STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

Informator

przedsezonowy 2015/2016

Kraków

[2015]

POLSKIE RADIO

RZECZPOSPOLITA

Wydawca:
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor naczelny:
Jacek Żaba

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

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2015/2016: Archiwum GOPR, Archiwum PAP, Jakub Adamczyk, Tomasz Błaszczyk, Mateusz Byrt, Grzegorz Dendys, Konrad Drzymała, Piotr Górnicki, Marcin Górny, Tadeusz Jezier, Anna Klepacka, Alicja Kosman – PZN, Adam Łakomy – Triker Magazine, Andrzej Milewski, Piotr Nowacki, Elżbieta Nowaczyńska, Marek Szlachta, Łukasz Szumski, Krzysztof Szymura, Piotr Śnigórski, Wojciech Woźnica, Krzysztof Zięba, Jacek Żaba, Zespół Prasowy KGP oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w tym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2015/2016

Nakład: 14 000 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
List Prezydenta RP ... 15
Prezydent Andrzej Duda ... 16
Prezydent Bronisław Komorowski ... 22
Słowo Prezesa SITN PZN ... 26
Słowo Prezesa PZN ... 29
Współpraca z Policją ... 30
Komisja Promocji i Marketingu ... 32
Podsumowanie ubiegłego sezonu ... 36
Komisja Zagraniczna ... 66
Akcja Bezpieczna Zima 2015 ... 72
Konferencje naukowe ... 78
System szkolenia Instruktora PZN ... 88
Komisja Egzaminacyjna ... 90
Terminy Zawodów Regionalnych ... 94
Terminy Egzaminów Regionalnych ... 96
POL-SKI DEMO TEAM ... 98
Nowe wydawnictwo – Program Nauczania Dzieci ... 100
Mistrzostwa Polski Amatorów PZN ... 104
Szkolenie narciarskie – uwagi metodyczne ... 108
Staw kolanowy ... 114
Podstawy coachingu ... 120
Rozmowa z prof. T. Boberem ... 124
Prosto ze stoku ... 130
Speed ski ... 140
Narciarstwo biegowe ... 142
System Szkolenia Instruktora Biegowego PZN ... 144
Oferta Regionu Trentino ... 152
Telemark ... 160
System Szkolenia Instruktora Telemarku PZN ... 168
Ski-toury w Norwegii ... 170
Szkolenie osób z niepełnosprawnością ... 172
Ski-toury w Tatrach ... 136
Narciarska Andora ... 178
Klub Instruktora Seniora ... 182
Wspomnienia ... 188
Inline Alpine ... 198
Rowerem po Alpach ... 200
Trentino latem ... 204
Komisja Szkół Narciarskich ... 214
Katalog szkół narciarskich ... 216
Oferta szkół narciarskich ... 243
Opłaty 2014/2015 ... 270

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

Zaufaj profesjonalistom
BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

Patroni medialni:

POLSKIE RADIO

RZECZPOSPOLITA

www.sitn.pl

Od wyboru instruktora może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

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

Zbiorcze
ZESTAWIENIE

Rodzaj kursu	Rozpoczęcie	Zakończenie	Miejsce
2015			
KONFERENCJA szkoleniowa IWiA oraz spotkanie kierowników LSN	17.10.2015	17.10.2015	Kraków
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 1)	16–18, 23–25.10.2015		Kraków
Unifikacja (organizacja: CSNiS, Szkoła Zdrowia)	7.11.2015	14.11.2015	Stubai
Unifikacja (organizator: LIDER)	7.11.2015	11.11.2015	Pitztal
Unifikacja (organizator: Skręty)	14.11.2015	16.11.2015	Pitztal
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 2)	20–22, 27–29.11.2015		Kraków
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy + ski tourowy	21.11.2015	27.11.2015	Stubai Austria
Kursokonferencja dla instruktorów i IW + unifikacja biegowa, kurs kwalifikacyjny biegowy, unifikacja IZ, kurs lawinowy, kurs telemarku na stopień PI PZN (Instruktor SITN), unifikacja Telemarku 3 dni, kurs freeridowy	4.12.2015	12.12.2015	Passo Tonale
Unifikacja (dla IW, instruktorów amatorów i IZ)	4.12.2015	12.12.2015	Passo Tonale
CKI-ts (kurs 1)	4.12.2015	12.12.2015	Passo Tonale
Szkolenie dla Policji – część 1	10.12.2015	17.12.2015	Kluszkowce

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
Kurs kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów	13.12.2015	20.12.2015	Jakuszyce/ Duszniki Zdrój
Unifikacja Instruktorów Biegowych	17.12.2015	20.12.2015	Jakuszyce/ Duszniki Zdrój
Unifikacja	18.12.2015	20.12.2015	Kluszkowce
Unifikacja	16.12.2015	18.12.2015	Zieleniec
Unifikacja	18.12.2015	20.12.2015	Szczyrk
Unifikacja	18.12.2015	20.12.2015	Białka Tatrzańska
Unifikacja	18.12.2015	20.12.2015	Karkonosze
Unifikacja dla Policji	21.12.2015	23.12.2015	Kluszkowce
2016			
Szkolenie dla Policji – część 2	3.01.2016	10.01.2016	Kluszkowce
Unifikacja Klubu Instruktora Seniora	7.01.2016	9.01.2016	Białka Tatrzańska
Unifikacja + MEN + TRENERZY	8.01.2016	10.01.2016	Kluszkowce
Zawody Klubu Instruktora Seniora	9.01.2016	9.01.2016	Białka Tatrzańska
CKI-ts (kurs 2)	10.01.2016	17.01.2016	Kluszkowce

Zbiorcze
ZESTAWIENIE

Rodzaj kursu	Rozpoczęcie	Zakończenie	Miejsce
kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie	18.01.2016	31.01.2016	
podlaskie, warmińsko-mazurskie	25.01.2016	7.02.2016	
dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie	1.02.2016	14.02.2016	
lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie	15.02.2016	28.02.2016	
Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/ Zimowy dzień dziecka/ Dzień otwarty Szkół Narciarskich „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN"	17.01.2016	17.01.2016	Cała Polska
Bieg Piastów			
Kurs lawinowy	31.01.2016	2.02.2016	Zakopane/ Murowaniec
Kurs lawinowy	21.02.2016	23.02.2016	Zakopane/ Murowaniec
Kurs ustawiania slalomów	termin na www.sitn.pl		
CKI-ts (kurs 3)	27.02.2016	6.03.2016	Kluszkowce
Kurs telemarku			Krynica / Muszyna
Kurs kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów	6.03.2016	13.03.2016	Zakopane

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.

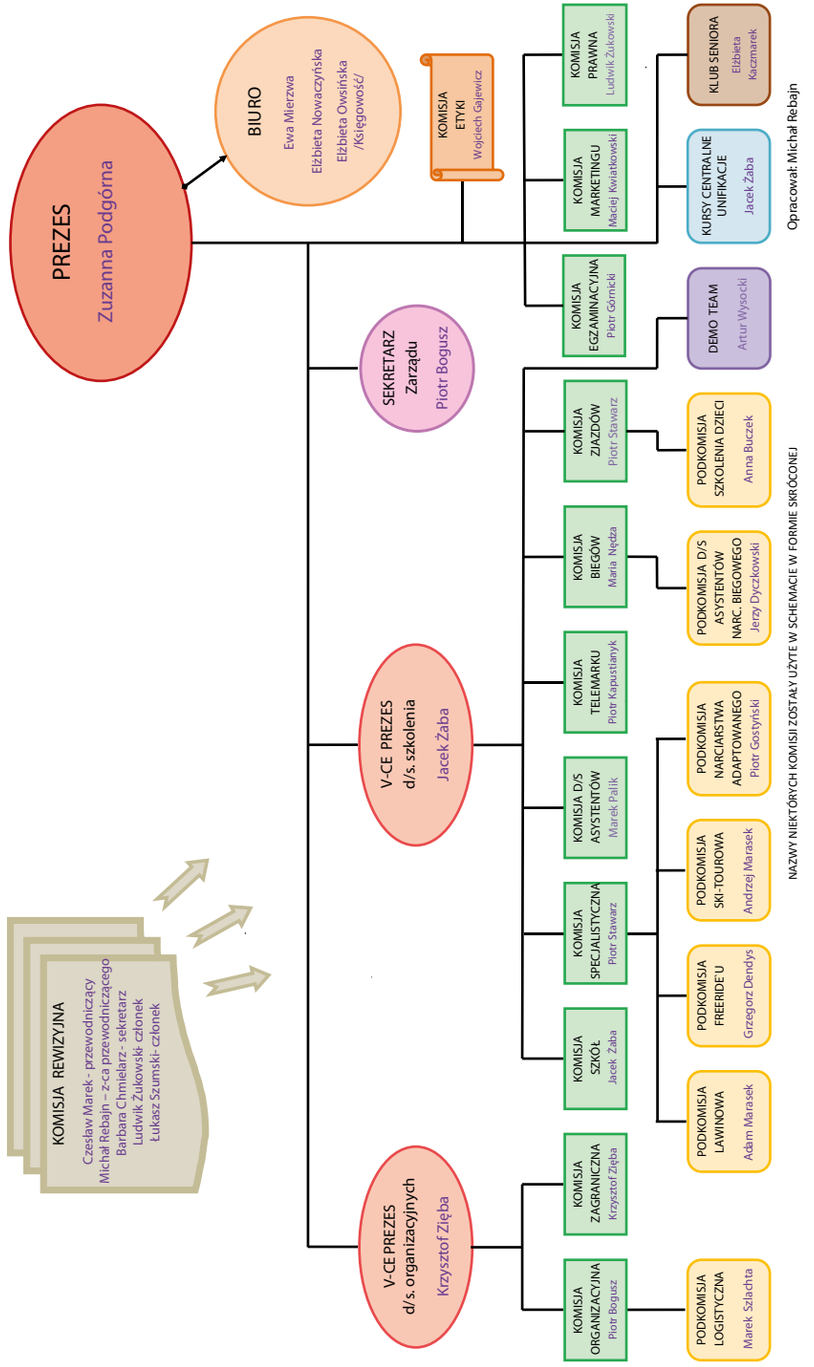
Rodzaj kursu	Rozpoczęcie	Zakończenie	Miejsce
Unifikacja Instruktorów Biegowych	10.03.2016	13.03.2016	Zakopane
Kurs ski tourowy	20.03.2016	25.03.2016	Zakopane / Murowaniec
Kursokonferencja IWiA + unifikacja IZ	30.03.2016	1.04.2016	
Współczynniki, Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	1.04.2016	1.04.2016	
Unifikacja dla IW (warsztaty JT)			
Unifikacja dla IW (obowiązkowy GS)			
56 MPIN Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa (Jazda Techniczna, Zawody Demonstratorów Szkolnych, Telemark, Biegi)	2.04.2016	2.04.2016	Kluszkowce
56 MPIN (GS, Mistrzostwa Szkół Narciarskich)	3.04.2016	3.04.2016	Kluszkowce
CKI-m	3.04.2016	10.04.2016	Zakopane
Unifikacja	27.03.2015	29.03.2015	Zakopane
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy	4.04.2016	10.04.2016	Jasna-Chopok Słowacja
Kurs ski tourowy	17.04.2016	22.04.2016	Zakopane / Murowaniec
Finał MP Amatorów PZN			

EXPLORE
ENJOY
EXPERIENCE

FIS World Snow Day

Zarząd SITN PZN przewiduje zastosowanie kolejnych zniżek w opłatach przed sezonem 2016/2017 dla szkół, które wezmą udział w akcji **World Snow Day** w dniu 17 stycznia 2016.

Schemat zależności i powiązań poszczególnych komórek organizacyjnych SITN PZN



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, Aleksander Gumiński, Szymon Kobiałka, 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

56 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW 2016 KLUSZKOWCE

56 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW PZN

KLUSZKOWCE 02–03.04.2016

PATRONAT NAD MISTRZOSTWAMI OBJĄŁ

PREZYDENT RP ANDRZEJ DUDA

Szanowni Państwo, Drodzy Przyjaciele Narciarze

Korzystając z gościnności Informatora Przedsezonowego SITN PZN, zwracam się do członków tej wielotysięcznej organizacji, do ludzi związanych z narciarstwem, do uprawiających tę piękną dyscyplinę sportową i uczących jazdy na nartach.

Jeszcze jako prezydent elekt postanowiłem spotkać się z władzami Polskiego Związku Narciarskiego oraz Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Pragnąłem w ten sposób wyrazić swój szacunek dla dokonań PZN oraz SITN. Chciałem równocześnie podkreślić moje zainteresowanie narciarstwem, które jest sportem najchętniej przeze mnie uprawianym.

Polskie narciarstwo zapisało piękne karty w historii naszego państwa. Mam na myśli pionierów narciarstwa wyczynowego, słynnych kurierów tatrzańskich Armii Krajowej, zdobywców medali olimpijskich i mistrzostw świata.

Osobnym nurtem narciarskiego życia w Polsce są dokonania środowiska instruktorskiego. Stopień Instruktora PZN oraz stopień Instruktora Wykładowcy PZN są synonimem najwyższej jakości szkolenia sportowego. Przez Wasze środowisko przewinęło się już wiele znamienitych postaci, teoretyków i praktyków narciarstwa, metodyków, autorów prac naukowych i opracowań programowych. Skupieni najpierw w Wydziale Narciarstwa Masowego PZN, a od ćwierćwiecza w SITN PZN, jesteście przykładem artyzmu i rzemiosła na najwyższym poziomie. W ostatnich latach ja również mogłem pogłębiać swoje zainteresowania narciarskie dzięki Instruktorom i Instruktorom Wykładowcom PZN. Na swojej sportowej drodze spotkałem już wielu z Was.

Chciałbym swoimi działaniami przysłużyć się polskiemu narciarstwu – zarówno wyczynowemu, jak i rekreacyjnemu. Dlatego będę się wsłuchiwał w Wasze oczekiwania i propozycje. Niechaj pierwszym gestem wykonanym przeze mnie w stosunku do SITN PZN będzie objęcie prezydenckim patronatem Mistrzostw Polski Instruktorów. Sam chętnie próbowałem swoich sił w jeździe sportowej, więc tym bardziej chcę sprzyjać tej wyjątkowej rywalizacji, gdzie liczy się nie tylko najszybszy przejazd slalomu giganta, lecz także punktacja zdobyta w czasie jazdy stylowej.

Cieszę się, że wraz z Wami będę w czasie obecnej kadencji prezydenckiej świętował 100-lecie PZN i 30-lecie SITN PZN. Jubileusze te z pewnością będą okazją do przypomnienia wspaniałej historii polskiego narciarstwa.

Andrzej Duda
Prezydent Rzeczpospolitej Polskiej

Z serdecznymi pozdrowieniami

PIERWSZY NARCIARZ RZECZYPOSPOLITEJ ODWIEDZIŁ KRAKOWSKĄ SIEDZIBĘ SITN

13 lipca br. Prezydent-elekt **Andrzej Duda** odbył w Krakowie dwa „narciarskie" spotkania z prezesami Polskiego Związku Narciarskiego (Prezes **Apoloniusz Tajner** i Sekretarz Generalny **Tomasz Wieczorek**) oraz Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN (Prezes **Zuzanna Podgórna** i Wiceprezes **Jacek Żaba**). Tak się składa, że prawie wszyscy kolejni Prezydenci III RP jeździli na nartach. Dla **Andrzeja Dudy** narciarstwo jest sportem nr 1. I śmiało można powiedzieć, że spośród Prezydentów jest on najlepszym zjazdowcem. Narciarką jest też jego córka, **Kinga**, która posiada stopień Instruktora SITN. Oba spotkania zorganizował **Piotr Nowacki** z Kancelarii Prezydenta, równocześnie wieloletni Instruktor Wykładowca PZN.

Blisko dwugodzinne rozmowy w siedzibie PZN dotyczyły przyszłości zimowych dyscyplin sportowych, uwarunkowań prawnych uprawiania zawodu instruktora i trenera narciarstwa, a także inwestycji kolejkowych w polskich górach. Pan Prezydent opowiedział w pewnym momencie, że po wyborach zadzwonił do niego między innymi Prezydent Słowacji, który zaprosił go na narty na Chopok. Na tej znanej Polakom górze działa ośrodek należący do TMR, czyli firmy będącej równocześnie właścicielem Szczyrkowskiego Ośrodka Narciarskiego. Istnieje więc duża szansa, że Prezydenci spotkają się również w Szczyrku, po zrealizowaniu rozpoczynanych tam inwestycji TMR.

Powitanie Prezydenta Andrzeja Dudę w siedzibie PZN przez Prezesa Apoloniusza Tajnera

Prezes Zuzanna Podgórna pomiędzy Prezydentem Andrzejem Dudą, a „naszym człowiekiem" w Kancelarii Prezydenta, Piotrem Nowackim

Prezydent z uwagą przeglądał programy nauczania SITN PZN prezentowane przez wiceprezesa Jacka Żabę

Prezydent z zaciekawieniem oglądał pamiątkowe odznaki z Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Soczi

Prezes Z. Podgórna przypięła Prezydentowi odznakę 25-lecia SITN

Pamiątkowa wspólna fotografia na koniec rozmów w PZN

Po przejechaniu kolumny samochodów prezydenckich z siedziby PZN do SITN-u rozpoczęła się rozmowa bardziej osobista. Prezydent w żartach wyraził żal do swojej małżonki, **Agaty**, która w okresie narzeczeństwa starała się nauczyć jazdy na nartach, a zaraz po ślubie zrezygnowała z tego sportu. **Andrzej Duda** zapoznał się uważnie z Programami Nauczania SITN PZN (narciarstwo alpejskie, telemark, nauczanie dzieci). Pierwszy Narciarz Rzeczypospolitej wypróbował swoich sił na trenażerze przygotowującym „na sucho" do przyszłego śmigania na ośnieżonym stoku. Oglądając zdjęcia ukazujące udział SITN w kolejnych międzynarodowych kongresach narciarskich **A. Duda** powiedział: – *Iluż tu widzę znajomych!*

Prezydent żegna kierownika Biura PZN, Wandę Wojtas. Andrzej Duda nie oddał ochroniarzom torby z programami nauczania SITN PZN i osobiście zaniósł podarowaną mu literaturę do auta. Zaznaczył przy tym, że bierze książki do domu, by czasami zajrzeć do nich i udoskonalić coś w swym narciarskim warsztacie.

Również i w siedzibie SITN nie obyło się bez wspólnej fotografii z pracownicami naszego Biura

Prezentacja trenażera narciarskiego przez Prezes Zuzannę Podgórną

Prezydenckie skupienie się przed startem. Trzy, dwa, jeden...

... Jazda! Pierwszy Narciarz Rzeczypospolitej bez problemów poradził sobie ze śmiganiem w środku upalnego lata. Do zobaczenia na zaśnieżonym stoku!

Pan Prezydent w bardzo ciepłych słowach wyrażał się o SITN-owskiej działalności. Podjął decyzję o objęciu patronatem naszych Mistrzostw Polski Instruktorów. Warto przypomnieć, że to w czasie rozpoczętej kadencji prezydenckiej świętować będziemy 100-lecie PZN i 30-lecie SITN.

Lipcowe spotkanie przygotował i w obu rozmowach uczestniczył Instruktor Wykładowca PZN **Piotr Nowacki**, który od września rozpoczął pracę w Kancelarii Prezydenta RP w Warszawie.

Jacek Żaba

Prezydenckie ewolucje narciarskie

Zima 2001 roku w pełni, czas wypełniony obozami i treningami sekcji narciarskiej Klubu Uczelnianego AZS Uniwersytetu Jagiellońskiego. Powoli zbliżają się kolejne, już 15 Mistrzostwa Uniwersytetu Jagiellońskiego w narciarstwie alpejskim. Jak każdego roku w marcu zawodnicy sekcji pod moją opieką organizują zawody w popularnej na uczelni dyscyplinie, które skupiają dzieci pracowników, absolwentów, pracowników i studentów Alma Mater.

Podczas jednego z treningów na sali gimnastycznej przyjąłem zgłoszenie do Mistrzostw Uczelni od młodego studenta studiów doktoranckich. Troszkę się przechwalał opowiadając o swoich umiejętnościach narciarskich, pytał czy w sekcji jest wysoki poziom sportowy, bo stawia sobie wysokie cele i chce walczyć o medal. Ta krótka rozmowa, w której zauważyłem wielką pasję, ambicję i odważne stawianie wymarzonych i zdawałoby się nierealnych zamierzeń, przypomniała mi początki mojej kariery sportowej, może dlatego poczułem do niego sympatię. Tym studentem był **Andrzej Duda**.

O wynikach zawodów nie będę wspominał, były do przewidzenia. Po Mistrzostwach Andrzej wpadł jeszcze raz na trening na dłuższą rozmowę o narciarstwie, szkoleniu sportowym, sprzęcie narciarskim. Czułem że padnie w końcu to pytanie: czy mógłbym z moimi umiejętnościami brać udział w treningach sekcji narciarskiej UJ?

Tak zaczęła się nasza wspólna przygoda przeżywania emocji związanych z szybkimi, jak

się później okazało, postępami. Z treningu na trening, z zawodów na zawody zauważałem wyraźny progres, ale najbardziej imponowała mi wiedza i fascynacja narciarstwem oraz wszystkim, co się wokół tej dyscypliny dzieje w kraju i na świecie. Przez kolejne 7 lat współpracy wiele czasu spędzaliśmy w zimie na treningach w kraju i zagranicą. Andrzej był i jest przykładem dla wielu studentów z mojej sekcji, jak ważne jest w sporcie i w życiu osiąganie celów dzięki zaangażowaniu, pasji i ambicji. Te cechy pozwoliły Andrzejowi osiągnąć wymarzony cel: start w Akademickich Mistrzostwach Polski i reprezentować Uniwersytet Jagielloński w zawodach rangi mistrzowskiej.

Powoli z nieznajomego studenta, Andrzej stawał się moim kolegą, przyjacielem, partnerem treningowym, ważną postacią w sekcji narciarskiej. Dzięki jego pomocy, staraniom i autorytetowi bardzo lubianego asystenta na Wydziale Prawa i Administracji udało nam się zaopatrzyć Klub Uczelniany w sprzęt treningowy najwyższej klasy. Snuliśmy wspólnie plany założenia Stowarzyszenia Narciarzy Uniwersytetu Jagiellońskiego, Andrzej przygotowywał statut, ja szukałem lokalu na Uczelni.

I nagle w nasze narciarskie życie wtargnęła polityka, która pochłaniała go coraz bardziej. Ale na swoją pasję zawsze znajdował czas, już nie w takim wymiarze jak dawniej, ale zawsze z pełnym zaangażowaniem. Znamy się wiele lat i widząc, ile osiągnął i jak szybko w narciarstwie, wierzę, że spełnią się jego plany i zamierzenia na najwyższym w państwie urzędzie.

Andrzeju, Przyjacielu, Panie Prezydencie RP, dziękuję za lata wspólnie spędzone w mrozie, na śniegu, między tyczkami slalomowymi i za emocje, które wyzwalałeś we mnie przez lata kariery sportowej pod moją opieką.

Piotr Nowacki

Piotr Nowacki – Instruktor Wykładowca PZN od 1993 roku, były Przewodniczący Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN, trener narciarstwa zjazdowego w Klubie Uczelnianym AZS Uniwersytetu Jagiellońskiego w latach 1987–2015. Od 15. 09. 2015 r. doradca ds. sportu w Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

NARCIARSKIE POŻEGNANIE PREZYDENTA

Prezydent B. Komorowski w otoczeniu Prezesów PZN oraz Dyrektora Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku, Grzegorza Kotowicza (po lewej)

Prezydent Bronisław Komorowski w Wiśle pożegnał się ze środowiskiem narciarskim

Pod koniec swojej kadencji Prezydent RP **Bronisław Komorowski** przyjechał do Zameczku w Wiśle, aby pożegnać się z tymi miejscami w Beskidach, w których w ostatnich pięciu latach spędzał chwile wypoczynku i aktywnej rekreacji.

Podczas oficjalnego pożegnania w Urzędzie Miejskim, w dniu 27 czerwca, Prezydent wspominał swoje zjazdy na nartach w Szczyrku i Wiśle. W pamięć zapadły mu szczególnie zjazdy trudnymi odcinkami trasy FIS na Skrzycznem, łagodzone później w towarzystwie znajomych w jednej z chat góralskich na Dolinach.

B. Komorowski mówił wiele o rozbudowie infrastruktury służącej uprawianiu sportów zimowych. Pożegnalne spotkanie prowadził Gospodarz Miasta, czyli Burmistrz Wisły **Tomasz Bujok**, który w poprzednich latach uzyskał stopień Pomocnika Instruktora PZN. Atmosfera rozmów oficjalnych i kuluarowych była więc iście narciarska.

Prezydent z żalem żegnał się z górami. Każdemu z zaproszonych gości wręczył pamiątkowy album o historii Zameczku Prezydenckiego w Wiśle i osobiście wpisał swoje dedykacje.

Polski Związek Narciarski reprezentowali: Prezes **Apoloniusz Tajner** oraz Wiceprezes **Andrzej Wąsowicz**, a Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN reprezentował Wiceprezes **Jacek Żaba**. Obecni też byli sportowcy oraz przedstawiciele Centralnego Ośrodka Sportu.

W oczekiwaniu na Głowę Państwa – Wiceprezes SITN Jacek Żaba i czołowy polski skoczek narciarski Piotr Żyła

Powitanie Prezydenta z Prezesem PZN Apoloniuszem Tajnerem i Wiceprezesem Andrzejem Wąsowiczem

Bronisław Komorowski z Burmistrzem Wisły Tomaszem Bujokiem, który jest również naszym instruktorem

Podziękowania od Prezesa Polskiego Związku Narciarskiego

Wiceprezes SITN J. Żaba w rozmowie z Prezydentem RP, po prawej członek Zarządu PZN, Prezes KS Ustronianka, Zbigniew Wuwer

KURS TEORETYCZNY 2015

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: 16–18.10.2015
Sesja: 23–25.10.2015

Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia 10 października 2015

Kurs nr II:

Sesja: 20–22.11.2015
Sesja: 27–29.11.2015

Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia 14 listopada 2015

IW dr Marek Palik

Drodzy Przyjaciele

NARCIARZE, KOLEŻANKI I KOLEDZY!

Minął kolejny rok – rok pełen jubileuszów (25-lecie powstania SITN PZN, 90-lecie PZN, 55 MPI). Wszystko przebiegło zgodnie z zaplanowanym terminarzem. Ci, którzy towarzyszyli nam na wspólnych imprezach mogą chyba potwierdzić, że były udane i pełne zabawy oraz wspólnych posiedzeń i wspomnień. Natomiast Ci, którzy nie mogli być obecni, niech żałują. Być może po obejrzeniu zdjęć i filmów, sami stwierdzą, że warto na przyszłość być obecnym na SITN-owskich imprezach.

Czeka nas kolejny sezon 2015/2016, który zapowiada się pracowicie. Już 01.09.2015 przedstawiciele SITN PZN ruszają w daleką podróż – kierunek Argentyna – na Światowy Kongres ISIA. W wyjeździe będzie uczestniczył nasz POL-SKI DEMO TEAM poszerzony o 4 osoby z DEMO-TEAMU Telemarkowego. Ci ostatni koledzy przedstawią całemu narciarskiemu światu telemark w polskim wydaniu. Pokazom na śniegu będą towarzyszyć wykłady i warsztaty.

Osoby, które na Walnym Zjeździe optowały za tym, aby nasz DEMO TEAM jechał za pieniądze swoje lub sponsorów, chcę uspokoić, bo tak się też stało!!!

Chciałam oficjalnie, jeszcze raz podziękować całemu zespołowi redakcyjnemu, który stworzył „Program Nauczania Dzieci". Szczególnie dziękuję koleżankom IW **Ani Buczek** oraz IW **Izie Wysockiej** (która pod nieobecność Ani na KKIW wiosennej przedstawiła nam swoją pracę na ten temat i koordynowała zajęcia na śniegu w ramach warsztatów dla IW i Instruktorów naszej organizacji).

Teraz musimy tylko doszkolić przedstawicieli Licencjonowanych Szkół Narciarskich, które chcą wejść w nasz program i realizować wszystkie poziomy szkolenia. Zachęcam wszystkie szkoły do tego zadania. Będzie to nasza wspólna piękna idea szkolenia dzieci w jednolity sposób. Przybędzie nam dobrze wyszkolonych dzieci, a następnie Demonstratorów, Instruktorów SITN i Instruktorów PZN. Tym samym zwiększamy liczbę Instruktorów PZN na rynku, a o to nam również chodzi.

Nasz znak SITN PZN jest rozpoznawalny w całym narciarskim świecie (to też dzięki udziałowi naszego POL-SKI DEMO TEAM-u w kongresach i innych wydarzeniach międzynarodowych). Nie musimy się wstydzić za naszych, dobrze wyszkolonych Instruktorów, którzy coraz częściej zasilają szeregi instruktorskie w szkołach zagranicznych.

Nasi członkowie, oprócz zjazdowego, wybierają inne rodzaje narciarstwa (telemark, biegi, skitoury,…) i poszerzają tym samym swoje umiejętności, co liczy się w Europie i na świecie. Co roku wydajemy więcej legitymacji IVSI oraz Instruktorów zawodowych ISIA.

Z dumą i satysfakcją każdej jesieni przesyłamy naszym członkom, sponsorom, sympatykom kolejne wydanie Informatora Przedsezonowego. Informator redagowany przez Wiceprezesa **Jacka Żabę**, przyciąga czytelników nie tylko piękną szatą graficzną i setkami zdjęć, ale też zawartością merytoryczną artykułów. Wszyscy mogą współtworzyć Informator i wielu fachowców z naszych szeregów korzysta z tej możliwości. Wraz z rosnącym zainteresowaniem naszym wydawnictwem, rośnie wysokość jego nakładu. Tegoroczny nakład zwiększamy o kolejny tysiąc, gdyż ostatnie wydanie zostało całkowicie rozdysponowane i w Biurze SITN w Krakowie zachowaliśmy tylko egzemplarze archiwalne.

W nadchodzącym sezonie 2015/2016 życzę wszystkim naszym członkom – małym narciarzom, Demonstratorom, Instruktorom oraz Sympatykom, dużo śniegu pod nartami, wielu słonecznych dni oraz samych sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym, dużo radości i uśmiechu na co dzień, satysfakcji z przebywania na stokach i trasach narciarskich.

Z narciarskim pozdrowieniem
Zuzanna Podgórna

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.

ZAUFAJ PROFESJONALISTOM

www.sitn.pl

BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

Od wyboru instruktora może zależeć **BEZPIECZEŃSTWO** Twoje lub Twoich bliskich

Patroni medialni:

RZECZPOSPOLITA

POLSKIE RADIO

Z przyjemnością i szacunkiem zwracam się do środowiska Trenerów i Instruktorów Narciarstwa w oddawanym w Wasze ręce Informatorze Przedsezonowym 2015/2016, który będzie służyć Wam oraz przedstawicielom szkół narciarskich i sympatykom narciarstwa rekreacyjnego i amatorskiego.

Sezon 2015/2016, Polski Związek Narciarski oraz Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN przeznaczają na dalszą realizację swoich zadań w ramach porozumienia o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich i trenerskich w narciarstwie alpejskim i klasycznym. Współpraca pomiędzy PZN i SITN układa się dobrze i nadal integruje nasze środowiska na styku narciarstwa wyczynowego i powszechnego. SITN zyskuje coraz mocniejszą pozycję w kraju i poza jego granicami, czego wyrazem jest wzrastająca liczba polskich licencjonowanych szkół narciarskich działających w kraju oraz widoczna obecność naszych instruktorów na stokach narciarskich całej Europy. Nadal działa umowa trójstronna SITN PZN – POLICJA, a wspólne działania doprowadziły do znaczącej poprawy bezpieczeństwa osób uprawiających sporty narciarskie w Polsce.

Znaki firmowe naszych Stowarzyszeń są bardzo rozpoznawalne, mają pozytywny odbiór w całej Polsce oraz w Europie. 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 2015/2016 i przesyłam braci narciarskiej sportowe pozdrowienia.

Apoloniusz Tajner
Prezes Polskiego Związku Narciarskiego

Działania Policji

na rzecz bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich

Głównym celem działań podejmowanych przez Policję na terenach górskich jest ochrona życia i zdrowia osób oraz ich mienia. Jest to realizowane m. in. poprzez pełnienie służby patrolowej na stokach narciarskich, zabezpieczanie tras dojazdu do ośrodków rekreacyjno-wypoczynkowych, zabezpieczanie prewencyjne rejonów ośrodków wypoczynkowych, hoteli, parkingów. Ponadto prowadzone są działania profilaktyczno-informacyjne.

Najważniejszym aktem prawnym regulującym działania na rzecz bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich jest ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Działania te są realizowane przez Policję zgodnie z postanowieniami Zarządzenia nr 1834 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 grudnia 2010 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów pełniących służbę patrolową na zorganizowanych terenach narciarskich. Nie bez znaczenia pozostaje też treść Dekalogu Reguł Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS), którego stosowanie i znajomość zapewniają bezpieczny wypoczynek osobom uprawiającym tę formę rekreacji.

Głównym celem działań podejmowanych przez Policję na terenach górskich jest ochrona życia i zdrowia osób oraz ich mienia. Cel ten realizowany jest m. in. przez pełnienie służby patrolowej na stokach narciarskich, zabezpieczanie tras dojazdu do ośrodków rekreacyjno-wypoczynkowych (bezpieczeństwo w ruchu drogowym), zabezpieczanie prewencyjne rejonów ośrodków wypoczynkowych, hoteli, parkingów (ochrona mienia). Ponadto prowadzone są także działania profilaktyczno-informacyjne, również z innymi podmiotami (władze samorządowe, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, gestorzy stoków narciarskich).

Inicjatywa organizacji patroli narciarskich została zapoczątkowana w 2003 r. i z roku na rok jej rozwój nabiera dynamiki. W zakończonym niedawno sezonie narciarskim, służba patrolowa na zorganizowanych terenach narciarskich realizowana była na terenie pięciu województw, tj.

małopolskiego (Jaworzyna Krynicka, Słotwiny, Dwie Doliny w Piwnicznej-Zdroju, Ryterski Raj, Kasprowy Wierch, Szymoszkowa, Kotelnica Białczańska, Jurgów, Harenda, Witów, Małe Ciche, Czarna Góra Koziniec, Suche, Rusiń-Ski, Laskowa, Kamionna, Limanowa, Śnieżnica, Ski Lubomierz, Czorsztyn-Ski w Kluszkowcach, Palenica w Szczawnicy, Zadział, Czerwienne Ski, Jastrzębia Ski w Jastrzębi, Jurasówka w Siemiechowie, Lubinka w Janowicach), śląskiego (Szczyrk, Korbielów, Istebna, Wisła, Ustroń), podkarpackiego (Przemyśl), dolnośląskiego (Zieleniec, Czarna Góra, Stóg Izerski, Łysa Góra, Szrenica, kompleks narciarski Kopa) i łódzkiego (Góra Kamieńsk).

Przed zakończeniem sezonu narciarskiego, 10 marca 2015 r. na terenie Ośrodka Narciarskiego Czorsztyn-Ski w Kluszkowcach, pod patronatem honorowym Komendanta Głównego Policji odbyły się Ogólnopolskie Zawody Narciarskie dla Funkcjonariuszy Policji, zorganizowane przez Biuro Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji we współpracy ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Zawody obejmowały konkurencję Test Wiedzy oraz Slalom Gigant. Udział w nich wzięło 31 funkcjonariuszy Policji. W trakcie zawodów Instruktorzy Wykładowcy SITN PZN, przeprowadzili sprawdzian kwalifikacyjny dla policjantów kandydujących do stopnia Instruktora lub Pomocnika Instruktora PZN. Policjanci, którzy ukończyli sprawdzian kwalifikacyjny z wynikiem pozytywnym, wezmą udział w kursie szkoleniowym dla funkcjonariuszy Policji pretendujących do uzyskania uprawnień Instruktora lub Pomocnika Instruktora PZN, którego realizacja zaplanowana jest w sezonie narciarskim 2015/2016. Nabyte w ten sposób uprawnienia będą wykorzystywali w swoich jednostkach m.in. w trakcie pełnienia służby patrolowej na zorganizowanych terenach narciarskich, a także podczas realizacji zajęć w ramach lokalnego doskonalenia zawodowego przygotowujących policjantów do pełnienia tego rodzaju służby. Do chwili obecnej łącznie kurs szkoleniowy ukończyło 100 policjantów, którzy uzyskali uprawnienia Instruktora bądź Pomocnika Instruktora PZN. Kadrę tych kursów stanowią Instruktorzy Wykładowcy SITN PZN.

insp. dr Mariusz Sokołowski

Insp. dr Mariusz Sokołowski – Inspektor Policji, doktor nauk humanistycznych, adiunkt Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Przypominamy, że logotypy PZN oraz SITN są znakami zastrzeżonymi w Urzędzie Patentowym.
Nie wolno tych znaków stosować bez zgody Polskiego Związku Narciarskiego lub Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN.
Prawo do używania logotypów mają między innymi: Licencjonowane Szkoły Narciarskie, Instruktorzy PZN i Instruktorzy SITN z aktualnymi uprawnieniami. Używanie znaków przez osoby lub instytucje do tego nieuprawnione, jest ścigane na drodze prawnej!
Prosimy o zgłaszanie do Biura SITN przypadków nieprawnego stosowania logotypów PZN lub SITN. Pozwoli to na sprawniejsze zwalczanie nieuczciwych działań.

Komisja Promocji i Marketingu

Kolejny sezon przed nami. Ten rok upływa pod kątem przygotowań, udziału i podsumowania kolejnego Kongresu Interski w Ushuaia w Argentynie. Ale to nie wszystko czym się zajmujemy. Komisja Promocji i Marketingu intensywnie pracuje w zakresie promowania naszej organizacji, naszego zawodu instruktora sportów śnieżnych, jak i poszukiwań nowych form współpracy.

Od tego sezonu, pierwszy raz w historii, nasi koledzy Policjanci, Instruktorzy PZN, pracujący służbowo na zorganizowanych terenach narciarskich na rzecz bezpieczeństwa na stokach, będą mieli oznakowanie „Instruktor PZN" na swoich kombinezonach policyjnych. Jest to wynik już czteroletniej współpracy, szkoleń prowadzonych przez SITN PZN oraz jakości wyszkolenia i przygotowania policjantów do pracy na stokach. Praca ta polega m.in. na umiejętności oceny zachowań innych i podejmowaniu działań prewencyjnych na rzecz bezpieczeństwa wszystkich korzystających z wypoczynku i rekreacji na nartach. Cieszymy się z tego, ponieważ jest to tylko potwierdzenie najwyższych, niekwestionowanych standardów zawodowych, jakie reprezentuje całe grono Instruktorów PZN.

W drugiej części Informatora, w oddzielnym artykule przedstawiłem propozycję rozwijania naszej współpracy z Regionem Trentino, również w zakresie sportu, turystyki i rekreacji letniej. Chciałbym zwrócić Waszą uwagę na aspekt możliwego rozwinięcia naszej dotychczasowej współpracy z Regionem Trentino, jak i przekucia tej współpracy na zadawalające efekty.

Rozpoczynamy również nową współpracę z Parterem Medycznym – Carolina Medical Center, najbardziej renomowaną w Polsce kliniką ortopedyczną, mającą swoje uznanie w ortopedii światowej.

ELEMENTY WSPÓŁPRACY ZDEFINIOWANE W TRAKCIE NASZYCH NEGOCJACJI Z CAROLINA MEDICAL CENTER:

- Wsparcie merytoryczne oraz dostęp do najnowszej wiedzy medycznej w zakresie profilaktyki i leczenia urazów sportowych w sportach zimowych, prewencji urazów i prawidłowej reakcji, gdy urazy nastąpią.
- Edukacja – szkolenia, warsztaty i seminaria dla instruktorów i trenerów skupionych w SITN oraz szereg materiałów edukacyjnych, stworzenie kompendium wiedzy udostępnionej LSN.
- Atrakcyjne rabaty dla wszystkich członków Stowarzyszenia na diagnostykę, konsultacje, operacje i rehabilitacje, diagnostykę funkcjonalną w ramach pakietu zdrowego narciarza z 15% rabatem.

PRZYKŁADOWE TEMATY EDUKACYJNE:

- Biomechanika łańcucha biokinematycznego kończyny dolnej małego i dużego narciarza – doświadczenia z badań w centrum diagnostyki funkcjonalnej,
- Jak dobieramy buty narciarskie – w kontekście wielu spotykanych wad stóp,
- Model treningu przygotowania motorycznego małego i dużego narciarza w oparciu o projekt cmc`11,
- Najczęstsze urazy w narciarstwie – przegląd piśmiennictwa i statystyki,
- Carving a stawy kolanowe – sprzęt narciarski i jego wymagania, a przygotowanie fizyczne narciarza (w kontekście najbardziej urazowych stawów, jakimi są kolana),
- Model treningu przekraczania linii środkowej ciała, a atak na tyczkę slalomową,
- Model postępowania z narciarzem po urazie – protokół rehabilitacji oraz makrocykl treningowy,
- Topografia siły mięśniowej narciarza na podstawie pomiarów siły mięśni prostujących i zginających w stawach,
- Stabilność ciała narciarza a konsekwencje niestabilności (urazy),
- Wzmacniamy kolana – program treningowy (ćwiczenia koncentryczne, ekscentryczne i stabilizujące),
- Sprzęt narciarski a umiejętności – najnowsze trendy w doborze sprzętu narciarskiego,
- Dobór kasku, a ból szyi – czym się kierować.

PROGRAMY TRENINGOWE:

- Wzmacniamy kolana – program treningowy (ćwiczenia koncentryczne, ekscentryczne i stabilizujące),
- Trening narciarski na niestabilnym podłożu,
- Trening propriocepcji w narciarstwie,
- Mocny brzuch i grzbiet gwarancją właściwego ustawienia miednicy – propozycja programu treningowego,
- Freestyle a przygotowanie fizyczne do sezonu – propozycja programu treningowego dla osób uprawiających freestyle.

17 października na corocznej konferencji IWiA i kierowników LSN przygotowane zostaną: prezentacja i warsztaty prewencji urazów oraz postępowania w świeżym urazie lub badania biomechaniczne dla instruktorów i trenerów.
Prosimy uprzejmie aby uczestnicy Konferencji wyrazili swoją opinię o zakresie tematycznym proponowanej współpracy – przygotujemy odpowiednią ankietę.

Każdą chęć współpracy i każdego Partnera mile widzimy w naszym gronie, ponieważ każda relacja wzbogaca naszą wiedzę lub wspiera nas w zdobywaniu i tworzeniu wiedzy przydatnej nam i stosowanej w pracy na stokach.

Tym samym, chciałbym w imieniu SITN PZN, Komisji Promocji i Marketingu oraz swoim własnym, serdecznie podziękować wszystkim naszym Partnerom za dotychczasową współpracę i wsparcie, jakże potrzebne w naszej misji kreowania bezpiecznego korzystania ze sportów śnieżnych oraz życzyć im zadowolenia i satysfakcji z naszej współpracy na przyszłość.

Maciej Kwiatkowski
Członek Zarządu, Szef Kp&m

Maciej Kwiatkowski
– Instruktor PZN,
Szef Komisji Promocji
i Marketingu SITN PZN.

W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 2,7 do 7,7 l/100 km, emisja CO_2 od 64 do 179 g/km.

Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl

Podsumowanie sezonu szkoleniowego 2014/2015

KURSOKONFERENCJE JESIENNE

Instruktorzy Wykładowcy oraz przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Narciarskich spotkali się 18 października 2014 r. w Krakowie, w hotelu Park Inn, na jesiennej konferencji, w której uczestniczyło ponad 100 osób. Obrady poprowadził Wiceprezes **Jacek Żaba**, a słowo wstępne wygłosiła Prezes SITN PZN, **Zuzanna Podgórna**.

Podczas konferencji odbyła się obrona pracy asystenckiej, którą poprowadził przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów, IW **Marek Palik**. Swoją pracę „Narciarstwo w literaturze ostatnich lat" przedstawił asystent **Konrad Drzymała**. Zarząd SITN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił jednogłośnie przyjąć kol. **K. Drzymałę** do grona Instruktorów Wykładowców PZN.

IW **Anna Buczek** omówiła treść przygotowanego do wydania „Programu Nauczania Dzieci", a IW **Piotr Kapustianyk** przedstawił wydrukowany już „Telemark – Program Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN".

W następnej części konferencji informacje dla szkół przedstawił Wiceprezes **Jacek Żaba**, który omówił Wytyczne Szkoleniowe na sezon 2014/2015. Natomiast Wiceprezes **Krzysztof Zięba** oraz kol. **Aleksander Gumiński** przybliżyli zebranym historię Światowego Dnia Śniegu – imprezy ogólnoświatowej pod egidą FIS. Zaprosili Licencjonowane Szkoły Narciarskie do udziału – już po raz czwarty – w tym wydarzeniu w dniu 18.01.2015 r.

Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wraz z Przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich **Jackiem Żabą** wręczyli licencje PZN na sezon 2014/2015 przedstawicielom szkół A+B, A oraz po raz pierwszy licencję B dotyczącą narciarstwa biegowego.

Przyjęcie Konrada Drzymały do grona Instruktorów Wykładowców PZN

Przez cały czas trwania konferencji nasz sponsor Firma LAZUR raczyła chętnych wspaniałym wyborem serów Lazur.

Jesienna kursokonferencja na śniegu odbyła się we Włoszech w miejscowości Passo Tonale w dniach 05–13.12.2014 r. Tradycyjnie przeprowadzono zajęcia z instruktorami włoskimi ze Szkoły Narciarskiej Tonale-Presena. W ramach szkolenia przeprowadzony został Centralny Kurs Instruktorski na stopień Instruktora PZN oraz unifikacja.

Narciarstwo w Passo Tonale dawniej i dziś

25-LECIE SITN PZN

Po zakończeniu październikowej konferencji, działacze SITN przenieśli się do hotelu „Pod Wawelem", by tam powspominać wydarzenia sprzed 25 lat, czyli z okresu zakładania naszego Stowarzyszenia.

UNIFIKACJE

W minionym sezonie przeprowadzono 11 unifikacji, które zostały zorganizowane w Zakopanem, Passo Tonale, Pitztal, Stubai, Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Harrachovie. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 382 instruktorów, w tym w unifikacji Klubu Instruktora Seniora – 43 osoby.

W sezonie 2014/2015 zorganizowano również dwie unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzone zostały w Kluszkowcach – łącznie uczestniczyło 17 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. Adam BIERNACKI
2. Tomasz FABISIEWICZ
3. Radosław GRONUŚ
4. Wiesław JANUĆ
5. Krzysztof KAŹMIERCZAK
6. Paweł NOWACKI
7. Wojciech WELCZ
8. Tomasz JURKOWSKI
9. Jadwiga KAMIŃSKA
10. Maciej BARABASZ
11. Mariusz BOROWIK
12. Jan GĄSIENICA
13. Jerzy KOCHAJ
14. Renata KONCEWICZ
15. Grzegorz LACH
16. Dominik WIĘCKOWSKI
17. Dariusz WYLĘŻEK

SPOTKANIE OPŁATKOWE

W okresie przedświątecznym w Krakowie odbywają się tradycyjne narciarskie spotkania opłatkowe organizowane zarówno przez PZN, jak i przez SITN. Jest to okazja do wielu rozmów i wspomnień związanych z górami i narciarstwem.

XI ZAWODY KLUBU SENIORA IM. JÓZEFA ZOLLA

Czarna Góra (Koziniec) – 17.01.2015 r.

Zwycięzcami zawodów w poszczególnych grupach wiekowych zostali:

Panie grupa II – JADWIGA GOŁDA
Panie grupa III – JOANNA WAJDA
Panie grupa IV – AGATA PERLICKA
Panowie grupa V – STANISŁAW TATKA
Panowie grupa VI – JAN ŚLĘŻYŃSKI
Panowie grupa VII – KAZIMIERZ ZUBEK
Panowie grupa VIII – STEFAN MAREK
Panowie grupa IX – WŁADYSŁAW TARNOWSKI
Panowie grupa X – SYLWESTER TARNOWSKI

CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI

W sezonie 2014/2015 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:

1. Sylwia ADAMCZYK
2. Aleksandra BOGACKA
3. Tomasz BOGACKI
4. Adam BOTKO
5. Maciej BUGIEL
6. Przemysław CZERWIŃSKI
7. Piotr DZIADOSZ
8. Roman FIUT
9. Krzysztof GAIK
10. Magdalena GŁOWACKA
11. Zuzanna GÓŹDŹ
12. Marek JOCHLIK
13. Marek KIEŁBASA
14. Jan KNAP
15. Magdalena KONIOR
16. Filip KORNAŚ
17. Oskar KORZENIOWSKI
18. Tomasz KOT
19. Jan KOZYRA
20. Aleksandra KRĘŻEL
21. Bartosz KROBICKI
22. Klemens KRZEPTOWSKI
23. Karol ŁAZARCZYK
24. Marcin MAJ
25. Janusz MAJCHERCZYK
26. Dominik MALEC
27. Zuzanna MALINOWSKA
28. Bartłomiej MARCINIAK

29. Kacper MICHALUK
30. Piotr MIŚ
31. Jakub MUKAWA
32. Dominik NOWACZYK
33. Andrzej PABIN
34. Patryk PALUCH
35. Jakub PAŁKOWSKI
36. Andrzej PAWLICA
37. Jan PAWLIKOWSKI
38. Artur PILCH
39. Jakub PINDYCKI
40. Łukasz PLECH
41. Jakub POLITAŃSKI
42. Mariusz PROCNER
43. Przemysław PYREK
44. Romuald ROSIEK
45. Anna RULKA
46. Krzysztof SKALSKI
47. Marian SŁODYCZKA
48. Krzysztof SOLAK
49. Piotr SROKA
50. Wojciech STANEK
51. Jakub STASZKIEWICZ
52. Szymon STAWOWY
53. Katarzyna STEINDEL
54. Marek SUŁECKI
55. Daria SURÓWKA
56. Tomasz SZCZEPAŃSKI
57. Marek SZCZYRBA
58. Szymon SZEWCZYK
59. Marta ŚCIEŻKA
60. Michał ŚLIZOWSKI
61. Michał TRZEBUNIA
62. Anna WAWAK
63. Łukasz WIERCIOCH
64. Jakub WŁÓDARCZAK
65. Zofia WOSIŃSKA
66. Dominik ZAJĄC
67. Maciej ZAWADZKI
68. Bartosz ZIEMSKI
69. Michał ZIĘBA
70. Katarzyna STOKŁOSA AWF Wrocław
71. Szymon SYPOSZ AWF Katowice
72. Aleksander ŚLIWCZYŃSKI AWF Katowice
73. Kamil DZIEMBA AWF Katowice
74. Damian MARCZAK AWF Katowice
75. Anna DRWIĘGA AWF Katowice
76. Tomasz PORANIEWSKI AWF Katowice
77. Adam CHRAPEK AWF Katowice
78. Sebastian BIAŁOBRZYCKI AWF Katowice
79. Maryna GĄSIENICA DANIEL AWF Katowice
80. Alina TRYBUS AWF Katowice
81. Przemysław GAŁUSZKA AWF Katowice

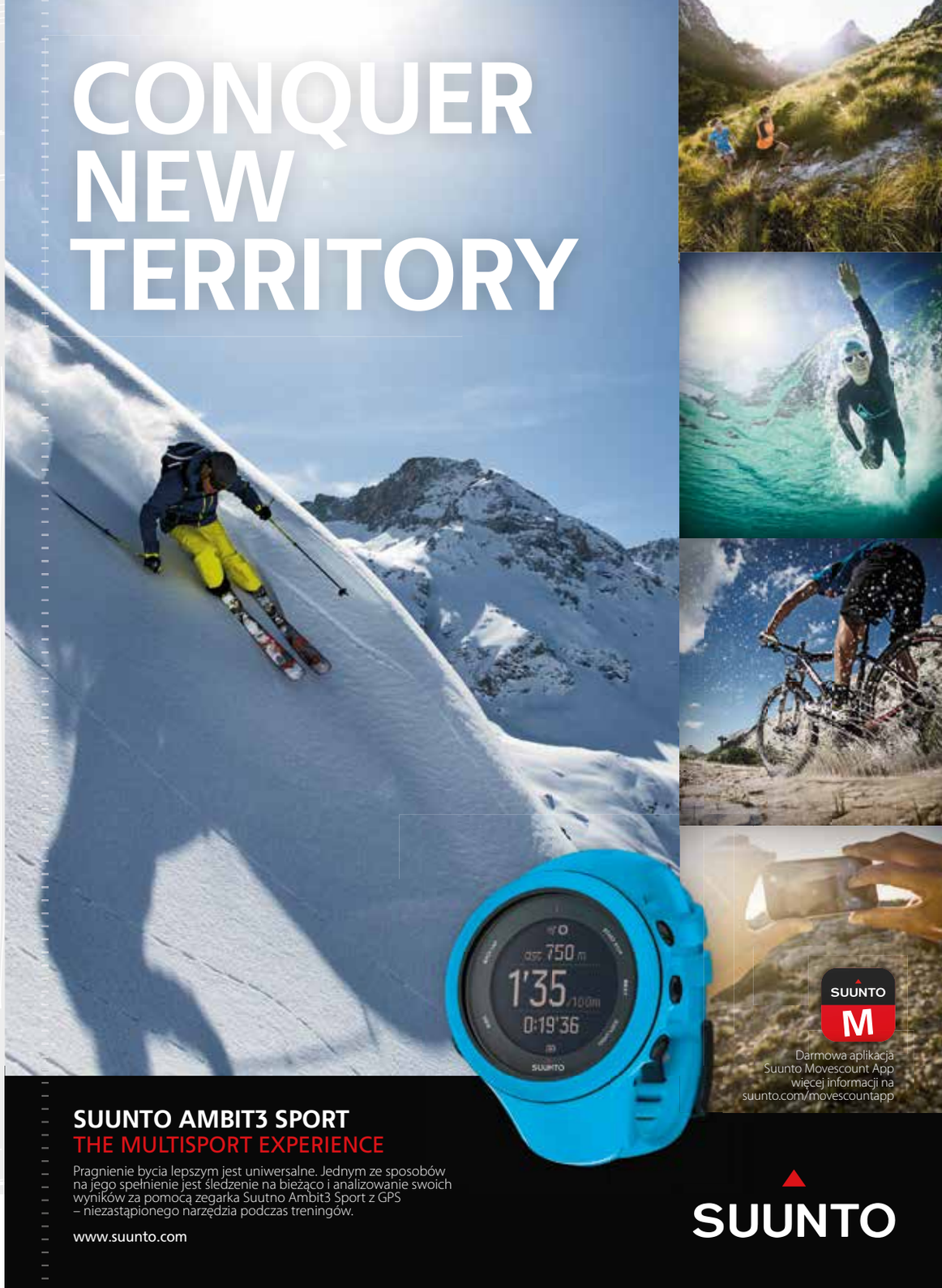
Osoby, które zaliczyły kurs teoretyczny – część ogólną kursu na stopień Instruktora Sportu PZN oraz obie części Centralnego Kursu Instruktorskiego PZN (kursy od sezonu 2013/2014) otrzymują legitymację Instruktora Sportu PZN. Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze SITN.

SZKOLENIE INSTRUKTORSKIE POLICJANTÓW

Po raz czwarty w ramach porozumienia SITN PZN z Komendą Główną Policji zostało przeprowadzone szkolenie narciarskie dla policjantów. W grudniu 2014 r. oraz styczniu 2015 r. w Kluszkowcach odbył się kurs instruktorski i pomocnika instruktora w narciarstwie zjazdowym – uczestniczyły 22 osoby, w tym Instruktorem PZN zostało 13 osób, a Pomocnikiem Instruktora – 9.

Oto nowi nasi Instruktorzy PZN:

1. Karol BUŁKA
2. Adam EICHLER
3. Karol FLAKIEWICZ
4. Paweł JAGIEŁKA
5. Artur KUDYK
6. Maciej KWAK
7. Adam KSIĄŻEK
8. Przemysław SADOWSKI
9. Tomasz STRĘK
10. Sebastian STAROSTKA
11. Konrad SZYDLAK
12. Roman WOLSKI
13. Michał ZUBER



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 2014/2015 zostały wystawione nowe 64 legitymacje, a znaczki IVSI 2015 (prolongata) wykupiło 275 instruktorów (do 30.06.2015).

INSTRUKTOR ZAWODOWY (ISIA)

W sezonie 2014/2015 po spełnieniu odpowiednich wymagań, legitymację Instruktora Zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. Szymon BACHLEDA-CURUŚ
2. Katarzyna GÓRSKA
3. Małgorzata WÓJCIK
4. Maciej SAWICKI
5. Adam WNĘK
6. Błażej TYLKA-SULEJA

KURS NA STOPIEŃ INSTRUKTORA BIEGÓW

W minionym sezonie udało się zorganizować dwa kursy na stopień Instruktora Biegów PZN, jeden kurs Pomocnika Instruktora Biegów PZN i dwa kursy kwalifikacyjne. Szkolenia z zakresu narciarstwa biegowego zostały przeprowadzone w Zakopanem w terminie 08–15.03.2015 r. oraz na Śnieżniku 10–12.04.2015 i 17–20.04.2015 r. Kierownikiem wyszkolenia tych kursów była IW **Maria Nędza**.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:

1. Katarzyna DŁUGOPOLSKA
2. Jan GĄSIENICA
3. Magdalena GĄSIENICA
4. Tomasz HORECKI
5. Jan JELONEK
6. Łukasz PAWLUSIAK
7. Bartłomiej SAWERA
8. Błażej TYLKA SULEJA
9. Robert WINNICKI
10. Dorota JEZIERSKA
11. Robert KASICA
12. Piotr KWIATKOWSKI
13. Adam MAJEWSKI
14. Tomasz MIELNIKIEWICZ
15. Adrian MŁYNARCZYK
16. Małgorzata WÓJCIK
17. Grzegorz WOJTAS
18. Krystian ZIOBRO

Maria Nędza – kierownik kursów na stopień Instruktora Biegów PZN,a zarazem Szefowa Komisji Narciarstwa Biegowego SITN PZN

WIOSENNA KURSOKONFERENCJA

Wiosenna kursokonferencja została zorganizowana zgodnie z kalendarzem imprez w dniach 19–20.03.2015 r. w Kluszkowcach. Zajęcia teoretyczne i wykłady odbyły się w hotelu Pod Wulkanem (Kluszkowce).

W trakcie kursokonferencji zajęcia na śniegu prowadzone były w Ośrodku Narciarskim Czorsztyn-Ski, gdzie został również przeprowadzony sprawdzian na współczynniki w GS i SL dla Instruktorów Wykładowców.

Tradycyjnie w ramach kursokonferencji odbyły się obrony prac kandydackich na stopień Instruktora Wykładowcy PZN. Tę część konferencji poprowadził przewodniczący Komisji ds. Asystentów IW **Marek Palik**. Bronione były dwie prace:

1. **Izabela Wysocka** – „Sitnusiowy program szkolenia dzieci"
2. **Bartłomiej Gąsienica-Józkowy** – „Freeride – jazda pozatrasowa a bezpieczeństwo"

Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił przyjąć powyższych asystentów do grona Instruktorów Wykładowców PZN.

Zajęcia warsztatowe na śniegu dotyczące Programu Nauczania Dzieci,
prowadzone przez członków POL-SKI DEMO TEAM pod kierownictwem Izabeli Wysockiej.

Izabela Wysocka i Bartłomiej Gąsienica-Józkowy podczas obrony ich prac kandydackich.

Pomyślne obrony kończą się uroczystym wręczeniem odznak Instruktora Wykładowcy PZN.

Podczas kursokonferencji podsumowano również akcję Bezpieczna Zima.
Uczestnicy cyklu programów telewizyjnych otrzymali nagrody od PZU.

Zawody w Kluszkowcach rozgrywane są we wspaniałej scenerii z widokiem na Jezioro Czorsztyńskie, zamki i Tatry.

W przerwach zajęć na śniegu można się było poopalać.

Podczas konferencji wieczornych IW Michał Rebajn
częstował przepysznymi serami zaprzyjaźnionej
z SITN-em firmy Lazur.

VIII ZAWODY O PUCHAR PREZESA SITN PZN IM. ZBIGNIEWA KUCI

Kluszkowce 20.03.2015 r.

Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia instruktorom narciarstwa w Polsce oraz promocję nowych stacji narciarskich na terenie naszego kraju.

Wyniki obliczane są według przelicznika wiekowego. W ubiegłym sezonie na podium stanęli:

Grupa kobiet:
1 miejsce – Alina OMBACH-GARGUL
2 miejsce – Aleksandra LIBERA-CICHY
3 miejsce – Katarzyna GÓRSKA

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – Tomasz CICHY
2 miejsce – Edmund GÓRNY
3 miejsce – Piotr ZAJĄC

55 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW

W dniach 20–21 marca 2015 r. w Kluszkowcach odbyły się 55 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN. W ramach 55 MPI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna, slalom gigant, telemark, Mistrzostwa Demonstratorów.

Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę SN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A oraz A+B.

WYNIKI SLALOMU GIGANTA:

Grupa I Instruktorki (powyżej 60 lat)
1 miejsce – Bożena JANUĆ
2 miejsce – Zuzanna PODGÓRNA

Grupa II Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce – Marta ZBOROWSKA
2 miejsce – Beata BLACHURA

Grupa III Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce – Aleksandra LIBERA-CICHY
2 miejsce – Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce – Alicja ORAWIEC

Grupa IV Instruktorki (31–40 lat)
1 miejsce – Katarzyna STRAMA
2 miejsce – Izabela WYSOCKA
3 miejsce – Agata TAŃCZAK-SIĘKA

Grupa V Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce – Aleksandra KLUŚ
2 miejsce – Anna WRÓBEL
3 miejsce – Justyna SIKORA

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 – Piotr ZAJĄC
2 miejsce – Tomasz CICHY
3 miejsce – Robert KUREK

Grupa VIII Instruktorzy (41–50 lat)
1 miejsce – Robert ZUBEK
2 miejsce – Piotr STAWARZ
3 miejsce – Dariusz RYSKALA

Grupa IX Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce – Bartłomiej GĄSIENICA JÓZKOWY
2 miejsce – Leszek PILCH
3 miejsce – Błażej TYLKA SULEJA

Grupa X Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce – Kasper LEONOWICZ
2 miejsce – Łukasz KOTUCHNA
3 miejsce – Maciej ADAMCZYK

WYNIKI JAZDY TECHNICZNEJ:

Grupa kobiet:
1 miejsce – Katarzyna GÓRSKA
2 miejsce – Aleksandra KLUŚ
3 miejsce – Izabela WYSOCKA

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – Piotr GÓRNICKI
2 miejsce – Piotr STAWARZ
3 miejsce – Tomasz CICHY

WYNIKI DWUBOJU:

Grupa I Instruktorki powyżej 60 lat
1 miejsce – Bożena JANUĆ

Grupa II Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce – Marta ZBOROWSKA
2 miejsce – Beata BLACHURA

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 – Izabela WYSOCKA
2 miejsce – Agata TAŃCZAK-SIĘKA
3 miejsce – Małgorzata KLEPACKA-ADAMUS

Grupa V Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce – Aleksandra KLUŚ
2 miejsce – Katarzyna PIC
3 miejsce – Monika ZWIJACZ

Grupa VI Instruktorzy powyżej 60 lat
1 miejsce – Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce – Krzysztof HORECKI
3 miejsce – Grzegorz MATYFI

Grupa VII Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce – Tomasz CICHY
2 miejsce – Piotr KAPUSTIANYK
3 miejsce – Jacek RAKSZAWSKI

Grupa VIII Instruktorzy (41–50 lat)
1 miejsce – Piotr STAWARZ
2 miejsce – Dariusz RYSKALA
3 miejsce – Sławomir STANIEC

Grupa IX Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce – Bartłomiej GĄSIENICA-JÓZKOWY
2 miejsce – Piotr GÓRNICKI
3 miejsce – Leszek PILCH

Grupa X Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce – Kasper LEONOWICZ
2 miejsce – Jacek GARDON
3 miejsce – Wojciech WĘGŁOWSKI

WYNIKI GIGANTA TELEMARKOWEGO:

Grupa kobiet:
1 miejsce – Weronika KOPKA
2 miejsce – Małgorzata BUCZEK
3 miejsce – Gabriela BUZEK-GARZYŃSKA

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – Józef SZOT
2 miejsce – Sławomir LASSAK
3 miejsce – Bartłomiej ŁOWISZ

VIII MISTRZOSTWA DEMONSTRATORÓW SZKOLNYCH PZN

WYNIKI SLALOMU GIGANTA:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce – Weronika WALAS
2 miejsce – Natalia GĄSIENICA
3 miejsce – Aleksandra GRABOWSKA

Grupa chłopców:
1 miejsce – Jan GUŃKA
2 miejsce – Wadim CZAJA
3 miejsce – Mateusz NIEBORAS

WYNIKI JAZDY TECHNICZNEJ:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce – Oliwia WYSOCKA
2 miejsce – Weronika WALAS
3 miejsce – Klaudia JAKOBSCHY

Grupa chłopców:
1 miejsce – Jakub KUKLIS
2 miejsce – Jan GUŃKA
3 miejsce – Bartłomiej BOCHEŃSKI

WYNIKI DWUBOJU:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce – Weronika WALAS
2 miejsce – Oliwia WYSOCKA
3 miejsce – Natalia GĄSIENICA

Grupa chłopców:
1 miejsce – Jan GUŃKA
2 miejsce – Wadim CZAJA
3 miejsce – Mateusz NIEBORAS

KOMISJE OCENIAJĄCE JAZDĘ TECHNICZNĄ

OGÓLNOPOLSKI 55 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW PZN TORÓW
STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

BIURO ZAWODÓW MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW NA POWAŻNIE I NA WESOŁO

NAJSTARSZY UCZESTNIK MPI

Najstarszym uczestnikiem ostatnich Mistrzostw Polski Instruktorów był 81-letni Instruktor Wykładowca Michał Chruściel. Na zdjęciu z prezesem SITN Zuzanną Podgórną.

MISTRZOSTWA SZKÓŁ NARCIARSKICH SITN PZN

Szkoły z licencją A+B

1 miejsce – BLIZZARD DEMO TEAM; 2 miejsce – HSKI ZAKOPANE; 3 miejsce – NARTUS

Szkoły z licencją A 1 miejsce – SKIZY; 2 miejsce – DWIE DOLINY; 3 miejsce – SZYMOSZKOWA

IMPREZY TOWARZYSZĄCE MISTRZOSTWOM POLSKI INSTRUKTORÓW

WIECZORNY ZJAZD Z POCHODNIAMI

OGNISKO I PIECZENIE KIEŁBASEK KOŁO GÓRSKIEGO SCHRONISKA

BIESIADA I ZABAWA TANECZNA

MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW – BIEGI NARCIARSKIE

Na trasach biegowych w Obidzy w dniu 01.02.2015 r. przy pięknej zimowej pogodzie odbyły się Mistrzostwa Polski Amatorów PZN w Biegach Narciarskich oraz Mistrzostwa Polski Instruktorów i Trenerów SITN PZN. O tytuł mistrzowski mogli walczyć instruktorzy i trenerzy PZN zrzeszeni w SITN PZN z aktualnymi uprawnieniami.

Grupa kobiet:
1 miejsce – Marta NAGLIK
2 miejsce – Maria NĘDZA
3 miejsce – Edyta OLCOŃ

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – Dariusz ŚLAGA
2 miejsce – Mateusz GOCYŁA
3 miejsce – Przemysław BARNOWSKI

KURS TELEMARKU

W sezonie 2014/2015 został zorganizowany jeden kurs telemarku na stopień Instruktora Telemarku SITN, który odbył się w Muszynie w terminie 02–08.03.2015 r. Zajęcia na kursie prowadził IW **Piotr Kapustianyk**. W kursie wzięło udział 11 osób.

KURSY LAWINOWE

W sezonie 2014/2015 udało się zorganizować trzy kursy lawinowe w terminach: 19–21.11.2014 r., 01–04.03.2015 r. i 28–30.03.2015 r. Pierwszy kurs odbył się w Austrii – Stubai, drugi tradycyjnie na Hali Gąsienicowej, a ostatni na Słowacji – Jasna Chopok. Kursy prowadzili: IW, przewodnik tatrzański II klasy, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownik TOPR – **Andrzej Marasek**, międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV, ratownik TOPR – **Józef Michalec** oraz IW, ratownik GOPR, taternik jaskiniowy – **Maciej Stanisławski**.

Kurs zaliczyły 33 osoby:
1. Olga DANILUK
2. Paulina JANCZUR
3. Jan SCHWARTZ
4. Zofia TARNOWSKA
5. Piotr CISEK
6. Miłosz GLAJCAR
7. Łukasz GIERLIK
8. Piotr TEKIEL
9. Liliana DZIBACZKA
10. Katarzyna GÓRSKA
11. Paweł JANUKANIS
12. Wojciech SZOPA
13. Małgorzata ŚWIOSTEK
14. Józef BRZUCHACZ
15. Jakub PILCH
16. Mateusz INGARDEN
17. Marcin WOLSKI
18. Stanisław KACWIN
19. Jan IWANICKI
20. Łukasz STĘPIEŃ
21. Jakub DĘBICKI
22. Kinga DROŻDŻ
23. Ludwik FREINDL
24. Paweł JODCZYK
25. Zuzanna KLĘKA
26. Piotr KONARSKI
27. Robert KORA
28. Sławomir LASSAK
29. Krzysztof STANULA
30. Józef SZOT
31. Andrzej TRUSZKOWSKI
32. Małgorzata WÓJCIK
33. Mirosław WÓJCIK

KURS SKI-TOUROWY

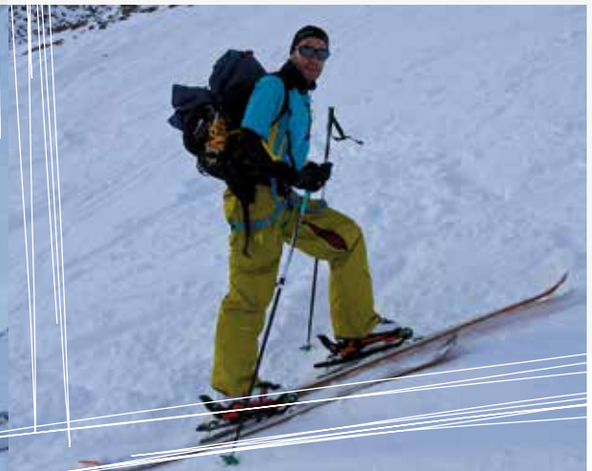
W minionym sezonie zostały przeprowadzone trzy kursy ski-tourowe: pierwszy w Austrii – Stubai, a dwa pozostałe tradycyjnie na Hali Gąsienicowej. Terminy kursów: 24–28.11.2014 r., 23–27.03.2015 r. i 19–24.04.2015 r. Zajęcia prowadzone były przez: IW, przewodnika tatrzańskiego II klasy, instruktora narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownika TOPR – **Andrzeja Maraska,** IW, ratownika TOPR, przewodnika tatrzańskiego III klasy, instruktora narciarstwa wysokogórskiego PZA – **Bartłomieja Gąsienica-Józkowego,** ratownika TOPR, międzynarodowego przewodnika wysokogórskiego IVBV – **Józefa Michalca**, IW, międzynarodowego przewodnika wysokogórskiego IVBV, ratownika TOPR – **Adama Maraska.**

Kurs zaliczyło 26 osób:
1. Piotr CISEK
2. Olga DANILUK
3. Łukasz GIERLIK
4. Agnieszka HADY
5. Paulina JANCZAR
6. Magdalena JONKISZ
7. Witold SZKÓŁKA
8. Józef BRZUCHACZ
9. Jan IWANICKI
10. Joanna JASIŃSKA
11. Łukasz ŁYCZKO
12. Jakub PILCH
13. Wojciech SZOPA
14. Jarosław SZURMAN
15. Krzysztof SZYMURA
16. Błażej TYLKA SULEJA
17. Małgorzata WÓJCIK
18. Gabriel BORO
19. Szymon BRZOZOWSKI
20. Mateusz KWIATKOWSKI
21. Jan SOŁTYS
22. Ryszard ŚCIESZKA
23. Piotr TWARDOSZ
24. Jan WILAM
25. Jolanta WYSOKIŃSKA
26. Marcin ZIĘBA

Znani nie tylko ze swojej fachowości, ale i z poczucia humoru Instruktorzy Wykładowcy PZN oraz Ratownicy TOPR, Adam i Andrzej Maraskowie.

KURS FREERIDE`OWY

W sezonie 2014/2015 udało się zorganizować po raz trzeci dwa kursy freeride`owe: w Austrii (Stubai) i w Tatrach na Słowacji (Jasna – Chopok) w terminach 25–28.11.2014 r. oraz 31.03.–03.04.2015 r.



Kurs zaliczyło 13 osób:

1. Katarzyna GÓRSKA
2. Zofia TARNOWSKA
3. Jan SCHWARTZ
4. Mateusz GLAJCAR
5. Piotr TEKIEL
6. Jakub DĘBICKI
7. Sławomir LASSAK
8. Krzysztof STANUŁA
9. Zofia SZEWCZYK
10. Mirosław WÓJCIK
11. Piotr KONARSKI
12. Ludwik FREINDL
13. Andrzej TRUSZKOWSKI

Podsumowanie sezonu opracowała:
Elżbieta Nowaczyńska
Biuro SITN-PZN

Zapraszamy na

56 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW PZN, ZAWODY DEMONSTRATORÓW SZKOLNYCH PZN ORAZ MISTRZOSTWA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH.

PATRONAT HONOROWY NAD MISTRZOSTWAMI OBJĄŁ PREZYDENT RP ANDRZEJ DUDA

Mistrzostwa odbędą się w Kluszkowcach w dniach 02–03.04.2016 r.

56 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW 2016 KLUSZKOWCE

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**

INTERSKI w sezonie 2014–2015

W dniach 5–12 września 2015 r odbył się **XX Kongres INTERSKI w Argentynie**, w najdalej wysuniętym na południe mieście Ushuaia. Motto Kongresu to **Sporty zimowe życiową przygodą** (**Snowsports a lifetime Adventure**).

W dniu 11.09.2015 r. podczas Walnego Zebrania INTERSKI zostały wybrane nowe władze oraz miejsce XXI Kongresu INTERSKI 2019. Skład obecnego Informatora zamknęliśmy zaraz po zakończeniu tych wyborów. Wyniki prezentujemy pod artykułem.

Do pokazów narodowych zgłoszono 24 DEMO TEAM-y. Codziennie występowało po 6 zespołów. Tradycyjnie po pokazach odbywały się warsztaty na śniegu, a po południu wykłady w hali kongresowej.

Do udziału w kongresie zgłosiło się 700 uczestników z 29 krajów. Ekipa SITN PZN ostatecznie liczyła 31 osób, w tym DEMO TEAM ALPINE oraz TELEMARK. Do wygłoszenia zgłosiliśmy 2 referaty.

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

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 40 krajów z całego świata. Oczekują na przyjęcie Ukraina i Łotwa.

Prezesem jest **Riet Campell** (SUI), a zarząd działa w składzie:

President: **Riet R. Campell** (CH)
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)
Audytorzy: **Tomislav Sepic** (HR)

Kadencja władz kończy się w roku 2016 i w St. Moritz planowany jest kongres wyborczy, na którym zapowiedział ustąpienie z funkcji Prezes **R.Campell**.

W ciągu minionego sezonu przeprowadzono w wielu krajach ISIA–testy. Jeden z nich odbył się w Czechach w Pec pod Snieżką z udziałem 5-osobowej grupy z naszego Stowarzyszenia. Prawie wszyscy zaliczyli przejazd slalomu giganta (12,5% czasu wzorcowego zawodnika posiadającego do 50 FIS-punktów).

Podczas naszych 55 Mistrzostw Polski Instruktorów PZN przeprowadziliśmy „nieoficjalny" ISIA-test. Czas wzorcowy zakładali nasi zawodnicy

Podczas ISIA-testu w Czechach w Pec pod Śnieżką

Michał i **Jakub Kłusak**, posiadający 40 i 30 FIS punktów. Test pozytywnie zaliczyło 29 zawodników na ogólną liczbę startujących 188.

Komisja Szkolenia ISIA udostępniła na stronie isiaski.org BAZĘ INSTRUKTORÓW ISIA.

Obserwujemy rozdźwięk pomiędzy krajami alpejskimi (Francja, Austria i Włochy), a pozostałymi krajami członkowskimi na tle poziomu wyszkolenia instruktora i wprowadzenia EURO-testów, a nie ISIA-testów. Kraje te popierają program pilotażowy MoU lansowany przez Komisję Europejską. Komitet Sterujący ISIA publikuje swoje protokoły i ustalenia na stronie: **www.isiaski.org** oraz Fb.

IVSI – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów

Zarząd IVSI na kadencję 2013–2017 działa w składzie:
Prezes **Norbert Barthle** (D)
V-ce Prezes **Hans-Peter Kunz**(A)
V-ce Prezes **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 m. in. kol. **Krzysztof Zięba**.

Dwukrotnie w ubiegłym sezonie spotkało się Prezydium i Komisja Szkolenia we Frankfurcie. Koledzy z Japonii ze Ski Association of Japan przedstawili szczegółowe opracowanie dotyczące Kongresu IVSI 2017, który planowany jest w dniach 19–26 marca 2017 roku w dolinie Hakuby.

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

Podczas Walnego Zebrania w Ushuaia był głosowany wniosek nad podniesieniem limitu godzinowego standardu wyszkolenia dla INSTRUKTORA z kartą IVSI ze 180 do 320 godzin.

W bieżącym roku wydaliśmy 256 znaczków prolongujących IVSI 2015, wklejanych do plastikowych kart legitymacyjnych IVSI.

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

Generalnie IVSS odpowiada za merytoryczne przygotowanie części teoretycznych Kongresu INTERSKI (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**, Fb oraz publikowany jest własny NEWSLETTER**.**

Informacje dodatkowe

Nadal nie zakończono postępowania w Komisji Europejskiej w sprawie porozumienia dotyczącego projektu pilotażowego MEMORANDUM of UNERSTANDING (MoU). Prace legislacyjne rozpoczęły 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. in. poszukanie zasypanego na czas) oraz poprzez SPEED TEST (przejazd slalomu giganta z czasem wzorcowym zawodnika z Pucharu Świata tzw. EUROTEST). Do zawodów EUROTEST organizatorzy przyjmują tylko osoby z krajów, które przystąpiły do MoU.

Polska, jak większość państw Unii Europejskiej, 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.

Nasila się ilość konfliktów na tym tle, w szczególności we Francji. 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 w prowincji 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).

Wiceprezes Krzysztof Zięba

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

Z OSTATNIEJ CHWILI

1. Walne Zebranie INTERSKI wybrało nowy ZARZĄD na kadencje 2015–2019 w składzie:
   Prezydent – Erich Melmer (AUT)
   I-Vice Prezydent – Dave Renouf (GB)
   II-Vice Prezydent – Eric Sheckleton (USA)
   W głosowaniu na miejsce XXI Kongresu INTERSKI zwyciężyło Pamporowo (BUL).
2. Walne Zebranie ISIA wybrało na kongres wyborczy w roku 2016 Szwajcarię, a Samnaun (SUI) na miejsce rozgrywania Mistrzostw Świata Instruktorów ISIA 2017.
3. Walne Zebranie IVSI potwierdziło wybór Hakuby (JAP) jako miejsca kongresu IVSI w roku 2017.

Komisja Europejska *proponuje Wspólny Test Kształcenia*

Tuż przed zamknięciem składu tegorocznego Informatora Przedsezonowego otrzymaliśmy wyjaśnienie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego dotyczące prac nad Wspólnym Testem Kształcenia, który miałby obowiązywać w UE.

Zastępca Dyrektora Departamentu Współpracy Międzynarodowej Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, **D. Czarnecka**, poinformowała, że podczas ostatniego posiedzenia Grupy Koordynatorów ds. uznawania kwalifikacji zawodowych w Unii Europejskiej, Komisja Europejska odniosła się do kwestii uznawania kwalifikacji w zawodzie instruktora narciarstwa. Stwierdzono, że Memorandum of Understanding (MoU), które zostało zawarte pomiędzy niektórymi państwami członkowskimi i organizacjami zawodowymi, ułatwia mobilność, jednakże nie stanowi prawa unijnego, wiążącego wszystkie państwa członkowskie, a jest jedynie rozwiązaniem tymczasowym.

Uaktualniona dyrektywa 2005/36 w sprawie uznawania kwalifikacji zawodowych przewiduje nowe narzędzie – tzw. **Wspólne Testy Kształcenia** (**Common Training Test** – art. 49b). Wspólne testy to nowa propozycja dla automatycznego uznawania kwalifikacji zawodowych, dla których test będzie ustanowiony na poziomie europejskim. Wspólny test stanowić będzie sprawdzian określonego, uzgodnionego na poziomie UE minimalnego zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji niezbędnych do wykonywania danego zawodu regulowanego. Wspomniany art. 49 b) normuje m.in. warunki wprowadzenia Wspólnego Testu i zwolnienia państwa członkowskiego z obowiązku organizacji na swoim terytorium takiego sprawdzianu.

Podczas wyżej wymienionego spotkania KE przedstawiła prezentację prac zmierzających do opracowania aktu prawnego ustanawiającego Wspólny Test Kształcenia dla instruktorów narciarstwa. Będzie to ustandaryzowany test umiejętności i bezpieczeństwa. W związku z niedługim wygaśnięciem MoU zainicjowano prace nad Wspólnym Testem Kształcenia. Jednakże ze względu na określony czas trwania tych prac trzeba będzie przedłużyć okres obowiązywania MoU do czasu wydania aktu delegowanego i ewentualnie dodatkowo aktu wykonawczego, regulującego szczegółowe kwestie Testu. Komisja przekaże państwom członkowskim projekt aktu delegowanego, a także projekt tekstu przedłużającego MoU. Możliwy termin wydania aktu delegowanego to przełom 2015/2016 r.

Ponadto KE poinformowała, że niektóre państwa otrzymały kilka lub kilkanaście lat temu derogację[1]) zezwalającą na stosowanie wyłącznie testu umiejętności, jako środka wyrównawczego w procedurze uznawania kwalifikacji. Te decyzje są w mocy. System ogólny jest stosowany i będzie nadal stosowany wobec osób, które nie będą mogły zdawać testu (np. z powodu niższych kwalifikacji); wówczas będą stosowane wszystkie zasady systemu ogólnego, czyli np. derogacje lub częściowy dostęp do zawodu.

Tyle suchych wiadomości wynikających z pisma Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Gdy tylko odpowiednie dokumenty ujrzą światło dzienne, SITN PZN wyrazi swoje stanowisko w sprawie proponowanych wymagań postawionych instruktorom w ramach Wspólnego Testu Kształcenia.

Jacek Żaba
Wiceprezes SITN

[1]) Derogacja – czasowe lub trwałe wyłączenie nowego członka UE spod pewnych zasad prawnych obowiązujących w Unii Europejskiej. Pozbawienie normy prawnej jej mocy przez zastąpienie tej normy innym aktem.

Narciarskie święto
NA KRAŃCU ŚWIATA

20 Kongres INTERSKI był wydarzeniem bez precedensu. Nie tylko po raz pierwszy impreza ta zawitała na półkulę południową, ale spotkanie to odbyło się w najbliższym Biegunowi Południowemu mieście na Ziemi – Ushuaia w Argentynie.

Aby tam dotrzeć, zdecydowana większość reprezentacji musiała pokonać ponad 30-godzinną drogę z wieloma przesiadkami lotniczymi, co potęgowało poczucie zmierzania na *Fin del Mundo*. Sąsiedztwo legendarnego Przylądka Horn dawało się we znaki silnymi wiatrami i zmienną pogodą, która nie odbierała jednak uroku górom Patagonii. Dla lokalnej społeczności i samych gospodarzy impreza ta była – jak sami podkreślali – wydarzeniem o wadze porównywalnej do Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej. Argentyńczycy pokazali swoją gościnność i ambicję przedstawienia swojej ojczyzny w jak najlepszym świetle. Częstokroć bariera językowa i trudność porozumiewania się w języku innym niż hiszpański były pokonywane przez ich szerokie białe uśmiechy, mowę ciała i entuzjazm.

Muzyka pobudzająca do tańca tworzyła podkład pod widowiskową choreografię przejazdów najlepszych demonstratorów z całego świata. Obserwatorzy pokazów narodowych demoteamów nie mogli oderwać wzroku od najbardziej wymyślnych kombinacji jazdy drużyn liczących od kilku do kilkudziesięciu narciarzy pełno- i niepełnosprawnych, telemarkowców, snowboardzistów i biegaczy. Poza częścią programu o wymiarze – nie wstydźmy się tego określenia – sportowo-artystycznym, niemal każda nacja obecna na kongresie przygotowała warsztaty i wykłady traktujące o ich programach nauczania w całości lub we fragmentach, ich filozofii, ekonomii i wielu innych aspektach dotyczących bezpośrednio praktyki nauczyciela sportów śnieżnych. Wieczory upływały na zdobywaniu nowych doświadczeń kulinarnych, z których słynie Ameryka Południowa oraz międzynarodowej integracji środowisk instruktorskich.

Choć na papierze program całego tygodnia bardzo przypominał harmonogram poprzedniego kongresu w St. Anton w 2011 r., jednak trudno porównywać te dwa wydarzenia. Lokalna kultura i „kontekst" geograficzny mają olbrzymi wpływ na kształt tak wielkiej imprezy, co zdecydowanie dodaje ekscytującego smaku niewiadomej kolejnym jej edycjom. A za cztery lata brać instruktorska z całego narciarskiego świata spotka się dużo bliżej naszej ojczyzny – w Pamporowie w Bułgarii!

Wojciech Woźnica

Szczegółowe relacje z wrześniowego Kongresu INTERSKI w Argentynie zamieścimy w przyszłorocznym Informatorze Przedsezonowym.

SITN PZN w akcji Bezpieczna Zima w Górach 2015

Przez siedem weekendów w okresie ferii zimowych 2015 roku, a dokładnie w okresie od 17 stycznia do 1 marca, odbyła się ogólnopolska akcja Bezpieczna Zima w Górach 2015.

Akcja ta została zorganizowana przez Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Jednym z kluczowych partnerów akcji była Grupa PZU, która jako wieloletni partner GOPR wspiera akcje organizowane przez ratowników. Partnerem medialnym całej akcji była telewizja Polsat, która za pośrednictwem swoich programów transmitowała w każdy weekend wydarzenia związane z akcją. Dzięki współpracy z Grupą PZU, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego miało możliwość zaprezentować wiele zagadnień związanych z metodyką nauczania narciarstwa, jak również z aspektami bezpiecznego uprawiania tej wspaniałej dyscypliny sportu. Tematem przewodnim całego cyklu spotkań, które obywały się w różnych ośrodkach narciarskich Polski był Sitnusiowy Program Nauczania Dzieci opracowany przez SITN PZN. Jednak Instruktorzy PZN w czasie wejść antenowych poruszali wiele innych tematów, takich jak chociażby:

- wartość profesjonalizmu instruktorów z licencją SITN PZN
- znaczenie jakości i bezpieczeństwa nauczania narciarstwa,
- różnice w szkoleniu dzieci, a dorosłych,
- jak uczą się dzieci na różnych etapach swojego dorastania,
- waga zawodów narciarskich, jako istotnego elementu szkolenia,
- wyławianie młodych talentów, rokujących na dobrych zawodników,
- co przed nartami (rozgrzewka) i po nich (aktywność po sezonie),
- odpowiedni dobór sprzętu narciarskiego dla dzieci i dorosłych,
- dlaczego warto uczyć się wg profesjonalnych programów SITN PZN,
- zasady bezpiecznej jazdy na stokach narciarskich.

Uczestnictwo SITN PZN w programie Bezpieczna Zima w Górach 2015 okazało się znaczącą wartością dodaną dla Stowarzyszenia, ponieważ mieliśmy okazję promować się w jednej z wiodących stacji telewizyjnych, a wejścia telewizyjne ujęte w ramówce Polsat i Polsat News odbywały się w czasie największej oglądalności. Ponadto uzyskaliśmy status eksperta w ramach lokowania produktu naszego partnera biznesowego w czasie akcji (Grupy PZU). Podczas wejść antenowych, nawet pomimo trudniejszych warunków pogodowych, zawsze towarzyszyły nam dobra atmosfera i wsparcie ze strony prezenterów Polsat oraz koordynatorów akcji z ramienia Grupy PZU, zrozumienie przedstawianych przez nas zagadnień oraz budowanie atmosfery zainteresowania, sprzyjające okoliczności, dobre ujęcia adekwatne do prezentowanych tematów, dobre warunki, sporo narciarzy wokół nas, możliwość prezentowania naszych emblematów, flag, materiałów i gadżetów związanych z prowadzonymi przez Stowarzyszenie działaniami i inicjatywami. Wszystkie nasze wystąpienia zostały utrwalone na specjalnie przygotowanej stronie SITN PZN na Youtube. Podsumowując – uczestnictwo w akcji Bezpieczna Zima w Górach 2015 pozwoliło nam pokazać, że warto zaufać właśnie instruktorom z licencją SITN PZN, że to właśnie tylko licencja SITN PZN gwarantuje bezpieczeństwo i jakość szkolenia, że profesjonalnie dbamy o najmłodszych narciarzy i jesteśmy najlepszymi ekspertami narciarstwa w Polsce.

Szymon Kobiałka

Członek Komisji Organizacyjnej SITN PZN – odpowiedzialny za akcję Bezpieczna Zima w Górach 2015.

AKCJA OCZAMI NASZEGO PARTNERA BIZNESOWEGO GRUPY PZU

Dla Grupy PZU – lidera rynku ubezpieczeń

– zaangażowanie w szeroko rozumiany obszar bezpieczeństwa jest naturalnym wyborem. Skala naszej działalności daje nam bowiem możliwość realnego wpływu na świadomość Polaków w zakresie bezpieczeństwa oraz ochrony życia i zdrowia. Ta misja znajduje odzwierciedlenie w naszych własnych programach prewencyjnych, edukacji, współpracy z organizacjami non profit i działaniach związanych z mecenatem. W tym roku spotkaliśmy się z Polakami na 7 najpopularniejszych stokach narciarskich i wspólnie cieszyliśmy się bezpiecznym zimowym szaleństwem. Tematem przewodnim tegorocznej akcji była edukacja w zakresie bezpiecznej jazdy najmłodszych użytkowników tras narciarskich. Do projektu poszukiwaliśmy partnera merytorycznego, dysponującego szeroką wiedzą w tym zakresie. Strzałem w dziesiątkę okazało się podjęcie współpracy z SITN PZN. Na antenie Polsatu oraz Polsat News przygotowaliśmy kilkanaście wejść telewizyjnych, rozwijających program nauki jazdy najmłodszych na nartach. Odczarowywaliśmy mity, które narosły wokół tego tematu i dawaliśmy praktyczne wskazówki dla wszystkich opiekunów młodych adeptów narciarstwa. W strefie PZU wypożyczaliśmy specjalne szelki bezpieczeństwa, za pomocą których rodzice mogli uczyć swoje pociechy pierwszych kroków na nartach, przy zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa. Codziennie namawialiśmy narciarzy, aby przed wyruszeniem na stok zadbali o swoją kondycję i wzięli udział w specjalnie przygotowanej rozgrzewce. Serdeczne podziękowania dla wszystkich Instruktorów SITN PZN, którzy pojawili się na naszej imprezie i dzielili się swoją wiedzą. Szukaliśmy fachowców – to udało się w 100%, znaleźliśmy również fantastycznych ludzi z pasją.

Grzegorz Krawczyk

Koordynator ds. Sponsoringu, Prewencji i CSR Grupy PZU.

UMOWA UBEZPIECZENIOWA

Po wspólnych uzgodnieniach i negocjacjach, dnia 27 lipca 2015 SITN PZN złożył deklarację przystąpienia do programu ubezpieczeniowego przygotowanego przez Grupę PZU. Program ten w pierwszej kolejności związany jest z bezpośrednią działalnością Stowarzyszenia na sezon 2015/2016. Obejmuje on następujący zestaw ubezpieczeń:

1. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej z tytułu prowadzenia działalności szkoleniowo-treningowej przez SITN PZN,
2. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej z tytułu prowadzenia działalności szkoleniowo-treningowej przez aktywnych instruktorów i trenerów SITN PZN,
3. Ubezpieczenie wyjazdów narciarskich w Polska PZU NNW Sport, w formie tak zwanej polisy otwartej,
4. Ubezpieczenie wyjazdów narciarskich za granicę na terenie całej Europy, PZU Wojażer, również w formie polisy otwartej,
5. Ubezpieczenie imprez narciarskich na terenie Polski PZU NNW,
6. Ubezpieczenie nieruchomości i mienia SITN PZN, PZU Doradca.

Polisy w ramach przedmiotowego programu ubezpieczeniowego są zawierane przez SITN PZN zgodnie z przyjętym harmonogramem, uzgodnionym z reprezentantem Grupy PZU.

Przedstawiciel ubezpieczyciela, złożył również deklarację kontynuacji i rozszerzenia programu ubezpieczeniowego w postaci kolejnego etapu, polegającego na przygotowaniu preferencyjnej oferty ubezpieczeniowej dla instruktorów oraz szkół narciarskich posiadających aktualne uprawnienia oraz licencje SITN PZN.

Mamy nadzieję, że przystąpienie do programu zaowocuje zacieśnieniem współpracy, co w konsekwencji przełoży się na realizację wspólnych przedsięwzięć, wzorem akcji Bezpieczna Zima w Górach 2015.

Szymon Kobiałka

Szymon Kobiałka – Członek Komisji Organizacyjnej SITN PZN odpowiedzialny za kwestie ubezpieczeniowe Stowarzyszenia.

www.lazur.pl

II Międzynarodowa Konferencja Naukowa **„AKTYWNOŚĆ RUCHOWA NA OBSZARACH GÓRSKICH POLSKI I ŚWIATA”**

SITN PZN partnerem konferencji

W dniach 27–28.11.2014 odbyła się II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata”. Organizatorem konferencji była Katedra Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli JM Rektor AWF we Wrocławiu prof. dr hab. **Juliusz Migasiewicz** oraz Marszałek Województwa Dolnośląskiego **Cezary Przybylski**. Konferencja miała miejsce w Szklarskiej Porębie. Położenie miejscowości u stóp Karkonoszy i jej turystyczny klimat w pełni odpowiadały tematyce konferencji.

Zgodnie z założeniami, wydarzenie to było okazją do wymiany doświadczeń, wiedzy i poglądów prezentowanych przez przedstawicieli nauki oraz praktyki w zakresie podejmowania szeroko rozumianej aktywności górskiej. Zakres tematyczny konferencji obejmował społeczno-ekonomiczne, psychologiczne, przyrodnicze, kulturowe, zdrowotne oraz fizjologiczne aspekty podejmowania aktywności ruchowej w terenie górskim.

Przybyłych na konferencję gości przywitał kierownik Katedry Rekreacji, dr hab. **Wojciech Wiesner** oraz burmistrz Szklarskiej Poręby **Grzegorz Sokoliński**. Oficjalnego otwarcia konferencji dokonała w imieniu JM Rektora AWF we Wrocławiu, prof. dr hab. **Zofia Ignasiak**, Prorektor do Spraw Badań Naukowych i Współpracy Międzynarodowej.

Obrady naukowe w sesji plenarnej otworzył wykład prof. **Andrzeja Pawłuckiego** (AWF Wrocław), który przybliżył słuchaczom etyczne i moralne aspekty sportów ekstremalnych, w szczególności górskich, w odniesieniu do prawa naturalnego. Następnie prof. **Jacek Gracz** (AWF Poznań, Instruktor Wykładowca PZN) omówił model regulacyjny efektu socjalizacyjnego w rekreacyjnej aktywności górskiej. W imieniu gości z Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu, doc. **Vlasta Karaskova** opowiedziała o specyfice organizacji obozów w górach dla dzieci niepełnosprawnych. Dr hab. Szymon Krasicki (AWF Kraków) przedstawił przygotowany wraz z dr **Justyną Kowalczyk**, czołową polską narciarką i medalistką olimpijską, referat na temat „Polska Szkoła Biegów Narciarskich – teraźniejszość czy przyszłość?”. Kolejne dwa wystąpienia dotyczyły Sudetów Zachodnich. Dr hab. **Romuald Łuczyński** WSB Wrocław zaprezentował dziedzictwo protestanckie na szlakach turystycznych, a dr hab. **Jacek Potocki** (UE Wrocław) uwarunkowania klimatyczne narciarstwa.

Komitet Organizacyjny konferencji – od lewej: Rafał Wołk, Jacek Grobelny, Małgorzata Kozakiewicz, Zofia Niekurzak, Anita Kaik-Woźniak, Beata Blachura, Urszula Szczepanik, Piotr Zarzycki, Patryk Czermak.

Grono uczestników reprezentujących równocześnie swoje placówki naukowe oraz SITN – od lewej: Wiesław Januć, Jacek Gracz, Beata Blachura, Andrzej Klimek, Ludwik Żukowski, Rafał Wołk, Jakub Grzymała, Piotr Kunysz.

Na zakończenie sesji plenarnej wystąpił **Aleksander Lwow** – jeden z czołowych polskich himalaistów, który opowiedział o 40 latach swojego życia, w większości spędzonego w górach. Prezentując wiele pięknych i oryginalnych zdjęć dzielił się nie tylko opowieściami ze swoich licznych wypraw wysokogórskich, ale także refleksjami na temat wspinania jako życiowej pasji i komentarzami na temat najważniejszych wydarzeń w himalaizmie. Słuchacze byli pod ogromnym wrażeniem nie tylko dokonań wspinaczkowych, ale także charyzmy prelegenta.

Po południu odbyły się sesje dotyczące społecznych i edukacyjnych, fizjologicznych i zdrowotnych, ekonomicznych oraz geograficznych i organizacyjnych aspektów podejmowania aktywności ruchowej w górach. Moderowana dyskusja z referatami w formie krótkich doniesień z badań pozwoliła na dynamiczny przebieg obrad. Taki charakter spotkania umożliwiał zadawanie licznych pytań prelegentom, a w efekcie na wymianę poglądów i formułowanie wielu ciekawych wniosków. We wszystkich obradach naukowych wzięli udział reprezentanci ponad 20 ośrodków akademickich z Polski i zagranicy. Zaprezentowano ponad 40 referatów, które dotyczyły bardzo różnorodnych aspektów aktywności ruchowej człowieka w górach.

Drugi dzień konferencji rozpoczęło spotkanie z ratownikami Karkonoskiej Grupy GOPR, którzy przedstawili strukturę organizacyjną ratownictwa górskiego w Polsce na przykładzie działania swojej grupy regionalnej, omówili kwestię bezpieczeństwa uprawiania turystyki górskiej i postępowania w razie wypadku w górach. Wystąpienie uzupełniła prezentacja sprzętu medycznego, wspinaczkowego, lawinowego wykorzystywanego w pracy ratownika górskiego oraz pokaz umiejętności psa ratowniczego.

Następnie odbyły się dwie sesje tematyczne: „Sporty śnieżne – praktyczne aspekty” oraz

„Wartości informacji turystycznej w edukacji krajoznawczej". Sesja „Sporty śnieżne – praktyczne aspekty" cieszyła się dużym zainteresowaniem nie tylko osób bezpośrednio zainteresowanych czyli nauczycieli i instruktorów snowboardu i narciarstwa, ale również zgromadzonych studentów oraz przedstawicieli świata nauki. Jako pierwszy wystąpił snowboardzista i olimpijczyk z Soczi **Mateusz Ligocki**, który przedstawił refleksje na temat przygotowań do Igrzysk oraz dokonał podsumowania startu w ZIO. Niezwykle interesujący był wykład Instruktora Wykładowcy SITN PZN mgr. **Andrzeja Lesiewskiego**, charakteryzujący szczegółowo etapy programowania i organizacji zimowych eventów rekreacyjno-sportowych. Wieloletnie doświadczenia oraz liczba przeprowadzonych imprez o zasięgu międzynarodowym klasyfikują go jako wybitnego eksperta i praktyka w tej dziedzinie. Instruktor Wykładowca SITS mecenas **Jędrzej Jerzmanowski** przedstawił wskazówki do prowadzenia zajęć z zaawansowanymi pod względem umiejętności narciarzami i snowboardzistami. Nowoczesne podejście do aktualnych tendencji dotyczących szerokich kompetencji instruktora, zostało uzupełnione o konkretne przykłady i tematy zajęć. Dyskusję wywołał wykład Instruktora Wykładowcy PZN mecenasa **Ludwika Żukowskiego**, który dokonał podsumowania najważniejszych aktów prawnych dotyczących organizatorów oraz uczestników zajęć na śniegu, czyli m.in. odpowiedzialności instruktora, kierownika Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej i Snowboardowej w kontekście nowych przepisów Ustawy o Sporcie i Ustawy o bezpieczeństwie w górach.

W dedykowanych głównie nauczycielom warsztatach pt. „Wartości informacji turystycznej w edukacji krajoznawczej" uczestniczyło blisko pięćdziesiąt osób ze szkół różnego szczebla i placówek oświatowych Dolnego Śląska oraz zainteresowani uczestnicy konferencji. Pierwsza część spotkania miała charakter wykładowy. Jako pierwsza zabrała głos zastępca Kierownika Referatu Promocji Miasta Szklarska Poręba **Agnieszka Rozenek** w sprawie jakości oferowanych usług w punktach informacji turystycznej, ze szczególnym uwzględnieniem miejscowości Szklarska Poręba. Uzupełniająco **Krystian Bromblik** wskazał również, w jaki sposób poprzez źródła informacji turystycznej na Dolnym Śląsku pozyskuje się nowych turystów z Polski i z zagranicy. Dyrektor Biura Zarządu Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej **Rajmund Papiernik** przedstawił nowatorski projekt zawodu, jakim jest Społeczny Informator Turystyczny. Zawód ten, jak przekonywał prelegent, mógłby podnieść jakość informacji turystycznej na danym obszarze i uaktywnić pewne grupy społeczne do czynnej działalności na rzecz środowiska lokalnego. Na koniec tej części spotkania uczestnicy zapoznali się również z ofertą usług rekreacyjno-turystycznych oferowanych na szlaku Małej Panwi.

Gośćmi konferencji byli nie tylko naukowcy zajmujący się zagadnieniami związanymi z aktywnością ruchową w górach, ale także wspomniani wcześniej praktycy, himalaiści, sportowcy, ratownicy i przewodnicy. Umożliwienie spotkania w jednym miejscu tak wielu osób, dla których aktywność górska jest obszarem badań naukowych, pracą zawodową lub życiową pasją, dało dużo satysfakcji osobom zaangażowanym w organizację konferencji. Organizatorzy bardzo dziękują wszystkim uczestnikom za udział, a także wszystkim firmom oraz osobom, które w rozmaity sposób pomogły w organizacji przedsięwzięcia. Jednocześnie zapraszają na następne spotkanie specjalistów interesujących się aktywnością ruchową w górach.

Iwona Pawelec

Iwona Pawelec – mgr turystyki i rekreacji (specjalność turystyka aktywna), doktorantka w Katedrze Rekreacji AWF we Wrocławiu, Instruktor PZN, ratownik GOPR. Poza narciarstwem pasjonuje się turystyką górską, wspinaczką, podróżami.

INTERNATIONAL SPORTS ENGINEERING ASSOCIATION

5th ISEA Sports Engineering Winter School

San Vito di Cadore – Cortina d'Ampezzo, 4–9 marca 2015

Międzynarodowe Stowarzyszenie Inżynierii Sportu (ISEA) po raz piąty zorganizowało warsztaty dla studentów, doktorantów i pracowników naukowych zajmujących się m.in. projektowaniem oraz testowaniem sprzętu pomiarowego w sporcie. Tegoroczna edycja warsztatów odbyła się w San Vito di Cadore we Włoszech, a jej gospodarzem był profesor Nicola Petrone z Wydziału Inżynierii Przemysłowej na Uniwersytecie w Padwie. Impreza ta opierała się na współpracy najbardziej doświadczonych naukowców – głównie w obszarze biomechaniki inżynierskiej i sportu – z debiutującymi na tej płaszczyźnie studentami podzielonymi na międzynarodowe zespoły badawcze.

Tematami przewodnimi warsztatów były: profilowanie skoczni w snowparkach w kontekście minimalizacji przeciążeń przy lądowaniu, wykorzystanie *IMU sensors* do oceny techniki sportowej narciarza (na tym etapie wywnioskowano, że wysokość ciała i charakterystyka nart mają porównywalnie duży wpływ na zebrane wyniki jak sama technika jazdy, więc czujniki te jeszcze nie spełniają swojej docelowej roli), porównanie 2 metod pomiaru siły reakcji podłoża u narciarza – czujników w wiązaniu własnej konstrukcji (TUM) oraz wkładek do butów wyposażonych w sensory (Moticon), przeciążenia towarzyszące upadkowi narciarskiemu – eksperyment z wykorzystaniem manekina do testów bezpieczeństwa w wypadkach komunikacyjnych, porównanie wpływu dwóch rodzajów konstrukcji buta ski-tourowego na wielkość parametrów wysiłkowych u narciarza.

Pomimo braku takiego kierunku jak *inżynieria sportowa* na politechnikach w Polsce, nie zabrakło polskiego studenta zgłębiającego tę dziedzinę wiedzy. **Michał Dziewiecki**, student Uniwesytetu w Aalborgu w 4-osobowym zespole pod czujnym okiem profesorów **Matej Supeja** oraz **Uwe Kerstinga** zdobyli drugie miejsce w konkursie na najlepiej przeprowadzoną i przedstawioną pracę

Od lewej: Damiano Rampin, Michał Dziewiecki, Kristian Mortensen oraz Janelle Romanchuk prezentujący pracę pt. Kinematics and kinetics of a snowboard jump on equivalent landing height kicker.

Zakładanie urządzeń pomiarowych do jednego przejazdu potrafiło zająć ponad godzinę (nie licząc czasu potrzebnego na wcześniejsze ich przygotowanie), podczas gdy samo przeprowadzenie pomiaru trwało kilka minut.

badawczą, w której porównali parametry kinematyczne i kinetyczne towarzyszące lądowaniu na desce snowboardowej po skoku z najazdów o różnym profilu.

Dla entuzjasty nowinek naukowych, które wpływają na rozwój przemysłu sprzętowego i usługowego w sportach zimowych, ISEA Winter School jest źródłem doznań, które można porównać do przeżyć dziecka pierwszy raz odwiedzającego Disneyland. Już pierwszego dnia wpada się po uszy w projektowanie eksperymentów, które nazajutrz przeprowadzi się w otoczeniu skąpanych w słońcu malowniczych skalnych szczytów Dolomitów, na stokach górujących nad San Vito di Cadore. Ale to tylko wisienka na torcie, który tworzy przede wszystkim bliska współpraca z takimi autorytetami, jak prof. **Veit Senner** i **Jürgen Mitternacht** (Technische Universität München), prof. **Mont Hubbard** (University of California, NASA), prof. **Uwe Kersting** (Aalborg Universitet), dr **Martino Colonna** (Università di Bologna), prof. **Andrej Koptioug** (Mid Sweden University), prof. **James A. McNeil** (Colorado School of Mines), prof. **Matej Supej** (Univerza v Ljubljani, Demoteam Slovenia) i prof. **Nicola Petrone** (Università degli Studi di Padova). Ich otwartość na dzielenie się wiedzą i ogrom wsparcia, jakiego udzielali swoim podopiecznym, są niezwykle budujące i potwierdzają sens podejmowania trudu w rozwoju naukowym na tym pięknym obszarze, jakim są sporty śnieżne.

Intensywna praca zaowocowała nowymi przyjaźniami, a wieczór podsumowujący wspólne wysiłki upłynął przy śpiewach wszystkich obecnych nacji w akompaniamencie lekko rozstrojonej gitary i brzdęków kieliszków wypełnionych pysznym włoskim winem. W ostatnim dniu warsztatów trzy najlepsze zespoły studenckie w ramach wykładu inaugurującego 21 Kongres ISSS przedstawiły wyniki swoich badań gronu naukowców przybyłych z całego narciarskiego świata.

Wojciech Woźnica

Od prawej: **André Zschernig** (Moticon), prof. **Veit Senner**, **Paul Behrens Varela**, **Andreas Notz**, **Michael Mössinger**, **Kevin Kuhn**, **Wojtek Woźnica.**

21st Congress of the International Society for Skiing Safety San Vito di Cadore – Cortina d'Ampezzo, 8-13 marca 2015

Powstałe w 1974 r. Międzynarodowe Towarzystwo Bezpieczeństwa w Narciarstwie jest światową multidyscyplinarną organizacją, która rozwija tematykę bezpieczeństwa i leczenia urazów w sportach śnieżnych poprzez edukację, badania naukowe i rozwój na wszystkich pokrewnych płaszczyznach wiedzy. Jego członkami są lekarze specjalizujący się w ortopedii i sporcie, biomechanicy i inżynierowie, epidemiolodzy, ratownicy górscy oraz producenci ekwipunku na rynek sportów zimowych z całego świata. Środowisko ISSS spotyka się w cyklu dwuletnim, a jego członkowie należą do światowej czołówki w dziedzinie rozwoju zagadnień bezpieczeństwa w narciarstwie. Tegoroczna – już 21 edycja tego wydarzenia – odbyła się tuż po 5 edycji ISEA Winter School w San Vito di Cadore we Włoszech. Trudno wyobrazić sobie piękniejszą i bardziej adekwatną do takiej konferencji scenerię niż majestatycznie górujące nad centrum konferencyjnym szczyty Dolomitów.

Na dobry początek tego intensywnego naukowo tygodnia prof. **Einar Eriksson** w niezwykle czarujący i humorystyczny sposób przedstawił historię początków i rozwoju idei przyświecającej ISSS. Oprócz anegdot wplecionych w chronologicznie

Prof. **Einar Eriksson** – ojciec założyciel ISSS oraz jego dożywotni honorowy prezes i **Mike Langran** – prezes zarządu ISSS.

podawane fakty prezentację uzupełniał bogaty materiał fotograficzny i materiały wideo, m.in. wywiad z **Ingemarem Stenmarkiem** dla szwedzkiej telewizji z przełomu lat 70 i 80-tych ub. wieku (przeprowadzony z inicjatywy prof. Erikssona i to na dodatek za jego prywatne pieniądze!), w którym jako niepodważalny autorytet narciarski promował jazdę w kasku, co było działaniem bezprecedensowym w skali świata na rzecz podniesienia świadomości społecznej.

Jedną z pierwszym prac wygłosiła **Iwona Pawelec**, doktorantka AWF we Wrocławiu. W panelu o epidemiologii w sportach śnieżnych przedstawiła wyniki badań porównujących ryzyko wypadków w narciarstwie na stokach i poza wyznaczonymi trasami zjazdowymi (Accident risk in recreational alpine skiing and ski mountaineering). Po jej wystąpieniu głos zabrał założyciel prof. Eriksson, który oprócz pochwały dla jej prezentacji podzielił się z zebranymi od lat skrywaną nadzieją na organizację Konferencji ISSS w Zakopanem.

Dyskusja między prezentacjami.

Przez pięć dni wszyscy obecni mieli okazję do wysłuchania 82 doniesień ustnych i zapoznania się z ok. 10 plakatami w panelach traktujących o epidemiologii, o zarządzaniu ośrodkami narciarskimi, o zarządzaniu ryzykiem w snowparkach, o sprzęcie: nartach, wiązaniach i butach, o materiałoznawstwie, czujnikach i kaskach narciarskich, o kontuzjach kończyn górnych, dolnych i tułowia, ich leczeniu oraz rehabilitacji.

Każdy, komu leży na sercu ograniczenie ryzyka wypadków i jego konsekwencji zdrowotnych przy okazji uprawiania narciarstwa, mógł wysłuchać wielu interesujących wystąpień. Nie sposób przytoczyć choćby większej części nowinek, ale kilka ciekawostek warto zaznaczyć: w USA tylko w jednym Stanie używanie barierek bezpieczeństwa na wyciągach krzesełkowych jest obligatoryjne. W związku z tym duża część urządzeń wyciągowych jest ich w ogóle pozbawiona (sic!). Okazuje się również, że mechanizm awaryjnego otwarcia wiązania nie działa równie poprawnie w każdej dowolnej kombinacji but-wiązanie. Dotyczy to w szczególności jazdy w butach ski-touro-

Prof. Nikola Petrone za wyśmienitą organizację konferencji otrzymał wyszukane podarki z odległych krańców świata (nie zabrakło wśród nich i polskich słodyczy).

Wojciech Woźnica, doktorant AWF we Wrocławiu przedstawia zagadnienie zależności poziomu aktywacji czynnościowej mięśni od wielkości pola podstawy u narciarzy zjazdowych (*The surface of support size and ankle bracing influence on the electrical activity of the alpine skier's selected lower limbs' muscles in the skier's basic neutral stance – preliminary report*).

Uroczysta kolacja zamykająca 5 dni zmagań z tematyką bezpieczeństwa w narciarstwie.

wych na nartach z wiązaniami zjazdowymi (za tę pracę **Jeff Campbell** dostał wyróżnienie Komitetu Naukowego Konferencji).

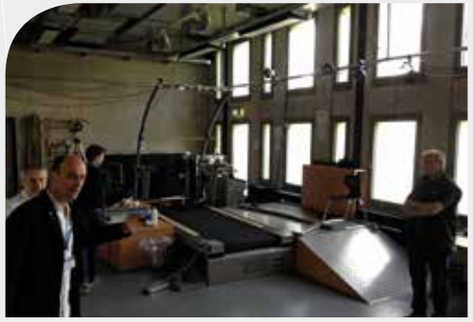
Poziom organizacji i zaangażowania gospodarzy konferencji wymaga najwyższego uznania. Prof. **Nicola Petrone** z Uniwersytetu w Padwie wraz ze swoimi młodymi pracownikami naukowymi, dyplomantami i studentami zapewnili wyśmienite warunki do spotkania w tak licznym międzynarodowym gronie, merytorycznej dyskusji, wymiany doświadczeń badawczych, ale też i zabawy na śniegu. *Chapeau bas* Panie profesorze!

Oprócz dwójki doktorantów AWF we Wrocławiu Polskę jako słuchacz reprezentowała **Marta Wiśniewska** – lekarz medycyny i instruktor z Poznania. Za struktury ISSS w Polsce odpowiada dr n. med. **Krzysztof Ruszkowski** – także z Poznania. Kolejna konferencja odbędzie się w kwietniu 2017 r. w Insbrucku.

Wojciech Woźnica

International Symposium on Paralympic Winter Sports and Science, *Technische Universität München 24–25 kwietnia 2015 r.*

Po zakończeniu sezonu narciarskiego 2014/15 dr Peter Spitzenpfeil z Uniwersytetu Technicznego w Monachium już po raz drugi pełnił rolę gospodarza Międzynarodowego Sympozjum Zimowych Sportów Paraolimpijskich i Nauki (ISPAWISS). Na kwietniowe spotkanie przybyło wąskie grono specjalistów w obszarze przede wszystkim wyczynowego sportu adaptowanego: klasyfikatorzy Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC), trenerzy kadr paraolimpijskich narodowych i naukowcy współpracujący ze sztabami szkoleniowymi.



Dr Spitzenpfeil oprowadza uczestników sympozjum po laboratorium w nowym budynku Wydziału Sportu i Nauk o Zdrowiu i otaczającej go starej części kampusu (po lewej). Wydział ten zlokalizowany jest na terenie wioski olimpijskiej letnich igrzysk w Monachium z 1972 r. Obecnie kolejne obiekty są sukcesywnie rozbierane i zastępowane nowymi, aby w przeciągu najbliższych 10 lat infrastruktura terenów sportowych w całości odpowiadała na współczesne potrzeby edukacyjne. Po prawej hala do gry w piłkę siatkową, która również zostanie przebudowana.

Program tego dwudniowego spotkania opierał się na 20-minutowych prezentacjach i panelach dyskusyjnych. Poruszono w nich m.in. tematy, takie jak: rola rehabilitacji społecznej poprzez sport (narciarstwo) u pacjentów z rakiem kości, różnice między zdolnościami ruchowymi hokeistów z amputacją w obrębie kończyn dolnych a hokeistami z urazem rdzenia kręgowego, wielkość pobudzenia czynnościowego mięśni tułowia u narciarzy siedzących w slalomie gigancie, porównanie prędkości i innych parametrów kinematycznych u alpejczyków i alpejczyków siedzących w konkurencjach szybkościowych i technicznych, porównanie skali trudności tras przejazdu w konkurencjach zjazdowych na różnych poziomach rywalizacji międzynarodowej w narciarstwie adaptowanym, propozycja rozwoju klasyfikacji w sportach zimowych w oparciu o dowody naukowe, charakterystyka struktur organizacji narciarstwa paraolimpijskiego w różnych krajach, charakterystyka procesu klasyfikacji w IPC, podobieństwa i różnice w systemach kształcenia instruktorów narciarstwa adaptowanego w wybranych krajach (**Wojciech Woźnica**, **Beata Blachura**).

Ciekawostką z punktu widzenia narodowych struktur szkolenia kadr instruktorskich były przeciwstawne opinie w sprawie kwalifikacji zawodowych/uprawnień osób z niepełnosprawnościami do prowadzenia lekcji narciarskich. Różne badania ankietowe na świecie przeprowadzone wśród osób niepełnosprawnych uczestniczących w takich lekcjach wykazały, że instruktor z niepełnosprawnością jako nauczyciel jest dla nich bardziej wiarygodny i lepiej czują się rozwijając swoje umiejętności pod jego okiem. Z kolei stanowisko francuskie jest bardzo legalistyczne i nie dopuszcza innej możliwości niż prowadzenie zajęć przez „w pełni zdrowego" instruktora.

Sandra Titulaer, lekarz medycyny i instruktor narciarstwa adaptowanego, szefowa pionu klasyfikatorów w IPC (STC IPCAS) przedstawia proces klasyfikacji zawodników z niepełnosprawnościami do różnych konkurencji narciarskich.

Autor w sprzęcie pomiarowym podczas 5th ISEA Sports Engineering Winter School

Wieczorne spotkanie towarzyskie uczestników sympozjum odbyło się na terenach Münchner Oktoberfest, na których świętowano nadejście wiosny (niem. Frühlingsfest). Była to wyborna okazja do poznania atmosfery biesiady, z której słynie Monachium i cała Bawaria.

Czynne uczestnictwo w tego typu spotkaniach i budowanie współpracy międzynarodowej jest nieodzowne w sytuacji, gdy jako środowisko profesjonalistów stoimy przed obowiązkiem kształcenia kompetentnych kadr na potrzeby sportu adaptowanego.

Wojciech Woźnica

Wojciech Woźnica – Instruktor Wykładowca PZN, instruktor zawodowy ISIA, instruktor naciarstwa osób niepełnosprawnych, członek Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego SITN PZN, osteopata, fizjoterapeuta, doktorant w Katedrze Biomechaniki na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu.

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.

KOMISJA EGZAMINACYJNA W SEZONIE 2014/2015

Działalność Komisji Egzaminacyjnej w sezonie 2014/2015 obejmowała obsługę Egzaminów Regionalnych, Centralnych Kursów Instruktorskich, Mistrzostw Polski Instruktorów oraz od tego sezonu nowość – przeprowadzenie warsztatów Komisji Egzaminacyjnej w celu ujednolicenia, usystematyzowania oraz zunifikowania sposobu oceniania członków Komisji podczas wyżej wymienionych imprez SITN.

W sezonie 2014/2015 przeprowadzonych zostało 20 Zawodów Regionalnych oraz 18 Egzaminów Regionalnych.

Warsztaty Komisji przeprowadzono dwustopniowo. Pierwsze spotkanie odbyło się na początku sezonu w grudniu 2014 r. i polegało na ocenianiu przejazdów demonstrowanych przez członków Komisji Egzaminacyjnej. Zebrane arkusze ocen dały bardzo obszerną informację odnośnie rozpiętości i sposobu oceniania. Drugie spotkanie warsztatowe Komisji Egzaminacyjnej zorganizowano bezpośrednio przed KKiW oraz MPI. Warsztaty przeprowadzono w formie 2-dniowego spotkania. Oprócz oceniania przejazdów demonstrowanych przez członków Komisji, które bezpośrednio nagrywano kamerą, po południu przeprowadzono bardzo dokładną video-analizę przejazdów w odniesieniu do wystawionych ocen. Przeprowadzone warsztaty dały bardzo ujednolicony obraz sposobu oceniania, który zaprezentowano podczas MPI. Ocenianie jazdy technicznej na MPI odebrane zostało wśród uczestników, jako na bardzo wysokim poziomie.

Komisja Egzaminacyjna przeprowadzone warsztaty wpisała na stałe do kalendarza imprez SITN z uwagą, aby odbywały się corocznie w identycznej formie jak w sezonie 2014/2015.

Spotkanie Komisji Egzaminacyjnej podczas warsztatów wykorzystano również do sporządzenia bogatego materiału fotograficznego oraz video. Członkowie Komisji odebrali warsztaty bardzo pozytywnie z wnioskiem/uwagą, iż takie spotkania służą również doskonałej integracji środowiska.

Piotr Górnicki
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej

Piotr Górnicki – Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej SITN PZN, Instruktor Wykładowca PZN, członek POL-SKI DEMO TEAM nieprzerwanie od 2003 roku.

Piotr Bogusz

Tomasz Cichy

Grzegorz Dendys

Piotr Nowacki

Marek Palik

Jacek Gizicki

Piotr Górnicki

Łukasz Guńka

Zuzanna Podgórna

Wojciech Podgórny

Zbigniew Stanisławski

Krzysztof Horecki

Aleksander Karolus

Przemysław Klimczak

Piotr Stawarz

Tomasz Stelmach

Rafał Wołk

Adam Marasek

Adam Markiel

Artur Wysocki

Krzysztof Zięba

Jacek Żaba

ZAWODY REGIONALNE 2015/2016

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	18.12.2015	ISTEBNA, ZŁOTY GROŃ	NARTUS
2	19.12.2015	NIEDZICA	LIDER
3	19.12.2015	CZARNA GÓRA	SZUS
4	20.12.2015	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
5	21.12.2015	SZCZYRK	STANISŁAWSKI
6	08.01.2016	ISTEBNA, ZŁOTY GROŃ	NARTUS
7	10.01.2016	ZIELENIEC	AKADEMICKA
9	24.01.2016	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
10	30.01.2016	ZIELENIEC	SNOW WAY
11	30.01.2016	SZCZYRK	STANISŁAWSKI
12	30.01.2016	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
13	31.01.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
14	31.01.2016	WISŁA, STOŻEK	SKRĘTY
15	05.02.2016	RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
16	07.02.2016	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
17	14.02.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
18	14.02.2016	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
19	21.02.2016	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
20	28.02.2016	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
21	03.03.2016	NIEDZICA	LIDER
22	06.03.2016	ZIELENIEC	AWF WROCŁAW
23	06.03.2016	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
24	12.03.2016	SZCZYRK	STANISŁAWSKI
25	12.03.2016	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
26	24.03.2016	NIEDZICA	LIDER

EGZAMINY REGIONALNE 2015/2016

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	02.01.2016	SZCZYRK	STANISŁAWSKI
2	07.01.2016	SZCZYRK	ŚMIG
3	08.01.2016	ZŁOTY GROŃ	NARTUS
4	10.01.2016	NIEDZICA	LIDER
5	23.01.2016	ŁYSA GÓRA	AESCULAP
6	30.01.2016	SZCZYRK	ŚMIG
7	30.01.2016	DŁUGA POLANA	STRAMA
8	31.01.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
9	06.02.2016	RABKA POLCZAKÓWKA	LIDER
10	13.02.2016	SZCZYRK	ŚMIG
11	14.02.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
12	14.02.2016	ZIELENIEC	SNOW WAY
13	27.02.2016	SZCZYRK	ŚMIG
14	28.02.2016	ZIELENIEC	AKADEMICKA SN
15	28.02.2016	DŁUGA POLANA	STRAMA
16	03.03.2016	NIEDZICA	LIDER
17	12.03.2016	DŁUGA POLANA	STRAMA
18	12.03.2016	SZCZYRK	STANISŁAWSKI
19	12.03.2016	CZARNA GÓRA	SZUS
20	19.03.2016	SZCZYRK	ŚMIG
21	20.03.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
22	23.03.2016	NIEDZICA	LIDER

Harmonogram Egzaminów Regionalnych powstaje na podstawie wszystkich propozycji zgłoszonych przez Szkoły z licencją A+B. Komisja Egzaminacyjna wraz z Komisją Szkolenia SITN pozostawia prawie wszystkie terminy, nawet jeśli są one zbliżone w czasie do innych zaproponowanych terminów w tym samym rejonie. Wyboru pomiędzy dwoma (lub więcej) propozycjami dokonujemy tylko w przypadkach zgłoszenia chęci organizowania ER w tym samym dniu i w tym samym rejonie.
Powyższa zasada podyktowana jest dobrem osób chcących zaliczać Egzamin Regionalny. SITN proponuje tym osobom szeroką ofertę terminów i miejsc rozgrywania ER. Natomiast Szkołom-organizatorom SITN nie gwarantuje dochodowości danej imprezy, gdyż występuje tu takie samo ryzyko finansowe, jak w każdej innej działalności gospodarczej.

HOLMENKOL
LICENCJA NA ZWYCIĘSTWO
Wyłączny dystrybutor KAMI
ZAKOPANE, ul. Piłsudskiego 61b
tel./fax:18-20-159-61
email:holmenkol@holmenkol.pl
Smary do nart i snowboardów
Narzędzia do nart
Środki piorące (Syntex)
Impregnaty do odzieży i obuwia
Specjalne ceny dla instruktorów

Pełna oferta na www.holmenkol.pl

POL-SKI DEMO TEAM

Od jesieni 2014 roku mam zaszczyt koordynować działania naszej stowarzyszeniowej grupy reprezentacyjnej POL-SKI Demo Team. W sezonie 2014/15 czynnymi członkami grupy byli: Anna Buczek, Katarzyna Górska, Katarzyna Małysa-Sonik, Małgorzata Wójcik, Bartłomiej Gąsienica-Józkowy, Jacek Gizicki, Rafał Głowacki, Piotr Górnicki, Łukasz Guńka, Wojciech Podgórny, Piotr Stawarz i Artur Wysocki.

Zadania oraz czynny udział grupy koncentrował się głównie wokół szkoleń i imprez statutowych naszego Stowarzyszenia SITN PZN, począwszy od unifikacji, zawodów i egzaminów regionalnych po kursy specjalistyczne, szkolenia dla Policji oraz współprowadzenia Centralnych Kursów Instruktorskich.

Nieustannie Demo Team angażuje się wspólnie z Komisją Marketingu i Zarządem SITN PZN w coraz to większe promowanie SITN oraz zespołu Demo Team w naszym kraju, w ten sposób uświadamiając obecnych i przyszłych wielbicieli „białego sportu wielu dyscyplin" o jakości i zasadności szkolenia się oraz uzyskiwania uprawnień poprzez SITN. Poprzez te działania liczymy także na większe i szersze zainteresowanie firm oraz osób, które będąc pasjonatami sportów zimowych zechciałyby czynnie uczestniczyć w życiu Stowarzyszenia i POL-SKI Demo Team poprzez dwustronnie korzystną współpracę lub wsparcie marketingowo-sponsorskie. Jako Grupa uważamy, że jest zbyt mała świadomość Polaków na temat struktur szkoleń w Polsce i organizacji (SITN), która za te szkolenia jest odpowiedzialna, pomimo wysokiej jakości usług, które oferujemy.

Po raz kolejny Członkowie DT uczestniczyli w World Snow Day 2015 w Zakopanem, gdzie wraz z przedstawicielami SITN oraz Policji promowali bezpieczne uprawianie sportów zimowych, szczególnie w kręgach dzieci i młodzieży.

Zespół POL-SKI Demo Team mocno zaangażował się w promocję Ogólnopolskiego Programu Nauczania Dzieci (logotypy programu na strojach DT) – najnowszej publikacji SITN, która cieszy się sporym zainteresowaniem w LSN. Na wiosennej kursokonferencji w Kluszkowcach DT pod przewodnictwem współautorki Programu, **Izabeli Wysockiej**, prowadził warsztaty i seminarium na stoku, demonstrując i omawiając tematykę poszczególnych etapów egzaminacyjnych PND wraz z prowadzeniem dyskusji i omawianiem problematyki na temat bardzo specyficznej pracy z dziećmi.

Rok 2015 jest rokiem kongresowym, tym razem Interski odbyło się w odległej Argentynie. We wrześniu nasza 6-osobowa reprezentacja w składzie: **Kasia Górska**, **Gosia Wójcik**, **Jacek Gizicki**, **Rafał Głowacki**, **Łukasz Guńka**, **Piotrek Stawarz**, brała udział w pokazach jazdy synchronicznej, workshopach i wykładach, a nowości, nowe doświadczenia i relacje z tego co wydarzyło się w Ushuaii, koleżanki i koledzy zrelacjonują nam w najbliższym czasie.

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, Szefem 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.

Wystartować

PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

Zapowiadany już w poprzednim Informatorze PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI miał swoją inaugurację w styczniu 2015. Podręcznik ten był długo oczekiwaną publikacją. Prace nad nim trwały długo, ale to dlatego, aby ów Program zawierał wszystko, co jest ważne i istotne w szkoleniu i w pracy z dziećmi.

Zespół autorów to grono fachowców w swoich dziedzinach, to teoretycy i praktycy z dużym doświadczeniem i wiedzą. Autorzy opisali wiele aspektów codziennej pracy na stokach narciarskich i przekazali mnóstwo wiadomości oraz własnych doświadczeń. Zespołowa praca dała wspaniały końcowy efekt i ma swój szczególny charakter, gdyż po raz pierwszy SITN przekazuje w ręce instruktorów, nauczycieli, trenerów i rodziców kompendium wiedzy o nauczaniu narciarstwa dzieci.

Zakres opracowanych materiałów jest bardzo szeroki, a zarazem bardzo specjalistyczny.

Szczegółowo został opracowany dział dotyczący specyfiki pracy z dziećmi, wiele opracowań dotyczy zasad, metod i form stosowanych w nauczaniu, bez wiedzy których nie można zorganizować profesjonalnych i bezpiecznych zajęć lub lekcji narciarskiej.

Zebrano sporo wiadomości praktycznych, omówiono planowanie różnych jednostek lekcyjnych, opisano sposoby na prowadzenie zajęć ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa. Opracowano wiele pomysłów na lekcję narciarską, zebrano mnóstwo ćwiczeń, gier i zabaw do przeprowadzenia na stokach.

Z pewnością zainteresują czytelników rozdziały dotyczące organizacji zimowisk czy zawodów narciarskich. Swoje opracowanie znalazł także ważny temat, a często pomijany, a mianowicie odpowiedzialności prawnej instruktora.

Sercem naszego podręcznika jest SITNUSIOWY SYSTEM SZKOLENIA NARCIARSKIEGO DZIECI. Jest to pierwszy, oficjalny, polski program nauczania dzieci w wieku 4-12 lat. Brzmi to dumnie … ale faktem jest, że Program jest bardzo dobrze opracowany i świetnie działa na stoku. Nasz Sitnusiowy System szkolenia został już wprowadzony w kilku szkołach i pozytywnie przeszedł pierwsze próby na stokach. Dzieci po 5-dniowych kursach zaliczyły testy sprawdzające poziom umiejętności, wydane zostały pierwsze kolorowe odznaki i sitnusiowe indeksy.

Cieszy bardzo fakt, iż prowadzący zajęcia, dzieci oraz rodzice bardzo pochlebnie wyrażali się o nowym systemie szkoleniowym.

Na wiosennej kursokonferencji w Kluszkowcach warsztaty poświęcone zostały na przedstawienie nowego Programu Nauczania Dzieci. Zajęcia te cieszyły się dużym zainteresowaniem i również pozytywnymi opiniami kolegów i koleżanek Wykładowców SITN PZN.

Zachęcam kolejne szkoły i instruktorów do zapoznania się z Programem i wdrażaniem go. Jest to „gotowy produkt", który z pewnością bardzo ułatwi pracę na stoku i powiększy oraz uatrakcyjni ofertę każdej szkoły. Nasze Stowarzyszenie będzie wspierać i pomagać, a także propagować nowy system szkolenia narciarskiego dla dzieci. Serdecznie polecam **Program Nauczania Narciarstwa Dzieci** i życzę wszystkim dużo satysfakcji i sukcesów w nadchodzącym sezonie zimowym.

Izabela Wysocka

Izabela Wysocka – Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Trener narciarstwa, Instruktor Wykładowca PZN, współautor Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN. Od najmłodszych lat związania ze sportem, a w szczególności z narciarstwem. Członkini Alpejskiej Kadry Narodowej, reprezentantka Polski na Mistrzostwach Świata w narciarstwie alpejskim, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski juniorów i seniorów.

PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

SITNUSIOWY SCHEMAT SZKOLENIA

- SKRĘCAMY PŁUGIEM
- ŁĄCZYMY NARTY
- ŚLIZGAMY SIĘ RÓWNOLEGLE
- ZACZYNAMY JEŹDZIĆ NA KRAWĘDZIACH
- ROBIMY DŁUGIE I SZYBKIE SKRĘTY
- JEŹDZIMY KRÓTKIMI SKRĘTAMI
- POTRAFIMY WBIJAĆ KIJKI
- JEŹDZIMY SPORTOWO

PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Poszerza wiedzę Instruktorów, omawia obszerną tematykę, proponuje gotowe ćwiczenia i zabawy

Wszystko w bardzo atrakcyjnej szacie graficznej

SITN PZN proponuje Szkołom Narciarskim nauczanie według Sitnusiowego Systemu Szkolenia Narciarskiego Dzieci

MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW PZN

Mistrzostwa Polski Amatorów PZN w slalomie gigancie organizowane są nieprzerwanie od 1998. W ostatnim sezonie po raz kolejny rozegrano je nie tylko w slalomie gigancie, ale też w slalomie. W tej konkurencji odbyło się 5 eliminacji, w których wzięło udział 198 zawodników. Na finałach, które odbyły się w Rabce na stoku Polczakówka, w zmaganiach o tytuł Mistrza Polski Amatorów SL spotkało się ponad 80 uczestników. Cieszy fakt, że w minionym sezonie, wystartowało więcej zawodników niż w poprzednim. Warto również zwrócić uwagę, że w zawodach startują nie tylko najmłodsi zawodnicy, ale coraz liczniejsza jest grupa „najwcześniej urodzonych". Stąd też, na prośbę samych zainteresowanych, do regulaminu eliminacji została dodana grupa mężczyzn 56 lat i więcej.

W minionym sezonie udało się rozegrać wszystkie z zaplanowanych zawodów. Organizatorzy włożyli sporo pracy w sprawne i profesjonalne przeprowadzenie imprez. W sumie na starcie w slalomie gigancie stanęła rekordowa liczba zawodników. W 13 eliminacjach wystartowało aż 1078 zawodników. W zawodach finałowych również wystartowała rekordowa liczba 156 zakwalifikowanych. Z uwagi na niekorzystne warunki atmosferyczne zamiast na „świętej górze" zawody odbyły się w gościnnej stacji narciarskiej Suche.

Nowością w najbliższym sezonie będzie wprowadzenie Pucharu Polski Amatorów PZN, na który składać się będą wyniki z zawodów eliminacyjnych w GS oraz SL. Na wynik będzie miała wpływ nie tylko ilość startów, ale także udział w obu konkurencjach. Oznacza to, że w im większej liczbie eliminacji weźmie się udział, tym większy będzie dorobek punktowy. Uroczyste wręczenie Pucharu Polski Amatorów PZN nastąpi podczas zawodów finałowych w Kluszkowcach. Po raz pierwszy finały w obu konkurencjach odbędą się zarazem w jednym miejscu, jak i podczas jednego weekendu. W sobotę 5 marca rywalizować będziemy w slalomie gigancie, a w niedzielę w slalomie.

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 miały właściwą oprawę, a zwycięzcy wywalczyli ciekawe nagrody. Od pięciu już sezonów w organizację Mistrzostw Polski Amatorów zaangażowany jest **Andrzej Bachleda-Curuś**. Głównym sponsorem Mistrzostw jest Tauron, który dzięki „Ałusiowi" i grupie Tauron Bachleda SKI wspiera organizację, co podnosi poziom rywalizacji.

W minionym sezonie (2014/2015) w poszczególnych eliminacjach w GS wystartowało:

SLALOM GIGANT

	Kobiety				Mężczyźni					
	Gr I	Gr II	Gr III	Gr IV	Gr I	Gr II	Gr III	Gr IV	Gr V	Razem
Ogółem	44	48	83	8	182	205	150	235	65	1078
Zakopane, 13.12.2014 r.	9	9	8	-	20	20	22	22	-	110
Istebna, 24.01.2015 r.	2	4	8	-	12	22	19	25	8	100
Czarna Góra, 5.01.2015 r.	4	2	1	-	9	15	5	13	-	49
Korbielów, 9.01.2015 r.	5	3	6	-	16	12	18	11	10	81
Kluszkowce, 11.01.2015 r.	5	4	12	2	13	17	22	23	5	103
Góra Żar, 23.01.2015 r.	2	4	7	-	18	13	22	23	10	99
Limanowa 25.01.2015 r.	2	3	11	-	13	14	9	12	-	64
Szczawnica, 8.02.2015 r.	4	3	5	-	13	19	16	19	-	79
Szczyrk, 21.02.2015 r.	1	2	9	-	9	14	17	19	7	78
Przemyśl, 22.02.2015 r.	1	2	2	-	6	5	8	8	-	32
Wisła - Stożek, 27.02.2015 r.	2	1	3	-	15	17	11	15	5	69
Rabka Polczakówka, 6.03.2015 r.	3	2	3	-	11	10	13	21	-	63
Suche, 13.03.2015 r.	4	9	8	6	27	27	26	24	20	151

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: Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna**, a także Prezes Honorowy PZN **Leszek Krzeszowiak**.

SLALOM

	Kobiety			Mężczyźni				
	Gr I	Gr II	Gr III	Gr I	Gr II	Gr III	G r IV	Razem
Ogółem	6	17	7	27	50	39	52	198
Wisła – Stożek, 16.01.2015 r.	0	4	0	27	12	9	7	39
Harenda, 17.01.2015 r.	4	6	1	7	6	11	12	46
Limanowa 24.01.2015 r.	0	1	1	6	5	1	11	24
Niedzica, 30.01.2015 r.	0	1	1	5	8	6	7	26
Istebna – Złoty Groń, 28.02.2015 r.	2	5	4	3	19	12	15	63

W finałach 2014/15 w GS w poszczególnych grupach zwyciężyli:

Kobiety: Gr. I: **Rumińska Zofia**, Gr. II: **Tlałka Długosz Małgorzata**, Gr. III: **Wysocka Izabela**, Gr. IV: **Szchwenk Sapeta Agnieszka**.

Mężczyźni: Gr. I: **Stanieczko Marian**, Gr. II: **Blauth Marcin**, Gr. III: **Lubowiecki Tomasz**, Gr. IV: **Majcher Grzegorz**, Gr. V: **Kurek Grzegorz**.

Zwycięzcy w poszczególnych grupach otrzymali tytuł Mistrza Amatorów Polskiego Związku Narciarskiego.

W finałach 2014/15 w SL poszczególnych grupach zwyciężyli:

Kobiety: Gr. I: **Tlałka Długosz Małgorzata**, Gr. II: **Libera-Cichy Aleksandra**, Gr. III: **Górecka Klaudia**.

Mężczyźni: Gr. I: **Smetana Marek**, Gr. II: **Cichy Tomasz**, Gr. III: **Majcher Grzegorz**, Gr. IV: **Miśkowiec Karol**. Zwycięzcy w poszczególnych grupach otrzymali 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, prezes Klubu Narciarskiego Lider.

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2015/2016

SLALOM

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
09.01.2016 Sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Harenda	Harenda Wyciągi, Biuro Promocji Zakopanego	Harenda Wyciągi Sp. z o.o. 34-500 Zakopane ul. Harenda 21 A tel. 18 20 256 86 www.harendazakopane.pl
29.01.2016 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
22.01.2016 Piątek	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
06.02.2016 Sobota	Mistrzostwa Krakowa SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Rabka Polczakówka	KN Lider	KN Lider 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel/fax. 12 628 29 39, www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie.
14.02.2016 Niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Kluszkowce	Stacja Narciarska Kluszkowce	ON Czorsztyn Ski 31-400 Kluszkowce ul. Kamieniarska tel. 18 26 50 601, www.czorsztyn-ski.pl
06.03.2016 Niedziela	FINAŁ	Kluszkowce	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 2014/201

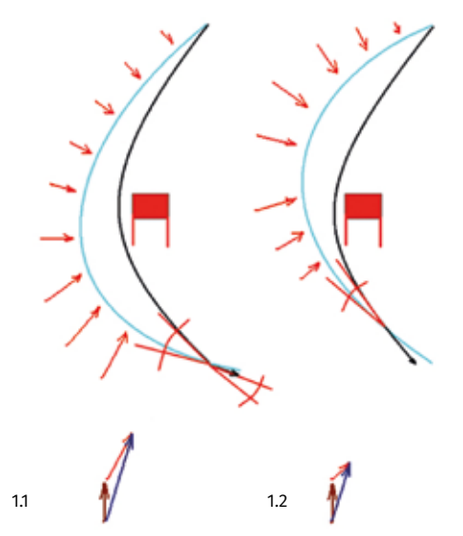
SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
19.12.2015 Sobota	Puchar Zakopanego – Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Polana Szymoszkowa Zakopane	Dorado Sp. z o.o. Biuro Promocji Zakopanego	Dorado Sp.z o.o. 34-500 Zakopane Polana Szymoszkowa tel. 18 20 172 30, www.szymoszkowa.pl
05.01.2016 Wtorek	Puchar Czarnej Góry – Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Czarna Góra Dolny Śląsk	WTS Deski	WTS Deski, ul. Zaruskiego 8 02-468 Warszawa tel. 22 841 49 34 www.npm.waw.pl www.deski.org Zgłoszenia wg formularza na stronie
06.01.2016 Środa	Mistrzostwa Krakowa – Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Polana Sosny Niedzica	KN Lider	Klub Narciarski Lider 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel./fax. 12 628 29 39, www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
08.01.2016 Piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zwardoń Mały Rachowiec	MOSiR Żywiec	MOSiR, 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7, tel./fax. 33 861 47 01, www.mosir-zywiec.pl
17.01.2016 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
23.01.2016 Sobota	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
30.01.2016 Sobota	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
31.01.2016 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
07.02.2016 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
26.02.2016 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
27.02.2016 Sobota	Puchar Zakopanego – Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kasprowy Wierch	Polskie Koleje Górskie, Biuro Promocji Zakopanego	Polskie Koleje Górskie SA 34-500 Zakopane, ul. Krupówki 48 tel. 18 20 153 56 lub 18 531 49 20 www.pkl.pl
04.03.2016 Piątek	XI Wiosenne Zawody w GS o Puchar Senatora RP Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	CSK Jerzy Wójcik	CSK Jerzy Wójcik Katowice, tel. 513140310 http://sport.katowice.pl
05.03.2016 Sobota	FINAŁ	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

Sportowa taktyka **SKRĘTU**

W prezentacji zastosowano jako wartość: przyspieszenie, natomiast siła odśrodkowa, czy siła ciążenia, to pojęcia używane potocznie wśród narciarzy. Mogą mieć podobny kierunek, lecz nie zawsze zbieżny zwrot do przyspieszeń, dlatego dla lepszego wyjaśnienia zastosowano pojęcie przyspieszenia. Na rysunkach wektory mają wartość symboliczną.



Ryc. 1. Zwykłe pokonywanie łuku na krawędziach (1.1), a sportowa taktyka skrętu (1.2)

Już na pierwszy rzut oka widać niemałą różnicę w rysunkach 1.1 i 1.2 na rycinie 1. O co w zasadzie chodzi?

Trenerzy zawsze mi mówili, że należy jeździć przede wszystkim skutecznie, a dopiero w drugiej kolejności ładnie. Od momentu, kiedy w połowie lat 90' wprowadzono narty taliowane, pojawiła się pokusa „pięknego" prowadzenia narty na krawędzi. Efektem tego były piękne, długie łuki zakreślane na stoku przez narciarzy i również przez niektórych zawodników. Szybko okazało się, że oprócz jazdy na krawędzi, kluczem do sukcesu w zawodach jest nadal (tak jak to było od zarania sportowego narciarstwa alpejskiego) jak najkrótszy tor jazdy. Krótki tor jazdy generuje duże przyspieszenia dośrodkowe, które w połączeniu z przyspieszeniem ziemskim daje sumę przyspieszeń na tyle dużą, że zarówno sprzęt, jak i zawodnik nie mogą skutecznie poruszać się po trasie zawodów, na skutek zbyt dużej reakcji podłoża. Zawodnik spóźnia skręt, spada poniżej linii toru jazdy. Na to trenerzy często rzucają hasło: „Rób wyżej najazd!" Zawodnik przestaje spóźniać, bo wydłuża skręt i redukuje przyspieszenie dośrodkowe, jednak robi dodatkowe metry na trasie i jedzie „pięknie", jak turysta.

Na rysunkach niebieska linia, to tor poruszania się nart, czarna to tor poruszania się środka ciężkości, natomiast czerwone strzałki to przybliżone wartości wektorów przyspieszenia dośrodkowego.

Zwykłe pokonywanie łuku na krawędziach przedstawione jest na rycinie 1.1. Widać na nim, jak na narciarza działa narastające przyspieszenie dośrodkowe. Narciarz stopniowo, wraz z narastającym przyspieszeniem dośrodkowym, wychyla środek ciężkości do środka skrętu, stopniowo pogłębiając zakrawędziowanie nart. W efekcie skręt się zacieśnia pod koniec łuku i też pod koniec łuku wektory przyspieszeń: ziemskiego (brązowa strzałka) i dośrodkowego (czerwona strzałka) sumują się (oczywiście w układzie trójwymiarowym) do bardzo dużej wartości, która generuje nadmierną reakcję podłoża. Warto zwrócić uwagę, że czarna linia (tor poruszania się środka ciężkości narciarza) zakreśla łuk o dużym promieniu, zakończonym gwałtowną zmianą kierunku jazdy. Ta zmiana kierunku jazdy może wywołać wejście w następny skręt na wewnętrznej narcie lub wyrzucenie zawodnika do góry – obie sytuacje spowalniają jazdę.

Ryc. 2. Zwykłe pokonywanie łuku na krawędziach (2.1), a sportowa taktyka skrętu (2.2), B. Reich wykonujący skręt sportowy – (2.3) skręt cięty i (2.4) skręt częściowo cięty

W przypadku jazdy sportowej (rycina 1.2), następuje zdecydowana antycypacja, która powoduje skierowanie środka ciężkości po bardziej bezpośrednim torze, przy jednoczesnym mocnym wejściu na krawędzie i zacieśnieniu łuku na początku skrętu – ciężar na początku skrętu zdecydowanie na narcie zewnętrznej. Przyspieszenie dośrodkowe wzrasta, jednak nie sumuje się ono z wektorem przyspieszenia ziemskiego na początku skrętu, ponieważ w tym przypadku te wektory bardziej się znoszą niż sumują. Nie dochodzi wobec tego do nadmiernego wzrostu sumy przyspieszeń. Pod koniec skrętu tor jazdy nart nie zacieśnia się gwałtownie, ponieważ zakrawędziowanie nart jest podobne jak na początku skrętu, a wektor przyspieszenia dośrodkowego ułatwia szybką zmianę krawędzi nart przy optymalnej reakcji podłoża. Kierunek nart pozwala na płynne wyjście środkiem ciężkości do następnego skrętu i dopiero chwilę później następuje szybka zmiana krawędzi nart (Ryc. 2.2.), cały układ przyspiesza. Miejsce zmiany krawędzi jest zaznaczone czerwonym kółkiem.

W zwykłym pokonywaniu skrętu, bez ruchu wyprzedzającego – antycypacji, zmiana krawędzi następuje w chwili przeniesienia środka ciężkości z jednej, na drugą stronę nart (Ryc. 2.1.) i jest wolniejsza.

Podsumowując, taktyka sportowa powoduje:

- Kierowanie nart możliwie najbardziej równolegle do linii spadku stoku
- Kierowanie środka ciężkości po najkrótszym torze
- Lepsze wykorzystanie sił reakcji do przejścia z krawędzi na krawędź

Piotr Ogarzyński

Źródła:
LeMaster R. (2013) Narciarstwo na poziomie, Warszawa
Szafrański M., Bydliński M. (2011) Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ
Wallner H. (2004) Carven Skilauf Perfect, Wien
Walter R. (2007) Snowsport Austia die Österreichische Skischule, Wien

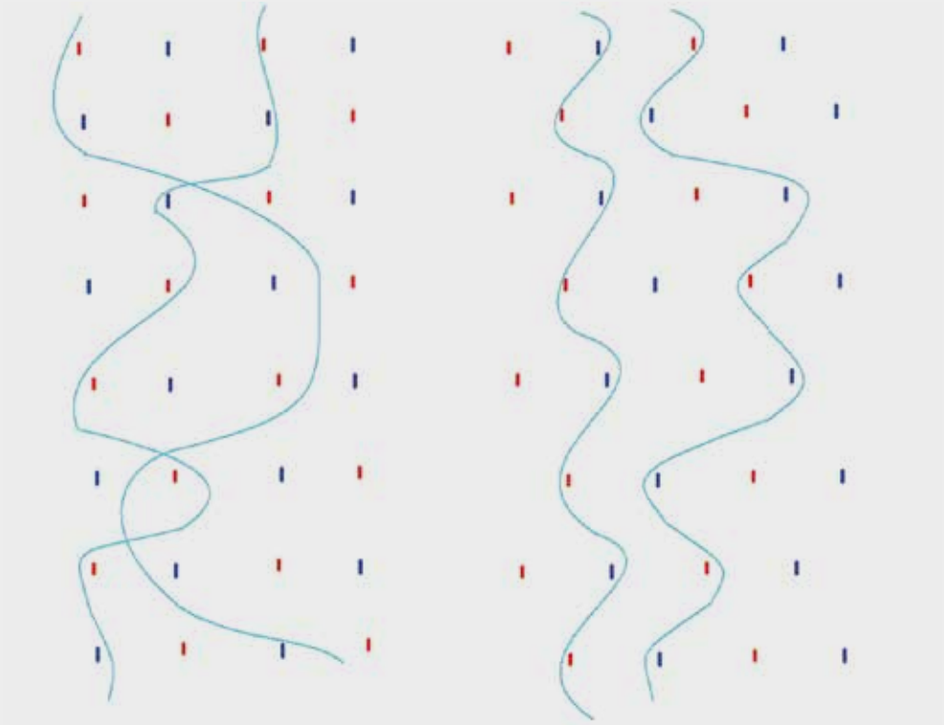
SZYBKOŚĆ reakcji

Sposoby trenowania reakcji na zmienne warunki i zmienne ustawienia slalomu są różne. Poniżej proponuję trening szybkości reakcji w szpalerach tyczek, wymagający od zawodnika przewidywania i obserwacji daleko w przód. W jeździe sportowej, ale także i rekreacyjnej, taki sposób obserwacji pozwala na antycypację skrętu we właściwym momencie, wybór najlepszego i/lub najszybszego toru jazdy oraz unikanie niebezpiecznych sytuacji.

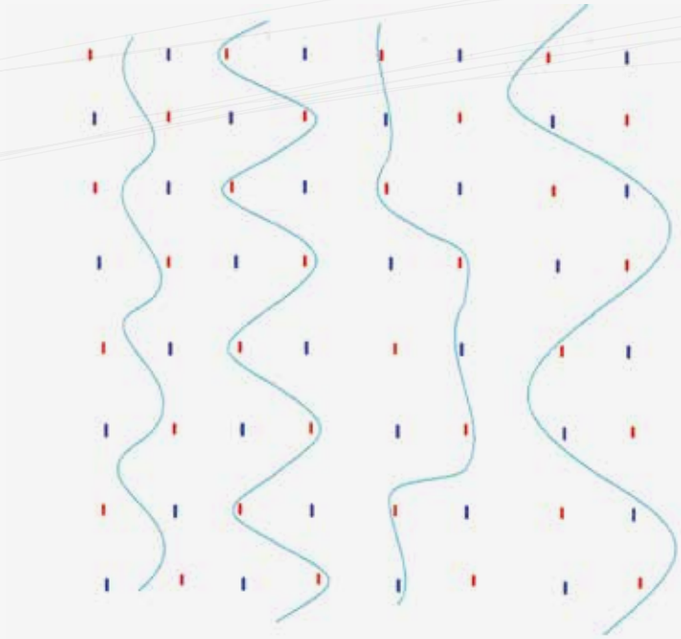
Można zaproponować podopiecznemu:

- jazdę dowolną 1
- jazdę dowolną 2
- zadanie skrętu krótkiego po slalomie z czerwonych i niebieskich tyczek
- zmiany szpalerów tyczek dłuższym skrętem co kilka skrętów
- jazdę na ograniczonym tyczkami pasie z kontrolą prędkości
- jazdę tylko po jednym kolorze tyczek
- trening wertikali
- przejazd dłuższym skrętem z doborem optymalnego toru jazdy

Szybkość reakcji na tzw. lesie z krótkich tyczek:



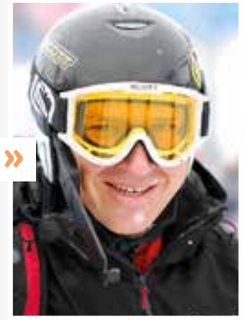
Zadania na szpalerach tyczek wymagające szybkiej reakcji, koncentracji i antycypacji:



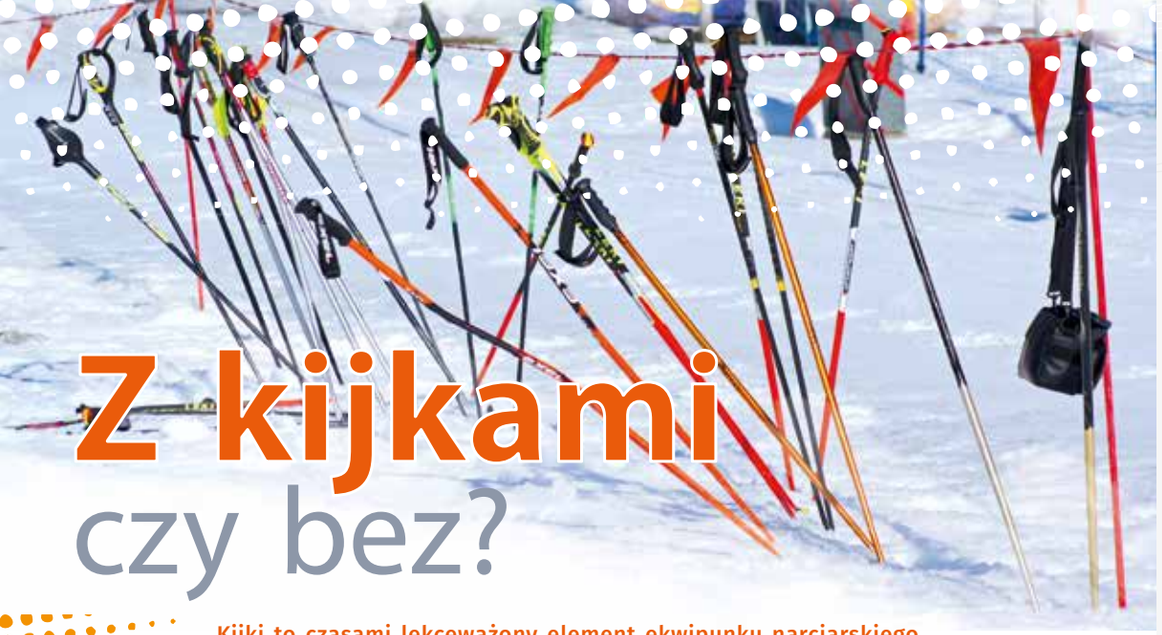
Przy tego typu ćwiczeniach należy mieć na uwadze fakt, że tory jazdy poszczególnych ćwiczeń mogą się przecinać, stąd należy często zmieniać zadanie, by nie tworzyły się zbyt głębokie rynny, które mogą przeszkadzać w wykonywaniu kolejnych ćwiczeń.

Piotr Ogarzyński

Źródła:
Walter R. (2007) Snowsport Austia die Österreichische Skischule, Wien



Piotr Ogarzyński – ur. w 1979 r., zdobył wykształcenie na trzech uczelniach: Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Biegle posługuje się trzema językami obcymi, ma szeroką wiedzę z wielu dziedzin, jednak szczególnie interesuje się problematyką teorii treningu sportowego.
Jest Trenerem i Instruktorem PZN. Ma dziesięcioletnie doświadczenie w treningu zawodników narciarstwa alpejskiego. Jako zawodnik odnosił w latach 1998–2005 liczne sukcesy: 4 × Akademicki Mistrz Polski, 3 × 6 miejsce na Mistrzostwach Polski. Następnie jako trener tej dyscypliny pracował w kraju i za granicą z reprezentantami Polski oraz Polską Kadrą Paraolimpijską przed Igrzyskami w Vancouver oraz Sochi.
Jest oprócz tego trenerem tenisa, instruktorem nordic walking oraz windsurfingu. Ze wszystkich tych dyscyplin wynosi bogaty bagaż doświadczeń metodycznych dotyczących specyfiki treningu różnych dyscyplin sportu.
Obecnie jest pracownikiem Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na Uniwersytecie im A. Mickiewicza w Poznaniu oraz doktorantem Akademii Wychowania Fizycznego, zajmując się w badaniach wpływem symetrii ruchu na osiągnięcia sportowców.



Z kijkami czy bez?

Kijki to czasami lekceważony element ekwipunku narciarskiego, mimo że jest trzeci w kolejności, jeśli chodzi o ważność, zaraz po nartach i butach.

Analizując użycie kijków w narciarstwie zjazdowym, należy rozpatrzyć go według następujących zagadnień:

- Cel użycia kijka – utrzymanie równowagi, przeniesienie ciężaru z narty na nartę, przyspieszenie jazdy, stabilizacja tułowia, wywołanie rotacji, „dokręcenie" skrętu, odciążenie
- Sposób użycia – wbicie, wsparcie się na nim, dotknięcie, ciągnięcie po podłożu, przemieszczanie w powietrzu lub odpowiednie prowadzenie w powietrzu (wyżej, niżej, bliżej lub dalej od tułowia)
- Sposób trzymania – w czasie jazdy groty powinny być skierowane ukośnie do tyłu względem siebie równolegle w jeździe na wprost i przy małej prędkości, natomiast przy prędkości większej, w skrętach – groty rozchylone, pozwala to na uniknięcie wleczenia kijka wewnętrznego po śniegu, kijek zewnętrzny oddala się na zewnątrz skrętu w wyniku działania siły odśrodkowej – oba oddalone od tułowia czynią pozycję bardziej stabilną w płaszczyźnie czołowej
- Moment wbicia – przy utrzymaniu równowagi, przy przenoszeniu ciężaru ciała, przy stabilizacji tułowia, przy odciążeniu
- Miejsce wbicia – zależy od celu, jakiemu ono ma służyć (przyspieszenie jazdy, rotacja tułowia lub ciała), we wszystkich innych wypadkach kijek powinien być wbijany pod dłonią (poprawna sylwetka) w miejscu zależnym od wielu czynników (nachylenie stoku, kąt ustawienia nart w stosunku do linii spadku stoku, szybkość jazdy i inne)
- Znaczenie dla sylwetki – poprawna i estetyczna z technicznego punktu widzenia dla aktualnego sposobu jazdy oraz oszczędnych i naturalnych ruchów

Każde użycie kijka jest związane z wykonywaniem ruchów rąk, a czasem i tułowia, które powinny być swobodne, płynne i naturalne – zawsze celowe. Należy pamiętać, że stopień napięcia mięśni ramienia w momencie wbicia powinien być wyraźnie dostosowany do celu użycia, przesadne napięcie jest niewskazane nie tylko ze względów zdrowotnych (kontuzja stawu barkowego), ale estetycznych. Techniki, które wymagają odłożenia kijów na bok – istnieją, jednak ze względu na swoją specyfikę powinny być stosowane przez świetnych technicznie narciarzy. Niestety wraz z wejściem nart taliowanych powstało przekonanie, że kijki są zbędne i lepiej jest jeździć bez nich. Konsekwencje tego widać do dziś, szczególnie na mniej wymagających trasach. Liczba osób, które myślą, że kijki nie są im potrzebne, jest w dalszym ciągu znaczna. Ważną kwestią jest jeszcze sposób użycia paska kijka. Niektórzy twierdzą, że pasków nie należy używać w ogóle, ze względu na ryzyko kontuzji kciuka. Ryzyko oczywiście istnieje, lecz można je zminimalizować dzięki odpowiedniemu założeniu paska.

Więc jak zakładać paski? Dłoń w pętlę paska należy wsunąć odwrotnie niż podpowiada intuicja, od dołu. Następnie chwytamy kijek tak, aby pasek znajdował się między dłonią a uchwytem. Proponuję mały eksperyment, założyć pasek w ten sposób, chwycić rączkę, podnieść kijek do góry i otworzyć dłoń. Kijek powinien opaść w dół i zwisać paskiem na nadgarstku. W sytuacji awaryjnej wystarczy tylko puścić kijek i już nie powstaje dźwignia, która może uszkodzić nam dłoń. Eksperyment można powtórzyć stosując intuicyjne użycie paska – po otworzeniu dłoni kijek dalej w niej pozostaje i może powstać dźwignia powodująca kontuzję. Oczywiście ryzyko kontuzji dalej istnieje, bo nie da się go zredukować do zera. Ten argument często podnoszą zwolennicy używania kijków bez pasków. Leżący luzem na trasie kijek stwarza większe niebezpieczeństwo dla innych, niż zwisający nam z nadgarstka. Kijek można zgubić bez upadku i niebezpieczeństwo stwarzamy podwójne – po pierwsze leży na trasie i ktoś może na niego najechać, po drugie podchodzimy po trasie, żeby go odzyskać. Ważną kwestią jest odpowiednia długość pasków, aby dłoń wspierała się, a nie mocno ściskała uchwyt w celu utrzymania kijka. Używanie kijków jest szczególnie wskazane przy kolejce do wyciągów, gdyż wiele dojazdów jest nieodpowiednio wyprofilowanych, co skutkuje przewracaniem lub wjeżdżaniem w innych.

Jazda sportowa

W jeździe sportowej zawodnicy używają kijków nie tylko z obowiązku (I.W.O. – N.R.S.), ale w celu poprawności technicznej – równowaga, antycypacja, rytm. W slalomie i slalomie gigancie większość zawodników wbija kijek, natomiast w super gigancie i zjeździe dotyka śniegu, a czasem tylko „markuje" przez wysunięcie ręki.

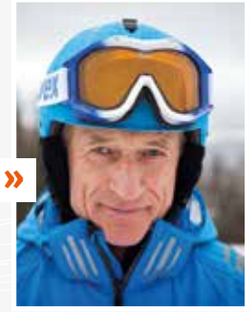
Trochę historii

W podręczniku autorstwa **Józefa Schnajdera** zatytułowanym „Dla zwolenników sportu narciarskiego" z roku 1898, w ogromnym bogactwie informacji znajdujemy i te dotyczące kijków (pisownia oryginalna): *„Do jazdy potrzebnymi są kije, jednak nie należy się do nich przyzwyczajać zanadto. Są one niezbędne przy stąpaniu do góry, służące za podporę, do jazdy ze zbyt stromych szczytów i pagórków, jako też do odbijania się przy jeździe na równinach"*. Skoncentrujmy się na zastosowaniu ich w jeździe. A więc: *„Do zwolnienia tempa lub utrzymania się można używać rozmaitych sposobów. Najpojedyńczszem jest rzucić się w śnieg na bok by bieg wstrzymać zupełnie, co prócz ochłodzenia się w miękkim śniegu, w niczym nie zaszkodzi. Drugim sposobem jest wsiadanie na kij, lub gdy się ma kije składane, złożyć takowe, wsiąść na nie i trzymając oburącz między nogami podać i ciało* nieco wstecz, przez co kij (*kije) pracuje w śniegu pod ciężarem ciała i zwalnia znacznie jazdę"*. Potrzeba hamowania w czasie jazdy była uzasadniona. Niemniej informacja ta uzasadnia zastosowanie kijów do, jak powiedziano wyżej, kontrolowania prędkości.

Na pytanie postawione w tytule, czy należy używać kijków odpowiedź jest jedna: **TAK!!!**

Adam Markiel

Literatura:
Michał Polisiakiewicz (1996 r.) Ślady Nart – nr 7
W wielu opracowaniach znajdujemy informacje o wykorzystaniu kijków w jeździe – programy nauczania polskie i zagraniczne, książki i artykuły o tematyce narciarskiej



Adam Markiel – Instruktor Wykładowca PZN od 1980 r., członek Komisji Egzaminacyjnej oraz Komisji Narciarstwa Zjazdowego. Aktywnie uczestniczy w działalności SITN PZN celem podniesienia poziomu poprawności technicznej kadry instruktorskiej.

ACL
Czym jest i jaką pełni funkcję?

Ćwiczenia imitacyjno-równoważne z wykorzystaniem SkiA w przygotowaniu przedsezonowym i prewencji urazowej

Staw kolanowy jest największym i jednocześnie najbardziej złożonym stawem w ciele człowieka. O poziomie skomplikowania tej struktury anatomicznej świadczą chociażby liczby: tworzą go kość udowa, kość piszczelowa i rzepka dające 3 powierzchnie stawowe, przestrzeń między nimi uzupełniają 2 łąkotki, razem z torebką stawową 8 więzadeł biernie zapewnia stabilność stawu, ruch w stawie generuje i dynamicznie stabilizuje 8 mięśni, maź stawową dostarcza 9 kaletek, 2 troczki kontrolują tor ruchu rzepki, krew dostarcza 11 naczyń tętniczych, a czucie zapewniają gałązki 4 nerwów.

Pełni on fundamentalną rolę w lokomocji i jednocześnie musi spełniać z pozoru wzajemnie wykluczające się zadania: zapewniać duży zakres ruchu i umożliwiać stabilny transfer obciążeń nierzadko wielokrotnie przekraczających ciężar ciała. Podstawowym ruchem, który ma miejsce w tym stawie, to zgięcie i wyprost. Do chodu po płaskim podłożu wystarczy zakres zgięcia od 0° do niespełna 70°, do wchodzenia i schodzenia po schodach do ok. 90°, do siadania do ok. 100° a do wiązania butów do ponad 105° i do ok. 120°, aby podnieść przedmiot z podłogi. Zakres ruchu czynnie kontrolowany przez mięśnie sięga 0°–130° (plus ewentualny przeprost fizjologiczny), natomiast pod wpływem sił zewnętrznych może dojść do kontaktu pięty z pośladkiem w zgięciu na poziomie nawet 170°. Poza skrajnymi położeniami maksymalnego zgięcia i maksymalnego wyprostu, możliwy jest ruch rotacji wewnętrznej (0°–15°) i zewnętrznej (0°–35°) podudzia względem uda. W pełnym wyproście staw kolanowy jest zaryglowany, co uniemożliwia rotację goleni i zabezpiecza nogę podporową w chwili największego obciążenia wzmagając jej stabilność.

Staw kolanowy – widok od przodu
Źródło: wamberalphysiotherapy.com.au

Anterior Cruciate Ligament (ang. ACL) czyli więzadło krzyżowe przednie wśród zawodowych sportowców i amatorów jest prawdopodobnie jedną z najlepiej znanych (przynajmniej ze słyszenia) struktur anatomicznych – szczególnie narciarzy i graczy w dyscyplinach zespołowych, takich jak piłka nożna czy koszykówka. Jego nazwa – tak jak i więzadła krzyżowego tylnego (PCL) – wywodzi się od umiejscowienia ich przyczepów na kości piszczelowej.

ACL swoją rozpoznawalność zawdzięcza częstotliwości występowania urazów stawu kolanowego, obejmujących tę strukturę oraz ważnej roli, jaką w nim pełni. Więzadło to jest strukturą wewnątrzstawową otoczoną fałdem błony maziowej. Głównym zadaniem mechanicznym ACL jest zapobieganie przesunięciu goleni do przodu względem uda, co nazywane jest objawem szufladkowania (PCL hamuje ruch w przeciwną stronę). Oprócz powyższego oba więzadła krzyżowe napinają się przy ruchu wyprostu (część przednia), zgięcia (część tylna) i rotacji wewnętrznej (całość). Należy pamiętać, że więzadła stanowią bierną część aparatu stabilizującego staw, czyli jego „ostatnią deskę ratunku" przed urazem. Czynna część tego aparatu – nazywana dynamiczną – to mięśnie. Tożsamą z więzadłami krzyżowymi funkcję pełnią mięśnie czworogłowy i dwugłowy uda.

Ćwiczenie równoważne jednonóż na BOSU. Wraz z poprawą umiejętności utrzymania równowagi warto stopniowo wprowadzać elementy utrudniające, takie jak przyjęcie bardziej wymagającej pozycji

Z pewnością nie mniej ważną rolą ACL jest jego rola w tzw. czuciu głębokim. Receptory proprioceptywne znajdują się w torebkach stawowych, ścięgnach, powięziach mięśniowych, więzadłach i mięśniach szkieletowych. Dostarczają informacji do układu nerwowego w wyniku zmiany ułożenia powierzchni stawowych i ruchu w stawach, zmiany napięcia ścięgien, rozciągania mięśni. Dzięki nim potrafimy utrzymać się na nartach, np. po przejechaniu przez muldę czy garb terenowy, którego nie zauważyliśmy, opierając się jedynie na czuciu głębokim, które dostarcza informacji o ułożeniu części ciała w przestrzeni bez kontroli wzrokowej. Więzadło krzyżowe przednie oraz róg przedni łąkotki przyśrodkowej (z którą się łączy) są najliczniej zaopatrzone w 4 rodzaje zakończeń nerwowych stanowiących receptory odpowiedzialne właśnie za propriocepcję.

Średnio 1 na 3 urazy narciarskie dotyczy stawu kolanowego. Ze względu na charakter ruchowy tej dyscypliny sportu najczęściej taka kontuzja obejmuje przynajmniej częściowe uszkodzenie ACL. Wyizolowane przerwanie ciągłości ACL jest

rzadkością. Najczęściej razem z nim uszkodzeniu ulega przedni róg łąkotki przyśrodkowej. Typowym urazem biernego aparatu stabilizującego jest również tzw. (nieszczęśliwa) triada O'Donoghue, w której uszkodzone zostaje również więzadło poboczne piszczelowe (MCL).

Powszechność tego typu urazów przyczyniła się do szybkiego rozwoju technik operacyjnych oraz procedur fizjoterapeutycznych umożliwiających powrót do sprawności porównywalnej z tą przed incydentem. Część pacjentów decyduje się na leczenie zachowawcze, jednak należy być świadomym możliwych konsekwencji braku przywrócenia mechanicznej stabilności stawu, takich jak wtórne uszkodzenie pozostałych struktur wewnątrzstawowych czy przyspieszony proces degeneracji stawu (gonartroza). Decyzja o sposobie leczenia powinna być rzetelnie skonsultowana z lekarzem ortopedą i niezależnie od wybranej opcji, jak najszybciej należy rozpocząć rehabilitację.

Zespół badawczy z Oslo Sports Trauma Research Center wyróżnił trzy podstawowe mechanizmy prowadzące do uszkodzenia ACL: uślizg – ponowne złapanie krawędzi, lądowanie (po skoku terenowym) w odchyleniu, dynamiczne (nagłe i niekontrolowane) ustawienie nogi lub obu nóg do pozycji płużnej. Z sytuacji pozasportowych można do tej listy dodać jeszcze niekontrolowane rozjechanie się nart do tyłu z pozycji płużnej zakończone upadkiem na plecy, np. w kolejce do wyciągu. Każda z wymienionych sytuacji wiąże się z utratą równowagi z dominującą komponentą ruchu do tyłu (odchylenie). W dosyć bolesny sposób pokazuje to, jak ważna jest umiejętność jej właściwego utrzymania. „Właściwego" a nie po prostu „utrzymania" równowagi, ponieważ będąc niemalże na stałe zespoleni z nartami dzięki sztywnym butom i wiązaniom, bardzo łatwo ulegamy złudzeniu, że w zasadzie równowagą zaprzątać sobie uwagi nie trzeba – przecież przy tak dużej podstawie, jaką są narty, jej utrzymanie to

Kolejnym rodzajem utrudnienia w ćwiczeniach jest wprowadzanie czynników zewnętrznych mających zaburzyć równowagę. Tu: drewniany wałek rzucony do ćwiczącego stojącego na odwróconym BOSU.

Jeszcze trudniejsze zadanie równoważne: chwyt 5 kg piłki lekarskiej w staniu na slacku.

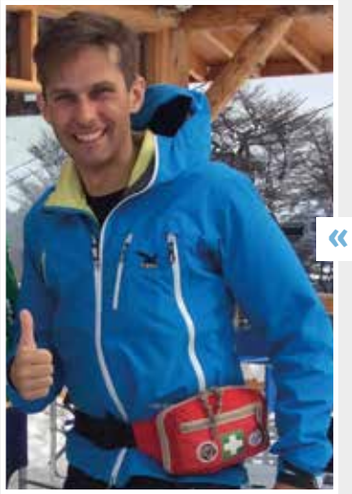
Pozycja zjazdowa na SkiA – ciekawa alternatywa dla „krzesełek" wykonywanych w oparciu o ścianę.

błahostka. Jednak czy bagatelizowanie tego tematu jest usprawiedliwione? Zdecydowanie nie.

Podstawowe elementy, które mają wpływ na podatność na kontuzje stawu kolanowego u narciarzy, to: siła mięśni nóg, siła mięśni posturalnych budujących tzw. stabilność centralną, ograniczenia w ruchomości stawów biodrowych, technika jazdy – umiejętność zachowania równowagi we wszystkich płaszczyznach.

Ćwiczenia równoważne stanowią nie tylko ważny element zaprawy przedsezonowej, ale również bardzo ważny środek do odbudowania czucia głębokiego na zaawansowanym etapie rehabilitacji. Dzięki ćwiczeniom równoważnym na ograniczonej liczbie punktów podparcia, ograniczonej powierzchni podparcia lub niestabilnym podłożu poprawiamy koordynację nerwowo-mięśniową potrzebną do zachowania właściwej postawy i zapobiegania upadkowi. Oprócz powszechnie stosowanych w treningu funkcjonalnym przyrządów do ćwiczenia równowagi, takich jak BOSU, slackline czy core board, w narciarskiej suchej zaprawie warto uwzględnić SkiA. Na tym urządzeniu ćwiczy się w butach narciarskich, dzięki czemu odtwarzamy warunki dla utrzymania równowagi, które zastaniemy na stoku: usztywnione stawy skokowe i ograniczoną możliwość ruchu podudzi do przodu i do tyłu. Drastycznie ograniczona powierzchnia podporu spowoduje, że każde odchylenie środka ciężkości do tyłu lub do przodu od środka stóp, będziemy musieli natychmiast korygować. Na nartach mamy nawet 1 m z przodu oraz 0,5 m z tyłu dodatkowej powierzchni podparcia, przez co brakuje nam stymulacji do korygowania sylwetki, a jak wskazaliśmy już wyżej – brak dbałości o równowagę jest istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko urazu.

Wojciech Woźnica, Marcin Brzozowski
Zdjęcia: Michał Luch Fotografia Artystyczna
Modele: Julia i Tomasz Ciechanowicz



Wojciech Woźnica – Instruktor Wykładowca PZN, osteopata, fizjoterapeuta, doktorant w Katedrze Biomechaniki AWF we Wrocławiu.

Marcin Brzozowski – Z Centrum Szkoleniowego MKmedica, fizjoterapeuta, wielokrotny uczestnik ogólnopolskich konferencji o tematyce medycznej, współautor kilkunastu pozycji o tematyce medycznej w fachowej literaturze polsko- i angielskojęzycznej, kształci się podyplomowo w Akademii Osteopatii.

MK medica
Centrum Szkoleniowe dla Fizjoterapeutów

Centrum MKmedica
ul. Rybacka 7
Manhattan III piętro
53-656 Wrocław

Sekretariat
tel. 604-247-908
e: kontakt@mkmedica.pl
www.mkmedica.pl

Organizujemy
• Szkolenia
• Kursy
• Warsztaty

Wynajem
sal szkoleniowych

Pełna oferta
dostępna na stronie
www.mkmedica.pl

Ludzie szukają w tym zabieganym świecie autentycznych fachowców, szukają relacji uczeń-mistrz, opartej na wzajemności, empatii i kompetencjach.

Podstawy Coachingu na nartach – *czyli jak być instruktorem nowoczesnym*

Świat, w którym żyjemy, pędzi jak rozpędzona lokomotywa, co rusz wypluwając ze swoich wagoników pojedyncze jednostki i zabierając kolejne... Ci wypluci z machiny zaczynają zastanawiać się nad sobą, swoim życiem, zdrowiem, kondycją fizyczną i psychiczną, poszukują, znajdują i już do wagoniku nie wsiadają... W poszukiwaniu nowych wrażeń, odkrywania siebie, poszukiwania nowych pasji, sportów, a także po prostu kontaktu z drugim człowiekiem, odkrywają sporty zimowe jako idealny sposób na poprawę kondycji, wyciszenie, skupienie myśli, pobycie z samym sobą i naturą, lasem, ścieżką, trasą...

Kimże jest zatem instruktor, do którego część z tych osób trafia? Czy jest tylko nauczycielem ruchu? Pomostem od nieznanego do nauczonego? Czy może jest lub staje się kimś więcej? Mentorem? Couchem? Konsultantem nie tylko w kwestiach sportowych?

Systematyczna praca w zawodzie instruktora, daje świetny obraz i przekrój społeczeństwa, trafiają do nas ludzie z różnych profesji, środowisk, zawodów… tak jak pochodzenie i styl życia, tak różne typy osobowości, poglądów i poziomu kondycji czy wiedzy na temat własnego ciała i jego możliwości. Jak zatem w przeciągu godzinnej lekcji stać się dla kogoś Couchem? Czy choćby zalążkiem Mentora?

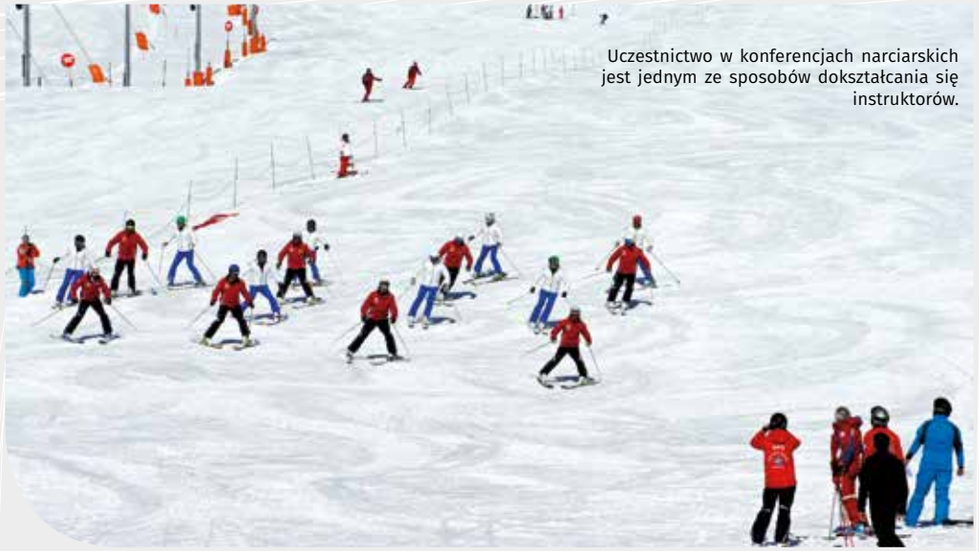
Czymże zatem jest ten Coaching i jak go wprowadzać i stosować w pracy instruktora? Coaching ma za zadanie POMAGAĆ… pomagać skutecznie. Nie radzić, nie oceniać, nie krytykować, ale pomagać wydobyć z człowieka to, co w nim najlepsze, odkryć mocne strony i je budować. Coaching jest swego rodzaju zestawem narzędzi, które w odpowiednich rękach, pozwalają rozwiązywać wiele problemów emocjonalnych, życiowych, biznesowych, sportowych, a także jest fundamentem w planowaniu i osiąganiu celów. Uczeń/klient to przede wszystkim człowiek, jednostka obarczona wieloma blokadami, które nakłada na nas wszystkich nasze otoczenie, praca, rodzina i ta rozpędzona „lokomotywa"… Zadaniem dobrego instruktora we współczesnym świecie, jest POMÓC tej osobie/uczniowi/klientowi otworzyć się i zdjąć choćby cząstkę blokad na nim ciążących. Aby ten proces był skuteczny, nauczyciel musi swojego ucznia umieć „zdiagnozować", umiejętnie dać mu sposobność introspekcji i samooceny, tak żeby w tej krótkiej chwili zapoznawczej, np. podczas rozgrzewki, już mieć pogląd na to, co zrobimy i jak pokierujemy metodycznie proces nauczania, aby miał w sobie te nowoczesne metody coachingowe. Dlatego – nie radź! Słuchaj i pozwalaj drugiej osobie mówić! Ustalcie też cel – co chce umieć, co chce osiągnąć, do czego ma prowadzić proces nauczania? I jeszcze jedno – nie da się wszystkiego zrobić na jednych zajęciach, to wymaga czasu, nie jest to proces dwu-trzygodzinny, ale i też nie miesięczny. Tak naprawdę uczeń/klient, który poczuje w Tobie Mentora, Coucha, będzie wracał jak przysłowiowy bumerang, pomimo nabytych umiejętności, będzie potrzebował właśnie tego wsparcia i pomocy w budowaniu siebie… To działa! Uwierz i Ty Instruktorze, że możesz więcej!

Żeby jednak być idealnym wsparciem dla ucznia, nie wystarczy sama wiedza, doświadczenie, czy wspaniałe nawet umiejętności techniczne. Instruktor musi być przede wszystkim sam w świetnym stanie umysłu i ciała. Jeśli sam będzie nieszczęśliwy, uwikłany we własne blokady, kompleksy, nie będzie dobrym Couchem, nie będzie nawet dobrym instruktorem… Eksperci określają ten idealny stan mianem SUKCES'u… Jaki powinien być idealny instruktor? Jego imię to SUKCES!

S – somatycznie obecny – obserwuje to, co tu i teraz, szybko analizuje i reaguje na zachodzące zmiany
U – uprzejmy – życzliwy, akceptujący, kochający, pomocny, ludzki i empatyczny
K – konkretny – zamiast fantazjować, wybiera fakty i na nich bazuje, wie co chce osiągnąć i jaką drogę wskazać uczniowi
C – całościowy – jest spójny i poukładany emocjonalnie, ma ambicje, kocha całym sercem to, co robi, pozostaje sobą i nie udaje. Słucha własnej intuicji i bierze pod uwagę wiele perspektyw
E – efektywny – jest nastawiony na określony cel i rezultat i do niego zmierza
S – scentralizowany – metaforycznie: „twardy jak skała i elastyczny jak rzeka", potrafi zmieniać się w zależności od sytuacji i zarówno być konkretny, jak i dawać więcej przestrzeni uczniowi, jeśli ten akurat tego potrzebuje.

Czy już wiesz jak to zrobić? Jak zapracować na imię SUKCES? To wcale nie jest takie trudne. Człowiek uczy się całe życie – jakże nudni i kiepscy bylibyśmy w pracy, gdyby z każdym uczniem robić to samo i do każdego mieć identyczne podejście, dlatego już dziś zaplanuj, co zmienisz w swojej pracy w kolejnym sezonie, kim będziesz? Coachem? Mentorem? Konsultantem? A oto kilka prostych przykładów na wdrożenie tych trendów w życie:

1. Bądź na bieżąco i korzystaj z najlepszych narzędzi! Czytaj! Podglądaj i subskrybuj branżowe kanały! Ucz się języków – najlepsi nauczyciele na świecie niestety nie mówią po polsku!
2. Unifikuj się częściej, niż tego od Ciebie wymagają!
3. Uczestnicz w kursokonferencjach! Uwierz mi, nawet najlepsi przekonują się, że „nie zjedli jeszcze wszystkich rozumów"!
4. Konsultuj niepewności z kolegami z pracy, podglądaj jak robią to inni, nie bój się pytać! Korzystaj z doświadczenia instruktorów innych sportów! Jest mnóstwo wspaniałych, mądrych fachowców w swoich dziedzinach!
5. Podążaj za nowościami – bądź na bieżąco w nowinkach sprzętowych, orientuj się w nazwiskach i osiągnięciach bieżących najlepszych zawodników, śledź widowiska sportowe, umiej odróżnić Igrzyska od Olimpiady! Myśl! Poszukuj!
6. Korzystaj z dobrodziejstw nowoczesnej techniki elektronicznej, używaj pomocnych aplikacji, GPS'a, smartfona, włącz Internet!
7. Zainteresuj się tym jak wyglądasz, co jesz, jak żyjesz… Czy jesteś dobrym przykładem



Uczestnictwo w konferencjach narciarskich jest jednym ze sposobów dokształcania się instruktorów.

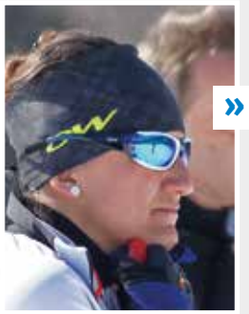
człowieka, który innym mówi, jak wielkim dobrodziejstwem dla zdrowia, ciała, stanu umysłu są sporty zimowe?

8. Zadaj sobie pytanie: czy kochasz tę ROBOTĘ? Ile jesteś w stanie poświęcić, żeby udoskonalić siebie, bo jeśli chcesz „naprawiać" innych – napraw najpierw siebie!!!

Nie bez kozery zwracam się w tym artykule bezpośrednio do Was! Tak bardzo potrzeba w tym zawodzie dydaktycznego profesjonalizmu, ale i umiejętności podnoszenia własnej atrakcyjności, jako profesjonalnego nauczyciela, coacha, mentora… Ludzie szukają w tym zabieganym świecie autentycznych fachowców, szukają relacji uczeń-mistrz, opartej na wzajemności, wspomnianej empatii i kompetencjach. Chwal więc, pokazuj postępy, doceniaj zaangażowanie, nie krytykuj, słuchaj, wczuj się i bądź pewien tego, co mówisz i robisz, a osiągniesz SUKCES!

Łatwo się mówi, trudniej zrobić… Pewnie, że tak – nikt nie jest ideałem, ale ile satysfakcji daje dążenie do celu. Spróbuj i uwierz, że da się zrobić absolutnie WSZYSTKO! Bo wszystko jest możliwe… „Couchujcie" i cieszcie się życiem i Waszą pracą…

Anna Guzik



Anna Guzik – Instruktor Wykładowca PZN, Trener Narciarstwa Biegowego PZN, Delegat Techniczny Narc. Bieg. PZN, członek Komisji Narciarstwa Biegowego SITN, Wiceprzewodnicząca Podkomisji ds. Asystentów Biegowych, absolwentka Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem i AWF Kraków, od 13 lat czynny instruktor w LSN Strama Zakopane.

CHRIS®
aktywnie, ambitnie, twórczo
na zawsze

Certyfikat nr 62131/PL/Q

PRACA
DLA INSTRUKTORÓW I WYCHOWAWCÓW

Żyjesz aktywnie?
Lubisz ambitne wyzwania?
A może twórczo podchodzisz do życia?

TO PRACA DLA CIEBIE!

- Chcesz dzielić swoje pasje z dziećmi i młodzieżą?
- Chcesz poznać świetnych ludzi i nowych przyjaciół?
- Chcesz szkolić się i uczyć się od najlepszych?
- Chcesz zdobyć doświadczenie w wiarygodnej firmie, która ceni swoją kadrę?
- Chcesz pracować wśród lasów, jezior i gór?

DOŁĄCZ DO NAS!

Kim jesteśmy?
- Doświadczenie od 1995r.
- Campy, obozy letnie, obozy zimowe, Zielone Szkoły
- Własne ośrodki i bogata infrastruktura sprzętowa
- Campy i obozy w wielu miejscach Polski i za granicą
- Własne programy i metodyka pracy z dziećmi i młodzieżą
- 800 osób kadry rocznie

Więcej na temat pracy w firmie CHRIS: www.chris.com.pl
Masz pytania? Zadzwoń: **22 737 05 00**
Aplikuj przez formularz rekrutacyjny na:
www.chris.com.pl/dla-kadry/aplikuj/

CHRIS Turystyka i Rekreacja
ul. Kilińskiego 8, 05-500 Piaseczno
tel. (22) 737 05 00, e-mail: rekrutacja@chris.com.pl

Rozmowa z biomechanikiem **prof. Tadeuszem Boberem**

Analiza techniki sportowej opiera się na tym, co widzimy, i na tym, co niedostrzegalne dla oka. Obie te sfery obejmuje nauka nazywana biomechaniką, której łącznikiem między teorią i praktyką na rzecz polskiego narciarstwa był i jest profesor **Tadeusz Bober**, założyciel i wieloletni Kierownik Katedry Biomechaniki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Z profesorem **T. Boberem** rozmawia **Wojciech Woźnica**:

– Kiedy i w jakich okolicznościach rozpoczęła się pana przygoda z nartami?

– W zasadzie to na uczelni. Zawodniczo nigdy nie jeździłem, ale na pierwszym roku byłem w grupie drugiej, a później – na następnym obozie, bośmy mieli dwa obozy po dwa tygodnie – w grupie pierwszej. No i tak zacząłem jeździć, doskonaliłem się i byłem instruktorem na uczelni. W końcu doszedłem do wniosku, że łatwiej jest jeździć niż wykonywać niektóre ćwiczenia. Nie był to odosobniony pogląd. Gdzieś tam w szkole w Sopocie kilka razy byłem na nartach. Ale jaka to była górka? To były takie nieśmiałe próby.

– Biorąc pod uwagę, że pochodzi pan z północy, skąd decyzja o studiach we Wrocławiu?

– Po drodze było tak, że miałem być ewentualnie w Warszawie. A w ogóle zainteresowałem się tą uczelnią, bo sądziłem, że zajmę się żywieniem. Tak sobie wyobrażałem, że na takich studiach to się zajmę żywieniem. Ale trochę się spóźniłem i w Warszawie nie było miejsca, a kierownik mojego Domu Dziecka był już w Warszawie, pracował jako kierownik akademika. We Wrocławiu miał znajomych na Pilczycach, więc mnie rekomendował, papiery przyszły, miałem gdzie mieszkać, no i tak się już tutaj usadowiłem.

Na nartach w Zieleńcu. Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Centrum Historii Uczelni AWF we Wrocławiu.

– W jakich okolicznościach uzyskał pan uprawnienia Instruktora Wykładowcy PZN?

– Współpracowałem z **Bronisławem Haczkiewiczem**. Był wtedy wykładowcą na uczelni, asystentem. Ponieważ najpierw byłem w Zakładzie Anatomii, trochę znałem anatomię, potrafiłem na tym tle interpretować ćwiczenia ruchowe i duże miałem doświadczenia nauczycielskie zajęć ze studentami. A bywało, że na dwóch obozach, to jest przez cały miesiąc, byłem w Zieleńcu. Ponieważ współpracowałem w jakimś sensie z Haczkiewiczem, on mnie pytał o różne rzeczy, ja coś niecoś wiedziałem z tej anatomii, no i przez tę współpracę doszło do tego, że w końcu rekomendowała mnie do tego stopnia, który uzyskałem.

– Czy wiązało się to z aktywnością narciarską poza Wyższą Szkołą Wychowania Fizycznego?

– Jeździłem na takie pokazy, konferencje narciarskie Wydziału Wyszkolenia PZN. Był też bardzo dobrze zorganizowany, bardzo popularny w Zakopanem Kongres INTERSKI 1959, gdzie przyjechali Austriacy, Francuzi i inni instruktorzy z 16 krajów. Pamiętam szczególnie Austriaków, którzy demonstrowali swoją szkołę. Były także organizowane w celach szkoleniowych, unifikacyjnych wspólne konferencje AWF-ów, wówczas WSWF-ów. I na tych konferencjach były doniesienia czy referaty, dyskusje programowe. W zasadzie cały czas dyskutowaliśmy o zasadach nauczania. Wtedy brylowali z Warszawy **Bielczyk**, **Młodzikowski** i **Makowski**, z Krakowa **Petek** (jeden stok w Zieleńcu, ten pod lasem, nazywał się Petkówka!). Był jeszcze **Gluziński** – poeta mieszkający w Zakopanem, zakopiańczyk z doświadczeniem trenerskim, taki kulturalny człowiek, bardzo sympatyczny. On był w tym gronie, które dyskutowało nad zasadami nauczania. Brylował tam szczególnie **Andrzej Ziemilski**, dziennikarz, publicysta i socjolog. Ale mówię o dwóch rożnych gronach – spotkania zespołu do opracowania wytycznych narciarstwa oraz spotkania w Zieleńcu w gronie instruktorów narciarstwa na uczelniach wychowania fizycznego. To w tych ostatnich miałem pewien aktywny udział.

– W tym czasie WSWF we Wrocławiu z Polskim Związkiem Narciarskim łączyły jeszcze inne nazwiska.

– Tak. Z **Bogdanem Czabańskim** wtedy równo szliśmy. Dobrze jeździł, lepiej ode mnie. Z nim była rywalizacja „prywatna". Na mistrzostwach akademickich organizowanych przez Politechnikę Krakowską na Kasprowym, byłem ósmy. Ale to nie ważne, że byłem ósmy, ważne jest, że On był dziewiąty! To tam spod Beskidka, na Gąsienicowej, trudno było wytrzymać narciarzom „zielenieckim", żeby dojechać do mety, żeby w ogóle ustać. To była ładna przygoda i zarazem zabawa.

– Pracował pan również z doktorem Antonim Szymańskim?

– On był na uczelni guru narciarstwa. Był pierwszym szefem od narciarstwa, ale właściwie pełnił obowiązki kierownika obozów (mówimy o latach 50-tych ubiegłego wieku!), a Haczkiewicz był kierownikiem wyszkolenia, który potem przejął Zakład narciarstwa (początkowo był asystentem w Zakładzie Gier Sportowych). Byli też tacy, jak na przykład **Jan Buła** – lekkoatleta, trener lekkoatletyki, bardzo sprawny i bardzo ambitny, i dobrze jeździł, a nie mógł wygrać z Haczkiewiczem. Jak się patrzyło, to Haczkiewicz jechał pomału, a tamten szybko. Tylko, że Bronek płynnie, a Janek „dynamicznie".

– Poza zajęciami w ramach obozów zimowych WSWF wykorzystywał pan swoje uprawnienia?

– Poza uczelnią nie korzystałem z uprawnień Instruktora Wykładowcy PZN. Nie pamiętam, żebym uczestniczył w komisjach na stopień instruktora na przykład. Przy zaliczeniach narciarstwa na uczelni to tak, ale w komisjach zewnętrznych to chyba nie. Ja byłem w jakimś stopniu raczej wykorzystywany z powodu tej mojej podstawowej wiedzy anatomiczno-biomechanicznej.

W zasadzie nigdy prywatnie nie uczyłem. Raz mi się zdarzyło w Zieleńcu. Profesor z Politechniki, jeździł z rodziną, no i zobaczył, jak ja jeżdżę (podobno ładnie), więc zapytał: – *Czy ja nie mógłbym po prostu trochę pomóc?* No dobrze. Jeździłem z nim parę godzin. Ale ja nie chciałem pieniędzy, bo ja nie uczyłem za pieniądze. Ostatecznie zapłacił mi. Ile? Powiedział: – *No tak, jak za angielski, jako za język obcy*. To był jedyny raz, kiedy uczyłem indywidualnie.

Wspólna publikacja wówczas jeszcze magistrów Bronisława Haczkiewicza i Tadeusza Bobera pt. „Uwagi biomechaniczne do rotacji przeciwbieżnej u narciarza". Kultura Fizyczna nr 2, 1960.

Między innymi: Tadeusz Bober, Bogdan Czabański, Adam Haleczko. Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Centrum Historii Uczelni AWF we Wrocławiu (dzięki uprzejmości Elżbiety Radziwon).

– Prowadził pan zajęcia narciarskie w czasach kierownictwa docenta Bronisława Haczkiewicza w Zakładzie Sportów Zimowych?

– Narciarstwem przestałem zajmować się w latach siedemdziesiątych. Byłem przez trzy lata służbowo przeniesiony do Gdańska i tam byłem dziekanem. I później, jak wróciłem do Wrocławia, to jeździłem na nartach, ale chyba nie prowadziłem już zajęć. Stwierdziłem, że ucząc zapominam jeździć. Natomiast w Gdańsku to była dosyć zabawna historia, bo ja byłem dziekanem, a rektorem był **Młodzikowski** z Warszawy – ten guru narciarstwa. I zdarzyło się chyba raz, że obaj prowadziliśmy grupy narciarskie. On był taki dumny. Proszę, oto rektor i dziekan prowadzą zajęcia z narciarstwa. Na obozy jeździliśmy z Gdańska do Szczyrku.

– Pozostało narciarstwo od strony teoretycznej, badawczej.

– Mieliśmy dobre biomechaniczne badania w biegach narciarskich. Miałem kontakt ze Szwajcarami. **Kornelia Kulig** znała niemiecki, przyjęli ją tam na staż i oni tam filmowali **Józefa Łuszczka**. Na tej podstawie był opublikowany artykuł. Później miałem już duży kontakt ze Szwajcarami. Profesorowie przenieśli się do Calgary. Było też tak, że asystenci z Zurichu przyjechali do nas ze swoim sprzętem (początki elektrogoniometrii) i robiliśmy badania u naszych bokserów.

– Narciarstwu alpejskiemu poświęcał pan uwagę bardziej pod kątem analizy techniki?

– Tak, to jest trudna rzecz. Japończycy sporo robili takich badań. Narciarstwo zjazdowe dla naukowca jest kłopotliwe, dosyć nieschematyczne, a trudne do badań terenowych.

Był u nas na stażu dr **Jerzy George Twardokens** w 1995 lub 1996 roku, biomechanik w Rino, Nevada. Dostał stypendium kościuszkowskie, aby napisać książkę z biomechaniki narciarstwa. Narciarstwa dlatego, że córka jeździła w reprezentacji USA. Ona zdobyła brązowy medal w GS podczas MŚ w Bormio w 1985 r. On zresztą też był brązowym medalistą z mistrzostw świata w szabli w reprezentacji Polski, indywidualnie i drużynowo podczas MŚ w Filadelfii w 1958 r. U nas przedstawiał referat dotyczący brachistochrony [najszybszego toru przejazdu na nartach z punktu A do punktu B].

– Czy wciąż jeździ pan na nartach?

– Tak, jeszcze byłem w tym roku. Chyba trzy czy cztery razy pod rząd byliśmy we Włoszech, w Dolomitach, w takiej miejscowości Canazei. Te same górki, jeździmy tam, robimy sobie przerwy. No, mam dobrą drużynę: kierowcę, lekarza i kucharza, a ja jestem tym czwartym. Niby każdy ma swoją rolę do spełnienia.

– Oprócz nart najwięcej czasu i energii poświęca pan grze w tenisa?

– W zasadzie tak, gram 2 razy w tygodniu.

– Był pan również szermierzem.

– Tak, we florecie. Podobno miałem drugą klasę. Tak mi mówił trener, ale ja jej nie widziałem.

– Posiada pan jakieś inne ulubione dyscypliny sportu?

– Nie, w zasadzie nie. Byłem instruktorem lekkiej atletyki i raz prowadziłem zajęcia dla uczniów – instruktorów szkolnych. Nawet próbowałem skakać o tyczce. Nie wiem, czy pan takie nazwisko kojarzy jak **Bogdan Berezecki**? To był nasz wykładowca, był po CIWF-ie warszawskim – trzymał tyczkę, trzeba było dobiec, złapać się i on przerzucał nas nad poprzeczką. Gdy otrzymałem Laur Akademicki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, to przy tej okazji wspominałem, że pobiłem rekord świata w skoku wzwyż skacząc o tyczce – taki był wynik: 2.40 m.

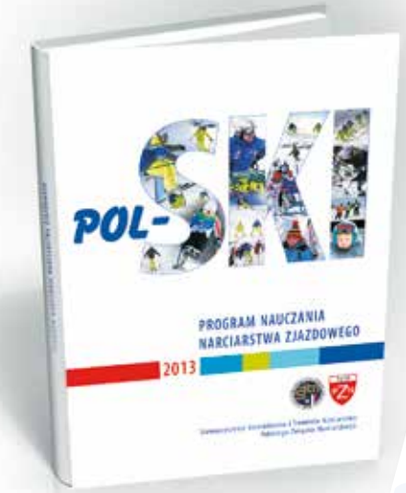
Rozmawiał: Wojciech Woźnica

Prof. dr hab. Tadeusz Bober, ur. w 1932 r. w Grudziądzu, doctor honoris causa Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (2012), absolwent WSWF Wrocław, w latach 1972–1975 dziekan WSWF Gdańsk, w latach 1990–1993 rektor AWF Wrocław, twórca wrocławskiej biomechaniki w naukach o kulturze fizycznej, najprawdopodobniej najbardziej rozpoznawalna postać polskiej biomechaniki sportu poza granicami kraju. Instruktorem PZN został w 1958 r. (leg. nr 275), a Instruktorem Wykładowcą PZN w roku 1963 (leg. nr 33).

POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI
KOMISJA WYSZKOLENIA
ZALICZA
kol. Tadeusza Bobera
W POCZET
INSTRUKTORÓW-WYKŁADOWCÓW P.Z.N
Ważna łącznie z leg. instr. Nr 275/33

LEGITYMACJA Nr 275
Nazwisko Bober
Imię Tadeusz
Adres Wrocław, Nowowiejska 66
Okręg Dolnośląski
Przynależność klubowa AZS
POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI
KOMISJA WYSZKOLENIA
stwierdza, że posiadacz niniejszej legitymacji jest:
INSTRUKTOREM
POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO
Data wydania legitymacji 6.X.1958
Uprawnia do noszenia odznaki Nr 275
Legitymacja ważna do 20.I.1962

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).

ZAPRASZAMY DO SPECJALISTYCZNYCH SERWISÓW

INTERSPORT®

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

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA
sitn
SITN PZN
PZN

Współpraca serwisowa ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Na mocy podpisanego z SITN PZN porozumienia w sezonie 2013/2014 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 !!!

DLA INSTRUKTORÓW SITN UDZIELAMY RABATU -30%
NA USŁUGI SERWISU NART (za okazaniem ważnej legitymacji).

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.

Prosto ze stoku

„Prosto ze stoku” to tytuł nowej serii wiadomości w Informatorze Przedsezonowym SITN PZN, dotyczącej przede wszystkim działalności naszych Licencjonowanych Szkół Narciarskich. Do współpracy przy redagowaniu tej serii zapraszamy Instruktorów, Instruktorów Wykładowców i kierowników Szkół, słowem wszystkich członków Stowarzyszenia. Liczymy że wśród naszych „korespondentów” nie zabraknie młodzieży instruktorskiej, która niedawno zasiliła szeregi SITN. Mile będą widziane opinie o możliwościach zatrudnienia w Szkołach, o współpracy z władzami Stowarzyszenia, o codziennych problemach nurtujących nasze środowisko. Zapraszamy do nadsyłania na adres Biura SITN wszelkich opinii.

Redaktorem prowadzącym cykl „Prosto ze stoku” jest **ANDRZEJ SZYMURA**, znany dobrze czytelnikom Informatora Przedsezonowego SITN PZN.

Cykl rozpoczynamy rozmową z dr. Januszem Lesiewskim, wieloletnim kierownikiem Zakładu Sportów Zimowych AWF we Wrocławiu, szefem Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej Le-Ski, zasłużonym działaczem SITN.

dr Janusz Lesiewski

– Panie doktorze, w Zieleńcu wspaniałe stoki, 31 różnych wyciągów, nowoczesne hotele i restauracje. W sezonie, zwłaszcza w weekendy, tłumy narciarzy, a Pan ogranicza działalność. Dlaczego?

– W Zieleńcu są tłumy narciarzy, ale tych umiejących już w miarę sprawnie szusować po stokach. Jest to w dużej mierze zasługa nowoczesnego, łatwiejszego w użyciu sprzętu narciarskiego. Dzisiaj nauczanie w „szkółkach” to raczej dwie lub trzy lekcje, gdzie uczeń poznaje jak posługiwać się sprzętem narciarskim (zapinanie butów, nart, trzymanie kijków), jak wsiadać bezpiecznie na wyciągi, jak zatrzymać się przed kolejką do wyciągu (hamowanie). Nieliczni świadomi początkujący narciarze przychodzą do „Szkoły Narciarskiej” nauczyć się poprawnej techniki, aby bezpiecznie poruszać się po stokach i czerpać radość z „tańca na śniegu”.

Zawsze powtarzałem moim uczniom i kursantom, „taniec to rytm, narciarstwo to rytm, a więc narciarstwo to taniec na śniegu”. Dobry Instruktor, taki z powołania, umie postawić sobie i uczniowi cel lekcji i potrafi go zrealizować. Dzisiaj młody człowiek z opaską na rękawie „instruktor” ma trudności z odpowiedzią na pytanie, co to jest cel lekcji, co jest warsztatem instruktora narciarstwa, jakie stosować metody w nauczaniu dzieci, a jakie w nauczaniu dorosłych. Byle szybciej, byle jak, byleby godzina minęła. Jest to gorzkie co mówię, ale gdy obserwuję, jak już na parkingu „instruktorzy” w opaskach wyrywają sobie potencjalnego klienta-ucznia, to jest mi po prostu przykro. Oczywiście są i normalne, dobre Szkoły z licencjami SITN PZN, z Instruktorami (przez duże I), są one jednak w zdecydowanej mniejszości. Przyszły uczeń (klient) nie ma rozeznania gdzie nauczają narciarstwa, a gdzie przyuczają (zabierają czas). Dlatego dobrym pomysłem jest hasło reklamowe SITN „Bezpiecznie na nartach z Instruktorem PZN”. Niestety tej reklamy nie widać w ośrodkach narciarskich, za to widać banery, szyldy typu: „Centralna Szkoła Narciarska XYZ” „Akademia Sportu” itp. Moim zdaniem w ośrodku narciarskim powinna być jedna lub dwie wiodące Szkoły Narciarskie z licencją SITN PZN. Instruktorzy powinni mieć „papiery na nauczanie”, a uczeń mieć możliwość świadomego wyboru, gdzie będzie się uczył „tańca na śniegu”. Niestety zdecydowana większość młodych ludzi pracujących w „szkółkach” nie ukończyła żadnych kursów, no może kwalifikacyjny, potrafią skręcać i jeździć tyłem, a gdzie metodyka, samokształcenie, tak ważny rozwój osobisty?

Zieleniec w 1946 roku. Pośrodku kościół św. Anny o.o. Franciszkanów, z prawej wysoko nad lasem czeskie schronisko Masarykowa chata.

– Czy rozwój osobisty Instruktora narciarstwa jest również jego rozwojem zawodowym?

– Oczywiście, że tak. Dobry nauczyciel narciarstwa pracuje całym sobą, angażuje swoje postawy, wiedzę i umiejętności. Spełnia wiele ról oraz oczekiwań różnych uczniów-klientów. Pracuje niekiedy w stresie, wywołanym koniecznością natychmiastowego reagowania na nieprzewidziane sytuacje na stoku, te metodyczne, jak i wychowawcze. Dlatego, aby radzić sobie w tak skomplikowanej sytuacji, niezbędnym elementem rozwoju zawodowego jest rozwój osobisty, kształcenie umiejętności niezbędnych nauczycielowi narciarstwa, częste doszkolenia. Tak nas przygotowywali do pracy nasi mentorzy, **Bronek Haczkiewicz**, **Bogdan Czabański** czy też **Kazimierz Masłowski**, który w czasie kursów dla nauczycieli w Tresnej przepytywał nas, co zrobiliśmy na zajęciach i jakie plany mamy na dzień następny.

– Czy nie uważa pan, że Instruktorzy PZN nie mają obecnie możliwości podwyższania swoich kwalifikacji. Droga do uzyskania stopnia Instruktora Wykładowcy lub zawodowego ISIA to inny sposób podnoszenia kwalifikacji, na

Fot. Tomasz Gola/ Winterpol

Jedyne w Polsce krzyżujące się dwa wyciągi kanapowe (4- i 6-osobowe) Winterpolu na Orlicy w Zieleńcu.

który decydują się nieliczni, a na unifikacjach eliminuje się tylko błędy w technice ewolucji.

– Każdy instruktor ma możliwość podnoszenia swoich kwalifikacji czy doskonalenia się w nauczaniu. Wiele renomowanych szkół narciarskich organizuje przed sezonem zimowym doszkolenia dla instruktorów, gdzie można „podciągnąć" swoją technikę jazdy ewolucji, jak również sposoby prowadzenia zajęć z pojedynczym uczniem, jak i z grupą. Trzeba tylko chcieć się doskonalić w technice jazdy i w metodyce. Jeżeli mam do wyboru zatrudnienie doskonałego technicznie (8–9 pkt.) młodego instruktora i doświadczonego metodyka (6 pkt.) zawsze wybiorę tego drugiego.

Instruktor Szkoły Le-Ski Krzysztof Szymura czeka na uczniów w marcowe południe w Zieleńcu.

Problemem są młodzi ludzie z opaską lub kamizelką odblaskową z napisem „instruktor" zatrudniani przez „szkółki" (nieszczęsna deregulacja – „hulaj dusza…"), którzy zajmują czas swoim uczniom. Może trzeba by zaproponować wszystkim „szkółkom" w ośrodku narciarskim krótkie szkolenia metodyczne nawet w czasie sezonu, dwa, trzy spotkania popołudniowe? Oni i tak będą pracować, a może skuszą się na zdobywanie uprawnień?

– **W Szkole Le-Ski zatrudnionych jest w sezonie 11 Instruktorów PZN i 2 Instruktorów Wykładowców. Czy ta szczęśliwa trzynastka ma w sezonie stałe zatrudnienie?**

– Dawniej tak i dobrze do tego zarabiała. Teraz pracujemy w mniejszej grupie, koncentrujemy się na kursach kadrowych SITN PZN, gdzie nauczamy przyszłych Instruktorów, zajęcia te prowadzą przede wszystkim doświadczeni nauczyciele metodycy: **Andrzej Mrowicki**, **Grażyna Szymainda**, **Wojtek Bień** czy **Krzysztof Szymura**. Kursy SITN PZN cieszą się dużą popularnością, gdyż jest to najtańsze i na wysokim poziomie nauczanie techniki jazdy na nartach. Organizujemy je w Zieleńcu, gdzie mamy doskonałe warunki bytowe, jesteśmy z kursantami „24 godziny na dobę", mamy wpływ na ich zachowanie, rozwój osobisty. Poza kursami organizujemy również zawody sportowe dla młodzieży, zakładów pracy, gminnych ośrodków rekreacji, tutaj też wystarcza do prowadzenia zajęć 5–6 osób.

– **Rozmawiając z Panem nie sposób pominąć spraw ściśle fachowych. Czy obecny Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego z 2013 roku jest zgodny z Pana oczekiwaniami? Instruktorzy narzekają na jego zbytnią obszerność, niektóre niepotrzebne zmiany oraz bardzo słabą część filmową, zarówno w pokazie ewolucji, jak i jakości filmowania.**

– Pod koniec lat 70 pracowałem w Szwajcarii. Moi koledzy z tamtejszej szkoły narciarskiej świetnie jeździli na nartach. Po jakimś czasie jednak ja miałem więcej uczniów niż oni, zaczęli więc mnie podglądać. Oni „follow me", ja „gry i zabawy na śniegu". Pokazałem im Polski Program Nauczania, kiwali głowami, że świetny, pokazali mi swój wydany 15 lat wstecz i dodali komentarz: „Za to u nas młodzież szkolna w ramach W.F. ma obowiązkowe obozy narciarskie i to my mamy mistrzów". Program Nauczania to nie wszystko, potrzebne są również rozwiązania systemowe. W latach 90-tych byłem jednym ze współautorów Programu Nauczania SITN, burzyliśmy stare, budowaliśmy nowe, starsi instruktorzy kręcili głowami, teraz ja kręcę głową. Każdy z programów był i jest dobry, trzeba tylko umieć z niego korzystać. W najnowszym programie brakuje mi najładniejszej motorycznie ewolucji „skrętu z półpługu". Można tym skrętem bezpiecznie pojechać w każdym terenie i w każdych warunkach. Plusem nowego wydania jest dołączenie wersji skróconej, kieszonkowej. Co do części filmowej to prawda, że jest mało czytelna, ale jest. Profesjonalne filmy, przybliżenia, stopklatki, zwolnienia są bardzo drogie. Być może kiedyś będzie nas stać na zrobienie prawdziwego filmu szkoleniowego. Sam program jest bardzo dobrze ułożony, czytelny, jego obszerność wynika nie z rozwlekłych opisów, ale z wielu poruszanych tematów. Na uwagę zasługuje rozdział metodyczny, napisany w sposób prosty i przystępny dla każdego myślącego Instruktora. Jeśli nie mamy odpowiedniej wiedzy, umiejętności osobistych, merytoryczno-dydaktycznych i pedagogicznych, nasze postrzeganie Programu może być niewłaściwe. Błędne jest twierdzenie, że nauczycielowi, w tym i narciarstwa, wystarczy wieloletnia praktyka. Kto się nie rozwija, ten się cofa.

Rozmawiał: Andrzej Szymura

Fot. Tomasz Gola/ Winterpol

Instruktor Narciarstwa

Dzieci trenujące na Kopie w Karpaczu,

KARPACZ to, cytując jego oficjalną stronę internetową: „Wyjątkowo urokliwe miasteczko turystyczne położone w Karkonoszach u podnóża Śnieżki (1602 m n.p.m.) w dolinie rzeki Łomnicy i jej dopływów. (…) Zimową porą atrakcje zapewni kilkanaście stoków narciarskich zlokalizowanych na terenie miasta, wyposażonych w wyciągi i wypożyczalnie sprzętu narciarskiego oraz Kompleks Narciarski Śnieżka, który oferuje ponad 6 km tras o różnym stopniu trudności."

Pisząc ten tekst nie zamierzam wartościować czy oceniać Karpacza. Nie chcę tworzyć „laurki na cześć", ani też skupić się wyłącznie na krytyce. Chcę podzielić się czymś osobistym, przez co być może subiektywnym, ale kto wie, czy przez to nie cenniejszym dla ludzi związanych z narciarstwem. Spróbuję odpowiedzieć na pytanie „Jak instruktorowi narciarstwa, czyli mnie, pracuje się w Karpaczu".

Instruktor ma wiele różnych potrzeb, ale pozwólcie, że skupię się na dwóch, które wydają się dość istotne. Spójrzmy na Karpacz oczami instruktora, który chce tam pracować i zarabiać oraz instruktora, który chciałby po prostu pojeździć na nartach.

Punkt widzenia instruktora, który chce pracować i zarabiać

W Karpaczu funkcjonuje ponad 20 szkółek narciarskich oraz instruktorzy pracujący indywidualnie. W minionym sezonie narciarskim jedynie 3 szkoły posiadały tam licencję SITN PZN. Były to: „M&M" i „Ski Sport Wakor" – z licencją A oraz „SUPERNARTY.pl" – z licencją A+B. W przeszłości także trzy inne szkoły mogły pochwalić się licencją SITN, ale przestały one zrzeszać się w naszej organizacji. Dla porównania w Szklarskiej Porębie, drugiej dużej karkonoskiej miejscowości turystycznej, odsetek szkół z licencją na sezon 2014/2015 był mniejszy – funkcjonowała tylko jedna, ale związana wyłącznie z narciarstwem biegowym „nabiegowkach.pl".

W Karpaczu klientów gotowych do jeżdżenia z instruktorem nie brakuje. Miejscowość dysponująca około 15-tysięczną bazą noclegową, w szczycie sezonu zapewnia pracę niemal wszystkim instruktorom. Szkolenia narciarskie prowadzone są na kilkunastu małych stokach, usytuowanych wokół centrum miasta. Jednak jakość wyciągów i komfort szkolenia są bardzo zróżnicowane. Mamy tutaj 6-osobową podgrzewaną kanapę z kopułą ochronną o długości 650 m, 4-osobową kanapę (400 m), wyciągi talerzykowe i orczykowe oraz 3 wyciągi taśmowe niezwykle ułatwiające pracę z uczniem.

Gdzie szukać pracy? Większość szkół przyjmuje instruktorów przede wszystkim w szczycie sezonu, który w Karpaczu obejmuje okres świąt Bożego Narodzenia-Sylwestra-Trzech Króli oraz dolnośląskie i wielkopolskie ferie. Pewnie wielu zainteresowanych podjęciem pracy w Karpaczu zapyta o stawki dla instruktorów… W tej kwestii pozwolę sobie odesłać bezpośrednio do pracodawców.

Odpowiem jeszcze na jedno pytanie:

Czy w Karpaczu instruktor „wolny strzelec" może szkolić SWOICH klientów na dowolnym stoku? Otóż nie. W minionym sezonie w mediach głośno było np. o Świeradowie Zdroju, gdzie indywidualni instruktorzy byli wypraszani ze stoku. Zdarzały się nawet interwencje ochrony i policji. W Karpaczu nie słyszałem o tak drastycznych metodach, lecz także i tutaj na większości stoków wprowadzono ograniczenia. Z mojego doświadczenia (a wraz ze swoimi uczniami korzystałem z wielu stoków w Karpaczu) wszędzie można było dojść do porozumienia. Oczywiście nie obejmowało to „łapania" klientów przy stoku.

Wyjątkiem od powyższej reguły jest Kompleks Narciarski Śnieżka. Tutaj, kupując karnet, mamy prawo jeździć także ze swoim uczniem. Ale Kopa to szczególne miejsce…

Punkt widzenia instruktora, który chciałby pojeździć

Narciarską chlubą Karpacza jest Kompleks Narciarski Śnieżka – ponad 6 km tras o różnym stopniu trudności. Najłagodniejsza trasa z dwuosobowym krzesłem ma średnie nachylenie 13%, a najtrudniejsza z Tatrapomą 35%. Jeśli dodamy do tego przepiękne widoki i otoczenie Śnieżki, Kotła Małego Stawu oraz Białego Jaru, powinniśmy znaleźć fenomenalne (jak na polskie warunki) miejsce do uprawiania narciarstwa.

Brzmi pięknie. Niestety nie jest aż tak różowo. Najdłuższy wyciąg (2229 m) to ponad 50-letnie „krzesełko", wwożące turystów na szczyt Kopy w ciągu 15 minut. Do tego dla narciarzy najczęściej dostępne są tylko 2 stoki – w sumie trochę ponad 1,5 km tras. Skąd takie ograniczenia? Odpowiedzi są dwie – częste wiatry fenowe, które w połączeniu z ukształtowaniem terenu, wieją w poprzek stoków i zupełnie unieruchamiają wyciągi. Drugim powodem ograniczającym dostępność stoków jest brak sztucznego śnieżenia, z wyjątkiem partii najniżej położonych. I nie jest to kwestia braku środków czy złej woli gestora. Cały ośrodek narciarski znajduje się na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego. Właściciel ośrodka od wielu lat gotowy był do uruchomienia inwestycji. Jednak dopiero teraz, po latach „bojów", może rozpocząć jakiekolwiek większe inwestycje właśnie ze względu na ograniczenia środowiskowe, stawiane przez KPN i organizacje ekologiczne. Jeśli uda się inwestorowi zrealizować plany, to zyskamy 4-osobową kanapę na Kopę, sztuczne śnieżenie na kolejnych 3 trasach oraz zmodernizowane trasy narciarskie.

Nie należy jednak zapominać, że nie ma tego złego… Dzięki powyższym ograniczeniom, na wielu trasach nie ma tłoku. Można cieszyć się narciarstwem nie przeciskając się jak w „mrowisku". Jeśli połączymy sprzyjające wędrówce skitourowej liczne szlaki turystyczne, malownicze schroniska i jazdę na stoku Złotówka, mając po prawej stronie Biały Jar, po lewej Kocioł Małego Stawu, a przed sobą całą panoramę Kotliny Jeleniogórskiej z otaczającymi ją górami, to otrzymujemy to, co jest według mnie kwintesencją narciarstwa.

Marcin Piotrowski

Marcin Piotrowski – Instruktor Wykładowca PZN, absolwent wrocławskiej AWF, właściciel Szkoły Narciarskiej SUPERNARTY.pl. Szkoląc stara się pokazać, że narciarstwo jest przede wszystkim świetną zabawą.

PROSTO ZE STOKU

Narciarstwo w Kazimierzu

Na koniec wędrówki reporterskiej „Prosto ze stoku" zawędrowaliśmy do Kazimierza Dolnego nad Wisłą, który teraz znany będzie nie tylko z pięknego położenia, ale także z tego, że tu z dala od wysokich gór, działa licencjonowana przez SITN PZN Szkoła Narciarska (kat. A) – „Kozlo-Ski". Jej kierownikiem i szefem wyszkolenia jest **Andrzej Kozłowski**, Instruktor PZN, z którym rozmowę zamieszczamy poniżej:

– **Co zdecydowało o założeniu Szkoły Narciarskiej w tak nietypowym, z narciarskiego punktu widzenia, regionie kraju?**

– W roku 1979 kończąc studia na AWF we Wrocławiu byłem już po specjalizacji narciarskiej u najlepszego wówczas w Polsce metodyka i demonstratora narciarskiego doc. dr. **Bronisława Haczkiewicza**, wówczas kierownika Zakładu Sportów Zimowych tej uczelni, i legitymację Instruktora PZN miałem w kieszeni. Po studiach, jako asystent Haczkiewicza prawie na stałe zamieszkałem w Zieleńcu, gdzie wtedy wrocławski AWF miał swoją własną bazę szkoleniową. To były niezapomniane lata, mieszkać w tak uroczym ośrodku sportów zimowych i pracować pod okiem takiego mistrza, jak Bronisław Haczkiewicz! Przeprowadzka zaś z Wrocławia do Kazimierza Dolnego i opuszczenie Zieleńca moją przygodę z narciarstwem zepchnęła na wiele lat na dalszy plan. Brak zimowych warunków w Kazimierzu Dolnym zastąpiła koszykówka. W latach 90-tych XX w. w Kazimierzu nastąpił cud. W okolicy uruchomiono kilka wyciągów i z roku na rok narciarstwo zjazdowe stało się tu bardzo popularne. To sprawiło, że w 2008 roku powróciłem do narciarstwa i zacząłem organizować Szkołę Narciarską w Kazimierzu Dolnym. Po 20 latach pojechałem na unifikację, doprowadziłem do uzyskania dla mojej szkoły licencji SITN PZN. Szkoła Narciarska „Kozlo-Ski" nie mogła mieć oczywiście innego patrona jak doc. dr. Bronisława Haczkiewicza.

– **Od kiedy Szkoła ta działa, ilu zatrudnia instruktorów i z jakich rejonów Polski przyjeżdżają tu narciarze?**

Licencję SITN PZN uzyskaliśmy w roku 2011, dwa lata po zaczęciu tu pracy. Dziś w Szkole pracuje od 10 do 12 instruktorów i pomocników, wszyscy z uprawnieniami SITN PZN. Szkolimy na terenie Stacji Narciarskiej w Kazimierzu Dolnym, która posiada doskonale przygotowane, naśnieżane i oświetlone trasy o długości 600, 450 i 250 m. Na trasach tych pracują również instruktorzy innych tutejszych Szkół Narciarskich.

Szkolimy narciarzy przede wszystkim z rejonów Lubelszczyzny. Jednak popularność Kazimierza Dolnego sprawia, że w zimie na weekendy zjeżdżają tu licznie mieszkańcy Warszawy, Łodzi i Gdańska. Dlatego też mamy możliwość pokazania dobrego warsztatu szkolenia narciarskiego mieszkańcom całego kraju.

Poziom szkolenia zależy jak wszędzie od umiejętności. Rozpoczynamy już z dziećmi w wieku 3–4 lat, a kończymy na szkoleniu sportowym, jeździe na tyczkach, doskonaleniu jazdy. Prowadzimy też naukę dla całych rodzin wprowadzając ciekawe propozycje metodyki nauczania dzieci i dorosłych w czasie wspólnych ćwiczeń. Często spotykamy się z dziećmi, które już wcześniej były szkolone np. w Zakopanem w jednej z najlepszych Szkół Narciarskich, czyli „Strama-Nosal". Cieszy mnie, że po zajęciach u nas uzyskujemy również pochlebne opinie, jak wymieniona zakopiańska szkoła.

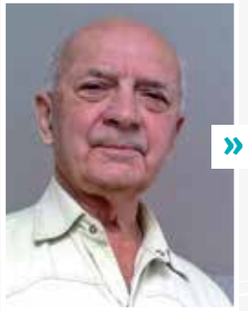
Instruktorzy PZN w Kazimierzu Dolnym (od lewej): Andrzej Kozłowski, Adriana Bujała, Wojciech Szopa, Filip Mazurek, Marek Chluściak.

Kierownik szkoły Andrzej Kozłowski

– **Jakie jest Pana zdanie o Programie Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN 2013?**

– Jak najlepsze. Jest prosty, a jeśli chodzi o technikę jazdy, to łatwy do realizacji na stoku. Oczywiście zawsze można dyskutować o szczegółach np. dlaczego pominięto skręt z półpługu lub nie doceniono skrętu stop. W sumie obecny Program jest jakby kwintesencją narciarstwa zjazdowego, za co jego autorom pod kierownictwem **Piotra Stawarza** należą się gratulacje. Natomiast z żalem stwierdzam, że słabą stroną jest część filmowa na dysku, na dodatek przerywana reklamami jak w telewizji.

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.

Karo_ Garnek_ Invitational_

„… A może byśmy zrobili sami zawody, takie jakich jeszcze nigdy nie było?”. Ponoć tak powstał pomysł na Karo_ Garnek_ Invitational_, czyli na zawody narciarskie, które były głównym punktem pożegnania dwóch olimpijczyków z Soczi, **Karoliny Chrapek** oraz **Mateusza Garniewicza**, z wyczynowym uprawianiem sportu. Trochę szkoda, ponieważ była to dwójka bardzo ciekawych zawodników, którzy nie raz zaskoczyli pewnie samych siebie, tym jak daleko udało im się zajść i jakie wyniki osiągnęli. Szkoda, ponieważ oboje byli znani ze swojej codziennej ciężkiej pracy, która pozwalała im iść coraz dalej i dalej. Szkoda, bo może gdyby mieli lepsze warunki, to może jeździliby lepiej i dłużej? Przypomnijmy w tym miejscu, że Karolina jest Instruktorem PZN i członkiem SITN. Podobnie jak i wielu innych uczestników Karo_ Garnek_ Invitational_.

Karolina i Mateusz, jak już postanowili się pożegnać, to zrobili to z pełnym rozmachem. Tak jak wcześniej, w czasie swojej kariery sportowej, tak i teraz, postanowili wszystkich zaskoczyć i po raz kolejny im się udało. Od momentu powstania pomysłu na zorganizowanie zakończenia, do dnia zawodów upłynęło parę solidnie przepracowanych miesięcy. Do działania mocno zaangażowali się właściciel oraz pracownicy stoku Malta-ski, na którym całe wydarzenie się odbyło oraz **Bartosz Gogolewski**, który w czasie, gdy Karo i Garnek cały czas jeździli po Europie i kończyli sezon startowy, pilnował, aby w Poznaniu wszystko szło zgodnie z planem. Udało się pozyskać solidną grupę sponsorów oraz przyciągnąć media, które transmitowały zawody. Ale tak naprawdę najważniejszym i najtrudniejszym zadaniem było zebranie większości czołowych polskich alpejczyków, których występ był podstawą całego przedsięwzięcia – to również się udało.

Od początku całej imprezie przyświecał jeden cel: zróbmy to inaczej. Narciarstwo alpejskie nie jest niestety zbyt medialnym sportem, zwłaszcza w Polsce. Być może nie jest to wina tylko samej dyscypliny, którą w naszym kraju uprawia kilka milionów ludzi, ale sposobu w jaki jest promowana?

Wiemy, że bardzo ciężko jest w telewizorze przedstawić emocje, jakie są odczuwane w czasie jazdy na nartach. Wiemy, że w Polsce sportem numer jeden jest piłka nożna i że ciężko się przez to przebić. Jednak nie zgadzamy się na to, aby nic nie robić w kierunku promocji naszej dyscypliny oraz nas samych, zawodników. Uważamy, że można to robić lepiej i osiągać dużo lepsze efekty. Dlatego też zorganizowaliśmy nasze zawody w taki, a nie inny sposób. Chcieliśmy przyciągnąć widzów pod stok, chcieliśmy zrobić show i to się udało.– mówił po zawodach Mateusz.

Michał Kałwa

Paweł Babicki vs Mateusz Habrat

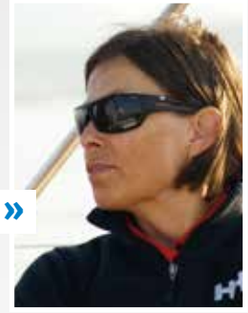
Karolina Mrózek vs Bartosz Ochman

Ciężko się z tym stwierdzeniem nie zgodzić. Slalom równoległy, system pucharowy, centrum dużego miasta, czołówka polskich narciarzy – to robiło wrażenie. Do Poznania przyjechali między innymi: **Michał Kałwa**, **Kasia Karasińska**, **Jakub Ilewicz**, **Paweł Starzyk**, **Adam Chrapek**, **Mateusz Habrat**, cała rodzina **Kłusaków**. Dodatkowo swoją obecnością imprezę uświetnił inny olimpijczyk z Soczi, **Mateusz Ligocki**, który wystąpił w roli przedzjeżdżacza. Swoją drogą – pewnie uzyskał najszybszy czas dnia i być może gdyby nie ominął wszystkich bramek mógłby zostać zwycięzcą!

Najlepszy okazał się **Adam Chrapek**, który w pięknym stylu pokonał **Jakuba Kłusaka** w wielkim finale. Wśród dziewczyn najszybsza okazała się **Katarzyna Karasińska**, a wśród trenerów **Piotr Ogarzyński**. Wszyscy z pewnością zapamiętają również walkę **Barbary Kot**, która otrzymała nagrodę honorową od organizatorów.

Tego dnia Malta-ski świeciła jak nigdy, po prostu drżała i huczała, jakby Ziemia się zatrzęsła… Zawodnicy wspaniale ze sobą rywalizowali, a na końcu zostali sprawiedliwie za swoją pracę wynagrodzeni. Pula nagród wynosiła około 20 tysięcy zł, do tego każdy uczestnik miał zapewniony darmowy nocleg w dobrym hotelu. Ceremonia rozdania pucharów odbyła się wieczorem w klubie Baker Street. Wszyscy wyjechali z Poznania zadowoleni i już zapowiedzieli, że na Maltę chętnie wrócą. Pytanie tylko czy będzie Karo_ Garnek_ Invitational_ 2?

Lena Elegańczyk-Kot
Tekst powstał w oparciu o relację Karoliny Chrapek i Mateusza Garniewicza



Lena Elegańczyk-Kot – Instruktor Wykładowca PZN, wykładowca w Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, nieustająco wspiera narciarstwo na Nizinie Wielkopolskiej.

Fotografie: Tadek Jezier i Adam Łakomy - Triker Magazine

NAJSZYBSZY niezmotoryzowany sport na ziemi

Speed Ski to konkurencja narciarska, w której zawodnicy wyposażeni w specjalistyczne narty, kombinezony i aerodynamiczne kaski, rywalizują osiągając największą prędkość na stromej, prostej trasie. Początki sportu sięgają 1930 roku, kiedy to Austriak **Guzzi Lantschner** w szwajcarskim St. Moritz ustanowił pierwszy nieoficjalny rekord prędkości wynoszący 105,675 km/h. Pierwszy oficjalny rekord prędkości na nartach należy do innego Austriaka **Leo Gasperla**, który w Saint Moritz uzyskał prędkość 139 km/h – doszło do tego w 1930 roku. W tym czasie eksperymentowano z kształtem kasku i stosowano obciążanie nart, by zwiększyć ich przyspieszenie. Narciarze z 32-kilogramowym balastem na nartach w 1933 roku osiągali prędkość w granicach 136 kilometrów na godzinę. W latach 60-tych w ośrodku Cervinia we Włoszech uzyskiwano już prędkości powyżej 170 km/h. W 1964 roku Włoch **Luigi Di Marco** uzyskał prędkość 174,75 km/h, a w 1970 roku Japończyk **Morishita** zwiększył prędkość do 180 km/h.

W latach 60-tych producenci sprzętu narciarskiego dostrzegli potrzebę stworzenia specjalnego sprzętu dla śmiałków uprawiających narciarstwo szybkie. Po wielu badaniach przeprowadzonych w tunelach aerodynamicznych przygotowano osprzęt dla zawodników. Speed Ski zyskało większą popularność, gdy amerykańscy narciarze po próbach w Ameryce Południowej uzyskiwali (nieoficjalne) prędkości rzędu 174 km/h, a w latach 70-tych i 80-tych do 200 km/h. W 1978 roku Amerykanin **Steve Mc Kinney** w Portillo w Chile po raz pierwszy przekroczył 200 km/h.

Większość zawodów Speed Ski rozgrywana jest na zjazdach w Europie. FIS długo nie uznawała tej dyscypliny. Jednak gdy popularność sportu wzrastała, włączyła konkurencję narciarzy szybkich do swojego kalendarza i struktury. W roku 1992 w Albertville we Francji, Speed Ski pojawiło się jako dyscyplina pokazowa w programie Igrzysk Olimpijskich. Nie jest wykluczone, ze podczas ZIO w Pyeongchang 2018 Speed Ski ponownie pojawi się w programie olimpijskim jako dyscyplina pokazowa.

Współczesne narty speedowe mają długość 240 cm, szerokość nie większą niż 10 cm, a wagę do 15kg. Są specjalnie budowane do tej dyscypliny. Inne wyposażenie narciarza szybkiego to: ognioodporny, nie przepuszczający powietrza kombinezon wykonany ze szczelnego lateksu (podszyty jest on pianką, a w jego skład wchodzi poliuretan celem zmniejszenia oporu powietrza), owiewki zwane skrzydłami (specjalne spojlery przy butach narciarskich, mocowane celem zmniejszenia oporów powietrza, turbulencji, oraz zachowania stabilności zjazdu), aerodynamiczny kask przypominający konstrukcją szyszkę bądź kroplę wody (celem uzyskania najlepszej aerodynamiki podczas zjazdu). Wiązania i buty narciarskie są specjalnie wykonane do SPEED SKI. Wiązania narciarskie muszą być tak dopasowane, by nie reagowały na wibracje podczas zjazdu. Kijki wygięte są w sposób ergonomiczny, dopasowany do sylwetki zawodnika. Ich waga to max. 2 kg i długość 1 metr.

Zasady pomiaru prędkości: Speed Ski odbywa się na specjalnych stromych trasach o długości jednego kilometra. Pierwsze 400 metrów to odcinek uzyskiwania prędkości. Na kolejnych 100 metrach dokonywane są pomiary prędkości. Kolejne 500 metrów to odcinek pozwalający na wyhamowanie. Tras do Speed Ski na świecie jest około 30. Nachylenie stoku to 94%, najszybsza trasa znajduje sie we francuskim Vars.

Dariusz Duda

Reprezentantem Polski w SPEED SKI i zawodnikiem Pucharu Świata FIS w kategorii SPEED DOWNHILL jest Dariusz Duda – Instruktor SITN. Zakopiańczyk urodzony w 1982 roku, swoją przygodę z narciarstwem zaczął w wieku 3 lat kiedy to po raz pierwszy założył narty na nogi. W wieku 16 lat zdobył uprawnienia Pomocnika Instruktora PZN. Od tamtego czasu jest czynnym instruktorem narciarstwa. W 2009 roku po raz pierwszy wziął udział w masowym wyścigu narciarskim „Red Bull zjazd na krechę". Trzy lata później, w roku 2012, wygrał „Zjazd na Krechę", pokonując reprezentantów kadry Polski w narciarstwie alpejskim. Dwa tygodnie później wygrał słowacką edycję „Red Bull zjazd na doraz", gdzie nie dał szans światowej klasy narciarce Veronice Zuzolowej oraz jednemu z najlepszych ski-crossowców na świecie, Tomasowi Krausowi. Rok później udowodnił, iż wygrana w zjeździe na krechę nie była przypadkiem i w 4 edycji tych zawodów zajął 2 miejsce ustępując o długość narty jedynie jednemu z reprezentantów Słowacji.
14 kwietnia 2013 roku podczas imprezy „Kasprowy Live", na której czołowy zawodnik Speed Ski Jędrzej Dobrowolski chciał pobić rekord prędkości Tatr, należący od 1979 roku do Jacka Niklińskiego (180,632 km/h.), Dariusz Duda wystąpił jako oficjalny przedzjeżdżacz. Tym samym zaczął swoją przygodę z dyscypliną Speed Ski. Już w swoim pierwszym występie w tej dyscyplinie ustanowił nowy rekord prędkości Tatr na narcie „downhillowej". Pomimo trudnych warunków atmosferycznych i odwołania dwóch głównych przejazdów z trasy o pełnej długości, zdołał uzyskać prędkość 144,12 km/h. Wynik ten znacząco przyczynił się do podjęcia decyzji o kontynuowaniu kariery w Speed Ski. W 2014 roku zadebiutował on w Pucharze Świata w Vars, gdzie zajął 9 miejsce, ustanawiając rekord Polski w kategorii Speed Downhill – 176,03 km/h. W 2015 r. biorąc udział w Mistrzostwach Świata w Andorze, po odwołanym zjeździe finałowym dnia pierwszego, zajął 21 miejsce. Dzień później był już 14-ty. Należy do niego również rekord Polski prędkości na igielicie – 116,73 km/h. Celem na sezon 2015/2016 jest start w prestiżowych zawodach Speed Master, do których organizatorzy zapraszają czołowych zawodników dyscypliny, a założeniem zawodów jest atak na rekord świata należący do Simona Origone – 252,632 km/h.

SEZON 2014/2015
W KOMISJI BIEGÓW

W sezonie 2014/15 udało się zorganizować dwa kursy na stopień Instruktora Biegów PZN, jeden kurs na stopień Pomocnika Instruktora Biegów PZN oraz została przeprowadzona unifikacja.

Pierwsze szkolenie z zakresu narciarstwa biegowego zostało zrealizowane w terminie 08.03.–15.03.2015 w idealnych warunkach pogodowych w Zakopanem, na trasach biegowych Centralnego Ośrodka Sportu oraz w Kościelisku. Zajęcia na kursie prowadziła IW **Maria Nędza**, egzaminował IW **Krzysztof Horecki**. Na tych samych trasach w terminie 12.03.–15.03.2015 została przeprowadzona unifikacja. Instruktorów Biegowych PZN unifikowała IW **Anna Guzik**.

Drugi instruktorski kurs biegowy zorganizowany był na Śnieżniku i został podzielony na dwa terminy 10–12.04 oraz 17–19.04.2015. Pierwszą część kursu prowadziła **IW Maria Nędza**, zaś drugą częścią kierował i egzaminował IW **Jerzy Dyczkowski,** dzielnie przy całym kursie pomagał IW **Lucjan Morajda**.

Stopień Instruktora Biegów PZN w sezonie 2014/15 otrzymali:

1. Katarzyna DŁUGOPOLSKA
2. Jan GĄSIENICA
3. Magdalena GĄSIENICA
4. Tomasz HORECKI
5. Jan JELONEK
6. Dorota JEZIORSKA
7. Robert KASICA
8. Piotr KWIATKOWSKI
9. Adam MAJEWSKI
10. Tomasz MIELNIKIEWICZ
11. Adrian MŁYNARCZYK
12. Łukasz PAWLUSIAK
13. Bartłomiej SAWERA
14. Błażej TYLKA-SULEJA
15. Robert WINNICKI
16. Małgorzata WÓJCIK
17. Grzegorz WOJTAS
18. Krystian ZIOBRO

Pomocnikiem Instruktora Biegów PZN/Instruktorem SITN zostali:

1. Marzena BALICKA
2. Marek BALICKI
3. Janusz MAJEWSKI
4. Tomasz WALĘCIAK

Absolwenci unifikacji:

1. Marian DOBOSZ
2. Dariusz GRZĄDZIEL
3. Paweł KULPA
4. Arkadiusz OGORZAŁEK
5. Edyta OLCOŃ
6. Tomasz OSTROWSKI
7. Paweł RZESZUT

Maria Nędza

Jak zostać Instruktorem PZN w Biegach Narciarskich?

System szkolenia Narciarstwa Biegowego
w sezonie 2015/16

Poziom 0

KURS KWALIFIKACYJNY – Organizatorem kursów pozostają bez zmian LSN A+B, Licencjonowane Szkoły Biegowe lub centralnie przez SITN.

Kurs kwalifikacyjny nie jest obowiązkowy lecz dobrowolny – trwa 4 dni śniegowe. Jest kursem przeznaczonym dla osób, które mają ukończone 16 lat i są zainteresowane przyszłą pracą Instruktora Biegowego PZN. Na kursie tym prowadzony jest głównie trening techniczny przygotowujący do uczestnictwa w kursie instruktorskim.

Kurs kończy się **egzaminem końcowym** – ukończenie kursu kwalifikacyjnego z wynikiem dostatecznym (**6 punktów w skali 1–10** z każdej ewolucji) kwalifikuje absolwenta kursu do uczestnictwa w kursie instruktorskim. Nie uprawnia do prowadzenia szkolenia. Egzamin końcowy jest równorzędny z egzaminem kwalifikacyjnym i jest ważny trzy lata.

Poziom 1

EGZAMIN KWALIFIKACYJNY jest przeznaczony dla instruktorów innych sportów śnieżnych oraz osób, które nie posiadają udokumentowanej kariery zawodniczej z minimum III klasą sportową, a mają odpowiednie umiejętności techniczne (w obu technikach CL&SK).

Egzamin mogą organizować wszystkie uprawnione szkoły z licencją A+B lub LSN Biegowe ewentualnie centralnie przez SITN. Egzamin przeprowadza kierownik wyszkolenia LSN lub wyznaczony egzaminator SITN. **Egzamin kwalifikacyjny** może odbyć się wspólnie z **egzaminem końcowym** na kursie kwalifikacyjnym.

Dla osób rozpoczynających naukę od poziomu „1" bez wcześniejszego kursu kwalifikacyjnego **minimum egzaminacyjne to 8.0** z każdej ewolucji (w skali 0–10). Minimum egzaminacyjne dla **instruktorów innych sportów śnieżnych** – **6 punktów** z każdej ewolucji (w skali 0–10).

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 kwalifikacyjnego
- 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, uzyskuje się stopień **INSTRUKTORA SITN BIEGÓW** (Pomocnika Instruktora PZN Biegów).

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

Instruktor SITN Biegów/Pomocnik Instruktora PZN zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 3 lata.

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 zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia, co 5 lat. Może wykupić legitymację IVSI po odbyciu pierwszej unifikacji.

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

Skrócony schemat pozyskania stopnia IW w Biegach Narciarskich:

A) Warunki wstępne:
   - wysokie umiejętności techniczne w obu technikach biegowych (cl & sk), udokumentowane wynikami egzaminu praktycznego na CKI (minimum 8.0 z każdej ewolucji technicznej)
   - minimum trzyletni staż instruktorski
   - trenerzy min. II klasy PZN w Biegach Narciarskich mogą aplikować po zaliczeniu egzaminu praktycznego na CKI (minimum 8.0 z każdej ewolucji technicznej)
   - udział w Mistrzostwach Polski Instruktorów SITN PZN

B) Indywidualne złożenie wniosku o kandydowanie do stopnia IW. Wniosek może być wsparty opinią LSN. Dopuszczalne jest aplikowanie osób nie związanych z LSN.

C) STAŻ SELEKCYJNY: 2 pełne dni podczas Centralnego Kursu Instruktorskiego lub Unifikacji

D) STAŻ ASYSTENCKI: udział w całym Centralnym Kursie Instruktorskim

E) OBRONA PRACY ASYSTENCKIEJ

Spełnienie wymagań zawartych w wytycznych szkoleniowych na sezon 2015/16 i pozytywna ocena na wszystkich etapach, stanowią o nadaniu stopnia Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Biegowego.

Warsztaty biegowe z Maciejem Staręgą

Po raz pierwszy podczas tegorocznej wiosennej kursokonferencji IWiA, członkom Komisji Narciarstwa Biegowego udało się zorganizować warsztaty pod okiem jednego z najlepszych polskich zawodników – Macieja Staręgi. Zajęcia praktyczne na śniegu zgromadziły zarówno biegaczy, jak i zjazdowców – chętnych na zajęcia z Mistrzem nie brakowało. Chłonni wiedzy i nowinek z wielkiego świata sportu, spędziliśmy kilka długich godzin na nartach. Na warsztat wzięliśmy wszystkie kroki z obydwu technik biegowych, nie dając za wiele wytchnienia naszemu Mentorowi. Zajęcia były bardzo merytoryczne, świetnie przygotowane, a sam Mistrz okazał się wytrawnym technikiem, jego wskazówki zaś będą dla nas Wykładowców biegowych cenną lekcją w pracy z przyszłymi instruktorami. Przepiękna pogoda i wyśmienite jak na marzec warunki śniegowe sprawiły, że zajęcia te były jednocześnie wspaniałym pożegnaniem z biegówkami w odchodzącym sezonie. Dopełnieniem warsztatów była prelekcja Maćka Staręgi, a jego „Fotoreportaż po MŚ w Falun z perspektywy zawodnika", zgromadził salę wypchaną po brzegi, co jeszcze bardziej utwierdziło nas w przekonaniu, że warto było spędzić dzień warsztatowo z tak znamienitym zawodnikiem, ale przede wszystkim wartościowym młodym człowiekiem.

Nasza Komisja ma zamiar aktywnie rozwijać pomysły organizowania warsztatów biegowych podczas kolejnych kursokonferencji, chcemy podnosić poziom techniczny IWiA, jak również zapraszać na nasze zajęcia biegowe szersze grono członków SITN, wszystko w myśl zasady, że jeśli się uczyć, to od najlepszych, a jeśli uczyć innych, to na najwyższym poziomie.

Anna Guzik

Anna Guzik – Instruktor Wykładowca PZN, Trener Narciarstwa Biegowego PZN, Delegat Techniczny Narc. Bieg. PZN, członek Komisji Narciarstwa Biegowego SITN, Wiceprzewodnicząca Podkomisji ds. Asystentów Biegowych, absolwentka Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem i AWF Kraków, od 13 lat czynny instruktor w LSN Strama Zakopane. Prywatnie artysta „rękodzielnik" i zapalony podróżnik motocyklowy w spódnicy.

NARCIARSTWO BIEGOWE

Mistrzostwa Polski Instruktorów i Trenerów SITN PZN w Biegach Narciarskich

Bardzo dobre warunki śniegowe, świetnie przygotowana trasa oraz doskonała atmosfera – tak można w skrócie podsumować Mistrzostwa Polski Instruktorów i Trenerów PZN, które odbyły się w ramach III Biegu Popradzkiego.

W niedzielę 1 lutego 2015 przy pięknej, słonecznej i lekko mroźnej pogodzie, 150 zawodników walczyło o mistrzowskie tytuły. Zawody zostały rozegrane w Piwnicznej Zdroju na zmodernizowanych trasach biegowych Obidzy (930 m n.p.m.), na których już w latach osiemdziesiątych biegano systematycznie. Biegał na nich choćby dwukrotny medalista Mistrzostw Świata z 1978 roku, **Józef Łuszczek**.

Trasa przebiegała w pięknej scenerii, po terenie zarówno polskim, jak i słowackim. Zawodnicy ścigali się techniką klasyczną na stosunkowo łatwej technicznie trasie. Tytuł Mistrzyni Polski Instruktorów i Trenerów PZN wywalczyła **Marta Naglik**, tytuł wicemistrzyni przypadł **Marii Nędza**, a na najniższym stopniu podium stanęła **Edyta Olcoń**. Warto dodać, że w generalnej klasyfikacji kobiet Biegu Popradzkiego w pierwszej szóstce uplasowały się aż cztery Instruktorki SITN PZN.

Wśród Instruktorów klasyfikację męską wygrał **Dariusz Ślaga**, drugi na mecie był **Mateusz Gocyła**, a trzeci **Przemysław Barnowski**.

Puchary i nagrody rzeczowe ufundowane przez Stowarzyszenie, wręczał przedstawiciel PZN, **Leszek Krzeszowiak**.

Wielkie gratulacje i podziękowania za zorganizowanie wspaniałej imprezy należą się Instruktorowi PZN, **Marianowi Doboszowi**, który jest pomysłodawcą i komandorem wspomnianego biegu.

Maria Nędza

Maria Nędza – Instruktor Wykładowca SITN PZN, członek Zarządu SITN PZN, Przewodnicząca Komisji Narciarstwa Biegowego SITN PZN. Absolwentka Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. Mistrzyni Polski Amatorów w biegach narciarskich z 2015 r. oraz Wicemistrzyni Polski Instruktorek SITN PZN 2015. Licencjonowany Sędzia Narciarski PZN.

Na nartach biegowych

z kadrą narodową MTB Ukrainy

Koniec listopada 2014. W Alpach środkowych, wschodmich i na nizinach brak śniegu. Na Kronplatzu zima nie chce się zacząć. Mimo wszystko jest wyjazd do Pokljuki, w drodze otrzymuję telefon, że śnieg jest, ale tylko w Pokljuce. Alpy Julijskie łącznie z Krańską Gorą – zielone. Dojazd nie najłatwiejszy, gdyż trafić trzeba w parku narodowym do piętrowego domku myśliwskiego Josipa Broz Tito; obecnie mały, dobrze wyposażony ośrodek sportowy „Triglav"; położony na wysokości około 1250 m n.p.m. Wokół jedynie ślady naturalnego śniegu. Wewnątrz w garażu – rowery Scott szosowe i górskie najwyższej klasy oraz pięć trenażerów rolkowych „Tacx". Na stojakach 13 nowych kompletów nart biegowych prosto ze sklepu.

Na dwóch kondygnacjach dziewięcioro młodych, ale dojrzałych ludzi z kadry narodowej Ukrainy MTB, pod kierownictwem trenera i **Igora**. Pokoje podłączone do specjalnego urządzenia symulującego wysokość n.p.m. Od kilku dni, w godz. od 17.00 do 07.00 ta wysokość była stopniowo powiększana osiągając 3200 m n.p.m. Dla tej wysokości zawartość tlenu w powietrzu to 14,5% i w takich warunkach się śpi. Dla przeciętnego niewysportowanego człowieka granica 16% uważana jest przez lekarzy za granicę omdlenia.

Po pierwszej nocy, prawie nieprzespanej, wszystko było dobrze, szczególnie gdy znów ilość tlenu powróciła do normy. Po skromnym śniadaniu i nieznacznej przerwie, kilka kilometrów jazdy busem na trasy. Ze zdziwieniem można było zobaczyć przygotowane na naturalnym śniegu trasy biegowe, stadion biathlonowy i biegających najprzeróżniejszych zawodników; pojedynczo i w ćwiczących grupach. Trudno było z grupą początkujących narciarzy gdzieś się zmieścić. Koncepcje były dwie: jedna grupy MTB, od zaraz będzie uzupełniać swoje przygotowania do sezonu dyscypliną zapewniającą wszechstronną sprawność mierzoną w kilometrach; druga grupa ma wprowadzić wszystkich uczestników w świat ruchu na poziomie baletu. Wymagało to oswojenia się z nartami i pierwszych bezkroków na odcinku 50 m.

Ośrodek sportowy w dawnej willi Josipa Broz Tito

Po zajęciach przygotowany przez „dyżurnych" skromny posiłek… a po przerwie dalsze treningi ze sztangą i na rowerze/rolkach. Posiłki, mimo że skromne, były takie, że po kilku dniach odczuwało się ich nadmiar. Po zajęciach spotkanie, na którym padło stwierdzenie ze strony prowadzącego: „Albo mnie polubicie i zostanę waszym przyjacielem, albo będę >>wrogiem<<". Będąc w przeszłości licencjonowanym zawodnikiem PZKol prowadzący nie czuł się obco w tej grupie. Koncepcja zakładała doprowadzenie do zaawansowanej techniki łyżwowej. Technika klasyczna była nie dla tych ludzi, nie mających czasu „bawić" się w skomplikowane przygotowanie nart do dyscypliny uzupełniającej.

Wieczorny przegląd nart był właściwie mozolną pracą przystosowania nart z grubą łuską, przewidzianą do pierwszych kroków dla mało sprawnych nowicjuszy. Łuska ta została zalana na gorąco znaczną ilością parafiny Toko red. I tak codziennie.

Następnego dnia już na kilkuset metrach pierwsze łyżwowanie i jednokrok łyżwowy. Tak sprawne osoby złapały to szybko. Pomagało w tym świetne sprzężenie zwrotne uczestników, a wśród nich liderów grupy – **Jany** (zdobywczyni Pucharu Świata) i **Sergiy'a**. W konsekwencji padło oświadczenie, że jestem przyjacielem. Z każdym dniem dystans przebiegniętych kilometrów się powiększał, a z trasy na „karną rundę biathlonu" ściągani byli uczestnicy celem korekt technicznych. Jeden dzień zajęć poprowadzono techniką klasyczną.

Po kilku dniach niedostrzegalna, bądź niewielka, była różnica pomiędzy biegającą kadrą MTB Ukrainy, a pozostałymi zawodowymi biegaczami klasy międzynarodowej. Na koniec prowadzący spotkał się z niespotykaną życzliwością, jaka niegdyś była jedynie wśród biegających na nartach.

To jest team który nie tylko dzięki treningom, lecz przede wszystkim atmosferze, gwarantuje sobie sukcesy w przyszłości. Prowadzącemu pozostały niezapomniane wspomnienia również z codziennych spotkań o 21.00 przy intergacyjnych herbatach z miodem i tartym imbirem. Piszący te słowa do dzisiaj zwyczaj herbaty z tartym imbirem podtrzymuje…

Jerzy Dyczkowski

Jerzy Dyczkowski – Instruktor Wykładowca PZN od 1972 roku, Wiceprzewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego, Przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów Biegowych. Związany ze szkołami „Dolnośląska" oraz „Mixtura". Z wykształcenia specjalista automatyki okrętowej oraz budowy okrętów. Startuje w jeździe szybkiej na wrotkach z licencją amatorską Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich.

Bo tutaj jest Trentino...

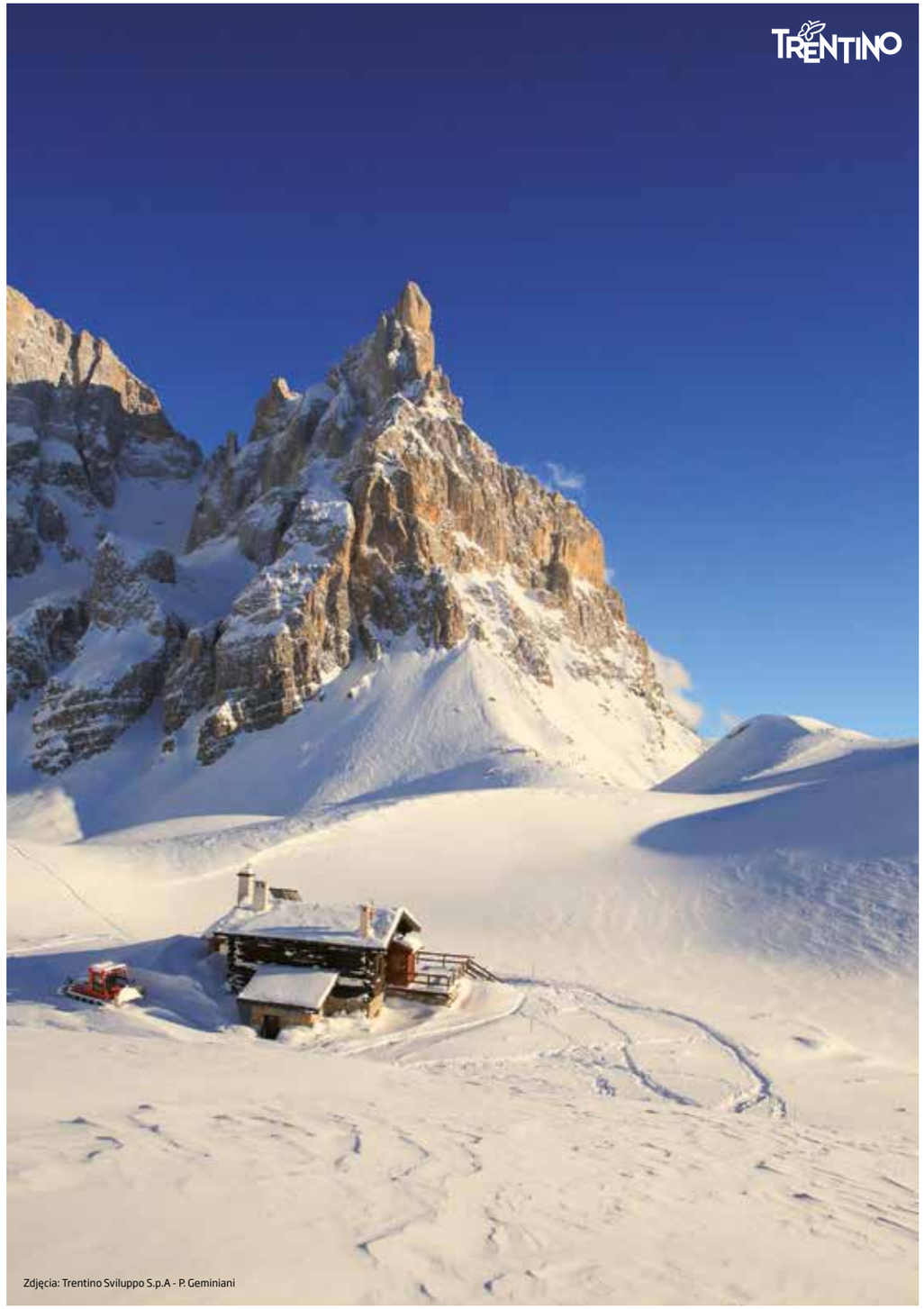
Co przychodzi do głowy na myśl o urlopie marzeń? **Czy to prawda, że śnieg wszędzie skrzy się tak samo?** Wakacje to uczucie błogości, odprężenia. To nowe doznania, a potem piękne wspomnienia... Czasami potrzeba niewiele. Spojrzeć przed siebie, na skalne wierzchołki rysujące się przed oczami, wydawałoby się – na wyciągnięcie ręki. Ogarnąć wzrokiem miękko otulone śniegiem połacie górskich łąk w zimowym uśpieniu. Poczuć odprężenie na leżaku, wystawiwszy twarz do słońca, w surowym powietrzu pachnącym mrozem, sącząc z kieliszka musujące Trentodoc i patrząc na chmury, przesuwające się w cichym szumie nad górskimi szczytami. Po nartach, kiedy zmęczenie i zimowe powietrze oczyszczą głowę z myśli i przyjemnie obezwładniają... Ożywcza sauna i kąpiel, a wieczorem kolacja przy kieliszku wina i spacer wśród uliczek i placów tętniących życiem, pełnych kolorowych lampionów, świątecznych woni i wielojęzycznego gwaru - tutaj wieczorami nikt nie myśli o śnie... Włoska kuchnia, jedyny w swoim rodzaju klimat, atmosfera niewymuszonego luzu. Turyści przyjeżdżają, by spędzić tu niezapomniane chwile. By przeżyć coś, co może się zdarzyć tylko tutaj.

Odwiedź naszą stronę internetową

visittrentino.it

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 - P. Geminiani

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - C. Baroni

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - P. Masturzo

Ślady wielowiekowej historii na każdym kroku i to, co na całym świecie z rozmarzeniem określa się jako „włoski styl życia" tworzą niepowtarzalną mieszankę wrażeń. W Trentino żyje się w rytmie, pozwalającym doceniać uroki życia. Zimą dzieje się to w bajkowej, przyprószonej białym puchem, romantycznej scenerii...Wszystko to zdarza się tylko tu. **Bo tutaj, nie gdzie indziej, jest Trentino...**

Śródziemnomorskie wakacje marzeń wśród... ośnieżonych szczytów? **Naturalnie**. Pod warunkiem, że będzie to urlop w którejś z miejscowości narciarskich Trentino. To tu, u podnóża Dolomitów, nie tylko w dosłownym sensie, spotykają się zimne wiatry wiejące znad Alp i ciepłe podmuchy znad brzegów Morza Śródziemnego. Z uwagi na swe położenie, Trentino stanowi geograficzny i kulturowy pomost pomiędzy Europą Północną a śródziemnomorską częścią Półwyspu Apenińskiego. Od dawien dawna ludzie w tych stronach noszą w sobie cenny odcisk śródziemnomorskiej historii i kultury. Bliskość basenu Morza Śródziemnego ogrzewa nie tylko klimat; łagodzi charaktery i objawia się na każdym kroku - w kuchni, kulturze i krajobrazie. Skrzący się w jego promieniach zimowy krajobraz upaja, wyzwala pokłady energii, napełnia lekkością. Czy można chcieć więcej?

Alpy są rozległe. Dlaczego Trentino? Wszystko jest kwestią wyboru. Powodów, by odwiedzić Trentino, jest wiele. Tutaj są Dolomity. **„Blade góry"** wznoszą się w niebo jak kamienne katedry, skalne pałace, pierwotne pomniki - niepowtarzalne w swym nieokiełznanym pięknie, wyjątkowe. To tu doświadczyć można niezwykłego fenomenu natury, zjawiska „Enrosadiry", o którym pisali z zachwytem już dziewiętnastowieczni poeci romantyzmu. Każdego wieczoru wierzchołki gór spowija poświata zachodzącego słońca, a wówczas wapienno-dolomitowe masywy oblewa feeria barw: od jasnej żółcieni, przez intensywną czerwień, po miękki fiolet i indygo, aż w końcu zapada ciemność.

Niemniej jednak, Dolomity to nie tylko niezapomniane widoki. To również **raj dla miłośników narciarstwa**. Setki kilometrów skąpanych w słońcu tras, należących do dwóch wielkich regionów narciarskich: Dolomiti Superski i Skirama adamello brenta, zbiegają się w granicach Trentino. Trentino to region będący prawdziwą skarbnicą **historii i wielowiekowych tradycji**. To miejsce pełne cennych zabytków: **historycznych zamków** (będąc w Trento, warto odwiedzić Castello del Buonconsiglio, siedzibę słynnego soboru), owianych legendą rezydencji rodowych, które - zachowane do dziś - malowniczo zdobią szczyty licznych wzniesień. W Trentino o każdej porze roku **wiele się dzieje**. Czy będzie to wielkie wydarzenia sportowe, jak osławiona Marcialonga, czy tradycyjne święto w małej wiosce alpejskiej, czy festiwal lokalnych potraw i win, czy ciekawa wystawa w jednym z licznych muzeów regionu, czy - w okresie adwentowo-świątecznym – pełen korzennych smaków i zapachów bożonarodzeniowy jarmark - co roku zimowy program imprez jest bardzo bogaty.

Trentino to **kraina smakoszy** i dla smakoszy niezwykle łaskawa. Słodkie śniadania, antipasti, makarony, dania na bazie ryb, dziczyzny, grzybów,

doskonałych lokalnych serów, wspaniałe desery i lody… Do tego kieliszek grappy lub lampka wina z miejscowej winnicy… Każdy, kto stąd wyjeżdża, zabiera kulinarny odcisk tych stron w swoim sercu. Pielęgnowane od setek lat tradycje kulinarne pozwoliły na stworzenie kuchni bardzo różnorodnej smakowo, pożywnej, ale nie ciężkiej.
Dziś kuchnia i lokalnie produkowane wina są jedną z wizytówek regionu. Z roku na rok rośnie liczba turystów, którzy przyjeżdżają tu dla lokalnych smaków.

Kieliszek Martini, Trentodoc Spumante czy szklaneczka Campari z wodą sodową przed posiłkiem doskonale służą zaostrzeniu apetytu. L'aperitivo to **esencja włoskiego stylu życia**. **Zawsze wyczekiwana** okazja do spotkania, zanurzenia w słodkiej beztrosce, włoskim dolce far niente. W Trentino takie chwile mają wyjątkowy smak. Przybysze z daleka i z bliska – wszyscy bez wyjątku – poddają się temu czarowi. Niełatwo stąd wyjeżdżać. Pozostaje powracać. **Bo to tutaj, nie gdzie indziej, jest Trentino…**

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - L. Catalano Gonzaga

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - D. Lira

CO NOWEGO W TRENTINO? DOLOMITI SUPERSKI I SKIRAMA

W sezonie 2015/2016 Dolomiti Superski uruchamia nowe połączenie Alba – Col dei Rossi w Val di Fassa. Nowoczesna gondola o przepustowości 1120 osób na godz. umożliwi turystom mieszkającym w pobliżu miejscowości Alba i Penia dojazd w niespełna 5 min. na wysokość 2400 m n.p.m., w region narciarski Canazei – Belvedere i Campitello – Col Rodella, skąd otwiera się droga na słynną Sellarondę.

Nową gondolę znajdziemy również na lodowcu Presena na Passo Tonale (region Skirama Dolomiti adamello brenta). Szybka i wygodna kolej zastąpiła wysłużony wyciąg krzesełkowy Paradiso – Presena i dwa stare orczyki. Górna stacja gondoli mieści się na wys. 3000 m n.p.m, natomiast stacja pośrednia umiejscowiona jest w pobliżu Rifugio Capanna Presena.

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - D. Mosna

Nocny slalom mężczyzn Madonna di Campiglio

We wtorek, 22 grudnia 2015, na słynnej trasie Canaloni Miramonte w Madonna di Campiglio odbędzie się nocny slalom mężczyzn. Zaliczane do klasyków zawody co rok przyciągają tysiące fanów narciarstwa.
3trecampiglio.it

„Tour de ski"

Już po raz 10. 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 9 stycznia 2016. W konkurencji na dochodzenie techniką dowolną, na 9-kilometrowej trasie zawodnicy rywalizować będą w niedzielę 10 stycznia 2016.
Finałem biegu, będzie morderczy finisz na trasie Olimpia III.
tour-de-ski.com

TRENTINO – BLIŻEJ NIŻ SĄDZISZ

Dojazd do Trentino, prowincji położonej w północno – wschodniej części Włoch, jest bardzo prosty i wygodny. **Samochodem** należy kierować się autostradą **A22 Brener – Modena**. Od autostrady, do każdej z dolin prowadzą dobrze oznakowane drogi lokalne.

Fly Ski Shuttle to dostępna od kilku lat usługa umożliwiająca turystom przylatującym do Trentino bezpieczny i szybki transport **z lotnisk** do głównych **stacji narciarskich rozsianych** na terenie regionu. Autokary kursują w soboty i niedziele, w terminie od **grudnia** do **kwietnia** z lotnisk w **Weronie**, **Treviso**, **Bergamo**, **Wenecji**, **Mediolanu (Linate)**, a od tego roku również z **Innsbrucka**. Koszt przejazdu w jedną stronę wynosi 25 euro, w dwie – 39 euro. Inną opcją dojazdu do stacji jest prywatny transport. Z usługi tej skorzystać mogą osoby podróżujące do **Madonna di Campiglio**, **Val di Sole**, **Val di Fassa** i **Val di Fiemme**.

Na lotniskach w **Weronie**, **Treviso**, **Bergamo**, **Wenecji**, **Mediolanie (Linate)** i **Innsbrucku** znajdują się **wypożyczalnie Hertz**, w których, w przystępnych cenach, wynajmiemy samochód (w sezonie wypożyczane są **auta z oponami zimowymi**).

W dziale **Outdoor in Trentino** znajdziecie wiele praktycznych informacji, takich jak mapy lub współrzędne GPS głównych szlaków turystycznych. Niezwykle pomocna jest również aplikacja **Visittrentino Tourist Guide**, którą ściągnąć można na iPhone'a i urządzenia z systemem operacyjnym Android. Użytkownicy iPhonów mogą także korzystać z **Around Trentino** – niezwykle praktycznej aplikacji umożliwiającej za pomocą aparatu w telefonie ściągnięcie informacji dotyczących atrakcji turystycznych w regionie, który aktualnie zwiedzamy.
visittrentino.it/en/mobile

Szczegółowe informacje: flyskishuttle.com & visittrentino.it

Telemarkowy sezon 2014/2015

Fantastyczne zawody Wielkanocne Jajo 2015

Opublikowanie w roku 2014 nowej pozycji wydawniczej naszego Stowarzyszenia pt. „Telemark. Program nauczania narciarstwa telemarkowego SITN PZN" poszerzyło możliwości uzyskiwania stopni instruktorskich SITN PZN. Zmianie również uległa struktura organizacyjna, podnosząc funkcję szkolenia kadr telemarku do rangi Komisji Telemarku podległej bezpośrednio Wiceprezesowi SITN PZN ds. szkolenia.

Efektem tych zmian by zarówno prowadzony po raz pierwszy (i od razu międzynarodowy!) Centralny Kurs Instruktorski Telemarku, jak i unifikacja dla osób posiadających uzyskany wcześniej certyfikat. Oba kursy odbywały się na początku marca 2015, na terenach stacji narciarskich Beskidu Sądeckiego Jaworzyny Krynickiej, Dwóch Dolin oraz Tylicza. Panujące dobre warunki śniegowe pozwoliły na zrealizowanie całości planowanego programu kursu, a w szczególności tury telemarkowej na leśnych duktach pasma Jaworzyny Krynickiej.

Intensywny siedmiodniowy kurs techniczny obejmował zarówno zagadnienia praktyczne, a więc naukę i doskonalenie ewolucji programowych, jak i zajęcia teoretyczne prowadzone w formie popołudniowo-wieczornych seminariów, zakończonych egzaminem teoretycznym. Ostatni dzień był dniem egzaminu praktycznego prowadzonego zgodnie z wytycznymi opracowanymi przez Komisję Telemarku. Oceniano trzy ewolucje i jazdę terenową. Posypały się pierwsze punkty (w dziesięciostopniowej skali). Średnia ocen z poszczególnych ewolucji wynosiła:

- Skręt z pługu – 7,6
- Skręt równoległy NW – 7,4
- Skręt krótki – 6,0
- Jazda terenowa – 7,2

Wśród 11 uczestników kursu centralnego mieliśmy przyjemność gościć kolegę telemarkowca **Aleksieja Dumę** z Ukrainy, który wykazał się wysokimi umiejętnościami w jeździe technicznej i tym samym stał się pierwszym cudzoziemcem posiadającym nasze uprawnienia Instruktora Telemarku SITN. Gratulujemy! W nadchodzącym sezonie 2015/2016 tradycyjnie na początku marca zorganizowane zostaną kolejne edycje kursu zarówno w części technicznej, jak i metodyczno-sportowej, po ukończeniu których nowi adepci telemarku będą mogli z dumą nosić „blachę" instruktorską SITN PZN.

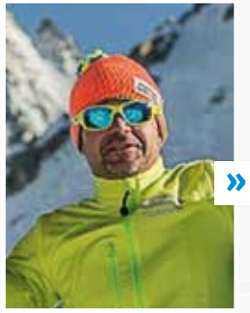
Mocna grupa kursantów

Tradycyjnie sezon zimowy zwieńczyły Mistrzostwa Polski Instruktorów. Na tej jubileuszowej, bo 55-tej imprezie, nie zabrakło telemarkowych akcentów. W telemarkowym gigancie wystartowało kilkunastu ścigantów i ścigantek, którzy po zaciętej rywalizacji pokazali „kto tu rządzi telemarkiem". Wśród zawodników był również najstarszy uczestnik MPI, kolega **Michał Chruściel** (ur. 1934), który swym startem udowodnił, że telemark jest absolutnie ponadczasowy.

Najważniejszym wydarzeniem otwierającym kolejny telemarkowy sezon 2015/2016 będzie z pewnością rozpoczynający się na początku września br. Światowy Kongres Narciarski Ushuaia 2015 w Argentynie. Na tej dużej międzynarodowej imprezie zamierzamy zaprezentować referat programowy dotyczący problematyki telemarku w Polsce oraz z kolegami z telemarkowego Demo Teamu, prowadzić będziemy warsztaty pokazujące nasze podejście do nauczania tej wyrafinowanej techniki narciarskiej.

Tele Demo Team SITN PZN

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.

PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO SITN PZN 2014

Wyniki unikatowych na świecie badań z zakresu **biomechaniki i fizjologii**

Schemat szkoleniowy nauczania **telemarku**

Metodyka nauczania

Historia techniki **telemarkowej**

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

CORAZ POPULARNIEJSZY TELEMARK

Rozmowa z Piotrem Kapustianykiem, Przewodniczącym Komisji Telemarku

– Jeśli chcesz się poczuć w górach jak narciarz sprzed 100 lat – koniecznie jedź do Muszyny-Szczawnika, gdzie w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej Snow Experience Center można spróbować jazdy techniką telemarkową. Aby mieć pełną satysfakcję, można się też ubrać w przedwojenne pumpy, długie wełniane skarpety, sweter i kaszkiet, a potem ruszyć na stok.

– Zgadza się, jednak pozostały sprzęt jak buty, narty, czy wiązania do telemarku, będzie już całkiem współczesny.

– Skąd taka moda na telemark i czy jazda nim jest trudna do opanowania?

– Telemark, będący kwintesencją narciarstwa, staje się bardzo popularny na całym świecie. Jego powrót nastąpił w połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku w Stanach, by od połowy lat osiemdziesiątych mogli go ponownie uprawiać Europejczycy. Obecnie w krajach nam bliskich jest już mocno popularną techniką narciarską, o czym świadczą chociażby organizowane przez duże europejskie resorty narciarskie rozliczne festiwale telemarkowe. Ale telemark to nie tylko nostalgia. Współczesność tej techniki to zawody sportowe rangi Pucharu Świata, mistrzostw świata, a również Igrzysk Olimpijskich. Telemark bowiem, po wielu latach starań, będzie dyscypliną pokazową na zbliżających się XXIII Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, które odbędą się w południowokoreańskim Pjongczangu w 2018 roku.

Z pewnością technika telemarku nie należy do zupełnie łatwych – szczególnie w początkowej fazie nauczania. Jest szybsza do opanowania przez osoby już jeżdżące na nartach zjazdowych niż dla całkowicie rozpoczynających swą przygodę z nartami. Z jednej strony telemark jest techniką bardziej naturalną, gdyż wykorzystywana podczas skrętów zmiana narty prowadzącej jest analogiczna do ruchów wykonywanych podczas chodzenia czy też biegania. Z drugiej zaś wymaga od uczniów dobrej koordynacji ruchowej, równowagi, jak i szczególnie w początkowym okresie, zaangażowania znacznej siły mięśniowej. A z tym osoby nie przygotowane miewają problem. Ale nie z takimi problemami radziliśmy sobie w czasie naszej wieloletniej instruktorskiej przygody. Nasi instruktorzy gwarantują, że po kilku dniach opanuje się jazdę telemarkiem w myśl zasady: „free your heel, free your mind".

– Pana autorstwa i pod Pana redakcją ukazała się równo roku temu bardzo interesująca pozycja „Telemark. Program Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN" wydana m.in. dzięki wydatnej pomocy Zarządu SITN. W jakim nakładzie Program ten ukazał się i jakie jest nim zainteresowanie?

– Tak. Po kilku latach zbierania materiałów, opracowywania struktury programowej, formowania grupy demonstratorów oraz prowadzenia badań, opublikowaliśmy bardzo nowatorski program nauczania narciarstwa telemarkowego. Nasza pozycja jest obecnie pierwszą w Polsce, jedną z nielicznych w skali europejskiej, a przeprowadzone badania w zakresie biomechaniki i fizjologii są unikatowe w skali światowej. Moim zamysłem było stworzenie swoistego kompendium dotyczącego telemarku. Patrząc na to z perspektywy czasu, myślę, że to się w znacznym stopniu udało. Mamy czym się pochwalić w gronie instruktorów i nie tylko. Wydawnictwo przeznaczone jest bowiem dla wszystkich, zarówno początkujących, jak i zawansowanych, zainteresowanych telemarkiem. W jej skład wchodzi bogato ilustrowany podręcznik, małoformatowy poradnik oraz płyta DVD zawierająca między innymi pokazy wykonania ewolucji programowych oraz wybrane elementy metodyki – ćwiczenia metodyczne. Wszystkie sekwencje zostały nakręcone z udziałem wyselekcjonowanej grupy demonstratorów TELEMARK POL-SKI DEMO TEAM.

Podręcznik ukazał się w nakładzie tysiąca egzemplarzy, co moim zdaniem powinno wystarczyć w pierwszym okresie sprzedaży. A teraz chciałoby się powiedzieć „to tylko marketing". Telemark zyskujący z roku na rok na popularności, jest jednak w naszym kraju w dalszym ciągu stale rozwijającą się techniką. Przybywa zarówno instruktorów zainteresowanych szkoleniem, jak i osób postronnych. Świadczy o tym chociażby ilość telemarkowców biorących udział w corocznych, organizowanych już od 15 lat, Polskich Spotkaniach Telemarkowych. Naszym rodzimym festiwalu telemarkowym, który w ubiegłym sezonie stał się już imprezą międzynarodową dzięki uczestnictwu telemarkowców między innymi z Ukrainy i Słowacji. Także idziemy

w dobrym kierunku. Teraz należałoby zainteresować Polski Związek Narciarski i próbować stworzyć podwaliny telemarku sportowego. Jestem przekonany, że chętnych dobrze jeżdżących zawodników czy amatorów na pewno by nie brakowało. Jesteśmy przecież ambitnym narodem.

– Gdzie można w Polsce kupić sprzęt do telemarku i jaka jest jego cena?

– Przez wiele lat sprzęt do telemarku, a w szczególności buty i wiązania, były faktycznie trudno dostępne. Obecnie już takich problemów w zasadzie nie ma. Zarówno w Polsce, jak i np. na Słowacji, można się zaopatrzyć w całkiem dobry sprzęt. Poza tym Internet daje ogromne możliwości zakupowe. Ze względu na pewną niszowość tego narciarstwa nowy sprzęt jest dość drogi. Cena wiązań, od prostych modeli kablowych np. Rottefella Chili Pepper, do nowoczesnych systemów NTN, waha się od kilkuset do dwóch tysięcy złotych. Podobnie jest z cenami butów. Ale „Polak potrafi", tak więc świat sprzętu używanego nabiera na znaczeniu. A tam ceny bywają mocno konkurencyjne.

– Przed sezonem 2014/15 w systemie szkolenia telemarku SITN PZN (a również

i biegów) zaszły duże zmiany, bardzo niekorzystne finansowo dla tych instruktorów PZN, którzy są w trakcie robienia uprawnień na instruktora ISIA. Aby uzyskać stopień instruktora telemarku (lub biegów) niezbędnego do stopnia instruktora zawodowego, trzeba zaliczyć 2 poziomy (kursy) co kosztuje łącznie 1100 zł. Kto z młodych ludzi, uczniów czy studentów może sobie na to pozwolić?

– Czy niekorzystne? Raczej powiedziałbym, że bardzo korzystne. Stworzyliśmy oficjalny program nauczania, na bazie którego instruktorzy mogą oprócz specjalizacji w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych zdobywać stopnie instruktora telemarku SITN PZN. Opracowaliśmy metody i strukturę szkolenia. Powołaliśmy do życia Komisję Szkolenia Telemarku. Także pod względem formalnym nawiązaliśmy do wymogów ISIA. Stąd między innymi wynika konieczność ukończenia kursów o odpowiedniej intensywności w kontekście liczby godzin w częściach zarówno praktycznych, jak i teoretycznych. Ponieważ dżentelmeni i narciarze o pieniądzach nie dyskutują, to co jedynie mogę powiedzieć, na bazie ukończonych różnych zagranicznych kursów, to tylko to, że nasze ceny nie są wygórowane. Dodatkowo porównując jakość naszych kursów do ceny, to można powiedzieć, że cenowo mamy dużo do nadrobienia w stosunku do nowoczesnej Europy.

Rozmawiał:
Andrzej Szymura

System Szkolenia **Telemarku** SITN PZN

Od sezonu narciarskiego 2014/2015 SITN PZN wprowadził 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.

MAGAZYN DLA NARCIARZY

testy
porady
wyprawy
stacje
sylwetki

SKITOURING

Skitoury w Norwegii

Fotografie: Instruktor PZN Jakub Adamczyk

W ostatnim sezonie nasz kolega Instruktor PZN, kapitan jachtowy, **Jarosław Szurman**, namówił mnie na wyprawę skitourową w Alpy Sunnmore w Norwegii. Razem z **Wojciechem Świątkowskim** (firma SAIL ZONE/SN SNOW ZONE J.Szurman) zorganizowali tygodniowy wyjazd na początku kwietnia bieżącego roku. W skład ekipy poza wymienionymi powyżej, weszli: **Jakub Adamczyk**, **Agnieszka Adamczyk**, **Albert Niedzielski-Soley**, **Anna Klepacka** oraz Włosi: **Mario Sachero**, **Paolo Alberelli**, **Andrea Alberelli**, **Michele Chittaro**, **Filippo Maria Vendramin**, **Alberto Bertinaria**, **Maurizio Bibisutti** i stała załoga jachtu Hi Ocean One – bosman **Patryk Juszczak**.

Nasz jacht zacumował w uroczym miasteczku Alesund usytuowanym w fiordach Norwegii, ok. 550 km na północny zachód od Oslo. Z portu w Alesund wpłynęliśmy jachtem w głąb fiordu Hjorundfjorden do Saebo – małej wioski schowanej wśród pięknych ośnieżonych gór ze stromymi zboczami, opadającymi wprost do morza. W Saebo rozpoczęła się nasza przygoda skitourowa. Pasmo Sunnmore Alps jest wspaniałym miejscem do uprawiania wspinaczki, narciarstwa skitourowego i zjazdowego. Szczyty gór przekraczają 1500 metrów nad poziomem morza i schodzą do fiordu, stwarzając niepowtarzalny widok. Naszym celem było zdobycie kilku szczytów, a następnie zjazd po dziewiczym śniegu. Na pierwszą wycieczkę narciarską wyruszyliśmy z położonej nad jeziorem Kvandals miejscowości Kvasundalssaetra na szczyt Grothornet (1058 m n.p.m.). Kolejnym zdobytym szczytem był Skarasalen (1542 m n.p.m.) i zjazd do doliny Kvistaddalen. Działaliśmy też w okolicy miejscowości Bjorke, na stokach potężnej góry Storhornet. Niestety z racji trzeciego stopnia zagrożenia lawinowego nie udało się nam osiągnąć zaplanowanego celu. Za każdym razem trzeba było bardzo uważnie dobierać trasę podejścia i linię zjazdu. Tereny narciarskie w Norwegii nie są ograniczone żadnymi zakazami, można chodzić wszędzie, oczywiście mając na względzie swoje bezpieczeństwo (taki skitourowy raj). Dwukrotnie deszczowa pogoda i niesprzyjające warunki pogodowe zweryfikowały w prawdzie nasze plany, ale nie przeszkodziły nam w wyruszaniu na mniej ambitne, ale i tak fantastyczne wycieczki. Kolastinden (1432 m n.p.m.) to ostatnia zdobyta przez nas góra w okolicach Saebo. Później wróciliśmy z powrotem do Alesund.

Jacht, którym pływaliśmy pięknie się prezentował i spełniał pod każdym względem nasze oczekiwania. Wielkie podziękowania dla organizatorów i bosmana. Włoska część ekipy okazała się być wyjątkowo miła i przyjazna. Myślę, że nie raz się jeszcze spotkamy. Było tak cudownie, że wcale nie miałam ochoty wracać – piękna okolica, wspaniali ludzie, dzikie góry i jacht, dzięki któremu mogliśmy przemieszczać się w różne miejsca fiordu Hjorungfjorden.

Anna Maria Klepacka

Anna Maria Klepacka – absolwentka AWF Katowice, trener II klasy narciarstwa i snowboardu, Instruktor Wykładowca PZN oraz Instruktor Wykładowca snowboardu SITS, Jachtowy Sternik Morski PZŻ, Instruktor Żeglarstwa PZŻ, Przewodnik Tatrzański III klasy i Międzynarodowy Przewodnik Górski UIMLA.

Podkomisja Narciarstwa Adaptowanego

Zgodnie z wnioskiem Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego SITN PZN została powołana Podkomisja Narciarstwa Adaptowanego. Zadaniem Podkomisji jest opracowanie programu nauczania oraz szkolenie kadr osób z niepełnosprawnością.

Podkomisja pracuje w składzie: Przewodniczący – **Piotr Gostyński**, Członkowie – **Beata Blachura**, **Bogumił Bujak**, **Dominik Jonas**, **Wojciech Woźnica**.

Program kursu (teoria/praktyka) obejmie szkolenie w zakresie nauczania narciarstwa:

– Osób niewidomych i niedowidzących

– Osób poruszających się za pomocą wózka – narciarzy jeżdżących na monoski (narciarzy siedzących)

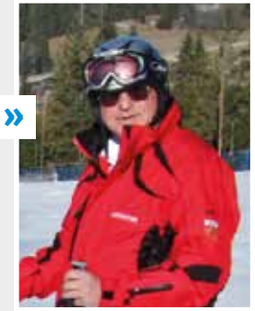
– Osób z dysfunkcją układu ruchu – (narciarzy stojących)

– Osób z dysfunkcją mentalną

Absolwenci kursu (po pozytywnym zaliczeniu części teoretycznej i praktycznej) otrzymają certyfikat SITN PZN, potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie nauczania jazdy na nartach osób z niepełnosprawnością.

Wstępną prezentację programu Podkomisja planuje przedstawić na wiosennej Kursokonferencji w marcu 2016 roku.

Piotr Gostyński
Przewodniczący Podkomisji



Piotr Gostyński – Instruktor Wykładowca PZN, Przewodniczący Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego. Były wieloletni trener Kadry Paraolimpijskiej w narciarstwie zjazdowym. Absolwent Wydziału Geodezji Górniczej AGH Kraków. Pasjonat żeglarstwa, kapitan jachtowy, Instruktor Wykładowca PZŻ.

OLIMPIADY SPECJALNE – Polska

Tytuł tego krótkiego opracowania niektórym instruktorom narciarstwa kojarzy się z igrzyskami, olimpiadą, czymś specjalnym, nieznanym. Olimpiady Specjalne często są mylone z Paraolimpiadą, a różnica polega na tym, że Paraolimpiady dotyczą zawodników z niepełnosprawnością fizyczną, a w Olimpiadach Specjalnych startują osoby z upośledzeniem umysłowym.

Patrząc trochę głębiej widzimy potężny ruch ludzi z niepełnosprawnością intelektualną, mówiąc brutalnie z upośledzeniem umysłowym, którzy poprzez uczestnictwo w działalności sportowej chcą być obecni w codziennym życiu i być zauważani przez ludzi zdrowych. Na całym świecie żyje ponad 200 mln osób z niepełnosprawnością umysłową, tworząc największą i najbardziej pomijaną grupę osób niepełnosprawnych w każdym społeczeństwie.

Rozpoczęcie działalności ruchu Olimpiad Specjalnych w USA i Kanadzie przypada na początek lat 60-tych XX wieku. **Eunice Kennedy Shriver**, siostra prezydenta USA **Johna Kenned'ego**, podjęła się stworzenia organizacji sportowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Jej siostra **Rossemary** urodziła się z zespołem Downa.

Eunice Kennedy organizując w 1963 roku pierwsze półkolonie dla młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, przekonała się jak wielkie znaczenie dla rozwoju uczestników ma aktywność fizyczna i rywalizacja sportowa. Całe swoje życie poświęciła osobom niepełnosprawnym umysłowo. Jej przyjaciółka zawodniczka Special Olympics podczas uroczystości żałobnych po śmierci Eunice Kennedy, która zmarła w wieku 88 lat, powiedziała: *„Była postacią wybitną – została wybrana by swoim życiem służyć innym. Najsłabszym ze słabych. Odrzuconym. Wyrzutkom społeczeństwa. Upośledzonym umysłowo."*

Polska bardzo aktywnie uczestniczyła w rozwoju ruchu dla ludzi niepełnosprawnych intelektualnie. W 1990 roku zostało założone i zarejestrowane Polskie Stowarzyszenie Sportowe dla Osób

Upośledzonych Umysłowo – Olimpiady Specjalne Polska, które przyjęte zostało w poczet członków zwyczajnych Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Misją Olimpiad Specjalnych jest zapewnienie całorocznego cyklu treningów i zawodów sportowych w różnych dyscyplinach sportu dla dzieci i dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Sport wpływa pozytywnie na rozwój sprawności fizycznej, daje sposobność demonstrowania odwagi, spontanicznej radości i dumy z własnych osiągnięć. W żadnej imprezie sportowej dla ludzi zdrowych, nie ma aż tak dużego szczęścia, radości z uzyskanego wyniku.

We wszystkich zawodach Olimpiad Specjalnych obowiązują przepisy sportowe, które opierają się na przepisach narodowych federacji sportowych. Wszelkie zmiany i modyfikacje przepisów Olimpiad Specjalnych w porównaniu z oficjalnymi regulaminami sportowymi wynikają z potrzeby zapewnienia możliwości uczestnictwa zawodnikom o różnym poziomie sprawności z zachowaniem równych szans. Zasada równości szans w Olimpiadach Specjalnych realizowana jest poprzez tworzenie grup sprawnościowych, w których startuje maksymalnie 8 zawodników lub 8 zespołów. Różnica poziomu sprawności pomiędzy najlepszym a najsłabszym zawodnikiem lub zespołem w danej grupie w zależności od konkurencji sportowej nie może przekroczyć 10%.

W Olimpiadach Specjalnych startują zawodnicy z upośledzeniem lekkim, umiarkowanym i znacznym. O poziomie niepełnosprawności umysłowej decydują lekarze. W Olimpiadach Specjalnych mogą brać udział tylko osoby ze zdiagnozowaną niepełnosprawnością intelektualną bez względu na jej stopień czy współwystępujący inny rodzaj niepełnosprawności fizycznej lub umysłowej. Każdy zawodnik czy zespół bierze udział w preeliminacjach i z wynikiem, który osiąga, zostaje przydzielony do grup przybliżonych pod względem sprawnościowym, intelektualnym, gdzie różnice czasowe lub punktowe decydują o starcie w finale danej konkurencji.

Na podium znajduje się 8 miejsc, gdzie trzech pierwszych zawodników dekorowanych jest medalami, a pozostałych pięciu wstążkami.

Często zdarza się, że grupy finałowe tworzone z uwzględnieniem uwarunkowań wiekowych, płciowych i umysłowych liczą od dwóch do pięciu uczestników. W Olimpiadach Specjalnych wielu zawodników jest dekorowanych medalami w jednej konkurencji.

Co cztery lata, naprzemiennie organizowane są Światowe Letnie i Zimowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych. Jako osoba współpracująca z ruchem Olimpiad Specjalnych zostałem powołany przez Światowe Biuro Olimpiad Specjalnych w Waszyngtonie do pełnienia funkcji delegata technicznego z narciarstwa biegowego na VIII Światowe Zimowe Igrzyska O.S, w 2005 roku w Nagano w Japonii, w 2009 roku na IX Światowe Zimowe Igrzyska O.S. w Boise w Stanie Idaho w USA, a w 2013 roku byłem również delegatem technicznym na X Zimowych Światowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w PyeongChang w Korei Południowej.

Każdego roku odbywają się również zawody rangi europejskiej, narodowej, regionalnej i lokalnej. Uczestnicy zawodów sportowych uroczyście wciągają na maszt flagę Olimpiad Specjalnych i głoszą słowa przysięgi olimpijskiej „PRAGNĘ ZWYCIĘŻYĆ, LECZ JEŚLI NIE BĘDĘ MÓGŁ ZWYCIĘŻYĆ, NIECH BĘDĘ DZIELNY W SWOIM WYSIŁKU".

Dzisiaj po 50-ciu latach istnienia, Olimpiady Specjalne są jedną z największych i najprężniej działających organizacji sportowych i społecznych na świecie. Trzy i pół miliona zawodników w wieku powyżej ośmiu lat bierze udział w całorocznych treningach i zawodach sportowych, doświadczając emocji związanych z uczestnictwem w imprezach sportowych i dumy ze swoich osiągnięć.

Obecnie na całym świecie możemy spotkać ludzi z niepełnosprawnością intelektualną, którzy pełnią społecznie ważne funkcje, potrafią się uczyć i wnoszą swój wkład w życie społeczności, zmieniając je na lepsze.

Wiesław Januć

Wiesław Januć – Trener I kl. narciarstwa, Instruktor ISIA, Instruktor windsurfingu, kajakarstwa i żeglarstwa, Sternik morski PZŻ, Sędzia Związkowy PZN, delegat techniczny Olimpiad Specjalnych, kierownik oraz szef wyszkolenia L.S.N – AWF Warszawa. Pracownik AWF Warszawa im. Józefa Piłsudskiego, w Zakładzie Sportów Wodnych i Zimowych.

Aktywna terapia

Kolejną już zimę mieliśmy przyjemność działać jako Active Therapy na terenie ośrodka narciarskiego Kotelnica w Białce Tatrzańskiej. Cieszymy się, że swoim indywidualnym i profesjonalnym podejściem „zarażamy" białym szaleństwem coraz większą liczbę osób niepełnosprawnych. W naszych zajęciach biorą udział osoby niepełnosprawne w każdym wieku, bez względu na stopień i rodzaj niepełnosprawności. Z zajęć na zajęcia stają się bardziej samodzielne i pewne siebie, co w ogromnym stopniu, po powrocie z nart, przenosi się do ich codziennego życia. Zastosowanie odpowiednio dobranego i dopasowanego sprzętu, w połączeniu z odpowiednią metodą nauczania w dużym stopniu wspiera proces rehabilitacji. Bardzo dużą uwagę skupiamy na bezpieczeństwie wśród naszych podopiecznych, aby wszystko przebiegało zgodnie z indywidualnie zamierzonym celem zajęć.

Również w nadchodzącym sezonie umiejscowieni będziemy w Białce Tatrzańskiej. Oprócz samej jazdy na nartach, dodatkowo w planach mamy jeszcze większą promocję narciarstwa wśród osób niepełnosprawnych, które nigdy nie miały z tym

sportem styczności. Niestety, wciąż jedynie nieliczni wiedzą, że niepełnosprawne osoby mogą korzystać w pełni z życia również w okresie zimowym, że nie muszą siedzieć w domu i czekać aż śnieg stopnieje, aby ruszyć się z domu. Przy wsparciu SITN-u chcemy zwiększyć świadomość wśród samych osób niepełnosprawnych oraz ich otoczenia (rodziców, opiekunów, lekarzy i fizjoterapeutów) i wiedzę o różnych możliwościach oraz korzyściach, jakie daje narciarstwo adaptowane. Zaczynamy już na początku zimy, do zobaczenia na stoku!

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.

ANDORA prawie ALPEJSKA

Nikt z nas, lecących w samolocie w styczniu 2015 do Barcelony, nie przypuszczał, że niebawem zetkniemy się z taką mnogością wrażeń.

Andora, księstwo-państwo w Pirenejach, położone pomiędzy Hiszpanią i Francją, okazało sie być odległe tylko o 7 godzin podróży z Warszawy (od wyjścia z domu do wejścia do hotelu!), a wszystkim znana wcześniej słoneczna Katalonia zmieniła sie tam w górską krainę do złudzenia przypominającą zimowe Alpy. Klimat umiarkowany, uważany za górski, ale co zaskakujące, położony w strefie podzwrotnikowej, kojarzył nam się z pogodą w górach włoskich. Jednak w rzeczywistości krajobrazy są bliższe surowości Alp austriackich, a napotykana roślinność wyraźnie alpejska. Andora jest niewielkim krajem pięknie i wysoko położonym w Pirenejach, w dolinach rzeki Valira i jej dopływów. Usytuowana powyżej dziewięciuset metrów nad poziomem morza ma powierzchnię jedynie 453 km^2, a średnią wysokość aż 1 996 m n.p.m. Najwyższym szczytem jest Pic Alt de la Coma Pedrosa (2 946 m n.p.m.), a towarzyszą mu dziesiątki dwutysięczników, co daje wrażenie górskiej korony.

Zimy w Andorze, trwające do 200 dni, są ze względu na rzeźbę terenu chłodne, a na terenach wysokogórskich mroźne, z obfitymi opadami śniegu. W kraju nie ma linii kolejowych i lotnisk, a jedynym połączeniem komunikacyjnym jest droga prowadząca z francuskiego Foix do Seo de Urgel w Hiszpanii, przez przełęcz Envalira na wysokości 2 409m n.p.m. – trasa bardzo lubiana przez organizatorów wyścigów kolarskich takich jak Tour de France i Vuelta a Espana. Jak na tak małą powierzchnię kraju, zaskakuje ogromna liczba elektrowni wodnych. Księstwo Andory ustanowiono traktatem z 1278 roku, a od 1993 jego suwerenność została uznana na arenie międzynarodowej wraz z przyznaniem członkostwa w ONZ. Od 1994 Andora należy do Rady Europy. W Andorze pod formalnym zwierzchnictwem Francji i Hiszpanii istnieją korzystne prawa podatkowe i celne, a kraj samodzielnie prowadzi politykę zagraniczną. Nikogo nie dziwią setki sklepów wolnocłowych, będących w pewnym sensie spadkobiercami tradycji przemytniczych w tym rejonie.

Temu wszystkiemu, podczas naszego wyjazdu, towarzyszyły zaśnieżone przestrzenie, zachęcające do narciarstwa w dwóch ośrodkach: Vallnord i Grandvalira – razem ponad 300 km tras przy wyciągach z zaskakującym brakiem kolejek. W rejonie Vallnord znajdują się trzy stacje – Arcalis, Arinsal i Pal, w których można znaleźć kilka tras slalomowych i gigantowych, z homologacją FIS, a także specjalnie nieprzygotowane trasy przy wyciągach oraz snowparki dla miłośników freeride'u oraz freestyle'u. Można również zakosztować heliskiingu w dziewiczym śniegu. Do tego trasy dla początkujących i średniozaawansowanych tak zaprojektowane, aby były alternatywą do ambitnych zjazdów z każdego szczytu, do którego docierają wyciągi. W czasie dnia narciarskiego w rejonie Vallnord-Pal polecamy zatrzymanie się na posiłek w schronisku ElColle de la Botella, gdzie na pięterku można zjeść niedrogie dania miejscowej kuchni również

a la carte. Z kolei w rejonie Vallnord-Arinsal odwiedzaliśmy schronisko pod nazwą Bar Igloo, prowadzone przez byłych wyczynowych narciarzy, którzy oprócz lekkich dań podają znakomitą kawę. Miejscem, które polecamy narciarzom w rejonie Vallnord-Arcalis, jest Refugi les Portelles serwujące prawdziwe *fondue* i *raclette* – warto zarezerwować stolik zaraz po pierwszym wjeździe wyciągiem!

W dniach 24–25 stycznia 2015 r. miały tam miejsce zawody Font Blanca w ski alpinizmie, należące do cyklu Pucharu Świata ISMF – International Ski Mountaineering Federation i będące klasyfikacją w Pucharze Andory i Pucharze Hiszpanii w dwóch konkurencjach: start indywidualny – do pokonania dla seniorów 1 844 m różnicy wzniesień

w rejonie Vallnord-Arcalis w sześciu podejściach i pięciu zjazdach oraz start równoległy – do pokonania 730 m różnicy wzniesień dla seniorów ze startu wspólnego w rejonie Vallnord-Arinsal. Udało nam się obserwować drugi dzień zawodów, który wygrał Hiszpan Jornet Burgada Kilian – późniejszy zdobywca trzeciego miejsca w klasyfikacji końcowej Pucharu Świata.

Każdy, kto chciałby przetestować trasę kobiecego Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim, powinien odwiedzić czarną trasę Avet w regionie Grandvalira-Soldeu. Wyciąg z Soldeu dociera na 2 250 m n.p.m. – plateau Espiolets skąd trawersem w kierunku Riba Escorxada dotrzemy do stoków na wysokości 2 500 m n.p.m. Tossa dels Espiolets i Tossal de la Llosada. Chętnym do pobytu w najwyższym standardzie polecić można Sport Hotel Hermitage & Spa w centrum Soldeu, przy samym wyciągu. Tu również, podczas zawodów, zatrzymują się gwiazdy światowego narciarstwa.

Andora intryguje i zachwyca architekturą i urbanistyką, w których panują ład i porządek, tak miłe dla oka. Oprócz architektury współczesnej, nawiązującej do romańskich korzeni poprzez wykorzystywanie surowego kamienia, spotkać można wiele zabytków. Należą do nich romańskie kościoły, które powstały między IX a XIII wiekiem. W wielu znajdują się średniowieczne malowidła i rzeźby, tak jak ta w XII-wiecznym kościele św. Esteva kopia romańskiej figury Matki Boskiej z Meritxell, patronki Andory.

Zabytkiem zupełnie innej kategorii jest uznana w 2004 roku przez UNESCO za światowe dziedzictwo krajobrazu (do tej kategorii z całego świata zakwalifikowano jedynie 84 obszary) dolina Vall del Madriu-Perafita-Clarol w południowo-wschodniej Andorze.

W lutym 2015 – od dwunastego do piętnastego na terenach rejonu Vallnord-Arcalis rozegrano zawody freeride'owe z cyklu Swatch Freeride World Tour w konkurencjach narciarskich i snowboard'owych. Dzięki transmisjom telewizyjnym z tych zawodów, dostępnym również w Polsce, mogliśmy powrócić do wspomnień z naszego udanego wyjazdu.

Andrzej Milewski

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.

Klub Instruktora Seniora SITN PZN

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.

Informacje niezbędne dla członków Klubu są dostępne na stronie SITN (wejście przez zakładkę MENU).

Zarząd Klubu Seniora

Zarząd Klubu pracuje w składzie: **Elżbieta Kaczmarek** – przewodnicząca, **Leszek Krzeszowiak** – sekretarz, członkowie: **Maria Stanisławska**, **Bogumił Bujak**, **Jerzy Dyczkowski**, **Jerzy Sukow**, **Stanisław Tatka**.

Nasza działalność

Od lat obserwujemy duże zainteresowanie organizowaną przez Klub unifikacją. Obecnie w Klubie mamy ponad 300 członków, a rozpiętość wieku wśród czynnych instruktorów wynosi prawie 40 lat! Staramy się dopasować ofertę unifikacyjną do tak zróżnicowanej wiekowo grupy. Po ubiegłorocznej ankiecie szacujemy, że ok. 1/3 naszych członków szkoli systematycznie, pewna część szkoli doraźnie, pozostali uczą rodzinę lub przyjaciół, a wszyscy doskonalą nieustająco technikę dla własnej przyjemności i mają ogromną potrzebę „bycia na bieżąco", są ciekawi nowinek, systematycznie śledzą zmiany w technice i metodyce.

Przygotowywana przez nas unifikacja przewiduje także możliwość wyodrębnienia grupy nestorskiej czy „towarzysko-rozjeżdżeniowej" – w zależności od zapotrzebowania uczestników. Jesteśmy chyba jedyną unifikacją, która umożliwia jazdę na tyczkach podczas zajęć i w czasie dodatkowym. Zapraszamy wszystkich Instruktorów PZN i Pomocników Instruktora PZN, którzy chcą zaktualizować swoje uprawnienia, unowocześnić technikę jazdy i podejście metodyczne lub po prostu spotkać się w towarzystwie miłośników narciarstwa, odnowić narciarskie kontakty.

Zapraszamy uczestników unifikacji do współtworzenia programu unifikacji. W naszym klubowym gronie mamy kolegów z ogromną wiedzą i doświadczeniem – wykładowców akademickich, lekarzy, prawników, metodyków, pedagogów, fizjologów, dietetyków… no i pasjonatów zajmujących się czymś szczególnym w narciarstwie. Dzielcie się Koleżanki i Koledzy swoją wiedzą, zgłaszajcie tematy wystąpień (do15 min.) lub artykuły do publikacji w Informatorze.

Drugą ważną imprezą organizowaną przez Klub są zawody im. Józefa Zolla. Zapraszamy na nie corocznie w styczniu, w ostatnim dniu unifikacji.

W gronie Instruktorów Seniorów mamy także Instruktorów Biegowych PZN. Chcieliśmy, aby oni także mogli skorzystać z przywileju unifikowania się na zasadach seniorskich, choć nie organizujemy odrębnej unifikacji. Będą oni mogli co roku skorzystać ze wskazanej przez Komisję Biegów unifikacji.

W bieżącym roku z ulgi można skorzystać uczestnicząc w unifikacji 10–13.03.2016 w Zakopanem.

Zbieranie narciarskich archiwaliów

Kontynuujemy zbieranie dokumentów, zdjęć, wspomnień i innych materiałów; w tych sprawach prosimy o kontakt mailowy na adres **memory.ski.sitn@gmail.com** Zachęcamy do pisania! Czekamy na ciekawe materiały wspomnieniowe do kolejnych Informatorów SITN. Z adresu można także skorzystać do kontaktu z Zarządem Klubu Seniora w innych sprawach.

Propozycje Klubu na sezon 2015/2016

- XVII Unifikacja Białka Tatrzańska, 06–09.01.2016
- XII Otwarte Zawody Klubu Instruktora Seniora, 09.01.2016
- Istnieje możliwość unifikowania się na KKIW w Passo Tonale (koszt imprezy + seniorska opłata unifikacyjna)

XVII Unifikacja Klubu Instruktora Seniora SITN PZN

Baza unifikacji w Białce w pobliżu dwóch stacji narciarskich – Kaniówka i Czarna Góra. Rejon ten gwarantuje w początkowym okresie zimy bardzo dobre warunki narciarskie dzięki mikroklimatowi, skutecznemu naśnieżaniu i niewielkiej ilości narciarzy. Łatwy dojazd, także dla niezmotoryzowanych – linia autobusowa z Krakowa (przystanek 100 m od bazy).

Unifikacja wraz z zawodami **trwa 3 dni**.

Zgłoszenia na unifikację do 23.12.2015 r. wraz z wpłatą 170 zł do Biura SITN. Zakwaterowanie, dojazd i ubezpieczenie we własnym zakresie**.**

BAZA UNIFIKACJI – u Anny i Krzysztofa Marków, 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28, e-mail: umarkow@poczta.fm **Rezerwacja miejsc u pp. Marków – indywidualnie, wyłącznie dla uczestników unifikacji zgłoszonych na liście do Biura SITN. Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 90,- zł za dobę**. Po zgłoszeniu na nr tel. 18 2654101 **konieczne będzie dokonanie wpłaty potwierdzającej rezerwację (90,-)** na podany przez właściciela kwatery nr konta. Układ dni wolnych i świąt powoduje, że może to być okres wzmożonego zainteresowania kwaterami w Białce. Prosimy o dostosowanie się do innych, niż do tej pory, zasad rezerwacji miejsc.

Oficjalne rozpoczęcie unifikacji – 6.01.2016 r. (środa) godz. 19.00

7.01.2016 (czwartek) – 9.30 – zbiórka organizacyjna, 10.00 – zajęcia praktyczne, elementy jazdy sportowej, wieczorem wykłady

8.01.2016 (piątek) – 10–14.00 – zajęcia praktyczne + elementy jazdy sportowej, wieczorem zajęcia teoretyczne, spotkanie towarzyskie

9.01. 2016 (sobota) – sprawdzian techniczny, XII Zawody im. J. Zolla, zakończenie unifikacji

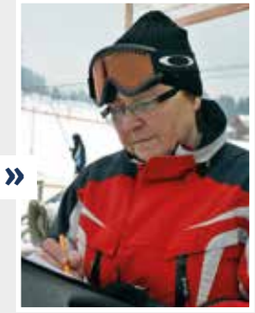
Uwaga!

1. W ramach unifikacji istnieje **możliwość unifikowania stopnia Instruktora i Pomocnika Instruktora PZN, bez względu na termin ważności legitymacji**. Warunkiem jest przynależność do Klubu Instruktora Seniora PZN.
2. **Warunkiem zaliczenia unifikacji jest udział w zajęciach praktycznych i wykładach**.

Przypominamy o możliwości czynnego uczestnictwa w programie unifikacji tj. zgłaszanie tematów wystąpień własnych (15 min.) nawiązujących do wytycznych unifikacji (metodyka, technika, bezpieczeństwo, urazy, wypadki i udzielanie pomocy, etyka i inne) – do uzgodnienia mailem bezpośrednio na: memory.ski.sitn@gmail.com

Nasza unifikacja, poza programem narciarskim i sportowym, jest spotkaniem towarzyskim. Przywoźcie ze sobą swoje narciarskie pamiątki, zdjęcia i inne materiały, także filmowe. Mile widziane gitary i inne instrumenty.

Elżbieta Kaczmarek



Elżbieta Kaczmarek – Instruktor Wykładowca PZN, Prezes Klubu Instruktora Seniora SITN PZN, z wykształcenia psycholog.

KLUB INSTRUKTORA SENIORA SITN PZN

XII 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

09 stycznia 2016 r. (sobota)
Białka Tatrzańska – Czarna Góra
Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.00.

Regulamin Zawodów

1. Organizator

Organizatorem zawodów jest Klub Instruktora Seniora 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. 1950 i wcześniej
II 60 lat – ur. 1951–1955

III 55 lat – ur. 1956–1960
IV 50 lat – ur. 1961–1965

Mężczyźni – seniorzy:
V 85 lat – ur. 1930 i wcześniej
VI 80 lat – ur. 1931–1935
VII 75 lat – ur. 1936–1940
VIII 70 lat – ur. 1941–1945
IX 65 lat – ur. 1946–1950
X 60 lat – ur. 1951–1955

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 2015 i 2016)
b) inni instruktorzy – nie należący do Klubu – w wieku seniorki i seniora, po okazaniu ważnej legitymacji SITN PZN (opłacone składki 2015 i 2016)
c) młodsi instruktorzy i pomocnicy instruktora, demonstratorzy

6. Opłata startowa
Opłata startowa **wynosi 30 zł**. Dla osób **bez stopnia** instruktorskiego **40 zł.**
Uczestnicy unifikacji – nie płacą.

Opłatę startową regulują uczestnicy **przy odbiorze** numerów startowych w biurze zawodów.

7. Zgłoszenia
Zgłoszenia do zawodów należy przesłać tel. fax. lub e-mail – podając: nazwisko, imię, stopień instruktorski, miejsce zamieszkania, rok urodzenia., telefon, nr legitymacji członkowskiej SITN **– na adres Biura Stowarzyszenia do dnia 30 grudnia 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 08 stycznia 2016 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. Działacz społeczny PZN, szkolił sędziów i delegatów technicznych różnych stopni i specjalizacji krajowych i zagranicznych. Autor wielu specjalistycznych opracowań, w tym dziesięciu edycji przepisów narciarskich.

KLUB INSTRUKTORA SENIORA

ZGŁOSZENIE
DO KLUBU INSTRUKTORA SENIORA SITN PZN

Nazwisko .....

Imiona .....

Data urodzenia.....

Nr legitymacji Instruktora PZN lub Instruktora SITN .....

Adres zamieszkania z kodem pocztowym .....

.....

Telefon .....

E-Mail .....

Niniejszym zgłaszam akces i proszę o wpisanie mnie do Klubu Instruktora Seniora SITN PZN

Wyrażam zgodę na przetwarzanie powyższych danych przez SITN PZN w celach statutowych i przyjmuję zapewnienie SITN PZN, że dane te nie zostaną udostępnione innym firmom bez mojej zgody i że będę miał możliwość wglądu i wprowadzania korekty własnych danych w bazie SITN PZN.

..... **Miejscowość, data**

..... **Podpis**

Do Klubu Instruktora Seniora zapraszamy:
– Instruktorki PZN i Instruktorki SITN, które ukończyły 50 lat
– Instruktorów PZN i Instruktorów SITN, którzy ukończyli 60 lat

Zgodnie z wewnętrznymi przepisami, członkowie Klubu Instruktora Seniora korzystają z 50% zniżki przy opłacie rocznej składki członkowskiej oraz opłacie za unifikację.

Wspomnienie o **Piotrze Malinowskim**

Już 20 lat minęło, jak odszedł z naszego świata i przeniósł się na zawsze w swoje ukochane góry, niezwykły człowiek, wspaniały kompan, taternik, alpinista, himalaista, ratownik tatrzański, narciarz ekstremalny – **Piotr Malinowski**. Jego wspinaczkowe i narciarskie dokonania trudno zliczyć, chociaż można je znaleźć na stronach internetowych. Ukoronowaniem Jego działalności było szefowanie w latach 1987–1995 najpierw Tatrzańskiej Grupie GOPR, a następnie TOPR. By pamięć o nim się nie zacierała i by przekazywać ją nowym pokoleniom, od 1997 roku w Tatrach organizowany jest corocznie „Memoriał Piotra Malinowskiego" w ski-alpinizmie.

O tym jak wspomina się kogoś po latach, nie zawsze decydują jego dokonania, nawet te wybitne, lecz zapamiętane ze wspólnie spędzonych chwil momenty, często drobiazgi, jakieś zachowania, które noszą w sobie znamiona oryginalności, zwracają naszą uwagę, być może zdziwienie graniczące z dezaprobatą lub zainteresowanie, a nawet czasami podziw. Wszystkie te odczucia były mi dane, gdy spotykałem się z Piotrkiem. Spróbuję je wykrzesać ze swojej pamięci, by choć w części przybliżyć niezwykłą osobowość Piotrka, szczególnie tym, którzy nie mieli okazji poznać Go osobiście.

Koniec lat 70-tych ubiegłego wieku, wiosna, kolejny „Wysokogórski Tatrzański Rajd Narciarski" organizowany corocznie przez Komisję Narciarską Zarządu Głównego PTTK. Jestem wraz ze **Staszkiem Szymulańskim** kierownikiem i prowadzącym jednej z kilku tras, tym razem w Tatrach Słowackich, mającej bazę w Chacie Kapitana Morávku nad Popradzkim Stawem.

Czarterowym autobusem docieramy z Zakopanego do wylotu Doliny Mięguszowieckiej. Pada komenda „kto gotowy, to w drogę", bo dojście szlakiem prowadzącym drogą dojazdową do bazy jest bezpieczne i nie trzeba iść w ordynku. Sprawnie odnajduję swój plecak, mocuję do niego narty i jak zwykle w naszej grupie – ja z przodu, Staszek zamyka tyły – wyruszamy. Aha – jeszcze tylko wezmę narty mojej żony **Reni**, by dziewczynie oszczędzić sił na poważne trasy.

Wtedy nikt nie dysponował jeszcze sprzętem tourowym, więc pod górę, niezależnie od warunków, trzeba było cały swój sprzęt i wyposażenie nosić na plecach i ramionach. Zabrało mi to trochę czasu, więc muszę ruszyć ostro i parę osób minąć, by wyjść na czoło. Dysponując niezłą kondycją, po kilkuset metrach jestem z przodu, nieco zwalniam, poprawiam plecak z dwoma parami nart (jedna pod kieszeniami, druga „na lotnika") i spokojnie mogę się rozejrzeć. Wprawdzie na razie z boków jeszcze las, lecz i tak jest na co popatrzeć. Jakiś świeży ślad zwierzyny, jakaś piękna forma śniegu, a to znów powalone drzewo, które nie wytrzymało ciężaru białej okrywy, a dalej… ale co to z przodu? – jakaś postać, która wysforowała się daleko przed innych.

Znając realia domyśliłem się, że może to być tylko człowiek z GOPR-u, który jak zwykle zabezpieczał nasze wysokogórskie poczynania. Podczas wielu poprzednich rajdów poznałem sporo wspaniałych ludzi, zazwyczaj z Grupy Tatrzańskiej GOPR (wówczas jeszcze nie TOPR), chociaż z innych grup też bywali, ale ten był „nowy". Oczywiście znowu przyspieszam i przebierając nogami coraz raźniej, zwolna dochodzę do gościa. Gdy usłyszał mnie będącego tuż, tuż, o parę metrów, obrócił głowę z długimi włosami oraz warkoczykami wokół uszu, przepasanymi czerwoną opaską, bez słowa wydłużył krok, próbując znów się oddalić. Pomyślałem: Nie ze mną jednak te numery „hipisie" (to ze względu na skojarzenie wyglądu), nie pozwolę, by ktoś, ot tak sobie mnie odstawił.

Byłem już wprawdzie trochę zagrzany, a ciężar plecaka i nart (w sumie dobrze powyżej 30 kg – dzisiaj sam się dziwię i niedowierzam) był już odczuwalny, lecz ambicja niwelowała te uciążliwości i nie pozwoliłem, by mi uciekł. Czułem, że idziemy coraz szybciej, lecz odległość około 3–5 m między nami się nie zmieniała.

Ciężkie buty narciarskie w plecaku, a idę w miękkich turystycznych, ale gość jest lepszy. On idzie w krótkich spodenkach i adidasach. – Po śniegu w adidasach? Więc ma mokre skarpety i nogi, a ja suche – o!!!

Dobrze, że kijki w rękach pomagają utrzymywać równowagę, bo za chwilę pierwszy skrót, więc opuszczamy gładką drogę i dajemy stromo szlakiem. Zaczyna przeszkadzać niesiona w poprzek druga para nart, więc momentami trochę odstaję, ale na drodze znowu nadganiam… i tak: droga, skrót, droga, skrót, aż do prawie płaskiego odcinka wzdłuż Limbowca.

Oddech mocno przyspieszony, nogi już czuję, ramiona zdrętwiałe od ucisku niesionego ciężaru, o pocie spływającym z czoła i pleców już nie wspomnę, lecz nareszcie ulgowa, prosta droga. Oj… chyba jednak byłoby za łatwo, więc po chwili mój prowadzący zaczyna truchtać. No nie,… nie po to tak darłem prawie 4 km, by teraz już prawie na finiszu się poddać. Truchtam więc i ja, prawie nie odrywając nóg od ziemi, a więc po prostu krótkimi, szybkimi krokami, podobnymi do chodu sportowego, nadal dotrzymuję kroku mojemu towarzyszowi. Już tylko świadomość bliskiego celu pozwala mi kontynuować tę dziwną rywalizację, cały czas bez jednego słowa. Czuję jednak jakąś więź łączącą nasze milczące obcowanie, jakieś fluidy przekazywane

sobie telepatycznie, co sprawia, że ten spory wysiłek skutkuje zadowoleniem i satysfakcją.

Gdy przed budynkiem zdejmujemy plecaki słyszę: – *Masz niezłą kondycję*. Na co ja odpowiadam: *Ty też*. Podaje rękę i przedstawia się: – *Piotrek*. *Michał* – odpowiadam.

Po uspokojeniu oddechów, czekając długo,… oj bardzo długo na następnych, prowadzimy zapoznawczą rozmowę, przy piwie i Martini w barze Chaty, oczywiście odnajdując wspólnych znajomych, a nawet nie zarejestrowane w pamięci wcześniejsze spotkania. Taki był początek mojej znajomości z **Piotrkiem Malinowskim**.

Tego samego dnia po obiedzie, Piotrek pyta: – *Skoczymy do Szczyrbskiego?*

– *Jasne*. – odpowiadam, choć najchętniej wyciągnąłbym się na łóżku z nogami w górze. Ale co tam, jestem twardziel, więc propozycja mi pochlebia.

Po paru minutach spotykamy się przed chatą: ja w stroju i butach turystycznych, a Piotrek w koszulce i krótkich spodenkach sportowych oraz… adidasach! – *Tak będzie wygodniej*. – mówi, więc spiesznie się przebieram i po chwili ruszamy.

W obcowaniu z górami mam już ponad 20-letnie doświadczenie, zarówno latem, jak i zimą, lecz po raz pierwszy w zimowych warunkach

jestem lekko ubrany, jak na nizinach latem. Czuję się jednak dobrze, a lekki plecak, w którym jest tylko co nieco na wypadek załamania pogody, umożliwia szybkie poruszanie się, oczywiście truchcikiem.

W towarzystwie Piotrka wyrosły mi chyba skrzydła u ramion, bo powróciliśmy po około 2 godzinach, zaliczając na półmetku „čapované", przy którym Piotrek namówił mnie do takiego samego stroju, gdy będziemy następnego dnia podchodzili w górę, mając w plecaku buty narciarskie i odpowiedni strój, by przebrać się przed zjazdem.

Rano tradycyjnie pytania uczestników: Jak się ubrać? Czy wyjść w butach turystycznych, czy od razu założyć narciarskie? Bo czasami na przełęczy lub pod szczytem trudno je założyć. Czy założyć grubą, czy lekką kurtkę? Jak zwykle ograniczam się do informacji, jak ja się ubieram. I tu zaskoczenie, szczególnie gdy „moi" podopieczni zobaczyli mnie na zbiórce przed wyjściem. Takim mnie jeszcze w drodze nie widzieli!!! – szczególnie te przemoczone „pepegi" na nogach. Było jasne, że to naśladowanie Piotrka, któremu to odpowiadało, ja jednak następnego dnia ubrałem się już tradycyjnie.

Innego dnia, po zaliczeniu niezłej trasy, podczas obiadu Piotrek proponuje na deser odwiedzenie symbolicznego cmentarza. Oczywiście propozycję przyjmuję, chociaż wietrzę podstęp, widząc jakim wzrokiem patrzy na piętrzący się za stawem stok Osterwy.

Nie myliłem się – po chwili zadumy nad tabliczkami upamiętniającymi tych, co w górach…. pada propozycja, by dopóki nie zacznie się zmierzchać, podreptać w górę i zaliczyć dobry zjazd. Jak już ruszyliśmy, to oczywiście nie było mowy o powrocie, dopóki nie wyszliśmy na sam wierch.

Zjazd po mocno już zmrożonym śniegu odbył się podczas, jak to w górach, szybko zapadającego zmroku, trochę po omacku, a Popradzki Staw przechodziliśmy przy zupełnej ciemności, mając na szczęście przed sobą oświetloną chatę.

Tego rodzaju pomysły Piotrek miewał codziennie, a jego warianty zjazdów podczas codziennych wędrówek przyprawiały o drżenie łydek i czasami wpędzały w niezłe kłopoty. Dobrze, że wyrozumiały Staszek pozwalał mi na takie „skoki w bok" poza prowadzeniem grupy.

Piotrek znajdował wyjście w każdej sytuacji. W drodze na Furkotną Przełęcz po zjeździe z Soliska wypatruję przejść przez pola kosówki i za którymś krzewem natykamy się na obserwującego nas od dłuższego czasu „filanca", czyli strażnika TANAP-u. Zaskoczenie kompletne, ale nie dla Piotrka – wita się z chłopem, po słowacku wyjawia nasz cel, no i oczywiście następuje pytanie: czy mamy zezwolenie? – *Samozrejme*! „Oczywiście" odpowiada po słowacku Piotrek. – *Bez tego nie ważylibyśmy się tutaj znaleźć*. Na prośbę o okazanie tegoż, tłumaczy, że tak ważnego dokumentu nie nosimy przy sobie, bo to różnie bywa i podczas jakichś ekstremalnych sytuacji, mógłby ulec zniszczeniu, lecz serdecznie zapraszamy, aby „vo večerných hodinách prišiel do Popradského Plesa na pivo", to mu pokażemy. Cała rozmowa, prowadzona w języku słowackim, była tak sugestywna, że rozwiała wszystkie wątpliwości strażnika, więc życząc nam „majte dobrý deň", pokazał jeszcze w oddali stadko kozic, prosząc, byśmy ich w miarę możliwości nie płoszyli. Wieczorem oczywiście byliśmy na wszelki wypadek dobrze przygotowani, lecz obyło się bez wizyty.

Tak Piotrek potrafił zaskakiwać, a zaskoczył wszystkich najbardziej swoim niespodziewanym odejściem w krainę cieni, wskutek komplikacji po pozornie niegroźnej operacji łękotki. Jego prochy zostały rozrzucone w Tatrach. Na Starym Cmentarzu na Pęksowym Brzysku jest tylko symboliczna mogiła.

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.

W 10 rocznicę śmierci wspominaliśmy **Kazimierza Masłowskiego**

Kazimierz Masłowski († 2004 r.) – absolwent Politechniki, Akademii Sztuk Pięknych i Akademii Wychowania Fizycznego. W zakresie narciarstwa Instruktor Narciarski PZN (od 1947 r.), ukończył między innymi z wyróżnieniem Międzynarodowy Kurs Instruktorski, prowadzony przez narciarskiego guru, Profesora **Stefana Kruckenhausera** w St. Christoph w Austrii.

Wysoce ceniony nie tylko w kraju, znawca zagadnień narciarskich, szczególnie w zakresie szkolenia i narciarstwa masowego, przez ponad pół wieku reprezentował Polskę w FIS, INTERSKI i wielu roboczych komisjach międzynarodowych, między innymi w INTERTERM, która standaryzowała narciarską nomenklaturę w wielu językach.

Za tę działalność został uhonorowany przez INTERSKI medalem za zasługi dla rozwoju nauczania narciarstwa na świecie. Również przez IVSI (Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Sportów Śnieżnych) odznaczony został medalem za swoją pracę w międzynarodowych gremiach.

W Polskim Związku Narciarskim między innymi kierował Wydziałem Narciarstwa Masowego, a później Wydziałem Sportu Młodzieżowego i Szkolenia Kadr, oraz w latach 1990–1994, był jego prezesem.

Gdy powstał SITN, podczas 6 lat (1990–1994 oraz 2000–2002) na stanowisku Prezesa, kierował jego pracą. Po przejęciu jego obowiązków przez młodszych kolegów, obie organizacje nadały mu tytuł „Honorowego Prezesa."

Jest autorem niezliczonej ilości artykułów oraz wielu książek, które przybliżały narciarstwo adeptom narciarstwa, oraz wielu opracowań naukowych, rozszerzających horyzonty narciarskim wygom. Swoją wiedzą i doświadczaniem z zakresu narciarstwa, dominował nad otoczeniem i trudno było polemizować z jego argumentami, lecz tej przewagi nigdy nie demonstrował w sposób autokratywny, zawsze pozwalając rozmówcy przedstawić swoje racje.

Spoza narciarskiej działalności, wyróżnić trzeba szczególnie malarstwo i plastykę. Namalował sporą ilość, głównie akwarel, a w projektowaniu znaczków, upamiętniających różne imprezy, nie miał sobie równych. Kiedy do tego dodać jeszcze jego pracę zawodową, to okaże się, że był postacią niczym z epoki renesansu, z wieloma zainteresowaniami i pasjami, którymi skutecznie zarażał tych, którzy z nim obcowali.

Żołnierz Kampanii Wrześniowej, odznaczony: Odznaką Weterana Walk o Niepodległość, Krzyżem Armii Krajowej, Kawaler Orderu Odrodzenia RP, Zasłużony dla Obronności Kraju oraz wieloma innymi odznaczeniami. Członek Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

Bundesministerium für Unterricht

ZEUGNIS-ZERTIFIKAT

Seitens des österreichischen Bundesministeriums für Unterricht wird hiemit bestätigt, daß

Herr/~~Frau~~ Kazimierz MASLOWSKI

aus Krakow

in der Zeit vom 9. bis 19. Jänner 1968
im Bundesheim St. Christoph am Arlberg
unter der Leitung von Professor Stefan Kruckenhauser am

II. Internationalen
Schilehrerfortbildungskurs

mit ausgezeichnetem Erfolg

teilgenommen hat

19. Jänner 1968
St. Christoph am Arlberg
Austria

Świadectwo ukończenia międzynarodowego kursu instruktorskiego w St.Christoph

To tylko encyklopedyczny i bardzo skrócony rys jego sylwetki. Aby w pełni zrozumieć, kim był dla narciarskiego światka, trzeba by wysłuchać wspomnień osób, które z nim obcowały i współpracowały na co dzień. Miałem przyjemność i zaszczyt poznać pana Kazimierza w latach 70-tych ub. wieku, gdy zostałem członkiem Komisji Turystyki Narciarskiej ZG PTTK i w ramach tej komisji współpracowaliśmy przez parę kadencji.

W późniejszych latach nasza współpraca przeniosła się na forum Polskiego Związku Narciarskiego, a następnie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Wielokrotnie proponował, byśmy przeszli „na ty", lecz ja, niezależnie od tego, jak on do mnie się zwracał, wzorem wielu kolegów nazywałem go zawsze „Bossem". „Boss" to było właściwe określenie, wyrażające szacunek, a jednocześnie nie za bardzo oficjalne, trochę poufałe i żartobliwe, bo takie też było z nim obcowanie.

Wiele chwil, spędzonych również we dwóch, czy to na wspólnych kwaterach, a przede wszystkim podczas podróży samochodowych, pozwoliło mi podczas bezpośrednich rozmów, docenić jego trafnie wyrażane opinie i oceny konkretnych sytuacji, trafność przewidywania ich rozwoju, jak również umiejętność znajdywania rozwiązań konkretnych problemów.

To on pod koniec lat 80-tych ub. wieku, dojrzał zagrożenia dla środowiska instruktorskiego, zbierające się w ówczesnych strukturach Polskiego Związku Narciarskiego i wraz z innymi kolegami i współpracownikami znalazł wyprzedzające rozwiązanie, które zaowocowało powstaniem w 1989 roku Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego.

Przywiązywał ogromną uwagę do śledzenia wszystkich nowinek pojawiających się w narciarskim świecie i transponowania ich na rodzime podwórko. W czasach, kiedy podstawową formą przedstawiania i publikowania informacji były czasopisma i książki, powodowany narastającymi kłopotami ze swoim wzrokiem, obligował mnie do czynienia tego, co też czyniłem, z korzyścią osobistą i mam nadzieję również dla całego środowiska.

Skutecznie mnie tym „zaraził", dlatego zajmowałem się tym zagadnieniem przez wiele lat, korzystając już później z dobrodziejstw informatyki i Internetu, co przyniosło uznanie Prezesa.

„Boss" doceniał również korzyści wynikające z regularnych kontaktów zagranicznych, a więc m. in. konieczność czynnego uczestniczenia w cyklicznych kongresach INTERSKI i IVSI. Nie prosta była realizacja tego w realiach XX wieku, więc nieocenione były jego pomysły wynajdywania chętnych do samofinansowania, nie tylko samych wyjazdów, ale i ich przygotowania.

Obcowanie z „Bossem" skutkowało także powstawaniem wielu anegdot, których jest bohaterem, lecz przytaczanie ich tutaj, nie było by chyba właściwe. Krążą one jednak w naszym środowisku, świadcząc niezawodnie o kolorycie jego postaci.

Michał Rebajn

WSPOMNIENIA

Garść wspomnień o Bossie Masłowskim

Kazimierz Masłowski był człowiekiem niezwykłym. Uważał, że o narciarstwie należy wiedzieć wszystko, w każdym razie dużo. Wierzył z głębokim przekonaniem, że taka wiedza pozwala zmienić sytuację na lepszą, a tym samym zmieniać świat naszych marzeń na lepszy. W narciarstwie, które uprawiał i w szkoleniu instruktorów tamte dawne marzenia miały sens i znaczenie, bo przybliżały nas do świata zachodniego, gdzie uczyliśmy się postrzegać narciarstwo nie tylko jako piękny sport, ale sposób i styl życia.

Nasz Boss był cały przepełniony energią, a sprawy trudne potrafił spokojnie oblec nadzieją i konsekwentnie realizować cele. W wielu późniejszych trudnych sytuacjach dla SITN PZN, często zastanawialiśmy się, co w danej sytuacji zrobiłby Kaziu.

Dzisiaj po wielu już latach Jego nieobecności, wychodząc od osobistych wspomnień i doświadczeń z czasów wspólnej pracy i działalności, chciałbym podkreślić Jego zasługi i wysiłki dla rozwoju narciarstwa w Polsce. Pamiętam jak w 1978 roku analizowaliśmy nasze szanse na Mistrzostwa Świata w Lahti w narciarstwie klasycznym (byłem jako Wiceprezes Sportowy PZN, szefem polskiej ekipy). Kazik powiedział mi wtedy: – *Ja jako szef ekipy w Garmisch Parten-Kirchen w narciarstwie alpejskim nie przywiozłem medalu, ale Ty możesz jakiś medal przywieźć*. W tym stwierdzeniu była nadzieja, której się trzymałem i rzeczywiście **Józek Łuszczek** wywalczył złoty medal i złoty Kielich Prezydenta Finlandii **Kekkonena** dla najlepszego zawodnika mistrzostw. Ale przecież nie tylko to. Dobrze spisali się dwuboiści **Legierski** i **Długopolski**.

Jako Wiceprezes PZN-u kierowanego przez Prezesa **Władka Miśkowa** (wtedy z siedzibą w Warszawie) całymi godzinami dyskutowałem z Kazimierzem o sytuacji narciarstwa w Polsce. Był zawsze optymistą. Mówił tak: – *To, że nie mamy medalu, to jest mniej ważne, natomiast ważna jest nasza obecność na tych wszystkich imprezach w świecie*.

Z wielkim niedowierzaniem patrzyliśmy na wyprawę Kazia do Japonii, na którą Ministerstwo dało 50 dolarów amerykańskich. Kiedy pełen oburzenia w krytycznych słowach wyrażałem swoje stanowisko na temat tej „hojności", Kaziu klepnął mnie poufale w ramię i rzekł: – *Pojadę, Wojtuś, jakoś dam radę*. Pojechał i zyskał uznanie światowych władz narciarstwa, bo z tzw. demoludów był jedyny.

Działacze zagraniczni znali go i cenili. Kiedy w Lahti na 75-lecie Fińskiego Związku Narciarskiego przekazałem piękny, ufundowany przez PZN gobelin wyhaftowany przez polskie hafciarki, wzbudziliśmy tym zachwyt gospodarzy i prezydenta FIS-u, **Marka Hodlera**. Ale prawdziwego poczucia, że jesteśmy szanowani jako Polacy, doznałem przekazując pozdrowienia od Kazia Masłowskiego. Reakcja na pozdrowienia była praw-

dziwie przyjacielska, pytano mnie jak się Kazimierz czuje, co u Niego słychać, kiedy przyjedzie. Było mi bardzo miło i kiedy wróciliśmy z Mistrzostw mile witani przez ministerialnych oficjeli i dziennikarzy, pierwsze moje słowa były skierowane do Kazia Masłowskiego: – *Kaziu jesteś wielki*.

Nigdy nie zapomnę wspólnej jazdy na nartach w Szczyrku i pobytu w Ośrodku w Tresnej na kursie instruktorów. Ponieważ ja uczestniczyłem w kursach instruktorskich, a moja żona **Małgosia** była zachwycona szkoleniem przez Kazia Masłowskiego, więc najczęściej jeździli razem. Do dzisiaj żona wspomina go jako wspaniałego przewodnika, instruktora, a przede wszystkim człowieka. Opowiadał Jej wiele o swojej młodości, studenckich czasach, grze na skrzypcach i wspaniałym malarstwie. Opowiadał o swoich przejściach w czasie wojny, kampanii wrześniowej i życiu w tamtych czasach. Kiedy Małgosia zwątpiła w swoje umiejętności narciarskie na poziomie instruktorskim, Kaziu mówił: – *Małgosiu nie ma nic piękniejszego, jak dziewczyna dobrze jeżdżąca, niby Nimfa płynąca na falach, a jeszcze znająca jeden z narciarskich języków obcych*.

Nie tylko moja żona, ale wszystkie panie uwielbiały Kazia Masłowskiego. Do wszystkich problemów miał dystans i poczucie humoru. Z wesołych wspomnień pamiętam, jak w bardzo wąskim gronie odkryliśmy w Szczyrku szałas góralski, w którym można było wypić gorącą herbatę z rumem albo z czymś innymi i zakąską, która nazywała się „kiełbaski na gorąco", lub „kabanosy na gorąco". Nazwa nie zmieniała sensu, że były to kabanosy końskie. Szybko więc w bardzo ścisłym gronie, utarł się termin „jedziemy na konie". Wszyscy zachodzili w głowę, gdzie my jeździmy na te konie. W środku zimy w Szczyrku, gdzie tu jest jazda na koniach? Kiedy dociekliwi przepytywali miejscowego profesora narciarstwa **Tadeusza Żabę**, gdzie tu może być coś związanego z końmi, oznajmił on autorytatywnie, że w okolicy nic takiego nie ma i zarówno Masłowski, jak i Kucia oraz Gajewicz wraz z resztą muszą jeździć gdzieś dalej. Gdy ciekawscy sami zapytali nas o to, Kaziu Masłowski z diablikiem w oczach rzekł: – *Niech sami do tego dojdą, albo zakończą kurs w nieświadomości. Tadziowi Żabie sam o tym powiem, bo go lubię i szanuję, a jazda na koniach i po Skrzycznem może być według niektórych konkurencją dla narciarstwa*.

Podobnie było z tzw. Skorkówką, która była mieszaniną Pepsi-coli z „odrobiną" alkoholu. Autorem mikstury był **Edward Skorek**, siatkarz, olimpijczyk, złoty medalista, później trener, a w tamtym czasie student narciarstwa w Tresnej. Kiedy zaproponowano Masłowskiemu kieliszeczek „skorkówki" (z mocną przewagą alkoholu) Kaziu spokojnie wypił, popatrzył na nas i powiada do Zbyszka Kuci: – *A mówiłeś, że w tej Pepsi-coli jest jakiś alkohol?* Nawet Edziu Skorek wstał i prezesowi ukłonił się z szacunkiem. Dalsza część spotkania była niezwykle sympatyczna i pełna humoru.

Po wielu latach, które upłynęły od czasów Tresnej i Szczyrku, po latach, w których stworzyliśmy SITN PZN, przyszły trudne chwile dla Stowarzyszenia. Pewnego dnia przyjechał do mojego domu Kaziu Masłowski z żoną **Danutą** i powiedział mi, że coś trzeba zrobić, ratować ten nasz SITN, bo tak naprawdę to już prawie nie istniejemy: – *Część ludzi skupionych w PZN chce zlikwidować SITN i wprowadzić proces kształcenia kadr instruktorskich do struktur PZN*. Nie wierzyłem, ale nasz Gość przedstawił mi dowody na takie działania. Pod Jego argumentacją podjąłem się kandydowania i pokierowania pracami SITN PZN, celem „odwojowania" Stowarzyszenia, co dzięki całej naszej rzeszy członków nam się udało. Jeżeli jest w tym odrobina mojej zasługi to się cieszę i myślę, że cieszyłby się też Kaziu Masłowski. To był jedyny czas, w którym myślałem, że Prezes-Boss się myli, że nie jest możliwe, aby człowiek tak kipiący energią, który sprawy trudne potrafił spokojnie oblec nadzieją i konkretnie realizować cele, dzisiaj zwątpił. Ale po latach widzę, że w tym chwilowym niby zwątpieniu była Jego niesamowita siła woli w poszukiwaniu rzeczywistości, a moja być może naiwna interpretacja zasady, że niewiedza przestaje być wymówką.

Jeszcze jedno zdarzenie utkwiło mi w pamięci. Do Krakowa przyjechał były Prezes PZN, **Władysław Miśkow**, z jakąś wizytą oficjalną, jako Dyrektor Departamentu NIK. W prywatnym czasie poprosił mnie o zorganizowanie spotkania z Kaziem Masłowskim. Zorganizowałem im to w apartamencie hotelu AGH, gdzie kiedyś Władek był pracownikiem naukowym. Rozmowy o nauce, architekturze i życiu uczelni zeszły na narciarstwo. Prezes Miśkow wspomniał, jak chciał (przez nieuwagę, czy głupotę) wyrzucić Wiceprezesa Masłowskiego z Krakowa. Wówczas przed laty, jak Rejtan broniłem Wydziału Narciarstwa Masowego i jego Szefa. Miśkow pomyślał, że bronię Masłowskiego, bo obaj jesteśmy z Krakowa i jeździmy razem na nartach. Aby przekonać prezesa w osobistej rozmowie z Kaziem, zorganizowałem spotkanie w przytulnej kawiarence na Ścianie Wschodniej w Warszawie, blisko PZN-u. Poszedłem prowadzić w zastępstwie obrady Zarządu PZN, a panowie zostali w kawiarence na rozmowie w cztery oczy. Gdy do nich wróciłem, ku mojemu zdumieniu zobaczyłem jak prezes Miśkow ściska Wiceprezesa Masłowskiego. Ucieszyłem się, domyślając się, że Władysław Miśkow przekonał się do Kazia Masłowskiego. Miśkow protekcjonalnie powiedział do mnie: – *Dobrze, że zorganizowałeś to spotkanie, bo pogadaliśmy, wiele rzeczy Kazik mi wyjaśnił, jedziemy do mnie na kolację*. Prezes wydał uroczystą kolację na cześć Kazia Masłowskiego i wznosząc toast za Jego zdrowie powiedział: – *Byłbym wylał dziecko z kąpielą*. Ja skwapliwie przytakiwałem, a Kaziu Masłowski żartobliwie powiedział: – *No wiesz, Władziu, dzieckiem to ja bym chciał być*. Niedługo po spotkaniu na AGH odeszli od nas na zawsze i Kaziu, i Władek.

Nie ma możliwości w pełni opisać piękna postaci Kazimierza Masłowskiego, jego talentów narciarskich, muzycznych i malarskich. Miał jeszcze niesamowity talent w wyszukiwaniu ludzi do działalności narciarskiej. Kiedy **Jerzy Kaliski** zaczął zdobywać szlify instruktorskie, został przedstawiony Masłowskiemu. Zbyszek Kucia zapytał: *Co Pan Prezes sądzi o Jurku?* Prezes chwilę się zastanowił i mówi: – *Wiecie co, ten Jurek to nadaje się na moje miejsce w strukturach ISIA lub INTERSKI*. Później zaprzyjaźnili się i dzisiaj Jurek Kaliski zajął miejsce Kazia Masłowskiego w IVSI pełniąc tam z powodzeniem funkcję, do jakiej Prezes-Boss go przygotował.

Kazimierz Masłowski był człowiekiem o wspaniałych cechach charakteru. Wyznaczył jakąś fundamentalną ideę, która prowadziła go do budowy pewnej symetrii opisującej rzeczywisty świat narciarstwa, niezależnie od warunków geograficznych, politycznych i społecznych. Poszukiwał rzeczywistości, która niektórych przerasta. Tak myślę, że gdybym dziś zapytał Kazia, co nam przekazuje, co nam pozostawia po sobie, nam ludziom SITN-u i PZN-u, to myślę z czystym sumieniem, że pozostawia nam dar nadziei budowy lepszego narciarskiego jutra, perspektywy z jego ideą symetrii, o jakiej marzył i do której dążył. Perspektywy, którą jak nikt inny, widział najlepiej i najdalej, ale z punktu zbieżności tej perspektywy pytał nas wszystkich, słuchając z uwagą odpowiedzi. Takim był Kazimierz Masłowski i takim Go pamiętamy.

dr inż. Józef Gajewicz
Honorowy Prezes SITN PZN

OSTATNI ZJAZD **OLKA OSTROWSKIEGO**

Foto: Piotr Śnigórski

Aleksander Ostrowski urodził się w 1988 roku w Lesku, ale jego rodzinną miejscowością była Wetlina położona w sercu Bieszczad. Na nartach jeździł od trzeciego roku życia, w czym zasługa jego ojca, **Piotra**. W wieku 16 lat wybrał się ze swym starszym bratem, **Tomaszem**, do Szczyrku, gdzie w szkole „Śmig" obaj ukończyli kurs kwalifikacyjny, a w dwa lata później kurs na stopień Pomocnika Instruktora PZN. Nie poprzestali na tym i obaj uzyskali stopnie Instruktora PZN. **Olek** uczynił to w 2009 roku. Od 2014 był Międzynarodowym Instruktorem Amatorem IVSI. Równocześnie został członkiem Klubu Wysokogórskiego w Krakowie oraz ratownikiem Bieszczadzkiej Grupy GOPR.

W czasie studiów wstąpił do klubu AZS Uniwersytet Jagielloński, ale z czasem odczuwał coraz mniejsze zainteresowanie ściganiem się w „obcisłych strojach". Wybrał wycieczki górskie, z których często wracał na nartach. Szlaki wybierał coraz trudniejsze, w coraz wyższych górach. Pokochał narciarstwo ekstremalne, które stało się jego życiową pasją. W ubiegłym roku jako pierwszy Polak zjechał na nartach z Czo Oju (8201 m).

21 lipca bieżącego roku atak szczytowy na ośmiotysięcznik Gaszerbrum II (8035 m) rozpoczęli nasi himalaiści, **Aleksander Ostrowski** oraz starszy nieco od niego **Piotr Śnigórski**. Wspinali się bez wsparcia przewodników wysokogórskich i dodatkowego tlenu. Chcieli dokonać pierwszego polskiego zjazdu na nartach z tej góry położonej w Karakorum. 24 lipca podjęli próbę wejścia z obozu trzeciego na wierzchołek Gaszerbrumu II. Niestety po 12-godzinnej ciężkiej wspinaczce w głębokim śniegu, będąc na wysokości około 7600 m, podjęli decyzję o zawróceniu i wycofaniu się do niższych obozów na nartach. Między drugim a pierwszym obozem **P. Śnigórski** utracił kontakt wzrokowy z partnerem.

Akcja ratownicza prowadzona pod kierownictwem himalaistki **Kingi Baranowskiej**, nie przyniosła pozytywnych rezultatów. Strona pakistańska poinformowała, iż najprawdopodobniej spadające masy śniegu wepchnęły Olka do lodowej szczeliny, która stała się jego grobem. O lawinie śniegowej mówili też Hiszpanie, którzy schodzili w tamtym czasie z sąsiedniej góry Gaszerbrum I.

Jacek Żaba

INLINE ALPINE

czyli połączenie narciarstwa z wrotkarstwem

Na początek trochę historii

Był rok 1999, kiedy trzy kluby narciarskie w Szwajcarii postanowiły zorganizować pierwszy uliczny slalom na łyżworolkach. Ponieważ inauguracja okazała się niezwykle udana, w maju 2000 roku wystartowała pierwsza seria wyścigów Swiss Street Slalom Inline Cup (SSSIC). Kolejno powstawały narodowe federacje tej dyscypliny sportowej w Szwajcarii, Włoszech, Niemczech, Austrii, Czechach, Słowacji, Japonii, Chorwacji, na Łotwie. Coraz bardziej dynamiczny rozwój dyscypliny doprowadził do utworzenia Światowego Komitetu Inline Alpine (WIAC) z Prezydentem **Markusem Blättlerem** ze Szwajcarii na czele. W roku 2010 WIAC został przyjęty do Międzynarodowej Federacji Sportów Wrotkarskich FIRS, chociaż powstanie Inline Alpine zostało zainicjowane przez środowisko narciarskie. Tym samym Inline Alpine jest jednym z kilku oficjalnych sportów nieolimpijskich funkcjonujących w ramach FIRS.

W końcu slalom na asfalcie dotarł także do Polski. Obecnie oficjalnie funkcjonujące centra tej dyscypliny można odnaleźć w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, a ostatnio również w Krakowie. Niezależnie od powyższych faktów wiele klubów narciarskich trenuje Inline Alpine na terenie województwa małopolskiego, świętokrzyskiego, czy śląskiego. Aby Polska mogła również dołączyć do państw, które posiadają formalne struktury dyscypliny Inline, w ramach Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich (PZSW) powołano Komisję Inline Alpine, mającą na celu koordynację działań związanych z rozwojem i funkcjonowaniem dyscypliny Inline Alpine w Polsce. Komisja ta odpowiada za współpracę z organami międzynarodowymi, funkcjonowanie Kadry Narodowej, opracowanie regulaminów i wytycznych sportowych, nadzór nad organizacją zawodów sportowych na szczeblu krajowym, współpracę z organizatorami zawodów na szczeblu międzynarodowym. W skład komisji wchodzą: **Marek Stachowski**, **Marcin Kapuściński** oraz **Bogusław Topolski**.

Połączenie rolek z kijkami narciarskimi, a tyczek narciarskich z płytami Inline

Sport ten uprawiany jest na utwardzonych nawierzchniach alejek, ulic, placów, parkingów i innych miejsc, które spełniają odpowiednie parametry. Nachylenie terenu ustala się od 4% dla zajęć treningowych, do 12% dla organizowanych zawodów, na których uczestnicy rozwijają solidne prędkości. W miejscach tych ustawiane są odpowiednio zmodyfikowane tyczki, które w zakresie swoich parametrów odpowiadają tyczkom narciarskim. Jednak są one zamocowane przegubowo na specjalnie wykonanych płytach Inline. Płyty te są podstawami wykonanymi ze stali lub odlewanymi z żeliwa. Odległości między tyczkami wyznaczającymi bramki wynoszą od 3 do 8 metrów w kierunku pionowym dla slalomów SL, natomiast w przypadku GS są one odpowiednio większe. W zależności od konfiguracji slalomu, która jest wyznaczana odpowiednio do charakterystyki terenu oraz poziomu wytrenowania zawodników, tyczki są odpowiednio mniej lub bardziej odstawiane w kierunku poziomym. Pełna trasa slalomowa w ramach zawodów może liczyć odpowiednio od 30 do 40 bramek, co daje odcinek o długości do 250 m. Trasy przygotowane do ćwiczeń mogą zawierać mniej bramek stosownie do możliwości i parametrów miejsca szkoleniowego. Ze względu na charakterystykę tej dyscypliny, szczególny nacisk kładzie się na bezpieczeństwo uczestników. Dlatego też obowiązkowymi elementami wyposażenia ćwiczących są kaski, wszelkie ochraniacze oraz gardy. Ze względu na narciarski charakter ćwiczeń slalomowych nieodzownym elementem są także kijki narciarskie, choć nie są obowiązkowe szczególnie u rozpoczynających przygodę z tą dyscypliną.

Reprezentacja Polski

SITN PZN wsparł dyscyplinę w Krakowie

Przyglądając się już powstałym inicjatywom w Polsce, grupa narciarzy z Krakowa postanowiła również rozpocząć przygodę z Inline Alpine - „**Inline Alpine South Workshop - Małopolska (IASW)**". Rozpoczęły się pierwsze treningi, choć zostały nazwane warsztatami, ponieważ w pierwszej kolejności mają za zadanie pracę nad doskonaleniem techniki slalomowej na rolkach. Krakowska inicjatywa uzyskała oficjalny patronat SITN PZN oraz zawarła porozumienie z TAURON Areną, na terenie której odbywają się spotkania warsztatowe. Została uruchomiona strona na Facebook oraz oficjalna strona internetowa dostępna pod adresem internetowym http://www.iasw.pl/

Jesteśmy w większości zgodni, że Inline Alpine, prócz tego, że jest odrębną i już uznaną dyscypliną sportu, jest także doskonałą formą przygotowania do sezonu narciarskiego dla zawodników i instruktorów. Po zakończonym sezonie zimowym jest również dedykowaną formą aktywności dla narciarzy, gdyż pozwala utrzymać w dobrej kondycji partie mięśniowe, które wykorzystuje się również w trakcie jazdy na nartach. Każdego, kto chciałby się spróbować w Inline Alpine, IASW zaprasza na warsztaty. A jeżeli ktoś ma bliżej do Warszawy, Wrocławia, czy Poznania, zachęcamy do kontaktu z działającymi tam ligami.

Szymon Kobiałka
Członek Komisji Organizacyjnej SITN PZN

Śladami Giro d'Italia

Sposób na „alpejską" formę przed sezonem zimowym

Włosi mówią na nie „tre mitiche". Tym mianem określane są trzy legendarne przełęcze Giro d'Italia: Passo dello Stelvio, Passo Gavia oraz Passo della Foppa, bardziej znana pod nazwą Passo del Mortirolo. Dwie pierwsze sięgają blisko 3000 m n.p.m., trzecia niemal tak wysoko, jak nasz rodzimy Kasprowy, bo dokładnie 1896 m n.p.m. Wszystkie położone są w Alta Valtellina, a każda z osobna to prawdziwa gratka dla miłośników dwóch kółek.

Rowerowym maniakiem nie jestem, ale w szosie zakochałem się kilka lat temu. Rower traktuję jako jeden ze sportów uzupełniających, stricte amatorsko, ale za to z zaangażowaniem. Należy bowiem pamiętać, że aby szlifować swoje narciarskie umiejętności, trzeba dbać o formę przez cały rok, a to można nieprzerwanie kontynuować w otoczeniu pięknego, górskiego krajobrazu także wiosną i latem. Moja rowerowa przygoda z Alpami latem to dobry przykład na to, jak aktywnie wykorzystać choćby jeden dłuższy weekend – bezcenny dla naszej formy i niezapomniany dla oka.

Decyzja o wyjeździe na czerwcowy długi weekend w rejon słynnych włoskich przełęczy klarowała się już w zimie. Termin podyktowany był organizowanym w tym czasie amatorskim, szosowym wyścigiem masowym – Granfondo Stelvio Santini. Ostatecznie pojechaliśmy we dwójkę – razem z moim kolegą, dla którego start w Granfondo był jednym z rowerowych celów sezonu. Osobiście udział w rywalizacji odpuściłem na rzecz większej liczby kilometrów po alpejskich serpentynach, co pokrywało się z moim planem treningowym na ten rok. W samych Alpach zaś bywam częściej zimą niż latem, więc tym razem doceniłem także turystyczny aspekt mojej sportowej wyprawy.

Passo del Mortirolo

Ta przełęcz nie należy ani do najwyższych, ani do najładniejszych krajobrazowo, ale za to określa się ją jako jedną z najbardziej wymagających. Okolica jest bardzo cicha i spokojna (podczas całego podjazdu nie wyminął nas chyba żaden samochód ani motocykl), a sam podjazd „sztywny" – jak mówi się w kolarskim żargonie. Przez 12,4 km średnie nachylenie to 10,5%, przy czym maksymalne wynosi nawet 18%.

Warto tutaj wspomnieć o sławie tego miejsca. To właśnie Mortirolo **Lance Armstrong** nazwał najtrudniejszym podjazdem, jaki kiedykolwiek pokonywał. To tutaj na jednym z zakrętów znajduje się pomnik **Marco Pantaniego**, zwanego popularnie Piratem, ze względu na wygoloną głowę, bandanę oraz kolczyki w uszach. Włoski kolarz tutaj właśnie demonstrował swoją wielką klasę i walczył o zwycięstwa w Giro d'Italia.

Jak jednak wygląda ta góra oczami amatora? Na Mortirolo wjechać można od kilku stron. Klasyczny podjazd, który dziesięciokrotnie dotychczas znalazł się w programie wyścigu dookoła Włoch, rozpoczyna się w Mazzo di Valtellina. Ja jednak, jadąc od Bormio, zdecydowałem się na start z innej miejscowości – Grosio. Podjazd tym wariantem jest nieco łagodniejszy i dłuższy, ale także bardzo wymagający, gdyż pokonać trzeba ponad 1200 m przewyższenia, z maksymalnych nachyleniem 16%. Droga jest wąska, wiedzie w większości pośród drzew, dopiero blisko przełęczy otaczają ją hale. Nie było łatwo, szczególnie, że gradienty nachylenia były dość znaczne, a łagodniejszych partii, gdzie można by wypocząć – niewiele. Ostatnie kilka kilometrów pokonywałem już po trasie, którą kilka tygodni wcześniej przemierzali zawodowcy na Giro. Dało się to poznać po kolorowych, ogromnych napisach wymalowanych farbą na asfalcie.

Passo Gavia

Na Gavię wjeżdżałem od strony Ponte di Legno, znanego z pewnością znacznej liczbie kolegów z SITN, chociażby z kursokonferencji w Passo del Tonale. Podjazd od Ponte di Legno to bardzo często wykorzystywana klasyczna trasa Giro.

Wspinaczka rozpoczęła się dość niewinnie, lecz nie trzeba było długo czekać, by na liczniku pojawiło się 16% nachylenia. Droga na Gavię ma charakter. Jest momentami bardzo wąska, jednopasmowa, ze specjalnie przygotowanymi mijankami na poboczu. Surowy krajobraz uzupełnia nierzadko popękany asfalt, a średnie nachylenie wynosi blisko 10% przez większość ponad 17-kilometrowej wijącej się serpentynami trasy. To odcinek piękny widokowo, lecz bardzo trudny. Szczególnie w końcówce, gdzie na 2600 m n.p.m. powietrze jest już nieco rozrzedzone i ciężko złapać oddech.

Na przełęczy w wysokich górach nie może zabraknąć schroniska. Nie inaczej jest na Passo Gavia, będącej granicą między prowincjami Brescia i Lombardia. W barze znaleźć można mnóstwo gadżetów kolarskich i nie tylko. W menu zaś pyszne lokalne tiramisu, a na ścianach pamiątkowe zdjęcia z Giro. Czuć tu ducha wyścigu, czuć że to miejsce jest kultowe. Świadczy też o tym pamiątkowa tablica *I did the Passo Gavia* oraz obelisk w kolorze różowej koszulki lidera wyścigu dookoła Włoch.

Passo dello Stelvio

Stelvio to oprócz lodowcowego ośrodka narciarskiego, najwyższa przełęcz Włoch – 2760 m n.p.m. To zaskakujące, że mimo panujących tutaj surowych warunków klimatycznych, na początku XIX wieku powstała wysokogórska droga, której budowa trwała zaledwie 5 lat. Została ona zaordynowana przez cesarza austriackiego **Franciszka Józefa I**, który chciał połączyć Tyrol z Lombardią, omijając ziemie szwajcarskie i terytorium Wenecji. Projektantem drogi był włoski inżynier Carlo Donegani, który zaplanował podjazdy o maksymalnym nachyleniu nie większym niż 11%, aby umożliwić ruch zaprzęgami konnymi.

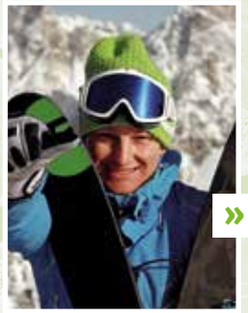
Jeśli chodzi o historię Giro d'Italia na Passo dello Stelvio, to wszystko zaczęło się w 1953 roku, kiedy po raz pierwszy trasa wyścigu prowadziła przez tę przełęcz. Ten górski etap, jak i finalnie cały wyścig, wygrał wtedy legendarny włoski kolarz Fausto Coppi. Samo Stelvio było dotychczas metą etapu Giro d' Italia czterokrotnie. Tyle samo razy etap na Stelvio organizatorzy musieli odwoływać ze względu na złe warunki atmosferyczne, uniemożliwiające przeprowadzenie wyścigu. Podczas kolarskiej rywalizacji podjazd na Stelvio często odbywa się od strony północnej, z miejscowości Prato dello Stelvio. Ta trasa to imponujące 48 serpentyn. Wariant od południa z Bormio jest nieco krótszy i prowadzi przez 34 serpentyny.

Ja ze względów logistycznych zdecydowałem się podjeżdżać właśnie od Bormio, aby następnie, po zjeździe do Prato, skierować się w stronę Szwajcarii i zatoczyć 100-kilometrową pętlę. W czasie wycieczki na Stelvio pokonałem kilka wąskich, wydrążonych w skale tuneli. Po drodze wspiąłem się też m.in. na najwyżej położoną utwardzoną drogę w Szwajcarii – Passo Umbrail (2503 m n.p.m.). Krajobrazy są tu przepiękne, a całości dopełniają czapy śniegu pokrywające pobocza szosy.

Nawet pokonywane w pojedynkę, Stelvio tętni życiem. Roi się tu od kolarzy, motocyklistów, wyprzedzających z rykiem silnika i kierowców, testujących zawieszenie sportowych kabrioletów. To jednak nie przeszkadza kontemplować gór i czerpać radości z podjazdu, mimo że sama wyprawa to prawdziwy sprawdzian wytrzymałości.

Przedłużony weekend wykorzystałem jeszcze na kilka innych wspinaczek, docierając m.in. do Santa Cateriny Valfurvy – rodzinnej miejscowości słynnej włoskiej multimedialistki narciarskiej, **Debory Compagnoni**. Jak na trzy dni, wrażenia były niezapomniane! Góry latem są równie wyjątkowe, jak zimą, dlatego polecam eksplorować je zwłaszcza na rowerze. Zyskujemy wtedy mocną dawkę górskiego tlenu i świetną podbudowę sportowej formy. Łatwo nie jest, ale jak mawiał sławny kolarz **Greg LeMond**: *„It never gets easier, you just go faster"*.

Konrad Drzymała



Konrad Drzymała – Instruktor Wykładowca PZN, zrzeszony w IVSI. Autor książki „Narty. Poradnik bez kantów" oraz wielu publikacji na temat techniki narciarskiej. Absolwent Politechniki Warszawskiej i były zawodnik klubu AZS PW.

POMYSŁ NA LATO W TRENTINO

AKTYWNIE NIE TYLKO ZIMĄ

– PROPOZYCJA DLA LSN

Od wielu lat współpracujemy z Regionem Trentino w zakresie upowszechniania bezpiecznego korzystania ze sportów śnieżnych. Kiedy zaczynaliśmy tę współpracę, niewiele naszych Licencjonowanych Szkół Narciarskich kierowało swoje kroki do tego regionu. Po ponad 10 latach współpracy, m.in. dzięki otwartości i partnerskiemu wzajemnemu zrozumieniu, dzisiaj Polacy są najliczniejszą grupą turystyczno-sportową odwiedzającą ten region zimą.

Trentino, to nie tylko sporty śnieżne. To wspaniałe miejsce również na aktywne wakacje latem. Z wyjazdów zimowych wiemy, że region jest piękny, pogoda świetna, klimat odpowiadający naszym oczekiwaniom, a ludzie przyjaźni dla gości i chętni do współpracy.

Latem znajdziemy w Trentino wiele ciekawych atrakcji. Na tyle ciekawych, że warto się nad tym tematem zatrzymać. Hasła: canyoning, rafting, paragliding, down hill bike'ing, canoe'ing, trekking, tarzaning, windsurfing, żagle rekreacyjne i sportowe, są nam dobrze znane, ale nie mamy zbyt dużej wiedzy, co i jak możemy zorganizować i czy organizacja tych dyscyplin na miejscu jest bezpieczna.

Wiele naszych Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN, pracuje również latem i organizuje wyjazdy letnie. Są szkoły propomujące ciekawe wyjazdy typu „survival camp" dla dzieci i młodzieży np. do Słowenii – jak to robi od lat LSN Carving Sport lub inne, oferujące np. tenis i rowery. Nie jest to jednak powszechna oferta i z pewnością nie wykorzystuje pełnych możliwości zarabiania latem.

Od 2–3 lat nasi koledzy z Trentino wkładają wiele pracy w promowanie swojego regionu w Polsce jako oferty letniej. Dotychczasowa wieloletnia współpraca „zimowa" i wspieranie nas przez Trentino, przyniosło obu stronom zadawalające rezultaty i wymierne korzyści. Czemu nie rozszerzyć tej współpracy na lato? Zwłaszcza, że partnerzy z Trentino liczą na nasze wsparcie i również na obopólne wymierne korzyści.

Tego lata odbyliśmy bardzo ciekawe spotkania i rozmowy z Trentino, ukierunkowane na możliwość zainteresowania naszych LSN możliwością współpracy i robienia biznesu w sezonie letnim. Możliwości są ogromne.

Najważniejszy aspekt dotyczący bezpieczeństwa, zorganizowany jest perfekcyjnie. Dolny limit wiekowy dla uczestników niektórych „ekstremalnych" atrakcji, to… waga 30 kg (i tylko dlatego, że nie posiadają mniejszych kombinezonów czy pianek). Reszta to pełen profesjonalizm i nowoczesny sprzęt.

Na spotkaniach i w rozmowach, udało się nam wypracować kilka istotnych założeń. Oferta współpracy musi być kompleksowa. Nie wystarczy sucha informacja o atrakcjach i hotelach. Wypracowaliśmy następującą platformę współpracy:

1. Ze strony Trentino musi być jeden partner, który będzie koordynował realizację wybranego wariantu. W naszym przypadku jest to zawsze Biuro Informacji Turystycznej.
2. Wyjazd musi być kompleksowy. Powinien się składać z kilku atrakcji zsynchronizowanych tak, aby w pełni wykorzystać czas.
3. Wyjazd powinien zawierać warianty czasowe: 3, 4, 5 lub 6 dni pobytu.
4. Zakwaterowanie możliwe jest począwszy od pola namiotowego, namiotów, apartamencików czy bungalow wynajmowanych na kempingu, poprzez pensjonaty, do hoteli różnych standardów, z możliwością wyżywienia w każdym wariancie. W każdej lokalizacji powinny być dostępne rowery do wykorzystania bez dodatkowych opłat, tak aby nie trzeba było ich ciągnąć specjalnie z Polski.
5. Właściwa oferta cenowa. Wzorem spektakularnych „zimowych dni polskich", zaproponowałem Trentino wspólną organizację tzw. **letnich dni polskich**. Najbardziej właściwym okresem dla obu stron byłby przełom czerwca i lipca, gdy kończą się szkoły oraz połowa września, kiedy już szczyt wakacyjny mija. Oferta Trentino będzie równie ekstremalnie atrakcyjna cenowo, jak jest to zimą. Temat został przyjęty do realizacji, a **prezentacja konkretów odbędzie się na naszej jesiennej konferencji IWiA i kierowników LSN**.

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W OFERCIE TAKIEGO WYJAZDU:

1. **CANYONING** – przejście korytem dużego strumienia, różnica poziomów ok. 200 m, niedostępnymi kanionami, gdzie nie ma innego dojścia jak poprzez wodospady, uślizgi po wodospadach, przy pełnym zabezpieczeniu i asekuracji. Polecam rejon Lago Ledro, jedno z najbardziej spektakularnych miejsc w Europie. www.canyonadv.com , www.trentinoclimb.com
2. **PARAGLIDING** w tandemie z instruktorem. Przelot nad jeziorami Ledro i Idro z widokami na jezioro Garda.Region Lago Lerdo i Idro. www.trentinoadventures.it
3. **VIA FERRATA** – przejście górskie, nie wymagane umiejętności, pełne zabezpieczenie, profesjonalni instruktorzy, przepiękna sceneria. www.valledilledro.com . Baza Camping al Sole – www.campingalsole.it
4. **RAFTING, CHILI RAFTING, HYDROSPEED NA RZECE NOCE** – jedno z najlepszych miejsc na świecie, nr 1 w Europie. Rejon Dimaro – Val di Sole, www.valdisole.net , www.raftingcenter.it .
5. **DOWNHILL BIKE'ING** – rowerowe zjazdy z gór. Val di Sole Bike Land. Możliwy wyjazd kolejką gondolową, a dalej w dół niebieskimi, czerwonymi i czarnymi trasami – podobnie jak na nartach. Przepiękne trasy rodzinne, w tym dla najmłodszych, jak i super tereny dla amatorów przeżyć ekstremalnych i wyczynowych.
6. **TARZANING** – poruszanie się po linach w dzikich terenach, kanionach, nad strumieniami, parki linowe zlokalizowane w adrenalinowych miejscach, przejścia tybetańskie, tyrolki, itp.
7. **WINDSURFING**, kite, żagle rekreacyjne i sportowe – www.gardatrentino.it , www.surfsegnana.it wspaniałe warunki do uprawiania sportów wodnych na słynnym jeziorze Garda.

Poza w/w atrakcjami, w każdej lokalizacji do wykorzystania jest również cała infrastruktura sportowa, boiska, hale sportowe, trasy do rolek itp. Trentino przygotowane jest do pomocy w organizowaniu obsługi zarówno małych, jak i dużych grup.

Mam nadzieję, iż propozycja rozszerzenia współpracy LSN SITN PZN z oferty zimowej na letnią, wzbudzi u Was zainteresowanie, a pomoc naszych Partnerów z Trentino okaże się równie owocna, jak i intratna, tak aby Trentino stało się naszą bazą turystyczno-rekreacyjno-sportową także w sezonie letnim.

Maciej Kwiatkowski

Maciej Kwiatkowski
– Instruktor PZN,
Szef Komisji Promocji
i Marketingu SITN PZN.

Niezły pomysł na lato

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

Witajcie na sportowej arenie.
W lecie pokrytej dywanem kwiatów, otulonej gęstym lasem i rozbrzmiewającej czystymi dźwiękami natury.
Co wieczór mieniącej się tysiącem ciepłych barw oblewających postrzępione szczyty Dolomitów.
Wiemy, że Dolomity to góry magiczne, o niepowtarzalnym klimacie, więc podjęta w 2009 roku decyzja o wpisaniu ich na **Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego Ludzkości UNESCO** nie była dla nas zaskoczeniem.
Może i są wyższe, większe i groźniejsze góry w odległych zakątkach świata, jednak naszym zdaniem, żadne z nich nie są tak olśniewające i wyjątkowe jak nasze. 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 - A. Gruzza

Trentino Guest Card

Wydaj mniej, zobacz więcej

visittrentino.it/card

Trentino Guest Card to rodzaj karty rabatowej dla turystów odwiedzających prowincję, dzięki której, przez cały okres wakacyjnego pobytu, korzystać można z licznych bonusów. Innymi słowy, karta jest **kluczem do całej gamy atrakcji**, które sprawią, że żaden z wakacyjnych dni nie wypełni nuda. W zależności od regionu, w wybranych hotelach lub pensjonatach, karta wydawana jest **bezpłatnie** lub kosztuje **1 – 2 euro**, które przeznaczane są na fundusz ochrony środowiska (o warunki nabycia karty najlepiej pytać w hotelu, w którym się zatrzymamy). Trentino Guest Card obowiązuje od **kwietnia** do **października** i uprawnia m.in. do bezpłatnego korzystania ze środków publicznego transportu, z kolejek linowych w Val di Fiemme, Val di Sole i Alpe Cimbra oraz wstępu do ponad 80 muzeów i wystaw, w tym MUSE w Trento i Mart w Rovereto. W Weronie karta otwiera drzwi **Muzeum Sztuki Współczesnej** oraz **Areny**. O karty rabatowe warto zapytać także w Madonna di Campiglio / Pinzolo **(Dolomeet Card)**, Val di Fassa **(Panoramapass)** i San Martino di Castrozza **(Dolomiti Summer Card)**.

Szczegółowe informacje i warunki korzystania z karty pod adresem: **visittrentino.it/card**

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - Pillow Lab

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - Pillow Lab

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

Trekking & Bike

Odkryj nasze szlaki

CZYSTE POWIETRZE, PIĘKNA GÓRSKA SCENERIA I SIEĆ PONAD 5 TYS. SZLAKÓW TREKKINGOWYCH - TRENTINO TO PRAWDZIWY RAJ DLA AMATORÓW GÓRSKICH SPACERÓW.

Nie ma znaczenia w jakim tempie, nie ważne czy wysoko, czy nisko – ważne, że każda z pieszych wędrówek będzie wyjątkowym przeżyciem i chwilą, gdy w kontakcie z przyrodą wyciszymy myśli i zrelaksujemy ciało. Trentino może poszczycić się imponującą liczbą ponad 5 tys. dobrze utrzymanych i oznakowanych szlaków spacerowych. Sporo z nich położone jest na terenie trzech parków przyrody:
Paneveggio/Pale di San Martino, Adamello Brenta i Stelvio zajmujących ok. 20 proc. powierzchni prowincji.
visittrentino.it/gorskiewycieczki

UROKI TRENTINO ODKRYWAĆ WARTO Z PERSPEKTYWY ROWEROWEGO SIODEŁKA. DZIĘKI PRZEMYŚLANYM I STALE ROZWIJANYM INWESTYCJOM REGION POKRYWA GĘSTA SIEĆ ROWEROWYCH SZLAKÓW DOCIERAJĄCYCH W NAJPIĘKNIEJSZE REJONY I ZAKĄTKI.

Wyjątkowe krajobrazy, doskonałe zaplecze i trzy główne szlaki rowerowe. Trentino to miejsce, które każdy miłośnik dwóch kółek odwiedzić powinien koniecznie. Prócz sieci ścieżek, doskonale rozwinięta jest również infrastruktura logistyczna. 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 Brenta Bike, Dolomiti Lagorai Bike, Mountain & Garda Bike i 100 km dei Forti obejmujących ponad 1700 km ścieżek.
visittrentino.it/rowery

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 cieszy 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.

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

Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich

Zima 2014/2015 nadrobiła nieco straty w szkołach narciarskich po bezśnieżnym sezonie 2013/2014. Widoczne to jest na przykładzie szkoleń kadrowych.

Ogółem szkoły z licencją A+B wyszkoliły 211 Demonstratorów Szkolnych PZN. Natomiast kursy kwalifikacyjne zaliczyło pozytywnie 330 osób.

Kursy Pomocnika Instruktora PZN: część techniczna – 409, część metodyczna – 371 absolwentów.

Oto czołowe szkoły z największą liczbą wyedukowanych Instruktorów SITN w sezonie 2014/2015:

1. Śmig Szczyrk (80)
2. H-SKI Zakopane (50)
3. Zakopane Berezik-ski (34)
4. Szkoła Zdrowia (26)
5. Stanisław-ski Bielsko-Biała (24)
6. Szus Czarna Góra (22)
7. Nartus Istebna (20)
8. Lider Kraków (18)
9. Blizzard Demo Team (15)
10. Supernarty.pl (12)

Skutkiem lepszej zimy jest też frekwencja na Zawodach i Egzaminach Regionalnych. W Zawodach wzięło udział 626 osób, co stanowi wzrost do sezonu poprzedniego o 123 uczestników. Pozytywnie Zawody Regionalne zaliczyło 551 osób, co daje bardzo dobry wynik 88,02%.

Do Egzaminów Regionalnych podeszło 519 osób, czyli aż o 209 więcej niż rok wcześniej! Wynik pozytywny uzyskało 381 osób, co daje nam wynik 73,41%.

Biorąc pod uwagę fakt, iż kursy Pomocnika Instruktora PZN ukończyło z wynikiem pozytywnym 371 osób, śmiało można stwierdzić, że tak duża liczba uczestników ER wynika z wielu odwołanych Egzaminów w sezonie ubiegłym.

Komisja Egzaminacyjna w strojach niebieskich i ubrany na czarno „praktykant" Jacek Gizicki

Podczas październikowej konferencji Instruktorów Wykładowców i kierowników Licencjonowanych Szkół Narciarskich wybrany został nowy skład KLSN na lata 2014–2018. Tak się składa, że przedstawiciele szkół zaakceptowali poprzedni skład Komisji i ponownie powierzyli pełnienie funkcji następującym osobom: **Jacek Żaba** – przewodniczący, **Piotr Bogusz** – wiceprzewodniczący, **Anna Klepacka**, **Andrzej Milewski** i **Bogdan Pietrykowski** – członkowie.

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.

LICENCJA C

LICENCJA NARCIARSTWA BIEGOWEGO – dotyczy szkolenia biegowego i jest przyznawana szkołom, które nie posiadają ani licencji A, ani też A+B, a prowadzą szkolenia z narciarstwa biegowego.

Wymagania:

Szkoła ubiegająca się o taką licencję musi posiadać w swojej kadrze szkoleniowej co najmniej dwóch Instruktorów PZN Biegowych lub Trenerów PZN zrzeszonych w SITN z minimum dwuletnim stażem.

Uprawnienia:

Licencja C upoważnia do szkolenia oraz organizacji kursów i Egzaminów Kwalifikacyjnych z narciarstwa biegowego.

Spis Licencjonowanych Szkół Narciarskich i ich oferta na sezon 2015/2016

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.

Skizy

Mistrzowie Polski
Szkół Narciarskich 2015

zapraszamy INSTRUKTORÓW
do współpracy
pracuj z najlepszymi!

PRZEDSZKOLE NARCIARSKIE "Skizuś"

Najlepsi jeżdżą na: ROSSIGNOL

Naszą szkołę ubiera BRUGI

Stacja Narciarska Cieńków - Wisła Malinka
tel. +48 504 28 55 99, e-mail: biuro@skizy.pl
Stacja Narciarska Kiczera - Wisła Jawornik
tel. +48 503 32 34 36, e-mail: kiczera@skizy.pl

www.skizy.pl

ŚMIG
SZKOŁA NARCIARSTWA

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

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!

SZKOŁA NARCIARSKA PTAK TEAM

Ptak-team
www.ptak-team.pl

BARTEK PTAK
INSTRUKTOR WYKŁADOWCA
MISTRZ POLSKI AMATORÓW
ZAPRASZA NA SZKOLENIA

SZKOLENIA ZAGRANICZNE:

07-14 LISTOPADA 2015 KAPRUN
05-12 GRUDNIA 2015 PAGANELLA
12-19 GRUDNIA 2015 KRONPLATZ
13-20 MARCA 2016 PAGANELLA
19-25 MARCA 2016 SELLA RONDA SKI SAFARI
30 KWIETNIA - 07 MAJA 2016 STUBAI

SZKOLENIA SPORTOWE W POLSCE:

STACJA NARCIARSKA SKISUCHE PORONIN
- SLALOM + SLALOM GIGANT
- ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU
- ANALIZA TRENERSKA + VIDEO
- MATERIAŁ Z KURSÓW
- TERMINY WWW.PTAK-TEAM.PL

ORGANIZACJA ZAWODÓW NARCIARSKICH

SZKOLENIA DLA FIRM

SZKOLENIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH:

STACJA NARCIARSKA SKISUCHE
STACJA NARCIARSKA RUSIŃSKI

/ptak.team
www.ptak-team.pl

slsport.pl
szkola@ptak-team.pl

www.ptak-team.pl

ZATRUDNIĘ POMOCNIKÓW INSTRUKTORA I INSTRUKTORÓW NA CAŁY SEZON
DO PRACY NA STACJI NARCIARSKIEJ RUSIŃSKI I SKI SUCHE

AESCULAP • AB

kierownik wyszkolenia: Michał Rażniewski
kierownik szkoły: Joanna Ceglińska
58-500 Jelenia Góra, Wojska Polskiego 18/1
tel. 75 713 92 00
kom. 603 759 293
http://www.aesculap.com.pl
aesculap@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Karkonosze

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 WARSZAWA-ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH I ZIMOWYCH • A

kierownik wyszkolenia: Wiesław Januć
kierownik szkoły: Wiesław Januć
00-968 Warszawa, Marymoncka 34
tel. 22 834 04 31 wew. 207
kom. 602 173 072
wieslaw.januc@awf.edu.pl

AWF WROCŁAW ZAKŁ. SPORTÓW ZIMOWYCH • AB

kierownik wyszkolenia: Rafał Wołk
kierownik szkoły: Rafał Wołk
51-612 Wrocław, Paderewskiego 35
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa
regiony: Kotlina Kłodzka, Austria

BESKID • A

kierownik wyszkolenia: Krawczyk Karol
kierownik szkoły: Majchrowicz Tomasz
34-745 Spytkowice, Spytkowice 135A
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Wyspowy

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. 606 644 345, 698 063 057
http://www.bluescarv.y24.pl
bluescarv@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy

BRENNA-SKI.PL • A

kierownik wyszkolenia: Łukasz Ostafin
kierownik szkoły: Łukasz Ostafin
43-438 Brenna, Chrobaczy 10
kom. 602 480 769, 604 447 149, 785 807 955
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: Mateusz Ingarden
kierownik szkoły: Tomasz Łysak
31-340 Kraków, Chełmońskiego 108a/83
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

CENTRALNA SZKOŁA NARCIARSTWA I SNOWBOARDU- SZCZYRK • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Gostyński
kierownik szkoły: Piotr Gostyński
43-502 Czechowice-Dziedzice, Górnicza 34/2
kom. 602 692 845
http://www.startbeskid.pl
biuro@startbeskid.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
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

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), rajd narciarski
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. 604 242 258, 604 513 923, 694 504 230
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

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: Władysława 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: Bogdan Pietrykowski
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: Maciej Kwiatkowski
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

FABRYKA NARCIARZY • AB

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Górska
kierownik szkoły: Piotr Tekiel
01-355 Warszawa, Czumy 14/ 69
kom. 506 124 112
info@fabrykanarciarzy.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Szczęśliwice - Warszawa, Austria, Szwajcaria, 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
biuro.fansport@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy

FUN SCHOOL • AB

kierownik wyszkolenia: Jan Dziurny
kierownik szkoły: Marcin Dziurny
34-500 Zakopane, Sienkiewicza 24 c
fax 18 201 52 88
kom. 608 806 030, 608 806 030
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

GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE • A

kierownik wyszkolenia: Stanisław Tatka
kierownik szkoły: Iwo Wroński
31-058 Kraków, Stradomska 10
tel. 12 421 67 45, fax 12 421 67 16, kom. 728 389 649
http://www.glosator.pl
snglosator@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
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

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, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy

HSKI HARENDA ZAKOPANE • AB

kierownik wyszkolenia: Łukasz Guńka
kierownik szkoły: Łukasz Guńka
34-500 Zakopane, 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: Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy

INSTYTUT NARCIARSTWA • AB

kierownik wyszkolenia: Przemysław Klimczak
kierownik szkoły: Katarzyna Małysa
32-031 Mogilany, Żary 20
kom. 605 269 700, 605 296 021
http://www.ikaturskiclub.pl
http://www.inmogilany.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

INTEGRACJE 24 • A

kierownik wyszkolenia: Wojciech Wolny
kierownik szkoły: Wojciech Wolny
44-100 Gliwice, Przewozowa 32
kom. 667 665 955
http://integracje24.pl biuro@integracje24.pl

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, Biała Woda 20
kom. 609 360 883, 783 653 290
http://arenanarciarska.pl
sn-jaworki@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieniny

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: Jan Nawieśniak
kierownik szkoły: Jan Nawieśniak
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, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KANIÓWKA SKI • A

kierownik wyszkolenia: Małgorzata Stachowska
kierownik szkoły: Dominika Wodziak
34-530 Bukowina Tatrzańska, Wierch Głodowski 56
kom. 663 878 339
szkola.kaniowka@gmial.com

KIDSPARK SZYMOSZKOWA • A

kierownik wyszkolenia: Jerzy Bujak
kierownik szkoły: Michał Ślizowski
34-500 Zakopane, Polana Szymoszkowa
kom. 570 577 377
kidsparkszymoszkowa@gmail.com

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, Stok Narciarski: Puławska 168, 24-120 Kazimierz Dolny/ Korespondencja: Tyszkiewicza 31A, 24-120 Kazimierz Dolny
kom. 601 979 570, 739 000 175
http://https://www.facebook.com/szkolanarciarskakozloski
http://kozlowski24.pl/, http://stacjakazimierz.pl/szkola_narciarstwa.php
rezerwacje@kozlowski24.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Austria

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: Marcin Michalski
kierownik szkoły: Marcin Michalski
58-540 Karpacz, ul. 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

MAŁE CICHE • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Stawarz
kierownik szkoły: Piotr Stawarz
34-500 Zakopane, Nowotarska 12 F/15
kom. 601 662 058
apsta@interia.pl

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

MAYTUR • AB

kierownik wyszkolenia: Bogdan Klepacki
kierownik szkoły: Jan May-Majewski
44-121 Gliwice, Dekabrystów 26
tel. 32 757 88 98
fax 32 757 88 67
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

MIODEK - SNOW • A

kierownik wyszkolenia: Karolina Miodek
kierownik szkoły: Karolina Miodek
94-056 ŁÓDŹ, Babickiego 12/129
kom. 508 248 144
karolina_midek@yahoo.com

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

MURZASICHLE • A

kierownik wyszkolenia: Izabela Wysocka
kierownik szkoły: Izabela Wysocka
34-531 Murzasichle, Sądelska 42
tel. 18 200 02 80
kom. 781 400 100
http://www.murzasichle.net.pl
szkola@murzasichle-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale

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.narciarz.pl
biuro@narciarz.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: Maciek Sobczyk
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
regiony: Beskid Śląski

OK SKI • A

kierownik wyszkolenia: Paweł Pawlaczyk
kierownik szkoły: Anna Pawlaczyk
62-040 Puszczykowo, Pomorska 14
kom. 607 033 244
http://okski.pl
szkola@okski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Austria, Włochy

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

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

PROFISPORT • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Smolnik
kierownik szkoły: Tomasz Smolnik
40-762 Katowice, Szafirowa 12/13
kom. 697 852 693
http://www.profisport.com.pl
profisport@profisport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

PTAK-TEAM • AB

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Ptak
kierownik szkoły: Bartłomiej Ptak
34-500 Zakopane, Stolarczyka 12/22
kom. 601 501 423
http://www.ptak-team.pl
szkola@ptak-team.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy

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, Pieniny, Tatry i Podhale

RYSKALSKI • AB

kierownik wyszkolenia: Dariusz Ryskala
kierownik szkoły: Dariusz Ryskala
30-052 Kraków, Kamedulska 21
kom. 601 082 768
biuro@ryskalski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Gorce, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

SIEPRAW-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Jacek Fuk
kierownik szkoły: Grzegorz Wójtowicz
32-447 Siepraw, Kawęciny 800
tel. 12 274 64 90, 12 274 64 91
kom. 601 155 738
info@siepraw-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne

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: Piotr Gajdzis
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-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: Rafał Sionek
52-235 Wrocław, ul. 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, ul. 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://ww.slonecznadolina.net
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 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, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
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, szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale, Słowacja

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 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, Włochy

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
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

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

SZYMOSZKOWA • A

kierownik wyszkolenia: Jerzy Bujak
kierownik szkoły: Michał Ślizowski
34-500 Zakopane, Polana Szymoszkowa 2
kom. 660 577 377
http://szymoszkowa.pl
szkolaszymoszkowa@gmail.com

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

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, ul.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: Grzegorz Forias
kierownik szkoły: Grzegorz Forias
43-460 Wisła, Sztwiertni 1
tel. 33 855 33 93
kom. 666 879 731
http://swiatprzygody.pl
biuro@swiatprzygody.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, rajd narciarski
regiony: Beskid Śląski, Czechy, Słowacja

YETI -CZARNA GÓRA • A

kierownik wyszkolenia: Rafał Radłowski
kierownik szkoły: Justyna Usowicz
57-540 Lądek Zdrój, Stokrotek 1
kom. 500 038 977, 512 221 885
sikorsy@tlen.pl

ZAKĄTEK POD SMREKAMI • B

kierownik wyszkolenia: Maria Nędza
kierownik szkoły: Maria Nędza
34-511 Kościelisko, Nędzy Kubińca 268
kom. 782 572 747
rafalinski@neostrada.pl

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
1.12.2015-20.04.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
5.12.2015-6.02.2016	Wisła, Isteba, Szczyrk	Beskid Śląski	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
5.12.2015-19.03.2016	Jurgów, Kluszkowce, Długa Polana	Tatry i Podhale	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
5.12.2015-6.02.2016	Istebna / Wisła	Beskid Śląski	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
19-20.12.2015, 12-13.12.2015	Czorsztyn-ski w Kluszkowcach. Komfortowe noclegi ze śniadaniem.	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12.12.2015-26.03.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
12.12.2015-28.02.2016	Ski Park Rajcza w Rajczy, Zwardoń Ski	Beskid Żywiecki	PLASTYK	32 2602391, 605 732025	celbog2@gmail.com
18-20.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19.12.2015-12.03.2016	Puławy Kiczera, Chyrow Ski, Ustrzyki Dolne, Lesko Ski	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
25-27.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
1-3.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-10.01.2016	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
8-10.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12-14.02.2016, 22-24.01.2016, 8.01.2016	Jamrozowa Polana, Zieleniec	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
9-10.01.2016	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
15-17.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22-24.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13.02.2016, 6.02.2016, 23.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
29-31.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5-7.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

6-7.02.2016	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-14.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-21.02.2016	Istebna	Beskid Śląski	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
19-21.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26-28.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27-28.02.2016	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
5-6.03.2016	Martin	Słowacja	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
17-20.03.2016	Kluszkowce/Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
26-27.03.2016	Chopok	Słowacja	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-10.04.2016	Zakopane - Kasprowy	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

OBOZY SZKOLENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
10-17.10.2015	Stubai	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
24-29.10.2015	Stubai	Austria	CD Sport	500 826 706	
6-11.11.2015	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-14.11.2015	Kaprun	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
28.11-5.12.2015	Stubai	Austria	CD Sport	500 826 706	
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
14-20.12.2015	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
14-20.12.2015	Rusiński Wierch	Tatry i Podhale	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
19-23.12.2015	Kluszowce	Beskid Żywiecki	CD Sport	500 826 706	
23.12.2015-2.01.2016	Val di Fiemme- Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26.12.2015-2.01.2016	Katchberg	Austria	CD Sport	500 826 706	
26.12.2015-3.01.2016	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
22-26.02.2016, 15-19.02.2016, 8-12.02.2016, 1-5.02.2016, 25-29.01.2016, 18-22.01.2016, 26-30.12.2015	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769, 604 447149, 785 807955	lukasz@brenna-ski.pl
27.12.2015-2.01.2016	Kluszkowce	Pieninny	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
27.12.2015-2.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2015-3.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.12.2015-3.01.2016	Jasna, Niżne Tatry	Słowacja	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com

15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-23.01.2016	Gerlizen Alpe	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
16-22.01.2016	Lachtal	Austria	CD Sport	500 826 706	
24-31.01.2016, 16-23.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
16-23.01.2016	Alta Pusteria - Dobiacco	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
16-23.01.2016	Passo Tonale	Włochy	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
13-19.02.2016, 16-22.01.2016	Tatry - Hala Gąsienicowa lub Zakopane i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
17-23.01.2016	Poronin	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
23-29.01.2016, 17-23.01.2016	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
22-30.01.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Cortina d'Ampezzo	Włochy	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
23-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
23-30.01.2016	Val di Fiemme	Włochy	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
23-30.01.2016	Folgaria - Lavarone	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
23-30.01.2016	Poronin	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
24-31.01.2016	Paganella	Włochy	CD Sport	500 826 706	
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-31.01.2016	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
25-30.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
29.01-6.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
30.01-6.02.2016	Folgaria - Lavarone	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
31.01-6.02.2016	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
8-14.02.2016, 1-7.02.2016	Jamrozowa Polana, Zieleniec	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-13.02.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
6-13.02.2016	Ski Juwel Alpbachtal - Wildschönau	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
7-13.02.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-13.02.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl

12-20.02.2016	Val di Fiemme - Falcade	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
12-20.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-20.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-20.02.2016	WŁOCHY-CIVETTA	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
13-28.02.2016	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-28.02.2016	Rajcza	Beskid Śląski	PLASTYK	32 2602391, 605 732025	celbog2@gmail.com
19-27.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
19-27.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
21-27.02.2016	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
21-27.02.2016	Poronin	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
12-19.03.2016	Civetta	Włochy	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
19.03-2.04.2016	Val Gardena	Włochy	CD Sport	500 826 706	
9-16.04.2016	Francja, La Plagne	Inne	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com

KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-14.11.2015	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
12-19.12.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-19.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

22-26.02.2016, 15-19.02.2016, 8-12.02.2016, 1-5.02.2016, 25-29.01.2016, 18-22.01.2016, 11-15.01.2016, 1-5.01.2016, 26-30.12.2015, 18-22.12.2015	Dwie Doliny, Jaworzyna, Słotwiny, Polczakówka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
18-23.12.2015	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
18-23.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21-26.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.12.2015-2.01.2016	Val di Fiemme-Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26-31.12.2015	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26-31.12.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
15-21.02.2016, 1-7.02.2016, 18-24.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
14-19.02.2016, 31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-12.02.2016, 31.01-5.02.2016, 27.12.2015-1.01.2016	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.12.2015-3.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.12.2015-3.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.12.2015-2.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-20.02.2016, 1-6.02.2016, 18-23.01.2016, 27-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
28.12.2015-2.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-31.01.2016, 18-24.01.2016, 28.12.2015-3.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
28.12.2015-2.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
3-9.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
4-9.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

11-16.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-22.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
16-23.01.2016	Alta Pusteria - Dobiacco	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
16-23.01.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
13-19.02.2016, 16-22.01.2016	Tatry - Hala Gąsienicowa lub Zakopane i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
17-22.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
17-23.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
17-23.01.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
18-23.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-23.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
23-29.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
23-30.01.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
24-30.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
24-30.01.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
25-30.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-30.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
6-13.02.2016, 30.01-6.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.01-6.02.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
30.01-6.02.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
7-14.02.2016, 31.01-7.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
31.01-7.02.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
31.01-6.02.2016	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
31.01-6.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1-6.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
1-6.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-13.02.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-13.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

8-14.02.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-13.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
8-13.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
12-20.02.2016	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-20.02.2016	WŁOCHY-CIVETTA	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
13-18.02.2016	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
21-27.02.2016, 14-20.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-20.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-20.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
15-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
19-27.02.2016	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Falkade	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
22-27.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22-27.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
22-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
5-12.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
12-19.03.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-20.03.2016	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
24-29.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
23.04-7.05.2016	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	STUBAI	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

KURSY KWALIFIKACYJNE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
6-14.11.2015	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-12.11.2015	Stubaital	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
7-14.11.2015	Pitztal	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
7-14.11.2015	Pitztal	Austria	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
7-14.11.2015	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-14.11.2015	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
7-14.11.2015	Maso Corto	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
4-12.12.2015	Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-19.12.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-19.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
14-19.12.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
14-19.12.2015	Korbielów/ Gruniky	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
1-6.03.2016, 22-27.02.2016, 8-13.02.2016, 1-6.02.2016, 25-30.01.2016, 18-23.01.2016, 2-6.01.2016, 26-30.12.2015, 18-22.12.2015	Dwie Doliny, Jaworzyna, Słotwiny, Polczakówka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
18-23.12.2015	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
18-23.12.2015	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
18-23.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21-26.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.12.2015-2.01.2016	Val di Fiemmle - Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26-31.12.2015	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
26-31.12.2015	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26-31.12.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26-31.12.2015	Korbielów/ Gruniky	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26.12.2015-31.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
26-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
15-21.02.2016, 1-7.02.2016, 18-24.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
14-19.02.2016, 31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-12.02.2016, 31.01-5.02.2016, 27.12.2015-1.01.2016	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.12.2015-3.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.12.2015-2.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2015-3.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.12.2015-2.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.02-5.03.2016, 15-20.02.2016, 1-6.02.2016, 18-23.01.2016, 27-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
28.12.2015-2.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
28.12.2015-3.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
28.12.2015-2.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
3-9.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
4-9.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
4-9.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
11-16.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
11-16.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-22.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
16-23.01.2016	Alta Pusteria - Dobiacco	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl

16-23.01.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
13-19.02.2016, 16-22.01.2016	Tatry - Hala Gąsienicowa lub Zakopane i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
17-23.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
17-23.01.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016	Zakopane, Białka Tatrzańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl
17-22.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
18-23.01.2016	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
18-23.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-31.01.2016, 18-24.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
18-23.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
18-23.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
22-30.01.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-29.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
23-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
24-30.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
24-30.01.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
24-29.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
25-30.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-30.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
25-31.01.2016	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
25-30.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
29.01-6.02.2016	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-13.02.2016, 30.01-6.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.01-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
30.01-6.02.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

30.01-6.02.2016	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
7-14.02.2016, 31.01-7.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
31.01-7.02.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
31.01-6.02.2016	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
31.01-6.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1-6.02.2016	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
1-6.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
1-6.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
1-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6.02-13.08.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-13.02.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-13.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
8-14.02.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-13.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
8-13.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
12-20.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-20.02.2016	WŁOCHY-CIVETTA	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
14-19.02.2016	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
14-20.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-20.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-20.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
15-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
19-27.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

20-27.02.2016	Falkade	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
21-27.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
22-27.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22-27.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
22-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
29.02-5.03.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
29.02-5.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
5-12.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
12-19.03.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-20.03.2016	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13-20.03.2016	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
18-26.03.2016	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
24-29.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
8-16.04.2016	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-16.04.2016	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	STUBAI	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
3-10.10.2015	Lodowiec Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-12.11.2015	Stubaital	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl

7-14.11.2015	Pitztal	Austria	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
7-14.11.2015	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
4-12.12.2015	Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
22-27.02.2016, 4-9.01.2016, 12-17.12.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
12-19.12.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-19.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-23.12.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-23.12.2015	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
21-26.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.12.2015-2.01.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
22-27.02.2016, 18-23.01.2016, 1-6.01.2016, 26-31.12.2015	Dwie Doliny, Jaworzyna, Słotwiny, Polczakówka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
26-31.12.2015	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26-31.12.2015	Korbielów/ Gruniky	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26.12.2015-31.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
26-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
14-19.02.2016, 31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
27.12.2015-3.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
28.12.2015-2.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
28.12.2015-3.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
1-6.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
2-7.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-11.03.2016, 21-26.02.2016, 7-12.02.2016, 24-29.01.2016, 2-7.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
3-9.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl

4-9.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
11-16.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-22.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
16-23.01.2016	Alta Pusteria - Dobiacco	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
17-22.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
17-22.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
18-23.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-29.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
23-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
24-29.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
7-12.02.2016, 24-29.01.2016	Zakopane, Białka Tatrzańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl
24-29.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
25-30.01.2016	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
25-30.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-30.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
25-31.01.2016	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
25-30.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
25-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
30.01-6.02.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
30.01-6.02.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
31.01-7.02.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
31.01-6.02.2016	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
31.01-5.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1-6.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-13.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

6-13.02.2016	Zoldo Alto - Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
7-12.02.2016	Sienna - Czarna Gora	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
7-14.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
7-12.02.2016	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
7-13.02.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-12.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
8-14.02.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-13.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
8-13.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
8-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-20.02.2016	WŁOCHY-CIVETTA	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
14-19.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-20.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19-27.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Falkade	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
20-26.02.2016	Tatry - Hala Gąsienicowa lub Zakopane i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
21-26.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
21-27.02.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce i Lubinka	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22-27.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22-27.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
22-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
29.02-5.03.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
1-7.03.2016	Pitztal	Austria	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
5-12.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-12.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com

11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-20.03.2016	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13-20.03.2016	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
13-20.03.2016	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
24-29.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
8-16.04.2016	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	STUBAI	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
6-14.11.2015	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-14.11.2015	Pitztal	Austria	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
7-14.11.2015	Maso Corto	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
12-19.12.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-18.12.2015	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-19.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
28.02-4.03.2016, 10-15.01.2016, 18-23.12.2015	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1-6.03.2016, 15-20.02.2016, 1-6.02.2016, 25-30.01.2016, 11-16.01.2016, 26-31.12.2015, 18-23.12.2015	Dwie Doliny, Jaworzyna, Słotwiny, Polczakówka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl

18-23.12.2015	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
18-23.12.2015	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
18-23.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21-26.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23.12.2015-2.01.2016	Val di Fiemme- Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26-31.12.2015	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26-31.12.2015	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26.12.2015-31.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
26-31.12.2015	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
14-19.02.2016, 31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016, 27.12.2015-2.01.2016	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
27.12.2015-3.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.12.2015-2.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2015-3.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.12.2015-1.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.02-5.03.2016, 15-20.02.2016, 1-6.02.2016, 18-23.01.2016, 27.12.2015-1.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
28.12.2015-2.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
28.12.2015-2.01.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
2-7.01.2016	Korbielów/ Gruniky	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
3-9.01.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
4-9.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
11-16.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-22.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
16-23.01.2016	Alta Pusteria - Dobiacco	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
13-19.02.2016, 16-22.01.2016	Tatry - Hala Gąsienicowa lub Zakopane i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
17-22.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

31.01-5.02.2016, 17-22.01.2016	Zakopane, Białka Tatrzańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl
17-22.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
18-23.01.2016	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
18-23.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-23.01.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
18-23.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
22-30.01.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-29.01.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
24-29.01.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
24-29.01.2016	Harbutowice	Inne	INSTYTUT NARCIARSTWA	605 269700, 605 296021	kasia@ikatur.pl
25-30.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25-31.01.2016	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
29.01-6.02.2016	Ravascletto, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-13.02.2016, 30.01-6.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.01-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Falcade - Trevalli	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
30.01-6.02.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
31.01-7.02.2016	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
31.01-7.02.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
31.01-5.02.2016	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
31.01-6.02.2016	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
31.01-5.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1-6.02.2016	Sienna - Czarna G.óra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
1-6.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
1-6.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
1-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
6-13.02.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
7-12.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

8-14.02.2016	Mała Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-13.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12-20.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-20.02.2016	WŁOCHY-CIVETTA	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
14-19.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-20.02.2016	Bańska Bystrzyca: Kraliky, Sachticky, Selce i Lubinka	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15-20.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-20.02.2016	ISTEBNA - OŚRODEK NARCIARSKI - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
15-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
20-26.02.2016	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
21-26.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
22-27.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
29.02-5.03.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
29.02-5.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-20.03.2016	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
13-20.03.2016	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
18-26.03.2016	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
24-29.03.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
9-16.04.2016	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
15.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	STUBAI	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
17.01.2015-27.02.2016	Andalo,Falcade,Pinzolo,Ponte di Legno	Włochy	DOLOMITY TOUR	32 2598203, 696 526132	dolomity@dolomity.com.pl
6-14.11.2015	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-11.11.2015	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	Lodowiec Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
7-14.11.2015	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016, 26.03-2.04.2016, 19-26.03.2016, 12-19.03.2016, 20-27.02.2016, 13-20.02.2016, 6-13.02.2016, 30.01-6.02.2016, 23-30.01.2016, 16-23.01.2016, 26.12.2015-2.01.2016, 28.11-5.12.2015	Moelltaler	Austria	POLSKA SZKOŁA NARCIARSKA	889 103 188	biuro@beskidtravel.pl
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
1.12.2015-31.03.2016	Bukowina Tatrzańska, Jurgów	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1.12.2015-30.04.2016	Lublin, Chrzanów woj. lubelskie	Inne	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	szkola@romaniszyn-ski.pl
1.12.2015-31.03.2016	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769, 604 447149, 785 807955	lukasz@brenna-ski.pl
4-12.12.2015	Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
5-12.12.2015	Alta Badia, San Cassiano	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
5-12.12.2015	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
5-12.12.2015	Kaunertal & Pitztal	Austria	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
5.12.2015-2.04.2016	Zillertal / Stubaital	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
6.12.2015-31.03.2016	STACJA NARCIARSKA RUSIŃ-SKI	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6.12.2015-31.03.2016	STACJA NARCIARSKA SKI SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
10.12.2015-20.03.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
12.12.2015-17.04.2016	Informacja na stronie Hit-Sport	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
12-19.12.2015	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

12.12.2015-26.03.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
12.12.2015-28.02.2016	Ski Park Rajcza w Rajczy	Beskid Żywiecki	PLASTYK	32 2602391, 605 732025	celbog2@gmail.com
12-20.12.2015	Grossglockner Resort Kals-Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
12.12.2015-3.04.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu- SZCZYRK	602 692 845	biuro@startbeskid.pl
14.12.2015-13.03.2016	Stacja Narciarska Spalona	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
19.12.2015-3.04.2016	Sienna - Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923, 694 504230	szkola@szus.pl
19.12.2015-12.03.2016	Gogołów, Puławy, Ustrzyki Dolne, Lesko Ski, Chyrowa	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
20.12.2015-31.03.2016	Dwie Doliny, Jaworzyna, Słotwiny, Tylicz	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
23.12.2015-2.01.2016	Val di Sole - Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26.12.2015-3.01.2016	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.12.2015-2.01.2016	Zoldo Alto - Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27.12.2015-2.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
3-8.01.2016, 28.12.2015-2.01.2016	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
1.01-20.03.2016	Wosir Szelment 2 Jeleniewo	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
1.01-31.03.2016	Wyciągi Narciarskie w Rąblowie	Inne	RACE-SKI	607 668 684	jareckik6@o2.pl
6-11.03.2016, 21-27.02.2016, 13-20.02.2016, 6-13.02.2016, 23-30.01.2016, 16-23.01.2016, 11-16.01.2016, 6-11.01.2016	Poronin, Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
6-10.01.2016	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
9-16.01.2016	Zoldo Alto - Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-23.01.2016	Falcade - Trevalli	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
16.01-5.03.2016	Kronplatz / Alta Badia / Val Gardena	Włochy	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
24-29.01.2016, 17-22.01.2016	Niederau	Austria	OK SKI	607 033 244	szkola@okski.pl
17.01-22.04.2016	Livigno	Włochy	OK SKI	607 033 244	szkola@okski.pl
22-26.02.2016, 15-19.02.2016, 8-12.02.2016, 1-5.02.2016, 25-29.01.2016, 18-22.01.2016	Murzasichle	Tatry i Podhale	MURZASICHLE	18 2000280, 781 400100	szkola@murzasichle-ski.pl

22-30.01.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Zoldo Alto - Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
23-30.01.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
23-30.01.2016	Folgaria - Lavarone	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
14-19.02.2016, 7-12.02.2016, 24-29.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177, 500 184995	kursy@cseverest.pl
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.01-6.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Falcade - Trevalli	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
30.01-6.02.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
30.01-6.02.2016	Folgaria - Lavarone	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
20-27.02.2016, 13-20.02.2016, 30.01-13.02.2016	Bachledova / Tatrzańska Łomnica	Słowacja	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
31.01-7.02.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
6-13.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-13.02.2016	Zoldo Alto - Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
6-13.02.2016	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
13-20.02.2016, 6-13.02.2016	Folgaria	Włochy	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163 155	info@adventureelement.pl
6-13.02.2016	Ski Juwel Alpbachtal - Wildschönau	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
12-20.02.2016	Val di Fiemme- Falcade	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
12-20.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-20.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-20.02.2016	Zoldo Alto - Civetta / Falcade - Trevalli	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
19-27.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
19-27.02.2016	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Zoldo Alto - Civetta / Falcade - Trevalli	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20-27.02.2016	Olympia Ski World Innsbruck	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
21-27.02.2016	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com

5-12.03.2016	Reschenpass	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
11-19.03.2016	Arta Terme, Zoncolan	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-19.03.2016	Mondole-ski	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-26.03.2016	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.03-2.04.2016	Val Gardena/Sella Ronda	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
8-16.04.2016	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-16.04.2016	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
9-16.04.2016	Livigno	Włochy	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
15.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	Lodowiec Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl

SZKOLENIE SKITOUROWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.02-26.03.2016	Silvretta	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
27.02-26.03.2016	Cortina d'Ampezzo	Włochy	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl

SZKOLENIE TELEMARKOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
14.12.2015-31.03.2016	Dwie Doliny, Jaworzyna	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl

SZKOLENIE SPORTOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
12-19.09.2015	Hintertux	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
7-11.10.2015	SnowArena, Druskienniki	Inne	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
24-31.10.2015	Kaprun	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
31.10-7.11.2015	Stubai	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com

6-14.11.2015	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
6-11.11.2015	Lodowiec	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
7-14.11.2015	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
7-14.11.2015	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.11.2015	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-14.11.2015	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-14.11.2015	Soelden	Austria	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
7-14.11.2015	Stubai	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-21.11.2015	Kaprun	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
21-27.11.2015	Stubai	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
27.11-6.12.2015	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
28.11-5.12.2015	Stubai	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
29.11-6.12.2015	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
4-12.12.2015	Kitzsteinhorn	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
5-12.12.2015	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-19.12.2015	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-20.12.2015	Rusiński Wierch	Tatry i Podhale	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
18-20.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5-6.03.2016, 27-28.02.2016, 13-14.02.2016, 6-7.02.2016, 23-24.01.2016, 9-10.01.2016, 19-20.12.2015	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
23.12.2015-2.01.2016	Val di Fiemme- Trodena	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-27.12.2015	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
4-6.03.2016, 26-28.02.2016, 19-21.02.2016, 12-14.02.2016, 5-7.02.2016, 29-31.01.2016, 22-24.01.2016, 15-17.01.2016, 8-10.01.2016, 1-3.01.2016, 26-28.12.2015	PORONIN SUCHE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

4-6.03.2016, 26-28.02.2016, 19-21.02.2016, 12-14.02.2016, 5-7.02.2016, 29-31.01.2016, 22-24.01.2016, 15-17.01.2016, 8-10.01.2016, 1-3.01.2016, 26-28.12.2015	Poronin	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1.01-29.02.2016	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
1.01-31.03.2016	Dwie Doliny, Słotwiny, Polczakówka-Rabka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
1-3.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-10.01.2016	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
8-10.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
9-23.01.2016	Andalo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
15-17.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
15-24.01.2016	Villach - Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
16-23.01.2016	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-23.01.2016	Passo Tonale	Włochy	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
22-24.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-29.01.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
23-30.01.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
23-30.01.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
23-30.01.2016	Zeel am See	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
23-30.01.2016	Val di Fiemme	Włochy	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
24-31.01.2016	Lubinka koło Tarnowa	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29-31.01.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.01-6.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
30.01-6.02.2016	Andora	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
30.01-6.02.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

5-7.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-13.02.2016	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-14.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12-20.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
12-21.02.2016	Cortina di Ampezzo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-20.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
18-21.02.2016	Istebna	Beskid Śląski	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
19-21.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
19-27.02.2016	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
20-27.02.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-28.02.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
4-6.03.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5-12.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-12.03.2016	Civetta	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-20.03.2016	Jungfrau - Szwajcaria	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2016	Versciaco	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
12-19.03.2016	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
13-20.03.2016	Adalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-20.03.2016	PAGANELLA	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
17-20.03.2016	Kluszkowce/Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
18-26.03.2016	Pinzolo - Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.04.2016	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-24.04.2016	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.04-8.05.2016	Kaprun	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-7.05.2016	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl

30.04-7.05.2016	Kaprun	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04-7.05.2016	STUBAI	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
30.04-7.05.2016	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
30.04-7.05.2016	Hintertux	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 4216745, 728 389649	snglosator@gmail.com
24-28.05.2016	Hintertux	Austria	RYSKALSKI	601 082 768	biuro@ryskalski.pl

SZKOLENIE BIEGOWE CROSS-COUNTRY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
12.12.2015-28.02.2016	Ski Park Rajcza w Rajczy, Zwardoń Ski	Beskid Śląski	PLASTYK	32 2602391, 605 732025	celbog2@gmail.com
14.12.2015-13.03.2016	Stacja Narciarska Spalona	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
15.12.2015-31.03.2016	Jamrozowa Polana, Zieleniec	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl
20.12.2015-31.03.2016	Krynica Czarny Potok, Tylicz	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158, 602 243465, 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
6-13.02.2016	Zakopane	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

KURSY KWALIFIKACYJNE BIEGOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
9-13.03.2016, 4-13.12.2015	Stacja Narciarska Spalona	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl
4-7.02.2016, 7-10.01.2016, 17-20.12.2015	Jamrozowa Polana, Zieleniec	Kotlina Kłodzka	JAMROZOWA POLANA	606 147 798	biuro@pr-sport.pl

RAJD NARCIARSKI

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
11-14.02.2016	Stacja Klimatyczna Międzygórze IX Międzynarodowy Zlot Turystów Narciarstwa Biegowego	Kotlina Kłodzka	CENTRUM ŚNIEŻNIK	502 525564, 601 622153	biuro@centrumsnieznik.pl

CENNIK

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.

Cennik 2015/2016	Cena	Uwagi
Składka SITN		
pełna	90	
dla dla członka Klubu Instruktora Seniora	45	
dla młodzieży (rocznik 1995 i młodsi w roku 2015; rocznik 1996 i młodsi w 2016)	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"
Licencja „C" biegowa	300	
Opłata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI – za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu oraz kwalifikacyjny biegowy)	40	
Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 70 zł)	70	
Zgłoszenie kursu kadrowego kwalifikacyjnego biegowego	50	
Wydawnictwa		
Indeks sportów śnieżnych (szkolenie kadrowe na stopnie PZN)	30	
Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD	70	90 zł dla osób spoza SITN
Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN	25	30 zł dla osób spoza SITN
Telemark – wydanie 2004	20	
Program Nauczania Telemarku	70	90 zł dla osób spoza SITN
Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci	70	90 zł dla osób spoza SITN
Od Ruady do Carvingu	25	
Bezpieczeństwo w górach	25	
Narciarstwo na poziomie – Ron LeMaster	60	

Szkolenie		
Centralny Kurs Instruktorski część I (sportowa)	950	
Centralny Kurs Instruktorski część II (metodyczna)	950	
Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	150 / dzień	
Egzamin poprawkowy po CKI	200	
Unifikacja	300	dla Klubu Seniora 170 zł na wszystkich unifikacjach
Unifikacja dla IZ	150	
Kurs teoretyczny (instruktor sportu)	550	
Kurs lawinowy	550	w tym ubezpieczenie o podwyższonym ryzyku
Kurs ski-tourowy	750	w tym ubezpieczenie o podwyższonym ryzyku
Kurs Kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów PZN	400	
Centralny Kurs Instruktora Biegów SITN	600	
Centralny Kurs Instruktora Biegów PZN	600	
Centralny Kurs Instruktora SITN Telemarku	500	
Centralny Kurs Instruktora PZN Telemarku	600	
Kurs freeridowy	750	w tym ubezpieczenie o podwyższonym ryzyku
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 prolongujący IVSI	50	
IVSI: Znaczek prolongujący 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 PZN (wraz z odznaką instruktora PZN)	**200**	
Duplikat legitymacji Instruktora 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 PZN	**50**	
Legitymacja Instruktora Biegowego PZN	**50**	
Legitymacja Instruktora Sportu 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 PZN	**50**	
Mistrzostwa Demonstratorów PZN	**30**	
Zawody o Puchar Prezesa im. Zbigniewa Kuci	**40**	
56 MPI: 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 DOKONYWANE W BIURZE SITN.