SATYSFAKCJA ZE WSPÓLNEJ PRACY

Obejmując przed ponad dwoma laty funkcję wiceprezesa SITN PZN miałem przed sobą niepełną kadencję. Założyłem, że w tym ograniczonym czasie wspólnie z całym zespołem najlepiej będzie skupić się na przygotowaniu jak największej bazy narzędzi dydaktycznych w postaci różnych opracowań dla Instruktorów PZN oraz Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

Jako szef pionu szkolenia od początku stawiałem na mądrość i doświadczenie moich współpracowników. Swoją rolę widzę nie w narzucaniu czegokolwiek, a w organizowaniu wymiany poglądów i wypracowywaniu wspólnych wniosków i konkretnych projektów. Mam to szczęście i zaszczyt, że mogę współpracować z osobami, które od lat cieszą się w naszym środowisku szacunkiem za charakteryzujące je kompetencje połączone z pracowitością. Przedstawiciele znanych Szkół Narciarskich, Akademii Wychowania Fizycznego, Instruktorzy Wykładowcy wspierający naszą pracę merytorycznie, również i młodzi ludzie skupieni w POL-SKI DEMO TEAM`ie, nasza zawsze uśmiechnięta Pani Prezes i wiele, wiele innych osób – wszyscy oni tworzą silne zaplecze organizacyjne i twórcze Stowarzyszenia.

Już po dwóch latach działalności pionu szkolenia w odmienionym składzie można powiedzieć, że czasu nie zmarnowaliśmy. Opublikowaliśmy nowy Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Na corocznych Kurso-Konferencjach SITN PZN stałym punktem są zajęcia warsztatowe na śniegu, z czym wiąże się zmiana oceniania na punkty na doskonalenie wykonania ewolucji z Programu Nauczania. Obecnie trwają prace nad budową od podstaw Programu Nauczania Dzieci. Jego wdrożenie wraz z całym systemem odznak za poszczególne poziomy zaawansowania, będzie dla nas nie lada wyzwaniem. Równolegle trwają prace nad nowym Programem Nauczania Telemarku. Planujemy także opracowanie zunifikowanej formy prezentacji wykładów teoretycznych pomocnych podczas prowadzenia kursów kadrowych na stopnie instruktorskie PZN. Jeśli za naszymi zamiarami pójdą konkretne treści, będziemy mogli z satysfakcją zakończyć obecną kadencję władz SITN PZN.

Od wielu lat jestem również przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich. Z satysfakcją podkreślam zawsze, że to właśnie Szkoły są najskuteczniejszymi i najbardziej widocznymi ambasadorami SITN PZN w obszarze ośrodków narciarskich. Cechą charakterystyczną naszych placówek jest wysoki poziom oferowanych usług. Cieszy fakt, że w tej kadencji liczba licencjonowanych przez SITN PZN Szkół każdej zimy przekracza 100.

Praca Komisji tematycznych związanych ze szkoleniem połączona jest ściśle z innymi Komisjami SITN PZN zajmującymi się kontaktami zagranicznymi, promocją i marketingiem Stowarzyszenia, organizacją kursów specjalistycznych oraz imprez statutowych. Nasze mniejsze i większe sukcesy są więc wypracowywane wspólnie i służyć mają nam wszystkim, Członkom SITN PZN.

Jacek Żaba

Wiceprezes SITN ds. Szkolenia

POWSTAJE PROGRAM NAUCZANIA DZIECI

Szkolenie dzieci stanowi najsilniejsze ogniwo działalności szkół narciarskich i klubów. Ciekawy program dla dzieci, nowoczesne zaplecze do nauki najmłodszych, wykwalifikowana kadra instruktorska stanowią kluczowe czynniki decydujące o wyborze miejsca na zimowy odpoczynek dla wielu rodzin. Obszerność i ważność tematu powoduje, iż kraje alpejskie poświęcają nauczaniu dzieci wiele uwagi. Powstają oddzielne programy w całości poświęcone specyfice nauczania narciarstwa dzieci.

Wiosną tego roku Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów PZN rozpoczęło pracę nad pierwszym Programem Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN. Praca powstaje w zespole kierowanym przeze mnie. Do napisania poszczególnych rozdziałów tematycznych oprócz członków Komisji Szkolenia Dzieci, poproszeni zostali wybitni specjaliści z dziedzin szkolenia dzieci, psychologii, metodyki nauczania, a także trenerzy oraz Instruktorzy PZN. Prace nad tworzeniem programu przebiegają dwutorowo. Powstaje podręcznik, w którym miejsce znalazła zarówno teoria – w obszerny sposób poruszająca między innymi zagadnienia specyfiki pracy z dziećmi, metod i form stosowanych w nauczaniu narciarstwa dzieci – jak również szereg praktycznych wskazówek, które ułatwią instruktorom zaplanowanie i przeprowadzenie bezpiecznych zajęć na śniegu. Integralną częścią Programu będzie kieszonkowy format książki, w której instruktorzy znajdą gotowe zestawy gier, zabaw i ćwiczeń do realizacji poszczególnych etapów zajęć oraz poziomów systemu szkolenia dzieci. Mniejszy, poręczny format książki służyć będzie mógł jako pomoc w czasie pracy na stoku.

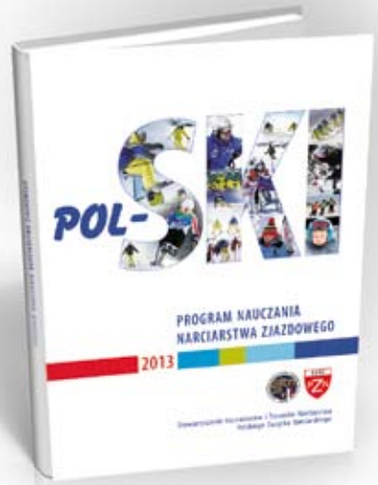
Jednocześnie zespół autorski pracuje nad usystematyzowaniem i ujednoliceniem szkolenia dzieci w licencjonowanych szkołach narciarskich. Celem jest opracowanie systemu – poziomów nauczania dzieci umiejętności narciarskich. Zabawie i nauce najmłodszych towarzyszyć będzie maskotka stowarzyszenia – SITNUŚ. Całość procesu nauczania wzmacniać będzie system motywacyjny, który przewiduje dla dzieci nagrody w formie odznak – odpowiadających kolorystycznie poziomom, oraz indeksów narciarza, tj. książeczek potwierdzających posiadane umiejętności narciarskie. Wszystkie gadżety będą zunifikowane dla każdej szkoły. Umożliwi to kontynuowanie szkolenia dzieci np. w innej szkole narciarskiej.

Przystąpienie do systemu oznaczać będzie również benefity dla samej szkoły: promowanie szkoły – jako „szkoły przyjaznej dzieciom" – na stronie internetowej stowarzyszenia oraz w akcjach promocyjnych, prawo do wykorzystania wizerunku SITNUSIA oraz zakupu stroju maskotki, promocyjny zakup pomocy dydaktycznych i technicznych dla szkół: tablic do oznaczenia miejsc spotkań z instruktorem, flag, gadżetów dla dzieci, etc.

Szczegóły programu, harmonogram wdrażania do szkół oraz warunki przystąpienia, przekazane zostaną na październikowym spotkaniu kierowników szkół narciarskich w Krakowie. O nowy podręcznik, bardzo pomocny w codziennej pracy instruktorów narciarstwa, pytajcie od grudnia w Biurze SITN!

Anna Buczek
Przewodnicząca Podkomisji Szkolenia Dzieci

NOWE W PROGRAMIE



Tradycją jest, że w kilkuletnich odstępach czasu nasz Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego poddany zostaje aktualizacji. Nie inaczej było i w zeszłym roku, kiedy to kosmetyce uległa wersja z roku 2009.

Ponieważ jak zwykle w takich sytuacjach, wprowadzone zmiany stanowiły pewną ewolucję dotychczasowych treści, tak i tym razem powstał on dzięki zgromadzeniu wieloletnich doświadczeń i wiedzy naszych instruktorów. Zawiera również cenne informacje z międzynarodowych spotkań nauczycieli narciarstwa i Kongresów Interski. Względem wersji poprzedniej Program powiększył się o trzy nowe działy. Są to: nauczanie dzieci, narciarstwo osób niepełnosprawnych oraz historia technik narciarskich. Dzięki temu rozszerzeniu, nasz podręcznik stał się doskonałym kompendium wiedzy dla każdego, kto chce zostać dobrym instruktorem, bądź doskonalić się i uzupełniać wiedzę, posiadając już doświadczenie w swojej pracy.

Nowością w nauczaniu narciarstwa jest „wielowariantowość" dająca możliwość różnego, w zależności od zaawansowania ucznia, wykonania tego samego elementu. Pozwala ona w formie wstępnej na odpowiednie wprowadzenie do danego poziomu zaawansowania, a w finalnej na pełne przygotowanie do poziomu wyższego. Dotyczy ona głównie „skrętu z pługu", w którym w różnych momentach sterowania możemy zmieniać ustawienie nart z kątowego na równoległe, i „równoległego NW", w którym analogicznie wcześniej bądź później możemy przechodzić ze ślizgania w cięcie.

Większość elementów w stosunku do poprzedniego Programu pozostało w formie niezmienionej, inne poddano drobnej korekcie, jeszcze inne są zupełnie nowe, stanowią jednak ważne ogniwo w ciągłości procesu nauczania. Jednym z takich elementów jest „**skręt równoległy ślizgowy**", który choć powszechnie widywany na stokach, swoje miejsce w naszej drodze metodycznej znalazł dopiero teraz. Podłożem do jego zdefiniowania była jasna potrzeba wynikająca z głównego założenia schematu. Mówi ono, że każda z nauczanych form jazdy stanowi wartość samą w sobie, jest również, a może przede wszystkim przygotowaniem do poziomu bardziej zaawansowanego. Idąc tym tokiem rozumowania zauważamy, iż poziom niższy, czyli „skręt z pługu" jest stosunkowo łatwy, gdyż zawiera w sobie element jazdy kątowej. Jest więc jechany dosyć wolno, jego promień również jest niewielki. Stopień wyższy, czyli „skręt równoległy NW" jest zaś dosyć zaawansowany, ponieważ w mniejszym lub większym zakresie („wielowariantowość") zawiera cięcie. Jest więc sposobem jazdy ze średnią i większą prędkością, skrętami o średnim i większym promieniu, zbliżającymi nas jak najbardziej do skrętów najszybszych – równoległych długich. Dodatkowym elementem podnoszącym poprzeczkę trudności, z którym uczący się narciarz do tej pory nie musiał sobie radzić, jest umiejętność odpowiedniego posługiwania się wbijanymi do śniegu kijkami.

Z powyższych rozważań jasno wynika, że pomiędzy elementami kątowymi, a tymi zawierającymi cięcie, powstaje dystans wielki i dla naszego ucznia trudny do płynnego pokonania. A przecież jedną z głównych zasad metodycznych, które nam przyświecają, jest ta mówiąca o umiejętnym stopniowaniu trudności.

SKRĘT RÓWNOLEGŁY ŚLIZGOWY

I tu właśnie znajduje się miejsce dla naszego nowego skrętu. Z przekorą piszę „nowego", gdyż jeśli przyjrzymy się większości średniozaawansowanych narciarzy pokonujących nasze stoki, dojdziemy do wniosku, że choć może nieświadomie, jeżdżą właśnie tak jak to zostało przez nas opisane. Nie ustawiają już nart kątowo, nie wprowadzają ich również jeszcze w ślad cięty. Nie czują już potrzeby asekuracji czy pomocy w zapoczątkowaniu skrętu przez rozsuwanie tyłów nart, ale nie są również jeszcze gotowi na większą prędkość i taki promień skrętu, jaki dyktuje konstrukcja narty. Jadą średnią prędkością i średnim promieniem, które kontrolowane są obszernością ślizgania – kątem zawartym pomiędzy kierunkami ustawienia nart i jazdy.

Jeśli więc Twój uczeń opanował jazdę „skrętem z pługu" w formie najbardziej zaawansowanej, gdzie ustawienia kątowego nart używamy jedynie do zapoczątkowania skrętu, dalej ślizgając się już na nartach równoległych, cytując za Programem Nauczania 2013 niech spróbuje:

JADĄC W SKOS STOKU W POZYCJI OBNIŻONEJ LUB KOŃCZĄC POPRZEDNI SKRĘT:

- wykonać odciążenie NW,
- rotacją nóg wprowadzić narty w skręt i przyjąć układ dośrodkowy,
- sterować stopniowo obniżając pozycję i poruszając się śladem ślizgowym,
- po uzyskaniu zamierzonego kierunku jazdy powtórzyć cykl ruchowy w drugą stronę.

TY ZAŚ BĘDĄC DOŚWIADCZONYM INSTRUKTOREM ZWRACAJ UWAGĘ NA:

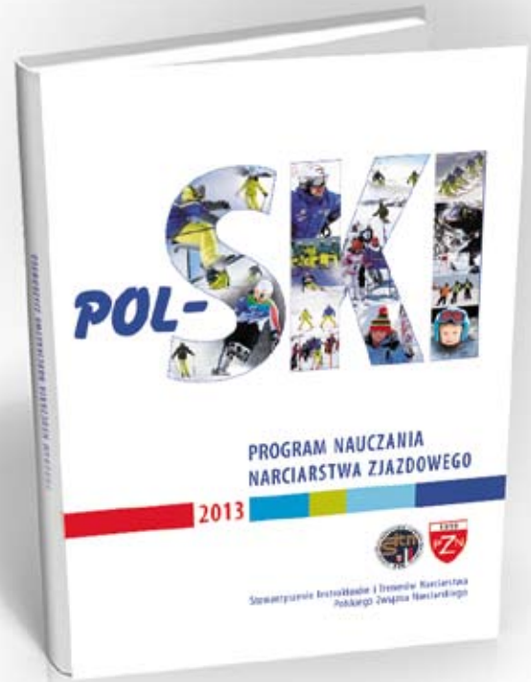
- ślizgowe prowadzenie obu nart,
- obniżanie pozycji w całej fazie sterowania,
- stopniowe ograniczanie śladu ślizgowego,
- stopniowe zwiększanie prędkości i promienia skrętu.

Jeśli sprawność i zaawansowanie Twojego ucznia na to pozwalają, w fazie finalnej poruszania się tym sposobem jazdy, możesz zdecydować o dołączeniu do pełnej formy skrętu wbicia kijka. Pamiętaj jednak, że póki w trakcie sterowania jedynym śladem, którym Twój uczeń się porusza, jest ślad ślizgowy, póty jego skręt nie będzie „równoległym NW" – ten obowiązkowo musi zawierać cięcie.

Gdy próby powyższego się powiodą, śmiało będziesz mógł powiedzieć że Twój uczeń osiągnął następny, ważny poziom zaawansowania. Potrafi jeździć **skrętem równoległym ślizgowym**.

Piotr Stawarz
szef zespołu autorskiego
Programu Nauczania
Narciarstwa Zjazdowego
SITN PZN 2013

NOWY PROGRAM
NAUCZANIA
NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO
SITN PZN 2013



Szerokie kompendium wiedzy o narciarstwie, między innymi o technice jazdy, metodyce nauczania, historii technik narciarskich, nauczaniu dzieci. Do nabycia w licencjonowanych szkołach narciarskich, Biurze SITN (w przypadku naszego Biura również sprzedaż wysyłkowa).

POWSTAJE PROGRAM NAUCZANIA TELEMARKU

Zauważalna ewolucja działalności naszego Stowarzyszenia, w kierunku AKADEMII SPORTÓW ŚNIEZNYCH, odzwierciedla tendencje, jakie od kilku lat dominują w międzynarodowych organizacjach (ISIA, IVSI) skupiających instruktorów różnorodnych form fizycznej aktywności zimowej. Kongresy Narciarstwa będące miejscem szerokiej, międzynarodowej, wymiany poglądów i doświadczeń w kwestiach związanych z nauczaniem, od wielu lat stawiają „znak równości" pomiędzy zwolennikami narciarstwa zjazdowego, snowboardu, narciarstwa biegowego, czy też telemarku.

Na Kongresie Narciarskim w St. Anton 2011

Podczas odbywających się prelekcji, warsztatów tematycznych, dominują oczywiście kwestie związane z narciarstwem alpejskim, ale równolegle do nich prowadzone są zajęcia dotyczące freeridu, ski touru, freestylu czy też ski alpinizmu. Taka formuła z pewnością integruje środowiska instruktorów różnych specjalności sportów śnieżnych, a także, co jest istotne, stale uatrakcyjnia i wzbogaca ofertę, jaką może zaproponować swoim potencjalnym klientom.

Telemarkowa wiosna

Wzrost zainteresowania narciarstwem telemarkowym w Polsce w ostatnich latach potwierdza ogólne trendy, jakie mają miejsce w innych krajach. Badania przeprowadzone w USA, mekce światowego telemarku, w roku 2013, przez instytut badawczy SIA (SnowSports Industries America) dotyczące wielkości populacji uprawiających poszczególne rodzaje sportów śnieżnych, wskazują na stałe tendencje wzrostowe począwszy od roku 2008. Porównując dwa ostatnie sezony tj. 2011/2012 i 2012/2013 ilość ludzi jeżdżących telemarkiem wzrosła o około 30%.

Również na „rodzimym podwórku" telemark przestaje być czymś nieznanym. Dla coraz większej liczby osób telemark jest podstawową formą narciarstwa lub stanowi znakomitą alternatywę dla narciarstwa zjazdowego czy snowboardu. Sporo osób korzysta z „dobrodziejstwa wolnej pięty" podczas wypraw pozatrasowych.

Po ponad dziesięcioletniej aktywności telemarkowej, udziału w międzynarodowych kongresach narciarskich, organizacji licznych imprez oraz zbierania doświadczeń podczas prowadzonych kursów specjalistycznych (7 edycji od sezonu 2005/2006), z końcem ubiegłego sezonu zimowego ruszyły prace nad opracowaniem i wydaniem Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego.

Wytypowana spośród absolwentów kursów telemarkowych kadra demonstratorów w osobach: **Ewa Konderla**, **Mirosław Wójcik**, **Józef Szot**, **Sławomir Lassak** i **Kazimierz Put,** rozpoczęła treningi przygotowawcze mające na celu wizualizację ewolucji programowych. Całość prac realizowana jest pod autorskim kierunkiem **Piotra Kapustianyka**.

Program będzie się składał z dwóch integralnych części: podręcznika – zawierającego część teoretyczną oraz z płyty CD – część wizualną, na której demonstrowane będą ewolucje programowe oraz wybrane elementy związane z metodyką nauczania. Mamy nadzieję, że będziemy mogli przedstawić efekty naszej pracy podczas tegorocznej grudniowej przedsezonowej kursokonferencji IWiA w Passo Tonale. O wszelkich pracach i terminach związanych z realizacją programu będziemy na bieżąco informować na stronach internetowych Stowarzyszenia.

Piotr Kapustianyk

Trening na Kotelnicy

„Chłodzenie nart" po treningu

RÓWNOWAGA NA NARTACH

Z coraz większym niepokojem wybieram się na narty na polskie stoki. Może wiek robi swoje, a w związku z tym zbyt rozbudowana świadomość możliwych zagrożeń. Póki jadę szybciej od innych, to czuję się pewnie; gdy zatrzymuję się z boku trasy, szukam miejsca, skąd można uskoczyć lub schować się za jakąś osłoną – drzewem, słupem. Staję i patrzę na wiele osób, które ktoś przekonał, że narciarstwo to łatwy sport, że narty same skręcają, a niespędzenie przynajmniej tygodnia na nartach, to grzech i brak obycia w nowoczesnym świecie. Zjeżdżają, a ja zastanawiam się, jak utrzymują równowagę?

Większość osób zjeżdża na nartach utrzymując równowagę wbrew podstawowym zasadom fizyki. Dlaczego się nie wywracają? Otóż pomagają im w tym nawet niewiele wystające poza obrys butów narty, sztywne i wysokie buty, równe, wręcz gładkie trasy. Taka jazda na granicy równowagi nie pozwala na właściwą kontrolę biegu nart. Gdzie leży powód złych nawyków? Jak można poprawić umiejętności techniczne? Spróbuję przedstawić rozwiązanie.

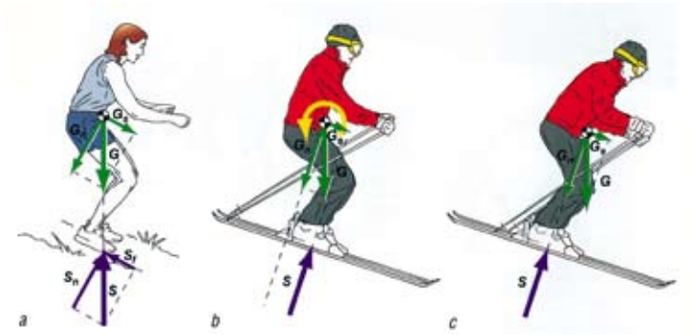
Nic w przyrodzie nie dzieje się bez przyczyny. Wszystkie zjawiska są przewidywalne i możliwa jest ich analiza dzięki znanym prawom fizyki. Zatem na wstępie kilka bardzo ogólnych uwag dotyczących poruszania się narciarza po stoku.

rys. 1

Jeżeli stoimy na płaskim stoku, na nartach czy bez, utrzymanie równowagi jest łatwe. Jesteśmy do tego przygotowani; mamy doświadczenia z codziennego życia. Wektor obrazujący ciężar ciała jest zaczepiony w środku ciężkości i przechodzi przez podstawę. Podstawę wyznacza obrys stóp.

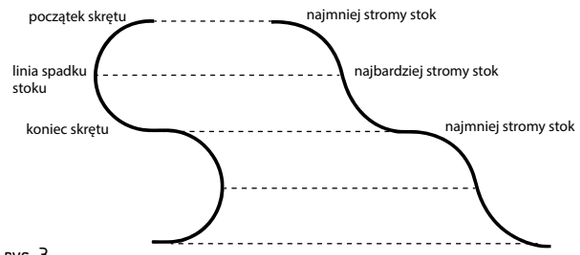
Na nartach podstawę stanowi obrys nart. Powierzchnia podstawy zwiększa się, gdy stoimy szerzej. Podświadomie stajemy szerzej zawsze, gdy tracimy równowagę. Dodatkowo poprawiamy równowagę przez obniżenie środka ciężkości, np. uginając nogi.

Sytuacja się zmienia, gdy stajemy na pochyłym stoku. Gdy występuje dostatecznie duże tarcie między stopami i terenem lub między nartami a śniegiem, utrzymywanie równowagi jest porównywalne z równowagą na płaskim. Gdy znika tarcie (a właściwie bardzo się zmniejsza), najczęściej wywracamy się. Widać to czasami podczas wysiadania z krzesełka wyciągu przez początkujących narciarzy na stromiej wyprofilowanym zjeździe.



rys. 2
a – równowaga w normalnych warunkach, do których jesteśmy przyzwyczajeni (występuje znaczne tarcie)
b – równowaga, gdy prawie znika tarcie, a zachowujemy przyzwyczajenia z „normalnego" życia
c – równowaga w warunkach znikomego tarcia

Do tego zmniejszonego tarcia musimy się przygotować – wyrobić w sobie właściwy odruch. Polega on na wykonaniu odpowiednio dobranego do pochyłości terenu ruchu ciała w przód. I tak podczas jazdy na wprost, gdy wjeżdżamy na stromszy fragment stoku, musimy wychylić się w przód. Większość początkujących narciarzy nie robi tego ruchu, a wręcz cofa się, bojąc się stromizmy. Tym samym pogarszają swoją równowagę.

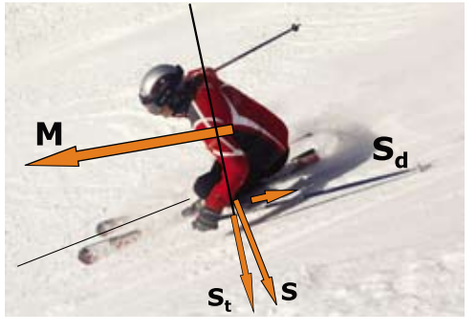


rys. 3

Wykonując skręty na jednostajnie nachylonej trasie, naprawdę poruszamy się po stoku stale zmieniającym swoje nachylenie. Pod koniec skrętu i przed kolejnym, gdy w przybliżeniu jedziemy w skos stoku, faktyczne nachylenie jest najmniejsze. Podczas rozpoczynania skrętu nastromienie stoku wzrasta i przy przekraczaniu linii spadku stoku staje się największe.

Nasze zachowanie powinno uwzględniać te zmiany nachylenia pod kątem właściwego utrzymania równowagi. Nie dość tego; ruch powinien uwzględniać kierunek, w którym chcemy się poruszać. Tym bardziej efektywna staje się jazda, im ruch w przód jest bardziej zgodny z kierunkiem pędu.
W cyklu nauczania pierwsze skręty wykonujemy w pozycji płużnej – są to łuki płużne. Później, przez formy przejściowe łączące elementy jazdy kątowej z równoległą, dochodzimy do jazdy równoległej.

We wszystkich skrętach niezbędny jest ruch zgodny z kierunkiem pędu (w przód, w skos do środka skrętu).



M – pęd
S – składowa siły reakcji śniegu równoważąca siłę odśrodkową
S_d – składowa siły reakcji śniegu równoległa do pędu – **powoduje hamowanie**
S_t – składowa siły reakcji śniegu prostopadła do nart – **powoduje skręcanie**

Czy jako narciarze bardziej doświadczeni lub jako instruktorzy, zwracamy dostateczną uwagę na ten niezmiernie ważny składnik równowagi? Najczęściej nie. Dostosowujemy się do zachowań ucznia, zamiast kształtować je we właściwym kierunku. Nasze polskie programy nauczania narciarstwa nie eksponowały tych elementów równowagi na najniższym poziomie umiejętności. A efekty wyrobienia odpowiednich nawyków, zaczynając od najniższego poziomu umiejętności, procentują na bardziej zaawansowanym poziomie. Kontrola szybkości, panowanie nad nartami, staną się doskonalsze i zjeżdżający narciarze nie będą stwarzać tak dużego zagrożenia na stoku, jak się to dzieje obecnie.

W każdym skręcie – od łuków płużnych do skrętów równoległych ciętych – musi występować ruch zgodny z pędem i wyprzedzający narastającą stromość stoku. Ten trudny do opanowania ruch, na poziomie łuków płużnych jest równie ważny i niezbędny, jak podczas jazdy zawodniczej.

Do nas, narciarzy uczących słabiej jeżdżących znajomych, do nas instruktorów, należy oswajanie uczniów z pozornie niebezpiecznym ruchem w przód. Gdy jazda na nartach równoległych staje się podstawową, gdy dążymy do jej doskonalenia, gdy chcemy jeździć sportowo, taki ruch jest niezbędny.

Zbigniew Stanisławski

W artykule wykorzystano zdjęcia:
1. Ultimate Skiing – Ron LeMaster, 2010
2. Narty 2 – Zbigniew Stanisławski, 2005

Zbigniew Stanisławski – Instruktor Wykładowca SITN PZN. Wieloletni szef Komisji Szkolenia SITN PZN oraz zespołów redagujących programy nauczania narciarstwa zjazdowego. Autor książek o tematyce narciarskiej. Ratownik Grupy Beskidzkiej GOPR.

SYSTEM SZKOLENIA – JAK ZOSTAĆ INSTRUKTOREM

System szkolenia kadrowego w sezonie 2013/2014 będzie prawie identyczny z tym, który obowiązywał w latach poprzednich. Rozszerzy się jedynie nazwa jednego ze stopni. System składa się z czterech poziomów – od „0" (etap wstępny) do „3". Dwa pierwsze realizowane są w licencjonowanych szkołach narciarstwa (licencja A+B). Dwa końcowe poziomy realizowane są centralnie przez SITN.

POZIOM „0"

Poziom ten jest przeznaczony dla osób zainteresowanych przyszłą pracą, jako instruktora sportów śnieżnych. Po ukończeniu kursów i zdaniu egzaminu wewnętrznego, nie ma się prawa do nauczania narciarstwa. Szkolenia z tego poziomu są nieobowiązkowe.

Istnieją dwa typy kursów – jeden przeznaczony dla dzieci i młodzieży (12–16 lat) – kurs na stopień **Demonstratora Szkolnego**, drugi dla starszej młodzieży (powyżej 16 lat) i dorosłych – **kurs kwalifikacyjny**. Wiek liczony jest rocznikowo.

POZIOM „1"

Rozpoczęcie kształcenia na tym poziome wymaga zaliczenia na odpowiednim poziomie testu sprawnościowego – slalomu giganta (podczas Zawodów Regionalnych). **Osoby, które zaliczyły poziom „0" mają obowiązek zaliczyć Zawody Regionalne na co najmniej 6 punktów w skali 10-punktowej. Natomiast osoby rozpoczynające naukę na poziomie „1" bez wcześniejszego zaliczenia egzaminów na poziomie „0", muszą zdobyć na Zawodach Regionalnych co najmniej 8 punktów.**

Należy mieć ukończone 16 lat w roku, w którym odbywa się I część kursu na stopień Pomocnika Instruktora PZN i 17 lat w przypadku II części kursu.

KURS POMOCNIKA INSTRUKTORA PZN/INSTRUKTORA SITN

Nauka przebiega w dwóch częściach 6-dniowych. Pierwsza część jest kursem technicznym, druga – metodyczno-sportowym. Po każdej części kursu szkoła przeprowadza egzamin wewnętrzny.

Ostateczne zaliczenie tego poziomu szkolenia wymaga zdania **Egzaminu Regionalnego** przed Komisją Egzaminacyjną SITN. Podczas egzaminu przeprowadzany jest slalom, jazda techniczna oraz egzamin z instruowania.

Po zdaniu egzaminu obowiązkowo zostaje się członkiem Stowarzyszenia, otrzymuje się legitymację i można rozpocząć pracę w licencjonowanych szkołach narciarstwa. Zatrudnianie osób niepełnoletnich musi się odbywać na ogólnych zasadach prawnych obowiązujących w naszym kraju.

Pomocnik Instruktora PZN/Instruktor SITN jest zobowiązany, tak jak każdy Instruktor PZN do unifikacji stopnia co trzy lata.

POZIOM „2"

KURS INSTRUKTORA PZN

Do kursu instruktorskiego może przystąpić każdy Pomocnik Instruktora PZN/Instruktor SITN, który ma ważne uprawnienia oraz zaliczy kurs teoretyczny. Nauka przebiega w dwóch 6-dniowych częściach. Pierwsza część jest kursem techniczno-sportowym, a druga – kursem metodycznym. Po każdej części kursu odbywa się egzamin przed komisją egzaminacyjną Stowarzyszenia.

Wymagania na tym poziomie są wyższe niż na poziomie „1".

Instruktor PZN jest zobowiązany do okresowej unifikacji co trzy lata. Instruktor PZN może wykupić legitymację IVSI – Międzynarodowego Związku Instruktorów Amatorów.

POZIOM „3"

Trzeci etap szkolenia obejmuje uzyskanie uprawnień instruktora zawodowego (ISIA). Składa się na to:

a) kurs lawinowy,
b) kurs ski-turowy,
c) kurs lub wykazanie się odpowiednim przeszkoleniem w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych (snowboard, narciarstwo biegowe, telemark),
d) zaliczenie testu sprawnościowego (slalom gigant) na poziomie minimum 8 punktów,
e) odbycie co najmniej trzyletniej, dwutygodniowej w sezonie, praktyki w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej udokumentowanej w sprawozdaniu szkoły.

Uprawnienia międzynarodowe są dwupoziomowe:

a) znaczek ISIA,
b) legitymacja ISIA.

Znaczek ISIA można otrzymać, jeżeli posiada się umiejętności nauczania w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych, zaliczyło się kurs lawinowy i kurs ski-turowy i odbyło praktykę zawodową. Natomiast legitymacja ISIA jest wręczana po teście sprawnościowym organizowanym przez ISIA. Instruktorów zawodowych obowiązuje doszkolenie – unifikacja co dwa lata.

PODSUMOWANIE PRAC KOMISJI EGZAMINACYJNEJ

SZANOWNE KOLEŻANKI I KOLEDZY,

Miniony sezon, długi i z małą liczbą dni słonecznych, był trzecim w kadencji obecnego Zarządu SITN. W Zawodach Regionalnych ogółem wzięło udział 713 uczestników, z których 562 uzyskało wymagane limity. 79% pozytywnych wyników może świadczyć o coraz lepszym przygotowaniu na kursach kwalifikacyjnych oraz osób, które bez KK uzyskując 8 punktów mogły od razu pójść na kurs pomocnika instruktora PZN.

Egzaminy Regionalne: ogółem wzięło w nich udział 586 uczestników (nieco mniej niż w latach poprzednich). 67,5% pozytywnych wyników jest wynikiem lepszym o 2,5% od sezonu poprzedniego i potwierdza, że z roku na rok poziom uczestników jest wyższy. Na uwagę zasługuje udział 74 zidentyfikowanych instruktorów rekreacji i sportu, z których 53 pozytywnie zaliczyło ER. W tym miejscu należy zaznaczyć, iż na egzaminy regionalne były przyjmowane tylko osoby z legitymacjami wydanymi przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Akademie Wychowania Fizycznego.

W nadchodzącym sezonie zimowym przewidzianych jest 17 Zawodów Regionalnych oraz 16 Egzaminów Regionalnych. Podział został dokonany z uwzględnieniem regionalizacji, dlatego też chcąc uniknąć dublowania terminów w przypadku odwołania ZR lub ER nie przewidujemy terminów zastępczych z czym muszą się liczyć organizatorzy. Bardzo proszę wszystkich zainteresowanych o zgłaszanie się na ZR i ER drogą mailową do organizatorów. Chcemy w ten sposób uniknąć zbyt małych ER (poniżej 20 uczestników).

Podsumowaniem sezonu były Mistrzostwa Polski Instruktorów, w których na szczególną uwagę zasługuje grupa demonstratorek i demonstratorów szkolnych. Wysokie oceny z jazdy stylowej, rywalizacja na trasie slalomu giganta i końcowy uśmiech na twarzach pozwalają przypuszczać, że w następnych MPI wystartuje ich znacznie więcej.

Życzę wszystkim udanego i bezpiecznego sezonu zimowego 2013/2014

Marek Palik

Marek Palik – Niektórzy twierdzą, że urodził się już z nartami (pierwszy zjazd z Kasprowego Wierchu w wieku 8 miesięcy w ojcowskim plecaku). Dr nauk o kulturze fizycznej, instruktor i trener w wielu dyscyplinach sportów letnich i zimowych. Propaguje radosny i zdrowy styl życia zimą i latem. W SITN jest przewodniczącym Komisji Egzaminacyjnej oraz Podkomisji ds. Asystentów. W ramach stałego podnoszenia kwalifikacji uzyskał właśnie tytuł trenera I klasy w narciarstwie alpejskim.

ZAWODY REGIONALNE 2013/2014

LP.	DATA	ORGANIZATOR	MIEJSCE
1.	21.12.2013	STANISŁAWSKI	SZCZYRK/BRENNA
2.	21.12.2013	SZUS	CZARNA GÓRA
3.	23.12.2013	PIENINY	KLUSZKOWCE
4.	10.01.2014	LIDER	RABKA-POLCZAKÓWKA
5.	19.01.2014	LIDER	POLANA SOSNY
6.	25.01.2014	HASKI	KLUSZKOWCE
7.	25.01.2014	AESCULAP	ŁYSA GÓRA-DZIWISZÓW
8.	26.01.2014	ŚMIG	SZCZYRK
9.	1.02.2014	STRAMA	DŁUGA POLANA
10.	3.02.2014	STANISŁAWSKI	SZCZYRK/BRENNA
11.	9.02.2014	HASKI	KLUSZKOWCE
12.	9.02.2014	ŚMIG	SZCZYRK
13.	15.02.2014	STRAMA	KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA
14.	21.02.2014	SKRĘTY	STOŻEK
15.	23.02.2014	ŚMIG	SZCZYRK
16.	1.03.2014	STRAMA	KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA
17.	3.03.2014	STANISŁAWSKI	SZCZYRK/BRENNA
18.	9.03.2014	ŚMIG	SZCZYRK
19.	9.03.2014	AWF WROCŁAW	ZIELENIEC

EGZAMINY REGIONALNE 2013/2014

LP.	DATA	ORGANIZATOR	MIEJSCE
1.	23.12.2013	PIENINY	KLUSZKOWCE
2.	6.01.2014	ŚMIG	SZCZYRK
3.	18.01.2014	LIDER	POLANA SOSNY
4.	26.01.2014	HASKI	KLUSZKOWCE
5.	1.02.2014	AESCULAP	ŁYSA GÓRA-DZIWISZÓW
6.	1.02.2014	STRAMA	DŁUGA POLANA
7.	1.02.2014	ŚMIG	SZCZYRK
8.	3.02.2014	STANISŁAWSKI	SZCZYRK/BRENNA
9.	9.02.2014	HASKI	KLUSZKOWCE
10.	15.02.2014	ŚMIG	SZCZYRK
11.	23.02.2014	LIDER	RABKA - POLCZAKÓWKA
12.	1.03.2014	STRAMA	KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA
13.	1.03.2014	ŚMIG	SZCZYRK
14.	3.03.2014	STANISŁAWSKI	SZCZYRK/BRENNA
15.	9.03.2014	PIENINY	KLUSZKOWCE
16.	15.03.2014	ŚMIG	SZCZYRK
17.	23.03.2014	HASKI	KLUSZKOWCE
18.	30.03.2014	LIDER	RABKA - POLCZAKÓWKA

Regulaminy rozgrywania ZR i ER znajdują się na stronie www.sitn.pl w zakładce Dokumenty

PODKOMISJA DO SPRAW ASYSTENTÓW

W grudniu ubiegłego roku w Kluszkowcach został przeprowadzony egzamin selekcyjny dla kandydatów na asystenta do stopnia funkcyjnego Instruktora Wykładowcy. Wzięło w nim udział sześć z ośmiu zakwalifikowanych osób. Kandydaci w trakcie egzaminu musieli wykazać się bardzo dobrym przygotowaniem pedagogicznym podczas prowadzenia zajęć na śniegu, znajomością NRS oraz umiejętnością praktycznego zastosowania Regulaminu na slalomie. Końcowym etapem była prezentacja multimedialna na wcześniej zadany temat. Egzaminatorzy zwracali uwagę na bezpieczeństwo, operowanie głosem, dobór słownictwa zależny od grupy wiekowej uczniów, prawidłowy wybór i kolejność ćwiczeń metodycznych – podczas prowadzenia zajęć na śniegu.
W jeździe sportowej skoncentrowano się na prawidłowym i bezpiecznym ustawianiu fragmentu slalomu, z czym niestety nawet doświadczeni uczestnicy mieli kłopot. Podczas krótkiej 15-minutowej prezentacji zadanego tematu zwracano uwagę na treści merytoryczne oraz sposób ich przekazu.
Podczas podsumowania i ogłoszenia wyników całodziennego egzaminu, każdy był dokładnie omawiany przez egzaminatorów (przekazywano nie tylko wszystkie błędy, ale także dobre strony egzaminowanych).

W wyniku postępowania selekcyjnego grono asystentów powiększyło się o trzy osoby: **Katarzynę Stramę**, **Izabelę Wysocką** oraz **Bartłomieja Gąsienicę-Józkowego**, który jako jedyny poszedł „za ciosem" i zaliczył oba staże asystenckie.

Podczas październikowego spotkania przedsezonowego planowane są dwie obrony prac asystentów: **Andrzeja Maraska** i **Wojciecha Woźnicy**. Jestem przekonany, że nasze Stowarzyszenie wzbogacisię o kolejnych dwóch młodych i prężnych wykładowców.

Marek Palik
Przewodniczący
Podkomisji ds. Asystentów

EGZAMIN SELEKCYJNY DLA KANDYDATÓW NA ASYSTENTÓW DO STOPNIA FUNKCYJNEGO INSTRUKTORA WYKŁADOWCY

TERMIN EGZAMINU SELEKCYJNEGO:

11.12.2013 Kluszkowce (jeśli warunki śniegowe pozwolą)

03.01.2014 Kluszkowce (termin rezerwowy)

Egzamin rozpoczniemy o godzinie 9.00 w Kluszkowcach.
Osoby zainteresowane – spełniające wszystkie warunki zawarte w wytycznych szkolenia, proszone są o przesłanie zgłoszeń do Biura SITN do 15 listopada 2013 (po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane)

EGZAMIN JAK W LATACH POPRZEDNICH SKŁADA SIĘ:

- Prowadzenie zajęć na śniegu (indywidualnych lub grupowych) osób w różnym wieku i stopniu zaawansowania jazdy na nartach
- Ustawienie zgodnie z NRS wylosowanego fragmentu slalomu i przeprowadzenie zajęć sportowych z jego wykorzystaniem
- Wygłoszenie krótkiej 15-minutowej prelekcji z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej na zadany temat (tematy zostaną przydzielone w drugiej połowie listopada)

Procedura naboru na Asystentów oraz Regulamin uzyskania stopnia IW umieszczone są na stronie www.sitn.pl w zakładce Dokumenty

MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW PZN

TERAZ NIE TYLKO W GS, ALE TAKŻE W SL!

We wrześniu 1998 roku na zebraniu Prezydium ówczesnego Wydziału Narciarstwa Masowego Polskiego Związku Narciarskiego zapadła decyzja o organizacji Mistrzostw Polski Amatorów PZN. Już w 1999 rozegrano pierwsze amatorskie Mistrzostwa Polski PZN w slalomie gigancie. Pierwszy raz rozegrano zawody bez eliminacji na Kasprowym Wierchu. Mógł zgłosić się każdy. Już w następnym sezonie, żeby wystartować w finałach trzeba było zaliczyć eliminacje. **Zbigniew Kucia** (wtedy wiceprezes PZN odpowiedzialny za Wydział Narciarstwa Masowego) zmobilizował do współpracy kilka osób pozytywnie „zakręconych" narciarstwem. Zaczęło się od kilku eliminacji, które ułożono w cykl zawodów. Eliminacjami zostały zawody, które cieszyły się dobrą renomą i znane były z profesjonalnej organizacji. **Krzysztof Całka** w Zakopanem zorganizował Puchar Campingu. Mistrzostwa Szczyrku oraz Mistrzostwa w Nowym Targu to zawody, które były znane już wcześniej. W Kluszkowcach **Mariusz Staszel** zorganizował eliminacje jako nowe odrębne zmagania. To były pierwsze zawody, które rozpoczęły Mistrzostwa Polski Amatorów PZN. W następnych latach zwiększała się liczba eliminacji. W 2008/2009 odbyło się osiem eliminacji w których w sumie wystartowało 527 osób. W sezonie 2009/2010 w dziewięciu eliminacjach wystartowało 618 zawodników. W sezonie 2010/2011 w dziewięciu eliminacjach wystartowało 764 zawodników. W 2011/2012 odbyło się 10 eliminacji. Wystartowało w nich 657 osób. To był pierwszy sezon, w którym zmieniono nieco regulamin. Aby zakwalifikować się do zawodów finałowych często nie wystarczał start w jednych eliminacjach.

W ostatnim sezonie w 10 eliminacjach GS na starcie zgromadziło się aż 702 zawodników. Duża liczba uczestników świadczy na pewno o dużym zainteresowaniu tą rywalizacją. W finałach co roku startuje około 150 zawodników. W tym roku finały GS odbyły się 13 kwietnia na Kasprowym Wierchu.

W minionym sezonie po raz pierwszy rozegrano oficjalne Mistrzostwa Polski Amatorów PZN również w slalomie. Odbyły się 4 eliminacje zakończone finałem. Ponad 120 osób wystartowało w eliminacjach, a na finałach spotkało się prawie 60 zawodników. Zawody finałowe w slalomie odbyły się 3 marca w Nowym Targu.

Organizatorzy eliminacji wkładają sporo pracy w sprawne i profesjonalne przeprowadzenie zawodów. Pomimo braku stałych dotacji, co stwarza problemy finansowe, grupa zapaleńców z Polskiego Związku Narciarskiego co roku przygotowuje nową edycję zawodów. Na szczęście pojawiają się sponsorzy, dzięki którym na zawodach można wygrać ciekawe nagrody. Komisja Narciarstwa Powszechnego posiada własną stronę internetową w domenie www.wnp.pzn.pl. Na stronie pojawiają się wszelkie Informacje o zawodach, ich wyniki, listy zakwalifikowanych do finałów. Aktualnie w składzie Komisji Zjazdów działają: **Marek Szlachta** oraz **Leszek Klich**, a całość prac nadzoruje **Piotr Bogusz**. Nie sposób nie zauważyć, że podczas każdych finałów możemy liczyć na pomoc aktualnej Prezes SITN PZN **Zuzanny Podgórnej**. Na zawodach stałym gościem jest też Wiceprezes PZN **Leszek Krzeszowiak**. Od trzech sezonów w organizację Mistrzostw Polski Amatorów zaangażował się **Andrzej Bachleda-Curuś**.

W minionym sezonie w poszczególnych eliminacjach w GS wystartowało:

	KOBIETY			MĘŻCZYŹNI					
	Gr I	Gr II	Gr III	Gr I	Gr II	Gr III	Gr IV	Gr V	**Razem**
Ogółem	27	26	39	144	127	154	162	23	702
Korbielów, 11.01.2013 r.	2	4	4	20	14	28	20	9	101
Kluszkowce, 12.01.2013 r.	3	3	4	24	16	24	30	—	104
Czarna Góra, 19.01.2013 r.	1	3	3	7	17	18	12	9	70
Szczyrk, 25.01.2013 r.	4	5	6	14	16	18	22	5	90
Przemyśl, 26.01.2013 r.	2	0	4	10	7	9	7	—	39
Limanowa, 9.02.2013 r.	7	4	3	19	14	18	20	—	85
Szczawnica, 17.02.2013 r.	5	4	7	18	22	21	30	—	107
Lądek Zdrój, 23.02.2013 r.	0	1	3	11	5	11	4	—	35
Nowy Targ, 9.03.2013 r.	3	2	5	21	16	7	17	—	71
Wisła – Stożek, 15.03.2013 r.	1	2	4	13	13	15	33	—	81

W minionym sezonie w poszczególnych eliminacjach w SL wystartowało:

	KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			
	Gr I	Gr II	Gr III	Gr I	Gr II	Gr III	**Razem**
Ogółem	5	6	14	42	27	29	123
Wisła – Stożek, 25.01.2013 r.	0	1	5	11	5	10	32
Nowy Targ, 15.02.2013 r.	3	2	3	9	8	8	33
Złoty Groń, 23.02.2013 r.	1	3	5	13	10	10	42
Lądek Zdrój, 24.02.2013 r.	1	0	1	9	4	1	16

W finałach 2012/2013 w **GS** poszczególnych grupach zwyciężyli:
Kobiety: Gr. I: Kaczmarek Elżbieta, Gr. II: Ombach-Gargul Alina, Gr. III: Góra Magdalena, Gr. IV: Szchwenk Agnieszka
Mężczyźni: Gr. I: Klimczak Przemysław, Gr. II: Smetana Marek, Gr. III: Miśniakiewicz Tomasz, Gr. IV: Wojtiuk Michał, Gr. V: Jasiński Aleksander

W finałach 2012/2013 w **SL** poszczególnych grupach zwyciężyli:
Kobiety: Gr. I: Podgórna Zuzanna, Gr. II: Ombach-Gargul Alina, Gr. III: Libera-Cichy Aleksandra, Gr. IV: Buczek Anna
Mężczyźni: Gr. I: Golec Andrzej, Gr. II: Płoskonka Wojciech, Gr. III: Majcher Grzegorz, Gr. IV: Kępa Tomasz.

Zwycięzcy w poszczególnych grupach otrzymują tytuł Mistrza Polski Amatorów Polskiego Związku Narciarskiego.

Piotr Bogusz

Piotr Bogusz – Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor IVSI i ISIA, Instruktor Żeglarstwa PZŻ, Sternik Morski PZŻ, Sternik Motorowodny PZMiNW, przewodniczący Komisji Organizacyjnej SITN PZN, wiceprzewodniczący Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich, przewodniczący Komisji Narciarstwa Powszechnego Polskiego Związku Narciarskiego, organizator Mistrzostw Polski Amatorów PZN w slalomie i slalomie gigancie, prezes Klubu Narciarskiego Lider.

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2013/2014

SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
14.12.2013 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Polana Szymoszkowa Zakopane	Dorado sp. z o.o.	Dorado sp. z o.o. Polana Szymoszkowa 2 34-500 Zakopane tel. 781 700 000 zawody@szymoszkowa.pl
05.01.2014 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN Memoriał A. Ziemilskiego	Czarna Góra	WTS DeSki	WTS Deski, tel. 22 841-49-34 deski@deski.org www.deski.org
10.01.2014 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	„BABA" Korbielów	MOSiR Żywiec	MOSiR 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7 tel./faks 33 861 47 01 www.mosir-zywiec.pl
11.01.2014 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	ON Czorsztyn-SKI	31-400 Kluszkowce, ul. Kamieniarska tel. 18 26 50 601 lub 18 26 50 602 www.czorsztyn-ski.pl
18.01.2014 sobota	Otwarte Mistrzostwa Gminy Bystrzyca Kłodzka Eliminacje MPA PZN II Memoriał Kazimierza Masłowskiego	Ośrodek Narciarski „Czarna Góra" koło Bystrzycy Kłodzkiej	Wydział Promocji i Sportu UM i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej oraz Dolnośląska Szkoła Narciarska	Wydział Promocji i Sportu Urzędu Miasta i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej tel. kom. 601 622 153, tel. 74 644 29 90 www.bystrzycaklodzka.pl
25.01.2014 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Limanowa Ski	Stacja Narciarska Limanowa Ski	ON Łysa Góra 34-600 Limanowa Mordarka tel.18 337 34 34 www.lysagora.eu
02.02.2014 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	MOKiS, PKL, Burmistrz Miasta	Miejski Ośrodek Kultury i Sportu 34-460 Szczawnica ul. Główna 6 tel/fax 18 262 26 66 www.mokis.szczawnica.pl
07.02.2014 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczyrk – trasa FIS (Doliny)	SN Stanisławski	SN Stanisławski, 43-300 Bielsko-Biała ul. Obfita 8, tel. 33 811 83 05 www.race-timing.pl
15.02.2014 sobota	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Przemyśl Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Mickiewicza 30 37-700 Przemyśl tel./fax 16 678 60 04 lub 16 675 50 49 www.posir.pl
08.03.2014 sobota	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Rabka Polczakówka	KN Lider	KN Lider 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel/fax. 12 628 29 39 www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
14.03.2014 piątek	Puchar Stożka Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 – tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
22.03.2014 sobota	FINAŁ MPA PZN SLALOM GIGANT	Kasprowy Wierch lub Kluszkowce	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

REGULAMINY ZAWODÓW NA STRONIE www.wnp.pzn.pl
TAM RÓWNIEŻ AKTUALNE INFORMACJE O ZAWODACH

KALENDARZ ELIMINACJI
MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2013/2014

SLALOM

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
17.01.2014 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
19.01.2014 niedziela	Otwarte Mistrzostwa Gminy Bystrzyca Kłodzka II Memoriał Kazimierza Masłowskiego Eliminacje MPA PZN – SL	Ośrodek Narciarski „Czarna Góra" koło Bystrzycy Kłodzkiej	Wydział Promocji i Sportu UM i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej oraz Dolnośląska Szkoła Narciarska	Wydział Promocji i Sportu Urzędu Miasta i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej tel. kom. 601 622 153, tel. 74 644 29 90 www.bystrzycaklodzka.pl
01.02.2014 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń SN Nartus	OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ Istebna Zaolzie tel.+48 510 250 210 biuro@zlotygron.pl www.zlotygron.pl www.nartus.pl
21.02.2014 piątek	Mistrzostwa Krakowa – SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Polana Sosny Niedzica	KN Lider	KN Lider 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel./fax. 12 628 29 39 www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie.
01.03.2014 sobota	FINAŁ MPA SLALOM	Rabka Polczakówkaj	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

REGULAMINY ZAWODÓW NA STRONIE www.wnp.pzn.pl
TAM RÓWNIEŻ AKTUALNE INFORMACJE O ZAWODACH

Uwaga! Kalendarz eliminacji biegowych i wszystkie aktualności na www.wnp.pzn.pl

WSPANIAŁA ZABAWA, SKUTECZNA NAUKA

„…obciążamy kątowo ustawioną nartę, wykonując jednocześnie ruch kolana nogi zewnętrznej skrętu do wewnątrz…" Właśnie tym zdaniem, szanowna koleżanko i szanowny kolego, ciężko „postrzeliłeś" małego narciarza, który właśnie w Tobie upatrywał nadzieję na przewodnika, drogowskaz do wspaniałego, pełnego tajemnic świata narciarstwa. Zapewne patrzy teraz na Ciebie nie jak na nauczyciela, wzór do naśladowania, lecz prawdopodobnie jak na kosmitę, który używa języka ledwo zrozumiałego dla niego. Pewnie teraz zastanawia się, czy nie wezwać na pomoc Power Rangers lub innych bohaterów z jego świata, świata bajki, świata dziecka, żeby przetłumaczyli te słowa lub nie daj Boże uwolnili go od Ciebie.

I właśnie „Power Rangers" – bajka, zabawa, wyobraźnia to miejsce, gdzie Ty, instruktor, a instruktor SITN PZN szczególnie powinien trafić. Ale jak to zrobić? Moim zdaniem należy sobie przypomnieć, że kiedyś przecież każdy z nas był dzieckiem. My pełni wiedzy, umiejętności, doskonali i dorośli często zapominamy, że chcąc trafić w pełni do świadomości dziecka, musimy sami stać się dzieckiem. Oczywiście tylko w behawioralnym ujęciu. Rzecz jasna, ani na moment nie możemy zapomnieć o tym, że prowadzimy lekcję. Powinniśmy nauczyć się na nowo bawić, grać rolę partnera, nawiązać kontakt, na bazie którego wyposażymy małego narciarza w niezbędny zasób wiedzy i umiejętności.

Najprostszą i bardzo skuteczną drogą jest stosowanie w naszych lekcjach metod zabawowych, które w praktyce pracy z dziećmi dają bardzo dobre i trwałe efekty. Metod tych jest kilka i możemy wybrać jedną wykorzystując ją w lekcji lub stosować je naprzemiennie w zależności od potrzeb i zmieniającej się sytuacji. Ten drugi przypadek daje nam lepsze możliwości dotarcia do świadomości dzieci, które przecież mają różne osobowości, poziomy temperamentu, a i swoje humory. Trzeba więc być plastycznym i reagować szybko, a najlepiej mieć już pewien wachlarz przetestowanych pomysłów. Jedno jest pewne, chcąc być skutecznym trzeba być autentycznym, szczerym, spojrzeć na świat oczami dziecka, bawić się razem z nim. Jak powiedział Ludwik Hirszfeld: „Kto chce zapalać innych, sam musi płonąć".

Pierwsza propozycja to metoda zabawowa naśladowcza, szczególnie wskazana u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, ale z powodzeniem może być również stosowana u starszych uczniów. W metodzie tej nasi podopieczni naśladują proste czynności ludzi i zwierząt, pracę maszyn oraz zjawiska przyrody. Najlepiej zacząć ją stosować w rozgrzewce, gdzie można dostrzec jej skuteczność, a następnie włączać elementy zabawowe w części głównej. Ideałem byłoby, aby kiedyś cała nasza lekcja stała się jedną wspaniałą bajką. Nauczajmy przez zabawę i sami się bawmy.

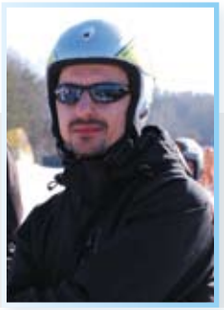
Gwarantuję, że da to rewelacyjne efekty dydaktyczne oraz sympatię dziecka, a także podziw rodziców, którzy często gdzieś z boku obserwują nasze działania. Przyjrzyjmy się poniższym przykładom. Rozgrzewka: machamy skrzydłami jak ptak – wymachy ramion, drzewo kołyszące się na wietrze – skłony boczne, wiatraczek – skręty tułowia z ramionami w bok, jak skrada się lisek chytrusek – marsz w półprzysiadzie, odbijanie pieczęci, kangur – podskoki, dźwig podnosi i opuszcza np. kijek – skłony w przód. W części głównej: Parkowanie – instruktor stojąc w pozycji płużnej tyłem do kierunku jazdy staje się „garażem". Dziecko jedzie pługiem i ma za zadanie wjechać i zatrzymać się bez kontaktu z nami w „garażu" wykonanym z nart instruktora. U obu ramiona z przodu jako element asekuracji. Za poprawne wykonanie

ćwiczenia oczywiście pochwała, np. „naprawa karoserii", czyli pogłaskanie po kasku. Przy błędach np. zetknięciu z naszymi dłońmi stanowiącymi „ścianę" stosujemy „wymianę potłuczonych żarówek", czyli kręcimy jedną i drugą dłonią dziecka. Wszystko oczywiście z uśmiechem i humorem. Bawimy się!

Metoda opowieści ruchowej. Nauczanie tą metodą polega na odtwarzaniu ruchem przez dziecko historyjki, opowiadania, które w zaplanowany sposób przedstawia nauczyciel. Bardzo ważne jest, aby działać na wyobraźnię dziecka. Przykładem mogą być „Poszukiwacze skarbów". Jadąc wybranym sposobem np. łukami płużnymi (instruktor pierwszy) poruszamy się po wybranej, bezpiecznej trasie, zwiedzając różne „zakamarki" i ciekawe miejsca stoku. Oczywiście te miejsca są „malowane" naszą opowieścią. Tu wjeżdżamy w labirynt, a tu mijamy wodospad itp. Następnie w zaplanowanym miejscu zaczynamy razem szukać skarbu. Gdy dziecko jest zajęte szukaniem, my szybko ukrywamy pod śniegiem jeden listek czekoladki, który oczywiście zawsze mamy przy sobie i subtelnie naprowadzamy ucznia, by zgadł, gdzie jest skarb. Sukces murowany. Profesjonalizm w połączeniu z atrakcyjną formą zajęć spowoduje, że Twój uczeń wróci na kolejną lekcję, bo było „superowo".

Uwolnijcie swoją wyobraźnię i pamiętajcie, że najważniejsze jest bezpieczeństwo. Od naszej pomysłowości zależy, czy te zadania będą atrakcyjne, dając możliwość dobrej zabawy i skutecznej nauki w jednym. I pamiętajcie każdego dnia myśl Konfucjusza: „Kto nabytą wiedzę pielęgnuje, a nową bez ustanku zdobywa, ten może być nauczycielem innych".

Artur Hoffmann



Artur Hoffmann – Ma 43 lata, urodził się w Żywcu, a obecnie mieszka w Zawierciu. Absolwent katowickiej AWF, nauczyciel, trener, instruktor PZN. Pełni funkcję doradcy metodycznego wychowania fizycznego w powiecie zawierciańskim. Zainteresowania zawodowe to nowatorskie metody prowadzenia zajęć ruchowych.

CAMBER'N'ROCKER

O ożywieniu współczesnego narciarstwa od paru sezonów decyduje tzw. rocker. Sięgając po narty rockerowe chcemy zazwyczaj zasmakować jazdy poza trasami lub w świeżym śniegu, ale nie tylko. Firmy narciarskie proponują różne profile rockera w zależności od przeznaczenia poszczególnych modeli. Ci, którzy spróbowali nart z rockerem wiedzą, że tego systemu nie trzeba zachwalać. Pozostaje jednak zawsze kwestia kilku stref narty, które nie pracują odpowiednio, gdy prowadzimy narty po twardym śniegu lub lodzie. Tutaj, aby cała narta działała wydajnie, potrzebny jest camber, który jest w stanie skutecznie dystrybuować siłę nacisku od przodów aż po tyły narty. Ideałem byłoby skonstruowanie takiej narty, która w czasie inicjacji skrętu i w miękkich warunkach miałaby charakterystykę rockerową, podczas gdy w pozostałych przypadkach zachowywałaby się jak klasyczna narta camberowa.

Czy to jest możliwe? Okazuje się że tak! Nobile Skis wprowadziło takie rozwiązanie. Nazywa się AUTOROCKER i pozwala narcie na płynną zmianę charakterystyki z camberowej na rockerową, w zależności od warunków śniegowych. Brzmi nieprawdopodobnie, ale to prawda. Dzięki temu rozwiązaniu szybka oraz stabilna narta o bardzo dużym promieniu wynikającym z sidecatu i długiej krawędzi efektywnej może wycinać łuki o promieniu dużo mniejszym niż promień konstrukcyjny. Z drugiej strony, szeroka narta freeridowa o dużej wyporności w puchu trzyma na krawędzi na zbitym i zlodzonym śniegu podobnie, a często lepiej niż klasyczne narty carvingowe. Tutaj wsparcia użycza APS Core Technology – technologia opatentowana przez NOBILE, bazująca na wprowadzeniu naprężeń wstępnych w klin

narty, podnosząc znacznie odporność na tzw. poprzeczne skręcanie narty bez utraty elastyczności wzdłużnej. Nobile wprowadziło również Trapezium Shape - rozwiązanie, dzięki któremu narta staje się niezwykle stabilna. Wszystkie wspomniane trzy rozwiązania zastosowane jednocześnie według receptur wypracowanych w laboratoriach firmy, tworzą aktywny pakiet technologii nazwany TECH TRIANGLE.

Do tej pory, kiedy mówiło się o nartach uniwersalnych, zazwyczaj miało się na myśli jakiś ostatecznie niedobry kompromis. Dobre trzymanie na krawędzi było zawsze związane z podwyższeniem sztywności narty, a co za tym idzie - z obniżeniem komfortu w czasie jazdy po nierównościach oraz trudniejszą inicjacją skrętu. Jeśli mówiliśmy o nartach uniwersalnych, to tak naprawdę na myśl przychodziły nam narty, które nie były dostatecznie dobre w żadnych warunkach. W przypadku nart NOBILE termin „narta uniwersalna" musi być na nowo zdefiniowany, gdyż nie mamy tutaj, jak zazwyczaj bywało, do czynienia z kompromisem, ale z radykalnym poszerzeniem możliwości narty.

Najlepiej przekonać się o tym osobiście, testując narty Nobile na jednej z wielu imprez zaplanowanych na nadchodzącą zimę. Pewne jest natomiast to, że zachwycił się nimi m.in. były zawodnik Alpejskiego Pucharu Świata, Marc Giraldelli. Narty Nobile uzyskały też świetny wynik podczas prestiżowej imprezy World Ski Test, a w nadchodzącym sezonie będą używane przez SITN-owski POL-SKI DEMO TEAM. Szczegółowe informacje na temat nart i użytych w nich technologii oraz lista autoryzowanych dystrybutorów znajduje się na stronie internetowej marki dostępnej pod adresem: www.nobileskis.com

NOBILE
TECH-TRIANGLE
NOBILE SKIS
NOBILESKIS.COM
"NOBILE SKIS ARE VERY STABLE AND NICE TO RIDE IN ALL CONDITIONS: FLAT, STEEP, HARD, SOFT. I COULD EVEN SKI GS TURNS AT HI SPEEDS AND GO REALLY FAST. THEY ARE REALLY THE BEST."
Marc Giraldelli

INSTRUKTOR NA IMPREZIE INTEGRACYJNEJ

Wyjazd na narty jako impreza integracyjna, wyjazd nagrodowy, czy uzupełnienie szkolenia dla klientów, na stałe wpisał się w kalendarz wielu firm. Podczas większości tych wyjazdów, organizowanych często w znanych kurortach, uczestnikom towarzyszą polscy instruktorzy. Coraz więcej jest więc na rynku ofert pracy związanej z tego typu turystyką. Warto wiedzieć, że taka praca różni się nieco od obowiązków czekających na nas w tradycyjnej szkole narciarskiej.

Instruktor podczas wyjazdu integracyjnego staje się mimowolnie uczestnikiem wszystkich zaplanowanych przez organizatorów wydarzeń, towarzysząc swoim kursantom nie tylko na stoku, ale i podczas posiłków, w hotelowym SPA, czy podczas wieczornych imprez. Uczestnicy imprezy traktują instruktora jako jednego z organizatorów wyjazdu, należy zatem przygotować się na liczne pytania dotyczące poza techniką jazdy na nartach, również hotelu, restauracji, komunikacji miejskiej oraz miejscowych atrakcji. Jeśli będziemy w danym regionie po raz pierwszy, należy zebrać wiedzę o jak największej liczbie szczegółów, nawet jeśli będzie ona miała na początku charakter wyłącznie teoretyczny. Trzeba np. znać: rozkłady jazdy, zasady korzystania i przystanki skibusów, numer pod którym można zamówić taksówkę, miejscowy gabinet lekarski, godziny otwarcia wyciągów i ich lokalizację, trasy narciarskie, wypożyczalnie i serwis, sklepy sportowe, atrakcje na stoku i zasady z ich korzystania (np. zdjęcia online, slalom z pomiarem czasu), hotel (godziny posiłków, zasady działania SPA, narciarnia, inne zwyczaje).

Wszystko to może zainteresować naszych klientów, warto więc już w dniu przyjazdu porozmawiać z recepcjonistą, przejść się na spacer rozglądając się za przystankiem skibusu, czy też wypożyczalnią, pooglądać mapki tras i przestudiować zawarte w nich informacje. Dobrze znać też szczegółowe zasad działania skipassów (np. coraz więcej ośrodków w Austrii nie dopuszcza do ich przekazywania, porównując automatycznie zdjęcia osób przechodzących przez bramki), a także poprosić uczestników o zrobienie zdjęć karnetów (jeśli znamy numer, w przypadku zgubienia karty można wyrobić jej duplikat).

Autor artykułu (w czerwonych spodniach) podczas prowadzenia zajęć z grupą demonstratorów szkolnych PZN w momencie wizyty najlepszego aktualnie polskiego alpejczyka, Macieja Bydlińskiego (w zielonych spodniach)

Nasi kursanci będą nieco inni od tych, do których przywykliśmy w szkołach. Poziom sprawności fizycznej, wiek, umiejętności narciarskie, posiadany sprzęt, znajomość obcych języków, czy też wiedza o danym regionie będą wśród nich zróżnicowane, a będziemy zapewne pracować ze stosunkowo dużą grupą. Co więcej, lekcje będą miały dla uczestników charakter bezpłatny, możemy zatem spotkać się z mniejszą niż normalnie atencją, nie powinniśmy się jednak tym przejmować, gdyż na wyjazdach integracyjnych instruktor pełni przede wszystkim rolę przewodnika. Podstawowym efektem naszej pracy ma być w tym przypadku dobra zabawa, komfort oraz bezpieczeństwo uczestników imprezy, zaś postępy w technice jazdy schodzą na plan nieco dalszy. Zwyczajowo wyższa będzie natomiast u kursantów chęć popisywania się. Musimy bardzo uważać, żeby z jednej strony zachować dobrą atmosferę, z drugiej zaś nie dopuścić do wypadku. Takie „sportowe" zapędy dość skutecznie wyhamowuje zazwyczaj analiza materiałów wideo, dlatego jeśli tylko będzie to możliwe warto zaopatrzyć się w kamerę i zestaw kabli, aby podłączyć ją do telewizora lub rzutnika. Instruktor będzie z pewnością mile widziany także na wieczornej imprezie, należy jednak pamiętać, że alkohol znacznie zwiększa prawdopodobieństwo kontuzji, a w tym aspekcie części uczestników imprezy z pewnością nie zabraknie fantazji.

Czy warto podjąć się pracy instruktora na wyjeździe integracyjnym? Z pewnością tak, mimo zwyczajowo niższych apanaży, będzie to znakomita okazja do zwiedzenia atrakcyjnych regionów, zamieszkania w ładnym hotelu, poznania ciekawych ludzi, zebrania nowych doświadczeń, a przede wszystkim pojeżdżenia na nartach.

Wojciech Wolny

Wojciech Wolny – absolwent Politechniki Śląskiej, przedsiębiorca, twórca grupy kapitałowej LGBS. Instruktor PZN, sponsor najlepszego obecnie polskiego alpejczyka Macieja Bydlińskiego, zapalony żeglarz i motocyklista, prekursor budowy relacji biznesowych w oparciu o sport.

JAK TO JEST Z TYM SZKOLENIEM?

Stały postęp i rozwój wpisane są w normalną kolej rzeczy i dotyczą wszystkich dziedzin naszego życia, a dzieje się tak od zarania dziejów. Zmienia się tylko tempo tych procesów, które ciągle przyspieszają w postępie geometrycznym, za sprawą głównie postępu nauki, techniki i technologii, a ostatnio również komercji. Doszliśmy do sytuacji, gdy pomimo możliwości korzystania z całej gamy środków pomocowych i ułatwień, typu cyfryzacja, komputeryzacja, czy powszechny dostęp do światowych zasobów wiedzy i wzajemnego komunikowania się, nie jesteśmy w stanie śledzić wszystkich zachodzących zmian, nawet w ograniczonym zakresie, który znajduje się w sferze naszego szczególnego zainteresowania.

Nie inaczej jest w narciarstwie, „naszej dziedzinie sportu" – mając na myśli nie tylko wszystkich instruktorów narciarskich, lecz również wszystkich miłośników tej dyscypliny, oraz także tych, którzy się tą dziedziną sportu zajmują zawodowo. Nie wystarczają wszystkie udogodnienia, nawet te najbardziej wyszukane – brakuje po prostu czasu!

Można się specjalizować (i tak się na ogół dzieje) w konkretnych, wybranych zagadnieniach, lecz każdy powinien mieć ustalony dla siebie zakres zagadnień, których solidna znajomość jest niezbędna do sprawowania jego misji. Wydawałoby się, że w środowisku instruktorskim (przynajmniej tym z prawdziwego zdarzenia) mamy to ściśle określone i dobrze jest. Mamy przecież ustalony i przemyślany cykl szkolenia, aktualizowane co roku „Wytyczne Nauczania", dopracowane, spójne z wytycznymi organizacji międzynarodowych, tematykę i ramy czasowe, oraz ciągle doskonalony i unowocześniany „Program Nauczania".

To wszystko prawda, lecz łyżeczką dziegciu w tym zrównoważonym koktajlu jest często czynnik ludzki… A dlaczego? Ano dlatego, że to od konkretnego człowieka zależy, w jaki sposób przekazuje zadaną wiedzę. Każde wytyczne pozostawiają pewien margines dowolności do „sprzedania" swoich priorytetów. A jak się te priorytety kształtują? Zazwyczaj decydują o tym takie względy, jak: wiedza własna, osobiste umiejętności i preferowane dziedziny narciarstwa, które często zależą od środowiska, z jakiego się wyszło, oraz jaka była nasza narciarska droga do stopnia instruktorskiego. Jesteśmy bowiem krajem o największej na świecie liczbie Instruktorów Narciarskich, których konkretnym *de facto* zawodem jest zupełnie inna dziedzina.

Wywodzący się ze środowiska tzw. ścigantów, a więc byli zawodnicy i członkowie większości klubów narciarskich, skłaniają się do kładzenia większego nacisku na znakomitą jazdę sportową, oraz bieżącą i historyczną znajomość dokonań w narciarstwie sportowym.

„Esteci", cyzelujący od początku swojej narciarskiej edukacji elegancką jazdę – stawiają na piedestale narciarską technikę i jej historyczne ewoluowanie.

Mający zacięcie techniczne – zwracają szczególną uwagę na sprzęt, wyposażenie, bezpieczeństwo i inne techniczne aspekty.

Humaniści i naukowcy – większą wagę przywiązują do zagadnień teoretycznych, niż do praktyki.

Związani od wczesnej młodości ze środowiskiem *stricte sensu* turystycznym – na pewno preferują pewną i skuteczną w każdych warunkach jazdę (nie zawsze elegancką), umiejętność zachowania się w każdych warunkach terenowo-pogodowych oraz znajomość szeroko pojmowanej historii narciarstwa, itd. itp…

Szeroko pojęta różnorodność i indywidualizacja zachowań instruktorów nie jest może zła, ale czym to skutkuje w praktyce? Najlepiej chyba wiedzą o tym członkowie Komisji Egzaminacyjnej:

– Jak wielkie jest zróżnicowanie umiejętności i techniki jazdy kursantów, w zależności od szkoły prowadzącej kurs?, a przecież Program Nauczania jest jeden i ten sam.

– Jak różnie kursanci są przygotowani do jazdy sportowej?, między innymi w zależności od stworzonych i udostępnionych im warunków.

– Jakie braki mają pretendenci do stopnia instruktorskiego w wiadomościach z różnych zagadnień teoretycznych?, niekoniecznie z własnej winy.

Konieczna więc jest, moim zdaniem, dokładniejsza niż dotychczas unifikacja zarówno zajęć praktycznych, jak i wykładów teoretycznych, i to nie tylko na kursach kadrowych. Najlepiej byłoby, aby każdy Instruktor, a już na pewno Instruktor Wykładowca – był narciarskim „perfekcjonistą" i „omnibusem"… Jak jednak wywiodłem wcześniej **– nie jest to możliwe, więc trzeba znaleźć tzw. złoty środek.** Ba, prosto powiedzieć, lecz jak tego dokonać?

Przyda się tu zdrowy rozsądek i uświadomienie sobie, czego oczekujemy od poszczególnych „rodzajów" instruktorów i to w różnych fazach ich instruktorskiej aktywności:

– Na pewno każdy czynny instruktor powinien prezentować odpowiednio wysokie umiejętności jazdy zarówno technicznej, jak i sportowej.

– Instruktor, to również dla ucznia źródło wiedzy o szeroko pojmowanym narciarstwie, więc powinien posiadać **zrównoważoną i wiarygodną** wiedzę przynajmniej ogólną w tym temacie.

– Każdy instruktor, to przecież nauczyciel i wychowawca, więc konieczne są umiejętności dydaktyczne i metodyczne, oraz odpowiednia postawa moralna. Musi więc, być przede wszystkim **pedagogiem.** To są tzw. oczywiste oczywistości, lecz czy zawsze?

– Umiejętności – trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, co znaczy określenie „odpowiednie", czy zawsze musi być bardzo dobry w pełnym zakresie ewolucji i jazdy na tyczkach? Sprawa przynajmniej dyskusyjna… Znałem i znam nadal, wielu wspaniałych instruktorów, bez nienagannej techniki, mających nieraz problemy z unifikacją, którzy swoją postawą, dydaktyką i metodami, przede wszystkim zachęcili, przekonali do narciarstwa, ale również nauczyli, w stopniu wystarczającym

do swobodnej, pewnej jazdy, nawet w trudnych warunkach, ogromne rzesze swoich uczniów. Znałem i znam nadal również wielu, wspaniale jeżdżących (szczególnie w łatwych warunkach) instruktorów, których jedynym osiągnięciem jest imponowanie uczniom swoimi popisami, a najczęściej również ich postawa moralna jest wątpliwej kondycji. Uczniowie takich instruktorów, niewiele się nauczywszy, próbują później nieudolnie naśladować swoich idoli. Chełpią się, że szkolił ich ten to, a ten „świetny jeździec", a mając o sobie wygórowane mniemanie, stwarzają podczas swoich wyczynów na stokach, ogólne „śmiertelne" zagrożenie.

– Wiedza o narciarstwie jest tym, co zdobywa się nie tylko na kursach, lecz głównie w trakcie instruktorskiej praktyki, nie tej liczonej w latach posiadania uprawnień, ale tej wymagającej aktywnego zaangażowania oraz stałego kontaktu z narciarstwem, nie tylko fizycznego, ale i intelektualnego. Powinna to być wiedza w miarę możliwości szeroka, o wszystkich aspektach narciarstwa, stale wzbogacana i co bardzo ważne, stale aktualizowana. Niestety zasób wiedzy wielu instruktorów, niezależnie od ich wieku jest niewystarczający, a co gorsza ich wiedza jest często nieprawdziwa i fałszywa. Instruktor **musi odpowiedzieć** na postawione przez ucznia pytanie, a gdy nie potrafi lub nie jest pewny, musi się do tego przyznać i prawidłową odpowiedź znaleźć. **Nie wolno mówić głupstw!**

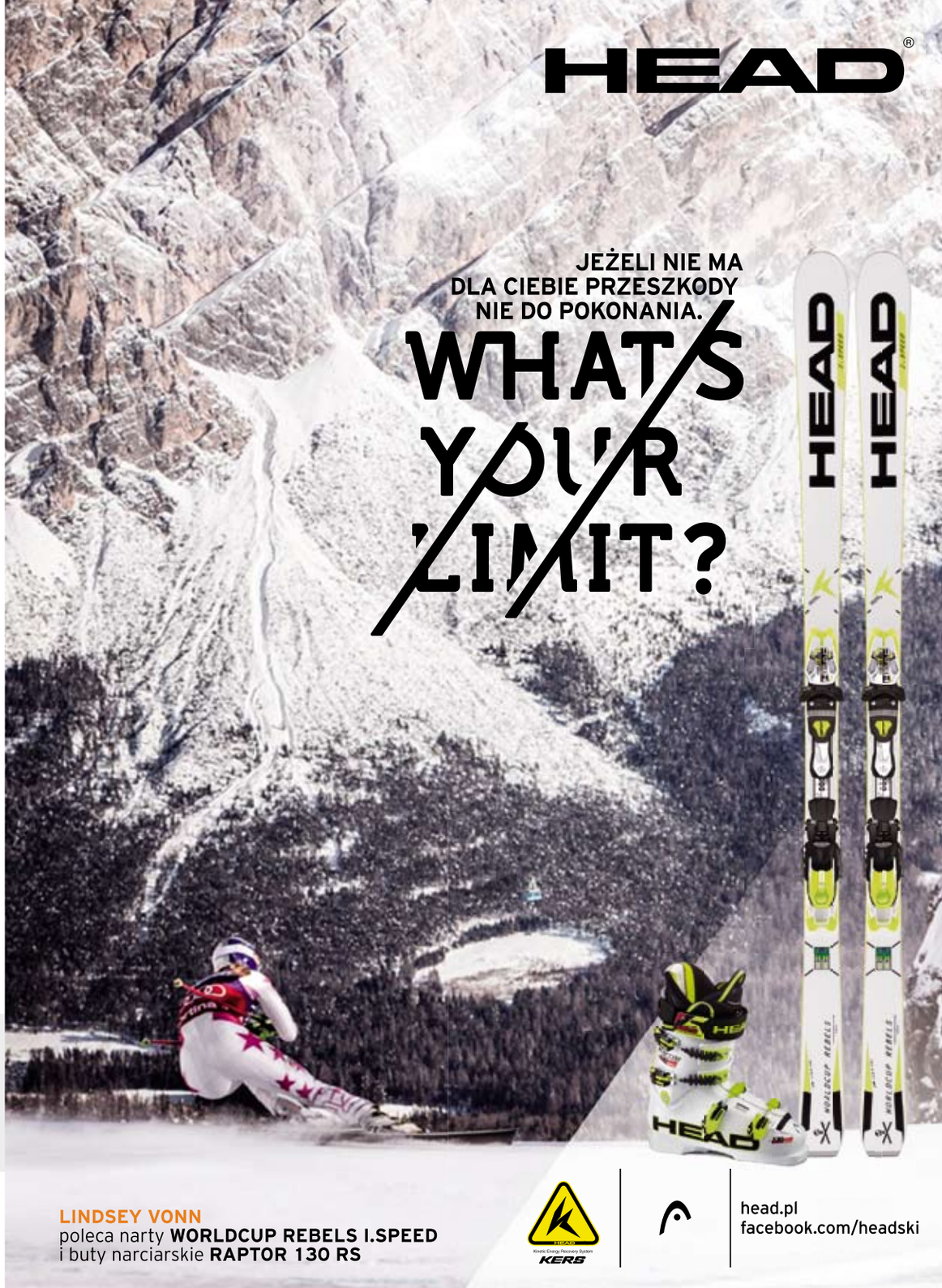
Którzy instruktorzy powinni mieć najbogatszą wiedzę? To oczywiste – Instruktorzy Wykładowcy! Samo znaczenie tytułu, do tego ich przecież obliguje. Jakże jednak być: „młodym, lecz doświadczonym – pięknym, ale i bogatym", czyli przekładając na język instruktorski: postawnym, doskonale i szybko jeżdżącym, z dużym doświadczeniem i wszechstronną wiedzą? Ilu takich jest? Czy jednak wszyscy instruktorzy wykładowcy muszą być tak bardzo wszechstronni? Osobiście sądzę, że nie, a potwierdzają to przykłady z innych krajów, gdzie wykorzystuje się doświadczenie i wiedzę starszych, dając im do dyspozycji młodych i sprawnych instruktorów, spełniających rolę demonstratorów. Dotyczy to zarówno kursów na najwyższych szczeblach, prowadzenia egzaminów, jak i szukania nowych rozwiązań w technice i metodyce, a przede wszystkim opracowywania różnych materiałów dydaktycznych.

Do odpowiedniego wykorzystania są także, czasami niekoniecznie wiekowi, ale z doskonałym przygotowaniem merytorycznym pracownicy naukowi wyższych uczelni. Oczywiście nie może to być regułą, lecz muszą być odpowiednie predyspozycje, a głównie dobre chęci i zaangażowanie.

Dobrze jest, gdy młoda kadra instruktorów wykładowców świetnie sobie radzi we własnym gronie, bo to ich dopinguje do wykazywania się inicjatywami i zaangażowaniem, nie krępuje w kreatywności, a najważniejsze, że pozwala dokonać w miarę szybką zmianę pokoleniową.

Michał Rebajn

Michał Rebajn – Z wykształcenia inżynier metalurg projektant. Z zamiłowania narciarz, rowerzysta, kajakarz. Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor Turystyki Narciarskiej PTTK, Przodownik Narciarski PTTK na wszystkie tereny górskie w Polsce. Obecnie na emeryturze, lecz nadal wszechstronnie aktywny. W miarę wolnego czasu pisze artykuły, wspomnienia, wiersze. Jak podkreśla, nigdy nie potrafił robić biznesu.



NARCIARSTWO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

WOLNOŚĆ, KTÓRĄ DAJĄ NARTY

Josh Dueck był obiecującym narciarzem dowolnym, specjalizującym się w olimpijskich konkurencjach jazdy na muldach i skoków akrobatycznych. Ze względów finansowych w 2002 roku podjął decyzję o dosyć szybkim zakończeniu kariery i rozpoczął pracę w charakterze trenera młodych freeskierów w kanadyjskiej prowincji Kolumbia Brytyjska. 8 marca 2004 roku podczas lądowania z treningowego skoku (na nowo usypanej przed zawodami skoczni) na oczach swoich podopiecznych uległ poważnemu wypadkowi. Zbyt długi najazd do skoku spowodował za wysoki lot, przerotowanie *front-flipa* i w efekcie końcowym złamanie kręgosłupa z przerwaniem ciągłości rdzenia kręgowego na wys. Th11 po upadku pionowym – jak sam utrzymuje – z ok. 100 stóp.

Od tego czasu jest paraplegikiem, jednak nie powstrzymało go to przed powrotem na narty. Już 9 miesięcy po wypadku uczył się jazdy na monoski i podjął współzawodnictwa w konkurencjach szybkościowych szybko uzyskując rewelacyjne wyniki: w 2007 roku zdobył Mistrzostwo Kanady, dwa lata później Mistrzostwo Świata i w 2010 r. upragnione srebro w zjeździe na Igrzyskach Paraolimpijskich w Vancouver. Znajdując się na szczycie zatracił perspektywę realizacji nowych życiowych celów i zaczął coraz częściej sięgać po butelkę. Dopiero przyjaciele przypomnieli mu o jego życiowej pasji namawiając go do jazdy w głębokim puchu. Zadziwiająco łatwo przyszły mu pierwsze próby freeride'u na siedząco i na poważnie zaczął myśleć o ponownym wzbiciu się w powietrze. Tak powstała myśl o projekcie „The Freedom Chair" (w wolnym tłumaczeniu: „Siedzisko wolności"), który ostatecznie przyjął postać wielokrotnie nagradzanego krótkometrażowego filmu dokumentalnego pod tym samym tytułem (na zdjęciu). 3 lutego 2012 r. Josh z przyjaciółmi utrwalił na taśmie filmowej pierwszy w historii *backflip* narciarza siedzącego w jego wykonaniu.

Dziś jego bezprecedensowe osiągnięcia stanowią inspirację dla wielu ludzi, którym życie postawiło wysoką poprzeczkę nie szczędząc ich zdrowia. Jako wciąż aktywny zawodnik (startujący w X-GAMES) jest czynnym mówcą motywacyjnym. Stara się w pełni wykorzystywać siłę i sens swojej historii, aby pomagać tym, którzy takiego wsparcia potrzebują.

Co jemu samemu daje narciarstwo? Jak wielokrotnie wspomina w wywiadach, już od pierwszego zjazdu, poszukując własnej linii poczuł na powrót „[...] wolność ekspresji siebie, wolność bycia kreatywnym, wolność ruchu. Bardzo często, każdego dnia muszę się szarpać i walczyć, a gdy wepnę się w wiązanie, jestem w grze. Mogę po prostu być."

Gdy nie doskwierają nam żadne kłopoty ze zdrowiem, narty są dla nas po prostu przyjemnością, formą kontaktu z naturą w jej pięknej, zimowej scenerii oraz aktywnym wypoczynkiem. Oczywiście przyjmują również postać sportowej pasji, ekscytującego współzawodnictwa, a także płaszczyzny towarzyskiej. Są to jednak potrzeby bliskie szczytowi powszechnie znanej *piramidy Maslowa*. Czy tylko tam jest ich miejsce? Przykład Josh'a Dueck'a pokazuje, że pasja do narciarstwa w jego życiowej hierarchii ma ogromną wartość dla ducha i psychiki, czyli o wiele, wiele bliżej fundamentów wspomnianej *piramidy*.

Każdy w narciarstwie znajduje coś innego, coś unikalnego, coś na własne potrzeby. Warto pamiętać o tych, którym coś tak niecodziennego jak ślizganie się po stoku może dać tak wiele. Takie potrzeby istnieją również w naszym społeczeństwie. Naprzeciw wyszedł im nasz kolega **Dominik Jonas** (instruktor PZN i fizjoterapeuta zarazem) organizując obóz dla dzieci z niepełnosprawnościami różnego rodzaju (przy wsparciu finansowym udzielonym przez Zarząd SITN PZN).

Dla zainteresowanych tym tematem, oprócz artykułu Dominika polecam relację oddziału krakowskiego Telewizji Polskiej pt. „Niezwykłe ferie niepełnosprawnych dzieci" z prowadzonego przez niego obozu (dostępna na portalu tvp.pl). Więcej informacji na temat historii kanadyjskiego sportowca Josh'a Dueck'a znajdą Państwo na: www.joshdueck.com.

Wojciech Woźnica

POCZULI PRĘDKOŚĆ, WYSOKOŚĆ, SIŁĘ ODŚRODKOWĄ

W minionym sezonie odbyły się pierwsze profesjonalne obozy narciarskie przeznaczone dla niepełnosprawnych dzieci.

Nasze obozy z cyklu „Narciarstwo bez barier, czyli aktywna terapia" promują aktywną formę rehabilitacji – narciarstwo. Obozy te skierowane są do narciarzy bez względu na rodzaj i stopień posiadanej niepełnosprawności. W naszych zgrupowaniach wzięły udział dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności, które w życiu codziennym poruszają się przy pomocy wózka inwalidzkiego, a najmłodszy uczestnik liczył 4 zimy.

Do nauki jazdy na nartach używaliśmy specjalistycznego sprzętu narciarskiego, który był dobierany indywidualnie w zależności od stopnia

i rodzaju niepełnosprawności. Podczas naszych zajęć na stoku dzieci nabywają nowych umiejętności, ze zjazdu na zjazd poprawiają technikę i stają się bardziej samodzielne. Jazda na nartach w dużym stopniu wspomaga ich wieloletnią rehabilitację, motywuje i uczy wytrwałości w dążeniu do celu. Dzieci doświadczają nowych wrażeń, których nigdy wcześniej nie miały okazji poznać (jazda w dół – prędkość, skręty – siła odśrodkowa, jazda wyciągiem krzesełkowym i bycie na szczycie góry – wysokość …). Wszystko to wpływa nie tylko na rozwój fizyczny, ale również na rozwój psychiczny dziecka i pozytywnie przenosi się do ich życia codziennego. Już po pierwszym dniu obozu nie trudno zauważyć uśmiech i radość promieniującą na twarzach dzieci oraz ich rodziców, wzrost pewności i wiary w siebie, zadowolenia z osiąganych postępów w nauce.

W przeciwieństwie do krajów alpejskich, widok osoby niepełnosprawnej na szczycie stoku jest „zjawiskowy". Nasza obecność i normalne korzystanie z wyciągów i stoków narciarskich wprowadziło wiele osób w zdumienie i podziw, którego nie byli w stanie ukryć i często pozytywnie komentowali.

Pragnę podziękować Ośrodkowi Narciarskiemu Kotelnica i Bania za możliwość korzystania z wyciągów i stoków, Ośrodkowi Willa Widokowa Wojnar za specjalne adaptacje dla naszej grupy oraz SITN za wspieranie i promocję idei narciarstwa osób niepełnosprawnych.

Do zobaczenia na stoku, kolejne obozy narciarskie dla niepełnosprawnych dzieci ruszają już w grudniu!

Dominik Jonas

Active Therapy

Dominik Jonas – fizjoterapeuta oraz instruktor narciarstwa ISIA, SITN PZN i BASI. Założyciel Active Therapy – działalności związanej z fizjoterapią, prowadzeniem zajęć rekreacyjnych oraz szkoleń sportowych dla osób niepełnosprawnych.

SALOMON.COM

TWIN FRAME

„Teraz, kiedy możemy połączyć w pełni formowalną skorupę Custom Shell z bardzo sztywnym szkieletem buta i solidną podeszwą, nasze produkty stały się jeszcze bardziej komfortowe, a ich dopasowanie do indywidualnego kształtu stopy naturalnie łatwiejsze. Takie rozwiązanie zapewnia również doskonałe przeniesienie mocy na narty. Buty o bardzo wysokim poziomie twardości skorupy jeszcze nigdy nie były tak wygodne."

- Pascal Pallatin, R&D Alpine Boots

TWIN FRAME

COPYRIGHT SALOMON SAS. ALL RIGHTS RESERVED.
PHOTOGRAPHY: SOMAPHORE, CHRISTOFFER & SCOTT, MARCO GRAF

salomon

WIELKANOCNE JAJO

Co roku na Kalatówkach odbywa się impreza narciarska zwana Zjazdem o Wielkanocne Jajo. Zazwyczaj koniec sezonu kojarzy się nam z Mistrzostwami Polski instruktorów. Ale na tym nie koniec! Instruktorzy PZN są mile widziani na wielkanocnych zawodach. Wystartować to mało – po prostu warto tam być, podziwiać i oglądać zmagania narciarskie zawodników w odzieży i ze sprzętem z poprzednich epok. Zawody organizowane są rok w rok od 15 lat, zawsze w Lany Poniedziałek na polanie Kalatówki.

Zmagania są podzielone na trzy części. Na samym początku oceniany jest przez sędziów ubiór i sprzęt narciarza, po czym następuje prezentacja przed widzami. Potem ocenia się jazdę stylową. Tu liczy się technika i estetyka zjazdu. A na końcu obowiązkowo jazda na czas. Zawodnik musi wykazać się szybkością i sprytem, omijając drewniane tyki.

Wraz z innymi instruktorami PZN z licencjonowanej szkoły narciarskiej w Zębie, z którymi pracuję w ciągu zimy, **Łukaszem Stochem** i **Marianem Słodyczką**, od kilku lat z wielką przyjemnością bierzemy czynny udział w zawodach. Zawody z roku na rok przyciągają coraz większe rzesze fanów i zawodników. Zapewne każdy z nas może pochwalić się posiadaniem starych drewnianych nart, więc nie pozostało nic innego jak spotkać się na mega sympatycznych zawodach w Poniedziałek Wielkanocny i pozjeżdżać w Suchym Żlebie na polanie Kalatówki.

Michał Ciężadlik

Michał Ciężadlik – Instruktor PZN od 2011 roku. Pracuje w licencjonowanej szkole narciarskiej w Zębie. Poza nartami zajmuje się snowkitem w strukturach IKO (International Kiteboarding Organization).

Lazur

Od ponad 50-ciu lat, zgodnie z najstarszymi tradycjami serowarstwa, wytwarzamy wyjątkowe sery pleśniowe o niepowtarzalnym smaku.

Lazur. Klasyka smaku

MALTA SKI – STOK NA NIZINACH

W 2013 ROKU MINĘŁO 20 LAT OD OTWARCIA STOKU NARCIARSKIEGO MALTA-SKI.

W latach 80-tych XX wieku została opracowana nowa koncepcja zagospodarowania terenów wokół Jeziora Maltańskiego w Poznaniu. Projekt obejmował kompleks sportowo-rekreacyjny ze stokiem narciarskim. Stok u podnóża odbudowywanego Kopca Wolności wykorzystywany był przez miłośników białego szaleństwa w nieliczne dni, kiedy pokrywał go śnieg.

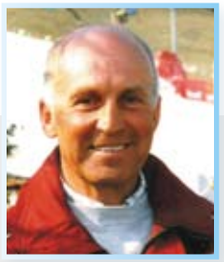
Pomysł stworzenia obiektu całorocznego zaświtał w głowach inwestorów z MALTA SKI. Do realizacji tego niesamowitego projektu przystąpiono w drugiej połowie 1992 roku. Pierwsze maszyny ciężkie wjechały na stok w sierpniu. Dzięki kilku zapaleńcom, po niespełna 6 miesiącach wytężonej pracy powstało pierwsze w Europie Środkowej Całoroczne Centrum Narciarstwa. Podobne stoki pokryte sztuczną nawierzchnią istniały w tym czasie m. in. w Wielkiej Brytanii, Holandii i Niemczech. Powstały więc w Poznaniu dwie trasy. Kiedy śniegu nie ma, system zraszania pozwala na utrzymanie warunków jazdy na szczotce, podobnych do jazdy na śniegu.

Możliwość całorocznego korzystania z uroków narciarstwa na stoku Malta Ski przyczyniła się nie tylko do rozwoju narciarstwa rekreacyjnego, ale również sportowego. Stok jest co prawda mały, ale wyniki sportowe wielkie, jak na nasze polskie możliwości. To tutaj swoje umiejętności doskonalił wielokrotny mistrz Polski i reprezentant kraju, **Michał Kałwa**. Trenuje tu również **Mateusz Garniewicz**, reprezentant Polski, czterokrotny Akademicki Mistrz Polski. W zeszłym roku zajął II miejsce na Mistrzostwach Polski w Slalomie Gigancie. Obecnie jest członkiem reprezentacji naszego kraju, uczestniczył w Mistrzostwach Świata w Schladming w 2013 roku.

Kolejny zawodnik, **Piotr Ogarzyński**, wielokrotnie zdobywał Akademickie Mistrzostwo Polski, a obecnie jest trenerem w klubie sportowym Malta Ski. Jego siostra, **Anna Ogarzyńska** – reprezentantka Polski, 5-krotna mistrzyni Polski w slalomie gigancie. Obecnie jest trenerem w Polskiej Reprezentacji Paraolimpijskiej. Dodatkowo startuje w zawodach paraolimpijskich z niedowidzącym **Maciejem Krężelem**, jako jego pilot. Zespół ten wywalczył 8 miejsce na Igrzyskach Paraolimpijskich w Vancouver w 2010 roku i należy obecnie do grupy najlepszych na świecie w tej konkurencji (Zdjęcie i notatka na temat tego zawodnika i jego pilotki zamieszczone są w Programie Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN 2013).

Działalność Malta Ski nie obejmuje tylko i wyłącznie stoku narciarskiego, ale także dwa tory saneczkowe (rynna oraz nowy Alpine Coaster), jak również pole do minigolfa, kino letnie. Organizowane przez Malta Ski imprezy, koncerty, zawody sportowe i festyny gromadzą tysiące widzów i setki zawodników, wpisały się już na stałe w kalendarz imprez Poznania.

Ryszard Ogarzyński



Ryszard Ogarzyński Instruktor Wykładowca SITN PZN od 1978 roku, dwukrotny wicemistrz świata w dwuboju tenis-narciarstwo.

» PRZYPOMNIENIE « O NOWYM MINIMUM WIEKOWYM

Demonstrator Szkolny PZN po osiągnięciu 16-tego roku życia i uzyskaniu odpowiedniego wyniku w Zawodach Regionalnych, kwalifikuje się do udziału w kursie Pomocnika Instruktora PZN – bez konieczności zaliczenia egzaminu na kursie kwalifikacyjnym – z następującymi ograniczeniami wiekowymi:

Część I kursu PI – można zaliczać od 16 roku życia.

Część II kursu PI – można zaliczać od 17 roku życia.

Wiek kandydata na kurs liczymy rocznikowo. Oznacza to, że minimum wiekowe należy osiągnąć najpóźniej do końca roku, w którym odbywa się kurs. Na przykład: część I kursu PI odbywa się w lutym 2014 roku – mogą w tej części brać udział osoby, które do 31 grudnia 2014 ukończą co najmniej 16 lat.

SPORTY ŚNIEŻNE, MUZYKA, BIEGI NARCIARSKIE

Większość czasu ludzie spędzają w pracy lub w sytuacjach związanych z pracą. Do tego doliczyć należy codzienność, posiłki, sen. Margines czasu, który pozostaje do dyspozycji, zagospodarowywany jest swoistą kulturą bycia.

W życie wkrada się bądź jest „zapraszana" przede wszystkim muzyka. Jednym wystarczy łomot powodujący prostą ekscytację i wibrację dachu samochodu. Inni poszukują, dzięki posiadanej wiedzy i wrażliwości, bardziej zaawansowanej muzyki rozrywkowej, bądź wręcz najwyższego stopnia klasyki Vivaldich, Karłowiczów czy też Czajkowskich. Muzyka, ta prosta, wyzwala u wielu rytmiczne kiwanie głową lub ruchy całego ciała. Ta ostatnia, porywa do tańca i baletu w pełnym tego słowa znaczeniu. Jest to połączenie doznań akustycznych z określoną aktywnością ruchową.

Aktywność ruchowa i praca nad swoim ciałem nie tylko stają się modne, ale powstaje na nią wewnętrzne zapotrzebowanie. Coraz więcej jest entuzjastów ruchu, sportu. Ćwicząc dochodzi się do osobistej doskonałości sportowej. Większość uprawiającą sport (szczególnie ten rekreacyjny) satysfakcjonuje intensywne pedałowanie lub bieganie porównywalne do prostej muzyki rytmicznej. Bardziej rozwinięte, szczególnie intelektualnie, osobowości rzucają wyzwanie ruchom bardziej lub ekstremalnie technicznym na poziomie zaawansowanej klasyki muzycznej.

Do grupy najbardziej ekscytujących sportów należy narciarstwo. Porównując je z muzyką, to cudowna część tej sztuki z poziomu np. **Mieczysława Karłowicza**, w historii narciarstwa również zapisanego.

Co kryje się za określeniem narciarstwo i czy uprawiać je korzystając z podpowiedzi instruktorów? Niby tak, ale właściwie to musi każdy wykonywać to sam, dla siebie, od wewnątrz. Narciarstwo to piękno ruchu na śniegu dla siebie, wykonywanego przez siebie. Każdy człowiek jest inny, konsekwentnie każdy narciarz jest inny z wszystkimi zaletami, wadami i cechami charakterystycznymi. Jedni piszą prawą ręką, inni lewą, odpowiednio na nartach każdy ma lepszy jeden skręt czy krok (prawy bądź lewy). Jest to nieodłączne u początkujących, jak również sportowców najwyższej klasy.

Uprawiających ten sport podzielić można na dwie kategorie, jednych **jeżdżących na nartach**, często doskonale, drugich **narciarzy.** Ci pierwsi, lepiej ich nie wspominać… Ci drudzy, narciarze, to ludzie lubiący śnieg, góry, przyrodę zimą, współżyjący pozytywnie z otoczeniem i ludźmi. Najbliżsi tego ideału są prawie wszyscy skitourowcy. Są różne formy narciarstwa uruchamiającego nasze mięśnie w połączeniu z najwyższym stopniem doznań. Współcześnie są poszukiwane formy z dala od zgiełku i zmechanizowanej infrastruktury z przeklętym hałasem generowanym przez megafony na każdej niemal podporze wyciągów.

Jeżdżący wiele lat na nartach zjazdowych, często zawodowcy, odkrywają nowe formy tego sportu uruchamiającego wszystkie partie naszego ciała i zbliżające do natury. Gracja poruszania się na śniegu czy też balet śnieżny wyczuć można w narciarstwie biegowym.Techniczne kanony tych ruchów zapisane w wytycznych nauczania można bez specjalnych trudności przyswoić korzystając z pomocy kwalifikowanego instruktora. Reszta, a właściwie sprawa zasadnicza, to osobowość i dusza narciarza, która indywidualizuje każdego i wzbogaca ten sport.

W sportach śnieżnych wspólny jest piękny ruch i śnieg. Ruch ten w naszych warunkach realizowany może być tylko zimą. Oczekując na zimę należy uprawiać sport techniczny niezbyt odległy od baletu, tak by zima nas nie zaskoczyła.

Uprawiając sporty śnieżne spotyka się ludzi podobnie myślących i podobnie czujących. Osoby te spotykają się na szlakach śnieżnych, w konsekwencji grupują się w różnych organizacjach sportów śnieżnych. Organizacje to nie tylko te lokalne, ale i narodowe oraz profesjonalne z powiązaniami międzynarodowymi.

Taką organizacją jest SITN, w którym dyscypliną może najbardziej wszechstronnie rozwijającą nasze ciało i porównywalną z baletem, są biegi narciarskie.

Bieganie na nartach jest jak wielka orkiestra, w której poszczególne grupy instrumentów spełniają się w powiązaniu ze sobą. Mimo określonej techniki każdy jest inny, ma inny styl. Z tej „inności" wytryskują diamenty, takie jak współcześnie **Justyna Kowalczyk**, u której u podstaw sukcesów również leży każdy poruszający się na nartach biegowych, jako mała cegiełka tej niezwykłości. Należy czynić wszystko, aby tych cegiełek było jak najwięcej – może szybciej zabłysną nowe gwiazdy narciarskie a poruszający się na nartach wzbogacą się fizycznie i wewnętrznie. Tym zajmuje się i to propaguje SITN.

Jerzy Dyczkowski

Jerzy Dyczkowski – przewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego SITN. Mieszka w Gdyni. Jako wykładowca funkcjonuje od 1972 roku. Podkreśla, że jego nauczycielami narciarstwa w zjazdach byli: Stanisław Tatka i Tadeusz Żaba, a w biegach – Józef Zoll i Leopold Petek. Jako zawodnik-narciarz uzyskał w młodości normę I klasy sportowej. Startował jako kolarz z licencją Polskiego Związku Kolarskiego. Obecnie startuje w jeździe szybkiej na wrotkach z licencją amatorską Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich. Jako absolwent Politechniki Gdańskiej jest z zawodu specjalistą automatyki okrętowej oraz ogólnej wiedzy budowy okrętów.

SYSTEM SZKOLENIA NARCIARSTWA BIEGOWEGO SITN PZN

POZIOM 1

Kurs Kwalifikacyjny trwa 5 dni. Jest kursem przeznaczonym dla narciarzy zainteresowanych pracą jako instruktora sportów śnieżnych. Na kursie tym prowadzony jest głównie trening techniczny przygotowujący do uczestnictwa w kursie instruktorskim. Ukończenie kursu z wynikiem pozytywnym kwalifikuje do uczestnictwa w Kursie Instruktorskim; nie uprawnia do prowadzenia szkolenia. Rekomenduje się zadeklarowanie członkostwa SITN PZN.

Do szkolenia na poziomie 2 i 3 przystąpić mogą absolwenci kursu kwalifikacyjnego. Kandydaci zaawansowani technicznie oraz instruktorzy innych sportów śnieżnych mogą uczestniczyć w Kursie Instruktorskim, bez uczestnictwa w Kursie Kwalifikacyjnym, pod warunkiem zaliczenia sprawdzianu technicznego w pierwszym dniu kursu. Sprawdzian przeprowadzany będzie na poziomie egzaminu Kursu Kwalifikacyjnego.

POZIOM 2

Kurs Instruktorski 7-dniowy jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu technicznego na wysokim poziomie. Ukończenie kursu i zdanie egzaminu przed komisją egzaminacyjną Stowarzyszenia ze średnią oceną 6/10 oraz wykazanie się szczególnymi predyspozycjami dydaktycznymi kończy się uzyskaniem stopnia **POMOCNIKA INSTRUKTORA BIEGÓW PZN.**

Po zdaniu egzaminu i po uregulowaniu przynależności do SITN PZN otrzymuje się legitymację uprawniającą do prowadzenia szkolenia oraz odznakę funkcyjną.

Pomocnik Instruktora Biegów PZN zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat.

POZIOM 3

Kurs Instruktorski 7-dniowy jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu technicznego na wysokim poziomie. Wymagania na tym poziomie są wyższe niż na poziomie 2. Ukończenie kursu ze średnią oceną co najmniej 7/10 kończy się uzyskaniem stopnia **INSTRUKTORA BIEGÓW PZN.**

Po zdaniu egzaminu i po uregulowaniu przynależności do SITN PZN otrzymuje się legitymację instruktora, wraz z odznaką funkcyjną. Instruktor Biegów PZN prowadzi samodzielne szkolenie.

Instruktor Biegów PZN zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat. Instruktor Biegów PZN może wykupić legitymację IVSI – Międzynarodowego Stowarzyszenia Instruktorów Amatorów.

Instruktor Wykładowca jest to stopień funkcyjny Instruktora Biegów PZN, przyznawany po spełnieniu wymagań stawianych przez Komisję Narciarstwa Biegowego oraz Podkomisję ds. Asystentów.

WSPÓŁPRACA

skionline.pl

Od jesieni 2013 roku SITN nawiązał współpracę ze **skionline.pl**, najpopularniejszym polskim portalem internetowym poświęconym tematyce narciarskiej. Zarówno portal, jak i nasze Stowarzyszenie będą wspólnie promować zdobywanie stopni instruktorskich PZN, szkolenie się w szkołach licencjonowanych. W szczegółach oznacza to, że w specjalnym dziale na portalu skionline.pl będzie można znaleźć kompleksowe informacje na temat: poszczególnych etapów szkolenia instruktorskiego, kalendarza szkoleń, nauki jazdy i doskonalenia techniki w profesjonalnych szkołach z licencją SITN PZN. Będzie tam można przeczytać również artykuły na temat bieżących inicjatyw SITN, udziału naszych przedstawicieli w kongresach i konferencjach, Mistrzostw Polski Instruktorów, naszych wydawnictw, itp.

Nowy dział na skionline.pl ma więc w zamyśle:

1. Dostarczyć niezbędnej wiedzy na temat drogi, jaką należy pokonać, by zostać ostatecznie instruktorem PZN;
2. Edukować społeczność narciarską, dlaczego warto podnosić umiejętności narciarskie pod okiem instruktorów PZN i szkół z licencją SITN;
3. Informować o bieżących wydarzeniach w SITN (zawody, imprezy, szkolenia, konferencje, kongresy).

Według przeprowadzonego na początku roku audytu Megapanel PBI/Gemius, portal skionline był najpopularniejszym w Polsce serwisem tematycznym poświęconym nartom i turystyce zimowej. W dniach 1–31 stycznia 2013 roku skionline.pl zanotowało ponad milion wizyt. Według audytu w tyle pozostały znane serwisy Onet.pl-Narty i Gazeta.pl-Na narty. Dla porównania – w badanym okresie skionline.pl miał 5.173.721 odsłon, a drugi w rankingu Onet.pl-Narty zanotował 1.734.203 odsłony.

Link do portalu **skionline.pl** znajduje się na naszej stronie **www.sitn.pl** – zapraszamy!

SKI TOURY W TATRACH

Ostatnia śnieżna zima sprzyjała uprawianiu narciarstwa wysokogórskiego w Tatrach. Zimą w Polsce szlaki tatrzańskie są „otwarte" dla turystów pieszych i skitourowców (poza nielicznymi szlakami, na których występuje duże zagrożenie lawinowe). Tatry Słowackie są w większości „zamknięte" dla turystów (powyżej schronisk), ale niektóre doliny są udostępnione dla narciarzy. Pamiętajmy też, że przebieg szlaków zimowych nieco różni się od letnich.

W tym roku wybraliśmy się na trzy ciekawe zimowe wycieczki tatrzańskie. Pierwszą rozpoczęliśmy w Białej Wodzie Kieżmarskiej. Podeszliśmy Doliną Kieżmarską aż do Zielonego Stawu, gdzie ze schroniska obserwowaliśmy dalszą część trasy, po której w dolnej części w żlebie zeszła lawina. Chwilę zastanawialiśmy się czy iść dalej, ale mimo obaw ruszyliśmy. Gdy pokonaliśmy ten niebezpieczny odcinek, z góry usłyszeliśmy ostrzeżenie narciarzy, że leci następna lawina… Na szczęście oglądaliśmy ją z boku. Ruszyliśmy przez Dolinę Dziką na Baranią Przełęcz, gdzie tego dnia był zapadający się i ciężki śnieg. Pomimo trudnych warunków było wielu narciarzy, którzy pokonywali tę samą trasę.
Pogoda się udała i zjechaliśmy na nocleg do Chaty Teryho w Dolinie Pięciu Stawów Spiskich. Następnego dnia rano, gdy jeszcze śnieg był zmrożony, ruszyliśmy na Lodową Przełęcz, skąd mieliśmy długi i ciekawy zjazd.

Uprawiając na wiosnę narciarstwo wysokogórskie należy pamiętać o dużych różnicach temperatury w ciągu doby. W góry należy wyruszać jak najwcześniej, zanim śniegi rozgrzeje wiosenne słońce i wzrośnie zagrożenie lawinowe.

Wszystkim amatorom tego pięknego sportu przypominamy, że bez zestawu lawinowego ABC i odpowiedniego przeszkolenia lepiej się nie ruszać poza przygotowane trasy.

Sezon zakończyliśmy 1-majowym wejściem na Rysy. Wystartowaliśmy wcześnie rano z Palenicy Białczańskiej i z nartami na plecach powędrowaliśmy do schroniska nad Morskim Okiem i dalej do Czarnego Stawu pod Rysami.

Tam na szczęście było już dużo śniegu i można było dalej podchodzić na nartach. Jedynie ostatnim żlebem (Rysą) podeszliśmy z nartami na plecach, ponieważ było już dość wąsko i robienie zwrotów co dwa kroki nie miało sensu.
Na Przełęczy pod Rysami zostawiliśmy narty i ostatni bezśnieżny odcinek pokonaliśmy pieszo. Ze szczytu mogliśmy podziwiać panoramę Tatr. Z przełęczy zjeżdżaliśmy w dół zatrzymując się co dwa lub cztery skręty, gdyż śnieg zsuwał się coraz bardziej i baliśmy się aby nie zasypać śnieżną lawiną podchodzących pieszo turystów. Poniżej Rysy można było już spokojnie jechać rozkoszując się jazdą aż do Czarnego Stawu. Po ostatnich płatach śniegu udało się zjechać nad Morskie Oko, skąd trzeba było już podążać pieszo asfaltem z nartami na plecach aż do Palenicy Białczańskiej.

Na drugą wycieczkę wyruszyliśmy w słowackie Tatry Zachodnie podchodząc z miejscowości Ziar, dnem Doliny Żarskiej do schroniska i dalej na Smutną Przełęcz. Początkowo wybraliśmy zły wariant podejścia (letnim szlakiem) i musieliśmy zmienić trasę, bo ta okazała się niebezpieczna. Trasy bezpieczne latem niekoniecznie są bezpieczne zimą i na odwrót. Podeszliśmy żlebem na przełęcz skąd podziwialiśmy wspaniałe widoki. Zjazd pod malowniczymi Rohaczami był długi i przyjemny, aż do samej Zwierówki w Dolinie Zuberskiej.

Najpiękniejsze w tego rodzaju narciarstwie jest to, że w ciszy i spokoju można obcować z naturą i wymyślać coraz to nowe trasy i wyzwania. Można oderwać się od hałaśliwej infrastruktury narciarskiej. Miłośników gór nie trzeba namawiać do uprawiania skitouringu.

Anna Maria Klepacka – Instruktor Wykładowca PZN, Przewodnik Tatrzański

Jacek Karasiński – Instruktor SITN PZN

KLUB INSTRUKTORA SENIORA SITN PZN

Minęło 15 lat od początku działalności Klubu. Teraz chyba można śmiało powiedzieć, że pomysł przy którym stał wielki znak zapytania (czy będzie formą aktywizacji doświadczonych instruktorów, czy raczej stanie się symbolem przejścia na instruktorską emeryturę) sprawdził się pozytywnie! Celem Klubu jest objęcie opieką starszych Koleżanek i Kolegów instruktorów i pomocników instruktora w sposób zorganizowany oraz prowadzenie szeroko pojętego szkolenia i doszkolenia narciarskiego.

Uczestnicy zebrania założycielskiego Klubu Seniora, Zakopane, kwiecień 1998

Do Klubu przyjmujemy osoby, które ukończyły co najmniej: **kobiety – 50 lat, mężczyźni – 60 lat.** Członkowie Klubu płacą niższe o 50% składki SITN. Dla naszych członków organizujemy unifikacje oraz zawody.

W skład Zarządu Klubu wchodzą: **Jerzy Sukow** – przewodniczący, **Leszek Krzeszowiak** – sekretarz, **Elżbieta Kaczmarek**, **Maria Stanisławska**, **Bogumił Bujak**, **Witold Kowalczyk**, **Stanisław Tatka**.

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO KLUBU?

Zgłoszenia pisemne do Klubu Seniora przyjmuje Biuro SITN PZN. **Dane potrzebne do zgłoszenia:** Nazwisko, imię, data urodzenia, adres z kodem pocztowym, telefon, ew. fax, nr legitymacji instruktorskiej.

XV UNIFIKACJA KLUBU INSTRUKTORA-SENIORA SITN PZN

Jak co roku, Klub Instruktora Seniora organizuje unifikację dla koleżanek i kolegów **instruktorów i pomocników instruktora**, którzy zgłosili chęć przynależności do Klubu. Frekwencja na unifikacjach (rokrocznie 50–60 osób) jest potwierdzeniem celowości odrębnego spotkania aktywnych, doświadczonych instruktorów. Szkolenie daje możliwość zapoznania się z nowymi tendencjami w narciarstwie i przebiega zgodnie ze zmianami wprowadzanymi w naszym programie nauczania.

Teren Białki – Kaniówki jest terenem idealnym do przeprowadzania naszych unifikacji i gwarantuje w początkowym okresie zimy bardzo dobre warunki narciarskie dzięki sztucznemu naśnieżaniu i niewielkiej ilości narciarzy.

Unifikacja wraz z zawodami **została skrócona do trzech dni.** Nasza unifikacja, poza programem narciarskim i sportowym, jest spotkaniem towarzyskim pasjonatów narciarstwa, ludzi o ciekawych życiorysach, osiągnięciach zawodowych i sportowych. Zapraszamy na naszą unifikację nie tylko czynnych instruktorów, ale także koleżanki i kolegów, którzy chcieliby powrócić w szeregi czynnych instruktorów.

Przywoźcie ze sobą lub przyślijcie swoje narciarskie pamiątki, zdjęcia i inne materiały. W tych sprawach prosimy o kontakt mailowy na adres **memory.ski.sitn@gmail.com.** Zachęcamy do pisania. Może dzięki Państwu powstaną ciekawe tematy wspomnieniowe do materiałów SITN.

ZAKWATEROWANIE:

BAZA UNIFIKACJI – u Anny i Krzysztofa Marków, 34–405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel. (18) 265 41 01, e-mail: umarkow@poczta.fm

Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 75 zł za dobę. Należność regulują uczestnicy na miejscu, w dniu przyjazdu! Dojazd i ubezpieczenie we własnym zakresie.

Zgłoszenia do 20 grudnia 2013 r wraz z wpłatą 150 zł (*zniżka dla członków Klubu*) wyłącznie do Biura SITN. Rezerwacja miejsc wyłącznie przez biuro SITN dla uczestników unifikacji – po 20 grudnia 2013. Uczestnicy przyjeżdżający z osobami towarzyszącymi muszą znaleźć miejsce indywidualnie.

PROGRAM UNIFIKACJI

- 08.01.2014 (środa) – przyjazd, zakwaterowanie, rozjeżdżanie indywidualne
  godz. 19.00 – oficjalne rozpoczęcie unifikacji – dla wszystkich uczestników!
- 09.01.2014 (czwartek) – zajęcia praktyczne i teoretyczne, elementy jazdy sportowej
- 10.01.2014 (piątek) – zajęcia praktyczne i teoretyczne, elementy jazdy sportowej
- 11.01.2014 (sobota) – udział w X Zawodach im. J. Zolla (jako sprawdzian sportowy)
  – sprawdzian techniczny
  – zakończenie unifikacji

UWAGA!

1. W ramach unifikacji istnieje **możliwość unifikowania stopnia instruktora i pomocnika instruktora, bez względu na termin ważności legitymacji**. Warunkiem jest przynależność do Klubu Instruktora Seniora PZN.
2. **Warunkiem zaliczenia unifikacji jest udział we wszystkich zajęciach programowych i w zawodach**
3. **Początek zajęć praktycznych o 9.30**. Zajęcia teoretyczne – do uzgodnienia na miejscu.

X OTWARTE ZAWODY KLUBU INSTRUKTORA SENIORA IM. JÓZEFA ZOLLA

Serdecznie zapraszamy wszystkich Instruktorów i Pomocników Instruktora – członków naszego Klubu Instruktora Seniora do udziału w X Zawodach Klubu Instruktora Seniora w slalomie gigancie. Zapraszamy także młodsze Koleżanki i Kolegów Instruktorów – członków SITN PZN, a także osoby nie będące członkami Klubu.

TERMIN I MIEJSCE

11 **stycznia 2014 r. (sobota)**
Białka Tatrzańska – Kaniówka – stok u p. Goryla lub obok
Start do pierwszego przejazdu o godz. **10.30**

REGULAMIN ZAWODÓW

1. ORGANIZATOR

Organizatorem zawodów jest Klub Seniora Instruktora SITN PZN przy współudziale Ośrodka „Camping pod Krokwią"

2. KOMITET ORGANIZACYJNY ZAWODÓW

Przewodnicząca: prezes SITN PZN – Zuzanna Podgórna
Kierownik Zawodów – Leszek Krzeszowiak
Sekretarz zawodów – przedstawiciel Ośodka Camping

3. PROGRAM ZAWODÓW

Zawody zostaną rozegrane w konkurencji slalom gigant w dwóch przejazdach. Drugi przejazd w odwróconej kolejności w grupach, według wyników z 1 przejazdu.

4. PODZIAŁ NA GRUPY

O przydziale do danej grupy decyduje rok urodzenia zawodnika.
Członkowie Klubu startują w grupach I–X, pozostali XI–XVII:

Kobiety – seniorki:

I	65 lat – ur. 1948 i wcześniej
II	60 lat – ur. 1949–1953
III	55 lat – ur. 1954–1958
IV	50 lat – ur. 1959–1963

Mężczyźni – seniorzy:

V	85 lat – ur. 1928 i wcześniej
VI	80 lat – ur. 1929–1933
VII	75 lat – ur. 1934–1938
VIII	70 lat – ur. 1939–1943
IX	65 lat – ur. 1944–1948
X	60 lat – ur. 1949–1953

Pozostałe grupy – kobiety:

XI	40–49 lat
XII	30–39 lat
XIII	20–29 lat

Pozostałe grupy – mężczyźni:

XIV	50–59 lat
XV	40–49 lat
XVI	30–39 lat
XVII	20–29 lat

Kolejność startu grup: I, II, V, VI, VII, VIII, III, IV, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII

5. WARUNKI UCZESTNICTWA

Prawo startu mają:

a) członkowie Klubu Instruktora Seniora (instruktorzy, pomocnicy instruktora) na podstawie legitymacji SITN PZN (opłacone składki za lata 2013 i 2014),
b) inni instruktorzy – nie należący do Klubu – w wieku seniorki i seniora, po okazaniu ważnej legitymacji SITN PZN (opłacone składki 2013 i 2014),
c) młodsi instruktorzy i pomocnicy instruktora, demonstratorzy.

6. OPŁATA STARTOWA

Opłata startowa **wynosi 30 zł**. Dla osób **bez stopnia** instruktorskiego **40 zł.**
Uczestnicy unifikacji – nie płacą.
Opłatę startową regulują uczestnicy **przy odbiorze** numerów startowych w biurze zawodów.

7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do zawodów należy przesłać tel., fax. lub e-mail – podając: nazwisko, imię, stopień instruktorski, miejsce zamieszkania, rok urodzenia., telefon, nr legitymacji członkowskiej SITN **– na adres Biura Stowarzyszenia do dnia 5 stycznia 2014 r.**
Zgłoszenia dodatkowe (już po losowaniu) będą przyjmowane w dniu zawodów, w biurze zawodów – przy wyciągu (restauracja) **do godz. 9.30**.

8. NAGRODY

Uczestnicy zawodów otrzymają odznaki i dyplomy oraz drobne upominki.

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

a) Wszyscy uczestnicy startują na własne ryzyko i odpowiedzialność. Zaleca się dokonanie we własnym zakresie **odpowiednich ubezpieczeń** (OC, NNW) oraz badań lekarskich.
b) **Losowanie** odbędzie się w domu państwa Anny i Krzysztofa Marków, w miejscu zamieszkania uczestników unifikacji Klubu Instruktora Seniora – w dniu 10 stycznia 2014 r. o godz.19.00.
c) Dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi pokrywają uczestnicy na **własny koszt.**
d) Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i regulaminem zawodów – z ewentualnymi zmianami ogłoszonymi przed startem.

Leszek Krzeszowiak

Leszek Krzeszowiak – w latach 1946–1955 zawodnik KKS „Babia Góra" Sucha Beskidzka, mistrz Okręgu i Województwa Krakowskiego w zjazdach. W latach 1952–1960 członek Komisji GON PTTK. Instruktor PZN od roku 1949, instruktor wykładowca od lat 60-tych. Od roku 1950 szkolił nauczycieli instruktorów na kursach Ministerstwa Oświaty – przez 14 lat, a następnie przez 25 lat był kierownikiem wyszkolenia na kursach instruktorskich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Od roku 1960 działacz społeczny PZN, szkolił sędziów i delegatów technicznych różnych stopni i specjalizacji krajowych oraz zagranicznych. Członek dziewięciu Zarządów PZN, aktualnie wiceprezes Polskiego Związku Narciarskiego oraz szef Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN. Autor wielu specjalistycznych opracowań, w tym dziesięciu edycji narciarskich regulaminów sportowych.

W NADCHODZĄCYM SEZONIE PRAGNIEMY ZAPROSIĆ PASJONATÓW I PRZYJACIÓŁ NARCIARSTWA NA WSPÓLNĄ DWUDNIOWĄ ZABAWĘ, W KTÓREJ ZOSTANĄ ROZEGRANE DWIE IMPREZY. WARUNKI POGODOWE BĘDĄ DECYDOWAŁY O KOLEJNOŚCI ICH PRZEPROWADZENIA. EMOCJE NARCIARSKIE I NIE TYLKO GWARANTOWANE!!!

29.03.2014 – Memoriał Jurka Kukucza
Próba Szybkościowa „Bijemy Rekord Prędkości!" – Klasa Open
Najazd około 150 m, pomiar na odcinku 40 m.
Super zabawa, każdy świetnie sobie poradzi –
od 4-letniego wnuka Jurka Kukucza po starszych panów z nadwagą!
Będziemy poszukiwać optymalnej sylwetki! Kto z Was ma swą tajną broń?
Zbierajcie ekipy i przyjeżdżajcie!

30.03.2014 – Puchar Prezesa Czorsztyn Ski – Kluszkowce – Slalom Gigant

Zapraszają

Maciej Gargul & Gosia Kukucz
APS SKI RACING TEAM

Mariusz Staszel
Prezes Czorsztyn Ski – Kluszkowce

WSPOMNIENIA

BRONISŁAW HACZKIEWICZ INSTRUKTOR NIEZAPOMNIANY

Bronisława Haczkiewicza poznałem w roku akademickim 1949/1950 na I roku Studium Wychowania Fizycznego Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu i Politechniki Wrocławskiej, obecnie AWF. Zetknąłem się z nim bliżej na obozie narciarskim naszego roku w lutym 1950 r. w Zieleńcu. Bronek był wśród poczatkujących, założył wówczas pierwszy raz narty na nogi. Był w grupie **Edwarda Kędziora**, studenta II roku SWF, ale już instruktora PZN. Nieżyjący już Edek Kędzior powiedział mi kiedyś: – Z Bronkiem to miałem spory kłopot, bo on mając narty bez krawędzi i w dodatku z paskowymi wiązaniami, co chwilę upadał przy obowiązującej wówczas technice wychyleniowej. Był jednak odważny, uparty, więc szybko się uczył, zwłaszcza gdy dałem mu z uczelnianego magazynu narty z wiązaniami Kandahar. Po roku jeździł już w grupie instruktorskiej.

Studenci SWF Wrocław w czasie pochodu 1-majowego 1950. Pierwszy z lewej stoi Bronisław Haczkiewicz, natomiast z tyłu między wyciągniętymi w górę rękami widzimy Edwarda Kędziora

Trzeba to jednak dodać, że zdobycie stopnia instruktora PZN było wtedy znacznie łatwiejsze, niż obecnie. Po zajęciach podczas koleżeńskich wieczornych spotkań Bronek był najlepszy na roku. Bardzo muzykalny, grał na akordeonie, skrzypcach i klarnecie. Był prawdziwą duszą towarzystwa. Nic w tym dziwnego, bowiem Haczkiewicz skończył w Legnicy również średnią szkołę muzyczną.

BRONISŁAW HACZKIEWICZ INSTRUKTOR NIEZAPOMNIANY

Warto wspomnieć, że wtedy w 1950 roku i jeszcze długo potem Zieleniec był zapomnianą malutką wioską w Górach Orlickich koło Dusznik Zdroju, ze zniszczonymi barakami i rozlatującymi się domkami. Niczym więc nie przypominał znanego przed II wojną światową ośrodka narciarskiego, w którym z uwagi na alpejski klimat i świetne warunki śniegowe trenowała kadra niemieckich zjazdowców. A dostać się wtedy do położonego 12 km od Dusznik Zdroju Zieleńca było prawdziwą sztuką. Często maszerować trzeba było od stacji kolejowej, mając w kieszeni przepustkę do strefy przygranicznej z Czechosłowacją. Często o przepustkę pytały uzbrojone po zęby patrole Wojsk Ochrony Pogranicza.

Kadra instruktorska na obozach SWF Wrocław w Zieleńcu była doborowa. Szefem wyszkolenia był przedwojenny wuefiak, **Antoni Szymański**, późniejszy doktor nauk humanistycznych, instruktor wykładowca PZN, absolwent szkoły narciarskiej prof. Jannera w Austrii. Grupę instruktorską w roku 1950 prowadzili wspaniale zakopiańczycy **Jan Gut-Borowy** i **Jan Niemczyk**.

Bronisław Haczkiewicz

Urodzony 24 października 1924 roku w Stanisławowie **Bronisław Haczkiewicz**, właśnie w Zieleńcu zakochał się w narciarstwie i potem całe swoje dorosłe życie poświęcił tej dyscyplinie sportu. A Bronek łatwego życia nie miał. W czasie II wojny światowej pracował jako robotnik kolejowy, a po zakończeniu wojny w Służbie Ochrony Kolei. Po maturze w Legnicy zaczął studia na SWF we Wrocławiu. To był jego strzał w dziesiątkę. Już na III roku studiów władze uczelni powołały go na asystenta, a po ukończeniu studiów – na kierownika Zakładu Sportów Różnych. Stale doskonalił się w narciarstwie. Dzięki uporczywej, trwającej latami pracy i zdolnościom, stał się reprezentantem Dolnego Śląska w zawodach międzynarodowych w konkurencjach alpejskich. Główny cel swej naukowej pracy Haczkiewicz skierował na technikę i metodykę narciarstwa, problemy treningu sportowego, a szczególnie zagadnienia kształcenia instruktorów i trenerów PZN. Po obronie doktoratu w 1969 r. został docentem kontraktowym, a od października 1975 r. kierownikiem Zakładu Sportów Zimowych. Funkcję tę pełnił aż do przedwczesnej śmierci 8 września 1981 roku. Był Instruktorem Wykładowcą PZN i pierwszym trenerem klasy specjalnej narciarstwa zjazdowego w Polsce.

Przez ponad 30 lat ściśle współpracował z Wydziałem Narciarstwa Masowego – Komisją Wyszkolenia PZN. Od roku 1958 do 1979 nazwisko Bronisława Haczkiewicza widniej w kolejnych programach nauczania narciarstwa zjazdowego PZN obok nazwisk tak wybitnych teoretyków i praktyków, jak: **Zygmunt Bielczyk**, **Grzegorz Młodzikowski**, **Stanisław Ziobrzyński**, **Tomasz Gluziński**, **Kazimierz Masłowski**, **Stanisław Purchla**, **Jerzy Turski**.

Grupa specjalizacji narciarskiej WSWF Wrocław na obozie w Szczyrku w 1954 r. Haczkiewicz trzeci od lewej

Prof. **Bogdan Czabański** z wrocławskiej AWF w swych wspomnieniach o Haczkiewiczu przypomniał, że Bronek dociekając tajemnic techniki narciarskiej w licznych kontaktach z czołowymi trenerami tego sportu w Polsce oraz z pedagogami francuskimi i austriackimi, wnikliwie analizując literaturę fachową, posiadł nie tylko głę-

boką wiedzę, ale równocześnie osiągnął niezwykłą sprawność w technice narciarstwa. Uznawany był powszechnie za najlepszego jej demonstratora w Polsce. Niezmiernie szkoda, że nie zachowały się prawie żadne fotografie Haczkiewicza jadącego na nartach. Jedno z nielicznych zdjęć znalazłem w Centrum Historii AWF Wrocław.

Dr **Janusz Lesiewski**, który był uczniem Haczkiewicza na AWF Wrocław, a potem przez szereg lat kierownikiem Zakładu Sportów Zimowych tej uczelni, a obecnie szefem Szkoły Narciarskiej Le-Ski w Zieleńcu, przypomina że to właśnie Haczkiewicz wyprzedzając swoją epokę, jako pierwszy w Polsce zaproponował wprowadzenie do szkolenia narciarstwa zjazdowego nart krótkich oraz produkcji sprzętu do uczenia według jego metody CDN (coraz dłuższych nart). W 1971 r. na centralnym szkoleniu instruktorów w Zakopanem i Szczyrku przedstawił swoje osiągnięcia. Pokazy wzbudziły duże zainteresowanie. Po długoletnich pertraktacjach właśnie te pokazy przesądziły o tym, że wytwórnia nart w Szaflarach zaakceptowała pomysł i wyprodukowała kilkanaście kompletów nart do nauczania metodą CDN – wspomina dr J. Lesiewski. Można jeszcze dodać, że gdy w latach 60-tych XX wieku panowały niepodzielnie dwie różne techniki: austriacka kontrrotacyjna i francuska rotacyjna, Haczkiewicz zaproponował krystianię kombi czyli połączenie tych dwóch technik w jedną. Skręt rozpoczynało się kontrrotacją, a kończyło rotacją lub odwrotnie. Do osiągnięć Haczkiewicza zaliczyć też trzeba stworzenie testu do pomiaru sprawności narciarskiej, tzw. Trójkąt Haczkiewicza. Trójkąt ustawiany był na stoku o nachyleniu 15 stopni, każdy bok mierzył 10 metrów. Podstawa trójkąta znajdowała się prostopadle do linii spadku stoku. Próba polegała na pokonaniu trójkąta na nartach w jak najszybszym czasie. Dr Haczkiewicz udowodnił, że za pomocą tego testu określającą ogólną szybkość, zwinność, siłę i wytrzymałość, można określić też sprawność narciarską oraz prognozować postępy w uczeniu się jazdy na nartach.

Gdzieś w połowie lat 60-tych XX wieku przeszedłem z Bronkiem na nartach główną grań Karkonoszy – ze Szklarskiej Poręby do Karpacza. Po zawodach w marcowe popołudnie wyruszyliśmy ze schroniska na Szrenicy do schroniska „Odrodzenie" na Przełęczy Karkonoskiej. Tam na Bronka czekali już dolnośląscy zjazdowcy na czele z popularnym **Stanisławem Rażniewskim** ze Stali Cieplice. Nazajutrz na stoku Smogornia rozegrano slalom gigant, który tradycyjnie wygrał **Egon Myśliwiec** ze Stali Cieplice, wówczas czołowy polski slalomista. Następnego dnia udaliśmy się do schroniska „Samotnia" nad Małym Stawem, gdzie w bardzo stromym i wąskim żlebie Haczkiewicz poprowadził trening. Wśród slalomistów też podopieczny Haczkiewicza **Ryszard Witke**, potem dwukrotny olimpijczyk w skokach narciarskich (Innsbruck 1964, Grenoble 1968), mistrz Polski 1972. Bronek popularnie zwany „Haczykiem" bardzo lubił takie narciarskie wyprawy w góry połączone z treningami i dyskusjami z trenerami oraz zawodnikami.

Na trasie slalomu

Pamięć o tym wspaniałym człowieku nie powinna zaginąć. Dobrze się stało, że Szkoła Narciarska Kozło-Ski w Kazimierzu Dolnym nosi imię Bronisława Haczkiewicza. Jej właściciel, **Andrzej Kozłowski**, mówi: – Trafiłem w ręce Haczkiewicza na II roku WSWF we Wrocławiu, potem byłem jego asystentem w Zakładzie Sportów Zimowych. Nasza wspólna przygoda z narciarstwem trwała aż do jego śmierci, ale na zawsze pozostał on moim niedościgłym mentorem i mistrzem narciarstwa.

W tamtych latach Haczkiewicz był we Wrocławiu niezwykle popularną postacią, duszą towarzystwa. Dopiero dramat w jego najbliższej rodzinie wszystko to odmienił. Bronek nie był w stanie przeciwstawić się klęsce, która go dotknęła. Nie wyjmował papierosa z ust, prawie nic nie jadł. Gasł w oczach, a lekarze nie byli w stanie go uratować. Bronek umarł na własne życzenie, on po prostu nie chciał żyć – powiedziała mi w 2013 r. dr n. med. i mgr wf **Kamila Stańkowska**, która opiekowała się Haczkiewiczem w ostatnim okresie jego życia.

Ryszard Witke (z lewej) i jego brat Jerzy przed schroniskiem PTTK „Samotnia" w Karkonoszach we wczesnych latach 60-tych XX wieku

Widok Zakopanego z Gubałówki sfotografowany przez autora wspomnień podczas pobytu z Haczkiewiczem na Kongresie Interski w 1959 roku

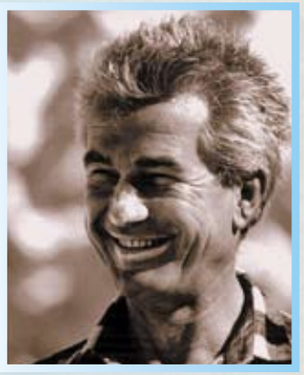
Zawsze gdy jestem w Zieleńcu, mam przed oczyma sylwetkę popularnego Haczyka prowadzącego zajęcia na nartach lub wykłady na kursach instruktorskich lub unifikacjach. O tym, że Zieleniec był jego drugim domem, a narciarstwo pasją, przypomina tablica pamiątkowa przy wejściu do „Strasznego Dworu", hotelu należącego dawniej do AWF Wrocław. Corocznie też rozgrywany jest tutaj Narciarski Memoriał im. Bronisława Haczkiewicza.

Andrzej Szymura

Andrzej Szymura – Instruktor PZN od 1964 roku, absolwent WSWF Wrocław, emerytowany dziennikarz PAP, mieszka we Wrocławiu od 1945 roku.
Jako ciekawostkę przypomina, iż był jedynym reprezentantem Wrocławia na pierwszych po wojnie zawodach narciarskich w Karkonoszach – Mistrzostwach Dolnego Śląska OM-TUR w Karpaczu w styczniu 1946 r. Indywidualnie I miejsce zajął tam Leopold Tajner, późniejszy skoczek narciarski, dwukrotny olimpijczyk.

WSPOMNIENIA O MARKU

W marcu b.r. opuścił nasze grono, odchodząc w daleką krainę, najwyższe góry i wieczne śniegi, **Instruktor Wykładowca PZN Marek Tarnowski.** Odszedł, lecz w gronie ludzi, którzy go bliżej znali, pozostanie na zawsze obecny swoją osobowością, sprawiającą, że w jego towarzystwie czuliśmy się wyjątkowo. Namacalnie odczuwało się jego przyjaźń, którą darzył tych, którzy zdobywali jego zaufanie. Niewątpliwie wielki swoim doświadczeniem, wiadomościami, umiejętnościami i hartem ducha, lecz niezwykle skromny, nieobnoszący się swoją pozycją i nienarzucający nikomu, choć żyjący pełnią życia, oraz niesamowicie aktywny do końca swej doczesnej wędrówki. By nieco przybliżyć jego sylwetkę naszym młodszym kolegom, którzy być może mniej go znali, oraz by dać świadectwo historii, publikujemy parę wspomnieniowych refleksji jego bliskich i przyjaciół.



Zawsze uśmiechnięty – takim go zapamiętamy

Gdybym o Marku miał powiedzieć tylko jedno zdanie, to powiedziałbym: – To ktoś, kto pokazał nam, że śnieg jest biały…, ale nie muszę ograniczać się do jednego zdania. Kiedy pada nazwisko Marka Tarnowskiego, w wyobraźni pojawia się wyjątkowo przystojny mężczyzna, strzaskany słońcem na brąz, zjeżdżający na nartach gdzieś tam z wysokich i stromych stoków.

Urodził się w majątku rodzinnym hrabiostwa Tarnowskich w Końskich, jako drugi z trzech braci, którzy szybko stracili ojca na kresach wschodnich w 1940 roku i od tego czasu byli wychowywani samotnie przez mamę, **Marię z domu Wielopolską**. Marek ukończył Liceum im. Nowodworskiego w Krakowie, studiował romanistykę, która pomogła mu w późniejszych francuskich wyjazdach. Rozglądając się za sensem życia w bezsensie PRL-u, znalazł pasję smakowania gór i nart – wpierw w Tatrach, a potem w Alpach. Poznał góry jak mało kto, obok znajomości geografii, wręcz topografii terenu, znał ich siłę, grozę, ale też potrafił znaleźć ich najpiękniejszą stronę.

Gdyby porównać Polskę za komuny do przywalonej przez lawinę osady, to Marek był tym, który wydrążył tunel i wyszedł pierwszy na słońce i świeże powietrze. Po odwilży politycznej, wyjechał w 1958 r. do Francji, a tam trafił w 1964 r. po raz pierwszy do Tignes, które wówczas było przyległą osadą do Val d'Isere, a nie stacją narciarską. W latach 60-tych i 70-tych, Marek, niczym emanacja wolności, wracał do stłamszonych osadników i powoli, acz konsekwentnie wyprowadzał jednego po drugim… do otwartego świata. Tak się zaczęło. W kolejnych latach wyjeżdżali z nim, by nauczać narciarstwa we Francji w Tignes, dzięki nawiązanej współpracy z C.I.H.M: **Zdzisław Adamik**, brat **Oleś** (później również ich dzieci), **Staszek Purchla**, **Stanisław Pierzchalski**, **Andrzej Socha**, **Michał Polisiakiewicz**, **Zbyszek Sokalski**, **Tomek Winiarski** – wszyscy byli znaczącymi postaciami polskiego narciarstwa.

We Francji, obok odnalezionej, rozsypanej na emigracji rodziny, spotykało się coraz większe grono przyjaciół, by w latach 90-tych osiągnąć sto kilkadziesiąt osób. Wśród kontynuatorów organizacji dużych wyjazdów w najlepszym narciarskim charakterze, należy wymienić **Michała Rebajna**, **Tomka Morawskiego**, **Władka Łazarskiego** i **Jacka Tarnowskiego** – syna Olesia.

W tamtych czasach wielu jeździło w góry na narty, ale wyprawy z Markiem, choć z początku trudne, w końcu szerzej dostępne w latach 90-tych, były jak Chateau Neufe du Pape obok wina stołowego…, a były i Petrusy – Valle Blanche u stóp Mt. Blanc. Ten wyjątkowy zjazd w towarzystwie Marka był

jednocześnie prawdziwą opowieścią o najwyższej górze, o Alpach, oraz o przyjaźni. Poruszaliśmy się spokojnie, a niesamowite widoki przeplatane opisem krajobrazu i subtelnymi anegdotami, kończyły się po kilku godzinach zjazdu w Chamonix przy dobrym winie.

Po sprzedaniu domu C.I.H.M.-u, Marek wyjeżdżał do wszystkich ważniejszych stacji narciarskich, tak we Francji, jak i w Austrii oraz we Włoszech. Wiemy, że kochał góry, a jego pasją były narty, na których jeździł wyśmienicie, ale też jakoś inaczej – często poza trasami. Był jednym z prekursorów polskiego narciarstwa wysokogórskiego i ekstremalnego. Pokonywał bardzo strome ściany i to również wtedy, gdy miał skończone 60 lat!

Jako jeden z pierwszych Polaków ukończył ENSA (Ecole National De Ski et d'Alpinisme) w Chamonix, w tym czasie wszedł i zjechał ze szczytu Mt. Blanc – jak mi wspominał *„to akurat nie była rozsądna wyprawa, ale Bóg czuwał"*. Wraz ze Zdzisiem Adamikiem przeszli całą la Haute Route. W swojej pasji był konsekwentny, wręcz uparty – 1 stycznia 1971, kiedy pomagał wypchnąć auto z zaspy z tyłu najechał go samochód miażdżąc obie nogi, na jesieni tego samego roku, Marek był już na nartach. Gdy zerwał ścięgno Achillesa, a miał już skończoną 70-tkę, radzono mu, by odpuścił sezon … On na narty pojechał i codziennie rano wpychał spuchniętą nogę do buta narciarskiego. Zapinał, nie bez bólu, i mówił … *„zobaczymy po 16-tej, co z tego będzie"*.

Przez lata wykorzystywał swoje francuskie kontakty i dostarczał materiały szkoleniowe dla PZN-u, później też SITN-u, służył pomocą tym, którzy chcieli rozwijać swoją karierę narciarską.

W styczniu 2013 r. Marek obchodził w La Plagne swoje 81 urodziny, w tym dniu wrócił do Krakowa – był już poważnie chory, planował jednak wyjazd do Tignes na zakończenie sezonu.

Gdyby przyjaźń miała się zmaterializować, mogłaby z dumą przyjąć postać Marka. W swoich kalendarzykach zapisywał wszystkie ważne daty, pamiętał, pisał po kilkaset kartek pocztowych na Boże Narodzenie i słał do przyjaciół.

W latach młodości, z Krakowa wyciągał do 5 Stawów Polskich przyjaciół z liceum – **Krzysztofa Kozłowskiego** i **Andrzeja Morstina**, tam krąg się jeszcze bardziej poszerzał, między innymi o ludzi gór – **Staszka Tatkę**, **Zbyszka Rubinowskiego**.

Gdyby Bóg miał rozdać folder reklamowy z hasłem „Zapraszam do raju" – z pewnością umieściłby w nim obrazek Białej Doliny, a Marek byłby tam przewodnikiem. A żegnając się z nami powiedziałby: **Jadę w góry – tym razem najwyższe – do zobaczenia na szczycie.**

Oleś i Tomek Tarnowski (Sopot)

Marka poznałem w 1950 r. na wczasach narciarskich PTTK w Zwardoniu. Przed wejściem do schroniska stał młody, wysoki, przystojny narciarz w szykownej wiatrówce z brezentu (tylko takie materiały wtedy były). Szykowność wiatrówki polegała na kroju i dodatkach. Od razu na kursie przypadliśmy sobie do gustu. Zaprzyjaźniliśmy się na wspólnych niedzielnych wyjazdach z klubem narciarskim PTTK i na rajdach narciarskich, wspólnie startowaliśmy w zawodach. Marek reprezentował klub narciarski „Kolejarz", a ja „Budowlani". Razem też ukończyliśmy stypendium sportowe we Francji (w ENSA) – w okresie narciarstwa totalnego. To przeżycie jeszcze bardziej nas zbliżyło. Tak na dobre zbratały nas jednak kursy narciarstwa wysokogórskiego w Pięciu Stawach Polskich prowadzone wspólnie przez 45 lat. Gdy ja zjeżdżałem ze szczytów żlebami, jako „wymiatacz" lawin, Marek stał z grupą kursantów

Marek ze swoim kolegą Stanisławem Tatką

trzęsących się ze strachu przed pierwszym skrętem (nogi jak z waty, a tu przepaść) swoim spokojem, i radami wpływał na nich tak, jak oliwa na wzburzone morze, powodując, że w końcu decydowali się na zjazd. W ciągu tych lat mieliśmy tylko jeden poważny wypadek, który zresztą zakończył się całkowitym wyzdrowieniem. Mogę powiedzieć, że to był nasz niewiarygodny sukces.

Przez 63 lata znajomości i współpracy nie było między nami „zgrzytu", choć czasem powody były, jak to w życiu. Osobiście nie znam nikogo, kto miałby do Marka jakieś uwagi. To tyle – resztę niech dopowiedzą inni.

Nagłe odejście Marka jest dla mnie tragiczne, niewyobrażalne, nie wierzę, że Go nie ma – On ciągle żyje obok! Dlatego kończę słowami: **Marku, poczekaj! Dołączę – razem na nartach będziemy zdobywać góry wszechświata.**

Stanisław Tatka

Początek lat 70-tych ub. wieku, Dolina Pięciu Stawów Polskich, PTTK-owski kurs narciarstwa wysokogórskiego, kadra prowadząca: **Stanisław Tatka**, **Zdzisław Kirkun-Dzięzdzielewicz** oraz **Marek Tarnowski**. Stasia i Zdzisia znałem wcześniej, z Markiem tam właśnie zawarłem znajomość, która później przekształciła się w przyjaźń, pozwalającą mi przeżyć razem wiele wspaniałych chwil, w różnych okolicznościach. Były oczywiście narty, w tym te najwspanialsze chwile spędzone z Markiem i przyjaciółmi z wielu krajów Europy, a nawet Afryki, przez wiele lat w Tignes, były wspólne wyjazdy na różne imprezy narciarskie, także i kursokonferencje IW zarówno w kraju, jak i za granicą, ale były i inne okazje, bo Marek był wszechstronny. Trochę więc o Marku z innej beczki.

Obok gór i nart, Marek również bardzo kochał wodę i kajaki. Jeździliśmy wspólnie przez wiele lat na Pojezierze Suwalsko-Augustowskie i nad Czarną Hańczę, by w tych prawie dziewiczych jeszcze wtedy rejonach chłonąć ich piękno i rozkoszować się cudownymi kąpielami w kryształowej wodzie. Marek był z wodą za pan brat i każda temperatura wody oraz powietrza była dla niego odpowiednia, by zażywać kąpieli. Przebywając w przerwach pomiędzy poszczególnymi wyjazdami w Krakowie, prawie codziennie jeździł nad zalew w Kryspinowie, by się pławić, a w przerwach czytać swój ulubiony Tygodnik Powszechny. Jeździł tam od wczesnej wiosny do późnej jesieni, jeszcze w ubiegłym roku. Następną

Marek z żoną Krystyną i Reginą Rebajn

miłością Marka (po dziewczynach, górach, nartach i wodzie) było słońce i ono również go kochało, bo nigdy nie czyniło mu żadnej krzywdy, a mógł w pełnym słońcu leżeć i parę godzin bez ruchu. Ostatni wyjazd Marka nad jeziora Augustowskie, oczywiście z jego wspaniałą towarzyszką życia **Krystyną**, to lato ubiegłego roku. Był również wielkim koneserem dobrego jedzenia i trunków, które zawsze doceniał i potrafił godzinami wspominać wspaniałe uczty, w których uczestniczył przy różnych okazjach, ale potrafił docenić też proste dania, a nawet dla przyzwoitości czasami zjadał trochę zielonej sałaty, za którą nie przepadał. To, że uwielbiał pastis, potrafię zrozumieć, bo on niektórym ludziom smakuje, ale chyba nikt nie potrafił zrozumieć wyjątkowej skłonności Marka do nadużywania soli, której konsumował niesamowite ilości. Każda potrawa musiała być pokryta grubą jej warstwą i do tego jeszcze sporo pieprzu. Hm… jak on wyczuwał smak potraw? U Marka potrawy jak i życie musiały być pikantne.

Miałem wielką frajdę, przez kilkadziesiąt lat gościć Marka wraz z Krystyną na mojej działce letniej, gdzie uwielbiał obserwować zachody słońca. W różnych okolicznościach, głównie przy ogniskach, toczyliśmy nie tylko rozmowy, a Marek zdawał relacje ze swoich kolejnych wyjazdów. W ostatnich latach miał szczęście wielokrotnie wyjeżdżać w różne, nieraz bardzo odległe regiony całego świata i relacje z tych eskapad, a w szczególności fotografie, które były następną jego pasją, były zawsze niezwykle interesujące. Fotografii robił niesamowite ilości i zawsze ich odbitki przechowywane w klaserach, których kilka ostatnich o wadze kilku kilogramów, stale woził ze sobą. W fotografowaniu, też był mistrzem.

Największą jednak pasją Marka byli ludzie – liczna, rozsiana po całym świecie rodzina, niezmierna ilość przyjaciół z młodych lat, oraz tych poznanych podczas całego życia, czy wreszcie niezliczona ilość znajomych z różnych wyjazdów. Dla wielu z nich, szczególnie dla tych, którzy tego potrzebowali, Marek potrafił znajdywać czas, by ich odwiedzać, porozmawiać, czy po prostu pobyć z nimi. Skutkowało to jego ciągłym pobytem poza nominalnym miejscem zamieszkania, nie potrafił usiedzieć w jednym miejscu, ciągle podróżował, był w ciągłym ruchu, a to pozwalało długo utrzymywać mu doskonałą kondycję.

W grudniu ubiegłego roku był z nami na wyjeździe narciarskim w Passo Tonale, gdzie starał się dotrzymywać kroku o wiele młodszym kolegom i przyrzekał mi, że od wiosny zabiera się za codzienną gimnastykę, by bardziej rozruszać bolące trochę stawy.

Marek był jednym z nas; turystą, narciarzem, wodniakiem, podróżnikiem, a przede wszystkim ciekawym całego świata kompanem i niezwykłym przyjacielem. **Będziemy Cię Marku pamiętali.**

Michał Rebajn

Mareczek Tarnowski, był moim wspaniałym przyjacielem, z którym poznaliśmy się w 1953 roku na Wawelu, gdzie pracowaliśmy w pracowni architektonicznej. Był to człowiek zakochany w górach, pokrytych śnieżną bielą, które dają możliwości wspaniałych przeżyć. Człowiek wielkiej kultury, posiadający cechy przewodnika, skrzętnie notujący wydarzenia każdego narciarskiego dnia, punktualny, jak hejnał z wieży Kościoła Mariackiego w Krakowie.

Początek naszego „nartowania" to Dolina Pięciu Stawów Polskich. Pamiętam dokładnie pierwszy zjazd żlebem Miedzianego, pamiętam cudowne firny Koziego Wierchu i wszystkich możliwych do jazdy stoków Pięciu Stawów, wspaniałe giganty, organizowane przez rodzinę Krzeptowskich.

Nadszedł sezon 1966/67 i pada propozycja Marka – jedziemy do Tignes. Ja odpowiadam, że nie znam francuskiego i nie widziałem Alp, a Marek na to – dasz sobie radę. Do tej pory nie pojmuję, dlaczego to szczęście spotkało właśnie mnie? Lecz jestem przekonany, że to mama Marka zadecydowała, myśląc, że to ja – pięć lat starszy, będę się Markiem opiekował. Było odwrotnie – to Marek był szefem, a ja starałem się stawać na wysokości zadania. Teraz mogę powiedzieć, że to się chyba udało. Licząc ilość spędzonego na nartach z Markiem czasu, to sumarycznie całe cztery lata (1440 dni).

Marek stale powtarzał: „Zdzisiu jesteś stale młody". Potem dodawał, że on sam nie dożyje mojego wieku. Ostatni wspólny pobyt na nartach, to La Plagne od 12 do 26 stycznia 2013, gdzie Marek wielokrotnie powtarzał: „To mój ostatni wyjazd"… i niestety miał rację. **Mareczku, serdecznie dziękuję za wspaniałe, wspólne nartowanie.**

Zdzisław Adamik

TO BYŁ TWÓJ ŚWIAT

To był twój świat, to twoja dziedzina,
Śniegiem pokryte i w blasku skąpane,
Czasem zaś groźne i mgłą otulone,
Lecz zawsze wspaniałe, Twe góry kochane.

Kochałeś też wodę, plusk fal, słońca błyski,
Co o zachodzie nieboskłon czerwienią,
Podróże w odległe ciekawe krainy,
Których wspomnienia na zdjęciach się mienią.

Zaś ponad wszystko ceniłeś przyjaźń,
Której, tylekroć dowody dawałeś,
Dziękując Ci za nią, wiemy na pewno,
Że w wielu sercach na zawsze zostałeś.

Michał Rebajn

POWRÓCIŁA DO OJCZYZNY

MARIA SYKUT (ur. 25.09.1937 w Warszawie, zm. 08.12.2012 w Toronto w Kanadzie)

W grudniu ubiegłego roku odeszła od nas Maria Sykut, Instruktor Wykładowca Polskiego Związku Narciarskiego, absolwentka warszawskiej AWF, doktor nauk wychowania fizycznego. Była również pracownikiem naukowym Uniwersytetu w Algierze w Algierii. Wspaniała sportsmenka pracowała jako instruktor narciarstwa w Polsce, Francji i USA. W roku 1989 wyemigrowała wraz z rodziną do Stanów Zjednoczonych. Z powodzeniem zajęła się w Chicago fizjoterapią. Po przejściu na emeryturę przeniosła się do Kanady, gdzie w Toronto pomagała wychowywać swoje wnuczęta.

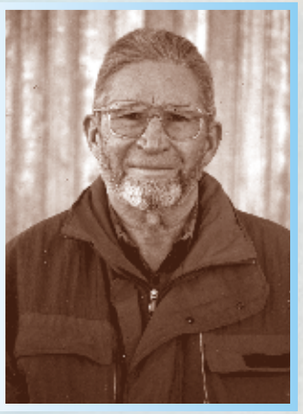
Przez cały czas emigracji nie rozstawała się z nartami zjazdowymi i biegowymi. Wielokrotnie uczestniczyła w zawodach narciarskich Masters w USA i Kanadzie. Reprezentowała Polonię kanadyjską na Światowych Zimowych Igrzyskach Polonijnych 2010 w Zakopanem, gdzie zdobyła 4 złote medale.

Jak napisano w angielskojęzycznym nekrologu, w ostatnich latach była piękną i wspaniałą tancerką w „Tańcząc z Parkinsonem". Pod nekrologiem podpisany jest między innymi mąż zmarłej, Andrzej Sykut, również były Instruktor Wykładowca PZN. Maria Sykut pochowana została w grobowcu rodzinnym w Warszawie.

Maria Sykut na najwyższym podium Światowych Zimowych Igrzysk Polonijnych w Zakopanem w 2010 roku

W dniu 26 marca 2013 roku zmarł Instruktor Wykładowca PZN Stanisław Rażniewski, legenda szkolenia na terenie Sudetów i Karkonoszy. Twórca zorganizowanego szkolenia w oparciu o Klub, a później Szkołę Narciarską AESCULAP. 40-letnia historia tego „podmiotu gospodarczo-szkoleniowego" – to Jego zasługa, a Stacja Narciarska Łysa Góra w Górach Kaczawskich, to spełnienie Jego marzeń.

WSPOMNIENIE O STANISŁAWIE RAŻNIEWSKIM



Charakter człowieka w dużej mierze kształtuje się poprzez spotykanie innych ludzi. Czasem jedno zdanie usłyszane od przypadkowej osoby potrafi wiele zmienić. Ważne jest, żeby spotykać dobrych ludzi, takich, którzy mają coś do powiedzenia, do przekazania, którzy wymagają. Spotkałem w swoim życiu wielu dobrych ludzi. Poniżej wspominam tego, którego zobaczyłem po raz pierwszy, gdy byłem w szóstej klasie szkoły podstawowej. I potem spotykałem go przez kolejne 7 lat. Uczył mnie narciarstwa. Jego, Maestrowego narciarstwa. Miało ono wymiar nie tylko sportowy, czy też techniczny w zakresie umiejętności posługiwania się nartami. Jego narciarstwo to było również koleżeństwo. Uświadamianie faktu, że nie jest się samemu na stoku. Że można liczyć na pomoc innych, ale i samemu trzeba być gotowym do niesienia pomocy. Że bez względu na swoje umiejętności trzeba liczyć się z obecnością innych narciarzy. Pokazywał, że w górach nie tylko świeci słońce, chodzi wyciąg i jedzie się z góry, a trasa jest gładka i twarda. Często wieje wiatr, pada deszcz, jest mgła, wyciąg stoi i jest pod górę, a w slalomie są dziury po pas. Pokazywał, że w góry na narty można iść w każdą pogodę i zawsze mieć satysfakcję, lecz jej nie będzie, jeśli nie włoży się najpierw choćby najmniejszego wysiłku. Oczywiście początkowo jako dziecko buntowałem się przeciwko temu. Ale w miarę dorastania zacząłem zauważać wartości, które w ten sposób chciał mi przekazać. Potem, już jako student, później osoba pracująca zawodowo, wreszcie mąż i ojciec dzieciom napotykałem różne przeciwności życia i jestem przekonany, że to właśnie w dużej mierze dzięki tym spotkaniom i tym lekcjom takiego właśnie narciarstwa mogłem stawić czoła losowi w trudnych momentach.

Zachęcił mnie, by zostać pomocnikiem instruktora, a potem instruktorem. Ostatnie dwa lata z owych siedmiu, to już było poważniejsze narciarstwo, bo powierzał mi grupę uczniów. To pod jego okiem uczyłem się brać na siebie odpowiedzialność. Wymagał zawsze przygotowania do zajęć, co trzeba było udokumentować konspektem na piśmie. A potem oceny

tych zajęć na koniec dnia. I to również mi się przydało potem w życiu. I jeszcze to niezwykłe poczucie humoru, czasem wręcz dezynwoltura, jak teraz widzę zupełnie zamierzona. Bo nieraz przychodziło mu rozładować atmosferę napiętą spóźniającym się autobusem, kiepską pogodą lub z powodu długiej kolejki do wyciągu. Tak, to też było jego narciarstwo.

Dziś już mało kto jeździ na nartach w takich miejscach, jak Smogornia, Kocioł Małego Stawu, Kocioł Łabskiego Szczytu, nie mówiąc już o takiej egzotyce, jak Kocioł Szrenicki. Po prostu nie wolno. Może kiedyś się to zmieni. Ale dzięki niemu miałem okazję tam bywać na nartach przed laty, za swojej młodości i zaznać takich widoków i wrażeń, które zapadają na długo w pamięć. Gigant nad Samotnią… slalom w szyjce Kotła Łabskiego albo zjazd na kreskę od jego połowy, żeby jeszcze skoczyć przy wyjeździe na przeciwstoku…

Ostatniej lekcji narciarstwa, o jakie dziś już trudno, udzielił mi po długich latach, gdy był już mocno schorowany, niedowidzący i poruszający się z trudem. Czternaście lat temu, podczas pogrzebu mojego ojca, stanął przede mną kruchy i mocno posiwiały, ale wyprostowany, wysoki. Gardło miałem ściśnięte i mogłem tylko wypowiedzieć: – Maestro… I przywarłem do niego całym ciężarem. Jak on to wytrzymał w tej swojej chorobie, że w ten trudny dla mnie czas był dla mnie tak mocnym, czułem to wyraźnie, oparciem? Późnym marcem, w przedwielkanocne południe, pożegnałem dobrego człowieka, przez wielu zwanym Maestro bez cienia jakiejkolwiek złośliwości czy zadęcia, słowem wypowiadanym, jak imię. Pożegnałem go wraz z kolegami, którzy również w tym samym czasie, co ja, zaznali Maestrowego narciarstwa i każdy z nich wie, w swoim osobistym doświadczeniu, co ono dla nich znaczy.

Marcin Maj

WSPOMNIENIE O KAZIMIERZU SAPECIE

Kazimierz Sapeta urodził się w Żywcu w dniu 12 kwietnia 1933 r. Jego dzieciństwo przypadło na okres II wojny światowej. Podczas okupacji niemieckiej rodzina Sapetów zmuszona była opuścić ich dom rodzinny i zamieszkać u sąsiadów. W ich domu zakwaterowany został oficer niemiecki. Ojciec Kazimierza, **Adam Sapeta**, pracował na poczcie, prowadził także działalność konspiracyjną – był członkiem AK.

Kazimierz Sapeta podczas podejścia na Halę Goryczkową w 1981 roku

Kazimierz jako 10-letni chłopiec, podejmował dalekie samodzielne wyprawy z Żywca do Bochni, gdzie w podmiejskiej wiosce Chodenice mieszkali jego dziadkowie. Wyprawy te miały na celu zaopatrywanie w środki żywnościowe całej rodziny. Każda wyprawa połączona była z nielegalnym przekroczeniem granicy pomiędzy Rzeszą a Generalną Gubernią. Pomimo wielu niebezpiecznych sytuacji, małemu chłopcu udawało się przedostawać przez granicę. Trasę pomiędzy Żywcem a Bochnią mały Kazimierz, obarczony ciężkim plecakiem, pokonywał głównie pieszo, czasem podwożony był furmanką, czasem na krótkich odcinkach (dzięki znajomemu kolejarzowi) pociągiem. Oficer, który mieszkał

Uczestnicy kursokonferencji Instruktorów Wykładowców PZN w grudniu 1993 r. na Lodowcu Kitzsteinhorn

Podczas zajęć szkoleniowych w Zwardoniu w 2001 roku

Z kolegami IW podczas wyjazdu do Tignes w roku 1995

w domu rodzinnym Kazimierza, przed ewakuacją w 1944 r. podarował dzielnemu chłopcu swoje narty. Był to na owe czasy bardzo nowoczesny sprzęt. Po wyzwoleniu na tych poniemieckich nartach Kazimierz stawiał swoje pierwsze narciarskie kroki. Bardzo szybko jazda na pobliskiej Grapie przestała go bawić. Wyprawiał się więc na Skrzyczne, które było już wtedy coraz popularniejszym ośrodkiem narciarskim. Ponieważ kolei linowej jeszcze wtedy nie było, zaprawiony w pieszych wędrówkach Kazimierz, potrafił w ciągu jednego dnia dwa lub trzy razy podejść do schroniska i zjechać całą trasą do Szczyrku. Te historyczne poniemieckie narty są do dzisiaj przechowywane, jako jedna z najważniejszych rodzinnych pamiątek.

Wojenne przeżycia ukształtowały chyba najbardziej Jego charakter. Upór i umiejętność radzenia sobie z wszystkimi wyzwaniami pomogły mu w osiąganiu sukcesów w każdej dziedzinie, która Go pasjonowała, a szczególnie w różnych dyscyplinach sportowych i turystycznych. Było to przede wszystkim narciarstwo, ale także szybownictwo (które rozpoczął u siebie na Żarze, a potem kontynuował w rzeszowskim Aeroklubie), kajakarstwo, które uprawiał podczas studiów w Krakowie, a potem w klubie przy WSK w Rzeszowie, żeglarstwo (zdobył stopień sternika jachtowego, w 1998 i 1999 roku brał udział w rodzinnych wyprawach na Morze Tyrreńskie) oraz gra w tenisa.

W czasie studiów na Wydziale Mechanicznym Politechniki Krakowskiej Kazimierz kontynuował swoją pasję narciarską. Po studiach przeniósł się do Rzeszowa, gdzie podjął pracę jako inżynier w Wytwórni Sprzętu Komunikacyjnego (WSK), a potem w Wyższej Szkole Inżynierskiej i Politechnice Rzeszowskiej. W 1956 r. rozpoczął działalność w PTTK, w kole nr 5 przy WSK Rzeszów. Był Wiceprezesem Okręgowej Komisji Turystyki Narciarskiej PTTK w Rzeszowie oraz od 1965 r. działał w Rzeszowskim Klubie Narciarskim PTTK przy Oddziale WSK Rzeszów. Był w nim Członkiem Zarządu. W 1975 r. był współzałożycielem Harcerskiego Klubu Narciarskiego przy Chorągwi ZHP w Rzeszowie, którego Wiceprezesem był do końca swojego życia. Był także wieloletnim Wiceprezesem Rzeszowskiego Okręgowego Związku