznej w jeździe wyczynowej z jednoczesnym skutecznym i zdecydowanym obciążeniem dobrze zakrawędziowanej narty zewnętrznej.

Na uwagę zasługują kolejne etapy dojścia do techniki zaawansowanej poprzez:

- Jazdę od pługu z podnoszeniem dziobu narty wewnętrznej na początku skrętu, a następnie przez cały skręt; poprzez pług w pozycji łucznika (zarówno w tej pozycji pod koniec skrętu z pługu, jak i przez cały skręt); do jazdy śladem ciętym w pozycji łucznika.
- Równoległą jazdę na nartach szeroko rozstawionych w tzw. pozycji kowboja, zarówno w długich jak i krótkich skrętach oraz od śladu ślizgowego, do ciętego.
- Jazdę od pozycji kowboja do pozycji poszerzonej, a nawet wąskiej.

Prowadzący podzielił nas na 3-osobowe grupy i wszystkie zadania poddawaliśmy dyskusji i weryfikacji z 3 punktów widzenia. Prowadzący zgrabnie ustawił się w roli coach'a i wykorzystał spore doświadczenie słuchaczy do przeprowadzenia ciekawych zajęć.

Kolejne warsztaty „*The upper body Playbook: How to stay strong and stable on Skis at any speed*." zorganizowali **Belgowie**.

We wstępie do warsztatu belgijski prowadzący podkreślił, że spędzając dużo czasu na śniegu w hali muszą szanować przestrzeń i stąd skręt

*krótki jest nie tylko podstawowy, ale najczęściej wykorzystywanym manewrem. Nie musi być najczystszy technicznie, lecz musi być skuteczny. Zaczęliśmy od hockey stop (*skręt stop w naszym programie*), aggresive hockey stop oraz javelin hockey stop (*pozycja ciała i ustawienie nóg jak przy rzucie oszczepem*), aktywujących skrętny ruch nóg i frontalne ustawienie w linii spadku stoku, aczkolwiek kierunek poruszania się środka masy nie jest przez Belgów rygorystycznie egzekwowany, podobnie jak ugięcie stawu skokowego.*

Wykonując poszczególne ćwiczenia, rozmawialiśmy o poszukiwaniu optymalnej pozycji w zależności od nachylenia stoku, szybkości jazdy, budowy ciała. Czyli poszukiwaniu tzw. *„Sweet Spot"* – pozycji, w której ewolucja wykonywana jest poprawnie technicznie, a narciarz pozostaje w strefie komfortu. Dla przykładu rolą górnej części tułowia jest zaangażowanie bez usztywnienia, gdyż w razie ograniczonej separacji istnieje ryzyko nadmiernej rotacji, a przy nadmiernej separacji napotykanie zbyt dużego oporu.

Tu przywołamy BFSI „Comparison chart" – Na marginesie wspomnijmy, że ta kwestia jest obecnie przedmiotem dyskusji w zespole austriacko-, niemiecko-, belgijsko-, amerykańsko-, polskim i mamy nadzieję na jej podstawie przygotować wspólną prezentację na kongres Interski 2027.

Każdego dnia kongresu znajdowano czas na wykłady.

Pierwszy, **Martina Doleżala**, dotyczył promocji narciarstwa na świecie, łączenia centrów rekreacyjnych z infrastrukturą narciarską i to różnego rodzaju: od stoków w górach, przez hale, sztuczną nawierzchnię, trenażery po wirtualną rzeczywistość.

Najważniejsze jest jednak to, aby potencjalnych klientów przyciągnąć. A najbardziej przyciąga prawdziwy śnieg i to w śniegu właśnie, a nie w samych sportach śnieżnych Martin widzi najlepszą dźwignię dla promocji narciarstwa, chociaż zdaje sobie sprawę, że zmiany klimatyczne będą odsuwać narciarzy od natury pod dach.

Norbert Meister ze Snow Sports Austria określił kolejność metodyczną w nauczaniu narciarstwa. Podkreślił wieloaspektowy wpływ różnych czynników na ucznia oraz relację jaka zachodzi pomiędzy nartą a śniegiem i branie tego, jako punktu wyjścia do diagnozy, korekty i utrwalania.

Jan Gossen z Belgii w wystąpieniu pt. *„Diversity and real integration with sit Skiers."* przedstawił integrację narciarzy siedzących i szeroki wachlarz osób, nawet chodzących, mogących stać się narciarzami siedzącymi. Narciarze ci, są na równi traktowani z pełnosprawnymi, a SITSKI jest dyscypliną sportu.

Kolejnym prelegentem był **Filip Hrusa**, który przedstawił zalety nowatorskiej, elektronicznej protezy kończyny dolnej dla osób z amputacjami zarówno poniżej, jak i powyżej kolana, w której procesor reagując na ruchy narciarza, dostosowuje ruchy protezy do uprawianej dyscypliny sportu, w tym przypadku, do narciarstwa alpejskiego. Prelegenta bardzo zaintrygowała uwaga kol. **Piotra Ogarzyńskiego**, że zmniejszona angulacja w sytuacji, kiedy u narciarza noga z protezą jest po zewnętrznej stronie skrętu, jest wywołana zbyt dużym wyprostem protezy i skręcaniem poprzez ugięcie nogi wewnętrznej. Możliwość dostosowania pracy procesora może umożliwić narciarzowi skręt na nieco bardziej ugiętej nodze zewnętrznej i w konsekwencji umożliwiając mu wychylenie kolana do wewnątrz skrętu. Zobaczymy, czy uda się procesor tak przeprogramować.

Prezentacja **Piotra Ogarzyńskiego** była wstępem do warsztatów na śniegu pt. „Better spatial orientation, a key to safety on slope." Autor poświęcił tematowi więcej miejsca i uwagi w tegorocznym Informatorze w artykule „ORIENTACJA PRZESTRZENNA A STABILIZACJA GŁOWY".

Oczekiwany przez wielu belgijski wykład **Nielsa Duquet** był zatytułowany *„Applied sports psychology – the Belgian approach to better ski instruction"*. BFSI – Belgijska Federacja Instruktorów Sportów Śnieżnych definiuje znajomość zagadnień psychologicznych przez instruktorów w następujący sposób:

Level 1 – motywowanie i strefa uczenia się

Level 2 – dynamika grupy, przywództwo, informacja zwrotna, określanie celów

Level 3 – koncentracja i przepływ, relaksacja, wizualizacja

Level 4 – coaching, stres, wizualizacja na kursach

Egzaminator – stażowanie, treningi

oraz charakteryzuje uczniów według: umiejętności (*skill*) i woli (*will*):

Low Skill & Low Will – niezadowolny lub uparty

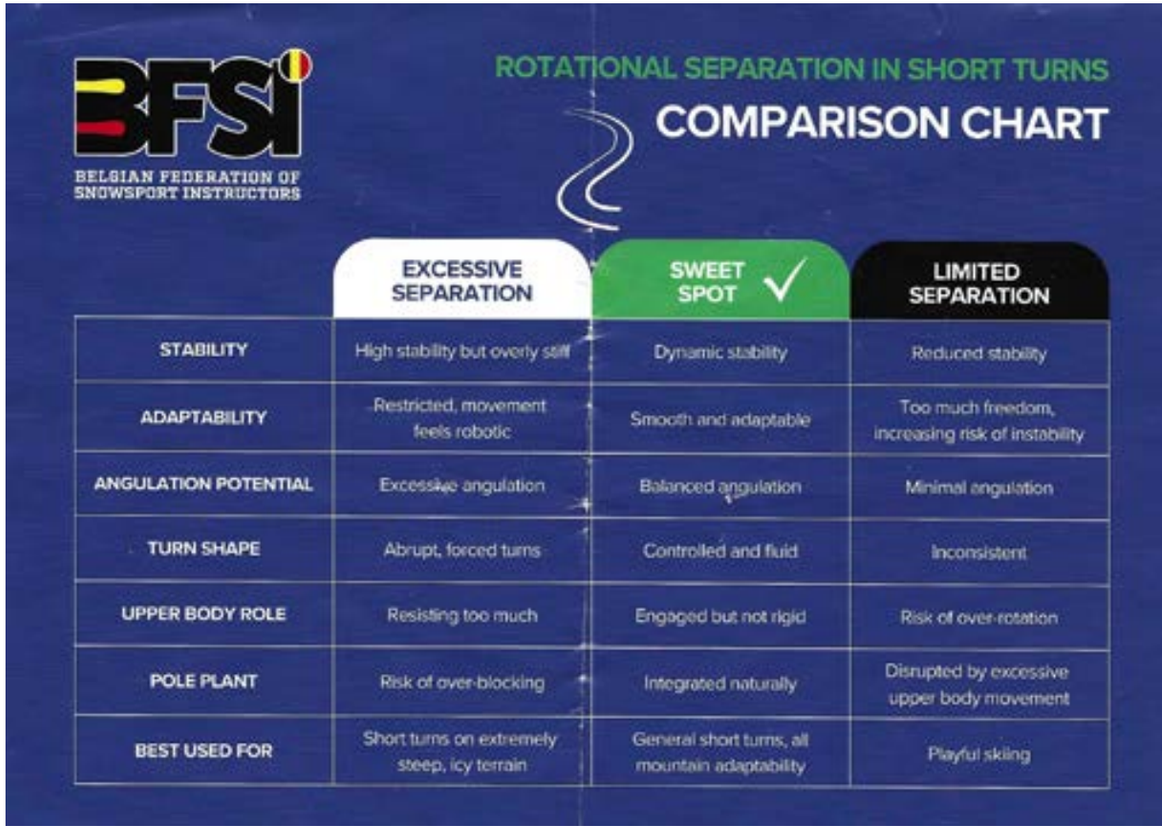
Low Skill & High Will – początkujący

High Skill & Low Will – doświadczony z zagubioną motywacją lub niepewny bez zaufania do umiejętności

High Skill & High Will – doświadczony pełen motywacji co powinno mieć wpływ na komunikację instruktor-uczeń i sposób prowadzenia zajęć.

Tematy przedstawiane podczas warsztatów i wykładów na pewno doczekają się kontynuacji za dwa lata podczas kongresu Interski Vail 2027.

Kuba Grzymała, Andrzej Milewski i Piotr Ogarzyński



	EXCESSIVE SEPARATION	SWEET SPOT ✓	LIMITED SEPARATION
STABILITY	High stability but overly stiff	Dynamic stability	Reduced stability
ADAPTABILITY	Restricted, movement feels robotic	Smooth and adaptable	Too much freedom, increasing risk of instability
ANGULATION POTENTIAL	Excessive angulation	Balanced angulation	Minimal angulation
TURN SHAPE	Abrupt, forced turns	Controlled and fluid	Inconsistent
UPPER BODY ROLE	Resisting too much	Engaged but not rigid	Risk of over-rotation
POLE PLANT	Risk of over-blocking	Integrated naturally	Disrupted by excessive upper body movement
BEST USED FOR	Short turns on extremely steep, icy terrain	General short turns, all mountain adaptability	Playful skiing

KONGRES IVSI 2025 Z PERSPEKTYWY TELEMARKU

Za nami kolejny bardzo udany występ Telemarkowego POL-SKI Demo Teamu na Kongresie IVSI (International Federation of Snowsport Instructors) w ośrodku narciarskim Dolni Morava w Czechach.

Trwający od 18.03 do 22.03. 25 Kongres, był kolejnym inspirującym wydarzeniem w świecie instruktorów sportów śnieżnych. Reprezentanci licznych krajów, od Europy po Japonię, prezentowali swoje podejście do różnych aspektów współczesnego narciarstwa i snowboardu. Tradycyjnie, w sesjach przedpołudniowych odbywały się pokazy Demo Teamów, workshopy na śniegu oraz popołudniowe wykłady i seminaria. Zwieńczeniem tegorocznego Kongresu były wybory Prezydium IVSI na nową kadencję. W wyniku wyborów zaszczytną funkcję po raz drugi objął nasz Kolega **Jerzy Kaliski**. Gratulujemy!

Prezydent IVSI
Jerzy Kaliski

Jest nam, jako telemarkowemu teamowi, szczególnie miło, gdyż firma Jerzego Kaliskiego KRAKBAU S.A. jest od kilku sezonów znaczącym sponsorem naszej telemarkowej ekipy. Dzięki wsparciu firmy KRAKBAU S.A. możemy uczestniczyć w kolejnych ważnych narciarskich wydarzeniach. Serdecznie za to dziękujemy!

DOLNI MORAVA Ośrodek narciarski

Prezydent IVSI i Telemarkowy POL-SKI DEMO TEAM na spotkaniu podczas Kongresu

Przygotowania do tegorocznego wyjazdu rozpoczęły się w kraju w ośrodkach narciarskich RUSIN-SKI na Kozińcu oraz KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA. I tu również kierujemy serdeczne podziękowania dla Gestorów tych ośrodków za pomoc w zorganizowaniu treningów Demo Teamu.

Treningi w Stacji Narciarskiej RUSIN SKI w Bukowinie Tatrzańskiej

Treningi Na Kotelnicy w Białce

Powołany Telemarkowy Team w składzie: **Alicja Bujała Stachowicz**, **Jolanta Wysokińska**, **Józef Szot**, **Sławomir Lassak**, **Maciej Młynarczyk**, **Ronald Romaniszyn**, **Piotr Kapustianyk** opracował i zaprezentował pokazy jazdy synchronicznej oraz przeprowadził zajęcia na śniegu – workshop pt. „TELEMARK WHY NOT?" z licznie przybyłymi na zajęcia uczestnikami Kongresu.

TELEMARK WHY NOT?

Zajęcia były zachętą do rozpoczęcia przygody z telemarkiem. Prezentowały nasze podejście i swoistą drogę nauczania, opartą o liczne ćwiczenia metodyczne, których efektem ma być opanowanie równowagi, balansu, podstawowych pozycji i ewolucji, umożliwiając adeptom pełną frajdę z obcowania z telemarkiem. Zajęcia te stanowiły kontynuację workshopu przeprowadzonego podczas Kongresu INTERSKI w Levi (Finlandia) w roku 2023 zatytułowanego „TELEMARK – COMPLETE SKIER". O trafności tego

Przed pokazem POLISH TELEMARK & SNOWBOARD DEMO TEAM

pomysłu mogą świadczyć nasi snowboardziści reprezentujący Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu (SITS). Będąc niejednokrotnie pierwszy raz w życiu na nartach, bardzo szybko opanowali podstawowe umiejętności, by po dwóch godzinach treningu sprawnie wystartować w kończących zajęcia zawodach w slalomie równoległym.

W workshopie brali udział reprezentanci teamów z Francji, Belgi, Austrii, Czech, Słowacji, Niemiec, Węgier i Szwajcarii oraz Polski. Uczestnicy skorzystali z możliwości wypożyczenia nieodpłatnie przywiezionego z Polski sprzętu telemarkowego (kilkadziesiąt kompletów), co dodatkowo zwiększyło jego atrakcyjność.

Program przejazdów DEMO TEAMU był kombinacją skrętów równoległych o krótkim i długim promieniu w różnych wariantach jazdy synchronicznej. Podczas przejazdów zwracaliśmy uwagę na szybkie wywołanie skrętu (zmianę narty prowadzącej), rozpoczęcie zakrawędziowania nart przed przekroczeniem linii spadku stoku w wyniku wyraźnej angulacji kolan i dociążenia narty zakrocznej oraz przejście do jazdy skrętem ciętym od linii spadku z pogłębieniem układu dośrodkowego. Bardzo dobrze przygotowany SKI DEMO SLOP o wdzięcznej nazwie KAMILA umożliwiał przeprowadzenie serii treningów i późniejszych pokazów DEMO.

Oprócz naszego Telemarkowego Demo swoje teamy wystawili Austriacy, Belgowie oraz Czesi, którzy również przeprowadzili workshopy na śniegu. Finalnym akcentem pokazów był wspólny przejazd wszystkich ekip telemarkowych przed licznie zgromadzoną kongresową i nie tylko publicznością.

Na koniec chciałbym podziękować całemu Demo Teamowi Telemarkowemu za spędzony wspólnie czas, zarówno na treningach, jak i podczas Kongresu. Jestem przekonany, że po raz kolejny zrobiliśmy „Dobrą Robotę". Myślę, że ta świadomość w pewnym stopniu zrekompensuje nam poniesione prywatnie koszty i poświęcony czas. A na końcu i tak zwycięży kto? Telemark!

IW Piotr Kapustianyk
Szef Telemark POL-SKI Demo Team

Polsko-austriacka integracja w biało-czerwonych strojach

KONGRES IVSI 2025 W DOLNI MORAVA W CZECHACH

Kongres IVSI 2025 opisali już na poprzednich stronach Informatora moi znamienici Koledzy również biorący udział w tym międzynarodowym spotkaniu. Mnie pozostaje więc jedynie uzupełnienie informacji i przywiezionych z Czech wrażeń.

Niepozorny czeski ośrodek zaskoczył nas pozytywnie zarówno pod względem tras, infrastruktury i organizacji. Przejrzyste, jednostronnie nachylone trasy, dobre do treningu sportowego, przygotowane – pomimo aury wiosennej i braku śniegu w okolicy – bez zarzutu. Poza samym narciarstwem znajduje się tam również SkyBridge 721 m, najdłuższy wiszący most między wierzchołkami gór, zjeżdżalnia grawitacyjna oraz widokowa wieża w kształcie karuzeli, charakterystyczny element krajobrazu.

Hotel przy stoku, gdzie odbywały się wydarzenia, był nowoczesny i wysokiej klasy, a organizatorzy zadbali o szeroki wybór dań oraz żywą atmosferę przy wieczornej integracji. Nocowaliśmy jednak w prywatnym domku, ze względu na redukcję kosztów własnych, dało to jednak doskonałą sposobność do integracji SITN i SITS, rozmów o koncepcjach, organizacji i schemacie szkoleń. Takie spotkanie chyba nie byłoby możliwe nigdzie indziej.

SkiCross wyścig

Ośrodek Dolni Morava posiada homologowany tor SkiCross, co roku goszczący zawody najwyższej rangi: w ramach Kongresu zostały dla nas zorganizowane zawody „Kilpi Race" i sama możliwość przejechania tej profesjonalnej trasy była emocjonującym doświadczeniem: gdyż wysokość garbów i rollerów wzbudzała respekt do dyscypliny SkiCross, jak i konfrontację z własnymi limitami prędkości i lotu w powietrzu. Tor przejeżdżaliśmy pojedynczo, na czas, co zdecydowanie było rozsądną decyzją.

Warsztaty telemarkowe

Wraz z telemarkowym teamem austriackim wymieniliśmy się nawzajem udziałem w warsztatach oraz doświadczeniami z propagowania narciarstwa telemarkowego. Nasz polski warsztat był otwarty dla nowych adeptów telemarku: przywieźliśmy ponad 20 zestawów sprzętu telemarkowego, w różnych rozmia-

Przed startem w SkiCross

rach i daliśmy możliwość „pierwszego razu telemarkowego" wszystkim zainteresowanym. Kreatywne ćwiczenia m.in. z naśladowaniem zwierząt wprowadziły atmosferę zabawy i były później zduplikowane na sali tanecznej, co tym bardziej uczyniło nasz warsztat zapamiętanym. Pod koniec pokusiliśmy się również o organizację slalomu równoległego, co wzbudziło rywalizację w wesołej formie.

Natomiast austriacki warsztat był przeznaczony dla osób z własnym sprzętem już jeżdżących telemarkiem, zatem w praktyce tylko dla kilku osób: skupiał się na eksperymentowaniu z fazami oddechu, zmianami rytmu, dociążania skrętu oraz kompensacji, w zależności od tego przez jaki teren przejeżdżamy i co chcemy uzyskać.

Warsztaty alpejskie

Bolączką kongresów jest fakt, że kilka warsztatów odbywa się w tym samym czasie, nie dając możliwości uczestniczenia we wszystkich. Zdecydowałam się zatem uczestniczyć jako asystentka w warsztatach naszego rodaka **Piotra Ogarzyńskiego** i muszę przyznać, że to jeden z najbardziej kreatywnych warsztatów w całym moim narciarskim życiu. Inspirujący tytuł „Lepsza orientacja przestrzenna warunkiem bezpieczeństwa na stoku". Piotr przedstawił ciekawą koncepcję użycia linii horyzontalnej w polu widzenia: w praktyce było to nałożenie gumki-recepturki na gogle i poszukiwanie w polu widzenia linii w terenie, które by się z nią nakładały. Mogła to być linia stoku albo też linia wyobrażeniowa, łącząca czubki tyczek ustawionych na stoku, po bokach uproszczonego slalomu ustawionego przez prowadzącego. Użycie tego małego gadżetu (gumki) wzbudziło niemałe zainteresowanie, zachęcając również narciarzy nie będących uczestnikami kongresu do spróbowania, co zgromadziło bardzo liczne grono uczestników.

Narciarstwa adaptowane

Narciarstwo adaptowane istotnie zaznaczyło swoją obecność na kongresie. Miałam możliwość przyjrzenia się warsztatom dla niepełnosprawnych narciarzy, które skupiały się na prezentacji używanego przez nich sprzętu. Połączone były również z wykładem, gdzie duże znaczenie położone było na nomenklaturę. Zamiast nazywania narciarstwa „disabled" (niepełnosprawne) czy też „adapted" (adaptowane), można po prostu używać terminu „seat skiing" (narciarstwo siedzące), co jest inkluzywne i ma wydźwięk pozytywny, nie umniejszający. Na innym wykładzie były również zaprezentowane protezy dla narciarzy z amputowaną nogą, bezpośrednio wpinane w wiązanie narciarskie. Podkreślane było, że jazda na jednej narcie, dotychczas przyjęte w rywalizacji paraolimpijskiej, przynosi zniszczenie dla organizmu sportowca poprzez asymetrię ruchową i zbyt wysokie obciążenie na zdrową kończynę.

Tak liczna obecność narciarzy z niepełnosprawnościami, w bardzo różnym wieku, skłaniała natomiast do refleksji nad narciarstwem jako dyscypliny szeroko dostępnej i integrującej.

Podsumowując część warsztatową

Przyglądając się samemu przygotowaniu warsztatów pod względem zaproponowanych materiałów, innowacyjności oraz inkluzywności, sądzę, że polskie warsztaty (telemarkowe i alpejskie) były przygotowane z największym zaangażowaniem w porównaniu z innymi, specjalnie przygotowanymi na tę okazję materiałami oraz kreatywnością, co nas wyróżniło. Warsztaty innych nacji były przeprowadzane w formie mówionej i ćwiczeń bez gadżetów. Nie mniej żałuję, że nie mogłam być obecna na wszystkich, aby mieć w pełni obiektywny ogląd.

Ciekawostka: Koncepcja instruktora narciarstwa w Belgii

Jako ciekawostkę wspomnę o Belgii, która miała najliczniejszą z reprezentacji, stanowiła ponad 20-osobowy team. Skłoniło mnie to do rozmowy, w toku której okazało się, że Belgia uczestniczy wyłącznie w IVSI i na tym skupia całą swoją uwagę, nie ma tam profesjonalnych instruktorów ISIA. Instruktorstwo traktowane jest jako praca dorywcza i… bezpłatna! Belgijscy instruktorzy są w ścisłej współpracy z belgijskimi biurami podróży, jadą autokarami wspólnie z klientami biur, są zakwaterowani w hotelach razem z gośćmi, wyposażeni w skipass. Na stoku przez pół dnia szkolą kursantów (zwykle z udziałem alpejskich szkół narciarskich), a drugą część dnia mogą samodzielnie jeździć korzystając z zapewnionego „wiktu i opierunku", za który oczywiście nie płacą. Jest to więc koncepcja working-holidays i otwarcie mówią, że jest to raczej rodzaj sponsorowanego urlopu niż pracy.

Belgowie w IVSI mają kilka poziomów wyszkolenia (jest to karta brązowa/ srebrna/ złota/ platynowa). Gdy uzyska się najwyższy poziom IVSI (ponoć to wymagająca ścieżka), jest się zapraszanym do Demo- Teamu, który wyposaża belgijska federacja i reprezentacja nie ponosi kosztów.

Podsumowując:

Z osobistej perspektywy cieszę się, że Kongres w Czechach był kameralny, dzięki temu realnie udało się nawiązać relacje, a nie wyłącznie mijać w biegu. Czechy, podobny do nas kraj niealpejski, zaprezentowały się pozytywnie pod względem organizacyjnym. Dolni Morava to nieduży, ale doinwestowany ośrodek, lokalne dania oraz miła obsługa pozostawiły bardzo dobre wrażenia. Ze względu na treningową

Autorka relacji z Prezesem SITS Piotrem Kunyszem

trasę może to być dobra opcja dla klubów sportowych lub na 3-4 dniowy wyjazd rodzinny/firmowy.

Był to mój pierwszy udział jako reprezentantki Polski w takiej imprezie, napawa to dumą i wdzięcznością za taką możliwość. Droga do kongresu wymagała wkładu własnego, poświęcenia czasu, który w sezonie zimowym, dla profesjonalnego instruktora narciarstwa jest na wagę złota. To również konieczność stosowania kompromisów, współpracy, słuchania siebie nawzajem, w imię tego, aby team działał. Determinacja naszego szefa **Piotra Kapustianyka** jest ogromna: polski telemark ma się dobrze, stale się rozwija i cieszę się, że pokazaliśmy to arenie międzynarodowej.

Dziękuję serdecznie kolegom i koleżance **Alicji** z teamu, ekipie SITS z **Piotrem Kunyszem** i **Anią Klepacką** za wspólne przeżycie tego wydarzenia. Pragnę podziękować firmie **MAJESTYskis.com za** wyposażenie mnie, serdecznie polecam!

Jolanta Wysokińska

WYMIANA DOŚWIADCZEŃ Z CZECHAMI

Minionej zimy gościliśmy w Białce Tatrzańskiej instruktorów narciarstwa z Czech, którzy również zajmują się narciarstwem adaptowanym. Podczas ich tygodniowego pobytu prezentowaliśmy nasze metody w nauczaniu narciarstwa osób z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności (OzN). Zaprezentowaliśmy najnowszy sprzęt wykorzystywany do pracy z narciarzami jeżdżącymi w pozycji siedzącej. Przeprowadziliśmy warsztaty teoretyczne i praktyczne, podczas których nasi goście mogli sami wytestować nasze metody na sobie oraz narciarzach z niepełnosprawnością. Instruktorzy z Czech przywieźli ze sobą również sprzęt, który używają podczas zajęć z OzN i szkoleń przyszłych instruktorów. Omówiliśmy główne różnice oraz korzyści wynikające ze stosowania zaprezentowanych modeli i samej metodyki nauczania. Cieszymy się, że już kolejny raz mogliśmy się podzielić naszą wiedzą i doświadczeniem w pracy z OzN, co będzie praktykowane poza granicami Polski.

Dominik Jonas
Przewodniczący Komisji
Narciarstwa Adaptowanego

OCENA MOBILNOŚCI STAWÓW BIODROWYCH instruktorów i amatorów narciarstwa alpejskiego z wykorzystaniem aplikacji mobilnej

W bieżącym roku obroniłem pracę magisterską na krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Niniejsza praca z zakresu fizjoterapii została poświęcona ocenie mobilności stawów biodrowych u instruktorów oraz amatorów narciarstwa alpejskiego z wykorzystaniem aplikacji mobilnej.

W narciarstwie alpejskim, zarówno wśród instruktorów, jak i amatorów, obserwuje się częste występowanie przeciążeń i urazów w obrębie kończyn dolnych oraz kręgosłupa. Mogą one wynikać między innymi z ograniczeń zakresu ruchu w stawie biodrowym, prowadzących do kompensacji ruchowych, niewłaściwego ustawienia kończyn oraz przeciążenia sąsiednich struktur. Z punktu widzenia fizjoterapii i fizjoprofilaktyki, prawidłowy zakres ruchu w stawach biodrowych oraz systematyczna ocena mobilności tych stawów stanowi kluczowy element zapobiegania kontuzjom.

Celem pracy była ocena zakresu ruchu stawów biodrowych instruktorów oraz amatorów narciarstwa alpejskiego z użyciem aplikacji mobilnej. U 63 mężczyzn (30 instruktorów i 33 amatorów narciarstwa alpejskiego) w wieku 19-24 lat przeprowadzono ankietę oraz pomiar ruchomości stawów biodrowych we wszystkich płaszczyznach, zgodnie z metodyką pomiarów kątowych, za pomocą darmowej aplikacji mobilnej dostępnej na telefon.

Najważniejsze wyniki ukazały, że większy zakres ruchu w stawie biodrowym wystąpił w grupie instruktorów narciarstwa alpejskiego oraz u osób z wyższymi umiejętnościami narciarskimi, co było związane także z systematycznym wykonywaniem ćwiczeń rozciągających przez te osoby. W pracy magisterskiej wykorzystano skalę umiejętności narciarzy alpejskich opartą na Programie nauczania narciarstwa zjazdowego SITN (2018). Skala ta posłużyła do oceny poziomu technicznego badanych uczestników i umożliwiła porównanie wyników pomiarów zakresu ruchu w stawach biodrowych w odniesieniu do poziomu zaawansowania.

Reasumując, osoby posiadające wyższe umiejętności techniczne w narciarstwie alpejskim, szczególnie instruktorzy, posiadają większy zakres ruchu w stawach biodrowych, przez co są mniej narażone na ryzyko kontuzji niż osoby rekreacyjnie uprawiające narciarstwo alpejskie, a aplikacje mobilne służące do oceny zakresu ruchu umożliwiają precyzyjną i szybką ocenę ruchomości stawów, niezależnie od warunków pomiaru.

Jan Hadt

Jan Hadt – mgr fizjoterapii, absolwent AKF Kraków, POL-SKI Pomocnik Instruktora narciarstwa alpejskiego, żeglarz jachtowy oraz sternik motorowodny.

Zillertal

Foto: Zillertaltourismus ©Tom Klocker RET

Stoki pokryte głębokim puchem na tle wysokogórskiej panoramy, kreatywna kuchnia oparta na tradycji oraz bogata oferta poza trasami narciarskimi – to właśnie wyróżnia Zillertal i czyni zimowy urlop niezapomnianym. Dzięki wysokiemu położeniu ośrodków narciarskich w Zillertalu – sięgających aż 3 250 m n.p.m. – panują tu doskonałe warunki śniegowe, które umożliwiają jazdę na nartach niemal do końca kwietnia. 546 km perfekcyjnie przygotowanych tras i 180 nowoczesnych wyciągów sprawia, że serca narciarzy i snowboardzistów biją szybciej. Obecność lodowca Hintertux sprawia, że sezon narciarski trwa tu najdłużej w całej Austrii. Ofertę narciarską uzupełnia wszechstronny karnet Zillertaler Superskipass.

Kontakt: **www.zillertal.at, info@zillertal.at**

Ski Juwel Alpbachtal Wildschönau

Foto: Ski Juwel Alpbachtal Wildschönau, Österreich Werbung ©Christoph Oberschneider

Doskonale przygotowane 114 kilometrów tras sprawia, że Ski Juwel Alpbachtal Wildschönau w sercu Tyrolu to wszechstronny ośrodek narciarski dla wszystkich miłośników sportów zimowych. Zjazdy po szerokich, urozmaiconych trasach i długie w doliny gwarantują wyjątkową przyjemność na nartach. Również ambitni narciarze i grupy treningowe znajdą idealne warunki na trasach sportowych.
Na odprężającą przerwę w trakcie dnia zaprasza 25 klimatycznych górskich schronisk, które serwują regionalne specjały i dzięki tyrolskiej gościnności dopełniają dzień na stoku.

Kontakt: **www.skijuwel.com, holiday@skijuwel.com**

Schladming--Dachstein

Foto: Schladming Dachstein ©LorenzMasser

W Schladming-Dachstein w Styrii czekają cztery góry narciarskie – Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen i Reiteralm – które są ze sobą połączone wyciągami, oferując 123 kilometry nieprzerwanych tras – urozmaiconych, sportowych i pełnych alpejskich atrakcji. Szerokie trasy carvingowe, zjazdy przyjazne rodzinom czy spektakularne funslopy zapewniają odpowiednią dawkę emocji i różnorodności. Urlop wśród panoramy ośnieżonych gór, radość z jazdy na nartach i przyjemności kulinarne w górskich schroniskach, również tych nagradzanych gwiazdkami, zaskakuje kreatywnością i zachwyca regionalnym sznytem.

Kontakt: **www.schladming-dachstein.at, info@schladming-dachstein.at**

Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn

Foto: Saalbach ©Moritz Ablinger

Niemal niekończące się trasy, ośnieżone stoki i fascynujący krajobraz. Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn oferuje narciarską radość na najwyższym poziomie. 270 kilometrów tras czyni go jednym z największych i najlepszych ośrodków narciarskich w Austrii. Do dyspozycji początkujących, rodzin i zaawansowanych narciarzy jest: 140 km tras niebieskich, 112 km tras czerwonych, 18 km tras czarnych. Dzięki 70 kolejkom linowym i wyciągom, ponad 60 przytulnym schroniskom górskim, licznym snowparkom, Freeride Parkowi, trasom oświetlonym do jazdy nocnej oraz torom saneczkowym, ten popularny region narciarski w Ziemi Salzburskiej należy do najbardziej różnorodnych ośrodków w Austrii.

Kontakt: **www.saalbach.com; contact@saalbach.com**

Karyntia

Foto: Kaernten Werbung ©Christoph Rossmann

Zimowa przygoda po południowej stronie Alp. Razem z przyjaciółmi, w śnieżnym puchu, z twarzą skąpaną słońcem i panoramą przed oczami – tak się spędza urlop w Karyntii, na słonecznym południu Austrii.
Zimowa oferta Karyntii to: 31 ośrodków narciarskich na jednym skipassie, szerokie, doskonale przygotowane trasy i nowoczesne wyciągi, fanparki i snowparki, trasy biegowe, skitury i wędrówki na rakietach śnieżnych, relaks w termach i przytulne wieczory w górskich schroniskach.
Zima, którą każdy pokocha...
W ośrodku narciarskim Katschberg pojawi się nowa, 8-osobowa, supernowoczesna, odporna na warunki pogodowe i wiatr kolej gondolowa Almbahn oferująca wjazd na Aineck i stanowiąca ważne połączenie z Lungau. Natomiast w Nassfeld powstaje sterowana sztuczną inteligencją kolej na Gartnerkofel z 63 w pełni przeszklonymi kabinami, która pokona dystans 1750 m w zaledwie 6,5 minuty.

Kontakt: **www.karyntia.pl, info@kaernten.at**

Region Innsbruck

Foto: Kühtai Innsbruck Tourismus ©Jonas Schwarzwälder

Wyjątkowe połączenie tętniącej życiem przestrzeni miejskiej i urzekającego alpejskiego krajobrazu. Obejmuje zarówno sam Innsbruck – stolicę Tyrolu – jak i ponad 40 miejscowości w okolicy, tworzących sześć odrębnych regionów turystycznych: miasto, dolinę Inntal, Kühtai-Sellraintal, płaskowyż Mieming oraz południową i zachodnią część regionu.
Innsbruck oferuje wszystkie atrakcje i elegancję tętniącego życiem miasta, a jednocześnie emocje sportowe i możliwość zdobywania kolejnych szczytów są zawsze w zasięgu ręki.

Kontakt: **www.innsbruck.inf; a.reiter@innsbruck.info**

Dachstein Salzkammergut

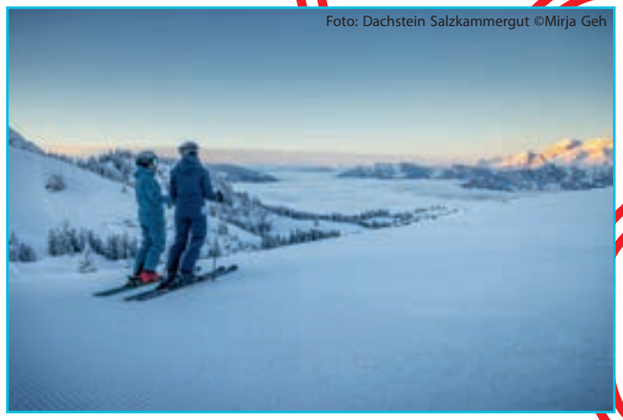


Foto: Dachstein Salzkammergut ©Mirja Geh

Rodzinny ośrodek narciarski Dachstein West kusi 160 kilometrami tras, nowoczesnymi wyciągami i wyjątkowymi atrakcjami dla dzieci. W tym roku z jeszcze większym komfortem i efektywnością – od sezonu zimowego 2025/26 dostępne będą dwie nowe 6-osobowe kolejki krzesełkowe. Poza stokami na dużych i małych turystów czekają dodatkowe atrakcje. W Dachstein Salzkammergut i w Tennengau natura zachwyca unikalnym połączeniem łagodnych sportów zimowych, takich jak skitury czy wędrówki na rakietach śnieżnych, a także kulturą i żywą tradycją.

Kontakt: **www.dachstein-salzkammergut.at, info@dachstein-salzkammergut.at**

Altenmarkt--Zauchensee

Foto: Zauchensee ©Lorenz Masser

Altenmarkt to synonim przyjemnej jazdy na nartach z szerokimi trasami dla rodzin, a Zauchensee, jako miejsce rozgrywania Pucharu Świata, oferuje sportowe wyzwania. Miłośnicy adrenaliny i najmłodsi narciarze mogą korzystać z fanparków, natomiast doświadczeni narciarze mogą sprawdzić swoje umiejętności na legendarnej trasie Pucharu Świata. Na wysokości od 850 do 2 188 metrów czeka 63 km doskonale przygotowanych tras, 23 nowoczesne wyciągi oraz różnorodna oferta dla każdego poziomu umiejętności, a po nartach: Erlebnis-Therme Amadé w Altenmarkt z basenem ze sztuczną falą, zjeżdżalniami i przestronną strefą saun.

Kontakt: **www.altenmarkt-zauchensee.at, info@altenmarkt-zauchensee.at**

TRENING RÓWNOWAGI DLA NARCIARZY

Jak i od czego zacząć?

Zdolność do utrzymania i odzyskania stabilnej pozycji ciała to jedna z kluczowych umiejętności motorycznych, niezbędnych do skutecznej i bezpiecznej jazdy na nartach. Co więcej, bez dobrej równowagi trudno mówić o pewnym i swobodnym poruszaniu się po stoku. To właśnie ona pozwala narciarzowi kontrolować pozycję ciała w dynamicznych warunkach – podczas zmiany kierunku jazdy, przy różnym nachyleniu terenu, zmiennym podłożu czy rosnącej prędkości.

Ponadto zdolność kontroli środka ciężkości umożliwia precyzyjne zarządzanie siłami, co przekłada się na płynne, kontrolowane skręty oraz stabilność w każdej fazie jazdy. W procesie nauki rozwijanie balansu daje kursantom większe poczucie pewności siebie, pozwala szybciej opanować nowe techniki i znacząco zmniejsza ryzyko upadków oraz kontuzji. Z tego powodu ćwiczenia poprawiające równowagę powinny być stałym elementem przygotowań – zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy.

Równowaga w treningu narciarskim – dlaczego nie można jej pomijać

W dorosłym życiu bardzo często lekceważymy trening tej zdolności. Zwykle z braku czasu wybieramy aktywności, które nie kładą akcentu na utrzymanie równowagi. Tymczasem w profesjonalnym treningu balans nie jest ćwiczony w oderwaniu od reszty – wręcz przeciwnie, naturalnie wplata się w całościowy program kondycyjny. Często łączy się go z ćwiczeniami siłowymi, skocznościowymi i koordynacyjnymi. Co więcej, trening koordynacyjny (w tym również trening zdolności utrzymania równowagi) zazwyczaj następuje po treningu siłowym lub eksplozywnym. To pokazuje, że równowaga stanowi element wspomagający technikę jazdy, a nie jest odrębną dziedziną (1).

Warto również pamiętać, że utrzymanie zrównoważonej pozycji ciała jest silnie powiązane z innymi zdolnościami koordynacyjnymi. Należą do nich między innymi orientacja przestrzenna, różnicowanie ruchu oraz szybkość reakcji.

Od czego zacząć?

Zanim włączysz do swojego planu ćwiczenia równoważne, warto wzmocnić ciało i opanować prawidłowe wzorce ruchowe. To kluczowe, ponieważ jeśli już na starcie kompensujesz ruchy i wykonujesz je niedokładnie, wprowadzenie dodatkowej niestabilności może jedynie pogłębić istniejące błędne schematy.

Często można też usłyszeć opinię, że problemem nie jest sama równowaga, lecz brak siły (2). I rzeczywiście – słabe mięśnie bardzo często odpowiadają za trudności w utrzymaniu stabilnej pozycji. Co więcej, nieprzygotowane ciało to także znacznie większe ryzyko kontuzji. Jak więc się za to zabrać?

Opanuj podstawowe wzorce ruchowe:

- **Przysiad (squat)**
  Ruch w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym
  To podstawowy wzorzec budujący siłę dolnej części ciała i uczący stabilnej postawy. Przysiad rozwija siłę w mięśniach czworogłowych, pośladkach i łydkach oraz uczy kontroli tułowia.
  Przykład: siadanie na krześle, podnoszenie czegoś z ziemi, wstawanie z niskiego stołka
- **Zgięcie w biodrze (hip hinge)**
  Ruch w biodrach przy stabilnych plecach
  Dzięki temu ruchowi uczysz się chronić kręgosłup przy podnoszeniu obciążeń. Hip hinge aktywuje tylny łańcuch mięśniowy – pośladki, dwugłowe uda i prostowniki grzbietu.
  Przykład: martwy ciąg, podnoszenie ciężkiego pudła, swing z kettlebell
- **Wykrok / wypad (lunge)**
  Asymetryczny ruch nóg, praca nad równowagą
  To wzorzec niezbędny do budowania siły jednonóż i kontroli stabilności miednicy. Wykroki uczą balansowania ciała, wzmacniają nogi i poprawiają koordynację.
  Przykład: wchodzenie po schodach, wstawanie z podłogi, wykrok w tył/ przód, kombinacje wykroków
- **Pchanie (push)**
  Ruch wypychający w płaszczyźnie poziomej lub pionowej
  Trenuje siłę i koordynację kończyn górnych oraz stabilizację tułowia. Wzorzec pchania buduje siłę klatki piersiowej, tricepsów i obręczy barkowej.
  Przykład: pompki, wyciskanie nad głowę, pompki na podwyższeniu, wyciskanie hantli na ławce, odpychanie się przy wstawaniu z ziemi
- **Przyciąganie (pull)**
  Ruch przyciągający do siebie
  Ten wzorzec równoważy pchanie i wzmacnia plecy, co chroni przed kontuzjami barków. Przyciąganie rozwija siłę mięśni pleców, bicepsów i poprawia postawę.
  Przykład: wiosłowanie hantlami/sztangą w opadzie, podciąganie się na drążku, przyciąganie gumy oporowej, podciąganie na TRX
- **Rotacja (rotation)**
  Skręty tułowia, ruchy rotacyjne
  Pozwala przenosić siłę z dolnej części ciała na górną w ruchach sportowych i codziennych. Rotacja zwiększa mobilność tułowia i umożliwia generowanie siły w dynamicznych ruchach.
  Przykład: rzuty, sporty rakietowe, rzut piłką lekarską o ścianę, skręty tułowia z linką wyciągu, golf, rzucanie frisbee
- **Chód / bieg / skok**
  Wzorzec lokomocji
  Fundament sprawnego poruszania się i generowania siły dynamicznej w ruchu. Te wzorce rozwijają koordynację całego ciała, wytrzymałość i moc eksplozywną.
  Przykład: spacer, trucht, skakanie przez przeszkody, marsz z obciążeniem (farmer's walk), wchodzenie na skrzynię, sprinty, skakanie na skakance, nordic walking
- **Co dalej?**
  Jeżeli czujesz, że Twoje ciało jest już gotowe do treningu równowagi – mam dla Ciebie kilka sprawdzonych propozycji. Zacznij od prostych ćwiczeń, które możesz wdrożyć na co dzień

(dosłownie od zaraz), a następnie stopniowo przechodź do bardziej wymagających. Poniżej znajdziesz je ułożone według mojej subiektywnej skali trudności – dla Ciebie coś może okazać się łatwiejsze, coś trudniejsze. Nie przejmuj się – to zupełnie normalne. Jeśli poczujesz frustrację, bo coś nie wychodzi, daj sobie czas.

We wszystkich proponowanych ćwiczeniach staraj się utrzymywać ciężar ciała na całej stopie, z naciskiem na czucie zewnętrznej jej części. Taki sposób ustawienia ułatwi Ci utrzymanie kolana w osi stopy i zapobiegnie jego uciekaniu do wewnątrz, co pozwoli uniknąć koślawienia kolan podczas ćwiczeń. Buduj świadomość tego ruchu i staraj się wyraźnie odczuwać ciężar ciała na nodze postawnej. Podobne odczucie towarzyszy nam podczas skrętu na nartach – kiedy wyraźnie czujemy oparcie na zewnętrznej narcie skrętu.

Pomysły na ćwiczenia równoważne w codziennym życiu

1. Stań na jednej nodze podczas zakładania butów:

2. Rób „jaskółki" schylając się po coś, wykonaj jaskółkę:

3. Stań na jednej nodze i drugą narysuj łuk na podłożu:

4. Stań na drewnianej listewce i utrzymaj równowagę:

5. Baw się zośką – zwracaj uwagę, jak stoisz na nodze postawnej:

6. Wyjdź na rolki i ćwicz jazdę na jednej nodze:

7. Spróbuj slackline, chodzenie po taśmie to świetny bodziec dla zdolności utrzymania równowagi:

8. A może monocykl? Nie tylko poćwiczysz koordynację, ale też sprawisz sobie mnóstwo frajdy!

Podsumowanie

Trening przed sezonem zimowym to nie tylko praca nad formą, ale też okazja do odkrywania przyjemności z ruchu. Bo przecież narciarstwo to nie tylko sport – to pasja. Warto więc zadbać, by i sam proces przygotowań był źródłem satysfakcji.

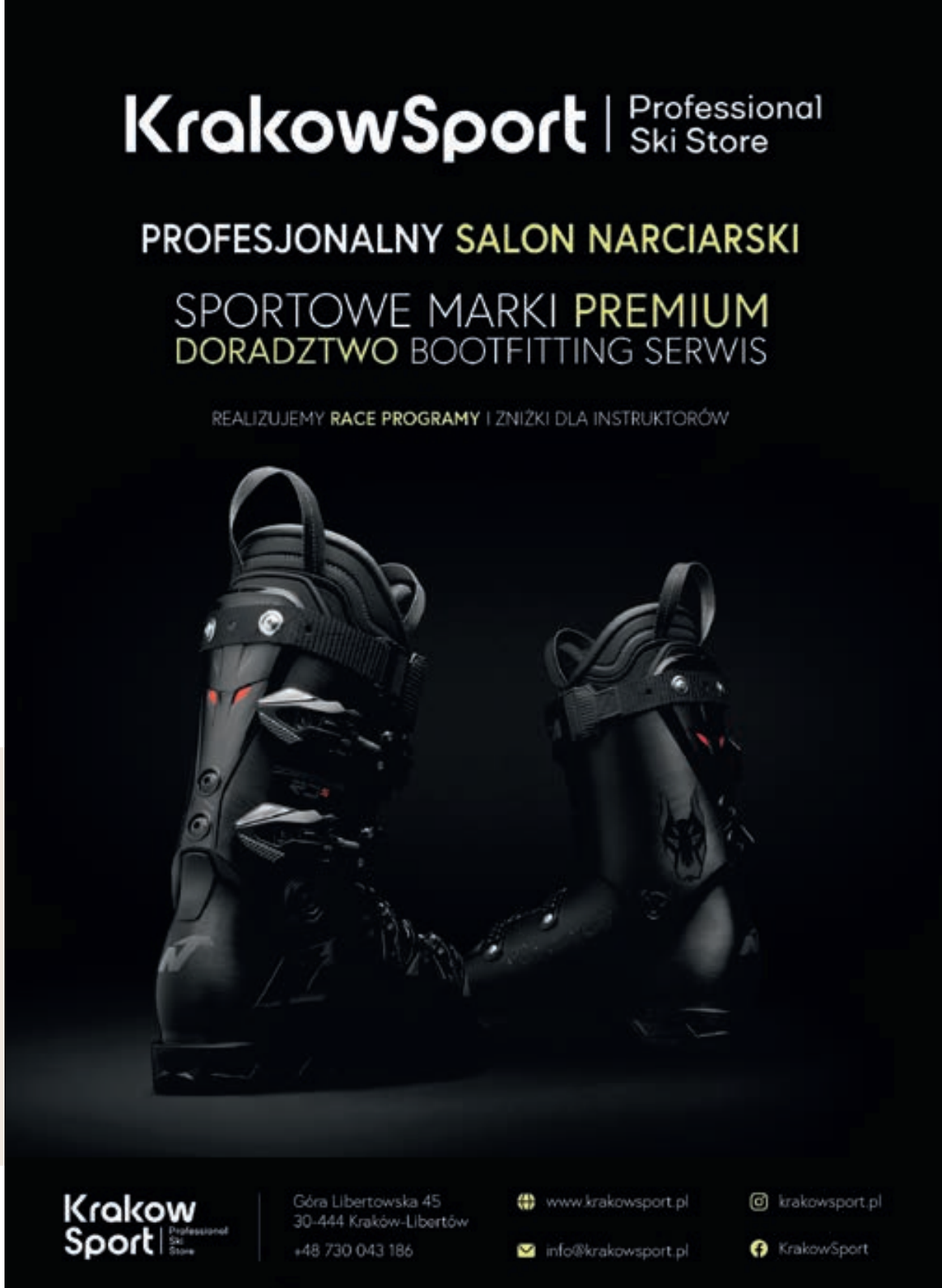
Zachęcam Cię do ćwiczeń i wyzwań – co jeszcze można dorzucić do treningu równowagi?

Piśmiennictwo:

1. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018) – The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772
2. A. Pacek, M. Babiarz (2019) – Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie, Gdynia
3. Materiały własne.

Szymon Słoma

Szymon Słoma – Coach i instruktor wielu dyscyplin sportowych, m.in. Instruktor Zawodowy SITN PZN i trener narciarstwa. Autor pięciu książek, w tym Jak uczą się dorośli oraz Zostań mistrzem narciarstwa. Twórca szkolenia Dobre praktyki instruktora i propagator coachingu w ruchu – łączenia rozwoju osobistego z aktywnością fizyczną. Absolwent AWF Katowice, członek klubu skialpinistycznego Kandahar, pasjonat tenisa.
Kontakt: www.coachingwruchu.pl



ORIENTACJA PRZESTRZENNA A STABILIZACJA GŁOWY

W ubiegłorocznym wydaniu Informatora SITN zacząłem się zastanawiać, jak temat widzenia peryferyjnego i unikanie jego zawodności wykorzystać w praktyce. Oczywiście nadmieniłem, że widzenie centralne jest istotne dla precyzyjnego określenia, co wokół nas dokładnie się dzieje i stąd spojrzenie wyprzedzające oraz strategia obserwacji w określonym kierunku ma duże znaczenie.

Jakkolwiek, nie miałem dla instruktorów wielu ćwiczeń i wskazówek, które bez wielkiego nakładu organizacyjnego mogły być wprowadzone na stoku, co więcej, mogły przenikać się z ćwiczeniami doskonalącymi technikę i to na każdym poziomie. Ćwiczenia, które w związku z tematem wymyśliłem, nie dawały poczucia, że ćwiczący robi coś bardzo przydatnego w procesie zdobywania kolejnych umiejętności i że te ćwiczenia pomagają mu w zdobywaniu tych umiejętności.

Już wcześniej miałem spostrzeżenia, że narciarze wysokiego poziomu utrzymują głowę nieruchomo, w stosunku do powierzchni stoku, po którym jadą. Co więcej, nie pochylają głowy na boki. Głowę utrzymywali tak, jakby posiadali przed oczami „sztuczny horyzont", jak w samolocie. Doszedłem do wniosku, że stabilne utrzymywanie głowy ma znaczenie i przypominając sobie, jak sam badałem 15 lat temu równowagę narciarzy oraz przeglądając literaturę w tym zakresie, doszedłem do następujących wniosków:

Zmysł równowagi zależy od sprawności ucha wewnętrznego, czucia kinestetycznego oraz zmysłu widzenia. Wśród tych 3 elementów możemy poprawić warunki pracy ucha wewnętrznego, tzn. utrzymywać głowę w jednej pozycji w stosunku do podłoża, aby działające na nas siły obierane były pod tym samym kątem, czyli w sposób standardowy dla naszego układu nerwowego.

Tylko jak zamontować taki „sztuczny horyzont"? W jakiś październikowy poranek przyszło nagle oświecenie! Eureka: kreska na goglach i w polu widzenia linia, z którą zgramy tą na goglach! Ale malować markerem po goglach? Słabe, poza tym trudno będzie ustawić sobie te gogle tak, aby nam ta linia pasowała. Rozwiązaniem stała się „gumka recepturka", założona na kask. Wówczas możemy dowolnie dopasować przebieg linii na goglach do potrzeb ćwiczenia.

Aby to dokładniej nakreślić, szczypta teorii:

Zmysł widzenia:

Dostarcza informacji o otoczeniu, lokalizacji obiektów i ich ruchu.

Oczy rejestrują bodźce wzrokowe, które są przetwarzane w mózgu.

Mózg analizuje te informacje, aby koordynować ruchy gałek ocznych i utrzymać ostrość widzenia.

Problemy z widzeniem (np. zaburzenia ostrości wzroku) mogą wpływać na koordynację z układem przedsionkowym – czyli równowagą.

Zmysł równowagi:

Wykrywa ruchy głowy i pomaga utrzymać równowagę ciała.

Kanały półkoliste i otolity w uchu wewnętrznym wykrywają ruchy obrotowe i liniowe głowy.

Informacje te są przesyłane do mózgu, który koordynuje ruchy oczu i ciała.

Co daje zatem stabilizacja głowy?:

Widzenie powiązane jest koordynacyjnie z czuciem kinestetycznym i zmysłem równowagi w uchu wewnętrznym, czyli aparatem ślimakowym.

Aparat ślimakowy potrzebuje stabilnego ułożenia, ponieważ stabilizacja stanowi punkt odniesienia dla pozostałych dwóch zmysłów związanych z utrzymaniem równowagi.

Widzenie wymaga określonego kierunku, zbieżnego z ukierunkowaniem głowy.

Dlatego należy:

Utrzymywać głowę w miarę nieruchomo, tj. płaszczyznę poziomą głowy równolegle do powierzchni, po której się poruszamy i obierać kierunek widzenia zgodny z ogólnym kierunkiem poruszania się. Oznacza to, że wykonując serię skrętów, obserwujemy punkt, do którego zmierzamy. Nie wyklucza to skanowanie stoku za ewentualnymi przeszkodami lub innymi użytkownikami stoku, co więcej, stabilne utrzymywanie głowy ułatwia to skanowanie i ułatwia spojrzenie wyprzedzające, jeśli wykonujemy zasadniczą zmianę kierunku jazdy, np. skręt dostokowy.

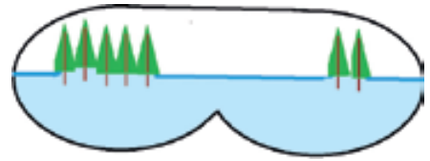
Zysk ze stabilnego ułożenia głowy:

- poprawa równowagi,
- bardziej miarodajne czucie kinestetyczne,
- ogólnie rzecz biorąc, większa kontrola nad nartami.

Ćwiczenia:

Używając linii na goglach możemy promować stabilne ułożenie głowy przy praktycznie wszystkich ćwiczeniach metodycznych, przy założeniu, że mamy linię odniesienia w formie: bram z bramek gigantowych lub krawędzi trasy lub lasu (Ryc. 2.). Kiedy przejeżdżamy przez bramki, linią łączymy płachty bramek po naszej prawej i lewej stronie (Ryc. 1). Uwaga! Nie są to bramki jak w gigancie i nie traktujemy je jako takich, ale przejeżdżamy przez takie bramy, wykorzystując je tylko jako punkt odniesienia do stabilnego utrzymywania głowy.

Ryc. 1.



Ryc. 2.

Aby jednak rozpocząć ćwiczenia z goglami, wato poćwiczyć poziome ułożenie głowy poprzez:

- układ „T" – postawa podczas jazdy i ramiona w bok, jak daszek przy literze „T"
- ramka – utrzymywanie kijów trzymanych w pół w pionie przed sobą. Stanowią one wówczas boczne ramy pola widzenia
- daleka obserwacja

Ryc. 3.

Należy również dostosować wychylenie głowy przy trawersie, skręcie dostokowym i girlandach. Wówczas, utrzymując pozycję płaszczyzny poziomej głowy równolegle do podłoża, odchylamy

lekko głowę od stoku, co faktycznie umożliwia nam bardziej skuteczną obserwację wyprzedzającą (szerszy kąt widzenia w bok).

Jak już pisałem, zaletą utrzymywania „sztucznego horyzontu" jest możliwość utrzymywania ustabilizowanej głowy ze wszystkimi tego zaletami na każdym poziomie nauczania i praktycznie we wszystkich ćwiczeniach.

Piotr Ogarzyński

Literatura:

Fang Y. Nakashima R. Matsumiya K. Kuriki I. Shioiri S. (2014) Eye-Head Coordination for Visual Cognitive Processing, Plos One

Hammami R. Behm D. Chtara M Ben Othman A. Chaouachi A. (2014) Comparison of Static Balance and the Role of Vision in Elite Athletes, Human Kinetics

Ogarzyński P. (2009) Wpływ treningu narciarskiego na zmysł równowagi, Zakład Teorii Sportu, AWF Poznań

Dr Piotr Ogarzyński – jest trenerem I klasy narciarstwa alpejskiego i Instruktorem Wykładowcą PASS oraz Instruktorem Zawodowym, członkiem Komisji Spraw Międzynarodowych SITN oraz Przewodniczącym Komisji ds. Nauki i Rozwoju IVSI. Jako zawodnik w latach 1998-2005 odnosił liczne sukcesy: 4 x Akademicki Mistrz Polski, 3 x 6 miejsce na Mistrzostwach Polski. Następnie jako trener tej dyscypliny pracował w kraju i za granicą z reprezentantami Polski oraz Polską Kadrą Paraolimpijską przed Igrzyskami w Vancouver oraz Soczi. Jest prelegentem na międzynarodowych kongresach narciarskich INTERSKI i IVSI.

Obecnie jest pracownikiem Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na Uniwersytecie im A. Mickiewicza w Poznaniu oraz kontynuuje współpracę naukową z Akademią Wychowania Fizycznego w Poznaniu oraz z Pracownią Optometrii i Fizyki Widzenia UAM, zajmując się w badaniach szeroko rozumianą teorią treningu sportowego. Pracuje jako trener z młodzieżą w KS Malta Ski Poznań oraz ze studentami w Sekcji Narciarskiej KU AZS UAM Poznań. Kierownik wyszkolenia LSN Malta Ski w Poznaniu.

DRUGIE WYDANIE
JUŻ W SPRZEDAŻY!

Z PRAC KOMISJI NARCIARSTWA BIEGOWEGO

Miniony sezon zimowy był dla biegaczy łaskawszy, niż poprzedni. W ostatnim roku zorganizowaliśmy pełną edycję Centralnego Kursu Instruktora Biegów Narciarskich, w postaci części narciarskiej i części nartorolkowej, obydwie zostały zrealizowane na Podhalu (Zakopane/Kościelisko). Końcem sierpnia kilku świetnych biegaczy dołączyło do zacnego grona naszych Instruktorów. Cieszy nas również fakt, że kolejni unifikanci próbują swoich sił na nartorolkach, zdobywając tym samym nowe, przydatne umiejętności i możliwości pracy na biegówkach przez okrągły rok.

Małymi krokami zmierzamy do założonego kilka lat temu celu: wypracowania pełnego programu kształcenia instruktorów, wyposażonych w te dwie umiejętności – pracy na nartach w zimie i pracy na nartorolkach w lecie. Nasz program nartorolkowy, zyskał po ostatnim INTERSKI w Levi ogromne uznanie, a nasze doświadczenia i autorski program szkolenia, zainspirował do zmian szkoleniowych takie kraje, jak: Węgry, Kanada, Wielka Brytania czy USA. Przypomnijmy tylko, że Polska jest pierwszym krajem na świecie, gdzie do systemu szkolenia instruktorów narciarstwa biegowego, włączono obowiązkowy etap szkolenia na nartorolkach. Jesteśmy cały czas w procesie tworzenia nowego Programu Nauczania Narciarstwa Biegowego w formie podręcznika, którego dumnym dla nas elementem, będzie również rozdział o nartorolkach. Mamy nadzieję, że ta publikacja trafi do Was już wkrótce. Tegoroczną zimę powitamy unifikacją nartorolkową w Jakuszycach końcem października oraz kursem i unifikacją na nartach w grudniu na Podhalu, część nartorolkowa CKI – odbędzie się końcem sierpnia 2026r w Kościelisku.

Z ważnych dla nas wydarzeń, musimy pochwalić się ogromnym wyróżnieniem dla naszej Komisji, nasze biegowe Wykładowczynie: **Maria Nędza**, **Katarzyna Maciążek** i **Anna Guzik** zostały uhonorowane w siedzibie PZN Krzyżami Zasługi nadanymi przez Prezydenta RP, wraz z naszym Prezesem **Jackiem Żabą**. Doceniono nasz wkład w rozwój narciarstwa biegowego na wielu płaszczyznach, w tym wśród naszych lokalnych społeczności, jak i na arenie międzynarodowej.

Z życzeniami cudownej, śnieżnej i mroźnej zimy dla nas wszystkich

Anna Guzik
Przewodnicząca Komisji Narciarstwa Biegowego SITN

Anna Guzik – Instruktor Wykładowca PASS, Przewodnicząca Komisji NB SITN, Delegat Techniczny FIS i PZN, Inspektor Homologacji tras biegowych FIS i PZN, Koordynator FIS Homologacji Europa Centralna i Wschodnia, ratownik narciarski, absolwentka AWF Kraków, Trener II klasy Narciarstwa Biegowego PZN, szef wyszkolenia NB w LSN Strama Zakopane. Sercem i pracą – Zakopianka.

JESIEŃ W TRENTINO: SEZON DESMONTEGADA
DOŚWIADCZ PARAD KRÓW, ALPEJSKICH SMAKÓW I ZŁOTYCH SZLAKÓW PRZEZ DOLOMITY.

Co roku we wrześniu dźwięk krowich dzwonków w dolinach Trentino zwiastuje wielkie święto Desmontegada: malgari, czyli pasterze, zakładają tradycyjne stroje i niosą w dół doliny koła alpejskiego sera, produkowanego przez całe lato. W tym samym czasie stada bydła zbierają się w centrach miast, a ich rogi odświętnie zdobią kolorowe wstążki i kwiaty.

Desmontegada, czyli Zstąpienie Kóz, to starożytne święto odbywające się późnym latem, aby uczcić powrót zwierząt z pastwisk wysoko w górach do ich stajni w dolinach, gdzie będą mogły schronić się do powrotu pięknej pogody w kolejnym roku. Panuje atmosfera zabawy, podczas której wszyscy, zarówno młodzi, jak i starsi, angażują się w śpiew, taniec i degustację typowych lokalnych produktów.

PRIMIERO SLOW TOUR

pięć dni zanurzenia w lasach i łąkach doliny Primiero, odkrywania jej natury, jedzenia i alpejskiej kultury.

DOLOMITI TREK-KING AUTUMN

samodzielne wyprawy rekkingowe przez lśniące, złociste lasy i krajobrazy między Catinaccio a Sassolungo, z noclegami w schroniskach górskich.

W Trentino wiele imprez Desmontegada odbywa się od końca sierpnia do połowy października w jednych z najpiękniejszych miejsc regionu.

Należą do nich: Gran Festa del Desmontegar del Primiero w San Martino di Castrozza, Desmontegade i Festiwal Smaku w Val di Fiemme, Cheese FestiVal w Val di Sole, Puzzone PDO Festival w Val di Fassa poświęcony Królowi Serów Trentino, Giovenche Rendena w Pinzolo z wyborem „Królowej Pinzolo" – najlepszej jałówki wybieranej przez jury spośród ponad 150 kandydatek.

Festiwale Desmontegada można z łatwością połączyć z **aktywnościami na świeżym powietrzu,** takimi jak jazda na rowerze czy wędrówki piesze — idealne jesienią, gdy szlaki są mniej zatłoczone — a także z wizytami w uroczych wioskach, muzeach, winnicach, gospodarstwach rolnych i zamkach.

KM0 UNESCO COMANO GRAVEL EXPERIENCE

rowerowa przygoda skrojona na miarę miłośników dwóch kółek i wyjątkowej kuchni.

Live Trentino your way

Download
Mio Trentino

Mio Trentino is the official app to get the most out of Trentino

Services, tips, weather forecast, itineraries and events - updated in real time and built around you.

APLIKACJA MIO TRENTINO | CAŁE TRENTINO W TWOJEJ KIESZENI

Czy pobrałeś już Mio Trentino? Jest to **oficjalna aplikacja umożliwiająca poznanie Trentino** (Włochy). Aplikacja daje Ci wiele porad na wakacje: co robić i co warto zobaczyć w okolicy, a także zawsze aktualne informacje o otwarciach, wydarzeniach i zajęciach.

5 dobrych powodów, dla których warto mieć **Mio Trentino** na swoim smartfonie:

1. **Aby dowiedzieć się, co Cię otacza**

Mio Trentino opiera się na Twoich **upodobaniach i geolokalizacji**, aby natychmiast zaproponować najciekawsze doświadczenia wakacyjne, w oparciu o Twoją lokalizację i Twoje zainteresowania: trasy do przebycia pieszo lub na rowerze, miejsca do zobaczenia, miejsca gdzie można coś zjeść, ale także wycieczki z przewodnikiem, degustacje, wydarzenia i festiwale, których nie można przegapić.

2. **Aby jak najlepiej wykorzystać kartę Trentino Guest Card**

Jest to karta, która pozwala w pełni cieszyć się wakacjami w Trentino i zapewnia dostęp do **wielu korzyści:** bezpłatny lub zniżkowy wstęp do zamków i muzeów, wycieczki z przewodnikiem i ekskluzywne degustacje, swobodne korzystanie z transportu publicznego, rezerwacje atrakcji i wakacyjnych usług.
Aby otrzymać bezpłatną kartę wystarczy dokonać rezerwacji w jednym z obiektów zakwaterowania w Trentino.

Następnie wystarczy zarejestrować ją w Mio Trentino, aby mieć ją zawsze przy sobie!

Dowiedz się więcej o warunkach i świadczonych usługach na stronie **visittrentino.info/guestcard.**

3. **Aby łatwo poruszać się środkami transportu publicznego**

Aplikacja zawiera informacje o środkach transportu, którymi można się poruszać po Trentino: komunikacja publiczna, taksówki, skibusy, busy wahadłowe i busy w parkach.
Informuje o dostępnych w okolicy parkingach i stacjach ładowania pojazdów elektrycznych, o przystankach komunikacji publicznej, wraz z tabelami linii i rozkładami jazdy.

4. **Aby zaplanować wakacje za pomocą Travel Planner**

Dzięki Travel Planner, Mio Trentino umożliwia utworzenie własnego planu podróżowania, łącząc doświadczenia, miejsca do zobaczenia, wycieczki i wydarzenia, których nie można przegapić.
Ustawiasz czas trwania wakacji, wskazujesz swoje zainteresowania, wybierasz, co chcesz robić, a Mio Trentino organizuje Twoje dni, pomagając Ci zoptymalizować czas i przemieszczanie się.

5. **Aby mieć bezpośrednią linię z operatorami w okolicy**

Potrzebujesz informacji? Szukasz porady? Potrzebujesz pomocy? Dzięki aplikacji Mio Trentino masz bezpośredni kontakt z operatorami obecnymi w okolicy.

Pobierz aplikację i ciesz się beztroskimi wakacjami!

App Store Google play

INNA FORMA WYPOCZYNKU I REKREACJI ZORGANIZOWANEJ WSPÓLNIE Z SITN I TRENTINO

Aldona Pietrzak, radca prawny, partnerka w Gessel, Koziorowski Kancelaria Radców Prawnych i Adwokatów, która od strony prawnej wspiera SITN, odwiedziła z grupą przyjaciół północne Włochy. Oto jej relacja:

Północne Włochy – pierwsze skojarzenie to pokryte śniegiem stoki Dolomitów. Każdy wyjazd w ten region pozwala jednak odnaleźć inne miejsca, inne widoki, inne atrakcje. Włochy kojarzą się także z kulturą, ciekawą architekturą, urokliwymi starymi miasteczkami, zamkami, muzeami czy galeriami sztuki. I wreszcie wino, niezmierzone połacie winnic, piękne winiarnie, ciekawi producenci.

Wraz z grupą przyjaciół od lat eksplorujemy europejskie winnice, przede wszystkim skupiając się na naszych najbliższych regionach. Po licznych wyjazdach do winnic polskich, węgierskich, morawskich, niemieckich czy austriackich postanowiliśmy wyprawić się nieco dalej. Wybór padł na Włochy.

Dzięki uprzejmości kolegów z SITN i Administracji autonomicznego regionu Trentino, nawiązaliśmy kontakt z włoskim biurem turystycznym, Agencją Caldana. Wraz ze specjalistkami z tego biura opracowaliśmy program, łączący zwiedzanie winnic z degustacjami, zwiedzanie Trydentu, Zamku Thun, wodospadów Varone i wielu innych miejsc wartych uwagi z powodu piękna przyrody i historii. Pięciodniowy program miał być nieprzeładowany atrakcjami, tak aby poza wycieczkami czy degustacjami znaleźć jeszcze czas i energię na spokojne spacery po mieście, wspólne kolacje czy spotkanie z włoską modą. Panie z agencji nazwały nasz program „Culture and Wine".

San Leonardo w zieleni

Zamek Thun

Urokliwe zakątki Trydentu

Przygotowanie programu nie było proste, sam wybór winnic, które chcielibyśmy odwiedzić był przedmiotem burzliwej debaty. Winnice w tym regionie to z reguły duże, poważne firmy, z którymi należy umawiać się z należytym wyprzedzeniem. Oferują one, oprócz znakomitego wina także oliwę, octy balsamiczne, miody i rozmaite przetwory. W wielu z nich są restauracje, na tarasach z pięknym widokiem można próbować lokalnej kuchni. Nasz wybór w dużej mierze podyktowany był chęcią spróbowania win z lokalnych szczepów. To przede wszystkim Teroldego, Lagrein a także Pinot Blanc i Gewurztraminer, które choć są odmianami międzynarodowymi, to znalazły tu tak dobre warunki i zasiedziałe od lat traktowane są przez miejscowych winiarzy jako własne. Zwracaliśmy też uwagę na moje ulubione wina musujące: Trento DOC to apelacja dla wysokiej jakości win, produkowanych metodą tradycyjną, głównie z Chardonnay i Pinot Noir.

Odwiedziliśmy pięć winnic. Na początek winnica San Leonardo (Borghetto), należąca do rodziny Guerrieri Gonzaga, pięknie położona, otoczona parkiem. Rozległe, zielone ogrody, sady i winnice na tle stromych gór tworzą niezapomniane widoki. Wina z tej winnicy określane są czasami jako supertoskany północy, dla podkreślenia ich jakości i prestiżu.

Następnie Tenuta Foradori w dolinie Rotaliańskiej (Mezzolombardo), gdzie dumą winiarni jest Teroldego Granato, od lat uznawane za

Autorka relacji z Włoch, Aldona Pietrzak

Winiarnia wciśnięta pod średniowieczny klasztor

Piwnice z beczkami wina u Eleny Walch

najlepsze wino z tej odmiany. Zwraca uwagę lokalny sposób prowadzenia winorośli – pergola. Pędy rozpięte są na specjalnych konstrukcjach, ocieniając szerokie międzyrzędzia, wykorzystywane czasami do uprawy warzyw.

Madonna delle Vittorie w Arco, niedaleko jeziora Garda, prowadzona przez rodzinę Marzadro to miejsce, gdzie można, poza zwiedzeniem winnicy i gaju oliwnego, poznać tajniki tłoczenia znakomitej oliwy, a także spróbować warzonej na miejscu grappy.

Winnica Eleny Walch to kilka pięter podziemnych korytarzy z imponującymi, ogromnymi beczkami o rzeźbionych wiekach, upamiętniających poszczególnych członków winiarskiej rodziny. Sama Elena Walch to niezwykła osoba – przejęła prowadzenie winnicy w czasach, gdy kobiety niechętnie były widziane w tej roli. Poradziła sobie znakomicie, a obecnie rodzinna firma prowadzona jest przez kolejne pokolenie winiarek. Będziemy wspominać to miejsce pijąc wybitne wino Lagrein z siedliska Ringberg 2022.

Już sam dojazd do Cantina A. Martinelli jest bardzo ciekawy, posiadłość położona jest pod stromą wysoką górą, wprost wciśnięta pod ruiny średniowiecznych budowli przyklejonych do skały. Młodzi winiarze produkują wina zarówno z lokalnych, jak i międzynarodowych szczepów, sukcesywnie remontując imponujących rozmiarów zabudowania.

Nasza aktywność nie ograniczała się jedynie do degustacji i wizyt w winnicach. Zaplanowaliśmy czas na poznanie Trydentu i Bolzano. Kolorowe, pełne turystów miasta mają fascynującą przeszłość, szczególnie dla miłośników historii zwiedzanie z lokalnym przewodnikiem było znakomitym wyborem.

Zamek Thun (Castel Thun), leżący nieco na uboczu w pobliżu miejscowości Vigo di Ton, to piękna, wspaniale zachowana średniowieczna forteca, otoczona zadbanymi ogrodami. Pod czujnym okiem licznej obsługi zwiedziliśmy ponad 40 sal, dziedzińce i ogrody. Wokół zamku rozciąga się historyczny park krajobrazowy z alejami drzew, ogrodem zamkowym i widokiem na Dolomity.

Okolice jeziora Garda słyną z pięknych widoków. W słoneczne popołudnie udaliśmy się do Riva del Garda, aby podziwiać wodospady Varone. Już od wejścia otoczyła nas chłodna mgiełka, co było miłą odmianą po upalnym dniu. Zwiedzanie wodospadów nie trwa długo, trasa jest łatwa i wygodna, to ciąg kładek, schodów i chodników wśród bujnej roślinności. Warto pamiętać o płaszczu przeciwdeszczowym.

Aby cała wycieczka była przyjemna i mniej mecząca, zaplanowaliśmy przystanki, zarówno w drodze do Włoch, jak i w drodze powrotnej. Jadąc na południe zatrzymaliśmy się w Krems, gdzie na szczególną uwagę zasługuje Muzeum Krems, mieszczące się w dawnym kościele dominikańskim, gdzie można podziwiać maleńką, choć bardzo cenną figurkę: Wenus z Galgenbergu, zwaną Fanny (od imienia austriackiej XIX wiecznej tancerki Fanny Eissler). Licząca około 31 tys. lat, jest uznawana za najstarszy przykład sztuki figuralnej na świecie. W drodze powrotnej nocleg zaplanowaliśmy w Znojmo. Mijamy to miasto w drodze na południe, rzadko zatrzymując się tam na dłużej, a ciekawa starówka z romańską rotundą czy enoteka z wyborem win morawskich są naprawdę warte uwagi.

W ocenie wszystkich uczestników, wyjazd uznany został za bardzo udany. Ponieważ wszyscy wróciliśmy zadowoleni z tego, co zobaczyliśmy i doświadczyliśmy, śmiało polecamy również taką formę wypoczynku i rekreacji.

Aldona Pietrzak

WSZYSTKO JEST W „GŁOWIE”

– czyli od juniora do komentatora

Zaczęło się to już dawno, dawno temu… sport i pasja, czyli zamiłowanie **Rafała Głowackiego „Głowy”** do narciarstwa alpejskiego. Jest to pokłosie ambicji sportowych jego mamy (**Heleny Głowackiej z domu Wilk**), która również uprawiała sport w swoich młodzieńczych latach, a mianowicie gimnastykę przyrządową. Była nawet wicemistrzynią Polski juniorek. Umiejętnie zaszczepiła w Rafale pasję do sportu. Zmieniła się tylko dyscyplina. Dziś Rafał zbliża się do 50-tki, a narciarstwo alpejskie jest oczywiście nadal jego pasją.

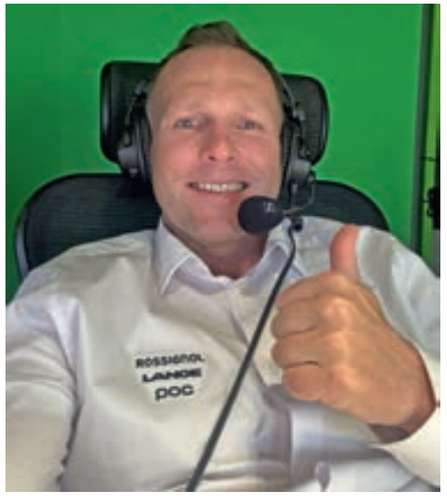
Sezon 1984/85, zawody narciarskie po Kopcem Kościuszki w Krakowie. Wygrywa i pojawia się jego pierwszy trener – **Paweł Nowacki**. Paweł pyta i sugeruje mamie chłopaka: – *Może zapisze pani syna do klubu narciarskiego? Do MKS Kraków*.

I tam tak naprawdę wszystko się zaczęło. Treningi 2-3 razy w tygodniu w SP nr 5 w okresie letnim i obozy zimowe nawet miesięczne w Porębie Wielkiej, w szkole z internatem. Był tam chyba ze 12 razy łącznie z feriami. Do

tamtego czasu było „lajtowo”. Pasja, zdrowa rywalizacja, bez większego parcia. Kolejne lata, to już okres juniora młodszego, więc zaczęło robić się poważniej. Trenerki **Majka Adamik** i **Beata Haratyk**, a potem okres juniorski pod okiem **Wojciecha Gajewskiego**, **Krzysztofa Horeckiego**, **Zygmunta Holka**, aż po **Mariusza Staszela**. Ten ostatni to dał mu w kość, a przecież Rafał łatwym w prowadzeniu zawodnikiem nie był. Trener wybrał mu „kochones”, ale warto było! Pod jego okiem młodzieniec zrobił największy progres i co za tym poszło, nadeszły sukcesy, czyli medale Mistrzostw Polski.

Trzy wspólne lata z Mariem przyniosły wspaniałe rezultaty: młodzież z klubu KKN Kraków zdobywa kilkanaście medali na MP Juniorów. Tak nareszcie jeździła „alpejska młodzież” z Krakowa, bo wcześniej „rządziło” tylko Bielsko i Zakopane.

To była super ekipa: **Blanka Isielonis**, **Magda Czajkowska**, **Jurand Podgórny**, **Filip Gocman**, **Rafał Głowacki** i młody „ZIMA”, czyli **Wojciech Podgórny**. Tak, tak, nasz Wiceprezes SITN.



Staszel wszystko spinał, ale to dzięki Prezesowi KKN Kraków, **Andrzejowi Gocmanowi**. Rafał powtarza: – *Dla Prezesa Gocmana ogromny szacunek z mojej strony! Klasa Gość, pomógł nam wszystkim!*

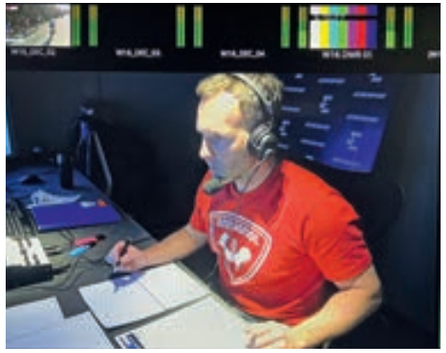
Dużo zawodów na arenie międzynarodowej, dobre FIS-punkty na tamten czas, zdobyta klasa sportowa i AWF bez egzaminów. Bajka…! Ale jak sam mówi: – *Coś nie pykło. Na AWF-ie jeszcze trenowałem, ITS, opóźniona sesja i oddalające się egzaminy… jednocześnie pojawił się u mnie awers do narciarstwa i chęć zmiany. Na dwa lata odłożyłem deski w kąt. Przetrenowanie, rygor sportowy przez wiele lat, sam nie wiem. Pojawiła się u mnie chęć do spróbowania dziennikarstwa.* Maciek Starowicz *miał zajęcia z koszykówki na AWF i pracował również w TVP Kraków. Ależ byłem w niego zapatrzony*.

Zaliczył koszykówkę i po przemyśleniach jednak stwierdził, że rezygnuje z AWF. Miał już zrobione uprawnienia instruktorskie w SITN PZN i chciał iść w kierunku dziennikarstwa, zresztą wtedy narty nie były już dla niego tak ważne, ale okazało się, że jednak nie na długo. Dostał się na UJ na kierunek Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej. Lubił zajęcia u redaktora **Zbigniewa Krzysztyniaka** z Radia Kraków, potem u dr. **Ryszarda Wolnego**, który był promotorem jego pracy licencjackiej i dał mu pozwolenie na studiowanie w kontekście sportu. Dziś wspomina: – *To było coś, mogłem pisać wewnętrzne, sprawdzające mnie artykuły o moich kumplach* **Tomku Rząsie** *i* **Jurku Dudku**. *Ależ to były tuzy sportu na tamte czasy. Puchar UEFA wygrany przez Tomka i Liga Mistrzów przez Jurka. Do tej pory to wspominamy. Następnie Maciek Starowicz, który mi umożliwił praktyki w TVP Kraków pod jego okiem i w końcu trener* **Piotr Nowacki**, *który namówił mnie do wstąpienia do sekcji narciarskiej AZS UJ. Pamiętam, jak mi powiedział: „Nie musisz wiele trenować z nami, tylko wystartuj, są AMP-y”. Tak się stało, wystartowałem w AMP-ach i wygrałem GS. Ależ to była satysfakcja, a dodatkowo tytuł Mistrza Polski Uniwersytetów. No i zacząłem uczestniczyć w treningach sekcji narciarskiej UJ. To była świetna ekipa:* **Jacek Rojewski**, **Maciek Stanisławski** *i przyszły Prezydent RP –* **Andrzej Duda**. *Fajnie było, czasy studenckie i sport*.

Potem było trochę ścigania z sukcesami w Amatorskich Mistrzostwach Polski. Ambicje miał większe, chęć rywalizacji przecież zawsze zostaje, ale przytomnie stwierdził, że ścigać się już nie musi, nic nie musi w tej kwestii już udowadniać.

Pojawiły się kolejne wyzwania. Skończył studia i nawet nie miał czasu na poszukanie pracy w jakiejś redakcji, bo na pierwsze CV odpowiedziała „korporacja”. W takich strukturach, większych lub mniejszych, pracuje do dzisiaj, ale w tym czasie narciarsko wydarzyło się bardzo dużo w jego życiu: – *Wiele lat w APS Ski&Racing TEAM szlifowałem moje umiejętności trenerskie. Wielu chłopaków ściągnąłem do tej firmy i znowu fajna paka. W 2012 roku miały miejsce dwa ważne wydarzenia w moim życiu. Najważniejsze, że zostałem tatą mojego syna* Leona, *a druga to wstąpienie do grona Instruktorów Wykładowców SITN PZN. Od tej pory cały czas prowadzę unifikacje, unifikacje IZ, CKI, ER i różnego rodzaje kursy. Lubię to, rozwijam się, a powołanie mnie do DEMO TEAM przez* Piotrka Stawarza *i udział w kongresie INTERSKI w Ushuai było kolejnym moim spełnionym marzeniem. To kolejny dowód na to, że marzenia się spełniają. Działanie i szkolenia w strukturach SITN-u od*

wielu lat na wielu płaszczyznach, daje mi wiele satysfakcji. Szkolenia Policji po okiem dr. Marka Palika, *to też projekt, który daje mi wiele satysfakcji.*



Przez wszystkie te lata zawsze śledził Alpejski Puchar Świata: – *Pamiętam jak w jedną z niedziel, oglądając zawody, komentowałem komentarz prowadzącego. Nie ważne kogo… Szanuję go bardzo i bardzo lubię. W pewnej chwili mój kilkuletni syn powiedział: „Tato nie denerwuj się. Skoro nie zgadzasz się z komentatorem (ze mną też wielu się nie zgadza), to ty zacznij komentować". No i zabił mi klina.*

W październiku 2021 pojechał na delegację do Lublina. Po pracy około godziny 16-tej, poszedł pobiegać: – *Bieganie sprzyja przemyśleniom. Zadzwoniłem do Marcina Szafrańskiego, który komentuje w Eurosport od ponad 20 lat. Nie wiedziałem, czy mnie pamięta. Jeździliśmy czasem po tych samych trasach slalomowych, ale On jako dwukrotny już olimpijczyk, a ja krakowski junior. Potem spotkania na testach nart, ale dalej niewiadoma, czy mnie Szafa pamięta? To było miłe jak odpowiedział – „No jasne, że cię pamiętam". Zapytałem, co mogę zrobić, żeby zacząć komentować w Eurosport? Oczywiście trochę przez telefon z wiedzy mnie przemaglował, ale trafiłem na dobry czas i miejsce. Powiedział, że jest szansa, bo zwolniło się miejsce, i że trzeba zapytać producenta. Ileż ja czekałem na tę rozmowę… Po rekomendacji Szafy, zadzwonił producent* Jacek Kubicki. *Porozmawialiśmy i po trzech tygodniach od telefonu do Marcina, byłem zaproszony na komentarz w duecie z Marcinem Szafrańskim. Wow, marzenia się spełniają*

W studiu z Witoldem Domańskim

– komentowaliśmy dwa slalomy pań w Levi. Denerwowałem się bardziej, jak przed maturą. Chociaż nie, matura to było nic w porównaniu z wystąpieniem na „dzień dobry", na żywo i przy wiedzy, że słuchają mnie dziesiątki, a nawet setki tysięcy ludzi. Poszło! Jak to dzisiaj odsłuchuję, to z perspektywy czasu wiem, ile pracy to kosztuje. Szacunek dla wszystkich komentatorów! Minęły kolejne sezony i jest wiele anegdot z tego czasu mojej komentatorki. Zaczynam piąty sezon w Eurosport i najwięcej zawdzięczam mojemu mentorowi, Marcinowi Szafrańskiemu. Dzięki, Profesorze Szafa!

W pierwszym sezonie pracował również w duecie z **Witoldem Domańskim**. Jedne z zawodów Pucharu Świata, Witek komentował zdalnie i w pierwszym przejeździe SL Rafał przejął inicjatywę, mikrofon. Witek zaczął mówić mniej. Rafał nie wiedział, że te słowa zostawił

Wspólna praca z Dagmarą Krzyżyńską i Marcinem Szafrańskim

sobie na rozmowę telefoniczną z nim pomiędzy przejazdami. Ale Rafałowi się wtedy oberwało! Pamięta, jak wyszedł z budki komentatorskiej. Myślał, że pod ziemię się zapadnie i wszystko legnie w gruzach. **Daga Krzyżyńska** i **Szafa** komentowali na zakładkę drugie zawody. Rafał do dziś pamięta komentarz Marcina *„No, grubo pojechałeś"* i wtórującej mu Dagi *„Nooo"*. Lekcje odrobił, z Witkiem ma bardzo dobre relacje i nawet po kilku sezonach, znowu ich razem obsadzili przy komentowaniu Pucharu Świata.

Wspólne komentowanie z **Sebastianem Szczęsnym** również dużo go nauczyło: – *Seba zjadł*

Sebastian Szczęsny to nie tylko świetny komentator, ale także nauczyciel młodszych kolegów

na tym zęby. Obawiałem się naszego pierwszego komentarza, a tu kolejny, świetny nauczyciel. Nawet nie liczę, ile razy razem zasiadaliśmy wspólnie w „budzie komentatorskiej" ze słuchawkami na uszach. Z pewnością to zaprocentowało i za to również jemu bardzo dziękuję! Wpłynęło to również na nasze prywatne relacje i jak jest tylko okazja, to chętnie umawiamy się na jakąś kolacyjkę w Zakopanem.

Dagmara Krzyżyńska i **Michał Okniański**, to również świetni komentatorzy. Nie mieli wielu okazji razem z Rafałem komentować, ale doświadczenie narciarskie naszej olimpijki z Turynu i pasja oraz wiedza „Okna", to cechy, które pozwoliły na świetne uzupełnianie się na antenie: – *Z Oknem komentowaliśmy pierwszy raz finały w slalomie panów sezonu 2023/24, to już wiosna była i do tej pory się śmiejemy, że*

Z Michałem Okniańskim komentują transmisje od sezonu 2023/2024

wenę twórczą dały nam dwa „Bociany", które przyleciały wieczór wcześniej. Daga i Okno – bardzo ich cenię. Okno, po tym wszystkim, co przeszedł, jest naprawdę mistrzem w moich oczach!

W swojej karierze na antenie Eurosportu, Rafał komentował również Czempionaty, Igrzyska Olimpijskie w Pekinie oraz Mistrzostwa Świata w Courchevel&Meribel i Saalbach Hinterglem. Świetne emocje, doświadczenie i przeżycia!

I przy tak wysokiej „półce" światowych imprez Rafał, nasz Instruktor Wykładowca, nie zapomina o SITN. Swego „telewizyjnego" głosu użycza podczas uroczystych zakończeń Mistrzostw Polski Instruktorów. I oczywiście aktywnie uczestniczy w życiu naszego środowiska.

Na zakończenie rozmowy podkreśla: – *Za kilka miesięcy, w tym sezonie mamy Igrzyska Olimpijskie w Cortinie, no i kolejny sezon Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Już nie mogę się doczekać i wierzę gorąco w nasze alpejki i alpejczyków i oczywiście w ich sukcesy, czego im i nam kibicom gorąco życzę! Marzenia się spełniają – słowa te dokładnie potwierdza moja droga do rangi IW SITN i do Eurosportu.*

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

KREŚLENIE FALISTYCH „HAFTÓW”

„Haftowaniem” falistych ściegów w puchu zajęli się pewnego dnia uczestnicy Centralnego Kursu Instruktora Zawodowego na Stubaiu. Pierwsze ślady zakładali wykładowcy prowadzący zajęcia, **Andrzej Marasek**, **Bartłomiej Gąsienica-Józkowy**, **Grzegorz Dendys**, a potem jechali kursanci.

©mreco – stock.adobe.com

HIPOTERMIA I ODMROŻENIA

Rekreacja fizyczna zimą, w tym zwłaszcza uprawianie narciarstwa, jest szczególnie korzystne dla zdrowia. Pod wpływem niskiej temperatury organizm wytwarza przeciwciała zwalczające infekcje i stany zapalne zarówno w układzie oddechowym, jak i w mięśniach, stawach oraz narządach wewnętrznych. Około 250 tys. receptorów zimna i 300 tys. receptorów ciepła oddziałuje na termoregulację ciała człowieka. Receptory zimna reagują na zmiany temperatury otoczenia trzy razy szybciej niż receptory ciepła. Wskutek utraty ciepła, zwężają się naczynia krwionośne w skórze i tkance podskórnej i krew przemieszcza się do głębiej położonych tkanek, zwiększając przepływ przez duże tętnice i żyły. Proces ten trwa bardzo krótko, ponieważ mózg uruchamia mechanizmy termoregulacyjne organizmu, dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i przekrwienia tkanek, czyli lepszego ich dotlenienia i odżywienia. Człowiek może funkcjonować w niskiej temperaturze tak długo, jak jego ciało zachowuje odpowiednią ciepłotę. Temperatura ciała w stanie spoczynku wynosi około 37°C, a średnia temperatura powierzchni skóry mieści się w przedziale 32-34°C. Do jej zapewnienia służy odpowiedni do danego rodzaju aktywności zimowej ubiór czyli termoregulacja świadoma.

Góry niosą różne niebezpieczeństwa powodowane zimnem, mrozem i wiatrem. Ich lekceważenie kończy się tragediami. Na ryzyko hipotermii i odmrożeń narażeni są przede wszystkim narciarze skiturowi, których spotyka nagła zmiana pogody oraz narciarze biegacze na długich i odległych od siedzib ludzkich trasach. Nawet jednak narciarze trasowi mogą ulec odmrożeniom przy złych warunkach atmosferycznych. Na wychłodzenie organizmu wpływać może nie tylko mróz, ale też tzw. wind-chill czyli połączone działanie zimna, wilgoci i wiatru, które może okazać się zabójcze nawet przy temperaturze powyżej zera. Wiosną 2021 r. podczas ultramaratonu górskiego w Chinach, z wychłodzenia przy nagłym pogorszeniu pogody zmarło 21 biegaczy. Dlatego też polarnicy **Paul Allman**

Siple i **Charles Passel** podczas badań nad zjawiskiem zamarzania wody na Antarktydzie w latach 40-ych XX wieku wprowadzili pojęcie temperatury odczuwalnej. Jest ona zależna od temperatury powietrza, siły wiatru, wilgotności względnej powietrza, opadów i nasłonecznienia. Istnieją różne modele wyliczeń temperatury odczuwalnej, jednak jest to odczucie subiektywne i może być odmienne dla każdego człowieka.

Najpoważniejsze niebezpieczeństwo to hipotermia czyli stan wyziębienia organizmu i spadku temperatury ciała, w sytuacji utraty większej ilość ciepła niż jest w stanie wytworzyć sam organizm. Wyróżnia się hipotermię pierwotną wywołaną działaniem niskiej temperatury środowiska podczas kontaktu z zimną wodą, wiatrem i mrozem przy prawidłowym wytwarzaniu ciepła w organizmie oraz hipotermię wtórną wynikającą z zaburzeń w produkcji ciepła z powodu choroby, urazu, działania leków rozszerzających naczynia krwionośne, alkoholu lub narkotyków. Hipotermia łagodna ma miejsce przy wychłodzeniu ciała do 35°-32°C, umiarkowana 32°-28°C, a hipotermia ciężka poniżej 28°C.

W hipotermii łagodnej pojawia się reakcja drżenia mięśni oraz niepokój. Hipotermia umiarkowana wiąże się z odczuwaniem bólu, skurczami mięśni oraz zaburzeniami świadomości. W hipotermii ciężkiej pojawiają się zaburzenia układu nerwowego, krążenia i oddechu, a w konsekwencji niedotlenienie mózgu, utrata świadomości i śmierć poprzez zamarznięcie. Podczas silnych mrozów temperatura ciała człowieka może co godzinę spadać o 2°C. Gdy spadnie do 33°C, pojawia się apatia i otępienie, a wychłodzony organizm przestaje odczuwać zimno, bo człowiek w stanie hipotermii czuje rozchodzące się ciepło i nie jest świadom realiów otaczającego środowiska. Mogą pojawić się wówczas omamy słuchowe i wzrokowe, w tym wrażenie upragnionego stanu ciepła, co powoduje, że silne złudzenie prowadzi do zdjęcia ubioru. Tak było na przykład podczas tragedii grupy narciarzy na przełęczy Diatłowa po zejściu lawiny. Nieco później dochodzi do zaśnięcia, a de facto do utraty przytomności, a przy wychłodzeniu organizmu do 24°C do zgonu.

Postępowanie przy hipotermii jest następujące: należy okryć poszkodowanego (kocem, ubraniem, folią NRC), nie ogrzewać gwałtownie, utrzymywać w pozycji leżącej i nie zmieniać położenia jego ciała, by nie doszło do niebezpiecznych przepływów krwi w układzie krwionośnym grożących nagłym zatrzymaniem krążenia. Należy jak najszybciej przetransportować poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia, a potem do szpitala.

Innym zagrożeniem czyhającym na wspinaczy, narciarzy i polarników jest ryzyko odmrożeń czyli trwałego uszkodzenia żywych tkanek wskutek niedotlenienia następującego pod wpływem temperatury otoczenia poniżej 0oC. Progresji odmrożenia sprzyja wiatr i wilgotność powietrza. Uraz jest konsekwencją upośledzonego przepływu krwi przez obkurczone naczynia krwionośne, co ogranicza dostarczanie tlenu. Prowadzi to do obumarcia wychładzanych tkanek, w pierwszej kolejności odmrożeniu ulegają palce stóp i rąk, uszy, nos, policzki i podbródek.

Odmrożenia klasyfikuje się za pomocą trójstopniowej skali. Stopień I oznacza znaczne zaczerwienienie wychłodzonego ciała, uczucie drętwienia i pieczenia, stopień II ma miejsce w sytuacji sinienia powłok skórnych, pojawienia się obrzęku i pęcherzy z płynem surowiczym, przy stopniu III dochodzi do zaburzeń czucia głębokiego i martwicy wyziębionych tkanek. Odmrożeniu sprzyjają choroby naczyń krwionośnych, cukrzyca oraz spożycie alkoholu. Poszkodowanemu z odmrożeniami należy zapewnić komfort cieplny (okrycie, ciepłe pomieszczenie, ciepłe lecz nie gorące napoje), zdjąć wszelką biżuterię, odmrożenia na twarzy zabezpieczyć opatrunkiem z jałowej gazy. Nie wolno gwałtownie ogrzewać odmrożonych miejsc ani niczym nacierać, bo można trwale uszkodzić miejsca urazu.

Łagodniejszą formą urazu tkanek powodowanego zimnem są odmroziny często mylnie utożsamiane z odmrożeniem. Są to obrzęki na skórze spowodowane długotrwałą ekspozycją na zimne i wilgotne powietrze, choć niekoniecznie na mróz. Najczęściej występują na palcach rąk i stóp, objawiają się niewielkimi, zaczerwienionymi opuchliznami powodującymi swędzenie oraz ból. Rozsądne uprawianie sportów zimowych we właściwie dobranym ubiorze (bielizna termiczna, rękawice, odpowiednie buty w narciarstwie biegowym, itp.) i stosowanie ochronnych kremów, zapoznanie się z prognozami pogody i rozsądne zaplanowanie wędrówki, pozwalają zagrożeń unikać. Dobrze, by instruktor choćby w paru zdaniach przekazał kursantom podstawową wiedzę na temat ryzyka związanego z mrozem i zimnem.

Robert Borkowski

Robert Borkowski jest dr hab., profesorem WSKZ we Wrocławiu, instruktorem narciarstwa alpejskiego, instruktorem narciarstwa biegowego, ratownikiem narciarskim, przewodniczącym Podkomisji Ratownictwa Narciarskiego SKI PATROL w KTN ZG PTTK, był trzykrotnie brązowym medalistą Mistrzostw Świata Dziennikarzy SCIJ w narciarstwie, pod jego redakcją powstał „Słownik ratownictwa".

Robert Borkowski

jest autorem pozycji:

„RATOWNICTWO, NARTY, ŚNIEG – SŁOWNIK ENCYKLOPEDYCZNY".

W nadchodzącą zimę nakładem Wydawnictwa Wierchy ukaże się złożony z 2200 haseł słownik wiedzy o narciarstwie, jego historii, technice, sportach zimowych, sprzęcie narciarskim i ratowniczym, śniegu i lodzie, zjawiskach meteorologicznych i terenoznawstwie, urazach narciarskich i ratownictwie, a także o utworach literackich i filmowych, których akcja związana jest z narciarstwem i górami. Książka jest pierwszą polską inicjatywą w ramach ogłoszonej przez Zgromadzenie Ogólne ONZ dekady 2025-2034 na rzecz nauk kriosferycznych, czyli nauk o zimnie, lodzie, lodowcach i śniegu.

Jednocześnie słownik powstaje w ramach obchodów 75-lecia Komisji Turystyki Narciarskiej Zarządu Głównego PTTK. KTN powstała w 1951 r. Przez wiele lat działania komisji skupione były na umasowieniu narciarstwa w powojennej Polsce, szeroko prowadzonej akcji szkoleń narciarskich oraz PTTK-owskich wczasów narciarskich z instruktorem. Wówczas współpraca pomiędzy KTN a Wydziałem Sportu Masowego PZN (poprzednikiem SITN) układała się znakomicie, a koledzy Instruktorzy Wykładowcy byli najczęściej także aktywnymi i ważnymi działaczami komisji.

TWOJE KOLANA NA STOKU

Dlaczego stabilizatory mogą uratować Twój sezon narciarski? Dlaczego kolano jest tak narażone na kontuzje?

Staw kolanowy to niezwykle złożona struktura – łączy kość udową, piszczelową i rzepkę, a jego stabilność zapewniają więzadła: przede wszystkim krzyżowe przednie (ACL), krzyżowe tylne (PCL) oraz poboczne (MCL i LCL). W narciarstwie kolano poddawane jest olbrzymim przeciążeniom: skrętom, nagłym zmianom kierunku, kompresji na muldach czy lądowaniom po skoku. Mechanizm urazu bywa zaskakująco prosty – wystarczy niekontrolowany skręt narty przy lekko ugiętym kolanie, by doszło do zerwania ACL.

Stabilizator to nie „opaska", lecz biomechaniczna ochrona

Wielu osobom stabilizator kolana kojarzy się z prostą opaską elastyczną. Tymczasem nowoczesne ortezy to zaawansowane konstrukcje biomechaniczne. Dzięki bocznym zawiasom, systemom pasków i anatomicznemu dopasowaniu stabilizator ogranicza niekontrolowane ruchy, które w naturalny sposób prowadzą do kontuzji. Najważniejsze funkcje stabilizatora podczas jazdy na nartach obejmują: ochronę mechaniczną, poprawę propriocepcji, odciążenie struktur oraz wsparcie psychiczne.

Co mówią badania i praktyka?

Zgodnie z przeglądem systematycznym w Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, w narciarstwie dochodzi do 2–3 urazów na każde 1000 dni narciarskich. Badania biomechaniczne pokazują, że ortezy funkcjonalne ograniczają przeciążenia skrętne w kolanie i zmniejszają ryzyko zerwania więzadła. Choć żadna technologia nie daje stuprocentowej ochrony, stabilizator jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi prewencji – zwłaszcza w sportach o wysokim ryzyku, takich jak narciarstwo.

Zamst to japońska precyzja na stoku

Marka **Zamst** cieszy się renomą dzięki produktom opartym na wiedzy klinicznej i testach biomechanicznych. Wyróżniają ją różne poziomy wsparcia, zaczynając od lekkich stabilizatorów kompresyjnych, przez funkcjonalne konstrukcje z pelotami, aż po sztywne ortezy z zawiasami chroniące więzadła przy dużych obciążeniach. Wszystkie modele charakteryzuje **anatomiczne dopasowanie, przewiewne materiały oraz odporność na warunki zimowe**, co czyni je szczególnie cenionymi w narciarstwie. Produkty rekomendowane do uprawiania narciarstwa alpejskiego to:

- **ZK PROTECT** – półsztywna orteza z systemem pasków krzyżowych i bocznymi wzmocnieniami. Zapewnia wysoki poziom ochrony przy dużej niestabilności kolana, rekomendowana po urazach więzadeł oraz przy powrocie do sportu.
- **ZK MOTION** – funkcjonalny stabilizator z pelotą 3D wokół rzepki, poprawiającą tor ruchu i redukującą przeciążenia. Idealny dla osób aktywnych, które potrzebują wsparcia oraz wygody.
- **ZK-X** – najbardziej usztywniająca kolano orteza z metalowymi zawiasami i hybrydowym systemem pasków. Zapewnia maksymalną ochronę ACL/MCL, często stosowana po operacjach i w powrocie do sportu wyczynowego.
- **EK-5** – model kompresyjny z paskami udowo-krzyżowymi. Sprawdza się w profilaktyce i przy pierwszych dolegliwościach kolanowych, a jego lekka konstrukcja dobrze sprawdza się pod odzieżą narciarską.
- **JK-2** – stabilizator rzepki z anatomiczną pelotą otaczającą rzepkę, odciążający więzadło i poprawiający stabilność osi ruchu. Szczególnie rekomendowany przy problemach z kolanem skoczka czy niestabilnością rzepki.

Dzięki tak szerokiemu wachlarzowi rozwiązań Zamst oferuje **personalizowany poziom ochrony** – od rekreacyjnych narciarzy dbających o profilaktykę, po zawodowców potrzebujących najwyższego stopnia stabilizacji. Stabilizator jest szczególnie zalecany dla narciarzy po urazach (zwłaszcza ACL), osób po 40. roku życia, zawodników i freeriderów, a także początkujących, którzy ze względu na brak kontroli technicznej są bardziej narażeni na upadki.

Jak dobrać stabilizator?

Dobór odpowiedniego modelu to klucz do skutecznej ochrony i komfortu na stoku. Zamst oferuje pełne spektrum rozwiązań – od lekkich stabilizatorów dla początkujących po zaawansowane ortezy dla freeriderów i profesjonalistów. Przy wyborze warto zwrócić uwagę na kilka czynników:

- **Typ aktywności** – czy jeździsz rekreacyjnie kilka razy w roku, czy wybierasz freeride i wymagające trasy?
- **Historia urazów** – świeża kontuzja wymaga solidniejszej ochrony niż profilaktyczne wsparcie u osoby zdrowej.
- **Etap rehabilitacji** – inne potrzeby ma ktoś tuż po operacji, a inne osoba, która po latach wraca do jazdy.
- **Poziom wsparcia** – od lekkiej kompresji poprawiającej czucie głębokie, stabilność stawu, po sztywne ortezy z bocznymi pelotami lub zawiasami chroniącymi więzadła.
- **Komfort** – stabilizator powinien być wygodny nawet przy całodziennym użytkowaniu pod kilkoma warstwami odzieży.

Marka **Zamst** oferuje pełne spektrum rozwiązań. To coś więcej niż stabilizatory – to partner narciarzy na każdym etapie przygody na stoku. Dla tych, którzy jeżdżą rekreacyjnie i cenią lekkość, są **smukłe opaski kompresyjne**. Dla ambitnych pasjonatów i osób aktywnych – **funkcjonalne modele z pelotami**, które wspierają staw kolanowy przy większych obciążeniach. A dla freeriderów i zawodowców, którzy nie uznają kompromisów – **sztywne ortezy z zawiasami**, gwarantujące najwyższy poziom ochrony nawet w najbardziej ekstremalnych warunkach. Wybór warto skonsultować z fizjoterapeutą, który pomoże dobrać model dopasowany do Twoich potrzeb i stylu jazdy.

Bezpieczeństwo to świadomy wybór

Kolana są fundamentem narciarstwa – ich ochrona to konieczność. Stabilizator Zamst to inwestycja w zdrowie i spokój na stoku. Operacja ACL i rehabilitacja mogą kosztować miesiące przerwy, dlatego stabilizator to niewielki koszt w porównaniu do ceny utraconego sezonu. Ryzyko kontuzji kolana w narciarstwie jest wysokie, ale stabilizatory Zamst zapewniają ochronę mechaniczną, poprawia propriocepcję i zwiększa pewność jazdy. To rozwiązanie dla każdego – od rekreacyjnych narciarzy po freeriderów. Zadbaj o swoje kolana tak, jak dbasz o narty czy kask. Dzięki temu sezon narciarski będzie nie tylko ekscytujący, ale i bezpieczny.

Zamst to japońska precyzja, nowoczesne materiały i rozwiązania oparte na doświadczeniach lekarzy sportowych oraz fizjoterapeutów. Produkty marki to certyfikowane wyroby medyczne, które wspierają narciarzy – od rekreacyjnych pasjonatów po profesjonalistów – w profilaktyce urazów i bezpiecznym powrocie do sportu. Dowiedz się więcej: www.zamst.com.pl

ZAMST

Kadra szkoły podczas wyjazdu do Gerlitzen w styczniu 2025

JEDYNA TAKA SZKOŁA NARCIARSKA W POLSCE

Pojęcie „szkoła narciarska" jest inaczej rozumiane w środowisku trenerów i instruktorów narciarstwa, a zupełnie inaczej w środowisku polskiej edukacji. Dla trenerów i instruktorów szkoła narciarska to firma zajmująca się szkoleniem narciarskim. Dla uczniów, rodziców i nauczycieli „szkoła narciarska" to szkoła publiczna, w której specjalnością sportową jest narciarstwo, co oczywiście nie przeczy pierwszemu rozumieniu.

Jest tylko jedna taka szkoła w Polsce, w której obowiązkowe lekcje wychowania fizycznego realizowane są formie obowiązkowych zajęć narciarskich, a ponadto ta placówka prowadzi szkołę narciarską z licencją A+B i D nadaną przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa. Tą szkołą jest działający od 1990 roku Zespół Szkół Ogólnokształcących im. Juliusza Słowackiego w Krakowie Społecznego Towarzystwa Oświatowego. Na stoku można nas rozpoznać po wyjątkowym LOGO, które przygotował dla szkolnego klubu sportowego Glosator znany architekt a zarazem rodzic, **Paweł Frey**.

Szkoła przechodziła różne okresy związane z kolejnymi reformami oświaty (kiedyś w jej skład wchodziło także gimnazjum), a jej obecna struktura jest następująca:

GLOSATOR

Początki

Wraz z upadkiem komunizmu w myśl hasła „obywatele bierzcie sprawy w swoje ręce" na początku lat 90-tych powstawały licznie niepubliczne szkoły. Naszą szkołę założyła dr **Anna Okońska Walkowicz** w środowisku pracowników naukowych AGH. Tworząc program wychowawczy od razu powstała koncepcja, że szkoła wymagająca od ucznia wiele nauki powinna oferować dużo sportu, a w środowisku akademickim sportem wówczas najpopularniejszym było narciarstwo. Anna Okońska Walkowicz sama jest miłośniczą narciarstwa, od 1990 roku była prezesem STO SKT 64, a potem od 1992 do roku 2005 przez 13 lat była dyrektorem szkoły. Powierzyła wdrożenie narciarstwa w szkole Instruktorowi Wykładowcy SITN **Tomaszowi Winiarskiemu**, wielkiemu entuzjaście narciarstwa i kolarstwa, który wówczas prowadził zajęcia narciarskie na uczelni. Od początku istnienia placówki szkolenie narciarskie opiera się na sobotnich wyjazdach oraz obowiązkowych tygodniowych obozach szkoleniowych dla wszystkich uczniów.

Anna Okońska Walkowicz działała z niesłychaną energią i pozyskała do współpracy kolejnych instruktorów: **Władysława Radwańskiego**, **Macieja Aleksandrowicza**, **Andrzeja Łobodzińskiego**, **Michała Kostkiewicza**, **Pawła Nowackiego** i wielu innych. Największym wśród nich był Instruktor Wykładowca i legenda polskiego narciarstwa, **Stanisław Tatka**. Dla Staszka oczywistym było, że szkoła musi posiadać licencjonowaną szkołę narciarską SITN. Ustalono, że kierownikiem szkoły narciarskiej będzie dyrektor szkoły czyli Anna Okońska Walkowicz a kierownikiem wyszkolenia będzie IW Stanisław Tatka, kierownikiem organizacyjnym w danym roku będzie wyznaczony instruktor. Z drobnymi wyjątkami ta zasada jest szanowana w szkole do dzisiaj. W szkole przyjęto zasady profesjonalnych kursów kadrowych, zaplanowano, że uczniowie szkoły podstawowej będą zdobywali uprawnienia demonstratora, a uczniowie liceum uprawnienia pomocnika instruktora. Zaakceptowano ideę, w myśl której pomocnicy instruktora i instruktorzy absolwenci szkoły będą szkolić swoich młodszych kolegów uczniów szkoły i ta idea jest aktualna do dzisiaj. Maturzyści, którzy w naszej szkole narciarskiej uzyskają stopień PI przez czas studiów pracują w SN Glosator szkoląc swoich młodszych kolegów, po zakończeniu studiów często zakładają rodziny i podejmują pracę zawodową pozostając sympatykami szkoły narciarskiej, a czasami jako rodzice do niej wracają. Nie jest zatem ideą szkoły kształcenie instruktorów, dla których narciarstwo będzie zawodem, ale kształcenie instruktorów, którzy podejmą zazwyczaj inną pracę zawodową, ale w wieku studenckim będą kształcić swoich następców, przekazując im pasję do narciarstwa oraz rzetelne umiejętności. Wielkim orędownikiem tej idei był zarówno Tomasz Winiarski jak i Stanisław Tatka – dla obu ważne było, aby oprócz umiejętności technicznych kształtować ducha i wychowywać.

Instruktor miał być wzorem nie tylko sportowym, ale także idolem, wzorcem wartości, człowiekiem wolnym od nałogów.

Z inicjatywy Tomka Winiarskiego nawiązana została współpraca pomiędzy naszą szkołą a Ecole Primaire de Saint Martin de Belleville i Ecole Primaire de Praranger w Dolinie de Belleville. Nasza szkoła kilkakrotnie była goszczona przez władze lokalne (pod koniec sezonu zimowego) w Les Menuires, części kompleksu narciarskiego 3 VALLEE w Sabaudii. Do dziś nasi absolwenci z łezką w oku wspominają te obozy, bo były one w latach 90-tych czymś absolutnie wyjątkowym w polskich realiach. Tomasz Winiarski do dzisiaj jest czynnym instruktorem Ecole de Ski Francais de Menuires i spędza w Alpach francuskich znaczną część sezonu zimowego szkoląc kolejne pokolenia narciarzy.

Początkowo szkoła narciarska nosiła nazwę szkoły narciarskiej przy III Społecznym Liceum Ogólnokształcącym. Z czasem nadano jej imię Glosator, bo takie imię nosiła prowadzona przez uczniów gazetka szkolna oraz Szkolny Klub Sportowy (założony w roku 1992), którego główną sekcją była sekcja narciarska. Do dzisiaj istnieją zarówno szkoła narciarska Glosator, jak i klub sportowy Glosator, który dziś jest już Stowarzyszeniem prowadzącym aż 11 sekcji sportowych. Sekcja narciarska nadal jest oczkiem w głowie klubu.

1999 roku Anna Okońska Walkowicz zatrudniła w szkole młodego nauczyciela WF, a zarazem instruktora narciarskiego **Dariusza Ryskalę**. Darek okazał się świetnym narciarzem z zacięciem sportowym, wspaniałym wychowawcą potrafiącym budować relacje z młodzieżą i dziećmi oraz doskonałym organizatorem. Z inicjatywy Darka dynamicznie rozwinęła się część szkolenia sportowego. Zawodnicy Glosatora pokazywali się z jak najlepszej strony w zawodach MOZN, a najlepsi z nich zdobywali punkty w Pucharze Polski.

Pierwszy obóz narciarski miał miejsce w 1992 roku w Bukowinie, potem odbywały się obozy: Na Skalce, w Nidzicy, trzykrotnie na Rohacach i sześciokrotnie w Martinskiej Holi. Z inicjatywy Darka Ryskali w roku 2003 szkoła odkryła ośrodek w Gerlitzen, a następnie w roku 2011 w Tropolach koło Hermagoru rejon narciarski Nassfeld. Do dnia dzisiejszego szkoła zorganizowała 19 obozów na Gerlitzen i 14 obozów szkolnych w Nassfeld. Każdy obóz na Gerlitzen to około 100 uczniów narciarzy, 15 instrukto-

rów, 10 nauczycieli, 3-4 autokary. W przypadku Nassfeld na obóz jedzie około 300 uczniów narciarzy, 35 instruktorów, 20 nauczycieli, 9-10 autokarów, zatem przedsięwzięcie jest duże. Zawsze kierownikiem obozu jest dyrektor szkoły czyli kierownik szkoły narciarskiej lub jego zastępca.

Od 2001 roku regularnie organizujemy tygodniowe obozy szkoleniowe dla uczniów klas 2-3 szkoły podstawowej. Obozy odbywają się w Polsce w Wierchomli, w Kluszkowcach, w Bukowinie. Darek Ryskala ściśle współpracuje ze starszymi instruktorami oraz tymi nowo wyszkolonymi. Warto tu wspomnieć: **Michała Jaśkiewicza**, **Agnieszkę Jaśkiewicz**, **Kasię Machalicę**, **Krzysztofa Bara**, **Filipa Walkowicza**, **Macieja Bielaka**, **Elżbietę Biegun**, **Monikę Brańkę** i wielu innych.

Grupy sportowe rozpoczynały sezon na lodowcach w Austrii i we Włoszech, rozwijały się także narciarskie wyjazdy feryjne. Stanisław Tatka pilnował, aby wraz z rozwojem organizacyjnym następował należyty rozwój szkoleniowy i dopilnował, aby Darek Ryskala uzyskał uprawnienia Instruktora Wykładowcy, co stało się faktem po napisaniu i obronie pracy na temat metodyki szkolenia dzieci.

W 2005 roku dyrektorem szkoły zostałem ja, **Iwo Wroński** i od tamtego czasu kontynuuję pracę zapoczątkowaną przez Annę Okońską Walkowicz. Na zawsze zapamiętam jak dyrektor Anna zatrudniała mnie w szkole 1995 roku na stanowisko nauczyciela fizyki. Pierwsze pytanie, jakie dostałem, brzmiało „Czy umie jeździć pan na nartach?", odpowiedź pozytywna w zasadzie zakończyła rozmowę kwalifikacyjną, padło tylko: „To dobrze, będzie pan w soboty z młodzieżą jeździł na narty".

Glosator drużynowo i indywidulanie zdobywał medale na Mistrzostwach Polski Instruktorów. Na obowiązkowe obozy narciarskie wyjeżdżało rokrocznie ok 500 uczniów. W roku 2014 z inicjatywy Tomasza Winiarskiego (który wzorował się na rozwiązaniach francuskich) w szkole został wprowadzony system odznak umiejętności narciarskich dla uczniów. System zakładał trzy odznaki umiejętności dla małych dzieci, pięć odznak dla uczniów szkoły podstawowej oraz trzy odznaki dla licealistów, ponadto odznaki w slalomie gigancie i skokach. Wprowadzenie sytemu odznak umiejętności narciarskich przeniosło szkolenie na wyższy poziom na każdym obozie narciarskim. Nasi uczniowie zdobywali kolejne odznaki, co wypełniało lukę pomiędzy kwalifikacjami: demonstratora, kwalifikanta i pomocnika, dawało też dodatkową motywację uczniom młodszym.

W czerwcu 2015 roku odszedł ze szkoły Dariusz Ryskala i założył własną firmę Ryskal-Ski, rozpoznawalną dziś w Krakowie markę. Kierownikiem organizacyjnym szkoły narciarskiej w pierwszym okresie po odejściu Darka została **Kasia Machalica**, a po niej **Wojciech Chwalibóg**. Wojtek kontynuował wyjazdy na lodowce i realizował kolejne obozy narciarskie oraz kursy SITN, we współpracy ze Stanisławem Tatką. Co roku Staszek Tatka był uczestnikiem kursokonferencji SITN, po każdej z nich szczegółowo instruował kierownika szkoły (dyrektora), doszkalał instruktorów, mówił o zmianach w technice jazdy i metodach szkoleniowych, inspirował do innowacji. W tym czasie w szkole pojawiło się grono młodych wybitnych instruktorów: **Krzystof Solak**, **Adam Sendor**, **Małgorzata de Doliwa Zielińska**, **Antonia Macis**, **Filip Ząbkowski**, **Dominik Zając**, **Michał Zając**, **Kuba Politański**, **Wojtek Celewicz**, **Kasia Celewicz**, **Maciej Breksa**, **Marcin Breksa**, **Paweł Szafran**, i inni.

Po Wojciechu Chwalibogu kierownikiem organizacyjnym został instruktor Krzysztof Solak, nauczyciel WF w naszej szkole. Krzysztof doszkalał się we Francji u Tomasza Winiarskiego i razem z nim udoskonalił system szkolnych odznak narciarskich. Wspomniany system stał się też tematem jego pracy magisterskiej obronionej na AWF.

We wrześniu 2017 roku kierownik wyszkolenia Stanisław Tatka przekazał tę funkcję w naszej szkole narciarskiej **Krzysztofowi Ziębie**. Nigdy nie zapomnę mojej rozmowy ze Staszkiem, którą odbyłem na stoku pod koniec sezonu 2016. Stasiu powiedział do mnie: „Iwo, trochę jest mi ciężej jeździć na nartach, a instruktor musi być nieskazitelnym przykładem, ale nie martw się, nie zostawię szkoły bez Instruktora Wykładowcy, przyprowadzę tu mojego przyjaciela Krzysztofa Ziębę, szkoła jest zbyt ważna, aby została bez szefa wyszkolenia". Staszek był dla mnie, ale i dla młodzieży niesamowitym autorytetem: startował w naszej szkole w biegach przełajowych mając 88 lat, niejednemu z nas dał w kość biorąc nas na indywidulane doszkalanie, zawsze odwoływał się do wartości „nie zmienia się barw klubowych", „zawsze trzeba dawać przykład swoją postawą". Uwielbialiśmy słuchać jego opowieści o ski alpinizmie, lawinach, o tym jak został demonstratorem w Austrii, o wybitnych instruktorach, o wspaniałych ludziach. Staszek był chodzącą encyklopedią i znał wszystkich, pięknie opowiadał o ludziach z pasją narciarstwa.

Po przekazaniu funkcji Krzysztofowi Ziębie Staszek był z nami w stałym kontakcie. Po Krzysztofie Solaku pracami organizacyjnymi klubu kierował trener narciarstwa **Wojciech Żuchowicz** a od roku 2022 **Andrzej Lachowski**, nasz nauczyciel WF, znany maratończyk.

Na początku roku 2021 pogrążeni w smutku i osamotnieni pożegnaliśmy na zawszę Staszka Tatkę, sztandar szkoły powiewał nad jego grobem na cmentarzu w Rząsce, a jak przystało na prawdziwego narciarza, był i chłód i śnieg. SITN doskonale pamięta tą chwilę, wszak przyszli wszyscy przyjaciele i wychowankowie Staszka. A w imieniu środowiska Zmarłego pożegnał wzruszającymi słowami Prezes SITN **Jacek Żaba**. Ostatni raz rozmawialiśmy ze Staszkiem w grudniu 2020 przed świętami Bożego Narodzenia. Na miesiąc przed jego śmiercią odwiedziliśmy go wspólnie z Anną Okońską Walkowicz, Krzysztofem Barem, Filipem Walkowiczem – nic się nie zmienił, dopytywał się o szkołę, o plany narciarskie, udzielał nam wskazówek i wspominał nasze wspólne chwile na stoku. W marcu 2025 pożegnaliśmy z kolei **Zuzannę Podgórną**, która z naszą szkołą była związana przez wiele lat najpierw jako prezes SITN, który z niesłychaną sympatią podchodził do naszej szkoły, a potem jako Instruktor Wykładowca pracujący z nami. Zuzanna w naszej szkole wychowała i wyszkoliła liczne grono Pomocników Instruktora.

Dziś nadal kierownikiem szkoły narciarskiej jest dyrektor szkoły czyli Iwo Wroński, kierownikiem wyszkolenia jest **Krzysztof Zięba** a szefem organizacyjnym **Andrzej Lachowski**. Trzon Kadry stanową: **Daniel Dyrda**, **Michał Nogaj**, **Piotrek Filar**, **Maciej Fijałkowski**, **Jarosław Plewa**, **Krzysztof Antas**, **Leszek Wojnar**, **Grzegorz Kurzeja**, **Maciej Kurzeja** i absolwenci szkoły: **Janek Hadt**, **Ola Kwaśniewaja**, **Julka Osuch**, **Ola Lulek**, **Filip Gil**, **Mateusz Guzowski**, **Aleksandra Dzielska**, **Marcin Breksa**, **Małgorzata de Doliwa Zielińska** i inni. Uczniowie naszej szkoły często są także członkami innych klubów narciarskich, ale w przypadku obowiązkowych obozów narciarskich są szkoleni w naszej szkole narciarskiej.

W obecnym roku szkolnym 2025/2026 **Michał Nogaj** i **Daniel Dyrda** planują wzmocnienie sekcji sportowej i liczniejszy udział naszych uczniów w zawodach, poprzedzą to dodatkowe szkolenia na lodowcach. Planujemy obóz grudniowy szkoleniowy w Bukowinie dla młodszych (30 osób) z **Andrzejem Lachowskim** i drugi sportowy (30 osób) z **Danielem Dyrdą**, cykl szkoleniowych sobót narciarskich (łącznie 8 dni), które zorganizuje **Paweł Holizna**, obowiązkowe obozy narciarskie dla uczniów klasy 2-3 SP w Bukowinie (około 70 uczniów), klasy 4-6 SP (około 100 uczniów) w Gerlitzen, klasy 7-8 SP i liceum w Nassfeld (około 300 uczniów). W ferie planujemy obozy narciarskie dla młodszych na Czarnym Groniu i dla starszych we Włoszech. Regularnie wyjazdy narciarskie odbywa nasze przedszkole (łącznie uczestniczy około 30 dzieci). Co roku odbywają się mistrzostwa szkoły we wszystkich kategoriach wiekowych. Nadal realizowane będą odznaki narciarskie oraz planujemy kursy na stopnie SITN: demonstratora (dwie grupy), kurs kwalifikacyjny (grupa) i pomocnika instruktora (część 1 i część 2).

Nasz nauczyciel anglista **Marcin Dorosz** instruktor sportu prowadzi sekcję skitourową a nasz nauczyciel WF **Paweł Holizna** w ostatnich latach rozwinął sekcję snowboardową i wprowadził do szkoły szkolenia SITS.

W szkole jest obecnie 664 uczniów, wszyscy są narciarzami i realizują lekcje narciarstwa w ramach programu szkoły, to jedyna taka

szkoła w Polsce – w tym roku świętujemy 35 lat swojego istnienia. Mam nadzieję, że artykuł ukazał specyfikę i różnicę jaką stanowi nasza szkoła. Działa ona tylko dla naszych uczniów (nie jesteśmy firmą ogłaszającą szkolenia zewnętrzne), zatem nie stanowi konkurencji dla innych szkół narciarskich. Osobiście uważam, że SITN powinno promować zakładanie szkól narciarskich przy szkołach publicznych, to na pewno impuls do rozwoju organizacji.

Oczywiście brać narciarska jest rozległa, czasami trudno przypisać kto, który klub reprezentuje lub w jakiej pracuje szkole narciarskiej. Instruktorzy zmieniają szkoły, barwy, kluby i nie ma w tym nic niezwykłego, dzięki tym zmianom lub dzięki ogólnopolskiej współpracy mogliśmy współpracować z **Jarkiem Smajdorem**, **Kasprem Leonowiczem**, **Tomkiem Majerczykiem**, **braćmi Nowackimi** i innymi wspaniałymi narciarzami, przepraszam tych, których nie wspomniałem.

Ze swej strony chcę podkreślić, że dzięki szkole narciarskiej na swojej drodze życia spotkałem niezwykłych ludzi, pełnych pasji, pełnych radości życia, ambitnych, zafascynowanych górami, cieszącymi się z wolności jaką daje nam narciarstwo. Dziękuję wszystkim instruktorom, którzy pracowali lub współpracowali z naszą szkołą i sympatykom wspierającym naszą szkołę oraz władzom SITN.

Iwo Wroński
Kierownik szkoły narciarskiej Glosator przy III SLO
Dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących STO im. J. Słowackiego w Krakowie

XX Zawody Klubu Instruktorów Seniorów im. Józefa Zolla Białka Tatrzańska – Kaniówka 10.01.2025 r.

KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW

Zwycięzcy zawodów:

Panie:
Panie grupa K01 – RUMIŃSKA Zofia
Panie grupa K02 – STANISŁAWSKA Maria
Panie grupa K04 – BIELECKA Małgorzata
Panie grupa K05 – SKOWER-BARANOWSKA Małgorzata
Panie grupa K07 – PERLICKA Zuzanna

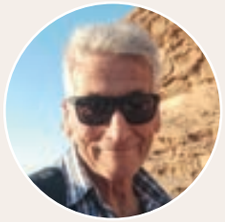
Panowie:
Panowie grupa M01 – PERLICKI Czesław
Panowie grupa M02 – BARANOWSKI Krzysztof
Panowie grupa M03 – OGARZYŃSKI Ryszard
Panowie grupa M04 – TARNOWSKI Władysław
Panowie grupa M05 – SIEKIERSKI Piotr
Panowie grupa M06 – RADZIKOWSKI Grzegorz
Panowie grupa M07 – PIC Robert
Panowie grupa M08 – MOŁCZANOWSKI Artur

KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW

ZARZĄD KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW

PREZES ELŻBIETA KACZMAREK

– absolwentka psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim; Instruktor PZN od 1985, Instruktor Wykładowca od 1995. Uczestniczyła w pracach nad Programem Nauczania Dzieci.



PRZEMYSŁAW KLIMCZAK

Absolwent Krakowskiej AWF, Instruktor Wykładowca, Członek Komisji Egzaminacyjnej.

SEKRETARZ JULIAN JAWORZ-DUTKA

Instruktor PZN od 1979, stopnie sędziowskie od 1970, obecnie sędzia związkowy, emerytowany inż. mechanik, były pracownik Politechniki Świętokrzyskiej, założyciel i wieloletni prezes klubu AKN „Puch" Kielce.

HALINA NOWAK

Absolwentka AWF Kraków, Instruktor PZN od 1990 r. Sędzia Okręgowy PZN.

ROBERT PIC

Instruktor zawodowy CTT, pierwsze uprawnienia Demonstratora Szkolnego PZN z 1975 roku. Narciarstwo dla niego ma trzy wymiary: zjazdowy, skiturowy i biegowy. Animator sportu dzieci i młodzieży, trener, wieloletni Komandor Żeglarskiego Międzyszkolnego Klubu Sportowego Poznań.

MARIA STANISŁAWSKA

Absolwentka Politechniki Śląskiej w Gliwicach, Instruktor od 1974, Instruktor Wykładowca od 1981; od 1982 roku prowadzi swoją szkołę narciarstwa.

KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW • sezon 2025/2026

Witamy wszystkich seniorów i zachęcamy do aktywności w kolejnym roku naszej działalności. Szkolenie na naszych unifikacjach i przedłużenie instruktorskich kwalifikacji pozwala później wspomagać szkoły narciarskie w ich codziennej pracy w sezonie. Lista tych szkół jest całkiem pokaźna.

Mamy kolejny jubileusz, bo przygotowujemy XXV unifikację, a w ubiegłym sezonie mimo sporych trudności zorganizowaliśmy XX Zawody Klubu Instruktorów Seniorów. Impreza była udana, zawodnicy dopisali. Doświadczenia z ubiegłego sezonu powodują, że jeszcze raz prosimy Was o terminowe zgłoszenia na unifikację poprzez stronę internetową, a osoby nie uczestniczące w unifikacji, mające zamiar startu w naszych zawodach o jego anonsowanie poprzez zgłoszenie internetowe (regulamin zawodów tego nie wymaga, bo można zgłosić się na stoku, ale byłoby to dla nas organizatorów ułatwienie).

Trudno się pisze o sprawach smutnych. W tym sezonie pożegnaliśmy naszą koleżankę Instruktora Wykładowcę **Zuzannę Podgórną**, byłą Prezes naszego Stowarzyszenia, osobę życzliwie zaangażowaną teraz i w przeszłości w działalność zarządu Klubu. Tuż przed unifikacją, gdy jedna z imprez była zagrożona, podejmowaliśmy ostateczne decyzje jeszcze razem z Zuzą.

Kolejna smutna wiadomość nadeszła 19.06.2025 z Gdańska. Zmarł nasz kolega Instruktor Wykładowca, wykładowca akademicki **Edward Wroński**. Kochał nasze coroczne spotkania na śniegu, był stałym, niezawodnym uczestnikiem Zawodów KIS. W dwóch ostatnich edycjach nie mógł startować z powodu choroby, ale był z nami myślą, przesyłał SMS z życzeniami dla wszystkich startujących. Ciepło, życzliwość, interesujące rozmowy, elegancja, wielka klasa – tak zapamiętam Edwarda nie tylko ja.

2.12.2024 nadeszła wiadomość o śmierci kol. IW **Zbigniewa Sokalskiego „Bajana"** absolwenta francuskiej szkoły ENSA. Kilka lat temu chcieliśmy skorzystać z jego doświadczenia; przyjął zaproszenie KIS ale przed samym sezonem dowiedzieliśmy się, że nie może pojawić się na naszej unifikacji.

Planując kolejną unifikację zawsze zachęcamy naszych uczestników posiadających specjalistyczną wiedzę do współtworzenia unifikacji i zgłaszania 15-20 to minutowych wystąpień (tematy z pogranicza medycyny, fizjoterapii powiązane z bezpieczeństwem uprawiania sportów śnieżnych są szczególnie oczekiwane, a także inne, interesujące dla uczestników unifikacji); kontakt: **memory.ski.sitn@gmail.com** najpóźniej do 20.12.2025. Fachowa wiedza, doświadczenie, przemyślenia – to wszystko jest szczególnie cenne. Przypominamy o tej możliwości.

W nadchodzącym sezonie nasze imprezy planujemy jak zwykle w Białce. O śnieg jesteśmy spokojni, bo w pobliżu bazy unifikacji poza Kozińcem mamy dwa zazwyczaj bardzo dobrze przygotowane stoki na Litwince i na Kaniówce.

W ubiegłym sezonie w unifikacji uczestniczyło 29 osób, a w zawodach wystartowało 30 osób. Cieszy nas to, że spora grupa zawodników przybyła do nas na same zawody.

W zawodach w grupie kobiet na podium stanęły:
1. **Bielecka Małgorzata**
2. **Rumińska Zofia**
3. **Stanisławska Maria**

a w grupie mężczyzn:
1. **Pic Robert**
2. **Ogarzyński Ryszard**
3. **Radzikowski Grzegorz**

Gratulujemy!

SPECJALNE GRATULACJE należą się jednak naszym wspaniałym nestorom – **Basi Ciszewskiej** i **Czesławowi Perlickiemu** (l.90)!

Nasi seniorzy – Barbara Ciszewska i Czesław Perlicki

I jeszcze ważna informacja. W trosce o dobrą organizację naszych imprez postanowiliśmy także **uzupełnić skład Zarządu KIS** i zaprosiliśmy do współpracy Kol. IW **Przemysława Klimczaka** (który od kilku lat szkoli na naszych unifikacjach) oraz Kol. Instruktora **Roberta Pica.** Obie kandydatury zostały przyjęte przez głosowanie Zarządu KIS.

Oprócz naszych klubowych imprez zapraszamy wszystkich także na Mistrzostwa Polski Instruktorów. Zaproszenie szczególnie kierujemy do pań, instruktorek 60 +.

IW Elżbieta Kaczmarek
Prezes Klubu Instruktorów Seniorów

Zasady przynależności do Klubu

Klub Instruktorów Seniorów zrzesza zarówno aktywnych zawodowo instruktorów, jak i tych, którzy stopniowo ograniczają instruktorską aktywność, ale dbają o narciarską sprawność techniczną, chcą być zorientowani w zmianach, nowinkach; identyfikują się z naszym środowiskiem, chcą nadal być jego częścią. O przynależności decyduje wiek i Deklaracja.

Zapraszamy członków Stowarzyszenia, koleżanki od 50 roku życia, kolegów od 60 roku życia. Deklarację przyjmuje Biuro SITN PZN poprzez stronę internetową lub w wersji papierowej (wzór na stronie internetowej SITN w Dokumentach dla członków). Seniorzy są uprawnieni do 50% składki instruktorskiej i obniżonej opłaty za unifikację. Informacje dotyczące Klubu są dostępne na stronie SITN.

XXV Unifikacja Klubu Instruktorów Seniorów SITN PZN

Białka Tatrzańska 8-10.01.2026

Na unifikację zapraszamy instruktorów i pomocników instruktora, którzy muszą zaktualizować swoje uprawnienia do szkolenia. **Zgłoszenia na unifikację i opłaty do 6.01.2026**, zgłoszenia wyłącznie poprzez stronę SITN, koszt unifikacji: 420 zł – płatne na konto SITN, koszty wyciągów, dojazdu i ubezpieczenia pokrywa uczestnik unifikacji we własnym zakresie, zalecamy wykupienie odpowiedniego ubezpieczenia.

Noclegi we własnym zakresie. Cena noclegu z wyżywieniem 190 zł. Rezerwacja miejsc dla osób zarejestrowanych przez stronę SITN do 22.12.25 bezpośrednio w bazie unifikacji (30 miejsc). Adres bazy unifikacji – Anna i Krzysztof Markowie („Markowy Dworek"), 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel.: 18 2654101, email: kontakt@markowydworek.pl

Program unifikacji

07.01.2026 (środa)

godz. 19.00-19.30 spotkanie organizacyjne w bazie unifikacji

- **8.01.2026 (czwartek) Czarna Góra Koziniec**

9.30 zbiórka organizacyjna na stoku przed karczmą (podział na grupy; podamy zasady zakupu biletów – zniżki)
10.00-15.00 zajęcia na stoku

- **9.01.2026 (piątek)**

9.30-15.00 zajęcia na stoku

- **10.01. 2026 (sobota**)

9.30 analiza techniki jazdy/podsumowanie
11.30 XXI Zawody Klubu Instruktorów Seniorów
Przewidywane zakończenie ok.14.00/14.30

REGULAMIN XXI ZAWODÓW KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW SITN IM. JÓZEFA ZOLLA

Organizator: Organizatorem zawodów jest Klub Instruktorów Seniorów SITN

Kierownik zawodów: Julian Jaworz-Dutka

Sędzia główny: zostanie określony w przeddzień zawodów

Termin i miejsce: **10 stycznia 2026 roku (piątek), Białka Tatrzańska** (ostateczny wybór stoku uwzględniający warunki śniegowe zostanie podany w komunikacie na stronie SITN 3 dni przed zawodami)

Biuro zawodów: Karczma pod wyciągiem. Czynne od 10:00 -10:45.

Konkurencja i kategorie

Zawody zostaną rozegrane w slalomie gigancie w dwóch przejazdach. Wynikiem końcowym jest suma czasów obu przejazdów.

Kobiety:
K1 (80+) – ur. 1946 i wcześniej,
K2 (75-79) – 1947-1951,
K3 (70-74) – 1952-1956,
K4 (65-69) – 1957-1961,
K5 (60-64) – 1962-1966,
K6 (55-59) – 1967-1971,
K7 (50-54) – 1972-1976,
K8 (49 i młodsze) – 1977 i później.

Mężczyźni:
M1 (90+) – ur. 1936 i wcześniej,
M2 (85-89) – 1937-1941,
M3 (80-84) – 1942-1946,
M4 (75-79) – 1947-1951,
M5 (70-74) – 1952-1956,
M6 (65-69) – 1957-1961,
M7 (60-64) – 1962-1966,
M8 (59 i młodsi) – 1967 i później.

Prawo startu mają wszyscy członkowie Stowarzyszenia.

Program zawodów

Rozpoczęcie 1 przejazdu: 11:30. Drugi przejazd bezpośrednio po zakończeniu 1 przejazdu.

Kolejność startu grup: M1, K1, M2, M3, K2, K3, K4, K5, M4, M5, K6, K7, K8, M6, M7, M8. Drugi przejazd w odwrotnej kolejności w grupach.

Zakończenie zawodów odbędzie się ok. 40 minut po zakończeniu 2 przejazdu.

Nagrody

Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymują dyplomy.

Nagrody są przewidziane dla zwycięzców poszczególnych grup oraz w klasyfikacji ogólnej w kategorii kobiet i mężczyzn (seniorów).

Zgłoszenia

Osoby biorące udział w unifikacji zostają wpisane na listę startową zawodów i są zwolnione z opłaty startowej. Pozostałe osoby zgłaszają się poprzez:

- stronę SITN do 6 stycznia 2026 r.,
- w dniu zawodów w godzinach pracy biura.

Opłata startowa dla osób spoza unifikacji wynosi 60 zł i jest płatna przy odbiorze numeru.

Postanowienia końcowe

Losowanie numerów startowych w bazie unifikacji w przeddzień zawodów o godz. 20:00. Osoby zgłaszające się po losowaniu zostaną dopisane na końcu swojej grupy wiekowej.

Uczestnicy zawodów startują na własne ryzyko. **Zaleca się wykonanie odpowiednich badań lekarskich oraz ubezpieczenie się (we własnym zakresie). Wymagane kaski narciarskie**.

Dojazd, zakwaterowanie, karnety – we własnym zakresie.

Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i regulaminem zawodów. Zastrzega się możliwość łączenia grup poniżej 65 roku życia w wypadku 2 i mniej osób w grupie.

Interpretacja regulaminu należy do organizatora zawodów.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca zawodów lub ich odwołania w przypadku złych warunków narciarskich.

DREWNIANE NARTY
w międzywojennej Polsce poza Podhalem

O zakopiańskich przedwojennych wytwórcach nart wiadomo najwięcej, ich nazwiska znane są powszechnie. Jak wyglądała produkcja takich nart poza Zakopanem i podhalańskim rejonem – o tym już wiadomo trochę mniej.

Sygnowane narty FREMA pochodziły z Krajowej Wytwórni Wyrobów Sportowych sp. z o. o. Frema, mającej siedzibę w Łodzi przy ul. Dąbrowszczaków 25. Została założona w 1930 roku przez **Fryderyka Maertina** (nazwa firmy to akronim powstały w oparciu o jego imię i nazwisko). Ta firma zajmowała się głównie produkcją bardzo dobrych rakiet tenisowych, ale nie tylko. Rakiety wykonywano oczywiście z klejonego drewna, natomiast narty były z jednorodnego drewna.

Narty łódzkiej firmy Frema

Po wojnie Frema została upaństwowiona, jako Państwowe Zakłady Przemysłu Drzewnego Frema. Nadal produkowała rakiety tenisowe marki „Frema", narty już klejone, sanki, kajaki. Kolejno po 1950 roku, firma weszła w skład tymczasowej struktury organizacyjnej Ministerstwa Przemysłu Drobnego i Rzemiosła i podlegała Zarządowi Przemysłu Sportowego w Warszawie jako ZPS wytwórnia nr 22. Produkcja trwała do roku 1957. Pierwsze sygnatury ZPS nr 22 były wypalane na dziobach od strony ślizgów, następnie zastąpiono je kalkomaniami.

Wypalony na nartach znak Zarządu Przemysłu Sportowego, Wytwórnia nr 22

Tak się szczęśliwie złożyło, że w Łodzi pozostali przedwojenni fachowcy z Fremy – bracia **Krzysztof i Henryk Dąbrowscy**. Uruchomili Wytwórnię Sprzętu Sportowego Wessa Łódź S.C., w przedwojennej Fabryce Motorów Henryka Wagnera przy ul. Kruczkowskiego 14/18, kontynuująca produkcję rakiet i między innymi również nart. Narty tam wykonywane posiadały znak fabryczny przedstawiający rakietę tenisową, z napisem WSS ŁÓDŹ. Znak ze wspomnianą rakietą, co ciekawe, nawiązywał swoim kształtem do znaków stosowanych na nartach rodem z Południowych Zakładów Przemysłu Sportowego z Bielska. Te deski są bez krawędzi, ale za to klejone warstwowo, posiadają widoczny okrągły wgnieciony stempel z symbolami: KT/A/2 czyli pozostałości zakładowej kontroli technicznej.

Znak Wytwórni Sprzętu Sportowego Wessa w Łodzi

Kolejnym producentem, który związany był z produkcją rakiet tenisowych to **Adolf Serbeński**. Jego wytwórnia nart działała w Mszanie Dolnej od 1934 lub 1935 roku. Wytwórnia rozwijała się dynamicznie, a narty sprzedawane były w Krakowie, Warszawie, Katowicach, Lublinie, również w pobliskiej Rabce. Także wojsko zamawiało narty w tej wytwórni. W ofercie fabryki znalazły się dodatkowo sanki, obręcze do rowerów. Właściciel wykonał również prototypową serię rakiet tenisowych, w oparciu o własnej produkcji prasę do ich wykonania. Rakiety testowała **Jadwiga Jędrzejowska**, najwybitniejsza polska przedwojenna tenisistka, wyrażała się o nich w samych superlatywach. Dobra opinia o rakiecie rodem z Mszany Dolnej, zachęciła A. Serbeńskiego do ich produkcji, która miała rozpocząć się w 1939 roku. W czasie wojny produkcja nart oczywiście była zabroniona, ale produkowano tam inną galanterię drewnianą, która była przykrywką do działalności konspiracyjnej AK.

Znak firmowy SERBEŃSKI MSZANA DOLNA wypalany był od spodu dzioba w dwóch wersjach, ale jeszcze dodatkowo niektóre narty posiadały bardzo ładny metalowy emblemat przyczepiany z wierzchu przed dźwignią sprężynowych wiązań.

Znaki firmowe SERBEŃSKI

W Bielsku w roku 1928 została założona fabryka, prasa codzienna informowała (oryginalna pisownia):

Znak bielskiej firmy Jenkner i Wagner

Pierwsza Śląska Fabryka Nart i Składaków „Jenkner i Wagner, Bielsko". Fabryka założona w roku 1928 przez właścicieli pp. Jenknera i Wagnera, prowadzona jest pod fachowem kierownictwem specjalisty wyrobów sportowych, znanego sportowca p. Wagnera. Zaczęto od wyrobu nart. W późniejszych zaś latach po rozbudowie fabryki przystąpiono do wyrobu kajaków (składaków), które zostały wielokrotnie odznaczone i uznane przez Polski Związek Kajakowców w Warszawie za najlepsze i wniczem nie ustępujące wyrobom zagranicznym. Miarą rozrostu jest fakt, iż ilość produkcji dochodzi do 4.000 par nart różnych gatunków, wyrabianych z drzewa hikorowego i jesionowego, ściśle według norweskich modeli. Narty są impregnowane i politurowane również systemem norwegskim. Narty te są jednakże lepsze od zagranicznych, bowiem współwłaściciel f-y p. Wagner, zastosował przy nich wiązania własnego pomysłu p. n. „Polonia" i „Polonia-Spezial", opatentowane w Urzędzie Patentowym w Warszawie (dnia 26. 5. 1931 liczba 35089). System tych wiązań nadaje się do celów turystycznych zarówno przy obuwiu męskiem jak i damskiem, przyczem dają się one nastawiać w ciągu minuty. Wyroby tej fabryki są godne poparcia, bowiem całkowicie wyrabiane są w kraju. Skład fabryczny oraz zastępstwo na G. Śląsk wyrobów wspomnianej firmy objął p. Leopold Gajduszek w Bielsku, ul. Piłsudskiego nr. 5."

W pobliskim Jaworzu w Fabryce Wyrobów Drzewnych hrabiego **Henryka Larischa-Mönnicha**. produkowano narty. Na wypalonym pod dziobem znaku zamkniętym w okręgu widnieje korona rangowa (herbowa) z dziewięcioma pałkami, jaka przynależy się hrabiowskiemu rodowodowi i poniżej akronim H.L.M. (Henryk Larisch Mönnich). Na dole napis Made in Poland. Niestety nic więcej na temat produkcji nart w Jaworzu mimo usilnych starań nie znalazłem. Wspomniane zakłady posiadały swoje przedstawicielstwo między innymi w Krakowie.

Znak firmowy BeKa Kęty braci Bilczewskich

Kolejny znak firmowy wypalony pod spodem dziobu, to BeKa Kęty. Znalezienie korzeni tych nart nie było łatwe, ale produkowali je dwaj bracia **Edward i Józef Bilczewscy**, narty nie były produkcją podstawową, gdyż produkowali oni kajaki i cały drewniany asortyment potrzebny do ówczesnej fotografii. Swoje narty w paru wersjach wystawiali z powodzeniem na przedwojennych targach w Poznaniu.

We Lwowie najbardziej znaną stolarnią produkującą narty był zakład **Marcina Prugara**.

Znak lwowskiego zakładu Marcina Prugara

Sygnatura na nartach produkowanych w Worochcie w firmie Józefa Krasowkiego

W Worochcie, w Karpatach Wschodnich **Józef Krasowski** produkował sygnowane narty.

Więcej „w tym temacie" będą mieli okazje poznać uczestnicy nadchodzącej unifikacji dla Seniorów. Dwa zdjęcia przedstawiające te znaki nie pochodzą z moich zbiorów, gdyż takich nart niestety nie posiadam, chociaż bardzo chciałbym poszerzyć swój zbiór. Mowa o nartach Jenkner Wagner z Bielska i J. Krasowski z Worochty.

Piotr Jasieński „Szuwarek"

Piotr Jasieński „Szuwarek" – absolwent Politechniki Śląskiej, ratownik TOPR. Instruktor narciarstwa zjazdowego i telemarku. Założyciel sekcji telemarku w Klubie SN PTT Zakopane, współorganizator corocznych zawodów telemarkowych, jest w zarządzie klubu. Biegły sądowy ds. wypadków narciarskich. Kolekcjoner starych nart i wszystkiego co wiążę się ze starym narciarstwem. szuwarek@topr.pl

Przy okazji informujemy, że już niebawem ujrzy światło dzienne praca **Piotra Jsieńskiego** pod roboczym tytułem **Śladem drewnianych nart**. Pozycja będzie zawierała historię naszego rodzimego narciarstwa, próbę chronologii w dziedzinie produkcji wiązań narciarskich. Również przeczytamy w niej o polskich wytwórcach drewnianych nart. Znajdziemy tam też rozdział przedstawiający stare przedwojenne odznaki, medale czy inne pamiątki narciarskie, również przedwojenne reklamy poświęcone nartom.

Na okładce będzie widniało zdjęcie babci autora, **Wandy Dal Trozzo-Jasieńskiej** ze swoimi drewnianymi nartami, która „na skije" jeździła pod Wiedeń.

JÓZEFOWI SCHNAIDEROWI W HOŁDZIE

W ubiegłorocznym Informatorze pisaliśmy o inicjatywie **Piotra Jasieńskiego „Szuwarka"** odnowienia nagrobka **Józefa Schnaidera**, jednego z pionierów polskiego narciarstwa, autora pierwszego w języku polskim podręcznika „Na nartach skandynawskich" (1898). Pierwszy polski instruktor był z wykształcenia leśnikiem i ostatnim miejscem jego pracy była Szkoła Leśna w Żywcu. Swoich uczniów zarażał zamiłowaniem do nart. Tu pracował i do śmierci mieszkał, tutaj też został pochowany.

Dzięki wielu zabiegom, **Piotr Jasieński**, instruktor naszego Stowarzyszenia, ratownik TOPR, kolekcjoner i historyk polskiego narciarstwa, zebrał fundusze na renowację nagrobka. Głównymi donatorami byli: Ośrodek Kotelnica Białczańska, Nadleśnictwo Jeleśnia, Oddział Babiogórski PTTK. Wśród darczyńców był też SITN.

12 marca br. odbyła się uroczystość odsłonięcia i poświęcenia po renowacji grobu **Józefa Schnaidera** i jego żony **Heleny**, krewnej

Ignacego Daszyńskiego, przedwojennego premiera i marszałka Sejmu. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych Zywca, PTTK, GOPR, TOPR, Lasów Państwowych, SITN. Nasze Stowarzyszenie reprezentowali: Prezes **Jacek Żaba** oraz IW **Maria** i **Zbigniew Stanisławscy**.

ZUZANNA PODGÓRNA

30.01.1952 - 04.03.2025

Żegnając bliskich, znajomych, przyjaciół, członków rodziny, spoglądając na zamkniętą trumnę lub urnę z prochami, pytamy się sami siebie, parafrazując poetę:

- *Więc to już wszystko?*
- *Wszystko.*
- *A więc to tylko tyle?*
- *Tylko tyle.*
- *Więc to jest całe życie?*
- *Tak, całe życie.*

Ale z drugiej strony wiemy, że życie bywa wypełnione treścią, realizacją planów i marzeń, poświęcaniem się rodzinie, znajomym, współpracownikom. Bywa wypełnione chwilami radosnymi i smutnymi, wypełnione trudnymi zadaniami, ale też miłością.

To jest całe życie? Tak, to jest całe życie. Tylko tyle i aż tyle.

O człowieku, który odszedł, świadczą reakcje i przemyślenia tych, których wieść o śmierci zaskoczyła, pomimo wcześniejszej choroby. Bo nadzieja każe wierzyć w zwycięstwo nad chorobą, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z osobą zawsze aktywną i wysportowaną, przewodzącą kilkutysięcznej organizacji. I jakie były te reakcje w dniu odejścia Pani Prezes?? Zaskoczenie, szok, smutek, łzy. Wiele osób pisało mi krótkie wiadomości: – Siedzę i ryczę.

Bezsilność wobec choroby mieszała się ze wspomnieniami minionych wydarzeń, wielu chwil radosnych, naszych konferencji, mistrzostw, kursów, kongresów. Wszędzie tam byliśmy świadkami aktywnej obecności naszej Pani Prezes **Zuzanny Podgórnej**, Prezes Honorowej, naszej Koleżanki, Narciarki. Życie jest za krótkie, żeby było małe, puste, bez pasji. Nie zapominamy tych działań, nie zapominamy Jej uśmiechu.

Na dwa dni przed uroczystościami pogrzebowymi zakończyliśmy w Białce Tatrzańskiej nasze Mistrzostwa Polski i konferencję Instruktorów Wykładowców. Wspominaliśmy wówczas Zuzę wielokrotnie, czciliśmy Jej pamięć chwilami ciszy i zadumy, cichą modlitwą. Ale kiedy staliśmy zgromadzeni na zakończeniu mistrzostw Polski u stóp tras narciarskich schodzących ku nam z Kotelnicy do centrum Białki Tatrzańskiej, poprosiłem nie o minutę ciszy, lecz o podtrzymanie radosnych chwil dekoracji zwycięzców naszych mistrzostw. Bo byliśmy wszyscy pewni, że gdyby nie choroba i śmierć Zuzanny, byłaby ona tam z nami. Jak co roku. A może rzeczywiście była tam? Z placu, gdzie się zgromadziliśmy, wzniosły się więc ku niebu gromkie oklaski. Długie i silne – Zuza musiała je usłyszeć w narciarskim Niebie.

Już wcześniej sobie wyobrażała to niebiańskie miejsce. Kiedy w lutym do chorej Babci wnuczka przysłała piękne zdjęcie z zaśnieżonych Alp, Zuza skomentowała ten widok krótko: Tak wyobrażam sobie moje Niebo.

Niebo dla Pani Prezes będzie z pewnością tylko takie – narciarskie. Z nartami związana była przecież od dziesiątek lat, zdobywała kolejne stopnie instruktorskie, startowała w wielu zawodach, szkoliła, w końcu w latach 2010-2018 przewodziła naszemu środowisku. Wraz z mężem **Ryszardem** wychowała w narciarskim duchu dwóch synów – **Juranda** i **Wojciecha**, którzy w swej karierze zawodniczej dotarli do tytułów mistrzów Polski.

Obecnie Wojtek, znany w środowisku pod pseudonimem „Zima", kontynuuje dokonania swojej Mamy – jest Wiceprezesem SITN i odpowiada w tej chwili głównie za prace nad nowym Programem Nauczania Narciarstwa. Tak to bywa, gdy rodzice zaszczepiają dzieciom swoje pasje.

Zuza pomimo choroby i coraz większych cierpień uczestniczyła w życiu SITN. Jeszcze w grudniu jako Prezes Honorowa brała udział w zebraniu Zarządu. Nikt z nas nie przypuszczał, że 3 miesiące później dokona się misterium śmierci i spotkamy się żałobnie w Słopnicach, w tym samym kościele, z którego 4 lata wcześniej odprowadziliśmy na miejsce wiecznego spoczynku Ś.P. Ryszarda.

Śmierć przyniosła ulgę wielkim cierpieniom Zuzanny, przez jakie musiała przechodzić w ostatnich tygodniach swojego życia. Los jednak wynagrodził Jej ból – zasiadła w swoim mieszkaniu do ostatniej kolacji wraz z najbliższymi Jej osobami. Pośród nich odeszła następnego dnia otoczona miłością. Nie każdemu jest dany ten dar od Boga – odejść spokojnie wśród kochającej rodziny.

Członkom SITN została pamięć i ciepłe myśli o Zuzie, dzielnej Narciarce, która była naszym Prezesem, która nam towarzyszyła w chwilach złych i dobrych, która zostawiła ślad w polskim narciarstwie.

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

DAŁAŚ NAM PRZYKŁAD DZIELNOŚCI W ŻYCIU I W ŻEGNANIU SIĘ Z ŻYCIEM

Ostatnie pożegnanie **Zuzanny Podgórnej** – pożegnanie Matki przez synów wygłoszone przez **Juranda Podgórnego** podczas mszy św. żałobnej:

Mamo,

Nie potrafię ująć w słowa wszystkiego, co chciałbym Ci powiedzieć, więc powiem krótko.

Po ludzku rzecz biorąc, powinnaś teraz – jak co roku – szusować gdzieś po stokach gór, zdobywać kolejny medal na zawodach Politechniki, które właśnie – już bez Ciebie – się zakończyły… Widzę Cię też jak nadajesz tempo maruderom i poganiasz tych, którzy chcieliby jeszcze przedłużyć przerwę w którymś z barów.

Zawsze lubiłaś szybkość i w ostatnich tygodniach dowiodłaś, że upodobań nie zmieniasz niezależnie od sytuacji. Dla nas ta szybkość była zawrotna i nie możemy odnaleźć się w pustce, którą zostawiłaś.

Cierpiąc, nie skarżyłaś się i nie buntowałaś. „Muszę sama" mówiłaś, dźwigając się na zawieszonym nad łóżkiem drążku, żeby o dwa, trzy centymetry przesunąć ciało, które już nie chciało Cię słuchać i normalnie reagować.

Dałaś nam przykład dzielności w życiu i w żegnaniu się z życiem. Dziękujemy Ci za to.

Spoczywaj w pokoju, Mamo.

WSPOMNIENIE O ZUZANNIE PODGÓRNEJ

Zuzanna Podgórna – dla wielu nauczyciel akademicki, dla mnie przede wszystkim nauczyciel narciarstwa, a jeszcze bardziej – życia. Znałem ją od dziecka… Choć właściwie to Ona znała mnie. Byłem wtedy tak mały, że mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć: była obecna od zawsze.

Kiedy jako dziecko dołączyłem do sekcji narciarskiej przy Politechnice Krakowskiej – Zuza była z nami. Gdy zdobywałem pierwsze uprawnienia Demonstratora – była. Nawet kiedy robiłem patent żeglarski w ośrodku Politechniki – również była obok. I choć wszyscy tworzyliśmy jedną narciarsko-żeglarską rodzinę, to moja relacja z Zuzą była wyjątkowo bliska.

Jeździła z nami na obozy, była obecna podczas moich wakacji w Żywcu. Z czasem, trochę niezauważalnie, stała się mi bardzo bliska. Lata mijały – już nie „Piotruś", a „Piotrek". Już nie dziecko z sekcji, ale instruktor z własną szkołą i klubem. A jednak dla Zuzy zawsze byłem „Piotrusiem". Traktowała mnie jak kogoś z rodziny. I to działało w obie strony.

To właśnie dzięki Zuzie i **Zbyszkowi Kuci** zdobywałem kolejne stopnie narciarskich kwalifikacji. To oni byli moimi przewodnikami w drodze do upragnionego tytułu Instruktora Wykładowcy PZN. Wzorem byli dla mnie nie tylko oni – również **Michał Sitarz**, **Jerzy Woyna Orlewicz**, **Zbigniew Rajtar**. Wszyscy oni

Civetta 2024

pracowali z Liderem i wspierali moją szkołę. Miałem szczęście uczyć się od najlepszych. Choć formalnie Zuza i Zbyszek nigdy nie kierowali moją szkołą, to jednak oni wywarli największy wpływ na moje narciarskie wychowanie. To oni wprowadzali mnie w struktury PZN i SITN PZN.

Kiedy niespodziewanie pożegnaliśmy Zbyszka Kucię, poprosiłem Zuzę, by została Prezesem naszego Stowarzyszenia. Na początku odrzucała ten pomysł stanowczo. Ale podczas jednego z egzaminów regionalnych na Długiej Polanie – przy wsparciu **Krzysztofa Horeckiego** – udało mi się ją przekonać. Wtedy, być może, po raz pierwszy uwierzyła, że to nie są tylko moje „Piotrusiowe sny". I zgodziła się.

Tak rozpoczęło się osiem lat wspaniałej współpracy. Dwie kadencje pełne zaangażowania, integracji, zgrania. Zuza zarażała spokojem i ciepłem. Jako prezes sprawdziła się znakomicie – potrafiła łagodzić konflikty, budować atmosferę, w której każdy czuł się ważny i potrzebny.

W Zarządzie bywało różnie. Czasem nasze zdania się różniły. Bywały chwile, gdy nasz Honorowy Prezes, **Wojciech Gajewicz**, stawał w mojej obronie – zwłaszcza gdy Zuza, jak prawdziwa matka, próbowała przekonać mnie do swojej racji. Pamiętam jedną z takich sytuacji. Wojtek uśmiechnął się wtedy i powiedział: – Zuzanno, Piotrek jest już dorosły. Ma swoje zdanie. Pozwól mu, nie strofuj jak mama.

Wszyscy się roześmiali. Napięcie opadło. Każdy został przy swoim, ale nasza przyjaźń trwała dalej – niezachwiana.

Ostatnie lata to wspólne wyjazdy w Alpy – jesienią, wiosną. Dziesiątki kursantów, egzaminy, prywatne spotkania, wspólne wyjazdy. Tradycją stało się witanie Nowego Roku razem.

W czasie pandemii pożegnaliśmy **Ryśka Podgórnego** – męża Zuzy. Znałem go od dziecka. Choć nasz kontakt był bardziej formalny niż z Zuzą, zawsze był częścią tej samej historii. Po jego pogrzebie próbowałem wymówić się z dalszej obecności w uroczystościach – powinniśmy wrócić na stok. Byliśmy z **Kasią,** a na stoku pracowała **Ania**. Ktoś musiał zostać. Wtedy Zuza przytuliła mnie i powiedziała: – Piotruś, ty jesteś rodziną. Macie iść.

Wiosną tego roku pożegnaliśmy Zuzę. Nie tak miał wyglądać ostatni sezon. Miała jechać na oba wyjazdy na lodowiec. Planowała być z nami na Sylwestra. Do ostatniej chwili była zapisana. Tuż przed wyjazdem powiedziała, że jednak nie da rady. Nie wiem, kto bardziej nie potrafił wyobrazić sobie jej nieobecności podczas sylwestra.

Potem kolejny wyjazd – już bez niej. Składaliśmy jej życzenia urodzinowe z Włoch, wierząc, że się poprawi i na wiosnę znów pojedziemy razem do naszej ukochanej Civetty. Tak niedawno świętowaliśmy tam 30-lecie Lidera. Nie przypuszczałem, że to były nasze ostatnie wspólne narty. Za szybko. Za wcześnie. Zostawiłaś nas, Zuzo, ale Twoje ciepło, mądrość i serdeczność zostaną z nami na zawsze.

Piotr Bogusz

ZBIGNIEW SOKALSKI

30.04.1949 – 02.12.2024

Z bolesnym zaskoczeniem przyjęliśmy w SITN informację o nagłej śmierci **Zbigniewa Sokalskiego „Bajana"**.

Swoją wielką przygodę z narciarstwem rozwinął podczas studiów na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Tu działał w Akademickim Klubie Narciarskim „FIRN", w AZS, był też współorganizatorem Centralnej Szkoły Narciarskiej dla studentów.

Uprawnienia Instruktora PZN uzyskał w 1973 roku, a Instruktora Wykładowcy w 1979. Był też absolwentem francuskiej Szkoły Narodowej Narciarstwa i Alpinizmu – ENSA. Przez wiele lat związany z nauczaniem narciarstwa w Alpach francuskich.

Wspominał, że od dzieciństwa jeździł z rodzicami na narty głównie do Szczyrku. Potem te wypady kontynuował z kolegami. Pięć lat temu tak wspominał: – *Narciarstwo bardzo przeżywaliśmy. Podczas pierwszych licealnych wyjazdów nie wyjeżdżaliśmy na Skrzyczne, ale szukaliśmy małej górki na dole, gdzie można było podejść – zjechać – podejść – jechać.*

Na zdjęciu wykonanym w roku 1982 przy GOPR-ówce na Hali Skrzyczeńskiej Zbigniew Sokalski (w zielonej kurtce) w towarzystwie Instruktora Mariana Sobońskiego oraz Instruktorów Wykładowców Marii i Zbigniewa Stanisławskich wraz z synkiem Maciejem, również późniejszym Instruktorem Wykładowcą.

Zdjęcie z kursokonferencji na Długiej Polanie w latach 90-tych (ze zbiorów Zbigniewa Stanisławskiego). Na fotografii koledzy, którzy odeszli – od lewej: Lech Powolny, Zbigniew Sokalski, Marek Tarnowski.

Gdy zaczęły się wyjazdy z Politechniki, to już kolejką – wyciągiem z jednoosobowymi krzesełkami na Skrzyczne z przesiadką na Jaworzynie. W schronisku na Skrzycznem długo pili herbatę i posilali się.

To były czasy tylko naturalnego śniegu. Pamiętam wspólne wejścia z moim ojcem **Tadeuszem**, z **Bajanem**, **Bogdanem Klepackim**, **Zbyszkiem Stanisławskim** i innymi na łąkę Waluśka w Górnym Szczyrku. Tam pojawiał się pierwszy śnieg i tam najdłużej leżał. Koledzy Zbyszka właśnie na Waluśce kupili góralski szałas, w którym urządzili swoją bazę wypadową. Z gałęzi z pobliskiego lasu wykonywali tyczki i na nich ćwiczyli slalomy: podejście – zjazd – podejście – zjazd.

Hart ducha, wytrwałość w dążeniu do narciarskiej doskonałości, doprowadziły Bajana poprzez szczyty Beskidów, Tatr i Alp do szczytów instruktorskiego mistrzostwa.

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

EDWARD WROŃSKI

19.09.1937 – 19.06.2025

Na zdjęciu moment wręczenia Edwardowi Wrońskiemu tytułu Honorowego Członka SITN podczas kursokonferencji Krynica 2023. Odznakę wręczyli Prezesi Honorowi Zuzanna Podgórna i Wojciech Gajewicz.

Z głębokim żalem przyjąłem w czerwcu wiadomość o śmierci jednego z naszych Seniorów, IW **Edwarda Wrońskiego** z Sopotu. Stopień Instruktora PZN uzyskał w 1967 roku, natomiast Instruktorem Wykładowcą został w 1979 (leg. Nr 120). Od września 2022 był Członkiem Honorowym SITN.

Życie nad morzem łączył z powrotami, zwłaszcza zimowymi, w góry. Posiadając mieszkanie w Zakopanem, często odwiedzał Podhale. Tutaj jeździł na nartach, nauczał, prowadził kursy kadrowe, tu miał wielu przyjaciół.

Do ostatnich tygodni swego życia aktywny i pamiętający o naszym środowisku. 5 marca nadesłał do mnie sms-a: „Dzisiaj zaczyna się kursokonferencja IW. Życzę Ci i zgromadzonym członkom, mimo straty Pani Prezes Zuzanny, owocnego szlifowania nowego programu nauczania. Wszystkim zgromadzonym życzenia z Wybrzeża Gdańskiego!".

Potem w kwietniu wymieniliśmy życzenia wielkanocne. Nie przypuszczałem wówczas, że już po dwóch miesiącach przyjdzie mi pisać o Edwardzie w czasie przeszłym. Chociaż z drugiej strony, w ostatnich miesiącach Edzio częściej niż dotychczas wracał do dawnych narciarskich czasów. Mówił, że do dzisiaj „słyszy" w pamięci głosy kolegów, którzy już odeszli. Mnie osobiście opowiadał o moim Ojcu **Tadeuszu**.

Podobnie Edwarda wspominał w rozmowie ze mną IW **Krzysztof Horecki**: „Edziu ostatnimi laty coraz częściej do mnie dzwonił i dzielił się spostrzeżeniami i uwagami. Był człowiekiem pogodnego usposobienia i wielkiej kultury osobistej, dlatego ze wzruszeniem wspominam te rozmowy. Ostatni raz dzwonił do mnie jakoś tak w pierwszej połowie maja. Tak inaczej rozmawiał niż zwykle, słabym głosem przywoływał wspomnienia z nart i naszych spotkań z ostatnich sezonów. Wyczułem wtedy, że chce się chyba pożegnać… teraz wiem, że tak było. Smutno jakoś…".

Jacek Żaba
Prezes SITN PZN

Kasprowy. Luty 2007

ŚLADY NA ŚNIEGU

Wspomnienie Edwarda Wrońskiego

EDO – tak nazwał naszego Edwarda pewien rubaszny TOPR-owiec podczas jednej z cowieczornych posiadówek w sali „Murowańca". Dla nas, 14-letnich chłystków, było to źródłem ogromnej radochy. Po cichu tak go nazywaliśmy przez wiele lat i na wielu kursach. Na pewno o tym wiedział, ale pozwalał nam na to – jak i na wiele innych psikusów – bo chciał, by śmiech towarzyszył nam zawsze. Nawet wtedy, gdy nie działały wyciągi, halny urywał głowę, a po 22:00 wyłączano prąd w ukochanym schronisku.

W wybaczaniu naszych wybryków był mistrzem świata. Ale dla nas był przede wszystkim nauczycielem narciarskim z prawdziwego zdarzenia. Pamiętam, jak z **Jurkiem Dyczkowskim** głowili się, jak oduczyć mnie siedzenia na tyłach i wprowadzić – mnie i innych kursantów – w świat narciarskiego szusu. Oczywiście znaleźli sposób. Zawsze znajdowali.

Sopot znał Edwarda jako nauczyciela, pasjonata, a przede wszystkim – człowieka gór, który nigdy nie zapomniał, skąd pochodził. **Edward**

Z Jurkiem Dyczkowskim w Kuźnicach

Wroński – zakopiańczyk z serca, sopocianin z wyboru – zostawił trwały ślad w duszach tych, których spotkał na swojej narciarskiej drodze. A jego życie to opowieść o pasji, oddaniu i wierze w to, że narciarstwo to coś więcej niż sport – to droga.

Zostawili ślad – nie tylko na stokach, ale w sercach tych, którzy mieli szczęście ich spotkać.

Sopot. Łysa Góra. Dla Edzia nie było rzeczy niemożliwych

Nigdy nie wiedziałem, ile Edzio miał lat. Nigdy się nie zmieniał. I całe życie jeździł w tym samym, kultowym kombinezonie Instruktora Wykładowcy. Gdy ktoś mnie pytał, odpowiadałem: „Chyba tyle co moi rodzice, może trochę starszy." Kiedy w końcu dowiedziałem się, ile naprawdę miał lat – okazało się, że moi rodzice to przy nim juniorzy. Jak to możliwe – pytałem, pamiętając jak jeszcze dwa lata temu pomagałem mu przygotować żagle do windsurfingu – jego drugiej (letniej) pasji.

Nigdy nie narzekał. Z sezonu na sezon tylko prosił, żebym zamawiał mu coraz lżejsze narty – bo, jak mówił, „już teraz mniej tnie, ale znów pokochał ślizganie".

Skipass Edwarda. Ausrtia 1974 r.

Założyciel Sopockiej Szkoły Narciarskiej, pionier i propagator białego szaleństwa na Pomorzu, przez lata związany był z licencjonowaną szkołą narciarską Mixtura, gdzie aż do sezonu 2023/2024 czynnie pełnił funkcję kierownika wyszkolenia. To on wyznaczał standardy, tworzył programy i szkolił kolejne pokolenia instruktorów.

Dla wielu z nas był nie tylko nauczycielem techniki jazdy, ale przewodnikiem, który uczył szacunku do gór – i do drugiego człowieka.

Coroczne spotkania przedsezonowe instruktorów „Mixtury". Edward zawsze w nich chętnie uczestniczył

Uczestnicząc w naszych spotkaniach instruktorskich czy szkoleniach kadrowych zawsze był zachwycony i dumny z naszej pracy. Jak nikt inny dodawał nam narciarskich skrzydeł i służył dobrym, ciepłym słowem otuchy.

Nauczył mnie wszystkiego, co wiedział o narciarstwie. Można powiedzieć, że był moim ojcem narciarskim. Było coś niezwykłego w sposobie, w jaki stał na nartach. Jakby śnieg rozumiał jego intencje, jakby zjazd był rozmową, nie wyzwaniem. Edward Wroński – nasz „Pan Edward" (choć nie lubił zbytniej formalności) – nie tyle uczył jazdy, co uczył bycia narciarzem.

Choć przez wiele lat mieszkał w Sopocie, duszę miał zakopiańską. Niósł w sobie górską mądrość, spokój i upór. Przeniósł te cechy na Pomorze, gdzie stał się jednym z najważniejszych promotorów narciarstwa.

To on prowadził i nadzorował szkolenia instruktorów, wyznaczał kierunki rozwoju,

Sopot Dworzec PKP. Po powrocie z jednego z wielu Kursów Kadrowych na Kasprowym

Z wnukami. Austria 2012

czuwał nad poziomem nauczania. Ale przede wszystkim – był kimś, do kogo można było przyjść po radę. Zawsze gotowy wysłuchać, podpowiedzieć, czasem po prostu być obok. Łagodny, wyrozumiały, z ogromnym poczuciem humoru. Wybaczał wybryki, przymykał oko na spóźnienia, dawał drugą szansę – a czasem i trzecią. Nie dlatego, że był pobłażliwy, ale dlatego, że wierzył w ludzi, rodzinę i dobre relacje.

Wielu z nas właśnie jemu zawdzięcza pierwsze kroki na instruktorskim szlaku. To od niego słyszeliśmy pierwsze: „Nie spiesz się – najpierw czucie, potem technika."; „Pamiętaj, uczysz człowieka, nie tylko jazdy." To był jego styl – szacunek i cierpliwość. Powtarzał, że narty to tylko narzędzie. Prawdziwa lekcja odbywa się między ludźmi.

Zawsze dobre słowo, a przede wszystkim wsparcie i dodawanie otuchy przed kolejnym sezonem

Nie narzucał się. Nie potrzebował poklasku. A jednak wokół niego zawsze gromadzili się ludzie – młodzi instruktorzy, uczniowie, współpracownicy – którzy chcieli po prostu być blisko. Chłonąć jego spokój. Uczyć się tej niezwykłej skromności.

Zmarł w ciszy – tak jak często pracował. Nie na pierwszym planie, ale z ogromnym wpływem na wszystko, co działo się wokół.

Dziś, gdy patrzymy na nasze stoki, widzimy jego ślady. Może nie te fizyczne – te już zasypał śnieg. Ale te ważniejsze – w nas.

Po odejściu najpierw Jurka Dyczkowskiego, a teraz Edwarda, zostaliśmy w naszej LSN trochę osieroceni. Ale przecież oni zostawili Mixturę zbudowaną nie tylko na technice – ale i na wartościach. Dziś często pytamy siebie: „Co by powiedział Pan Edward? Jak by to rozwiązał? Czy byłby z nas dumny?" Wierzymy, że byłby.

Bardzo chciałem mu podziękować – przyjść raz jeszcze do skromnego domku w Sopocie, przynieść jakieś ciasteczka, wspólne zdjęcia i napić się razem herbaty. Nie zdążyłem. Dlatego korzystając z okazji, wraz z moją żoną, moimi rodzicami (którzy na kursie kwalifikacyjnym w Murowańcu dzielili z nim pokój), instruktorami Mixtury (którzy darzyli go ogromnym szacunkiem) mówimy wspólnie: DZIĘKUJEMY ZA WSZYSTKO, CO OD CIEBIE DOSTALIŚMY, NASZ KOCHANY EDWARDZIE.

Piotr Jendryczka
założyciel LSN „Mixtura"

MARCIN PIOTROWSKI

01.07.1977 – 19.11.2024

Marcin Piotrowski urodził się we Wrocławiu, gdzie spędził także pierwsze lata życia. W wieku 2 lat przeprowadził się z rodziną do Jelenia Góry. Od początku wykazywał dużą aktywność fizyczną, dlatego w 5 klasie przeniósł się ze Szkoły Podstawowej nr 2 do klasy sportowej w SP nr 12 w Jeleniej Górze. Jako szkołę średnią wybrał Liceum Ogólnokształcące nr 1 im. Stefana Żeromskiego w Jeleniej Górze. Po maturze rozpoczął studia o kierunku Ratownictwo Medyczne, by po pierwszym roku zmienić kierunek i uczelnię na wychowanie fizyczne na wrocławskiej AWF.

Już po studiach, w marcu 2002 roku, podjął pracę jako nauczyciel w-f w Szkole Podstawowej nr 113 we Wrocławiu. Tam przez pięć lat szkolił swój warsztat dydaktyczno-edukacyjny. W latach 2007-2016 pracował w Zespole Szkół Licealnych i Zawodowych nr 2 w Jeleniej Górze.

Równolegle z edukacją szkolną razem z młodszymi braćmi **Wojtkiem** i **Andrzejem** rozwijał się narciarsko w SN Aesculap. Przez wiele lat **rodzina Piotrowskich** była związana z Aesculapem. Tato Marcina, pan **Kazimierz**, przez wiele lat pełnił ważne role w zarządzie szkoły, a Marcin z braćmi najpierw jako uczniowie, a następnie jako kadra, tworzyli społeczność największej szkoły na Dolnym Śląsku.

Zimą 1993/1994 uzyskał stopień Pomocnika Instruktora, a w 2000 roku został Instruktorem PZN. Od tego czasu nieprzerwanie do 2006 roku dzielił się swoją pasją, wiedzą i jeszcze bardziej zaraźliwym humorem w Aesculapie. Na stokach Łysej Góry w Górach Kaczawskich poznał wiele osób, spośród których niektórzy stali się Jego przyjaciółmi. Jednym z nich był **Szymon Kempisty**.

W 2006 roku dwóch przyjaciół postanowiło wspólnie otworzyć nową szkołę narciarską – były nią SUPERNARTY. W pierwszym sezonie szkoła liczyła zaledwie kilkunastu uczniów podzielonych na dwie grupy: „młodszą" Marcina oraz „starszą" Szymona. Działali organizując systematyczne zajęcia – weekendowe, czterogodzinne szkolenia narciarskie przez cały sezon. Kolejny sezon przyniósł dwie kolejne grupy. Grono „Super-narciarzy" powiększało się. Dzieląc się pasją oraz wiedzą stopniowo rozwijali Supernarty. Niestety, 22 marca 2008 r. Szymon tragicznie zginął pod lawiną w Białym Jarze. Niewątpliwie był to dla Marcina ciężki czas, lecz znalazł w sobie determinację, aby kilka dni później, na wiosennej kursokonferencji obronić swoją pracę kandydacką i uzyskać stopień funkcyjny Instruktora Wykładowcy PZN. W ciągu swojej kariery instruktorskiej wychował wielu narciarzy, pomocników i instruktorów. Duża część z nich nadal naucza oraz się rozwija. Przez 18 lat tworzył szkołę, która stała się jedną z największych szkól na Ziemi Jeleniogórskiej. Swoją działalność szkoleniową uzupełniał prowadząc sklep i serwis narciarski.

Systematycznie organizował szkolenia i obozy narciarskie. Nauczał, ale przede wszystkim dzielił się swoją pasją, uśmiechem i pozytywnym nastawieniem. Na każdy wyjazd oprócz najpotrzebniejszych rzeczy zabierał gitarę oraz śpiewnik. Czy to w Strzesze Akademickiej, czy na pomoście na Mazurach, każdego wieczora grał i śpiewał. Wokół niego było widać same uśmiechnięte twarze. W atmosferze, jaką roztaczał, do śpiewu dołączali nawet ci, którzy talentu nie mieli.

Dla Marcina tak na stoku jak i poza nim najważniejszy był uśmiech i ludzie, którzy go otaczali. Właśnie to napędzało go dalszego działania i rozwoju. Uwielbiał spotkania, był niezwykle towarzyski, zawsze chętny do pomocy. Każdy kto tylko poprosił, mógł liczyć na jego wsparcie. Dla wielu instruktorów był jak drugi ojciec. Służył dobrą radą, wsparciem, ale

potrafił także pokazać „drugą stronę medalu". Nie bał się podejmować trudnych tematów. Szkolenie narciarskie w jego wykonaniu nie było tylko nauczaniem jazdy na nartach. Pokazywał, jak piękny jest to sport, i że jest dla każdego. Potrafił przekazać dużo więcej niż tylko poprawną pozycję na nartach. Zarażał pasją i uśmiechem.

Nazwa szkoły założonej przez Marcina nie jest nie jest przypadkowa. *„Supernarty – bo narty są super"* to sentencja, którą bardzo często powtarzał. Dla Niego narty zawsze były super… Taki też tytuł nosi podcast o tematyce narciarskiej, jaki tworzył wraz z przyjaciółmi. Podcast jest dostępny na platformie Spotify. Serdecznie zachęcamy do odsłuchu, aby jeszcze raz usłyszeć jego głos i poczuć uśmiech, którym ten głos jest przepełniony.

W połowie 2023 roku rozpoczął najcięższą walkę, jaką przyszło mu podjąć w całym jego życiu. Leczenie nowotworu trwało ponad rok. Te najcięższe chwile pokazały, jak wiele osób chciało mu pomóc, jak wielu dobrych ludzi miał wokół siebie. Nikt nie robił tego, bo musiał. Każdy chciał się zwyczajnie odwdzięczyć… podziękować za to, co Marcin zrobił dobrego. Podczas choroby wiele razy dziękował darczyńcom, którzy wspierali go podczas leczenia. Pisał wiadomości, w których wciąż potrafił zaskoczyć żartem i pogodą ducha.

„będę szedł jak przecinak, będę jak bulterier! Jak wściekły byk! …jak Tomy Lee Jones w Ściganym!… będę szedł jak dzik w żołędzie!… (właściwe zakreślić)"… i szedł w kolorowych skarpetkach, które odzwierciedlały jego nastrój. Niestety, choroba była zbyt poważna.

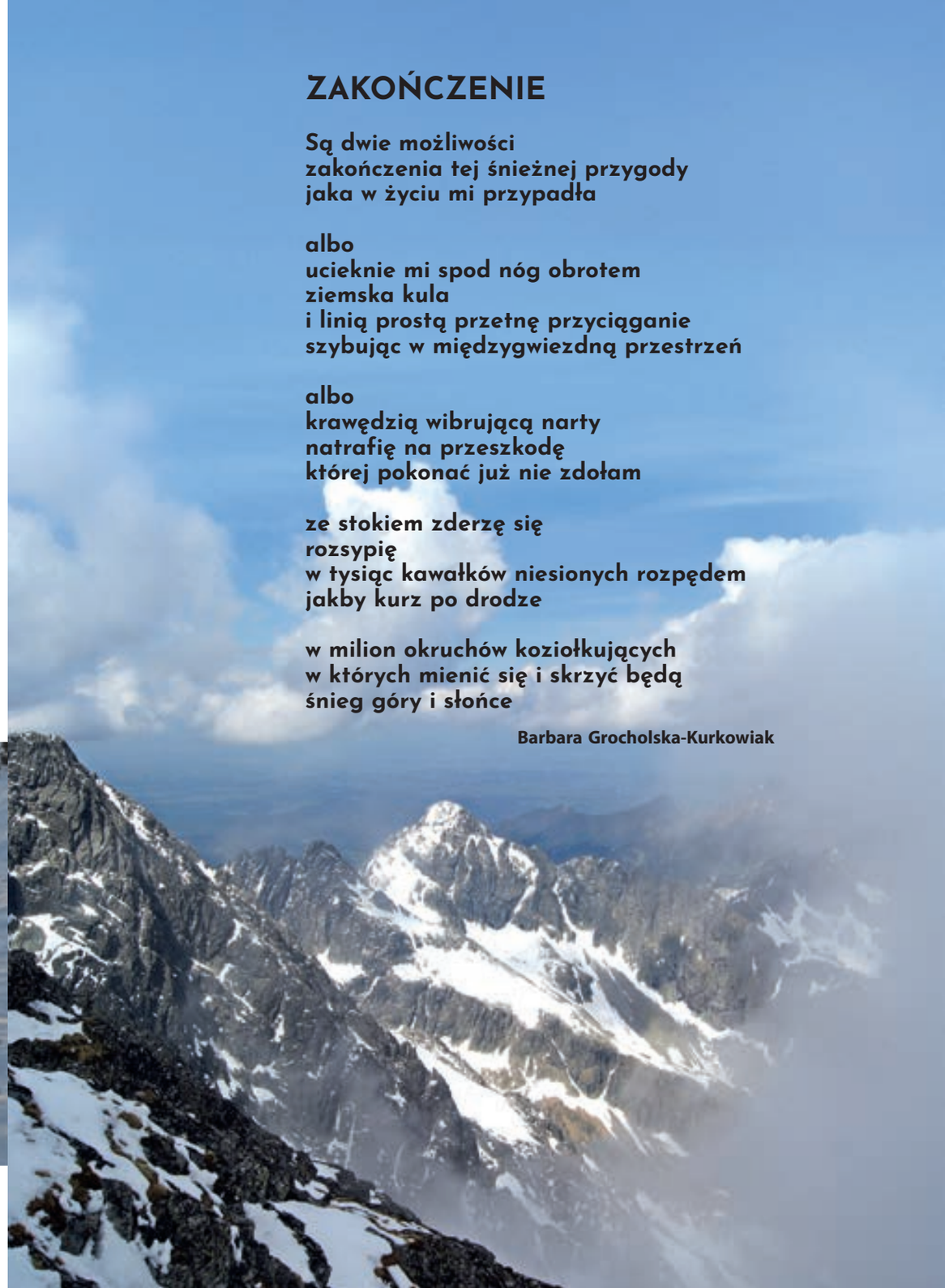
Marcin odszedł od nas 19 listopada 2024 roku. Osierocił dwoje wspaniałych dzieci. Pozostawił rodzinę, przyjaciół i Szkołę Narciarską. Na szczęście zostawił nam pasję i uśmiech.

W ramach pamięci o Marcinie rodzina i przyjaciele zorganizowali „Memoriał Marcina Piotrowskiego" – zawody narciarskie w slalomie gigancie upamiętniające Marcina. Będzie to doroczna impreza pod koniec marca.

Zapamiętamy Marcina uśmiechniętego i radosnego, bo taki właśnie był. Niech dalej nam śpiewa:

„Słońce świeci nad nami
Ogrzewa nasze nagie ciała promieniami
Tato, lato
Zaufaj nim przygoda szybko skończy się"
(Fragment piosenki *Lato 2010* zespołu Sami)

Michał „Wyspa" Wyspiański



ZAKOŃCZENIE

Są dwie możliwości
zakończenia tej śnieżnej przygody
jaka w życiu mi przypadła

albo
ucieknie mi spod nóg obrotem
ziemska kula
i linią prostą przetnę przyciąganie
szybując w międzygwiezdną przestrzeń

albo
krawędzią wibrującą narty
natrafię na przeszkodę
której pokonać już nie zdołam

ze stokiem zderzę się
rozsypię
w tysiąc kawałków niesionych rozpędem
jakby kurz po drodze

w milion okruchów koziołkujących
w których mienić się i skrzyć będą
śnieg góry i słońce

Barbara Grocholska-Kurkowiak

LICENCJONOWANE SZKOŁY NARCIARSKIE

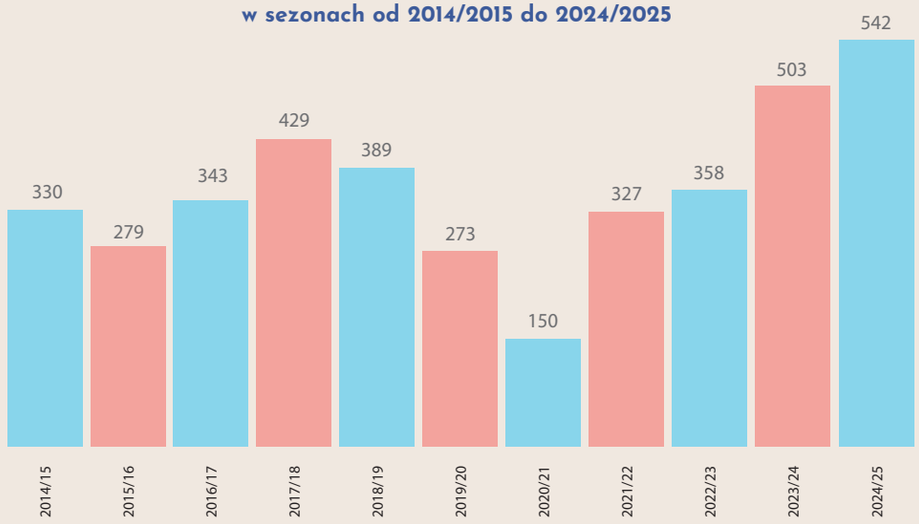
KOMISJA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

Podsumowanie sezonu 2024/2025

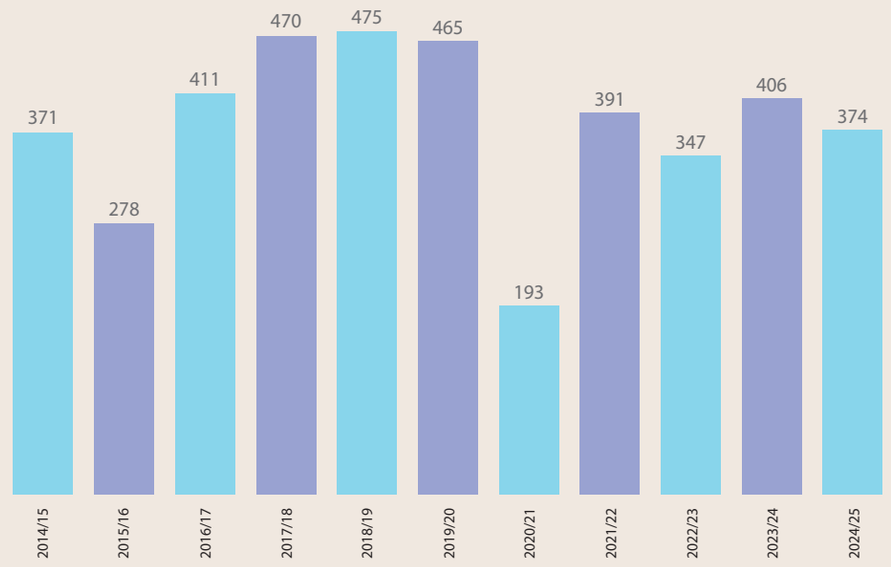
Szkoły z licencją PASS (A+B) wyszkoliły 208 Demonstratorów Szkolnych (w poprzednich sezonach: 211, 312, 250, 310, 302, 86, 280, 245, 244). Natomiast kursy kwalifikacyjne zaliczyły pozytywnie 542 osoby (w poprzednich sezonach: 330, 279, 343, 429, 389, 273, 150, 327, 358, 503). Oznacza to ponowny wzrost zainteresowania tymi kursami.

Kursy Pomocnika Instruktora (całość, czyli część techn. i metodyczną) zaliczyły 374 osoby (poprzednio: 371, 278, 411, 470, 475, 465, 193, 391, 347, 406). Oznacza to lekki spadek w stosunku do roku ubiegłego.

Absolwenci kursów kwalifikacyjnych w sezonach od 2014/2015 do 2024/2025



Absolwenci kursów na stopień Pomocnika Instruktora w sezonach od 2014/2015 do 2024/2025



Po wprowadzeniu nowych stopni POL-SKI (a nie PZN) nie odnotowujemy tendencji spadkowych w nadawaniu stopni SITN.

Już drugi sezon z rzędu rośnie znacząco liczba organizowanych kursów kwalifikacyjnych i ich absolwentów. Od nowego sezonu kurs ten będzie obowiązkową częścią drabinki prowadzącej do Pomocnika Instruktora. Naszym głównym zadaniem pozostaje utrzymanie jak najwyższego poziomu szkolenia kursantów oraz nowych kadr. Stawianie na jakość jest czynnikiem przyciągającym do nas kolejne pokolenia osób chcących zdobywać stopnie instruktorskie w narciarstwie.

Przewodniczący **Maciej Młynarczyk** w sprawozdaniu Komisji Egzaminacyjnej zauważa, że zdawalność na Egzaminach Regionalnych jest na poziomie 50,63%. Wydaje się, że to za mało, powinniśmy przez jakość naszego szkolenia dążyć do osiągnięcia wyższej zdawalności.

W dniu zamykania Informatora do druku Komisja LSN zaopiniowała pozytywnie 99 wniosków licencyjnych na sezon 2025/2026.

Jako Komisja chcemy mocniej zwracać uwagę na poziom wyszkolenia naszych nowych kadr. Dlatego powracając do podsumowań ilościowych w tegorocznym Informatorze publikujemy je razem z procentową zdawalnością absolwentów kursów Pomocnika Instruktora w danej szkole. Wyliczenia Biura SITN opierały się na protokołach z Egzaminów Regionalnych przeprowadzonych w sezonie 2024/2025. Osoby podchodzące do egzaminu kilka razy, brane były pod uwagę w wyliczeniach tylko raz.

Andrzej Milewski
Przewodniczący KLSN

Liczba absolwentów kursów PI oraz zdawalność na Egzaminach Regionalnych w sezonie 2024/2025

NAZWA SZKOŁY, W KTÓREJ UKOŃCZONO KURS PI	LICZBA WYSZKOLONYCH PI	WYNIK EGZAMINU REGIONALNEGO			ZDAWALNOŚĆ NA ER (WYSZKOLONYCH MIN. 10 OSÓB)	
		tak	nie	brak	A*	B*
Ptak -Team	79	44	16	19	55,7%	73,3%
Śmig	72	66	4	2	91,6%	94,3%
HSKI	49	39	4	6	79,6%	90,7%
Nartus	46	23	14	9	50,0%	62,2%
Fun&Race	41	26	12	3	63,40%	68,4%
Lider	32	25	4	3	78,1%	86,2%
Fabryka Narciarzy	11	4	4	3	36,40%	50,0%
Ski Academy DT	9	4	5			
Majer Pro	6	2	1	3		
Akademicka	5	3	1	1		
Marketour	4	1	2	1		
Sporteum	4	1	2	1		
ZSN Slalom	4			4		
Jaworzyna SN	3	2		1		
Time4Ski	3	1	1	1		
Stanisławski	2	2				
Ski Kuros	2			2		
Maytur	1	1				
Glosator	1			1		
	374					

W rubryce „Liczba wyszkolonych PI" dane z protokołów kursów PI-met. z sezonu 2024/2025
Stan na 30.06.2025

Litera A – zdawalność liczona w stosunku do wszystkich absolwentów kursów z danej szkoły (łącznie z tymi, którzy nie brali udziału w Egzaminie Regionalnym)

Litera B – zdawalność liczona w stosunku do liczby osób z danej szkoły biorących udział w ER

SZKOŁA NARCIARSKA

Ptak-team
www.ptak-team.pl

BARTŁOMIEJ PTAK

Mistrz Polski Amatorów i Instruktorów, Instruktor Wykładowca zaprasza na szkolenia:

- kursy na stopnie instruktorskie
- szkoleniowe wyjazdy zagraniczne
- treningi jazdy sportowej (gigant i slalom)
- organizacja zawodów narciarskich

Terminy w **Polsce (Poronin Suche)**:

- 19-24 grudzień 2025
- 26-31 grudzień 2025
- 3-9 styczeń 2026
- 18-23 styczeń 2026
- 25-30 styczeń 2026
- 1-6 luty 2026
- 8-13 luty 2026
- 15-20 luty 2026
- 22-27 luty 2026

Terminy w **Alpach**:

9-15 listopad 2025	Stubai (Austria)
6-13 grudzień 2025	Kronplatz (Włochy)
13-20 grudzień 2025	Kronplatz (Włochy)
10-16 styczeń 2026	Moena (Włochy)
17-24 styczeń 2026	Kronplatz (Włochy)
15-22 marzec 2026	Paganella (Włochy)
22-28 marzec 2026	Moena (Włochy)
26 kwiecień - 2 maj 2026	Stubai (Austria)

ZGŁOSZENIA:

www.ptak-team.pl/formularz 601-501-423 szkola@ptak-team.pl

TALARINIO

MISTRZ POLSKI SZKÓŁ NARCIARSKICH 2025

- wyjazdy zagraniczne WŁOCHY / AUSTRIA
- wspierają nas NAJLEPSI:
  -KUBUŚ
  -ATOMIC
  -BMW GAZDA GROUP
- realizacja Sitnusiowego Programu Nauczania

DOŁĄCZ DO NAS

www.talarinio.pl

603 725 752

HSKI
SZKOŁA NARCIARSKA

MISTRZ POLSKI
Szkół Narciarskich 2025

HSKI TRAVEL
BIURO PODRÓŻY

WŁOCHY / AUSTRIA

znajdź nas

KURSY
INSTRUKTORSKIE

hski.pl

ANNA BUCZEK - Instruktor Wykładowca, Członek Pol-Ski Demo Team, Mistrzyni Polski Instruktorów zaprasza w sezonie 2025/2026 na:

- **KURSY KADROWE NA STOPNIE SITN**
  - demonstrator, kurs kwalifikacyjny, kurs pomocnika instruktora
- **KURSY DOSZKALAJĄCE**
  - dla kandydatów na kursy instruktorskie oraz Zawody i Egzaminy Regionalne
- **ROZJAZD DLA INSTRUKTORÓW**
  - szkolenie z zakresu techniki i metodyki nauczania dla instruktorów i szkół narciarskich
- **SZKOLENIA SPORTOWE**

FUNRACE
SZKOŁA NARCIARSKA

Terminy

- 15-20.12.2025
- 26-31.12.2025
- 05-10.01.2026
- 12-17.01.2026
- 19-24.01.2026
- 26-31.01.2026
- 02-07.02.2026
- 09-14.02.2026
- 16-21.02.2026
- 23-28.02.2026

Miejsce prowadzenia kursów
Grapa Ski - Litwinka

Aktualny kalendarz kursów i szkoleń znajdziesz na
www.funrace.pl

Informacje i zapisy:
Anna BUCZEK
501724216
anna.buczek@funrace.pl
facebook.com/funracepl

Partner techniczny
HEAD
ziener EST. 1946

www.facebook.com/Smig.Szczyrk

ŚMIG
SZKOŁA NARCIARSTWA
www.smig.szczyrk.pl
biuro@smig.szczyrk.pl
tel. 602 77 61 62

SZCZYRK SKRZYCZNE ŚMIG

Kursy Pomocnika Instruktora

Najwyższa w kraju zdawalność naszych absolwentów na Egzaminach Regionalnych!

Spróbuj i Ty

KATALOG LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH SEZON 2025/2026

AB ACTIVE A D

kierownik wyszkolenia: Beniamin Kwiatkowski
kierownik szkoły: Beniamin Kwiatkowski
02-797 Warszawa, Nowoursynowska 130a, kom. 608 400 414
http://abactive.pl beniamin@abactive.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieniny, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

AKADEMIA BIAŁEGO MISIA A D

kierownik wyszkolenia: Marcin Dziurny
kierownik szkoły: Katarzyna Kalemba-Dziurny
34-500 Zakopane, Sienkiewicza 24c, kom. 534 802 802
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, rajd narciarski
regiony: Tatry i Podhale

AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA AB D

kierownik wyszkolenia: Beata Blachura
kierownik szkoły: Jakub Kowalski
54-317 Wrocław, Sarbinowska 43/8, fax 74 866 04 66, kom. 502 327 009, 601 956 919, 693 185 378 http://www.szkolaakademicka.pl asnakademicka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

AKF KRAKÓW AB

kierownik wyszkolenia: Anna Nowak
kierownik szkoły: Dariusz Tchórzewski
31-571 Kraków, Jana Pawła II 78

ALLEGRA AB D

kierownik wyszkolenia: Anna Klepacka
kierownik szkoły: Michał Palejczyk
70-556 Szczecin, Tkacka 65c, tel. 91 818 12 34, kom. 608 686 692
http://nartywalpach.com biuro@allegratravel.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny
regiony: Austria, Szwajcaria, Włochy

ARŁAMÓW A D

kierownik wyszkolenia: Tadeusz Piorunik
kierownik szkoły: Tadeusz Piorunik
38-700 Ustrzyki Dolne, Bieszczadzka 80, kom. 605 060 819, tadeuszpiorunik@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Bieszczady

AWF KATOWICE AB

kierownik wyszkolenia: Adam Staszkiewicz
kierownik szkoły: Adam Staszkiewicz
40-065 Katowice, Mikołowska 72 a, kom. 604 179 117
a.staszkiewicz@awf.katowice.pl

AWF WROCŁAW ZAKŁ. SPORTÓW ZIMOWYCH AB

kierownik wyszkolenia: Rafał Wołk
kierownik szkoły: Rafał Wołk
51-612 Wrocław, Paderewskiego 35
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria

AWFIS GDAŃSK AB D

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Makowski
kierownik szkoły: Marcin Krawczyński
80-336 Gdańsk, K. Górskiego 1
kom. 600 404 060
marcin.krawczynski@awf.gda.pl

AWF POZNAŃ AB D

kierownik wyszkolenia: Helena Elegańczyk-Kot
kierownik szkoły: Jacek Zieliński
61-871 Poznań,
Królowej Jadwigi 27/39

AWF WARSZAWA-ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH I ZIMOWYCH AB D

kierownik wyszkolenia: Jakub Chachulski
kierownik szkoły: Jakub Infulecki
00-968 Warszawa, Marymoncka 34
tel. 22 834 04 31 wew. 212
kom. 696 057 123
jakub.infulecki@awf.edu.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Karkonosze, Austria

AZS WARSZAWA A

kierownik wyszkolenia: Antoni Zalewski
kierownik szkoły: Rafał Jachimiak
Szpitalna 5/19, 00-031 Warszawa
tel. 22 827 28 63, kom. 534 754 000
warszawa@azs.pl

BERGA-SKI A D

kierownik wyszkolenia: Mateusz Korczyński
kierownik szkoły: Artur Barczyński
58-521 Jeżów Sudecki, Długa 150 C
kom. 667 827 700

BESTKAMP AB D

kierownik wyszkolenia: Maciej Barabasz
kierownik szkoły: Maciej Barabasz
35-084 Rzeszów, Rymanowska 17/4 kom. 786 921 912
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Włochy

BLUES CARV A D

kierownik wyszkolenia: Marek Szromba
kierownik szkoły: Marek Szromba
32-600 Oświęcim, Kamieniec 12 C
kom. 606 644 345, 698 063 057
http://www.bluescarv.y24.pl
bluescarv@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy

BOBOSKI.COM A D

kierownik wyszkolenia: Paulina Hejn-Kępkiewicz
kierownik szkoły: Paulina Hejn-Kępkiewicz
01-496 Warszawa, Franciszka Kawy 22 m 12
kom. 605 954 473
http://boboski.com paulina@boboski.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Włochy

CAR-TOURIST A D

kierownik wyszkolenia: Tomasz Gomol
kierownik szkoły: Marian Grochowski
85-030 Bydgoszcz, K. Gotowskiego 6
tel. 52 322 19 45
kom. 601 662 227
http://www.cartourist.com info@cartourist.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

CISOWA A D

kierownik wyszkolenia: Zbigniew Luks
kierownik szkoły: Izabela Latacz-Włosek
42-436 Pilica, Kleszczowa 113 A
kom. 533 663 700
http://www.cisowa.pl/szkola-narciarska
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Inne

DESKI AB

kierownik wyszkolenia: Kazimierz Łodziński
kierownik szkoły: Kazimierz Łodziński
00-468 Warszawa, Zaruskiego 8
tel. 22 841 49 34
fax 22 840 63 71
kom. 601 327 834
http://www.deski.org
deski@deski.org
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy

DOLOMITY TOUR AD

kierownik wyszkolenia: Tomasz Janikowski
kierownik szkoły: Władysława Jura
40-014 Katowice, Św. Stanisława 8
tel. 32 259 82 03, fax 32 259 82 03
http://www.dolomity.com.pl/, http://www.facebook.com/DolomityTour/,
http://www.instagram.com/dolomity_tour/
dolomity@dolomity.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Włochy

DSN ABCD

kierownik wyszkolenia: Jakub Chachulski
kierownik szkoły: Bogdan Pietrykowski
50-304 Wrocław, Pasterska 2/24
tel. 71 326 00 39
fax 71 326 00 39
kom. 602 762 458
http://www.dsnski.pl
pietrykowski@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Ukraina, Włochy

FABRYKA NARCIARZY AB

kierownik wyszkolenia: Andrzej Milewski
kierownik szkoły: Piotr Tekiel
01-494 Warszawa, Obrońców Tobruku 31/33
kom. 506 124 112 info@fabrykanarciarzy.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

FAN-SPORT AD

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Garncarski
kierownik szkoły: Andrzej Jaworski
37-100 Łańcut, Kr. Jadwigi 1
kom. 604 935 409
http://fansport.info.pl biuro.fansport@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy

FREERIDE SPORT A

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Dendys
kierownik szkoły: Grzegorz Dendys
43-300 Bielsko-Biała, Jemiołowa 15
kom. 502 320 309
http://www.freeridesport.pl dendys@freeridesport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie skitourowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Włochy

FREERIDE ACADEMY A

kierownik wyszkolenia: Michał Ślusarczyk
kierownik szkoły: Michał Ślusarczyk
34-511 Kościelisko, Kiry 11
kom. 733 666 592
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie skitourowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

FUN-TOMAS AD

kierownik wyszkolenia: Andrzej Lipiński
kierownik szkoły: Tomasz Ziemann
80-219 Gdańsk,
Al. Zwycięstwa 12
kom. 730 188 017

FUNRACE AB

kierownik wyszkolenia: Anna Buczek
kierownik szkoły: Kamil Zaród
34-460 Szczawnica, Szlachotowa, Sielska 56, kom. 501 724 216
http://www.funrace.pl anna.buczek@funrace.pl
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

G.B.SPORT ABD

kierownik wyszkolenia: Andrzej Marasek
kierownik szkoły: Bartłomiej Czarnota
35-507 Rzeszów, Brydaka 11/22
kom. 509 751 441, 603 121 020
http://gbsport.pl gbsport@gbsport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE AB D

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Zięba
kierownik szkoły: Iwo Wroński
31-058 Kraków, Stradomska 10
tel. 12 421 67 45, fax 12 421 67 16
http://www.glosator.pl
snglosator@sto64.krakow.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

HSKI HARENDA ZAKOPANE AB D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Ślusarczyk
kierownik szkoły: Andrzej Hyc
34-500 Zakopane, ul. Harenda 21A
kom. 534 140 447
http://www.hski.pl wojtek@hski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, r ozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale

JAFI SPORT AB D

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Górska
kierownik szkoły: Marek Matczyński
02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8, kom. 660 490 355 jafi@jafisport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

JAWORKI A

kierownik wyszkolenia: Michał Barnaś
kierownik szkoły: Adam Rychtarczyk
34-460 Szczawnica, Jaworki, Biała Woda 20 kom. 609 360 883, 783 653 290
http://arenanarciarska.pl sn-jaworki@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieniny

JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD A D

kierownik wyszkolenia: Bartosz Kujawski
kierownik szkoły: Bartosz Kujawski
33-380 Krynica Zdrój, Czarny Potok 75, kom. 512 203 000
http://szkolajaworzyna.pl info@szkolajaworzyna.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe, rajd narciarski
regiony: Beskid Sądecki, Austria

JM SPORT A

kierownik wyszkolenia: Jan Nawieśniak
kierownik szkoły: Michał Wojnowski
32-800 Brzesko, Sikorskiego 69, kom. 602 189 594, 694 209 879
http://jmsport.pl biuro@jmsport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale

JUMBO A D

kierownik wyszkolenia: Czesław Marek
kierownik szkoły: Grzegorz Jurczyk
43-300 Bielsko-Biała, Zgody 4/47, kom. 502 484 090
http://jumbosport.pl biuro@jumbosport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie skitourowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KLUB NARCIARSKI SPORTEUM AB D

kierownik wyszkolenia: Ludwik Żukowski
kierownik szkoły: Ewa Stępniak
03-068 Warszawa, Zawiślańska 27, kom. 729 041 479
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

KRIS SKI A D

kierownik wyszkolenia: Maciej Śmietana
kierownik szkoły: Maciej Śmietana
34-405 Białka Tatrzańska,
Środkowa 210
kom. 503 360 354

LIDER AB D

kierownik wyszkolenia: Piotr Bogusz
kierownik szkoły: Piotr Bogusz
31-155 Kraków, Warszawska 24
tel. 12 411 61 72, kom. 661 010 100
http://www.narty.edu.pl lider@narty.edu.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

M & M A D

kierownik wyszkolenia: Michał Wyspiański
kierownik szkoły: Marcin Michalski
58-540 Karpacz, ul. Turystyczna 5, Biały Jar
kom. 601 334 433, 887 798 474
http://www.facebook.com/mmkarpacz, http://www.mmkarpacz.pl
biuro@mmkarpacz.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka

MAJER PRO AB

kierownik wyszkolenia: Marek Majerczyk
kierownik szkoły: Marek Majerczyk
34-530 Bukowina Tatrzańska, Leśna 20
tel. 18 207 70 85, fax 18 207 72 24
kom. 601 452 345
http://majerpro.com marekmajerczyk@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Słowacja

MANGO CAMP AD

kierownik wyszkolenia: Ireneusz Płaczek
kierownik szkoły: Marcin Posiak
35-077 Rzeszów, Chrobrego 22/21
kom. 600 710 397
http://www.mangocamp.pl
biuro@mangocamp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

MARKETOUR PROFI SPORT SZOK AB

kierownik wyszkolenia: Jarosław Smajdor
kierownik szkoły: Grzegorz Zamorski
35-030 Rzeszów, 3-Maja 28
tel. 17 853 60 86
fax 17 853 60 86
kom. 603 118 333
http://www.marketour.pl/, http://www.sportszok.pl/
marketour@marketour.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

MAXISPORT AD

kierownik wyszkolenia: Marcin Sobczak
kierownik szkoły: Marcin Sobczak
35-120 Rzeszów, Stojałowskiego 8/54
kom. 606 141 330
http://www.maxisport.com.pl
ms@maxisport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

MAYTUR ABD

kierownik wyszkolenia: Tomasz Stobiecki
kierownik szkoły: Katarzyna Majewska-Ludwig
44-121 Gliwice, Dekabrystów 26
tel. 32 757 88 98
kom. 606 527 608, 692 076 607
http://www.maytur.pl
biuro@maytur.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

MIXTURA AD

kierownik wyszkolenia: Edward Wroński
kierownik szkoły: Piotr Jendryczka
80-865 Gdańsk, Marynarki Polskiej 138A/50
kom. 665 888 848
http://www.mixtura.pl biuro@mixtura.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Pomorze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

MULTI SPORT HASKI ABD

kierownik wyszkolenia: Piotr Nowacki
kierownik szkoły: Paweł Nowacki
30-427 Kraków, Żywiecka 28/25
kom. 605 949 727
atomicgs@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria

NARCIARSKI KLUB SPORTOWY RASC AD

kierownik wyszkolenia: Michał Kołder
kierownik szkoły: Maciej Kołodziejczyk
02-202 Warszawa, Drawska 22
kom. 531 414 114, 604 277 289
http://rasc.pl biuro@rasc.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

NARTUS ABD

kierownik wyszkolenia: Tomasz Cichy
kierownik szkoły: Aleksandra Libera-Cichy
43-460 Wisła, Cieślarów 30
kom. 508 070 676, 508 070 677
http://www.nartus.pl
biuro@nartus.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale

NDSPORT.PL A D

kierownik wyszkolenia: Ireneusz Tarasewicz
kierownik szkoły: Ireneusz Tarasewicz
80-312 Gdańsk, Wita Stwosza 31/14
kom. 501 028 002
http://www.ndsport.pl
info@ndsport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Pomorze, Austria, Włochy

PADAŚNIEG A

kierownik wyszkolenia: Tomek Ciechanowicz
kierownik szkoły: Maciej Misztal
58-580 Szklarska Poręba, Turystyczna 25A
kom. 666 550 560
http://padasnieg.com
info@padasnieg.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Karkonosze, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Sudety Zachodnie

PAUL ACADEMY AB D

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Makowski
kierownik szkoły: Paweł Jodczyk
81-853 Sopot, Al. Niepodległości 719/1
kom. 509 989 822
http://www.paulacademy.pl
biuro.paul@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Żywiecki, Kotlina Kłodzka, Pomorze, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

PODHALAŃSKA A D

kierownik wyszkolenia: Kazimierz Put
kierownik szkoły: Marcin Bałdys
34-400 Nowy Targ, Podhalańska 2/58
kom. 605 892 605
http://fb/ Podhalanska Szkola Narciarska, http://podhalanskaszkolanarciarska.pl
narty@mom.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Bułgaria, Czechy, Słowacja, Włochy

POTWORY A

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Kaźmierczak
kierownik szkoły: Krzysztof Kaźmierczak
01-652 Warszawa, Potocka 6/7
536 966 660
http://potwory.com
krzysiek@potwory.com
prowadzone szkolenia: obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy

PTAK-TEAM AB

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Ptak
kierownik szkoły: Bartłomiej Ptak
34-500 Zakopane, Stolarczyka 12/22
kom. 601 501 423
http://www.ptak-team.pl
szkola@ptak-team.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy

RESPORT-NARTY I ŻAGLE A

kierownik wyszkolenia: Michał Res
kierownik szkoły: Michał Res
44-335 Jastrzębie Zdrój, Wielkopolska 91
tel. 32 471 05 55 fax 32 471 05 55 kom. 604 526 483
http://www.resport.com.pl
info@resport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Szwajcaria, Włochy

ROMANISZYN- SKI A D

kierownik wyszkolenia: Ronald Romaniszyn
kierownik szkoły: Ronald Romaniszyn
34-521 Ząb, Ligasówka 24
kom. 516 543 151
http://romaniszyn-ski.pl ronrom@e-wind.eu
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie telemarkowe
regiony: Pieniny, Tatry i Podhale

RYSKALSKI AB D

kierownik wyszkolenia: Dariusz Ryskala
kierownik szkoły: Dariusz Ryskala
30-052 Kraków, Kamedulska 21, kom. 601 082 768
biuro@ryskalski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Gorce, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND AB D

kierownik wyszkolenia: Piotr Górnicki
kierownik szkoły: Piotr Górnicki
58-500 Jelenia Góra, Czarnoleska 44M
kom. 607 462 038
http://skiacademy.pl, http://www.demoteam.eu
info@demoteam.eu
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Karkonosze, Austria, Czechy, Słowacja, Sudety Zachodnie, Włochy

SKI KUROS AB D

kierownik wyszkolenia: Błażej Tylka-Suleja
kierownik szkoły: Piotr Skupień
34-520 Suche, Suche 102
kom. 600 088 144
Skikuros@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale

SKI PLANET A D

kierownik wyszkolenia: Łukasz Kalemba
kierownik szkoły: Łukasz Kalemba
60-365 Poznań, Szamotulska 26
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
regiony: Włochy

SKI-BANDA JAN KALATA A

kierownik wyszkolenia: Tymoteusz Błaszczyk
kierownik szkoły: Jan Kalata
34-405 Białka Tatrzańska,
Kaniówka
kom. 798 232 820

SKIACTIVE A D

kierownik wyszkolenia: Łukasz Kuźmiński
kierownik szkoły: Rafał Sionek
52-235 Wrocław, Pawia 20 D
kom. 601 181 398, 601 495 714, 792 622 999, 796 472 930
http://www.skiactive.com katarzyna@skiactive.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Francja, Niemcy, Słowacja, Słowenia, Włochy

SKIZY A

kierownik wyszkolenia: Leszek Pilch
kierownik szkoły: Andrzej Cieślar
43-460 Wisła, Malinczanów 6, kom. 504 285 599
http://www.skizy.pl biuro@skizy.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

SKOLNITY A D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Rensz
kierownik szkoły: Janusz Tyszkowski
43-460 Wisła, Przy Skoczni 4
kom. 537 223 809

SŁONECZNA DOLINA AB D

kierownik wyszkolenia: Piotr Kapustianyk
kierownik szkoły: Józef Szot
33-355 Piwniczna Zdrój, Sucha Dolina 9
kom. 607 741 843
http://www.slonecznadolina.net josephszot@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe,
szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Austria, Słowacja, Włochy

SNOW CLUB A D

kierownik wyszkolenia: Marta Ścieżka
kierownik szkoły: Marcin Wodziak
34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 19
kom. 603 950 884
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale

SNOW DIVISION AB D

kierownik wyszkolenia: Stanisław Czarnota
kierownik szkoły: Grzegorz Celiński
41-300 Dąbrowa Górnicza, Mickiewicza 33/10,
kom. 605 732 025
http://www.snowdivision.pl celbog2@gmail.com, snsnowdivision@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Słowacja, Włochy

SNOW UP A

kierownik wyszkolenia: Piotr Ogarzyński
kierownik szkoły: Artur Rajewski
57-550 Czarna Góra, Sienna 11

SNOW WAY AB D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Bień
kierownik szkoły: Wojciech Bień
45-759 Opole, Gospodarcza 16 lok.4
kom. 603 656 232
http://www.snow-way.pl
info@snow-way.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

SNOW4YOU A

kierownik wyszkolenia: Stefan Król
kierownik szkoły: Jacek Berbeka
34-500 Zakopane, Kościuszki 12 kom. 668 092 558
http://www.snow4you.pl biuro@snow4you.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie skitourowe
regiony: Tatry i Podhale, Słowacja

SNOWFLAKE A D

kierownik wyszkolenia: Jan Sołtys
kierownik szkoły: Jan Sołtys
01-808 Warszawa, Grębałowska 17A/2
kom. 693 756 256

SNOWRIDERS AB

kierownik wyszkolenia: Michał Niedziela
kierownik szkoły: Jarosław Piechota
71-799 Szczecin, Cudowna 2
kom. 509 636 910
http://www.snowriders.pl info@snowriders.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Niemcy, Włochy

SOBOL SPORT AB D

kierownik wyszkolenia: Małgorzata Klepacka-Adamus
kierownik szkoły: Sabina Sobolewska
41-807 Zabrze, Tymiankowa 19
kom. 604 550 471
s.sobolewska24@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale, Austria

SPORT VITA A D

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Glomba
kierownik szkoły: Bartłomiej Glomba
44-100 Gliwice, Słowackiego 29
tel. 32 230 92 90 fax 32 230 92 90 kom. 509 333 202
http://sportvita.pl biuro@sportvita.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Włochy

STANISŁAW-SKI AB

kierownik wyszkolenia: Maria Stanisławska
kierownik szkoły: Michał Stanisławski
43-300 Bielsko-Biała, Obfita 6
kom. 696 235 305, 792 618 718
http://stanislawski-sport.com info@stanislawski-sport.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski

START-BESKID AB D

kierownik wyszkolenia: Piotr Gostyński
kierownik szkoły: Piotr Gostyński
43-502 Czechowice-Dziedzice, Górnicza 34/2
kom. 602 692 845
http://www.startbeskid.pl biuro@startbeskid.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Austria, Włochy

STOK AB C D

kierownik wyszkolenia: Artur Wysocki
kierownik szkoły: Anna Żampa
34-500 Białka Tatrzańska, Środkowa 181 b
tel. 18 265 42 80
fax 18 264 05 76
biuro@szkolastok.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale

STRAMA AB C D

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Horecki
kierownik szkoły: Katarzyna Strama-Chevallier
34-500 Zakopane, Balzera 30, Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL
tel. 18 201 14 41, 18 201 16 46
http://www.strama-szkola.pl
szkolastrama@nosal.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

STREFA A D

kierownik wyszkolenia: Konrad Drzymała
kierownik szkoły: Tomasz Zębala
16-404 Szelment, Szelment 2, 888 166113, 888 166113
http://www.strefasport.pl tz@strefasport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja

SUN SCHOOL A D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Kiszela
kierownik szkoły: Barbara Bargiel
34-512 Witów, WITÓW 205 C kom. 518 130 130
http://www.sunschool.com.pl/ info@sunschool.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale

SUPERNARTY.PL A D

kierownik wyszkolenia: Ania Rulka
kierownik szkoły: Michał Wyspiański
58-500 Jelenia Góra, Kopernika 4 kom. 607 292 632
http://www.supernarty.pl biuro@supernarty.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Inne, Karkonosze, Austria, Czechy, Włochy

SWING SKI A

kierownik wyszkolenia: Przemysław Stachowicz
kierownik szkoły: Alicja Bujała-Stachowicz
32-200 Miechów,
Siedliska 24

SZCZYRK SKI SCHOOL A D

kierownik wyszkolenia: Ewa Wielopolska
kierownik szkoły: Tomasz Popielewicz
43-370 Szczyrk, Narciarska 10 kom. 788 267 169
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

SZKOŁA NARCIARSKA I SNOWBOARDOWA MIROSŁAW JANDURA A D

kierownik wyszkolenia: Mirosław Jandura
kierownik szkoły: Mirosław Jandura
34-440 Kluszkowce, Kamieniarska 30 A
kom. 793 989 389

SZYMOSZKOWA SKI SCHOOL A D

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Łukaszczyk
kierownik szkoły: Bartosz Krzemiński
34-500 Zakopane, Polana Szymoszkowa 2
kom. 734 011 011

ŚMIG AB

kierownik wyszkolenia: Jacek Żaba
kierownik szkoły: Jacek Żaba
43-370 Szczyrk, Turystyczna 11
kom. 602 776 162
http://www.smig.szczyrk.pl biuro@smig.szczyrk.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski

T&T A D

kierownik wyszkolenia: Marcin Michalski
kierownik szkoły: Marcin Michalski
57-340 Duszniki-Zdrój, Zieleniec 72
kom. 601 444 844, 603 236 672
http://www.facebook.com/TandTZieleniec, http://www.TandT.pl
biuro@tandt.pl, marcin@tandt.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka

TALARINIO A D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Stanek
kierownik szkoły: Mateusz Talar
34-125 Czarny Groń, Rzyki os. Praciaki kom. 603 725 752
http://talarinio.pl talarinio@onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Inne

TIME 4 SKI AB

kierownik wyszkolenia: Maciej Młynarczyk
kierownik szkoły: Maciej Młynarczyk
34-442 Trybsz, Polanki 60 kom. 518 488 959
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie telemarkowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

TAKSIDI CLUB A D

kierownik wyszkolenia: Bogusław Gaca
kierownik szkoły: Michał Kajka
02-724 Warszawa, Wołodyjowskiego 40/2
tel. 22 100 15 20

W.K.N. WARSZAWA A

kierownik wyszkolenia: Cezary Szeszko
kierownik szkoły: Cezary Szeszko
02-202 Warszawa, Drawska 22
tel. 22 824 09 56
fax 22 824 09 56
kom. 604 144 024
http://www.wkn.pl/ wkn@wkn.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy

WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA AB D

kierownik wyszkolenia: Helena Elegańczyk-Kot
kierownik szkoły: Helena Elegańczyk-Kot
61-695 Poznań, Tokarzewskiego 2
kom. 600 276 639
lenakot@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Czechy, Włochy

WROCŁAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA AB D

kierownik wyszkolenia: Wojtek Woźnica
kierownik szkoły: Łukasz Szkudlarek
54-206 Wrocław, Legnicka 65
kom. 605 744 865
http://wroclaw.ski biuro@wroclaw.ski
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Austria, Czechy, Sudety Zachodnie, Włochy

WYGODA SKIING A

kierownik wyszkolenia: Adam Chodun
kierownik szkoły: Andrzej Wygoda
30-547 Kraków, Plac Bohaterów Getta 17/14
tel. 12 430 30 48
kom. 502 424 044, 888 843 306
a.wygoda@wygodatravel.pl, instruktor@wygodatravel.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Austria, Francja, Włochy

WYSOCKI-SKI A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Wysocki
kierownik szkoły: Tomasz Wysocki
70-553 Szczecin, Wyzwolenia 2
tel. 91 831 46 46, fax 91 831 46 26
kom. 607 115 116
http://www.wysocki-ski.pl, http://www.wysockitravel.pl
biuro@wysocki-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

ZABRZAŃSKA SZKOŁA NARCIARSKA SLALOM AB

kierownik wyszkolenia: Igor Pindycki
kierownik szkoły: Tomasz Pindycki
41-800 Zabrze, Wolności 165A
kom. 608 168 031
http://www.slalom.com.pl
zsn@slalom.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Austria, Włochy

ZĄB A D

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Staszel-Chmiel
kierownik szkoły: Stanisław Staszel
34-521 Ząb, Ząb 52a
tel. 18 207 16 77
fax 18 207 16 77
kom. 604 633 345
http://snzab.pl
staszelowka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale

ZGORKY A D

kierownik wyszkolenia: Martin Bednarek
kierownik szkoły: Kamil Dziemba
44-145 Stanica, Wojtowa 2 D
kom. 720 720 330
kontakt@zgorky.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Austria, Włochy

ZIMOWY RAJ A D

kierownik wyszkolenia: Adam Deda
kierownik szkoły: Marek Kustra
43-450 Ustroń, Błaszczyka 18
kom. 504 101 738
http://zimowyraj.pl

OFERTA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.04–2.05.2026, 10–15.11.2025	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
9–14.03.2026, 2–7.03.2026, 23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 9–14.02.2026, 2–7.02.2026, 26–31.01.2026, 19–24.01.2026, 12–17.01.2026, 5–10.01.2026, 29.12.2025–3.01.2026, 22–27.12.2025, 15–20.12.2025, 8–13.12.2025, 1–6.12.2025	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–19.12.2025, 7–12.12.2025	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14–19.12.2025	Passo Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
18–22.02.2026, 13–18.02.2026, 8–12.02.2026, 2–7.02.2026, 28.01–1.02.2026, 23–28.01.2026, 19–23.01.2026, 14–19.01.2026, 9–14.01.2026, 4–9.01.2026, 30.12.2025–3.01.2026, 25–30.12.2025, 15–20.12.2025	Sucha Dolina, Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	SŁONECZNA DOLINA	607 741 843	josephszot@poczta.onet.pl
22–27.02.2026, 15–20.02.2026, 8–13.02.2026, 1–6.02.2026, 25–30.01.2026, 18–23.01.2026, 3–9.01.2026, 26–31.12.2025, 19–24.12.2025	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.12.2025	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
26–31.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
17.01–28.02.2026, 27.12.2025–3.01.2026	Falcade-San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
16–21.02.2026, 2–7.02.2026, 19–24.01.2026, 27–31.12.2025	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 29.12.2025–3.01.2026	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
2–7.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
3–10.01.2026	Gerlitzen	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@sto64.krakow.pl
18–23.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
19–24.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
24–31.01.2026	Kronplatz	Włochy	ALLEGRA	91 818 12 34, 608 686 692	biuro@allegratravel.pl
25–30.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
26–31.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
31.01–7.02.2026	Kronplatz	Włochy	ALLEGRA	91 818 12 34, 608 686 692	biuro@allegratravel.pl
7–14.02.2026, 31.01–7.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
1–6.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
2–7.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
8–13.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
9–14.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
15–20.02.2026	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
16–21.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
16–21.02.2026	różne rejony Beskidu Śląskiego	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
21–28.02.2026	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@sto64.krakow.pl
22–27.02.2026	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
23–28.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
16–21.03.2026	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
2025.11.30–2025.12.06, 2025.12.08–2025.12.13, 2025.12.15–2025.12.20, 2025.12.26–2025.12.30, 2026.01.05–2026.01.10, 2026.01.12–2026.01.17, 2026.01.19–2026.01.24, 2026.01.26–2026.01.31, 2026.02.02–2026.02.07, 2026.02.09–2026.02.14, 2026.02.16–2026.02.21, 2026.02.23–2026.02.28, 2026.03.02–2026.03.07, 2026.03.09–2026.03.14, 2026.03.16–2026.03.21, 2026.03.23–2026.03.28	Stubaital, Andalo, San Martino di Castrozza, Czarnów, Mala Upa	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu

KURSY KWALIFIKACYJNE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
9–15.03.2026, 7–14.02.2026, 31.01–7.02.2026, 13–19.09.2025	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
8–14.11.2025	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
27.04–2.05.2026, 10–15.11.2025	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
9–14.03.2026, 2–7.03.2026, 23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 9–14.02.2026, 3–7.02.2026, 26–31.01.2026, 19–24.01.2026, 12–17.01.2026, 5–10.01.2026, 29.12.2025–3.01.2026, 22–27.12.2025, 15–20.12.2025, 8–13.12.2025, 1–6.12.2025	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–19.12.2025, 7–12.12.2025	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11–16.12.2025	BIAŁKA TATRZAŃSKA – LITWINKA/ WISŁA	Tatry i Podhale	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
14–19.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
14–19.12.2025	Passo Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
20–25.02.2026, 13–17.02.2026, 6–10.02.2026, 1–5.02.2026, 22–27.01.2026, 5–10.01.2026, 30.12.2025–4.01.2026, 25–30.12.2025, 15–20.12.2025	JAWORZYNA KRYNICKA	Beskid Sądecki	SŁONECZNA DOLINA	607 741 843	josephszot@poczta.onet.pl
26–31.12.2025, 17–22.12.2025	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
22–27.02.2026, 15–20.02.2026, 8–13.02.2026, 1–6.02.2026, 25–30.01.2026, 18–23.01.2026, 3–9.01.2026, 26–31.12.2025, 19–24.12.2025	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.12.2025	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
26–31.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
24–31.01.2026, 17–24.01.2026, 27.12.2025–3.01.2026	Falcade-San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
2–7.03.2026, 16–21.02.2026, 2–7.02.2026, 19–24.01.2026, 27–31.12.2025	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 29.12.2025–3.01.2026	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
2–7.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
12–17.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
18–23.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
19–24.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
25–30.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
26–31.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
1–6.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
2–7.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
9–14.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
15–20.02.2026	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
16–21.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
21–28.02.2026	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@sto64.krakow.pl
23–28.02.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.03.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
16–21.03.2026	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.04–3.05.2026	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
2025.11.30–2025.12.06, 2025.12.08–2025.12.13, 2025.12.15–2025.12.20, 2025.12.26–2025.12.30, 2026.01.05–2026.01.10, 2026.01.12–2026.01.17, 2026.01.19–2026.01.24, 2026.01.26–2026.01.31, 2026.02.02–2026.02.07, 2026.02.09–2026.02.14, 2026.02.16–2026.02.21, 2026.02.23–2026.02.28, 2026.03.02–2026.03.07, 2026.03.09–2026.03.14, 2026.03.16–2026.03.21, 2026.03.23–2026.03.28	Stubaital, Andalo, San Martino di Castrozza, Czarnów, Mala Upa	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.04–2.05.2026, 10–15.11.2025	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
9–14.03.2026, 2–7.03.2026, 23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 9–14.02.2026, 2–7.02.2026, 26–31.01.2026, 19–24.01.2026, 12–17.01.2026, 5–10.01.2026, 29.12.2025–3.01.2026, 22–27.12.2025, 15–20.12.2025, 8–13.12.2025, 1–6.12.2025	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–19.12.2025, 7–12.12.2025	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14–19.12.2025	Passo Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
13–18.02.2026, 1–6.02.2026, 5–10.01.2026, 30.12.2025–4.01.2026, 15–20.12.2025	JAWORZYNA KRYNICKA	Beskid Sądecki	SŁONECZNA DOLINA	607 741 843	josephszot@poczta.onet.pl
22–27.02.2026, 15–20.02.2026, 8–13.02.2026, 1–6.02.2026, 25–30.01.2026, 18–23.01.2026, 3–9.01.2026, 26–31.12.2025, 19–24.12.2025	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 29.12.2025–3.01.2026	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
1–6.01.2026	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
23–28.02.2026, 9–14.02.2026, 26–31.01.2026, 2–7.01.2026	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
22–27.02.2026, 8–13.02.2026, 25–30.01.2026, 2–7.01.2026	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
18–23.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
24–31.01.2026	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
25–30.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
7–14.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
8–13.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
21–28.02.2026	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	124 216 745	snglosator@sto64.krakow.pl
22–27.02.2026	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
16–21.03.2026	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.04–3.05.2026	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
29.11–6.12.2025	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	660490355	jafi@jafisport.pl
2025.11.30–2025.12.06, 2025.12.08–2025.12.13, 2025.12.15–2025.12.20, 2025.12.26–2025.12.30, 2026.01.05–2026.01.10, 2026.01.12–2026.01.17, 2026.01.19–2026.01.24, 2026.01.26–2026.01.31, 2026.02.02–2026.02.07, 2026.02.09–2026.02.14, 2026.02.16–2026.02.21, 2026.02.23–2026.02.28, 2026.03.02–2026.03.07, 2026.03.09–2026.03.14, 2026.03.16–2026.03.21, 2026.03.23–2026.03.28	Stubaital, Andalo, San Martino di Castrozza, Czarnów, Mala Upa	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
8–14.11.2025	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
27.04–2.05.2026, 10–15.11.2025	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
9–14.03.2026, 2–7.03.2026, 23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 9–14.02.2026, 2–7.02.2026, 26–31.01.2026, 19–24.01.2026, 12–17.01.2026, 5–10.01.2026, 29.12.2025–3.01.2026, 22–27.12.2025, 15–20.12.2025, 8–13.12.2025, 1–6.12.2025	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–19.12.2025, 7–12.12.2025	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14–19.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
14–19.12.2025	Passo Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
26–31.12.2025, 17–22.12.2025	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
20–25.02.2026, 13–17.02.2026, 6–10.02.2026, 1–6.02.2026, 21–26.01.2026, 8–13.01.2026, 31.12.2025–5.01.2026, 25–30.12.2025, 18–23.12.2025	JAWORZYNA KRYNICKA	Beskid Sądecki	SŁONECZNA DOLINA	607 741 843	josephszot@poczta.onet.pl
22–27.02.2026, 15–20.02.2026, 8–13.02.2026, 1–6.02.2026, 25–30.01.2026, 18–23.01.2026, 3–9.01.2026, 26–31.12.2025, 19–24.12.2025	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
16–21.02.2026, 2–7.02.2026, 19–24.01.2026, 26–31.12.2025	WISŁA SOSZÓW	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 676, 508 070 677	biuro@nartus.pl
26–31.12.2025	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
16–21.02.2026, 2–7.02.2026, 19–24.01.2026, 27.12.2025–1.01.2026	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
23–28.02.2026, 16–21.02.2026, 29.12.2025–3.01.2026	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
17–24.01.2026	Pitztal- Plangeross	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
25–30.01.2026	Ski Amade	Austria	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
31.01–7.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
1–6.02.2026	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
15–20.02.2026	Czarna Góra Resort	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
21–28.02.2026	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@sto64.krakow.pl
16–21.03.2026	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.04–3.05.2026	Pitztal-Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
6–13.12.2025	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	660490355	jafi@jafisport.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
2025.11.30–2025.12.06, 2025.12.08–2025.12.13, 2025.12.15–2025.12.20, 2025.12.26–2025.12.30, 2026.01.05–2026.01.10, 2026.01.12–2026.01.17, 2026.01.19–2026.01.24, 2026.01.26–2026.01.31, 2026.02.02–2026.02.07, 2026.02.09–2026.02.14, 2026.02.16–2026.02.21, 2026.02.23–2026.02.28, 2026.03.02–2026.03.07, 2026.03.09–2026.03.14, 2026.03.16–2026.03.21, 2026.03.23–2026.03.28	Stubaital, Andalo, San Martino di Castrozza, Czarnów, Mala Upa	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu

SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15.09.2025–30.06.2026	Capital Ski, Górka Szczęśliwicka	Szczęśliwice – Warszawa	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
8.11.2025 0:00–0:00	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
8–14.11.2025	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
26.04–3.05.2026, 8–15.11.2025	Pitztal-Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21–22.03.2026, 14–15.03.2026, 7–8.03.2026, 14.02–1.03.2026, 7–8.02.2026, 31.01–1.02.2026, 24–25.01.2026, 17–18.01.2026, 10–11.01.2026, 26.12.2025–6.01.2026, 20–21.12.2025, 13–14.12.2025, 6–7.12.2025, 29–30.11.2025, 22–23.11.2025	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
1.12.2025–31.03.2026	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
1.12.2025–3.05.2026	Podhale	Tatry i Podhale	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	ronrom@e-wind.eu
5–13.12.2025	Grossglockner Resort Kals-Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
9–15.12.2025	Alta Badia – Corvara	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
12–20.12.2025	Grossglockner Resort Kals-Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
12–20.12.2025	Val Di Fassa	Włochy	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
13.12.2025–15.03.2026	Bieszczady-Wańkowa, Ustrzyki Dolne, Beskid Sądecki-Krynica, Tylicz Podhale-Białka Tatrzańska, Beskidy-Szczyrk	Bieszczady	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
15.12.2025–15.03.2026	JAWORZYNA KRYNICKA, SUCHA DOLINA PIWNICZNA	Beskid Sądecki	SŁONECZNA DOLINA	607 741 843	josephszot@poczta.onet.pl
20.12.2025–22.03.2026	Korbielow, Zwardoń, Szczyrk	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
27–30.12.2025	Magura Ski Park	Inne	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
27.12.2025–1.03.2026	Magura Ski Park	Inne	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
27.12.2025–3.01.2026	Falcade-San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21–28.02.2026, 7–14.02.2026, 31.01–8.02.2026, 24–31.01.2026, 17–24.01.2026	Falcade-San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
23.01–1.02.2026	Civetta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
30.01–8.02.2026	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
6–15.02.2026	San Martino di Castrozza	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
6–14.02.2026	Civetta	Włochy	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
13–21.02.2026	Civetta	Włochy	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
13–21.02.2026	San Martino di Castrozza	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
16–20.02.2026	Chyrowa	Inne	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
20.02–1.03.2026	Ponte di Legno-Tonale	Włochy	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
21.02–1.03.2026	San Martino di Castarozza -Bellamonte – Falcade	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
23–27.02.2026	Magura Ski Park	Inne	MANGO CAMP	600 710 397	biuro@mangocamp.pl
28.02–8.03.2026	Folgaria – Lavarone	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
7–15.03.2026	San Pellegrino – Alpe Lusia	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
14–21.03.2026	Ser Chevalier	Francja	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20–29.03.2026	Monte Rosa	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
22–29.03.2026	Zoldo Alto- Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl

CENNIK 2025/2026

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.

	CENNIK	2025/2026	UWAGI
	SKŁADKA SITN		
1	pełna	**120**	
2	dla czł. Klubu Instr. SENIORÓW	**60**	
3	dla młodzieży (rocznik 2005 i młodsi w roku 2025; rocznik 2006 i młodsi w 2026)	**90**	do 20 roku życia
	OPŁATY DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH		
4	Licencja "SITN+PASS" (dawniej "A+B") + wpis do katalogu SN	**1500**	1300 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z POL-SKI Instruktorem”
5	Licencja „A” + wpis do katalogu SN	**1400**	1200 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z POL-SKI Instruktorem”
6	Licencja „C” biegowa	**300**	dla szkół prowadzących wyłącznie działalność biegową
7	Opłata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI – za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu oraz kwalifikacyjny biegowy)	**60**	
8	Opłata licencyjna uzupełniająca po KK biegowym	**10**	
9	Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 80 zł)	**80**	
10	Zgłoszenie kursu kadrowego kwalifikacyjnego biegowego	**50**	
	WYDAWNICTWA		
11	Indeks narciarza (szkolenie kadrowe na stopnie SITN)	**30**	Duplikat z wpisami z bazy danych: 90 zł

	CENNIK	2025/2026	UWAGI
12	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego + płyta CD	**80**	130 zł dla osób spoza SITN
13	Program Nauczania Telemarku	**70**	90 zł dla osób spoza SITN
14	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci	**90**	120 dla osób spoza SITN
15	Od Ruady do Carvingu	**25**	
16	Bezpieczeństwo w górach	**25**	
	SZKOLENIA		
17	Centralny Kurs Młodszego Instruktora	**2200**	
18	Centralny Kurs Instruktora – cz. techniczno-sportowa	**2100**	
19	Centralny Kurs Instruktora – cz. metodyczna	**2100**	
20	Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	**300/dzień**	
21	Egzamin poprawkowy po CKI i CKMI	**280**	
22	Opłata za każdy dzień szkolenia na CKMI	**360/dzień**	
23	Unifikacja	**700**	dla seniorów 420 zł, tylko podczas unifikacji Klubu Instruktorów Seniorów
24	Unifikacja dla IZ	**900**	
25	Część teoretyczna Centralnego Kursu Instruktora	**1000**	Absolwenci studiów kierunki w.f., sport, kierunki medyczne, zwolnieni są z części zajęć. Wówczas cena: 800 zł.
26	Kurs lawinowy	**1350**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
27	Kurs skiturowy	**1600**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
28	Egzamin selekcyjny przed Centralnym Kursem Instruktora Zawodowego	**200**	
29	Centralny Kurs Instruktora Zawodowego	**3900**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
30	Kurs Sitnusiowy	**500**	

	CENNIK	2025/2026	UWAGI
31	Centralny kurs Instruktora Biegów	**1300**	1500 zł dla osób spoza SITN
32	Unifikacja biegowa na nartach lub nartorolkach	**600**	
33	Kurs nartorolkowy	**600**	
34	Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Telemarku	**1100**	
35	Centralny Kurs Instruktora Telemarku	**1100**	
36	Kurs ustawiania slalomów	**1200**	
	LEGITYMACJE, ODZNAKI		
37	IVSI: Legitymacja IVSI	**140**	
38	IVSI: Legitymacja IVSI (dla kierowanych z SITS)	**210**	
39	IVSI: duplikat legitymacji IVSI	**100**	
40	IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie legitymacje plastikowe)	**50**	
41	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI	**80**	
42	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI (dla członków SITS)	**200**	
43	IVSI: Odznaka duża IVSI	**50**	
44	IVSI: Odznaka mała IVSI	**30**	
45	ISIA: znaczek prolongujący ISIA	**140**	
46	ISIA: odznaka mała/duża	**30/50**	
47	Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	**40**	
48	Legitymacja Pomocnika Instruktora	**110**	
49	Legitymacja Młodszego Instruktora	**110**	
50	duplikat legitymacji Pomocnika Instruktora	**50**	
51	Legitymacja Instruktora po CKI	**150**	
52	Legitymacja Instruktora po AWF	**250**	
53	duplikat legitymacji Instruktora	**100**	
54	Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	**30**	

	CENNIK	2025/2026	UWAGI
55	Naszywka SITN lub prasowanka SITN	**30**	
56	Miniaturka odznaki SITN	**25**	
57	Legitymacja Instruktora Zawodowego	**150**	
58	Legitymacja Instruktora Biegów	**150**	
59	Wydanie nowej legitymacji po unifikacji	**60**	
	ZAWODY, SPRAWDZIANY		
60	Egzamin wstępny na CKI-t.	**200**	
61	Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	**300**	
62	Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów	**60**	
63	Mistrzostwa Demonstratorów	**60**	
64	Zawody o Puchar Prezesa im. Z. Kuci	**60**	
65	61 MPI – Mistrzostwa Polski Instruktorów	**200**	JT – 100 zł oraz GS – 100 zł
	SZKOLENIE SITNUSIOWE		
66	Odznaka Sitnusia duża	**25**	
67	Odznaka pocieszenia Sitnusia	**12**	
68	Indeks Sitnusiowy	**18**	
69	Maskotka Sitnusia	**40**	
70	Wypożyczenie stroju Sitnusia na tydzień	**200**	

ROZPROWADZANE SĄ PRZEZ SZKOŁY ZGODNIE Z ZAKRESEM ICH DZIAŁALNOŚCI

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.