informator
przedsezonowy 2014 • 2015

25 lat SITN

Stowarzyszenie
Instruktorów
i Trenerów
Narciarstwa PZN

Kraków 2014

RZECZPOSPOLITA

POLSKIE RADIO

Wydawca:
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor:
Jacek Żaba

Skład i druk: Wydawnictwo „Dla szkoły", www.dlaszkoly.pl

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2014/2015:
Archiwum GOPR, Archiwum PAP, Aleksander Chruściel, Grzegorz Dendys, Piotr Górnicki, Aleksander Karolus, Piotr Karolus, Anna Klepacka, Marek Krupa, Grzegorz Kubicki, Przemysław Lewandowski, Mikołaj Marciniak, Janusz Mazurkiewicz, Maria Nędza, Elżbieta Nowaczyńska, Adrian Smardz, Zbigniew Stanisławski, Piotr Stawarz, Jerzy Surmiak, Robert Szaj, Marek Szlachta, Łukasz Szumski, Krzysztof Szymura, Małgorzata Szymura, Paweł Świszczorowski, Mieczysław Urbaczka, Martyna Woźniak, Eugeniusz Wołoszczuk CAF, Krzysztof Zięba, Jacek Żaba, Zespół Prasowy KGP oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w tym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2014/2015

Nakład: 13 000 egz.

SITN PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

Spis treści

Adresy i telefony Stowarzyszenia ... 4
Konta bankowe Stowarzyszenia ... 5
Kalendarz imprez ... 6
Schemat komórek organizacyjnych SITN-PZN ... 11
Władze Stowarzyszenia ... 12
Słowo Prezesa SITN ... 14
Słowo Prezesa PZN ... 17
Przebieg i wyniki Walnego Zebrania SITN PZN ... 20
Komisja Promocji i Marketingu
- Współpraca z Policją ... 25
- Naukowe konferencje narciarskie ... 30
- Nowe kierunki działań marketingowych ... 36

Podsumowanie ubiegłego sezonu ... 42
Komisja Zagraniczna ... 64
Apteczka Instruktora Zawodowego ... 68
Komisja Narciarstwa Zjazdowego ... 72
System szkolenia Instruktora PZN ... 74
Nowe wydawnictwo – Program Nauczania Dzieci ... 78
Komisja Egzaminacyjna ... 85
- Terminy Zawodów Regionalnych ... 86
- Terminy Egzaminów Regionalnych ... 88

Deregulacja zawodu instruktora ... 90
Podkomisja ds. Asystentów ... 92
Mistrzostwa Polski Amatorów PZN ... 94
Szkolenie narciarskie – uwagi metodyczne ... 100
Kontuzje narciarskie ... 108
Nowe wydawnictwo – Program Nauczania Telemarku ... 114
System Szkolenia Instruktora Telemarku PZN ... 118
Komisja Narciarstwa Biegowego ... 120
System Szkolenia Instruktora Biegowego PZN ... 124
Szkoleni osób z niepełnosprawnością ... 130
Ski-toury w Tatrach ... 136
Oferta Regionu Trentino ... 141
Klub Instruktora Seniora ... 160
Wspomnienia ... 164
Kursy lawinowe SITN ... 176
Bezpieczeństwo jazdy ... 178
Korespondencje z zagranicznych stacji ... 182
Trentino latem ... 188
Bieganie ... 196
Komisja Szkół Narciarskich ... 198
Katalog szkół narciarskich ... 206
Oferta szkół narciarskich ... 228
Opłaty 2014/2015 ... 264

ADRESY I TELEFONY STOWARZYSZENIA

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

Ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków

Tel. 12 636 17 75, 12 636 29 30

Adresy poczty elektronicznej

Biuro: biuro@sitn.pl

Komisja Szkolenia: szkolenie@sitn.pl

Komisja Egzaminacyjna: egzamin@sitn.pl

Komisja Szkół Narciarskich: szkoły@sitn.pl

Komisja ds. Promocji i Marketingu: marketing@sitn.pl

Godziny pracy Biura SITN w Krakowie:

Poniedziałek: 13.00 do 18.00

Wtorek: 10.00 do 14.00

Środa: nieczynne

Czwartek: 13.00 do 18.00

Piątek: 10.00 do 14.00

Pracownicy biura:

Ewa Mierzwa, Elżbieta Owsińska – gł. Księgowa,
Elżbieta Nowaczyńska

KONTO BANKOWE

Bank Pekao S.A. Oddział w Krakowie

Rynek Główny 47

58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

Konto dla przelewów w Euro

26 1240 4650 1978 0000 5158 7507

W rozliczeniach transgranicznych należy używać numeru rachunku IBAN oraz kodu Banku BIC/SWIFT

Numer IBAN : PL 26 1240 4650 1978 0000 5158 7507
PL 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902
Kod BIC/SWIFT Banku Pekao SA: PKOPPLPW

ZAUFAJ PROFESJONALISTOM
BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

www.sitn.pl

Od wyboru instruktora może zależeć BEZPIECZEŃSTWO Twoje lub Twoich bliskich

POLSKIE RADIO

Patroni medialni: RZECZPOSPOLITA

Zbiorcze zestawienie

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
2014			
KONFERENCA szkoleniowa IWiA oraz spotkanie kierowników LSN	18.10.2014	18.10.2014	Kraków to nie jest KKIW
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 1)	17–19, 24–26.10.2014		Kraków
Unifikacja, kurs lawinowy (organizacja: CSNiS, Szkoła Zdrowia)	7.11.2014	15.11.2014	Stubai
Unifikacja (organizator: LIDER)	7.11.2014	12.11.2014	Austria
Unifikacja (organizator: Supernarty.pl)	15.11.2014	22.11.2104	Pitztal
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 2)	21–23, 28–30.11.2014		Kraków
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy+ski tourowy	22.11.2014	28.11.2014	Stubai Austria
Kursokonferencja dla instruktorów i IW + unifikacja biegowa, kurs kwalifikacyjny biegowy, unifikacja IZ, kurs lawinowy, kurs freeridowy	5.12.2014	13.12.2014	Passo Tonale
Unifikacja telemarku, kurs Instruktorów SITN Telemarku	5.12.2014	13.12.2014	Passo Tonale
Unifikacja (dla IW, instruktorów amatorów i IZ)	5.12.2014	13.12.2014	Passo Tonale
CKI-ts (kurs 1)	5.12.2014	13.12.2014	Passo Tonale
Szkolenie dla Policji – część 1	11.12.2014	18.12.2014	Kluszkowce
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów	14.12.2014	21.12.2014	Jakuszyce
Unifikacja Instruktorów Biegowych	18.12.2014	21.12.2014	Jakuszyce

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

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Egzamin selekcyjny na asystenta SITN PZN	23.12.2014	23.12.2014	Kluszkowce
Unifikacja	19.12.2014	21.12.2014	Kluszkowce
Unifikacja	19.12.2014	21.12.2014	Szczyrk
Unifikacja	19.12.2014	21.12.2014	Karkonosze
2015			
Szkolenie dla Policji – część 2	3.01.2015	10.01.2015	Kluszkowce
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów	4.01.2015	11.01.2015	Kościelisko/ Białka Tatrz.
Unifikacja Klubu Instruktora Seniora	8.01.2015	10.01.2015	Białka Tatrzańska
Unifikacja + MEN	9.01.2015	11.01.2015	Kluszkowce
Zawody Klubu Instruktora Seniora	11.01.2015	11.01.2015	Białka Tatrzańska
CKI-ts (kurs 2)	11.01.2015	18.01.2015	Kluszkowce/ Niedzica
kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie	16.02.2015	1.03.2015	
podlaskie, warmińsko-mazurskie	26.01.2015	8.02.2015	
dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie	19.01.2015	1.02.2015	
lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie	2.02.2015	15.02.2015	

Zbiorcze zestawienie

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/ Zimowy dzień dziecka/ Dzień otwarty Szkół Narciarskich „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN“	18.01.2015	18.01.2015	Cała Polska
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów	08.02.2015	15.02.2015	Jamrozowa Polana-Duszniki Zdrój
Unifikacja Instruktorów Biegowych	12.02.2015	15.02.2015	Jamrozowa Polana-Duszniki Zdrój
Bieg Piastów			
Kurs lawinowy	1.03.2015	4.03.2015	Zakopane
Kurs ustawiania slalomów	termin na www.sitn.pl		
CKI-ts (kurs 3)	1.03.2015	8.03.2014	Zakopane
CKI-telemark	2.03.2015	8.03.2015	Krynica / Muszyna
Finał MP Amatorów PZN - SL	07.03.2015	07.03.2015	Rabka Polczakówka
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów	08.03.2015	15.03.2015	Zakopane lub Kalatówki
Unifikacja Instruktorów Biegowych	12.03.2015	15.03.2015	Zakopane lub Kalatówki
Finał MP Amatorów PZN - GS	14.03.2015	14.03.2015	Kasprowy Wierch

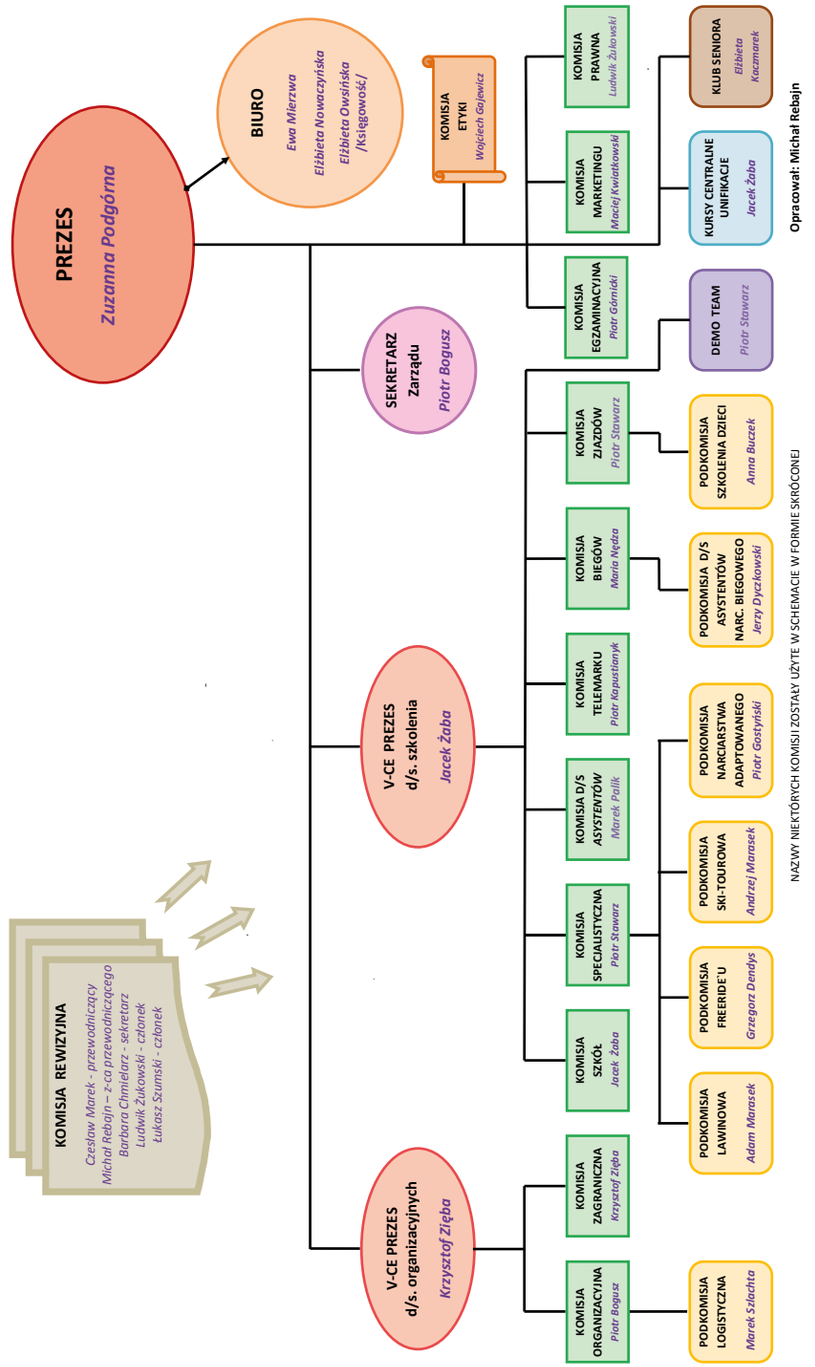
Terminy i miejsca kursów oraz zawodów mogą ulec zmianie. Kursy i zawody mogą być odwołane. Przy dużym zainteresowaniu kursami mogą zostać przeprowadzone dodatkowe kursy. Aktualne informacje tylko na stronie **www.sitn.pl** lub w biurze Stowarzyszenia.

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Kursokonferencja IWiA + unifikacja IZ	18.03.2015	20.03.2015	Kluszkowce
Unifikacja IW (SL na współczynniki oraz warsztaty JT)	19.03.2015	19.03.2015	Kluszkowce
Unifikacja dla IW (GS na współczynniki) Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	20.03.2015	20.03.2015	Kluszkowce
55 MPIN Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa (Jazda Techniczna, Zawody Demonstratorów Szkolnych, Telemark, Biegi)	21.03.2015	22.03.2015	Kluszkowce
55 MPIN (GS, Mistrzostwa Szkół Narciarskich)	21.03.2015	22.03.2015	Kluszkowce
Kurs ski tourowy	23.03.2015	27.03.2015	Zakopane
CKI-m	22.03.2015	30.03.2015	Zakopane
Unifikacja	27.03.2015	29.03.2015	Zakopane
Kurs freeride‘owy + kurs lawinowy	28.03.2015	03.04.2015	Jasna-Chopok Słowacja
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów	12.04.2015	19.04.2015	Śnieżnik
Kurs ski tourowy	19.04.2015	24.04.2015	Zakopane
20 Kongres INTERSKI	05.09.2015	11.09.2015	Ushuaia (Argentyna)

Komisja Promocji i Marketingu SITN PZN informuje, iż zgodnie z wypracowaną tradycją oraz wyrażanym zadowoleniem dotychczasowych uczestników, wspólnie z naszym wieloletnim Partnerem TRENTINO, przygotowuje kolejną konferencję i rozjeżdżanie przedsezonowe IW z włoskimi instruktorami w Passo Tonale. Termin 5–13.12.2014. W programie przewidujemy ciekawe prezentacje kolegów IW oraz dodatkowe zajęcia i prelekcje naszych włoskich kolegów. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych na wspólny wyjazd !!!

Zarząd SITN PZN przewiduje zastosowanie kolejnych zniżek w opłatach przed sezonem 2015/2016 dla szkół, które wezmą udział w akcji World Snow Day w dniu 18 stycznia 2015.

SCHEMAT ZALEŻNOŚCI I POWIĄZAŃ POSZCZEGÓLNYCH KOMÓREK ORGANIZACYJNYCH SITN PZN



Opracował: Michał Rebajn

Władze stowarzyszenia

Zarząd

Prezes: Zuzanna Podgórna
Wiceprezes ds. szkolenia: Jacek Żaba
Wiceprezes ds. organizacyjnych: Krzysztof Zięba
Sekretarz: Piotr Bogusz
Członkowie: Piotr Górnicki, Maciej Kwiatkowski, Maria Nędza, Marek Palik, Piotr Stawarz

Komisja Rewizyjna

Przewodniczący: Czesław Marek
Zastępca przewodniczącego: Michał Rebajn
Sekretarz: Barbara Chmielarz
Członkowie: Łukasz Szumski, Ludwik Żukowski

Komisja Narciarstwa Zjazdowego

Przewodniczący: Piotr Stawarz
Członkowie: Anna Buczek, Jerzy Bujak, Katarzyna Górska, Łukasz Guńka, Przemysław Klimczak, Adam Markiel, Wojciech Podgórny, Zbigniew Sokalski

PODKOMISJA DS. ASYSTENTÓW

Przewodniczący: Marek Palik
Członkowie: Anna Buczek, Łukasz Guńka, Przemysław Klimczak

PODKOMISJA SZKOLENIA DZIECI

Przewodnicząca: Anna Buczek
Członkowie: Marzanna Herzig, Katarzyna Małysa, Marek Palik, Florian Parnicki, Izabela Wysocka

Komisja Narciarstwa Biegowego

Przewodnicząca: Maria Nędza
Zastępca przewodniczącego: Jerzy Dyczkowski
Członkowie: Anna Guzik, Krzysztof Horecki, Katarzyna Maciążek, Lucjan Morajda, Paweł Rzeszut
Współpraca: Wojciech Gawor, Wiesław Januć, Edyta Olcoń, Grzegorz Sadowski, Marek Tokarczyk, Dorota Zuberska
Konsultant: prof. Szymon Krasicki

PODKOMISJA DS. ASYSTENTÓW BIEGOWYCH

Przewodniczący: Jerzy Dyczkowski
Wiceprzewodnicząca: Anna Guzik

Komisja Telemarku

Przewodniczący: Piotr Kapustianyk
Członkowie: Ewa Konderla, Sławomir Lassak, Kazimierz Put, Józef Szot, Mirosław Wójcik

Komisja Promocji i Marketingu

Przewodniczący: Maciej Kwiatkowski
Zastępca przewodniczącego: Wojciech Woźnica
Członkowie: Jakub Grzymała, Andrzej Milewski, Łukasz Szumski, Artur Wysocki, Ludwik Żukowski

Komisja Egzaminacyjna

Przewodniczący: Piotr Górnicki
Wiceprzewodniczący: Aleksander Karolus, Marek Palik

Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich

Przewodniczący: Jacek Żaba
Zastępca przewodniczącego: Piotr Bogusz
Członkowie: Anna Klepacka, Andrzej Milewski, Bogdan Pietrykowski

Komisja Specjalistyczna

Przewodniczący: Piotr Stawarz.
Podlegają mu 4 podkomisje

PODKOMISJA LAWINOWA

Przewodniczący: Adam Marasek
Członkowie: Bartłomiej Gąsienica-Józkowy, Józef Michalec

PODKOMISJA SKI-TOUROWA

Przewodniczący: Andrzej Marasek
Członek: Józef Michalec

PODKOMISJA FREERIDE`U

Przewodniczący: Grzegorz Dendys
Członkowie: Zbigniew Dendys, Łukasz Guńka

PODKOMISJA DS. NARCIARSTWA ADAPTOWANEGO

Przewodniczący: Piotr Gostyński
Członkowie: Beata Blachura, Bogumił Bujak, Dominik Jonas, Wojciech Woźnica

Komisja Zagraniczna

Przewodniczący: Krzysztof Zięba
Członkowie: Mirosław Boryczko, Andrzej Milewski
Współpraca: Jakub Grzymała, Maciej Kwiatkowski, Bogdan Pietrykowski, Maciej Sznurkowski, Rafał Wołk, Wojciech Woźnica, Ludwik Żukowski

Komisja Organizacyjna

Przewodniczący: Piotr Bogusz
Członkowie: Szymon Kobiałka, Katarzyna Pic, Marek Szlachta

PODKOMISJA LOGISTYCZNA

Przewodniczący: Marek Szlachta

Komisja Prawna

Przewodniczący: Ludwik Żukowski
Członkowie: Karolina Janowicz, Dawid Zwijacz

Klub Seniora

Przewodniczący: Elżbieta Kaczmarek
Sekretarz: Leszek Krzeszowiak
Członkowie: Bogumił Bujak, Jerzy Dyczkowski, Maria Stanisławska, Jerzy Sukow, Stanisław Tatka

Komisja Etyki

Przewodniczący: Józef Wojciech Gajewicz
Członkowie: Barbara Chmielarz, Leszek Krzeszowiak

Koleżanki i Koledzy,

Drodzy Przyjaciele Narciarze!

Serdecznie wszystkich pozdrawiam i bardzo dziękuję za wyrażone mi zaufanie i ponowne wybranie mojej skromnej osoby w dniu 31 maja 2014 r. na Walnym Zjeździe do pełnienia zaszczytnej funkcji Prezesa Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN w kolejnej kadencji 2014–2018.

W najbliższym sezonie, a będzie to sezon jubileuszowy, poza codzienną pracą na stokach narciarskich, czekają nas miłe uroczystości.

Już 25 lat mija od momentu, kiedy w Sądzie Rejestrowym w Krakowie zarejestrowano nasze Stowarzyszenie. Chcemy uczcić to wydarzenie organizując spotkanie z osobami, które do tego się przyczyniły. Nie ma co prawda wśród nas żyjących najważniejszego „BOSSA" czyli **Kazimierza Masłowskiego**, jego następcy **Zbyszka Kuci** oraz **Władysława Lenkiewicza**, **Janusza Pawlika** i **Stasia Purchli**, ale pamięć o nich pozostanie w naszych sercach na zawsze! Pozostali założyciele, mam nadzieję, spotkają się z nami i powspominamy wspólnie minione lata!

Drugą okazją do świętowania będą 55 Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa. Wspólnie z całym nowym Zarządem SITN PZN będziemy się starać, by ten dzień był dla wszystkich członków, demonstratorów, pomocników i instruktorów bardzo miły i na długo pozostał w pamięci. Dla tych najmłodszych z naszego grona – Demonstratorów Szkolnych uczestniczących w 55 MPIN pierwszy raz będą osobne grupy klasyfikacyjne: jazda techniczna, gigant i total, tak jak to jest w grupach instruktorskich. Zapraszam więc serdecznie wszystkich Demonstratorów Szkolnych i Instruktorów SITN oraz Instruktorów PZN na nasze Mistrzostwa Polski odbywające się w dniach 21–22.03.2015 r.

Tak jak zapowiadałam w swoim wystąpieniu na Walnym Zjeździe, poszerzymy nasze prace o następne komisje. Powołana została przez Zarząd SITN PZN Komisja Narciarstwa Adaptowanego, której przewodniczyć będzie IW **Piotr Gostyński**. Następną Komisją powołaną przez Zarząd jest Komisja Prawna kierowana przez IW **Ludwika Żukowskiego**. Składy osobowe obu tych nowych Komisji znajdziecie Państwo w naszym Informatorze na stronie Władze Stowarzyszenia.

Od bieżącego sezonu decyzją Komisji Narciarstwa Biegowego i Zarządu SITN PZN postanowiono przyznawać dodatkowy rodzaj Licencji dla szkół narciarskich. Licencja ta dotyczy szkolenia biegowego i będzie przyznawana szkołom, które nie posiadają dotychczasowych licencji, a prowadzą szkolenie narciarskie biegowe.

W najbliższym sezonie będziemy kontynuować współpracę i szkolenie Policji. W dniu 26.06.2014 r. w Warszawie na uroczystościach związanych z 95-leciem powstania Policji, odznaczyłam Generalnego Inspektora Policji **Marka Działoszyńskiego** Honorową Odznaką Członkowską SITN PZN, w uznaniu zasług w dotychczasowej współpracy, wdrażaniu projektu dotyczącego bezpieczeństwa i kultury w rekreacji i wypoczynku na stokach narciarskich.

Ukończone zostały prace nad nowym Programem Nauczania Telemarku, będziemy więc mogli jeszcze przed sezonem zaopatrzyć się w tę nową pozycję książkową. Podręcznik ten stanowi kompendium wiedzy nie tylko o narciarstwie telemarkowym, ale i o kilku dziedzinach związanych z nauczaniem narciarstwa alpejskiego. Trwają również końcowe prace nad Programem Nauczania Dzieci, który mam nadzieję, będzie również przed sezonem wydany.

W nadchodzącym sezonie zimowym życzę całej braci narciarskiej dużo szczęścia, radości i satysfakcji z przebywania na stokach narciarskich i rozpowszechniania tej pięknej dyscypliny sportu wśród wszystkich chętnych narciarzy!

Zuzanna Podgórna
Prezes SITN PZN

Zuzanna Podgórna – Prezes SITN-PZN w kadencji 2010-2014 i ponownie wybrana na Prezesa na kadencję 2014–2018. Prywatnie żona Ryszarda – Instruktora PZN, mama Juranda – Instruktora PZN oraz Wojciecha – Instruktora Wykładowcy PZN i członka POL-SKI Demo Teamu, a także babcia dwóch wnuczek Ani i Mai oraz jednego wnuka Stasia – już jeżdżą na nartach.

W gabinecie Prezesa PZN, Apoloniusza Tajnera, znajduje się podarunek z Italii – plakat z wizerunkiem Papieża Jana Pawła II. Napis głosi:

„Wielkiemu Papieżowi, który kochał jazdę na nartach. Z miłością – włoscy Instruktorzy Narciarstwa”.

Sportowe pozdrowienia od Prezesa PZN

Kolejny raz, z przyjemnością i szacunkiem zwracam się do środowiska Trenerów i Instruktorów Narciarstwa w oddawanym w Wasze ręce Informatorze Przedsezonowym 2014/2015, który będzie służyć Wam oraz przedstawicielom szkół narciarskich i sympatykom narciarstwa rekreacyjnego i amatorskiego.

Sezon 2014/2015, Polski Związek Narciarski oraz Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN przeznaczają na dalszą realizację swoich zadań w ramach porozumienia pomiędzy PZN oraz SITN o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich i trenerskich w narciarstwie alpejskim i klasycznym. Porozumienie pomiędzy PZN i SITN funkcjonuje dobrze i nadal integruje nasze środowiska na styku narciarstwa wyczynowego i powszechnego.

SITN obchodzi właśnie jubileusz 25-lecia swego istnienia. Wasze Stowarzyszenie rozwija się i zyskuje coraz mocniejszą pozycję w kraju i za granicą. Z okazji pięknego jubileuszu przesyłam Waszym Członkom najserdeczniejsze życzenia kolejnych udanych lat w instruktorskiej i trenerskiej pracy.

Nadal działa umowa trójstronna SITN – PZN – POLICJA w sprawie szkolenia polskich policjantów odbywających służbę na stokach narciarskich, co poprawia bezpieczeństwo narciarzy.

Znaki firmowe naszych stowarzyszeń są bardzo rozpoznawalne, mają pozytywny odbiór w całej Polsce oraz w Europie i starajmy się nadal, aby były powodem dumy wielotysięcznej rzeszy narciarzy wyczynowców, amatorów, instruktorów i trenerów narciarskich.

Wspierajmy się, współdziałajmy, brońmy wspólnego interesu, umacniajmy pozytywny wizerunek PZN i SITN w powszechnym odbiorze społecznym i medialnym.

W imieniu własnym oraz Zarządu PZN życzę udanego sezonu narciarskiego 2014/2015 i przesyłam braci narciarskiej sportowe pozdrowienia.

Apoloniusz Tajner

Prezes Polskiego Związku Narciarskiego

Zaprojektowane z myślą o ludziach, którzy potrafią korzystać z życia

Nowe Volvo XC60 zostało zaprojektowane z myślą o Tobie. W każdym, nawet najdrobniejszym szczególe zostało stworzone zgodnie z filozofią szwedzkiego designu. Dzięki temu dopasowuje się do wszystkich ról, jakie na co dzień wypełniasz w swoim życiu. Przekonaj się, jak łatwo prowadzić bogate życie z nowym Volvo XC60.

Nowe Volvo XC60 stworzone zgodnie z filozofią szwedzkiego designu.

VOLVO

VOLVOCARS.PL

W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 4,5 do 10,7 l/100 km, emisja CO_2 od 117 do 249 g/km.
Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl

Po Walnym Zebraniu Sprawozdawczo--Wyborczym SITN PZN

31 maja 2014 r. w Krakowie

W ostatnim dniu maja w Krakowie odbyło się Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN.

Początek spotkania wypełniło wręczanie odznaczeń i wyróżnień. Najpierw uhonorowano 5 najstarszych polskich szkół narciarskich, które nieprzerwanie działają od co najmniej 30 lat. Są to szkoły: Śmig, Aesculap, WKN, Wrocławska, Stanisław-Ski.

Wiceprezes PZN **Leszek Krzeszowiak** wręczył odznaczenia Zasłużony dla PZN następującym osobom: **Piotr Bogusz, Barbara Chmielarz, Piotr Górnicki, Adam Marasek, Czesław Marek, Ewa Mierzwa, Elżbieta Nowaczyńska, Elżbieta Owsińska, Zuzanna Podgórna, Michał Rebajn, Marek Szlachta, Piotr Stawarz, Jacek Żaba**.

Przyznano również tytuły Honorowy Członek SITN PZN. Otrzymali je: **Bogumił Bujak, Krzysztof Całka, Kazimierz Chojnacki, Marek Działoszyński, Piotr Gostyński, Władysław Gąsienica-Wawrytko, Ryszard Jaworski, Janusz Lesiewski, Ludwika Marczułajtis, Jan Ozaist, Jan Plaskacz, Michał Rebajn, Zbigniew Stanisławski, Jerzy Sukow, Krzysztof Zięba, Ludwik Żukowski**.

Walne Zebranie jednogłośnie przyjęło na przewodniczącego zebrania kol. **Jacka Żabę**, na zastępcę przewodniczącego kol. **Józefa Wojciecha Gajewicza**, natomiast na sekretarza zebrania kol. **Michała Rebajna**.

Do Komisji Mandatowo-Skrutacyjnej zostały wybrane następujące osoby: **Mirosław Boryczko, Justyna Bogusz, Kamila Stypa, Anna Klepacka, Jarosław Smajdor**. Natomiast do Komisji Uchwał i Wniosków wybrano: **Piotr Gostyński, Bogdan Walkowicz, Joanna Chmielarz**.

Prezes Zuzanna Podgórna omówiła najistotniejsze punkty sprawozdania Zarządu z działalności SITN PZN w latach 2010–2014, które wcześniej zostało załączone na stronie internetowej **www.sitn.pl.**

Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej przedstawił jej przewodniczący **Czesław Marek**, dziękując współpracownikom za owocną i cenną współpracę w mijającej kadencji. Kończąc swe wystąpienie złożył wniosek Komisji Rewizyjnej o zatwierdzenie bilansów i udzielenie absolutorium ustępującemu Zarządowi. Sprawozdanie stanowić będzie załącznik do niniejszego protokołu.

Następnie odbyła się dyskusja nad sprawozdaniami, po której zebrani udzielili absolutorium ustępującemu Zarządowi Stowarzyszenia w składzie: **Zuzanna Podgórna** – prezes Zarządu, **Krzysztof Zięba** – wiceprezes Zarządu, **Jacek Żaba** – wiceprezes Zarządu, **Marek Palik** – sekretarz oraz **Katarzyna Małysa, Piotr Stawarz, Piotr Bogusz, Maciej Kwiatkowski, Piotr Górnicki** – członkowie Zarządu.

Wybory Prezesa Stowarzyszenia

Zgłoszono dwie kandydatury – dotychczasowego prezesa **Zuzannę Podgórną**, która zgodziła się kandydować oraz kol. **Krzysztofa Ziębę**, który nie wyraził zgody na kandydowanie. Pomimo jednej tylko kandydatury przewodniczący obrad zarządził tajne głosowanie. W jego wyniku kol. **Z. Podgórna** uzyskała 142 głosy za, przy 5 przeciwnych i 5 wstrzymujących się, a tym samym została wybrana na Prezesa SITN PZN na lata 2014–2018.

Wybory Zarządu SITN PZN i Komisji Rewizyjnej

W wyborach do Zarządu SITN PZN zgłoszono 12 kandydatur. W wyniku tajnego głosowania największe poparcie uzyskali i weszli w skład Zarządu (według liczby uzyskanych głosów): **Jacek Żaba** (129 głosów), **Krzysztof Zięba** (116), **Piotr Stawarz** (113), **Piotr Bogusz** (98), **Marek Palik** (94), **Piotr Górnicki** (83), **Maria Nędza** (78), **Maciej Kwiatkowski** (73).

Do Komisji Rewizyjnej na lata 2014–2018 wybrani zostali: **Czesław Marek** (119), **Barbara Chmielarz** (116), **Michał Rebajn** (106), **Łukasz Szumski** (88), **Ludwik Żukowski** (83).

Założenia programowe

Nowo wybrana Prezes **Zuzanna Podgórna** podziękowała za zaufanie i przedstawiła, czym według niej w pierwszej kolejności powinien zająć się nowy Zarząd:

- medialnie rozpropagować SITN PZN poprzez
- realizację materiałów filmowych i wydawnictw (Program Telemarku, Program nauczania Dzieci),
- kontynuacja współpracy i szkolenia Policji,
- opracowanie materiałów pomocnych przy organizacji kursów kadrowych (na stopień Demonstratora, Kwalifikanta, Pomocnika Instruktora oraz Instruktora PZN),
- opracowanie oprogramowania na potrzeby organizacji ZR i ER,
- zorganizowanie jubileuszu 25-lecia SITN (spotkanie z założycielami),
- zorganizowanie jubileuszowych 55 Mistrzostw Polski Instruktorów,
- powołanie Komisji ds. szkolenia osób z niepełnosprawnościami,
- zwiększenie aktywności zagranicznej (organizacja Kongresu Interski 2019 w Zakopanem po odpowiednim przygotowaniu i finansowym zabezpieczeniu bez naruszania środków pieniężnych SITN).

Uchwały Walnego Zebrania

Walne Zebranie zatwierdziło bilanse oraz rachunki wyników za okres od 1 czerwca 2009 do 31 maja 2013 i przeznaczyło cały zysk w kwocie **259.842 zł** na cele statutowe.

Walne Zebranie zatwierdziło również wnioski zgłoszone przez ustępujący Zarząd:

a) gromadzić środki finansowe na wykup lokalu w Krakowie przy ul. Dębowej 6/1 planowany na rok 2016,
b) wykorzystać adresy e-mailowe z bazy Biura SITN PZN w celu wysyłania newsletterów do kadry instruktorskiej,
c) kontynuować wspólnie z PZN i AWF-ami działania mające na celu wprowadzenie schematu szkolenia Instruktora PZN jako obowiązującego w Polsce w sytuacji wprowadzenia deregulacji zawodu instruktora,
d) kontynuować działania zmierzające do zorganizowania w Polsce Kongresu Interski 2019. Uchwała Nr 4.

Wśród wniosków zgłoszonych przez uczestników Walnego Zebrania znalazły się tematy prezentowane poniżej, a przekazane nowemu Zarządowi do rozpatrzenia i ewentualnego wprowadzenia w życie:

a) wprowadzenie zasady, aby w Licencjonowanych Szkołach Narciarskich mogli pracować wyłącznie instruktorzy posiadający uprawnienia nadane przez SITN PZN,
b) wprowadzenie zasady, aby finansowanie wyjazdu POL-SKI Demo Teamu na kongres Interski 2015 do Argentyny było wyłącznie ze środków uzyskanych od sponsorów.

KURS TEORETYCZNY 2014

CZĘŚĆ OGÓLNA KURSU NA STOPIEŃ

INSTRUKTORA SPORTU PZN

W związku z deregulacją zawodów i przejęciem pełnej kontroli nad uzyskiwaniem stopni instruktorskich i trenerskich przez Polski Związek Narciarski informujemy, że na kursach centralnych organizowanych przez SITN można uzyskać stopień **INSTRUKTORA SPORTU PZN** (asystenta trenera).

Do udziału w części ogólnej zapraszamy wszystkich członków SITN chcących uzyskać stopień instruktora PZN na CKI oraz Instruktorów PZN pragnących podnosić swoje kwalifikacje.

Kryteria kwalifikacyjne:

1. Ukończenie 18 roku życia
2. Dostarczenie do Biura SITN uwierzytelnionego świadectwa ukończenia minimum szkoły średniej lub dyplomu szkoły wyższej (**dostarczane dokumenty muszą być bezwzględnie uwierzytelnione przez szkoły lub kancelarie notarialne**)
3. Wysłanie zgłoszenia drogą elektroniczną lub osobiście do biura SITN
4. Dokonanie opłaty za kurs w wysokości 550 zł na konto SITN minimum tydzień przed jego rozpoczęciem

Kurs nr I:

Sesja: 17–19.10.2014

Sesja: 24–26.10.2014

Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia 10 października 2014

Kurs nr II:

Sesja: 21–23.11.2014

Sesja: 28–30.11.2014

Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia 14 listopada 2014

IW dr Marek Palik

PZN • POLICJA • SITN PZN

Współpraca na rzecz bezpieczeństwa w polskich górach i na zorganizowanych terenach narciarskich

26 lipca 2014 r., podczas uroczystości jubileuszowych 95 rocznicy powstania Policji, na wniosek Komendanta Głównego Policji, Generalnego Inspektora dr. **Marka Działoszyńskiego**, nasz kolega **Maciej Kwiatkowski** członek Zarządu SITN PZN, przewodniczący Komisji Promocji i Marketingu SITN PZN, odznaczony został Złotym Medalem Za Zasługi dla Policji. Medal wręczyli osobiście Minister Spraw Wewnętrznych Bartłomiej Sienkiewicz i Komendant Główny Policji Gen. Insp. Marek Działoszyński. Uroczystość miała miejsce w Audytorium Maximum Uniwersytetu Warszawskiego podczas uroczystości wręczania odznaczeń i aktów mianowania na wyższe stopnie policyjne.

Odznaczenie przyznane zostało za stworzenie przez kol. Macieja projektu podnoszenia kwalifikacji policjantów pracujących na polskich stokach narciarskich, przekonanie o uzasadnionej konieczności posiadania właściwych kwalifikacji narciarskich policjantów i realizację tego projektu poprzez doprowadzenie do podpisania wieloletniej umowy pomiędzy Policją, Polskim Związkiem Narciarskim i SITN PZN. Realizacja projektu była możliwa dzięki merytorycznej współpracy z przedstawicielami Policji: insp. **Ryszardem Garbarzem**, mł. insp. **Robertem Kumorem** i podinsp. **Arkadiuszem Kowalczykiem**, podczas prac w Sejmie RP w Komisji Administracji i Spraw Wewnętrznych nad Ustawą o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich, gdzie Maciej Kwiatkowski reprezentował PZN, SITN PZN, PZS i SITS.

Efektem podpisania Umowy o współpracy pomiędzy Policją, PZN i SITN PZN w 2011 r., jest przeszkolenie na stopień Instruktora PZN oraz Instruktora SITN 93 policjantów, obecnie pracujących czynnie na polskich stokach. W celu niekwestionowania ich kompetencji oceny zagrożenia niewłaściwą jazdą na nartach, powinni oni posiadać właściwą wiedzę i najwyższe umiejętności narciarskie. Powszechnie uznaną gwarancją tych standardów są kwalifikacje Instruktora PZN.

Gratulacje od Ministra Spraw Wewnętrznych Bartłomieja Sienkiewicza

W uroczystości odznaczenia Macieja Kwiatkowskiego wzięła również udział prezes SITN PZN Zuzanna Podgórna

Komendant Główny Policji wyróżniony przez SITN

Już trzy lata mijają od rozpoczęcia współpracy pomiędzy Policją, PZN oraz SITN PZN. Na mocy umowy pomiędzy tymi trzema podmiotami, kadra IW naszego Stowarzyszenia szkoli funkcjonariuszy Policji na stopnie Instruktora PZN oraz Instruktora SITN.

26 lipca 2014 r. podczas uroczystości jubileuszowych 95 rocznicy powstania Policji, Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** udekorowała Komendanta Głównego Policji, Generalnego Inspektora dr. **Marka Działoszyńskiego** Odznaką Honorowego Członka SITN PZN. Komendant Główny Policji jest piętnastą osobą w historii SITN PZN, która otrzymała tę odznakę.

Odznaka przyznana została przez Zarząd SITN PZN w związku z bardzo istotnym zaangażowaniem szefa polskiej Policji w prace nad odpowiednim zapewnieniem bezpieczeństwa wszystkich korzystających z uroków sportów śnieżnych w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Dbałość o właściwe kwalifikacje zawodowe funkcjonariuszy Policji pracujących w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich jest istotną częścią budowania kultury wypoczynku i rekreacji w naszym społeczeństwie.

Gratulujemy Panu Komendantowi Markowi Działoszyńskiemu i życzymy, aby dalej wspierał tę zacną działalność.

Maciej Kwiatkowski

Komendant Główny Policji Marek Działoszyński z szefem SITN-owskiej Komisji Promocji, Maciejem Kwiatkowskim, w telemarkowym przyklęku z grupą Telemark POL-SKI DEMO TEAM.

Na straży bezpieczeństwa

W 2003 roku polscy policjanci po raz pierwszy wyjechali na stoki narciarskie. Na początku był to dla narciarzy i snowboardzistów nietypowy widok. Dzisiaj amatorzy sportów zimowych nie tylko przyzwyczaili się do obecności funkcjonariuszy, lecz także dzięki nim czują się bezpiecznie – to dla całej policyjnej formacji powód do dumy.

Gestorzy polskich stoków narciarskich robią wszystko, aby warunki dla białego szaleństwa były z każdym rokiem coraz lepsze. Turyści doceniają te starania, bo co sezon w polskie góry przyjeżdżają ich tysiące. Zimowa aura, piękne widoki i beztroska, która towarzyszy wszystkim podczas zimowego wypoczynku, to jednak nie powód, aby zapominać o zasadach bezpieczeństwa.

W sezonie 2013/2014 policjanci na nartach patrolowali stoki na terenach województw małopolskiego, dolnośląskiego, śląskiego, podkarpackiego i łódzkiego. Ich obecność działała przede wszystkim prewencyjnie, ale jeśli zachodziła potrzeba – podejmowali oni interwencje. Niestety wciąż są osoby, których nieodpowiedzialne zachowanie zagraża otoczeniu. Ci, którzy uprawiają sporty zimowe będąc w stanie nietrzeźwości czy swoim stylem jazdy stwarzają niebezpieczeństwo dla innych wypoczywających na stoku turystów, muszą liczyć się z tym, że patrolujący okolicę policjanci nie pozostaną obojętni.

Ubiegłej zimy 201 funkcjonariuszy patrolowało stoki narciarskie. Codziennie podejmowali oni interwencje: 286 z nich zakończyło się poucze-

niami, a 111 nieodpowiedzialnych narciarzy i snowboardzistów zostało przez policjantów ukaranych mandatami. Funkcjonariusze pilnowali także, aby wszyscy miłośnicy białego szaleństwa stosowali się do reguł zapisanych w Dekalogu FIS. Niestety ponad 1600 razy musieli zwrócić uwagę tym, którzy tych zasad nie przestrzegali. Brawurowa i niebezpieczna jazda po stoku czy bezzasadne zatrzymywanie się na trasie – to tylko niektóre zachowania, które są powodem stanowczej i – co najważniejsze – skutecznej reakcji funkcjonariuszy. Policjanci w czasie swojej służby ujawnili ponad 400 wykroczeń, z czego część dotyczyła np. jazdy na nartach lub snowboardzie w stanie nietrzeźwości czy też nie zastosowania się do przepisu mówiącego o konieczności jazdy w kasku w przypadku dzieci poniżej 16 roku życia.

Policjanci do służby na stokach zgłaszają się dobrowolnie – każdego roku chętnych jest coraz więcej. Pełnią ją m.in. antyterroryści, policyjni wodniacy i funkcjonariusze z oddziałów prewencji.

Ci z funkcjonariuszy, którzy patrolują stoki na nartach, bardzo często pomagają również specjalistycznym służbom ratowniczym, takim jak GOPR czy TOPR. Jest wiele sytuacji, w których trzeba ratować zdrowie lub życie turystów – zaangażowanie funkcjonariuszy Policji w takie akcje jest nieocenione.

Aby pełnić służbę na stoku, trzeba być ekspertem w jeździe na nartach. Zanim policjanci wyruszą na stoki, biorą udział w kursach pod okiem profesjonalistów ze Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, GOPR lub TOPR. Uczestniczą też w szkoleniach w CAA Moena we Włoszech.

Dwukrotnie w sezonie 2013/2014 został przeprowadzony przez Instruktorów Wykładowców SITN PZN kurs szkoleniowy dla policjantów, kończący się nadaniem uprawnień instruktora lub pomocnika instruktora PZN. Grono instruktorów powiększyło się tym samym o kolejnych 30 funkcjonariuszy i miejmy nadzieję, że z każdym kolejnym rokiem będzie ich coraz więcej.

Obecnie już 54 policjantów posiada uprawnienia Instruktora PZN, a 26 Instruktora SITN. Mają oni nie tylko dbać o to, aby na stokach było

bezpiecznie, ale też swoim zachowaniem oraz stylem jazdy dawać przykład wszystkim narciarzom i snowboardzistom, bo niestety wielu z nich wciąż zapomina o tym, że podczas zimowego wypoczynku również obowiązują zasady, których należy bezwzględnie przestrzegać

W ramach prewencyjnej działalności funkcjonariusze patrolujący stoki angażują się również w akcje, których celem jest edukacja dzieci i dorosłych. Policjanci ze Śląska brali np. udział w akcji „Beskidzka 5", w ramach której promowali pozytywne wzorce zachowań wśród uprawiających sporty zimowe. Policjanci z Krakowa zorganizowali z kolei cykl imprez dla dzieci pod nazwą „Bezpiecznie na stoku z inspektorem Wawelkiem". Warto wspomnieć również o wspólnej akcji Komendy Głównej Policji, Radia Zet, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i Beskidzkiej 5 pod hasłem „Bezpieczni na stoku". To tylko niektóre inicjatywy, bo na terenie innych województw, gdzie pojawiają się narciarze i snowboardziści, również wiele się działo. Wielokrotnie policjanci organizowali pogadanki z dziećmi i młodzieżą – motywem przewodnim wszystkich było oczywiście bezpieczeństwo.

Z każdym rokiem polskie stoki narciarskie są coraz lepiej przygotowane, dzięki czemu nie brakuje na nich fanów sportów zimowych. Musimy jednak pamiętać o tym, że nie tylko organizacja tras zjazdowych wpływa na nasze bezpieczeństwo. Przede wszystkim liczy się sposób, w jaki narciarze i snowboardziści zachowują się na stoku: poszanowanie innych, wysoka kultura jazdy – krótko mówiąc – przestrzeganie zasad Dekalogu FIS. Jeśli dołożymy do tego obecność policjantów na górskich trasach, to mamy przepis na w pełni udane i, przede wszystkim, bezpieczne białe szaleństwo.

insp. dr Mariusz Sokołowski

Insp. dr Mariusz Sokołowski – rzecznik prasowy Komendanta Głównego Policji od 2007 roku, doktor nauk humanistycznych, adiunkt Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Naukowe konferencje narciarskie w ubiegłym sezonie

W okresie andrzejkowym 2013 r. w Szklarskiej Porębie na dwudniowej konferencji spotkali się naukowcy, których obszar zainteresowań obejmuje szeroko pojętą aktywność fizyczną w górach. Zorganizowana przez Katedrę Rekreacji AWF we Wrocławiu Międzynarodowa Konferencja Naukowa pt. **„Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata"** odbyła się przy wsparciu SITN PZN. Podczas tego wydarzenia nasze środowisko reprezentowali: dr **Beata Blachura**, dr **Rafał Wołk** oraz **Wojciech Woźnica**.

Kol. Rafał Wołk jako delegat SITN PZN w strukturach IVSS oraz członek Komisji Zagranicznej SITN wraz z Wojciechem Woźnicą z Komisji Promocji i Marketingu SITN zaprezentowali uczestnikom konferencji nasze Stowarzyszenie z perspektywy pełnionej przez nie roli „Polskiej Akademii Sportów Śnieżnych".

Dr Rafał Wołk oraz dr Beata Blachura już po oficjalnym zamknięciu konferencji.

Zgodnie z programem zebrani mieli okazję wysłuchać 7 prelekcji podczas sesji plenarnej oraz 47 doniesień naukowych przedstawionych w 5 panelach dyskusyjnych z zakresu społecznych, ekonomicznych, psychologicznych, przyrodniczych, kulturowych, zdrowotnych oraz fizjologicznych aspektów podejmowania aktywności ruchowej w terenie górskim.

Większość zaprezentowanych tematów zostało opublikowanych w 118 Tomie Studiów i Monografii AWF we Wrocławiu.

W tygodniu poprzedzającym Boże Narodzenie (14–19 grudnia 2013 r.) w St.Christoph w Austrii po raz szósty odbyła się prawdopodobnie największa na świecie międzynarodowa konferencja naukowa skupiająca specjalistów w dziedzinie sportów śnieżnych. Profesor **Erich Müller** z Uniwersytetu w Salzburgu jest inicjatorem odbywającego się od 1996 roku raz na 2 lub 3 lata **Międzynarodowego Kongresu Nauki i Narciarstwa** (kolejny w 2016 r.). To wielkie spotkanie skupia naukowców pracujących głównie nad dużymi, interdyscyplinarnymi projektami realizowanymi przez liczne zespoły doktorantów,

Główna sala wykładowa Ski Austria Academy w St.Christoph. W tygodniowym kongresie uczestniczyło 250 naukowców z 23 krajów świata.

post-doc'ów i adiunktów pod przewodnictwem znamienitych naukowców, takich jak profesorzy **Vesa Linnamo** (Uniwersytet Jyväskylä, Finlandia), **Christopher Brown** (Politechnika w Worcester, Massachusetts, USA), **David Bacharach** (Uniwersytet Stanowy w St.Cloud, Minnesota, USA), **Gerald Smith** (Uniwersytet Mesa w Kolorado, USA), **Hans-Christer Holmberg** (Szwedzkie Centrum Badań w Sportach Zimowych, Uniwersytet Środkowej Szwecji w Östersund), **Herman Schwameder** (Uniwersytet w Salzburgu), **John Seifert** (Uniwersytet Stanowy w Montanie, USA) czy **Nicola Petrone** (Uniwesytet w Padwie, Włochy) i inni, o samym gospodarzu konferencji nie wspominając. Nie jest to jednak regułą i podczas 170 prezentacji (ustnych i sesji plakatowych) można było wysłuchać wyników nie mniej ciekawych badań przeprowadzonych przez skromniejsze jednostki naukowe. Program konferencji został podzielony na panele tematyczne, takie jak: narciarstwo klasyczne (ogólny, fizjologia, biomechanika), narciarstwo alpejskie (ogólny, kolano, biomechanika, prewencja urazów), skoki narciarskie/ski-cross, zimowe dyscypliny paraolimpijskie, biathlon i technologia w sportach zimowych.

Przy tak ogromnej liczbie tematów poruszanych z katedry (jednak na pewno nie w atmosferze *ex cathedra*) i w kuluarach, niemożliwym jest wskazanie tego najważniejszego (a już na pewno nie obiektywnie) ani odniesienie się do każdego, który został zaprezentowany. Pozostaje jedynie subiektywne wskazanie kilku z tych, które z różnych powodów najbardziej zasługują na wzmiankę.

W ramach kontynuacji tematu podjętego w projekcie *Salzburg Skiing for Elderly Study* (**Müller** et al. 2011), w którym udowodniono pozytywny wpływ rekreacyjnego uprawiania narciarstwa zjazdowego na fizjologiczny i psychologiczny stan zdrowia u osób starszych, przeprowadzono badania na osobach po całkowitej artroplastyce stawu kolanowego. Okazuje się, że w następstwie jeżdżenia pod opieką instruktora 2–3 dni w tygodniu przez okres 3 miesięcy u uczestników badania zaobserwowano wzrost masy i przekroju poprzecznego mięśni czworogłowych, prędkości i pewności kroczenia w chodzie po płaskim i przy schodzeniu po schodach, zmniejszenie asymetrii obwodów kończyn dolnych i dysproporcji w poziomie ich obciążania w porównaniu do grupy kontrolnej. Wart podkreślenia jest fakt, że średnia wieku w 16-osobowej grupie eksperymentalnej wynosiła 70 ± 4 lata, 3 ± 1 lata po zabiegu. Po upływie pół roku od zajęć na nartach wykonano badania radiologiczne, które nie wykazały żadnych ubytków i pojawienia się „luzów" w endoprotezach. Badania te zostały przeprowadzone w ramach międzynarodowego projektu, w który zaangażowane były: Uniwersytet w Salzburgu, Austriacka Klinika Sportowa w Insbrucku, Prywatny Uniwersytet Medyczny Paracelsusa w Salzburgu, Uniwesytet w Kopenhadze oraz Uniwersytet w Oslo.

Amerykański zespół badawczy pod wodzą **Johna Seiferta** we współpracy z Amerykańskim Związkiem Narciarstwa i Snowboardu (USSA) wykonał eksperyment mający określić wpływ sztywności

Na zdjęciach od lewej: Josef Kröll opisuje procedurę wyznaczania krzywizny bocznej krawędzi narty; jedno z urządzeń wykorzystywanych do weryfikacji zgodności sprzętu z NRS.

butów narciarskich na uzyskiwany czas przejazdu slalomu i poziom aktywacji czynnościowej dwóch głów mięśnia czworogłowego uda. Motywacją do podjęcia tego tematu było przekonanie, że zbyt sztywne buty mogą doprowadzić do ograniczonego czucia śniegu i ukształtowania terenu, zbyt miękkie zaś do spadku precyzji w transferze ruchu ciała na narty. Zawodnik (28 FIS punktów w SL) wykonał po dwa przejazdy 14-bramkowej trasy slalomu (bramki otwarte rozstawione 12 x 2,5 m) w butach o flexie 100 i 150. Czas przejazdu mierzono między 3 i 11 bramką. Przejazdy w butach sztywniejszych były szybsze (7.45 s ± 0.13 s) od tych w butach bardziej miękkich (7.71 s ± 0.11 s), natomiast różnica w poziomie pobudzenia czynnościowego mięśni była dwucyfrowa (mniejsza o 30–40% dla butów sztywnych). Większa aktywacja czynnościowa mięśni podczas jazdy w bardziej miękkich butach najprawdopodobniej spowodowana jest potrzebą rekrutacji większych partii mięśni w celu wprowadzenia nart w skręt.

Josef Kröll z Wydziału Nauk o Sporcie i Kinezjologii na Uniwersytecie w Salzburgu przedstawił temat zmian w przepisach FIS dotyczących taliowania nart gigantowych i zwiększenia ich promienia skrętu. Jednostka naukowa Krölla została włączona do FIS-owskiego programu prewencji urazów w alpejskich zawodach narciarskich. Z porównania wyników badań **Berga** przeprowadzonych przed dwudziestu laty z wynikami uzyskanymi obecnie, płynie wniosek, że wcześniej narciarze nie zginali kolan w takim stopniu, jak ma to miejsce dziś. Technologia carvingowa doprowadziła do wzrostu kąta zgięcia w stawach kolanowych oraz siły reakcji podłoża.

Uczestnicy reprezentujący polskie ośrodki naukowe podczas prezentacji wyników swoich badań. Od góry: prof. Jacek Gracz – AWF Poznań (Skiing performance efficiency and selected temperamental traits of skiers), dr Małgorzata Walczak – AWF Poznań (Structure and role of motivation in skiing training), Wojciech Woźnica – AWF Wrocław (Comparison of kinematic parameters and muscle activation patterns in alpine skiers training on two types of training devices).

Z Ronem LeMasterem i jego „Narciarzem doskonałym" w wydaniach polsko- i anglojęzycznym.

Wprowadzenie nart o promieniu skrętu 35 m doprowadziło do zmniejszenia siły reakcji podłoża o 12% – szczególnie odciążając nogę zewnętrzną w skręcie, a uzyskaną zmianę określa się jako „zmniejszenie agresywności nart". Oprócz wykładu dla chętnych przeprowadzone zostały również warsztaty pod auspicjami FIS wyjaśniające procedury wyznaczania przebiegu talii nart oraz sposoby i narzędzia do weryfikacji sprzętu zawodników podczas zawodów.

Wśród uczestników kongresu oprócz naukowców spotkać można było także lekarzy, fizjoterapeutów i – oczywiście – instruktorów. Jednym z nich, którego wykład nt. wykorzystania wewnętrznej narty w skręcie wszyscy śledzili z zapartym tchem, był **Ron LeMaster**, autor polecanego przez SITN PZN podręcznika „Narciarz doskonały".

Tegoroczna, jedenasta już **Majówka Młodych Biomechaników** (9–11 maja 2014 r.) zorganizowana wspólnie przez Polskie Towarzystwo Mechaniki Teoretycznej i Stosowanej Oddział Gliwice oraz Polskie Towarzystwo Biomechaniki, również miała silny akcent położony na sporty śnieżne. Po ubiegłorocznej, jubileuszowej, 10-tej edycji konferencji, której motywem przewodnim był sport adaptowany, organizatorzy zdecydowali się przybliżyć uczestnikom tematykę biathlonu. Specjalnymi gośćmi byli: **Adam Kołodziejczyk** – trener kadry seniorów, **Tomasz Sikora** – były reprezentant Polski, srebrny medalista olimpijski, **Monika Hojnisz** i **Weronika Nowakowska-Ziemniak** – aktualne członkinie kadry narodowej.

Od lewej: Adam Kołodziejczyk, prof. Marek Gzik (gospodarz konferencji, Politechnika Śląska Gliwice), prof. Grzegorz Juras oraz Tomasz Sikora, Monika Hojnisz, Weronika Nowakowska-Ziemniak.

Trener Adam Kołodziejczyk wprowadził słuchaczy w specyfikę dyscypliny, jaką jest biathlon i wskazał obszary, w których współpraca z biomechanikami może być szczególnie pomocna w staraniach o lepsze wyniki sportowe. Następnie głos zabrali byli i obecni reprezentanci Polski: Tomasz Sikora, Monika Hojnisz i Weronika Nowakowska-Ziemniak. Dyskusję podsumował prof. AWF Katowice **Grzegorz Juras** podkreślając, że niestety biomechanika sportu w Polsce jest dziedziną nauki „kulejącą ze względu na niedofinansowanie", podczas gdy w badaniach korzysta się z bardzo drogiego sprzętu pomiarowego.

Spotkania – i te krajowe, i międzynarodowe – naukowców jednocześnie będących pasjonatami sportów zimowych, charakteryzują się niezwykle serdeczną atmosferą zachęcającą do otwartej dyskusji, wymiany poglądów, wiedzy i nawiązywania współpracy. W sytuacji, gdy świat staje się bliski niczym na wyciągnięcie ręki, wymiana myśli naukowej w sportach śnieżnych będzie stopniowo płynęła przez i do Polski (a powinna i na zewnątrz!) coraz szerszym strumieniem.

Patronat naszego stowarzyszenia nad ubiegło- i tegoroczną konferencją AWF Wrocław w Szklarskiej Porębie jest ukłonem w stronę świata nauki od zawsze obecnego w szeregach PZN, a obecnie SITN PZN. Jest to sygnał, że jako profesjonalne środowisko zawodowe zdajemy sobie sprawę z potrzeby uczestnictwa i chcemy w tej wymianie myśli aktywnie brać udział.

Wojciech Woźnica

Na następnej stronie autor artykułu pisze o konferencjach, które dopiero się odbędą.

Zapowiadane naukowe konferencje narciarskie

W roku akademickim 2014/2015 nie zabraknie okazji do konfrontacji naukowej ciekawości ze sportami zimowymi. Po kolei:

W dniach 20–23 listopada 2014 r. na Uniwersytecie Karola w Pradze odbędzie się 7 Międzynarodowa Konferencja Sportów Górskich i Outdoorowych (7th International Mountain and Outdoor Sports Conference, www.imosc.org). Tematami przewodnimi spotkania u naszych południowych sąsiadów będą: zdrowotne aspekty aktywności fizycznej na wolnym powietrzu, uczenie się i nauczanie poprzez aktywność na wolnym powietrzu, aktywność na wolnym powietrzu w kontekście socjo-ekonomicznym oraz środowiskowym.

Kilka dni później (**27–28 listopada 2014 r.**) odbędzie się w Szklarskiej Porębie II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i Świata". Organizatorem tego dwudniowego spotkania jest Katedra Rekreacji AWF we Wrocławiu i analogicznie do roku ubiegłego patronuje mu SITN PZN. Zakres tematyczny konferencji obejmuje aspekty społeczno-ekonomiczne, psychologiczne, przyrodnicze, kulturowe, zdrowotne oraz fizjologiczne podejmowania aktywności ruchowej w terenie górskim.

W marcu, po szczycie sezonu, odbędzie się 21 Konferencja Międzynarodowego Stowarzyszenia na Rzecz Bezpieczeństwa w Narciarstwie (21st Conference for International Society for Skiing Safety, **8–13 marca 2015 r.**, San Vito di Cadore, Włochy, www.isss2015.com) poprzedzona (3–8 marca) 5 edycją szkolenia Międzynarodowego Stowarzyszenia Inżynierii Sportowej (5th ISEA Winter School in Sports Engineering). Głównym organizatorem obu tych wydarzeń jest Uniwersytet w Padwie. Program konferencji obejmuje: epidemiologię urazów w narciarstwie, projektowanie sprzętu sportowego, standardy bezpieczeństwa, architekturę krajobrazu stacji narciarskich, ratownictwo górskie, biomechanikę sportów zimowych, prewencję urazów, leczenie ortopedyczne i rehabilitację.

Po sezonie w dniach **2–5 czerwca 2015 r.** w Vuokatti w Finlandii odbędzie się 3 Międzynarodowy Kongres Naukowy Narciarstwa Klasycznego (3rd International Congress on Science and Nordic Skiing, www.icsns2015.fi). Organizatorami kongresu są: Uniwersytet w Jyväskylä oraz Uniwersytet w Salzburgu we współpracy z Instytutem Sportu w Vuokatti. Wśród uczestników kongresu można się spodziewać licznej reprezentacji członków sztabów szkoleniowych najsilniejszych kadr narodowych w konkurencjach klasycznych i biathlonie.

«

Wojciech Woźnica – Instruktor Wykładowca PZN, pisze doktorat w Katedrze Biomechaniki na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu nt. kinematyki ruchów i czynności elektrycznej mięśni u narciarzy zjazdowych.

FAKRO®

Okno klasy LUX

Okno dachowe nowej generacji FPP-V preSelect otwierane jest na dwa sposoby: uchylnie i obrotowo. Funkcja uchylna pozwala na swobodne podejście do otwartego okna oraz umożliwia nieograniczony widok na zewnątrz. Funkcja obrotowa wykorzystywana jest podczas mycia zewnętrznej szyby. **Okno preSelect** to także:

Wysoka funkcjonalność
Opatentowany system okuć oddziela funkcję uchylną od obrotowej. Umożliwia to realizację wybranego sposobu otwierania oraz stabilność skrzydła w każdym położeniu, zapewniając wysoką trwałość okna i bezpieczeństwo użytkowników.

Zdrowy mikroklimat na poddaszu
Automatyczny nawiewnik V40P dostarcza optymalną ilość świeżego powietrza do pomieszczenia. Chroni przed wychłodzeniem wnętrza wydatnie zwiększając oszczędność energii cieplnej.

Podwyższone bezpieczeństwo użytkowe i antywłamaniowe
Innowacyjny system wzmocnienia konstrukcji okna topSafe znacznie podnosi odporność na włamanie oraz zwiększa bezpieczeństwo użytkowe okna.

www.fakro.pl

Co dalej i jak? Spróbujmy porozmawiać w szerszym gronie.

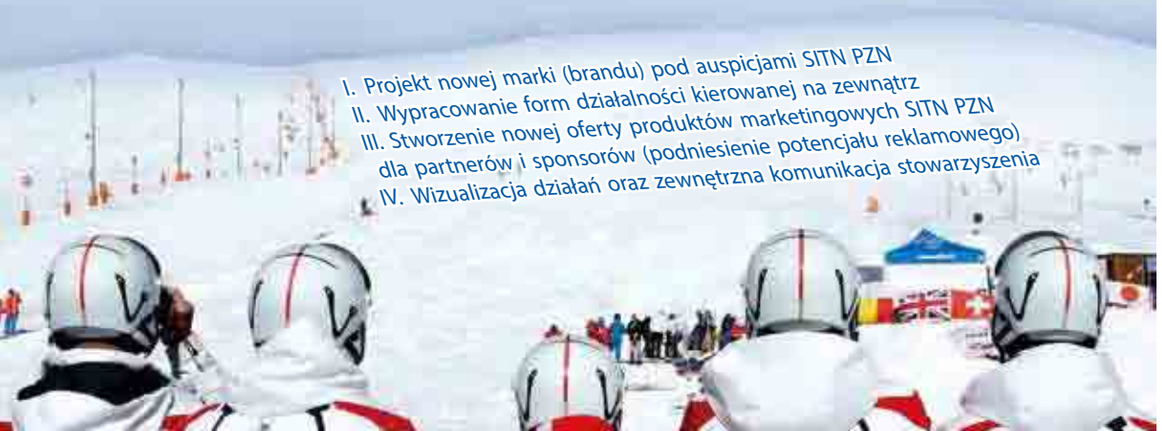
Właśnie rozpoczynamy nową kadencję funkcjonowania naszej organizacji. Nowe zadania, nowe wyzwania, nowe otwarcie na otaczający nas świat. Każdy kolejny dzień przynosi nam coś nowego, świat dynamicznie się zmienia i musimy podołać wymogom, które niosą ze sobą zmiany w jego funkcjonowaniu. To, co do wczoraj można było realizować w zgodzie z wcześniej wytyczoną ścieżką przy użyciu odpowiednio dostosowanych metod i narzędzi, dzisiaj jest już *passe*, a jutro nie będzie już efektywne i nie przyniesie żadnych rezultatów. Środki pozyskane przez Komisję Promocji i Marketingu w okresie ostatnich 10 lat istotnie wspomogły działalność naszej organizacji, co – mam nadzieję – zauważyliście. Z pozyskanych środków SITN PZN mogło m.in. dofinansować zakup lokalu biura naszej organizacji, dofinansować uczestnictwo członków stowarzyszenia w kongresach INTERSKI i innych, sfinansować tworzenie programów nauczania, wyposażyć i odpowiednio ubrać POL-SKI DEMO TEAM, organizować wspólnie kursokonferencje z naszymi włoskimi partnerami z Trentino, coroczne wyjazdy studialne do różnych stacji i ośrodków regionu Trentino czy wspierać udział naszego stowarzyszenia w publicznych akcjach promujących narciarstwo wśród najmłodszych, takich jak: FIS World Snow Day, Dzień otwarty SITN PZN „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN" czy Bezpieczna Zima z GOPR oraz akcja „Apteczka instruktora zawodowego ISIA PZN". Z pewnością pozyskane środki były wykorzystane we właściwy sposób również w wielu innych przedsięwzięciach.

Aby dalej skutecznie przyczyniać się do realizacji celów statutowych SITN PZN, musimy dostosować nasze działania do zasad i wymogów obecnego rynku, na którym musimy szukać nowego wsparcia lub odpowiedniej współpracy – w tym przede wszystkim komercyjnej.

Wymaga to daleko idących zmian w funkcjonowaniu struktur SITN PZN. Zmiany te prawie nie dotyczą dotychczasowej działalności szkoleniowej i tradycyjnie wypracowanych form wewnętrznego funkcjonowania naszej organizacji. Musimy jednak zbudować nowe formy działalności SITN skierowanej na zewnątrz – do różnych społeczności, do firm, do organizacji, od których chcemy pozyskiwać partnerskie wsparcie, współpracę lub finansowanie.

Ponieważ zmiany te i ich przeprowadzenie ma charakter zasadniczy i długofalowy, chciałbym otworzyć debatę publiczną wśród naszych członków – zarówno sympatyków, kibiców i krytyków, co do sensu jej przeprowadzania, jak i formy, w jakiej możemy to zrobić.

Proponowaną zmianę – rozszerzenie działań SITN PZN widziałbym możliwym przy przeprowadzeniu zmian w następujących zakresach:



I. Projekt nowej marki (brandu) pod auspicjami SITN PZN
II. Wypracowanie form działalności kierowanej na zewnątrz
III. Stworzenie nowej oferty produktów marketingowych SITN PZN dla partnerów i sponsorów (podniesienie potencjału reklamowego)
IV. Wizualizacja działań oraz zewnętrzna komunikacja stowarzyszenia

Ad. I. **Projekt nowej marki pod auspicjami SITN PZN**

Dotychczasowa forma działalności SITN PZN wyczerpała mechanizmy pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania, a ostatnie kontakty z potencjalnymi sponsorami wskazują na potrzebę rozszerzenia i rozwoju gamy produktów marketingowych. Potrzeba zmian jest tak duża, że być może ich sprawne wprowadzenie powinno wiązać się ze stworzeniem nowej marki (wraz z jej logotypem) dla tych produktów pod szyldem SITN PZN. Wśród wymogów stawianych przed nowym *brandem* są: łatwa rozpoznawalność, bezpośrednie skojarzenie z narciarstwem, podkreślanie prestiżu i najwyższej jakości, np.:

– Narodowa Akademia Narciarska PZN (NAN PZN) – (*Narodowa* wskazuje pozycję lidera o charakterze ponadregionalnym, *Akademia* wskazuje na najwyższy poziom i powszechność kształcenia)
– INTERSKI Polska – wprowadzenie międzynarodowej, szeroko rozpoznawalnej marki
– Szkoły – Kluby – Instruktorzy PZN (SKI PZN) – skrót tej nazwy tworzy międzynarodowe słowo SKI
– POL-SKI PZN – kontynuacja POL-SKI DEMO TEAM, www.pol.ski.instr.pl
Zastrzegamy wyraźnie, że nie chodzi tu o zastępowanie dotychczasowego znaku SITN PZN, lecz stworzenie loga dla celów komercyjnych – np. znak PZN z odpowiednim opisem na obrzeżach.

Ad. II. **Zmiana działalności kierowanej na zewnątrz**

Powinniśmy skoncentrować się na mechanizmach pozyskiwania sponsorów poprzez profesjonalne zestawienie pakietów narzędzi marketingowych oraz korzyści medialnych wynikających ze współpracy między *sponsorującym a sponsorowanym* na przykładzie najwyższej klasy klubów sportowych. W tym aspekcie widzę potrzebę określenia misji oraz wizji SITN PZN na potrzeby nowej marki, a także wypunktowanie mocnych stron naszej działalności.

Ad. III. **Stworzenie nowej oferty produktów marketingowych SITN PZN (podniesienie potencjału reklamowego)**

W celu pozyskania finansowania ze strony dużych marek należy im przedstawić ofertę zdecydowanie dalej idącą niż nauka jazdy na nartach. Podczas gdy jako społeczność instruktorów widzimy potrzebę przede wszystkim dobrego szkolenia, partner wspierający nas finansowo potrzebuje czegoś więcej lub czegoś zgoła innego – przede wszystkim odpowiedniej wizualizacji jego znaku handlowego, np. w Licencjonowanych Szkołach Narciarskich, co mogłoby zapewnić zasięg ogólnopolski.

Ad. IV. **Wizualizacja działań oraz zewnętrzna komunikacja stowarzyszenia**

Informator przedsezonowy SITN PZN to jedyny w Polsce drukowany zbiór informacji o wszystkich kursach, wyjazdach szkoleniowych dostępnych dla szerokiej klienteli korzystającej z naszych usług . W ramach rozszerzania współpracy wskazanym jest wprowadzenie, a tym samym udostępnienie miejsca w Informatorze SITN PZN innym organizacjom działającym w sportach śnieżnych, np.: POT, SITS, GOPR, TOPR, PSNiT i Policja.

Obecność SITN PZN powinna być szczególnie zauważalna w mediach branżowych. W tym celu istotne jest położenie większego nacisku na współpracę np. z magazynami narciarskimi: NTN – Niezależny Test Narciarski, Magazyn Ski i im podobnymi.

Szczególnie istotną kwestią jest zwiększenie interaktywności witryny internetowej stowarzy-

szenia oraz otwarcie jej na gości spoza środowiska instruktorskiego poprzez zmianę charakteru publikowanych na niej wiadomości – artykułów opiniotwórczych, pogody, materiałów od partnerów, kanałów RSS itp. Zakładamy, że wprowadzenie takich elementów zwiększyłoby liczbę unikalnych wizyt na stronie naszego stowarzyszenia. Wiadomości dedykowane instruktorom w dalszym ciągu powinny być publikowane m.in. w części serwisu dostępnej po zalogowaniu. Jako pierwszy krok w kierunku podniesienia interaktywności serwisu przygotowana będzie platforma komunikacji z członkami SITN Komisji Promocji i Marketingu.

Koniecznym również jest określenie profilu członka stowarzyszenia oraz zbadanie typowego przebiegu kariery instruktorskiej i możliwości podniesienia jego identyfikowania się z SITN PZN. Z takiego narzędzia jakim jest statystyka i jej analiza, powinniśmy korzystać w szerokim zakresie. Baza członków, którą dysponujemy i możliwość korzystania z komunikacji z nimi jest bardzo istotnym wyzwaniem. Powinniśmy również pozyskać akceptację członków naszej organizacji do możliwości wykorzystywania ich danych adresowych.

W tym celu powierzono zadanie przygotowania ankiet internetowych dla członków stowarzyszenia kolegom **Wojciechowi Woźnicy** oraz **Łukaszowi Szumskiemu**.

Komisja Promocji i Marketingu oraz Prezydium Zarządu SITN PZN, na specjalnym spotkaniu, postanowiło kontynuować debatę w w/w tematach, jak i podjąć działania przygotowawcze do proponowanych zmian.

Koleżanki i Koledzy, zapraszamy Was do wyrażania swoich opinii i przedstawiania pomysłów w otwartej debacie. Będziemy oczekiwać na Wasze głosy – piszcie do nas: marketing@sitn.pl lub kwiatkowski.maciej@wp.pl

Maciej Kwiatkowski

oraz zespół Kp&m: J.Grzymała, A.Milewski, Ł.Szumski, W.Woźnica, A.Wysocki, L.Żukowski

Opinie, uwagi i pomysły przysyłajcie na adres marketing@sitn.pl

«

Maciej Kwiatkowski – wykształcenie prawnicze (Uniwersytet Warszawski) i ekonomiczne (SGH), Instruktor PZN oraz ISIA, od 2004 r. przewodniczący Komisji Promocji i Marketingu, członek Zarządu SITN PZN. Pasje życiowe: podróże, narciarstwo, żeglarstwo i wspinaczka górska.

● polskieradio.pl

Jedynka POLSKIE RADIO
● jedynka.polskieradio.pl
„Kronika Sportowa": codziennie, godz. 22.35
serwisy sportowe: poniedziałki - soboty, godz. 6.05, 7.05, 8.05, 12.07, 16.05, 18.05, 20.05, niedziele, godz. 8.05, 12.07, 16.05, 18.05, 20.05

Trójka POLSKIE RADIO
● trojka.polskieradio.pl
„Trzecia Strona Medalu": niedziele, godz. 17.05
„Wiadomości narciarskie": czwartki, piątki, godz. 17.35
serwisy sportowe: poniedziałki - piątki, godz. 7.05, 8.05, 9.05, 17.05, 19.05, 21.05, 23.05 soboty, godz. 7.05, 8.05, 9.05, 17.05, 19.05, 21.05; niedziele, godz. 21.05

CZWÓRKA POLSKIE RADIO
● czworka.polskieradio.pl
„Czwarty Bieg": soboty, godz. 16.00
„Rozbiegani": poniedziałki, godz. 18.00
„Strefa sportu": poniedziałki - czwartki, godz. 21.30

PolskieRadio.pl
● narty.polskieradio.pl
praktyczne informacje i materiały wideo: jak najlepiej przygotować się do sezonu, lekcje jazdy na nartach, zasady bezpiecznego zachowania się na stoku

Uczestniczymy w kongresach

Co słychać w szerokim narciarskim świecie? Bardzo wiele! Przekonajcie się sami. Zapraszamy wszystkie Koleżanki i Kolegów Instruktorów do uczestnictwa w międzynarodowych kongresach INTERSKI oraz IVSI. To prawdziwe święto narciarskie i wyjątkowa okazja do poznania i przedyskutowania teorii oraz praktyki instruktorskiej z całego świata (dosłownie) – od Nowej Zelandii po Argentynę. Gospodarze dodatkowo zawsze starają się pokazać z jak najlepszej strony i zapewnić świetną zabawę na stokach i poza nimi.

SITN PZN tradycyjnie aktywnie uczestniczy w kongresach, nasza grupa podczas ostatnich kongresów w Korei, Austrii i Francji należała do najliczniejszych i najlepiej zorganizowanych. W Korei kol. **Andrzej Klimek** wygłosił ciekawy wykład z zakresu fizjologii, w Austrii kol. **Wojciech Podgórny** przedstawił prezentację dotyczącą techniki, kol. **Piotr Kapustianyk** zaprezentował referat „Polska droga telemarku" oraz przeprowadził workshop obejmujący polski program nauczania narciarstwa telemarkowego, a we Francji kol. **Beata Blachura** – prezentację na temat metodyki. POL-SKI Demo Team wspierał wykładowców podczas warsztatów na śniegu, nawiązując do tematyki prezentacji. Dodatkowo zorganizowaliśmy Polskie Party z tradycyjnymi wyrobami ludowymi.

Mobilizacja w polskiej ekipie była wyjątkowa, a zawarte wówczas przyjaźnie trwają do dzisiaj. Wszystkie polskie wystąpienia zostały bardzo dobrze przyjęte, co z pewnością przyczyniło się do wzrostu roli i znaczenia SITN w międzynarodowych organizacjach ISIA, IVSI oraz IVSS.

Zgłaszajcie ciekawe tematy z dziedzin mających szeroko pojęty związek z nauczaniem narciarstwa, ktore mogłyby stać się polską prezentacją kongresową. Jednym z potencjalnych tematów jest na przykład profilaktyka, leczenie, rehabilitacja urazów kolan po wypadkach narciarskich. Nie musicie mówić płynnie w językach obcych, choć oczywiście jest to mile widziane. Tłumaczenie i pomoc w prezentacji są zapewnione.

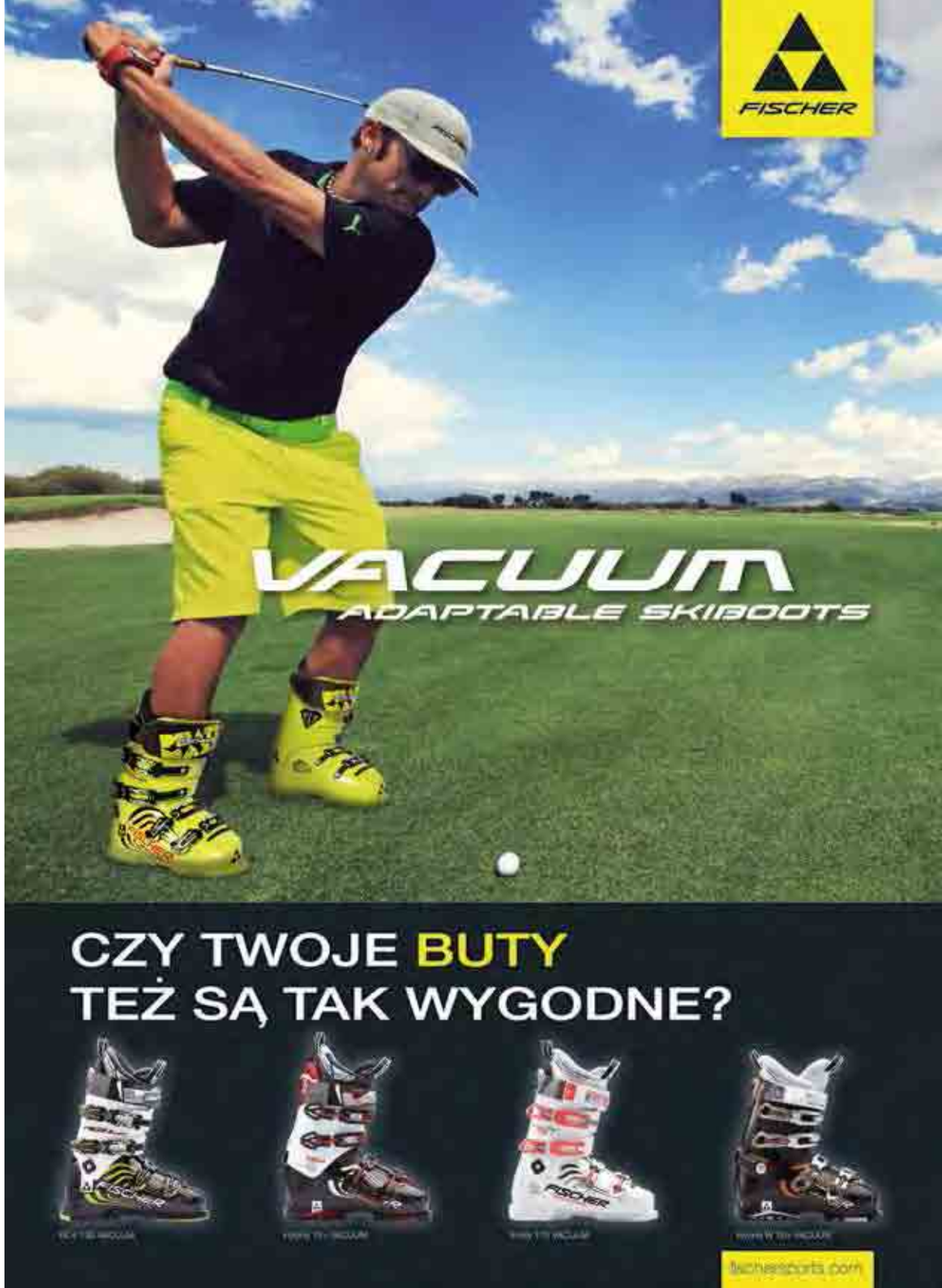
Najbliższy kongres odbędzie sie w Argentynie we wrześniu 2015 roku, kolejny planowany jest na rok 2017, a kongres w 2019 roku ma szansę odbyć się w Zakopanem – staramy się o przyznanie nam jego organizacji w setną rocznicę powstania PZN.

Podzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem z kolegami z innych krajów. Skorzystajcie też z ich wiedzy. Do zobaczenia na kongresie

Kuba Grzymała
Komisja Promocji i Marketingu

«

Kuba Grzymała – Instruktor PZN oraz ISIA, instruktor jeździectwa, przedsiębiorca, coach, tłumacz. W Komisji Promocji i Marketingu współorganizuje udział SITN PZN w kongresach międzynarodowych.



Podsumowanie sezonu szkoleniowego 2013/2014

Opracowała: Elżbieta Nowaczyńska, biuro SITN PZN

Uczestników konferencji witały zawsze uśmiechnięte panie z Biura SITN, Ewa Mierzwa i Elżbieta Nowaczyńska

Konferencja Instruktorów Wykładowców

Instruktorzy Wykładowcy oraz przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Narciarskich spotkali się 19 października 2013 r. w Krakowie, w Centrum Informatyki Akademii Górniczo-Hutniczej (ul. Kawiory 21) na jesiennej kursokonferencji, w której uczestniczyło ponad 100 osób.

Obrady poprowadził wiceprezes **Jacek Żaba**, a słowo wstępne wygłosiła prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna**.

Podczas konferencji odbyły się obrony prac asystenckich, które poprowadził przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów, **Marek Palik**. Obrony zaprezentowali trzej nasi asystenci:

W obecności przewodniczącego Komisji ds. Asystentów, dr. Marka Palika (po lewej), recenzję pracy Andrzeja Maraska odczytuje Przemysław Klimczak

Widok na salę obrad

Prezes Zuzanna Podgórna i nowi Instruktorzy Wykładowcy SITN PZN: Wojciech Woźnica, Andrzej Marasek i Jacek Gizicki

Wręczający licencje SITN PZN prezes Z. Podgórna i wiceprezes J. Żaba z kierownikiem szkoły Equipe, Andrzejem Milewskim

Kol. **Andrzej Marasek** – „Skialpinizm jako forma sportu i rekreacji",

Kol. **Jacek Gizicki** – „Ćwiczenia doskonalące skręt równoległy długi",

Kol. **Wojciech Woźnica** – „Analiza programów kształcenia instruktorów narciarstwa osób niepełnosprawnych w krajach anglojęzycznych zrzeszonych w ISIA".

Zarząd SITN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił jednogłośnie przyjąć asystentów broniących swych prac w poczet Instruktorów Wykładowców SITN PZN, a prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wręczyła kolegom stosowne odznaki funkcyjne.

Stan realizacji przygotowywanego „Programu Nauczania Dzieci" przybliżyła kierująca specjalistycznym zespołem, kol. **Anna Buczek**. Omówiła krótko poziomy i systemy odznak oraz formę materiałów niezbędnych do prowadzenia nauczania dziecięcego.

W następnej części konferencji informacje dla szkół przedstawili:

- wiceprezes **Jacek Żaba** – omówił Wytyczne Szkoleniowe na sezon 2013/2014, których egzemplarze otrzymali uczestnicy konferencji,
- szef Komisji Organizacyjnej kol. **Piotr Bogusz** – Mistrzostwa Polski Amatorów PZN: histo-

Naszym konferencjom towarzyszą pokazy najnowszego sprzętu narciarskiego

POL-SKI Demo Team z nartami firmy NOBILE

ria i aktualny stan przygotowań eliminacji 2013/2014,

– szef Komisji Promocji i Marketingu kol. **Maciej Kwiatkowski** – World Snow Day 2014 oraz budowanie wizerunku naszego Stowarzyszenia.

Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wraz z przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich **Jackiem Żabą** wręczyli licencje PZN przedstawicielom szkół narciarskich na sezon 2013/2014.

Na zakończenie spotkania przedstawiciel firmy Nobile wręczył narty członkom POL-SKI Demo Team. Następnie została przedstawiona firmowa prezentacja przybliżająca budowę i parametry techniczno-konstrukcyjne tych polskich nart z Bielska-Białej.

Przez cały czas trwania konferencji jej uczestnicy mogli zapoznać się z ofertą przedstawicieli firm sprzedających sprzęt i odzież narciarską HEAD, SALOMON, SL SPORT, NOBILE i B2 DIVISION oraz degustować sery firmy LAZUR.

Telemarkiem po lodowcu

Członkowie grupy telemarkowej POL-SKI Demo Team.

W październiku 2013 członkowie grupy telemarkowej POL-SKI Demo Team przebywali na zgrupowaniu programowym w Kaprun na lodowcu Kitzsteinhorn. Przygotowywano materiały filmowe, które stanowić będą część wizualną Programu Nauczania Telemarku.

Kursokonferencja w Tonale

Kursokonferencja rozpoczynająca sezon zimowy odbyła się we Włoszech w miejscowości Passo Tonale w dniach 06–14.12.2013 r. Tradycyjnie przeprowadzono zajęcia z instruktorami włoskimi ze Szkoły Narciarskiej Tonale-Presena.

W ramach grudniowego szkolenia przeprowadzony został także kurs kadrowy na stopień Instruktora PZN.

Równolegle do odbywającej się Kursokonferencji Instruktorów Wykładowców prowadzone były zajęcia na nartach biegowych, które poprowadziła IW **Maria Nędza**. Równocześnie odbywał się trening grupy telemarkowej POL-SKI Demo Team, pod czujnym okiem IW **Piotra Kapustianyka**.

Unifikacje

W minionym sezonie przeprowadzono 11 unifikacji, które zostały zorganizowane w Zakopanem, Passo Tonale, Pitztal, Stubai, Istebnej, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Krynicy, Karkonoszach, Zieleńcu i Via Lattea. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 335 Instruktorów PZN i Instruktorów SITN, w tym w unifikacji Klubu Instruktora Seniora – 41 osób.

W sezonie 2013/2014 zorganizowano również unifikację dla Instruktorów Zawodowych, która przeprowadzona została w Jurgowie/Zakopane – łącznie uczestniczyło 8 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:
Janusz DMOCHOWSKI
Arkadiusz HELLER
Grzegorz IZBICKI
Dominik JONAS
Jacek KAPUSTKA
Piotr OZAIST
Krzysztof PĘCIKIEWICZ
Kazimierz PUT

Narciarskie kolędowanie u stóp Wawelu

Corocznie po zakończeniu grudniowych unifikacji brać instruktorska spotyka się w hotelu „Pod Wawelem", by złożyć sobie życzenia świąteczne i noworoczne.

Kurs na stopień Instruktora Biegów

W minionym sezonie udało się zorganizować jeden kurs na stopień Instruktora Biegów PZN, jeden kurs Pomocnika Instruktora Biegów i jeden kurs kwalifikacyjny narciarstwa biegowego. Szkolenia z zakresu narciarstwa biegowego zostały przeprowadzone w Jakuszycach w terminie 15–21.12.2013 r. Kierownikiem wyszkolenia tych kursów był IW **Jerzy Dyczkowski**.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:

Mariusz AJDUKIEWICZ
Przemysław BARNOWSKI
Paweł FABIJAŃCZYK
Paweł RATYŃSKI Paweł
Jadwiga WIJAS Jadwiga
Krzysztof ŻUKOWSKI

X Zawody Klubu Seniora im. Józefa Zolla – zawody otwarte

Jubileuszowe zawody Klubu Seniora im. Józefa Zolla odbyły się w Czarnej Górze (Koziniec) w dniu 11.01.2014r.

Zwycięzcy zawodów w poszczególnych grupach:

Panie grupa I – Magdalena Czaińska
Panie grupa II – Maria Stanisławska
Panie grupa III – Bożena Januć
Panie grupa IV – Zofia Bubacz
Panowie grupa V – Stanisław Tatka
Panowie grupa VI – Jan Ślężyński
Panowie grupa VII – Krzysztof Baranowski
Panowie grupa VIII – Stefan Marek
Panowie grupa IX – Adam Kaczorowski
Panowie grupa X – Wiesław Januć

Janusz Mazurkiewicz, autor zdjęć z Zawodów Klubu Seniora

Instruktor Międzynarodowy Amator (IVSI)

Od stycznia 2010 r. Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów (IVSI) wprowadziło obowiązkową legitymację instruktora IVSI w formie plastikowej karty. W grudniu 2009 r. rozpoczęliśmy drukowanie nowych legitymacji IVSI – w sezonie 2013/2014 zostało wystawionych nowych 71 legitymacji, a znaczki IVSI 2014 (prolongata) wykupiło 270 instruktorów.

Instruktor Zawodowy (ISIA)

W sezonie 2013/2014 po spełnieniu odpowiednich wymagań – legitymację instruktora zawodowego (ISIA) otrzymali:

Maciej BARABASZ
Wojciech BISKUPSKI
Krzysztof PLEWA
Ariana KOTOWSKA SARAPATA
Piotr STAWARZ
Robert KOWALCZYK
Weronika KOPKA
Maciej SZNURKOWSKI

Wiosenna kursokonferencja

Wiosenna kursokonferencja Instruktorów Wykładowców i Asystentów została zorganizowana zgodnie z kalendarzem imprez w dniach 13–14.03.2014 r. w Zakopanem. Zajęcia teoretyczne i wykłady odbywały się w hotelu Helios.

W trakcie kursokonferencji zajęcia na śniegu i sprawdzian na współczynniki SL odbywały się w Ośrodku Narciarskim w Jurgowie, natomiast

sprawdzian na współczynniki w GS przeprowadzono na Kasprowym Wierchu. Zajęcia w formie warsztatów poświęcone poszczególnym ewolucjom (ze szczególnym uwzględnieniem skrętu równoległego ślizgowego) zostały przeprowadzone przez Komisję Szkolenia Narciarstwa Zjazdowego, a prowadzili je członkowie POL-SKI Demo Team.

Tradycyjnie w ramach kursokonferencji odbyły się obrony prac kandydackich na stopień Instruktora Wykładowcy. Tę część konferencji poprowadził przewodniczący Komisji ds. Asystentów **Marek Palik** – odbyły się trzy obrony prac: **Anna Guzik** – „Porównanie techniki biegu narciarskiego z techniką zjazdów w zakresie elementów wspólnych", **Katarzyna Maciążek** – „Trasy biegowe w Polsce", **Helena Elegańczyk-Kot** – „Trening sensomotoryczny a profilaktyka urazów kolan w narciarstwie zjazdowym". Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił przyjąć powyższych asystentów do grona Instruktorów Wykładowców SITN PZN.

Tegoroczne asystentki, które po obronie swoich prac otrzymały stopień Instruktora Wykładowcy razem z przewodniczącym Komisji ds. Asystentów Markiem Palikiem i prezes Zuzanną Podgórną…

Uczestników kursokonferencji w Zakopanem odwiedziła mistrzyni świata i olimpijska w biegach narciarskich, Justyna Kowalczyk

…oraz z mistrzynią tras biegowych Justyną Kowalczyk

VII Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci

Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa – Polskiego Związku Narciarskiego, jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia instruktorom narciarstwa w Polsce oraz promocję nowych stacji narciarskich na terenie Polski. VII zawody rozegrano 14 marca 2014 r. na Kasprowym Wierchu.

Wyniki VII otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci (wg przelicznika wiekowego):

GRUPA KOBIET
1 miejsce – Alina Ombach-Gargul
2 miejsce – Katarzyna Górska
3 miejsce – Zofia Rumińska

GRUPA MĘŻCZYZN
1 miejsce – Przemysław Klimczak
2 miejsce – Jacek Rakszawski
3 miejsce – Tomasz Cichy

54. Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN

W dniach 15–16 marca 2014r. planowane w Zakopanem 54 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN (ze względu na aurę pogodową) odbyły się w Jurgowie. W ramach 54 MPI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna, slalom gigant, telemark, mistrzostwa demonstratorów. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę LSN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A oraz A+B.

WYNIKI SLALOMU GIGANTA:

GRUPA I – INSTRUKTORKI (POWYŻEJ 60 LAT)
1 miejsce – Zuzanna PODGÓRNA

GRUPA II – INSTRUKTORKI (51–60 LAT)
1 miejsce – Marta ZBOROWSKA
2 miejsce – Bożena JANUĆ

GRUPA III – INSTRUKTORKI (41–50 LAT)
1 miejsce – Aleksandra LIBERA-CICHY
2 miejsce – Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce – Bogusława FREY

GRUPA IV – INSTRUKTORKI (31–40 LAT)
1 miejsce – Izabela WYSOCKA
2 miejsce – Katarzyna STRAMA
3 miejsce – Agata TAŃCZAK-SIĘKA

GRUPA V – INSTRUKTORKI (17–30 LAT)
1 miejsce – Agnieszka SCHWENK-SAPETA
2 miejsce – Katarzyna OSTROWSKA
3 miejsce – Anna BUCZEK

GRUPA VI – INSTRUKTORZY POWYŻEJ 60 LAT
1 miejsce – Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce – Krzysztof HORECKI
3 miejsce – Wiesław JANUĆ

GRUPA VII – INSTRUKTORZY (51–60 LAT)
1 miejsce – Tomasz CICHY
2 miejsce – Jacek RAKSZAWSKI
3 miejsce – Jakub GRZYMAŁA

GRUPA VIII – INSTRUKTORZY (41–50 LAT)
1 miejsce – Robert ZUBEK
2 miejsce – Piotr STAWARZ
3 miejsce – Tomasz STELMACH

GRUPA IX – INSTRUKTORZY (31–40 LAT)
1 miejsce – Łukasz GUŃKA
2 miejsce Bartłomiej GĄSIENICA-JÓZKOWY
3 miejsce Leszek PILCH

GRUPA X – INSTRUKTORZY (17–30 LAT)
1 miejsce – Kasper LEONOWICZ
2 miejsce – Jan SOŁTYS
3 miejsce – Maciej ADAMCZYK

WYNIKI JAZDY TECHNICZNEJ:

GRUPA KOBIET
1 miejsce – Anna BUCZEK
2 miejsce – Katarzyna STRAMA
3 miejsce – Małgorzata WÓJCIK

GRUPA MĘŻCZYZN
1 miejsce – Piotr STAWARZ
2 miejsce – Artur WYSOCKI
3 miejsce – Jacek GIZICKI

WYNIKI DWUBOJU:

GRUPA II – INSTRUKTORKI (51–60 LAT)
1 miejsce – Marta ZBOROWSKA
2 miejsce – Bożena JANUĆ
3 miejsce – Helena ELEGAŃCZYK-KOT

GRUPA III – INSTRUKTORKI (41–50 LAT)
1 miejsce – Katarzyna GÓRSKA
2 miejsce – Aleksandra LIBERA-CICHY
3 miejsce – Bogusława FREY

GRUPA IV – INSTRUKTORKI (31–40 LAT)
1 miejsce – Katarzyna STRAMA
2 miejsce – Izabela WYSOCKA
3 miejsce – Karolina NIKLIŃSKA-PILARSKA

GRUPA V – INSTRUKTORKI (17–30 LAT)
1 miejsce – Anna BUCZEK
2 miejsce – Małgorzata WÓJCIK
3 miejsce – Agnieszka SCHWENK-SAPETA

GRUPA VI – INSTRUKTORZY POWYŻEJ 60 LAT
1 miejsce – Krzysztof HORECKI
2 miejsce – Przemysław KLIMCZAK
3 miejsce – Jan IWANICKI

GRUPA VII – INSTRUKTORZY (51–60 LAT)
1 miejsce – Tomasz CICHY
2 miejsce – Jacek RAKSZAWSKI
3 miejsce – Jakub GRZYMAŁA

GRUPA VIII – INSTRUKTORZY (41–50 LAT)
1 miejsce – Piotr STAWARZ
2 miejsce – Robert ZUBEK
3 miejsce – Jarosław SMAJDOR

GRUPA IX – INSTRUKTORZY (31–40 LAT)
1 miejsce – Łukasz GUŃKA
2 miejsce – Bartłomiej GĄSIENICA-JÓZKOWY
3 miejsce – Wojciech PODGÓRNY

GRUPA X – INSTRUKTORZY (17–30 LAT)
1 miejsce – Kasper LEONOWICZ
2 miejsce – Jacek GIZICKI
3 miejsce – Jan SOŁTYS

WYNIKI GIGANTA TELEMARKOWEGO:

GRUPA KOBIET
1 miejsce – Ewa KONDERLA
2 miejsce – Weronika KOPKA

GRUPA MĘŻCZYZN
1 miejsce – Sławomir LASSAK
2 miejsce – Józef SZOT
3 miejsce – Piotr KAPUSTIANYK

VIII MISTRZOSTWA DEMONSTRATORÓW SITN PZN

GRUPA DZIEWCZĄT
1 miejsce – Julia MAJERCZYK
2 miejsce – Emilia TYCNER
3 miejsce – Oliwia WYSOCKA

GRUPA CHŁOPCÓW
1 miejsce – Jan GUŃKA
2 miejsce – Mateusz NIEBORAS
3 miejsce – Jakub KUKLIS

MISTRZOSTWA SZKÓŁ NARCIARSKICH SITN PZN

SZKOŁY Z LICENCJĄ A+B
1 miejsce – BLIZZARD DEMO TEAM
2 miejsce – STRAMA-NOSAL
3 miejsce – HSKI ZAKOPANE

SZKOŁY Z LICENCJĄ A
1 miejsce – DWIE DOLINY
2 miejsce – SKIZY
3 miejsce – ZĄB

MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW – BIEGI NARCIARSKIE

Zawody w biegach narciarskich nie zostały zorganizowane w Zakopanem z powodu braku śniegu na trasach biegowych.

Kurs ski-tourowy

W minionym sezonie nie został przeprowadzony kurs ski-tourowy ze względu na zbyt małą pokrywę śnieżną.

Kurs freerideowy

Niestety nie udało się również zorganizować kursu freerideowego w Tatrach na Słowacji (Jasna Chopok) w terminie 08–11.04.2014 r. ze względu na zbyt małą pokrywę śnieżną.

Centralny Kurs Instruktorski

W sezonie 2013/2014 odbyły się trzy części sportowo-techniczne, które zorganizowane były: w Passo Tonale, Kluszkowcach i Zakopanem. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

Oto nasi nowi Instruktorzy PZN:
Amanda ADAMSKA
Igor BAUER
Maria BEDNAREK
Anna BEREZIK
Marcin BINDA
Marek BOJARSKI
Józef BRZUCHACZ
Marek BUDZYŃSKI
Piotr CHĘĆ
Maciej CHMIELEWSKI
Robert CHMIELIŃSKI
Adam DEDA
Michał GRABOWSKI
Robert JABŁOŃSKI
Emil JANASZEK
Paweł JANECKI

Małgorzata JARONICKA
Michał JĘDRUSIAK
Hubert KACICZAK
Łukasz KARPIŃSKI
Mateusz KĘPKA
Mateusz KOZUBAL
Martyna KRAWIEC
Magdalena KRAWIEC
Mateusz KUC
Jan LESZCZYŃSKI
Beata LIPIAK
Zofia LUTOBORSKA
Aleksander ŁUCZAK
Marek MARTYNOWICZ
Paweł MIKUŚ
Anna MIŁEK
Wojciech MISIURA
Krzysztof NAGÓRZAŃSKI
Krzysztof NOWACZYŃSKI
Piotr OGARZYŃSKI
Alicja ORAWIEC
Katarzyna OSTROWSKA
Patrycja PAKOŃSKA

Andrzej PAŁUCKI
Iwona PAWELEC
Małgorzata PAWŁAT
Michał RYBCZYŃSKI
Jan SCHWARTZ
Kamil SIWICKI
Tomasz SMOŁKA
Paweł STAŃCZYK
Maciej STĘPIEŃ
Maciej STYPA
Wojciech SZOPA
Marcin SZTOKFISZ
Tomasz SZYBKA
Ryszard ŚCIESZKA
Piotr TWARDOSZ
Tomasz WACHOWIAK
Ewelina WĄS
Oskar WEIGEL
Grzegorz WĘGRZYN
Joanna WOLFART-PIECH
Marcin WOLSKI
Weronika WOŁCZAŃSKA
Bartłomiej ZAJDER
Mateusz ZAWADZKI

Gabriela ZDZIŃSKA
Dorota ZŁYDASZYK
Olga FRĄCZ AWF Wrocław
Karol ADAMUS AWF Katowice
Marcelina BUJOCZEK AWF Katowice
Krzysztof DRZĄSZCZ AWF Katowice
Tomasz FOJCIK AWF Katowice
Antoni GARA AWF Katowice
Joanna GAJEWSKA AWF Katowice
Agnieszka GĄSIENICA-GŁADCZAN AWF Katowice
Sebastian GILEWSKI AWF Katowice
Tomasz GOŁKA AWF Katowice
Karolina ŁOKAS AWF Katowice
Bartosz PAŁKA AWF Katowice
Rafał RZACZEK AWF Katowice
Piotr SKALSKI AWF Katowice
Ewa SZAMOTA AWF Katowice
Joanna WOLAS AWF Katowice
Agata WYKROTA AWF Katowice

Po raz trzeci w ramach porozumienia SITN PZN z Komendą Główną Policji zostało przeprowadzone szkolenie narciarskie dla policjantów. W grudniu 2013 r. oraz styczniu 2014 r. w Kluszkowcach odbył się kurs instruktorski i pomocnika instruktora w narciarstwie zjazdowym – uczestniczyły 43 osoby, w tym Instruktorem PZN zostało 31 osób, a Pomocnikiem Instruktora – 10.

Oto nowi nasi Instruktorzy PZN:
Dariusz BARANIAK
Karol BOBOWICZ
Jakub CIESIELSKI
Wojciech CZERNECKI
Marcin GABRYŚ
Marcin GIEREK
Marcin JUŹWIK

Mateusz KIELAR
Łukasz KINAL
Tomasz KOCEMBA
Grzegorz KOŁODZIEJ
Jakub KOZIK
Tomasz KRUCZEK
Mateusz KWIATKOWSKI
Wacław LEJKO
Robert LICHOTA
Piotr MAJEWSKI
Marcin MATUSIAK
Arkadiusz MICHALSKI
Oktawian NOWAK
Agata PAŁKA
Grzegorz PAŁYS
Artur PRZECHERA
Arkadiusz RAK
Marek SOWIŃSKI
Jarosław SZUSTAK
Jan SZYMAŃSKI
Tomasz TOKARSKI
Paweł TRACZYKOWSKI
Mirosław WYPYCH
Krzysztof ŻYDEK

W sezonie 2013/2014 po raz pierwszy (na wniosek red. **Andrzeja Szymury**) wprowadzono nagrody specjalne dla osób z najlepszymi wynikami osiągniętymi w części techniczno-sportowej Centralnego Kursu Instruktorskiego. Po trzech edycjach tej części CKI prezes SITN PZN przyznała trzem osobom kurs lawinowy. Nagrody te otrzymali: **Aleksander Łuczak**, **Anna Berezik** oraz **Piotr Ogarzyński**. W nadchodzącym sezonie narciarskim przewidziane są kolejne atrakcyjne nagrody.

Zajęcia na Centralnym Kursie Instruktorskim Na Kasprowym Wierchu i na Kotelnicy Białczańskiej

Wiosenne zabawy na śniegu

Po dwóch częściach CKI, techniczno-sportowej oraz metodycznej, nadchodzą ulubione zajęcia kursantów – zabawy na śniegu.

Kurs centralny kończy się gratulacjami i uroczystym wręczeniem odznak Instruktora PZN

Kurs telemarku

W sezonie 2013/2014 został zorganizowany jeden kurs telemarku, który odbył się w Muszynie w dniach 03–07.03.2014 r. – zajęcia na kursie prowadził IW **Piotr Kapustianyk**.

W kursie wzięło 12 osób, z których certyfikat otrzymali:
Katarzyna GÓRSKA
Weronika KOPKA
Mirosław LASSAK
Ronald ROMANISZYN
Marian SŁODYCZKA
Łukasz STOCH
Witold SZKÓŁKA
Maciej SZNURKOWSKI

Kurs lawinowy

W sezonie 2013/2014 udało się zorganizować pięć kursów lawinowych. Pierwszy z nich odbył się we Włoszech w Passo Tonale, kolejne trzy tradycyjnie na Hali Gąsienicowej, a ostatni na Słowacji. Kursy prowadzili: IW, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownik TOPR – **Adam Marasek**, IW, przewodnik tatrzański II klasy, ratownik TOPR – **Andrzej Marasek** i przewodnik wysokogórski, ratownik TOPR – **Józef Michalec**.

KURS ZALICZYŁO 28 INSTRUKTORÓW:

Łukasz KALEMBA
Marcin MISZTAL
Marcin STANUSZEK
Jan WILAM
Izabela WYSOCKA
Artur WYSOCKI
Joanna JASIŃSKA
Błażej TYLKA SULEJA
Piotr STAWARZ
Katarzyna PÓŁTORAK
Ryszard ŚCIESZKA
Łukasz ŁYCZKO
Krzysztof SZYMURA
Karol MARCINKIEWICZ
Jeremiasz BRYG
Szymon BRZOZOWSKI
Anna CYGAŃCZUK
Mariusz DĘBICKI
Mateusz KWIATKOWSKI
Robert MAY
Szymon SŁODCZYK
Jan SOŁTYS
Zofia SZEWCZYK
Agnieszka TARNOWSKA
Borys ZDUNEK
Łukasz MENDROK
Maciej SZNURKOWSKI
Jarosław SZURMAN

Opracowała: Elżbieta Nowaczyńska

Biuro SITN PZN

OD STYCZNIA 2013 W SPRZEDAŻY!

KOŃCZY SIĘ PIERWSZE WYDANIE!

AKTUALNY 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).

INTERSKI w sezonie 2013–2014

W kadencji 2011–2015 władze INTERSKI działają w składzie: Prezes INTERSKI **E. Melmer**, I Wiceprezes **K. Egri** (H), II Wiceprezes **A Neil D. Tanner** (CAN), Sekretarz Generalny Interski **Peter Mall** (A) oraz Prezesi ISIA – **R. Campell** (CH), IVSI – **N. Barthle** (D), IVSS – **K. Astrand** (S). Przypominamy, że K. Egri (H) wybrano podczas Walnego Zebrania INTERSKI we wrześniu 2013 r. w Argentynie, w Ushuaia. Tam w przyszłym roku odbędzie się **XX Kongres INTERSKI** w dniach 5–12 września 2015 r. Motto Kongresu to **Sporty zimowe życiową przygodą (Snowsports a lifetime Adventure).** Dostępny jest już ramowy program dniowy (codziennie występy po 4 DEMO TEAMY, plan wykładów, terminy Walnych Zebrań, itp.). SITN PZN, jak większość krajów, wstępnie zarezerwował miejsca pobytowe. Koszt udziału osoby to 730–800 euro plus przelot. Osoby zainteresowane proszone są o pisemne zgłaszanie się do naszego BIURA do 15 listopada 2014r. z uwagi na niezbędną wczesną rezerwację przelotów.

Organizatorzy z Argentyńskiego Stowarzyszenia Instruktorów (AADIDES) reklamują Kongres **jako spotkanie INTERSKI na końcu świata…**

Więcej informacji znajdziemy na stronie kongresowej – **www.interski-2015.org** oraz **FACEBOOK.**

INTERSKI aktualnie zrzesza 37 krajów i 3 międzynarodowe stowarzyszenia instruktorskie – ISIA, IVSI i IVSS.

Strona INTERSKI **www.interski.org**, publikowany jest też własny NEWSLETTER.

ISIA – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Zawodowych

Stowarzyszenie aktualnie skupia około 60 000 instruktorów z 39 krajów z całego świata. Oczekują na przyjęcie Ukraina, Łotwa, Czarnogóra oraz Bośnia i Hercegowina.

Prezesem jest **Riet Campell** (SUI) a zarząd działa w składzie: Vice President Europe: **Vittorio Caffi** (IE), Vice President America: **Martin Bacer** (AR), Vice President Asia: **Yuichi Mabuchi** (JP).

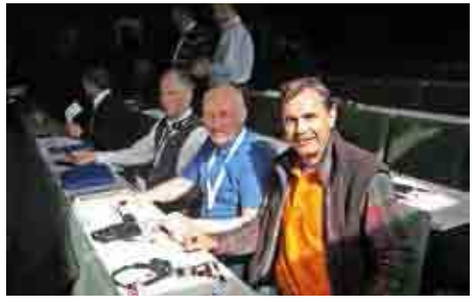
Doradcy Zarządu: **Gilles Chabert** (FR), **Valentin Kidaisch** (DE), **Dave Renouf** (GB), **Richard Walter** (AT).

Skarbnik: **Jiri Kotaska** (CZ)

Audytor: **Tomislav Sepic** (HR)

W roku 2013 podczas zebrania INTERSKI w Ushuai odbyło się zebranie sprawozdawcze ISIA a w dniach 16–20.05.2014 r. w Vuakatti w Finlandii odbył się Kongres ISIA 2014 oraz doroczne Walne Zebranie. Obecni byli delegaci z 20 kra-

jów członkowskich. Tematem przewodnim Kongresu była promocja sportów śnieżnych i rola ISIA w tej dziedzinie. Dla potrzeb analizy rynku narciarskiego zdefiniowano następujące pojęcia konsumentów: BABY BOOMERS, Populacja X, Populacja Y, Populacja Z. Wygłoszone referaty dostępne są na stronie ISIA. Podczas Walnego Zebrania wysłuchano raportu Prezesa R. Campella, zatwierdzono wykonanie bilansu za 2013 i plan finansowy na 2014. Dyskutowano na liczbą gło-



sów krajów członkowskich w zależności od liczby instruktorów w Bazie ISIA oraz nad wprowadzeniem Reguły Masters do ISIA testu (współczynnik wiekowy w GS).

Komitet Sterujący ISIA publikuje swoje protokoły i ustalenia również na stronie internetowej.

Strona: **www.isiaski.org** oraz **FACEBOOK**

IVSI – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów

Zarząd IVSI na kadencję 2013–2017 działa w składzie: Prezes **Norbert Barthle** (D), Wiceprezes **Hans-Peter Kunz** (A), Wiceprezes **Takazumi Fukuoka** (JAP), Członkowie: **Jerzy Kaliski** (PL) i **Jean Marc Villemin** (F). Przewodniczący Komisji Szkolenia **Norberth Sched** (D), Skarbnicy: **Katelin Egri** (H) i **Marc Hendrix** (B). W 9-osobowej Komisji Szkolenia działa kol. **Krzysztof Zięba**, Wiceprezes SITN PZN.

Wybrano miejsce Kongresu IVSI 2017 – będzie to Hakuba w Japonii.

Do IVSI należą aktualnie 22 kraje. Bułgaria nadal ma status członka oczekującego.

Zarząd i Komisja Szkolenia IVSI spotkała się w październiku 2013 r. we Frankfurcie oraz w maju 2014r. w Zaya w Austrii. Nadal trwają prace nad godzinowym standardem wyszkolenia dla INSTRUKTORA z kartą IVSI – 320 godzin.

W maju 2014 r. BVSI (Belgijskie Stowarzyszenie Instruktorów Sportów Śnieżnych) obchodziło uroczyście 25 rocznicę założenia i przyjęcia do IVSI. IVSI reprezentowali Prezes IVSI N. Barthle, a Komisję Szkolenia N. Schild i K. Zięba.

W bieżącym roku wydaliśmy 256 znaczków prolongujących **IVSI 2014** wklejanych do plastikowych kart legitymacyjnych.

Strona: **www.ivsi.info** w wersji francuskiej i angielskiej.

IVSS – Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportów Śnieżnych w Szkołach i Uniwersytetach.

Pracami IVSS kieruje Prezes **Klas Astrand** (S), Wiceprezes **Dieter Bubek** (G) i 6-osobowy Zarząd, a Sekretarzem Generalnym jest **Tom Daniellson** (S). Nasze Stowarzyszenie w IVSS reprezentuje dr **Rafał Wołk**, pracownik dydaktyczny AWF Wrocław.

Generalnie IVSS odpowiada za merytoryczne przygotowanie części teoretycznych Kongresów Narciarskich (wykłady, referaty oraz projekty metodyczno-szkoleniowe). Misją IVSS jest przekazywanie wyników prac badawczych do praktycznego wdrażania w środowiskach instruktorskich.

Aktualnie do IVSS należy 29 krajów.

Strona: **www.ivss.info, Facebook** oraz publikowany jest własny NEWSLETTER.

Informacje dodatkowe

W czerwcu 2014 Komisja Europejska nadal nie doszła do porozumienia w sprawie wprowadzonego w ubiegłym roku projektu pilotażowego MEMORANDUM of UNERSTANDING (MoU).

Prace legislacyjne rozpoczęty się jesienią 2010 r. w Komisji Parlamentu Europejskiego w Brukseli, a dotyczyły uniwersalnej karty i stopnia. European Professional Card (MoU) – „EUROINSTRUKTOR" w krajach Unii Europejskiej. Weryfikacja uprawnień instruktorskich następuje poprzez TEST BEZPIECZEŃSTWA (podobnie jak na naszym kursie lawinowym m. innymi poszukanie zasypanego na czas) oraz poprzez SPEED TEST (przejazd slalomu giganta z czasem wzorcowym zawodnika z Pucharu Świata ze 130 M i 110 D FIS punktami tzw. EUROTEST). Do zawodów EUROTEST organizatorzy przyjmują tylko osoby z krajów, które przystąpiły do MoU.

Polska jak większość państw Unii Europejskiej (18) nie podpisała dokumentu. 9 krajów europejskich wyraziło zgodę na przyjęcie na rok programu pilotażowego karty MoU. Są to przedstawiciele krajów: Francja – SNMSF, Austria – ÖSSV, Włochy – Collegio Nazionale i AMSI, Wielka Brytania – BASI, Hiszpania – AEPEDI, Belgia – AMBS, Dania – DAPSI, Rumunia – Ski federation Biathlon, Niemcy – DSLV, a w 2014 Słowenia.

Przewidujemy zwiększenie ilości konfliktów, w szczególności we Francji, na tym tle. Zaostrzają się kontrole w Austrii i we Włoszech. Nasze Ministerstwo Sportu i Turystyki przyjęło negatywne stanowisko w tej sprawie z uwagi na wprowadzoną deregulację zawodu instruktora w 2013.

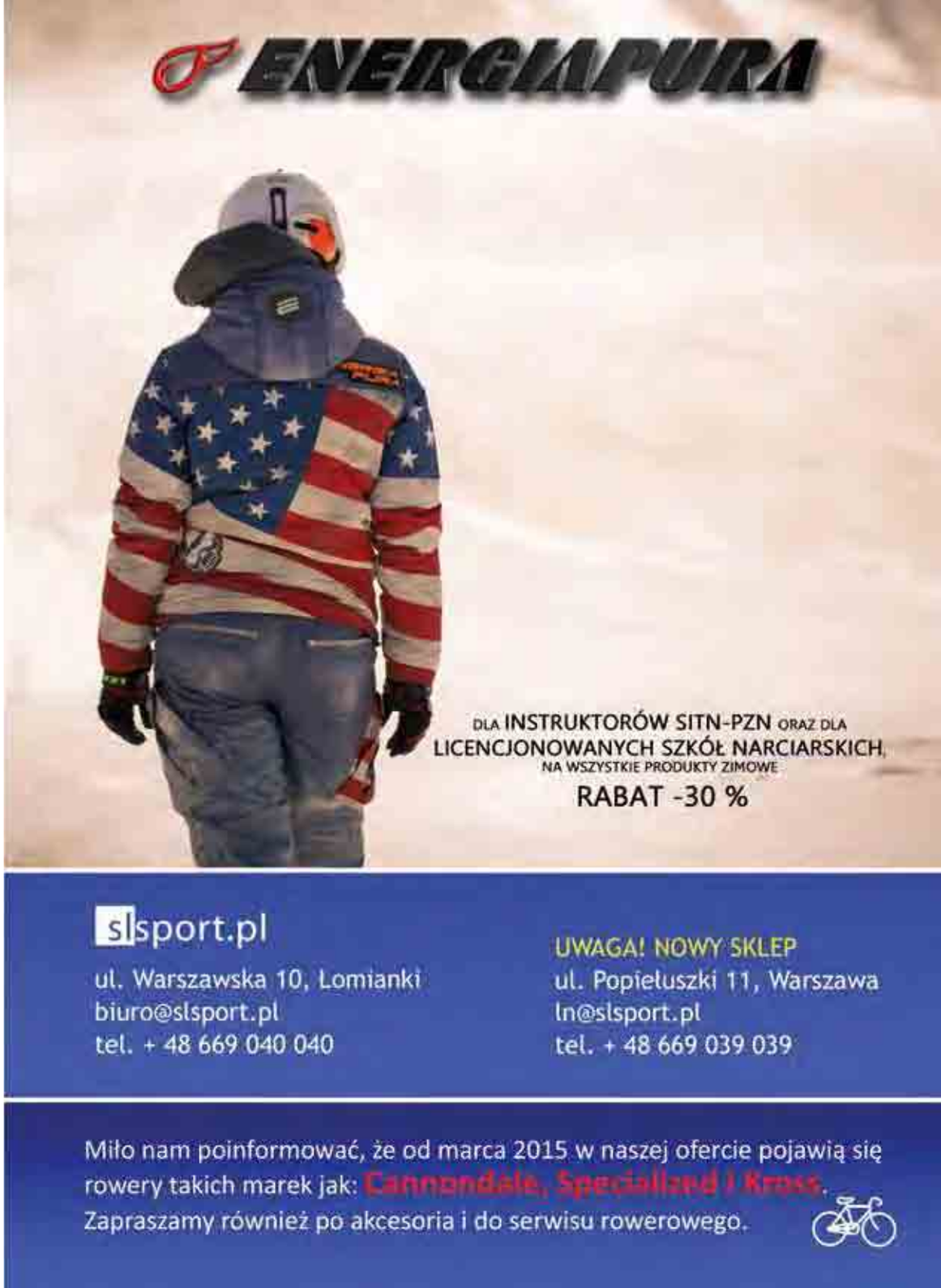
Prowincja TRENTINO nie podpisała MEMORANDUM i nadal stosować będzie formę zgłaszania wzorem poprzedniego sezonu. Patrz informacje na sitn.pl – Instruktor PZN w Trentino… / „Oświadczenie o czasowym wykonywaniu działalności instruktora narciarskiego (prowincja Trentino)". Uwaga – w innych prowincjach obowiązują inne zasad uzyskiwania pozwoleń.

SITN PZN na potrzeby zainteresowanego wydaje w j. polskim Kartotekę Instruktora PZN (ważność stopnia do uprawnień szkoleniowych) oraz zaświadczenie o braku zastrzeżeń stowarzyszenia do postawy moralnej instruktora. Mile widziany jest kontakt z daną szkołą narciarską (np. znajomość języków krajów Europy Wschodniej jest atutem).

Krzysztof Zięba
Wiceprezes SITN PZN

«

Krzysztof Zięba – Instruktor Wykładowca PZN od 1980 roku. Były Prezes SITN PZN. Od 2005 roku w Komisji Szkolenia IVSI. Wprowadzał informatyzację naszego Stowarzyszenia. Zawodowo inżynier elektryk w Zakładzie Energetycznym Arcelomittal Poland Kraków.



Apteczka Instruktora Zawodowego ISIA
– podsumowanie projektu

Fot. Daniel Koszela Photography

Pomysł wyposażenia Instruktorów PZN w poręczne, w miarę możliwości nie przeszkadzające w prowadzeniu zajęć na śniegu apteczki zrodził się 7–8 lat temu. Nie był oryginalny, bo już w materiałach dla instruktorów z drugiej połowy XX w. można się natknąć na pojęcie „Apteczki Instruktora PZN". Jednak idea ta pozostawała tylko teoretyczną propozycją, a nie wdrożonym systemowo rozwiązaniem. Podczas wieczornej gali w Hotelu Krynica przy okazji jubileuszowych 50 Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów pomysł ten udało się przedstawić kol. **Maciejowi Kwiatkowskiemu**, przewodniczącemu Komisji Promocji i Marketingu SITN PZN. Zainteresowanie okazane temu produktowi pomogło w dalszym rozwoju projektu i przed sezonem 2012/2013 był już na etapie, na którym zgodę na jego wdrożenie wyraziła prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna**, której serdecznie dziękuję za akceptację i wsparcie dla tej inicjatywy. Dziękuję również dr. **Piotrowi Kunyszowi**, prezesowi SITS, za włączenie się do promowania apteczek w środowisku snowboardowym, któremu przecież – tak jak narciarzom – zależy na wysokich standardach bezpieczeństwa w nauczaniu i uprawianiu sportów śnieżnych.

Proces wdrażania przeciągnął się w czasie ze względu na nagłą potrzebę zmiany źródła jego finansowania, jednak szczęśliwie dotarliśmy już do końca prac produkcyjnych. Beneficjentom tej akcji, którzy wykazali się cierpliwością, dziękujemy za wyrozumiałość i zrozumienie, mając nadzieję, że apteczki będą im jak najlepiej służyły. Na tym jednak sam projekt się nie kończy, ponieważ po sezonie 2014/2015 będziemy zwracali się do użytkowników apteczek o informację zwrotną, co do poziomu przydatności poszczególnych zastosowanych rozwiązań. Pozwoli to na stworzenie raportu dla Zarządu SITN PZN, który ułatwi decyzję o możliwości ewentualnej kontynuacji wdrażania apteczek i ich formy.

Ze względu na pilotażowy charakter projektu należało wskazać zawężoną grupę, do której skierowany miał zostać nasz produkt. W związku z ciągłym dokształcaniem się i chęcią podnoszenia swoich kwalifikacji w praktyce i „na papierze" (czy może raczej plastiku), jako beneficjentów wskazaliśmy unifikujących się i uzyskujących uprawnienia w okresie trwania akcji instruktorów zawodowych ISIA. Mamy nadzieję, że taka forma nagrodzenia za zaangażowanie w podnoszenie poziomu wyszkolenia *de facto* całego naszego środowiska spotka się z pozytywnym odbiorem.

A więc: czym jest *Apteczka Instruktora Zawodowego ISIA*? Jest to podręczny zasobnik wyposażenia medycznego, potrzebnego do ograniczenia negatywnych skutków odniesionych obrażeń lub pogorszenia stanu osoby poszkodowanej w czasie między incydentem a przybyciem profesjonalnych służb medycznych. Aby spełniać tak postawione wymagania, do wyposażenia apteczki wybrane zostały następujące elementy wyposażenia: jednorazowa maseczka twarzowa do RKO (1 szt.), rękawiczki nitrylowe w wybranym rozmiarze (2 pary), wojskowy opatrunek indywidualny (gaza + bandaż; 1 szt.), bandaż elastyczny 10 cm x 5 m (1 szt.), plaster włókninowy z opatrunkiem 6 cm x 10 cm (4 szt.), plaster plastofix 5 cm x 2m (1 szt.), gaza jałowa 0,5 m^2 (1 szt.), gaza jałowa 1 m^2 (1 szt.), gaziki dezynfekcyjne (4 szt.), koc ratunkowy (folia termiczna NRC; 1 szt.), ogrzewacze karbonowe 24h rozm. L (2 szt.), sól fizjologiczna 5 ml (2 ampułki), nóż ratowniczy (1 szt.), czerwone światło chemiczne (1 szt.), długopisowy pistolet na race (1 szt., 3 naboje), awaryjna latarka czołowa PETZL (1 szt.), oraz instrukcja wzywania pomocy z odblaskową obwódką.

Stworzenie apteczki dla instruktora sportów śnieżnych wymagało zwrócenia się po poradę do profesjonalistów w dziedzinie niesienia pomocy w trudnych warunkach. Dzięki temu praca nad tym projektem osobiście przyniosła mi nie tylko wiele nauki o udzielaniu pierwszej pomocy, ale pozwoliła również – przy wielu długich rozmowach – na zaobserwowanie charakteru ludzi na co dzień niosących pomoc w górach (i nie tylko). Ratowników górskich oprócz serdeczności, otwartej na drugiego człowieka postawy i całej

sympatii, jaką wzbudzają, cechuje pełne zaangażowanie w kwestię skutecznego udzielania pierwszej pomocy i edukowania ludzi na rzecz poprawy ich własnego bezpieczeństwa. O, tak! Konsultacje składu i wersji wyposażenia, kształtu i wszystkich detali apteczek nie były takimi ot – rozmówkami. Szczególnie kiedy ci fachowcy zbierali się razem, atmosfera gęstniała momentalnie i każdy zakamarek pokoju gościnnego domu państwa **Lipczyńskich** wypełniały pełne adrenaliny historie z dyżurów, doświadczenie i zapał idealistów chętnych nie tylko do niesienia pomocy, ale także chcących po prostu zrobić na tym świecie różnicę. Różnicę na lepsze.

Pierwszym specjalistą, do którego udało się zwrócić o opinię był kol. **Adam Marasek** (ratownik TOPR, Instruktor Wykładowca PZN, Przewodniczący Podkomisji Lawinowej SITN PZN), któremu dziękuję za przeanalizowanie wstępnego projektu i bardzo słuszne uwagi. Wielkie podziękowania za serce włożone w te apteczki, wszystkie pomysły i ogromny wkład merytoryczny kieruję do **Macieja Lipczyńskiego** (ratownika Grupy Karkonoskiej GOPR, Instruktora PZN), bez którego tego projektu zapewne nie udałoby się tak spójnie zrealizować. Doświadczenie, jak miałem się okazję przekonać, nie jest domeną jedynie tych starszych kolegów – dziękuję **Mateuszowi Dejnarowiczowi** (ratownikowi Grupy Karkonoskiej GOPR) za wręcz podręcznikowe rozłożenie problemu na części pierwsze i niezwykle czytelne artykułowanie potencjalnie najlepszych rozwiązań na późniejszym etapie prac. Za wszystkie pomysły i uwagi, ale i niezwykle satysfakcjonującą, rzeczową dyskusję dziękuję **Krzysztofowi Krawczyk-Demczukowi** (ratownikowi Grupy Karkonoskiej GOPR) oraz **Marcinowi Błeńskiemu** (ratownikowi Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa SAR). Jeśli ktoś uważa, że producenci sprzętu outdoorowego trzymają stosowane przez siebie rozwiązania pod kluczem i nikomu ich nie pokazują, ten nie miał okazji poznać **Pawła Janysta** z firmy JANYSPORT, który nie tylko z entuzjazmem podjął się uszycia apteczek, ale w fazie projektowania pokazał wszelkie możliwe do wprowadzenia rozwiązania, po drodze tworząc cztery modele koncepcyjne. Dziękuję również **Grzegorzowi Kaczmarskiemu** (ratownikowi medycznemu z Warszawy) z firmy EmerMed za cenne uwagi i możliwość przetestowania niektórych elementów wyposażenia.

Apteczki mają służyć nie tylko zwiększeniu szans na uratowanie zdrowia i życia osób poszkodowanych, którym pomocy będą udzielali napotkani na trasie Instruktorzy PZN, ale również – a może przede wszystkim – ustawicznemu podnoszeniu naszej świadomości bezpieczeństwa i sposobów udzielania pomocy. Chciałoby się rzec: oby nikomu się nie przydały. Jednak, jeśli los sprowadzi na kogoś z nas sytuację, w której trzeba będzie po nie sięgnąć, niech służą jak najlepiej i niech zrobią różnicę.

Wojciech Woźnica – koordynator
i współpomysłodawca projektu,
Zastępca Przewodniczącego Komisji Promocji
i Marketingu SITN PZN

ZAPRASZAMY DO SPECJALISTYCZNYCH SERWISÓW

INTERSPORT®

Precyzję i wysoką jakość usługi
zapewniają m. in szwajcarskie maszyny
MONTANA®

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA
sitn
PZN

Współpraca serwisowa ze Stowarzyszeniem
Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Na mocy podpisanego z SITN PZN porozumienia w sezonie 2014/2015 serwisy w sklepach INTERSPORT w Polsce, autoryzowane przez firmę MONTANA, zyskały tytuł oficjalnych serwisów narciarskich dla Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Sportowcy reprezentujący SITN Demo Team Poland serwisują narty w serwisach INTERSPORT na maszynach MONTANA.

Zapraszamy do naszych Centrów Serwisowych nart i snowboardu:
We wszystkich naszych serwisach smarujemy narty na gorąco !!!

BIELSKO-BIAŁA GALERIA SFERA • **BYDGOSZCZ** FOCUS MALL • **CZĘSTOCHOWA** GALERIA JURAJSKA • **GDAŃSK** GALERIA BAŁTYCKA • **GORZÓW WLKP.** NOVA PARK • **KATOWICE** SILESIA CC • **KRAKÓW** CH ZAKOPIANKA • **LUBLIN** ATRIUM FELICITY • **PŁOCK** GALERIA WISŁA • **POZNAŃ** CH KING CROSS MARCELIN • **RZESZÓW** CH MILLENIUM HALL • **SZCZECIN** GALERIA KASKADA • **WARSZAWA** ARKADIA • **WARSZAWA** przy CH URSYNÓW • **WROCŁAW** CH BOREK • **WROCŁAW** MAGNOLIA PARK • **ZAKOPANE** WIERCHY.

Działalność Komisji Narciarstwa Zjazdowego oraz grupy POL-SKI DEMO TEAM

Sezon 2013/2014 członkom Komisji oraz demonstratorom naszej reprezentacyjnej grupy, upłynął pod znakiem przygotowania i przeprowadzenia imprez centralnie organizowanych przez nasze Stowarzyszenie. Przykładając dużą wagę do wprowadzania w życie założeń aktualnego Programu Nauczania, przygotowaliśmy merytoryczną stronę kursów instruktorskich, unifikacji i warsztatów odbywających się podczas Kursokonferencji Instruktorów Wykładowców. Pomagaliśmy również przy organizacji Mistrzostw Polski Instruktorów.

W minionym sezonie, tradycyjnie już część techniczna CKI odbyła się w trzech terminach. Pierwszy, grudniowy termin - we włoskim Passo Tonale, natomiast kolejne dwa na naszych stokach: styczniowy w Kluszkowcach (pierwotnie zaplanowany na Krynicę, lokalizacja została zmieniona z powodu niedostatecznych warunków śniegowych), marcowy w Zakopanem. Część metodyczna również tradycyjnie, z racji najlepszych o tej porze roku warunków na stokach, odbyła się także w Zakopanem.

Od wielu już sezonów organizujemy części techniczne zgodnie ze sprawdzonym schematem dzielenia czasu pomiędzy praktykę i teorię narciarstwa. Nasi kursanci w godzinach przedpołudniowych doskonalą swe umiejętności w jeździe technicznej i sportowej, po południu zaś biorą udział w wykładach analizujących szczegóły techniki narciarskiej, omawiających główne punkty Narciarskiego Regulaminu Sportowego i przygotowanie sprzętu. Całość kursu kończy się egzaminami teoretycznymi (pisemnymi i ustnymi) i praktycznymi (z jazdy technicznej i sportowej).

Część metodyczna, obszerniejsza, realizowana w jednym terminie, stale wzbogaca swój program. W trakcie przedpołudniowych zajęć praktycznych kursanci uczą się prawidłowej metodyki prowadzenia lekcji narciarskiej. Po południu, podobnie jak w części technicznej, biorą udział w wykładach. Dowiadują się wszystkiego co niezbędne z zakresu metodyki, bezpieczeństwa, historii technik narciarskich, organizacji imprez amatorskich i rekreacyjnych, przygotowania motorycznego, specyfiki prowadzenia zajęć z dziećmi czy treningu sportowego. W minionym sezonie poszerzyliśmy program kursu o dwa dodatkowe wykłady: „Struktura organizacyjna nauczania narciarstwa w Polsce i na świecie", prowadzony przez IW **Krzysztofa Ziębę** oraz „Narciarstwo na terenach prawnie chronionych", prowadzony przez dr **Marka Kota**, kierownika Centrum Edukacji Przyrodniczej przy Tatrzańskim Parku Narodowym. Ta część kursu kończy się również egzaminami

praktycznymi i teoretycznymi, po pozytywnym zaliczeniu których, w trakcie uroczystego zakończenia CKI kursanci otrzymują nagrody, odznaki instruktorskie oraz stosowne wpisy do swoich indeksów. Wszystkich tych, którzy nie mieli jeszcze okazji podnieść swej wiedzy i umiejętności do poziomu Instruktora PZN serdecznie zapraszamy na nasze szkolenia.

Najważniejszym zadaniem stojącym przed nami w trwającym jeszcze sezonie letnim, jest zakończenie prac nad Programem Nauczania Dzieci.

Wszyscy z nas, na co dzień pracujący w szkołach narciarskich i zajmujący się szkoleniem podstawowym wiedzą, jak ważne jest to dla nas wydawnictwo. Wiedzę tę czerpią z doświadczenia pokazującego, jak bardzo uczenie dzieci różni się od jazdy z osobami dorosłymi. Będące w różnym wieku dzieci, stanowią zdecydowaną większość wśród naszych uczniów, a instruktor jadący ze swoim małym podopiecznym jest najczęściej spotykanym widokiem w pobliżu naszych szkół. Chcąc dać mu jak najlepsze narzędzia pomocne w wykonywaniu swej pracy wierzymy, że kolejny nasz podręcznik pomoże zorganizować zajęcia dla dzieci w sposób przemyślany, atrakcyjny i dający wiele satysfakcji. Dzieciom zaś biorącym w nich udział dostarczy wiele radości i pozwoli szybko podnosić swe narciarskie umiejętności.

Zespół autorski pracujący pod kierunkiem **Anny Buczek** dokłada wszystkich starań, by Program będący zarówno skarbnicą wiedzy teoretycznej, jak i zbiorem rozwiązań praktycznych, znalazł się w rękach instruktorów jeszcze przed początkiem zbliżającej się zimy.

W czerwcu bieżącego roku, wraz z zakończeniem kadencji Pani Prezes i Zarządu SITN, rozwiązaniu uległy również wszystkie jego komisje. W skład nowo wybranej Komisji Narciarstwa Zjazdowego której mam zaszczyt być ponownie przewodniczącym, wchodzą następujące koleżanki i koledzy IW: **Anna Buczek**, **Katarzyna Górska**, **Jerzy Bujak**, **Łukasz Guńka**, **Przemysław Klimczak**, **Adam Markiel**, **Wojciech Podgórny** i **Zbigniew Sokalski**.

Wszystkim współpracującym z nami do tej pory, w szczególności: **Ewie Zagacie**, **Piotrowi Górnickiemu** i **Markowi Palikowi**, za ich trud, poświęcony czas, wkład we wspólne realizowanie ważnych dla Stowarzyszenia zadań, serdecznie dziękuję. Bardzo dziękuję również sponsorom, partnerom oraz wszystkim osobom nas wspierającym.

Piotr Stawarz

Piotr Stawarz – Instruktor Wykładowca PZN, Przewodniczący Komisji Narciarstwa Zjazdowego oraz Komisji Specjalistycznej, szef grupy POL-SKI DEMO TEAM. Absolwent AWF Kraków, trener narciarstwa alpejskiego. Miłośnik gór, nurkowania, podróży na motocyklu.

System szkolenia – jak zostać Instruktorem

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.

ZAUFAJ

www.sitn.pl

PROFESJONALISTOM

BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

Od wyboru instruktora
może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

Patroni medialni:

RZECZPOSPOLITA

POLSKIE RADIO

NRNF to:

www.norisknofun.pl

- **Dedykowane ubezpieczenie** dla narciarzy i snowboardzistów
- Finansowe wsparcie **leczenia i rehabilitacji** w Polsce
- Odpowiedzialność za **zwichnięcia i skręcenia**
- Składka już od **4 zł / dzień**
- **Minimum formalności**
- **Błyskawiczna ochrona** za pomocą smartfona / tabletu / komputera

www.norisknofun.pl
kontakt@norisknofun.pl

Ochrony udziela: więcej / niż standard AXA

Już w poprzednim wydaniu Informatora Przedsezonowego wspominaliśmy o pracach redakcyjnych związanych z naszym nowym wydawnictwem – **PROGRAMEM NAUCZANIA DZIECI.** Ta długo oczekiwana pozycja wkrótce ujrzy światło dzienne. Dobiegają końca wysiłki zespołu autorów oraz prace edytorskie.

Grono autorów zawarło w tym niepowtarzalnym dziele mnóstwo wiadomości teoretycznych wykładanych na uczelniach sportowych i wiele doświadczenia uzyskanego w codziennej pracy na stoku, w szkołach narciarskich i klubach. Dzięki książce odnajdziemy w końcu odpowiedzi na problemy pojawiające się w naszej pracy z dziećmi. Bo który z instruktorów nie natknął się na kłopoty z wywiezieniem wyciągiem grupki uczących się maluchów? Który nie zastanawiał się, jak poprowadzić zajęcia, gdy jedno z dzieci wyraźnie odstaje od średniego poziomu zaawansowania całej grupy? Jak zgodnie z prawem i rozsądkiem zorganizować wizytę najmniejszych narciarzy w toalecie? Jak karać, a jak nagradzać?

Częścią integralną programu jest system odznak przyznawanych dzieciom za zaliczanie kolejnych etapów - poziomów edukacji narciarskiej. Szkoły licencjonowane mogą skorzystać z tego systemu, co pozwoli na jego ujednolicenie w całej Polsce.

Zespołem autorów kierowała IW **Anna Buczek.** Autorami poszczególnych części programu byli Instruktorzy Wykładowcy PZN oraz pracownicy naukowo-dydaktyczni Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach i Krakowie (w kolejności alfabetycznej): **Beata Blachura, Piotr Bogusz, Katarzyna Górska, Łukasz Guńka, Marzanna Herzig, Elżbieta Kaczmarek, Katarzyna Małysa, Adam Marasek, Marek Palik, Jacek Polechoński, Piotr Stawarz, Izabela Wysocka.** „Redaktorskim okiem" całości przyjrzał się IW **Jacek Żaba.** A nastrój wesołej, dziecięcej zabawy narciarskiej wniosła do programu ilustratorka **Izabela Kruźlak.**

NOWE WYDAWNICTWO SITN PZN

Pomocnik Instruktora PZN = Instruktor SITN

Przypominamy, że od minionego sezonu **dotychczasowy stopień Pomocnika Instruktora PZN stał się równoważny stopniowi Instruktora SITN.** Po pozytywnym zaliczeniu Egzaminu Regionalnego, otrzymuje się legitymację z podwójnym nazewnictwem. Stopień Instruktora SITN upoważnia do samodzielnego szkolenia po osiągnięciu pełnoletności. Instruktorzy SITN chcąc zdobyć wyższe uprawnienia krajowe lub międzynarodowe, powinni ukończyć kurs na stopień Instruktora PZN.

PRZYPOMNIENIE

Przypominamy, że wśród obowiązków Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej jest zadbanie o to, żeby instruktorzy prowadzący zajęcia w szkole, posiadali na swoich strojach emblematy z logo SITN oraz PZN. Odpowiednie plakietki w formie naszywek lub prasowanek można nabyć w Biurze SITN w Krakowie. Koszt jednej sztuki to 20 zł. Istnieje możliwość sprzedaży wysyłkowej tj. po wpłacie na konto SITN plakietki zostaną wysłane na adres znajdujący się w tytule przelewu.

TECH·TRIANGLE

NO OTHER

Made with Polish hands

Find Us in Social World

www.nobileskis.com

NOBILE SKIS

Nobile Snowboards 2015 Collection

LIFE IS BETTER WHEN YOU ARE SNOWBOARDING!

Ikaros

Climax

Beat Heavenly

Beat Tokio

Mrs Gear

Tricky

The Epic

MADE WITH POLISH HANDS

Find Us in Social World

www.nobilesnowboards.com

NOBILE
SNOWBOARDS

NOBILE KITEBOARDING PRESENTS COLLECTION 2015

Saudade

/ Deep emotional state of nostalgic or profound melancholic longing for an absent something or someone that one loves. /

LIFE IS BETTER WHEN YOU'RE KITEBOARDING
NOBILE

União
BEGGINERS / AMATEURS
4 boards in União line
União T5
União NBE
União Flying Carpet
União Skim

Pró
ADVANCED / PRO
6 boards in Pró line
Pró S0/Filly
Pró NHP
Pró NHP Carbon
Pró 2HD
Pró XTR
Pró Infinity

Separa
SPLITBOARDS
6 boards in Separa line
Separa NHP Split
Separa Flying Carpet Split
Separa Infinity Split
Separa NHP Carbon Split
Separa Flying Carpet Carbon Split
Separa Infinity Carbon Split

Beleza
WOMEN'S LINE
2 boards in Beleza line
Beleza T5
Beleza NHP

Pico
SNOWKITES
2 boards in Pico line
Pico NHP Snowkite
Pico RC 2000 Snowkite

Made with Polish hands

Find Us in Social World

NOBILE
www.nobilekiteboarding.com

Komisja Egzaminacyjna

W lipcu bieżącego roku, z powołania Zarządu SITN, objąłem funkcję Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej. Komisja dotychczas funkcjonowała pod przewodnictwem kol. **Marka Palika**, który przez te kilka lat zrobił „kawał dobrej roboty". Nie zamierzam więc dokonywać rewolucji w dobrze funkcjonującej komórce, lecz wprowadzić parę drobnych zmian, głównie w procedurach, które mam nadzieję, jeszcze lepiej wpłyną na pracę w Komisji. Poniżej prezentuję moje propozycje:

Nabór nowych Egzaminatorów – roczny staż na zasadach kandydata na Egzaminatora, który miałby uczestniczyć w co najmniej 3 egzaminach w ciągu sezonu (ER, egzaminy na CKI) i ocenianiu na nich. Po rocznym stażu, jeżeli odchylenia od średniej z ocen z danych egzaminów mieściłyby się w widełkach i po pozytywnej opinii Komisji Egzaminacyjnej, dany kandydat stawałby się pełnoprawnym Egzaminatorem.

Organizacja przedsezonowego spotkania Egzaminatorów na śniegu na warsztatach z oceniania, po wcześniejszym zapoznaniu się z wytycznymi oceniania. Dokładne wytyczne/regulamin dotyczący powyższych procedur znajdzie się w Wytycznych Przedsezonowych SITN PZN.

Piotr Górnicki

Piotr Górnicki – Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej SITN PZN, Instruktor Wykładowca PZN, członek POL-SKI DEMO TEAM nieprzerwanie od 2003 roku. Pasjonat narciarstwa, kolarstwa, tenisa i pływania.

Zawody Regionalne 2014/2015

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	19.12.2014	NIEDZICA lub POLCZAKÓWKA	LIDER
2	20.12.2014	CZARNA GÓRA	SZUS
3	21.12.2014	KLUSZKOWCE	HASKI
4	22.12.2014	KLUSZKOWCE	PIENINY
5	22.12.2014	SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
6	11.01.2015	NIEDZICA lub POLCZAKÓWKA	LIDER
7	16.01.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
8	17.01.2015	ZIELENIEC	SNOW WAY
9	25.01.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
10	26.01.2015	KLUSZKOWCE	HASKI
11	31.01.2015	BIAŁKA TATRZAŃSKA	STOK
12	01.02.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
13	06.02.2015	POLCZAKÓWKA	LIDER
14	08.02.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
15	14.02.2015	BIAŁKA TATRZAŃSKA	STOK
16	15.02.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
17	16.02.2015	SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
18	22.02.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
19	22.02.2015	KLUSZKOWCE	HASKI
20	28.02.2015	BIAŁKA TATRZAŃSKA	STOK
21	01.03.2015	ZIELENIEC	AWF WROCŁAW
22	08.03.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
23	16.03.2015	SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI

uvex

sochi.ru 2014

dyscyplina:			
Biathlon	0	1	1
Biegi narciarskie	1	0	1
Kombinacja norweska	3	2	2
Narciarstwo alpejskie	2	5	4
Narciarstwo dowolne	0	1	1
Skeleton/Saneczkarstwo	8	8	6
Skicross	1	1	1
Skoki narciarskie	4	3	3
Snowboard	2	1	3
suma medali:	- 21 -	- 22 -	- 22 -
razem:		65	

www.uvex.com.pl

viking caps & gloves
www.viking.pl
SPONSOR REPREZENTACJI POLSKI INSTRUKTORÓW POL-SKI DEMOTEAM

RP 2014
LARIX RACE PROGRAM: -35% DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN
SZCZEGÓŁY NA WWW.LARIX.COM.PL
viking odlo uvex reusch killtec MEINDL

Egzaminy Regionalne 2014/2015

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	22.12.2014	KLUSZKOWCE	PIENINY
2	06.01.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
3	10.01.2015	NIEDZICA	LIDER
4	16.01.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
5	26.01.2015	KLUSZKOWCE	HASKI
6	31.01.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
7	31.01.2015	BIAŁKA TARZAŃSKA	STOK
8	01.02.2015	ZIELENIEC	SNOW WAY
9	01.02.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
10	06.02.2015	POLCZAKÓWKA	LIDER
11	14.02.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
12	14.02.2015	BIAŁKA TATRZAŃSKA	STOK
13	15.02.2015	DŁUGA POLANA	STRAMA
14	16.02.2015	SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
15	22.02.2015	KLUSZKOWCE	HASKI
16	28.02.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
17	28.02.2015	BIAŁKA TARZAŃSKA	STOK
18	04.03.2015	KLUSZKOWCE	PIENINY
19	14.03.2015	SKRZYCZNE	ŚMIG
20	15.03.2015	POLCZAKÓWKA	LIDER
21	16.03.2015	SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
22	22.03.2015	KLUSZKOWCE	HASKI

RP 2014
LARIX RACE PROGRAM: -30% DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN
SZCZEGÓŁY NA WWW.LARIX.COM.PL
viking odlo uvex reusch killtec MEINDL

Grupa robocza ds. deregulacji zawodu w sportach śnieżnych

W związku z deregulacją zawodów na wniosek Polskiego Związku Narciarskiego została powołana grupa robocza mająca za zadanie dostosowanie się do nowych wymagań związanych z krajowymi i europejskimi ramami kwalifikacji zawodowych. Przejęcie przez PZN całkowitej odpowiedzialności za szkolenie w sportach śnieżnych spowodowało konieczność wypracowania stanowiska porządkującego szkolenie w Polsce.

W skład grupy roboczej weszli: **Adam Klimek** – PZN, **Marek Siderek** – PZN, **Tomasz Wieczorek** – PZN, **Piotr Bogusz** – SITN PZN, **Krzysztof Zięba** – SITN PZN, **Marek Palik** – SITN PZN oraz AWF Kraków, **Dariusz Tchórzewski** – AWF Kraków, **Katarzyna Górska** – AWF Katowice, **Leszek Wykrota** – AWF Katowice.

W trakcie spotkań i kontaktów telefoniczno-mailowych omówiono i uzgodniono:

1. Poziomy kwalifikacji zawodowych zgodne z propozycjami Komitetu Sterującego KRK. Kwalifikacje zawodowe odpowiadające poziomom PRK (od 4 do 8):

- 4: Instruktor SITN (Pomocnik Instruktora PZN)
- 5: Instruktor Sportu (asystent trenera – propozycja KRK), Instruktor PZN
- 6: Trener Klasy II
- 7: Trener Klasy I – 8: Trener Klasy M

2. Zasady organizacji kursów kadrowych:

a) **SITN PZN** – szkolenie masowe (Instruktor SITN / Pomocnik Instruktora PZN, Instruktor PZN) oraz Instruktor Sportu (asystent trenera) w narciarstwie alpejskim. Ponadto SITN zwiększy liczbę kursów w narciarstwie biegowym (ma zostać opracowany i uzgodniony program na stopień instruktora sportu z narciarstwa biegowego).

b) **AWF Katowice** – zasady działania zostały określone w porozumieniu podpisanym w lutym bieżącego roku z PZN.

c) **AWF Kraków** – został przygotowany tekst porozumienia pomiędzy Uczelnią a PZN w sprawie organizacji i prowadzenia kursów kadrowych (czeka na podpisanie).

d) **PZN ma rolę nadzorczą nad prowadzonymi kursami kadrowymi. Organizacja kursów na stopnie instruktorskie i trenerskie ma być zgłaszana każdorazowo do PZN. PZN zatwierdza kadrę kursów i może kontrolować poziom kształcenia i prawidłowość prowadzenia zajęć na częściach ogólnych i specjalistycznych. Przedstawiciel PZN lub wyznaczony EGZAMINATOR bierze udział w egzaminie końcowym.**

e) Zgody na organizację kursów na stopień instruktora sportu (asystenta trenera) będą wydawane tylko podmiotom, które mają podpisane porozumienie dwustronne z PZN.

f) Zaakceptowano wzór legitymacji Instruktora Sportu Polskiego Związku Narciarskiego.

g) Licencje PZN będą wydawane od stopnia Instruktora Sportu, a nie jak dotychczas także innym instruktorom (np. Instruktorom rekreacji).

h) Instruktor Sportu ubiegający się o licencję PZN powinien posiadać uprawnienia sędziego w narciarstwie i odbyć praktykę sędziowską.

dr Marek Palik
Przewodniczący zespołu

PRACE ZESPOŁU BĘDĄ KONTYNUOWANE W MIARĘ POTRZEB WYNIKAJĄCYCH Z WDROŻENIA UZGODNIEŃ.

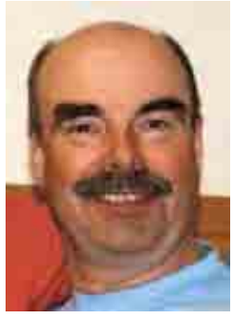
Podkomisja do spraw Asystentów

Na przełomie 2013/14 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 na stoku musieli wykazać się bardzo dobrym przygotowaniem pedagogicznym podczas prowadzenia zajęć na śniegu z różnymi grupami wiekowymi i z różnym zaawansowaniem technicznym osób uczonych, znajomością reguł NRS oraz umiejętnością praktycznego ich zastosowania na wylosowanym fragmencie slalomu. Końcowym etapem sprawdzianu była 15-minutowa prezentacja multimedialna na wcześniej zadany temat. Egzaminatorzy zwracali uwagę na bezpieczeństwo prowadzonych zajęć, 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 prezentacji zadanego tematu zwracano uwagę na treści merytoryczne oraz sposób ich przekazu. Podczas podsumowania i ogłoszenia wyników całodziennego egzaminu, każdy z uczestników był dokładnie omawiany przez egzaminatorów (przekazywano nie tylko wszystkie błędy, ale także mocne strony egzaminowanych).

W wyniku postępowania selekcyjnego grono asystentów powiększyło się o cztery osoby: **Katarzynę Pic** (najlepiej zdany egzamin), **Kaspra Leonowicza**, **Igora Pindyckiego** i **Marka Szlachtę**.

Komisja działająca w nowej kadencji w czteroosobowym składzie – **Anna Buczek**, Łukasz Guńka, **Przemysław Klimczak** i **Marek Palik** – opierając się na obserwacjach i opiniach dochodzących ze środowiska narciarskiego, postanowiła wydłużyć do minimum 5 lat staż instruktorski (3 lata to stanowczo za mało na opanowanie i ustabilizowanie „warsztatu" instruktorskiego) oraz zrezygnować z punktu dotyczącego tzw. osób wybitnych (punkt ten wzbudzał wiele emocji). Ponadto ocena z poszczególnych części egzaminu selekcyjnego została określona w procentach: 50% lekcja egzaminacyjna, 30% ustawienie slalomu, 20% prezentacja multimedialna. Ponadto, o ile warunki na to pozwolą, będziemy się starali przygotować dokumentację fotograficzną i filmową z egzaminu selekcyjnego.

dr Marek Palik



dr Marek Palik – Instruktor Wykładowca PZN, przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów, organizator i główny koordynator kursów teoretycznych SITN. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Kraków.

EGZAMIN SELEKCYJNY DLA KANDYDATÓW NA ASYSTENTÓW DO STOPNIA FUNKCYJNEGO INSTRUKTORA WYKŁADOWCY

TERMIN EGZAMINU SELEKCYJNEGO:

23.12.2014 Kluszkowce

Egzamin rozpoczniemy o godzinie 9.00 w Kluszkowcach przy kasach biletowych. Część teoretyczna przewidziana jest w Zajeździe Czorsztyńskim w Maniowych, od godz. 16.00. Osoby zainteresowane – spełniające wszystkie warunki zawarte w wytycznych szkolenia, proszone są o przesłanie zgłoszeń do Biura SITN do 14 listopada 2014 (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

Mistrzostwa Polski Amatorów PZN w slalomie gigancie organizowane są nieprzerwanie od 1998. W ostatnim sezonie po raz kolejny rozegrano również oficjalne MPA PZN w slalomie. W tej konkurencji odbyły się 4 eliminacje, w których wzięło udział 157 osób. Na finałach, które odbyły się w Rabce na stoku Polczakówka, w zmaganiach o tytuł Mistrza Polski Amatorów SL spotkało się ponad 60 zawodników. Cieszy fakt, że pomimo gorszych warunków śniegowych w slalomie w tym sezonie, wystartowało więcej

zawodników niż w poprzednim. Znamienne jest również fakt, że w zawodach startują nie tylko najmłodsi zawodnicy. W najbliższym sezonie wzorem tegorocznych finałów w regulaminie w grupie mężczyzn powstanie grupa 56 lat i więcej. Jak się okazuje wśród „najwcześniej urodzonych" jest sporo zainteresowanych startem w tej technicznej konkurencji.

W minionym sezonie z uwagi na warunki śniegowe stale zmieniał się kalendarz eliminacji. Udało

W minionym sezonie (2013/2014) 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	43	57	14	164	83	143	130	509
Zakopane, 14.12.2013 r.	6	16	12	4	43	28	30	25	164
Kluszkowce, 11.01.2014 r.	6	7	7	10	29	25	23	23	130
Szczawnica, 02.02.2014 r.	7	6	11	-	18	11	17	13	83
Istebna, 7.02.2014 r.	3	3	7	-	17	13	26	25	94
Przemyśl, 15.02.2014 r.	0	1	2	-	10	6	13	6	38
Zieleniec, 21.02.2014 r.	1	0	0	-	5	5	5	6	22
Limanowa, 21.02.2014 r.	2	3	2	-	13	13	8	12	53
Rabka Polczakówka, 08.03.2014 r.	1	3	7	-	22	18	11	13	75
Jurgów, 09.03.2014 r.	1	4	9	-	7	16	10	7	54
Puchar Senatora, 21.03.2014 r.	5	8	8	-	20	19	22	24	106

się jednak rozegrać większość z zaplanowanych zawodów, choć część odbyła się w innej niż planowano lokalizacji lub terminie.

Organizatorzy włożyli sporo pracy w sprawne i profesjonalne przeprowadzenie zawodów. W sumie na starcie w slalomie gigancie stanęło łącznie 509 zawodników. Z uwagi na złe warunki śniegowe nie odbyły się jedne eliminacje w Żywcu. Z kolei w zawodach finałowych na naszej „świętej górze" wystartowało ponad 120 zakwalifikowanych. I było to jedyne miejsce w Polsce, gdzie w tym terminie dało się je zorganizować.

Pomimo braku stałych dotacji, co stwarza pewne problemy finansowe, grupa zapaleńców z Polskiego Związku Narciarskiego co roku przygotowuje nową edycję zawodów. Po raz kolejny zawody finałowe dzięki naszym sponsorom mają właściwą oprawę, a zwycięzcy mogą liczyć na ciekawe nagrody. Od czterech sezonów w organizację Mistrzostw Polski Amatorów zaangażo-

W minionym sezonie (2013/2014) w poszczególnych eliminacjach w SL wystartowało:

	Kobiety			Mężczyźni			
	Gr I	Gr II	Gr III	Gr I	Gr II	Gr III	Razem
Ogółem	5	8	6	38	20	32	157
Istebna – Złoty Groń, 01.02.2014 r.	3	3	5	19	8	21	59
Kluszkowce, 21.02.2014 r.	1	5	1	11	11	7	36
Zieleniec, 22.02.204 r.	1	0	0	8	1	4	14
Rabka Polczakówka, 28.02.2014 r.	1	3	5	22	10	7	48

wany jest **Andrzej Bachleda-Curuś**. Głównym sponsorem Mistrzostw jest Tauron, który dzięki „Ałusiowi" i grupie Tauron Bachleda SKI, wspiera organizacje, co podnosi poziom rywalizacji.

Komisja Narciarstwa Powszechnego posiada własną stronę internetową w domenie **www.wnp.pzn.pl**. Na niej pojawiają się wszelkie informacje o zawodach, wyniki, listy zakwalifikowanych do finałów. Aktualnie w składzie Komisji Zjazdów działają: **Marek Szlachta** oraz **Leszek Klich**, a całość prac nadzoruje **Piotr Bogusz**. Nie sposób pominąć osoby, na których pomoc przy organizacji finałów zawsze możemy liczyć. Są to aktualna Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna**, a także obecny Prezes Honorowy PZN **Leszek Krzeszowiak**.

W finałach 2013/2014 w GS poszczególnych grupach zwyciężyli:
Kobiety: Gr. I: **Zofia Rumińska**, Gr. II: **Małgorzata Tlałka Długosz**, Gr. III **Oksana Lubowiecka**, Gr. IV: **Agnieszka Szchwenk Sapeta**
Mężczyźni: Gr. I: **Józef Gudzelak**, Gr. II: **Andrzej Gomuliński**, Gr. III: **Krzysztof Wsół**, Gr. IV: **Grzegorz Majcher**, Gr. V: **Jakub Wyporek**
W finałach 2013/2014 w SL poszczególnych grupach zwyciężyli:
Kobiety: Gr. I: **Jolanta Czechowicz**, Gr. II: **Aleksandra Libera-Cichy**, Gr. III: **Katarzyna Pic**

Meżczyźni: Gr. I: **Janusz Lewandowski**, Gr. II: **Tomasz Cichy**, Gr. III: **Bartosz Hamera**, Gr. IV: **Jakub Gałaszek**
Zwycięzcy w poszczególnych grupach otrzymują tytuł Mistrza Amatorów Polskiego Związku Narciarskiego.

Piotr Bogusz

«

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

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2014/2015
SLALOM

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
10.01.2015 sobota	Slalomowe Mistrzostwa Warszawy Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Szczęśliwice Warszawa	Szkoła Narciarska EQUIPE i WOZN	SN Equipe i WOZN Warszawa tel. 604 790 964 **www.equipe.waw.pl** *Zgłoszenia wg formularza na stronie*
16.01.2015 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów, ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04 **www.stozek.wisla.pl**
17.01.2015 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Harenda	Biuro Promocji Zakopanego	Harenda Wyciągi Sp. z o.o. 34-500 Zakopane, ul. Harenda 21 A tel. 18 20 256 86 **biuro@harendazakopane.pl**
24.01.2015 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Limanowa Ski	Stacja Narciarska Limanowa Ski	ON Łysa Góra 34-600 Limanowa Mordarka, tel. 18 337 34 34 **www.lysagora.eu**
30.01.2015 piątek	Mistrzostwa Krakowa SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	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.*
28.02.2015 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń SN Nartus	ON Złoty Groń 43-470 Istebna 1628, tel. 510 250 210 **www.zlotygron.pl**
07.03.2015 sobota	FINAŁ	Rabka Polczakówka	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	PZN Komisja 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 2014/2015
SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
13.12.2014 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Polana Szymoszkowa Zakopane	Biuro Promocji Zakopanego	Dorado Sp. z o.o. 34-500 Zakopane Polana Szymoszkowa 2 tel. 18 20 172 30
19.12.2014 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń SN Nartus	ON Złoty Groń 43-470 Istebna 1628 tel. 510 250 210 **www.zlotygron.pl**
04.01.2015 niedziela	Memoriał Andrzeja Ziemilskiego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Czarna Góra Dolny Śląsk	WTS Deski	WTS Deski ul. Zaruskiego 8, 02-468 Warszawa tel. 22 841 49 34
09.01.2015 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	„BABA" Korbielów	MOSiR Żywiec	MOSiR 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7 tel./fax: 33 861 47 01 **www.mosir-zywiec.pl**
11.01.2015 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	ON Czorsztyn SKI	ON Czorsztyn Ski 31-400 Kluszkowce, ul. Kamieniarska tel. 18 26 50 601 **www.czorsztyn-ski.pl**
23.01.2015 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Góra Żar	SN Stanisławski	SN Stanisławski 43-300 Bielsko-Biała, ul. Obfita 8 tel. 33 811 83 05 **www.race-timing.pl**
25.01.2015 niedziela	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**
08.02.2015 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**
21.02.2015 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	FIS Skrzyczne Szczyrk	TKKF Szczyrk	KSR TKKF Szczyrk 43-370 Szczyrk, ul. Dębowa 1 tel. 664 711 136
22.02.2015 niedziela	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Przemyśl Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji 37-700 Przemyśl, ul. Mickiewicza 30 tel./fax: 16 678 60 04 **www.posir.pl**
27.02.2015 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**
06.03.2015 piątek	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
13.03.2015 piątek	XI Wiosenne Zawody w GS o Puchar Senatora RP Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Stacja Narciarska SUCHE	CSK Jerzy Wójcik	CSK Jerzy Wójcik tel. 513140310 **http://sport.katowice.pl**
14.03.2015 sobota	FINAŁ	Kasprowy Wierch Rezerwa: Suche lub Kluszkowce	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	Polski Związek Narciarski Komisja Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. **www.wnp.pzn.pl**

REGULAMINY ZAWODÓW NA STRONIE **WWW.WNP.PZN.PL**
TAM RÓWNIEŻ AKTUALNE INFORMACJE O ZAWODACH

Autorka artykułu pokonująca slalom gigant jest filmowana przez IW Michała Niedzielę – Foto: Martyna Woźniak

Informacja zwrotna ułatwia szkolenie narciarzy

Jednym z bardzo istotnych elementów procesu szkolenia narciarskiego jest kontrola jego efektów. Bez szczegółowych informacji dotyczących ucznia i jego osiągnięć niełatwo jest optymalnie szkolić, dlatego ten proces nie powinien być intuicyjny. Kontrola przebiegu szkolenia jest informacją zwrotną zarówno dla ucznia, jak i nauczyciela. Oto przykładowe sposoby kontroli:

Video analiza

Rejestrowanie obrazu ruchu przez kamerę wraz z jego analizą, może być przydatne zarówno do oceny własnych umiejętności, jak i nauczania techniki oraz korygowania błędów. Jego zastosowanie umożliwia tworzenie poprawnych wyobrażeń ruchowych i pozwala na autokorektę. Stanowi atrakcyjną formę pozwalającą na aktywizację zawodnika, unikając nużącego komunikatu werbalnego. „Wyobrażenie powstaje poprzez słowo, pokaz i działanie praktyczne. To co słyszymy i czujemy poprzez receptory, jest wyobrażeniem niepełnym. Dopiero widząc siebie możemy to sobie uświadomić. Dopóki siebie nie zobaczymy (…), nie mamy pewności, czy jest on [ruch] właściwie wykonywany" (Nowak 1998). Uczniowie w większości lubią oglądać siebie na video i akceptują swój obraz, dlatego video analiza spełnia też rolę motywującą.

Ślad na śniegu

Mało popularną metodą kontroli jest analiza śladu pozostawianego na śniegu. Wartość informacyjna tropów i śladów stóp znana jest od dawna i wykorzystywana zostaje w wielu dyscyplinach naukowych, w tym w sporcie i szkoleniu podstawowym, stanowiąc ważny komunikat dydaktyczny (Sabat i Wiesner, 2013). Tworzące się po przejeździe narciarza wyraźne ślady na śniegu, mogą wskazywać na wiele parametrów charakteryzujących jego jazdę i sposób wykonania określonych ewolucji.

To bardzo łatwy i niekosztowny sposób własnej kontroli techniki. Wystarczy po wykonaniu ewolucji odwrócić się, troszkę podejść i spojrzeć na swój ślad pozostawiony na śniegu.

System partnerski

Ten system może być stosowany jako sposób kontroli umiejętności uczniów oraz jako metoda urozmaicenia zajęć. Współpraca i wzajemna pomoc stanowi odciążenie dla instruktora (przydatne zwłaszcza przy dużych grupach szkoleniowych), a także cementuje relacje w grupie i tworzy atmosferę wspólnego celu, wprowadzając przy tym elementy zabawy lub rywalizacji. Kluczowym elementem tej metody jest poczucie odpowiedzialności za partnera i współpraca z nim w możliwie jak największym stopniu, tak aby zadania narzucone przez instruktora zostały zrealizowane najpełniej.

Slalom na czas

Najprostszym i najbardziej obiektywnym sposobem oceny umiejętności jest przejazd slalomu szkolnego lub pokonanie rozmaitych torów przeszkód na czas. Tą prostą metodą wprowadzamy elementy rywalizacji wśród podopiecznych.

Analiza ekspertów

Jest to metoda bazująca na możliwie obiektywnej ocenie poziomu postępów i umiejętności osób niezwiązanych bezpośrednio z uczniem, mających natomiast dużą wiedzę i doświadczenie w dyscyplinie (inni instruktorzy lub zawodnicy). Wprowadzenie opinii takiej osoby, która stanowi potwierdzenie bądź przeciwwagę do bieżących korekt dotychczasowego instruktora, nie tylko wskazuje dodatkowe aspekty techniczne, ale również daje uczniowi poczucie obiektywnej oceny własnych możliwości. Ocena osoby z zewnątrz ma również szczególną wartość, w przypadku swobodnych relacji instruktor-uczeń, które są elementem specyfiki dyscypliny. Połączenie obydwu opinii (instruktora i eksperta) pozwala uczniowi na uzyskanie całościowego i rzetelnego obrazu swojej jazdy.

Sonifikacja

To dźwiękowa informacja zwrotna w czasie rzeczywistym, która polega na przekazie sygnału akustycznego. Potencjał wykorzystania tej drogi przepływu i analizy informacji wynika z jej naturalnego charakteru, bowiem słuch człowieka stanowi wyspecjalizowany, kompleksowy system pozyskiwania danych z otoczenia. Obecnie znacząco wzrosły możliwości wykorzystania tego systemu dzięki rozwijającym się nowym technologiom, które pozwalają usłyszeć w czasie rzeczywistym sygnał akustyczny określający prawidło-

Zdjęciowa sekwencja kolejnych faz skoku z garbu terenowego będzie wielce przydatna podczas późniejszej analizy tego skoku – Foto: Mikołaj Marciniak

Najlepiej „rysować" i analizować ślady nart rano na przygotowanej przez ratraki trasie

we obciążenie kończyn dolnych czy obciążenie narty przód-tył.

Przytoczone przykłady kontroli techniki jazdy wskazują, że jest ona nie tylko konieczna, ale również może być stosowana bez dużych nakładów finansowych i czasowych, mogąc idealnie wpasowywać się w szkolenie, znacznie je urozmaicając. Opisane metody mogą być wykorzystywane na każdym etapie szkolenia, wśród uczniów w różnym wieku i o różnym stażu, a możliwość ich modyfikacji w celu dopasowania do własnych potrzeb wydaje się być nieskończona. Pomimo że skuteczność przedstawionych metod nie została w większości zbadana, wydaje się że wprowadzenie ich do praktyki instruktorskiej może wpłynąć jedynie pozytywnie na wszystkie aspekty szkoleniowe. Z praktyki instruktorskiej wielu nauczycieli narciarstwa wynika, że informacja zwrotna zwiększa świadomość ucznia dlaczego, po co i jak uczy się techniki narciarskiej. Dopóki nie jesteś świadom tego co robisz, nie możesz robić tego co chcesz.

Lena Elegańczyk-Kot

1. Nowak A., 1998, *Autokorekta na podstawie obrazu wideo.* W: Materiały II Międzynarodowej Konferencji „Media a edukacja" 18-21 kwietnia, Poznań, 495-49
2. Sabat U., Wiesner W., 2013, *Ślad na śniegu jako komunikat dydaktyczny w nauczaniu narciarstwa,* W: Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław, 40, 63-69
3. Chałupczak A., 2014, *Wykorzystanie metod kontrolnych w procesie szkolenia snowboardowego*, AWF Poznań

«

Lena Elegańczyk-Kot – Instruktor Wykładowca PZN z Poznania, pracownik dydaktyczny AWF Poznań, kierownik wyszkolenia w Wielkopolskiej Szkole Narciarskiej. Jak sama podkreśla – uwielbia szkolić.

Są na świecie rzeczy piękne, ale góry są najpiękniejsze! Instruktor już na początku zajęć musi uświadomić uczniowi, że ma wielkie szczęście, iż znalazł się tu i teraz i może cieszyć się pięknem przyrody. Jak zdobędzie wyższe umiejętności, to uzyska wolność poruszania się zimą po górach

Motywacja do wysiłku

Żeby coś osiągnąć w sporcie trzeba trenować! Każdy to wie, bo bez pracy nie ma kołaczy. My instruktorzy, trenerzy, nauczyciele rozumiemy to i chcemy tę świadomość przekazać naszym uczniom, wychowankom, podopiecznym w jak najwcześniejszym etapie ich sportowego życia. Jak to zrobić, oto jest pytanie!

Dość łatwo wytłumaczyć dorosłemu, dojrzałemu człowiekowi, że musi poćwiczyć, pomęczyć się, pocierpieć, aby zdobyć pewne umiejętności, poprawić sprawność, wzmocnić ciało. Co jednak mówić dziecku, co mu obiecywać w zamian dyskomfortu, zmęczenia, znużenia, jakie niechybnie pojawi się podczas treningów sportowych. Trudno wymagać od juniora świadomości dorosłego, który chętnie podejmie wysiłek, aby ładniej wyglądać, zrzucić zbędne kilogramy, poprawić formę i kondycję. Zadowolenie przynosi zwykle samo przekonanie, że oto robię coś dla siebie, dla swojego ciała i duszy. W dzisiejszej dobie, ktoś kto pracuje od rana do nocy, udziela się społecznie czy rodzinnie, zwykle nie ma czasu zadbać o siebie. Każde wyjście na basen, na siłownię, na rower sprawia ogromną radość i satysfakcję. Dla człowieka sportu uczucie zmęczenia, ból mięśni, to mocne afrodyzjaki, hormony szczęścia. Ludzie nieuprawiający sportu tego nie rozumieją, a wręcz dziwią się, jak można doprowadzać rozmyślnie własne ciało do zadyszki, wysokiego tętna, pocenia się, zakwasów. To co dla nich bezsensowne, dla nas jest miłe i wartościowe. To pasja i filozofia, której się oddajemy, którą propagujemy i którą sprzedajemy. Tak, umiejętność zarażania pasją, wpajania innym potrzeby ruchu jest towarem. Nauczanie sportu, nauczanie narciarstwa to sprzedawanie siebie, swoich przekonań, swoich umiejętności. Trzeba umieć zareklamować ten towar, wygrać z wielką konkurencją na rynku rozrywek i sposobów spędzania czasu.

Oczywiście samo narciarstwo ma parę asów w rękawie, parę atutów nie do przebicia. Według mnie najważniejszy czynnik przyciągający klientów, to niezwykłe okoliczności przyrody, w jakich ten sport się uprawia. Góry robią różnicę! Są na świecie rzeczy piękne, o jakich się nawet filozofom nie śniło, ale góry są najpiękniejsze! Jesteśmy więc w górach, dookoła zima, las, krajobraz jak z bajki, dobry nastrój dodany w gratisie. Zaczynamy zajęcia narciarskie. Uczniowi należy uświadamiać od początku, jak wielkim szczęściem jest fakt, że znalazł się właśnie tu i teraz, że nie został w domu przed telewizorem czy komputerem i może cieszyć się pięknem przyrody oraz możliwością przemieszczania się po otaczającym go naturalnym placu zabaw. Jak zdobędzie pewne umiejętności, to uzyska wolność! Poruszanie się w górę, w dół, w poprzek, wszystko możliwe, dostępne i zależne tylko od „kierowcy". Swoboda wyboru trasy, kierunku, prędkości, pełnia władzy! Zadowolenie murowane. Trzeba się trochę pomęczyć, ale każdy samodzielnie pokonany odcinek, przeszkoda, bariera psychologiczna, dają satysfakcję i wciągają w dalszą grę. Gra nie ma końca, zawsze jest (coś) szczyt do zdobycia. Zajęcie i temat przeważnie na całe życie. Fajne co?

Od pewnego poziomu zwykle zaczyna się rywalizacja. Zmierzyć się z innymi, być lepszym od rówieśnika, od rodzeństwa, od rodzica. Wyścigi to jednak osobny rozdział. Pierwsze towarzysko-amatorskie zawody mobilizują, podniecają, cieszą. Powinny mieć pozytywny wpływ na rozwój narciarza. W miarę wchodzenia głębiej w profesjonalny (zinstytucjonalizowany) sport pojawia się coraz częściej presja, stres, utrata złudzeń i smutek po przegranej. To potencjalne demotywatory, szczególnie dla młodego zawodnika. Nie ma się co łudzić, częściej w życiu się przegrywa, niż wygrywa. Zwyciężają wybitne jednostki, choć startuje wielu pretendentów. Jak nauczyć godnego przegrywania, dzielnego znoszenia porażek, czerpania satysfakcji z samego udziału i bycia w branży? Tu pojawia się pole do działania dla mentorów, trenerów, opiekunów. To NASZE zadanie! Przekonać adepta, że warto trenować, próbować, upadać i podnosić się – to rola instruktora.

Motywacja, pokaz na przykładzie obcym i własnym, mogą zdziałać cuda. Doradztwo merytoryczne i psychologiczne podczas zawodów, jak i przyjacielskie wsparcie i pocieszenie w przypadku ewentualnego niepowodzenia, są absolutnie konieczne. Dodatkowa praca do wykonania dla trenera, to analiza popełnionych błędów i wyciągnięcie konstruktywnych wniosków. Podopieczny powinien się dowiedzieć, co zrobił źle, co i jak ma w przyszłości poprawić. Wracając do zagadnienia popychania dzieci i młodzieży do narciarstwa i ogólnie sportu, podpowiadam, że naśladownictwo ma ogromną przyszłość. Nic tak nie nakręci malucha do udziału w treningu, jak podążanie za starszym bratem, siostrą czy kuzynem. Znamy to wszyscy z domu, z życia cywilnego. Wykorzystujmy więc ogromny potencjał drzemiący w skłonności do małpowania do naszych „niecnych" celów – zarażania dzieci wirusem sportu! Niech większy zaraża mniejszego, a mniejszy najmniejszego! Niech mniejszy naśladuje większego, a większy największego! Głównym nosicielem wirusa niech będą rodzice i opiekunowie. To walka o dobrą kondycję następnych pokoleń. Narciarstwo to piękna choroba! Czasem nieuleczalna.

Alek Karolus

Aleksander Karolus – Instruktor Wykładowca PZN, Egzaminator SITN, Wiceprzewodniczący Komisji Egzaminacyjnej. Inżynier mechanik, szef logistyki w fabryce sprzętu sportowego w Bielsku-Białej. Animator wszelkiej aktywności ruchowej wśród dorosłych, młodzieży i dzieci. Dziadek dwóch narciarek.

ZARZĄD SITN PZN WRAZ Z KOMISJĄ ORGANIZACYJNĄ INFORMUJE, ŻE W 2015 ROKU ZOSTANIE OGŁOSZONY KONKURS NA ORGANIZACJĘ MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW 2016 ORAZ WIOSENNEJ KURSOKONFERENCJI INSTRUKTORÓW WYKŁADOWCÓW I ASYSTENTÓW.

Do konkursu będą mogły się zgłaszać Szkoły Narciarskie z licencją SITN PZN, stacje narciarskie oraz jednostki Samorządu Terytorialnego.

Kryterium wyboru ofert będą między innymi: infrastruktura rejonu narciarskiego (liczba i rodzaj tras, wyciągi), warunki cenowe organizacji zawodów, dostępność oferty noclegowej dla uczestników, warunki cenowe korzystania z infrastruktury wyciągów i stoków, wsparcie lokalnych sponsorów, dostępność komunikacyjna stacji narciarskiej.

Wyboru organizatora dokona Zarząd Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN po zasięgnięciu opinii Komisji Organizacyjnej SITN PZN.

Organizator MPI będzie miał możliwość bezpłatnej promocji zawodów na łamach Informatora Przedsezonowego, a także na stronach internetowych SITN PZN oraz na profilu Fb.

Szczegóły konkursu zostaną przedstawione w przyszłym roku na stronie www.sitn.pl

IM DŁUŻSZA,
TYM SZYBSZA…
IM KRÓTSZA,
TYM WIĘCEJ FRAJDY

180 CM	19 M	HIGH SPEED (men)
175 CM	17 M	SPEED (men)
170 CM	15 M	MEDIUM TURN (men/women)
165 CM	13 M	SHORT TURN (men)
155 CM	11 M	SHORT TURN (women)

Kontuzje narciarskie

Ryzykowna „stara szkoła" testowania kasków. Foto: littlewhitelion.com.

URAZY KOLAN I GŁOWY STANOWIĄ RAZEM PRAWIE POŁOWĘ PRZYPADKÓW KONTUZJI WYSTĘPUJĄCYCH U NARCIARZY ZJAZDOWYCH (odpowiednio 33–37% i 7–14%[1]). WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, GDZIE LEŻĄ GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA ODNIESIENIA KONTUZJI I CO MOŻEMY ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC ICH WYSTĘPOWANIU ZARÓWNO U SIEBIE, JAK I OSÓB, KTÓRE UCZYMY JAZDY NA NARTACH.

KOLANA

Prawie 10 kontuzji na 1000 przejazdów startowych w Pucharze Świata (**Flørenes** i wsp. 2009) czasowo wykluczających ze współzawodnictwa, skłoniło FIS do przyłożenia większej wagi wskazaniu ich przyczyn oraz możliwości maksymalnego ograniczenia ich występowania. Jednym z efektów przeprowadzonych w tym kierunku badań jest wzrost promienia skrętu nart do slalomu giganta wymagany przez obowiązujący Narciarski Regulamin Sportowy. Najbardziej typowym narciarskim urazem stawu kolanowego jest wszystkim dobrze znane „zerwanie więzadła krzyżowego". Najczęściej cytowane badania nad uszkodzeniami tejże struktury (więzadła krzyżowego przedniego) u zawodowych alpejczyków (*Bere et al.* 2011) wskazują na 3 typowe mechanizmy urazu: uślizg–ponowne „złapanie" krawędzi (ang. *slip-catch*), lądowanie (po skoku terenowym) w odchyleniu (ang. *landing back-weighted*) oraz dynamiczne (nagłe i niekontrolowane) ustawienie nogi (nóg) do pozycji płużnej (ang. *dynamic snow-plow*). **Murrie** (2013) uwzględniając w/w mechanizmy urazu, wskazał pięć czynności, których powinno się unikać podczas jazdy na nartach, aby oszczędzić kolana. Są to:

- opuszczanie bioder poniżej wysokości kolan,
- próbowanie powrotu do stania na nartach, gdy jeszcze nie zatrzymało się po upadku,
- walka o nie wywrócenie się po ewidentnej utracie równowagi,
- próbowanie przejścia do siadu po utracie kontroli nad nartami,
- jazda na nartach z kontuzją lub bez właściwego przygotowania fizycznego.

Zapewne nikogo z Czytelników nie zaskoczył ani jeden z powyższych podpunktów. Warto jednak odświeżyć pamięć o nich, zanim zainaugurujemy sezon i rozpoczniemy prowadzenie pierwszej narciarskiej lekcji. Jak widać, przed urazami chroni przede wszystkim poprawna technika jazdy i tu najważniejszą rolę w ich zapobieganiu pełnią świadomi instruktorzy oraz skuteczność prowadzonego przez nich nauczania. Kolejnym kluczowym elementem jest właściwy dobór sprzętu, np.: zbyt sztywne buty z „niepuszczającymi" do przodu językami (głównie *tyłowłazy*) przyczyniają się do wykształcenia nawyku jazdy w pozycji odchylonej. Także zbyt sztywne (względem poziomu umiejętności jazdy) narty, które choć mogą ułatwiać wykonanie skrętu nowicjuszom, nie wybaczą im podstawowych błędów technicznych. Wybór takich nart jest bardzo często prostą drogą do kontuzji (nie bez powodu niektóre modele nart slalomowych potocznie nazywane są „kolanołamaczami").

GŁOWA

W debacie na temat bezpieczeństwa i promowania jazdy w kasku sporo emocji wzbudza artykuł **Kelley McMillan** w New York Timesie z 1 stycznia 2014 r. pt. „Jazda w kasku nie ogranicza urazów mózgu" (oryg. „*Ski Helmet Use Isn't Reducing Brain Injuries*") dając poręczny argument krytykom zwalczającym „lobby producentów kasków narciarskich". Tekst ten jest pokłosiem wypadku narciarskiego **Michaela Schumachera**, w którego efekcie były kierowca Formuły 1 odniósł poważny uraz głowy i zapadł w śpiączkę. Nagłośniło to kwestię bezpieczeństwa w narciarstwie i upubliczniło dyskusję toczącą się dotychczas jedynie w gronie zainteresowanych narciarzy i snowboardzistów. Puenta artykułu jest zgodna z przytaczanymi wypowiedziami lekarzy i innych ekspertów, w których zwracają uwagę na fakt, że nie istnieje możliwość 100% ochrony głowy przed najcięższymi urazami. Jednak statystyki, na które powołała się autorka, zostały dobrane nieobiektywnie, co wspólnie z prowokacyjnym tytułem tekstu opublikowanego w tak poważanym piśmie przyćmiewa jego właściwy przekaz. W jego treści przytoczone zostały zmiany, które nastąpiły w ostatnich latach: wzrosły prędkości osiągane podczas jazdy na nartach (jazda na krawędziach zaczęła wypierać jazdę ślizgową), wzrosła dostępność do terenów bardziej eksponowanych i wymagających (*freeride* „przywyciągowy" oraz *offpiste*), a w snowparkach zaczęto stawiać bardziej wymagające przeszkody. Oprócz wymienienia powyższych czynników powinno się również zwrócić uwagę na fakt, że medyczne statystyki urazów narciarskich najczęściej nie rozróżniają miejsca wypadku: ubitego stoku od snowparku czy pól śnieżnych poza wytyczoną trasą.

Głównym podniesionym argumentem podważającym skuteczność kasków jest raport opublikowany przez Western Michigan University of Medicine wskazujący na 60% wzrost liczby urazów głowy w przeciągu 7 lat (z 9308 przypadków w 2004 roku do 14947 przypadków w roku 2010), pomimo iż liczba osób korzystających z kasków narciarskich i snowboardowych od 2003 roku do dziś niemalże potroiła się i obecnie swoje głowy chroni 70% użytkowników tras narciarskich[2].

Nie zwrócono jednak uwagi na fakt, że liczba ośrodków narciarskich w USA zmniejszyła się z 569 w 1991 roku do 471 w roku 2010 (spadek o ponad 17%). Z kolei liczba osób uprawiających narciarstwo lub jeżdżąca na snowboardzie zwiększyła się o ponad 9% z 12,1 milionów w 1995 roku do 13,2 mln w 2009 roku. Uczestnictwo snowboardzistów (częściej narażonych na uraz głowy niż narciarze) w rynku sportów śnieżnych w USA wzrósł z 4% w roku 1996 do 19,8% w roku 2010, a liczba wizyt w ośrodkach narciarskich wzrosła z 52,7 mln. w 1995 roku do 57,4 mln. w 2009 (wzrost o ponad 8%)[3]. Podsu-

[1] dane z różnych światowych źródeł oscylują wokół tych wartości (*Brucker et al.* 2013, MPORA.COM 2014)

[2] dane przytoczone w omawianym artykule

[3] informacje pochodzą z raportu PSIA-AASI (2011)

mowując: ilość tras narciarskich w USA spadła, a liczba ich użytkowników wzrosła. Ponadto owi użytkownicy dziś poruszają się po nich szybciej, chociaż nie dysponują większymi umiejętnościami prowadzenia nart czy deski niż kiedyś, a coraz częściej decydują się na uprawianie sportów śnieżnych w ich ekstremalnym wydaniu: poza trasą lub w snowparku. Pominięcie w rozważaniach na temat zasadności dodatkowej ochrony głowy tak istotnych danych jest – delikatnie rzecz ujmując – tendencyjne.

Innym argumentem przeciwników jazdy w kasku jest dyskomfort wynikający z „pogorszenia słyszenia". **Seebacher** (2013) i **Ruedl** (2014) wykonali eksperyment, w którym porównali odbiór dźwięków i zdolność ich lokalizacji w trzech przypadkach: bez nakrycia głowy, w czapce zimowej, w kasku narciarskim. Wyniki tego badania wykazały, że noszenie nakrycia głowy ma wpływ na podniesienie progu słyszenia z ok. 2,5 dB do 5,5 db w czapce i ok. 6,8 dB w kasku. W zakresie normalnego słuchu czapka i kask nie wpływały na odbiór dźwięku u badanych osób – słyszenie mowy oraz wykrzykiwanych ostrzeżeń nie było zaburzone. Istotne różnice wykazano dla lokalizacji dźwięku poza polem widzenia, jednak autorzy podkreślają, że można nauczyć się jej na nowo.

Stereotyp o skłonności do osiągania większych prędkości w kasku podczas jazdy na motocyklu przyjął się również na nartostradach (kolejny argument, aby z nich nie korzystać). **Ruedl** i wsp. (2010) podjęli się zbadania prędkości osiąganych przez narciarzy w odniesieniu do ich płci, wieku, wzrostu, wagi i narodowości, jazdy w kasku, rodzaju sprzętu, poziomu umiejętności jazdy na nartach, skłonności do podejmowania ryzyka oraz warunków pogodowych. Do eksperymentu wykorzystano policyjny radar, a średnia prędkość dla wszystkich zarejestrowanych przejazdów (2105) wyniosła 44 km/h. Z wyliczeń statystycznych wyłoniło

Centrum Szkoleniowe
Kursy i szkolenia dotyczące fizjoterapii oraz osteopatii
Akcje społeczne, w tym szczególnie organizowane cyklicznie warsztaty, wykłady, konsultacje i spotkania związane z szeroko rozumianą fizjoterapią i osteopatią
Zapraszamy do współpracy oraz odwiedzenia naszego centrum we Wrocławiu
Gabinety Osteopatyczne
Specjalistyczna terapia zaburzeń układu
ból ostry i przewlekły / drętwienia kończyn / stany po urazach / nowoczesny trening powięziowy / stabilizacja tułowia i kończyn / profilaktyka urazów / wiele innych...
MK medica
Centrum Szkoleniowe dla Fizjoterapeutów
SZKOLENIA – 604 247 908
GABINETY – 603 553 538
www.mkmedica.pl

się 5 niezależnych czynników wpływających na osiąganie większych prędkości na stoku: młody wiek, płeć męska, wyższy poziom umiejętności jazdy oraz osobnicza skłonność do ryzykownych zachowań. Stwierdzono, że korzystanie z kasku nie jest jednym z tych czynników, które wpływają na osiąganie na stoku większej prędkości, ale i tak rekomenduje się korzystanie z nich ze względu na ich wartość ochronną.

Kaski podlegają procesowi certyfikacji, która wiąże się z konkretnymi metodami kontroli ich właściwości mechanicznych. W celu stwierdzenia skuteczności pochłaniania energii wykonuje się test z osiowym uderzeniem (podobnie, jak na zdjęciu, choć od jego wykonania minęło już wiele czasu), podczas gdy w sytuacji upadku na nartach czy snowboardzie ruch głowy jest wielopłaszczyznowy (obrotowy). Zwrócili na to uwagę producenci *Multi-directional Impact Protection SYSTEM* (MIPS), którzy przygotowują kaski narciarskie mające odtworzyć właściwości ochronne płynu mózgowo-rdzeniowego, który przy gwałtownych przyspieszeniach i utracie prędkości zapobiega uderzeniu mózgowia o wewnętrzną powierzchnię kości mózgoczaszki. W tym celu warstwa wypełniająca skorupę ma być ruchoma względem warstwy wierzchniej i wyściółki kasku, co pozwoli na skuteczniejsze rozproszenie energii pojawiającej się w chwili uderzenia.

A czym charakteryzują się kaski obecnie dostępne w sprzedaży? Do produkcji warstwy pochłaniającej część siły uderzenia we współczesnych kaskach wykorzystuje się dwa rodzaje polimerów: EPP (ang. *expanded polypropylene*) oraz EPS (ang. *expanded polystyrene*). Aby odpowiedzieć na pytanie, czym różnią się właściwości tych tworzyw sztucznych, Swarén i wsp. (2014) poddali 12 modeli kasków (po 6 z EPP i EPS) 1000-krotnym uderzeniom tyczką z prędkością 13.3 m/s. Po eksperymencie stwierdzili:

- w 4 kaskach z wypełnieniem EPS pękła skorupa przy braku pęknięcia skorup kasków z EPP;
- w 3 kaskach doszło do uszkodzenia rdzenia bez widocznego uszkodzenia skorupy;
- nie stwierdzono istotnych różnic w wielkości szczytowego przyspieszenia między tworzywami wypełniającymi rdzeń kasku przy transmisji siły uderzenia;
- rdzeń wykonany z EPP jest lepiej dostosowany do absorpcji wielokrotnych niskoenergetycznych uderzeń tyczką slalomową.

Ski Industries America – amerykańska organizacja zrzeszająca przedstawicieli różnych sektorów rynku sportów śnieżnych w 2012 r. rozpoczęła kampanię „Google Gap – Erase the Space" (w wolnym tłumaczeniu: „Luka między goglami a kaskiem? Wypełnij wolną przestrzeń!").

Aby kask spełniał swoją rolę, oprócz właściwego dopasowania jego rozmiaru do wielkości głowy użytkownika, musi być zapięty. Ponadto wskazane jest, aby gogle były do niego dokładnie dopasowane, co w praktyce przekłada się na łączony zakup „kask+gogle". Na szczegóły, ale jednak bardzo istotne szczegóły, zwróciło uwagę stowarzyszenie *Ski Industries America* inicjując akcję, która ma na celu uświadomienie przede wszystkim młodocianym pasjonatom białego szaleństwa wagi właściwego dopasowania gogli do kasku. Gogle szczelnie wypełniające otwartą, twarzową przestrzeń kasku (między czołem i skroniami) lepiej go stabilizują (podnosząc jego wartość ochronną) oraz zabezpieczają skórę czoła przed ekspozycją na oddziaływanie warunków atmosferycznych (promienie słoneczne, wilgoć i temperatura).

Prawdziwym, w zasadzie najważniejszym zagrożeniem dla zdrowia i życia narciarzy nie jest brak kasku, czy zły dobór sprzętu, a brak wyobraźni i rozwagi, których żadne formy ochrony ciała nie zastąpią. W Ameryce Północnej już zauważono niebezpieczny trend, w który wpisują się nawet

całe rodziny (sic!) wspólnie spędzające czas wolny na nartach i snowboardzie: aplikacje mobilne w ich smartfonach umożliwiające rejestrację prędkości poruszania się po stokach zachęcają do licytowania się między sobą „kto szybciej zjechał". Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, ponieważ zachęca do szybkiej jazdy niezależnie od warunków panujących na stoku (w tym obecności na nim innych jego użytkowników) oraz poziomu własnych umiejętności.

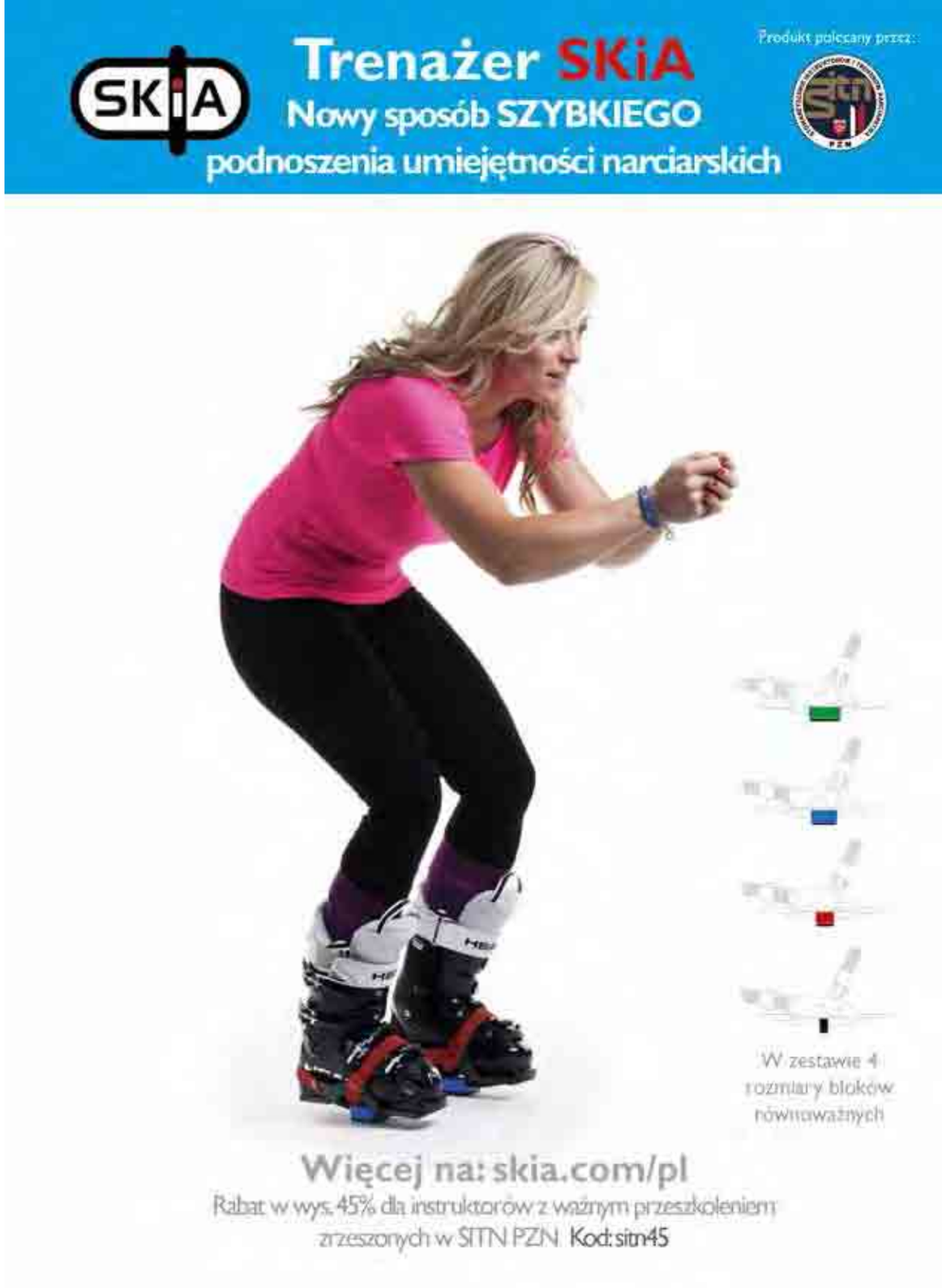
Medycyna i rehabilitacja początku XXI wieku coraz skuteczniej pozwalają na powrót do stanu zdrowia umożliwiającego zatarcie niemalże wszelkich śladów po przebytych urazach aparatu ruchu. Niech jednak nie będzie to argumentem przeważającym szalę, gdy wpinając się w narty czy deskę będziemy podejmować decyzję o podjęciu nadmiernego lub zupełnie niepotrzebnego ryzyka.

«

Marcin Brzozowski – mgr fizjoterapii, pracuje z pacjentami od 2004 roku, obecnie w MKmedica we Wrocławiu, gdzie szkoli poza tym fizjoterapeutów. Pracownik naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Fizykoterapii i Masażu w Katedrze Fizjoterapii AWF we Wrocławiu (2006–2012), doktorant AWF – po wszczęciu przewodu doktorskiego. Wielokrotny uczestnik (również czynny) ogólnopolskich konferencji o tematyce medycznej. Współautor kilkunastu publikacji o tematyce medycznej w fachowej literaturze polsko- i angielskojęzycznej. Ukończył wiele szkoleń zawodowych, w tym I rok podyplomowego cyklu kształcenia z zakresu Medycyny Osteopatycznej.

Marcin Szkolnicki – mgr fizjoterapii, osteopata, pracuje z pacjentami od 2002 roku, ukończył 5-letni cykl podyplomowego kształcenia z zakresu medycyny osteopatycznej. Wielokrotny uczestnik międzynarodowych kongresów osteopatycznych z dziedziny układu powięziowego, nerwowego, uroginekologicznego, wisceralnego, pediatrii. W trakcie specjalizacji osteopatycznej z pediatrii. Instruktor szkoleń dla fizjoterapeutów w MKmedica we Wrocławiu, gdzie prowadzi m.in. swoje autorskie szkolenie z terapii wisceralnej.

Wojciech Woźnica – Instruktor Wykładowca PZN, student V roku medycyny osteopatycznej, mgr fizjoterapii.



KULISY POWSTANIA
Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego

Prace programowe związane z napisaniem pierwszego polskiego programu nauczania telemarku rozpoczęły się przed kilkoma laty podczas Międzynarodowego Kongresu Narciarskiego ISIA w St. Anton w Austrii.

Widoczny wzrost popularności telemarku w kręgach instruktorskich wielu krajów uczestniczących w Kongresie zrodził pomysł napisania pozycji, która szerszemu gronu przybliżałaby tematykę dotyczącą narciarstwa telemarkowego. Pomysł szedł krok dalej, tak by w przyszłości umożliwić naszym instruktorom zjazdowcom uzyskanie stopnia instruktorskiego w telemarku. Przedstawienie pomysłu Zarządowi SITN spotkało się z dużym zainteresowaniem. Podjęto decyzję o wsparciu finansowym prac związanych z realizacją i wydaniem pozycji „Telemark. Program Nauczania Narciarstwa Telemarkowego".

Po załatwieniu spraw formalnych przyszedł czas na skompletowanie materiałów, organizację ekipy filmowo-zdjęciowej oraz powołanie osób do telemarkowej grupy POL-SKI DEMO TEAM. W skład TELEMARK POL-SKI DEMO TEAM weszły następujące osoby: **Piotr Kapustianyk, Ewa Konderla**, **Józef Szot**, **Sławomir Lassak**, **Mirosław Wójcik**, **Kazimierz Put**, poszerzając tym samym demo team zjazdowy.

Po sformowaniu grupy demonstratorów rozpoczęto treningi mające na celu unifikację wykonania ewolucji programowych. Treningi odbywały się w Tatrach, Białce Tatrzańskiej oraz na austriackim lodowcu Kitzsteinhorn. Wieloletnie doświadczenia telemarkowe zdobyte między innymi podczas zagranicznych kursów, jak i Kongresów Nauczania, dały podstawy do stworzenia schematu szkolenia oraz opisu poszczególnych ewolucji wchodzących w jego skład. Schemat szkolenia obejmujący trzy poziomy nauczania pozwala na opanowanie techniki jazdy zarówno osobom początkującym, jak i ekspertom. W celu weryfikacji opisu ewolucji oraz odpowiedzi na podstawowe pytanie, co wywołuje skręt telemarkowy, było przeprowadzenie wraz z grupą pracowników naukowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (AWFiS), będących zarazem współautorami rozdziału II podręcznika, unikatowych na świecie badań z zakresu biomechaniki i fizjologii skrętów telemarkowych. Badania te zrealizowano dzięki uprzejmości AWFiS Laboratorium Wysiłku Fizycznego i Genetyki w Sporcie, przy użyciu unikatowej w Polsce aparatury do analizy 3D MyoMotion firmy Noraxon oraz specjalistycznej aparatury do pomiarów fizjologicznych. Pomiary przeprowadzono na hali narciarskiej w litewskich Druskiennikach.

Wyniki i analizy, które zawarto w książce, potwierdziły prawidłowość opisu wykonania ewolucji oraz stanowić mogą punkt wyjścia do dalszych opracowań naukowych w tym zakresie. Po pewnym czasie skonfrontowano je z twórcami podobnych programów w Austrii, co wywarło wielkie wrażenie na ludziach będących uznanymi postaciami europejskiego światka telemarku. Stworzony matematyczny model ruchu w skręcie telemarkowym będzie przedmiotem naszego referatu, który będzie zaprezentowany podczas przyszłorocznego Kongresu Narciarskiego w Ushuaia w Argentynie. Ideą było, by podręcznik zawierał nie tylko informacje o samym procesie szkolenia, ale stanowił też formę pewnego kompendium poświęconego tej wyrafinowanej technice. Znaleźć w nim można wiadomości historyczne zdobyte podczas pobytu w Morgedal w Norwegii - mekce telemarku, miejscu urodzenia protoplasty stylu, **Sondre Norheima**. Muzeum Norsk Skieventyr w Morgedal to miejsce szczególne, oddające wiernie klimat tamtych czasów, z bardzo wieloma eksponatami, wśród których znajdują się pierwsze „carvingowe" narty wraz z wiązaniami skonstruowanymi przez Norheima.

W książce znajdziecie również szereg informacji związanych ze współczesnym narciarstwem telemarkowym oraz najbardziej aktualne zagadnienia dotyczące trendów rozwojowych sprzętu i ekwipunku. Dzięki zaangażowaniu ekipy filmowo-zdjęciowej wykonano tysiące zdjęć, a wybrana z nich część będzie z pewnością pomocna w zrozumieniu i nauczaniu techniki telemarku. Materiały filmowe i zdjęciowe przygotowywano podczas pobytu w Tonale na lodowcu Presena oraz w czasie festiwalu telemarkowego LA SKIEDA we włoskim Livigno.

Podczas tygodniowego pobytu w Tonale nakręcono większość sekwencji filmowych, które dokończono w Stacji Narciarskiej „Suche" w Zębie koło Zakopanego oraz słowackich Oravicach. Dzięki temu integralną częścią programu jest płyta DVD obejmująca swym zakresem całość zagadnień programowych i dydaktycznych pomocnych w realizacji procesu nauczania i doskonalenia telemarku. Przykłady ćwiczeń metodycznych znajdujące się na płycie, stanowić mogą uzupełnienie własnego warsztatu instruktora, jak również mogą być wskazówką ułatwiającą naukę osobom uczącym się samodzielnie. Nowoczesne podejście do zagadnień metodyki nauczania, zawarte w rozdziale IV, opracowane zostało przez dr. Krzysztofa Makowskiego z AWFiS w Gdańsku. Rozdział zawiera również przykłady zestawów ćwiczeń metodycznych pomocnych w nauczaniu poszczególnych ewolucji programowych. Szerokie podejście do opisywanych zagadnień spowodowało, że podręcznik stanowi pewną zamkniętą całość w zakresie nauczania i jest bogatym źródłem informacji o współczesnym ciągle rozwijającym się telemarku.

Kończąc chciałbym złożyć podziękowania wszystkim osobom zaangażowanym w realizacje tego projektu: **Pani Prezes** i **Zarządowi SITN** za wsparcie i finansowanie programu, ekipie filmowo-zdjęciowej w składzie **Adrian Smardz**, **Bartek Kapustianyk**, **Paulina Przybytek-Suder**, pracownikom AWFiS w Gdańsku: **Piotrowi Aschenbrennerowi**, **Tomaszowi Głowaczowi**, **Krzysztofowi Makowskiemu** oraz instytucjom: Rejonowi Narciarskiemu Trentino, Stacji Narciarskiej Suche, Pani **Małgorzacie Tlałka-Długosz** z Tlałka Sport Centrum Oravice. Szczególnie podziękowania chciałbym skierować do demonstratorów - członków grupy TELEMARK POL-SKI DEMO TEAM w osobach: **Ewa Konderla**, **Sławomir Lassak**, **Józef Szot**, **Kazimierz Put**, **Mirosław Wójcik** za duże poświęcenie i współpracę podczas realizacji programu.

Piotr Kapustianyk

Piotr Kapustianyk – Instruktor Wykładowca PZN, Międzynarodowy Instruktor Telemarku, Przewodniczący Komisji Telemarku SITN PZN, trener narciarstwa zjazdowego. Autor publikacji i artykułów związanych z tematyką telemarku. Absolwent krakowskiej Akademii Górniczo-Hutniczej.

NOWY PROGRAM NAUCZANIA
NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO
SITN PZN 2014

Schemat szkoleniowy nauczania telemarku

Wyniki unikatowych na świecie badań z zakresu biomechaniki i fizjologii

Historia techniki telemarkowej

Metodyka nauczania

DO NABYCIA W LICENCJONOWANYCH SZKOŁACH NARCIARSKICH, BIURZE SITN (W PRZYPADKU NASZEGO BIURA RÓWNIEŻ SPRZEDAŻ WYSYŁKOWA)

Oficjalna prezentacja nowego wydawnictwa SITN PZN w dniu 18 października 2014 podczas konferencji szkoleniowej w Krakowie!

System Szkolenia Telemarku SITN PZN

Od sezonu narciarskiego 2014/2015 SITN PZN wprowadza stopnie instruktorskie telemarku. Dotychczas absolwenci naszych kursów telemarkowych uzyskiwali Certyfikat ukończenia takiego kursu.

POZIOM „1"

Dotychczasowe Certyfikaty ukończenia kursu telemarkowego SITN PZN upoważniają do zdobycia stopnia Instruktora SITN Telemarku poprzez zaliczenie 3-dniowej unifikacji. Nadal można brać udział w kursach telemarku, traktując je jako kursy przygotowawcze do poziomu „2", jednak nie są one obowiązkowe.

Do szkolenia na poziomie „2" przystępują osoby zaawansowane w narciarstwie alpejskim.

POZIOM „2"

Kurs instruktorski, trwający 7 dni śniegowych, obejmuje: szkolenie jazdy technicznej, metodykę ogólną oraz teorię. Kurs kończy się egzaminem (w ostatnim dniu zajęć), na którym należy uzyskać średnie oceny minimalne na poziomie 6/10 pkt. Po wykazaniu się na tymże egzaminie wysokimi predyspozycjami dydaktycznymi, uzyskuje się stopień **INSTRUKTORA SITN TELEMARKU** (Pomocnika Instruktora PZN Telemarku).

Po zdaniu egzaminu i uregulowaniu przynależności do SITN PZN uzyskuje się legitymację uprawniającą do szkolenia oraz prawo noszenia odznaki i emblematu funkcyjnego.

Instruktor SITN Telemarku zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat, oraz ma prawo uczestniczenia w kursie na stopień Instruktora PZN Telemarku.

POZIOM „3"

Do kursu instruktorskiego może przystąpić każdy Instruktor SITN Telemarku, który ma ważne uprawnienia oraz zaliczy kurs teoretyczny.

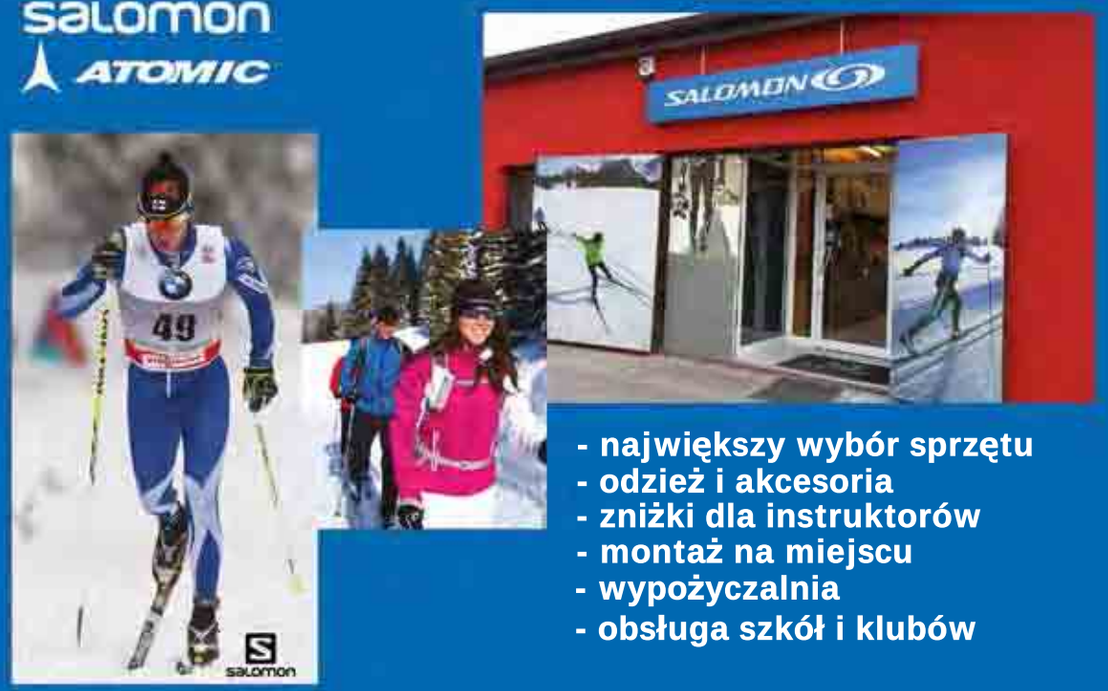
Kurs instruktorski, trwający 7 dni śniegowych, jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu jazdy technicznej oraz sportowej (slalom gigant) na wysokim poziomie. Całość dopełniają zajęcia teoretyczne. Wymagania są wyższe niż na poziomie „2". Egzaminy należy zaliczyć ze średnią oceną 7/10 (wyjątek stanowi slalom gigant: 6/10). Po pozytywnym zaliczeniu egzaminów uzyskuje się stopień **INSTRUKTORA PZN TELEMARKU**.

Po zdaniu egzaminów i uregulowaniu dalszej przynależności do SITN PZN, otrzymuje się legitymację instruktora wraz z odznaką funkcyjną. Instruktor PZN Telemarku może prowadzić samodzielnie szkolenie.

Instruktor PZN Telemarku zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat.

salomon
ATOMIC

Centrum Biegowe Kraków



- największy wybór sprzętu
- odzież i akcesoria
- zniżki dla instruktorów
- montaż na miejscu
- wypożyczalnia
- obsługa szkół i klubów

Kraków, ul. Gromadzka 46 tel. 12 423 61 88 www.megaoutdoor.pl

JAK DOJECHAĆ
Komunikacją miejską - linie tramwajowe 11,20 przystanek Gromadzka.
Autem - od skrzyżowania ulic: Nowohucka, Klimeckiego oraz Powstańców Wlkp. (estakada) w ulicę R. Kuklińskiego (przedłużenie Klimeckiego), następnie na pierwszych światłach skręt w prawo w ul. Gromadzką

Oferta sprzętu biegowego dostępna również na:
www.megaoutdoor.pl
megaoutdoor.pl
PROFESSIONAL EQUIPMENT
zapraszamy
W naszej ofercie znajdziesz także maszyny do treningu narciarskiego szczegóły na www.skiersedge.pl
SKIER'S EDGE

Komisja Narciarstwa Biegowego 2014–2018

Wraz z rozpoczęciem nowej kadencji Zarządu SITN PZN, powołany został nowy skład Komisji Biegowej. Przewodnictwo tej komisji Zarząd powierzył **Marii Nędza**, a wiceprzewodnictwo **Jerzemu Dyczkowskiemu**. Członkowie to: **Anna Guzik**, **Paweł Rzeszut**, **Krzysztof Horecki**, **Lucjan Morajda**, **Katarzyna Maciążek**. Zespół Komisji poszerzony został przez osoby wspierające, które z racji swojej wiedzy i doświadczenia są ekspertami w dziedzinie techniki i nauczania narciarstwa biegowego. Osoby wspierające, to: **Wojciech Gawor**, **Edyta Olcoń**, **Marek Tokarczyk**, **Dorota Zuberska**, **Wiesław Januć**, **Grzegorz Sadowski**. Natomiast Podkomisja do spraw Asystentów działa w składzie: **Jerzy Dyczkowski**, **Anna Guzik**.

Nowa komisja spotkała się 10 lipca 2014 roku w siedzibie SITN w Krakowie wraz z wiceprezesem d.s. wyszkolenia **Jackiem Żabą**. Pierwsze posiedzenie członków Komisji zaowocowało szeregiem wniosków mających na celu usprawnienie szkolenia z zakresu narciarstwa biegowego.

Decyzją Komisji Narciarstwa Biegowego i Zarządu SITN PZN, postanowiono przyznawać dodatkowy rodzaj licencji dla szkól narciarskich. Licencja ta dotyczy szkolenia biegowego i będzie przyznawana szkołom, które nie posiadają dotychczasowych licencji, a prowadzą szkolenia z narciarstwa biegowego. W kadrze szkoleniowej szkoły ubiegającej się o licencję biegową, musi być co najmniej dwóch Instruktorów PZN Biegowych z aktualnymi uprawnieniami.

Od sezonu 2014/2015 SITN PZN przyznaje nowy rodzaj licencji dla szkół narciarskich!

Dotyczą one szkolenia biegowego i są przyznawane szkołom, które nie posiadają dotychczasowych licencji A lub A+B.

Szkoła ubiegająca się o nową licencję musi posiadać w swojej kadrze szkoleniowej co najmniej dwóch Instruktorów PZN Biegowych lub Trenerów PZN.

W szkole należy prowadzić zajęcia zgodnie z Programem Nauczania PZN oraz wytycznymi szkoleniowymi SITN PZN.

Aby poziom umiejętności instruktorskich odpowiadał współczesnym wymaganiom, Komisja za poparciem Zarządu wprowadziła zmiany w systemie szkolenia. Dotychczasowe wymagania uległy zmianie w zakresie obligatoryjnego zaliczenia Kursu Kwalifikacyjnego Biegów. Kurs kwalifikacyjny kończyć się będzie egzaminem praktycznym. Zdanie egzaminu, potwierdzone zostanie wpisem do indeksu i uprawnia do uczestnictwa w Centralnym Kursie Instruktorów Biegów SITN PZN w okresie 3 lat.

Instruktorzy innych sportów śnieżnych po zaliczeniu jedynie egzaminu praktycznego w stopniu dostatecznym na kursie kwalifikacyjnym mogą uczestniczyć w CKI Biegów.

Na CKI Biegów bezpośrednio przyjmowani są zawodnicy i byli zawodnicy legitymujący się co najmniej III klasą sportową.

Dużą wagę Komisja przykładać będzie do wysokiej jakości szkoleń unifikacyjnych. Mając na względzie zwiększenie frekwencji uczestniczących instruktorów oraz aktywną współpracę z PZN, Komisja wraz z Zarządem zadecydowała, że w sezonie 2014/2015 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN w biegach narciarskich połączone zostaną z Amatorskim Pucharem Polski lub Mistrzostwami Polski Amatorów w Biegach Narciarskich.

Głównym zadaniem działalności Komisji w nowej kadencji będzie praca nad wysoką jakością szkolenia kadr instruktorskich oraz zintegrowanie środowiska instruktorskiego nart biegowych.

Maria Nędza

Maria Nędza – Instruktor Wykładowca PZN, przewodnicząca Komisji Narciarstwa Biegowego i członek Zarządu SITN PZN. Absolwentka Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. Mistrzyni Polski Amatorów w biegach narciarskich w 2013 r. Licencjonowany Sędzia Narciarski PZN. Inicjatorka narciarskich tras biegowych w Kościelisku.

Co narciarze zjazdowi
o sprzęcie do biegów narciarskich
WIEDZIEĆ POWINNI

Narty, wiązania i buty

Narty biegowe różnią się zasadniczo od zjazdowych. Głównie wagą i mocowaniem przegubowym przodu buta. Profil ich odbiega od zjazdowych, gdyż najszersze są pod stopą. Szerokość ich to 4,5–5,5 cm, a długość co najmniej 10 cm ponad wzrost. Szersze narty niż 5,5 cm nie ślizgają się dobrze w śladach narciarskich, hamują. Stąd narty do narciarstwa powszechnego, nie zawodniczego, nazywane bywają nartami śladowymi, by z powodzeniem mogły się ślizgać w śladzie i do jazdy w śladach są przeznaczone.

Bieganie w śladach na nartach ustawionych równolegle, to technika klasyczna, zbliżona do chodzenia i biegania codziennego, ale brak tarcia powoduje, że ruch ten może być wręcz niemożliwy. Narty winny ślizgać się ku przodowi, a hamować w tył, by zapewnić odepchnięcie. Najprostszym rozwiązaniem jest zastosowanie dachówkowego układu ślizgu podobnego do łuski rybiej. Sporadycznie używający takich nart mogą być zadowoleni, natomiast narciarze innych sportów śnieżnych nie będą usatysfakcjonowani, gdyż utrudnione jest manewrowanie takimi nartami przy skrętach i bezużyteczne są krawędzie, które dla zjazdowców są ważnym elementem narty. Ponadto wyczuć można w czasie poślizgu, że jest on niepełny z powodu hamującego działania łuski. Łuska taka działa jedynie w komfortowych warunkach śniegowych, ale jest idealnym rozwiązaniem dla początkujących, którzy jeszcze nie mieli kontaktu z żadną dyscypliną narciarstwa.

Lepszym rozwiązaniem są narty uniwersalne do techniki łyżwowej i klasycznej; mają ciągły ślizg na krawędziach i znacznie drobniejszą łuskę. Akceptowalny poślizg, manewrowość i możliwość biegania krokiem łyżwowym, są poważnymi zaletami. Szukający dobrego poślizgu mają do dyspozycji narty bez łuski. Należy je jednak starannie dobierać i używać specjalnych smarów „hamujących" na odcinku od pięty buta do 60 cm ku dziobowi narty.

Wędrówki poza trasami zapewniają narty pozatrasowe, szersze niż 5,5 cm. Wędrówki w trudnym terenie zapewniają podobne narty o silniejszej konstrukcji, często z metalowymi krawędziami. Te typy nart, ze względu na swą szerokość, nie zachowują się komfortowo w przygotowanym śladzie narciarskim.

Narty do techniki klasycznej są nie dłuższe niż do nasady kciuka wyciągniętej ręki do góry i nie krótsze niż 10 cm ponad wzrost. Długość nart do techniki łyżwowej to wzrost plus 10 do 15 cm.

Dla zjazdowców, by posługiwać się jedną parą nart, poleca się trudno osiągalne narty combi (bez łuski) do technik klasycznej i łyżwowej. Technika łyżwowa wymaga specjalnych nart, na których w śladzie narciarskim poruszać się można jedynie bezkrokiem.

Wiązania występują zasadniczo w dwóch typach: SNS (standard firmy Salomon) i NNN (standard norweskiej firmy Rottefella). Najpopularniejsze w Polsce są SNS. Poleca się raczej zapinane ręcznie niż automatycznie. Wiązania są do techniki klasycznej, łyżwowej bądź uniwersalne kombi, różnią się one twardością wkładek gumowych (rozpoznawalne po kolorze wkładek). Salomon odszedł już od produkcji specjalnych wiązań SNS Pilot, jako że zawodnicy przeszli na NNN, i również produkuje wiązania w systemie NNN. Zaletą wiązań NNN jest przede wszystkim lepsza stabilność połączenia z nartą.

Rodzaj wiązania określa rodzaj buta, dla wiązań NNN są buty NNN. Buty produkowane są do techniki łyżwowej, klasycznej i polecane do użytku powszechnego, kombi.

Kije

W zjazdach kije są wyposażeniem pomocniczym, często nie wykorzystanym. Oprócz podpierania się na nich i utrzymywania równowagi w rejonie wyciągów, bardziej zaawansowanym są pomocne przy odciążeniu nart przed skrętem

bądź ułatwiają przyjęcie odpowiedniej pozycji. Zasadnicza ich rola w czasie jazdy to ułatwienie w utrzymaniu równowagi oraz odpychanie się nimi w celu rozpędzenia nart. Odpychanie nie jest znowu takie proste; jednak nad nim specjalnie nie zastanawiają się nawet dobrzy narciarze, gdyż wydaje się to być elementem marginalnym tego sportu. To na pozór marginalne odepchnięcie jest istotne w biegach narciarskich. Nie tylko nogi napędzają narty, lecz cały tułów i ramiona. Napęd z tułowia i rąk przenoszony jest na kijki w formie powszechnie nazywanej odepchnięciem. Takie nazwanie tego ruchu jest czysto umowne, gdyż obejmuje on element przyciągania się do kijków, a następnie odpychania. Ruchy te wspomagane są odpowiednio zsynchronizowaną pracą tułowia.

Kijki różnią się przede wszystkim rączką i pętlami, są kije prawe i lewe. Ułatwieniem jest często spotykane oznaczenie (na pętlach) kijka prawego i lewego. Aby w pełni wykorzystać kije, należy wbijać je i utrzymywać przez cały czas pod kątem ostrym, ku tyłowi, przeciwnie do kierunku jazdy. Powoduje to efektywne przeniesienie siły napę-

du z ramion na kije, a następnie poprzez tułów i nogi na narty. Ta wypadkowa siła rozkłada się na składową pionową skierowaną ku górze, bezużyteczną, i składową poziomą, do przodu, napędzającą narty. Im kąt wbicia kijka jest bardziej ostry, tym składowa siły napędu z ramion, skierowana do przodu, jest większa. Stąd używa się dłuższych kijków wspomagających kroki łyżwowe.

Przyciąganie do kijów, lekceważone przez wielu narciarzy, jest podstawą przy jeździe i bieganiu krokami łyżwowymi i poprzedza odepchnięcie w krokach klasycznych. Efektywne wykonanie tej fazy jest możliwe jeśli kijek jest wbity pod kątem ostrym ku tyłowi, a ręce wysunięte ku przodowi ugięte są w łokciach pod kątem nie większym niż 90°. Im słabszy fizycznie jest narciarz, tym ugięcie rąk powinno być większe. Obserwuje się często samouków skitourowców bądź biegaczy wysuwających daleko do przodu wyprostowaną rękę (zjazdowi narciarze robią to czasem bezmyślnie), co skutkuje zmęczeniem zbędnymi ruchami i brakiem efektywnego wspomagania. W starszych podręcznikach spotyka się opisy nakazujące wysuwanie wyprostowanej ręki do przodu, co wynikało z ówczesnego sprzętu i techniki biegu.

Zasadnicza część ruchowa pracy kija to pełne odepchnięcie stosowane w bezkroku i krokach klasycznych. Pełne odepchnięcie wykonywane jest do pełnego wyprostu ramion ku tyłowi. W celu zwiększenia zakresu ruchowego w końcowej fazie otwiera się dłoń i wspomaga je odepchnięciem od pętli. W cyklu ruchowym powrotu ramienia do przodu, rączka kija sama wraca do dłoni, pod warunkiem, że używa się odpowiedniego kija (prawy kijek w prawej ręce). Odepchnięcie dodatkowo wspomagane jest dynamicznym skłonem tułowia.

Długość kijków do technik klasycznych wynosi około 80% wzrostu narciarza. Mierzona jest w calach, najczęściej w centymetrach. Do techniki łyżwowej kije są dłuższe, rzędu 10 cm. Kijek zakończony jest wymiennym koszyczkiem i zintegrowanym z nim grotem. Praca kijka skierowanego pod kątem ku tyłowi wymaga nieznacznie zagiętego grota, a talerzyk jest niepełny w przedniej części, by nie zaczepiał o śnieg.

Nie poleca się kijków najwyższej klasy, 100% włókien karbonowych. Nie tylko że są astronomicznie drogie (1200 zł), ale też wrażliwe na działanie sił promieniowych. Stąd na trasach Pucharu Świata wzdłuż trasy stoją servicemani z zapasowymi kijkami. Każde przypadkowe nieprawidłowe użycie powoduje ich nienaprawialne złamanie.

Najtańsze kijki, nawet z dobrego aluminium, też nie są rozwiązaniem, gdyż przy odepchnięciu wibrują, powodując szybkie zmęczenie rąk. Zaleca się kijki karbonowe o zawartości włókien węglowych od 20 do 60%. Te 60% z powodzeniem mogą być używane przez narciarzy o aspiracjach zawodniczych.

Jerzy Dyczkowski

Jerzy Dyczkowski – Instruktor Wykładowca PZN, wiceprzewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego, przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów Biegowych.

System Szkolenia Narciarstwa Biegowego SITN PZN

Obowiązkowe kursy kwalifikacyjne!

System szkolenia kadrowego w sezonie 2014/2015 ulega zmianie – dopiero zaliczenie kursu kwalifikacyjnego uprawnia do uczestnictwa w Centralnym Kursie Instruktorskim. Kursy kwalifikacyjne realizowane będą przez licencjonowane szkoły narciarskie (licencja A+B) lub licencjonowane szkoły narciarstwa biegowego SITN PZN.

POZIOM „1"

Kurs Kwalifikacyjny Biegów trwa 4 dni śniegowe. Jest kursem przeznaczonym dla narciarzy zainteresowanych pracą instruktora z licencją PZN. Na kursie tym prowadzony jest głównie trening techniczny przygotowujący do uczestnictwa w kursie instruktorskim. Kurs kończy się egzaminem, ukończenie kursu z wynikiem pozytywnym kwalifikuje do uczestnictwa w kursie instruktorskim; nie uprawnia do prowadzenia szkolenia. Rekomenduje się zadeklarowanie członkostwa w SITN PZN.

Do szkolenia na poziomie 2 i 3 przystąpić mogą:
- absolwenci po odbyciu szkolenia i zdaniu egzaminu na Kursie Kwalifikacyjnym,
- instruktorzy innych sportów śnieżnych po zdaniu egzaminu praktycznego na Kursie Kwalifikacyjnym Biegów,
- zawodnicy biegów narciarskich i biathlonu legitymujący się co najmniej III klasą sportową.

POZIOM „2"

Kurs Instruktorski, trwający 7 dni śniegowych, jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu technicznego. Po ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu, w tym egzaminu technicznego ze średnią oceną 6/10 oraz wykazaniu się szczególnymi predyspozycjami dydaktycznymi, kończy się uzyskaniem stopnia **INSTRUKTORA SITN BIEGÓW** (Pomocnika Instruktora PZN Biegów).

Po zdaniu egzaminu i po uregulowaniu przynależności do SITN uzyskuje się legitymację uprawniającą do prowadzenia szkolenia oraz prawo noszenia odznaki i emblematu funkcyjnego.

Instruktor SITN Biegów zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat.

POZIOM „3"

Kurs Instruktorski, trwający 7 dni śniegowych, jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu technicznego na wysokim poziomie. Wymagania są wyższe niż na poziomie 2. Egzamin należy zaliczyć ze średnią oceną 7/10. Po kursie uzyskuje się stopień **INSTRUKTORA PZN BIEGÓW.**

Po zdaniu egzaminu i uregulowaniu przynależności do SITN PZN otrzymuje się legitymację instruktora wraz z odznaką funkcyjną. Instruktor PZN Biegów może prowadzić samodzielnie szkolenie.

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

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

Wspomnienia z maratonów narciarskich Worldloppet

Swoje 50 urodziny spędzałem w górach, na nartach. To były australijskie góry, a dobrą stroną Australii jest to, że moje lipcowe urodziny wypadają tu w środku zimy. Wziąłem tydzień urlopu. W drugim dniu pobytu nadeszła taka wichura, że trzeba było zamknąć wyciągi. Udałem się do kasy po zwrot pieniędzy i do wypożyczalni sprzętu, żeby zwrócić nieużyteczne narty.

– A może wymienisz narty zjazdowe na terenowe (touring skis)? – zapytał ekspedient.

– Terenowe? Hmm… A gdzie tu można na nich jeździć? – zapytałem.

– Gdzie? Wszędzie!

To była prorocza odpowiedź. W ciągu następnych kilkunastu lat uczestniczyłem w prawie 40 maratonach narciarskich w 17 krajach.

W bardzo krótkim czasie poznałem kilka osób uprawiających narciarstwo biegowe i dowiedziałem się od nich o australijskim maratonie narciarskim Kangaroo Hoppet, który został właśnie – rok 1991 – włączony do prestiżowej serii maratonów narciarskich Worldloppet. Dla mnie dodatkową ciekawostką był fakt, że w inauguracyjnym wyścigu drugie miejsce wśród pań zajęła polska zawodniczka – **Dorota Dziadkowiec**.

Następnej zimy udało mi się kilka razy wyskoczyć na nart biegowe i zdecydowałem się zgłosić do wyścigu Kangaroo Hoppet. Oczywiście nie do maratonu, ale na połowę dystansu – 21 km. Towarzyszyła mi moja córka. Narty miałem wypożyczone a strój… wełniana czapka „marusarka", flanelowa koszula i wełniana kamizelka. Czegóż więcej trzeba?

W Falls Creek czekało mnie wielkie zaskoczenie – świetnie przygotowane trasy biegowe, a na nich ubrani w kolorowe stroje narciarze poruszający się jakimś dziwnym stylem.

Pora na prawdziwy maraton stylem łyżwowym przyszła dopiero dwa lata później w roku 1994. Poniżej zaprezentuję moje refleksje z wszystkich maratonów Worldloppet, w których uczestniczyłem (15). Refleksje nie będą zbyt szczegółowe, gdyż wszelkie informacje na temat transportu czy zakwaterowania mogą już być nieaktualne. Tylko jedno jest dla mnie nadal pewne – udział w serii Worldloppet pozostał bardzo ważną częścią mojego życia.

Kangaroo Hoppet, Australia – 16 występów. Jeden z bardzo niewielu wyścigów, którego nigdy nie odwołano. Oczywiście pogoda płata czasem figle. Czasem wyścig jest w słońcu i temperaturze dochodzącej do +10C, czasem w wichurze i śnieżycy lub deszczu. Innym razem bywa przeniesiony na zastępczą, skróconą, trasę, ale przecież nie tak skróconą jak tegoroczny Bieg Piastów. Wielką zaletą wyścigu jest mała ilość uczestników – około 300 osób w biegu głównym – dzięki czemu nie ma tłoku na trasie. Kolejna zaleta to bajeczna sceneria – eukaliptusy, które nie tracą w zimie liści. Urozmaicona, niezbyt trudna trasa, kilkukilometrowy zjazd do mety.

Przyjazd do Australii to dla Polaków nie lada wyprawa. Sugeruję połączyć ją z wcześniejszym udziałem w nowozelandzkim Merino Muster, a po wyścigu proponuję przenieść się w tropiki, nad Wielka Rafę Koralową, gdzie w tym okresie jest najlepsza pogoda. Można tam wziąć udział w licznych imprezach biegowych lub w triatlonie, albo też nurkować wśród korali i kolorowych ryb.

Jizerska 50-ka, Czechy. Liberec odwiedziłem już w 1998 roku. Wtedy wyścig odwołano z powodu braku śniegu. To jest niestety częsty przypadek. Ale gdy jest śnieg jest to bardzo sympatyczny wyścig.

Dolomitenlauf, Austria. Historia podobna jak powyżej. Po raz pierwszy odwiedziłem Lienz w 1994 roku, ale wtedy wyścig odwołano. W tym czasie organizatorzy nie mieli w zapasie trasy na Obertillach, które gwarantują śnieg. Oceniam tę trasę jako trudną, a prowadzący do mety ciąg zygzaków jako wyjątkowo monotonny i nużący.

Marcialonga, Włochy. Za moich czasów wyścig rozgrywano stylem łyżwowym ze wspólnego startu. Na trasie panował straszliwy tłok, ale wynagradzały to tłumy bardzo głośnych i życzliwych kibiców. Wyścig prowadzi przez wiele miejscowości, które prześcigają się w dekoracji bram wjazdowych i poczęstunku. Serwują również wino, ale wizja końcowych 2 km podbiegu pod stromą górę odbierała ochotę na tę atrakcję. Obecnie wyścig jest rozgrywany stylem klasycznym z indywidualnym pomiarem czasu. Mam nadzieję, że kibice i stacje z żywnością są równie dobre jak kilkanaście lat temu.

Konig Ludwig Lauf, Niemcy. Uczestniczyłem w nim dwa razy i w obu przypadkach losy wyścigu ważyły się do ostatniej chwili, ale jednak organizatorzy dali sobie radę z brakiem śniegu. Łatwa, dość nudna trasa urozmaicona przejazdem obok kilku pałaców króla Ludwika.

Gatineau Loppet, Kanada. Trudny i nużący wyścig. Rekompensowały to takie atrakcje w pobliskiej Ottawie, jak: zimowy festiwal i jazda na łyżwach na najdłuższej ślizgawce świata – Canal Rideau.

American Birkebeiner, USA. Piękny, świetnie zorganizowany wyścig. Tu po raz pierwszy spotkałem się z „wave start" – startu w grupach po 500 osób co 5 minut. Zaleta jest oczywista – nie ma tłoku i przepychanki na starcie, ale za to jest umiarkowany tłok przez cały czas i brakowało mi chwili samotności długodystansowca.

Tartu Maraton, Estonia. Wbrew pozorom ten wyścig jest również często odwoływany. Brałem w nim udział w 1996 roku i wtedy głównym kłopotem był mróz. W nocy temperatura spadała poniżej –30 st. C. Piękny wyścig na lekko pofalowanej trasie, często w gęstym lesie. Na starcie zauważyłem wiele osób w ciężkich wełnianych ubraniach i na drewnianych nartach. To nie byli przebierańcy, ale starsi narciarze, którzy nie widzieli potrzeby zmiany wyposażenia.

Finlandia Hiihto, Finlandia. W roku 1996 trasa liczyła 75 km stylem łyżwowym i była to czarowna śnieżna przygoda. W roku 1998 trasę skrócono do 50 km i zmieniono styl na klasyczny. Nadal bardzo piękny wyścig, a ukoronowaniem jest finisz na słynnym stadionie zimowym w Lahti z trzema skoczniami.

Vasaloppet, Szwecja. Królewski bieg. To jest cały festiwal narciarski, który trwa obecnie 10 dni. Spróbowałem obu opcji wyścigu na dystansie 90 km. Start do wyścigu głównego to masakra. Masowy start, prawie 16 000 narciarzy, którzy po 2 km zostają stłoczeni w wąski podjazd. Byle osiągnąć pierwszy punkt kontrolny przed upływem limitu czasu. Potem jest to narciarska bajka. Druga opcja to Open Spar czyli wyścig z indywidualnym pomiarem czasu. To było czyste narciarstwo, ale jednak brakowało mi atmosfery udziału w królewskim biegu. Mój (wtedy 79-letni) kolega potrafił w ciągu 8 dni startować w 4 wyścigach – Open Spar 90 km, HalfVasan 45 km, Staffettvasan – zmiana sztafety 24 km i Vasaloppet 90 km. To się nazywa dobre wykorzystanie czasu.

Tranjurasienne, Francja. Uczestniczyłem w nim dwukrotnie. W tym czasie była tylko jedna opcja 76 km stylem łyżwowym i był to najtrudniejszy wyścig w serii Worldloppet.

Engadin, Szwajcaria. Dla mnie był to narciarki Disneyland – radosna zabawa na nartach w bajecz-

nej scenerii. Start na jeziorze pozwala na szerokie rozciągnięcie ławy zawodników. Jedyny minus to okropny korek na krótkim podejściu w okolicach St. Moritz. Bardzo szybka trasa. Jedyny maraton, który udało mi się ukończyć w czasie poniżej 3 godzin.

W roku 1996 miałem za pasem 10 maratonów wymaganych do otrzymania tytułu Worldloppet Master, ale czy można było na tym zakończyć? Przecież nie zaliczyłem jeszcze maratonów w 4 krajach. A jeśli zaliczę te cztery, plus mój lokalny Kangaroo Hoppet, to wystarczy powtórzyć 5 maratonów, aby zdobyć drugi złoty medal. A więc w drogę!

Sapporo Maraton, Japonia. Doskonale zorganizowany i przygotowany wyścig na trasie olimpijskiej z 1972 roku, a więc znacznie trudniejszy niż typowe trasy dla narciarzy amatorów. Trasa jest przygotowywana tylko na ten wyścig, zatem osoby, które przybyły do Japonii wcześniej, muszą trenować na innych trasach – polecam Takino Suzuran National Park. Warto też spróbować zjazdów – trasy zjazdowe są już na obrzeżach Sapporo.

Dodatkową atrakcją jest Wielki Zimowy Festiwal odbywający się w tym samym terminie co wyścig. Z jednej strony jest to duża atrakcja, z drugiej jest to pewne utrudnienie w znalezieniu taniego zakwaterowania, więc radzę rezerwować możliwie wcześniej. Ja mieszkałem w hotelu młodzieżowym, co dało mi możliwość kontaktu z miejscowymi narciarzami.

Osobna sprawa to pytanie – czy warto jechać do tak odległego kraju na tylko jeden wyścig? Moim zdaniem nie warto i dlatego uczestniczyłem jeszcze w dwóch maratonach – Ohtaki i Miyasama Marathon. Niestety nie wiedziałem o jeszcze jednym maratonie – Yubetsu Maraton na dystansie 85 km. Znajomi Japończycy bardzo mi go polecali gdyż większość trasy to lekki zjazd a więc nie ma co się bać długiego dystansu. Chyba, że powieje przeciwny wiatr od morza Ochockiego.

Birkebeiner Rennet, Norwegia – rok 2003. Wizyta w kolebce narciarstwa była moim marzeniem. Okoliczności zrządziły, że był to mój ostatni występ w serii Worldloppet. Zacząłem od zapoznania się z trasami narciarskim w Holmenkollen na obrzeżach Oslo, a następnie wraz z dwójką znajomych spędziliśmy 10 dni w Sjusjoen w okolicach Lillehammer. To była prawdziwa narciarska uczta. Trasa wyścigu przypominała mi nieco Kangaroo

Hoppet. Sporą atrakcją była duża ilość kibiców. Całe rodziny kampujące w namiotach przy trasie wyścigu. Do tego cudowny kilkukilometrowy zjazd tuż przed metą i finisz na stadionie olimpijskim w Lillehammer – zimowa bajka.

Po ukończeniu tego wyścigu zdobyłem nie tylko drugi złoty medal Worldloppet, ale również tytuł Global Worldloppet Master przyznawany osobom, które ukończyły wszystkie wyścigi Worldloppet. Mój dyplom ma nr 6 i jestem pierwszym Australijczykiem na tej liście.

Bieg Piastów, Polska. To było już po zakończeniu mojej przygody z Worldloppet. Zresztą Bieg Piastów nie był wtedy zaliczony do tej serii. Ale czyż można było odwiesić narty nie wziąwszy udziału w Biegu Piastów? W Jakuszycach spędziłem 2 piękne tygodnie, ale 3 dni przed wyścigiem pogoda się popsuła, padał deszcz i wyścig nie był atrakcją. Dla mnie dodatkowym minusem była bardzo pokrętna trasa przecinająca trasę wyścigu na krótszym dystansie co powodowało korki i spore zamieszanie.

Merino Muster, Nowa Zelandia. Gdy pisałem te słowa, dotarła do mnie wiadomość, że tegoroczny wyścig wygrali Polacy – **Justyna Kowalczyk** i **Maciej Kreczmer**. Lokalny patriotyzm utrudnia mi bezstronną ocenę tego wyścigu. Moim zdaniem okolice Snow Farm są wyjątkowo nieatrakcyjne. Łysa góra nękana przez silne wiatry, w związku z czym trasy narciarskie zlokalizowane są w dolinach, również pozbawionych drzew.

Do plusów zaliczam zupełne odcięcie od cywilizacji. Snow Farm to jeden, jedyny budynek na śnieżnej pustyni. Ilość noclegów ograniczona, a towarzystwo znakomite. Oprócz pani Justyny przybywają tam na letni trening czołowi narciarze innych krajów.

Moj sugestia – spędzić kilka dni na zjazdówkach w Queenstown lub Wanaka, tydzień w Snow Farm, a potem przyjechać do Australii na Kangaroo Hoppet!

Lech Milewski

Lech Milewski – Na nartach jeździ od dziecka, ale prawidłowego stylu uczył się od Instruktora Wykładowcy Marka Tarnowskiego. Z zawodu informatyk. W 1981 roku wyjechał na kontrakt do Kuwejtu, a stamtąd wyemigrował do Australii. Na antypodach złapał bakcyla narciarstwa biegowego. Prywatnie stryj IW Andrzeja Milewskiego. Ojciec autora, również Lech, należał przed wojną do Polskiego Związku Narciarskiego. Nie zdołał w 1939 roku opłacić kolejnej składki przedłużającej ważność legitymacji PZN – wybuchła wojna.

Narciarstwo bez barier

Kolejna zima za nami i z przyjemnością informuję, że więcej osób niepełnosprawnych miało możliwość zasmakowania narciarstwa zjazdowego z Active Therapy. Najmłodszy nasz uczestnik miał 3 latka, a najstarszy 60. Najczęstszymi rodzajami niepełnosprawności podczas naszych zajęć są urazy rdzenia kręgowego, przepukliny oponowo-rdzeniowe, porażenie mózgowe i amputacje.

Prowadząc zajęcia ostatniej zimy zauważyłem, że coraz mniej ludzi patrzy na nas jak na „UFO", odbierając narciarzy niepełnosprawnych jako integralną część reszty uczestników stoku – chyba jesteśmy pod tym względem na dobrej drodze, ścigając resztę Europy.

Nasze działania nie ograniczają się jedynie do okresu zimowego. Również w miesiącach letnich promujemy narciarstwo, podczas naszych eventów integracyjnych. Kolejny już rok przeprowadzamy akcje skierowane dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Event „Narciarstwo Bez Barier, czyli Aktywna Terapia" odbywa się w kilku miejscach i ma na celu przybliżenie osobom niepełnosprawnym tej wspaniałej formy spędzania czasu wolnego, jakim jest narciarstwo. Prezentujemy sprzęt narciarski dla osób niepełnosprawnych (mono-ski, bi-ski, kulonarty) oraz udzielamy informacji na wszelkie nurtujące pytania związane z możliwościami oraz korzyściami uprawiania narciarstwa przez osoby niepełnosprawne. Można zobaczyć, dotknąć, usiąść, a nawet zjechać i wytestować dany sprzęt w akcji!

Jestem niezmiernie zadowolony z pozytywnego nastawienia władz SITN PZN do narciarstwa osób niepełnosprawnych. Z przyjemnością informuję, że w tym roku powstała Podkomisja ds. Narciarstwa Adaptowanego. Wspólnie będziemy rozpowszechniać narciarstwo wśród osób niepełnosprawnych, tak aby bezpiecznie dołączyły one do szerokiego grona uczestników sportów zimowych.

Dominik Jonas

«

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

Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Soczi: Maciej Krężel podąża za swoją przewodniczką Anną Ogarzyńską do mety SuperG. Foto: Robert Szaj

Dostrzeżeni. Nareszcie!

„Ktoś kiedyś powiedział, że egzaminem moralności rządu jest to, jak traktuje tych u świtu życia – dzieci, tych u jego zmierzchu – osoby starsze, oraz tych spowitych w jego cieniu – chorych, potrzebujących i niepełnosprawnych."

Hubert H. Humphrey,
38 Wiceprezydent Stanów Zjednoczonych
w gabinecie Lyndona B. Johnsona (1965–1969)

Lata ciężkiej pracy setek sportowców z niepełnosprawnościami i ich sztabów szkoleniowych przygotowujących się do rywalizacji sportowej na światowym poziomie, nie dały bezpośrednio takiej reklamy sportowi adaptowanemu w Polsce, jaką przyniosło mu oburzenie opinii publicznej na brak transmisji telewizyjnej oraz niesprawiedliwe wynagrodzenie medalistów przy okazji letnich Igrzysk Paraolimpijskich w 2012 roku w Londynie.

Opisana wyżej sytuacja sprzed dwóch lat jest świadectwem dokonującego się powoli (ale jednak) dojrzewania naszego społeczeństwa, w którym osoby z niepełnosprawnościami przestają być postrzegane, jakby ich jedyne miejsce było na uboczu, na dalekich rubieżach przestrzeni społecznej. Sukces polskich paraolimpijczyków (9 miejsce w klasyfikacji medalowej w porównaniu z 30 miejscem olimpijczyków) pokazał, że ich poświęcenie i wola walki również są dostrzegane, budzą zaciekawienie, gromadzą coraz szersze grono kibiców i zasługują na uznanie. Worek 36 medali przywiezionych do ojczyzny i presja społeczna przyspieszyły decyzję ówczesnej Minister Sportu i Turystki **Joanny Muchy** o podpisaniu rozporządzenia zrównującego premie finansowe za medale paraolimpijczyków z tymi przysługującymi olimpijczykom, chociaż owo rozporządzenie naszych „Londyńczyków" wstecz nie objęło.

Hal O'Leary, instruktor uważany za pioniera amerykańskiego narciarstwa osób z niepełnosprawnościami, dosadnie wyraził się w temacie dzielenia narciarzy na pełno- i niepełno-sprawnych w tych oto słowach otwierających podręcznik narciarstwa adaptowanego jego autorstwa: „Jak każdy instruktor wie, uczenie się jazdy na nartach zasadniczo polega na opanowaniu posługiwania się specjalnym sprzętem oraz wysoko rozwiniętych umiejętności pokonywania różnorakich przeciwności natury. Narciarz korzysta z dodatku nazywanego nartami, aby skompensować nieadekwatną długość swoich stóp. Używa specjalnych butów jako usztywniającej protezy, aby przezwyciężyć nieadekwatną sztywność swoich kostek. Narciarz musi rozwinąć umiejętność utrzymania pionowej postawy wbrew działającym na niego siłom. Biorąc pod uwagę problemy, które musimy przezwyciężyć, wszyscy jesteśmy narciarzami z niepełnosprawnościami" (The Bold Tracks, 1994).

Od lewej: Rafał Szumiec i Andrzej Szczęsny na trasie SuperG. Foto: Robert Szaj

Osoby „pełnosprawne" wciąż bardzo wyraźnie widzące granicę dzielącą je od tych „mniej sprawnych" zachęcam do uczestnictwa w lekcjach jogi. Już jedne zajęcia wystarczą, aby przekonać się o ograniczeniach własnego ciała – jest to chyba najbardziej pokojowa (i prozdrowotna!) lekcja pokory, jaką można otrzymać. Dostrzegając własne ograniczenia jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Środowisko niepełnosprawnych sportowców jest świadome swoich potrzeb i coraz lepiej daje sobie radę z ich komunikowaniem opinii publicznej. Coraz lepiej funkcjonuje także od strony organizacyjnej. Jest to m.in. zasługa nowo wybranego w ubiegłym (2013) roku prezesa Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych START, **Łukasza Szeligi**, który sam jest doświadczonym paraolimpijczykiem, trzykrotnie reprezentującym Polskę w narciarstwie alpejskim na Zimowych Igrzyskach (Nagano 1998, Salt Lake City 2002, Turyn 2006). Bardzo aktywnie działa na rzecz promowania sportu adaptowanego niezwykle często pojawiając się w mediach, ale równie dużą wagę przypisując wewnętrznym zmianom funkcjonowania START-u, mającym podnieść efektywność tej już całkiem wiekowej organizacji (rok zał. 1952). W Soczi pełnił rolę team-leadera naszej kadry paraolimpijskiej w składzie: **Andrzej Szczęsny** (narciarz stojący, trzypunktowy), **Rafał Szumiec** i **Igor Sikorski** (narciarze siedzący), **Maciej Krężel** (narciarz niedowidzący) i **Anna Ogarzyńska** (przewodnik), **Wojciech Taraba** (snowboard cross), **Kamil Rosiek** i **Witold Skupień** (narciarstwo biegowe i biathlon). W następstwie kontuzji do Soczi, niestety, nie pojechał **Michał Klos** (narciarz stojący). Co prawda nie udało się zdobyć medali, ale obserwując naszą kadrę z boku można być spokojnym o wyciągnięcie właściwych wniosków ze zdobytego w Soczi doświadczenia. Tym bardziej, że Maciej Krężel z Anną Ogarzyńską dwukrotnie zajęli 5 lokatę (w slalomie i superkombinacji) z niewielką stratą do podium.

Podstawą sukcesów każdej nacji w zawodach najwyższej rangi – takich jak Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie – jest stan sportu powszechnego. Paradoksalnie w Polsce istnieje wyczynowe narciarstwo osób niepełnosprawnych i ma się nie najgorzej, ale rekreacyjne czy rehabilitacyjne prawie nie występuje. Jako główną przyczynę wskazuje się brak właściwej kadry: „Jeśli już

Igor „Racetiger" Sikorski. Foto: Robert Szaj

zachęcimy osobę niepełnosprawną do wyjścia z domu i aktywnego spędzania czasu, zapewnijmy jej w klubie, ośrodku rehabilitacji, szkole, organizacji pozarządowej czy federacji sportowej wykwalifikowany personel, który będzie wiedział, jak postępować" – napisał w artykule pt. „Trener osoby niepełnosprawnej" **Piotr Marek** (Sport Niepełnosprawnych. Biuletyn Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START", s. 20, nr 4, 2013). Na szczęście są ludzie – również w naszym towarzystwie, którzy swoją pracą wychodzą naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami, łącząc wiedzę w zakresie usprawniania ruchowego i sensorycznego z nauczaniem narciarstwa (m.in. **dr Beata Blachura**, **Dominik Jonas**, **Monika Brzostek**, **Agnieszka Lipska**). W sytuacji, gdy 12,2% naszego społeczeństwa (wg wyników Narodowego Spisu Ludności przeprowadzonego w 2011 r.) określa się jako osoby niepełnosprawne, nauczycieli narciarstwa adaptowanego potrzebnych jest i będzie bardzo wielu.

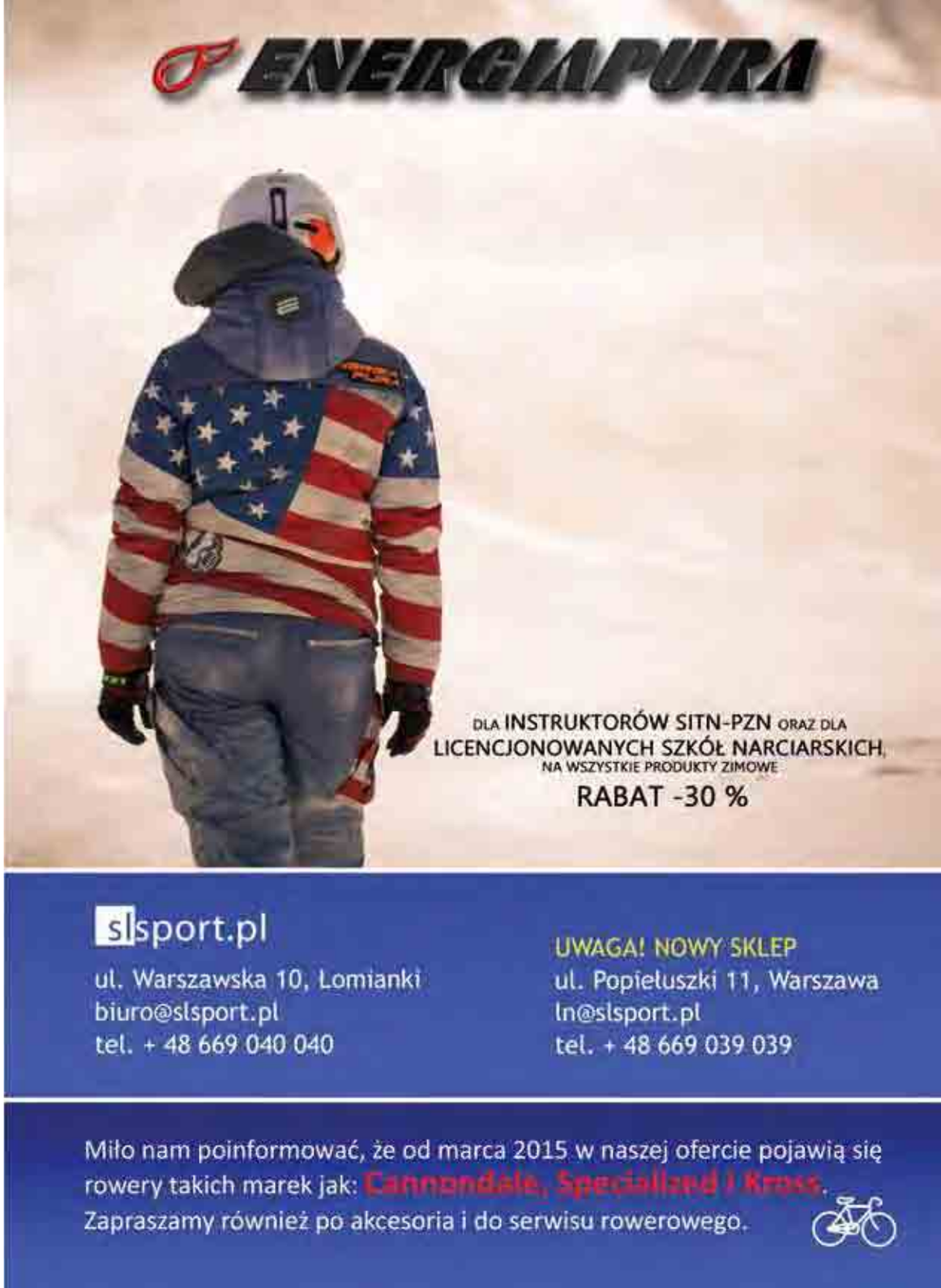
Temat przygotowania instruktorów do pracy z osobami niepełnosprawnymi poruszali już wcześniej m.in. profesor krakowskiej AWF **Kazimierz Chojnacki** wspólnie z doktor **Małgorzatą Orlewicz-Musiał**: „Naprawdę już czas po temu, aby sprostać wymogom standardów europejskich i światowych a także prostemu poczuciu sprawiedliwości w stosunku do poszkodowanych, aby zapewnić im wszystko to, na co zasługują i do czego mają pełne prawo, jak wszyscy inni obywatele. Oczywiście wymaga to przeszkolenia kadry instruktorskiej, a następnie samych niepełnosprawnych narciarzy. […] Mamy bowiem w kraju kadrę niepełnosprawnych zjazdowców, biorących udział w najważniejszych imprezach międzynarodowych, ale brak powszechności i dostępności w nauczaniu narciarstwa terapeutycznego, co stanowi warunek *sine qua non* zrozumienia potrzeb osób niepełnosprawnych. […] Dlatego warto udzielić skutecznego wsparcia wysiłkom zmierzającym do utworzenia stanowiska asystenta osoby niepełnosprawnej, a zamiast odwracać się plecami do sportowców, okazywać im życzliwe zainteresowanie" (Narciarstwo zjazdowe jako sport integracyjny w terapii niepełnosprawnych [w:]Sport powszechny w integracji z niepełnosprawnymi we wspólnej Europie, 2003).

Tymi oto słowy już ponad dekadę temu określone zostały zadania stojące przed nowo powołaną Komisją Narciarstwa Adaptowanego SITN PZN. Parafrazując przytoczone na początku tego artykułu słowa wiceprezydenta Stanów Zjednoczonych Huberta H. Humphrey'a: w końcu możemy oficjalnie zacząć przygotowywać się do naszego egzaminu.

Wojciech Woźnica

«

Wojciech Woźnica – Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor Sportu Osób Niepełnosprawnych – specjalność narciarstwo zjazdowe, fizjoterapeuta, student V roku medycyny osteopatycznej członek Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego SITN PZN.



Bliżej gwiazd
rozwiązujesz supełki problemów…

„Pytała zima, co lato robiło" – rozpoczynam cytatem jednego z moich kolegów „po fachu". Sformułowanie to ukazało się w jednym z wcześniejszych wydań Informatora Przedsezonowego – parę słów, które działają albo powinny działać na nasze wewnętrzne sumienie, byśmy jako Instruktorzy traktujący własną pracę bardzo poważnie, dbali o sprawność, kondycję i dobre przygotowanie do sezonu zimowego przez cały rok, by móc reprezentować sobą najwyższy możliwy poziom, dzięki przygotowaniu do „instruktorki" trwającej czasami od listopada do maja.

Rower, basen, bieganie…sporty nasze „indywidualne", zajawkowo uprawiane, mają dać dużo radości idącej w parze z utrzymaniem na pewnym poziomie sprawności, szczególnie latem, kiedy aura sprzyja, a ciepłe dni mobilizują do ruchu.

Nadchodzi jednak jesień – dzień coraz krótszy, jakby zimniej i zimniej, aura coraz smutniejsza, no i deszczyk coraz częstszy… motywacja spada. Na rower???… eeeeh, biegać – słabo, a na basen ???…wyjdę z wody i się zaziębię. Byle do pierwszego „małego" śniegu , ale na tyle „dużego", by wskoczyć na małe „foczenie". Na początku kilka centymetrów śniegu pozwala na „bieganie" trasami narciarskimi… Nosal, Szymoszkowa, może Harenda… Najlepiej nocą, bo nie widać otoczenia i nie ma monotonii przy trzecim lub czwartym podejściu, a poruszać się można, no i pierwsze skręty tak oczekiwane, są już wykonalne. Nocna pora bardziej wymuszona tym, by inni nie powiedzieli „co za wariat" i jak już wspominałem – monotonii nie ma.

Szybko przychodzi sezon zimowy, śniegu więcej, ale i z nim praca wzmożona na stokach się zaczyna, a było tak pięknie, nic skitour nie zakłócało. I znowu najlepiej nocą po całym dniu na nartach… Fajnie znowu wskoczyć na narty. I choć sił fizycznych już trochę nie ma, to dla przeżycia czegoś mistycznego, domordowania się „na iment" i przewietrzenia głowy, warto wyjść ponad granice lasu.

Piszę jako totalny amator o tym, co ja odnalazłem w nocnych wyjściach na „foki" i mam nadzieję, że koledzy moi – zawodowcy w tej branży – nie obrażą się na mnie. Napiszę bardzo prywatnie o doznaniach i przeżyciach tego, co ja odnajduję na wypadach po godzinach spędzonych w pracy na nartach i nie tylko.

Telefon do kompana: – Idziemy dzisiaj??? Oki, startujemy 21–22, super pora, po robocie, w domu już ogarnięte, nikt się nie będzie złościł, że Cię nie ma… No bo przecież idziesz dla własnej rozrywki, kosztem czegoś albo kogoś. Czołówka, coś słodkiego, cieplejsze ubranie na zjazd, no i najważniejsze HERBATA z malinami od Mamy albo chociaż z Herbapolu, jeśli te „Mamowe" się skończyły, bo nie ma większej nagrody, jak pyszna herbata na szczycie… Zmęczony ciałem, wypoczęty duchem i z Kumplem, na którym możesz polegać i przegadać o tym i o tamtym.

Zeszły Grudzień – w pogodzie dzieje się coś dziwnego, zwierzyna „otępiała" aurą prowadzi nas krzakami w dolnej części nartostrady przed „Esem" przez jakieś 150–200 m. „Jelonki" biegają nam po plecach, ze strachu ma się rozumieć. Potężna inwersja trwająca jak nigdy około dwóch tygodni, różnice temperatur nieziemskie – Szymoszkowa 260 m różnicy poziomów, na dole -8, a na górnej stacji +5, Kasprowy +7, w Kuźnicach -10 – armaty śnieżą. Nad Zakopanem unosi się mgła od stosunkowo ciepłej wody dostarczanej do armat, ludzie zachowują się dziwnie, skacze ciśnienie, coś niedobrego wisi w powietrzu, wychodzimy na Kasprowy z Grzesiem bez użycia czołówek – nieprzeciętnie jasno, z kroku na krok coraz cieplej, im wyżej, tym bardziej uderzające misterium doznań wzrokowych – świadomość północy, nawet godziny 1 A.M., a oczy widzą jasność nijak nie pasującą do czasu, w którym tu się znaleźliśmy. Po prostu czad, petarda – delektujemy się widokami ze szczytu Kasprowego w ciszy tak cichej, że aż „głośnej" i wymownej przed tym, co się ma zdarzyć w Boże Narodzenie. Wtedy właśnie nadejdzie Halny o niespotykanej sile…

Rozmawiasz sam ze sobą, snujesz plany, rozwiązujesz supełki problemów, które wydawały się nie do rozwiązania, a tu w tym miejscu znajdujesz dwa, trzy sposoby na ich rozsupłanie. Modlitwa, zdrowaśki, może pokuta, ofiara za prośby codziennych „wzdychań" do Najwyższego i za czyny sprzeczne z Jego nakazami…, no i obcowanie z Tymi, którzy byli mi bliscy pasjami i zamiłowaniem do gór, a odeszli, ale nadal tam są i swoją obecnością doładowują energią i motywują, by patrzeć kolorowo i z entuzjazmem w przyszłość… aż do kolejnego spotkania nocą na „foczeniu".

Coraz chłodniej i do domu trza wracać, bo najbliżsi się niecierpliwią i zdobycze techniki zwane sms-em docierają nawet tu…" No gdzie wy je-

steście!!! Przecież pierwsza już, a rano wcześnie wstać do pracy trzeba".

Zjeżdżamy jak po sztruksowym stole, tyle co Pan Chramiec skończył ratrakować „kocioł", a nartostrada – mniam, mniam. Zjazd z czołówką przy sypiącym śniegu, to jak początek filmu Gwiezdnej Sagi – pędem pomiędzy gwiazdami.

Serdeczny uścisk, zmęczeni, zmarznięci, ale jakże zadowoleni, żegnamy się. Już po chwili kładąc się we własnym łóżku, przy własnej „drugiej połówce", patrząc w sufit jeszcze długo nie zasypiam, odtwarzając w głowie film, który właśnie przed chwilą skończyłem oglądać na „lajfie".

Wracając z gór latem czy zimą, wcześniejszą lub późniejszą porą, gdzieś w okolicach zagrody Ojczulków pod Kalatówkami, wejdźcie za bramę osady i rzućcie okiem na drugą po prawej stronie witrynę… Dowiecie się, po co tam idę, albo utwierdzicie się w przekonaniu, co nas tam „ciągnie". Zadziwia mnie zawsze to, że ilekroć bardzo powoli, czytam te kilka zdań, staram się je zapamiętać… Odchodzę parę kroków w kierunku Kuźnic i już nie pamiętam żadnego, choć z pamięcią problemów nie mam… I próbowałem też zrobić zdjęcie telefonem wracając z „górskiej Nirwany". Próbowałem trzy razy – zawsze to samo „Battery low"…

Artur Wysocki

«

Artur Wysocki – absolwent Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie – specjalizacja narciarstwo alpejskie. Jest licencjonowanym trenerem narciarstwa II klasy, Instruktorem Wykładowcą SITN PZN, wiceszefem POL-SKI DEMO TEAM. W trakcie kariery zawodniczej startował w barwach Klubu WKS Zakopane, w latach 1990/92 członek Kadry Narodowej Juniorów, osiągał liczne sukcesy na arenie krajowej. Jest pasjonatem wielu dyscyplin sportowych, m.in. windsurfingu, od kilkunastu lat związany czynnie z Tatrzańskim Klubem Karate Kyoukushin. Prywatnie mąż Izy, tata Oliwii i Julki – także „zarażonych" narciarstwem.

OD REDAKTORA INFORMATORA PRZEDSEZONOWEGO SITN PZN 2014:

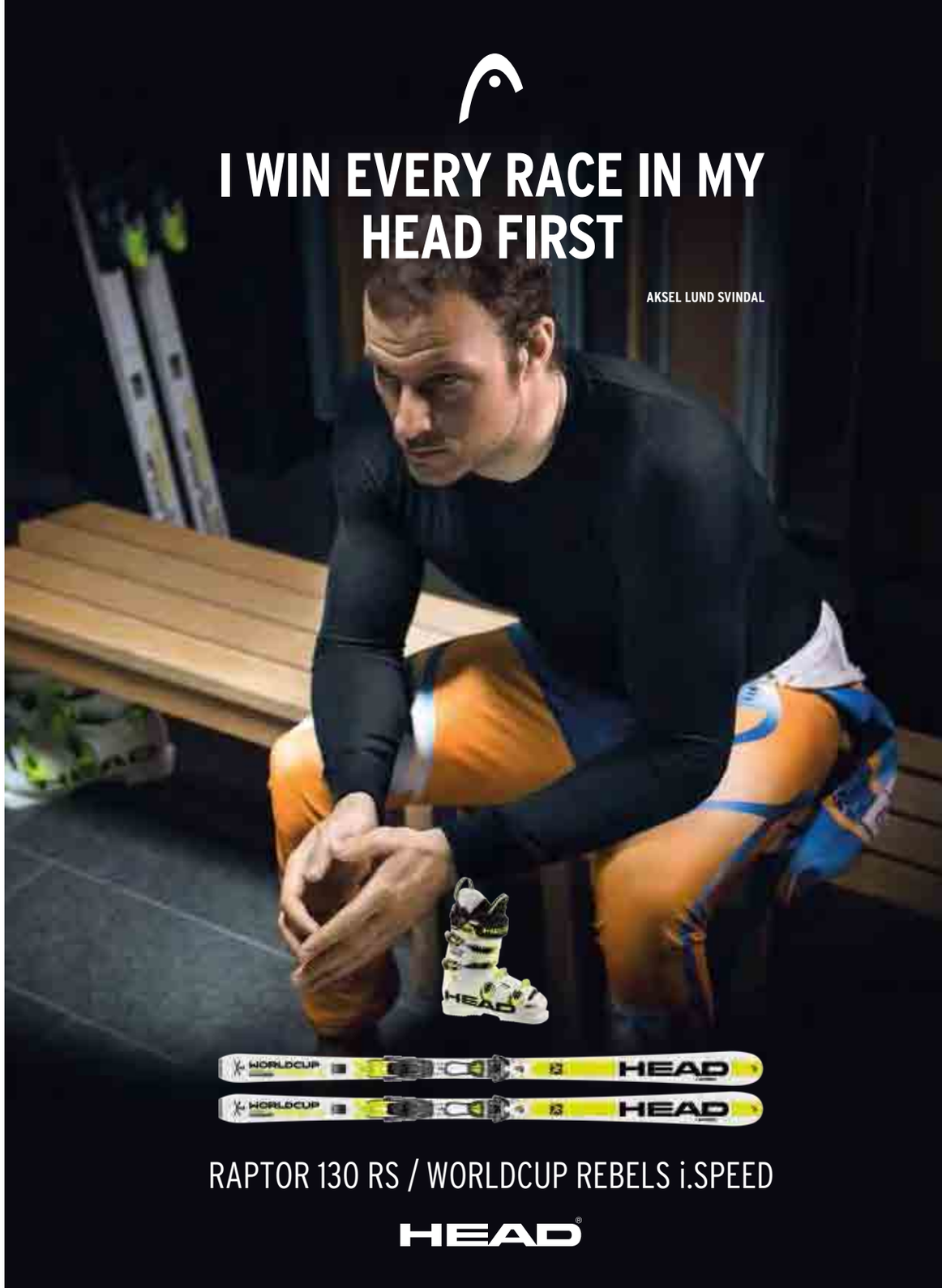
Artur Wysocki, znany w środowisku narciarskim jako Rysiu, przesłał mi zimą nocne zdjęcia z wyprawy skitourowej na Kasprowy Wierch. Latem poprosiłem Rysia o relację z grudniowego wypadu. I jak to zwykle bywa – usłyszałem w pierwszej odpowiedzi, że będzie ciężko, że może nie podołać, że brak czasu, że nie jest przekonany do dzielenia się tak osobistymi przemyśleniami, itd. Jednak pewnego sierpniowego dnia Artur oddzwonił: – *Poślę ci tekst wieczorem, ale nie zmieniaj nic. Wyszło trochę osobiście, uczuciowo, ale tak ma być.*

Późnym wieczorem zacząłem czytać… Może raczej nie czytać, lecz pochłaniać ten tekst! Artur żywym językiem przekazał nam wspaniale nastrój „ucieczek" w góry. Nastrój ciszy, skupienia, modlitwy za tych, co przed laty chodzili tymi samymi ścieżkami… Nastrój oczekiwania na atak Halnego pisanego wielką literą, kiedy to bliżej gwiazd można zacząć rozwiązywać kolejne supełki swoich życiowych problemów.

Rysiu nie dopowiada, co czyta w okolicach zagrody Ojczulków pod Kalatówkami, za bramą osady, w drugiej witrynie po prawej… Zachęca, zaprasza, ale przerywa, bo „Battery low"…

Będąc w Zakopanem odwiedźcie to miejsce i przeczytajcie całość. Bo ja zakończę tylko krótkim cytatem: „Kiedy na pytanie, po co chodzisz po górach, reagujesz zakłopotaniem i nie wiesz, co odpowiedzieć, to właśnie wtedy dajesz dowód, że szukasz NIEZNANEGO".

Jacek Żaba



Tam, gdzie nie wolno chodzić

Nasze jedyne góry w kraju o charakterze alpejskim mogłyby być rajem dla narciarzy kochających ski-toury. Tatry, bo o nich mowa, objęte są w całości ochroną Tatrzańskiego Parku Narodowego (na terenie Słowacji TANAP). Ski-alpinizm czy też ski-toury można uprawiać jedynie na udostępnionych do tego obszarach, czyli na otwartych zimą szlakach turystycznych na terenie TPN oraz w dolinie Żarskiej, Staroleśnej i kilku innych miejscach w TANAP (w Tatrach Słowackich). Park dba o ochronę przyrody, którą narciarze podobno niszczą. TPN udostępnia taternikom rejon Doliny Gąsienicowej i Morskiego Oka, mógłby więc też udostępnić część tych terenów narciarzom. Dolina Pięciu Stawów Polskich byłaby dla nas narciarzy rajem, dlatego warto byłoby przedyskutować taką możliwość z dyrekcją Parku.

W tym roku spędziłam w Tatrach kilka wiosennych weekendów, przemierzając różne trasy na nartach. Spodobało mi się szczególnie kilka żlebów: z Miedzianego na stronę Pięciu Stawów Polskich, Mnichowy Żleb w rejonie Morskiego Oka, z Żelaznych Wrót do Doliny Złomisk i z Przełączki w Wysokiej do Smoczej Dolinki. Takich miejsc jest mnóstwo w Tatrach, niestety nie są nam udostępnione…

Dolina Pięciu Stawów Polskich jest jednym z najpiękniejszych miejsc w Polskich Tatrach, gdzie śnieg utrzymuje się dość długo i na wiosnę jest wręcz idealny do jazdy na nartach. Jest tam wiele żlebów do pokonania, piękna polodowcowa rzeźba terenu i fantastyczne widoki. Aż się prosi, żeby tam jeździć jak za dawnych lat, gdy odbywały się tam obozy narciarskie.

Dolina Mięguszowiecka, leżąca w całości na terenie Słowacji, a szczególnie Dolina Złomisk, jest według mnie jedną z najpiękniejszych w całych Tatrach. Cisza, spokój i zapierające dech w piersiach widoki, a wokół ostre i wysokie szczyty m.in. Grań Baszt, Mięguszowieckie Szczyty, Rysy, Wysoka, Ganek, Rumanowy, Żłobisty, Kończysta. W całej Dolinie Mięguszowieckiej są trzy szlaki: na Koprowy Wierch, na Rysy i na Osterwę – wszystkie piękne, ale w większości zamknięte zimą. W Dolinie Złomisk i w Smoczej Dolince nie ma żadnego szlaku, ale są utarte ścieżki, gdyż taternicy chodzą prawie wszędzie. Niestety strażnicy Parku nie dopuszczają narciarzy na te tereny. Aż żal, że nie można spokojnie jak kiedyś wędrować po Tatrach bez żadnej kontroli, tak jak za czasów Zaruskiego… Z jednej strony bardzo dobrze, że Tatry są pod ochroną, ale z drugiej dobrze byłoby poczuć trochę tej narciarskiej wolności. W tym roku udało mi się podziwiać te cudowne widoki. Zjazd żlebem z Wysokiej był fantastyczny, tym bardziej, że pogoda i warunki dopisały.

Wielu naszych instruktorów uprawia turystykę narciarską i staje się ona coraz bardziej popularna. SITN PZN organizuje kursy ski-touringu, a Polski Związek Alpinizmu – kursy Instruktora Narciarstwa Wysokogórskiego. Mam nadzieję, że będzie coraz więcej szkoleń tego typu, bo chętnych nie brakuje.

Anna Klepacka

Anna Klepacka – Absolwentka AWF Katowice, trener II klasy narciarstwa i snowboardu, Instruktor Wykładowca PZN oraz IW Snowboardu SITS PZS, Przewodnik Tatrzański III klasy i Międzynarodowy Przewodnik Górski UIMLA.

visittrentino.it

Na narty w serce Dolomitów

Trentino to spełnienie narciarskich marzeń - setki kilometrów skąpanych w słońcu tras należących do dwóch wielkich regionów narciarskich: **Dolomiti Superski i Skirama Adamello Brenta**, które zbiegają się na terenie prowincji. Na obraz tej wyjątkowej, zimowej krainy składają się świetnie przygotowane trasy zjazdowe, nowoczesne, szybkie i bezpieczne wyciągi, miejscowości górskie z długimi tradycjami w sportach zimowych, wśród nich słynna Madonna di Campiglio.

Na amatorów nart klasycznych i zimowych spacerów czekają liczne trasy biegowe, malownicze szlaki turystyczne, przytulne górskie chaty i schroniska, w których można odpocząć i spróbować regionalnych specjałów oraz podziwiać zapierające dech w piersiach widoki. Niecodziennych przeżyć dostarczą też Państwu duże wydarzenia sportowe, jakie w tym sezonie zimowym odbędą się w Trentino. 23 grudnia na Paganelli, podczas Alpine Rock Festival rywalizować będą najlepsi giganciści, natomiast początkiem roku, 10 i 11 stycznia 2015, odbędą się słynne zawody Tour de Ski rywalizować będą najlepsi narciarze klasyczni.

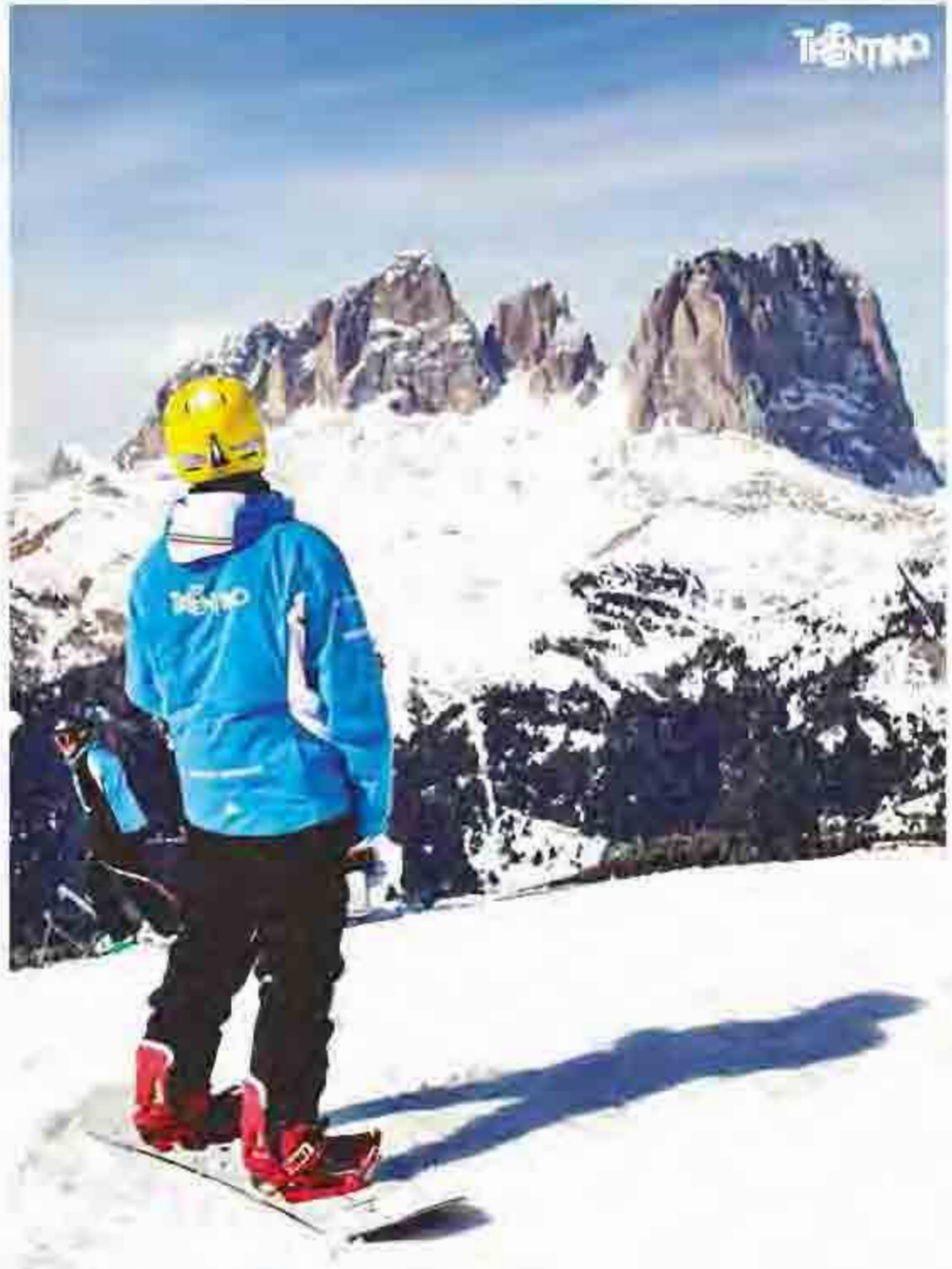
Jeśli dodać do tego słoneczny klimat, typowo włoski koloryt wiekowych miasteczek oraz wspaniałą, kuszącą bogactwem aromatów regionalną kuchnię i wyborne wina, otrzymamy zestaw składników idealny do spędzenia zimowego urlopu marzeń. A zatem – do zobaczenia w Trentino!

Odwiedź naszą stronę internetową

visittrentino.it/Zimaoferty

i zarezerwuj swoje wakacje!

Szczegółowe informacje dotyczące rezerwacji oraz ofert specjalnych dla szkół i klubów uzyskają Państwo w Biurach Informacji Turystycznej.



Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A. - Il Mercurio

„Tour de ski"

Już po raz 9. z rzędu, przez dwa zimowe dni Val di Fiemme będzie stolicą narciarstwa klasycznego. Zawody odbędą się na stadionie w Lago di Tesero, w miejscu gdzie rozgrywane były Mistrzostwa Świata w Narciarstwie Klasycznym. Bieg ze startu wspólnego na dystansie 10 I 15 km techniką klasyczną odbędzie się w sobotę 10 stycznia 2015. W konkurencji na dochodzenie techniką dowolną, na 9-kilometrowej trasie zawodnicy rywalizować będą w niedzielę 11 stycznia 2015. Finałem biegu, w którym 4-krotnie zwyciężała Justyna Kowalczyk będzie morderczy finisz na trasie Olimpia III.

tour-de-ski.com

„Długi weekend"

Dopinguj zawodników na finałowym podbiegu „Tour de Ski"

8-11 stycznia 2015 / 3 noclegi ze śniadaniem w pokoju 2-osobowym – Hotel 3*
Od 191,00€ za osobę
Cena zawiera: 2-dniowy skipass Fiemme / Obereggen, kupon na degustację Tour del Gusto, 10-proc. zniżkę na wypożyczenie sprzętu, wieczorna jazda na nartach w Alpe Cermis, bezpłatny wstęp na lodowisko i na basen publiczny, Fiemme e-motion Card + 3 € za osobę; dodatkowe rabaty i skibus.

Biuro Informacji Turystycznej Val di Fiemme
Tel. +39 0462 341419 / booking@visitfiemme.it / visitfiemme.it

NARTY W DOLOMITACH

UROK I SMAK WŁOSKICH WAKACJI

Ponad 500 km połączonych systemem wyciągów szlaków narciarskich - Sellaronda i Ski Tour.

Od 10.01 do 07.02.2015,
7 noclegów w hotelu 3* HB
Od 744,00€ za osobę
Cena zawiera:
6-dniowy skipass - Dolomiti Superski, 1 kolacja w górskiej chacie, 1 masaż w hotelu z zapleczem SPA, 1 wstęp do aquaparku

Biuro Informacji Turystycznej Val di Fassa
Tel +39 0462 609666 / infobooking@fassa.com / fassa.com

MAGICZNY TYDZIEŃ NA NARTACH

Pobyt dla najmłodszych gratis!

Od 26.01.do 09.02.2015,
6 noclegów w hotelu 3* HB + 1 nocleg ze śniadaniem
Od 578,00 € za osobę; dzieci do 12. roku życia – pobyt bezpłatny
Cena zawiera:
1 kupon na pizzę i napój bezalkoholowy, 20-proc. zniżki na grupowy kurs narciarski, 10-proc. zniżki na tygodniowe wypożyczenie sprzętu, wieczorna jazda na nartach w Alpe Cermis, 1 przejazd Alpine Coasterem – Gardonè, bezpłatny wstęp na lodowisko i na publiczny basen, skibus

Biuro Informacji Turystycznej Val di Fiemme
Tel. +39 0462 341419 / booking@visitfiemme.it / visitfiemme.it

DOLOMITI SKI S.MART

Oferty wakacyjne skrojone na potrzeby rodzin, grup treningowych i spragnionych śniegu amatorów jednej lub dwóch desek.

od 11.01 do 01.02.15 oraz od 08.03 do 15.03.15
7 noclegów w hotelu 3* HB
Cena od 447,00€ za osobę
Cena zawiera:
6-dniowy skipass w regionie San Martino, wieczorna jazda na nartach w Colverde – Rosetta, przejazd na i z lotniska

Biuro Informacji Turystycznej San Martino di Castrozza Passo Rolle e Vanoi
Tel. 39 0439 768867 / booking@sanmartino.com / sanmartino.com

„AUDI FIS SKI WORLD CUP MADONNA DI CAMPIGLIO"

22 grudnia 2014: 3Tre w Madonna di Campiglio – słynne zawody Alpejskiego Pucharu Świata Pierwszy

Przejazd 17.45, drugi przejazd 20.45;
Od 21.30, impreza 3Tre Party.

3trecampiglio.it

FUN & SNOW

Od 29.11 do 20.12.2014
7 noclegów w hotelu 3*- lub 4*
OD 439,00€ za osobę
Cena zawiera:
6-dniowy skipass Superskirama Skipass, 1 wstęp na lodowisko i kina, 1 dzień korzystania z wydzielonego stoku treningowego

Biuro Informacji Turystycznej
Madonna di Campiglio Pinzolo val Rendena
Tel. +39 0465 447501 / +39 0465 501007
info@campigliodolomiti.it / campigliodolomiti.it

JEDEN SKIPASS, GÓRA MOŻLIWOŚCI

Czekają na Państwa stoki w Pejo 3000, na lodowcu Presena oraz na szczycie Grostè.

Od 29.11 do 27.12.2014; od 10 do 18.01.2015;
od 14.03 do 12.04.2015
7 noclegów w pokoju 2-osobowym, HB;
hotel 3* s lub 4* s z zapleczem wellness
Od 400,00€ za osobę
Cena zawiera:
1 skipass SUPERSKIRAMA DOLOMITI Adamello Brenta, wieczorna jazda, 1 kolację przy świecach

Biuro Informacji Turystycznej Val di Sole
Tel. +39 0463 901280 / marketing@valdisole.net / valdisole.net

„FLY & SKI SHUTTLE"

W sezonie zimowym - od grudnia do kwietnia - w ramach programu „Fly & Ski Shuttle" z głównych lotnisk w północnych Włoszech organizowane są przejazdy transferowe autokarami do najpopularniejszych stacji narciarskich regionu.

Więcej informacji uzyskać można na stronie internetowej: flyandskishuttle.com lub pod numerem tel. +39 0461 391111

Zdjęcia: Trentino Marketing S.p.A. - A. Trovati

ALPINE ROCKFEST – RYWALIZACJA I ZABAWA

Alpine Rockfest to cykliczna impreza odbywająca się w stacji Paganella, której głównym celem jest połączenie emocji sportowych z zabawą przy dźwiękach muzyki. Na trasie giganta ścigają się najlepsi alpejczycy Pucharu Świata, podczas gdy na scenie występują znane kapele rockowe. W tym roku Alpine Rockfest odbędzie się 23 grudnia 2014, a wydarzenie poprzedzi wystawa ukazująca słynne sylwetki alpejczyków zatytułowana „Winner – Takes – All". Gigant rozegrany zostanie na stoku Olimpionica 2.

alpinerockfest.com

PANORAMA 360°

Stacja, której portal skiresort.info przyznał tytuł „Najbardziej przyjaznej rodzinom stacji narciarskiej we Włoszech"

Od 22.11 do 21.12.2014 oraz od 14.03.2015 do końca sezonu zimowego
7 noclegów w pokoju 2-osobowym, HB; hotel 3* s
Od 400,00€ za osobę (wyłącznie dla członków SITN)
Cena zawiera:
6-dniowy skipass Paganella, 1 przejażdżka - Eco go kart on ice

Biuro informacji Turystycznej Paganella Dolomiti Booking
Tel. +39 0461 585298
info@paganella.net /paganelladolomitibooking.it

ZIMA PEŁNA ATRAKCJI: ENERGIA, DOSKONAŁA ZABAWA I RELAKS W SPA

Od 06.12 do 21.12.2014; od 07.01 do 08.02.2015; od 01.03.2015 do końca sezonu zimowego
7 noclegów w pokoju 2-osobowym, HB; hotel 3* s
Od 475,00 € za osobę
Cena zawiera:
6-dniowy skipass Folgaria, 1 wycieczkę na rakietach śnieżnych, 1 kolację w górskiej chacie, 1 zjazd na saniach, 1 wstęp na lodowisko, skibus.

Biuro informacji Turystycznej Alpedimbra
Tel. +39 0464 724109 / booking@alpedimbra.it / alpedimbra.it

ŚNIEG NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Prócz doskonałych warunków do jazdy na nartach lub snowboardzie znajdą tu Państwo trasy do uprawiania Nordic skiing lub spacerów na rakietach śnieżnych.

Od 01.12.2014 do 05.04.2015
7 noclegów w pokoju 2-osobowym, HB
Hotel o standardzie 2* s od 349,00 € za osobę
Hotel o standardzie 3* s od 420,00 € za osobę
Cena zawiera:
6-dniowy skipass Monte Bondone, skibus

Biuro informacji Turystycznej Trento & Monte Bondone
Tel. + 39 0461 216000 / info@discovertrento.it / apt.trento.it

NASZE SZKOŁY W TRENTINO

23–29.03.2014

Już kilkuletnią tradycją jest, że pod koniec sezonu narciarskiego przedstawiciele szkół narciarskich z licencją SITN PZN zaproszeni zostają przez naszych partnerów z Trydentu (Trentino) na marketingowe spotkanie w tym pięknym rejonie Włoch, celem zapoznania się z infrastrukturą kolejnych ośrodków. W tym roku kolej przyszła na rejony położone po dwóch stronach Grupy Dolomitów Brenta: Madonnę di Campiglio – Pinzolo oraz Andalo w rejonie Paganelli.

Po bezśnieżnej rodzimej zimie zapowiadał się ciekawy wyjazd, wszak to właśnie w tamtych rejonach północnych Włoch opady śniegu były tej zimy najobfitsze. Wyjazd z kraju i podróż w wiosennych warunkach przy temperaturze powyżej 20°C… do Przełęczy Brener, a właściwie tuż przed nią, gdzie warunki zmieniły się na prawdziwie zimowe, a warstwa spadłego śniegu sięgała około 30cm. Zaskoczenie służb drogowych, jak również szczególnie włoskich kierowców (jeżdżących zazwyczaj na letnich oponach) było całkowite, co skutkowało olbrzymimi korkami, na szczęście w przeciwnym kierunku. Po kilkudziesięciu kilometrach, zima ponownie ustąpiła wiośnie i tak dotarliśmy do Pinzolo.

Program całego pobytu przygotowała i zdalnie pieczę nad nami trzymała z ramienia Marketing S.p.A. Trentino, odpowiedzialna za współpracę z Polską, **Gilda Ventura**.

Podczas pobytu w Pinzolo opiekował się nami przedstawiciel miejscowego Biura Turystycznego **Alex Salvadori**, a w Andalo dyrektor tamtejszego Biura Turystycznego **Gianmaria Marocchi**.

Jakież było nasze zdziwienie, gdy na miejscu i to również w naszym hotelu, spotkaliśmy grupy narciarzy z instruktorami ze Szkoły Zdrowia.

Z dużą dozą prawdopodobieństwa zaryzykować można stwierdzenie, że polscy narciarze są już obecni wszędzie, szczególnie jeśli chodzi o Trydent i jest to między innymi wynik działań marketingowych zapobiegliwych gospodarzy, jak również wieloletniej już współpracy SITN-u z tą prowincją. Dowody na obecność Polaków znajdujemy właściwie na stokach wszystkich

regionów narciarskich Włoch, najliczniej jednak w Trentino, więc niektóre hotele zatrudniają już obsługę polskojęzyczną.

Kontynuując spotkania marketingowe, nasi gospodarze poprzez niezwykle sympatycznych przedstawicieli miejscowych szkół narciarskich, biur turystycznych oraz gestorów wyciągów, pokazali nam infrastrukturę narciarską rejonu Pinzolo, Madonny di Campiglio, Marilievy, Folgaridy i Andalo. Oprócz zagospodarowania stoków narciarskich, mieliśmy możliwość obejrzenia wielu hoteli i apartamentowców oraz zapoznania się z ich ofertami.

Pierwsze cztery ośrodki połączone są narciarsko siecią wyciągów, z których najokazalszy oddano do użytku przed trzema laty Pinzolo – Campiglio Expres. Ten wybudowany kosztem 25milionów Euro trzyodcinkowy wyciąg gondolowy, połączył Madonnę di Campiglio z Pinzolo, znakomicie uatrakcyjniając narciarską ofertę całego rejonu.

Andalo, to miejscowość położona u podnóża Paganeli, a trasy narciarskie znajdujące się na jej zboczach, należą do najlepszych w Trydencie. Docenili to Amerykanie prowadząc tam przed laty treningi swojej ekipy narodowej (**Bode Miller**), a obecnie swoją bazę miewają tam Norwegowie. My także byliśmy tymi trasami zachwyceni.

Rejon Madonny di Campiglio, miejscowości najbardziej znanej od wielu lat, to z kolei teren bardzo przyjazny narciarzom początkującym i średnio zaawansowanym, a to za sprawą przewagi tras łatwych i przyjemnych. Jednak zaawansowani i ambitni narciarze znajdą tam również pole do popisu.

Zaspokojeniu łaknienia oraz pragnienia na stokach, służy spora liczba różnego rodzaju barów, restauracyjek i schronisk serwujących urozmaicone potrawy, począwszy od podstawowych, na wykwintnych kończąc. Szczególne wrażenie zrobiło na nas stare schronisko na szczycie Paganeli, skąd zresztą roztaczają się przepiękne widoki po odległe rejony narciarskie Lavarone, Folgarii, czy Monte Bondone, Jezioro Garda i bliższe Jezioro Molveno oraz całe

pasmo Dolomitów Brenta, za którymi leżą tereny Madonny di Campiglio i Pinzolo.

W przepięknym wnętrzu schroniska „La Roda", leżącego na wysokości 2125 m n.p.m. gospodarze serwują posiłki przygotowywane z najwyższej jakości produktów, pochodzących z własnego gospodarstwa. Oryginalnie podane tiramisu oraz wino własnego wyrobu, smakowały wyśmienicie.

Baza hotelowo-gastronomiczna to oddzielne zagadnienie, do którego Włosi przywiązują olbrzymią wagę. Zwiedziliśmy wiele obiektów, zapoznaliśmy się z ich ofertami i jesteśmy pod wielkim wrażeniem ich różnorodności, dużej funkcjonalności, a przede wszystkim ogromnej dbałości o ich wygląd i wyposażenie. Imponuje też troska o zapewnienie bogatej oferty apre-ski, a kompleks sportowy w Andalo, to prawdziwy kombajn oferujący wiele atrakcji zarówno zimą, jak i latem.

Nowoczesne rozwiązania podziwiać można również w przechowalniach i wypożyczalniach. Skomputeryzowane systemy doboru sprzętu pozwalają klientowi dokonać tego samoczynnie, znakomicie skracając czas tej operacji. Oczywiście personel na podstawie wydruku pomaga dokonać wyboru z niezliczonej ilościowo i jakościowo oferty. Ciekawostką może się okazać również możliwość wypożyczenia narciarskich kombinezonów.

Pomimo funkcjonowania jeszcze paru nieco archaicznych wyciągów, widać ciągłą modernizację całej infrastruktury, a o perspektywicznym spojrzeniu Włochów świadczy chociażby dbałość o transport ludzi pod stoki narciarskie. I tak na przykład do stacji wyciągu gondolowego wywożącego narciarzy i turystów w rejon Mariliewy i Folgaridy w Val di Sole, doprowadzono linię kolejową, której końcowe perony prowadzą klientów wprost pod kasy wyciągu.

To wszystko bardzo piękne i ważne, lecz nie byłoby pełni szczęścia bez wspaniałej atmosfery, którą stworzyli nam gospodarze. Ich zaangażowanie w pokazanie jak największej ilości atrakcji w tak krótkim czasie, zapełniło nam całkowicie czas od wczesnych godzin porannych do późnego wieczora. Serdecznie im za to dziękujemy. Grazie mille!

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. Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej SITN PZN.

Passo del Tonale
• skitourowo

Zbigniew Stanisławski
Zdjęcia: Mieczysław Urbaczka, Aleksander Chruściel, Zbigniew Stanisławski

Coroczny, przedsezonowy wyjazd do Passo del Tonale stał się już tradycją w naszym Stowarzyszeniu. Początkowa oferta narciarstwa zjazdowego została poszerzona podczas ostatnich wyjazdów o narciarstwo biegowe. Chciałbym poniższym tekstem zaproponować kolejny sposób spędzenia czasu w tym rejonie – na nartach skitourowych. Jesienna pora wyjazdu wprawdzie nie sprzyja chodzeniu na nartach po górach, ale wszystko zależy od pogody, a korzystne warunki mogą się trafić. Warto tylko sprawdzić, czy schroniska są czynne w tym okresie i czy pokrywa śniegu jest wystarczająca. Ja byłem w tym rejonie na początku kwietnia wraz z kolegami z GOPR-u, w najlepszym okresie do skitourowania.

W najbliższym rejonie Passo del Tonale i Ponte di Legno, w Alpach Retyckich znajduje się zespół górski tzw. Alpy Adamello, na terenie których leżą dwa szczyty Monte Adamello (3539 m n.p.m.) i Cima Presanella (3558 m n.p.m.). Znaczną część tego obszaru pokrywa lodowiec. Dostęp do tego rejonu jest bajecznie łatwy, gdyż na znaczną wysokość można wyjechać wyciągami narciarskimi. Turę można zacząć w Ponte di Legno, zostawiając tam samochód na parkingu przed wyciągiem łączącym Ponte di Legnio z Passo del Tonale (to dla podróżujących na własną rękę), bądź wystartować z Passo del Tonale kolejką kabinową na lodowiec Presena. Możliwe jest zakupienie biletu ważnego tydzień z możliwością jednego wyjazdu każdym wyciągiem.

Lodowiec Presena

Część naszej grupy

Podczas naszego pobytu zaczęliśmy od wyjazdu na lodowiec Presena, co jest dużym udogodnieniem, gdy dźwigamy plecak ze sprzętem i jedzeniem. Od górnej stacji wyciągu orczykowego podeszliśmy kilkadziesiąt metrów na grań, skąd roztacza się widok na całą dolinę. Z przełączki (Passo Presena) łatwą granią można podejść na Cima Presena (3069). Przed nami z przełączki odkrył się zjazd do schroniska Rifugio Mandron (2449). Schronisko położone jest w górnej części doliny Val Genova, powszechnie uważanej za najpiękniejszą dolinę Adamello-Brenta. Stąd w kolejny dzień zrobiliśmy wycieczkę na Monte Mandrone (3281), a po powrocie doskonaliliśmy technikę wyciągania poszkodowanego ze szczeliny lodowej.

Następnego dnia przenieśliśmy się do schroniska Caduti dell'Adamello (3040) przy przełęczy Lobia Alta. Schronisko jest po świeżym remoncie i prezentuje się świetnie. Położone jest na stromym stoku tuż obok przełęczy. Widok ze schroniska jest imponujący, co musiało być jedną z przyczyn, że miejsce to odwiedził w lipcu 1984 i 1988 r. papież Jan Paweł II. Spał tu, odprawił mszę na zrobionym specjalnie kamiennym ołtarzu powyżej przełęczy i oczywiście jeździł na nartach. Pamięć o nim jako o narciarzu jest tu żywa i może dlatego przełożyło się to na bardzo gościnne przyjęcie nas w schronisku.

Ze schroniska można zrobić kilka tur w okolicy. W kolejny dzień wybraliśmy się na Monte Adamello (3554). Na szczyt można wyjść na nartach i zjechać w kierunku kolejnego, pobliskiego

Widok z tarasu schroniska Mandron

Schronisko Mandron

szczytu Corna Bianca (3434). Można również zostawić narty na przełęczy i podejść na nogach około pół godziny. Dojście pod szczyt i powrót odbywa się po dość płaskim, ale rozległym lodowcu. W razie mgły niezbędne jest dobre opracowanie trasy i wspomagający GPS.

W tym rejonie, na okolicznych szczytach i przełęczach, w czasie I wojny światowej trwały ciężkie walki między Austriakami i Włochami. Cały teren był ufortyfikowany, a działa wnoszono na szczyty. Mimo dużej pokrywy śniegu, w czasie naszego pobytu, można było zauważyć resztki drutów kolczastych. Na jednym z pobliskich szczytów znajduje się pozostawione działo, które jest celem wycieczek. W okresie letnim można znaleźć w lodowcu pociski, ekwipunek żołnierski, a zdarzało się, że znaleziono „wyplute" przez lodowiec ciała żołnierzy. W schronisku zgromadzono wiele śladów walk z lat 1915–1918.

W kolejny dzień wycieczki skierowaliśmy się na Corno di Cavento (3402). Z grani udało się zaliczyć jeden ze wspanialszych zjazdów. Optymalne

Ćwiczenia wyciągania poszkodowanego ze szczeliny

Praca z mapą

Krótki wypoczynek po pokonaniu kolejnej trasy

warunki śniegowe, przestrzeń i długość zjazdu przy pięknej pogodzie skłoniły nas do kolejnego podejścia na przełęcz i powtórzenia zjazdu.

W schroniskach korzystaliśmy z wyżywienia (śniadanie/obiadokolacja). Śniadania trzeba było „wzmacniać" w czasie tury. Obiady były wystarczające, a piwo i wino dopełniały żołądek. Gorzej, jak to bywa w większości schronisk wysokogórskich, było z wodą. Kąpiel nie zawsze jest możliwa, gdyż ilość wody w ujęciu w okresie zimowym

W drodze na Monte Mandrone

Popiersie Jana Pawła II w schronisku Caduti dell'Adamello

Działo z I wojny światowej – Cresta Croce all'Adamello

W drodze na Corno di Cavento

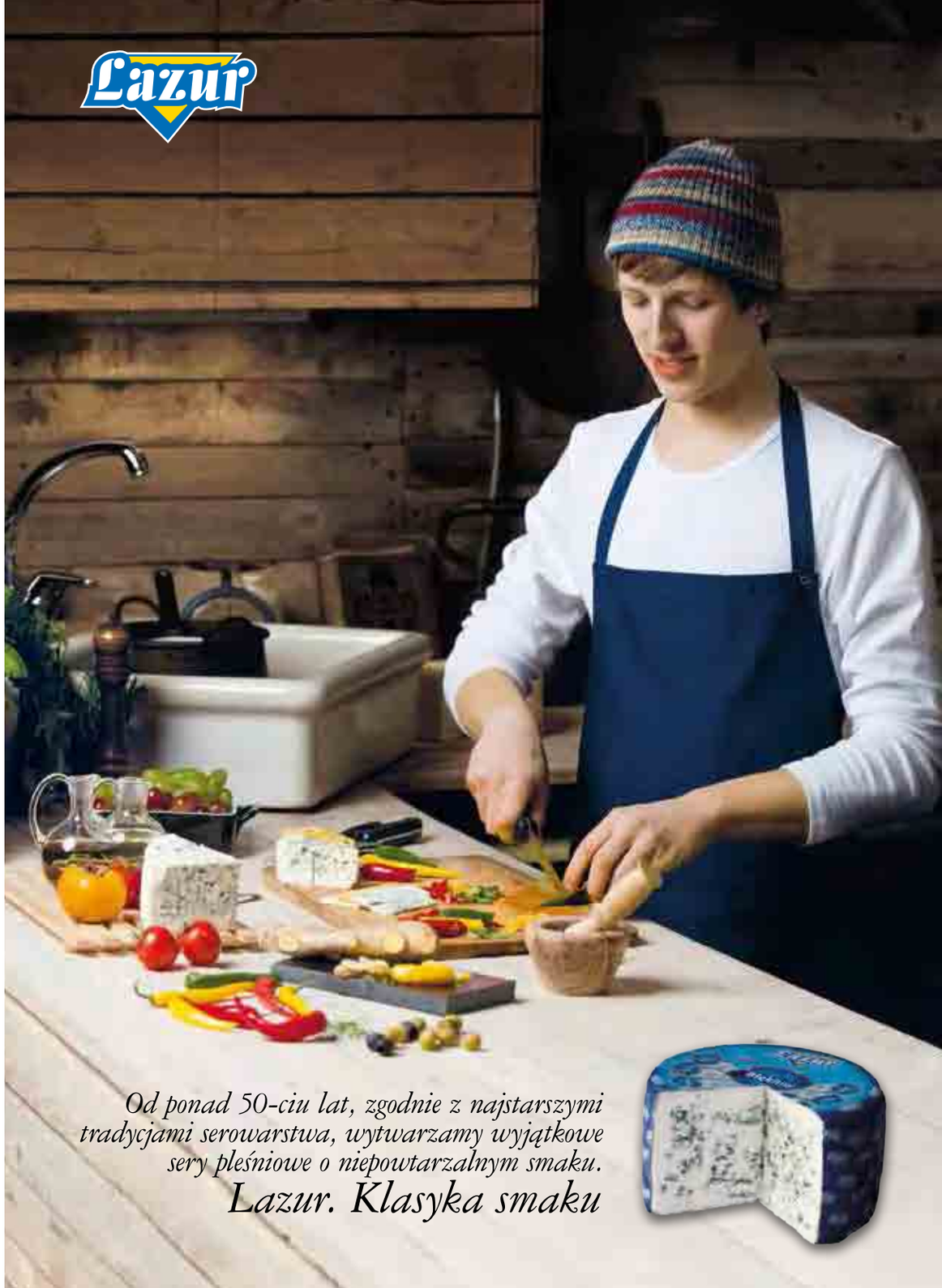
znacznie się obniża. Miła obsługa nadrabiała drobne niedogodności.

W ostatnim dniu wycofaliśmy się poprzez dolinę Narcanello do Ponte di Legno. Mimo dobrego planowania tury „udało" nam się nie trafić na przełęcz Venezia. Wyszliśmy na szczyt Narcanello i eksponowaną granią dotarliśmy do miejsca, gdzie można rozpocząć zjazd. Zjazd miał prawie 1600 m różnicy poziomów o długości całej doliny, czyli prawie 10 km. W dolnej części brakowało już śniegu (to wiosna – początek kwietnia). Dotarliśmy do wyciągów narciarskich w tym rejonie i poprzez grzbiet przedostaliśmy się na trasy bezpośrednio nad Ponte di Legno. Stąd można już zjechać do samochodów albo wrócić do Passo del Tonale wyciągiem.

W opisanym rejonie można robić krótsze tury powiązane z wyciągami. Większość naszych tur oscylowała w granicach ok. 1100 m podejść dziennie. Ciekawy i ładny fragment Alp – zachęcam do zobaczenia.

Zbigniew Stanisławski

Zbigniew Stanisławski– Instruktor Wykładowca PZN, inżynier mechanik – właściciel firmy Stanisławski RACE-TIMING zajmującej się pomiarem czasu na wszelkiego rodzaju zawodach.



Klub Instruktora Seniora SITN PZN

Mamy za sobą ponad 15 lat działalności. Zebranie założycielskie Klubu Instruktora Seniora SITN PZN odbyło się w dniu 4 kwietnia 1998, a jego pierwszym prezesem został kol. **Józef Zoll**. Pierwsze Walne Zebranie Klubu, na którym wybrano nowy Zarząd miało miejsce 28.03.1999 r. Wówczas prezesem został **Jerzy Sukow**.

W czasie tych 15 lat na unifikacjach klubowych spotkało się liczne grono kolegów. Stworzyliśmy możliwość doszkalania się i unifikowania w gronie ludzi z dużym doświadczeniem. Zaowocowało to powrotem do środowiska instruktorskiego wielu kolegów.

Obecnie Klub liczy 360 członków, a w ostatnich 4 latach na naszej klubowej unifikacji uprawnienia instruktorskie przedłużyło 177 osób. Klub skupia instruktorów bardzo dobrze przygotowanych merytorycznie i technicznie – z ich doświadczenia mogą korzystać szkoły narciarskie.

Jak zostać członkiem Klubu Seniora?

Członkami Klubu mogą zostać członkowie SITN – kobiety od 50 roku życia, a mężczyźni – od 60 roku życia, którzy opłacili składki członkowskie i złożyli deklarację. Zgłoszenia pisemne (deklaracje) przyjmuje Biuro SITN PZN w Krakowie. Wzór można pobrać ze strony internetowej SITN.

Członkostwo w Klubie uprawnia do 50% obniżki składki członkowskiej w SITN PZN oraz obniżonej opłaty za unifikację organizowaną przez Klub.

Nowy Zarząd Klubu Seniora

W bieżącym roku na Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym SITN PZN wybrano nowy Zarząd Klubu w składzie: **Elżbieta Kaczmarek** – przewodnicząca, **Leszek Krzeszowiak** – sekretarz, członkowie: **Maria Stanisławska**, **Bogumił Bujak**, **Jerzy Dyczkowski**, **Jerzy Sukow**, **Stanisław Tatka**.

Propozycje Klubu na sezon 2014/2015

- XVI Unifikacja Białka Tatrzańska, 14–17.01.2015
- XI Otwarte Zawody Klubu Instruktora Seniora, 17.01.2015
- Istnieje możliwość unifikowania się na KKIW w Passo Tonale (mamy zarezerwowane 10 miejsc)
- od października br. wszelkie informacje niezbędne dla członków Klubu będą dostępne na stronie www.sitn.pl w odrębnej zakładce (wejście przez zakładkę MENU lub przez ruchomy, niebieski pasek informacyjny na dole strony, gdy pojawi się nazwa Klubu)
- proponujemy także czynne uczestnictwo w programie unifikacji w Białce, tj. możliwość zgłaszania tematów wystąpień własnych (15 minut) nawiązujących do wytycznych unifikacji (metodyka, technika, bezpieczeństwo, urazy, wypadki i udzielanie pomocy, etyka) – do uzgodnienia mailem, zaznaczając adresata czyli Klub Seniora lub bezpośrednio na: memory.ski.sitn@gmail.com
- kontynuujemy zbieranie narciarskich archiwaliów – dokumentów, zdjęć, wspomnień i innych materiałów; w tych sprawach prosimy o kontakt mailowy na adres: memory.ski.sitn@gmail.com Zachęcamy do pisania. Może dzięki Państwu powstaną ciekawe materiały wspomnieniowe do kolejnych Informatorów SITN PZN.

XVI Unifikacja Klubu Instruktora Seniora SITN PZN

Unifikacja dla koleżanek i kolegów instruktorów i pomocników instruktora, którzy zgłosili chęć przynależności do Klubu, odbędzie się jak co

roku, w styczniu w Białce Tatrzańskiej. Teren Białki-Kaniówki gwarantuje w początkowym okresie zimy bardzo dobre warunki narciarskie, dzięki skutecznemu naśnieżaniu i niewielkiej ilości narciarzy. Szkolenie daje możliwość zapoznania się z nowymi tendencjami w narciarstwie i przebiega zgodnie ze zmianami wprowadzanymi w naszym programie nauczania. Unifikacja wraz z zawodami trwa 3 dni.

Nasza unifikacja, poza programem narciarskim i sportowym, jest spotkaniem towarzyskim pasjonatów narciarstwa. Zapraszamy nie tylko czynnych instruktorów, ale także koleżanki i kolegów, którzy chcieliby powrócić w szeregi czynnych instruktorów. Zapraszamy na nasze narciarskie spotkanie wszystkich nestorów – istnieje możliwość stworzenia odrębnej grupy, jeśli takie oczekiwania będą wyrażane. Przywoźcie ze sobą swoje narciarskie pamiątki, zdjęcia i inne materiały!

Baza Unifikacji: u Anny i Krzysztofa Marków, 34–405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel. 18 2654101, e-mail: **umarkow@poczta.fm** Zakwaterowanie, dojazd i ubezpieczenie we własnym zakresie. Rezerwacja miejsc w pensjonacie – indywidualnie, wyłącznie dla uczestników unifikacji zgłoszonych na liście do Biura SITN. Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 80 zł za dobę. Należność regulują uczestnicy na miejscu, w dniu przyjazdu!

Zgłoszenia do 2.01.2015 r. wraz z wpłatą 150 zł – (zniżka dla członków Klubu) wyłącznie do Biura SITN. Uczestnicy przyjeżdżający z osobami towarzyszącymi muszą znaleźć miejsce indywidualnie.

Program Unifikacji

- **14.01.2015 (**środa**)** – godz. 19.00 – oficjalne rozpoczęcie unifikacji dla wszystkich uczestników!
- **15.01.2015 (czwartek)** – 9.30 zbiórka, 10.00 zajęcia praktyczne, elementy jazdy sportowej
- **16.01.2015 (piątek)** – zajęcia praktyczne i teoretyczne, elementy jazdy sportowej
- **17.01.2015 (sobota)** – sprawdzian techniczny, udział w XI Zawodach im. J. Zolla, 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 wymienionych w programie

Elżbieta Kaczmarek

Elżbieta Kaczmarek– psycholog, przez wiele lat łączyła pracę zawodową z działalnością społeczną i pracą instruktorską – od 1985 r zajmowała się szkoleniem dzieci i młodzieży na kursach kadrowych, jak i szkoleniem podstawowym w jednym z krakowskich dziecięcych klubów narciarskich; nadal z przyjemnością szkoli dzieci, Instruktor Wykładowca PZN, od bieżącego roku Prezes Klubu Instruktora Seniora SITN PZN.

XI Otwarte Zawody Klubu Instruktora Seniora im. Józefa Zolla

Serdecznie zapraszamy wszystkich Instruktorów i Pomocników Instruktora – członków naszego Klubu do udziału w XI 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
17 stycznia 2015 r. (sobota)
Białka Tatrzańska – Czarna Góra (zmiana miejsca!)
Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.30.
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 Ośrodka 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. 1949 i wcześniej
II 60 lat – ur. 19450–1954
III 55 lat – ur. 1955–1959
IV 50 lat – ur. 1960–1964
Mężczyźni – seniorzy:
V 85 lat – ur. 1929 i wcześniej
VI 80 lat – ur. 1930–1934
VII 75 lat – ur. 1935–1939
VIII 70 lat – ur. 1940–1944
IX 65 lat – ur. 1945–1949
X 60 lat – ur. 1950–1954
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 2014 i 2015)
b) inni instruktorzy – nie należący do Klubu – w wieku seniorki i seniora, po okazaniu ważnej legitymacji SITN PZN (opłacone składki 2014 i 2015)
c) młodsi instruktorzy i pomocnicy instruktora, demonstratorzy
d) członkowie SITN PZN

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 2015 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 16 stycznia 2015 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– Instruktor PZN od roku 1949, Instruktor Wykładowca od lat 60-tych. Przez 25 lat był kierownikiem wyszkolenia na kursach instruktorskich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego dla wykładowców wyższych uczelni. Zawodnik i trener lekkiej atletyki, piłki siatkowej i narciarstwa. Od roku 1955 działacz społeczny PZN, we władzach PZN, aktualnie szef Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN. Autor wielu specjalistycznych opracowań, w tym dwunastu edycji przepisów narciarskich.

Pierwsze zimowe przejście Główną Granią Tatr

W marcu bieżącego roku minęła 55 rocznica pierwszego zimowego przejścia Głównej Grani Tatr. Główny grzbiet Tatr rozciąga się od Huciańskiej Przełęczy w Tatrach Zachodnich poprzez Tatry Wysokie, do Zdziarskiej Przełęczy w Tatrach Bielskich. Grań ma około 75 km długości, z najwyższym szczytem Zadni Gerlach (2640 m npm) i najniższą przełęczą – Palenicą Jałowiecką (1574 m npm).

Widok z Lodowej Kopy na Jaworową Turnię – Cz. Mrowiec, A. Sobolewski, K. Olech

Z archiwalnych zapisów wiemy, że w kwietniu 1911 roku zespół kierowny przez **Mariusza Zaruskiego** przeszedł część grani, lecz noce spędzał w dolinach, natomiast **Adam Karpiński** w kwietniu 1925 roku podczas przejścia granią Tatr Zachodnich nocował w namiocie na grani. O wartości sportowej kolejnych prób podejmowanych przez Czechów i Słowaków świadczy liczba pominiętych istotnych szczytów z ogólnej liczby szacowanej na około 94. Próby podejmowane przez wyprawy polskie były okupione śmiertelnymi ofiarami schodzących lawin.

W 1959 roku sześcioosobowy zespół taterników z Warszawskiego Koła Klubu Wysokogórskiego kierowany przez **Andrzeja Zawadę**, postawił sobie za cel przejście grani ze wschodu na zachód bez dodatkowej grupy wspierającej, jedynie korzystając ze składów żywnościowych założonych podczas dwóch dni przed wyprawą, szczególnie w Tatrach Wysokich.

27 marca, po noclegu w Smokowcu rozpoczęto wędrówkę z Białej Wody (**Jerzy Krajski**, **Czesław Mrowiec**, **Kazimierz Olech** i **Szymon Wdowiak**) i Zdziaru (**Andrzej Sobolewski** i **Andrzej Zawada**), przechodząc tego dnia Tatry Bielskie i nocując na Przełęczy pod Kopą. W kolejnych dniach przechodzą oni Barani Zwornik, odwiedzając Dolinę Pięciu Stawów Spiskich, a następnie Śnieżny Szczyt i Ostry Szczyt, biwakując na Polskim Grzebieniu i wchodząc na Gerlach i Batyżowiecki Szczyt. Siódmy dzień przeznaczono na Żelazne Wrota, ósmy na Wysoką, a dziewiąty na Rysy z noclegiem na Przełęczy pod Chłopkiem. W kolejne dwa dni przez Mięguszowiecki do Cubryny i granią od Zadniego Mnicha do Wrót Chałubińskiego i dalej przez Świnicę na szczyt Kasprowego, nocując koło obserwatorium. Następnego dnia po naprawie sprzętu i garderoby przejście pod Kopę Kondracką i kolejnego dnia na Kamienistą, by czternastego dnia marną pogodę przeczekać w namiotach. Kolejny nocleg w szałasie, co pozwala na suszenie rzeczy i jest bazą na przejście grani od Kamienistej (2121 m npm) do Błyszcza i Bystrej (2248 m npm) oraz zrobienie zakupów żywności w Prybylinie. Szesnasty dzień wyprawy, 11 kwietnia 1959, pod znakiem wichury i obwitych opadów śniegu spędzono w szałasie, w którym dla lepszej ochrony rozbito

Od lewej: K. Olech, Cz. Mrowiec, Sz. Wdowiak, A. Zawada, A. Sobolewski, J. Krajski

namioty. W kolejnych dniach, w prawdziwie zimowej scenerii grupa przechodzi granią z Przełęczy Raczkowej do Dziurawej i po zanocowaniu w Jamnickich Stawach dalej do Przełęczy pod Dzwonem, gdzie miał miejsce kolejny nocleg. Tego dnia skończyło się jedzenie, co powodowało, że ostatniego dnia do Huciańskiej Przełęczy i następnie do Hut oraz Kwaczan wędrowano bez żywności.

Zrezygnowanie z grup wspierających wymagało przy przejściu zimowym rozwiązania problemu transportu ciężkiego sprzętu biwakowego i zapasów żywności oraz paliwa. Zespół Andrzeja Zawady zastosował metodę zakładania składów żywnościowych i przyjął zasadę, że trudniejsze fragmenty trasy przechodzi tylko część zespołu, z mniejszym obciążeniem, gdy pozostali, ze sprzętem biwakowym poruszają się w łatwiejszym terenie. Podczas opisywanego przejścia nie uniknięto jednak niechcianego rozdzielenia grupy i niezależnych biwaków. Uczestnicy wyprawy byli narażeni na wielodniowe znaczne wysiłki, niedożywienie i niedospanie. Wspinaczka z cięż-

Lodowy Szczyt

Biwak na Polskim Grzebieniu – J. Krajski

Biwak na Kasprowym Wierchu – A. Zawada

kimi plecakami wiązała się z pokonywaniem znacznych odcinków grani bez właściwej asekuracji i działaniem w pośpiechu w obawie przed załamaniem pogody, a często w złych warunkach atmosferycznych. To wszystko tworzyło wyczerpujące psychicznie sytuacje stresowe.

Pierwsze udane zimowe przejście Główną Granią Tatr ze wschodu na zachód trwało od 27 marca do 14 kwietnia 1959 roku.

Andrzej Zawada w połowie lat siedemdziesiątych XX w., w jednej ze swoich prac seminaryjnych na Studium Trenerów Alpinizmu AWF w Krakowie pisał: „'Straszni mieszczanie' w swoich wygodnych mieszkaniach, w luksusowych samochodach, w szybkościowych windach i w zupełnym bezruchu, oto do czego doprowadziła nas obezwładniająca cywilizacja! …, żeby turystyka mogła w pełni odnawiać nasze siły i rekompensować zdrowie, nie tylko raz od święta, podczas urlopu, ale przez czały rok, powinniśmy jak najprędzej przejść na pięciodniowy tydzień pracy i dwa dni poświęcać na turystykę. Trzeba najlepiej wykorzystać ruch na powietrzu, póki nie zdegenerujemy się do reszty w naszych wspaniałych metropoliach!". Słowa powyższe, jak i inne uwagi pochodzące z jego wielotetnich obserwacji, mają wymiar uniwersalny i w pełni odnoszą się również do środowiska narciarskiego – zarówno nauczycieli, jak i uczniów. Zainteresowanych zachęcam do odwiedzenia strony internetowej Fundacji Himalaizmu Polskiego im. Andrzeja Zawady **http://andrzejzawada.pl**

Andrzej Milewski

Opracowanie na podstawie pracy dyplomowej Andrzeja Zawady w Katedrze Alpinizmu Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i archiwów rodzinnych Anny Milewskiej-Zawada. Wszystkie prezentowane w artykule zdjęcia pochodzą z archiwum Andrzeja Zawady. Prawa do ich publikacji uzyskaliśmy dzięki uprzejmości Anny Milewskiej-Zawady.

«

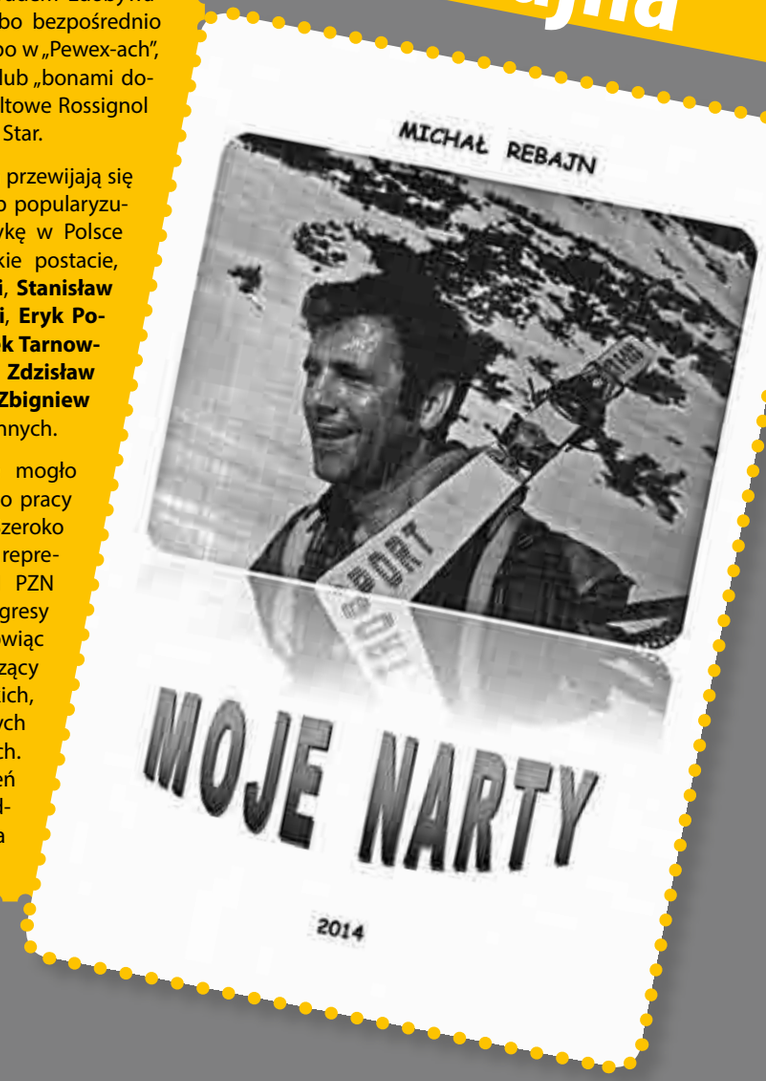
Andrzej Milewski – Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor ISIA oraz Instruktor Biegowy PZN. Uczestnik Mistrzostw Świata Instruktorów w Levi i Mariborze. Członek Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich, Komisji Zagranicznej oraz Komisji Promocji i Marketingu SITN PZN.

Wspomnienia Michała Rebajna

Prywatnym nakładem IW **Michała Rebajna** ukazały się jego wspomnienia „Moje narty". Czytelnicy tej pozycji dowiedzieć się mogą (lub tylko przypomnieć sobie) wielu ciekawych rzeczy na temat turystyki narciarskiej (od lat 60-tych ub. wieku), Wysokogórskich Tatrzańskich Rajdów Narciarskich PTTK, narciarstwa masowego tamtych lat. Z przyjemnością czyta się, jak to z trudem zdobywało się sprzęt narciarski – albo bezpośrednio w wytwórni w Szaflarach, albo w „Pewex-ach", płacąc walutą wymienialną lub „bonami dolarowymi" za narty wręcz kultowe Rossignol Strato czy też Kneissl White Star.

Wśród opisywanych zdarzeń przewijają się wspomnienia na temat osób popularyzujących narciarstwo i turystykę w Polsce Ludowej, a wśród nich takie postacie, jak: **Stanisław Szymulański**, **Stanisław Tatka**, **Zbigniew Domański**, **Eryk Porąbka**, **Tadeusz Żaba**, **Marek Tarnowski**, **Kazimierz Masłowski**, **Zdzisław Kirkun Dziędzielewicz**, **Zbigniew Rubinowski** i wielu, wielu innych.

W przypadku Michała nie mogło zabraknąć wspomnień z jego pracy w schronisku na Stożku. Szeroko opisane też są wyjazdy reprezentantów PZN oraz SITN PZN na międzynarodowe kongresy nauczania narciarstwa. Mówiąc krótko, „Moje narty" to znaczący tomik wspomnień narciarskich, instruktorskich, turystycznych i oczywiście towarzyskich. Podczas czytania wspomnień z lat bardziej lub mniej odległych, niejednej osobie łza w oku może się zakręcić…



Moje pięć stawów

Moje fotografie tatrzańskie wiążą się nierozłącznie z osobą **Stanisława Tatki**, którego poznałem na kursie Pomocnika Instruktora PZN w Zieleńcu w 1968 r. Stasiu wrócił właśnie z Austrii i demonstrował nam układ „komastelung".

Stanisław ujął kursantów urokiem osobistym oraz dużą kulturą. Na wieczornych zajęciach opowiadał mam o swoich przygodach na wysokogórskich rajdach narciarskich w Tatrach, o niebezpieczeństwach w górach, o wypadkach i ratownictwie, pobudzając naszą wyobraźnię i „apetyt" na podobne przeżycia.

Kilka lat później podczas narciarskiej zimowej wędrówki po Tatrach spotkałem się ponownie ze Stasiem w Dolinie Pięciu Stawów Polskich, gdzie prowadził kurs narciarstwa wysokogórskiego organizowany przez KTN PTTK. Jednym z instruktorów był **Zdzisław Kirkin Dzięgdzielewicz** – legenda polskiego taternictwa i narciarstwa. W tym czasie chodziłem zimą po Tatrach robiąc zdjęcia, ale brakowało mi na nich ludzi i jakiejś akcji. Właśnie to znalazłem na kursach prowadzonych w Dolinie Pięciu Stawów oraz na rajdach tatrzańskich KTN PTTK. Początkowo do Pięciu Stawów brałem narty, ale okazało się, że jakoś przy zdjęciach mi przeszkadzają. Z dwoma aparatami i zestawem obiektywów na podejściach szybszy byłem bez nart, a zjazdy zaliczałem metodą taterniczą z czekanem (tzw. dupozjazd). Na rajdach, gdzie pokonywaliśmy dziennie duże odległości, narty były już konieczne.

Ostatnio Stasia spotykam na unifikacjach seniorów w Białce Tatrzańskiej, gdzie ma dalej nienaganną sylwetkę instruktorską, chociaż już z kolejnej epoki.

Janusz Mazurkiewicz

Z foto-teki Janusza Mazurkiewicza

Monika Wanicka

Przełączka pod Zadnim Mnichem

Przerwa w zajęciach na tarasie schroniska w Dolinie Pięciu Stawów

Na Gładkim Wierchu

S. Stachow, M. Tarnowski, Z. Rubinowski – 1985

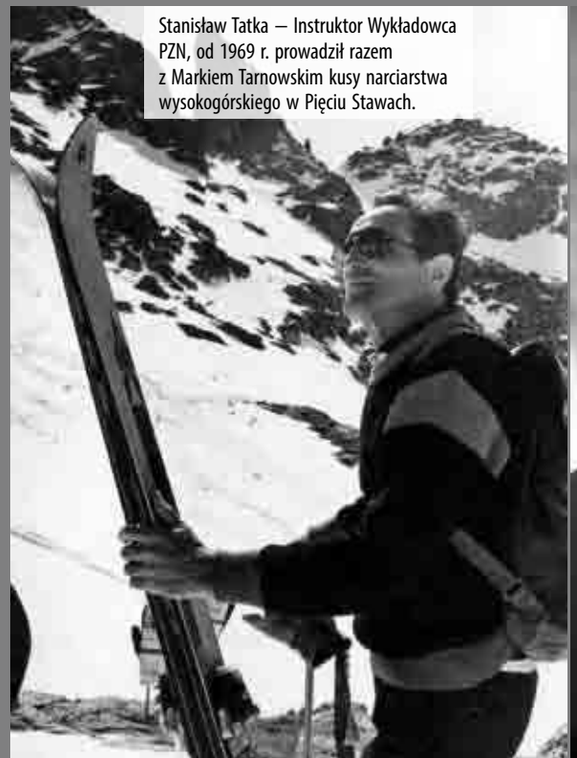
Portrety Janusza Mazurkiewicza

Zadni Mnich – 1986

Lech Falkowski – Instruktor PZN, Instruktor Turystyki Narciarskiej PTTK, kierownik tras na Tatrzańskich Rajdach Narciarskich.. Zmarł w sierpniu bieżącego roku.

Marek Tarnowski – Instruktor Wykładowca PZN, „Hrabia gór", ukończył francuską ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme w Chamonix). Szkolił we francuskim Tignes. Pożegnaliśmy naszego uroczego kolegę w czasie Mistrzostw Polski Instruktorów w 2013 r.

W drodze na Gładki Wierch – 1991

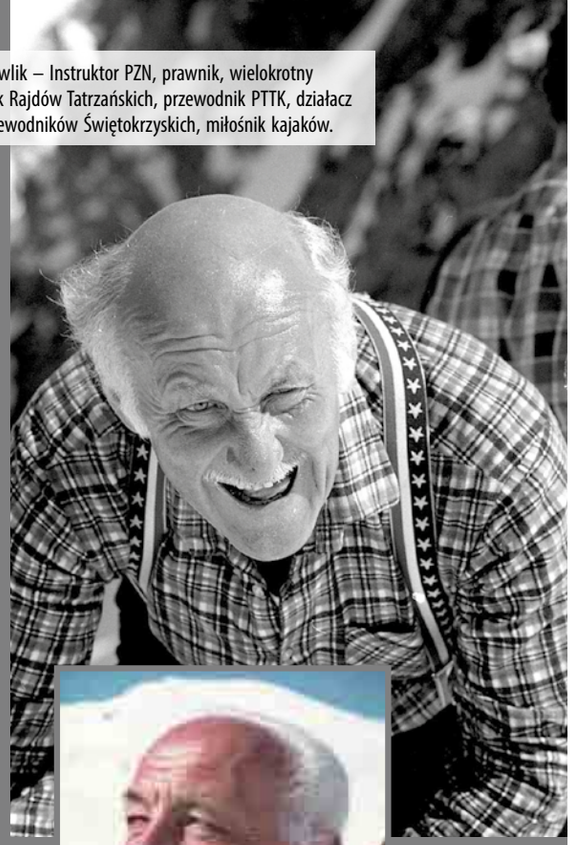


Stanisław Tatka – Instruktor Wykładowca PZN, od 1969 r. prowadził razem z Markiem Tarnowskim kusy narciarstwa wysokogórskiego w Pięciu Stawach.

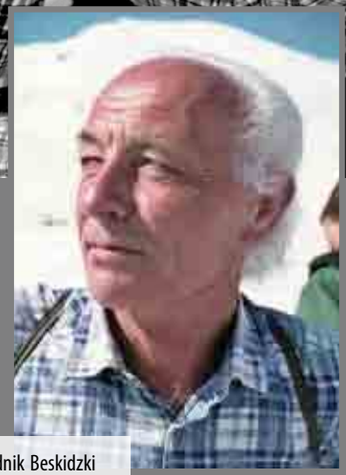
Zbigniew Rubinowski – wybitny taternik, alpinista, geolog, speleolog, wieloletni opiekun naukowy jaskini Raj. W 1957 r. uczestniczył w akcji ratunkowej na północnej ścianie Eigeru. Podczas wyprawy w Hindukusz w 1960 r. zdobył Noszak (7492 m), co wówczas było polskim rekordem wysokości. Na kursach w Pięciu Stawach wykładał taternictwo i asekurację. Zginął w Alpach w lutym 1997 r.

Michał Rebajn – Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor Turystyki Narciarskiej PTTK, Przodownik Narciarski PTTK, działacz SITN PZN.

Jerzy Kuczabiński – inżynier, Instruktor PZN, działacz narciarski Komisji Turystyki Narciarskiej PTTK i Wrocławskiego Klubu Narciarskiego SKADE.



Jerzy Gawlik – Instruktor PZN, prawnik, wielokrotny uczestnik Rajdów Tatrzańskich, przewodnik PTTK, działacz Koła Przewodników Świętokrzyskich, miłośnik kajaków.



Zbigniew Siudak – architekt, Instruktor PZN, Przewodnik Beskidzki i Tatrzański, Instruktor Krajoznawstwa, wieloletni przewodniczący Komisji Turystyki Narciarskiej ZG PTTK. Prezes oddziału Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Bochni. Zmarł w 2010 r.

Janusz Mazurkiewicz– Instruktor PZN od 1971 roku. Z wykształcenia inżynier chemik. Ma na swym koncie nagrody w konkursach fotograficznych, a jego zdjęcia tatrzańskie znalazły się w kilku publikacjach dotyczących narciarstwa wysokogórskiego. Jest też autorem pięknych portretów naszych kolegów, pasjonatów narciarstwa wysokogórskiego. Część kolekcji prezentujemy powyżej i na poprzedniej stronie.

Dramat w Białym Jarze w 1968 roku

20 marca 1968 roku w dolnośląskim oddziale PAP odezwał się telefon. Z Karpacza dzwonił zdenerwowany Zbigniew Pawłowski, kierownik wyciągu krzesełkowego na Kopę w Karpaczu, ratownik GOPR. Powiedział: – W Białym Jarze zeszła gigantyczna lawina, zasypując grupę radzieckich turystów oraz Niemców i Polaków. Trwa akcja ratownicza.

Zbigniew Pawłowski na swym ukochanym wyciągu krzesełkowym na Kopę w Karpaczu w 2007 r. (fot. arch. rodzinne)

Dalekopisem dałem sygnał do centrali Polskiej Agencji Prasowej w Warszawie. Stamtąd PAP jako pierwsza dała informacje o tej tragedii. Trzy godziny później byłem w Karpaczu, w górskim hotelu „Orlinek", gdzie mieścił się sztab akcji ratowniczej, którym dowodził przewodniczący Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej we Wrocławiu, **Bronisław Ostapczuk**. Wobec ogromu nieszczęścia wezwano na pomoc, oprócz GOPR-u, Horską Służbę z Czechosłowacji, Wojska Ochrony Pogranicza, Milicję Obywatelską, pracowników zakładów pracy i mieszkańców Karpacza. Kierownictwo techniczne wziął w swe doświadczone ręce **Stanisław Kieżuń**, naczelnik Sudeckiej Grupy GOPR w Jeleniej Górze, nieżyjący już od wielu lat.

Co się wydarzyło w Białym Jarze

Zima 1967/68 była bardzo śnieżna, ze zmiennymi temperaturami i bardzo silnymi wiatrami, co powodowało narastanie na krawędzi Białego Jaru wielkich mas śniegu. Nieszczęście jakby wisiało w powietrzu. Już 17 marca 1968 r. w bardzo złych warunkach atmosferycznych, idąc wbrew zakazom przez Biały Jar do schroniska „Strzecha Akademicka", przysypana tu została lawiną 7-osobowa grupa narciarzy. Na szczęście wszyscy ocaleli.

Jednak to co się tu wydarzyło 3 dni później, to był prawdziwy szok, nawet dla nas, zahartowanych ludzi gór, – wspominał zawsze, gdy się spotykaliśmy, nieżyjący od kilku lat **Zbigniew Pawłowski**. 20 marca 1968 r. słońce wychodziło od czasu do czasu zza chmur, ale pogoda do górskich wypraw była zła, wiał bardzo silny wiatr. Z tego powodu wyciąg nie chodził. Mimo to kilkunastoosobowa grupa turystów, nie bacząc na zagrożenie lawi-

Stanisław Kieżuń – naczelnik Sudeckiej Grupy GOPR w Jeleniej Górze, szef techniczny akcji ratunkowej w Białym Jarze w 1968 r. (fot. arch. GOPR)

nowe i nasze ostrzeżenia, poszła ze swym przewodnikiem w góry, czarnym szlakiem w stronę Białego Jaru. To ich zgubiło. Gdyby wyciąg chodził nie poszliby tam, ale pojechali na Kopę. Około godziny 11.00 z wysokogórskiego schroniska PTTK „Strzecha Akademicka" i położonej nad Małym Stawem „Samotni" telefonicznie powiadomiono dolną stację wyciągu o tragedii w Biały Jarze. Kto żyw chwytał za sondy, łopaty i pędził w góry na ratunek. Jako pierwsi przybiegli pracownicy górnej stacji wyciągu na kopie oraz ratownicy GOPR: **Józef Kobec**, **Jerzy Janiszewski**, **Henryk Wawrzaszek** i kierownik wysokogórskiego schroniska PTTK „Samotnia" – **Waldemar Siemaszko**.

Andrzej Brzeziński – zawodowy ratownik Karkonoskiej Grupy GOPR, uczestnik akcji w 1968 r. (fot. arch. GOPR)

Gigantyczna lawina

Lawina w Białym Jarze była gigantyczna. Miała prawie kilometr długości, około 80 metrów szerokości, a jej czoło było wysokie na 20–25 metrów – powiedział mi w czerwcu 2014 roku **Andrzej Brzeziński**, zawodowy ratownik karkonoskiej grupy GOPR w Jeleniej Górze, który jako 18-letni ochotnik brał udział w akcji ratunkowej w 1968 roku w Białym Jarze. – *Była to w pierwszej fazie tak zwana lawina deskowa, która oberwała się na górnej krawędzi Białego Jaru, a następnie zmieniła się w lawinę gruntową, z ciężkiego i mokrego śniegu. Ta tragedia do dziś nie daje mi spokoju, wciąż przypominam sobie, że tam na tym potwornie wielkim lawinisku od początku zdawaliśmy sobie sprawę, że do żywych ludzi już się nie dokopiemy.*

Akcja na lawinisku w Białym Jarze (fot. arch. GOPR)

Tragiczny bilans

Po lawiną znalazło się wówczas 24 turystów, z których pięciu ocalało. Częściowo sami wydostali się z lawiny lub z pomocą pierwszych ratowników, którzy dotarli z wysokogórskich schronisk. W Białym Jarze zginęło aż 19 osób. 12 obywateli dawnego Związku Radzieckiego, głównie mieszkańców Kujbyszewa, uczestników wycieczki Juventuru, 4 obywateli byłej NRD (w tym młode małżeństwo, które przyjechało w Karkonosze w podróż poślubną) oraz 3 Polaków (w tym pilot wycieczki Juventuru z Warszawy – **Stefan Wawreniuk**). Wśród ofiar było 11 kobiet. Lawina spadła 20 marca, a ostatnią ofiarę znaleziono dopiero 5 kwietnia.

Strzały do śniegu

W trzecim lub czwartym dniu po zejściu lawiny, gdy wielkie masy mokrego śniegu nadal zagrażały ratownikom pracującym na lawinisku, przyjechali żołnierze z Jeleniej Góry i strzelali z moździerzy bojowymi granatami na górną krawędź Białego Jaru, chcąc spowodować zejście kolejnej lawiny. Wówczas dla bezpieczeństwa turystów na jakiś czas zamknięto zagrożony teren. Strzelanie nie przyniosło zresztą efektów, lawina nie zeszła – powiedział mieszkający do dziś w Karpaczu major **Roman Piątkowski**, ówczesny dowódca WOP Śnieżka w rejonie Karpacza.

Przy radiostacji na lawinisku w Białym Jarze, pierwszy z lewej Stanisław Kieżuń, kierownik Sudeckiej Grupy GOPR (fot. Eugeniusz Wołoszczuk CAF, arch. PAP)

Głazy w miejscu pomnika

Zbudowany w Białym Jarze wkrótce po tragedii pomnik ku czci ofiar został zniszczony w roku 1974 przez kolejną lawinę. Obecnie leży tu tylko stos głazów po tamtym pomniku.

Do ludzi nie przemawiają jednak żadne tragedie, które tu się zdarzyły, nie pomagają najostrzejsze zakazy. Dlatego 28 marca 2008 roku snowboardzista z Jeleniej Góry, który zaryzykował w Białym Jarze zjazd na desce, spowodował lawinę, pod którą zginął.

Andrzej Szymura

» AUTOR POWYŻSZEGO ARTYKUŁU KONTYNUUJE TEMATYKĘ LAWINOWĄ W ROZMOWIE Z **ADAMEM MARASKIEM**, PRZEWODNICZĄCYM PODKOMISJI DS. LAWIN SITN PZN. TEKST TEN ZAMIESZCZAMY NA NASTĘPNYCH STRONACH.

Kursy lawinowe SITN

Widok z Hali Gąsienicowej na Tatry. Foto K. Szymura

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN dąży do tego, aby jak najwięcej instruktorów narciarskich przeszło specjalistyczne kursy lawinowe. Również w programie kursów kadrowych pomocników i instruktorów PZN, temat lawin zajmuje poczesne miejsce.

Schronisko na Hali Gąsienicowej „Murowaniec" jest główną bazą kursów lawinowych. To idealne miejsce do organizowania tego rodzaju szkolenia – stwierdza **Adam Marasek**, przewodniczący podkomisji lawinowej SITN, starszy ratownik TOPR i przewodnik tatrzański I klasy, międzynarodowy przewodnik wysokogórski IUBV oraz instruktor wykładowca SITN oraz ISIA. – *Z Murowańca blisko na lawiniaste stoki w rejonie Kasprowego Wierchu, jak: wschodnie stoki Beskidu, żleby ze Skrajnej i Świdnickiej Przełęczy, Zawratowy Żleb, Kozia Dolinka, czyli tereny gdzie zdarzają się lawiny i dochodzi do wypadków lawinowych. Do tego dochodzą miejsca w pobliżu schroniska, gdzie można ćwiczyć poszukiwanie detektorami lawinowymi. Natomiast zajęcia teoretyczne odbywają się w przytulnych wnętrzach przedwojennego schroniska* – dodaje Marasek.

Dla kogo przeznaczone są kursy lawinowe

Przede wszystkim dla instruktorów narciarskich SITN PZN, którzy starają się o uzyskanie stopnia instruktora zawodowego ISIA. Zaliczenie tego kursu jest w tym wypadku obowiązkowe, tak jak zaliczenie kursu skitourowego oraz wykazanie się przeszkoleniem w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych (snowboard, narciarstwo biegowe lub telemark). W kursie lawinowym mogą też brać udział wszyscy instruktorzy, instruktorzy wykładowcy, a w razie wolnych miejsc narciarze spoza SITN.

Program kursu

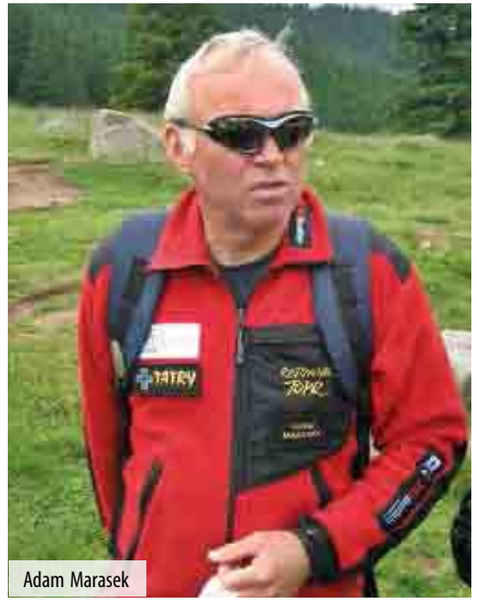
Kurs lawinowy trwa 3 dni. Czasem organizowany jest łącznie z kursem skitourowym. Oprócz Tatr kursy lawinowe SITN prowadzimy także na Słowacji w Jasnej – Chopok oraz w Alpach, na Stubaiu (Austria) oraz Passo Tonale (Włochy). Zajęcia teoretyczne obejmują zasady posługiwania się sprzętem lawinowym, podstawy niwologii (nauki o śniegu i jego przemianach), informacje o stopniach zagrożenia lawinowego i interpretację zapisów tabeli stopni zagrożenia, podstawowe informacje o zasadach redukowania zagrożenia lawinowego podczas wycieczek w terenie oraz sposobach prowadzenia skutecznej samopomocowej akcji ratunkowej podczas wypadku lawinowego. Zajęcia praktyczne – mówi dalej A. Marasek – *prowadzone codziennie przez kilka godzin w terenie obejmują: zasady pracy z detektorem, sondowanie i odkopywanie zasypanych przez lawinę, badanie pokrywy śnieżnej i wysuwanie wniosków, praktyczne przeprowadzanie pozorowanej akcji ratunkowej podczas wypadku lawinowego oraz zajęcia z psami lawinowymi. To jednak w miarę możliwości, gdy przewodnicy psów lawinowych TOPR prowadzą w pobliżu ćwiczenia z psami.*

Kadra kursu

Kadrę kursu stanowią ratownicy TOPR i GOPR,którzy posiadają praktyczną wiedzę i wielokrotnie uczestniczyli w akcjach ratunkowych. Są to: **Zbigniew** i **Maciej Stanisławscy**, **Adam** i **Andrzej Marasek**, **Józef Michalec**, **Bartek Gąsienica-Józkowy** i **Kuba Jasiński**.

Od jak dawna SITN organizuje kursy lawinowe

Kursy lawinowe i skitourowe prowadzone są już od kilkunastu lat i cieszą się sporym powodzeniem wśród instruktorów. Wiąże się to ze stale rosnącą popularnością wysokogórskiego narciarstwa pozatrasowego, również skitouringu i freeridu. Natomiast jeśli chodzi o uprawnienia, to kursy te przypominam, obowiązkowe są dla instruktorów chcących zostać instruktorami zawodowymi ISIA. Aby móc prowadzić samodzielnie wycieczki skitourowe na terenie parków narodowych i w Alpach, konieczne są jeszcze uprawnienia przewodnickie na dany teren, a za granicą uprawnienia międzynarodowego przewodnika wysokogórskiego IVBV (UIAGM) – mówi na koniec Adam Marasek.



Adam Marasek

Rozmawiał: Andrzej Szymura

Andrzej Szymura – Stopień Pomocnika Instruktora PZN uzyskał w 1949 r., a Instruktora PZN w 1964 r. Dziennikarz, wieloletni kierownik dolnośląskiego oddziału PAP. Mieszka we Wrocławiu od 1945 roku.

Przedostatni zjazd winien być ostatnim

Narciarstwo to jeden z pięknych sportów. Gracja ruchów, sposób na część życia i szybkość noszą w sobie – większe niż w życiu codziennym – prawdopodobieństwo urazu. Uprawiając tę dyscyplinę należy czynić to rozsądnie i bezpiecznie ze względu nie tylko na siebie, ale też na otaczających nas narciarzy.

Międzynarodowa Komisja Ratownictwa Alpejskiego IKAR-CISA (Internationale Komission fur Alpines Retungswesen – Commission Internationale de Sauvetage Alpin) w ramach swojej aktywności publikuje wiele danych dotyczących wypadków w Alpach. Zainteresowanie budzą dane dotyczące wypadków na stokach narciarskich przygotowywanych maszynowo. W sezonie 2012/2013 na 5000 narciarzy, średnio jeden ulegał wypadkowi. W statystyce tej nie uwzględniono zderzeń między narciarzami, co jest odrębnym przedmiotem badań. Powodem wypadków było lekceważenie podstawowych zasad jazdy na nartach, wady sprzętowe, złe ustawienie zabezpieczeń bądź nieszczęśliwy zbieg okoliczności.

Mając pod opieką grupę narciarską rzędu 10 osób, instruktor winien prowadzić ją w sposób taki, by zmieścić się w marginesie 4999 bezwypadkowych pozycji. Każdy pojedynczy narciarz również powinien zachowywać się na stoku w sposób gwarantujący utrzymanie się w marginesie bezpieczeństwa, by nie być tym „pięciotysięcznym". Ten margines bezwypadkowy niestety nie jest tak duży, jakby to wynikało z czystych matematycznych kalkulacji. Na szczęście jest w danych statystycznych IKAR-u pocieszająca informacja.

Spośród wypadków narciarskich, o których mowa powyżej, 90% ma miejsce na łagodnych odcinkach trasy, przy niedużej szybkości oraz na łagodnie opadających dojazdach do dolnych stacji wyciągów narciarskich. Powodem tych 90% jest przede wszystkim lekceważenie podstawowych zasad jazdy na nartach.

Gdyby wyeliminować te zachowania na łatwych odcinkach, to prawdopodobieństwo urazu spadnie znacząco – na 50 tysięcy narciarzy przewidywalnie jeden może ulec urazowi. Jest więc możliwość zwiększenia marginesu bezpiecznej jazdy na nartach dzięki zachowaniu pełnej koncentracji na łagodnie nachylonych odcinkach i na łagodnych dojazdach do wyciągów, takiej koncentracji, jak na trudnych i stromych odcinkach.

Wielu, a właściwie to zbyt wielu narciarzy wjeżdżając na łatwy, szczególnie końcowy odcinek trasy, rozluźnia się opuszczając ręce i prostując sylwetkę. Wśród nich jest również zbyt wielu instruktorów w tym, samokrytyczny autor niniejszego rozważania. Obserwując dojeżdżających do wyciągu, nie tylko w Alpach, ale również na krajowych stokach, widzimy że 90% z nich jedzie nieskoncentrowana i rozluźniona.

Na tych dojazdach każdy przypadkowy upadek grozi poważną kontuzją. Wiązania u wprawnych narciarzy, u których zabezpieczenie wiązń ustawione jest na 8 i więcej dekaniutonometrów, w takich sytuacjach nie funkcjonują. Wniosek: należy przekonać siebie samego i wszystkich wokół, żeby do końca, póki narty się ślizgają, jechać skoncentrowanym i przygotowanym na wszelkie „niespodzianki" a wówczas prawdopodobieństwo urazu, które zawsze istnieje, znacznie zmaleje.

Jeszcze jednym grzechem stwarzającym zagrożenie urazem u narciarzy jest jazda na nartach „bokiem". Ważnym elementem narciarstwa zjazdowego jest samo wyobrażenie o technice poruszania się na nartach, technice uwarunkowanej konstrukcją narty. Młoda mama, nie narciarka, kupując dziecku sanki wie, że aby je ciągnąć, to linka winna być przymocowana tam, gdzie są wygięte płozy. Przez myśl jej nie przejdzie by przymocować linkę w innym miescu i ciągnąć sanki np. bokiem.

Narciarze, często bardzo wykształceni ludzie, patrzą na narty, ich ślizgi, na których wyraźnie widać wygięte dzioby i boki obudowane ostrymi metalowymi krawędziami … i w nielogiczny sposób próbują na nich ślizgać się po prostu bokiem. Mimo tego, że podgięte dzioby wyznaczają kierunek ślizgania. Póki śnieg jest miękki i sypki ślizganie się bokiem jest łatwe i daje poczucie kontrolowanego poruszania się na nich. Trudności rozpoczynają się przy bardziej stwardniałych śniegach, kiedy ślizganie się bokiem powoduje niebezpieczeństwo zahaczenia ostrą krawędzią, a w konsekwencji upadek mogący często generować uraz. Bezpieczna jazda to poruszanie się na nartach w kierunkach wyznaczanych przez dzioby nart. Należy wytworzyć u narciarzy poczucie bezpieczeństwa, to znaczy możliwość hamowania szczególnie przy dużych prędkościach. Generalnie instykt samozachowawczy narciarza ma zakodowane zmniejszenie szybkości jazdy przez ustawienie nart bokiem do kierunku jazdy, do czego narty konstrukcyjnie nie są przystosowane. Elementarne i logiczne to kierowanie w czasie jazdy dziobów nart pod stok i w ten sposób wytracanie szybkości. Przekonanie do takiego zachowania ułatwia równocześnie dalsze postępy w narciarstwie. Postępy oznaczające bezstresowe i bezpieczne doskonalenie jazdy. Skręt stop to winna być nie reguła, lecz manewr w sytuacjach jedynie awaryjnych.

Obserwując grupy szkolące się w Alpach, łatwo wyodrębnić z nich te wykonujące wiele ćwiczeń, niejednokrotnie zbyt wiele. Często ćwiczenia te podobają się ćwiczącym na tyle, że instruktor zaczyna je powtarzać doprowadzając do ich częściowego utrwalenia. W konsekwencji można na trasie spotkać narciarzy poruszających się po zajęciach trzymając kijki w jednej dłoni, pod pachami albo w inny dziwaczny sposób, w pozycjach nie zapewniających bezpiecznego zjazdu. Ćwiczenia narciarskie, przede wszystkim równoważne, są czymś nieodzownym w szkoleniu. Winny one być prowadzone jako pomoc dydaktyczna

i w sposób taki, by ich nie utrwalać. Przy doborze tych ćwiczeń przede wszystkim winno się zwracać uwagę na aspekt bezpieczeństwa. Komercyjnie często uwielbiane przez kursantów najdziwaczniejsze ćwiczenia wpływają na pozytywną opinię o prowadzącym. Wśród tych ćwiczeń jest wiele niebezpiecznych, w czasie wykonywania których upadek grozi urazem. Częściowa blokada położenia tułowia w czasie jazdy stwarza nie tylko niebezpieczeństwo dla ćwiczącego, również dla innych uczestników ruchu narciarskiego na stoku. Instruktorzy w Austrii znaleźli receptę; sami wykonują ćwiczenia na stronie i próbują w trakcie nich upaść. Jeśli mają z tym kłopoty lub czują, że ćwiczenie może być niebezpieczne, eliminują je ze swojego repertuaru.

Fascynującą alpejską przygodę na nartach nieznacznie przyćmiewają ceny karnetów narciarskich. Budzi się więc wewnętrzna potrzeba maksymalnego ich wykorzystania. Zbyt często ma się do czynienia z wielogodzinnym jeżdżeniem na nartach, od momentu kiedy ruszają wyciągi do ich zamknięcia. Narciarze tacy wykonują pracę

Lepiej wrócić z nart bez kontuzji i cieszyć się urokami wieczornego życia w górskiej miejscowości. Na zdjęciu: Skrzyczne i Szczyrk widziane wieczorem

w sumie bardziej intensywną niż długodystansowi biegacze. Z tym że biegacze okrągły rok trenują, by uczestniczyć w zawodach. Narciarze, często pracownicy biur bez wstępnej zaprawy, podejmują się podobnego wysiłku jak sportowcy z pominięciem odpowiedniego przygotowania. Jest to zaproszeniem kontuzji. Narciarstwo jest oczywiście też dla osób mało sprawnych, lecz uprawiane w sposób rozsądny, bezurazowy i dający satysfakcję.

Kursanci, którzy opłacili instruktora, przykładowo na pięć godzin dziennie, stawiają go pod pręgierzem pełnego wykorzystania czasowego zajęć. Instruktor taki mimo że widzi zmęczenie u uczestników, u niektórych znaczne, z komercyjnego punktu widzenia nie kończy wcześniej zajęć i nie kieruje bardziej zmęczonych „do domu". W takich sytuacjach kontuzja jest również zapraszana. Koniec zajęć z instruktorem dla wielu nie oznacza jeszcze końca dziennej jazdy na nartach, kontynuują ją nie odczuwając zmęczenia. Zmęczenie jest jednak wszechobecne i wyczekuje sytuacji, w której następuje uraz.

Jak bezpiecznie i ku swojemu zadowoleniu jeździć na nartach? Jazdę należy przerwać wcześniej niżby to wynikało z osobistych odczuć. Jeśli po kilku godzinach wysiłku, szczególnie w sprzyjających warunkach narciarskich, ma się ochotę na jeszcze jeden lub dwa zjazdy należy tego już nie czynić. W wieczornych wspomnieniach z dnia pozostaną piękne przeżycia na nartach.

Kontynuowanie jazdy do „upadłego" sprawia, że ostatnie przejazdy ze względu na zmęczenie nie dadzą satysfakcji, a poza tym te ostatnie przejazdy sprzyjają kontuzjom.

Należy przestrzegać zasady i wpajać ją szczególnie młodym szaleńczym narciarzom – przedostatni zjazd powinien być ostatnim!

Jerzy Dyczkowski

Jerzy Dyczkowski – Wiceprzewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego SITN. Mieszka w Gdyni. Instruktor Wykładowca PZN od 1972 roku. Jako zawodnik uzyskał w młodości normę I klasy sportowej w narciarstwie. Startował jako kolarz z licencją Polskiego Związku Kolarskiego. Obecnie startuje w jeździe szybkiej na wrotkach z licencją amatorską Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich. Absolwent Politechniki Gdańskiej, jest z zawodu specjalistą automatyki okrętowej oraz ogólnej wiedzy budowy okrętów.

ntn

SUPER SERWIS

PROFESJONALNY I DOSKONALE WYPOSAŻONY SERWIS NARCIARSKI
SHOWROOM Z UNIKATOWYM ASORTYMENTEM

NARTY ZJAZDOWE
planowanie ślizgów
nałożenie struktury
maszynowe ostrzenie krawędzi
ręczne dogładzanie

NARTY FREERIDE
reperacja ślizgów
nałożenie grubej struktury
wygrzanie ślizgów
specjalny tuning krawędzi

SERWIS SPORT
ręczne ostrzenie krawędzi
specjalna struktura
wygrzewanie ślizgów
ręczne smarowanie

DOPASOWANIE BUTÓW
wkładki
odbarczanie skorup
frezowanie skorup
wygrzewanie wkładów

specjalna oferta dla SITN – szczegóły na stronie www.**superserwisntn**.pl

W naszym Super Serwisie NTN nie tylko przygotujemy ślizgi, założymy strukturę, naostrzymy krawędzie, ale także – dzięki wieloletniemu doświadczeniu – doradzimy co kupić, gdzie jeździć i jak przygotować się, aby nie stracić ani jednej chwili na stokach. A o to przecież chodzi.

SUPER SERWIS NTN, ul. Potocka 1, Warszawa

www.**superserwisntn**.pl

Instruktorem być na antypodach

Nowa Zelandia przyciąga wszystkich, to miejsce odległe, intrygujące, zielona kraina pełna wodospadów i tęczy, kraina, którą zamieszkuje więcej owiec i krów niż ludzi. Kiwi tutaj to nie tylko owoc, to symbol kraju, ptak nielot, który jest jak Yeti – każdy o nim słyszał, lecz nikt go nie widział. Wszystko tu jest KIWI, kiwi bank, znaki drogowe, mieszkańcy nazywają siebie Kiwi. To dwie, a właściwie trzy wyspy znane wszystkim dzięki ekranizacji „Władcy Pierścienia". Powszechnie uznana za mekkę sportów ekstremalnych, gdzie zimą w tym samym czasie można jeździć na nartach oraz pływać na surfingu w miejscach oddalonych od siebie zaledwie o 3 godziny drogi.

Dla instruktorów narciarstwa i snowboardu to przede wszystkim alternatywne rozwiązanie na przedłużenie sezonu zimowego podczas lata w Europie, ciekawość odmiennych warunków, jazda po czynnym wulkanie, najlepsze miejsce dla miłośników jazdy freestyle. To wszystko sprawiło, że 6 lat temu zrodziła się w naszych głowach myśl odwiedzenia Nowej Zelandii i podjęcia pracy w roli instruktorów narciarstwa.

Pierwsze o czym pomyślałyśmy wtedy, to uzyskanie uprawnień międzynarodowych ISIA, dzięki którym mogłybyśmy przybliżyć się do realizacji tego marzenia. Tak też się stało. A zatem jeśli ktoś zastanawia się jeszcze czy warto starać się o *ISIA licence*, moja odpowiedź brzmi: WARTO, zawsze warto podnosić swoje umiejętności, wzbogacać doświadczenie, przybliżać się do najlepszych. Czy jest to wymagane? – i tak i nie, dla Whakapapa Snow School wystarczy instruktor PZN, dla konsulatu może okazać się to za mało, więc szanse na uzyskanie wizy rosną wraz z uprawnieniami.

Zacznijmy od początku: informację o ośrodku narciarskim Mt. Ruapehu znalazłam w Internecie (www.mtruapehu.com) oraz na facebooku. Mt. Ruapehu to czynny wulkan na wyspie północnej, oddalony niecałe 400 km od Auckland – miasta, które zamieszkuje większość ludności na tej wyspie. Mt. Ruapehu składa się z dwóch odrębnych ośrodków po dwóch przeciwnych stronach góry – Whakapapa oraz Tuora. Poprzez stronę www złożyłam aplikację do obydwu ośrodków na przełomie stycznia i lutego. Na początku marca otrzymałam maila z odpowiedzią odmowną z ośrodka Tuora, odpowiedź z Whakapapa przyszła o wiele później – z końcem maja z gratulacjami przyjęcia do pracy w „RAL" – Ruapehu Alpine Lifts. Wszelkie niezbędne informacje od SNOW SCHOOL uzyskałam drogą mailową, włącznie z dokumentami niezbędnymi do otrzymania wizy (Essentials Skills Working Visa). Wszystko potoczyło się szybko. W naszym przypadku dokumenty wizowe rozpatruje konsulat w Londynie, w przeciągu 9 dni otrzymałam paszport z podbitą wizą. Pozostało już tylko załatwienie biletu lotniczego oraz miejsca, w którym będę mieszkać przez kolejne 4 miesiące. „Kia Ora" przygodo!

Nowa Zelandia to miejsce zupełnie odmienne od Europy, stąd na wstępie należy przestać szukać porównań do miejsc dotychczas nam znanych. Tutaj wszystko jest inne, warunki atmosferyczne, infrastruktura w ośrodku narciarskim, inna mentalność ludzi i realia pracy instruktorskiej.

W tym sezonie w Whakapapa Snow School pracują jedynie instruktorzy z Europy oraz Kiwi. Jest nas tutaj około 40 osób, w tym instruktorzy narciarstwa i snowboardu z: Włoch (6), Szwecji (2), Słowenii (5), Norwegii (2), Wielkiej Brytanii (4), Holandii (1), Niemiec (1), Austrii (1), Szwajcarii (3), Czech (3), Polski (3) oraz Nowej Zelandii (ok. 10). W pierwszych tygodniach pobytu i pracy na Mt. Ruapehu wiele rzeczy nas (Europejczyków) zaskoczyło i zadziwiło. Zacznijmy od warunków atmosferycznych. Pogoda na Mt. Ruapehu jest bardzo zmienna – w ciągu jednego dnia potrafi z rana panować niesamowita mgła ograniczająca widoczność do czubka własnych nart, następnie przejrzyste niebo i słońce, silny wiatr, opady deszczu, śniegu z gradem, znów słońce, przeplatane z chmurami. Temperatura także bywa zmienna, z reguły jednak nigdy nie jest tu zbyt zimno, co stanowi największy problem dla sztucznego dośnieżania. Zdarzają się dni, kiedy ośrodek zostaje zamknięty lub godziny otwarcia przesunięte z powodu zbyt silnego wiatru, mgły, burzy śnieżnej, która potrafi trwać nawet kilka dni. Ośrodek Whakapapa odwiedzają turyści z wielu zakątków świata, spośród których wiele osób widzi śnieg po raz pierwszy, a ich przygoda z narciarstwem ogranicza się do jednego dnia podczas pobytu na Mt. Ruapehu. Świadomość takich osób dotycząca zachowania się w górach i na stoku narciarskim jest niewielka. Mam wrażenie, że każdy z nas instruktorów miał czasem ochotę nakręcić film – „Anty-dekalog narciarski" z serii jak nie należy: ubierać się na narty, zachowywać na stoku, dbać o bezpieczeństwo własne i innych. Do tego wszystkiego trzeba było nam się przyzwyczaić. Infrastruktura ośrodka w dużej mierze uzależniona jest od warunków śniegowych, panuje tu duża dowolność miejsc, po których można poruszać się na nartach, trasy nie są tak szczegółowo oznaczane jak w Europie (jedynie pojawiają się znaki ostrzegawcze uwaga: „trasa dla ekspertów", „duże oblodzenie", „kamienie" itp.), co czyni ten ośrodek jednym z najlepszych miejsc do uprawiania jazdy freestyle.

Przejdźmy do kwestii finansowych. Jeśli nastawicie się na zarobienie dużych pieniędzy w Nowej Zelandii, bardzo szybko się rozczarujecie. Niestety nasza praca nie jest tu finansowo doceniana, co jest przykre. Należy jak najprędzej zmienić podejście – powody dla których warto przyjechać do Nowej Zelandii są zupełnie inne. Dla mnie to przede wszystkim niesamowite doświadczenie językowe, kulturowe, możliwość poznania nowych ludzi, zawarcie nowych przyjaźni. To wspólna jazda na nartach z doświadczonymi instruktorami, wyprawy do krateru, wycieczki górskie w jakże malowniczej scenerii, podróżowanie po wyspie, kąpiele w gorących źródłach, gorących piaskach w pobliżu oceanu, pływanie na surfingu, zwiedzanie jaskiń i wiele innych, a wszystko to podczas dni wolnych od pracy. Po zakończeniu sezonu planuję zwiedzić Wyspę Południową, na której trenują m.in. **Justyna Kowalczyk**, **Julia Mancuso**, czy **Ted Ligety**, oraz skoczyć na bungee z wysokiego mostu, muskając dłonią powierzchnię wody. Cieszę się, że tu jestem. Cieszę się, że przyszło mi przeżywać tak niezapomnianą przygodę życia. Polecam wszystkim!

Agnieszka Basel

Agnieszka Basel – Instruktor Zawodowy ISIA, Instruktor PZN z 12-letnim doświadczeniem w nauczaniu, absolwentka AWF we Wrocławiu, organizator obozów szkoleniowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Gruzja, supra na nartach…

GRUZJA TO SKRAWEK ZIEMI, KTÓRY WEDŁUG LEGENDY BÓG ZOSTAWIŁ SOBIE NA EMERYTURĘ. KRAJ TEN PORUSZAŁ MOJĄ WYOBRAŹNIĘ OD BARDZO DAWNA, A KIEDY DANE MI BYŁO POZNAĆ GO KILKUKROTNIE, O RÓŻNYCH PORACH ROKU, WYBÓR WSZECHMOGĄCEGO WYDAŁ MI SIĘ OCZYWISTY.

Jest to niewielki powierzchniowo kraj, bo ponad czterokrotnie mniejszy od Polski. Mimo to różnorodność krajobrazu oraz kultury jest ogromna. Gruzja jest ograniczona Małym Kaukazem od południa oraz Dużym Kaukazem od północy. Łańcuchy górskie Surami i Imereti łączą obydwa „kaukazy", tworząc naturalne bariery, które po części są odpowiedzialne za różnice językowe oraz kulturowe między poszczególnymi regionami. Kraj ten posiada również dostęp do Morza Czarnego z głównym kurortem Batumi, a południowo-wschodnia część kraju to najcieplejsze rejony Gruzji z sawannami i suchymi wyżynami oraz najstarsze regiony winiarskie na świecie!

Nas narciarzy najbardziej oczywiście interesują zimowe rozkosze Gruzji, których w tym pięknym górzystym kraju na pewno nie zabraknie. Istnieje tu wiele ośrodków narciarskich, z których na szczególną uwagę zasługują: Mestia, Bakuriani oraz na pierwszym miejscu bohater dzisiejszego artykułu Gudauri – kurort, w którym zawsze panuje dobra aura (jak sama nazwa wskazuje), położony w Wielkim Kaukazie (120 km od Tbilisi) przy niezwykle malowniczej Gruzińskiej Drodze Wojennej. Jest to bardzo szybko rozwijający się kurort, z roku na rok przybywa tam hoteli, kwater, restauracji, a poziomem może zacząć konkurować z kurortami alpejskimi. Posiada około 50 km oznaczonych tras o różnych skalach trudności, wyciągi głównie krzesełkowe oraz jedną gondolkę. Krzesełkami dostaniemy się na dwa szczyty – Kudebi (3008 m n.p.m.) oraz Sadzele (3260 m n.p.m.), z których możemy podziwiać niekończące się morze gór Kaukazu.

Różnorodność skali trudności tras wydaje się wystarczająca, począwszy od ostrzejszych fragmentów w partiach szczytowych, a kończąc na szerokich, delikatnie falujących trasach niebieskich. Trasy zwykle są ratrakowane co drugi dzień, chyba że trafimy na wspaniały opad świeżego śniegu – wtedy maszyny ubijające mają dodatkową dniówkę. Wielkim plusem „gruzińskiego szusowania" jest wszechobecnie panująca swoboda na trasach: brak kolejek do wyciągów oraz nieliczna konkurencja podczas zjazdu. Dla narciarzy chcących zaznać nieco ekstremalnych doznań ośrodek przygotował snowpark z różnorodnymi hopkami, boksami i poręczami, a dodatkowo w niektóre dni możemy poskakać na wielką dmuchaną poduchę i powyginać śmiało ciało. Dla miłośników freeride`u Gudauri to istny raj, zarówno dla tych co chcą lekko zboczyć z trasy i zaznać bezpiecznego surfowania w świeżym puchu, jak i dla tych chcących zmierzyć się z trudniejszymi zjazdami o nieskończenie wielu wariantach, czy to ze stromej ściany, czy to między skałami… Możliwości ogranicza tylko nasza wyobraźnia i oczywiście umiejętności. Trzeba również dodać, że przy takich zabawach nie musimy być osamotnieni, ponieważ za niewielką opłatą możemy wynająć instruktora/przewodnika, który pokaże nam jak sobie radzić z kopnym śniegiem. Dodatkowymi atrakcjami mogą być: heliskiing albo przelot na paralotni w przepięknej scenerii.

Ale Gudauri to nie tylko jazda na nartach, to również biesiadowanie i spotkania z bardzo gościnnymi ludźmi, dla których zarobek na turystach to nie jedyna misja w życiu. Z ludźmi, dla których takie wartości jak miłość, przyjaźń czy gościnność, są wartościami wiecznie żywymi. Dlatego tak chętnie spędza się czas między szusowaniem

w narciarskich barach i restauracyjkach. Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć o wyśmienitym jedzeniu gruzińskim – dominują tam proste potrawy, ale jakże smaczne i sycące, co przy wysiłku fizycznym jest dużym atutem. Pyszne chinkali, pyszne chaczapurii w wielu wydaniach, ostri, wspaniałe zupy, kebabi plus kachetyńskie wina – jeśli tam nie pojedziecie, na pewno pożałujecie. Śmiem sądzić, że kuchnia gruzińska miała wielki wpływ na tę legendarną Bożą emeryturę…

Na koniec kilka informacji praktycznych. Dojazd, a raczej dolot do Gruzji jest bezproblemowy, z lekkim wyprzedzeniem można kupić bilety w cenach około 350–400 zł w obie strony, do Tbilisi ewentualnie do Kutaisi. Lepszą opcją będzie Tbilisi skąd w niespełna 3 godz. dostaniemy się do Gudauri. Z roku na rok Gruzja staje się coraz bardziej komercyjna i takie kurorty jak Gudauri rozwijają się w niesamowitym tempie, co pociąga za sobą coraz to wyższe ceny. Tamtejsze noclegi to najdroższa część imprezy, bo jest to koszt w granicach 45–50 dolarów za osobę z wyżywieniem, oczywiście dla bardziej wymagających droższe też się znajdą. Cena zawiera zwykle dwa posiłki z bardzo domowej kuchni. Skipasy za to są bardzo tanie, co nieco rekompensuje koszt noclegów. Tak więc pobyt, włączając wszystkie koszty, wyniesie nas kilkaset zł taniej niż pobyt w alpejskim kurorcie – a doznania kulturowo-społeczne będą na pewno niepodważalnym argumentem za wyborem Gruzji!

Paweł Świszczorowski

Paweł Świszczorowski – Instruktor SITN, miłośnik freeridu i freetouru, kochający góry, podróże, wino i śpiew. Podróżując szuka miejsc, gdzie natura i człowiek nie walczą ze sobą. Życia nie bierze zbyt serio, ale przecież życie samo często z nas się śmieje. Z wykształcenia geodeta, pracujący w zawodzie.

ZAPRASZAMY

ZAPRASZAMY NA
55 MISTRZOSTWA POLSKI
INSTRUKTORÓW PZN,
ZAWODY DEMONSTRATORÓW
SZKOLNYCH PZN
ORAZ MISTRZOSTWA
LICENCJONOWANYCH
SZKÓŁ NARCIARSKICH.
MISTRZOSTWA ODBĘDĄ SIĘ
W KLUSZKOWCACH W DNIACH
21–22.03.2015 ROKU

Projekt odznaki: Marek Szlachta

Lato z perspektywy rowerowego siodełka

Jeżeli planujecie wakacje na rowerze lub chcecie podreptać po górskich szlakach, rozważcie Dolomity!

W przenośni Trentino nazywane jest naturalnym boiskiem sportowym. W lecie prowincję pokrywają kolorowe, utkane z kwiatów dywany, a w leśnych zagajnikach chowa się całe bogactwo flory i fauny.
Dolomity to wyjątkowe góry, o niepowtarzalnym klimacie, więc podjęta w 2009 roku decyzja o wpisaniu ich na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego Ludzkości UNESCO nie była zaskoczeniem. Może i są wyższe, większe i groźniejsze góry w odległych zakątkach świata, jednak żadne z nich nie są tak olśniewające i wyjątkowe jak te. Co więcej, jako miejsce na spędzenie wakacji w ruchu – na rowerze, lub pieszo podążając górskimi szlakami – nie mają sobie równych.
Nie przypadkowo też Trentino stało się ulubionym miejscem miłośników sportów letnich, z myślą o których zbudowaliśmy i wciąż rozwijamy sieć jednych z najlepszych na świecie ścieżek rowerowych i szlaków turystycznych. Przedsmak atrakcji, które czekają na Was w Trentino poczujecie zagłębiając się w lekturę niniejszej broszury: parki rowerowe z karkołomnymi przeszkodami, łagodne ścieżki wijące się wśród sadów i winnic oraz budzące dreszcz emocji wyprawy via ferrata.
Korzystanie ze wszystkich szlaków turystycznych i rowerowych ułatwiają mapy, czytelne oznakowanie i punkty informacji turystycznej. Niemniej jednak, uprawianie sportów to nie jedyny powód, by odwiedzić słoneczną stronę Alp. Będąc w Trentino przekonacie się, że ciepły i przyjazny nie jest tu tylko klimat – gościnność, z której słyną mieszkańcy tej części Włoch oraz wyborna kuchnia i najlepsze w Alpach wina dopełniają smaku pysznych wakacji.
Cóż, czas zacząć planować letnie wakacje!.

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - D. Lire

Witamy w rowerowym raju!

Niepowtarzalne krajobrazy, dobrze rozwinięta infrastruktura i trzy główne szlaki rowerowe czynią z Trentino miejsce, które każdy miłośnik dwóch kółek odwiedzić powinien koniecznie.

visittrentino.it/rowery

Dolomity przede wszystkim kojarzą się z pionowymi, szarymi skałami i strzelistymi szczytami, u stóp których wiją się ścieżki trekkingowe. Niemniej jednak, rozbudowaną i dobrze oznakowaną sieć tras znajdą tu również amatorzy jednośladów.

Dużym udogodnieniem dla osób podróżujących rowerem jest możliwość transportu bagaży między hotelami, w których zatrzymują się.
Cena nie jest wygórowana, za przewóz bagaży na jednym odcinku zapłacimy ok. 15 euro.

A co, gdy rower trzeba będzie zreperować? Prócz znajdujących się w każdym z miasteczek sklepów rowerowych, w większości pensjonatów i hoteli znajdziecie pomieszczenia wyposażone w niezbędne do wykonania napraw narzędzia. Większość z nich dysponuje również przechowalnią i myjnią rowerową. Rano, przed kolejnym dniem na dwóch kółkach, dostaniecie pełnowartościowe, bogate w składniki odżywcze i witaminy śniadanie.

Co ważne, chcąc zaplanować i zarezerwować wakacje w Trentino nie trzeba się zbytnio natrudzić! Wystarczy wybrać jedną z ofert specjalnych i – w jednej cenie – nabyć cały pakiet: wypożyczenie roweru, zakwaterowanie, transport bagażu i mapy. Decydując się na rowerowe wakacje w Trentino możecie wybrać jeden z trzech szlaków - **Dolomiti di Brenta Bike, Dolomiti Lagorai Bike i Mountain & Garda Bike** obejmujących ponad 1700 km ścieżek, odpowiednich zarówno dla „zakręconych" cyklistów jak i nastawionych na rekreacyjny wypoczynek rodzin z dziećmi.

Dolomiti Brenta Bike

Wysokość: 400 m – 2200 m
Trasy: 2 główne szlaki + ponad 50 lokalnych ścieżek
Długość: 171 km – 136 km
Przewyższenie: 7700 m – 4600 m

NIEZWYKŁA PODRÓŻ PRZEZ GÓRY

Sieć ponad 400 km tras – szlak Dolomiti di Brenta Bike oczaruje zarówno zapalonych, poszukujących stromych i wymagających tras cyklistów, jak i preferujących płaskie i niezbyt trudne ścieżki amatorów dwóch kółek.

Przewóz bagażu: usługa świadczona między poszczególnymi hotelami, w których rezerwujemy noclegi (15 euro).
Bike Park Paganella: 3 główne ścieżki (1 łatwa, 2 freeride'owo - downhillowe) i teren do wykonywania skoków na rowerze BigAirBag
Bike Park Val di Sole: trasy freeride'owe i downhillowe o różnym stopniu trudności, trasy z przeszkodami, na których rozgrywane były Mistrzostwa Świata w 2008 roku oraz pump track.

Korzystając z usługi Dolomiti di Brenta Bike on demand mogą Państwo ustalić początek i koniec rowerowej wyprawy, określić liczbę dni potrzebnych na przebycie danej trasy i znaleźć zakwaterowanie

Od czerwca do początku września znad jeziora Garda (Ballino) do Comano Terme, aż po Dolomity Brenta, cztery razy w tygodniu kursuje tzw. „Bicibus", autobus przewożący turystów ze sprzętem rowerowym.
visittrentino.it/dolomitybrentabike

Mountain & Garda Bike

Wysokość: 65 m – 2100 m
Szlaki: ponad 45 ścieżek
Długość: główna pętla 218 Km
Przewyższenie: 10000 m

JEZIORA I GÓRY

Najbardziej wymagający ze szlaków - MOUNTAIN & GARDA BIKE tour wiedzie od jeziora Garda aż do Monte Bondone i z powrotem.

Przyjazna infrastruktura: liczne hotele i pensjonaty przystosowane do podejmowania rowerzystów oraz miłośników wspinaczki i trekkingu oferują pomoc wykwalifikowanego personelu, mapy i przewodniki, dobrze zbilansowane pożywne śniadania i bezpieczne przechowanie sprzętu sportowego.
Bike Park Busatte: wszystko dla spragnionych przygód i adrenaliny amatorów dwóch kółek – szlak MTB, single trails oraz wypożyczalnia rowerów i ochraniaczy.
Góry otaczające jeziora Garda wśród cyklistów znane są nie od dziś. Od niedawna jednak region ten został połączony z siecią ścieżek rowerowych tworzących szlak **Mountain & Garda Bike**. Jeżeli macie solidną kondycję i dobrą technikę jazdy polecamy 200-kilometrowy, trudny odcinek o przewyższeniu 10 tys. metrów wiodący z Riva del Garda do Monte Bondone i z powrotem. Jeżeli jednak nie czujecie się na siłach, by sprostać tak wymagającej trasie zawsze wybrać można spośród kilku innych wariantów i popedałować łatwiejszą ścieżką.
visittrentino.it/mountaingardabike

Dolomiti Lagorai Bike

Wysokość: 250 m – 2200 m
Szlaki: 45
Długość: 1150 km
Przewyższenie: 42500 m

SKIERUJ ROWER W DOLOMITY

DOLOMITI LAGORAI BIKE to wiodący przez jedne z najbardziej urokliwych zakątków Trentino szlak obejmujący 1150 km górskich ścieżek i traktów.

Trzy parki rowerowe: Bike Park Fassa i Bike Park San Martino. "Kaiserjaegerweg": wymagający, trudny technicznie podjazd łączący jezioro Caldonazzo z Przełęczą Vezzena.
Sellaronda Mountain Bike Tour: skorzystaj z wyciągów, lub przejedź cały szlak rowerem! Początek trasy wiodącej przez cztery przełęcze wokół masywu Sella znajduje się w Val Gardenie i wiedzie kolejno przez Passo Gardena, Passo Campolongo oraz Passo Pordoi i Sella. Szlak pokonać można poruszając się zgodnie ze wskazówkami zegara (60 km) lub w przeciwnym kierunku (50 / 53 km).
Bike Espress: podążając ścieżkami rowerowymi łączącymi doliny Val di Fassa - Val di Fiemme skorzystać można z regularnie kursującego autobusu.
Grand Tour: 6-dniowy rajd rowerowy, którego trasa prowadzi wśród lasów, nad brzegami górskich jezior i przecina dwa Parki Przyrody. Podążając szlakiem odwiedzą Państwo doliny Fiemme, Fasa i Valsugana oraz jeziora Levico i Caldonazzo. Grand Tour pokonać można przez sześć miesięcy w roku, poruszając się zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. W pierwszym przypadku pokonamy 320, w drugim 353 km. Szlak wije się na wysokości od 8790 do 10470 m n.p.m. Chcąc ułatwić sobie podróż, w sezonie letnim korzystać można z kolejek górskich.
visittrentino.it/dolomitylagoraibike

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - R. Klaulehn

Pieszo przez Trentino

Górskie powietrze, malownicza sceneria i sieć ponad 5 tys. szlaków trekkingowych

Trentino znajduje się ponad 5 tys. dobrze utrzymanych i oznakowanych szlaków spacerowych, z których część przecina teren trzech parków przyrody: Paneveggio/Pale di San Martino, Adamello Brenta i Stelvio zajmujących ok. 20 proc. powierzchni prowincji. Jednym z najpiękniejszych, wiodących przez urokliwe zakątki Dolomitów Brenta szlakiem jest Dolomiti di Brenta Trek. Wspomniany szlak składa się z dwóch ścieżek trekkingowych. Pierwsza z nich Country Tour - podzielona jest na 17 odcinków i biegnie głównie wzdłuż dolin. Druga, Expert Tour jest nieco trudniejsza – składa się z 11 odcinków, w tym również fragmentów via ferrata i ma przewyższenie aż 8200 m.

Równie godny polecenia jest Trekking delle Leggende, szlak łączący ścieżki spacerowe we wschodniej części prowincji. W zależności od kondycji i czasu, możecie pokonać go w całości lub wybrać kilka odcinków biegnących wzdłuż dolin lub w górach.

visittrentino.it/gorskiewycieczki

Trentino - raj dla miłośników sportów wodnych

Latem Trentino jest wymarzonym miejscem dla wszystkich, którzy aktywny wypoczynek kojarzą z wiatrem i wodą. Słynące z doskonałych warunków do uprawiania żeglarstwa lub windsurfingu jezioro Garda i rwące wody rzeki Noce w Val di Sole co rok przyciągają spragnionych słońca i wypoczynku w ruchu turystów. Garda jest największym i najbardziej znanym jeziorem Trentino, niemniej jednak, godne polecenia są również takie akweny jak Caldonazzo, Ledro, Levico czy Molveno. Amatorom nart wodnych polecamy szczególnie Caldonazzo, którego tafla przez większość letnich poranków jest idealnie gładka. Dyscypliną, która z roku na rok deszy się coraz większą popularnością jest rafting. Doskonałe warunki do uprawiania tego sportu, wypożyczalnie sprzętu, szkółki i fachową pomoc instruktorów znajdą Państwo nad rzeką Noce w dolinie Val di Sole. Trentino przyciąga również miłośników kajaków, którymi przemierzać można zarówno jeziora jak i rzeki prowincji. Canyoning, natomiast to rozrywka łącząca wspinaczkę z pływaniem, brodzeniem i skokami do wody. Bezpieczne warunki do uprawiania tego sportu znajdą Państwo na rzekach w okolicach Jeziora Garda i Val di Ledro.

Biegacz to ma klawe życie

Znane już czytelnikom Informatora Przedsezonowego hasło „Pytała zima, co robiło lato" wydłużamy w czasie: … i wiosna, i jesień. Jak spędzić urlop, gdzie pojechać, co robić podczas wakacji? Biegacz nie ma z tym problemu, nie ma takich rozterek, coś dla siebie znajdzie. Nie musi bacznie sprawdzać ofert biura podróży, widoku z okna, odległości do morza, bo sam sobie to wszystko zapewni. W pokoju nie będzie przesiadywał, a do morza dobiegnie. Na wczasy może się wybrać w ciemno z rodziną, ze znajomymi albo nawet samotnie. Ważne żeby zabrał buty do biegania, parę podkoszulków, szorty, jakiś dresik. To cały niezbędny ekwipunek.

Na miejscu trzeba zrobić rozeznanie, co przygotował gospodarz, co oferuje miejscówka. Mapa ani informator nie są konieczne. Teren wystarczy po prostu obiec. Zapoznanie z nowa lokalizacją to zwykle duża przyjemność, dreszczyk emocji, zaspokajanie ciekawości. Są też oczywiście minusy i zagrożenia typu: luźno wałęsające się psy czy przeszkody nie do pokonania, jak rzeka albo wysoki mur. Biegacza to jednak nie zraża, pokrąży jak w labiryncie, wycofa się jeśli trzeba i w końcu znajdzie swoją drogę. Wszelka infrastruktura sportowo-turystyczna jest mile widziana i dobra dla biegacza i uważana za swoją, chociażby inwestor czy wykonawca mieli zupełnie inne intencje. Jeżeli miasto wysypało plażę nad jeziorem, to biegacz ją przebiegnie z przyjemnością. Leżących plażowiczów ominie slalomem lub przeskoczy jak płotki. Jeżeli nieopodal są trasy czy ścieżki rowerowe, to biegacz je pokona na równi z niedzielnymi kolarzami. Dobrze byłoby mieć dzwonek i lampki ostrzegawcze. Jeżeli pod szkołą są boiska sportowe, to biegacz je wykorzysta na swoje potrzeby. Obiegnie 100 razy dookoła, rozciągnie się na ławeczce, powisi na bramce i podskoczy do kosza. Żadnej piłki nie potrzebuje. Jeżeli w okolicy nie ma nic specjalnego, to biegacz i tak się tam urządzi. Odkryje lasek za wsią, ścieżkę w polach lub drogę do drugiej miejscowości. Idealne otoczenie do treningów przełajowych, biegania po miękkim podłożu, po nierównym terenie. Biegacz w lesie postraszy grzybiarza,

Autor artykułu wraz z Instruktorem PZN Piotrem Zającem na mecie Biegu pod Golgotę w Szczyrku

Rozciąganie mięśni prze biegiem to połowa sukcesu

a nad wodą obudzi wędkarza. Jeżeli akurat wakacje są w górach, to biegacz chętnie te góry pokona. Pobiegnie na szczycik lub tylko kawałek i wróci i znowu podbiegnie, jak dziecko. Jeżeli los rzuci biegacza w wielki świat, wielkie miasto, to chętnie pobiega w Central Parku, nad Tamizą, Sekwaną czy Wisłą. Nie ma przeszkód i nie ma złych dróg! Gdy już bardzo jest kiepsko i wydaje się, że nie ma warunków, to biegacz pobiega po schodach na starówce, w wieżowcu albo w przejściu podziemnym pod dworcem. Niezłym miejscem jest kościół, im większy tym lepszy. Obszar wokół kościoła jest zwykle otwarty dla procesji, tzn. można go obiec swobodnie pod warunkiem, że proboszcz nie pogoni. Byłby to paradoks pogonić biegacza. Biegnąc można się modlić.

Nic nie zatrzyma oddanego biegacza. Jak już biegacz się wybiega, to potem jest miły, spokojny, potulny. Idealny do towarzystwa i innych zajęć wakacyjnych. Dlatego ważne by wybiegać się rano, przed śniadaniem, gdy normalni ludzie jeszcze śpią. Trening zakończony – dzień zaliczony. Biegacz czuje się spełniony i później bez presji i stresu poddaje się czynnościom dnia wczasowego. Może nawet pozwolić sobie na coś ekstra w menu, bo już spalił zaplanowane kalorie.

Niesłychany komfort i poczucie szczęścia wywołane endorfinami z biegania. Tzw. euforię biegaczy długo uważano za legendę. Ale w końcu niemieccy badacze wykazali, że bieganie faktycznie ma wpływ na obszary mózgu odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności. Żeby minimalna dawka endorfiny przedostała się do krwiobiegu, trzeba jednak wylać sporo potu. Pierwsze porcje hormonu pojawiają się nieśmiało około 30 minut po tym, jak rozpoczynamy bieg, a ostatnie zostają w nas jeszcze pół godziny po treningu. W międzyczasie obecność hormonu jest coraz bardziej wyraźna, a my czujemy się coraz lepiej. A do tego dochodzi myśl, że dzięki bieganiu łatwo przeistoczymy się w zimie w sprawnych, zahartowanych narciarzy. Pytała zima, co robiło lato…

Aleksander Karolus

Aleksander Karolus – Instruktor Wykładowca PZN, lat 53, biega amatorsko od 40 lat. Wyznaje zasadę, że Wakacje = bieganie + rodzina. Uczestnik biegów przełajowych i maratońskich.

Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich

Miniona zima zapamiętana zostanie przez większość szkół jako bezśnieżna. Wiele imprez i kursów, zwłaszcza w grudniu i styczniu, trzeba było odwołać. Widoczne to jest w posezonowych podsumowaniach statystycznych. Liczby absolwentów kursów kadrowych nie są imponujące.

Oto czołowe szkoły z największą liczbą wyedukowanych Instruktorów SITN w sezonie 2013/2014:

1. Śmig Szczyrk (30 absolwentów), 2. H-SKI z Zakopane (23), 3. Nartus Istebna (20), 4–5. Strama Nosal Zakopane oraz Stanisławski Bielsko-Biała (18).

Taki stan rzeczy odbił się na frekwencji na Zawodach i Egzaminach Regionalnych. W Zawodach wzięły udział 503 osoby, co stanowi spadek do sezonu poprzedniego aż o 217 uczestników! Pozytywnie Zawody Regionalne zaliczyły 354 osoby, co stanowi 70,38%.

Do Egzaminów Regionalnych podeszło 310 osób, czyli o 160 mniej niż rok wcześniej. Wynik pozytywny uzyskały 224 osoby, co daje nam wynik 72,26%.

Biorąc pod uwagę dane statystyczne całej minionej kadencji 2010/2014, tendencje liczbowe są lekko spadkowe. Przypadek ostatniej bezśnieżnej zimy jest szczególny i miejmy nadzieję, że się już nie powtórzy. Ale poprzednie 3 sezony pokazują jednak spadki, zwłaszcza w liczbie nowych Pomocników Instruktora PZN. Przedstawiamy to szczegółowo poniżej.

Radość z wpisanych do indeksów zaliczeń Egzaminu Regionalnego

Swoją kadencję zakończyła Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich, w której towarzyszyli mi: **Piotr Bogusz** (wiceprzewodniczący), **Anna Klepacka**, **Andrzej Milewski** i **Bogdan Pietrykowski**. Koleżance i Kolegom dziękuję za owocną współpracę! Podczas październikowej konferencji Instruktorów Wykładowców i kierowników Licencjonowanych Szkół Narciarskich wybrany zostanie nowy skład KLSN na lata 2014–2018.

Jacek Żaba

Przewodniczący KLSN

WARUNKI UZYSKANIA LICENCJI PZN DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH

LICENCJA A

Wymagania:
Kierownikiem Wyszkolenia może być Instruktor Wykładowca lub Instruktor PZN lub też Trener Narciarstwa będący członkiem SITN. Szkoła z licencją typu A musi zatrudniać co najmniej 3 Instruktorów PZN z aktualnymi uprawnieniami lub trenerów będących członkami SITN.

Uprawnienia:
Prowadzenie w zorganizowanych formach nauczania narciarstwa powszechnego zgodnie z Programem Nauczania PZN.

Prawo startu w Mistrzostwach Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

LICENCJA A+B

Wymagania:
Kierownikiem Wyszkolenia może być wyłącznie Instruktor Wykładowca PZN uczestniczący w obowiązkowym doszkalaniu oraz konferencjach SITN. Szkoła typu A+B musi zatrudniać co najmniej 5 Instruktorów PZN z aktualnymi uprawnieniami lub trenerów będących członkami SITN. Wśród stałej kadry szkolącej musi znajdować się osoba posiadająca aktualne współczynniki slalomowe, potrzebne podczas organizowania sprawdzianów sportowych na kursach kadrowych PZN.

Uprawnienia:
Prowadzenie w zorganizowanych formach nauczania narciarstwa powszechnego zgodnie z Programem Nauczania PZN oraz szkolenia przyszłej kadry instruktorskiej zgodnie z wytycznymi szkoleniowymi.
Prawo startu w Mistrzostwach Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

Obowiązki Licencjonowanych Szkół Narciarskich:

1. Zapewnienie odpowiedniej bazy dla prowadzonych przez siebie szkoleń oraz zatrudnianie wyłącznie kadry posiadającej aktualne uprawnienia SITN PZN.
2. Zabezpieczenie odpowiedniego zaplecza techniczno-sprzętowego.
3. Dokształcanie zatrudnianych przez siebie instruktorów oraz nadzór nad ich pracą.
4. Opracowanie do 15 czerwca 2015 roku i przesłanie do Biura SITN sprawozdania z działalności w sezonie 2014/2015.

SZKOŁA NARCIARSKA DWIE DOLINY

NUMER 1 W POLSCE

NIEZMIENNIE OD 4 LAT

W ofercie szkoły:

- Indywidualny stok szkoleniowy
- Przedszkole narciarskie
- Szkolenia grupowe i indywidualne
- Szkolenia snowboardowe
- Szkolenia freestylowe na snowparku
- Profesjonalna organizacja zawodów
- Treningi z elektronicznym pomiarem czasu

Naszą szkołę ubiera jmp

Szkoła Narciarska i Wypożyczalnia "Dwie Doliny"
Wierchomla Mała 21,
33-350 Piwniczna Zdrój
Tel. 018 41 43 270
szkolanarciarska@wierchomla.com.pl
www.narty2doliny.pl

SZKOLA NARCIARSKA DWIE DOLINY
MISTRZOWIE POLSKI 2011/12/13/14 LICENCJA A

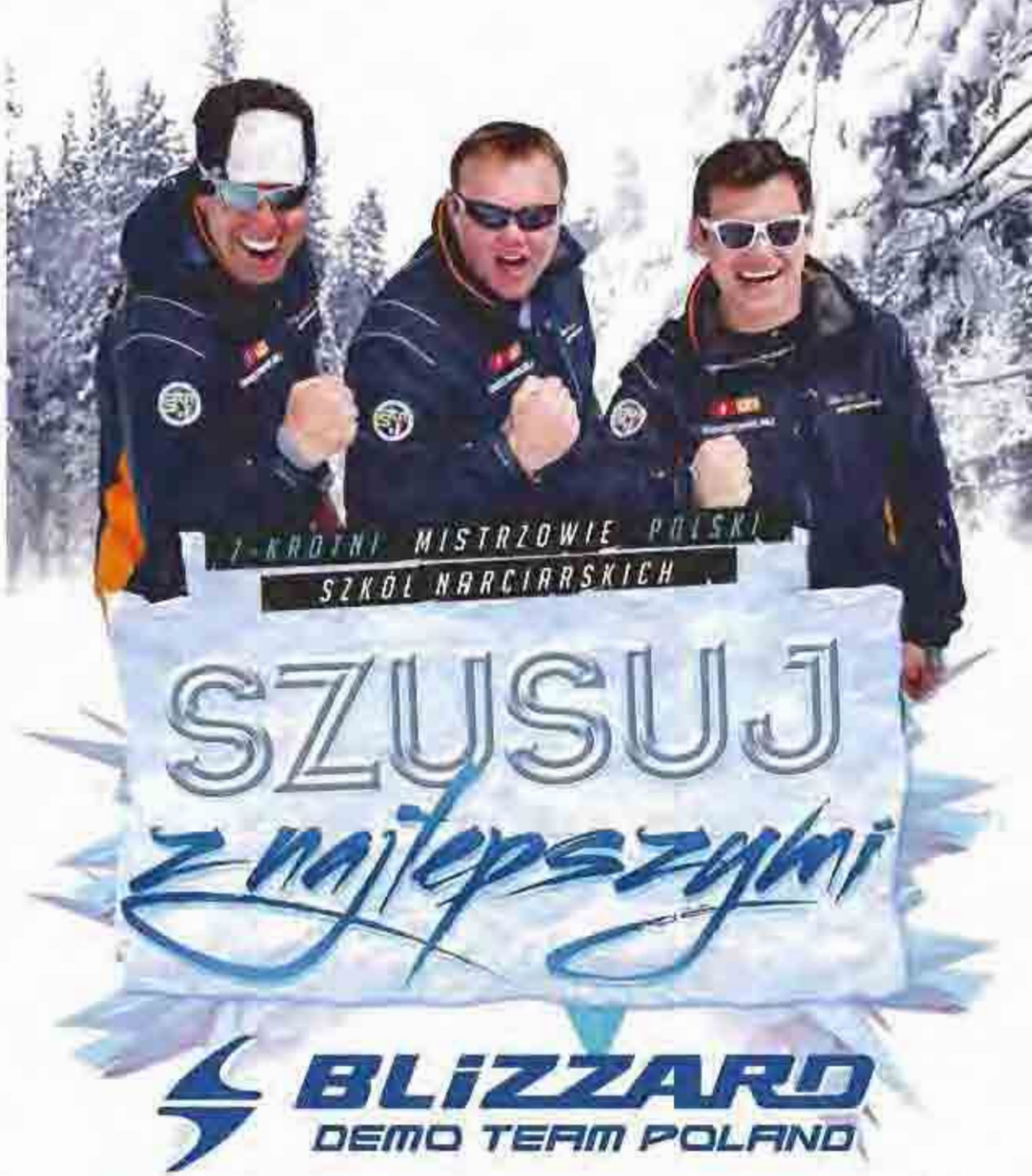
WYPOŻYCZALNIA DWIE DOLINY

W ofercie wypożyczalni:

- ponad 500 kompletów nart i snowboardów
- narty VIP
- centrum testowe
- profesjonalny serwis
- narty skitour i biegowe

Völkl HEAD First Class WINTERSTEIGER Ski & Board Tuning

WinterGroup
Polska Grupa Wypożyczalni



8-15.11.2014 KAPRUN - 22-29.11.2014 STUBAITAL - 25.01 - 01.02.2015 ANDALLO
11-18.04.2015 KAPRUN - 25.04-02.05.2015 STUBAITAL

WWW.DEMOTEAM.EU

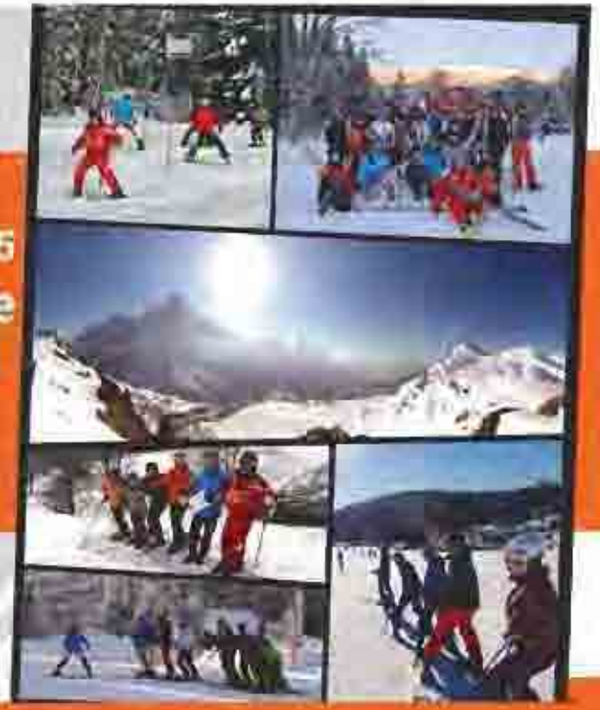
1970 WROCŁAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA

we współpracy z

MEDITERRANEVM TOUR OPERATOR

Licencja A+B

1919 PZN



Ferie zimowe 2014/2015
na nartach i desce
z instruktorami PZN
we Włoszech!

W programie oprócz szkolenia podstawowego kursy kadrowe!
(Demonstrator Szkolny, Kurs Kwalifikacyjny, Pomocnik Instruktora PZN)

Więcej na:

SZKOŁANARCIARSKA.ORG

Partnerzy :

MEDITERRANEVM TOUR OPERATOR

SALEWA

www.facebook.com/SMIG.Szczyrk

ŚMIGAJ Z NUMEREM 1 SZKOLENIA KADROWEGO

Ze ŚMIG-u wywodzi się najwięcej w kraju absolwentów kursów na stopnie Demonstratora i Pomocnika Instruktora PZN. Również najwięcej osób pozytywnie zaliczających Zawody i Egzaminy Regionalne pobierało edukację w ŚMIG-u. I tak jest co roku! Decyduje o tym nasz profesjonalizm i doświadczenie. Spróbuj i Ty!

www.smig.szczyrk.pl
biuro@smig.szczyrk.pl
tel. 602 77 61 62

ptak-team.pl

SZKOŁA NARCIARSKA
ZAPRASZA NA SZKOLENIA

- Nauka jazdy na nartach od podstaw:
  Stacja narciarska RUSIŃSKI
  Stacja narciarska SUCHE
  Szkolenia sportowe (Slalom + Gigant)
- Każdy piątek, sobota, niedziela oraz treningi we wtorki i czwartki.
  Pomiar czasu, analiza video, filmy z kursów, zawody podczas kursów
- Szkolenia zagraniczne
  8-15 Listopad 2014 Kaprun
  6-13 Grudzień 2014 Paganella
  13-20 Grudzień 2014 Kronplatz
  14-21 Marzec 2015 Paganella
  21-28 Marzec 2015 Kronplatz
  26 Kwiecień - 3 Maj 2015 Hintertux
- Kursy Kwalifikacyjne i Pomocnika Instuktora SITN PZN
- Organizacja zawodów narciarskich
- Szkolenia dla firm

Bartek Ptak
Instruktor Wykładowca SITN PZN
Mistrz Polski Amatorów 2006, 2008, 2009
Carvingowy V-ce Mistrz Polski 2005

www.ptak-team.pl
szkola@ptak-team.pl
tel. 601 501 423

Szkołę narciarską wyposaża i ubiera firma slsport.pl

ZATRUDNIĘ POMOCNIKÓW I INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA DO PRACY NA CAŁY SEZON W STACJACH NARCIARSKICH RUSIŃSKI I SKI SUCHE

AB ACTIVE • A

kierownik wyszkolenia: Piotr Ochwat
kierownik szkoły: Anna Kowalik
02-748 Warszawa, Rzodkiewki 7/2
kom. 608 400 414
http://abactive.pl
beniamin@abactive.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieninny, Szczęśliwice - Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

AESCULAP • A

kierownik wyszkolenia: Joanna Ceglińska
kierownik szkoły: Joanna Ceglińska
58-500 Jelenia Góra, Wojska Polskiego 18/1
tel. 75 764 56 04, fax 75 764 56 04
http://www.aesculap.com.pl, aesculap@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Karkonosze

AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA • AB

kierownik wyszkolenia: Beata Blachura
kierownik szkoły: Jakub Kowalski
54-317 Wrocław, Sarbinowska 43/8
fax: 74 866 04 66, kom. 502 327009, 601 956919, 693 185378
http://www.asn.zieleniec.pl, http://www.szkola-akademicka.pl
asnakademicka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

APS SKI RACING TEAM • AB

kierownik wyszkolenia: Zbigniew Rajtar
kierownik szkoły: Maciej Gargul
31-353 Kraków, Władysława Żeleńskiego 51 C/4
kom. 509 297 436
aps@aps-team.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja

ARŁAMÓW • A

kierownik wyszkolenia: Tadeusz Piorunik
kierownik szkoły: Tadeusz Piorunik
38-700 Ustrzyki Dolne, Bieszczadzka 80 , kom. 605 060 819
tadeuszpiorunik@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Bieszczady

AWF KATOWICE • AB

kierownik wyszkolenia: Adam Staszkiewicz
kierownik szkoły: Katarzyna Górska
40-065 Katowice, Mikołowska 72 a
kom. 668 522 932
k.gorska@awf.katowice

AWF WROCŁAW ZAKŁ. SPORTÓW ZIMOWYCH • AB

kierownik wyszkolenia: Rafał Wołk
kierownik szkoły: Rafał Wołk
51-612 Wrocław, Paderewskiego 35
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria

BESKID • A

kierownik wyszkolenia: Karol Krawczyk
kierownik szkoły: Tomasz Majchrowicz
34-745 Spytkowice, Spytkowice 135A
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Wyspowy

BESKIDZKA • A

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Sanetra
kierownik szkoły: Katarzyna Sanetra
43-370 Szczyrk, Pasterska 9
fax 33 482 79 79
kom. 602 117 312
http://www.bsn.com.pl
szkola@bsn.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

BFC SCHOOL • A

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Łaz
kierownik szkoły: Maciej Szpot
03-727 Warszawa, Al. Zieleniecka 2
tel. 22 670 01 25
fax 22 670 03 90
bfc@bfc.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

BIS-SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Wojciech Biskupski
kierownik szkoły: Wojciech Biskupski
87-100 Toruń, Gagarina 122/7
kom. 798 226 285
szkola.bissport@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Inne, Kotlina Kłodzka, Pomorze, Austria, Czechy

BIWAK • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Świst
kierownik szkoły: Andrzej Muszyński
97-400 Bełchatów, ul. 9 Maja 11, OSiR Góra Kamieńsk
fax 44 635 21 18 kom. 509 661 005
http://www.sklepbiwak.pl
sklepbiwak@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne

BLIZZARD DEMO TEAM • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Górnicki
kierownik szkoły: Piotr Górnicki
58-520 Janowice Wielkie, Sportowa 3/1
kom. 607 462 038
http://www.demoteam.eu, http://www.szkolanarciarska.eu info@demoteam.eu
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Karkonosze, Austria, Czechy, Słowacja, Sudety Zachodnie, Włochy

BLUES CARV • A

kierownik wyszkolenia: Dariusz Szromba
kierownik szkoły: Marek Szromba
32-600 Oświęcim, Kamieniec 12 C
kom. 606 644345, 698 063057
http://www.bluescarv.y24.pl
bluescarv@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy

BRENNA-SKI.PL • A

kierownik wyszkolenia: Łukasz Ostafin
kierownik szkoły: Łukasz Ostafin
43-438 Brenna, Chrobaczy 10
kom. 604 447149, 785 807955, 889 224465
http://brenna-ski.pl lukasz@brenna-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria

CAR-TOURIST • A

kierownik wyszkolenia: Robert Dybała
kierownik szkoły: Marian Grochowski
85-030 Bydgoszcz, Rumińskiego 6
tel. 52 322 19 45, fax 52 322 19 45
kom. 601 662 227
http://www.cartourist.com
szkolanarciarska@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

CARVING SPORT • AB

kierownik wyszkolenia: Leszek Krzeszowiak
kierownik szkoły: Grzegorz Dendys
43-300 Bielsko-Biała, Jemiołowa 15
kom. 502 320 309
http://www.carvingsport.pl
dendys@carvingsport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Włochy

CD SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Łysak
kierownik szkoły: Tomasz Łysak
30-130 Kraków, Rydla 8/1
kom. 500 826 706
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Żywiecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

CENTRUM ŚNIEŻNIK • B

kierownik wyszkolenia: Lucjan Morajda
kierownik szkoły: Kinga Łuczaj
57-500 Międzygórze, Śnieżna 5/4
kom. 502 525 564, 601 622 153
http://www.centrumsnieznik.pl
biuro@centrumsnieznik.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, wyjazd weekendowy, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Kotlina Kłodzka

CHRIS • A

kierownik wyszkolenia: Paweł Tarapacki
kierownik szkoły: Paweł Błażowski
05-500 Piaseczno, Kilińskiego 8
tel. 22 737 05 00
fax 22 737 05 01
kom. 509 942 233
http://www.chris.com.pl
chris@chris.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Bieszczady, Karkonosze, Słowacja, Włochy

CZARNA GÓRA SZUS • AB

kierownik wyszkolenia: Rafał Wołk
kierownik szkoły: Krzysztof Olszewski
51-604 Wrocław, Głogowczyka 15
kom. 604 242258, 604 513923, 694 504230
http://www.szus.pl szkola@szus.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria

CZORSZTYN-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Karol Koterba
kierownik szkoły: Karol Koterba
34-440 Kluszkowce, Wyspiańskiego 2, Maniowy
tel. 18 265 02 22, kom. 660 445 621
karol95@op.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Gorce

D-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Dubicki
kierownik szkoły: Marcin Dobrosielski
11-700 Mrągowo, os. Mazurskie 25/7
kom. 506 899 970
prowadzone szkolenia: wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Mazury - Mrągowo, Włochy

DOLOMITY TOUR • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Janikowski
kierownik szkoły: Władysław Jura
40-014 Katowice, Stanisława 8
tel. 32 259 82 03, fax 32 259 82 03
kom. 696 526 132
http://www.dolomity.com.pl
dolomity@dolomity.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Włochy

DSN SKI • AB

kierownik wyszkolenia: Lucjan Morajda
kierownik szkoły: Bogdan Pietrykowski
50-304 Wrocław, Pasterska 2/24
tel. 71 326 00 39
fax 71 326 00 39
kom. 602 762 458
http://www.dsnski.pl
info@dsnski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Ukraina, Włochy

DWIE DOLINY • A

kierownik wyszkolenia: Jacek Gardoń
kierownik szkoły: Michał Tkaczyk
33-350 Piwniczna Zdrój, Wierchomla Mała 21 oraz Szczawnik 62 a
tel. 18 414 32 70, fax 18 414 33 44
kom. 519 539 007
http://www.narty2doliny.pl, http://www.wierchomla.com.pl szkolanarciarska@wierchomla.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki

EQUIPE • AB

kierownik wyszkolenia: Andrzej Milewski
kierownik szkoły: Andrzej Milewski
02-793 Warszawa, Boglarczyków 24A, kom. 604 790 964
http://equipe.waw.pl equipe@equipe.waw.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Inne, Kotlina Kłodzka, Pieniny, Szczęśliwice - Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

EVEREST • A

kierownik wyszkolenia: Magdalena Gowin
kierownik szkoły: Magdalena Gowin
44-335 Jastrzębie Zdój, Zielona 6/5
tel. 32 471 91 77, kom. 500 184 995
http://www.cseverest.pl
kursy@cseverest.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Włochy

FAN-SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Andrzej Jaworski
kierownik szkoły: Andrzej Jaworski
37-100 Łańcut, Kr.Jadwigi 1
tel. 17 225 59 90, fax 17 225 59 90, kom. 604 935 409
http://www.fansport.info.pl
fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy

FUN SCHOOL • A

kierownik wyszkolenia: Jan Dziurny
kierownik szkoły: Jan Dziurny
34-500 Zakopane, Sienkiewicza 24 c
fax 18 201 52 88, kom. 608 806030, 698 033455
http://www.funschool.pl
info@funschool.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

FUN-SKI • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Stawarz
kierownik szkoły: Piotr Stawarz
34-500 Zakopane, Nowotarska 12F/15
tel. 18 201 61 02, kom. 604 844 836
http://www.funski.com.pl
szkola@funski.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale

FUN&RACE • AB

kierownik wyszkolenia: Anna Buczek
kierownik szkoły: Kamil Zaród
33-350 Piwniczna Zdrój, Rynek 8, kom. 501 724 216, 609 375 913
http://www.funrace.pl biuro@funrace.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

GARDEN SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Mateusz Ingarden
kierownik szkoły: Mateusz Ingarden
30-432 Kraków, os. Zaułek Jugowicki 6
kom. 603 676 222
http://www.gardensport.pl
biuro@gardensport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Inne, Tatry i Podhale

GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE • AB

kierownik wyszkolenia: Dariusz Ryskala
kierownik szkoły: Iwo Wroński
31-058 Kraków, Stradomska 10
tel. 12 421 67 45, fax 12 421 67 16, kom. 601 082 768
http://www.glosator.pl
ski-team@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

GLOSKI • A

kierownik wyszkolenia: Rafał Głowacki
kierownik szkoły: Rafał Głowacki
31-354 Kraków, Starego Dębu 18B/2
kom. 505 004 121
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Żywiecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Włochy

GRUPA TATRY • B

kierownik wyszkolenia: Marta Naglik
kierownik szkoły: Marta Naglik
34-500 Zakopane, Bronisława Czecha 3/3
kom. 604 575 649
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, szkolenie biegowe (cross-country), rajd narciarski
regiony: Tatry i Podhale

HIT-SPORT • AB

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Zięba
kierownik szkoły: Wiesław Wańczyk
33-300 Nowy Sącz, ul. Długosza 73
tel. 18 443 46 57, kom. 602 346 732
http://www.hitsport.pl biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Austria, Włochy

HKN- KRAKÓW • A

kierownik wyszkolenia: Jan Ozaist
kierownik szkoły: Roman Sysło
31-131 Kraków, Karmelicka 31
tel. 12 422 81 84, 12 632 67 22, kom. 604 838 756, 888 987 287
http://www.hkn.pl, hkn@hkn.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Gorce, Pieninny, Tatry i Podhale, Włochy

HSKI HARENDA ZAKOPANE • AB

kierownik wyszkolenia: Łukasz Guńka
kierownik szkoły: Łukasz Guńka
34-500 Zakopane, ul. Harenda 21A
kom. 502 025 628, 505 203 257, 517 936 328
http://www.hski.pl biuro@hski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

IKATUR SKI CLUB • AB

kierownik wyszkolenia: Przemysław Klimczak
kierownik szkoły: Przemysław Klimczak
32-031 Mogilany, ul. Żary 20 MOGILANY
kom. 605 269 700, 605 296 021
http://www.wisikatur.pl, kasia@ikatur.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

INTER SKI • A

kierownik wyszkolenia: Jędrzej Kloc
kierownik szkoły: Tadeusz Kurpas
43-460 Wisła, Jawornik 52 (HOTEL STOK****)
kom. 609 541 042
http://inter-ski.pl
tadeos68@wp.pl, tadeusz@inter-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Śląski, Bieszczady, Austria, Francja, Włochy

JAFI SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Michał Ślusarczyk
kierownik szkoły: Jacek Zawadka
02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8, kom. 602 356 688
jafi@jafisport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Szczęśliwice - Warszawa

JAMROZOWA POLANA • B

kierownik wyszkolenia: Dorota Zuberska
kierownik szkoły: Paweł Rzeszut
57-340 Duszniki-Zdrój, Olimpijska
kom. 606 147 798
http://pr-sport.pl, biuro@pr-sport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Kotlina Kłodzka, Sudety Środkowe

JAWORKI • A

kierownik wyszkolenia: Adam Rychtarczyk
kierownik szkoły: Adam Rychtarczyk
34-460 Szczawnica, Jaworki, ul. Biała Woda 20, kom. 609 360 883, 783 653 290
http://arenanarciarska.pl, sn-jaworki@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie sportowe
regiony: Pieniny

JEDZIESZ.COM • A

kierownik wyszkolenia: Paulina Hejn-Kępkiewicz
kierownik szkoły: Paulina Hejn-Kępkiewicz
01-496 Warszawa, Franciszka Kawy 22 m 12, kom. 605 954 473
http://boboski.com, paulina@boboski.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Sądecki, Szczęśliwice - Warszawa, Austria, Francja, Włochy

JM SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Michał Wojnowski
kierownik szkoły: Michał Wojnowski
34-730 Mszana Dolna, Flizaka 32
kom. 602 189 594, 602 189 594
http://www.jmsport.pl, jmsport@tlen.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Bieszczady, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria

JUMBO • AB

kierownik wyszkolenia: Czesław Marek
kierownik szkoły: Grzegorz Jurczyk
43-300 Bielsko-Biała, Korczaka 14/5
kom. 502 484 090
http://jumbosport.pl, biuro@jumbosport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa
kursy kadrowe: szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KLEPACKA-SPORT • AB

kierownik wyszkolenia: Anna Klepacka
kierownik szkoły: Anna Klepacka
34-500 Zakopane, Strążyska 30
kom. 604 615 967, 604 615 967
http://www.klepacka-sport.pl, klepacka.sport@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KLUB ADVENTURE ELEMENT • A

kierownik wyszkolenia: Anna Makuch
kierownik szkoły: Anna Makuch
40-553 Katowice, Orkana 14/13A
kom. 506 163 155
http://www.adventureelement.pl, info@adventureelement.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Bieszczady, Gorce, Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Pieniny, Sudety Środkowe, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Sudety Zachodnie, Szwajcaria, Ukraina, Włochy

KOZLO-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Andrzej Kozłowski
kierownik szkoły: Andrzej Kozłowski
24-120 Kazimierz Dolny, Tyszkiewicza 30 A, kom. 695 185 914
http://kozlowski24.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale

LE-SKI • AB

kierownik wyszkolenia: Janusz Lesiewski
kierownik szkoły: Janusz Lesiewski
50-306 Wrocław, Damrota 32/8, kom. 601 582 831
http://www.le-ski.pl, biuro@le-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Kotlina Kłodzka, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

LIDER • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Bogusz
kierownik szkoły: Piotr Bogusz
31-155 Kraków, Warszawska 24
tel. 12 628 29 39, fax 12 628 29 39, kom. 601 550 300
http://www.narty.edu.pl, lider@narty.edu.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Makowski, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

M & M • A

kierownik wyszkolenia: Tadeusz Fąk
kierownik szkoły: Marcin Michalski
58-540 Karpacz, Turystyczna5, Biały Jar
kom. 601 334 433, 607 292 632
http://www.facebook.com/TandTZieleniec, http://www.mmkarpacz.pl
biuro@mmkarpacz.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka

MAGURA • A

kierownik wyszkolenia: Ryszard Cygańczuk
kierownik szkoły: Ryszard Cygańczuk
38-300 Gorlice, Wróblewskiego 3/10
tel. 18 352 11 92, kom. 608 595 612
http://magura.of.pl, aniacyg@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Sądecki, Inne

MAJER PRO • AB

kierownik wyszkolenia: Marek Majerczyk
kierownik szkoły: Marek Majerczyk
34-530 Bukowina Tatrzańska, Leśna 20
tel. 18 207 70 85, fax 18 207 72 24, kom. 601 452 345
http://majerpro.com marekmajerczyk@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Słowacja

MALTASKI • A

kierownik wyszkolenia: Marek Prychitko
kierownik szkoły: Marek Prychitko
61-131 Poznań, Wiankowa 2
kom. 504 257 878, 618 782 213
http://maltaski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: szkolenie sportowe

MARKETOUR SPORT SZOK • AB

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Bawelska
kierownik szkoły: Grzegorz Zamorski
35-030 Rzeszów, 3-Maja 28
tel. 17 853 60 86, fax 17 853 60 86, kom. 603 118 333
http://www.marketour.pl/ http://www.sportszok.pl/
marketour@marketour.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

MAXIMUS-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Arkadiusz Heller
kierownik szkoły: Arkadiusz Heller
43-438 Brenna, Lachy Dolne 17
kom. 608 011 597, 662 972 060
http://www.maximus-ski.pl
info@maximus-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Śląski, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

MAYTUR • AB

kierownik wyszkolenia: Bogdan Klepacki
kierownik szkoły: Jan May-Majewski
44-121 Gliwice, Dekabrystów 26
tel. 32 270 09 45
fax 32 270 09 45
kom. 602 319 285, 606 527 608, 607 678 467
http://www.maytur.com.pl
maytur@maytur.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

MIXTURA • AB

kierownik wyszkolenia: Jerzy Dyczkowski
kierownik szkoły: Piotr Jendryczka
80-365 Gdańsk, Czarny Dwór 16B/4
kom. 665 888 848
http://www.mixtura.pl
biuro@mixtura.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

MULTI SPORT HASKI • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Nowacki
kierownik szkoły: Paweł Nowacki
30-427 Kraków, Żywiecka 28/25
kom. 601 417 016, 605 949 727
haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria

NARCIARZ.PL • AB

kierownik wyszkolenia: Edward Stępień
kierownik szkoły: Bogdan Walkowicz
33-300 Tarnów, Os Legionów Henryka D, 12/4
szkoła działa w ramach Biura Obsługi Rekreacji i Inwestycji Bogdan Walkowicz,
Regon-850389267 NIP-873-101-57-53
tel. 14 639 05 99, kom. 604 318 130
http://www.nartypolskie.pl, http://www.snowboardnarty.pl
szkola@nartypolskie.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Bułgaria, Słowacja, Włochy

NARTUS • AB

kierownik wyszkolenia: Tomasz Cichy
kierownik szkoły: Aleksandra Libera-Cichy
43-460 Istebna, Istebna 1628
fax 33 854 24 01, kom. 508 070 677
http://www.nartus.pl
biuro@nartus.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Austria, Czechy, Francja, Włochy

NOVA • A

kierownik wyszkolenia: Szymon Brzozowski
kierownik szkoły: Maja Mańkowska
43-460 Wisła, Cieślarów 30
kom. 605 555 777, 609 501 601
http://www.szkolanarciarska.pl ,
www.nova.szczyrk.pl
biuro@szkolanarciarska.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

OBOZY NABIEGÓWKACH.PL • B

kierownik wyszkolenia: Marek Tokarczyk
kierownik szkoły: Michał Rolski
58-580 Szklarska Poręba, Jakuszyce
kom. 535 234 332
prowadzone szkolenia: szkolenie biegowe (cross-country)

PAUL-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Makowski
kierownik szkoły: Paweł Jodczyk
80-462 Gdańsk, Meissnera 9
kom. 509 989 822
http://www.paulski.pl, paweljodczyk@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Żywiecki, Pomorze, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

PIENINY • AB

kierownik wyszkolenia: Marek Palik
kierownik szkoły: Aleksander Śmietana
34-460 Szczawnica, Pienińska 12
tel. 18 262 22 45
fax 18 262 22 45
kom. 503 012 286
orlica@orlica.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale

PINKI-SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Roman Pinkas
kierownik szkoły: Roman Pinkas
43-460 Wisła, Dworcowa 12B
tel. 33 855 35 41 fax 33 855 35 41, kom. 606 240 879
http://www.pinkiwisla.pl, pinki@wisla.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Słowacja, Włochy

PLASTYK • A

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Celiński
kierownik szkoły: Grzegorz Celiński
41-300 Dąbrowa Górnicza, Mickiewicza 33/10
tel. 32 260 23 91, fax 32 260 23 91, kom. 605 732 025
http://www.uks-plastyk.dabrowa.pl, celbog2@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Słowacja, Włochy

PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Kapustianyk
kierownik szkoły: Kazimierz Put
33-370 Muszyna, Szczawnik 56A
kom. 600 875 158, 602 243 465, 605 892 605
http://www.narty.podhale.net, http://www.sxpc.pl/
biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja

POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Lorek
kierownik szkoły: Tomasz Lorek
43-438 Brenna, Wyzwolenia 71
fax 33 853 60 00, kom. 889 103 188
http://polskaszkolanarciarska.pl, biuro@beskidtravel.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Austria

PTAK-TEAM • AB

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Ptak
kierownik szkoły: Bartłomiej Ptak
34-500 Zakopane, Stolarczyka 12/22
kom. 601 501 423
http://www.ptak-team.pl
szkola@ptak-team.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy

RACE-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Jarosław Wijaszka
kierownik szkoły: Jarosław Wijaszka
24-170 Kurów, Klementowice 299
kom. 607 668 684
http://www.nartsport.pl
jareckik6@o2.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Inne

RESPORT- NARTY I ŻAGLE • A

kierownik wyszkolenia: Michał Res
kierownik szkoły: Michał Res
44-335 Jastrzębie Zdój, Wielkopolska 91
tel. 32 471 05 55 fax 32 471 05 55
kom. 604 526 483
http://www.resport.com.pl
info@resport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria,
Czechy, Francja, Szwajcaria, Włochy

ROMANISZYN- SKI • A

kierownik wyszkolenia: Ronald Romaniszyn
kierownik szkoły: Ronald Romaniszyn
20-330 Lublin, Grabskiego 25D/111
kom. 516 543 151
http://romaniszyn-ski.pl
szkola@romaniszyn-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
regiony: Inne, Pieninny, Tatry i Podhale

SKI SPORT WAKOR • A

kierownik wyszkolenia: Wojciech Ochman
kierownik szkoły: Krzysztof Wakor
58-540 Karpacz, Turystyczna 4
kom. 501 090 139
skisport@vp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

SKI STARS • A

kierownik wyszkolenia: Jerzy Kochaj
kierownik szkoły: Piotr Strzempek
43-460 Wisła, Malinka 33b
kom. 533 690 144, 691 668 193
http://www.skistars.pl
skistars@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Śląski

SKI-PLUS • A

kierownik wyszkolenia: Piotr Gajdzis
kierownik szkoły: Adam Wnęk
34-532 Jurgów, JURGÓW
kom. 665 187 920
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale

SKI-TATRY • A

kierownik wyszkolenia: Władysław Gąsienica-Wawrytko
kierownik szkoły: Władysław Gąsienica-Wawrytko
34-511 Kościelisko, Czajki 26
tel. 18 207 04 07
kom. 695 418 251
http://www.szymoszkowa.com.pl/
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Tatry i Podhale

SKI-TENIS • AB

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Matyfi
kierownik szkoły: Grzegorz Matyfi
39-200 Dębica, Słoneczna 96/7
tel. 14 677 65 02
fax 14 677 65 02
kom. 516 106 076, 605 440 560
http://www.ski-tenis.debica.net.pl
ski-tenis@debica.net.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Lubinka / Tarnowa, Tatry i Podhale, Słowacja

SKIACTIVE • A

kierownik wyszkolenia: Łukasz Kuźmiński
kierownik szkoły: Łukasz Kuźmiński
52-235 Wrocław, Pawia 20 D
kom. 601 181 398, 601 495 714, 792 622 999
http://www.skiactive.com
iwona@skiactive.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Francja, Niemcy, Słowacja, Słowenia, Włochy

SKIZY • A

kierownik wyszkolenia: Leszek Pilch
kierownik szkoły: Andrzej Cieślar
43-460 Wisła, Malinczanów 6
kom. 504 285 599
http://www.skizy.pl
biuro@skizy.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

SKRĘTY • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Głuchowski
kierownik szkoły: Piotr Głuchowski
43-400 Cieszyn, Karola Stryi 21c
tel. 33 479 82 03, kom. 602 526 417
http://www.skrety.com, ivoglu@o2.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Austria, Czechy

SŁONECZNA DOLINA • A

kierownik wyszkolenia: Mirosław Wójcik
kierownik szkoły: Józef Szot
33-355 Piwniczna Zdrój, Sucha Dolina 9
kom. 607 741 843
http://www.suchadolina.com
josephszot@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Austria, Słowacja, Włochy

SNOW RIDERS • A

kierownik wyszkolenia: Jarosław Piechota
kierownik szkoły: Jarosław Piechota
71-467 Szczecin, Rapackiego 6/12
kom. 509 636 910
http://www.snowriders.pl
info@snowriders.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
regiony: Inne, Karkonosze, Austria, Niemcy, Włochy

SNOW WAY • AB

kierownik wyszkolenia: Michał Niedziela
kierownik szkoły: Wojciech Bień
51-644 Wrocław, Olszewskiego 115/117 lok. 7
kom. 503 194 516, 603 656 232
http://www.snow-way.pl
info@snow-way.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

SNOW ZONE • A

kierownik wyszkolenia: Jarosław Szurman
kierownik szkoły: Jarosław i Agnieszka Szurman
41-800 Zabrze, Gołębia 6
kom. 606 987 343
http://www.snow-zone.pl
info@snow-zone.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Austria, Słowacja, Włochy

SNOW4YOU • A

kierownik wyszkolenia: Stefan Król
kierownik szkoły: Andrzej Król
34-500 Zakopane, Kościeliska 33
kom. 608 409 585, 668 092 558
http://www.snow4you.pl
snow4you.pl@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

SNOWSPORTS • A

kierownik wyszkolenia: Piotr Ozaist
kierownik szkoły: Piotr Ozaist
31-158 Kraków, Krowoderska 58/13
tel. 12 357 13 45
kom. 696 486 869
http://www.snowsports.pl
biuro@snowsports.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

SPORT VITA • A

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Wójciak
kierownik szkoły: Bartłomiej Wójciak
44-100 Gliwice, Daszyńskiego 15 B
tel. 32 230 92 90
fax 32 230 92 90
kom. 509 333 202
http://sportvita.pl
biuro@sportvita.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Włochy

SPORT-PARTNER • A

kierownik wyszkolenia: Jacek Dobranowski
kierownik szkoły: Jacek Dobranowski
44-100 Gliwice, Poniatowskiego 27/14
kom. 602 677 371
http://www.sport-partner.eu
sportpartner@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Czechy, Włochy

STANISŁAW-SKI • AB

kierownik wyszkolenia: Maria Stanisławska
kierownik szkoły: Michał Stanisławski
43-300 Bielsko-Biała, Obfita 8
tel. 33 811 83 05
kom. 696 235 305
http://stanislawski-sport.com
info@stanislawski-sport.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora,
kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski

STOK • AB

kierownik wyszkolenia: Artur Wysocki
kierownik szkoły: Maciej Kolasa
34-400 Nowy Targ, Długa 128
tel. 18 264 05 76
fax 18 265 41 33
kom. 601 811 866
maciekstok@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Gorce

STRAMA • AB

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Horecki
kierownik szkoły: Katarzyna Strama
34-500 Zakopane, Balzera 30,
Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL
tel. 18 201 14 41, 18 201 16 46
fax 18 201 34 30
kom. 604 801 800
http://www.strama-szkola.pl
szkolastrama@nosal.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa,
szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

STRAMA • B

kierownik wyszkolenia: Anna Guzik
kierownik szkoły: Katarzyna Strama
34-500 Zakopane, Balzera 30
kom. 600 237 575
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy,
wyjazd weekendowy, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Tatry i Podhale

STREFA • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Zębala
kierownik szkoły: Jerzy Zębala
16-300 Augustów, Kościuszki 42
tel. 87 644 54 29, fax 87 644 54 29, kom. 604 476 971
http://www.strefasport.pl, tz@strefasport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

SUPERNARTY.PL • AB

kierownik wyszkolenia: Marcin Piotrowski
kierownik szkoły: Marcin Piotrowski
58-500 Jelenia Góra, Bankowa 13/1
tel. 75 611 20 11, fax 75 611 80 21, kom. 607 292 632
http://www.supernarty.pl, biuro@supernarty.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Karkonosze, Austria, Czechy, Włochy

SZCZAWNICA • A

kierownik wyszkolenia: Marcin Szczepaniak
kierownik szkoły: Marcin Szczepaniak
34-460 Szczawnica, Staszowa 11
kom. 695 770 640
gacioski@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieniny

SZKOŁA ZDROWIA • AB

kierownik wyszkolenia: Ewa Wyszkowska
kierownik szkoły: Lech Powolny
40-881 Katowice, Chrobrego 43/138
tel. 32 254 72 39, fax 32 254 72 39, kom. 602 178 208
http://www.szkolazdrowia.com.pl, lech@szkolazdrowia.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

ŚMIG • AB

kierownik wyszkolenia: Jacek Żaba
kierownik szkoły: Jacek Żaba
43-370 Szczyrk, Turystyczna 11
tel. 33 817 85 24, fax 33 817 85 24, kom. 602 776 162
http://www.smig.szczyrk.pl, biuro@smig.szczyrk.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Austria, Włochy

T&T • AB

kierownik wyszkolenia: Wojciech Zaczyk
kierownik szkoły: Marcin Michalski
50-306 Wrocław, Damrota 41/16
oraz Zieleniec 72, Duszniki Zdrój
kom. 601 444 844, 603 236 672
http://www.TandT.pl marcin@tandt.pl, tandt@tandt.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria

TALARINIO • A

kierownik wyszkolenia: Szymon Żywioł
kierownik szkoły: Mateusz Talar
34-125 Czarny Groń, Rzyki os. Praciaki, kom. 603 725 752
http://talarinio.pl, talarinio@onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Inne

VIP-SKI CZARNA GÓRA • A

kierownik wyszkolenia: Robert Kowalczyk
kierownik szkoły: Piotr Jakubiec
34-532 Czarna Góra, Sienna 11
kom. 606 614 856
http://www.czarnagora.pl, szkolaczarnagora@o2.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Kotlina Kłodzka

W.K.N. WARSZAWA • AB

kierownik wyszkolenia: Witold Zubrzycki
kierownik szkoły: Cezary Szeszko
02-202 Warszawa, Drawska 22
tel. 22 824 09 56, fax 22 824 09 56
kom. 604 144 024
http://www.wkn.pl/
wkn@wkn.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy

WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA • AB

kierownik wyszkolenia: Helena Elegańczyk-Kot
kierownik szkoły: Helena Elegańczyk-Kot
61-695 Poznań, Tokarzewskiego 2
kom. 600 276 639
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Czechy, Włochy

WROCŁAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA • AB

kierownik wyszkolenia: Ryszard Jaworski
kierownik szkoły: Wojciech Woźnica
54-206 Wrocław, Legnicka 65
kom. 605 744 865
http://szkolanarciarska.org/ biuro@szkolanarciarska.org
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Austria, Czechy, Włochy

WYSOCKI-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Antoni Wysocki
kierownik szkoły: Tomasz Wysocki
70-553 Szczecin, Wyzwolenia 2
tel. 91 831 46 46, fax 91 831 46 26, kom. 607 115 116
http://www.wysocki-ski.pl, http://www.wysockitravel.pl
biuro@wysocki-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

XTRAINING • A

kierownik wyszkolenia: Wojciech „Ondo" Rensz
kierownik szkoły: Wojciech „Ondo" Rensz
43-460 Wisła, Sztwiertni 1
tel. 33 855 33 93, kom. 666 879 731
http://swiatprzygody.pl
biuro@swiatprzygody.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Śląski

ZAKOPANE-BEREZIK SKI • AB

kierownik wyszkolenia: Mieczysław Berezik
kierownik szkoły: Mieczysław Berezik
34-500 Zakopane, oś. Szymony 8/7
tel. 18 206 81 15, kom. 605 425 243
http://www.zakopane-berezikski.com.pl
berezikski@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

ZĄB • A

kierownik wyszkolenia: Jan Gąsienica
kierownik szkoły: Stanisław Staszel
34-521 Ząb, Ząb 52a
tel. 18 207 16 77, fax 18 207 16 77, kom. 604 633 345
http://snzab.pl staszelowka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale

Oferta Szkół Narciarskich

WYJAZDY WEEKENDOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
22.11.2014–15.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
1.12.2014–28.03.2015	WISŁA, ISTEBNA, BRENNA	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
6.12.2014–28.02.2015	Wisła, Istebna	Beskid Śląski	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
6.12.2014–28.02.2015	Wisła, Istebna, Szczyrk	Beskid Śląski	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
6.12.2014–29.03.2015	Korbielów, Istebna, Brenna, Spytkowice	Beskid Żywiecki	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
13.12.2014–29.03.2015	Lądek Zdrój, Czarna Góra, Dolna Morawa	Kotlina Kłodzka	BIS-SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
20–21.12.2014, 13–14.12.2014	Zakopane, Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	600 237 575	
19–21.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
21.12.2014–22.03.2015	Ustrzyki Dolne, Kiczera Puławy, Chyrowa, Lesko-Ski	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
26–28.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–4.01.2015	Harenda Zakopane	Inne	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–4.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–6.01.2015	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
17.01.2015–3.01.2015	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
9–11.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
10–11.01.2015	Okolice Krakowa	Pieninny	GLOSKI	505 004 121	
16–18.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
21–22.02.2015, 31.01–1.02.2015, 17–18.01.2015	Duszniki-Zdrój, Jamrozowa-Polana, Zieleniec	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
23–25.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23–25.01.2015	okolice Krakowa	Tatry i Podhale	GLOSKI	505 004 121	
30.01–1.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

6–8.02.2015	Harenda Zakopane	Austria	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13–15.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13–15.02.2015	Istebna	Beskid Śląski	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
14.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
20–22.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.02–1.03.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13–15.03.2015	Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
18–22.03.2015	Kluszkowce	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

OBOZY SZKOLENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–12.11.2014	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
9–15.11.2014	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
10–14.12.2014	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
20–28.02.2015, 6–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 16–24.01.2015, 26.12.2014–3.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23–27.02.2015, 16–20.02.2015, 9–13.02.2015, 2–6.02.2015, 26–30.01.2015, 19–23.01.2015, 26–30.12.2014	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	604 447149, 785 807955, 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
27.12.2014–3.01.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–28.02.2015, 14–21.02.2015, 7–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

30.12.2014–6.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–24.01.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
17–24.01.2015	Zillertal Arena	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
18–23.01.2015	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
18–25.01.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
19–25.01.2015	Duszniki-Zdrój, Jamrozowa Polana	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015	Zdiar/ Bachledova, Słowacja	Słowacja	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
24–31.01.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
24–31.01.2015	Valle Aurina	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
30.01–7.02.2015	Cortina di Ampezzo	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
30.01–7.02.2015	Civetta	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
31.01–7.02.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Tonale, Temu, Ponte di Legno	Włochy	RESPORT-Narty i Żagle	32 4710555, 604 526483	info@resport.com.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
31.01–7.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–27.02.2015, 14–20.02.2015, 7–13.02.2015, 31.01–6.02.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
31.01–7.02.2015	Dolomity	Włochy	GLOSKI	505 004 121	
31.01–9.02.2015	Wisła Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
1–15.02.2015	PODHALE	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl

1–7.02.2015	Ladek Zdrój, Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	BIS-SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
2.02–1.03.2015	Czarny Groń	Inne	TALARINIO	603 725 752	talarinio@onet.pl
7–14.02.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
7–14.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.02.2015, 8–13.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
8–14.02.2015	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
8–14.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
8–14.02.2015	Ladek Zdrój, Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	BIS-SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
13–21.02.2015	Moena	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
13–22.02.2015	Passo Tonale - Dolomity	Włochy	HKN-Kraków	12 4228184, 12 6326722, 604 838756, 888 987287	hkn@hkn.pl
14–21.02.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
21–28.02.2015, 14–21.02.2015	Paganella	Włochy	WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA	600 276 639	
14–21.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22–28.02.2015, 15–21.02.2015	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
15–22.02.2015	Bukowina	Tatry i Podhale	JM SPORT	602 189594, 602 189594	jmsport@tlen.pl
15–20.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
15–21.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
15–21.02.2015	Ladek Zdrój, Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	BIS-SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
21–28.02.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

21–28.02.2015	Wisła	Beskid Żywiecki	HKN-Kraków	12 4228184, 12 6326722, 604 838756, 888 987287	hkn@hkn.pl
21–28.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22.02–1.03.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
22–28.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
22–28.02.2015	Ladek Zdrój, Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	BIS- SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
28.02–7.03.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
28.02–7.03.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
7–14.03.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
14–21.03.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
14–21.03.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
21–28.03.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
4–11.04.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
25.04–2.05.2015	lodowiec Molltaler/ Karyntia/ Austria	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl

ROZJEŻDŻANIE PRZEDSEZONOWE DLA INSTRUKTORÓW

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–12.11.2014	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
8–15.11.2014	Hintertux	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
8–15.11.2014	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

12–19.11.2014	Pitztal	Austria	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
15–22.11.2014	Maso Corto	Włochy	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
6–13.12.2014	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6–13.12.2014	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
6–13.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–20.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19–21.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–21.12.2014	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
19–21.12.2014	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
19–21.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
20–21.12.2014	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
26–28.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
10.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
30.01–7.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
31.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl

KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8–15.11.2014	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
29.11–6.12.2014	Pitztal	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
23–28.02.2015, 16–21.02.2015, 9–14.02.2015, 2–7.02.2015, 26–31.01.2015, 19–24.01.2015, 5–10.01.2015, 26–31.12.2014, 8–12.12.2014	Dwie Doliny, Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15–20.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22–28.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2014–5.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26–31.12.2014	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26.12.2014–1.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.12.2014–4.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26–31.12.2014	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
22–28.02.2015, 15–21.02.2015, 8–14.02.2015, 1–7.02.2015, 25–31.01.2015, 18–24.01.2015, 26.12.2014–1.01.2015	Suche Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–20.02.2015, 31.01–6.02.2015, 17–23.01.2015, 27.12.2014–2.01.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
27.12.2014–2.01.2015	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com

2–7.03.2015, 16–21.02.2015, 2–7.02.2015, 19–24.01.2015, 27–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
18–23.01.2015, 27.12.2014–1.01.2015	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
21–28.02.2015, 14–21.02.2015, 7–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
29.12.2014–3.01.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
30.12.2014–6.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
4–11.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5–10.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–18.01.2015, 9–11.01.2015	Rabka Polczakówka - kurs weekendowy	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
12–17.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–24.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
17–25.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–24.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
17–24.01.2015	Andorra	Francja	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
17–24.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
17–26.01.2015	Paganella	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Zillertal Arena	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.02.2015, 1–6.02.2015, 18–23.01.2015	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	18 2640576, 601 811866	maciekstok@interia.pl
19–24.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–24.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl

19–24.01.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
24–31.01.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24–31.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
24–31.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
24–31.01.2015	Valle Aurina	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
26–31.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015, 9–14.02.2015, 26–31.01.2015	CSN Nosal Zakopane, Długa Polana Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	18 2011441, 18 2011646, 604 801800	szkolastrama@nosal.pl
26–31.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
30.01–7.02.2015	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01–7.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
31.01–7.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–27.02.2015, 14–20.02.2015, 7–13.02.2015, 31.01–6.02.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
31.01–5.02.2015	Wisła Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
1–7.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
2–7.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–7.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com

6–11.02.2015	Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6–14.02.2015	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7.02–14.03.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7–14.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
8–14.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
8–14.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
9–14.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
9–14.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
9–14.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
13–21.02.2015	Moena	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
14–21.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–21.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15–20.02.2015	Murzasichle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
16–21.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16–21.02.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
16–21.02.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16–21.02.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl

21–28.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22–28.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
23–28.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
23.02–1.03.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
9–14.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.03.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
20–28.03.2015	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
18.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
25.04–2.05.2015	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.04–2.05.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

KURSY KWALIFIKACYJNE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
4–12.10.2014	CSN Szczęśliwice, Warszawa, ul. Drawska 22	Tatry i Podhale	W.K.N. Warszawa	22 8240956, 604 144024	wkn@wkn.pl
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
8–15.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8–15.11.2014	Hintertux	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9–14.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

22–28.02.2015, 15–21.02.2015, 8–14.02.2015, 1–7.02.2015, 25–31.01.2015, 18–24.01.2015, 26.12.2014–1.01.2015, 1–7.12.2014	Suche Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6–13.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
23–28.02.2015, 16–21.02.2015, 9–14.02.2015, 2–7.02.2015, 26–31.01.2015, 19–24.01.2015, 5–10.01.2015, 26–31.12.2014, 8–12.12.2014	Dwie Doliny, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
19–22.02.2015, 29.01–1.02.2015, 27–30.12.2014, 11–14.12.2014	Trasy Biegowe Kościelisko/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
28.02–6.03.2015, 7–13.02.2015, 24–30.01.2015, 13–19.12.2014	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–20.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–21.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15–20.12.2014	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
19–30.12.2014	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19–24.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
22–27.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26–31.12.2014	Korbielów	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26.12.2014–5.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26–31.12.2014	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26.12.2014–1.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.12.2014–4.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26–31.12.2014	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
26–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

27.12.2014–2.01.2015	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
2–7.03.2015, 16–21.02.2015, 2–7.02.2015, 19–24.01.2015, 27–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
18–23.01.2015, 27.12.2014–1.01.2015	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
21–28.02.2015, 14–21.02.2015, 7–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
29.12.2014–3.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
29.12.2014–3.01.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
30.12.2014–6.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
2–18.01.2015	Wieżyca	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
3–10.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
4–11.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5–10.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5–10.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16–18.01.2015, 9–11.01.2015	Rabka Polczakówka - kurs weekendowy	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
8–13.02.2015, 11–16.01.2015	CSN Nosal Zakopane, Długa Polana Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	18 2011441, 18 2011646, 604 801800	szkolastrama@nosal.pl
12–17.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12–17.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16–24.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
17–25.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–24.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

17–24.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
17–26.01.2015	Paganella	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–26.01.2015	Paganella	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Zillertal Arena	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
17.01–1.02.2015	Wieżyca	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17–24.01.2015	Kaprun am Zell	Austria	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.02.2015, 1–6.02.2015, 18–23.01.2015	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	18 2640576, 601 811866	maciekstok@interia.pl
18–24.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–24.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–24.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
19–24.01.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
19–24.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
24–31.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
24–31.01.2015	Andorra	Francja	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24–31.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
24–31.01.2015	Kaprun am Zell	Austria	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
26–31.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26–31.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
30.01–7.02.2015	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

30.01–7.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
31.01–7.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–27.02.2015, 14–20.02.2015, 7–13.02.2015, 31.01–6.02.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
1–7.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
1–7.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
1–6.02.2015	Wisła Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
2–7.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–7.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
6–11.02.2015	Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6–14.02.2015	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7–14.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
7–14.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
7–14.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
8–14.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
9–14.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
9–14.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
9–14.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
14–21.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–21.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15–21.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
16–21.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16–21.02.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
16–21.02.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16–21.02.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
16–21.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21–28.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22–28.02.2015	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
23–28.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
23–28.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.03.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.03.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
7–14.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
9–14.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.03.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

14–21.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20–28.03.2015	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
22–28.03.2015	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
25.04–2.05.2015	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
25.04–2.05.2015	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.04–2.05.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.04–3.05.2015	Hintertux	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
8–15.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8–15.11.2014	Stubai	Austria	W.K.N. Warszawa	22 8240956, 604 144024	wkn@wkn.pl
8–15.11.2014	Hintertux	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9–14.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
16–21.02.2015, 9–14.02.2015, 2–7.02.2015, 26–31.01.2015, 19–24.01.2015, 5–10.01.2015, 26–31.12.2014, 8–13.12.2014	Dwie Doliny, Krynica, Rabka Zdrój, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
22–27.02.2015, 15–20.02.2015, 8–13.02.2015, 1–6.02.2015, 25–30.01.2015, 18–23.01.2015, 26–31.12.2014, 14–19.12.2014, 8–13.12.2014	Suche Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–20.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.12.2014	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
22–27.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25–31.12.2014	Zakopane	Tatry i Podhale	W.K.N. Warszawa	22 8240956, 604 144024	wkn@wkn.pl
26–31.12.2014	Korbielów	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26.12.2014–5.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26.12.2014–4.01.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
21–28.02.2015, 7–14.02.2015, 24–31.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
29.12.2014–3.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.12.2014–6.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
8–13.03.2015, 22–27.02.2015, 8–13.02.2015, 25–30.01.2015, 1–5.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
2–7.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
21–26.02.2015, 3–8.01.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
4–11.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5–10.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12–17.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–24.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl

17–25.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–24.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
18–24.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
24–31.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
24–31.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
24–31.01.2015	Valle Aurina	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
22–27.02.2015, 8–13.02.2015, 25–30.01.2015	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	18 2640576, 601 811866	maciekstok@interia.pl
26–31.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26–31.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26–31.01.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
26–31.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
30.01–7.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
1–7.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
1–7.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
2–7.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015, 2–7.02.2015	CSN Nosal Zakopane, Długa Polana Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	18 2011441, 18 2011646, 604 801800	szkolastrama@nosal.pl
6–14.02.2015	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

7–14.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7–14.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
7–14.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
7–14.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
7–13.02.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
8–14.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
9–14.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
9–14.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
9–14.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
13–21.02.2015	Moena	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
15–21.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15–21.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
16–21.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–27.02.2015	Pitztal	Austria	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
22–28.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
23–28.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
23–28.02.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
23–28.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com

7–21.03.2015	Kaunertal	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9–14.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
9–14.03.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
14–21.03.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14–21.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
22–28.03.2015	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
25.04–2.05.2015	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.04-2.05.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.04-3.05.2015	Hintertux	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
15–22.11.2014	Pitztal	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
29.11–6.12.2014	Pitztal	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
6–13.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
16–21.02.2015, 9–14.02.2015, 2–7.02.2015, 26–31.01.2015, 19–24.01.2015, 12–17.01.2015, 5–10.01.2015, 26–31.12.2014, 8–13.12.2014	Dwie Doliny, Krynica, Rabka Zdrój, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl

22–27.02.2015, 15–20.02.2015, 8–13.02.2015, 1–6.02.2015, 25–30.01.2015, 18–23.01.2015, 26–31.12.2014, 14–19.12.2014, 8–13.12.2014	Suche Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15–20.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–30.12.2014	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19–24.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
22–27.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2014–5.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26–31.12.2014	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26.12.2014–1.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26–31.12.2014	Sienna - Czaarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
26.12.2014–3.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	W.K.N. Warszawa	22 8240956, 604 144024	wkn@wkn.pl
26–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
2–7.03.2015, 16–21.02.2015, 2–7.02.2015, 19–24.01.2015, 27–31.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
14–21.02.2015, 31.01–7.02.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
29.12.2014–3.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
29.12.2014–3.01.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
1–6.01.2015	Korbielów	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
1–6.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	W.K.N. Warszawa	22 8240956, 604 144024	wkn@wkn.pl
3–10.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
5–10.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.02–4.03.2015, 9–14.01.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com

8–13.02.2015, 11–16.01.2015	CSN Nosal Zakopane, Długa Polana Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	18 2011441, 18 2011646, 604 801800	szkolastrama@nosal.pl
11–18.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12–17.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–24.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
17–25.01.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–24.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
17–24.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015, 17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.02.2015, 1–6.02.2015, 18–23.01.2015	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	18 2640576, 601 811866	maciekstok@interia.pl
19–24.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19–24.01.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
19–24.01.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
19–24.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
20.01–25.09.2015	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Arłamów	Bieszczady	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
24–31.01.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
25–31.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.01–7.02.2015	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

30.01–7.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
31.01–7.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
31.01–6.02.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
2–7.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–7.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2–7.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
6–11.02.2015	Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
8–14.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
8–14.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
9–14.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13–21.02.2015	Moena	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
14–21.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
14–20.02.2015	Wisła Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
16–21.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–21.02.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl

16–21.02.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
16–21.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
22–28.02.2015	Bańska Bystrzyca lub Lubinka wg zgłoszeń	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22–28.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
23–28.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
23.02–1.03.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
2–7.03.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
7–14.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
9–14.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
14–21.03.2015	Kaunertal	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
20–28.03.2015	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
22–28.03.2015	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

SZKOLENIE DLA KANDYDATÓW NA KURS INSTRUKTORSKI

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–12.11.2014	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7.11.2014–31.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica - podczas kursów kadrowych	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7–12.11.2014	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

8–15.11.2014	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
15–22.11.2014	Pitztal	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
6–13.12.2014	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–21.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26–28.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27.02–1.03.2015, 20–22.02.2015, 13–15.02.2015, 6–8.02.2015, 30.01–1.02.2015, 23–25.01.2015, 2–4.01.2015, 27–29.12.2014	Suche Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
2–4.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5.01–28.02.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
9–11.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–18.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
17–24.01.2015	Andorra	Francja	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
23–25.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23–25.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
30.01–1.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
6–8.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

13–15.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
20–22.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
23–28.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.02–1.03.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
14–21.03.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
25.04–2.05.2015	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
26.04–2.05.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
30.09.2014–31.03.2015	Warszawa	Szczęśliwice - Warszawa	JEDZIESZ.COM	605 954 473	paulina@boboski.com
17–25.04.2015, 7–15.11.2014	Lodowiec Kitzsteinhorn, Lodowiec Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
8–15.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
8–15.11.2014	Pitztal	Austria	WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA	600 276 639	
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
15.11.2014–1.04.2015	Wisła	Beskid Śląski	INTER SKI	609 541 042	tadeos68@wp.pl, tadeusz@inter-ski.pl
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
22.11.2014–31.03.2015	Niedzica - Polana Sosny	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
22.11.2014–31.03.2015	Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
29.11–6.12.2014	Pitztal	Austria	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl

1.12.2014–28.03.2015	WISŁA, ISTEBNA, BRENNA	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
1.12.2014–31.03.2015	LUBLIN	Inne	ROMANISZYN-SKI	516 543 151	szkola@romaniszyn-ski.pl
1.12.2014–31.03.2015	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1.12.2014–31.03.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
1.12.2014–31.03.2015	RUSIŃ-SKI BUKOWINA TATRZAŃSKA	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
1.12.2014–1.03.2015	Beskid Wyspowy, Tatry i Podchale	Inne	JM SPORT	602 189594, 602 189594	jmsport@tlen.pl
1.12.2014–31.03.2015	Wieżyca	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
1.12.2014–15.03.2015	stacja narciarska Unisław - Raciniewo (Toruń)	Pomorze	BIS-SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
1.12.2014–30.03.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	GRUPA TATRY	604 575 649	
5–14.12.2014	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
5.12.2014–3.05.2015	Livignio, Civetta, Paganella, Val di Sole, Vai di Fiemme	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
13–20.12.2014, 6–13.12.2014	Passo Tonale/ Ponte di Legno	Włochy	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
6–13.12.2014	Kaunertal + Pitztal	Austria	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
6–13.12.2014	Val Thorens	Francja	RESPORT - Narty i Żagle	32 4710555, 604 526483	info@resport.com.pl
6–13.12.2014	Les Menuires	Francja	JEDZIESZ.COM	605 954 473	paulina@boboski.com
6.12.2014–28.02.2015	Wisła, Istebna, Szczyrk	Beskid Śląski	MAYTUR	32 2700945, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
12–21.12.2014	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
13.12.2014–29.03.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
14.12.2014–31.03.2015	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	604 447149, 785 807955, 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
15.12.2014–5.04.2015	Dwie Doliny, Krynica, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
15.12.2014–29.03.2015	Lądek Zdrój, Czarna Góra, Dolna Morawa	Kotlina Kłodzka	BIS- SPORT	798 226 285	szkola.bissport@wp.pl
15.12.2014–31.03.2015	Zakopane Szymoszkowa Polana	Tatry i Podhale	SKI-TATRY	18 2070407, 695 418251	
20.12.2014–12.04.2015	Livigno	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
20.12.2014–22.03.2015	Wisła Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
21.12.2014–22.03.2015	Ustrzyki Dolne, Kiczera Puławy, Chyrowa, Lesko-Ski	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
26.12.2014–1.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
20–28.03.2015, 20–28.02.2015, 6–14.02.2015, 30.01–7.02.2015, 16–24.01.2015, 26.12.2014–3.01.2015	Arta Terme, Zoncolan, Ravascletto, Piancavallo, Pinzolo, Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

26.12.2014–1.03.2015	Krynica - Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
1–6.03.2015, 18–23.01.2015, 4–9.01.2015, 28.12.2014–2.01.2015	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
21–28.02.2015, 14–21.02.2015, 7–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
1.01–31.03.2015	Wyciągi Narciarskie w Rąblowie	Inne	RACE-SKI	607 668 684	jareckik6@o2.pl
5.01–28.03.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16–25.01.2015	Folgaria	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
17–24.01.2015	Serfaus-Fis-Ladis, Austria	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
17–24.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
14–21.03.2015, 17–24.01.2015	Tonale, Temu, Ponte di Legno	Włochy	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555, 604 526483	info@resport.com.pl
17–24.01.2015	Rytro	Beskid Sądecki	JEDZIESZ.COM	605 954 473	paulina@boboski.com
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
23.01–1.02.2015	Folgaria	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
24–31.01.2015	Włochy	Włochy	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24.01–22.03.2015	Val di Fassa	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
2–8.02.2015, 24–30.01.2015	Ponte di Legno	Włochy	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
24–31.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
24–31.01.2015	Trentino	Włochy	JEDZIESZ.COM	605 954 473	paulina@boboski.com
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
30.01–7.02.2015	Cortina di Ampezzo	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
31.01–7.02.2015	Włochy	Włochy	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com

6–15.02.2015	Bad Kleinkirchheim	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
7–14.02.2015	Serfaus-Fis-Ladis, Austria	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7.02–21.03.2015	Marilewa	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
7–14.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme, Moena	Włochy	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555, 604 526483	info@resport.com.pl
15–20.02.2015, 8–13.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
8–14.02.2015	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22–28.02.2015, 15–21.02.2015	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
20.02–1.03.2015	Grossglockner Resort Kals Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
21–28.02.2015	Włochy	Włochy	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
28.02–7.03.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
6–15.03.2015	Reschenpass	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
8–15.03.2015	Trentino	Włochy	JEDZIESZ.COM	605 954 473	paulina@boboski.com
14–21.03.2015	TRENTINO	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
20–29.03.2015	Val di Fiemme	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	Dolina Aosty, Cervinia, Courmayer, Chamonix	Włochy	RESPORT - Narty i Żagle	32 4710555, 604 526483	info@resport.com.pl
27.03–5.04.2015	Val di Fiemme	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
11–18.04.2015	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
25.04–2.05.2015	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
25.04–2.05.2015	Kaunertal	Austria	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
25.04–2.05.2015	Kaunertal	Austria	WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA	600 276 639	

SZKOLENIE SNOWBOARDOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
22.11.2014–31.03.2015	Rabka Polczakówka lub Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
1.12.2014–31.03.2015	Wieżyca	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
6–13.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13–20.12.2014	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
14.12.2014–31.03.2015	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	604 447149, 785 807955, 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
15.12.2014–5.04.2015	Dwie Doliny, Jaworzyna Krynicka, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
21.12.2014–22.03.2015	Ustrzyki Dolne, Kiczera Puławy, Chyrowa, Strzyżów	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
16–24.01.2015, 26.12.2014–3.01.2015	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27.12.2014–3.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
23–29.03.2015, 16–22.03.2015, 7–13.03.2015, 27.12.2014–2.01.2015	Białka Tatrzańska/Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
1–6.03.2015, 18–23.01.2015, 4–9.01.2015, 28.12.2014–2.01.2015	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
21–28.02.2015, 14–21.02.2015, 7–14.02.2015, 31.01–7.02.2015, 24–31.01.2015, 17–24.01.2015, 28.12.2014–3.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
3–10.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
16–25.01.2015	Folgaria	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
17–24.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com

23.01–1.02.2015	Folgaria	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
24–31.01.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11–17.04.2015, 21–27.02.2015, 14–20.02.2015, 24–30.01.2015	Hala Gąsienicowa - Tatry/ Zakopane	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
30.01–7.02.2015	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01–7.02.2015	Cortina di Ampezzo	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
31.01–7.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
31.01–7.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
6–14.02.2015	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
7–14.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15–20.02.2015, 8–13.02.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
8–14.02.2015	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Lubinka koło Tarnowa	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
14–21.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
14–21.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
22–28.02.2015, 15–21.02.2015	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.02.2015	Monte Bondone	Włochy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	605 744 865	biuro@szkolanarciarska.org
21–28.02.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com

7–14.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
14–21.03.2015	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20–28.03.2015	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl

SZKOLENIE SPORTOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–12.11.2014	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7–15.11.2014	Fulpmes, Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8–15.11.2014	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8–15.11.2014	Kaprum	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
8–15.11.2014	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
8–15.11.2014	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
8–15.11.2014	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8–15.11.2014	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
15–22.11.2014	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
22–29.11.2014	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
22.11.2014–15.03.2015	Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
29.11–6.12.2014	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
1.12.2014–28.03.2015	WISŁA, ISTEBNA, BRENNA	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
1.12.2014–31.03.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1.12.2014–31.03.2015	Wieżyca	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
6–13.12.2014	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–20.12.2014	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15.12.2014–15.03.2015	Ośrodek Narciarski - wg zgłoszeń	Lubinka/ Tarnowa	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
19–21.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26–28.02.2015, 18–20.02.2015, 13–15.02.2015, 2–4.02.2015, 23–25.01.2015, 19–21.01.2015, 8–10.01.2015, 2–4.01.2015, 19–21.12.2014	Muszyna, Tylicz, Krynica, Rabka Zdrój	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl

19–21.12.2014	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
20.12.2014–8.03.2015	Wisła Stożek, Istebna Złoty Groń, Ustroń Poniwiec	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
26–28.12.2014	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2014–1.01.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.12.2014–3.01.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
27–29.12.2014	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
2–4.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2–4.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
2–6.01.2015	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
5.01–28.03.2015	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
9–11.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
9–11.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
10.01.2015 0:00–0:00	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
16–18.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16–18.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
17–24.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17–24.01.2015	Monte Bondone	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
17–24.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
17.01.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
17–24.01.2015	Andorra	Francja	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
23–25.01.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23–25.01.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
24–31.01.2015	Mlade Buky	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24–31.01.2015	Adamello Brenta	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
24–31.01.2015	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
24–31.01.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
30.01–1.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.01–1.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
31.01–7.02.2015	Pejo Terme Val di Sole	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
31.01–7.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
20–28.03.2015, 6–14.02.2015, 31.01–7.02.2015	Ravascletto, Piancavallo, Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
31.01–7.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl

6–8.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6.02–8.03.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7–14.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
7–14.02.2015	Livigno	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7.02.2015 0:00–0:00	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
7–14.02.2015	Passo Tonale	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
13–15.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13–15.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13–15.02.2015	Istebna	Beskid Śląski	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
14–21.02.2015	Alpy Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
14–21.02.2015	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
20–22.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20–22.02.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20–22.02.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
20–22.02.2015	Duszniki-Zdrój, Jamrozowa Polana	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
21–28.02.2015	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
23.02–1.03.2015	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.02–1.03.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.02–1.03.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6–8.03.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7.03.2015 0:00–0:00	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
13–15.03.2015	Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
14–21.03.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18–22.03.2015	Kluszkowce	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
21–28.03.2015	Francja Chamrousse	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
21–28.03.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
22–28.03.2015	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17–25.04.2015	Lodowiec Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
25.04–2.05.2015	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.04–2.05.2015	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	szkola@nartypolskie.pl
25.04–2.05.2015	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.04–2.05.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

SZKOLENIE BIEGOWE CROSS-COUNTRY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
5–8.03.2015, 17–20.02.2015, 22–25.01.2015, 4–7.12.2014	Zakopane	Tatry i Podhale	STRAMA	600 237 575	
15.12.2014–31.03.2015	Jamrozowa Polana w Dusznikach-Zdroju	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
15.12.2014–31.03.2015	Zieleniec	Sudety Środkowe	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
20.12.2014–15.03.2015	Stacja Narciarska Spalona w Górach Bystrzyckich	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
20.12.2014–15.03.2015	Międzygórze	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
20.12.2014–15.03.2015	Ośrodek Narciarski Czarna Góra w Siennej	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
20–22.02.2015, 12–15.02.2015, 6–8.02.2015, 26–28.01.2015, 22–25.01.2015, 9–11.01.2015, 2–4.01.2015, 26–28.12.2014	Krynica,Tylicz	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
29–30.12.2014	Zakopane	Tatry i Podhale	GRUPA TATRY	604 575 649	
13–15.02.2015, 6–8.02.2015, 23–25.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	GRUPA TATRY	604 575 649	

KURSY KWALIFIKACYJNE BIEGOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
5–8.03.2015, 22–25.01.2015, 4–7.12.2014, 17.02.2014–20.02.2015	Zakopane, Nowy Targ	Tatry i Podhale	STRAMA	600 237 575	
2–7.12.2014	Stacja Narciarska Spalona lub Osrodek Górski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
5–8.03.2015, 12–15.02.2015, 15–18.01.2015, 11–14.12.2014	Duszniki-Zdrój, Jamrozowa-Polana	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
9–14.01.2015	Stacja Narciarska Spalona lub Osrodek Górski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
20–25.01.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	GRUPA TATRY	604 575 649	
3–8.03.2015	Stacja Narciarska Spalona lub Osrodek Górski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANY W BIURZE SITN.

Cennik 2014/2015	Cena	Uwagi
Składka SITN		
pełna	90	
dla czł. Klubu Instr. SENIORA	45	
dla młodzieży (rocznik 1994 i młodsi w roku 2014; rocznik 1995 i młodsi w 2015)	60	do 20 roku życia
Opłaty dla Szkół Narciarskich		
Licencja „A+B" + wpis do katalogu SN	1000	800 po udziale w akcji „Bezpiecznie z instruktorem PZN"
Licencja „A" + wpis do katalogu SN	900	750 po udziale w akcji „Bezpiecznie z instruktorem PZN"
Opłata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI – za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu oraz kwalifikacyjny biegowy)	30	
Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 70 zł)	70	
Zgłoszenie kursu kadrowego kwalifikacyjnego biegowego	50	
Wydawnictwa		
Indeks narciarza (szkolenie kadrowe na stopnie PZN)	30	
Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD	70	85 zł dla osób spoza SITN
Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD dla SN (powyżej 15 szt.)	50	
Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN	25	30 zł dla osób spoza SITN
Telemark – wydanie 2004	20	
Program Nauczania Telemarku		cena na www.sitn.pl

Proram Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci		cena na www.sitn.pl
Od Ruady do Carvingu	25	
Bezpieczeństwo w górach	25	
Narciarstwo na poziomie – Ron LeMaster	60	
Szkolenie		
Centralny Kurs Instruktorski część I (sportowa)	800	
Centralny Kurs Instruktorski część II (metodyczna)	800	
Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	100 / dzień	
Egzamin poprawkowy po CKI*	200	
Unifikacja	250	dla Klubu Seniora 150 zł.
Unifikacja dla IZ	100	
Kurs teoretyczny (instruktor sportu)	550	
Kurs lawinowy	450	
Kurs ski-tourowy	650	
Kurs Kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów PZN	400	
Kurs Instruktora PZN Telemarku	600	
Kurs Instruktora SITN Telemarku	500	
Kurs ustawiania slalomów	400	
Kurs freeridowy	550	
Legitymacje, odznaki		
IVSI: Legitymacja IVSI	100	
IVSI: „duplikat" legitymacji IVSI	100	
IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie leg plastikowe)	20	
IVSI: Znaczek prolangujący IVSI	50	
IVSI: Znaczek prolangujący IVSI (dla kierowanych z PZS)	100	
IVSI:Odznaka duża IVSI	50	
IVSI: Odznaka mała IVSI	30	
ISIA: Legitymacja ISIA	100	
ISIA: „duplikat" legitymacji ISIA	100	

ISIA: znaczek prolongujący ISIA	100	
ISIA: Odznaka duża ISIA	50	
ISIA: Odznaka mała ISIA	30	
Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	30	
Legitymacja Pomocnika Instruktora (wraz z odznakami SITN i PI)	100	
„duplikat" legitymacji Pomocnika Instruktora (bez odznak)	50	
Legitymacja Instruktora SITN-PZN (wraz z odznaką instruktora PZN)	200	
„duplikat" legitymacji Instruktora SITN-PZN (bez odznaki)	100	
Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	25	
Naszywka SITN, PZN lub prasowanka SITN, PZN	20	
Miniaturka odznaki SITN	15	
Legitymacja trenera SITN PZN	50	
Legitymacja Instruktora Biegowego SITN PZN	50	
Wydanie nowej legitymacji Instruktora PZN po kursie CKI, unifikacji i Pomocnika Instruktora PZN (wymiana na plastikową)	20	
Zawody, sprawdziany		
Zawody Regionalne (kwalifikacja na kurs PI)	50	
Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	100	
Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów SITN-PZN	50	
Mistrzostwa Demonstratorów PZN	30	
Zawody o Puchar Prezesa im. Z.Kuci	40	
55 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN	80	JT – 40 zł oraz GS – 40 zł
a) telemark	30	
b) biegi	30	

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANY W BIURZE SITN.

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI