INFORMATOR

PRZEDSEZONOWY 2016/2017

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

KRAKÓW 2016

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

POLSKIE RADIO

Wydawca:
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor naczelny:
Jacek Żaba

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

Okładka: Marcin Zdyb, slyks.pl

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2016/2017:
Archiwum GOPR, Maciej Basel, Karolina Brach, Grzegorz Dendys, Piotr Górnicki, Karol Jagoda, Jacek Karasiński, Alicja Kosman – PZN, Katarzyna Majewska-Ludwig, Michał May-Majewski, Andrzej Milewski, Grant Nakamura, Elżbieta Nowaczyńska, Marek Palik, Michał Rażniewski, Piotr Stawarz, Marek Szlachta, Andrzej Szymura, Wojciech Woźnica, Krzysztof Zięba, Jacek Żaba oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w tym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2016/2017

Nakład: 14 000 egz.

SITN PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

SPIS TREŚCI

Adresy i telefony Stowarzyszenia 4
Kalendarz imprez 6
Schemat komórek organizacyjnych SITN-PZN 11
Władze Stowarzyszenia 12
Rozmowa z Prezes SITN PZN 16
Rozmowa z Wiceprezesem SITN PZN 19
Słowo Prezesa PZN 21
Komisja Rewizyjna 24
Podsumowanie Kongresu INTERSKI 2015 28
Sprawy międzynarodowe 48
Konferencje naukowe 56
Podsumowanie ubiegłego sezonu 60
System szkolenia Instruktorów PZN 84
Komisja Egzaminacyjna 86
- Terminy Zawodów Regionalnych 90
- Terminy Egzaminów Regionalnych 92

Program Nauczania Dzieci 94
Mistrzostwa Polski Amatorów PZN 100
Bezpieczna Zima 2016 104
Prosto ze stoku 106
Szkolenie narciarskie – metodyka, technika 114
Narciarstwo biegowe 140
System Szkolenia Instruktora Biegowego PZN 142
Telemark 144
System Szkolenia Instruktora Telemarku PZN 146
Ćwiczenia Carolina Medical Center 148
Ski-toury Haute Route 156
Nowe kierunki wyjazdów 160
Klub Instruktorów Seniorów 162
Jubileusze i wspomnienia 170
Inline Alpine 184
Trentino latem 188
Komisja Szkół Narciarskich 200
Katalog szkół narciarskich 208
Oferta szkół narciarskich 229
Opłaty 2014/2015 258

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 Nowaczyńska,
Elżbieta Owsińska – gł. Księgowa,
Jolanta Pawlik

Konto bankowe

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

Zaufaj profesjonalistom

BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA
sitn
1919 PZN
PZN

Patron medialny:

POLSKIE RADIO

Od wyboru instruktora może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

www.sitn.pl

ZBIORCZE ZESTAWIENIE

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
2016			
Konferencja szkoleniowa IWiA oraz spotkanie kierowników LSN	08.10.2016	08.10.2016	Kraków, TAURON ARENA
Kurs teoretyczny na stopień Instruktora Sportu PZN (kurs 1)	21–23, 28–30.10.2016		Kraków
Kurs teoretyczny na stopień Instruktora Sportu PZN (kurs 2)	04–06.11.2016, 11–13.11.2016		Kraków
Unifikacja (organizacja: CSNiS, Szkoła Zdrowia)	06.11.2016	11.11.2016	Stubai
Unifikacja (organizator: LIDER)	09.11.2016	13.11.2016	Pitztal
Kursokonferencja dla Instruktorów i IW + unifikacja biegowa, kurs kwalifikacyjny biegowy, unifikacja I, unifikacja IZ, kurs lawinowy, kurs telemarku na stopień PI PZN (Instruktor SITN),unifikacja Telemarku 3 dni, kurs freeridowy (kursy w zależności od ilości zgłoszeń)	19.11.2016	26.11.2016	Hintertux / Austria
CKI–ts (kurs 1)	19.11.2016	26.11.2016	Hintertux / Austria
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy+ski tourowy	26.11.2016	02.12.2016	Stubai
Szkolenie dla Policji – część 1	08.12.2016	15.12.2016	Kluszkowce
Unifikacja dla Policji			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 na stopień Instruktora Biegów PZN	11.12.2016	18.12.2016	Spalona (Kotlina Kłodzka)
Unifikacja Instruktorów Biegowych PZN	15.12.2016	18.12.2016	Spalona (Kotlina Kłodzka)
Kurs narciarstwa adaptowanego	16.12.2016	18.12.2016	Białka Tatrzańska
Unifikacja	16.12.2016	18.12.2016	Kluszkowce
Unifikacja	16.12.2016	18.12.2016	Szczyrk
Unifikacja	16.12.2016	18.12.2016	Karkonosze
Unifikacja	16.12.2016	18.12.2016	Biaka Tatrzańska
Unifikacja IZ	17.12.2016	18.12.2016	Kluszkowce
Egzamin Selekcyjny	19.12.2016	19.12.2016	Kluszkowce
Szkolenie „SITNUSIOWE"	19.12.2016	19.12.2016	Kluszkowce
2017			
Szkolenie dla Policji – część 2	02.01.2017	08.01.2017	Kluszkowce
Unifikacja Instruktorów Seniorów	05.01.2016	07.01.2017	Biaka Tatrzańska
Unifikacja + MEN + TRENERZY	05.01.2017	08.01.2017	Kluszkowce
Zawody Klubu Instruktorów Seniorów	07.01.2017	07.01.2017	Biaka Tatrzańska
CKI-ts (kurs 2)	07.01.2017	15.01.2017	Kluszkowce/Niedzica

ZBIORCZE ZESTAWIENIE

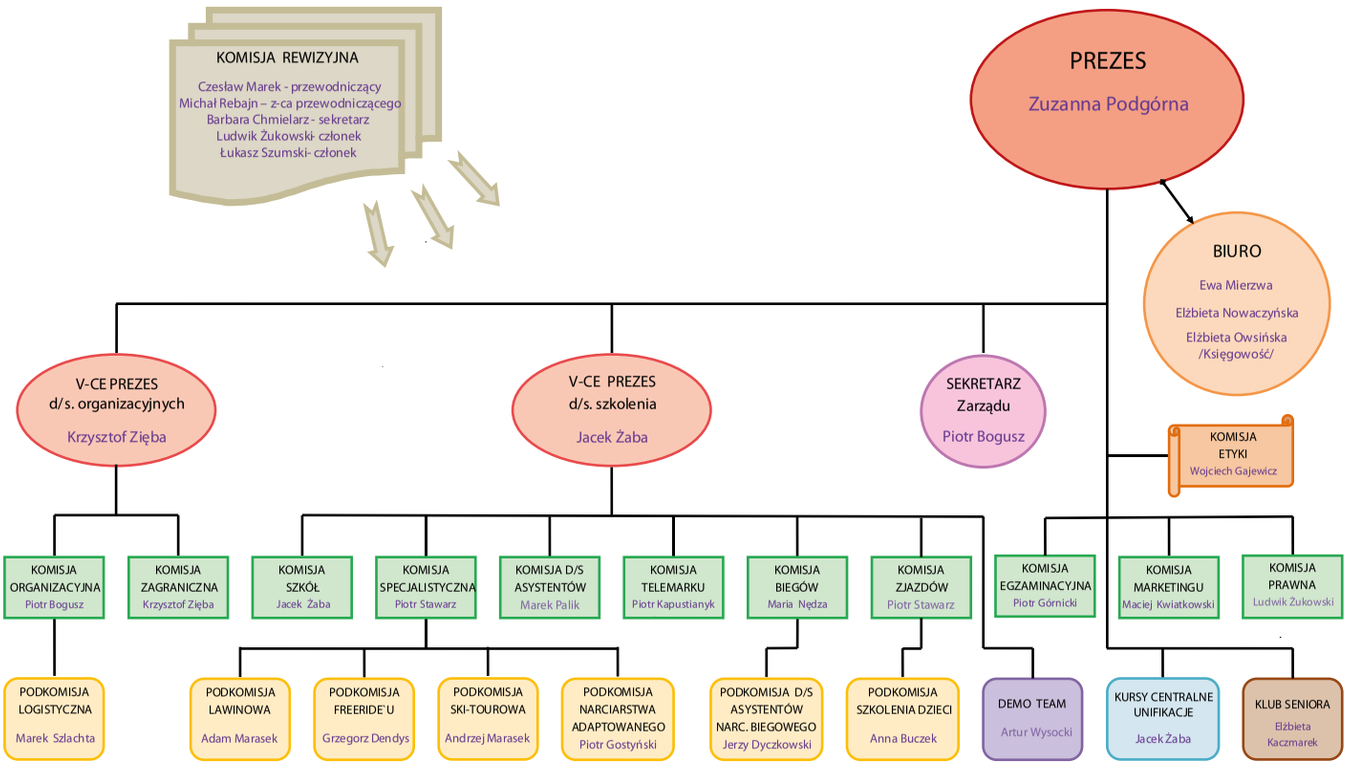
RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Ferie kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie	30.01.2017	12.02.2017	
Ferie podlaskie, warmińsko-mazurskie	23.01.2017	05.02.2017	
Ferie dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie	13.02.2017	26.02.2017	
Ferie lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie	16.01.2017	29.01.2017	
Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/ Zimowy dzień dziecka/ Dzień otwarty Szkół Narciarskich „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”	15.01.2017	15.01.2017	cała Polska
Mistrzostwa Polski Instruktorów SITN PZN w Biegach Narciarskich	02.2017		podczas Bieszczadzkiego Biegu Lotników, Ustrzyki Dolne
Kurs lawinowy	19.02.2017	21.02.2017	Hala Gąsienicowa
Kurs lawinowy	05.03.2017	07.03.2017	Hala Gąsienicowa
CKI-ts (kurs 3)	05.03.2017	12.03.2017	Kluszkowce
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	05.03.2017	12.03.2017	Zakopane
Kurs telemarku	06.03.2017	12.03.2017	Słotwiny Arena Krynica
Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN w Telemarku	11.03.2017	11.03.2017	Słotwiny Arena Krynica

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 PZN	09.03.2017	12.03.2017	Zakopane
KONGRES IVSI	19.03.2017	26.03.2017	Hakuba, Japonia
Kurs ski tourowy	26.03.2017	31.03.2017	Hala Gąsienicowa
CKI-metod.	26.03.2017	02.04.2017	Zakopane
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy	25.03.2017	31.03.2017	Jasna, Chopok
Unifikacja	31.03.2017	02.04.2017	Zakopane
Finał MP Amatorów PZN	31.03.2017	02.04.2017	Kasprowy Wierch
Kursokonferencja IWiA + unifikacja IZ Unifikacja dla IW (warsztaty JT)	05.04.2017	07.04.2017	Zakopane
Współczynniki, Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	07.04.2017	07.04.2017	
57 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN (Jazda Techniczna, Zawody Demonstratorów Szkolnych)	08.04.2017	08.04.2017	Zakopane
57 MPI (GS, Mistrzostwa Szkół Narciarskich)	09.04.2017	09.04.2017	Zakopane
Kurs ski tourowy	09.04.2017	14.04.2017	Hala Gąsienicowa
Study Tour TRENTINO	06.2017	06.2017	

BESKID SPORT ARENA

Schemat zależności i powiązań poszczególnych komórek organizacyjnych SITN PZN



NAZWY NIEKTÓRYCH KOMISJI ZOSTAŁY UŻYTE W SCHEMACIE W FORMIE SKRÓCONEJ

Opracował: Michał Rebajn

WŁADZE STOWARZYSZENIA

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

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

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

Podkomisja ds. Asystentów
Przewodniczący: Marek Palik
Członkowie: Anna Buczek, Łukasz Gunka, 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 Gunka

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 Instruktorów Seniorów
Przewodnicząca: 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

ZAPRASZAMY NA

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

Mistrzostwa odbędą się w Zakopanem w dniach 08–09.04.2017 r.

KURS TEORETYCZNY 2016

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 poprzez stronę ***sitn.pl***
4. Dokonanie opłaty za kurs w wysokości 550 zł na konto SITN minimum tydzień przed jego rozpoczęciem

Kurs nr 1:

Sesja: 21–23.10.2016
Sesja: 28–30.10.2016
Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia **7 października 2016**

Kurs nr 2:

Sesja: 04-06.11.2016
Sesja: 11-13.11.2016
Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia **28 października 2016**

IW dr Marek Palik

Jeszcze jest kilka tematów do sfinalizowania

Rozmowa o SITN-ie z Prezes Zuzanną Podgórną

— Nadchodzący sezon zimowy 2016/17 będzie już siódmym z rzędu, w którym będzie Pani pełnić funkcję Prezesa SITN PZN. Upłynęła też połowa obecnej kadencji 2014–2018. Był to okres dynamicznego rozwoju Stowarzyszenia na różnych frontach jego działalności, przede wszystkim w szkoleniu kadry instruktorskiej. Jakie plany udało się zrealizować, a jakie pozostały jeszcze do wykonania przez Zarząd SITN PZN w czasie do końca kadencji?

— Witam Pana, wszystkich naszych Instruktorów Wykładowców, Instruktorów, Pomocników Instruktora, Trenerów i Demonstratorów oraz czytelników. Rzeczywiście lata mijają szybko, tym bardziej, im intensywniej biegną różne prace. Dopiero co wprowadzamy w życie pokłosie ubiegłorocznego Kongresu Interski w Argentynie, a już przygotowujemy się do przyszłorocznego Kongresu IVSI w Japonii. Przywiązujemy dużą wagę do tych spotkań, bo pozwalają nam one na utrzymywanie się w światowych trendach nauczania narciarstwa, wyróżniając SITN PZN na tle innych podmiotów, próbujących czasami nawet w sposób nieodpowiedzialny, konkurować z nami w tej dziedzinie.

To właśnie najważniejsze z naszych realizowanych, a wciąż niedoprowadzonych do finału działań, by przedstawiając niezbite argumenty, wycofać decyzję o deregulacji zawodu nauczyciela narciarstwa. Wniosków z dotychczasowych dyskusji było bardzo wiele i prace nad nimi aktualnie trwają. Ze zrealizowanych zadań wymienię chociażby takie, jak: przeprowadzenie imprez związanych z jubileuszem 25-lecia SITN-u, wydanie Programu Nauczania Telemarku, wydanie Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci, związane z tym indeksy, dyplomy, maskotki i przeprowadzanie szkoleń dla szkół w zakresie szkolenia dzieci.

— Od Kongresu Interski w 2015 r. w Argentynie upłynął już ponad rok – proszę o krótkie podsumowanie w nim udziału licznej 31-osobowej reprezentacji SITN PZN pod Pani przewodnictwem.

— Relacje, liczne komentarze, oraz wnioski z tego kongresu, przedstawione są w innej części bieżącego wydania, więc ja ograniczę się do stwierdzenia, że pomimo dużej uciążliwości tak dalekiej podróży, warto było jechać, by podczas pokazów, warsztatów, zawodów oraz wykładów i prelekcji podtrzymywać więź z nauczycielami narciarstwa z całego świata, porównywać nasze działania z najlepszymi dokonaniami światowymi, uczyć się i wymieniać doświadczenia. Stosunkowo liczna ekipa biorąca udział w kongresowych spotkaniach, pozwalała na postrzeganie Polski, jako liczącego się w tym gronie partnera.

— Członków SITN PZN, instruktorów narciarskich od wielu lat zastanawia lakoniczność sprawozdań Komisji Rewizyjnej zamieszczanych w Informatorze Przedsezonowym po Walnych Zebraniach, w których nie ma konkretów, żadnych liczb. Jedyne dane na ten temat były w Uchwale Walnego Zebrania z dnia 31 maja 2014 r. podające, że cały zysk w kwocie 259.842 zł przeznaczono na cele statutowe. W obecnych czasach, gdy wszystko jest jawne, to za mało. Należy podać jaki jest budżet, przychody i wydatki, ile złotówek wpływa z reklam, a ile ze składek

członkowskich, ile kosztują różne imprezy, wyjazdy, kursy, Demo Teamy, itp. Takie dane podawane w środkach masowego przekazu najlepiej uwiarygodniają zapytywanych. Czy Pani Prezes się z tym zgadza?

— Umieszczanie sprawozdania oraz protokołu Komisji Rewizyjnej po kontroli corocznego bilansu w Informatorze nie jest możliwe ze względów formalnych i technicznych. Księgowa sporządza coroczny bilans, Komisja Rewizyjna go sprawdza i analizuje, sporządza protokół i przedstawia Zarządowi do zatwierdzenia w pierwszej połowie września, co spowodowane jest naszym okresem bilansowym od czerwca do czerwca. W tym czasie Informator już jest w drukarni. To właśnie Komisja Rewizyjna, między innymi zadaniami, w imieniu wszystkich członków dba o właściwą politykę finansową Stowarzyszenia na bieżąco.

— W czasie deregulacji zawodu instruktora, gdy każdy może założyć szkołę narciarską, znów rok temu SITN PZN niespodziewanie podwyższył ceny kursów kadrowych, specjalistycznych oraz unifikacji, np. CKI aż o 150 zł. W ten sposób trudno będzie chyba zachęcać młodzież do tych kursów – wprawdzie na najwyższym poziomie – ale też znacznie dłuższych i droższych niż u konkurencji.

— Ceny zostały podniesione po wielu latach ich zamrożenia, pomimo ciągłego wzrostu kosztów. Tanio i krócej to niekoniecznie dobrze! To nie towarzystwo wzajemnej adoracji, do którego trzeba kogokolwiek zachęcać. To zdobywanie zawodu, dającego niemałe korzyści materialne, więc musi być oparte na solidnych zasadach, ustalanych przez międzynarodowe organizacje nauczania narciarstwa (ISIA, IVSI, IVSS), których jako jedyni w Polsce jesteśmy członkami. Czasokres i koszty naszych kursów nie są największe na świecie, a składają się na nie między innymi koszty wielu materiałów, sprzętu i opracowań (Programy Nauczania, Wytyczne Nauczania, programy weryfikacyjne i egzaminacyjne), których inne podmioty szkolące nauczycieli narciarstwa (instruktorów) nie sporządzają, korzystając w większości z naszych wydawnictw, wcale się z tym nie kryjąc. Nie mam tu oczywiście na myśli państwowych wyższych uczelni uprawnionych do takiego szkolenia, które własne materiały również sporządzają, chociaż korzystają także z naszych.

— SITN PZN liczy kilka tysięcy członków, instruktorów różnych stopni. Ilu z nich znajduje zatrudnienie w szkołach narciarskich i czy Stowarzyszenie działa również w tym zakresie? Czy przypadkiem liczba szkolonych instruktorów PZN nie przekracza potrzeb rynku?

— Nie wszyscy członkowie SITN-u są aktywni lub działają w ograniczonym zakresie, ponieważ nauczanie narciarstwa traktują hobbystycznie. Stąd niedobory kadry, szczególnie w okresach wzmożonego zapotrzebowania, a więc w ferie. Wynikają z tego sytuacje, które nie powinny mieć miejsca, zatrudniania przez szkoły instruktorów bez PZN-owskich uprawnień. W interesie renomowanych szkół powinno być kierowanie takich osób na doszkolenia w SITN-ie, by mogły swój poziom podnieść do wymaganego dla uzyskania uprawnień PZN.

— Emeryci to ludzie, którym należy się szacunek, znaczne ulgi, również finansowe. Powinno to dotyczyć także starszych i zasłużonych dla Stowarzyszenia instruktorów. Są w SITN PZN pewne ulgi dla członków Klubu Instruktorów Seniorów, ale to chyba za mało dla ludzi, którzy często większość życia pracowali zimą w górach. Czy Zarząd SITN PZN nie mógłby rozważyć możliwości zniesienia składki członkowskiej dla tych instruktorów po 75 roku życia, którzy dotąd regularnie płacili roczne składki? Nadal otrzymywaliby znaczek do legitymacji i Informator Przedsezonowy. Na taki wspaniały gest Stowarzyszenie chyba stać, a wdzięczność tych ludzi byłaby ogromna. Myślę, że w tym wypadku komercja nie powinna się liczyć, zwłaszcza, że temat emerytur jest teraz na czasie, więc warto i w SITN PZN coś w tej sprawie zrobić.

— Zaręczam, że wszyscy seniorzy są w naszym Stowarzyszeniu traktowani z właściwą atencją i poważaniem, czego dowody widoczne są na każdym kroku. Wszyscy cenimy sobie ich doświadczenie, z którego wielokrotnie korzystamy oraz bardzo cenimy sobie ich dalsze uczestniczenie w życiu Stowarzyszenia. Osobiście uważam jednak, że wydatek 45 złotych rocznej składki, nie stanowi jakiegoś wielkiego obciążenia, a pozwala im na poczucie solidarności z pozostałymi członkami Stowarzyszenia. Poza tym zgodnie z naszym Statutem, taką decyzję może podjąć jedynie Walny Zjazd. Obniżona składka członkowska to nie jedyna ulga, jaką Stowarzyszenie proponuje swoim seniorom, bo chociażby ich udział w spotkaniach unifikacyjnych podlega 130-złotowej bonifikacie.

— Jak w nawale ciągłej działalności społecznej w SITN PZN w Krakowie oraz na stokach polskich i zagranicznych gór, łączy to Pani z pracą na Politechnice Krakowskiej oraz z życiem w rodzinnym gronie?

— To taka cecha mojego charakteru, że muszę być ciągle zajęta jakimś działaniem i ta aktywność pozwala mi zachowywać werwę i kondycję mimo upływu lat. Truizmem jest stwierdzenie, że wiele zależy od właściwej organizacji czasu na poszczególne obowiązki, a gdy do tego dołożyć jeszcze autodyscyplinę i właściwe zainteresowania oraz pasje, to wszystko da się zmieścić w rozsądnych ramach czasowych.

Rozmawiał: *Andrzej Szymura*

Jak powstaje Informator Przedsezonowy

Rozmowa z Wiceprezesem SITN, Redaktorem Naczelnym Informatora Przedsezonowego **Jackiem Żabą**.

— Wielotysięczną rzeszę instruktorów narciarskich interesuje z pewnością, w jaki sposób i kto redaguje Informator, który co roku jesienią, przed kolejnym sezonem zimowym dociera do ich rąk.

— Wydaje mi się, że instruktorów bardziej interesuje materiał zawarty w Informatorze, aniżeli proces jego redagowania. Zgodnie z prawem za całość wydania odpowiada redaktor naczelny. W pracy nad naszym rocznikiem wykorzystuję doświadczenia zawodowe, ale chętnie słucham też wszelkich podpowiedzi i ocen. Cieszę się, że w rezultacie wspólnej pracy wydawnictwo nasze spotyka się z pozytywnym odzewem.

— Oceny Informatora w środowisku instruktorskim są w ostatnich latach rzeczywiście bardzo pozytywne. Zawartość każdorazowego wydania podzielić można na dwie zasadnicze części: informacyjną oraz skierowaną swoją tematyką zarówno do instruktorów, jak i całego środowiska narciarskiego. W jaki sposób redakcja uzyskuje materiały, jak namawia i dopinguje autorów?

— W przypadku roczników obowiązuje roczny cykl zbierania materiałów. Przejmując stery Informatora, znałem oczywiście środowisko instruktorów, wykładowców, kierowników szkół licencjonowanych, ludzi związanych od lat z nartami. Namówiłem więc część tych osób do pisania o tematach, w których się specjalizują. Dziś mam tę satysfakcję, że naszym zmartwieniem jest nie brak artykułów, lecz ich nadmiar. I nie ma w tym nic dziwnego, skoro w naszym wielotysięcznym środowisku znajduje się wielu fachowców pogłębiających swą wiedzę, uczestniczących w seminariach i kongresach. Stałe przekazywanie wiedzy innym instruktorom, dzielenie się doświadczeniami zarówno z wielkich międzynarodowych kongresów, jak i z pracy na przysłowiowym pólku, jest wielką siłą SITN-u.

— Dotychczasowe treści zostały od poprzedniego wydania uzupełnione nowym cyklem „Prosto ze stoku", prezentującym kolejne szkoły narciarskie i ich szefów.

— Tworzony przez Pana cykl był od początku nowatorski – różni się stylem, jest bardziej reporterski. Ktoś może nam zarzucić, że promujemy pewne szkoły, dajemy im darmową reklamę. Odpowiedzieć mogę tak: zamiarem autora cyklu oraz redakcji jest przedstawienie wszystkich szkół. Nie mamy na to wpływu, że część proszonych o wywiad kierowników szkół, odmawia udzielenia odpowiedzi. Prezentujemy więc tych, którzy się na to zgadzają. W cyklu prezentowane są różne problemy szkół i pracujących w nich instruktorów. Bo też różne są szkoły, styl ich działania, wielkość, profil zajęć.

— Informator Przedsezonowy obchodzi swój mały jubileusz. Dokładnie 15 lat temu, przed sezonem 2001/2002 ukazał się pierwszy Informator ze słowem wstępnym ówczesnego Prezesa SITN PZN Kazimierza Masłowskiego. Jednak już wcześniej ukazywał się skromny, cieniutki Komunikat Przedsezonowy SITN PZN.

— Obecnie do rąk narciarzy trafia obszerny tomik zawierający szereg informacji oraz artykułów poszerzających wiedzę instruktorów. Informator stał się swoistym, kolorowym, o bogatej tematyce magazynem narciarskim. Zawsze jednak z rozrzewnieniem wraca się do dawnych roczników, nawet tych cienkich, wydawanych w formie czarno-białych broszur. To część naszej historii.

— Czy obecny Informator nie rozrósł się ponad miarę? Czy nie trzeba będzie w przyszłości rozdzielić go na dwa wydawnictwa – Informator Przedsezonowy i Magazyn Narciarski SITN PZN?

— Pomysły takie pojawiają się co pewien czas, jednak ze względu na znacznie wyższe koszty podwojenia naszych wydawnictw, są odkładane. W obecnej kadencji nie będzie tego typu zmian. Ale w przyszłości nie można wykluczyć rozszerzenia naszej działalności wydawniczej.

Rozmawiał: *Andrzej Szymura*

ZAUFAJ PROFESJONALISTOM

www.sitn.pl

BEZPIECZNIE NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

Od wyboru instruktora
może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

Patron medialny:

POLSKIE RADIO

Z przyjemnością i szacunkiem zwracam się do środowiska trenerów i instruktorów narciarskich w przygotowanym dla Was narciarskim Informatorze na sezon 2016/2017, który będzie służyć Wam oraz sympatykom narciarstwa rekreacyjnego i amatorskiego.

Polski Związek Narciarski oraz Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN kontynuują w sezonie 2016/2017 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 działa skutecznie w kraju i poza jego granicami, czego wyrazem jest wzrastająca popularność i renoma polskich szkół narciarskich 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 organizacji są bardzo rozpoznawalne, mają pozytywny odbiór w całej Polsce oraz w Europie. Umacniajmy pozytywny wizerunek PZN i SITN w powszechnym odbiorze społecznym i medialnym.

W imieniu własnym oraz Zarządu PZN życzę udanego sezonu narciarskiego 2016/2017 i przesyłam braci narciarskiej sportowe pozdrowienia.

Apoloniusz Tajner
Prezes Polskiego Związku Narciarskiego

VOLVO
TAM, GDZIE INNI TESTUJĄ SAMOCHODY,
MY JE PRODUKUJEMY
Volvo XC60
Lider sprzedaży marek premium*
Już od 1299 zł netto/mc
MLB 060
XC60
* Raport CEPIK XII 2015 r. Oferta jest adresowana do przedsiębiorców. Podana rata leasingowa jest przykładowa.
Szczegóły oferty dostępne na volvocars.pl
W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 4,5 do 8,4 l/100 km, emisja CO2 od 117 do 197 g/km.
Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl
www.volvocars.pl

Okiem Komisji Rewizyjnej

Minęła połowa kadencji obecnych władz, a ściślej dwa sezony narciarskiej aktywności wszystkich komórek organizacyjnych Stowarzyszenia. Sezony bogate w działania, szczególnie te podnoszące efektywność oraz ułatwiające procesy szkolenia w różnych dziedzinach narciarstwa, a więc zdecydowanie wpisujące się w podstawowe nasze statutowe zadania. Te działania to głównie opracowanie i wydanie Programów Nauczania Narciarstwa Telemarkowego oraz Programu Nauczania Dzieci. Podczas gdy przy programie telemarkowym pracowała wąska grupa entuzjastów tego rodzaju narciarstwa, skupiona wokół kolegi Instruktora Wykładowcy Piotra Kapustianyka, to program dla dzieci przygotowała szeroka grupa Instruktorów, również i Instruktorów Wykładowców, mających największe doświadczenia w pracy z dziećmi. Jednym i drugim chwała za olbrzymi wkład pracy, który zaowocował tak wartościowymi pozycjami szkoleniowymi. Wspólnie z wcześniej wydanym Programem Nauczania Narciarstwa Zjazdowego, opracowania te tworzą spójną i znaczącą pozycję, nie mającą odpowiednika w kraju, ujednolicającą procesy narciarskich edukacji.

To znakomita odpowiedź, krytykującym i podważającym prawie monopolistyczną pozycję SITN-u na krajowym rynku szkolenia narciarskiego. A jeżeli już krytykują i próbują podważać naszą hegemonię, to dlaczego nagminnie korzystają z tych i innych naszych opracowań? Chodzi oczywiście o ponoszone koszty własne, bo dzięki podbieraniu gotowców, mogą je znacznie obniżyć. Pomimo takich postępowań i tak mamy satysfakcję, że robimy dobrą robotę, bo przynajmniej udostępniamy dobre wzory. Gdyby jeszcze zadbali o właściwy poziom szkolenia, a nie odbębniali niejednokrotnie chałtury, to satysfakcja nasza byłaby pełna.

To również odpowiedź dla niektórych kolegów z naszego grona, którzy czasami deprecjonują działania władz i komórek organizacyjnych Stowarzyszenia, gdyż mają wrażenie, że wszystko się samo kręci i nie widzą mozolnych, codziennych prac nielicznej właściwie, grupy ludzi, działających społecznie. A przecież działalność wydawnicza, do której dochodzi jeszcze cała masa pozycji takich chociażby, jak: Wytyczne Nauczania czy coroczny Informator Przedsezonowy, to nie wszystko. Oprócz tak prozaicznych zadań jak organizacja oraz koordynacja szkolenia i egzaminów, dokumentowanie tego wszystkiego, współorganizowanie wielu ogólnokrajowych akcji służących propagowaniu narciarstwa, bezpieczeństwa na stokach, we współpracy między innymi z PZU i Policją, organizowane są coroczne Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarskich, czy wreszcie czynne udziały w spotkaniach i pracach międzynarodowych organizacji narciarskich, takich jak IVSI, ISIA i IVSS, których członkami jesteśmy jako jedyni z Polski, a nasi koledzy pełnią w nich różne funkcje.

Największe emocje budzą zawsze Kongresy INTERSKI, czy IVSI, a przecież bez uczestnictwa w nich, nie bylibyśmy w stanie nadążać za światowymi trendami nauczania narciarstwa, a na to nie może sobie pozwolić żaden narciarski kraj. Dowodem coraz większa frekwencja na tych spotkaniach i nawet te egzotyczne narciarsko kraje, dobijają się do drzwi. Nie są to jednak drzwi do raju, jak sądzą niektórzy mniemający, że są to „wycieczki na narty". Otóż na wożenie się po atrakcyjnych zazwyczaj trasach, na kongresach zwyczajnie nie ma czasu, a przynajmniej jest go niewiele. Dni kongresowe, to głównie warsztaty na śniegu, praca z innymi ekipami i miejscową ludnością, a poza stokami - wykłady, prelekcje i spotkania organizacyjne. Do czynnego udziału w kongresie trzeba się jeszcze przygotować teoretycznie i praktycznie przed wyjazdem, no a samo dotarcie na miejsce, szczególnie te najbardziej odległe, na pewno do przyjemności nie należy.

Olbrzymią pracę wykonują członkowie Demo Teamów, ale również i pozostali uczestnicy mają swoje zadania i obowiązki. W zależności od zaangażowania i wkładu pracy, w przygotowanie wyjazdów, pokazów, prelekcji oraz ich realizacji, jak również zaangażowanie w codziennej działalności, poszczególni członkowie ekipy, mogą liczyć na częściowe pokrycie kosztów uczestnictwa przez Stowarzyszenie. Wielkość dofinansowania, każdorazowo ustala i zatwierdza Zarząd Stowarzyszenia, przed zgłoszeniem ekipy kongresowej, biorąc pod uwagę te oraz inne aspekty, jak chociażby udział w pozyskiwaniu sponsorów.

Muszę tu uspokoić wielu kolegów, że zgodnie z uchwałą ostatniego Walnego Zebrania, koszty wyjazdu do Argentyny w 2015 roku Demo Teamu zjazdowego, zostały pokryte całkowicie ze środków pozyskanych od sponsorów, a ponadto Demo Team telemarkowy, część kosztów pokrył ze środków własnych.

Wyjazdy na Kongresy, są każdorazowo ogłaszane i propagowane, by każdy chętny, chcący poszerzyć swoje horyzonty, czy deklarujący współpracę w organizacji tych przedsięwzięć, mógł się zgłosić.

Apeluję w imieniu własnym, jak i władz Stowarzyszenia, aby każdy, kto chce i może poświęcić swój czas, umiejętności, kwalifikacje, a czasami również własne fundusze, zgłaszał swój akces do współpracy i udziału w pracach SITN-u, szczególnie tych wynikających z postulatów zgłaszanych na Walnych Zjazdach. Dobrze byłoby zgłaszać się z konkretnymi, dającymi efekty propozycjami. Pracy jest naprawdę wiele, bo i wiele postulatów na Walnych Zebraniach jest zgłaszanych. Każdym tematem musi się ktoś zająć, a większość z nich jest trudna w realizacji, no i trzeba wytrwale drążyć, poświęcając swój czas, chociaż wszyscy przecież działamy tylko społecznie.

W imieniu Komisji Rewizyjnej, pragnę zapewnić wszystkie Koleżanki i Kolegów, że staramy się należycie spełniać swoje obowiązki, do sprawowania których nas powołaliście, nie ograniczając się do sztampowych działań przewidzianych statutem, głównie dotyczących spraw finansowych, lecz kontynuując praktykę z poprzedniej kadencji, członkowie Komisji Rewizyjnej ściśle współpracują z członkami Zarządu, uczestnicząc we wszystkich Zebraniach Zarządu, by być na bieżąco ze wszystkimi rozpatrywanymi tematami i problemami, często korzystając z prawa do głosu doradczego czy proponowania różnych inicjatyw.

Jeżeli przez dłuższy czas działa się określonym trybem, to rutynowo można popełniać niezauważalne błędy, więc po kontroli i akceptacji ubiegłorocznego bilansu, zarekomendowano Zarządowi zlecenie profilaktycznego, zewnętrznego audytu księgowości Stowarzyszenia. W czasie pisania tych słów, trwa właśnie ten audyt i mamy nadzieję, że zakończy się korzystnym dla nas wynikiem.

Niestety, ponieważ okresy bilansowe determinowane sezonami narciarskimi, trwają od lipca do czerwca, niemożliwe jest podawanie wyników bilansów na bieżąco, w kolejnych Informatorach Przedsezonowych, ponieważ ich wydanie wyprzedza zakończenie bilansów, ich kontrolę i zatwierdzenie.

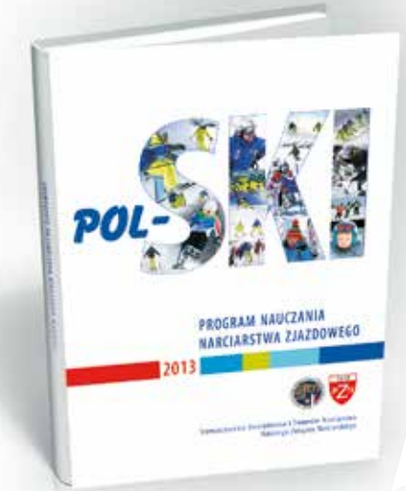
Aktualna kondycja finansowa Stowarzyszenia jest równie dobra jak kondycja fizyczna i merytoryczna, a i perspektywy na następne lata są zachęcające, pozwalające planować dalszy rozwój i ugruntowywanie naszej pozycji. Stan taki zawdzięczamy między innymi właściwie i rygorystycznie prowadzonej polityce finansowej, uwzględniającej aktualne możliwości i nie porywanie się na przedsięwzięcia poza naszym zasięgiem, czego dowodem może być wycofanie się, po dogłębnej analizie kosztów, z niezwykle kuszącej propozycji organizacji Kongresu INTERSKI w roku 2019, roku jubileuszu PZN-u.

Uważamy również, że aktualne koszty składek członkowskich, licencji, kursów, egzaminów i pozostałych obciążeń, są prawidłowe i adekwatne do ponoszonych przez Stowarzyszenie kosztów, jak również świadczeń i korzyści uzyskiwanych przez szkoły, instruktorów oraz kursantów.

Mam osobistą nadzieję, że środowisko Instruktorów PZN zrzeszonych w Stowarzyszeniu Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, świadome swojej pozycji na narciarskich stokach, zaakceptuje także pracę tych, którzy w ich imieniu tę pozycję starają się umacniać.

Michał Rebajn
Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej

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).

KLUSZKOWCE
19 grudnia 2016

ZGŁOSZENIA DO BIURA SITN PRZYJMOWANE BĘDĄ DO DNIA 18 LISTOPADA 2016 (PO TYM TERMINIE ZGŁOSZENIA NIE BĘDĄ ROZPATRYWANE).

EGZAMIN SELEKCYJNY
DLA KANDYDATÓW
NA ASYSTENTÓW

Rozpoczęcie drogi do otrzymania uprawnień do szkolenia kadry następuje po minimalnie 5-letnim okresie pracy jako instruktora oraz przynajmniej jednej unifikacji (nabycie doświadczenia metodycznego w pracy z różnymi grupami wiekowymi). Praca instruktora powinna być potwierdzona w rocznych sprawozdaniach Szkoły Narciarskiej.

Kryteria kwalifikacyjne – jak dotychczas uzyskiwane podczas MPI:

- jazda techniczna – średnia ze wszystkich ewolucji co najmniej 8,5 pkt
- jazda sportowa – slalom gigant, co najmniej 8,5 pkt (pkt wyliczane na podstawie czasu wzorcowego uzyskanego przez 5 najlepszych IW)

Chcąc wziąć udział w egzaminie selekcyjnym należy indywidualnie złożyć wniosek o kandydowanie do stopnia IW. Wniosek może być wsparty opinią (opiniami) SN:

- Złożenie pracy pisemnej wraz z prezentacją multimedialną na zadany temat podczas egzaminu selekcyjnego (2 komplety) – tematy przydzielone zostaną do końca listopada i przesłane drogą mailową kandydatom pozytywnie zweryfikowanym.
- Przeprowadzenie lekcji egzaminacyjnej według zasad kształcenia nauczycieli, hospitowanej przez dwóch Instruktorów Wykładowców, w tym przedstawiciela Komisji Narciarstwa Zjazdowego (należy być przygotowanym na prowadzenie zajęć w różnych grupach wiekowych i o różnym stopniu zaawansowania w jeździe na nartach).
- Ustawienie i przeprowadzenie treningu slalomu lub slalomu giganta (wylosowany fragment około 20-bramkowy).

IW dr Marek Palik
Przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów

Pokongresowe reminiscencje

Katarzyna Górska
– Instruktor Wykładowca PZN, trener, współautorka Programu Nauczania Narciarstwa SITN PZN, członek POL-SKI Demo Team, szef wyszkolenia szkoły narciarskiej FABRYKA NARCIARZY, kierownik Zakładu Terenowych Form Aktywności Ruchowej AWF w Katowicach. Nauczyciel z pasją.

Brama skalna, najbardziej malownicze miejsce na stoku

Argentyna, Ziemia Ognista i Ushuaia – najdalej wysunięte na południe miasto świata. Opisywane jest jako FIN DEL MUNDO (koniec świata) i znane z portu, z którego wyruszają wyprawy na Antarktydę. Dodatkowo bliskość przylądka Horn i Cieśniny Magellana wywołują dreszcz ekscytacji u podróżników. Ciekawostką jest jednak fakt, iż miasto to leży na szerokości geograficznej jedynie 54 stopnie i 49 minut na Półkuli Południowej, co w przybliżeniu odpowiada położeniu Gdańska (54 stopnie 21 minut) na Półkuli Północnej!

W pobliżu znajduje się stacja narciarska – Cerro Castor – gospodarz kongresu INTERSKI 2015, wielkiego święta instruktorów ze wszystkich kontynentów, które odbyło się we wrześniu ub. roku. Dotarły tam ekipy narciarzy z 30 krajów. Piękne miejsce, którego atrakcyjność dla Europejczyków podnosi tak egzotyczne położenie. W Polsce upalny koniec lata, a tu wczesna wiosna. Jednak słoneczna pogoda dopisała jedynie pierwszego dnia naszego pobytu na stokach. Kolejne dni upłynęły w zimowej i śnieżnej aurze.

W niedzielę 6 września 2015 odbyła się uroczysta ceremonia otwarcia. Każdy kolejny dzień na stoku rozpoczynał się od spektakularnych pokazów jazdy w wykonaniu demo teamów reprezentujących poszczególne kraje. Potem odbywały się zajęcia w formie warsztatów, zawody sportowe (slalom gigant i slalom równoległy), a wieczorem wykłady o zróżnicowanej tematyce w kameralnym gronie. Dzień kończyły rozmowy przy argentyńskich stekach popijanych wspaniałym winem. Kongresowy plan dnia był bardzo napięty. Jedynie wtorkowe popołudnie spędziliśmy na wycieczce statkiem po malowniczym Kanale Beagle, podziwiając wspaniałą, dziką przyrodę.

Polska grupa demo teamu prezentowała pokazy jazdy synchronicznej w czwartek. Mieliśmy możliwość jedynie kilkakrotnie powtórzyć każdy z zaplanowanych układów. Wiązało się to dla mnie i chyba dla każdego z nas z dużym stresem. Należało godnie zaprezentować nasz kraj. Mam nadzieję, że pokazy były na przyzwoitym poziomie. Dziękuję wszystkim za wsparcie i dobre słowa.

Warsztaty narciarskie

WĘGRY

Każdego dnia dzieliliśmy się na zespoły, aby uczestniczyć we wszystkich warsztatach. Nazajutrz po ceremonii otwarcia wraz z kol. **Rafałem Głowackim** wzięłam udział w prowadzonych przez węgierski team zajęciach na temat wykorzystania interkomu w nauczaniu narciarstwa. Zaczęto od rozgrzewki, w której preferowano ćwiczenia w miejscu, w parach, co sprzyja wzajemnemu poznaniu się. Podkreślano

Demo Team przed wycieczką po Kanale Beagle

Czekając na przejazd pokazowy

konieczność aktywizacji mięśni głębokich i stabilizacji postawy. Świadomie zrezygnowano z biegów i skoków jako nieatrakcyjnych form ruchowych dla dorosłych. Następnie wyposażeni w słuchawki ruszyliśmy na stok, gdzie zaprezentowano zalety używania interkomu, które można zawrzeć w następujących punktach:

Pomoc w sprawnej organizacji grupy, możliwość bieżącego przekazywania informacji przez instruktora, ostrzeganie o przeszkodach np. kamieniu na stoku, skrzyżowaniu, bez konieczności zatrzymania. Można też kierować uwagę na osobliwości przyrody, ciekawe zjawiska itp.

Łączenie teorii z praktyką, np. po poprzedzającym zajęcia wykładzie na temat bezpieczeństwa, w trakcie jazdy instruktor tłumaczy, dlaczego zwalnia przed skrzyżowaniem, dlaczego zatrzymuje się w wybranym miejscu, itp.

Instruktor węgierski prowadzący warsztaty, Rafał Głowacki i autorka tekstu

Ciągła mobilizacja i motywacja do działania.
Jadąc wężem prowadzący ma możliwość przekazywania informacji o zadaniach do wykonania, wprowadzania znanych ćwiczeń bez konieczności zatrzymania się.
Obserwując ucznia instruktor może na bieżąco korygować błędy. Informacja zwrotna w trakcie wykonywania ruchu jest niezwykle skuteczna.
Jadąc na końcu grupy ma możliwość bieżącej korekty wykonania zadań i pełnej kontroli nad grupą.
Interkom jest niezwykle pomocny przy tworzeniu układów jazdy synchronicznej.

Wydaje się, że stosowanie interkomu nie stanowi nic odkrywczego. Sama pracowałam używając radiotelefonów ze słuchawkami, jednak w grupach 2–3 osobowych. Podczas warsztatów przekonałam się, że taki system prowadzenia zajęć jest skuteczny nawet w większych grupach, zdecydowanie zwiększając intensywność lekcji. Urządzenia są lekkie, przekaz następował bez żadnych zakłóceń. Stosowanie interkomu wymaga jednak od instruktora ogromnego zaangażowania, praktycznie bez chwili wytchnienia. Nawet podczas jazdy wyciągiem wykorzystuje się czas na przekazywanie różnych treści. Dla ucznia taka ilość informacji też może być trudna do przyswojenia.

Zajęcia były prowadzone dynamicznie, w ciekawy i przekonujący sposób. Na Węgrzech podejmuje się próby wdrażania tego systemu do powszechnego szkolenia w szkołach narciarskich.

Warsztaty narciarskie

HOLANDIA

Kolejnego dnia z kol. **Wojtkiem Woźnicą** uczestniczyłam w warsztatach prowadzonych przez Holendrów. Ich głównym celem było przedstawienie specyficznego systemu szkolenia w tym nizinnym kraju, w którym najwyższy szczyt sięga 332 metrów. Szacuje się, że na 16 milionów obywateli 1,2 miliona jeździ na nartach. Na terenie Holandii znajdują się kryte stoki: jedna hala w Laandgraf szczycąca się pięcioma nartostradami (najdłuższa o długości 520 metrów). Druga w Spaarnwoude, gdzie można korzystać z 230-metrowej trasy. Naturalnych stoków narciarskich jest 7, o długości od 50 do 400 m, a 15 tras posiada sztuczną nawierzchnię. W krytych obiektach sportowych znajdują się 43 obracające się taśmy (revolving ski slopes) o regulowanej prędkości obrotu maty i zmiennym kącie nachylenia (skidiscovery.nl). Podczas zajęć podkreślono znaczenie tych urządzeń w nauczaniu narciarstwa. Na taśmie może każdorazowo ćwiczyć do 4 narciarzy. Holendrzy bardzo faworyzują ten sposób nauczania na każdym etapie zaawansowania. Twierdzą, iż trening ten zdecydowanie poprawia technikę i przekłada się na skuteczniejszą jazdę w naturalnym środowisku. Proponują każdorazowo godzinne zajęcia o każdej porze roku z asystą instruktora.

W oparciu o możliwości rozpoczęcia nauki jazdy na nartach na tych taśmach, Holendrzy opracowali system szkolenia, opisany w skrócie jako TEA:

T – try (nabycie świadomości ruchu),
E – exercise (ćwiczenia poprawiające technikę),
A – apply (zastosowanie techniki w zmiennych warunkach).

Ze względu na mało urozmaicone i krótkie trasy narciarskie podkreślili również konieczność stosowania różnych pomocy dydaktycznych w celu podniesienia atrakcyjności zajęć. Zostały zaprezentowane nowatorskie elastyczne taśmy o długości 55–75–90 cm (Pole Position). Ich zastosowanie podczas jazdy wspomaga zaangażowanie mięśni głębokich, co pozytywnie wpływa na równowagę i koordynację ruchu, pomaga również stabilizować pozycję. Końce taśm można również połączyć z kijami i stosować do wspomagania prawidłowej pracy kijów głównie w krótkich skrętach. Taśmy wyglądają estetycznie, natomiast ich cena ok. 38 euro, moim zdaniem, jest zbyt wysoka. Do ćwiczeń, jako zamiennik, można wykorzystać sprężyste taśmy.

Zaprezentowano również kije narciarskie z talerzykami w formie obciążników ISO-KINETIC Ski Poles dedykowane głównie slalomistom. Ich wykorzystanie intensyfikuje trening, wspomaga prawidłową pozycję ciała, zwiększa moment obrotowy i generuje większą siłę oraz poprawia precyzję skrętów. Wstępne odczucia zawodników podczas treningu z wykorzystaniem tych kijów są pozytywne (**www.skipoleposition.com**).

Kolejnego dnia uczestniczyłam w warsztatach prowadzonych przez zespół Nowozelandczyków. Jednak niewiele z nich wyniosłam. Grupa uczestników licząca około 30 osób, zawierucha i dotkliwe zimno zdecydowanie obniżyło możliwości percepcji. W czwartek natomiast, ostatniego dnia, w którym odbywały się warsztaty, zostałam poproszona przez kol. **Kubę Grzymałę** o przedstawienie i omówienie naszego Programu Nauczania zainteresowanym przedstawicielom teamu Szwajcarii. Zatem w odpowiedzi na zapotrzebowanie zorganizowaliśmy niezaplanowane warsztaty. Dzięki wszechstronnemu wsparciu Kuby „ogarnęliśmy" temat i wymieniliśmy doświadczenia.

Revolving ski slope (www.skipoleposition.com).

Taśma Pole Position (www.skipoleposition.com)

Kije z obciążnikami Pole Position (www.skipoleposition.com).

Z szerokiego wachlarza wieczornych wykładów wybrałam dwa tematy nawiązujące do szkolenia dzieci. Pierwszy prowadzony przez Niemców w wolnym tłumaczeniu dotyczył inspirowania najmłodszych do nauki narciarstwa poprzez opowiadanie historii, odwoływanie się do obrazów i przeżyć znanych dzieciom. Nauczanie przez zabawę stanowi podstawowe założenie tego programu. Podkreślono, iż uczymy dzieci techniki, nie mówiąc o technice. Terminy i objaśnienia stosowane w szkoleniu dorosłych są zupełnie nieprzydatne. Należy zrezygnować z terminów: ćwiczenie, zadanie, serie, zastępując je obrazami, opowieściami, przygodowymi historiami. Dzieci inaczej niż dorośli postrzegają świat. Dlatego w nauczaniu należy posługiwać się obrazami i doświadczeniami jakie dzieci znają. Trzeba myśleć nie tylko o tym co powiedzieć, ale i jak to powiedzieć. Opowieść może ciągnąć się cały tydzień szkoleniowy, mieć swoją kontynuację na każdej lekcji. Może dotyczyć piratów, życia zwierząt, wycieczki do lasu, podboju kosmosu itp. Wymaga to oczywiście dużej inwencji twórczej instruktora. Niestety nie podano żadnych przykładowych rozwiązań.

Niemiecki program nauczania dzieci dostosowany jest do 3 grup wiekowych: dla przedszkolaków (do 6 roku życia), dla uczniów w wieku młodszym szkolnym (7–10 lat) i starszym szkolnym (11–15 lat). Podstawowym założeniem pracy w każdej grupie wiekowej jest nauka przez zabawę. Jedynie treść opowiadanych historii powinna ulegać zmianie i być dostosowana do wieku i zainteresowań. Narciarstwo powinno kojarzyć się dzieciom z przygodą i ciekawym doświadczeniem. Przedstawiono i omówiono znane w metodyce nauczania metody zabawowe, nie wnosząc, moim zdaniem, nic odkrywczego.

W niemieckim programie nauczania wyróżnia się 4 poziomy zaawansowania, oznaczone kolorami:

Zielony (początkujący) – obejmuje oswajanie ze sprzętem i środowiskiem, naukę kontroli prędkości, pługu i łuków płużnych.

Niebieski (zaawansowany) – nauczanie jazdy na nartach prowadzonych równolegle.

Czerwony (dobry narciarz) – opanowanie jazdy na stromszych stokach oraz skrętów o małym promieniu.

Czarny (ekspert) – jazda sportowa, strome stoki, muldy.

Kolejny wykład prowadzony przez Włochów również poświęcony był problematyce nauczania dzieci. Przedstawiono w zarysie program nauczania, którego głównym celem jest nauczanie przez zabawę. Zaprezentowano elementy ogródków narciarskich i ćwiczenia w nich wykonywane przez dzieci. Naukę poprzedzają zabawy oswajające ze sprzętem i środowiskiem. Do zobrazowania poziomu szkolenia dzieci również użyto kolorów:

Żółty – obejmuje umiejętności z zakresu poruszania się po śniegu bez nart i z wpiętymi nartami.

Zielony – jest poziomem, na którym naucza się jazdy ślizgowej w linii spadku stoku i hamowania.

Niebieski – obrazuje umiejętności z zakresu zmiany kierunku jazdy pługiem i następnie na nartach prowadzonych równolegle.

Czerwony – obejmuje elementy freeride'u, freestyle'u i jazdy sportowej. Włosi podkreślali, iż szalenie istotne jest dla zaawansowanych dzieci doświadczenie wszystkich tych form narciarstwa.

W piątek 11.09.2015 w ostatnim dniu kongresu odbyły się finały slalomu równoległego i uroczysta ceremonia zamknięcia. W sobotę rozpoczęła się wyprawa w kierunku domu, z krótkim przystankiem w magicznym Buenos Aires.

Katarzyna Górska

Relacja z Kongresu INTERSKI – Ushuaia / Argentyna 2015

Największe święto instruktorów sportów śnieżnych INTERSKI od 60 lat gromadzi narciarski świat, stało się platformą wymiany doświadczeń, dyskusji i spotkań przedstawicieli narodowych związków oraz reprezentantów organizacji międzynarodowych ISIA, IVSI oraz IVSS. Program Interski 2015, jak to jest w zwyczaju, można było podzielić na 4 główne moduły:

1. Warsztaty narciarskie o szerokiej tematyce przygotowywane przez narodowe stowarzyszenia sportów śnieżnych.
2. Wykłady główne poświęcone m.in. ekonomice narciarstwa masowego, historii narciarstwa, aspektom bezpieczeństwa w górach, itp.
3. Pokazy jazdy synchronicznej przygotowane przez narodowe DEMO TEAM'y – wszystkie pokazy odbyły się na specjalnym stoku w rytm zaproponowanej muzyki.
4. Imprezy integracyjne przygotowane przez reprezentacje poszczególnych krajów oraz organizatora kongresu.

W ubiegłorocznym kongresie Polskę reprezentowały władze Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa SITN PZN, delegacja instruktorów i sympatyków zrzeszonych w SITN-ie oraz 6-osobowy POL-SKI DEMO TEAM. Jako DEMO TEAM, czynnie uczestniczyliśmy we wszystkich zajęciach przygotowanych przez inne narodowe stowarzyszenia sportów śnieżnych, wykładach głównych oraz naturalnie w pokazach jazdy synchronicznej. Z uwagi na to, że wszystkie warsztaty rozpoczynały się o tej samej porze, DEMO TEAM dzielił się tak, aby minimum jedna osoba uczestniczyła w warsztacie przygotowanym przez wytypowany na dany dzień kraj. Wieczorem wymienialiśmy się doświadczeniami z poszczególnych zajęć.

Warsztaty narciarskie

CHORWACJA

Głównym tematem warsztatów narciarskich przeprowadzonych przez instruktorów wykładowców z Chorwacji był program nauczania i metodyka nauki narciarstwa w Chorwacji od podstawowych kroków i skrętów w pozycji płużnej do skrętów równoległych. Prostota i naturalne podejście do powyższego jest cechą charakterystyczną chorwackiej szkoły narciarskiej. Zdaniem prelegentów na początku najważniejsze jest, by wyrobić w uczniu naturalny i bezpieczny nawyk stania w pozycji podstawowej: *„pozycja podstawowa na nartach powinna być tak naturalna i swobodna, by uczeń nawet bez wiązań*

utrzymał równowagę…". Kolejno wiele zależy od ucznia. Instruktor pełni rolę moderatora, wybiera odpowiedni teren i aktywnie uczestniczy w rozwijaniu umiejętności w taki sposób, by uczeń „sam" dochodził do doświadczeń i w sposób naturalny (oczywiście zgodny z podstawowymi zasadami) poruszał się po śniegu. Chorwaci przekonywali, że nie można zasypać ucznia wyuczonymi ćwiczeniami i standardowym modelem lekcji. Przekonują, że instruktor musi świadomie reagować na śniegu i dopasować ścieżkę metodyczną do sprawności ucznia i jego indywidualnych potrzeb. Chorwaci bardzo dużą uwagę poświęcili odczuciom ucznia, który w samodzielny sposób doświadcza stabilnej pozycji. Pozwalają by uczeń sam doszedł do wygodnego bezpiecznego „stania", prędkości czy promienia już w bardziej zaawansowanej formie jazdy na nartach.

Najważniejszy wniosek dla nas z tych wykładów:

- pozwól uczniowi doświadczać narciarstwa, pytaj o jego „odczucia" – reaguj na nie,
- bądź kreatywny, nie stosuj jednego modelu nauczania wobec wszystkich,
- uczeń może być „mądrzejszy" od Ciebie, nie zasypuj go lawiną informacji i ćwiczeń,
- koncentruj zadania wokół jednego, maksymalnie dwóch elementów, nad którymi WSPÓLNIE pracujecie,
- pozwól mu cieszyć się narciarstwem, niech idzie własną „narciarską" drogą, nie ustawiaj go „na siłę".

Warsztaty narciarskie FINLANDIA

Głównym tematem warsztatów przeprowadzanych przez Stowarzyszenie Sportów Śnieżnych z Finlandii był freestyle i znaczenie alternatywnych form narciarstwa we współczesnych postrzeganiu „białego szaleństwa". Finowie przekonywali jak ważne jest posiadanie warsztatu metodycznego umożliwiającego naukę różnych ewolucji freestylowych od podstaw: jazda tyłem, obrót 360 stopni, podstawowe skoki, po jazdę w snowparku. Prelegenci przekonywali, że na obecnym rynku „szkół narciarskich" dominuje przekonanie, że należy urozmaicać klasyczną lekcję o elementy freestyle oraz freeride. Pojawiły się również głosy, że narciarstwo na „regularnych nartach" odchodzi do lamusa i nawet nie trzeba dobrze jeździć, by móc wykonywać podniebne ewolucje w snowparku.

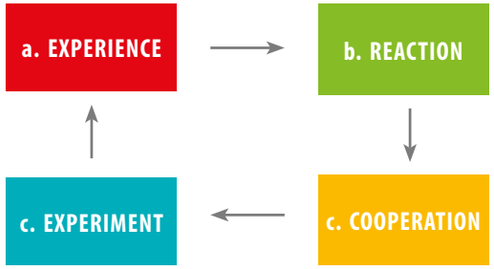
Najważniejsze wnioski dla nas z tego wykładu:

- jako instruktor rozwijaj się w poziomie – czyli nie zamykaj się na freestyle i freeride,
- instruktor kompletny to taki, który również skacze i jeździ poza trasami,
- urozmaicaj swoje lekcje o elementy freestyle/freeride one znakomicie rozwijają twoich uczniów,
- nie przesadzaj z „bezpieczeństwem" – niech to nie będzie dla Ciebie wymówka. Zajęcia freestyle/freeride można przeprowadzić bezpiecznie bez uszczerbku na zdrowiu Twoich uczniów.
- pamiętaj, że dla młodej generacji liczy się bycie „free" – freestyle/freeride.

Warsztaty narciarskie KANADA

Tematem przewodnim kanadyjskiego instruktora Steve'a Younga było nowoczesne podejście do dydaktyki w procesie nauczania narciarstwa w oparciu o model:

a. **doświadczenie – uczeń sam opowiada o swoich „przeżyciach",**
b. **instruktor reaguje tak, by doświadczenia były jak najlepsze,**
c. **instruktor i uczeń współpracują na zasadzie wzajemnej wymiany doświadczeń,**
d. **instruktor wyprowadza ucznia ze „strefy komfortu", eksperymentując z nim, stosując nietypowe ćwiczenia, elementy jazdy poza trasą, itp.**



Najważniejsze wnioski dla nas z tego wykładu:

- nie podpowiadaj swojemu uczniowi doświadczeń… niech on sam się z Tobą nimi podzieli,
- reaguj na powyższe odpowiednio – dobierz ćwiczenia, teren, intensywność, bądź aktywny,
- współpracuj ze swoim uczniem, razem z nim bierz aktywny udział w zajęciach,
- nie bój się urozmaicać zajęć, zaskakuj swojego ucznia, zrób coś niekonwencjonalnego.

Uczestnictwo w kongresie Interski to niesamowita przygoda i bardzo wartościowa lekcja dla każdego instruktora. Jest to swego rodzaju narciarska burza mózgów z całego świata, otwierająca umysł na nowe i/lub alternatywne podejście do narciarstwa oraz mobilizująca do ciągłego rozwoju. Cztery lata temu żyliśmy kongresem w St. Anton zgodnie z hasłem: „Do it, feel it, be it", które otworzyło umysły wielu instruktorom, pokazując, że lekcja narciarska to zabawa, rozrywka, a rolą „nauczyciela" jest zaszczepienie pasji i stylu narciarskiego życia swojemu uczniowi. Kongres w Ushuaia pokazał, że narciarstwo można uprawiać nawet na „końcu świata", może być to znakomite hobby oraz pretekst do dalekich podróży. Instruktorski świat idzie w kierunku swobody, naturalnych ruchów, a proces metodyczny jest efektem wsłuchiwania się w doświadczenia ucznia. Jego odczucia biorą górę nad wypracowanym modelem i schematycznym podejściem do lekcji – jeśli efekty współpracy między instruktorem, a kursantem są takie, jakie uczeń oczekiwał – to znaczy, że dobrze zrealizowaliśmy swoje zadanie, nawet jeśli to „koniec świata…". Stojąc w miejscu, w efekcie zostajemy daleko z tyłu, nie otwierając się na wiedzę i doświadczenia innych, zamykamy się. Jestem dumny, że wraz z pozostałą grupą Reprezentacji Polskich Instruktorów mogłem aktywnie uczestniczyć i reprezentować nas wszystkich.

Jacek Gizicki

Jacek Gizicki
– Instruktor Wykładowca PZN, członek POL-SKI DEMO TEAM, współwłaściciel Szkoły Narciarskiej BLIZZARD DEMO TEAM POLAND

Kolejne warsztaty narciarskie

Przez ponad 6 dni Kongresu INTERSKI każda z 36 reprezentacji przedstawiała po 5 przejazdów synchronicznych na stoku, prowadząc warsztaty na stoku (workshop), prowadząc małe wykłady oraz wykład główny. Podczas kongresu odbyły się 4-dniowe zajęcia dla 50 lokalnych dzieci prowadzone przez instruktorów z każdej reprezentacji. POL-SKI Demo Team liczący 6 członków uczestniczył w pokazach jazdy synchronicznej oraz brał udział w zajęciach prowadzonych na stoku (workshop) oraz w wykładach.

Warsztaty narciarskie

WIELKA BRYTANIA

Workshop poprowadził **Jaz Lamb** – Dyrektor Brytyjskiej Szkoły Narciarskiej w Morzine i Les Gets. W związku z tym, że Wielka Brytania ze względu na położenie geograficzne (brak warunków do uprawiania narciarstwa alpejskiego) zmuszona jest do szkolenia instruktorów, którzy znajdują pracę w szkołach narciarskich w 38 krajach na całym świecie. Z danych jakie posiada BASI (British Association of Snowsport Instructors) rocznie około 1,2–1,5 mln Brytyjczyków spędza ferie zimowe poza Wielką Brytanią, wydając ok. miliarda Funtów rocznie. Klienci decydują o miejscu spędzenia urlopu tam, gdzie są instruktorzy BASI. System szkolenia instruktorów jest bardzo dobry, ponieważ doświadczeni instruktorzy, którzy cały czas chcą się rozwijać, doskonalić swoje umiejętności oraz poszerzać wiedzę, są dobrze przygotowani, aby pracować w szkołach narciarskich.

Najważniejsze wnioski z tych wykładów to:

- podczas nauczania skupiamy się na jednym elemencie, a nie na kilku,
- podczas nauki na początku unikamy zasypywania ucznia uwagami np. zwiększenie zakrawędziowania czy zwiększanie nacisku na nartę, należy wydawać proste komunikaty do ucznia,
- celem BASI jest kształcenie instruktorów: efektywnych, skutecznych, wszechstronnych i konsekwentnych w swoich działaniach,
- głównym zadaniem BASI jest opracowanie wytycznych, które pomagają mniej doświadczonym instruktorom łatwiej przechodzić z jednego etapu szkolenia w drugi.

Warsztaty narciarskie

SZWAJCARIA

Tematem zajęć Szwajcarów podczas warsztatów na stoku było przedstawienie kolejnego etapu szkolenia Swiss Snow Academy w programie nauczania dzieci – Swiss Snow Leauge.

Jest to kolejny etap systemu szkolenia, lecz w innym stylu. Propozycja skierowana jest do nastolatków i ideą tego poziomu jest to, iż mają one większą swobodę w tym, czego chcą się nauczyć. Instruktor prowadzący warsztaty **Alex Singenberger** stwierdził, że nastoletni uczniowie nie chcą szkolenia jeden na jeden z instruktorem, tylko chcą spróbować innych form narciarstwa w grupie rówieśników. Swiss Snow Academy łączy elementy freestyle, freeride oraz race – jazdy zawodniczej. Zajęcia z instruktorem mają na celu wprowadzić młodych narciarzy w świat freestyle, gdzie uczą się trików w snowparku, freeridu – jazdy poza trasami i jazdy zawodniczej, a wszystko pod okiem instruktora. Jeżeli uczestnik w grupie bardziej zainteresowany jest freestylem, drugi freeridem, a jeszcze inny jazdą zawodniczą, to instruktor na zajęciach łączy te wszystkie style, co daje młodym narciarzom poczucie rozwijania własnych pasji oraz spędzania czasu wśród rówieśników. Na tym etapie każdy uczestnik otrzymuje Kartę Swiss Snow

Academy, gdzie wraz ze swoim kodem ma dostęp do strony internetowej oraz posiada zniżki przy zakupie karnetu narciarskiego oraz w sklepach na terenie całej Szwajcarii.

Jest to też projekt skierowany do rodziców, który pozwala rozwijać pasje ich dzieci, a im dawać poczucie pewności, że dziecko znajduje się pod opieką wykwalifikowanej kadry instruktorów. Poniżej znajduje się link do filmu zrealizowanego przez Swiss Ski School prezentujący ten etap nauczania: https://www.youtube.com/watch?v=FLYujStnKJk

Warsztaty narciarskie

STANY ZJEDNOCZONE

Na wykładzie został przedstawiony zbiór umiejętności, które są zawarte w amerykańskim programie nauczania. Każda z umiejętności pokazuje zależność pomiędzy oddziaływaniem nart, a ruchami ciała wykonywanymi przez narciarza.

- kontrolę rotacji,
- kontrolę zakrawędziowania,
- kontrolę nacisku.

Są one integralną częścią wszystkich skrętów oraz niezbędne do utrzymania równowagi podczas jazdy na nartach.

Druga część wykładu dotyczyła procesu nauczania, najważniejsze to, aby w trakcie nauczania:

- koncentrować się na uczniu,
- polegać na swoim doświadczeniu,
- koncentrować się na poznanych wcześniej umiejętnościach.

Prowadzący wykład podzielił wszystkich uczestników na grupy tak, aby w każdej grupie był tylko jeden przedstawiciel z danego kraju. Tematem dyskusji było poszukiwanie różnych sposobów dojścia do założonych celów. W wyniku analizy przedstawione zostały następujące wnioski:

- instruktor wykazuje dużą cierpliwość w nauczaniu ucznia,
- analizuje i koryguje błędy popełniane przez ucznia,
- dobra relacja między uczniem a instruktorem,
- relacja partnerska w procesie nauczania,
- autorytet instruktora pozwala na skuteczniejszą naukę,
- jasny i konkretny instruktaż.

Udział w Kongresie INTERSKI 2015 w Argentynie był dla mnie ogromnym wyróżnieniem i doświadczeniem. Uczestnictwo i reprezentowanie Polski napawało mnie dumą i poczuciem, że nasze Stowarzyszenie jest liczącym się członkiem w strukturach narciarskich organizacji międzynarodowych.

Małgorzata Wójcik

Małgorzata Wójcik *– Absolwentka AWF Kraków, posiada dyplom trenera II klasy narciarstwa alpejskiego. Ukończyła specjalizację z dziennikarstwa sportowego, rzecznictwa prasowego oraz korekcji wad postawy ciała. W latach 2003–2008 zawodniczka kadry PZN, Wicemistrzyni Polski Seniorów w kombinacji alpejskiej. Ponadto jest zawodowym instruktorem narciarskim (ISIA), instruktorem fitness oraz pływania. Obecnie mieszka w Szwajcarii. Zimą pracuje w St. Moritz jako instruktor narciarstwa alpejskiego. W latach 2014–2016 członek POL-SKI DEMOTEAM.*

To bardzo CIEKAWE

Ciekawe jest obserwowanie, jak na przestrzeni lat zmieniają się tematy poruszane w trakcie warsztatów na kongresach INTERSKI. Pamiętam jak jeszcze kilka lat temu, prym wiodły zagadnienia metodyczne i czysto techniczne. Wspólnie z koleżankami i kolegami z innych krajów omawialiśmy technikę jazdy, poszczególne skręty, sposoby dochodzenia do wyższych poziomów zaawansowania. Zastanawialiśmy się i analizowaliśmy, czy szybkie przechodzenie ze ślizgania do cięcia jest słuszne i korzystne dla naszego ucznia. Czy pozycja w trakcie jazdy powinna być frontalna i poszerzona, czy może jakaś inna jest lepsza. Czy wplatanie elementów jazdy zaawansowanej już na etapie technik podstawowych jest uzasadnione i możliwe do wykonania. Omawialiśmy niepodważalną zasadność użycia kijków i moment, w którym powinny one trafić do rąk. Mówiliśmy o typowych błędach narciarzy, ich korekcie i prewencji. O elementach jazdy sportowej. Omawialiśmy różnice w szkoleniu dzieci i dorosłych, różnorodność i skuteczność stosowania przyborów.

Piotr Stawarz *– Absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem i krakowskiej AWF. W przeszłości członek kadry narodowej, medalista mistrzostw Polski. Magister wychowania fizycznego, trener narciarstwa alpejskiego, Instruktor Wykładowca PZN. Członek Zarządu SITN, szef Komisji Narciarstwa Zjazdowego, egzaminator, członek POL-SKI DEMO TEAM. Szef zespołu autorów Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN, współautor Programu Nauczania Dzieci. Kierownik wyszkolenia LSN MAŁE CICHE. Instruktor wielu dyscyplin sportowych, miłośnik gór, nurkowania i podróży na motocyklu.*

Na wiele tematów przestaje się żywo dyskutować. Sygnalizowane są one jeszcze oczywiście przy okazji poruszania innych zagadnień, lecz nie są już wiodące. Bynajmniej nie dlatego, że straciły na ważności, że się je marginalizuje. Są ważne i zapewne pozostaną takimi na długie lata. Lecz powiedziane na ich temat zostało już tak wiele, że trudno o nowatorstwo. Od rewolucji sprzętowej minęło wiele lat. Technika narciarska, która znacząco zmieniła się za jej sprawą, od tamtej pory omówiona została już wielokrotnie. Współczesna łatwość komunikowania się, wymiany wiadomości i doświadczeń spowodowała, że jest ona zbieżna i w ogólnych założeniach jednolita w całym świecie narciarskim. Większość jej aspektów została poznane i przeanalizowane dogłębnie, dalsza rozmowa nie wniosłaby wiele odkrywczego. Nie bez znaczenia jest też fakt, iż większość nowych ośrodków narciarskich budowanych w naszym rejonie świata, proponuje narciarzom warunki bezpieczne i wygodne, nie wymagające jednak od nich wznoszenia się na wyżyny narciarskich umiejętności.

O czym zatem można obecnie usłyszeć i na jakie tematy wymienić spostrzeżeniami? Rozmawiamy między innymi o sposobach komunikacji, uatrakcyjnianiu zajęć, budowaniu ogródków dla dzieci i poszerzaniu

tej jakże ważnej oferty. O innych formach spędzania czasu na śniegu: freeridzie, telemarku, skitourach, jako możliwości zaproponowania kolejnej atrakcji tym, którzy poziomem własnej jazdy po trasach zjazdowych są już usatysfakcjonowani. O narciarstwie osób niepełnosprawnych. O wrażliwości i wadze odbioru sygnału zwrotnego płynącego od ucznia. Mówimy o sposobach znajdowania się w rzeczywistości, w której zimy obfitujące w duże ilości śniegu zdarzają się rzadziej. Sposobach na zorganizowanie narciarstwa w krajach, które śnieg widują sporadycznie lub gdzie ukształtowanie terenu nie pozwala na budowę atrakcyjnych ośrodków narciarskich. Konstruujemy systemy szkolenia dzieci, jak nasz „Sitnusiowy System Szkolenia", kładące nacisk na cykliczność i kontynuowanie nauki. Zachęca on do tego, by dzieci kolekcjonując odznaki i wpisy do własnego indeksu szkoleń, zdobywały tym samym kolejne narciarskie umiejętności. Staramy się, by programy te były dla naszych najmłodszych uczniów wielką atrakcją zimowych ferii, a ich forma powodem, dla którego będą chcieli wrócić do nas za rok. Wychodzimy również naprzeciw oczekiwaniom tych, którzy nie zawsze są chętni do poddania się rygorowi wielogodzinnych ćwiczeń i trudnych zadań. Naprzeciw trendom i modzie, które gównie młodych ludzi do jednych dyscyplin skłaniają, a od innych odwracają.

W trakcie kilku dni kongresu w Argentynie, jak zwykle, udział w zajęciach braliśmy z wielką ochotą i ciekawością. Mnie w udziale przypadły spotkania z instruktorami z Austrii, San Marino i Niemiec.

Warsztat narciarski Austria

Pierwszy z warsztatów prowadził Toni, instruktor z Austrii. Tematem był carving w szkoleniu i przesłanie

mówiące: „jeśli nie ma czucia – nie ma carvingu". Koncentrowaliśmy się na tym, co się dzieje w dwóch częściach naszego ciała. Dzieliliśmy je na część poniżej i powyżej pasa. Wykonywaliśmy proste, znane nam, oddzielne ćwiczenia na obydwie partie.

- **Ćw.1:** kijki trzymamy oburącz przed sobą, dłonie przykładamy do pasa tak, by dotykały bioder. Następnie przenosimy tak trzymane kijki z przodu pod kolana (to ważne!!!, nie trzymamy ich za kolanami, co często można zobaczyć na naszych stokach i podobnie jak pod rękami na plecach jest niewygodne i skłania do odchylania), by dotykały podudzi poniżej rzepki, a dłonie kolan po zewnętrznej ich stronie, określając w ten sposób rozstaw na odpowiednią szerokość. W tej pozycji robimy kilka skrętów na niewielkiej prędkości.

- **Ćw.2:** bez kijków, stok nie za stromy (pozwala skoncentrować się na treści ćwiczenia), ręce skrzyżowane przed sobą, dłonie położone po wewnętrznej stronie kolan utrzymują je w odpowiednim rozstawie.

- **Ćw.3:** na stromszym, kijki oburącz, stabilizacja tułowia (trzymane prostopadle do linii spadku stoku, skręt krótki), pozycja frontalna (skręt długi).

- **Ćw.4:** „świeczki", kijki położone na barkach, dłonie sięgają daleko do przodu…

Warsztat narciarski SAN MARINO

Prowadzącą była instruktorka o imieniu Elena, pracująca na co dzień w Trzech Dolinach we Francji. Warsztat zbliżony był tematyką do tego, który zaprezentowali koledzy z Węgier, a udział w którym brała Kasia. Mowa była o komunikacji radiowej. Każdy z uczestników otrzymał zestaw składający się z odbiornika przypiętego do smyczy i wieszanego na szyi pod kurtką, oraz słuchawki do zainstalowania w kasku. Osoba prowadząca grupę była liderem. Radia w które zaopatrzeni byli członkowie grupy działały w jedna stronę, były to odbiorniki służące jedynie do słuchania. Zestaw lidera był bardziej złożony, przy jego pomocy można było zarówno odbierać jak i nadawać. Nasze słuchawki wsunięte pod miękkie uszy w kasku były bardzo wygodne, po godzinie jazdy nie odczuwało się z ich powodu żadnego dyskomfortu. Jakość dźwięku była bardzo dobra. System ma 79 kanałów, można wybrać dowolny, zabezpieczając się tym samym przed zakłóceniami. Zasila go bateria litowo-jonowa, która ładuje się szybko. Po pełnym naładowaniu, zestaw lidera nadaje i odbiera przez około 30 godzin, pozostałe działają do blisko 50-ciu. System funkcjonuje na odległości ok. 400–500m w otwartym terenie, nie jest jednak wodoodporny. Z jakich powodów warto posługiwać się zestawem? Oto główne z nich:

- w czasie jazdy jesteśmy blisko, nawet gdy jesteśmy daleko. Ruszając nie musimy np. określać do którego miejsca jedziemy, kiedy i gdzie się zatrzymujemy. Możemy o tym decydować w trakcie jazdy. Podobnie w trakcie jazdy, informując ucznia drogą radiową, możemy dowolnie modyfikować sposób jazdy,
- korekta błędów odbywa się na bieżąco,
- nie tracimy czasu na wyciągu, można przekazywać informacje, bez przerwy pozostając w kontakcie z grupą,

- bezpieczeństwo, uprzedzamy sytuacje groźne,
- oszczędzamy głos, mówimy spokojnie bez potrzeby jego podnoszenia (istotnym aspektem jest ton głosu. Może on zarówno wnieść do wzajemnej komunikacji wiele spokoju, jak i w razie potrzeby zmobilizować do energicznego i zdecydowanego działania).

Ważna dla lidera jest możliwość wyłączenia radia. Jeśli chcemy porozmawiać z ludźmi będącymi obok nas, naciskamy przycisk i grupa przestaje nas słyszeć. Można w ten sposób przekazywać informacje które nie są kierowane do wszystkich lub zwyczajnie odpocząć. Osobnym zagadnieniem jest szeroki obszar pracy z osobami niepełnosprawnymi. W sytuacjach dotyczących tego rodzaju szkoleń, zestawy jak ten, wydają się niezbędne.

Warsztat narciarski NIEMCY

Prowadzone były w dwóch blokach. Pierwszy z nich prowadziło dwoje instruktorów, Nina i Aleksander. Bardzo ciekawe zajęcia dotyczyły w swej tematyce wzbudzania emocji młodego ucznia, jego zainteresowania i chęci do pracy poprzez zabawę. Narzędziem było zabranie go w inny świat, poprzez opowiadanie ciekawej historii. Ta którą się posłużyliśmy, przykładowa i jedna z wielu jakie dowolnie

możemy wymyślać, brzmiała następująco: „Jesteśmy w domu, przygotowujemy się do wyjazdu. Pakujemy bagaże (dzieci stojące bez nart gimnastykują się, naśladując wkładanie przedmiotów do walizki), jedziemy taksówką na lotnisko (dobieramy się w pary, ruszamy jadąc z małą prędkością na łatwej górce), wyprzedzamy inne pojazdy (zamieniamy się miejscami z partnerem). Na lotnisku przechodzimy kontrole (jadąc oddajemy koledze kijki, rękawiczki, podnosimy ręce stając do prześwietlenia. Po odebraniu przyborów, partner powtarza czynności). Następnie szukamy swego miejsca w samolocie (w zespołach czteroosobowych, każdy na ucho dowiaduje się jaki ma numer siedzenia. Jadąc powoli w szeregu, należy zamieniając się miejscami ustawić szereg w kolejności numerów, które początkowo były pomieszane). Po zajęciu odpowiednich miejsc rozpoczyna się niespokojny lot, wstrząsają nami turbulencje (nasza pozycja dynamicznie się zmienia, jest wysoka, niska, pochylona, odchylona, pogłębiona, spłycona). Po wylądowaniu i opuszczeniu samolotu, orientujemy się że nie mamy portfela i dokumentów. Na szczęście ma je nasz kolega, który zauważył jak wypadały nam z kieszeni (musimy teraz jechać blisko za nim i w parze naśladować jego ruchy). Historia kończy się, gdy opuszczamy lotnisko (razem z kolegą zjeżdżamy ostatni odcinek, trzymając się za ręce), dolecieliśmy do celu naszej podróży.

Była to bardzo prosta opowieść, w którą zgrabnie wkomponowano wiele elementów jazdy na nartach. Na jej podobieństwo możemy wymyślać wiele innych. Dzieci uczą się, a jednocześnie dobrze bawią, wyobrażając sobie znajdowanie się w zabawnych sytuacjach.

W drugiej części warsztatów niemieckich, Maksymilian opowiadał o odczuciach i kanałach przekazywania informacji w trakcie jazdy na nartach. Zastanawialiśmy się co jest najważniejsze: kinetyka, wzrok, słuch, czucie. Robiliśmy kilka znanych nam, prostych ćwiczeń, jasno wskazujących wagę i rodzaj płynących do nas impulsów:

- stojąc bez nart z zamkniętymi oczami: zginamy nogę do kąta 90°C, robimy przysiady, odchylamy się, pochylamy, przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę, zmieniamy położenia rąk, wyciągamy je daleko do przodu, opuszczamy, sięgamy nimi za siebie, wykonujemy skłony i skręty ciała,
- jadąc z małą prędkością po stoku o niewielkim nachyleniu, klamry w butach odpięte. Poprzez dużą obszerność ruchów, zmiana i szukanie właściwej pozycji,
- jadąc w parach, z małą prędkością, jeden z pary jest przewodnikiem, drugi kierowany wskazówkami głosowymi jedzie za nim z zamkniętymi oczami,
- opowiadamy młodemu uczniowi historię: masz płytkę metalu wsadzoną między języki buta a podudzie. Gdy zaczyna się skręt, musisz tak nacisnąć na język, by z metalu wycisnąć monetę (w trakcie skrętu stopniowo zmniejszamy docisk. Analogicznie możemy również wyciskać sok z owoców itp.),
- jadąc ze średnią prędkością, skrętami o średnim promieniu, jeden kijek trzymamy normalnie, drugi zaś chwytamy w połowie jego długości (analizujemy impulsy płynące od kijka mającego kontakt ze śniegiem oraz brak czucia śniegu po przeciwnej stronie),
- jadąc z małą prędkością, zmieniamy napięcie mięśni naszego ciała. Koncentrujemy się na jego odczuwaniu, staramy się mieć świadomość, jaka dokładnie jest nasza pozycja. Wykonujemy kilka skrętów będąc napiętym, kolejne rozluźnionym (dzieciom możemy mówić np. o swobodnym tygrysie i napiętym ze strachu uciekającym zającu).

Podsumowując zajęcia podkreślaliśmy, jak ważna w czasie jazdy jest świadomość własnego ciała, jego kontrola, oraz analiza sygnałów od niego płynących.

Warsztaty narciarskie Austria

Ich tematyką była komunikacja i informacja zwrotna. Instruktor prowadzący podkreślał, jak ważne i pomocne w procesie nauczania jest słuchanie ucznia. Możemy dzięki temu wiedzieć, jakie są jego odczucia, być świadomi jego potrzeb i udzielać mu na bieżąco odpowiednich wskazówek. Możemy mówić do niego o tym, co w danym momencie jest dla niego najważniejsze. Oczywistym jest, że instruktor rozpoczynający lekcję posiada plan, wedle którego chce ją przeprowadzić. Jego realizacja nie jest jednak priorytetem, nie następuje w sposób bezwzględny. Możliwe, a nawet konieczne jest jego modyfikowanie, a w skrajnych sytuacjach nawet zupełne od niego odstąpienie (np. gdy uczeń dokonuje postępów w tempie szybszym od zakładanego, bezcelowe jest przedłużanie czasu spędzanego na niższych poziomach zaawansowania. Analogicznie, gdy postępy ucznia na danym poziomie nie następują w tempie zadawalającym, wskazane jest dłuższe na nim pozostanie). Istotne jest zatem, by proces nauczania przebiegał na zasadzie analizy informacji płynących w dwie strony, nie był jednostronnym wykładem. Zrozumienie ucznia, znajomość sposobu jego postrzegania, przekładają się na korzyści zarówno dla osoby uczącej się, jak i samego nauczyciela.

W trakcie zajęć posługiwaliśmy się ciekawym sposobem określania faz skrętu, w jakich się znajdujemy. Opierał się on na zasadzie tarczy zegara, gdzie na godz.12-tej rozpoczyna się skręt (narty umownie ustawione są w poprzek Linii Spadku Stoku), godz. 3.00 to środek skrętu (narty w LSS), a godz. 6.00 to koniec skrętu i faza przygotowania (narty ponownie prostopadle do LSS). W ten sposób dokładnie określamy nasze położenie w skręcie.

Cyfrowo określaliśmy również stopień pochylenia ciała w skręcie. „0" to prawidłowa pozycja, -1, -2 to nadmierne pochylenie ciała do wewnątrz skrętu, +1, +2 to wychylenie na zewnątrz.

Posługując się łącznie obydwoma tymi narzędziami, można więc uczniowi przekazywać precyzyjną informację, np. „na 2-giej Twoja pozycja jest +1, na 5-tej -2", bądź np. „postaraj się do 2-giej ślizgać obszernie, następnie ograniczać ślizganie, od 4-tej już ciąć".

W/w narzędzia, dobrze sprawdzają się w nauczaniu realizowanym wedle założeń koncepcji **WAR**, o której nasz kolega z Austrii również wspominał. Jej nazwa to skrót od „**W**" jak „watching" (obserwacja – definiowanie kłopotu lub potrzeby, diagnozowanie stanu aktualnego zarówno w kwestii umiejętności, jak i np. świadomości tego co dzieje się pomiędzy nartami a śniegiem, rodzaju pozostawianych śladów, obszerności zakrawędziowania itp.), „**A**" jak „analiza" (potrzeba rozmowy po zakończonym zjeździe, posiadania świadomości sytuacji, np. na godz. 2.00 narty były zbyt wąsko, na 5.00 zbyt szeroko. Uczniowie często nie wiedzą, co w czasie przejazdu dzieje się dokładnie z ich ciałem. Jest to kluczowe w perspektywie korekty i poprawy. Dążymy do tego, by uczeń czuł w czasie jazdy, rejestrował impulsy, opowiadał o tym, jaki był jego przejazd, by wysoka była jego świadomość – „self monitoring proces", „inside view"), „**R**" jak „reakcja" (po uprzedniej analizie, w trakcie kolejnego odcinka uczeń reaguje, przy naszej pomocy dokonuje korekty (wskazane jest, szczególnie podczas pracy z dziećmi, posługiwanie się ciekawymi ćwiczeniami, np. gdy masz kłopot ze zmianą wysokości sylwetki, obserwuj słońce. Gdy na początku skrętu jest wysoko nad tobą, podnoś głowę, stań wyżej. Gdy podczas sterowania zachodzi przed tobą, podążaj za nim wzrokiem w drodze za horyzont, pochyl głowę do przodu, popatrz na śnieg przed nartami, stań niżej).

Udział we wszystkich warsztatach i wykładach był dla członków naszej delegacji bardzo cenny. Rzucał ciekawe światło na wiele aktualnych tematów. Pokazał jednak również, iż poziom naszej umiejętności i wiedzy na tematy sportów śnieżnych jest na światowym poziomie. Zarówno my, jak i nasi koledzy z innych krajów narciarskich, możemy wzajemnie czerpać z takich spotkań dużo ciekawej obserwacji, którą korzystając z możliwości znalezienia się na łamach INFORMATORA, przekazujemy wszystkim członkom naszego Stowarzyszenia.

Piotr Stawarz

Pokongresowe reminiscencje

TELEMARKIEM
na koniec świata

Najważniejszym z pewnością wydarzeniem ubiegłego sezonu zimowego był Światowy Kongres INTERSKI, który odbył się w dalekiej Ushuai. Fin del Mundo, jak z dumą określają to miejsce jego mieszkańcy, oddaje w pełni charakter tego magicznego punktu na ziemi. Fantastyczne, bezpośrednie połączenie gór z oceanem, przedzielone skrawkiem lądu sprawiało, że choć nie są one zbyt wysokie (ok.1200 m n.p.m), to jednak robią zgoła inne wrażenie.

Całość zajęć praktycznych została zorganizowana w ośrodku narciarskim CERRO CASTOR położonym ok. 27 km na północ od Ushuaia. Ośrodek który powstał w 1999 r. należy do najbardziej wysuniętego na południe centrum narciarskiego na świecie. Dysponujący dwudziestoma ośmioma wyciągami, zarówno orczykowymi jak i krzesełkowymi, ośrodek daje możliwość uprawiania sportów zimowych od wysokości 200 do ponad 1000 m n.p.m. Przewyższenia sięgające ok. ośmiuset metrów pozwoliły na zbudowanie tras narciarskich zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów. Mieliśmy okazję obserwować treningi kadr alpejczyków kilku krajów m.in. Francji, Kanady i Niemiec z wyrywającym podczas przejazdów lód spod nart, **Fritzem Dopferem**

Ekipa Demo Team telemarku SITN w osobach: **Ewa Konderla**, **Sławomir Lassak**, **Kazimierz Put** i moja skromna osoba, miała do spełnienia odpowiedzialne zadania związane z udziałem w pokazach i workshopach, których tematem była prezentacja polskiego sposobu nauczania telemarku zgodnie z wytycznymi zawartymi w Programie Nauczania opublikowanym w roku 2014. Wstępem do zajęć praktycznych był wygłoszony referat prezentujący naszą publikację programową. Tym samym znaleźliśmy się w grupie kilku teamów, które przedstawiały swoje osiągnięcia z zakresu telemarku. Nasza prezentacja wywarła na audytorium duże wrażenie, o czym świadczyły liczne gratulacje z ich strony.

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.*

Wśród około 780 uczestników Kongresu z całego świata, siedemdziesięciu było instruktorami telemarku, co umożliwiło bardzo cenną wymianę myśli i doświadczeń pomiędzy koleżankami i kolegami z różnych krajów. Byli wśród nich Amerykanie, Kanadyjczycy, Nowozelandczycy, Włosi, Słoweńcy, Norwegowie, Finowie, Czesi, Francuzi, Niemcy, Hiszpanie, Austriacy, Szwajcarzy, Węgrzy oraz mały zespół z Lichtensteinu. Miłym zaskoczeniem był występ teamu organizatorów - telemarkowców z Argentyny, a właściwie instruktorów ze szkoły narciarskiej ośrodka Cerro Castor, którzy całkiem nieźle radzili sobie z tą jakże dla nich odległą techniką narciarską. Liczne pozdrowienia w stylu: *Wow TELEMARK it is fantastic*, przekazywane naszej ekipie podczas treningów na stoku ze strony argentyńskich narciarzy świadczą o tym, że Ziemia Ognista (Tierra del Fuego) jest nadal bardzo spontaniczna i gorąca.

Patrząc z perspektywy kilku ubiegłych INTERSKI można powiedzieć, że zainteresowanie telemarkiem na świecie stopniowo wzrasta i pomimo różnych problemów, z pewnością należeć będzie do jednych z głównych bloków tematycznych przyszłorocznego Kongresu w japońskiej Hakubie.

Piotr Kapustianyk

PRZYSTANEK USHUAIA

Ushuaia to niezwykłe miejsce. Jest najbardziej na południe wysuniętym miastem świata. Ma przedziwną architekturę, drewniane słupy telegraficzne z plątaniną kabli, dziurawe chodniki, czym przypomina trochę osadę z serialu „Przystanek Alaska". Jest to miasto portowe, a jednocześnie górski kurort narciarski. Z jednej strony lwy morskie wylegują się na przybrzeżnych wysepkach, z drugiej zaś o 25 minut jazdy samochodem czekają na nas ciągnące się po horyzont ośnieżone stoki, jak w Alpach.

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

Przez kongresowy tydzień miejsce to staje się jeszcze bardziej niezwykłe, bo na 7 dni opanowuje je gromada świętujących i cieszących się – czasem jak dzieci – instruktorów narciarskich, snowboardowych, telemarkowych, biegowych i poruszających się na wszystkim, na czym da się ślizgać po śniegu. Jakieś dziwne uczucie wstępuje w miłośników narciarstwa z ponad 30 krajów, którzy dotarli na kongres Interski, trafiając tym razem niemal do krainy pingwinów. Podobną atmosferę odczuwało się również cztery lata temu w St. Anton i 8 lat temu w Korei, więc sprawiło to nie tylko to magiczne miejsce… Choć magia końca świata na pewno pomogła.

Wszyscy przybijają piątki, uśmiechają się do siebie, pomagają sobie nawzajem i nawet upadkowiczom na demo-stoku biją brawo. I co najważniejsze – wszystkim bardzo zależy, żeby podzielić się tym, co wiedzą i potrafią – na śniegu i w sali wykładowej. A dzięki temu, że taki panuje duch, to co mówią, piszą, pokazują na prezentacjach, staje się jeszcze ciekawsze. To już nie liderzy narciarstwa w swoich krajach, niedostępni i wydaje się, że trochę zadzierający nosa, ale otwarci i mili ludzie z radością dzielący się swoją ogromną wiedzą i po prostu cieszący się ze wspólnej jazdy.

Oby ta otwartość pozostała nam na dłużej. Dzięki niej najlepsi otworzyli swoje podwoje i udostępnili pilnie strzeżone materiały szkoleniowe. Narciarstwo stało się w czasie tego niezwykłego tygodnia egalitarne, a my przypomnieliśmy sobie, że rolą instruktora jest służyć naszym klientom najlepiej jak umiemy. Za cztery lata czeka nas kongres Interski w Pamporowie – świetnej stacji narciarskiej w Bułgarii. Będzie niedrogo i blisko, więc mam nadzieję, że wspólnie przeżyjemy kolejne wielkie święto narciarskie. Zapraszamy wszystkich instruktorów.

Kuba Grzymała
Komisja Promocji i Marketingu
SITN PZN

PRZYSTANEK HAKUBA

Czy zastanawialiście sie kiedyś, po co to robicie?

Co was ciągnie do instruktorstwa?

Czy to chęć zaimponowania kursantom i gawiedzi,

czy powołanie pedagogiczne, czy po prostu jakieś ADHD

nie pozwala wam siedzieć w domu i spędzać zimy

w zamkniętych i pozbawionych słońca pomieszczeniach?

Ja się nad tym nie zastanawiam – od czasu kiedy wziąłem po raz pierwszy udział w wielkim święcie instruktorów (było to w Crans Montanie w Szwajcarii), sama perspektywa uczestniczenia w takiej megaimprezie jest dla mnie wystarczającą motywacją do pracy (lub jak twierdzi uparcie moja kobita – zabawy) na nartach. Odliczam już czas do następnego święta – **kongresu w Hakubie w marcu 2017**. Mam nadzieję, że sprawozdania z kongresu w Argentynie opublikowane w niniejszym Informatorze, zachęciły was do dołączenia do wesołej kongresowej kompanii.

P.S.W czasie trwania warsztatów na śniegu w Ushuaii podzieliliśmy się tak, aby posłuchać, co mają ciekawego do pokazania i powiedzenia koledzy instruktorzy z 30 krajów i jak widzicie na poprzednich stronach, było to bardzo ciekawe doswiadczenie.W dodatkowym workshopie, który zorganizowaliśmy ad hoc na prośbę Szwajcarów (nie bylo w planie polskiej prezentacji w narciarstwie zjazdowym – był za to świetny telemark **Piotrka Kapustianyka**) prezentację na śniegu poprowadziła **Kasia Górska** (kiedy Kasia zrobiła prezentację kilku ewolucji, to nasi koledzy Szwajcarzy, z którymi staliśmy na górze demoslope, ze szczerym podziwem westchnęli – ależ to jest doskonała narciarka...). Workshop przerodził się potem w dyskusję i analizę szczegołów nowego podejścia Szwajcarów do nauczania narciarstwa, które opisuje **Małgosia Wójcik**. Zatem do zobaczenia w Hakubie w marcu lub na kolejnych kongresach.

Kuba Grzymała

INTERSKI

w sezonie 2015 /2016

Tradycyjnie podajemy kilka faktów dotyczących międzynarodowych organizacji instruktorskich, do których należy SITN PZN.
Dla przypomnienia są to:

INTERSKI, ISIA (Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Zawodowych), **IVSI** (Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów) i **IVSS** (Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportów Śnieżnych w Szkołach i Uniwersytetach). Przynależność do nich związana jest z wnoszeniem składek rocznych, udziałem w działalności statutowej, a IVSI i ISIA rozprowadza znaczki roczne wklejane do międzynarodowych legitymacji instruktorskich, świadczące o ważności uprawnień.

Składy władz poszczególnych stowarzyszeń nie zmieniły się od ostatniego sezonu. Walne Zebranie ISIA w dniu 8.04.2016 r. w Lenzerheide (SUI) zadecydowało o przeniesieniu ZEBRANIA WYBORCZEGO ISIA na rok 2017 do Samnaun (SUI), gdzie planowane jest rozegranie w dniach 25–30.04.2017 r. Mistrzostw Świata Instruktorów ISIA.

Trzy kraje alpejskie Francja, Austria i Włochy formalnie zaprzestały wnoszenia składek od 1 stycznia 2016 r.

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

deklarując gotowość do wystąpienia z ISIA. Wspólne działanie Zarządów tych stowarzyszeń to wynik braku kompromisu pomiędzy **ISIA-test** a projektem pilotażowym Komisji Europejskiej MEMORANDUM of UNDERSTANDING (**MoU**) – patrz **EUROTEST**. Dla większości krajów członkowskich to szeroko propagowana ochrona własnego rynku usług instruktorskich.

MoU zostało przedłużone na kolejny rok, a Komisja Europejska od 1 lutego 2016 deklaruje stworzenie **Aktu delegowanego instruktorom sportów śnieżnych**. W tej sprawie SITN PZN był zaproszony na rozmowy i konsultacje do Departamentu Spraw Międzynarodowych i Uznawalności Wykształcenia Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w dniu 24 sierpnia br.

Komisja Europejska na stronach Parlamentu Europejskiego opublikowała tabelę, w której wymienia organizacje odpowiedzialne za szkolenie instruktorskie w krajach Unii i państw sfederowanych. Przy Polsce podmiotem odpowiedzialnym jest wymienione nasze stowarzyszenie SITN PZN oraz PZN. W tabeli znajdują się też stopnie instruktorskie oraz programy szkoleniowe w wymiarze godzinowym, jak i dniowym całego cyklu szkoleniowego.

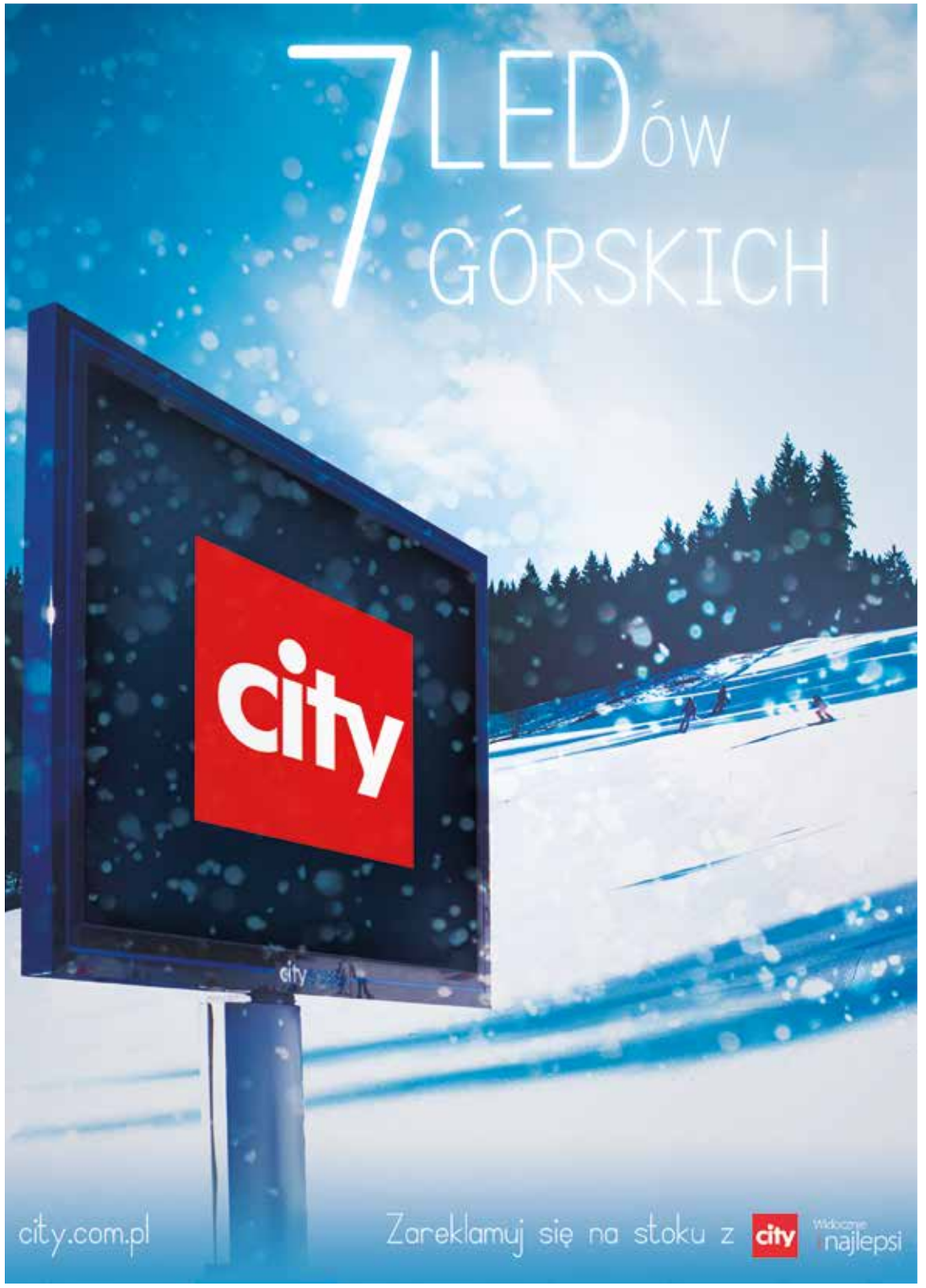
IVSI organizacyjnie i logistycznie przygotowuje się do Kongresu w Hakubie (19–26 marca 2017r. Organizator (Ski Association of Japan) otrzymał już 150 zgłoszeń z krajów należących do IVSI.

Nasi koledzy z Bułgarii, którzy będą organizować w roku 2019 XXI Kongres INTERSKI w Pamporowie, również w sierpniu rozesłali pierwszą informację o terminie tego wydarzenia (17–24.03.2019 r.) oraz poprosili o możliwość kontaktu z osobami odpowiedzialnymi za poszczególne sporty śnieżne w danym kraju.

Wiceprezes Krzysztof Zięba

ORGANIZACJE ODPOWIEDZIALNE ZA SZKOLENIE INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA W POSZCZEGÓLNYCH KRAJACH UNII EUROPEJSKIEJ I PAŃSTW SFEDEROWANYCH – OFICJALNE STANOWISKO KOMISJI EUROPEJSKIEJ

	List of qualifications of ski instructor giving access to the common training test (for the qualifications marked with * more information is needed on whether the conditions for access to the common training test are fulfilled)			
	Country	**Country regulating profession/education**	**Evidence of formal qualifications**	**Body responsible for the qualification**
1	**Belgium**	Yes	Moniteur sportif entraineur (BE-fr)/Trainer A (BE-nl)	General Administration for Sport (ADEPS)/ Sport Vlaanderen (ex-BLOSO)
2	**Bulgaria**	No	ISIA карта/ ISIA card	Bulgarian Ski School
3	**Czech Republic**	Yes	Instruktor lyžování APUL A (Ski Instructor Level APUL A)	APUL (Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s. - Association of Professional Ski Instructors of the Czech Republic)
4	**Denmark**	No	Euro Ski Pro	Den Danske Skiskole (Danish Ski School)
5	**Germany**	Yes	Staatlich geprüfter Schneesportlehrer (Federally certified snow sport instructor)	DSLV – German Ski Instructors Association and TU München (Technical University Munich)
6	**Estonia**	No	-	-
7	**Ireland**	No	Alpine Ski Teacher (Euro Ski Pro) – Level 4 Alpine Ski Teacher – (ISIA Card) – Level 4	IASI – Irish Association of Snowsports instructors
8	**Greece***	Yes	Ski Instructor downhill A	Hellenic Ministry of Sports - General Secretariat of Sports
9	**Spain**	Yes	Técnico deportivo de esqui alpino/Sport technician in alpine skiing	Spanish Ministry of Education, Culture and Sport
10	**France**	Yes	Diplôme d'Etat de ski, moniteur national de ski alpin (State diploma of Ski, national instructor of alpine ski)	Ecole Nationale des Sports de Montagne (ENSM) – National School of Mountain Sports
11	**Croatia**	Yes	Učitelj skijanja (Ski Instructor)	Skijaško Učilište and HZUTS (Croatian Association of Snow Sports Teachers)
12	**Italy**	Yes	Maestro di Sci (Ski instructor)	Collegio Nazionale dei Mestri di Sci; Federazione Italiana Sport Invernali; Collegi Regionali e Provinciali
13	**Cyprus**	No	-	-
14	**Latvia***	No	Profesionāls slēpošanas instruktors (Professional Ski Instructor)	Latvian Ski and Snowboard Instructors Association
15	**Lithuania***	No	Instruktorių kursai 'B-basic'/ Instructors training 'B-basic'	DruSki School – Ski and Snowboard School in Lithuania
16	**Luxembourg**	No	-	-
17	**Hungary**	Yes	Sioktató **** - Ski instructor ****	Federation of Hungarian Ski Instructors
18	**Malta**	No	-	-
19	**The Netherlands**	No	Skileraar B/ Ski instructor B	Dutch Skiing Federation
20	**Austria**	Yes	Diplomschilehrer/staatlich geprüfter Schilehrer (Federally certified ski instructor)	Ministry of Education and Women's Affairs
21	**Poland***	No	Instruktor zawodowy – professional instructor	SITN (Association of trainers and teachers) and PZN (Polish ski association)
22	**Portugal***	Yes	Treinadores de esqui alpino de grau 2 (Alpine ski coach level 2)	FDI-Portugal (Portuguese Winter Sports Federation) and Instituto Português do Desporto e Juventude (Portuguese Institute of Sport and Youth)
23	**Romania**	Yes	Monitor de schi I (Ski instructor category I)	Romanian Ski Biathlon Federation
24	**Slovakia***	Yes	Učiteľ zjazdového lyžovania 3. stupňaII. Qualification Level Ski Instructor	Ministry of Education (Accreditation Commission)
25	**Slovenia**	Yes	Učitelj alpskega smučanja 3. stopnje (U3), Ski instructor level 3	Združenje učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS) Slovenije (Association of ski instructors and trainers Slovenia)
26	**Finland**	No	Level 3 - hiihdonopettaja (Level 3 - Instructor)	Finnish National Association of Ski Instructors (FNASI) and Vuokatti Sports Institute
27	**Sweden**	No	Svenska skidlärarexamen (Swedish Ski Instructor Exam)	Det svenska skidrådet (The Swedish Ski Council)
28	**United Kingdom**	No	Alpine level 4 – ISTD (International Ski Teacher Diploma)	BASI - British Association of Snowsport Instructors



FRANCUSKI ŁĄCZNIK 2015

Zadzwonił do mnie znajomy prawnik z pytaniem czy mogę pomóc jego koledze, który jest kierownikiem licencjonowanej szkoły narciarskiej SITN PZN i ma kłopoty związane z działaniem we Francji... *No jasne* – mówię – *pomogę, o ile potrafię, niech zadzwoni* – i wysłuchałem poniższej opowieści Kierownika LSN (dalej zwanego Bohaterem):

Na prośbę zaprzyjaźnionego biura turystycznego zorganizowałem wyjazd do Francji kończący sezon zimowy. Jadąca ode mnie mała grupka składała się z opiekunów i przewodników współpracujących ze szkołą. Moim współpracownikom zaproponowałem wyjazd płatny po kosztach i pokrycie kosztów transportu. Mieli nie zarabiać ale nie mieli również szkolić, tylko raczej asystować towarzysko i opiekuńczo grupie klientów biura podróży.

Już na miejscu po pierwszym dniu wspólnego jeżdżenia cała nasza zorganizowana gromada została zauważona przez Gendarmerię. Zostaliśmy zaproszeni na rozmowę, z której wynikało, że żadne szkolenie odbywać się nie może, a wspólne jazdy owszem, ale nie „pod kierunkiem" żadnego lidera umundurowanego jak instruktor SN. Zagrożono nam, że jeśli nadal będzie trwało szkolenie (którego i tak nie było) to zostaną unieważnione nasze skipassy bez prawa do odszkodowania. Przez parę dni jeździliśmy tak jak Francuzi przykazali i nikt z lokalnej administracji nie zgłaszał żadnych pretensji. Ale na ostatni dzień zaplanowaliśmy imprezę towarzysko-sportową – zawody, których przygotowanie i obsługę biuro podróży zleciło odpłatnie lokalnej szkole narciarskiej… i tu się okazało, że stok na którym przygotowała nam zawody lokalna szkoła ESF jest dość daleko od naszych kwater, więc dla słabszych narciarzy i snowboardzistów – ze względów bezpieczeństwa – potrzebna była na drodze dojazdu asysta instruktorska. Jedną z grupek snowboardzistów kierujących się na zawody zatrzymał patrol żandarmerii… wylegitymowano opiekunkę grupy i stwierdzono, że nie posiada (wg opinii kontrolujących żandarmów) uprawnienia (brak francuskich kwalifikacji) do prowadzenia grupy „uczniów". Instruktorka (posiadająca ważną legitymację instruktora SITS-u) wezwała mnie na pomoc, a ja usiłowałem wytłumaczyć, że wiemy, że nie wolno nam szkolić, ale ja jej nie zatrudniam jako instruktorki, tylko w tym momencie pełni ona rolę opiekunki i przewodniczki na zawody organizowane przez lokalną szkołę ESF. Pomogło o tyle, że nie aresztowano instruktorki snowboardu, nie aresztowano również mnie. Spisano jednakże protokół, z którego wynikało, że jestem pracodawcą tejże instruktorki. To, że stosunki kontraktowe między nami wygasły, nikogo nie interesowało…

Parę miesięcy po powrocie do Polski dostałem dokumenty z Francji. Wynikało z nich, że zostałem oskarżony przez francuskiego prokuratora oraz prywatnie przez Ministra Sportu o popełnienie czynu karalnego polegającego na zatrudnieniu we Francji instruktorki czy też animatorki sportu na wolnym powietrzu, która nie posiadała do tego kwalifikacji wymaganych przez francuskie prawo i wobec tego stworzyła zagrożenie bezpieczeństwa na stoku, za które ja jestem odpowiedzialny jako jej „zwierzchnik" i „pracodawca". Zostałem wezwany abym stawił się osobiście we francuskim sądzie w mieście znanym z organizowania zimowych Igrzysk Olimpijskich a jeśli nie, to abym wyznaczył adwokata.

I dlatego proszę o pomoc Panie Ludwiku – mówi Bohater – *chodzi mi o znalezienie tego adwokata*.

Zainteresowała mnie ta sprawa. Francja właśnie przegrała przed Trybunałem (TSUE) z angielskimi instruktorami, gdyż jak ustalił Trybunał, we Francji nie zostały uregulowane precyzyjnie kryteria kompetencji instruktora snowboardu, więc zakazywanie pracy instruktorom snowboardu przez administrację francuską nie ma podstaw prawnych. Ale w tej sprawie nie o nauczanie snowboardu chodziło, tylko o naruszenie reguł francuskiego prawa pracy w związku z francuską ustawą o sporcie (zawód regulowany).

Znalazłem adwokata dla bohatera tej opowieści. Po udzieleniu mu pełnomocnictwa wyjaśnił, iż z akt sprawy wynika, że prokurator żąda kary grzywny w wysokości 20.000,00 EUR a Minister Sportu nawiązki w wysokości 20.000,00 EUR. Zażądał normalnego wynagrodzenia za podjęcie się obrony przed sądem. Skład orzekający francuskiego sądu nie miał żadnych wątpliwości. Kierownik i właściciel LSN bezprawnie „zatrudnił" instruktorkę snowboardu, czym naruszył wiele norm francuskiego prawa mającego zapewnić bezpieczeństwo na stokach. Skazany został ostatecznie na 5000,00 EUR grzywny w zawieszeniu na okres próby, a Szkoła Narciarska jako firma na 10.000,00 EUR grzywny też w zawieszeniu, ale tylko w połowie.

Ludwik Żukowski – *Instruktor Wykładowca PZN, były Prezes SITN PZN, adwokat, przewodniczący Komisji Prawa Sportowego Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie, arbiter w Trybunale Arbitrażowym ds. Sportu przy Polskim Komitecie Olimpijskim*

Ja sugerowałem Bohaterowi, aby się odwoływał, gdyż okoliczności tej sprawy wskazywały, że jest ona do wygrania (jeśli nie we Francji, to przed Trybunałem) wzorem angielskich precedensów. Ale Bohater uznał, ze dalsze ryzykowanie i wydawanie pieniędzy na honoraria francuskich adwokatów nie ma sensu, gdyż nie jest pewne czy Sądy Apelacyjne podzielą nasz pogląd, a przewidywane wydatki na honoraria będą równe grzywnom.

Rezultat: w efekcie niewinna z pozoru przygoda wspólnego wyjazdu z biurem podróży zakończyła się dla Bohatera kosztami w wysokości ok. 30.000 PLN. Napisałem o tym pro memoria (nie tylko dla właścicieli Licencjonowanych Szkół Narciarskich).

Ludwik Żukowski

Komentarz do powyższego artykułu prezentujemy na następnej stronie.

CO Z TĄ SWOBODĄ?

Coraz częściej dochodzi do legitymowania instruktorów z zagranicy szkolących swoich rodaków na stokach Alp. Coraz częściej dochodzi także do wyciągania konsekwencji finansowych, a nawet i karnych wobec tych, którzy nie spełniają zapisanych w lokalnych przepisach wymogów. Dlaczego zatrzymywani są także Polacy, skoro w naszym kraju zawód instruktora został zderegulowany, a zgodnie z Traktatem o funkcjonowaniu Unii Europejskiej i orzecznictwem Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości swoboda przedsiębiorczości i swoboda świadczenia usług gwarantują mobilność przedsiębiorstw i przedstawicieli wolnych zawodów w UE? Pytanie to dotyczy nie tylko tych instruktorów, których kompetencje ograniczają się do spełniania egzekwowalnego minimum wymaganego przez ustawę (ukończenie szkoły średniej i zaświadczenie o niekaralności).

Kol. **Ludwik Żukowski** w przedstawionej na poprzednich stronach historii, przytoczył argumentację strony francuskiej: nie posiadając ich kwalifikacji, z definicji naraża się swoich klientów/kursantów/podopiecznych na niebezpieczeństwo. I to niezależnie od scenerii w jakiej doszło do zatrzymania: czy to żleb poza wyznaczonymi trasami narciarskimi, czy to ośla łączka przy dolnej stacji wyciągu. Tylko jak to się ma do idei mobilności obywateli krajów członkowskich UE obejmującej swobodę świadczenia usług?

Rzecz tkwi w tym, że prawo stanowione jest na różnych poziomach. W tym przypadku prawo lokalne jest, kolokwialnie rzecz ujmując, bardziej wiążące od prawa krajowego i europejskiego – stąd różnice w wymaganiach wobec przyjezdnych instruktorów nie tylko w zależności od kraju, ale i od regionu czy prowincji we Włoszech lub kraju związkowego w Austrii. Dla nas jest to dość egzotyczna kwestia, bo w Polsce przepisy prawa nie różnią się w zależności od województwa, powiatu czy gminy. Nie zmienia to jednak faktu, że w sytuacji patowej powinniśmy pamiętać o możliwości odwołania się do wyższych instancji sądu z Trybunałem w Strasburgu włącznie.

Czy w takim razie swoboda pracy dla instruktorów narciarstwa na terenie Unii Europejskiej to fikcja? Nie, choć na obecną chwilę wciąż nie jest to swoboda o charakterze uniwersalnym. Przemieszczanie się po Europie i świadczenie usługi szkolenia narciarskiego turystów jest możliwe przy dostosowaniu się do przepisów obowiązujących w miejscu, w którym planujemy uczyć.

Komisja Europejska wspólnie z krajami członkowskimi pracuje obecnie nad rozwiązaniami mającymi urzeczywistnić ideę zniesienia przeszkód dla wolnego przepływu osób i usług. Nie jest to takie oczywiste, ponieważ w 15 krajach członkowskich zawód instruktora jest uregulowany prawnie[1], w kolejnych 9 nie jest uregulowany[2], a w 4 państwach prawo nawet „nie widzi" takiego zawodu[3]. Jednak nawet brak uregulowania zawodu przez dane państwo unijne nie jest równoznaczny z tym, że w danym kraju nie ma wykwalifikowanych, certyfikowanych przez lokalne organizacje (związki, stowarzyszenia) instruktorów. Oznacza to, że aby faktycznie znieść bariery dla wolnego przepływu osób i usług Komisja Europejska musi znaleźć wspólny mianownik dla co najmniej 24 systemów szkolenia i certyfikacji.

W projekcie rozporządzenia Komisji UE nazywanym Aktem Delegowanym, zakłada się, że instruktorzy posiadający potwierdzenie uzyskania najwyższych kwalifikacji zawodowych w swoim narodowym systemie kształcenia (w naszym przypadku jest to certyfikat Instruktora Zawodowego wydawany przez SITN jako członka ISIA) będą dopuszczani do tzw. *Common Training Test* – czyli egzaminu składającego się z dwóch części: technicznej – szybkościowej (slalom gigant) oraz dotyczącej bezpieczeństwa (teoretyczno-praktycznej). Zdanie obu części tego egzaminu będzie uprawniało instruktorów do swobodnego poruszania się po Europie i świadczenia usług szkoleniowych. Oznacza to, że Komisja Europejska uznała, że wykonywanie zawodu instruktora narciarstwa sportów śnieżnych powinno dla bezpieczeństwa publicznego być reglamentowane, czyli aby ten zawód wykonywać na obszarze UE trzeba uzyskać wcześniej uprawnienia zawodowe.

Podsumowując: nabyć uprawnienia europejskiego instruktora narciarskiego będzie można po uzyskaniu najpierw najwyższych kwalifikacji narodowych (u nas ISIA STAMP) i po potwierdzeniu ich podczas wyżej opisanego egzaminu.

Warto nadmienić, że zawód instruktora narciarstwa, jak się dowiedzieliśmy w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, jest pierwszym w UE (!) podlegającym procesowi ustanawiania dedykowanego mu Aktu Delegowanego. Można się cieszyć, że jesteśmy pionierami, ale ciężko oprzeć się wrażeniu, że gramy pierwszoplanową rolę w eksperymencie na żywym, europejskim organizmie.

Dopóki Akt Delegowany nie wejdzie w życie (co stanie się zapewne w sezonie 2017/2018), należy mieć szczególnie na uwadze normy dla naszego zawodu i możliwości świadczenia usług stanowione przez lokalne prawo. Przykładem jak przygotować się do pracy w wybranym rejonie Alp, są wypracowane przez naszego partnera – Region Trentino (Włochy) – procedury zgłaszania planowanych szkoleń narciarskich.

Wojciech Woźnica
Delegat SITN PZN na konsultacje w Komisji Europejskiej

[1] Austria, Francja, Włochy, Belgia, Bułgaria, Chorwacja, Republika Czeska, Grecja, Hiszpania, Niemcy, Portugalia, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Węgry
[2] Polska, Dania, Finlandia, Holandia, Islandia, Litwa, Łotwa, Szwecja, Wielka Brytania
[3] Cypr, Estonia, Luksemburg, Malta

KONFERENCJE NAUKOWE I POPULARYZUJĄCE WIEDZĘ O SPORTACH ŚNIEŻNYCH W SEZONIE 2016/2017

Wojciech Woźnica *– Instruktor Wykładowca PZN, instruktor zawodowy ISIA, instruktor narciarstwa osób niepełnosprawnych, z-ca przewodniczącego Komisji Promocji i Marketingu SITN, członek Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego SITN, osteopata, fizjoterapeuta, doktorant w Katedrze Biomechaniki na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu*

24–25 listopada 2016 r., Szklarska Poręba, Polska

III Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata”

Organizator: Katedra Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, AZS AWF Wrocław

facebook.com/aktywnosc.ruchowa.na.obszarach.gorskich

Gospodarze konferencji zapraszają na spotkanie świata nauki, sportu, trzeciego sektora (stowarzyszenia, fundacje i kluby) oraz organizatorów ruchu turystycznego. W tegorocznej edycji zaplanowano utworzenie dwóch sesji tematycznych: pierwszej poruszającej tematykę ekstremalnych form kajakarstwa górskiego i bezpieczeństwa na rzekach górskich oraz drugą, ukierunkowaną na praktyczne aspekty sportów śnieżnych. Tradycyjnie organizatorzy liczą na żywą dyskusję, wymianę wiedzy i doświadczeń między badaczami, a praktykami zawodowo zajmującymi się szeroko pojętą aktywnością fizyczną w środowisku górskim.

#Społeczno-ekonomiczne, Psychologiczne, Przyrodnicze, Kulturowe, Zdrowotne oraz Fizjologiczne Aspekty Podejmowania Aktywności Ruchowej w Terenie Górskim #Kajakarstwo Górskie #Bezpieczeństwo na Rzekach Górskich #Praktyczne Aspekty Sportów Śnieżnych

10–15 grudnia 2016 r., St. Christoph am Arlberg, Austria

7th International Congress on Science and Skiing

Organizator: Wydział Nauk o Sporcie i Kinezjologii, Uniwersytet w Salzburgu

https://icss2016.at

Ta największa na świecie konferencja traktująca o sportach zimowych odbędzie się już po raz siódmy – w tym po raz szósty w Austrii. Na to wielkie spotkanie od 1996 roku przybywają badacze reprezentujący niemal wszystkie dziedziny nauki, które pozwalają na coraz głębszą eksplorację potencjału sportów śnieżnych. Warto zauważyć, że Uniwersytet w Salzburgu oraz Norweska Szkoła Nauk o Sporcie w Oslo są naukowymi partnerami Międzynarodowej Federacji Narciarskiej. Dzięki licznemu przedstawicielstwu szczególnie tych dwóch ośrodków uczestnicy konferencji mają sposobność do dyskusji z osobami bezpośrednio zaangażowanymi w rozwój standardów bezpieczeństwa zawodów FIS, monitoring urazowości w sportach śnieżnych i opracowywanie strategii im zapobiegania.

#Biomechanics #Fitness Testing and Training #Physiology, Biology #Psychological, Sociological and Pedagogical Aspects of Alpine Skiing, Cross Country Skiing, Snowboarding and Ski Jumping #Paralympic skiing sports

17–22 kwietnia 2017 r., Innsbruck, Austria

22nd International Society for Skiing Safety Congress

Organizator: Wydział Nauk o Sporcie, Uniwersytet w Innsbrucku

http://www.isss2017.com

Organizowana co dwa lata od 1974 r. konferencja skupia się tematycznie na tej bardziej przykrej stronie białego szaleństwa – na urazach sportowych, ich konsekwencjach oraz wszelkich rozwiązaniach wspomagających ich prewencję. Na początku ISSS skupiało niemalże jedynie chirurgów-ortopedów, jednak z czasem towarzystwo rozrosło się o przedstawicieli wielu innych dziedzin nauki i przemysłu mogących przysłużyć się wzrostowi bezpieczeństwa i zwiększeniu skuteczności w niwelowaniu negatywnych następstw wypadków narciarskich. Jeszcze nie jest znany gospodarz 23 Konferencji ISSS w 2019 r., a ojciec-założyciel ISSS, prof. **Ejnar Eriksson** podczas ostatniej konferencji w 2015 r. przy okazji jednego ze swoich przemówień puścił oko do słuchaczy z Polski z rozrzewnieniem wspominając swoje wizyty w Zakopanem. Czy zbieżność 100-lecia Polskiego Związku Narciarskiego i 30-lecia Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa nie wydają się być świetną okazją do zwrócenia uwagi środowisk międzynarodowych na naszą piękną narciarską historię?

#Snow Sports Safety #Epidemiology #Injury Prevention #Risk Management #Biomechanics #Orthopaedics #Ski Equipment #Engineering #Ski Resort Management

Wojciech Woźnica

WIEDZA I DOŚWIADCZENIE,
którymi możemy się dzielić

Instruktor narciarstwa to zawód specyficzny pod wieloma względami. Jest to praca sezonowa, jednak do jej wykonywania potrzeba wielu lat przygotowań. Wymaga sprawności fizycznej i wysiłku, ale i obszernej, interdyscyplinarnej wiedzy. Aby go wykonywać konieczne są spore umiejętności techniczne, ale już w samej pracy największy akcent kładzie się na budowanie relacji z uczniem i zachowanie bezpieczeństwa. Mimo, że mamy własne góry i ośrodki narciarskie, instruktora często czekają zlecenia daleko za granicą. Takich przykładów można by wymienić pewnie jeszcze więcej, jednak konkluzja jest krótka: instruktor narciarstwa to trochę taki *everyman* – człowiek od wszystkiego (potwierdzenie tych słów można znaleźć na str. 42 Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego, Kraków 2013). Jednak wbrew hasłu „jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego", wymagana od nas wszechstronność czyni z nas specjalistów w swoim fachu.

Z nastaniem 2016 roku zaskoczyło mnie zapytanie wyrażające zainteresowanie nie specjalistyczną usługą, jaką jest lekcja jazdy na nartach czy poprowadzenie kursu, ale chęcią zaczerpnięcia wiedzy z instruktorskiego *know-how*. Zgłosiło je dwóch młodych studentów medycyny: **Tomasz Zahorski** i **Mateusz Dłutowski** ze Studenckiego Koła Naukowego Chirurgii Urazowej i Medycyny Sportowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu działającego pod opieką dr. **Pawła Reicherta**. Samo zapytanie odebrałem jako bardzo budujące, ale byłem pełen wątpliwości, czego przydatnego przyszli lekarze mogliby się ode mnie dowiedzieć? Pomimo obaw, że ze spotkania ze mną wyjdą jedynie z zanotowaną łacińską sentencją „nihil novi", przyjąłem zaproszenie. Uznałem, że w najgorszym wypadku, jedyną osobą, która z tego coś wyniesie, będę ja sam. W końcu od dawna ciekawiło mnie, gdzie znajdują się źródła wiedzy praktycznej o sporcie u specjalistów medycyny, którzy dla pacjentów nierzadko są wyrocznią w kwestii powrotu do aktywności sportowej lub jej zaniechania.

Demonstracja udzielania pierwszej pomocy przez instruktorów z wykorzystaniem wyposażenia *Apteczki instruktora zawodowego ISIA*. Na pierwszym planie: Maciej Lipczyński – ratownik górski, Instruktor PZN. Fot. Michał Luch

Umówiliśmy się na temat wykładu i pogadanki o „Epidemiologii i prewencji urazów narciarskich w ujęciu interdyscyplinarnym". W części wykładowej zebrani mogli posłuchać o: rysie historycznym narciarstwa współczesnego, organizacjach narciarskich na świecie i miejscu naszego Stowarzyszenia pośród nich, aktualnym stanie prawnym uregulowań uprawiania sportów śnieżnych na zorganizowanych terenach narciarskich w Polsce, różnicach między wyczynowym a rekreacyjnym uprawianiem narciarstwa, ryzyku związanym z jego uprawianiem, charakterystyce zagrożeń dla narciarzy w zależności od regionu świata, nowinkach technologicznych wprowadzanych na rzecz poprawy bezpieczeństwa i aktualnych trendach w badaniach naukowych w sportach śnieżnych. Zadawane w dyskusji pytania faktycznie miały bardzo praktyczny charakter i skupiały się na chęci poznania punktu widzenia nauczyciela narciarstwa. Możliwość poznania kierunków dociekań przyszłych lekarzy traktuję jako bardzo cenne doświadczenie i mam nadzieję, że sam jeszcze nie raz będę mógł uczestniczyć w tak otwierających na różne punkty widzenia międzybranżowych spotkaniach.

Wojciech Woźnica

Podsumowanie sezonu szkoleniowego 2015/2016

Kursokonferencje jesienne

Instruktorzy Wykładowcy oraz przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Narciarskich spotkali się 17 października 2015 roku w Krakowie, w Tauron Arenie na jesiennej konferencji. W ramach konferencji odbyły się prezentacje:

- TRENTINO – prezentacja oferty letniej, canyononig, raffling, down hill biking, paragliding, windsurfing – kol. **Katia Vinco**
- ARGENTYNA – Kongres Interski Argentyna 2015 – kol. **Marek Szlachta**
- Inline Alpine – prezentacja nowego sportu uzupełniającego dla narciarzy – przewodniczący Komisji Inline Alpine Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich **Marcin Kapuściński**. W czasie trwania konferencji odbyły się warsztaty.
- Carolina Medical Center – prezentacja opisująca mechanizmy urazów, ich prewencję i postępowanie pourazowe w narciarstwie dr **Marcin Popieluch** i lek. med. **Krzesimir Sieczych**.

Szef Komisji Organizacyjnej kol. **Piotr Bogusz** przedstawił zebranym plan Mistrzostw Polski Amatorów – organizowanych w sezonie 2015/2016 w ramach Komisji Narciarstwa Powszechnego PZN.

W dalszej części konferencji informacje dla szkół przedstawił Wiceprezes **Jacek Żaba** – omówił Wytyczne Szkoleniowe na sezon 2015/2016, które otrzymali uczestnicy konferencji.

Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wraz z Przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich Wiceprezesem **Jackiem Żabą** wręczyli licencje PZN na sezon 2015/2016 przedstawicielom szkół narciarskich A+B, A, C.

Jesienna kursokonferencja na śniegu odbyła się we Włoszech w miejscowości Passo Tonale w dniach 04–12.12.2015 r. W czasie kursokonferencji przeprowadzona została unifikacja i unifikacja dla instruktorów zawodowych, którą poprowadził Wiceprezes **Krzysztof Zięba**. Odbył się kurs kwalifikacyjny z narciarstwa biegowego i kurs na stopień Instruktora PZN Biegów – zajęcia poprowadziła IW **Katarzyna Maciążek**. Zajęcia odbyły się w Ponte di Legno.

Unifikacje

W minionym sezonie przeprowadzono 15 unifikacji, które zostały zorganizowane w Zakopanem, Passo Tonale, Pitztal, Stubai, Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Malej Ulpie, Zieleńcu, Krynicy. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 439 Instruktorów PZN i SITN, w tym w unifikacji Klubu Instruktorów Seniorów – 41 osoby.

W sezonie 2015/2016 zorganizowano również trzy unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzone zostały w Passo Tonale, Kluszkowcach i Zakopanem – łącznie uczestniczyło 19 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. Marian CZARNACKI
2. Marta MAREK
3. Maciej GARGUL
4. Paulina HEJN-KĘPKIEWICZ
5. Ariana KOTOWSKA-SARAPATA
6. Mirosław NIEDZIELSKI
7. Maciej SAWICKI
8. Paweł RZESZUT
9. Wojciech BISKUPSKI
10. Janusz DMOCHOWSKI
11. Arkadiusz HELLER
12. Grzegorz IZBICKI
13. Janusz JAGIELAK
14. Jacek KAPUSTKA
15. Robert KOWALCZYK
16. Krzysztof PĘCIKIEWICZ
17. Tadeusz PIORUNIK
18. Błażej TYLKA-SULEJA
19. Justyna WELLS
20. Krzysztof ORZECHOWSKI

A w grudniu czas na opłatek...

Po zakończeniu grudniowych unifikacji Instruktorów PZN, nadszedł czas na tradycyjne spotkanie opłatkowe organizowane zarówno przez PZN, jak i SITN. Jest to czas nie tylko życzeń świątecznych, ale i wspomnień narciarskich.

XII Zawody Klubu Instruktorów Seniorów im. Józefa Zolla

Białka Tatrzańska 09.01.2016 r.

Zwycięzcy zawodów:

Panie grupa I Magdalena CZAIŃSKA
Panie grupa II Zofia RUMIŃSKA
Panie grupa IV Halina NOWAK
Panie grupa XI Dominika KARMOLIŃSKA
Panie grupa XII Zuzanna MALANOWSKA
Panie grupa XIII Barbara KARMOLIŃSKA
Panowie grupa V Stanisław Tatka
Panowie grupa VI Czesław PERLICKI
Panowie grupa VII Stefan MAREK
Panowie grupa VIII Olgierd CZAIŃSKI
Panowie grupa IX Grzegorz MATYFI
Panowie grupa X Krzysztof RUSZKOWSKI

Centralny Kurs Instruktorski

W sezonie 2015/2016 odbyły się dwie części sportowo-techniczne, które zorganizowane były w Kluszkowcach. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

Oto nasi nowi instruktorzy PZN:

1. Jacek ADAMCZAK
2. Jan ANTEPOWICZ
3. Jędrzej BARANOWSKI
4. Piotr BATKO
5. Piotr BĄK
6. Mateusz BILSKI
7. Maria BROWARSKA
8. Jeremiasz BRYG
9. Dominik CEBULA
10. Barbara CIECHANOWSKA
11. Małgorzata CYMBOR
12. Rafał DIANZENZA
13. Aleksandra GORCZYCA
14. Andrzej GUŃKA
15. Bartosz KANIA
16. Maciej KLAMERUS
17. Jakub KLISZCZ
18. Tadeusz KRZEPTOWSKI
19. Maria KUPIŃSKA
20. Arkadiusz KWIATKOWSKI
21. Jakub KWIATKOWSKI
22. Mirosław LASSAK
23. Piotr LASSAK
24. Bartosz LEŚNIAKIEWICZ
25. Ewa MAGDZIARZ
26. Julia MATLAK
27. Magdalena MORYS
28. Piotr OSTASZEWSKI
29. Adam PACAN
30. Monika PINKOWSKA

31. Jakub PIETRYS
32. Mirosław PROCNER
33. Agnieszka SIWIEC
34. Jakub SMOLARKIEWICZ
35. Krzysztof STANULA
36. Marta SZYJKA
37. Aleksandra SZYMAINDA
38. Stanisław ŚLIMAK
39. Paulina ŚWIERCZYNA
40. Grzegorz ŚWINIARSKI
41. Joanna WAWRO
42. Anna WIKIERA
43. Grzegorz WYSZOMIERSKI
44. Dariusz ZAJĄC
45. Zuzanna GORAJEK AWF Wrocław
46. Mateusz KOMENDZIŃSKI AWF Wrocław
47. Martin BEDNAREK AWF Katowice
48. Tytus DANILUK AWF Katowice
49. Dominik DENDYS AWF Katowice
50. Grzegorz GAŁUSZKA AWF Katowice
51. Adrianna GROMCZYK AWF Katowice
52. Sebastian KARCZEWSKI AWF Katowice
53. Sebastian KCIUK AWF Katowice
54. Mateusz KRUK AWF Katowice
55. Katarzyna HAT AWF Katowice
56. Agnieszka PIPUTA AWF Katowice
57. Katarzyna RASZKA AWF Katowice

Gościem specjalnym na zajęciach CKI był najlepszy narciarz alpejskiego Pucharu Świata w slalomie w sezonie 2015/2016, Norweg Henrik Kristoffersen. Na zdjęciu górnym z jedną z grup kursantów, a na dolnej fotografii z IW Katarzyną Górską.

Po zsumowaniu wyników obu części Centralnego Kursu Instruktorskiego sezonu 2015/2016 okazało się, że najlepszym kursantem CKI został **Mateusz Bilski**. W uznaniu wspaniałego rezultatu Prezes SITN PZN przyznała mu nagrodę w postaci nieodpłatnego udziału w kursie lawinowym organizowanym przez SITN. Gratulujemy!

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 piąty w ramach porozumienia SITN PZN a Komendą Główną Policji, zostało przeprowadzone szkolenie narciarskie dla policjantów. W grudniu 2015 roku oraz styczniu 2016 roku w Kluszkowcach odbył się kurs instruktorski w narciarstwie zjazdowym – uczestniczyło 28 osób, z czego Instruktorem PZN zostało 12 osób, a Instruktorem SITN – 14.

Oto nowi nasi instruktorzy PZN:

1. Dariusz BAŁYS
2. Robert BANASZEK
3. Andrzej BOBAK
4. Grzegorz DACYSZYN
5. Michał GRZEŚ
6. Marcin KREPKOWSKI
7. Sławomir LEWIK
8. Marcin NIEDUZIAK
9. Piotr PŁOSKONKA
10. Mariusz RAMS
11. Rafał ROSIEK
12. Mariusz WÓJCIK

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 2015/2016 wystawiono 68 nowych legitymacji, a znaczki IVSI 2015 (prolongata) wykupiło 272 instruktorów (do 30.06.2016).

Instruktor Zawodowy (ISIA)

W sezonie 2015/2016 po spełnieniu odpowiednich wymagań, legitymację Instruktora Zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. Błażej TYLKA-SULEJA
2. Jolanta WYSOKIŃSKA
3. Jan WILAM
4. Mateusz KWIATKOWSKI
5. Witold SZKÓŁKA
6. Szymon ŻYWIOŁ
7. Beata MATEJCZYK
8. Wojciech SZOPA
9. Paulina JANCZAR
10. Karolina BRACH

Kurs na stopień Instruktora Biegów

W minionym sezonie zorganizowaliśmy jeden kurs na stopień Instruktora Biegów i dwa kursy kwalifikacyjne narciarstwa biegowego. Szkolenia zostały przeprowadzone w Passo Tonale (04–12.12.2015) i w Zakopanem w terminie 06–13.03.2016 r. Kierownikiem wyszkolenia tych kursów były IW **Maria Nędza** oraz IW **Katarzyna Maciążek**. Podczas zajęć technicznych swoim doświadczaniem trenerskim dzielił się z kursantami **Wiesław Cempa**, olimpijczyk z Albertville. Czołowy polski narciarz lat 90-tych; wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w biegach narciarskich.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:

1. Sławomir BANACKI
2. Józef BRZUCHACZ
3. Bartosz FRANCZAK
4. Michał GUNIA
5. Piotr GUZIK
6. Szymon KANIA
7. Wojciech SZOPA

Stopień Instruktora Biegów SITN otrzymali:

1. Łukasz IWANCZEWSKI
2. Tomasz JOŃSKI

Mistrzostwa Polski Instruktorów i Trenerów SITN PZN w Biegach Narciarskich

Bieg Popradzki, podczas którego pierwotnie miały odbyć się Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN w Biegach Narciarskich, z powodu braku zimy został ostatecznie odwołany. W zaistniałej sytuacji Mistrzostwa te odbyły się 12 marca 2016 roku w Zakopanem podczas Centralnego Kursu Instruktorskiego Biegowego. Prawo startu w zawodach mieli instruktorzy i trenerzy zrzeszeni w SITN PZN z aktualnymi uprawnieniami oraz uczestnicy CKI Biegów. Poniżej prezentujemy medalistów:

Grupa kobiet:
I miejsce – Maria NĘDZA
II miejsce – Marta NAGLIK
III miejsce – Katarzyna MACIĄŻEK

Grupa mężczyzn:
I miejsce – Dariusz ŚLAGA
II miejsce – Bartosz FRANCZAK
III miejsce – Michał GUNIA

Wiosenna kursokonferencja

Konferencja została zorganizowana planowo w terminie 30.03.–01.04.2016 jednak była przeniesiona z Kluszkowców do Zakopanego. Zajęcia teoretyczne i wykłady przeprowadzano w Hotelu Helios w Zakopanem.

Warsztaty na śniegu odbyły się w Ośrodku Narciarskim Suche k/Poronina, natomiast w Ośrodku Narciarskim Bania w Białce Tatrzańskiej przeprowadzony został sprawdzian na współczynniki w GS i SL dla Instruktorów Wykładowców.

Sprawdzian z jazdy technicznej Instruktorów Wykładowców

Warsztaty szkoleniowe na śniegu

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** – odbyły się dwie obrony prac: „Motywowanie dzieci do uprawiania narciarstwa alpejskiego" kol. **Jakuba Chachulskiego** i „Ocena sprawności funkcjonalnej instruktorów narciarstwa zjazdowego testem FMS" kol. **Rafała Rydrycha**. Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił przyjąć tych asystentów do grona Instruktorów Wykładowców PZN.

Wykład na temat narciarstwa adaptowanego prowadzili między innymi: **Łukasz Szeliga** – Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, **Anna Ogarzyńska** – trener kadry paraolimpijskiej, **Beata Blachura** – AWF Wrocław.

Informację na temat przygotowań do Kongresu IVSI w roku 2017 w japońskiej Hakubie złożył członek Zarządu IVSI **Jerzy Kaliski**.

Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wręcza odznakę Instruktora Wykładowcy PZN **Jakubowi Chachulskiemu**.

Obaj nowi IW PZN **Jakub Chachulski** i **Rafał Rydrych** z prezes **Zuzanną Podgórną**, wiceprezesem **Jackiem Żabą** i dr **Markiem Palikiem**, przewodniczącym Podkomisji ds. Asystentów.

Uczestnicy kursokonferencji podpisywali się pod pismem do Prezydenta RP w sprawie terenów narciarskich w rejonie Nosala i Kasprowego Wierchu.

Zagadnienia medyczne na KKWiA w Zakopanem

Podczas kursokonferencji reprezentujący Carolina Medical Center dr **Marcin Popieluch** i lek. med. **Krzesimir Sieczych** przeprowadzili wykłady i warsztaty na stoku dla wykładowców, egzaminatorów i kierowników licencjonowanych szkół narciarskich.

Prezentacja tematu bólu w kolanie oraz metod jemu zapobiegania spięły symboliczną klamrą pierwszy sezon zimowy partnerskiej współpracy CMC – SITN PZN. Zapoznanie instruktorów z charakterystyką objawów bólowych stawów kolanowych i ich przyczynami, mechanizmami urazów i działaniami im zapobiegającymi oraz współczesnymi standardami nowoczesnej opieki medycznej „od urazu do powrotu na stok" stanowi ważny wkład w rozwój tej grupy zawodowej i wzrostu poziomu bezpieczeństwa przy okazji oddawania się białemu szaleństwu. W formie praktycznej wspólnie z uczestnikami KKWiA zostały również przećwiczone podstawowe zadania ruchowe budujące strukturę poprawnej rozgrzewki poprzedzającej zajęcia narciarskie. O pozytywnym odbiorze zacieśniania współpracy w ramach partnerstwa medycznego świadczą liczne pytania z sali i na stoku oraz długie dyskusje w kuluarach po oficjalnych wystąpieniach. Podczas kursokonferencji udało się również zarysować plan rozwoju naszej współpracy.

Wojciech Woźnica
koordynator współpracy SITN – CMC

Narciarstwo Adaptowane na KKWiA w Zakopanem

Podczas wiosennej kursokonferencji w Zakopanem część zajęć została przygotowana przez Podkomisję Narciarstwa Adaptowanego. Zajęcia na stoku w stacji narciarskiej Suche zostały poprzedzone wieczorną prezentacją teoretyczną. Prezentacje i warsztaty prowadzili: przewodniczący Podkomisji **Piotr Gostyński**, **Beata Blachura** – Komisja Narciarstwa Adaptowanego i AWF Wrocław, **Anna Ogarzyńska** – trener kadry paraolimpijskiej, **Łukasz Szeliga** – prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, prezes Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start", były paraolimpijczyk, trener narciarstwa, **Igor Sikorski** – paraolimpijczyk startujący na mono, mistrz Polski i zdobywca II miejsca w Pucharze Europy w slalomie gigancie w sezonie 2015/2016.

W ramach prezentacji wieczornej **Beata Blachura** przedstawiła problemy nauczania jazdy na nartach osób niewidomych i niedowidzących. Wyjaśniła jakie są zasady i metody nauczania oraz jaki sprzęt jest używany i w jaki sposób można go wykorzystać w procesie nauczania.

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.*

Beata Blachura *– Instruktor Wykładowca SITN PZN, nauczyciel akademicki AWF Wrocław, odpowiedzialna za Specjalizację Instruktora Sportu Osób z Niepełnosprawnością na wrocławskiej AWF, współautorka Programu Nauczania SITN PZN 2013 oraz Programu Nauczania dzieci SITN PZN. Członek Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego. Pasjonatka aktywnego wypoczynku form „wody w różnych stanach skupienia" (narciarstwo zjazdowe, biegowe i windsurfing) oraz wędrówek w plenerze. Prywatnie kierownik wyszkolenia Akademickiej Szkoły Narciarskiej.*

Z kolei zagadnienia nauczania jazdy na nartach osób z wysoką amputacją jednej nogi oraz osób poruszających się na wózkach, a jeżdżących na mono, przedstawili **Anna Ogarzyńska** i **Łukasz Szeliga**.

Następnego dnia odbyły się warsztaty na śniegu. Do grona prowadzących dołączył jako demonstrator **Igor Sikorski**. Zajęcia obejmujące szkolenie narciarzy niewidomych i niedowidzących prowadziła **Beata Blachura**. Ważnym elementem jest tu stworzenie warunków, w których przyszli nauczyciele – instruktorzy będą mieli możliwość wyczucia (w warunkach jazdy na nartach) ograniczeń, z którymi muszą zmierzyć się narciarze z problemami wzroku. Dlatego też w zajęciach na śniegu symulowaliśmy sytuacje, w których wybrani uczestnicy poruszali się z zamkniętymi oczami, a za ich bezpieczeństwo odpowiadali instruktorzy i przewodnicy. Uwzględniliśmy zasadę stopniowania trudności tj. rozpoczynając od ćwiczeń w butach narciarskich, na łagodnym i bezpiecznym stoku. Poprzez proponowane ćwiczenia zwracano uwagę na analizę wrażeń proprioreceptywnych pochodzących głównie ze stóp, informujących niewidomego narciarza o tym, w jakim kierunku w stosunku do nachylenia stoku się porusza. Początkowo, w trakcie ćwiczeń, przewodnik i narciarz trzymali się za ręce, by później pozwolić narciarzowi na większą swobodę i samodzielność w odkrywaniu informacji składającej się na czucie śniegu i rozpoznawanie konfiguracji terenu. Już od pierwszego kontaktu pomiędzy uczniem a przewodnikiem należy zwrócić uwagę na konkretną i precyzyjną komunikację werbalną, tj. dobór odpowiedniego słownictwa, merytorycznego i zrozumiałego. Jakość komunikacji decyduje o tym, czy uczeń będzie czuł się bezpiecznie oraz czy będzie kontynuował naukę.

W dalszym etapie ćwiczenia odbywały się z przypiętymi nartami. W tej części zajęć stosowaliśmy tzw. metodę austriacką, polegającą na trzymaniu przez przewodnika i narciarza tyczek, które pomagały utrzymywać: stały i wyczuwalny kontakt pomiędzy ćwiczącymi, bezpieczną i stałą odległość (możliwość swobodnych ruchów nart), przenoszenie, inicjowanie elementów techniki jazdy np. odciążenia, rotacji. Etapem do którego zmierzamy, powinien być samodzielny (pod kontrolą instruktora – komendy głosem) zjazd narciarza.

Należy dodać, że u osób, u których wzrok jest zdrowy, po zasłonięciu oczu mogą pojawić się zaburzenia błędnika, np. zawroty głowy, utrata orientacji w terenie czy prędkości zjazdu. W takich sytuacjach, by nie przerywać adaptacji błędnika do nowych warunków poruszania się, nie powinniśmy otwierać oczu i subtelnie przeczekać ten trudny moment. Ale oczywiście aspekty zdrowotne są tutaj najważniejsze. Możliwość jazdy bez kontroli wzroku i skupienie uwagi na informacjach składających się na tzw. analizator ruchu, może istotnie pomóc w zrozumieniu istoty przygotowania i przeprowadzenia zajęć narciarskich dla osób z problemami wzroku.

Zajęcia w zakresie nauczania narciarstwa osób z wysoką amputacją jednej nogi prowadził Łukasz Szeliga, który był równocześnie demonstratorem. Uczestnicy zapoznali się ze specyfiką jazdy na jednej narcie z wykorzystaniem

stabilizatorów, metodami szkolenia oraz różnymi aspektami nauczania narciarzy z tego rodzaju dysfunkcją aparatu ruchu.

Kolejne zajęcia to warsztaty prowadzone przez **Annę Ogarzyńską** (demonstratorem był **Igor Sikorski**). Został przedstawiony sprzęt (mono) do jazdy na nartach dla osób poruszających się na co dzień na wózku oraz opisano szczegółowo, jak się taki sprzęt dobiera i jak się nim posługiwać. Natomiast kol. Igor demonstrował, jak wykonuje się ewolucje narciarskie siedząc na mono. Z kolei chętni uczestnicy warsztatów mogli spróbować, jak w praktyce jeździ się na takim sprzęcie. Wykorzystany był do tego celu model szkoleniowy mono, z możliwością prowadzenia asekuracji przez drugą osobę.

Przeprowadzone zajęcia teoretyczne i warsztaty praktyczne przedstawiły w zarysie uczestnikom kursokonferencji specyfikę nauczania jazdy na nartach osób z różnym stopniem niepełnosprawności. Kolejnym etapem działalności Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego będzie zorganizowanie podobnego szkolenia dla instruktorów PZN.

Piotr Gostyński, Beata Blachura

VIII Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci

Białka Tatrzańska 01.04.2016r.

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 Polski.

Wyniki IX otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITNPZN im. Zbigniewa Kuci (wg przelicznika wiekowego):

Grupa kobiet:
1 miejsce – Katarzyna Górska
2 miejsce – Ludwika Marczułajtis
3 miejsce – Jadwiga Gołda

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – Adam Marasek
2 miejsce – Przemysław Klimczak
3 miejsce – Aleksander Karolus

Kurs Telemarku

W sezonie 2015/2016 został zorganizowany jeden kurs telemarku na stopień Instruktor Telemarku SITN, który odbył się w Muszynie w terminie 29.02.–06.03.2016 r . Zajęcia na kursie prowadził IW **Piotr Kapustianyk**.

Absolwentami kursu zostali:
1. Paulina JANCZAR
2. Beata MATEJCZYK
3. Tomasz MIELNIKIEWICZ

Fot. Grant Nakamura

POD PATRONATEM PREZYDENTA RP ANDRZEJA DUDY

56 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN

W dniach 2–3 kwietnia 2016 r. w Zakopanem odbyły się 56 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN. **Patronat nad zawodami objął Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda.** W ramach 56 MPI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna, slalom gigant, telemark, Mistrzostwa Demonstratorów. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę szkoły narciarskiej – sklasyfikowano **ekipy szkół narciarskich w grupach A i A+B.**

Wyniki Slalomu Giganta:

Grupa I – Instruktorki (powyżej 60 lat)
1 miejsce Jadwiga GOŁDA
2 miejsce Bożena JANUĆ

Grupa II – Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce Marta ZBOROWSKA
2 miejsce Beata BLACHURA
3 miejsce Helena ELEGAŃCZYK-KOT

Grupa III – Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce Izabela WYSOCKA
2 miejsce Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce Alicja ORAWIEC

Grupa IV – I nstruktorki (31–40 lat)
1 miejsce Agata TAŃCZAK-SIĘKA
2 miejsce Małgorzata KLEPACKA-ADAMUS
3 miejsce Karolina NIKLIŃSKA

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

Grupa VI – Instruktorzy (powyżej 65 lat)
1 miejsce Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce Grzegorz MATYFI
3 miejsce Ryszard OGARZYŃSKI

Grupa VIA – Instruktorzy (61–65 lat)
1 miejsce Jan IWANICKI
2 miejsce Paweł NOWACKI
3 miejsce Krzysztof PERYCZ

Grupa VII – Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce Tomasz CICHY
2 miejsce Robert KUREK
3 miejsce Aleksander KAROLUS

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

Grupa IX – Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce Wojciech PODGÓRNY
2 miejsce Leszek PILCH
3 miejsce Bartłomiej GĄSIENICA JÓZKOWY

Grupa X – Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce Mateusz HABRAT
2 miejsce Antoni DULCZEWSKI
3 miejsce Sebastian MATLĄG

Prezydenta RP reprezentował jego doradca ds. kultury fizycznej, IW Piotr Nowacki, który na MPI pełnił funkcję jurora jazdy technicznej (w środku komisji).

Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa kobiet:
1 miejsce Anna BUCZEK
2 miejsce Marta ZBOROWSKA
3 miejsce Izabela WYSOCKA

Grupa mężczyzn:
1 miejsce Bartłomiej GĄSIENICA JÓZKOWY
Wojciech PODGÓRNY
3 miejsce Piotr STAWARZ

Wyniki Dwuboju:

Grupa I – Instruktorki powyżej 60 lat
1 miejsce Jadwiga GOŁDA
2 miejsce Bożena JANUĆ

Grupa II – Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce Marta ZBOROWSKA
2 miejsce Helena ELEGAŃCZYK-KOT
3 miejsce Beata BLACHURA

Grupa III – Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce Izabela WYSOCKA
2 miejsce Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce Alicja ORAWIEC

Grupa IV – Instruktorki (31–40 lat)
1 miejsce Agata TAŃCZAK-SIĘKA
2 miejsce Karolina NIKLIŃSKA
3 miejsce Agnieszka JAŚKIEWICZ

Grupa V – Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce Katarzyna MAŁYSA
2 miejsce Aleksandra KLUŚ
3 miejsce Katarzyna MACHALICA

Grupa VI – Instruktorzy powyżej 65 lat
1 miejsce Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce Grzegorz MATYFI
3 miejsce Ryszard OGARZYŃSKI

Grupa VI A – Instruktorzy (61–65 lat)
1 miejsce Jan IWANICKI
2 miejsce Krzysztof PERYCZ
3 miejsce Tomasz GOLASZEWSKI

Grupa VII – Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce Tomasz CICHY
2 miejsce Andrzej KOBIAŁKA
3 miejsce Aleksander KAROLUS

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

Grupa IX – Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce Wojciech PODGÓRNY
2 miejsce Bartłomiej GĄSIENICA JÓZKOWY
3 miejsce Leszek PILCH

Grupa X – Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce Piotr LASSAK
2 miejsce Mateusz HABRAT
3 miejsce Jacek GARDOŃ

Wyniki Giganta Telemarkowego:

Grupa kobiet:
1 miejsce JANCZAR Paulina
2 miejsce BRACH Karolina

Grupa mężczyzn:
1 miejsce TROJANOWSKI Dominik
2 miejsce LASSAK Sławomir
3 miejsce SŁODYCZKA Marian

VIII Mistrzostwa Demonstratorów Szkolnych PZN

Wyniku Slalomu Giganta:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce Oliwia WYSOCKA
2 miejsce Julia MAJERCZYK
3 miejsce Klaudia JAKOBSCHY

Grupa chłopców:
1 miejsce Jan GUŃKA
2 miejsce Łukasz CISŁO
3 miejsce Bartłomiej BOCHEŃSKI

Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce Klaudia JAKOBSCHY
2 miejsce Julia MAJERCZYK
3 miejsce Oliwia WYSOCKA

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

Wyniki Dwuboju:

Grupa dziewcząt:
1 miejsce Oliwia WYSOCKA
2 miejsce Klaudia JAKOBSCHY
3 miejsce Anna MAJERCZYK

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

Mistrzostwa Szkół Narciarskich SITN PZN

Szkoły z licencją A:
1 miejsce SKIZY
2 miejsce DWIE DOLINY
3 miejsce MURZASICHLE

Szkoły z licencją A+B:
1 miejsce BLIZZARD DEMO TEAM
2 miejsce HSKI ZAKOPANE
3 miejsce STRAMA

Kurs Lawinowy

W sezonie 2015/2016 zorganizowano jeden kurs lawinowy w terminie 21–23.02.2016 r. tradycyjnie na Hali Gąsienicowej. Kurs prowadził międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV, ratownik TOPR, IW **Adam Marasek**.

Kurs zaliczyło 7 osób:
1. Gabriel BORO
2. Tomasz BROŻEK
3. Jakub HOŁYSZ
4. Łukasz HORODKO
5. Beata MATEJCZYK
6. Wojciech MICHALSKI
7. Szymon ŻYWIOŁ

Kurs Ski-Tourowy

W minionym sezonie został przeprowadzony jeden kurs ski-tourowy w terminie 20–25.03.2016 r. na Hali Gąsienicowej. Zajęcia prowadzone były przez: międzynarodowego przewodnika wysokogórskiego IVBV, ratownika TOPR, IW **Adama Maraska** oraz przewodnika tatrzańskiego II klasy, instruktora narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownika TOPR, IW **Andrzeja Maraska**.

Kurs zaliczyło 8 osób:
1. Łukasz BŁAŻOWSKI
2. Tomasz BROŻEK
3. Kinga DROŻDŻ
4. Jacek KLESZYK
5. Beata MATEJCZYK
6. Jakub WESOŁOWSKI
7. Aleksandra ZAPOLSKA
8. Szymon ŻYWIOŁ

Podsumowanie sezonu opracowała
Elżbieta Nowaczyńska, Biuro SITN PZN

Rzeczpospolita patronuje

Dzień otwarty SITN PZN i Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN

15 stycznia 2017 w godzinach od 9.00 do 13.00

bezpłatne nauczanie narciarstwa

POLSKIE RADIO

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN informacje: www.sitn.pl tel. 012 636 29 30

EXPLORE
ENJOY
EXPERIENCE

FIS World Snow Day

Zarząd SITN PZN przewiduje zastosowanie kolejnych zniżek w opłatach przed sezonem 2017/2018 dla szkół, które wezmą udział w akcji **World Snow Day** w dniu 15 stycznia 2017 i przyślą do Biura SITN sprawozdanie ze swych działań w ramach **WSD** uzupełnione trzema zdjęciami z przeprowadzonej akcji.

ZŁOTY SPONSOR

POLSKIEGO NARCIARSTWA SITN PZN

W.E.S.T. TRADE S.A.

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 2015/2016

Działalność Komisji Egzaminacyjnej w sezonie 2015/2016 obejmowała obsługę Egzaminów Regionalnych, Centralnych Kursów Instruktorskich, Mistrzostw Polski Instruktorów oraz wzorem sezonu poprzedniego przeprowadzono warsztaty Komisji Egzaminacyjnej w celu ujednolicenia, usystematyzowania oraz zunifikowania sposobu oceniania członków Komisji podczas wyżej wymienionych imprez SITN.

W sezonie 2015/2016 przeprowadzonych zostało 19 Zawodów Regionalnych oraz 17 Egzaminów Regionalnych. Warsztaty Komisji odbyły się przed wiosenną KKIW. Przeprowadzono ocenianie uczestników szkolenia narciarskiego. Rozpiętość ocen nie przekraczała 1 pkt. Komisja Egzaminacyjna przeprowadziła również podczas wiosennej KKIW ocenianie uczestników kursokonferencji. Warsztaty dały bardzo ujednolicony obraz sposobu oceniania, który zaprezentowano podczas MPI. Uczestnicy zawodów pozytywnie ocenili pracę komisji egzaminujących jazdę techniczną podczas MPI.

Członkowie Komisji Egzaminacyjnej w sezonie 2015/2016 zostali wyposażeni w nowe kombinezony narciarskie firmy KILLTEC oraz ujednolicone czapki, rękawiczki oraz okulary przeciwsłoneczne. Akcesoria narciarskie jak rękawiczki, okulary oraz czapki zostały przekazane Komisji przez sponsora/partnera technicznego firmę VIKING oraz UVEX, za co bardzo serdecznie dziękujemy.

Piotr Górnicki
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej

Piotr Bogusz

Tomasz Cichy

Grzegorz Dendys

Jacek Gizicki

Piotr Górnicki

Łukasz Guńka

Krzysztof Horecki

Aleksander Karolus

Przemysław Klimczak

Adam Marasek

Adam Markiel

Piotr Nowacki

Marek Palik

Zuzanna Podgórna

Wojciech Podgórny

Zbigniew Stanisławski

Piotr Stawarz

Tomasz Stelmach

Rafał Wołk

Artur Wysocki

Krzysztof Zięba

Jacek Żaba

ZAWODY REGIONALNE 2016/2017

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	17.12.2016	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
2	17.12.2016	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
3	17.12.2016	CZARNA GÓRA	SZUS
4	18.12.2016	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
5	23.12.2016	GÓRA ŻAR	STANISŁAWSKI
6	27.12.2016	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
7	02.01.2017	GÓRA ŻAR	STANISŁAWSKI
8	07.01.2017	SŁOTWINY, KRYNICA	SŁOTWINY ARENA
9	08.01.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
10	13.01.2017	ISTEBNA / KRYNICA	NARTUS
11	14.01.2017	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
12	21.01.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
13	22.01.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
14	28.01.2017	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
15	29.01.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
16	29.01.2017	WISŁA, STOŻEK	SKRĘTY
17	05.02.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
18	11.02.2017	ZIELENIEC	SNOW WAY
19	12.02.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
20	17.02.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
21	19.02.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
22	26.02.2017	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
23	05.03.2017	ZIELENIEC	AWF WROCŁAW
24	05.03.2017	SZCZYRK SKRZYCZNE	ŚMIG
25	10.03.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
26	12.03.2017	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA

VIKING
www.viking.pl

RĘKAWICE
VIKING RACE SPECTRUM
LARIX RACE PROGRAM
Rabat -35% dla wszystkich instruktorów SITN PZN. Szczegóły na www.larix.com.pl

EGZAMINY REGIONALNE 2016/2017

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	07.01.2017	SŁOTWINY, KRYNICA	SŁOTWINY ARENA
2	08.01.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
3	08.01.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
4	13.01.2017	ZŁOTY GROŃ/SŁOTWINY	NARTUS
5	20.01.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
6	28.01.2017	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
7	28.01.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
8	28.01.2017	DŁUGA POLANA	STRAMA
9	29.01.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
10	11.02.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
11	11.02.2017	DŁUGA POLANA	STRAMA
12	12.02.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
13	18.02.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
14	25.02.2017	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
15	25.02.2017	GÓRA ŻAR	STANISŁAWSKI
16	25.02.2017	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
17	26.02.2017	ZIELENIEC	SNOW WAY
18	26.02.2017	DŁUGA POLANA	STRAMA
19	10.03.2017	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
20	11.03.2017	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
21	11.03.2017	GÓRA ŻAR	STANISŁAWSKI
22	11.03.2017	SZCZYRK	ŚMIG
23	12.03.2017	DŁUGA POLANA	STRAMA
24	12.03.2017	CZARNA GÓRA	SZUS
25	19.03.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI

Harmonogram ZR oraz ER powstał na podstawie propozycji zgłoszonych przez Szkoły z licencją A+B. Komisja Egzaminacyjna pozostawiła w tym roku wszystkie terminy zaproponowane przez szkoły. Jest to podyktowane dobrem osób chcących zaliczać Zawody lub Egzamin Regionalny. SITN proponuje tym osobom szeroką ofertę terminów i miejsc rozgrywania ZR i ER. Natomiast szkołom-organizatorom SITN nie gwarantuje dochodowości danej imprezy, gdyż występuje tu takie samo ryzyko finansowe, jak w każdej innej działalności gospodarczej.

Sitnusiowe Szkolenia

Za nami pierwszy rok funkcjonowania w Licencjonowanych Szkół Narciarskich Sitnusiowego Systemu Szkolenia Dzieci. Wiele szkół już realizuje pierwszy ogólnopolski system szkolenia dzieci, a kolejne wyrażają chęć wzięcia udziału w tym projekcie.

W minionym sezonie zimowym Podkomisja Szkolenia Dzieci przeprowadziła dwa kursy dla kierowników i przedstawicieli Licencjonowanych Szkół Narciarskich. Pierwsze szkolenie odbyło się w grudniu w Kluszkowcach, kolejne – końcem marca w Białce Tatrzańskiej. Każdy kurs składał się z dwóch części. Podczas części teoretycznej zostały szczegółowo omówione i zwizualizowane poziomy nauczania z ich charakterystyką, a także systemem egzaminowania i zdobywania odznak. Poruszono wiele kwestii dotyczących sposobów nauczania i prowadzenia zajęć, odświeżone zostały aspekty z dziedziny fizjologii, psychologii i pedagogiki. Część praktyczna – zajęcia na śniegu miały na celu zapoznanie z różnorodnością ustawień torów narciarskich, przypomnieniem metodyki nauczania i powiększeniem warsztatu ćwiczeń, gier i zabaw wykorzystywanych podczas lekcji narciarskich z dziećmi. Każde ze szkoleń przyciągnęło wielu przedstawicieli szkół ze wszystkich stron Polski, co potwierdza ogromne zainteresowanie środowiska instruktorskiego zagadnieniem nauczania dzieci oraz wdrożeniem Sitnusiowego Systemu Szkolenia Dzieci.

Okres letni to czas równie wytężonej pracy Podkomisji Szkolenia Dzieci, która opracowała dla szkół realizujących Sitnusiowy System Szkolenia Dzieci, projekty graficzne pomocy dydaktycznych. Kolorowe, różnorodne pomoce, oparte o wizerunek maskotki systemu – SITNUSIA, ułatwią prowadzenie zajęć dla dzieci oraz uatrakcyjnią ich przebieg. Przygotowane

Anna Buczek *– Instruktor Wykładowca SITN PZN, Przewodnicząca Podkomisji Szkolenia Dzieci, Członkini Komisji Szkolenia oraz POL-SKI DEMO TEAM. Wielokrotna Mistrzyni Polski Instruktorów. Pasjonat sportów zimowych oraz aktywnego wypoczynku w każdym wydaniu. Kierownik Wyszkolenia Szkoły Narciarskiej FUN&RACE.*

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.*

gotowe projekty przewidują częściową ich indywidualizację poprzez umieszczenie logo szkoły we wskazanych miejscach. Do dyspozycji szkół oddane zostaną projekty elementów ogródka narciarskiego w szczególności obejmujące projekt figurek i słupków obrotowych, bram, elementów start/meta, plastronów, płacht gigantowych, dyplomów, naklejek na kask, jak również flag. Pliki zostaną udostępnione upoważnionym szkołom – posiadającym licencję D, za pośrednictwem strony SITN.

Przypominamy, iż Sitnusiowy System Szkolenia Dzieci dostępny jest dla wszystkich Licencjonowanych Szkół Narciarskich. Warunkiem przystąpienia do systemu jest odbycie kursu z programu nauczania dzieci, który potwierdzony zostaje stosownym certyfikatem. Szkoła, w skład kadry której wchodzą instruktorzy posiadający certyfikat ukończenia kursu, ma prawo do otrzymania dodatkowej licencji D.

Anna Buczek, Izabela Wysocka
Podkomisja Nauczania Narciarstwa Dzieci

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

SITNUSIOWY SYSTEM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

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

Sitnusiowy ogródek szkoleniowy

Mistrzostwa Polski Amatorów

Mistrzostwa Polski Amatorów PZN w slalomie gigancie organizowane są nieprzerwanie od 1998. W ostatnim sezonie po raz kolejny rozegrano nie tylko w slalomie gigancie, ale także w slalomie. Cieszy fakt, że liczba startujących nie maleje, a w ubiegłym sezonie we wszystkich eliminacjach wystartowało aż 1387 zawodniczek i zawodników. Znamienne jest również, że w zawodach startują nie tylko najmłodsi zawodnicy. Jak się okazuje, wśród „najwcześniej urodzonych" jest sporo zainteresowanych startem nie tylko w slalomie gigancie, ale również w technicznej konkurencji jaką jest slalom.

W minionym sezonie udało się rozegrać wszystkie z zaplanowanych zawodów. Organizatorzy włożyli sporo pracy w sprawne i profesjonalne przeprowadzenie zawodów, pomimo że zima nie pomagała. Niektóre imprezy trzeba było przenieść w inne miejsce lub zmienić termin. Zawody finałowe zostały po raz pierwszy rozegrane w jednym miejscu i w jeden weekend.

Podczas zakończenia zawodów finałowych wręczono również nagrody i trofea za zdobycie Pucharu Polski Amatorów PZN. Pierwszy raz cały cykl zawodów eliminacyjnych w GS oraz SL był liczony do Pucharu Polski Amatorów PZN. Wszyscy startujący w zawodach powiększali swój dorobek punktowy startując w większej liczbie zawodów. Należy zauważyć fakt, że na dorobek punktowy miała wpływ nie tylko ilość startów, ale również start w obu konkurencjach. W sobotę 5 marca ścigaliśmy się w slalomie gigancie, a w niedzielę w slalomie. O ile slalom gigant odbył się w alpejskich warunkach, to niestety odwilż, która przyszła w niedzielę, spowodowała, że zawodnicy startujący w finałowym slalomie mieli dużo trudniejsze zadanie.

Pomimo braku stałych dotacji, co stwarza pewne problemy finansowe, grupa zapaleńców z Polskiego Związku Narciarskiego co roku przygotowuje nową edycję zawodów. Dzięki naszym sponsorom zawody finałowe miały właściwą oprawę, a zwycięzcy mogli liczyć na ciekawe nagrody. Od pięciu już sezonów w organizację Mistrzostw Polski Amatorów zaangażowany jest **Andrzej Bachleda-Curuś**. Głównym sponsorem Mistrzostw był Tauron, który dzięki „Ałusiowi" i grupie Tauron Bachleda SKI wspierał organizację, co podnosiło poziom rywalizacji.

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.*

Niestety z pewnymi obawami przygotowujemy kolejny sezon. Andrzej Bachleda Curuś niestety nie prowadzi już grupy Tauron Bachleda SKI, a całe finansowanie od firmy Tauron przeszło pod Zarząd Polskiego Związku Narciarskiego. Ta zmiana niestety może się odbić niekorzystnie na sposobie finansowania imprezy, ale mamy nadzieję, że uda nam się utrzymać jej właściwy poziom.

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

Piotr Bogusz

W finałach 2015/16 w GS w poszczególnych grupach zwyciężyli:

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

Mężczyźni: Gr. I: **Przemysław Klimczak** oraz **Józef Gudzelak**, Gr. II: **Marek Smetana**, Gr. III: **Tomasz Lubowiecki**, Gr. IV: **Robert Zubek**, Gr. V: **Marcin Czyż**

W finałach 2015/16 w SL poszczególnych grupach zwyciężyli:

Kobiety: Gr I: **Jadwiga Gołda**, Gr. II: **Małgorzata Tlałka Długosz**, Gr. III: **Anna Klepacka**, Gr. IV: **Klaudia Górecka**

Mężczyźni: Gr. I: **Roman Rafa**, Gr. II: **Andrzej Golec**, Gr. III: **Tomasz Cichy**, Gr. IV: **Grzegorz Majcher**, Gr. IV: **Marcin Czyż**

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

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2016/2017
SLALOM

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
07.01.2017 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
14.01.2017 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
17.02.2017 piątek	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.
02.03.2017 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń	ON Złoty Groń 43-470 Istebna 1628 tel. 510 250 210 www.zlotygron.pl
31.03.2017 piatek	FINAŁ	Kasprowy Wierch	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 2016/2017
SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
17–18.12.2016 sobota-niedziela	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Polana Szymoszkowa Zakopane	Dorado Sp. z o.o. Biuro Promocji Zakopanego	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Krupówki 41, 34-500 Zakopane tel./fax. +48 18 201 27 92, www.zakopane.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
05.01.2017 czwartek	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
08.01.2017 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
13.01.2017 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zwardoń Mały Rachowiec	MOSiR Żywiec	MOSiR 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7, tel./faks 33 861 47 01 www.mosir-zywiec.pl
15.01.2017 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczyrk Skrzyczne	SN SMIG Zubek SKI	SN ŚMIG 43-370 Szczyrk, ul. Turystyczna 11, tel. 602 77 61 62 www.smig.szczyrk.pl
03.02.2017 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Góra Żar	SN Stanisławski	SN Stanisławski 43-300 Bielsko-Biała ul. Obfita 8, tel. 33 811 83 05 www.race-timing.pl
04.02.2017 sobota	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Przemyśl Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji 37-700 Przemyśl ul. Mickiewicza 30 tel. 667 942 505 tel/fax 16 678 60 04 www.posir.pl
05.02.2017 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	MOKiS, PKL, Burmistrz Miasta	Miasto i Gimina Szczawnica Tel. +48 18 26 22 203 w 32 sekretarz@szczawnica.pl, www.szczawnica.pl
18.02.2017 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kasprowy Wierch	Polskie Koleje Górskie, Biuro Promocji Zakopanego	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Krupówki 41, 34-500 Zakopane tel./fax. +48 18 201 27 92, www.zakopane.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
19.02.2017 niedziela	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Niedzica / Rabka Polczakówka	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
24.02.2017 piątek	Puchar Stożka Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 tel. +48 33 855 32 04, www.stozek.wisla.pl
03.03.2017 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń	ON Złoty Groń 43-470 Istebna 1628, tel. +48 510 250 210 www.zlotygron.pl
24.03.2017 piątek	XII Wiosenne Zawody w GS o Puchar Senatora RP Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zawoja Mosorny Groń	CSK Jerzy Wójcik	CSK Jerzy Wójcik Katowice, tel.+48 513 140 310 http://sport.katowice.pl
01-02.04.2017 sobota-niedziela	FINAŁ	Kasprowy Wierch	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

Bezpieczna Zima 2016

Wzorem poprzedniego sezonu, również zimą 2015/2016 SITN PZN wspólnie z Polsat News uczestniczył w akcji Bezpieczna Zima z GOPR 2016. Przez siedem weekendów podczas czternastu wejść na antenie Polsat News, prezenterzy prowadzili wywiady z Instruktorami PZN. Tym razem hasło przewodnie programu brzmiało „Od przedszkola do instruktora". Zgodnie z nim wskazywaliśmy w jaki sposób rozpocząć przygodę z narciarstwem niezależnie od wieku oraz jak kontynuować naukę, aby dojść do profesjonalizmu, czy to w obszarze sportu, praktyki instruktorskiej lub po prostu jak stać się doświadczonym narciarzem. W ramach programu nasi instruktorzy nie tylko opowiadali o narciarstwie i różnych technikach, ale również w sposób praktyczny pokazywali kolejne ewolucje prowadzące do podnoszenia poziomu wiedzy i doświadczenia narciarzy. Etapy, przez które przechodziliśmy

przez kolejne odcinki telewizyjne rozpoczęły się od pokazania jak zacząć przygodę na nartach i wskazania różnych zabaw na śniegu, które rozwijają umiejętności narciarza oraz jego motywację do dalszej pracy ku doskonałości. Następnie pokazane zostały kolejne etapy, takie jak: rozpoczęcie pierwszej jazdy na nartach, kontrolowanie toru jazdy, ewolucje kątowe, przejście do skrętów równoległych, skręty ślizgowe i cięte, jazda szybka race'owa, łączenie ewolucji w jeździe terenowej, jak zostaje się Instruktorem PZN, inne formy narciarstwa zjazdowego – telemark, a na koniec pokazaliśmy jak można kontynuować trening narciarski po sezonie (powiedzieliśmy o Grasski oraz Rolkarstwie/Wrotkarstwie Alpejskim – Inline Alpine). Przez cały czas antenowy prezentowali się znakomici eksperci SITN PZN, którzy dzielili się swoją wiedzą z telewidzami, a także wskazywali jak ważne jest bezpieczeństwo i profesjonalizm szkoleń i dlatego warto korzystać z usług licencjonowanych szkół narciarskich. Łącznie w całym czasie antenowym wystąpili instruktorzy z dziesięciu licencjonowanych szkół i organizacji tj. FUN&RACE, NARTUS, STOK, KLEPACKA-SPORT, SZUS, LIDER, SUPERNARTY, DWIE DOLINY, Polski Związek Sportów Wrotkarskich – Komisja Inline Alpine, a także Inline Alpine South Workshop – IASW).

Przez cały czas towarzyszyła nam znakomita atmosfera oraz zrozumienie ze strony redakcji Polsat News oraz pozostałych partnerów akcji. To ważne, aby propagować bezpieczne i profesjonalne szkolenia SITN PZN w mediach, ponieważ dzięki temu dajemy wyraźny sygnał dla telewidzów, być może chcących rozpocząć swoją przygodę z narciarstwem, że od samego początku należy rozpocząć naukę w sposób świadomy, bezpieczny i skorzystać z najlepszych nauczycieli, którymi bezsprzecznie są licencjonowani Instruktorzy PZN.

Szymon Kobiałka
Członek Komisji Organizacyjnej
SITN PZN

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.

Z wizytą u **Bartka Ptaka**

Gdy zapytałem cenionego Instruktora Wykładowcę PZN, dokąd pojechać na doszkolenia przed Centralnym Kursem Instruktorskim lub Egzaminem Regionalnym, usłyszałem odpowiedź:
– *Trzeba jechać do **Bartka Ptaka**.*

— Co decyduje o tym, że licencjonowana przez SITN PZN Szkoła Narciarska Ptak-Team ma tak świetną opinię? – spytałem **Bartłomieja Ptaka**, kierownika szkoły i wyszkolenia, Instruktora Wykładowcę i 3-krotnego Mistrza Polski Amatorów w narciarstwie zjazdowym.

— To w zasadzie pytanie nie do mnie, trzeba zapytać innych. Od kilkunastu lat wraz z grupą ludzi, którzy podzielają moją wizję narciarstwa, staramy się „zarazić" kolejnych adeptów zamiłowaniem do uprawiania tego pięknego sportu. Kluczem do tego wydaje mi się własne zaangażowanie i miłość do tego sportu oraz dbałość o dobrą organizację szkoleń i całej otoczki związanej z funkcjonowaniem szkoły.

— Szkoła Narciarska Ptak-Team zaprasza na szkolenia do stacji narciarskich Rusiński i Suche, proszę więc powiedzieć kilka słów o lokalizacji tych ośrodków, rodzajach kursów i frekwencji na szkoleniach?

— To są dwie bazy naszej szkoły. Rusiński jest większą stacją, mającą łagodne stoki, co przyciąga wielu początkujących narciarzy. Działa na Wierchu Rusińskim w Bukowinie Tatrzańskiej, oddalonej od „Zakopianki" 1,5 km, a od Zakopanego tylko 17 km. Dla narciarzy i snowboardzistów są tu 4-osobowa kolej krzesełkowa, 2 orczyki, babylift (wyciąg dla dzieci) i tor do jazdy na oponach. Stacja Ski-Suche z racji stromszych stoków jest bardziej nastawiona na szkolenie sportowe (slalom i slalom gigant) oraz zawody narciarskie. Przyjeżdżają tu do nas osoby chcące sprawdzić się w rywalizacji sportowej, ale też i narciarze początkujący znajdą dla siebie miejsce do nauki. Tutaj również przeprowadzamy kursy kadrowe SITN PZN. Warto dodać, że Stacja Suche znajduje się tylko 6 km. od Zakopanego i oferuje 4-osobową kolej krzesełkową o przepustowości 2200 osób/godz. na trasie o długości 780 m. Dodaję, że oba ośrodki położone są na stokach północnych, co powoduje, że śnieg jest tu zawsze, a co za tym idzie frekwencja jest bardzo duża.

— Jakie metody szkoleniowe stosuje Bartek Ptak i jego instruktorzy, aby ich uczniowie mogli stawić czoła wymaganiom na CKI, szczególnie w slalomie i slalomie gigancie? Czy istnieje okazja, aby mogli pojeździć w grupie prowadzonej przez samego szefa?

— Jak ktoś mądry powiedział, narciarstwo jest proste, bo należy się nauczyć tylko dwóch skrętów: w prawo i w lewo. A tak poważnie – do każdej ewolucji narciarskiej Programu Nauczania SITN PZN jest mnóstwo ćwiczeń, które stosujemy tak, aby uczeń, który ma braki koordynacyjne, mógł je szybko wyeliminować. Główną bolączką na CKI jest jazda sportowa, która dla części jest złem koniecznym, ale trzeba sobie jasno powiedzieć, że instruktor, aby był kompletny, po slalomach powinien umieć jeździć. To daje mu gwarancję lepszej pracy z bardziej zaawansowanymi kursantami i szanse, aby do końca życia nie musiał uczyć tylko początkujących na małym poletku koło pensjonatu. W naszej szkole od lat prowadzimy jazdę sportową z jednoczesnym pomiarem czasu, filmowaniem i coachingiem. Każdy może do nas zgłosić się w zimie na 8 treningów 3-godzinnych tygodniowo. I tutaj też każdy dostanie informację, czy jego umiejętności dają już szanse na zaliczenie sportu na CKI. Sam prowadzę osobiście wszystkie treningi z grupą moich instruktorów, to największa satysfakcja w tej pracy.

— Macie bogatą ofertę szkoleń w atrakcyjnych alpejskich ośrodkach narciarskich. Może coś na ten temat?

— W Polsce zima zaczyna się w połowie grudnia, a kończy w połowie marca, a to z tego względu, że nasze ośrodki narciarskie mają rzadko powyżej 1000 m n.p.m. Dlatego też jesienią i na wiosnę moja szkoła organizuje tygodniowe wypady w Alpy. Zajęcia odbywają się w grupach o różnym stopniu zaawansowania, od grup sportowych do tych początkujących. Jeśli ktoś chce z nami jechać, wystarczy że się do nas zgłosi, a my załatwimy wszystko, począwszy od transportu po zakwaterowanie, szkolenia i dobra zabawę.

— Czy obecny Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN spełnia Pana oczekiwania, czy jest podobny do programu nauczania w krajach alpejskich, jakie występują różnice i na czym one polegają?

— Już dawno wytyczne szkolenia SITN PZN nawiązały do wymogów krajów alpejskich. Spełniając wszystkie kryteria zostaliśmy przyjęci w poczet krajów członków IVSI i ISIA. Nasze legitymacje instruktorskie są honorowane na całym świecie. Programy nauczania nieznacznie się różnią, ale wynika to z różnego charakteru szkolenia. W Alpach np. przy tej ilości tras bardzo popularne są szkolenia grupowe, a nawet tak zwane wycieczki narciarskie, aby szkoląc się zwiedzić przy okazji jak najwięcej tras i wyciągów. U nas w Polsce w małych ośrodkach królują lekcje indywidualne z reguły godzinne.

— Organizujecie także różnego rodzaju zawody narciarskie i szkolenia dla firm. Jakim powodzeniem cieszą się te imprezy?

— Zawody i szkolenia dla firm są coraz bardziej popularne. W lecie jest więcej sportowych atrakcji, w zimie królują narty. Każdy chce zostać Mistrzem Polski piekarzy, dekarzy, lekarzy czy prawników. To napędza, w dobrym znaczeniu tego słowa, chętnych do uprawiania narciarstwa i coraz więcej firm zgłasza się z chęcią uczestnictwa w takich imprezach.

— A jak wygląda nabór kadry do szkoły? Czy na Podhalu nie brakuje instruktorów?

— Kadry brakuje, ale tej wykwalifikowanej czyli z uprawnieniami SITN PZN. Każdy mój instruktor posiada takie uprawnienia. Nie honoruję uprawnień „ministerialnych", bo uważam poziom tych kursów za zbyt niski, aby taki instruktor w każdym aspekcie podołał zadaniu, jakim jest szkolenie dzieci i dorosłych. Jeżeli ktoś ma te niższe uprawnienia, ale jednocześnie wykazuje chęć do dalszego doskonalenia się i zdobycia uprawnień SITN PZN, to zawsze znajdzie miejsce w mojej szkole.

— Ilu instruktorów pracuje w stacjach Rusiński i Suche w sezonie, ile osób liczy stała kadra i czy są wśród nich absolwenci wyższych uczeni? Proszę też podać, ile może zarobić instruktor w Pana Szkole. To dla młodych ludzi rzecz najważniejsza.

— Z roku na rok instruktorów przybywa, jest to wypadkowa rozwoju stacji, jak i też szkoły. Wśród instruktorów są osoby, które zimą poświęcają się tylko narciarstwu, ale też studenci, którzy każdą wolną chwilę poświęcają temu, aby dorobić kilka złotych. Instruktor chętny do pracy w okresie zimowym może zarobić nawet 2–3 średnie krajowe w miesiącu. Pamiętajmy jednak, że zima w Polsce jest krótka i pracując w narciarstwie potrzebny jest dodatkowo jakiś fach w rękach aby mieć zapewnioną pracę w okresie letnim. Szkoła Narciarska to przede wszystkim ludzie. Sam jestem jednak pomysłodawcą i głównym wykonawcą większości zajęć na śniegu, ale nieocenioną pomoc dają mi moich instruktorzy: **Marcin Stanuszek**, **Marcin Stopa**, **Marcin Marciniszyn**, **Maciej Młynarczyk**, **Maciej Nieć**, **Paulina Janczar**, **Aleksandra Dyras** i inni. Ze szkolenia w naszej szkole skorzystały już tysiące osób z całej Polski, ich recenzje i opinie o nas są największą nagrodą.

— Na koniec naszej rozmowy proszę powiedzieć coś bliższego o sobie, czy poza narciarstwem znajduje Pan jeszcze czas na coś innego w codziennym życiu?

— Całe moje życie to fascynacja sportem. Poza narciarstwem tenis daje mi latem możliwość rywalizacji, a to w sporcie cenię najbardziej. Uprawiam jeszcze, już mniej zawodowo, kolarstwo i windsurfing, a pozostały czas spędzam z moimi fantastycznymi synami: trzyletnim **Tomkiem** i ponadrocznym **Alkiem**, którzy może również zapałają zamiłowaniem do narciarstwa.

Rozmawiał: *Andrzej Szymura*

Myślę że WARTO

Opisana w dwóch słowach historia, przedstawia się następująco:

Siedzę sobie w biurze szkoły narciarskiej, odbieram telefon. Dzwoni chłopak, instruktor narciarski szukający pracy. Umawiam się z nim na spotkanie, przychodzi. Wygląda rozsądnie, jest inteligentnym, ciekawym, energicznym młodym człowiekiem. Proszę go o powiedzenie paru słów o sobie, poprzednich miejscach pracy, doświadczeniu, dyspozycyjności, przebytych kursach i posiadanych uprawnieniach. Mówi gdzie i ile pracował, czym zajmuje się w lecie, ile na pracę instruktorską ma czasu w zimie. No i że posiada uprawnienia instruktora rekreacji, zdobyte w firmie o niezrozumiale brzmiącej nazwie. Na płynące z mej ciekawości pytanie dotyczące motywów szkolenia się i uzyskiwania uprawnień w miejscu innym niż szkoła narciarska SITN organizująca kursy kadrowe odpowiada, że nie miał czasu, środki finansowe były ograniczone, a uprawnienia dostaje się tu dożywotnio, bez konieczności poddawania się cyklicznej unifikacji. I uważa że to jest fajne.

W tym miejscu pora przerwać opowiadanie historii, i pokusić się o refleksję. Młodych ludzi podobnych do mojego rozmówcy jest wielu, przed każdym sezonem dzwonią, piszą, przysyłają CV, przychodzą na rozmowy kwalifikacyjne do kierowników większości naszych szkół. I trudno zarzucić im złe chęci. W zdecydowanej większości przypadków są to osoby, z których szkoła może w przyszłości mieć dużo zadowolenia. Oni po prostu nie wiedzą co tracą i do czego dokładnie są przez nas zachęcani.

Bo jakim sposobem można porównać setki godzin spędzonych w systemie szkolenia SITN, z kilkoma dniami na kursie nie stawiającym żadnych wymagań wstępnych i pozwalającym zdobyć legitymację osobom, które umiejętności jazdy na nartach opanowały zaledwie w stopniu podstawowym. Sami są słabymi narciarzami, jak więc mogą mówić o demonstrowaniu. A gdzie teoria techniki, metodyka, wiedza z zakresu bezpieczeństwa, historii narciarstwa, specyfiki pracy z dziećmi, elementy innych sportów śnieżnych. No i ogrom pracy wykonany na śniegu. Nie ucząc się, tej wiedzy i umiejętności po prostu posiadać się nie będzie.

Sytuacja kadrowa w wielu narciarskich rejonach naszego kraju jest trudna. Właściciele i kierownicy często stając przed trudnym wyborem: „zatrudniam instruktora rekreacji albo zostanę z niedostateczną liczbą pracowników", decydują się na zatrudnianie osób wywodzących się spoza systemu SITN. Każda szkoła to autonomicznie działające przedsiębiorstwo zatrudniające kadrę wedle zasad uznawanych przez siebie za słuszne. Aspekt ekonomiczny jest jasny i zrozumiały. Skoro są klienci, ktoś musi ich obsłużyć. Jest popyt, konieczna jest i podaż. Sezon jest zbyt krótki, by pozwolić sobie na stratę ucznia.

Znając specyfikę rzeczywistości w jakiej pracujemy, pokuśmy się o próbę znalezienia się w niej w najlepszy z możliwych sposobów. Dobrą propozycją jest stworzenie w szkole odpowiedniego systemu motywacyjnego. Ja z powodzeniem stosuję go i zamierzam robić to niezmiennie w miejscu, którym kieruję. Polega on na nagradzaniu i promowaniu osób z wyższymi uprawnieniami. Instruktor z wyższymi uprawnieniami jest wyżej w hierarchii szkoły, ma więcej pracy, dostaje wyższą stawkę, angażowany jest do atrakcyjniejszych zajęć. Bierze jako reprezentant szkoły udział w Mistrzostwach Polski Instruktorów, za co również jest wyróżniony, a jego postawa na forum szkoły wskazana jest jako wzorowa. Instruktorzy posiadający certyfikaty ukończenia szkoleń z zakresu „Sitnusiowego" Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci, prowadzą zajęcia na tychże kursach. Ich praca jest ciekawa,

daje dużo radości i satysfakcji. Wynagrodzenia jakie otrzymują, są wyższe niż te, jakie dostają ich koledzy prowadzący szkolenia indywidualne. Ten system się sprawdza. Jestem przekonany, że w krótkim czasie od jego wprowadzenia, pojawią się pierwsze osoby chcące udać się na jakiś kurs czy szkolenie podwyższające ich kwalifikacje. Będzie to od nich wymagało odrobiny wysiłku i zaangażowania, lecz potraktują to w kategoriach zwracającej się w nieodległej przyszłości inwestycji w siebie. Skorzystają na tym instruktorzy, skorzysta również szkoła narciarska, bo będzie miała lepszych instruktorów, prowadzących ciekawsze zajęcia. Takich, do których uczniowie wracają często i z uśmiechem na ustach.

Powiedzmy o jeszcze jednym, bardzo istotnym elemencie zarówno naszych szkoleń, jak i historii, od której rozpoczęliśmy. Są nim odbywające się cykliczne unifikacje. Od kilku lat mam przyjemność być członkiem kadry prowadzącej i nie spotkałem się jeszcze z inną opinią płynącą z ust uczestników niż taka, iż było warto wziąć w niej udział. Dla przypomnienia i przybliżenia, podam kilka szczegółów. Dzięki uczestnictwu każdy (o zaliczeniu decyduje obecność w trakcie wszystkich trzech dni szkolenia) przedłuża swe uprawnienia szkoleniowe o kolejne trzy lata kalendarzowe (rok w którym odbywa się unifikacja traktowany jest jako zerowy). Trwa najczęściej od piątku do niedzieli, i kończy się sprawdzianem wewnętrznym z jazdy technicznej. Daje on uczestnikom cenną informację na temat ich aktualnego poziomu umiejętności (jego wyniki nie decydują o zaliczeniu przeszkolenia). W trakcie części teoretycznej odbywają się wykłady, których tematyką może być metodyka, zagadnienia z zakresu techniki, bezpieczeństwa, szkolenia dzieci. Omawia się nowości sprzętowe, aktualne przepisy NRS, różne aspekty pracy szkoły narciarskiej. Przekazuje się informacje z międzynarodowych kongresów Interski, omawia założenia aktualnego Programu Nauczania Narciarstwa SITN PZN. W unifikacjach biorą również udział członkowie Klubu Instruktorów Seniorów i nauczyciele akademiccy.

Założenia i wytyczne szkoleniowe są spójne. Każdy z kolegów wykładowców prowadzący grupę unifikacyjną, może jednak posiadać własny, szczegółowy pomysł na zorganizowanie zajęć odświeżających wiedzę i umiejętności kursantów. Mój jest następujący: Traktuję całość unifikacyjnego spotkania jak jedną wielką lekcję narciarską. Rozpoczyna się ona w sytuacji, gdy uczeń nie mający nigdy nart na nogach przychodzi do instruktora i prosi o pomoc w nabyciu

umiejętności. Zaczynamy od rozgrzewki, podstawowych informacji na temat sprzętu narciarskiego itd. Następnie przechodzimy po kolei przez wszystkie poziomy zaawansowania, wskazując prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów oraz typowe błędy z jakimi możemy się spotkać. Proponujemy sposoby ich korekty oraz prewencję, która może do nich nie dopuścić. Zajęcia mają charakter warsztatów. Zakładam, że skoro ktoś jest uczestnikiem unifikacji, to musi posiadać również doświadczenie w nauczaniu. Wymieniamy się wiedzą, uwagami, każdy z członków grupy proszony jest o poprowadzenie drobnego fragmentu zajęć. Demonstrujemy prawidłowe wykonanie technik, definiujemy moment możliwego przejścia na wyższy poziom zaawansowania. Wszystko to, zgodnie z założeniami aktualnego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Poza aspektem metodycznym zajęć na śniegu, równie istotny jest aspekt techniczny. Unifikacja jest świetną okazją do zweryfikowania i podniesienia własnych umiejętności jazdy. Pamiętając, że instruktor powinien być doskonałym demonstratorem wszystkich technik, jest to również sprawa dużej wagi i rzadka okazja, by dowiedzieć się wiele o własnej technice.

Unifikacje w trakcie sezonu odbywają się kilkukrotnie. Ich lokalizacja również jest różnorodna. Planując z wyprzedzeniem, każdy znajdzie odpowiednie miejsce i termin dogodny dla siebie.

Uważam, że udział w unifikacji jest wielką wartością dla wszystkich jej uczestników. Poddają się jej pomocnicy, instruktorzy, instruktorzy seniorzy, instruktorzy nauczyciele MEN oraz wykładowcy biorący udział w swoich kursokonferencjach. Ja również mając okazję, z wielką ciekawością chodzę na zajęcia prowadzone przez moich kolegów. Zawsze mam wtedy nadzieję, że usłyszę coś wartościowego. Rzucającego nowe światło na rzeczy znajome, a zarazem godnego ciągłej analizy, udoskonalania i przemyślenia. Dla dobra i korzyści naszej, ale przede wszystkim naszego ucznia. Bo przecież dla niego to wszystko.

Piotr Stawarz
Przewodniczący
Komisji Narciarstwa Zjazdowego

Narty i tenis – TO MOJE HOBBY

Rozmowa z Instruktorem Wykładowcą PZN **Grzegorzem Matyfi**, szefem Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej Ski-Tenis

— Co spowodowało, że wśród ponad 100 licencjonowanych szkół narciarskich SITN PZN, tylko jedna Ski-Tenis w Dębicy podkreśla w swej nazwie rolę nauczania tenisa?

— Powiem krótko, acz żartobliwie – sprawa jest międzypaństwowa. Pomysł narodził się w Polsce, a poszerzył w Rosji, dokąd wyjechałem w roku 1989. Wyprawę złożoną z kilkudziesięciu polskich instruktorów narciarskich organizował Eurotour Sandomierz, a patronował jej pierwszy prezes SITN PZN – **Kazimierz Masłowski**. Tam w masywie Kaukazu, na dziewiczym terenie u podnóża Elbrusu (5642 m n.p.m.) pracowałem jako instruktor narciarski i tenisa ziemnego. Zajęcia na stoku uzupełniało się treningiem tenisowym na kortach otwartych, w cudownym klimacie i pełnym słońcu. Postanowiłem to kontynuować po powrocie do Polski i tak w roku 1990 powstała Szkoła Ski-Tenis w Dębicy, której jestem szefem i kierownikiem wyszkolenia. Narty i tenis – to nie tylko moje hobby, to po prostu pasja, to moje życie. Szkoła Ski-Tenis (licencja A+B), to przede wszystkim profesjonalizm, to również bogate doświadczenie zdobyte nie tylko na Kaukazie, ale także na Słowacji i oczywiście w kraju.

— Proszę przedstawić nam swoją kadrę.

— 14-osobowa kadra to starannie dobrani instruktorzy PZN i PZT o dużym doświadczeniu zawodowym, wkładający w swoją pracę serce, radość i spontaniczność. Niektórzy z nich to moi wychowankowie. Nikt z instruktorów nie jest zatrudniony na cały sezon, wszystko zależy od tego jaka jest zima i ilu jest chętnych na obozy, szkolenia kadrowe i indywidualne. Kadrę stanowią: **Andrzej Krzyżaniak**, **Mikołaj Krzyżaniak**, **Ryszard Cygańczuk**, **Gabriela Bukowska**, **Zbigniew Pietruczuk**, **Jarosław Smajdor**, **Gabriel Boro**, **Jacek Gmerek**, **Mariusz Baran**, **Jacek Badura**, **Marek Koluch**, **Waldemar Lechowicz**, wiceprezes SITN PZN **Krzysztof Zięba** oraz kierownik Szkoły. Natomiast treningi tenisowe prowadzą oprócz mnie; mój syn **Michał Matyfi** oraz **Zbigniew Pietruczuk**.

Naszą główną bazą narciarską jest stacja Lubinka (450 m n.p.m.) 30 km od Dębicy w rejonie Tarnowa. Tam na stoku są 2 trasy: dla zaawansowanych długości 750 m oraz dla początkujących i dzieci o długości 120 m, na których działają 2-osobowy orczyk i Poma dla dzieci. Kursy urządzamy również w Beskidzie Sądeckim i Tatrach oraz na Słowacji.

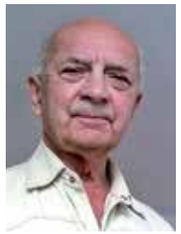
— Przybliżając czytelnikom Informatora Przedsezonowego kolejne szkoły narciarskie, chcemy skrótowo zaprezentować również ich ofertę.

— Oferta Ski-Tenis jest bogata, zapoznać się z nią można również w internecie. Obejmuje wyjazdy na obozy narciarskie (szkolenie na różnych poziomach) oraz kursy kadrowe (kwalifikacyjne i Pomocnika Instruktora PZN), które urządzamy w starannie dobranych ośrodkach, w kraju i za granicą. Naszym „oczkiem w głowie" jest szkolenie dzieci prowadzone według Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN oraz „Sitnusiowego Poradnika w drodze po złotą odznakę.

Od wielu lat corocznie organizujemy wyjazdy narciarskie do Bańskiej Bystrzycy na Słowacji, gdzie można zacząć naukę jazdy na nartach, na różnym poziomie, jak również doskonalić swoje umiejętności tenisowe na 3 krytych kortach, pod opieką trenerów. To wszystko zaowocowało między innymi tym, że Ski-Tenis została nagrodzona w sezonie 2014/15 w plebiscycie Gazety Krakowskiej.

— Jest Pan od lat znany z promowania elegancji w strojach instruktorów narciarskich.

— To moje trzecie hobby – piękne kolorystycznie, funkcjonalne i wysokiej jakości narciarskie kombinezony instruktorskie. Byłem przez wiele lat propagatorem jednolitych ubiorów dla instruktorów PZN. Wpierw były to dobrze znane stroje w kolorze buraczkowym, potem czerwonym, krajowej produkcji firmy North Adventure z Nowego Tomyśla. Po tych właśnie kombinezonach polscy instruktorzy narciarscy z miejsca byli rozpoznawalni na alpejskich stokach. Nie udało się niestety tego utrzymać, bo każda polska szkoła narciarska lansuje swój własny ubiór. Wielka szkoda.



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.*

Rozmawiał: *Andrzej Szymura*

MODEL OBSERWACJI TORU PRZEJAZDU U NARCIARZY ALPEJSKICH Z RÓŻNYM DOŚWIADCZENIEM ZAWODNICZYM

W narciarstwie alpejskim niezmiernie ważny jest wybór toru przejazdu. Jest on nie tylko ważny w trakcie konkurencji alpejskich, czyli przy pokonywaniu np. slalomu, ale także w trakcie jazdy rekreacyjnej na nartach, aby uniknąć kolizji z pojawiającymi się na trasie przeszkodami lub innymi narciarzami.

W badaniach naukowych zostało już dawno przedstawione, w jaki sposób doświadczony narciarz, zawodnik obserwuje tor przejazdu. Wzrok skierowany jest daleko do przodu, praktycznie na kilka bramek w przód, a co najmniej na kolejną bramkę (nie tą w danej chwili mijaną). Badania były prowadzone przy pomocy urządzenia Eye – Tracker, które określa położenie gałki ocznej w czasie obserwacji otoczenia. (Ryc. 1. i 2.)

(Ryc. 1. źródło – Internet)

(Ryc. 2. Źródło – Internet)

Z reguły doświadczony narciarz wypatruje charakterystycznego miejsca, które zapamiętał w trakcie oglądania. Wówczas wzrok skierowany jest dalej, niż na najbliższe otoczenie. Na zdjęciu widać, jak narciarz zbliża się do przedłużonego skrętu i obserwuje, znajdującą się już poza kadrem, niebieską tyczkę, znajdującą się za mijaną figurą slalomową (czerwona strzałka – widzenie centralne), natomiast widzenie peryferyjne (zielone strzałki) informuje go o odległości od właśnie atakowanej niebieskiej tyczki, o kącie układu dośrodkowego, a także o ewentualnych nierównościach itp. (Ryc. 3.)

dr Piotr Ogarzyński – *zdobył gruntowne wykształcenie na trzech uczelniach: Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza.*
Jest trenerem i instruktorem PZN. Ma jedenastoletnie doświadczenie w treningu zawodników narciarstwa alpejskiego. Jako zawodnik w latach 1998–2005 odnotował sukcesy: 4 x Akademicki Mistrz Polski, 3 x 6 miejsce na Mistrzostwach Polski. Następnie jako trener tej dyscypliny pracował w kraju i za granicą z reprezentantami Polski oraz Polską Kadrą Paraolimpijską przed Igrzyskami w Vancouver oraz Soczi.
Jest 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 kontynuuje współpracę naukową z Akademią Wychowania Fizycznego w Poznaniu, zajmując się w badaniach teorią treningu sportowego. Wykorzystuje zdobytą wiedzę w dydaktyce trenerskiej. Pracuje z młodzieżą w KS Malta Ski Poznań oraz ze studentami w Sekcji Narciarskiej KU AZS UAM Poznań.

(Ryc. 3. Zdjęcie wykonał Michał Rażniewski)

Niedawno w pewnym artykule z lat 80-tych dowiedziałem się, że słynny włoski (z Południowego Tyrolu) alpejczyk, **Gustav Thöni**, zakończył karierę, kiedy stwierdził, że nie widzi już piątej bramki na slalomie. Stwierdziłem, że coś musi być na rzeczy i rozpocząłem moje dociekania naukowe. Kwestia natomiast nie dotyczyła stwierdzenia, jak doświadczony narciarz obserwuje tor przejazdu, ale czy można się tego modelu obserwacji nauczyć i czy tego typu nauczanie przynosi pozytywne efekty w nauczaniu jazdy sportowej, a może i w nauczaniu jazdy rekreacyjnej? Wszak z obserwacji wiem, że młodzi adepci sztuki jazdy sportowej, częstokroć patrzą sobie pod nogi, zamiast szukać wzrokiem prawidłowego toru przejazdu, a doświadczeni zawodnicy sztukę obserwacji mają już opanowaną. Może można proces tejże sztuki widzenia przyspieszyć i tym samym poprawić jakość nauczania?

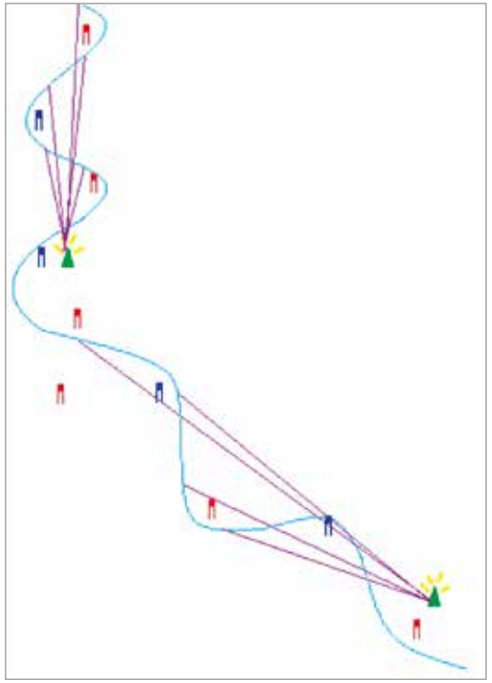
W trakcie konsultacji z profesorem **Ryszardem Naskręckim** i jego współpracownikami z Pracowni Optometrii Wydziału Fizyki UAM Poznań dowiedziałem się, że widzenie można podzielić na centralne i peryferyjne. Widzenie centralne jest bardzo precyzyjne, ale i bardzo powolne. Nie przydaje się zatem przy obserwacji szybko poruszających się obiektów, czy szybko zmieniającego się najbliższego otoczenia w trakcie jazdy na nartach. Toteż narciarz powinien obserwować tor przejazdu daleko przed sobą, aby w ogóle mieć szansę zarejestrowania tego, co widzi. Widzenie peryferyjne natomiast jest mniej dokładne i informuje nas zasadniczo o położeniu ciała w przestrzeni, ale także o nagle pojawiających się zagrożeniach czy sytuacjach, na które reagujemy odruchowo, z tym, że w sytuacji jazdy na nartach, musimy posiadać już odpowiednią gamę prawidłowych odruchów.

Postanowiłem wobec tego przeprowadzić eksperymentalne treningi, w trakcie których na osi symetrii slalomu co pewien odcinek, lub po zmianie kierunku całego slalomu, postawiłem optyczne markery, które zawodnicy mieli za zadanie obserwować w trakcie przejazdu, (za dnia jaskrawy transparent, w porze wieczornej, przy sztucznym oświetleniu, czerwoną lampkę rowerową na tyczce) (Ryc. 4.).

Zawodnik miał za zadanie po minięciu markera, którego obserwował do ostatniej bramki przed jego minięciem, przenieść wzrok na kolejnego markera stojącego na osi symetrii drugiej części slalomu. (Różowe linie symbolizują kierunek obserwacji z danych miejsc na slalomie).

Efekty treningu były bardzo szybko widoczne:

1. Zawodnicy bardzo pewnie i zdecydowanie pokonywali trasę slalomu nie spóźniając poszczególnych skrętów, pomimo przestawiania poszczególnych bramek w trakcie treningu.
2. Zawodnicy mieli bardziej spionizowaną sylwetkę, co w dyscyplinach technicznych, jak: slalom i slalom gigant, jest konieczne, aby lepiej kontrolować siły wynikające z działających w trakcie skrętu sił reakcji podłoża.



Ryc. 4.

Czy ten trening jest wobec tego skuteczny? Myślę że tak, właśnie poprzez taki trening widzenia: patrząc do przodu, zawodnik może lepiej planować tor przejazdu i jednocześnie musi bardziej angażować widzenie peryferyjne, by skutecznie poruszać się po slalomie. Nasuwają się jednak pytania: Czy jest to trening dla wszystkich? Jaki powinien być poziom zaawansowania narciarza, repertuar jego odruchów warunkowych? Ile jednostek treningowych należy przeprowadzić, aby utrwalić nawyk ruchowy obserwacji daleko przed torem jazdy? Czy tego rodzaju trening poprawi skuteczność sportową narciarzy?

Dalsze badania zaplanowane są na jesień i zimę 2016/2017. Ich wyniki przedstawię po ich zakończeniu na najbliższej konferencji.

dr Piotr Ogarzyński

Literatura:
- Duchowski T. A. (2007) Eye Tracking Methodology, Springer
- www.smivision.com
- Vackenroth J. Dera T. Boening G. Bartl T. Bardins S. Schneider E. The (2007) The combination of a mobile gaze-driven and a head-mounted camera in a Hybrid perspective setup, Politechnika Drezno

JEDNOLITY SCHEMAT RUCHOWY JAKO PODSTAWA PROGRAMU NAUCZANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH

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

W wielu dyscyplinach sportowych ich rozwój dokonuje się pod wpływem czołowych zawodników, podobnie jest w narciarstwie. Czołowi zawodnicy konkurujący w Pucharze Świata są obserwowani, filmowani; opisywane są ich przejazdy, porównywana technika jazdy. Wiele elementów techniki najlepszych zawodników świata jest do siebie podobnych. Nie powinno to być zaskoczeniem, gdyż żyjemy w świecie opisanym przez fizyków, gdzie obowiązują określone prawa. Im bardziej zawodnik, nawet podświadomie, zbliża się do opisanego prawami fizyki wzorca, tym wynik jest lepszy.

W narciarstwie „lepszy wynik", to krótszy czas przejazdu po wyznaczonej trasie. Krótszy czas przejazdu jest możliwy dzięki krótszej drodze przy tej samej prędkości lub dzięki większej prędkości przejazdu. W rzeczywistości oba elementy nakładają się na siebie i decyduje ich kombinacja.

Jako istotny dla stworzenia jednolitego schematu ruchowego przyjąłem **ruch środka masy narciarza**. Środek masy w jeździe na nartach porusza się po krzywej. **Aby zmienić kierunek ruchu, trzeba zmienić kierunek pędu środka masy**. Pęd jest to wektorowa wielkość fizyczna opisująca mechanikę, a więc opisująca ruch i oddziaływania obiektu fizycznego (p=mv). Tak mówi fizyka, a konkretnie II zasada Newtona. Zmiana kierunku ruchu, czyli pędu, występuje w narciarstwie bez przerwy (z wyjątkiem jazdy na wprost). Aby zmienić kierunek pędu, musi zadziałać siła. Zmiana kierunku pędu jest zgodna z kierunkiem działania siły.

We współczesnej technice narciarskiej „impulsem skrętnym", czyli czymś co pozwala zmienić kierunek jazdy, jest „zmiana krawędzi" (oprócz „wiecznie żywej" rotacji nóg). Współczesne narty mają linię boczną o stosunkowo niewielkim promieniu. Ustawienie takiej narty na krawędzi powoduje, że wygina się ona w łuk. Przednia część narty jest ustawiona pod większym kątem do kierunku ruchu niż część tylna. To powoduje, że na przednią część narty działa większa siła i zmienia jej kierunek poruszania się (kierunek pędu), a dzięki krzywiźnie narty skierowuje ją w kierunku tej krzywizny.

„Zmiana krawędzi" jako wywołanie zmiany kierunku jazdy (czyli zmiany kierunku pędu) na poziomie sportowym jest niewystarczające.

Marcel Hirscher na wskazanych strzałką zdjęciach wykonuje ruch skośny przesuwający środek masy w przód i do środka skrętu.

Co takiego robi zawodnik, że warto jego ruchy skopiować i zastosować w szkoleniu narciarskim?

Po pierwsze: **zawodnik stara się jak najwcześniej zmienić kierunek poruszania się środka masy**, kiedy jeszcze narty poruszają się w dotychczasowym kierunku. Nieznacznie podnosząc się i przesuwając biodra w przód, w skos, powoduje, że działająca na niego siła odśrodkowa (jest w skręcie) zaczyna go wywracać w kierunku dołu stoku. Ten kierunek ruchu od pewnego momentu jest wspomagany aktywnym ruchem wyprostnym nogi, która staje się w tym momencie nogą zewnętrzną skrętu. Ruchu wyprostnego nogi nie należy mylić z wyprostowaniem nogi; ruch wyprostny, to napięcie mięśni prostowników nogi powodujące tylko nieznaczny wyprost nogi, ale dzięki napięciu mięśni noga może przenieść dużo większe obciążenie wywierając zwiększony nacisk na nartę. Ruch wyprostny nogi wywołuje niezbędną siłę potrzebną do wczesnej zmiany kierunku pędu.

Po drugie: z fizjologicznego punktu widzenia, nawet nieznaczny wyprost nogi umożliwia lepsze krążenie krwi w mięśniach, a tym samym zwiększa wytrzymałość zawodnika.

Po trzecie: chwilowo podwyższona pozycja ułatwia manewrowanie nartami.

Po czwarte: **narciarz wykonując ruch w przód, w skos, przed kolejnym skrętem „wyprzedza" mającą nastąpić większą stromiznę stoku** (największa występuje w linii spadku stoku), a tym samym ułatwia sobie zachowanie równowagi.

Czy taki schemat ruchowy można wdrożyć w cykl nauczania od łuków płużnych, poprzez skręty równoległe z odciążeniem, do skrętów ciętych? W mojej opinii – tak.

Skręt równoległy z odciążeniem jest bardzo zbliżony ruchowo do opisanego skrętu ciętego. Odciążenie nart ma ułatwić ich obrót. Obrót nart wykonywany w odciążeniu powoduje ślizgowe prowadzenie nart w tej części skrętu. Chcąc zmienić kierunek ruchu musimy mieć kontakt nart ze śniegiem. Narty ustawione „rotacją nóg" poprzecznie do kierunku ruchu dopiero obciążone zaczynają skręcać. Od momentu obciążenia powinno się dążyć do jazdy na krawędziach. Mniejsze umiejętności narciarza nie pozwalają na dobre zakrawędziowanie. Wtedy ślad ślizgowy wydłuża się, ale umożliwia lepszą kontrolę prędkości. Klamrą łączącą te dwa skręty równoległe (cięty i z odciążeniem) jest ruch w przód, w skos.

Narciarz wykonuje ruch przemieszczający środek masy skośnie – w przód i w kierunku skrętu.

TEKST AUTORSKI
NIE WYRAŻAJĄCY STANOWISKA KOMISJI NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO

W łukach płużnych obrót nart (zmianę kierunku) wywołujemy zwiększając obciążenie jednej z kątowo ustawionych nart. Jednym słowem **jadąc w skos stoku pługiem wykonujemy ruch w przód, w skos w kierunku, którym chcemy jechać**. Ten ruch jest związany z nieznacznym podwyższeniem pozycji, a tym samym zwiększeniem obciążenia kątowo ustawionej narty. Kątowo ustawiona i obciążona narta powoduje zmianę kierunku ruchu.

Narciarz rozpoczynając skręt, wykonuje ruch przemieszczający środek masy w skos – w przód i w kierunku skrętu.

Przedstawiony sposób rozpoczęcia skrętu w łuku płużnym jest od strony impulsu skrętnego identyczny ze stosowanym od początków narciarstwa obciążeniem kątowo ustawionej narty. Natomiast **sposób wywarcia nacisku jest inny, lecz nawiązujący do kolejnych etapów nauczania** – jazdy równoległej ślizgowej, a następnie jazdy na krawędziach. Zostaje zachowany jednolity schemat ruchowy.

Łuk płużny
- jadąc pługiem wykonać ruch bioder w przód i w skos, w kierunku nowego skrętu,
- sterować.

Skręt równoległy
- jadąc równolegle wykonać ruch bioder w przód i w skos, w kierunku nowego skrętu,
- sterować.

PODSUMOWUJĄC:

Narciarz, który od początku nauki jazdy jest wdrażany w opanowanie ruchu umożliwiającego poprawną jazdę, szybciej osiągnie doskonałość. Wcześniej opanuje aktywne utrzymywanie równowagi związane z przekraczaniem linii spadku stoku – czyli z ruchem w przód, w skos.

Właśnie ten ruch w przód, w skos, w skręcie równoległym, równoległym ślizgowym lub NW oraz w łukach płużnych jest podstawą utrzymania równowagi.

Uczmy się od najlepszych i wyciągajmy wnioski z praw fizyki.

Zbigniew Stanisławski

Zdjęcia z "Ultimate skiing" – Ron LeMaster

KURS NARCIARSTWA ADAPTOWANEGO DLA INSTRUKTORÓW I POMOCNIKÓW INSTRUKTORA PZN

MIEJSCE: BIAŁKA TATRZAŃSKA
TERMIN: 16–18.12.2016
ZGŁOSZENIA: BIURO SITN PZN W TERMINIE DO 15.11.2016

RAMOWY PROGRAM:

PIĄTEK 16.12.2016
- 16.00 PRZYJAZD UCZESTNIKÓW
- WIECZOREM – ZAJĘCIA TEORETYCZNE

SOBOTA 17.12.2016
- PRZED POŁUDNIEM – ZAJĘCIA PRAKTYCZNE
- PO POŁUDNIU – ZAJĘCIA PRAKTYCZNE C.D.
- WIECZOREM – ZAJĘCIA TEORETYCZNE

NIEDZIELA 18.12.2016
- PRZED POŁUDNIEM – ZAJĘCIA PRAKTYCZNE
- PO OBIEDZIE – PODSUMOWANIE, WYJAZD UCZESTNIKÓW

ZAKWATEROWANIE:
- **Zakwaterowanie i wyżywienie we własnym zakresie.**
- **Dla zainteresowanych istnieje możliwość zakwaterowanie w pensjonacie zarezerwowanym przez Zrzeszenie „Start". Zgłoszenia: Katarzyna Urbańska kurbanskaa@gmail.com, Tel. 691 273 671 oraz Piotr Urbański Piotr.u.awf@gmail.com, Tel. 606 913 809. Ilość miejsc ograniczona!**

SKIPASS: WE WŁASNYM ZAKRESIE

Zaprasza Przewodniczący Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego Piotr Gostyński

OCZEKIWANIA RODZICÓW WOBEC INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA

Od 2015 roku funkcjonuje dobrze opracowany **PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI**. Sitnusiowy System Szkolenia zaczyna przynosić wymierne korzyści. Coraz bardziej kompetentni instruktorzy wprowadzają nowych narciarzy w świat przyjemnego, radosnego i bezpiecznego narciarstwa. Uczeń mądrze prowadzony przez wykwalifikowanego instruktora rzadko kiedy bywa niezadowolony. Nie zawsze jednak tak się dzieje z rodzicami lub opiekunami obserwującymi nasze zajęcia z ich dziećmi. Warto więc poznać oczekiwania tej grupy „odbiorców narciarstwa".

Florian Parnicki *– Instruktor Wykładowca PZN, Kierownik Zakładu Sportów Wodnych i Zimowych Filii AWF w Białej Podlaskiej*

Szymon Piątkowski *– Instruktor Narciarstwa AWF, absolwent AWF*

Zimą 2015 roku w okresie ferii zimowych, zapytano 78 rodziców/opiekunów dzieci, które w tym czasie miały lekcję narciarską o:

- motywy jakimi kierują się oddając dziecko pod opiekę specjalisty z narciarstwa,
- oczekiwania wobec instruktora ich dziecka,
- cechy jakimi powinien charakteryzować się instruktor narciarstwa.

Spytano również, co sądzą o tej konkretnej lekcji instruktora z ich dzieckiem. Badania zostały przeprowadzone na stokach narciarskich Lubelszczyzny, gdzie pracują instruktorzy narciarstwa SITN PZN. Podstawowym narzędziem badawczym był prosty w wypełnieniu kwestionariusz ankiety pogłębiony wywiadem.

Na lekcje narciarskie, w czasie których prowadzone były badania, dzieci najczęściej przyprowadzali ojcowie (41%), nieco mniej było matek (32%), pozostali to dziadkowie, babcie ciocie i wujkowie. Łącznie w lekcjach uczestniczyło 40 dziewczynek oraz 38 chłopców. Najwięcej dzieci było w wieku od 6 do 10 lat (44%), kolejne grupy pod względem liczebności to dzieci w wieku powyżej 15 lat oraz 3–5 lat (22 i 19%).

Rodzice lub opiekunowie najczęściej korzystali z usług instruktora tak długo, aż ich dzieci osiągnęły odpowiedni poziom technicznego zaawansowania (liczba lekcji była uzależniona od postępów w nauce – 33% badanych), podobna część rodziców deklarowała wykupienie lekcji trwających od 2 do 4 godzin (31%) oraz od 5 do 10 godzin (21%). Ciekawostką jest to, iż matki częściej niż ojcowie uzależniały liczbę godzin lekcyjnych „w zależności od postępów w nauce" (39% matek, 28% ojców).

Najczęściej wymienianymi motywami korzystania z usług instruktora było: nauczenie prawidłowej techniki jazdy (74% badanych) oraz bezpieczeństwo zajęć (65%). Wśród innych, często wymienianych motywów były: zadowolenie dziecka (56%), nauka samodzielności na stoku narciarskim (53%), miłe i pożyteczne spędzenie czasu (50%), opieka nad dzieckiem (45%). Ojcowie byli bardziej nastawieni na

opanowanie techniki jazdy, natomiast matki częściej wskazywały na „zadowolenie dziecka".

Przy wyborze nauczyciela narciarstwa, rodzice kierowali się głównie: odpowiedzialnością instruktora (63%) i jego doświadczeniem (49%). Wskazywali też na kompetentność i dobry kontakt z uczniem oraz kulturę zachowania. O prestiżu instruktora, wg badanych rodziców świadczą: efekty pracy (78%) oraz dobry kontakt z uczniem (72%).

Dodatkowo, każdy z badanych rodziców został poproszony o dokonanie oceny pracy konkretnego instruktora z ich dzieckiem podczas konkretnej lekcji narciarskiej. Skala ocen mieściła się w przedziale od 1 do 5, gdzie 1 było najniższą oceną, a 5 najwyższą. Badani postawili 64% ocen najwyższych (5 pkt.) i 36% ocen za 4 pkt. Ocen niższych nie było.

Reasumując: rodzice decydując się na korzystanie z usług instruktora narciarstwa, oczekują konkretnych efektów związanych z techniką jazdy, w związku z tym są w stanie wynająć instruktora na tak długo, aż efekty tej pracy będą zadowalające. Przy wyborze instruktora głównie kierują się jego odpowiedzialnością i efektami pracy. Przed decyzją powierzenia dziecka instruktorowi, wcześniej obserwują jego pracę na stoku. Oceny wystawione konkretnym instruktorom po ukończeniu przez nich lekcji, są dobrą wizytówką instruktorów naszego Stowarzyszenia.

Florian Parnicki
Szymon Piątkowski

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA W OCENIE UCZESTNIKÓW CZĘŚCI METODYCZNEJ SZKOLENIA CKI

W pracy instruktora narciarstwa zjazdowego ważne jest, aby mieć świadomość nie tylko swoich mocnych stron, ale również istniejących lub pojawiających się niedoskonałości. Zdając sobie sprawę z tych ostatnich, możemy pracować nad ich poprawą i wyeliminowaniem. Największą jednak trudnością jest je w porę zauważyć i uznać, że one w ogóle są. Dlatego warto od czasu do czasu poddać się ocenie innych osób – w naszym przypadku ocenie naszych uczniów.

Pod koniec sezonu narciarskiego w 2015 roku takiej ocenie poddano Instruktorów Wykładowców prowadzących zajęcia na Centralnym Kursie Instruktorskim część Metodyczna w Zakopanem (CKI-M). Czynności te zostały przeprowadzone w ostatnim dniu kursu, bezpośrednio po podsumowaniu szkolenia, ogłoszeniu wyników i rozdaniu odznak instruktorskich. Oceny swoich wykładowców dokonało 58 nowych instruktorów PZN (11 instruktorek i 47 instruktorów).

Zasadniczym przedmiotem oceny były czynności dydaktyczne i organizacyjne Instruktorów Wykładowców na CKI-M. Każdy oceniający otrzymał specjalnie do tego celu skonstruowany arkusz oceny, na który nanosił dane zgodne ze swoim przekonaniem i wiedzą. Według oceniających, znajomość treści nauczania oraz właściwa organizacja kursu są ważnymi elementami w całym procesie kształcenia instruktorskiego. Pozwalają one w sposób systematyczny i logiczny zdobywać wiedzę i umiejętności praktyczne. Na pytanie: „czy organizacja szkolenia i układ treści na kursie, był logiczny i ułatwiał opanowanie programu?", instruktorzy w większości odpowiadali twierdząco – „tak" (100% instruktorek, 74% instruktorów), odpowiedź „nie zawsze" wskazało 25% instruktorów.

Jasne i czytelne przedstawienie celów szkolenia, programu nauczania, efektów kształcenia oraz kryteriów zaliczeń, pomaga w zrozumieniu oraz w przygotowaniu się „kursantów" do wymagań stawianych m.in. na zaliczeniach i egzaminach. W pytaniu: „czy na pierwszych zajęciach wykładowca przedstawił cel, program, efekty kształcenia oraz kryteria zaliczeń?", większość instruktorów i instruktorek odpowiedziało twierdząco (75% badanych), co czwarty instruktor i instruktorka zaznaczyli odpowiedź, że „uzyskali wyjaśnienie tego zagadnienia tylko w części".

Na pytanie „czy kryteria zaliczenia kursu przedstawione na pierwszych zajęciach były przestrzegane przez prowadzących wykładowców?" – 90% badanych potwierdziło przestrzeganie ustalonych na początku szkolenia reguł działania, natomiast 10% instruktorów odpowiedziało, że kryteria zaliczeń były tylko częściowo przestrzegane.

Najważniejszym jednak zadaniem postawionym przed badanymi instruktorami było dokonanie przez nich oceny konkretnych czynności organizacyjnych i dydaktycznych swojego wykładowcy. W tym celu posługiwali się oni specjalnym arkuszem oceny stosując skalę od 5 do 1 pkt., gdzie 5 pkt. oznaczało „bardzo dobrze", 4 pkt. – „dobrze", 3 pkt. – „przeciętnie", 2 pkt. – „źle", 1 pkt. – „bardzo źle".

• Pierwszym ocenianym elementem była punktualność rozpoczynania i kończenia zajęć. Punktualność jest między innymi oznaką okazywania szacunku swoim uczniom. Większość wystawionych ocen miała najwyższą wartość – 5 pkt. (93,7% wszystkich ocen).

• Drugim ocenianym elementem, było wykorzystanie czasu trwania zajęć przez wykładowcę. Tutaj wskaźnik ocen najwyższych był nieco niższy (73% instruktorek, 76% instruktorów), pozostałe oceny, oprócz jednego przypadku (3 pkt.), miały wartość 4 pkt.

• Środki dydaktyczne są ważnym elementem każdego procesu nauczania. Właściwe ich wykorzystanie podnosi zarówno efektywność szkolenia, jak i uatrakcyjnia taki proces. W tym zakresie oceny były zróżnicowane: 55% instruktorów i 90% instruktorek wystawiło swoim wykładowcom najwyższą notą – 5 pkt., pozostałe instruktorki oraz 30% instruktorów ocenę 4 pkt., pozostali instruktorzy (ok. 15%) oceniło tę kategorię na 3 pkt.

Florian Parnicki *– Instruktor Wykładowca PZN, Kierownik Zakładu Sportów Wodnych i Zimowych Filii AWF w Białej Podlaskiej*

Rafał Parnicki *– Instruktor Narciarstwa AWF, absolwent AWF*

• Ład w prowadzeniu zajęć jest cechą każdego dobrego nauczyciela. Z tego zakresu ankietowani najczęściej wystawiali najwyższe oceny. Tylko dwóch wykładowców miało po kilka ocen 4-punktowych.

• Dobra atmosfera na zajęciach sprzyja efektywnej pracy. Atmosferę taką w głównej mierze tworzy prowadzący zajęcia. To zagadnienie na 5 pkt. oceniło 82% instruktorek i 69% instruktorów, na 4 pkt. – pozostałe instruktorki i część instruktorów, a 15% instruktorów na 3 pkt. (ocena 3-punktowa wystawiona została tylko przez 2 osoby).

• Stosunek prowadzącego do uczestników zajęć przejawia się między innymi w sposobie odnoszenia się i zwracaniu do uczniów. Jest to ważne w utrzymaniu właściwych relacji. W tej kategorii oprócz większości ocen najwyższych (91% instruktorek i 70% instruktorów) były również oceny za 3 pkt. (4 badanych instruktorów) i za 2 pkt. (3 badanych instruktorów).

• Poprawność wysławiania się to sztuka odpowiedniego władania słowem. Mowa jest i pozostanie – mimo nowoczesnych środków technicznych – najważniejszym instrumentem nauczania w pracy każdego nauczyciela, trenera i instruktora. Ta umiejętność u ocenianych wykładowców, według wszystkich badanych instruktorek i 83% instruktorów uzyskała najwyższą notę. Pozostali badani instruktorzy wystawili ocenę 4 pkt.

• Każdy nauczyciel w swojej pracy powinien kierować się bezstronnym, pozbawionym uprzedzeń działaniem. Nauczyciel nie może faworyzować żadnego z uczniów, powinien tak samo traktować wszystkich swoich podopiecznych. W tym zakresie badani instruktorzy różnie oceniali swoich wykładowców: 82% instruktorek i 77% instruktorów wystawiło ocenę 5 pkt., 10% instruktorek i 15% instruktorów ocenę – 4 pkt., 10% instruktorek i 6% instruktorów – 3 pkt., jeden instruktor ocenił swojego wykładowcę na 2 pkt.

• Interesujące metody stosowane w procesie nauczania podnoszą atrakcyjność i efektywność każdych zajęć. Tutaj, 73% instruktorek i 62% instruktorów wystawiło oceny najwyższe, odpowiednio 27% i 30% było ocen dobrych (4 pkt.), 3 instruktorów wskazało na ocenę za 3 pkt., a jeden za 2 pkt.

• W nauczaniu narciarstwa bardzo ważną rolę pełni pokaz technik narciarskich. Według oceniających instruktorów, wykładowcy bardzo dobrze sobie z tym radzili. Wszystkie instruktorki i 70% instruktorów za ten element postawiło najwyższą ocenę. Ocen za 4 pkt. było 23%, a za 3 pkt. 6%.

• Wśród nauczycieli mówi się, że „jeżeli chcesz zapalić ogień wiedzy u ucznia – musisz sam płonąć". Nauczyciel w swoim zawodzie obok dużej wiedzy, umiejętności i kompetencji musi być jeszcze mocno zaangażowany w to co robi. Wyniki badań wskazują, że nasi Instruktorzy Wykładowcy takie zaangażowanie wykazują: 100% instruktorek i 90% instruktorów oceniło ten element na 5 pkt., pozostali (10%) na 4 pkt.

Średnia ocena z jedenastu powyższych elementów w odniesieniu do wszystkich badanych Instruktorów Wykładowców wyniosła 4,71 pkt. Podsumowując badania, można powiedzieć, że jest bardzo dobrze i dobrze (w niektórych miejscach jest nad czym popracować). Pamiętać jednak trzeba, że z dobrym wynikiem w nauczaniu jest jak z dobrym wynikiem w sporcie – trzeba włożyć wiele trudu, aby taki wynik utrzymać.

Florian Parnicki
Rafał Parnicki

ZAPRASZAMY DO SPECJALISTYCZNYCH SERWISÓW

INTERSPORT®

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

Współpraca serwisowa ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Na mocy podpisanego z SITN PZN porozumienia w sezonie 2016/2017 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.

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** MAGNOLIA PARK • **ZAKOPANE** WIERCHY.

niekontrolowana AKTYWNOŚĆ RUCHOWA w narciarstwie

Dyscypliny sportowe wymagające zaawansowanych umiejętności i koncentracji są wyjątkowo piękne, ale i trudne. Do takich dyscyplin o bardzo wysokim poziomie technicznym należy narciarstwo. Codzienna aktywność ruchowa odbiega od wymagań, jakie stawiają dyscypliny narciarskie. Codziennie nie używamy „długich butów", a na dodatek ruch bazuje na tarciu, a nie na ślizganiu. Dostosowanie się do narciarstwa wymaga więc wyrobienia w sobie innych zachowań, innej dyscypliny ruchu.

Jerzy Dyczkowski *– Instruktor Wykładowca PZN od 1972 roku, Wiceprzewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego, Przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów Biegowych. Z wykształcenia specjalista automatyki okrętowej oraz budowy okrętów.*

Proces nauczania najłatwiej wprowadza w świat tego sportu. Poruszanie się na nartach w sposób kontrolowany, w miarę posiadanych umiejętności, otwiera nowy świat i często sposób na życie.

Niestety natura ludzka nie jest doskonała. „Komputer" mieszczący się w głowie nie posiada zalążków ruchu narciarskiego, który w miarę rozwoju nie powstaje samoistnie. Przez naukę, przyzwyczajanie się do niespotykanych codziennie warunków, można wkroczyć w świat narciarstwa, wyrabiając dodatkowego „chipa" z pamięcią utrwalającą ruch człowieka na nartach. Wydawałoby się że nauczanie i utralanie nawyków ruchowych wystarczy. Okazuje się że nie, gdyż w osobowości człowieka istnieje instynkt samozachowawczy. Ten instynkt wyzwala odruchy samoobronne. W narciarstwie skutkuje to jazdą na nartach bokiem i zygzakami. Gromada narciarzy, z reguły samouków, jeździ na nartach bokiem i zygzakami. Po latach praktyki i utrwalenia nawyków opanowują ten niebezpieczny sposób jazdy do takiego stopnia, że potrafią tak jeździć przy dużych prędkościach.

Bardzo często widać na stokach wężyki kursantów poruszające się za instruktorem. Ci pierwsi za nim starają się powielać poprawne ruchy, ci ostatni najczęściej „skręcają" zygzakami, co jest początkiem jazdy bokiem. Jeżdżący bokiem i zygzakami nie zdają sobie sprawy z tego, że taką technikę stosują. Nawyki te powstały przy pierwszych kontaktach ze śniegiem. Kreuje je niekontrolowany instykt samozachowawczy człowieka, który nakazuje unikanie jazdy w kierunku linii spadku stoku, sygnalizowanej do mózgu jako niebezpiecznej.

Drugim aspektem tej filozofii jest samoobronne kontrolowanie szybkości. Logicznym się wydaje ustawienie nart „w poprzek do kierunku jazdy". Jazda na nartach ustawionych pod kątem do kierunku jazdy, wydaje się narciarzowi bezpieczna. Stąd tak wiele osób jeżdżących bokiem i zygzakami, czerpie z tego radość.

Wielu instruktorów ucząc, nie zdaje sobie sprawy z tego, że musi się skoncentrować na walce z „naturalnością" i zmianie mentalności narciarza. Musi wyeliminować zygzaki poprzez nauczanie pełnych skrętów i kontrolować szybkość poprzez nieznaczne podjazdy pod stok na końcu skrętu. Poprawny skręt wiąże się z przyspieszeniem ujemnym na jego końcu, co pozwala na spokojne sterowanie kolejnym. Powszechnie jeżdżący narciarze wyrabiają sobie przekonanie, że skręt wpływa na kontrolowanie prędkości i w sytuacjach nadmiernej prędkości wykonują następny skręt jako odruch samoobronny. Powstaje sytuacja, w której wykonuje się następny skręt kończąc poprzedni z przyspieszeniem dodatnim (wzrastającym). Dla bardziej płochliwych osób, w szczególności pań, kończy się to upadkiem. Dla sprawniejszych – to początek do zygzaka i jazdy bokiem.

Niezależnie od odruchów wynikających z posiadanego instynktu samozachowawczego, są jeszcze trudne do opanowania odruchy wynikające z osobowości człowieka. Dla ułatwienia zrozumienia tego problemu zaprezentuję teraz jeden z powszechnie dostrzegalnych przykładów z życia codziennego.

Telefony komórkowe jako powszechność obecnej doby, są używane w wielu miejscach. Szczególnie interesujące jest używanie ich w miejscach publicznych. Niby oczywiste, głos czy mowa przekazywane są do respondenta. On słyszy wszystko co zostało powiedziane i vice versa. Większość respondentów rozmawiając wykonuje wiele niepotrzebnych i niekontrolowanych ruchów; macha rękami, nerwowo spaceruje, rozmawiając z dyrektorem w pracy podrywa się i staje nieomal na baczność, mimo że dyrektor jest oddalony o kilkadziesiąt kilometrów. Bardziej niebezpieczna jest rozmowa w czasie jazdy samochodem, zdejmowanie rąk z kierownicy itp. To ostatnie jest nadwyraz niebezpieczne. Najgorsze jest jednak to, że wykonujący te zbędne ruchy nie zdaje sobie z tego sprawy i jest ich w pełni nieświadomy. Przy tak prostej czynności, jak rozmowa telefoniczna, generowane są zbędne ruchy, tym bardziej przy złożonym ruchu poruszania się na nartach te ruchy również będą generowane i będzie ich o wiele więcej.

Narciarze wykonując zbędne dla tego sportu ruchy, to ci sami ludzie „rozmawiający przez telefony". Jest oczywiste, że będą nieświadomie „zaśmiecali" jazdę zbędnymi ruchami. Te zbędne przyruchy nie tylko utrudniają poruszanie się na nartach, ale też mogą stwarzać zagrożenie lub wręcz powodują kontuzję. Dotyczy to nie tylko narciarzy samouków, ale i tych zaawansowanych, zawodników i instruktorów.

Nauczyciel narciarstwa winien nie tylko usuwać ze swojego repertuaru zbędne ruchy, ale – co trudniejsze – eliminować je u podopiecznych. Nie tylko po to, by uczynić narciarstwo prostszym i skuteczniejszym, ale przede wszystkim bezpieczniejszym. Przykładem zbędnych ruchów jest opuszczanie rąk z dłońmi na wysokość bioder w chwili, gdy prędkość znacząco maleje lub zbliża się koniec jazdy. Czynią to prawie wszyscy, w tym wielu uczestników Pucharu Świata. U wszystkich narciarzy, a szczególnie jeżdżących mniej niż 20 dni w sezonie, jest to kontuzjogenne zachowanie.

Wiele innych niekontrolowanych zachowań, jak niewyprzedzanie wzrokiem toru przejazdu, itp. również skutkuje niepewną jazdą i związanymi z tym konsekwencjami. Kosztowne natomiast są niekontrolowane przyruchy u biegających na nartach. Wiele takich niekontrolowanych, zbędnych ruchów to niepotrzebna strata energii lub o kilka centymetrów krótszy poślizg w każdym kroku. Te kilka centymetrów na dystansie urasta do setek metrów.

Konkludując – każdy narciarz, a szczególnie profesjonał, dla ułatwienia uprawiania narciarstwa, dla lepszej efektywności, a przede wszystkim dla bezpieczeństwa, winien z wewnętrznego przekonania dyscyplinować się samokontrolą. Eliminacje niepotrzebnych przyruchów uznać należy jako oczywistą konieczność, tak jak oczywistym jest, że niewymienne są prawy z lewym kijkiem, i prawa z lewą nartą.

Jerzy Dyczkowski

NAUCZANIE MULTIJĘZYKOWE

czyli o wpływie ograniczeń w komunikacji na postępy w grupowym nauczaniu narciarstwa

Jolanta Wysokińska *– Instruktor zawodowy ISIA, instruktor tenisa ziemnego, absolwentka Wydziału Studiów Międzynarodowych i Politycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Lubi łączyć podróżowanie z pracą oraz poznawaniem lokalnego środowiska. Wyzwania traktuje jako motywację do nauki i poznawania siebie. Narciarstwa uczy od ponad 10 lat, chętnie dzieli się doświadczeniami.*

W czasie mojej pracy instruktorskiej w polskich szkołach narciarskich w każdym kolejnym sezonie starałam się udoskonalać warsztat umiejętności technicznych i metodycznych do momentu, gdy niemal każdy problem szkoleniowy wydawał mi się rozwiązywalny. W przeciągu tego czasu zdarzyło mi się poprowadzić kilka pojedynczych lekcji w języku angielskim. Gdy do nich dochodziło, łączyło się to ze stresem i spadkiem pewności siebie, Gdyż nie byłam pewna czy będę w stanie poprowadzić moje zajęcia równie skutecznie jak w języku ojczystym. Pamiętam jednak, że po zakończeniu szkolenia rezultaty były dobre i mimo że komunikacja nie była pełna, nie stanowiło to przeszkody w zdobywaniu nowych umiejętności przez moich kursantów. Dlaczego tak się działo, skoro wydaje się, że porozumiewanie się jest ważnym czynnikiem procesu nauczania?

Alpejska miejscowość, w której miałam możliwość szkolić przez dwa sezony, jest bardzo lubianym i popularnym kurortem, lubianym przez wiele narodowości. W ciągu sezonu poszczególne tygodnie są zdominowane przez: Duńczyków, Brytyjczyków, Polaków, Niemców, Belgów, Czechów, Rosjan, Bułgarów, a nawet mieszkańców RPA czy Skandynawii. Obecność tak różnorodnych klientów wymogła na lokalnych szkołach narciarskich konieczność obsługi w językach obcych. Znaleziono zasadniczo dwa sposoby na to: motywowanie rdzennych instruktorów do nauki języków obcych lub zatrudnianie instruktorów z innych krajów. To drugie rozwiązanie było uzasadnieniem mojej obecności, biorąc pod uwagę liczną klientelę z Polski. Biegłe władanie językiem angielskim to również atut, jednak najcenniejszym okazały się umiejętności niewerbalne oraz zdolność przystosowania się do nieoczekiwanych sytuacji (najlepiej z uśmiechem na twarzy).

Najważniejszym czynnikiem podziału na grupy jest poziom jazdy kursantów, tutaj nierzadko bywał jedynym. Stąd też można było się spodziewać prowadzenia grupy multijęzykowej. Wiąże się to z kilkoma aspektami, wśród których pierwszym jest stres związany z barierą językową. Dotyczy on kursantów, jednakże nie powinien on dotyczyć instruktora, który pełni rolę gospodarza zapewniającego bezpieczeństwo i komfort. Warto wspomnieć, że alpejskie szkoły narciarskie odmiennie podchodzą do szkolenia grupy początkującej (stawiającej pierwsze kroki na nartach). O ile w polskiej myśli szkoleniowej można się spodziewać, że będą to grupy z jak najmniejszą liczbą kursantów przypadających na instruktora (zwykle grupy 3–4 osobowe), to tutaj są to grupy najliczniejsze (w moim przypadku dochodzące do 12 osób), wówczas jednak instruktor ma do dyspozycji tzw. pomocnika. Sądzę, że wynika to z pewnej tradycji szkoleniowej, która zakłada, że początkowy etap winien przebiegać nieśpiesznie, konieczna jest pewna doza samodzielnego doświadczenia kursanta w procesie nauki, zatem wiedza oraz wskazówki pochodzące od jednego prowadzącego powinny być wystarczające.

Gdy szkolenie w języku obcym stało się codziennością, zaczęłam dogłębniej analizować jego specyfikę, pozytywne oraz negatywne strony. Najważniejszą jego cechą jest zwiększenie koncentracji. Zapewne każdy instruktor jest w stanie przypomnieć sobie grupę, której bardzo chciał przekazać wiedzę, ale rozproszenie uwagi uczestników, „zagadywanie" na tematy codzienne, wymiana spostrzeżeń czy też opowiadanie o sobie, znacznie utrudniało to zadanie. Natomiast gdy grupa nie ma tak pełnej komunikacji werbalnej (słownej) z instruktorem, pojawia się tendencja do przykładania większej uwagi do komunikacji niewerbalnej: zwrócenie uwagi na prezentowany pokaz techniczny, samodzielne jego przemyślenie oraz próba odtworzenia. Wskazówki instruktora, których jest mniej, są bardziej wrażliwie odbierane przez kursantów, podobnie jak jego pochwały czy upomnienia. Z racji braku możliwości rozmowy na prozaiczne tematy, nie pojawią się one i uwaga zarówno prowadzącego skierowana jest na to, aby jak najskuteczniej podnieść umiejętności narciarskie. Można powiedzieć, że wytwarza się pewien dystans, jednakże taki, który sprzyja procesowi nauczania narciarstwa.

Spokój i pewność siebie instruktora w tak wymagającym środowisku pracy, przychodzi wraz z doświadczeniem prowadzenia kolejnych grup szkoleniowych. W tym czasie warto podnosić swój warsztat umiejętności szkoleniowych o:

- **stworzenie komfortowej atmosfery** – poprzez uśmiech, ton głosu, spokój oraz pozytywne nastawienie do kursantów (szczególnie jeśli są nimi dzieci). Paradoksalnie ten najprostszy czynnik może być największym wyzwaniem, szczególnie na samym początku szkolenia, gdy dużo jest stresów związanych z podziałem na grupy, organizacją, oczekiwaniami, pierwszym spotkaniem nowych ludzi. Zdarza się, że mimo najlepszego możliwego podziału, grupa nie jest jednorodna ani pod względem umiejętności, ani wieku, ani języka. Jeśli w grupie na początku nie ma żadnych wewnętrznych relacji, jedyną relacją jest ta z instruktorem. Dobrze jeśli ten będzie w stanie zrobić wrażenie, że każdy jest w niej mile widziany i będzie się w stanie nauczyć nowych rzeczy. Bardzo negatywnym zjawiskiem jest jeśli kursant odniesie wrażenie, że nie spełnia wymagań instruktora. Co więcej, stworzenie oraz podtrzymanie dobrej, przyjacielskiej atmosfery może okazać się ważniejszym czynnikiem, niż aspekt podnoszenia samego technicznego poziomu umiejętności.

- **cel szkolenia danej grupy** – jeśli instruktor ma wątpliwości, co właściwie chce z grupą zrobić, wpłynie to negatywnie na jego pracę; przede wszystkim zaniży pewność siebie, a to z pewnością udzieli się kursantom. Instruktor od pierwszego kontaktu z grupą powinien mieć świadomość najlepszego realnego celu, jaki jest w stanie z nią zrealizować w trakcie procesu szkolenia w danej jednostce czasu (dnia pierwszego, dnia drugiego etc.) oraz jaki ma być finał tego procesu. Jeśli mowa o grupie początkującej,

Nauka najmłodszych nie wymaga wielu słów

Autorka artykułu z grupą dzieci włoskich, angielskich, węgierskich i polskich.

to celem będzie bezpieczna jazda po niebieskich trasach, a finałem ukończenie uproszczonego slalomu przez wszystkich jej członków. Przy grupach bardziej zaawansowanych może to być jazda na krawędziach, zwiększenie szybkości i trudności tras, podnoszenie świadomości procesu jazdy, zaś finałem może być wprowadzenie świadomej rywalizacji na trasie slalomu.

• **uporządkowana organizacja lekcji** – lekcja oraz cały proces szkolenia powinna być uporządkowana i przejrzysta. Stąd wszelkie schematy szkolenia, konspekty czy też usystematyzowany program nauczania są bardzo pomocne. Na poczucie bezpieczeństwa kursantów pozytywnie wpływają: punktualność, dyscyplina oraz drobne rytuały, takie jak: sposób rozpoczynania i zakończenia szkolenia (jeśli to możliwe – przedstawienie i podsumowanie celów na dany dzień); kiedy są możliwe przerwy i jak sygnalizować ich konieczność.

• **przejrzystość pokazu** – w zależności od poziomu grupy pewne elementy techniczne warto podkreślić, czasami uwypuklić przez ukierunkowany pokaz. Szczególnie to ważne, gdy nie jest się w stanie podeprzeć opisem słownym. Kursant nie powinien mieć wątpliwości, czego oczekuje od niego instruktor.

• **powtarzalność ćwiczeń** – Im mniejsza komunikacja werbalna, tym bardziej komunikacja niewerbalna musi być czytelna. Ćwiczenia powinny być jak najprostsze; dobrze sprawdza się dokładanie nowych, pojedynczych elementów do poznanych wcześniej sekwencji ćwiczeń (zmiany położenia rąk czy kijków, jeśli jest możliwość używanie pomocy dydaktycznych jak słupki, piłeczki, liny, etc.).

Podsumowując – nauczanie narciarstwa w językach obcych stanowi wyzwanie i może stać się dobrą okazją do weryfikacji dotychczasowego warsztatu pracy i umiejętności dydaktycznych instruktora. Ograniczenia związane z barierą językową skutkują przeniesieniem większej uwagi z komunikacji werbalnej na niewerbalną. Rządzi zasada uproszczenia (mniej, a dokładniej) i wzmacniania pozytywnych zachowań. Relacje na poziomie międzynarodowym mogą skutkować spadkiem pewności siebie u instruktora, a co za tym idzie trudnością z podejmowaniem decyzji dotyczących szkolenia. Instruktor jednak powinien przeciwdziałać tej tendencji, dając grupie poczucie, iż wie co robi, a bezpieczeństwo jest zapewnione oraz że ma on świadomość celu każdego ze swoich działań. Tak więc bariery językowe poza wywoływaniem uczucia stresu mogą mieć pozytywny wpływ na koncentrację i uwrażliwienie, nie tylko uczestników, ale i instruktora.

Jolanta Wysokińska

Wywiad

z XAVIER ARENY BERNABÉ

– urodzonym w La Massana, mieszkającym w Ordino (Vallnord), reprezentantem Andory w ski-alpinizmie, uczestnikiem zawodów o Puchar Świataa

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.*

— Ski-alpinizm kojarzy się głównie ze sportem indywidualnym, cichym zmaganiem z naturą i samym sobą. Na czym więc polegają zawody w ski-alpinizmie, rywalizacja wielu osób?

— Istnieje kilka typów zawodów w ski-alpinizmie: indywidualne, wspinaczka, sprinty, w parach i w grupach. Dla mnie sposobem, który najlepiej definiuje ski-alpinizm, jest typ indywidualny, ponieważ jest najbardziej kompletny pod względem technicznym. Trzeba się wspinać, schodzić i chodzić w terenie wymagającym używania właściwie dobranej techniki.

— Czym się dla Ciebie różni ski-alpinizm od ski-touringu?

— Dla mnie główna różnica to filozofia. Ci co uprawiają ski-touring chcą spędzić fajny czas w towarzystwie znajomych, podejść 1–2 razy i zjechać sobie. Powiedziałbym, że ich głównym celem jest zjazd, a to sprawia, ze sprzęt nie jest do końca taki sam jak do ski-alpinizmu. Narty do ski-touringu są cięższe i szersze, aby zjazd był pewniejszy. W ski-alpinizmie dążymy do bardziej wyważonego kompromisu, wejść lekko i móc zjechać bez nadmiernego poczucia kontroli.

— Czy zawody Font Blanca są inne w porównaniu do innych startów?

— Tak, Font Blanca to dla mnie bardzo specjalne zawody, których mogą nam pozazdrościć na całym świecie. Jest to bardzo ładna i atrakcyjna trasa na otwartej przestrzeni, pozwalająca na obecność dużej liczby widzów, co znowu daje atletom wiele dopingu.

— Czy można powiedzieć, że ski-alpinizm jest narodowym sportem zimowym dla andorczyków?

— Niedługo będzie można tak powiedzieć, ale na razie myślę, że jeszcze nie jest to na poziomie sportu narodowego – mamy narty zjazdowe, które wciąż dominują. Ale jeśli „boom skórek fok" nadal będzie eksplodował, to niedługo będzie można nazwać tę dyscyplinę sportem narodowym. Brakuje jeszcze kultury tego sportu, należy od małego uczyć go dzieci i młodzież, i w ten sposób upowszechniać, co zapewni przyszłość tego sportu.

— Co jest takiego w ski-alpinizmie, co Cię pociąga i powoduje, że różni się od innych sportów śnieżnych?

— To co mnie głównie pociąga w tym sporcie, co przeważa nad wieloma innymi, to góry, spokój jaki w nich panuje w zimie i poczucie bycia tam samemu. Oczywiście fascynuje mnie również pod względem sportowym, jest to rodzaj sportu bardzo skromny, ale bardzo trudny, który wymaga bardzo dużo od sportowca. Aby być dobrym narciarzem w ski-alpinizmie należy jeździć dobrze na nartach, dominować pod względem technicznym. Podczas zawodów często napotykasz teren, gdzie musisz wykazać się znajomościami technicznymi i jeśli jesteś w tym dobry, to możesz zaoszczędzić wiele sekund. W tym sporcie należy również mieć wiedzę o górach i lawinach, o czym tak często zapominamy.

— Jak wygląda Twój trening zimowy, a jak w sezonie letnim?

— Trening zimowy jest bardzo rygorystyczny i zwykle codziennie, w zależności od danego okresu, pracuję bardziej nad intensywnością lub objętością, ale zawsze słuchając mojego ciała, aby się nie przetrenować, co jest bardzo łatwe – codzienne treningi, zawody co tydzień, zimno, podróże, to wszystko powoduje, że ciało łatwo zbliża się do granicy podatności na choroby.

Latem jest całkiem inaczej, jako, że nie mam kalendarza wypełnionego zawodami, trenuję to, na co mam ochotę. Oczywiście śledzę pewne wytyczne, ale jest to bardziej na luzie. Najwięcej trenuję jednak wtedy, kiedy nie ma śniegu i pozostaje wiele czasu do zawodów i stresu z nimi związanego.

— Czy podczas zawodów spotkałeś ski-alpinistów z Polski, a może brałeś udział w zawodach w Polsce?

— Podczas Font Blanca nie pamiętam, abym spotkał ski-alpinistów z Polski, ale podczas zawodów europejskich i Mistrzostw Świata – tak. Nidgy nie miałem tego szczęścia, aby brać udział w zawodach w Polsce, mam jednak nadzieję, że niedługo będzie to możliwe. Nigdy dotychczas u Was nie byłem.

— Jakie są Twoje ulubione miejsca w górach Andory w zimie i co byś polecił polskim narciarzom?

— Mam wiele ulubionych miejsc w górach Andory, ale bardzo szczególna dla mnie jest Dolina Rialb i Dolina Sorteny, tam często trenuję, czuję się tam jak w ogrodzie domowym. Zachęcam Was, abyście nie wahali się przyjechać na przynajmniej kilka dni i abyście starali się poznać tyle miejsc na nartach, ile to jest możliwe, oczywiście zawsze z rozwagą i wiedzą o prognozie pogody.

— Czy może jest jakaś szczególnie ciekawa trasa dla ski-touringu w Andorze?

— Jest ich wiele. Przedstawię trzy trasy, najkrótsza to wejście na szczyt Serrera w Dolinie Ransol, kiedyś odbywały się tam zawody. Trasa średniej długości to sama trasa wyścigu Font Blanca. Najdłuższa to trasa wymyślona przeze mnie, którą zrobiliśmy w 2015 w dwójkę i ochrzciliśmy ją jako „6 x 2900 skimo", co oznacza wejścia na 6 szczytów powyżej 2900 m n.p.m. w Andorze, zaczynając od stacji narciarskiej Arinsal i kończąc w wiosce Serrat.

Rozmawiał: Andrzej Milewski
Wywiad udało się przeprowadzić dzięki pomocy w tłumaczeniu Kariny Kabus

WYRAŹNIE, DOKŁADNIE, NA TEMAT, KRÓTKO!

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.

Zawarte w tytule stwierdzenia, to truizmy, których stosowanie zalecają zasady dydaktyki, podczas kontaktu słownego uczącego z uczniem. Jak to z truizmami bywa, wydają się tak oczywiste, że nie ma o czym dyskutować, bo tak się po prostu robi i tyle. Czy jednak na pewno? – No, niekoniecznie.

Wystarczy uważnie posłuchać na stokach, a okaże się, że niezrozumiały bełkot czy krzykliwe uwagi instruktorów kierowane do ich uczniów, wcale nie są tak rzadkie. Co ma zrozumieć biedny delikwent, gdy instruktor atakuje go lawiną uwag czy instrukcji, wykrzykiwanych często z odległości wykluczających jakąkolwiek słyszalność? Ile razy instruktor z głową odwróconą od ucznia, kieruje do niego uwagi, denerwując się, że nie są one stosowane? Całkowicie niewybaczalne jest także mówienie z jednoczesnym żuciem czegoś w ustach, a niestety i to się zdarza.

Często też bywa, że zamiast precyzyjnego formowania swoich uwag czy zaleceń, instruktor tylko zdawkowo, pobieżnie instruuje swojego ucznia, na wiele różnorakich błędów, reagując takimi samymi określeniami. Jeżeli na źle wykonany schemat ruchowy składa się wiele błędów, należy je wszystkie wykazać, choć niekoniecznie od razu i jednocześnie. Pominięcie i przemilczenie nawet drobnej usterki, może czasami uniemożliwić prawidłowe wykonanie ewolucji czy ćwiczenia. Nadzwyczaj ważne jest używanie, oraz egzekwowanie od ucznia właściwej nomenklatury narciarskiej, bo to i pożyteczne, i eleganckie. Żadne „zakręty", „kanty", „zabijanie kijków" i tym podobne określenia, nie powinny nam przejść przez usta.

A jak wygląda skupienie się na aktualnie wykonywanym ćwiczeniu, czy ewolucji? Czy momentami nie uciekamy od bieżącego tematu w inne rejony rzeczywistości, nawet jeżeli to także tematy narciarskie? Przerywniki oraz urozmaicenia, na pewno są wskazane w procesie edukacji i na stoku również, lecz trzeba na nie znaleźć odpowiednią porę, by nie rozpraszać uwagi naszego podopiecznego. Wielokrotnie reagując na błędy lub formując polecenia, stosuje się porównania do innych sytuacji, rozciągając dane sekwencje tak, że w końcu sami zapominamy, co chcieliśmy powiedzieć.

Elokwencja instruktorów czasami nie ma granic, szczególnie w opisach ewolucji. Nie ma tu różnicy między młodymi, niedoświadczonymi instruktorami, a starymi wygami, którzy zęby zjedli na tej pracy. Różne są tylko przyczyny takiego gadulstwa. Instruktor z małą praktyką, często nie chcąc czegoś pominąć, wielokrotnie powtarza te same wersety, powracając do już wcześniej wypowiedzianych kwestii, a niedostatecznie opanowaną ścisłą nomenklaturę narciarską zastępuje rozbudowanymi potocznymi określeniami. Instruktor doświadczony, mający niezaprzeczalnie sporą wiedzę i znajomość tematu, często nie może się powstrzymać, by tą wiedzą się pochwalić, wtrącając w precyzyjny podręcznikowy opis ewolucji własne uzupełnienia, jednocześnie prowadząc analizę opisywanych ruchów.

Tak, tak, przyjrzyjmy się jak to wygląda u nas i w naszym otoczeniu. Ma być krótko? – więc już tylko przypomnijmy sobie starą zasadę, że: na stokach się jeździ, a nie gada! Ograniczmy się zatem z mówieniem do niezbędnego minimum!

Michał Rebajn

Coaching NA ŚNIEGU

Wszyscy jesteśmy coachami. Trenerzy sportu szczególnie. Słowo coach najprościej można przetłumaczyć jako trener. Dlaczego więc pojawiło się obecnie tak wielu coachów we wszystkich możliwych dziedzinach poza sportem?

Dzisiaj słowa coaching już prawie nie kojarzymy ze sportem. Coaching to po prostu coaching. Wspieranie rozwoju jednostki w dowolnej dziedzinie. Może należałoby jeszcze dokonać podziału na business coaching i life coaching – pierwszy dotyczy sfery zawodowej, drugi prywatnej. Skoro my, instruktorzy i trenerzy – po angielsku nosimy już dumne miano coachów – to może powinniśmy wyciągnąć dla siebie jakieś wnioski z powszechnego trendu coachowania i bardzo bogatej literatury w tym zakresie? Jestem przekonany, że tak. Przynajmniej ja, zarówno świadomie, jak i podświadomie, wykorzystuję moje obecnie kilkunastoletnie doświadczenie business coacha podczas szkolenia narciarskiego i chciałbym się z wami podzielić moimi spostrzeżeniami na ten temat. Wiem też, że wielu kolegów z innych krajów również wykorzystuje zasady coachingu w szkoleniu – z doskonałym efektem.

Po raz pierwszy wyraźnie zauważyłem to podczas kongresu w St. Anton. Instruktor wykładowca – przy okazji profesor uczelni sportowej w Budapeszcie – zaproponował nam warsztaty z techniki i metodyki, podczas których nie przekazał żadnych wskazówek metodycznych. Z zamkniętymi oczami, pieszo pokonywaliśmy slalom na niewielkim wzniesieniu. Mieliśmy w miarę możliwości podświadomie poczuć i poddać się reakcjom własnego ciała podczas slalomu. Potem założyliśmy narty i przenosiliśmy się na zbocza o coraz większym nachyleniu. Prowadzący ustawił slalom i zainicjował ćwiczenie. Zamknęliśmy oczy, tyczki znikły, a my wykonywaliśmy skręty, starając się zapomnieć o wszystkich wyuczonych technikach i metodach, a skoncentrować się jedynie na zamierzonym celu jazdy. To oczywiście bardzo trudne dla osób jeżdżących zwykle od dziecka, ale jak się okazuje oczywiste dla początkującego narciarza, który nic nie wie o technice.

Nasz kolega Węgier odwołał się do podstawowej zasady coachingu – wykorzystania potencjału osoby szkolonej – sięgnięcia do jej zasobów, ich zdefiniowania, wzmocnienia i skutecznego wykorzystania. Coach nie wskazuje konkretnych rozwiązań, nie podaje drogi dojścia, poszukuje natomiast silnych stron, talentów, naturalnych zdolności i ułatwia ich wykorzystanie do osiągnięcia celu, stawiając właściwe pytania lub po prostu wspierając poprzez samą obecność.

Mniej czyli więcej – wielokrotnie sprawdziłem to na osobach całkowicie „czystych", takich które po raz pierwszy założyły narty, że odwołanie się do zasad coachingu i wykorzystanie podświadomości zamiast tradycyjnej drogi metodycznej, daje efekty niezwykłe. Tak szokujące, że ich demonstrowanie może narazić instruktora na drwiny. No bo kto uwierzy, że uczeń typu „tabula rasa" po godzinie nauczania jest w stanie wykonać serię idealnie równoległych skrętów? Powiecie, że gdyby tak rzeczywiście było, to nasz zawód byłby zagrożony wyginięciem. Nic bardziej mylnego – stosując coaching, możemy wprowadzić nowych adeptów narciarstwa w niezwykłą harmonię pomiędzy nartami a własnym ciałem, ale pozostaje kwestia bezpieczeństwa, kolejnych zaawansowanych technik skrętów, jazdy na krawędziach, zmian nacisku na podłoże etc. etc. Tutaj nadal niezastąpione są tradycyjne techniki nauczania. Ale jeżeli wasz kursant naprawdę poczuje i zrozumie własne ciało podczas pierwszych kroków na śniegu, będzie mógł to wykorzystać we wszystkich następnych etapach szkolenia – z doskonałym skutkiem!

Kuba Grzymała
business-coach, instruktor SITN PZN

Aktywna terapia bez barier

***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.*

Kolejna zima za nami, znacznie cieplejsza niż ostatnia i chyba jeszcze nigdy nie zmokłem tyle razy na nartach, ile w zeszłym sezonie, ale nie ma co narzekać, śniegu wystarczyło i bez problemu udało nam się zrealizować zaplanowane zajęcia narciarskie dla naszych niepełnosprawnych podopiecznych. Tradycyjnie większość zajęć w ramach Active Therapy przeprowadziliśmy w Białce Tatrzańskiej na Kotelnicy (bardzo dziękujemy pracownikom Kotelnicy i Bani za przychylność i pomoc w realizowanym przez nas temacie). Na koniec sezonu zawitaliśmy również do Karpacza, gdzie przeprowadziliśmy zajęcia dla kilku niepełnosprawnych dzieci z terenu Dolnego Śląska. Pogoda oraz śnieg dopisały i na super przygotowanych trasach Białego Jaru zakończyliśmy sezon zimowy.

Cieszy nas, że w minionym sezonie wiodącym tematem warsztatów na kursokonferencji SITN PZN było narciarstwo adaptowane. Z perspektywy czasu zauważyłem wzrost świadomości środowiska narciarskiego o istnieniu narciarstwa osób niepełnosprawnych. Czekając na wyciąg w kolejce, coraz częściej słyszę poprawne odpowiedzi rodziców na zadawane przez dzieci pytania typu „co to są za sanki?", „dlaczego dane dziecko jeździ na siedząco, a nie w pozycji stojącej?", itp. A jeszcze kilka lat temu różnie z tymi odpowiedziami było...

Cały czas promujemy narciarstwo wśród osób z niepełnosprawnością, ich rodzin i znajomych, oraz wśród instruktorów, którzy są zainteresowani tą specjalizacją. Zapoczątkowana przez nas akcja „Narciarstwo bez barier, czyli aktywna terapia" cyklicznie prowadzona jest na terenie Centrum Narciarskiego Szczęśliwice, gdzie zarząd otwarcie zareagował na pomysł i wspiera naszą inicjatywę, za co również dziękujemy.

Jesteśmy bardzo zadowoleni, że udało się nam zachęcić do jazdy na nartach osoby niepełnosprawne w stopniu większym i znacznym. Wcześniej powszechny był stereotyp, że jedynie ludzie młodzi, z bardzo silną obręczą barkową są w stanie jeździć na nartach na mono-ski. Teraz poglądy się zmieniły. I tak oprócz narciarzy po urazie kręgosłupa jeżdżą z nami osoby z porażeniem mózgowym, zanikiem mięśni, po amputacji, z rozszczepem kręgosłupa i wiele innych. Tak jak wspomniałem, zachęcamy całe rodziny do aktywnego spędzania czasu wolnego na nartach w zimie. Prowadzimy również szkolenia dla rodziców niepełnosprawnych dzieci, tak aby sami mogli w bezpieczny sposób jeździć ze swoimi pociechami.

Dominik Jonas

SITN PZN PATRONUJE BIEGOM NARCIARSKIM

Inauguracja Pucharu Polski Amatorów PZN w Biegach Narciarskich odbyła się 17 stycznia 2016 roku w Kościelisku podczas zawodów o „Puchar Kościeliska". Już po raz trzeci fani narciarstwa biegowego z całej Polski zjechali się do Kościeliska, aby wspólnie świętować otwarcie sezonu. Kluczowym zadaniem Pucharu Kościeliska jest upowszechnienie narciarstwa biegowego i turystyki narciarskiej w Polsce oraz promowanie aktywnego wypoczynku, stąd też decyzja SITN PZN, aby objąć patronat nad wydarzeniem.

Zawody zostały rozegrane na stadionie biathlonowym na sztucznie śnieżonych trasach, które mimo późnej zimy zostały doskonale przygotowane. W zawodach wzięło udział 133 zawodników, spośród nich bezkonkurencyjni okazali się zawodnicy spoza Podhala – zwycięzcami zostali: **Katarzyna Witek** z Warszawy i **Piotr Michałek** z Jaworzynki.

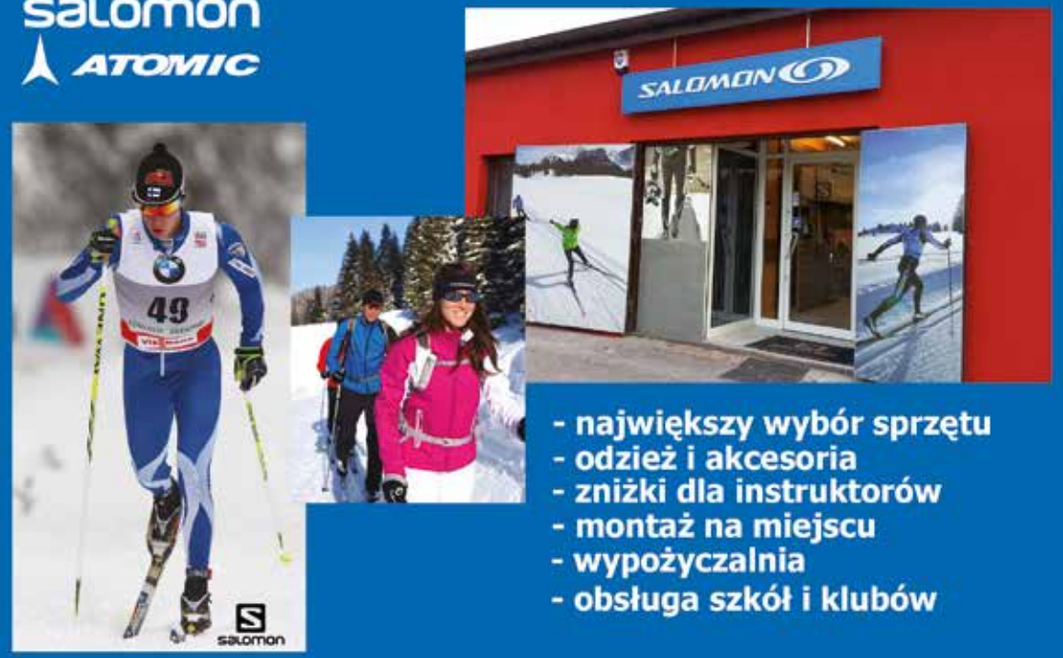
Organizatorem zawodów było Stowarzyszenie Rozwoju Turystyki w Gminie Kościelisko.

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.*

salomon ATOMIC

Centrum Biegowe Kraków



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

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

JAK DOJECHAĆ

Komunikacją miejską - linie tramwajowe 9, 20, 50 przystanek Gromadzka.

Autem - od skrzyżowania ulic: Nowohucka, Klimeckiego oraz Powstańców Wlkp. (estakada) w ulicę R. Kuklińskiego (przedłużenie Klimeckiego), następnie na pierwszych światłach skręt w prawo w ul. Gromadzką

Oferta sprzętu biegowego dostępna również na:
www.megaoutdoor.pl

megaoutdoor.pl
PROFESSIONAL EQUIPMENT

zapraszamy

W naszej ofercie znajdziesz także maszyny do treningu narciarskiego szczegóły na www.skiersedge.pl

System szkolenia

Narciarstwa Biegowego

w sezonie 2016/17

Jak zostać ***Instruktorem PZN w Biegach Narciarskich?***

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 2016/2017 i pozytywna ocena na wszystkich etapach, stanowią o nadaniu stopnia Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Biegowego.

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)

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.

Otwierając uchylnie okno FPP-V preSelect zyskujesz dodatkową przestrzeń na poddaszu, komfort podejścia do okna oraz nieograniczony widok na zewnątrz. Funkcja obrotowa służy do mycia okna i zakładania markizy. Okno preSelect to także:

Wysoka trwałość i funkcjonalność
Opatentowany system okuć, oddzielający funkcję uchylną od obrotowej, umożliwia realizację wybranego sposobu otwierania.

Zdrowy mikroklimat na poddaszu
Automatyczny nawiewnik V40P dostarcza optymalną ilość świeżego powietrza i chroni przed wychłodzeniem wnętrza.

Podwyższone bezpieczeństwo użytkowe i antywłamaniowe
Innowacyjny system topSafe znacznie podnosi bezpieczeństwo użytkowania okna i jego odporność na włamanie.

POLSKA
FAKRO
OFICJALNY PARTNER REPREZENTACJI POLSKI

PIERWSZY ROK WSPÓŁPRACY Z CAROLINA MEDICAL CENTER W WARSZAWIE

– Oficjalnym Partnerem Medycznym SITN

Wydarzeniem inicjującym działania na rzecz współpracy Kliniki Carolina Medical Center (CMC) z naszym Stowarzyszeniem był wykład dr. **Marcina Popielucha** podczas Konferencji szkoleniowej IWiA oraz spotkania kierowników LSN w Krakowie 17 października 2015 r. Była to okazja do osobistego poznania koordynatora naszej współpracy z ramienia CMC oraz zapoznania się z obszarami wiedzy i doświadczenia w zakresie medycyny oraz nauk o zdrowiu, do których dzięki nawiązanej współpracy członkowie SITN uzyskają dostęp. Wszyscy uczestnicy konferencji otrzymali drukowane materiały promocyjne CMC oraz ankietę przeprowadzoną przez Komisję Promocji i Marketingu SITN, w której wskazali spośród proponowanych interesujące ich tematy newsletterów, seminariów i warsztatów. Wyniki badania ankietowego przełożyły się na przyjętą przez nas kolejność realizacji poszczególnych tematów. Podczas KKIWiA w Zakopanem (30 marca – 1 kwietnia 2016 r.) wspólnie z dr. Popieluchem wykład nt. bólu w kolanie i sposobów jemu zapobiegania przeprowadził lek. med. **Krzesimir Sieczych**. Następnego dnia uczestnicy kursokonferencji wzięli udział we wspólnej rozgrzewce przeprowadzonej na stoku przez dr. Popielucha, a później w podgrupach uczestniczyli w części warsztatowej poświęconej problematyce stawu kolanowego. Prezentowany na kolejnych stronach artykuł specjalistów z Kliniki Carolina Medical Center symboliczną klamrą spina zrealizowane zadania, jakie wspólnie postawiliśmy przed sobą na sezon 2015/2016. Od października br. przechodzimy do dalszej realizacji tematów wykładów i warsztatów zgodnie z przyjętą w ubiegłym roku chronologią oraz do poszerzania zakresu współpracy o kolejne inicjatywy – włącznie z planowanym na koniec sezonu 2016/2017 Kongresem IVSI w Hakubie.

Wojciech Woźnica

Koordynator współpracy SITN-CMC
Wiceprzewodniczący Komisji Promocji i Marketingu SITN

ĆWICZENIA DEDYKOWANE STAWOM KOLANOWYM

CMC 11 Staw kolanowy

Staw kolanowy ma bardzo złożoną budowę i jako jeden ze stawów kończyny dolnej jest często narażony na urazy. W tym tekście chcielibyśmy skupić się nie tylko na samym stawie kolanowym, ale również na całej jego okolicy. Odpowiemy na pytania, które mięśnie i dlaczego są kluczowe w kontekście urazów stawu kolanowego. Ponadto omówimy, w obrębie których struktur będziemy odczuwać dolegliwości, gdy dojdzie do zaburzenia równowagi sił pomiędzy poszczególnymi grupami mięśni.

dr Marcin Popieluch *– Były wykładowca w Katedrze Anatomii i Biomechaniki AWF Warszawa. Kierownik Rehabilitacji ds. Administracyjno-Organizacyjnych w Carolina Medical Center certyfikowana przez FIFA. Instruktor PZN. Trener z licencją UEFA A odpowiedzialny za przygotowanie motoryczne w klubach Jagiellonia Białystok i GKS Tychy*

Narciarstwo niesie za sobą duże ryzyko urazów – w szczególności kończyny dolnej. Do urazu najczęściej dochodzi w sposób nagły, jednak czasami może to być wynikiem nakładających się przeciążeń. Dlatego też tak ważne jest utrzymanie równowagi sił mięśni w obrębie kończyny dolnej i kolana.

Bardzo dużo uwagi przywiązuje się do siły mięśniowej w narciarstwie. Teraz mówimy o równowadze sił, ale czym to tak naprawdę jest i do czego może nam być potrzebne? Zagadnienie omówimy na przykładzie dwóch przeciwnych grup mięśniowych: mięśnia czworogłowego i mięśni

WSPÓŁAUTORZY

Natalia Bartoszek *– Fizjoterapeutka, diagnosta funkcjonalny w Carolina Medical Center*

Małgorzata Kowalczyk *– Fizjoterapeutka, diagnosta funkcjonalny w Carolina Medical Center*

Mateusz Szczepaniak *– Fizjoterapeuta w Carolina Medical Center. Trener warszawskiego Klubu AMP futbolu Lampart Warszawa, trener z licencją UEFA C*

kulszowo-goleniowych. W klinice Carolina Medical Center wykonujemy bardzo dokładne badania biomechaniczne, na podstawie których otrzymujemy konkretne wyniki. Uzyskane dane pozwalają zidentyfikować – w liczbach, dysbalans siły mięśniowej pomiędzy dwiema odrębnymi grupami. Przyjęte jest, że dopuszczalny stosunek sił mięśniowych mięśnia czworogłowego, do grupy kulszowo-goleniowej powinien wynosić 2:1.

Kolejnym aspektem dysbalansu mięśniowego w tym rejonie jest wpływ mięśni na miednicę. Ze względu na umiejscowienie przyczepów mięśni: m. czworogłowego do kolca biodrowego przedniego dolnego (głowa prosta) oraz mm. kulszowo-goleniowych do guza kulszowego może dojść do przodopochylenia miednicy, co może dać objawy bólowe w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Mówiąc o kolanie i dysbalansie mięśniowym, nie sposób nie wspomnieć o jednej z najpoważniejszych kontuzji, do jakich może dojść podczas jazdy na nartach – zerwania więzadła krzyżowego przedniego (WKP). Kończyna dolna jest łańcuchem biokinematycznym i nie możemy rozpatrywać jednego odseparowanego elementu łańcucha – pamiętajmy, że każda struktura, każde zaburzenie wpływa na cały układ. Tak też dzieje się w przypadku więzadeł. Dlaczego dysbalans pomiędzy mięśniem czworogłowym a kulszowo-goleniowymi może zwiększać ryzyko urazów WKP? By uzyskać odpowiedź na to pytanie, należy wrócić do podstaw anatomii i biomechaniki. WKP jest najbardziej obciążone w ostatnich stopniach wyprostu, w których mocno działa mięsień czworogłowy. Grupa kulszowo-goleniowa wspomaga natomiast w działaniu WKP poprzez hamowanie ekscentryczne prostującego się kolana. Wniosek z tego jest taki, że im silniejszy mięsień czworogłowy, a słabsza grupa kulszowo-goleniowa, tym WKP jest bardziej obciążone, co może prowadzić do jego zerwania.

Kolejnym ważnym aspektem dotyczącym właściwości mięśni jest ich elastyczność. Nawet jeżeli mięśnie będą wystarczająco silne, ale niewystarczająco elastyczne, może to doprowadzić do ich urazu. W utrzymaniu elastyczności bardzo ważne jest rozciąganie dynamiczne, statyczne, jak również rolowanie. Ważne jest, aby mięsień potrafił maksymalnie pracować w pełnym zakresie ruchu.

Przedstawione przez nasz zespół kompleksowe ćwiczenia w ramach programu CMC 11 zapewniają odpowiednią profilaktykę urazów kończyny dolnej. Zapewniają utrzymanie odpowiedniego stosunku siły mięśniowej poszczególnych grup mięśniowych oraz pozwalają utrzymać je w odpowiedniej elastyczności i długości. Zastosowanie tych ćwiczeń, jako element treningu lub jako oddzielna podjednostka treningowa, zapewni zawodnikowi odpowiednie przygotowanie do wysiłku podejmowanego podczas gry oraz zmniejszy ryzyko odniesienia urazu.

CMC 11 – STAW KOLANOWY

• Przysiad na piłce

Pozycja wyjściowa (PW): siad na piłce, kolana na szerokość bioder, stopy ustawione równolegle, plecy proste lekko pochylone w przód, ręce na biodrach.

RUCH (R): oderwanie pośladków od piłki na wysokość 2 cm, następnie przysiad na piłkę.

UWAGA: kolana nie wyprzedzają linii stóp, ruch wykonaj szybko góra, wolno dół – przysiad.

• Przysiad na jednej kończynie dolnej

PW: stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy delikatnie zgięty, biodra w jednej linii, plecy proste, ręce na biodrach.

RUCH: przysiad na jednej kończynie do zgięcia w stawie kolanowym 80–90°.

UWAGA: zachowaj oś kończyn dolnych – biodro, kolano i staw skokowy w jednej linii.

WERSJA II

PW: stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy lekko zgięty, druga kończyna dolna oparta o piłkę.

RUCH: przysiad na jednej kończynie dolnej do zgięcia w stawie kolanowym 80–90°.

UWAGA: zachowaj oś kończyn dolnych – biodro, kolano i staw skokowy w jednej linii.

• Wypady na deskorolce

PW: lewa kończyna dolna na deskorolce, plecy proste, ręce na biodrach.

RUCH: wypad w przód.

utrzymanie linii kolan przed stopą, powrót

PW:

i wypad w tył

WERSJA II (oparcie drugiej nogi na niestabilnym podłożu)

PW:

RUCH:

WERSJA III

PW:

RUCH:

• Marsz sumo

PW: guma nad rzepką, stawy kolanowe zgięte do 30–55°, oś kończyn dolnych zachowana.

RUCH: krok w bok, utrzymanie uniesionej kończyny przez 3 s. postawienie kończyny dolnej na podłożu

WERSJA II

PW:

RUCH:

UWAGA: plecy proste, lekko pochylone w przód.

• Deskorolka tyłem

PW: leżenie tyłem na materacu, stopy oparte na deskorolce, stawy kolanowe zgięte do 90°.

RUCH: uniesienie bioder, powolne prostowanie stawów kolanowych, następnie szybkie zgięcie

UWAGA: biodra cały czas są uniesione podczas np. 10 powtórzeń.

WERSJA II

PW:

RUCH:

WERSJA III z oporem

PW:

RUCH:

• Zginacze na piłce nożnej

PW: leżenie tyłem na materacu, lewa kończyna dolna wyprostowana w stawie kolanowym, prawa stopa oparta na piłce.

RUCH: uniesienie bioder, powolny ruch lewej kończyny dolnej w dół i w górę.

• Diabelska seria lub 3 w 1

PW: leżenie tyłem na materacu, ręce wzdłuż tułowia, stopy oparte na piłce, stawy kolanowe zgięte do 90°.

RUCH:
1a. uniesienie i opuszczenie bioder, np. 10 razy (opuszczenie, tak aby pośladki nie dotykały podłoża).

1b. po 10. powtórzeniu zatrzymanie bioder w górze przez 10 s.

UWAGA: biodra podczas 1a, 1b i 1c są cały czas uniesione.

• Przywodziciele na deskorolce

PW: lewa kończyna dolna na deskorolce.

RUCH: przysiad na prawej kończynie dolnej z jednoczesnym odwodzeniem i powrót.

UWAGA: kolano w prawej kończynie dolnej nie wychodzi przed linię stopy.

WERSJA II

PW:

RUCH:

• Rotatory wewnętrzne

PW: siad na krześle, stawy kolanowe zgięte do 90°, guma zaczepiona o stopę.

RUCH: rotacja wewnętrzna goleni.

• Rotatory zewnętrzne

PW: siad na krześle, stawy kolanowe zgięte do 90°, guma zaczepiona o stopę.

RUCH: rotacja zewnętrzna goleni.

• Krawiecki

PW: stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy zgięty, biodra w jednej linii, guma zaczepiona nad rzepką.

RUCH: delikatna rotacja na zewnątrz stawu kolanowego.

UWAGA: to jest nieduży ruch!

Ćwiczenie dodatkowe

PW: jeden zawodnik w pozycji klęku, drugi chwyta go za stawy skokowe.

RUCH: zawodnik bardzo powoli opada tułowiem na materac, wyhamowując ruch.

Modele: Marcin Adasiak oraz Mateusz Jenda – trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center.

KLASYK HAUTE ROUTE
– skiturowa wersja instruktorska

O klasycznym przejściu skiturowym Haute Route pisała już na łamach Informatora **Ania Klepacka** (w wydaniu 2011/2012). Tym razem inaczej – wyprawa oczami trójki instruktorów SITN, którzy postanowili dość spontanicznie i samodzielnie, bez przewodnika pokonać tę przepiękną trasę od masywu Mont Blanc do okolic ścian Matterhornu. Jak wyglądały nasze przygotowania oraz kilka praktycznych wskazówek, które mogą Wam pomóc przejść skiturowy klasyk – o tym poniżej.

Trasa to pierwszy problem, który wypada rozwiązać jeszcze przed wyruszeniem, choć i później trzeba się liczyć z ewentualną jej modyfikacją. Haute Route to nazwa nadana trawersowi przez góry z Chamonix we Francji do Zermatt w Szwajcarii, skiturowy klasyk nad klasykami, ale jest wiele wariantów pokonania tej trasy. Można trzymać się najbliżej drogi historycznej, próbować zdobyć najwięcej szczytów, skracać lub wydłużać czas przejścia, unikać wszelkich wyciągów mechanicznych, a nawet przejść od Zermatt do Chamonix. Wiele może być kryteriów wyboru trasy: czas, dystans pionowy oraz poziomy do pokonania, techniczne i fizyczne umiejętności ekipy, czy też przede wszystkim pogoda. Można również pokusić się na pobicie rekordu francuskich skiturowych sprinterów: **Bastien Fleury** i **Olivier Meynet**, którzy w marcu 2016 pokonali całą trasę w 16 godz. 35 min.

W naszym przypadku, był to miesiąc kwiecień, pobijanie rekordu raczej wykluczyliśmy i największy wpływ na naszą trasę miały wolne miejsca w schroniskach. Rezerwowaliśmy je stosunkowo późno, bo na 10 dni przed wyjazdem. Musieliśmy więc znaleźć kilka rozwiązań zastępczych dla klasycznej drogi. Nie mieliśmy bowiem noclegu w kluczowych schroniskach klasycznej drogi – *Cabane du Mont Fort*, ani w *Cabane des Dix*. Duży wpływ miały również warunki pogodowe, które na bieżąco modyfikowały naszą trasę. W rezultacie bowiem udało nam się zdobyć miejsca w schronisku Cabane des Dix, gdyż wiele osób anulowało rezerwacje w związku z niezbyt korzystnymi warunkami pogodowymi.

Dużym plusem był fakt, że do Francji z Polski pojechaliśmy autem, w związku z tym byliśmy bardziej mobilni jeśli chodzi o wszelkie modyfikacje. Nie musieliśmy się spieszyć, tak jak mogło by się zdarzyć w przypadku samolotu.

Z planowanej drogi klasycznej Haute Route, powstała więc wersja klasyczna z naszymi wariantami.

1 dzień: Argentiere/Grand Montets – Col du Chardonnet – Fenetre de Saleina – Cabane du Trient
2 dzień: Cabane du Trient – Col des Escandies – Champex – Le Chable
3 dzień: Le Chable – Col des Gentianes – Col de la Chaux – Col de Momin – Rosa Blanche – Cabane St Laurent
4 dzień: Cabane St Laurent – Col Mont Calme – Cabane Prafleuri
5 dzień: Cabane Prafleurie – Col des Roux – Pas du Chat – Cabane des Dix
6 dzień: Cabane des Dix – Col de Tsena Refien – Cabane des Vignettes
7 dzień: Cabane des Vignettes – Col de Charmotane – Col de l' Eveque – Col du Mont Brule – Col de Valpelline – Zermatt

Trzeba zaznaczyć, że przy dobrej pogodzie niektóre odcinki, można by było połączyć i przejść je w jeden dzień. Należy jednak wychodzić wcześnie rano, przed wschodem słońca, by skorzystać z dobrych warunków śniegowych. Ważne by wyposażyć się w odpowiednie mapy. Dla pierwszego odcinka warto wykorzystać mapę francuską IGN: Chamonix/Massif du Mont Blanc (3630 OT), jest w wygodnej skali 1:25 000. Na pozostałą trasę aż do Zermatt dostępne są mapy szwajcarskie zimowe w skali 1:50 000: Martigny nr 282S, Arolla nr 283S i Mischabel 284S.

Przy dobrej pogodzie można śmiało trzymać się śladu, gdyż Haute Route jest bardzo popularna i w sezonie pokonuje ją średnio 3500 osób. Jednak w górach pogoda może zmieniać się bardzo szybko i musimy liczyć na własne umiejętności i ocenę sytuacji w przypadku mgły, śnieżycy czy przy bardzo dużym wietrze. Ślad znika bowiem bardzo szybko, gdy jest zawiewany lub zasypywany śniegiem. Nam zdarzyło się kroczyć we mgle przez 2 godziny, trzymając się jednej poziomicy i pokonując różne moreny i nawisy. Mieliśmy przepiękny zjazd lodowcami Stockjigletscher i Tiefmattengletscher, tylko dzięki temu, że były już poustawiane tyczki

na zawody La Patrouille des Glaciers. Trafiliśmy bowiem na bardzo gęstą mgłę i gdyby nie tyczki, trzeba było by spędzić więcej czasu na omijanie ogromnych szczelin.

Warto również rozmawiać z chatarami w schroniskach, mają oni dostęp do aktualnych prognoz pogody, znają teren i udzielają dobrych rad.

Planując Haute Route trzeba również przewidzieć niemały budżet, nocleg w schronisku z kolacją oraz śniadaniem kosztuje ok 40 franków szwajcarskich. Trzeba zaznaczyć, że w niektórych schroniskach możliwy jest nocleg bez wyżywienia za 14 franków. Wiąże się to jednak z dźwiganiem większej ilości kilogramów na plecach przez całą drogę! Jednak ku zdziwieniu innych skiturowców – da się! Kasia nam to pokazała, przeszła z nami całą trasę, dźwigając plecak większy od siebie samej, z kilkoma puszkami tuńczyka, paczkami makaronu, palnikiem itp. Mimo ciężkiego plecaka, niejednokrotnie torowała trasę w puchu i przodowała przy zjazdach. Niestety przy opcji bez wyżywienia możemy się również spotkać z odmową rezerwacji. Czasami Chatar wymaga również dopłaty za użytkowanie schroniska, tak jakby opłata za sam nocleg nie obejmowała tego użytkowania. Prawda jest taka, że schronisko zarabia tylko na wyżywieniu, a opłata za nocleg przekazywana jest w całości do Szwajcarskiego Alpejskiego Klubu. Rozwiązaniem jest wtedy zamówienie jednego z posiłków, albo śniadania, albo tylko kolacji i zawsze jest to nieco taniej. Unikniemy też kłótni z chatarem. „Wilk syty i owca cała". Gdy jednak zdecydujemy się na pełne wyżywienie, możemy liczyć na obfity obiad z deserem, oraz równie urozmaicone śniadanie.

Innym rozwiązaniem jest skorzystanie ze schronisk, które są otwarte w zimie, ale nie mają obsługi. Udostępniona jest często tylko część schroniska, ale z dostępem do pieca i rezerwy drewna, tak żeby sobie nagrzać lub coś ugotować. Czasem również z dostępem do materacy i koców. Opłata jest symboliczna i zostawia się ją w specjalnej skrzyneczce lub w innym wyznaczonym miejscu. Trzeba natomiast zachować porządek, nie zostawiać swoich śmieci, poukładać niewykorzystane drewno itp. Należy poszukać na mapie i poczytać o warunkach użytkowania takiego schroniska. Nam udało się trafić do Cabane St Laurent, odbiega to delikatnie od trasy klasycznej, ale jeśli nie ma się noclegu w Cabane Prafleuri lub Cabane du Mont Fort jest to doskonały wariant. Wiąże się również z cudownym zjazdem lodowcem Grand Desert, ze szczytu Rosa Blanche. My trafiliśmy na piękne warunki zaraz po nocnym opadzie i nie ma nic piękniejszego jak wyznaczać swój samotny ślad w puchu. Nie jest to bowiem zjazd należący do klasycznej Haute Route i niewiele osób się tam kieruje.

Inna wskazówka logistyczna to transport auta z Argentiere do le Chable w dniu kiedy zjeżdża się z Cabane du Trient. Docieramy bowiem dość wcześnie rano do stacji narciarskiej, która jest mniej więcej w połowie drogi między Argentiere, a Zermatt. Wybranie się pociągiem do Argentiere jest bardzo szybkie i wygodne, tym sposobem auto czeka na nas już dużo bliżej i ostatniego dnia nie trzeba się spieszyć na ostatni pociąg do Francji. Również taniej wychodzi nocleg w miasteczku Le Chable, niż w schronisku Mont Fort.

Jakiej trasy byśmy nie wybrali, to przy dobrej widoczności możemy podziwiać najwspanialsze szczyty alpejskie. Pamiętajmy jednak o dobrym przygotowaniu fizycznym, technicznym oraz zwracajmy uwagę na prognozy pogody i komunikaty o zagrożeniu lawinowym.

Nasza instruktorska trójka poznała się na kursie lawinowym oraz skiturowym organizowanym przez SITN PZN. Znaliśmy więc swoje umiejętności zarówno pod względem zjazdowym, jak i skiturowym. Wiedza nabyta na kursie skiturowym pomogła nam niejednokrotnie w wyborze techniki podejścia czy też zjazdu na linie z wymagającego Col du Chardonnet. Najważniejsze by dobrze oceniać sytuację i niepotrzebnie nie ryzykować. Haute Route jest trasą pod każdym względem wyjątkową: niepowtarzalne widoki, wspaniałe podejścia czy to na nartach, czy też z nartami na plecach, rewelacyjne przełęcze i zjazdy. Czego więcej potrzeba do szczęścia?

W wyprawie udział wzięli:

Karolina Brach – instruktorka PZN i jazdy konnej, alpinistka. Uczestniczka międzynarodowych architektonicznych projektów pomocowych. Ukończyła architekturę na Politechnice Krakowskiej oraz ENSA w Grenoble. Ostatnią budowę prowadziła na Haiti.

Katarzyna Machalica – instruktorka PZN oraz ISIA, instruktor windsurfingu. Absolwentka AWF Kraków.

Jacek Karasiński – instruktor PZN i instruktor kajakarstwa. Na co dzień kierownik kontraktów inżynieryjnych.

Karolina Brach

Kierunek Suwalszczyzna i Litwa

Od 2008 roku, w malowniczym zakątku północno-wschodniej Polski, funkcjonuje Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji Szelment. Usytuowany jest 15 km na północ od Suwałk, nad jeziorem Szelment Wielki, u podnóża Jesionowej Góry (251 m n.p.m.).

W okresie zimowym pełni rolę nowoczesnego kompleksu sportów zimowych w województwie podlaskim. Do dyspozycji narciarzy przygotowanych jest 10 oświetlonych narciarskich tras zjazdowych o długości do 500 m, snowpark, „ośla łączka" dla początkujących i trasy biegowe. Wszystkie stoki są sztucznie naśnieżane, ratrakowane i o zmroku oświetlane. Narciarze korzystają z siedmiu wyciągów narciarskich, przenośnika taśmowego, wypożyczalni sprzętu i serwisu narciarskiego.

W drugiej dekadzie sierpnia 2016 roku, w ośrodku Szelment zorganizowano zgrupowanie członków Stowarzyszenia Narciarskiego Klasyk z Warszawy. W gronie tym znaleźli się również członkowie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Celem pobytu było sprawdzenie zalet tego ośrodka w okresie letnim. Program zajęć na zgrupowaniu obejmował: wycieczki rowerowe, korzystanie z wyciągu nart wodnych, bieganie na nartorolkach, wyjazdy na narty do „Snow Areny" w Druskienikach, pływanie, wiosłowanie i biegi lekkoatletyczne.

W jednej z sal Ośrodka znajduje się ekspozycja „Od Marusarza do Małysza i Kowalczyk". Zgromadzono w niej liczne eksponaty: historyczny i aktualny sprzęt narciarski, ubiory narciarskie, zdjęcia i repliki medali naszych czołowych narciarzy. Pomysłodawcą i opiekunem ekspozycji jest **Wojciech Fortuna**, mistrz olimpijski w skokach narciarskich z Sapporo 1972 r. W trakcie naszego pobytu zorganizowano spotkanie z Wojtkiem Fortuną, który bardzo ciekawie opowiadał o historii polskiego narciarstwa i o zgromadzonych przez niego eksponatach.

Podczas letniego pobytu korzystaliśmy z trasy nartorolkowej, która prowadzi wokół Jesionowej Góry. Przebiega ona po terenie o urozmaiconej konfiguracji, a jej długość wynosi 4 km. Jakość i znaczna szerokość drogi asfaltowej umożliwia przeprowadzenie na niej zawodów na nartorolkach. Mankamentem jest to, że w większości przebiega w terenie nieosłoniętym przez las, co ma znaczenie podczas dużego nasłonecznienia.

Uczestnicy wyjazdu z SN Klasyk wspólnie z Wojciechem Fortuną (pośrodku, w okularach)

Grupa z SN Klasyk wyjechała na narty do Druskienik, które znajdują się na terenie Litwy i są oddalone od Szelmentu o około 80 km. W tamtejszej Snow Arenie można jeździć na nartach przez cały rok. Na terenie 8 hektarów korzysta się z trzech tras dla narciarzy i snowboardzistów, gdzie działają najnowsze szwajcarskie wyciągi: czteroosobowy krzesełkowy, orczykowy i taśmowy. Średnia temperatura powietrza panująca wewnątrz hali wynosi -2° C. Dla gości przygotowana jest wypożyczalnia sprzętu narciarskiego, przebieralnia, prysznice, restauracje i bary. Narciarze biegowi mogą korzystać z pętli usytuowanej na trasach przeznaczonych dla początkujących zjazdowców, ale tylko do godziny 12.00 i po uprzednim uzgodnieniu z kierownictwem obiektu.

Dr Grzegorz Sadowski *– absolwent AWF Warszawa. Od 1973 roku pracuje w tejże Uczelni w Zakładzie Sportów Wodnych i Zimowych, specjalizując się w narciarstwie biegowym i kajakarstwie. Posiada uprawnienia trenera I klasy w narciarstwie klasycznym, trenera II klasy w lekkiej atletyce i kajakarstwie klasycznym. W młodości uprawiał zawodniczo lekką atletykę w klubie Podlasie Białystok, a w trakcie studiów w AZS Warszawa. Był członkiem młodzieżowej kadry narodowej w biegach na średnich dystansach. Uczestniczył w największych na świecie lekkoatletycznych i narciarskich biegach długodystansowych. Za udział w światowej lidze super maratonów narciarskich Worldloppet uhonorowany został przez FIS złotym medalem. Jest autorem wielu prac metodycznych i popularno-naukowych, głównie z zakresu narciarstwa biegowego. Od 2012 roku kolekcjonuje sprzęt narciarski, ukazując jego rozwój w przekroju historycznym.*

Ze Snow Areny można przejechać wagonikiem kolejki linowej na drugą stronę Niemna, do parku wodnego, w którym pod olbrzymią kopułą znajduje się strefa basenów kąpielowych, zjeżdżalnia o długości 212 m i 20 łaźni wyposażonych według tradycji różnych krajów. W basenie można zmierzyć się z falami morskimi i prądem rzecznym.

Grzegorz Sadowski

SENIOR znaczy STARSZY

W przeszłości starszyzna plemienna, seniorzy rodów, cieszyli się szczególnym szacunkiem, korzystano z ich wiedzy i doświadczenia szczególnie wtedy, gdy należało podjąć jakieś ważne decyzje. Obecnie w czasie kultu młodości i poszukiwania zewnętrznego „piękna" szacunek do siwych głów gdzieś znika, a o seniorze myśli się częściej jak o emerycie, starcu, a nawet przeszkodzie w realizacji własnych celów. A przecież to co nieuchronne przydarzy się nam wszystkim, a ważne jest tylko to, jak ten dany nam czas wykorzystamy dla siebie i dla innych. Za połową drogi ten czas staje się ważny więc marnotrawimy go coraz mniej.

Klub Instruktorów Seniorów skupia ludzi bardzo aktywnych. Ich osiągnięcia zawodowe, a w szczególności sportowe, mogą zadziwić młodzież. Członkami Klubu Seniorów instruktorzy stają się dość wcześnie, jeszcze w czasie pełnej aktywności instruktorskiej i zawodowej. Pozwala to na utrzymanie naturalnego kontaktu ze środowiskiem instruktorskim, koleżankami i kolegami.

Do Klubu zapraszamy członków SITN – kobiety od 50 roku życia, i mężczyzn od 60 roku życia, którzy opłacili składki członkowskie i złożyli deklarację. Deklarację przyjmuje Biuro SITN PZN. Znajdą ją Państwo w Informatorze przedsezonowym i na stronie internetowej SITN. Seniorzy uprawnieni są do 50% zniżki składki instruktorskiej i obniżonej opłaty za unifikację.

Rokrocznie w styczniu zapraszamy na unifikację Klubu oraz na zawody seniorów. Instruktorów biegowych zapraszamy na wybraną unifikację na zasadach seniorskich.

CO ZA NAMI

W minionym sezonie w unifikacji seniorów uczestniczyły 44 osoby. Zaproszenie do współuczestnictwa w tworzeniu programu unifikacji zaowocowało bardzo ciekawymi wystąpieniami kolegów instruktorów – dr. **K. Ruszkowskiego** specjalisty ortopedy traumatologa dotyczące wypadków i urazowości w narciarstwie i kol. **L. Chełkowskiego** na temat kanadyjskiego programu nauczania narciarstwa.

W zawodach klubu wystartowało 50 zawodniczek i zawodników (w tym 25 osób po 70 roku życia). Najstarszy startujący miał 89 lat (chyba musimy pomyśleć o klasyfikacji z przelicznikiem wiekowym).

Ponadto Zarząd Klubu zdecydował o korekcie nazwy i od lipca 2016 posługujemy się nazwą Klub Instruktorów Seniorów.

JUBILEUSZE

Rok 2016 to dwa jubileusze 90-lecia naszych kolegów. Obaj koledzy rok zaczęli aktywnie, na nartach – kol. **Zdzisław Adamik** na alpejskich trasach Francji, a kol. **Leszek Krzeszowiak** na unifikacji KIS. Właśnie to spotkanie w Białce, dało okazję do wyrażenia naszego uznania dla Leszka także w imieniu nieobecnych uczniów i kolegów.

Dr **Leszek Krzeszowiak** jest czynnym działaczem PZN i Instruktorem Wykładowcą SITN PZN, sędzią narciarskim. Instruktorem PZN został w roku 1949, Instruktorem Wykładowcą w latach 60-tych. W roku 1968 ukończył kurs międzynarodowy w szkole prof. Kruckenhausera w St. Cristoff (Austria). Od roku 1950 przez 14 lat szkolił nauczycieli instruktorów na kursach Ministerstwa Oświaty, następnie przez 25 lat był kierownikiem wyszkolenia na kursach instruktorskich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego dla wykładowców wyższych uczelni. Wyszkolił kilka tysięcy instruktorów różnych stopni. Był zawodnikiem i trenerem lekkiej atletyki, piłki siatkowej i narciarstwa. Od roku 1955 działacz społeczny PZN, szkolił sędziów i delegatów technicznych różnych stopni i specjalizacji krajowych i zagranicznych. Członek dziewięciu Zarządów PZN, były wiceprezes PZN, aktualnie szef Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN. Autor wielu specjalistycznych opracowań.

Tyle o Leszku w telegraficznym skrócie, a przecież Jego aktywnego życia nie da się streścić w kilku linijkach, ani o samym Leszku opowiedzieć w kilku zdaniach. Młodsi instruktorzy powinni wiedzieć, że stale korzystają z efektów jego bieżącej pracy, Leszek

jest bowiem od kilkunastu lat autorem tłumaczeń Narciarskiego Regulaminu Sportowego. Jest kopalnią wiedzy o zawodach narciarskich, zawodnikach i różnych przypadkach interpretacji NRS od dalekiej przeszłości do dziś. A opowiadać potrafi!

Zdzisław Adamik, obok śp. IW Marka Tarnowskiego, to jeden z pierwszych instruktorów polskiej szkoły narciarstwa w Tignes (Francja) działającej w schronisku

Le Serac przez 30 lat, aż do roku 1996. W bieżącym sezonie spędził 5 tygodni na nartach, na alpejskich trasach. Zanim rozpoczął sezon narciarski zdążył jesienią 2015 r. zdobyć dwa złote medale i jeden brązowy na zawodach wioślarskich w Belgii. Może pochwalić się kilkoma tytułami mistrza świata nestorów w wioślarstwie, zdobytymi po 80-tce. Gratulujemy Wam Koledzy kondycji, wigoru i pogody ducha!

PLANY

Otwarcie na narciarstwo 60+ – Prosimy o udział w dyskusji i proponowanie tematów, które należy przemyśleć. Chcemy skorzystać z wiedzy i doświadczenia instruktorów – lekarzy kardiologów, ortopedów, fizjologów, fizjoterapeutów, dietetyków, prawników i innych specjalistów, by przygotować przemyślaną bezpieczną ofertę szkolenia osób po 60-tym roku życia, także początkujących. Czekamy na propozycje i zgłaszanie własnych opracowanych tematów. Kontakt mailowy memory.ski.sitn@gmail.com lub listowny na adres Biura SITN z zaznaczeniem dla KIS. Zamierzamy jeden dzień wykładów na unifikacji poświęcić temu tematowi i liczymy na czynny udział w dyskusji.

Chcemy w nadchodzącym sezonie zainteresować szkoły stworzeniem oferty doszkalania dla seniorów z wykorzystaniem instruktorów w wieku 50+. Któż bowiem lepiej zrozumie ograniczenia związane z wiekiem i kto będzie lepszym przykładem, jak wiele jest możliwe mimo wieku. Obecnie niewielu seniorów staje się klientami szkól narciarskich, bo

mają poczucie, że jest za późno, nie mają odwagi, bo szkolą głównie ludzie młodzi. Brak im zachęty w postaci odrębnej, skierowanej do nich oferty. Do przyszłego sezonu przemyślimy jak bezpiecznie wprowadzić również początkujących 60+ w świat narciarskich przyjemności.

Unifikacja Klubu Instruktorów Seniorów – Dopasowujemy ją do zróżnicowanej wiekowo grupy (rozpiętość wieku wśród czynnych instruktorów klubu wynosi ok. 40 lat). Oceniamy, że blisko 50% szkoli systematycznie lub doraźnie, pozostali czasami uczą rodzinę i przyjaciół. Wszyscy doskonalą nieustająco technikę dla własnej przyjemności, są ciekawi nowinek, systematycznie śledzą zmiany w technice i metodyce.

Jak co roku przewidujemy możliwość wyodrębnienia grupy nestorskiej czy towarzysko- „rozjeżdżeniowej", w zależności od zapotrzebowania uczestników. W trakcie unifikacji przewidujemy jazdę na tyczkach podczas zajęć i w czasie dodatkowym. Zapraszamy wszystkich instruktorów i pomocników instruktora, którzy chcą zaktualizować swoje uprawnienia, poprawić technikę jazdy lub po prostu spotkać się w towarzystwie miłośników narciarstwa.

Kontynuujemy zbieranie narciarskich archiwaliów – dokumentów, zdjęć, wspomnień i innych materiałów; w tych sprawach prosimy o kontakt mailowy na adres memory.ski.sitn@gmail.com Zachęcamy do pisania. Z adresu można także skorzystać do kontaktu z Zarządem KIS.

XVIII UNIFIKACJA KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW SITN PZN

Białka Tatrzańska 5.01–7.01.2017

Oficjalne rozpoczęcie unifikacji – 04.01.2017 (środa) godz. 19.00

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 23.12.2016 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, email: umar-

kow@poczta.fm Rezerwacja miejsc u pp. Marków (także do 23.12.) indywidualnie, wyłącznie dla uczestników unifikacji zgłoszonych na liście do Biura SITN. Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 100 zł za dobę. Po zgłoszeniu na nr tel. 18 2654101 konieczne będzie dokonanie wpłaty potwierdzającej rezerwację (100,–) na podany przez właściciela kwatery nr konta. Układ dni wolnych i świąt powoduje, że będzie to okres wzmożonego zainteresowania kwaterami w Białce. Prosimy o dostosowanie się do nowych zasad rezerwacji miejsc.

Elżbieta Kaczmarek *– Instruktor Wykładowca PZN, Prezes Klubu Instruktorów Seniorów, psycholog; uczestniczyła w pracach nad Programem Nauczania Narciarstwa Dzieci*

Program:

05.01.2017 (czwartek) godz. 9.30 – zbiórka organizacyjna, 10.00–14.00 zajęcia praktyczne, wieczorem wykłady, spotkanie towarzyskie

06.01.2016 (piątek) godz. 10.00–14.00 – zajęcia praktyczne z elementami jazdy sportowej, wieczorem zajęcia teoretyczne, spotkanie towarzyskie

07.01.2016 (sobota) godz. 9.15 – sprawdzian techniczny, godz. 11.00 – XIII Zawody im. J. Zolla, zakończenie unifikacji.

Uwaga! W ramach unifikacji istnieje możliwość unifikowania stopnia instruktora i pomocnika instruktora. Warunkiem zaliczenia unifikacji jest udział w zajęciach praktycznych i wykładach. Przypominamy o możliwości czynnego uczestnictwa w programie unifikacji i zgłaszanie tematów wystąpień własnych (15–20 min) stanowiących materiał w dyskusji „Narciarstwo 60+". 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

KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW

ZGŁOSZENIE

DO KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW 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 INSTRUKTORÓW SENIORÓW 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 Instruktorów Seniorów 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 Instruktorów Seniorów korzystają z 50% zniżki przy opłacie rocznej składki członkowskiej oraz opłacie za unifikację.

XIII Otwarte Zawody Klubu Instruktorów Seniorów im. Józefa Zolla

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

Termin i miejsce
7 stycznia 2017 r. (sobota)
Białka Tatrzańska – Czarna Góra
Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.00
Regulamin zawodów

1. Organizator
Organizatorem zawodów jest Klub Instruktorów Seniorów 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 pierwszego przejazdu.

4. Podział na grupy
O przydziale do danej grupy decyduje rok urodzenia zawodnika.

K1 (70+)	1947 i starsze
K2 (65–69)	1948–1952
K3 (60–64)	1953–1957
K4 (55–59)	1958–1962
K5 (50–54)	1963–1967
K6 (40–49)	1968–1977
K7 (30–39)	1978–1987
K8 (20–29)	1988–1997
K9 (19–)	1998 i młodsze
M1 (90+)	1927 i starsi
M2 (85–89)	1928–1932
M3 (80–84)	1933–1937
M4 (75–79)	1938–1942
M5 (70–74)	1943–1947
M6 (65–69)	1948–1952
M7 (60–64)	1953–1957
M8 (55–59)	1958–1962
M9 (50–54)	1963–1967
M10 (40–49)	1968–1977
M11 (30–39)	1978–1987
M12 (20–29)	1988–1997
M13 (19–)	1998 i młodsi

Kolejność startu:
M1 do M3, K1 do K5, M4 do M9, K6 do K9, M10 do M13

5. Warunki uczestnictwa
Prawo startu mają: członkowie Klubu Instruktorów Seniorów (instruktorzy, pomocnicy instruktora) na podstawie legitymacji SITN PZN (opłacone składki za sezon 2016/2017) po okazaniu ważnej legitymacji, młodsi instruktorzy i pomocnicy instruktora, demonstratorzy.

6. Opłata startowa
Opłata startowa wynosi 30,– zł. Dla osób bez stopnia instruktorskiego 40,–zł
Uczestnicy unifikacji – nie wnoszą opłaty startowej
Opłatę startową regulują uczestnicy przy odbiorze numerów startowych w biurze zawodów.

7. Zgłoszenia
Zgłoszenia do zawodów należy przesłać e-mailem – podając: nazwisko i imię, stopień instruktorski, rok urodzenia, nr legitymacji członkowskiej SITN – na adres Biura Stowarzyszenia do dnia 24 grudnia 2016 r. Zgłoszenia dodatkowe (już po losowaniu) będą przyjmowane w dniu zawodów, w biurze zawodów – przy wyciągu (restauracja) w godz. 9.45–10.15.

8. Nagrody
Uczestnicy zawodów otrzymają odznaki i dyplomy oraz drobne upominki.

dr Leszek Krzeszowiak
– Instruktor Wykładowca PZN, Dyrektor Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN

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. Zalecamy start w kaskach.
b. Losowanie numerów odbędzie się w domu państwa Anny i Krzysztofa Marków, w miejscu zamieszkania uczestników unifikacji Klubu Instruktorów Seniorów – w dniu 6.01.2016 o godz. 20.30.
c. Dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi – na własny koszt.
d. Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i regulaminem zawodów – z ewentualnymi zmianami ogłoszonymi przed startem.

Leszek Krzeszowiak

MEMORIAŁ BRONISŁAWA HACZKIEWICZA

Źródło: Centrum Historii Uczelni AWF Wrocław

To już 35 lat

Już 35 lat minęło od chwili, kiedy w 1981 r. przedwcześnie odszedł niezapomniany autorytet w pedagogice nauczania narciarstwa oraz mistrz demonstracji techniki jazdy na nartach doc. dr **Bronisław Haczkiewicz**. To m.in. z jego inicjatywy w 1975 r. powstał Zakład Sportów Zimowych na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego, którego został kierownikiem. Zajmował się nie tylko dydaktyką, ale i badaniami naukowymi w obszarze narciarstwa oraz działalnością społecznikowską w sporcie wyczynowym. Był współautorem Wytycznych Nauczania Narciarstwa PZN, zasiadał w zarządzie Dolnośląskiego Związku Narciarskiego, pełnił rolę kierownika wyszkolenia Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej PTTK i odgrywał wiele innych istotnych ról nie ograniczających się do zimowych dyscyplin sportowych.

W sobotę 5 marca 2016 r. w Zieleńcu przy okazji XXX Memoriału Bronisława Haczkiewicza odbyło się uroczyste odsłonięcie pomnika upamiętniającego tę niezwykle ważną dla polskiego – a w szczególności wrocławskiego narciarstwa postać. Inicjatorem i organizatorem tej uroczystości był dr **Józef Dziąsko**, któremu za to wydarzenie należą się szczególne gratulacje i podziękowania. Akt odsłonięcia poprzedziło kilka barwnych wspomnień wychowanków i współpracowników legendarnego *Haka*. Atmosferę i piękne tło wydarzenia stworzyli góralscy grajkowie ze Stowarzyszenia Zieleniec. Ustępujący w tym roku z urzędu rektor prof. **Juliusz Migasiewicz** i rozpoczynający swoją pierwszą kadencję na tym stanowisku prof. AWF **Andrzej Rokita** wspólnie przecięli wstęgę i odsłonili obelisk z podobizną Bronisława Haczkiewicza. Jest to pierwszy krok w budowie ścieżki dydaktycznej zlokalizowanej w samym sercu zimowej aktywności sportowej studentów wrocławskiej AWF. Trzydniowe świętowanie w Zieleńcu było również jedną z pierwszych imprez składających się na obchody wypadającego także w 2016 r. jubileuszu 70-lecia AWF we Wrocławiu.

Wojciech Woźnica

Dr Józef Dziąsko, gospodarz wydarzenia oraz rektorzy AWF we Wrocławiu: prof. Andrzej Rokita oraz prof. Juliusz Migasiewicz.

7 numer Zeszytów Historycznych AWF we Wrocławiu został w całości poświęcony osobie Bronisława Haczkiewicza.

Bardzo miłym akcentem tej uroczystości była obecność trzech kolejnych rektorów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (od lewej): prof. Tadeusza Koszczyca (kadencja 2002–2008), prof. Juliusza Migasiewicza (2008–2016) oraz rektora-elekta – prof. AWF Andrzeja Rokity.

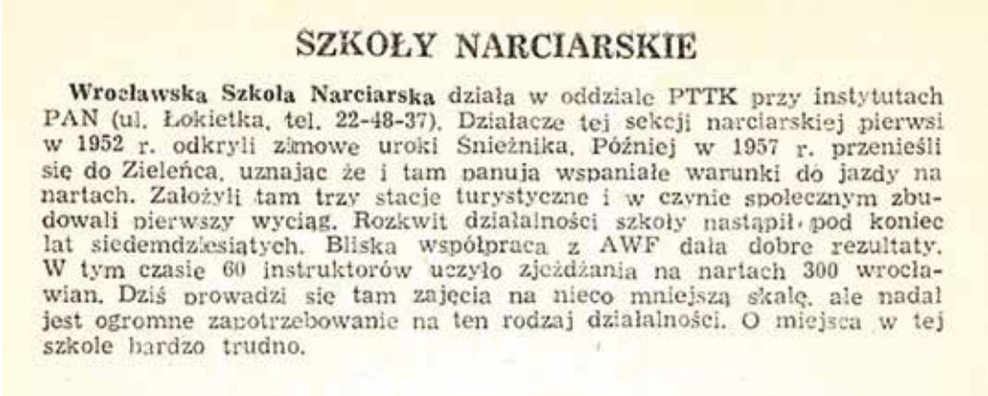
Na zdjęciu, tuż po odsłonięciu pomnika, od prawej: Bogdan Pietrykowski, dr Rafał Wołk, Krzysztof Zięba – Wiceprezes SITN (oficjalnie reprezentujący nasze środowisko podczas uroczystości) oraz Wojciech Woźnica.

Zdjęcia: Maciej Basel

Uroczystość odsłonięcia pamiątkowej tablicy zgromadziła bardzo licznie wychowanków i współpracowników doc. Bronisława Haczkiewicza ze świata nauki i sportu. Fot. W. Woźnica

45 lat Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej

im. Antoniego Szymańskiego



SZKOŁY NARCIARSKIE

Wrocławska Szkoła Narciarska działa w oddziale PTTK przy instytutach PAN (ul. Łokietka, tel. 22-48-37). Działacze tej sekcji narciarskiej pierwsi w 1952 r. odkryli zimowe uroki Śnieżnika. Później w 1957 r. przenieśli się do Zieleńca, uznając że i tam panują wspaniałe warunki do jazdy na nartach. Założyli tam trzy stacje turystyczne i w czynie społecznym zbudowali pierwszy wyciąg. Rozkwit działalności szkoły nastąpił pod koniec lat siedemdziesiątych. Bliska współpraca z AWF dała dobre rezultaty. W tym czasie 60 instruktorów uczyło zjeżdżania na nartach 300 wrocławian. Dziś prowadzi się tam zajęcia na nieco mniejszą skalę, ale nadal jest ogromne zapotrzebowanie na ten rodzaj działalności. O miejsca w tej szkole bardzo trudno.

Notka nt. Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej z narciarskiego dodatku do Gazety Robotniczej, 1987 r. Tekst: Zbigniew Próchniak. Źródło: archiwum WSN.

Wniosek o powołanie Szkoły Narciarskiej został zatwierdzony 7 października 1970 r. przez Komisję Turystyki Narciarskiej Zarządu Głównego PTTK (COTGiN) w Krakowie. Jej korzenie sięgają jednak czasów zdecydowanie wcześniejszych, bo lat 50-tych XX w., kiedy to turyści z wrocławskich struktur PTTK stopniowo eksplorowali pasma górskie Ziem Odzyskanych i oceniali możliwości rozwoju bazy rekreacyjno-turystycznej na obszarze Sudetów. Dzisiejsza nazwa została zatwierdzona przez Zarząd Szkoły w 1974 r., a pierwotnie brzmiała: Szkoła Narciarska WSWF PTTK PAN Wrocław. Do 2013 r. działała na prawach klubu w strukturze Oddziału PTTK przy Instytutach Polskiej Akademii Nauk we Wrocławiu[1]. Współzałożycielem Oddziału w 1954 r. był **Zygmunt Wojciechowski**, który – z krótkimi przerwami – prezesował mu aż do śmierci w 2010 r. Jego koncyliacyjny charakter, kultura osobista oraz zmysł organizacyjny pozwoliły na wciągnięcie do współpracy największych autorytetów wrocławskiego narciarstwa: m.in. dr. **Antoniego Szymańskiego** oraz doc. dr. **Bronisława Haczkiewicza**[2]. Pierwszy z nich już

[1] Dziś jest to autonomiczna fundacja, także jako działalność Szkoła nie opuściła Sektora 3.

[2] Warto nadmienić, że choć żaden z nich nie doczekał się tytułu profesora, to w środowisku akademickim (i nie tylko) obaj byli tak tytułowani.

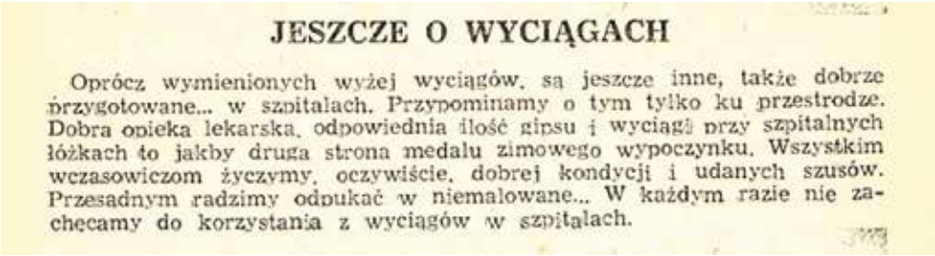
Zdjęcia: Karol Jagoda

na samym początku został Kierownikiem Szkoły, drugi zaś pierwotnie pełniąc rolę konsultanta z ramienia Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego przeszedł do objęcia funkcji Kierownika Wyszkolenia. Działalność szkoleniowa na nartach była realizowana z taką intensywnością, że częstokroć zacierała się granica między inicjatywami *wuefiaków* i *PTTK-owców*, którzy pod przysłowiowym parasolem WSN-u mogli wspólnie realizować swoją pasją do białego szaleństwa.

Tyle lat działalności zaowocowało bardzo licznymi pokoleniami narciarzy wykształconych i wychowanych przez równie liczne pokolenia naszej kadry. 45 lat (oficjalnej) działalności było wyśmienitą okazją do wyrażenia wdzięczności za wkład pracy dla założycieli Szkoły, jej kierowników, instruktorów i wspierających działaczy z wszystkich okresów jej istnienia. Wspólnie z panem **Ryszardem Jaworskim**, Kierownikiem Wyszkolenia WSN, oraz panem **Romualdem Duniczem**, wieloletnim zastępcą śp. prezesa Oddziału PTTK PAN Zygmunta Wojciechowskiego oraz jego następcą na tym stanowisku, 11 grudnia 2015 roku w murach Ossolineum uhonorowaliśmy nasze Koleżanki i Kolegów okolicznościowymi dyplomami. Z ramienia SITN odwiedzili nas Wiceprezes Stowarzyszenia **Jacek Żaba** oraz członek Komisji Rewizyjnej SITN, wrocławianin **Łukasz Szumski**, którzy przekazali na ręce kierownictwa Szkoły list gratulacyjny w formie pamiątkowej tablicy z piękną dedykacją dla wszystkich pokoleń Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej.

Jako Kierownik Szkoły ds. organizacyjno-administracyjnych chciałbym bardzo serdecznie podziękować zebranym na tej uroczystości oraz wszystkim tym, którzy, choć bardzo chcieli, nie mogli na nią dotrzeć. W 2011 r. przyszło mi zastąpić nieodżałowanego Zyzia Wojciechowskiego. Dzięki jego osobowości, przez którą różnice pokoleniowe wydawały się nie istnieć, udało mi się poznać WSN i przesiąknąć PTTK-owską kulturą organizacyjną na tyle, aby zmiana u steru doświadczonego rocznika '22 na nieopierzony '86 była możliwie jak najmniej odczuwalna (oby!). Mam nadzieję, że ewentualne niedociągnięcia z obchodów 45-lecia działalności WSN zostaną mi wybaczone i razem z dzisiejszą, bardzo młodą kadrą instruktorską możemy liczyć na Państwa wsparcie w odtwarzaniu naszej historii i przygotowaniach do zbliżającego się wielkimi krokami świętowania jubileuszu 50-lecia Szkoły.

Wojciech Woźnica



JESZCZE O WYCIĄGACH

Oprócz wymienionych wyżej wyciągów, są jeszcze inne, także dobrze przygotowane... w szpitalach. Przypominamy o tym tylko ku przestrodze. Dobra opieka lekarska, odpowiednia ilość gipsu i wyciągi przy szpitalnych łóżkach to jakby druga strona medalu zimowego wypoczynku. Wszystkim wczasowiczom życzymy, oczywiście, dobrej kondycji i udanych szusów. Przesadnym radzimy odpukać w niemalowane... W każdym razie nie zachęcamy do korzystania z wyciągów w szpitalach.

Narciarski dodatek z 1987 roku, o którym mowa w powyższym artykule, przestrzegał przed swoistymi wyciągami...

SITN tematem pracy licencjackiej

Co pewien czas na uczelniach wyższych, zwłaszcza na Akademiach Wychowania Fizycznego, bronione są prace licencjackie i magisterskie dotyczące Polskiego Związku Narciarskiego lub Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Jedna z ostatnich prac poświęcona była działalności SITN w latach 2010–2014. Autorem pracy licencjackiej był **Krzysztof Nowaczyński** z Krakowa, student Wydziału Turystyki i Rekreacji AWF Kraków, instruktor PZN. Promotorem opracowania był prof. dr hab. **Dobiesław Dudek**.

Autor tak między innymi napisał o motywach wyboru tematu swojej pracy:

„Jestem aktywnie działającym instruktorem PZN, uczącym w różnych szkołach narciarskich. Narciarstwo dla mnie to przede wszystkim ogromna pasja dająca mi wiele radości. Od dziecka byłem uczony jazdy na nartach przez mojego tatę (również Instruktora PZN) i zawsze kiedy tylko miałem wolną chwilę jeździłem z nim w góry rozwijać swoje umiejętności. Nigdy nie interesowała mnie wyczynowa jazda sportowa, za to rekreacyjna jazda wiążąca się z poznawaniem nowych tras i krajobrazów w dowolnym stylu i kolejności sprawiała ogromną satysfakcję. Gdy miałem już 18 lat chciałem podnieść poziom swojej jazdy na nartach i zapisałem się na kurs Pomocnika Instruktora. Po ukończeniu tego kursu i zaliczeniu Egzaminu Regionalnego zdecydowałem, że w przyszłości chętnie zajmę się nauczaniem narciarstwa. I tak też się stało. Od tamtego czasu lubię ustalać kompromis pomiędzy wyjazdami rekreacyjnymi dla własnej przyjemności, a wyjazdami do pracy. Efekt jest taki, że spędzam na stoku narciarskim jeszcze więcej czasu, a zadowolenie z nauczania innych ludzi i śledzenia ich postępów jest nieocenione."

Przy okazji wspomnianej pracy licencjackiej przypomnijmy moment powstania SITN przed 27 laty. Wcześniej szkoleniem instruktorów oraz szeroko pojętym narciarstwem masowym zajmował się Wydział Narciarstwa Masowego PZN. Podporządkowana mu Komisja Wyszkoleniowa zajmowała się między innymi: organizacją kursów unifikacyjnych, kursokonferencjami instruktorów wykładowców, ogólnopolskimi zawodami instruktorów i trenerów. Wydawano Wytyczne Szkoleniowe oraz Programy Nauczania Narciarstwa PZN.

W trakcie Centralnego Kursu Instruktorskiego w Tresnej w lutym 1989 roku odbyło się zebranie działaczy, podczas którego ustalono szczegóły organizacyjne nowego Stowarzyszenia. Należy zaznaczyć, że motywem powstania SITN była pojawiająca się tendencja od 1984 r. do zaniechania pracy Komisji Szkolenia Instruktorów i Trenerów (zła sytuacja finansowa PZN). Wyraźnie się to ujawniło po otrzymaniu przez KSIT polecenia od Sekretarza Generalnego PZN o spakowaniu i przekazaniu całej dokumentacji i kartotek osobowych instruktorów i trenerów do Zakopanego. W praktyce znaczyło to zaprzestanie działalności i cały dorobek komisji mógłby zostać zaprzepaszczony. Ponadto zaistniałe zmiany ustrojowo-ekonomiczne nie pozwalały na finansowanie działalności sportu masowego, więc trzeba było pomyśleć o innym źródle finansowania tej działalności. Zatwierdzenie statutu Stowarzyszenia odbyło się w dniu 27.12.1989 r. w Sądzie Wojewódzkim w Krakowie.

Wiceprezes SITN Jacek Żaba

Józek

W dniu 3 grudnia 2015 roku dotarła do nas tragiczna wiadomość, że w Dolinie Rumanowej zginął w lawinie nasz kolega **Józek Michalec**. Nie mogliśmy pojąć, że człowiekowi tak doświadczonemu, posiadającemu najwyższe górskie umiejętności, bardzo ostrożnemu w górach, mógł się przydarzyć taki wypadek.

Józek całe swoje dorosłe życie związał z górami. Pracując w Ośrodku Szkoleniowym na Groniku, przez lata szkolił wojsko, zimą na nartach, a od wiosny do jesieni prowadząc ich po tatrzańskich szlakach. Oprócz szkoły wojskowej ukończył krakowski AWF, zdobywając patent trenera i instruktora narciarstwa. Był przewodnikiem tatrzańskim I klasy, członkiem przewodnickiej Komisji Egzaminacyjnej, Międzynarodowym Przewodnikiem Wysokogórskim IVBV, prowadzącym turystów na wiele tatrzańskich i alpejskich szczytów. Bywał ze swoimi klientami na Aconcagule i Mc Kinley. Ostatnimi laty organizował wyjazdy w Kaukaz, by od strony gruzińskiej wychodzić na Elbrus i inne czterotysięczniki. Jako ratownik TOPR uczestniczył w ponad 80 wyprawach ratunkowych, zwiózł ze stoków ponad 50 kontuzjowanych narciarzy.

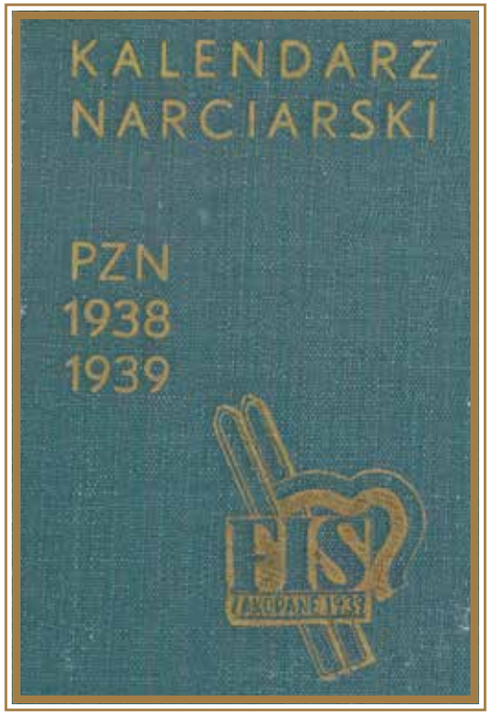
W SITN gdy tylko rozpoczęto szkolenia lawinowe i skitourowe dla instruktorów, Józek prowadził prawie każdy z tych kursów. Dzięki jego ogromnej wiedzy górskiej i narciarskim umiejętnościom, zajęcia te były prowadzone na bardzo wysokim poziomie. Miałem okazję również przez wiele lat współprowadzić z nim te sitnowskie kursy, podziwiając jego solidność, zaangażowanie i perfekcyjne dbanie o bezpieczeństwo uczestników. Myślę, że dzięki niemu te kursy cieszyły się dużą popularnością wśród instruktorów.

Józku, nie poprowadzimy już wspólnie tych kursów. Nie ujrzę Twojego spokoju w trudnych dla kursantów chwilach. Nie przeżyjemy ponownie wspólnych ratowniczych dyżurów na Kasprowym. We mnie pozostanie o Tobie pamięć, jako o człowieku wyjątkowo solidnym, posiadającym tak wiele górskich umiejętności i wiedzy. Przyjacielu, żegnaj!

Adam Marasek

Kontynuujemy tradycje szkoleniowe

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN spełnia rolę dawnej, przedwojennej Komisji Wyszkoleniowej PZN. Warto przypomnieć obowiązujące przed 80 laty zasady i porównać je z dzisiejszymi regułami. Sposobnością ku temu jest jeden z przedwojennych Kalendarzy Narciarskich użyczony SITN-owi przez instruktora **Jana Piotra Stachowa**.



Jak zaznaczono w tym wydaniu, szkolenie narciarzy oraz stałe doskonalenie osób już jeżdżących „uznane jest za najważniejsze zadanie Polskiego Związku Narciarskiego". Dlatego też PZN apelował do wszystkich organizacji i instytucji wychowania fizycznego zamierzających organizować kursy narciarskie, o bezwzględne podporządkowanie się wszystkim wydanym normom i zarządzeniom. Wszelkie przepisy zawarte były w wydawnictwach Komisji Wyszkoleniowej PZN, a mianowicie w „Wytycznych Nauczania", „Zasadach akcji wyszkoleniowej" oraz w „Komunikatach".

Bardzo restrykcyjnie podchodzono w międzywojniu do roli instruktora. Określały to zasady podobne do dzisiejszych obowiązujących w SITN PZN: „Nauki jazdy na nartach udzielać mogą wyłącznie ci nauczyciele, którzy złożyli przepisany egzamin przed odpowiednią Komisją Egzaminacyjną PZN, otrzymali legitymację instruktorską PZN i znajdują się na liście nauczycieli narciarstwa, ogłoszonej przez Związek, posiadając równocześnie legitymację PZN („czarną") z nalepką ważności na dany sezon".

Wszystkie grupy instruktorów były zwane całościowo nauczycielami narciarstwa. Wśród warunków dopuszczających do zawodu zaznaczano między innymi: „Mają to być osoby zdrowe fizycznie, o nieskazitelnej przeszłości, odpowiedniego charakteru i poziomu moralnego".

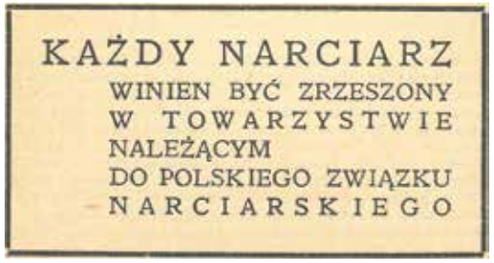
Ze względu na kwalifikacje techniczne nauczycieli narciarstwa dzielono na **sześć stopni**:
1) trener
2) pomocnik trenera
3) instruktor
4) pomocnik instruktora
5) instruktor narciarstwa nizinnego
6) pomocnik instruktora narciarstwa nizinnego

Pomocnik instruktora miał ukończyć 10-dniowy kurs i złożyć egzamin z wynikiem odpowiadającym warunkom podanym w normach egzaminacyjnych. Pomocnik uprawniony był do nauczania narciarstwa jedynie w ramach obozu, względnie kursu, pod kierownictwem instruktora. Nie mógł więc nauczać samodzielnie, ani prowadzić samodzielnych kursów.

Instruktorem mógł zostać pomocnik instruktora, który po 3-letniej praktyce pod kierownictwem instruktora, ukończył 2-tygodniowy kurs i złożył egzamin przed Centralną Komisją Egzaminacyjną. Instruktor był uprawniony do organizowania wszelkich kursów i obozów oraz nauczania względnie organizowania szkół autoryzowanych przez PZN.

Instruktor dyplomowany otrzymywał takie uprawnienia od PZN i był uprawniony do prowadzenia kursów instruktorskich według norm dla szkolenia kadr, poza tym mógł organizować szkoły autoryzowane przez PZN.

NOWE ZASADY AKCJI
WYSZKOLENIOWEJ P. Z. N.
wraz ze szczegółowymi
przepisami i instrukcjami
do nabycia
W BIURZE P. Z. N.
KRAKÓW, UL. PIŁSUDSKIEGO L. 13


KAŻDY NARCIARZ
WINIEN BYĆ ZRZESZONY
W TOWARZYSTWIE
NALEŻĄCYM
DO POLSKIEGO ZWIĄZKU
NARCIARSKIEGO

SZKOŁA NARCIARSKA
P. Z. N.
W ZAKOPANEM
pod kierownictwem
Bronisława Czecha
i
Stefana Radkiewicza
Informacje:
POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI
KRAKÓW, UL. J. PIŁSUDSKIEGO 13
Telefon 157-33
ZAKOPANE, UL. KOŚCIUSZKI
Telefon 10-56, 11-46
Na żądanie wysyła prospekty

Wszyscy instruktorzy musieli przechodzić **unifikacje**, zwane też obozem przeszkoleniowym: „Po pomyślnym wyniku obozu zostaje przedłużony dany tytuł nauczycielski, z równoczesnym odnowieniem legitymacji nauczycielskiej. W wypadku nieodbycia obozu przeszkoleniowego, zostają skreśleni z listy instruktorów".

Podobieństw w strukturze szkolenia można zauważyć wiele. Nawet dawne problemy były podobne do naszych współczesnych: „W czasie nauczania na obozach, w szkołach, itd. instruktorzy są obowiązani bezwzględnie do noszenia opasek, a to dla odróżnienia się od pokątnych nauczycieli narciarstwa, a tym samym, celem ich zwalczania". Czyżby niektóre sprawy okazywały się nierozwiązywalne?

Jacek Żaba
Wiceprezes SITN PZN

„Ścieżkami wspomnień" – Myślenice z lat 1939–1945 w fotografii Andrzeja Szymury

Przez cały lipiec 2016 roku w Muzeum Regionalnym „Dom Grecki" w Myślenicach, pięknym mieście położonym na trasie Kraków-Zakopane, prezentowana była wystawa zdjęć autorstwa naszego redakcyjnego kolegi, **Andrzeja Szymury**.

Autor około 100 zdjęć – urodzony w 1929 r. w Bydgoszczy, mieszkał z rodzicami w Myślenicach w latach 1938–1945. Tam ukończył Szkołę Powszechną i Handlową, uczęszczał na tajne komplety gimnazjalne w czasie okupacji niemieckiej. Przypomniała o tym w czasie wernisażu dyrektor Muzeum **Bożena Kobiałka**.

Do Wrocławia Andrzej Szymura wyjechał w 1945 r. Tam ukończył WSWF (aktualnie AWF). Przez prawie 50 lat był dziennikarzem Polskiej Agencji Prasowej i długoletnim kierownikiem jej dolnośląskiego oddziału. Był też współpracownikiem wrocławskiego Słowa Polskiego, warszawskiego Expressu Wieczornego i Przeglądu Sportowego. Jest jednym z najstarszych instruktorów PZN, członkiem SITN PZN. Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim O.O.P., Złotym i Srebrnym Krzyżem Zasługi oraz odznaką Budowniczy Wrocławia.

W Myślenicach w wieku 10 lat otrzymał od rodziców świetny wtedy aparat fotograficzny Kodak Duo 620, którym dokumentował otaczający go świat, rodzinę, znajomych, kolegów, głównie narciarzy i ważne wydarzenia, które miały wówczas miejsce w Myślenicach.

W czasie wernisażu 1 lipca 2016 r. w Muzeum Regionalnym w Myślenicach odbyło się wzruszające spotkanie red. Andrzeja Szymury z mieszkańcami tego miasta, wśród których był **Kazimierz Jodłowski**, z którym autor zdjęć siedział w Szkole Powszechnej w jednej ławce.

Myśleniccy narciarze na Mikołaju, 1941 rok. Z lewej Stanisław Wygona, obok bracia Marchińscy (Andrzej Marchiński, ps. Tito, żołnierz AK oddziału „Odwet", zginął w 1944 roku).

Myśleniccy narciarze na Mikołaju, 1941 rok. Wśród starszych kolegów 12-letni Andrzej Szymura.

Przeprawa przez Rabę – w łodzi Prakseda i Marian Szymurowie, 1940 rok.

Arcybiskup metropolita krakowski Adam Stefan Sapieha podczas bierzmowania w Myślenicach, 12 września 1942 r.

Skoczkowie na Kociej Górce (na Plebańskiej Górze) w Myślenicach, 1941 rok.

Autor zdjęć podczas lipcowego wernisażu.

Podczas wernisażu red. Andrzej Szymura wspominał: – *Kocham Myślenice, bo tu przeżyłem szczęśliwie swoje dzieciństwo, koszmarne lata okupacji niemieckiej i tu również w ostatnią przedwojenną zimę 1938/39 poznałem najpiękniejszy sport mego życia – narciarstwo. Pamiętam, że największą grupę narciarzy stanowili uczniowie myślenickiego gimnazjum i liceum. Wszyscy byliśmy samoukami, więc na Plebańskiej Górze, która położona niemal w centrum miasta stanowiła wówczas prawdziwą mekkę narciarzy, podpatrywaliśmy krystianie w wykonaniu Instruktora PZN i świetnego motocyklisty* Kazimierza Harcuły. *Ten znany sportowiec zdobył przed II wojną światową dyplom magistra w Studium WF na Uniwersytecie Jagiellońskim, a po wojnie w 1971 r. obronił doktorat na AWF we Wrocławiu. Jeszcze w latach 60-tych XX wieku widniał na listach Instruktorów PZN. W czasie wojny dzieci jeździły tu na nartach każdej zimy. Starsi tylko do roku 1941, gdyż zarządzono oddanie nart dłuższych niż 180 cm dla Wehrmachtu na front wschodni. W końcu jeździli tylko najodważniejsi, którzy przechowywali narty w okolicznych wioskach w górach.*

Na zakończenie autor fotografii dodał: – *Z podziwem patrzę na dynamiczny rozwój narciarstwa w obecnych Myślenicach, które z 4 tys. przedwojennego miasteczka zmieniło się w ponad 20 tys. miasto, na piękny ośrodek sportów zimowych na Górze Chełm na Zarabiu, na liczne tu grono Instruktorów PZN. Ale dla mnie to historyczne już dawne narciarstwo podchodzeniowo-zjazdowe, połączone zawsze z dalekimi wędrówkami wśród ośnieżonych świerków i w krystalicznym powietrzu myślenickiego Beskidu Wyspowego, ma niezapomniany urok, podobnie, jak czarno-białe zdjęcia robione na tradycyjnym filmie.*

Agnieszka Turska
Muzeum Regionalne „Dom Grecki" w Myślenicach

MOŻE MASZ JAKIŚ POMYSŁ, BOŻE?

Ks. **Szczepan Gacek** łączy posługę duszpasterską ze służbą ratowniczą. Jest wieloletnim GOPR-owcem (od 1978 roku), starszym ratownikiem, instruktorem ratownictwa górskiego. W latach 1990–1994 pełnił funkcję Wiceprezesa Grupy Beskidzkiej GOPR. Kilkanaście lat wcześniej, zaraz po święceniach kapłańskich (lata 1974–77) był wikariuszem w szczyrkowskiej parafii. Teraz pracuje w parafii w Gliczarowie.

Pomimo swoich obecnych zmagań z chorobą nowotworową, nadal czynnie dyżuruje w Centralnej Stacji Ratownictwa w Szczyrku. Ktoś mógłby zlekceważyć ten odcinek służby – siedzenie przy radiotelefonie i komputerach oraz odbieranie wezwań o pomoc. Ale trzeba zdać sobie sprawę, jak ważne jest szybkie namierzanie miejsca wypadku na podstawie słów z wezwania lub znalezienie miejsca zalogowania telefonu, a także poinformowanie człowieka dzwoniącego, jak ma podtrzymywać rozładowującą się na mrozie telefoniczną baterię.

Ksiądz **Szczepan** jest autorem kilku pozycji książkowych. Napisał między innymi: „Słowo Boże dla ludzi gór", „Przewodnik po Giewoncie" na 100 lecie krzyża na Giewoncie, „Sacrum na szlakach tatrzańskich" – przewodnik opisujący dojścia do tatrzańskich kapliczek. Od pewnego czasu powstaje podobny przewodnik dla Beskidów. W planach jest też dokończenie książki „Błękitny krzyż nadzieją dla ludzi w górach". Opisane w niej zostaną konkretne przypadki ratowania ludzi w Beskidach, z uwzględnieniem relacji pomiędzy cierpiącym człowiekiem a ratownikiem. Niesienie pomocy na trasie narciarskiej czy szlaku turystycznym, to nie tylko zapakowanie i zwiezienie poszkodowanego. To nawiązanie szczególnego kontaktu pomiędzy człowiekiem przynoszącym ratunek, a cierpiącym. Ból i cierpienie nie eliminuje nadziei. Człowiek leży i czeka z nadzieją. Ratownik nie może zawieść takiego oczekiwania.

Przyjeżdżam w góry na 9 feryjnych dni zimowego dyżuru. – mówi ks. **Szczepan Gacek**. – *W lecie pracuję do dwóch tygodni. Jak człowiek się podbuduje byciem ratownikiem, to nabiera dalszych chęci do życia. Może jestem jeszcze komuś potrzebny? W ciągu 9 zimowych dni odnotowujemy w Beskidach około 300 wypadków. Ja wprawdzie siedzę w ciepłym pomieszczeniu, ale przecież i tę pracę ktoś musi wykonać. Latem jest mniej wypadków, ale są za to groźniejsze. Na przykład ostatnio na busie goprowskim wylądował paralotniarz. Wpadł na tylną szybę, rozbił ją i poturbowany zakończył lot w naszym aucie. Ucierpiał samochod, ale to nic. Najważniejsze, że człowiek uniknął płotu ze sztachetami, który stoi nieopodal. Podziwiam swoich kolegów goprowców. Są fachowcami, wiedzą jak skutecznie zadziałać. Pamiętam zdarzenie na zboczach góry Żar. Instruktorka paralotniarstwa z niepełnosprawną pasażerką zawisła na drzewie. Wezwani na pomoc strażacy przyjechali, postali, ale nie umieli ich ściągnąć, więc odjechali. Specjalistycznej pomocy udzielili dopiero goprowcy.*

Ks. **Szczepan** spogląda na ratownictwo z punktu widzenia kapłana: – *Często jadę głosić Słowo Boże na pogrzebach ratowników GOPR lub TOPR. Wielokrotnie przeżywam rozterki, czy chować z asystą kościelną kogoś, komu nie było po drodze z Panem Bogiem. Ale przecież z drugiej strony ten człowiek ratował życie innych ludzi. A życie ludzkie jest święte, każdy chociażby jeden dzień życia jest bardzo wartościowy. Żegnam więc i tych, którzy byli na bakier z Kościołem. Sam kiedyś spadłem z wysokości 30 m, przeżyłem. Widocznie Bóg chciał, bym jeszcze pracował, pomagał,*

pisał, niósł Słowo Boże, naprawiał chociażby cząstkę tego świata.

Ksiądz-ratownik wydał w bieżącym roku „Modlitewnik Ratownika Górskiego". Zawiera on modlitwy będące owocem przemyśleń i efektem ratowniczych akcji. Sam autor zwraca się do GOPR-owców słowami: *„Nie czytaj modlitewnika, módl się moimi słowami"*. Poznajmy więc kilka niecodziennych modlitw.

Jacek Żaba

Zakopałem się w śniegu skuterem

Sypnąłeś nam Boże śniegu.
Jesteśmy Ci wdzięczni.
Utknąłem skuterem w zaspie.
Zakopałem się po uszy i co dalej?
Przydałaby się wyciągarka.
Przydałaby się też łopata.
Trochę szczęścia też.
Muszę poradzić sobie sam, Panie.
Może masz jakiś pomysł, Boże,
bym wyszedł z tej nieciekawej opresji. Amen.

Do Św. Bernarda

Święty Bernardzie,
to Ty zastosowałeś w ratownictwie
współpracę psa z przewodnikiem psa.
Dzięki tej współpracy
wielu ludzi uratowałeś, zwłaszcza zimą.
Oręduj za nami, przewodnikami psów,
abyśmy owocnie, wzajemnie,
ja i mój pies,
współpracowali dla dobra ratowanych.
I o to Cię Św. Bernardzie prosimy. Amen.

Kask

W Niebie anioły chodzą w aureoli,
kask na Ziemi się przydaje.
Z powyżej Nieba nic nie spadnie,
a nam zawsze coś może.

Oby Boże zawsze kask wytrzymał,
zawsze osłonił naszą głowę,
dał poczucie bezpieczeństwa.
Nie rodzimy się w kasku,

ale abyśmy myśleli:
„Strzeżonego Pan Bóg strzeże".
Lekkomyślny Boże nie jestem.
Ustrzeż nas Boże od nieszczęść. Amen.

Modlitwa dziękczynna

Dziękuję Ci Boże:
za dar cierpliwości,
za dar opanowania,
za dar milczenia,
za dar umiejętnego pochylania się nad ratowanym,
za umiejętność udzielania pomocy,
za dar współpracy,
za zrozumienie dla cierpiącego,
Twoja to Boże zasługa. Amen.

Sukces Inline Alpine South Workshop na EEO

Ogromny sukces krakowskiej inicjatywy Inline Alpine South Workshop (www.iasw.pl) z patronatem SITN PZN wraz z Klubem Sportowym SKIMKA na Mistrzostwach Europy East Euro Open w Karpaczu w dniach 11–12 czerwca 2016 r.

Szymon Kobiałka *– członek Komisji Organizacyjnej SITN PZN, współzałożyciel Inline Alpine South Workshop*

Zawodnicy SKIMKA Elan Team, a zarazem reprezentacja IASW województwa małopolskiego przebojem wdarła się do czołówki zawodów. Polish Open i East Euro Open w Karpaczu odbyły się na głównym deptaku (oczywiście wyłączonym z ruchu) co sprawiło, że turyści zgromadzeni wzdłuż trasy gorąco oklaskiwali startujących. Prócz drużyn z Polski wystartowali także zawodnicy z Łotwy, Serbii, Czech, Słowacji, Ukrainy, łącznie ponad 80-ciu startujących w różnych grupach wiekowych.

A teraz kilka istotnych szczegółów o miejscach zawodników IASW, z których wszyscy jesteśmy bezdyskusyjnie dumni:

Mistrzostwa Polski	
Michał Styrylski	1 miejsce – kategoria wiekowa 2 miejsce – wiekowa kategoria open 4 miejsce – kategoria open Polska
Michał Krzynówek	3 miejsce – kategoria wiekowa
Oskar Jaworski	1 miejsce – kategoria wiekowa
Ania Nowak	3 miejsce – kategoria wiekowa 5 miejsce – kategoria open Polska
Szymon Fuiano	1 miejsce – kategoria wiekowa
Jakub Wójtowicz	5 miejsce – kategoria wiekowa
Mistrzostwa Europy Wschodniej	
Michał Styrylski	2 miejsce – kategoria wiekowa **3 miejsce – kategoria EEO open (trzeci najlepszy zawodnik europy wschodniej)**
Michał Krzynówek	3 miejsce – kategoria wiekowa
Oskar Jaworski	2 miejsce – kategoria wiekowa
Ania Nowak	5 miejsce – kategoria wiekowa

Małopolsko-Świętokrzyska inicjatywa Inline Alpine South Workshop nabiera tempa. Kolejne kluby i zawodnicy dołączają do tego pięknego sportu, jakim jest Rolkarstwo Alpejskie (Inline Alpine). Jedni traktują to jako odrębną dyscyplinę sportu. Inni, jako najbardziej dedykowany trening poza sezonem zimowym. Obydwa podejścia są całkowicie słuszne. Jest to bowiem sport/aktywność, która znakomicie rozwija wiele elementów niezbędnych zarówno w narciarstwie, jak i rolkarstwie alpejskim, jak chociażby czucie głębokie, balans, równowaga. Doskonale nadaje się również dla dzieci, których po rozpoczę-

ciu sezonu zimowego nie trzeba oduczać jazdy na tyłach, czy też przyzwyczajać do kontaktu z tyczkami. Wszystko to można bowiem przerobić z nimi w lecie, dzięki czemu w sezon zimowy wchodzi się z grupą niejako z biegu.

Ci, którzy przełamali się i spróbowali wspólnie z IASW SITN PZN, wiedzą że to była dobra decyzja i często komunikują to i propagują wśród znajomych i kolegów. Oczywiście tak zwane „przecierki" się zdarzają i wielu uczestników pozostawia część swojego naskórka na asfalcie na pamiątkę. Ale też są na to stosowne zabezpieczenia w postaci kasków, podstawowych ochraniaczy na kolana, łokcie i nadgarstki, ale także przy bardziej dynamicznej jeździe – gard slalomowych na kije i nogi, wszelkiego rodzaju nakładek na przedramię, żółwi na kręgosłup, szortów ochronnych ze wzmocnieniami, a nawet kompletnych zbroi na górną część ciała. Inicjatywa IASW posiada szeroką informację, gdzie można nabyć takie elementy ubioru, a także dba o stosowne zabezpieczenie miejsca ćwiczeń, aby wszyscy uczestnicy swoje uczestnictwo w warsztatach kojarzyli z dobrą zabawą i owocnym treningiem rozwojowym. Informacje o działaniach IASW jak zawsze dostępne są na stronie www.iasw.pl a także na Facebook-u pod adresem www.facebook.com/iasworkshop/ jak również pod hasztagiem #FitFunEco

Jak zwykle IASW zaprasza wszystkich do wspólnych treningów, kiedy na stokach stopnieją już resztki śniegu, a sezon Inline Alpine trwa od kwietnia, nawet do listopada, do pierwszych opadów kolejnego śniegu.

Szymon Kobiałka

Lazur

Sery pleśniowe

KLASYKA SMAKU

Długodojrzewające sery Lazur, już od 1959 roku, charakteryzują się subtelnym smakiem i aromatem, dzięki czemu posiadają szerokie zastosowanie kulinarne.

SER LAZUR TURKUSOWY

To gratka dla koneserów gatunku i poszukiwaczy wyrafinowanego smaku. Charakterystyczny przerost zielonej pleśni w tym wypadku w wilgotnym miąższu daje nam orzeźwiający i zdecydowanie ostry słonawy posmak.

SER LAZUR SREBRZYSTY

Dla smakoszy o delikatniejszych preferencjach polecamy delikatny kremowy Srebrzysty. Nienarzucająca się kompozycja smakowa z długo utrzymującą się nutą orzechów na wysublimowanych podniebieniach.

SER LAZUR ZŁOCISTY

Miłośnicy naturalnej mlecznej słodyczy znajdą ją w Złocistym. Szlachetna pleśń podkreśli mleczny słodkawy smak nadając miąższowi złocistego odcienia, którego całkowitym dopełnieniem będzie zdecydowany posmak orzechów.

SER LAZUR BŁĘKITNY

Tradycję gatunku odnajdziemy w Błękitnym. Tu w miąższu kruchość i kremowość tworzą jedność, a charakterystyczny aromat z ostrą zdecydowaną nutą uzupełnią się subtelnym delikatnym posmakiem grzybowym z odrobiną słoności.

www.lazur.pl

visittrentino.it

Trentino

Letnia kraina różnorodności

Pierwotne piękno natury, fascynująca zmienność krajobrazów, obfitość skarbów kulturowego dziedzictwa i bogactwo smaków lokalnej kuchni – Trentino oferuje turystom niezliczoną ilość atrakcji. Wakacje spędzone w tych stronach na pewno nikogo nie znudzą. Na aktywnych czekają setki kilometrów **szlaków pieszych** i **rowerowych** oraz **piękne jeziora**, na zmęczonych - luksusowe **ośrodki Spa&Wellness**, zafascynowanych przeszłością zachwyci bogactwo zabytków regionu oraz wielka liczba interesujących muzeów. Smakosze zakochają się w wyśmienitej regionalnej kuchni i szlachetnych trunkach z lokalnych winnic.

Trentino - region na północy Włoch – to niezwykła kraina kontrastów, zadziwiająca różnorodnością pejzaży. Wody jeziora Garda na południu są oazą śródziemnomorskiego krajobrazu z ciepłym, łagodnym klimatem. Surowe piękno natury zachwyca w łańcuchach górskich Dolomitów, wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego **UNESCO**. Wśród największych atrakcji, jakie czekają odwiedzających prowincję latem turystów wymienić należy **górskie wędrówki**, **kolarstwo górskie** i sporty wodne, takie jak **rafting**, **kajakarstwo** i **canoeing**. Doskonałe warunki do uprawiania wspomnianych dyscyplin znajdują się m.in. w **Val di Sole i Val di Ledro.**

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - A. Gruzza

Współpraca ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa

Od ponad dziesięciu lat prowincja Trentino rozwija owocną współpracę ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Wynikiem zacieśniających się z roku na rok relacji jest m.in. propagowanie projektów mających na celu poprawienie bezpieczeństwa wypoczywających w Dolomitach polskich turystów, którzy – tuż po Włochach – stanowią najliczniejsza nację odwiedzającą zimą region (ponad 90 tys. osób w sezonie).
Od wielu lat, w Passo Tonale odbywają się również szkolenia i kursy polskich trenerów narciarstwa, a towarzyszące im spotkania i panele dyskusyjne z włoską kadrą instruktorską są doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i pogłębiania współpracy na nowych płaszczyznach.
Do tej pory, SITN w głównej mierze przyczyniał się do promocji Trentino zimą, niemniej jednak – ze względu na ogromną różnorodność i atrakcyjność oferty letniej – współpraca objęła również miesiące letnie. Pierwsze, przygotowane specjalnie z myślą o polskich turystach oferty letniego pobytu w Trentino pojawiły się w 2016 roku i – ku miłemu zaskoczeniu organizatorów – wzbudziły ogromne zainteresowanie. W tym roku regionalne biura promocji regionu przygotowały niezwykle atrakcyjne oferty wyjazdów do Val di Sole i Val di Ledro.

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

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

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

Val di Sole

RAFTING NA RZECE NOCE

Rzeka Noce uznawana jest w Europie za jedno z najlepszych miejsc do uprawiania sportów wodnych – raftingu, kajakarstwa i canoeingu. W stworzonym przez National Geographic rankingu obejmującym 10 najlepszych rzek na świecie, na których uprawiać można rafting, na 9. pozycji – jako jedyna europejska rzeka - znalazła się właśnie Noce. Prócz wspomnianego rankingu, Noce jest również rekomendowana przez przewodnik Lonely Planet.

DOWNHILL

Choć może sama nazwa brzmi groźnie, nie trzeba być wybitnym ekspertem, by uprawiać tę konkurencję kolarstwa. Wystarczy, że nie macie lęku wysokości i zaufacie instruktorowi, który zabierze Was w odpowiednie miejsca w górach. Co ważne, dostosuje on poziom trudności tras i śnieżek do Waszych umiejętności, gwarantując bezpieczną przejażdżkę. Jak skakać i właściwie brać zakręty na rowerze downhillowym, pokonywać przeszkody i nierówności terenu – wszystkie te umiejętności nabędziecie pod czujnym okiem przewodnika.

FLYING PARK

Park linowy, w którym, zarówno dorośli, jak i dzieci, w bezpieczny sposób, korzystać mogą z atrakcji budzących smak adrenaliny. Podwieszone na drzewach ścieżki wykonane są z bali i desek, a ich pokonanie dostarcza naprawdę sporo frajdy.

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

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - A. Majoli

Polskie dni z sitn

Termin:
18 czerwca - 09 lipca 2017
27 sierpnia - 17 września 2017

Długość pobytu: 3 noclegi
Cena:
kamping € 75,00 miejsce, € 135,00 za domek
hotel** € 200,00
hotel*** € 210,00

W cenie oferty:
- 3 dni z wyżywieniem (śniadania i obiadokolacje)
- Rafting na rzece Noce i wypożyczenie sprzętu
- Zjazd na rowerze górskim (16 km – 3 godz.); wypożyczenie sprzętu i roweru górskiego w cenie

Termin:
18 czerwca - 09 lipca 2017
27 sierpnia - 17 września 2017

Długość pobytu: 5 noclegów
Cena:
kamping € 120,00 miejsce - € 200,00 za domek
hotel** € 310,00
hotel*** € 325,00

W cenie oferty:
- 5 dni z wyżywieniem (śniadania i obiadokolacje)
- Rafting na rzece Noce i wypożyczenie sprzętu
- Zjazd na rowerze górskim (16 km – 3 godz.); wypożyczenie sprzętu i roweru górskiego w cenie

Więcej informacji i rezerwacja:
marketing@valdisole.net
Tel. 0039 0463 901280

Val di Ledro

DOWNHILL TREMALZO

Jedną z atrakcji regionu jest zjazd downhillowy Tremalzo. Ponad 15-kilometrowa ścieżka ma przewyższenie ok. 900 m i usiana jest licznymi przeszkodami oraz ostrymi zakrętami. Brzmi dla Was zachęcająco? Polecamy zatem przemieścić się autobusem w pobliże górskiej chaty Rifugio Garibaldi (1520 m n.p.m.) i wsiąść na rower. Trasa wiedzie przez Passo dei Gatùm (1636 m n.p.m.), Passo Nota (1205 m n.p.m.) oraz wzdłuż drogi Bocca Fortini aż do Molina di Ledro.

CANYONING - RIO PALVICO

Rio Palvico to szczególnie godne polecenia miejsce dla osób, które canyoningu spróbować chcą po raz pierwszy. Wyrzeźbione przez wodę w skałach groty i szczeliny są absolutnie wyjątkowe, a różnorodność atrakcji zaskakująca. Skoki (w sumie do pokonania ponad 5 m), zjazdy (kolejne 7 m) i mnóstwo frajdy! Jeżeli wcześniej nie próbowaliście – polecamy. Pokonanie całego odcinka zajmuje ok. trzy i pół godziny. Szlak nie jest zbyt trudny, za to dostarcza niezapomnianych wrażeń.

PARAGLIDING - DROMAÈ

Paragliding to kolejna z atrakcji, której z pewnością warto spróbować w Val di Ledro. Start odbywa się na szczycie Dromaè, pięknej góry znajdującej się w samym sercu doliny. Lot w tandemie nad taflą jeziora, w otoczeniu majestatycznych Dolomitów, jest doskonałym sposobem na podziwianie widoków.

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - P. Geminiani

Zdjęcia Trentino Sviluppo S.p.A - L. Tonina

Polskie dni z sitn

Termin:
wrzesień - październik 2017
marzec - czerwiec 2017

Długość pobytu: 3 noclegi
Cena:
nocleg ze śniadaniem od 212,00 €
Hotel** od 278,00 € ze śniadaniem i obiadokolacją
Apartament od 170,00 €

W cenie oferty:
- 3-dniowy pobyt
- Rio Palvico – Canyoning (3,5-godzinny spływ)
- Zjazd z Tremalzo – wynajem roweru górskiego przejazd autobusem

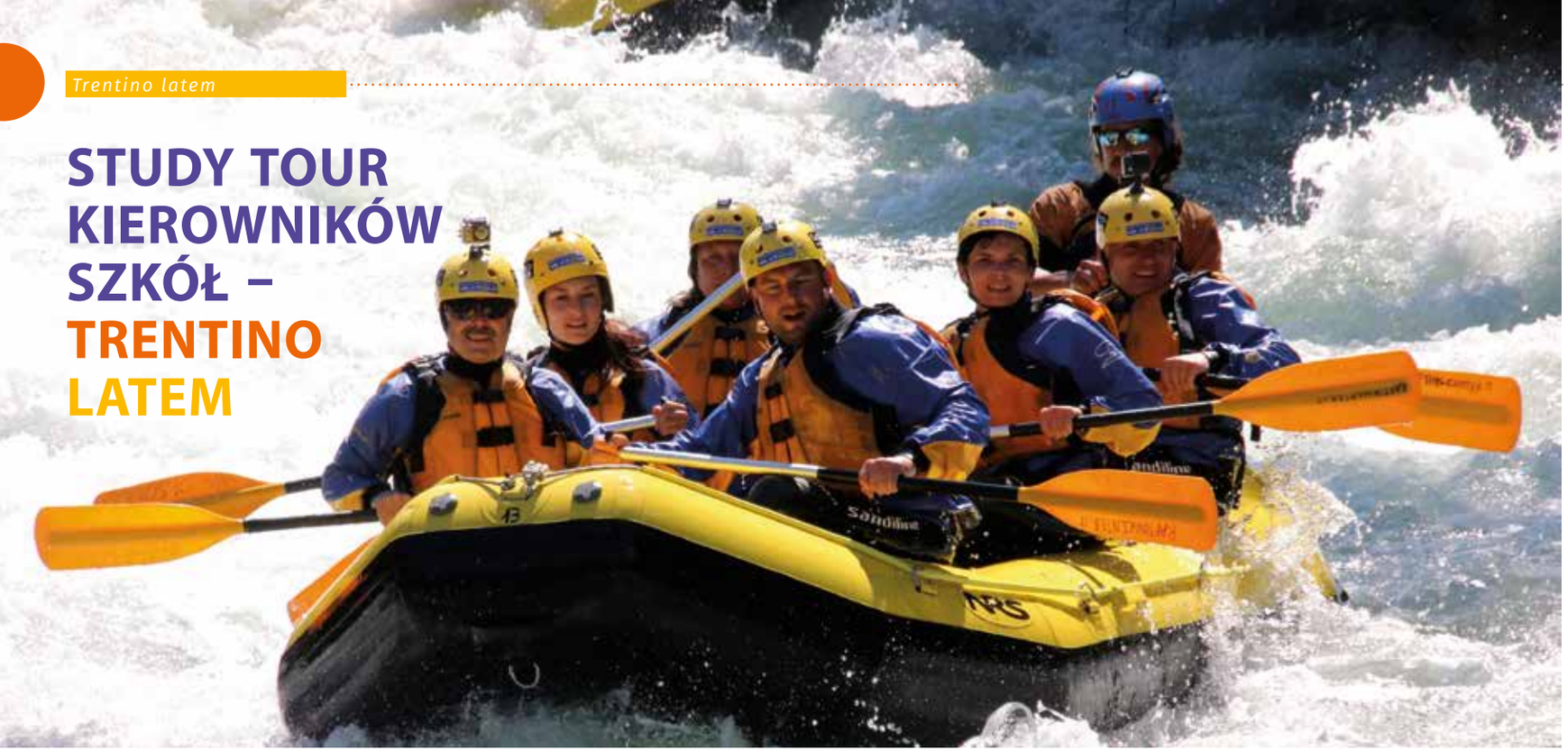
Termin:
wrzesień - październik 2017
marzec - czerwiec 2017

Długość pobytu: 5 noclegów
Cena:
nocleg ze śniadaniem od 375,00 €
Hotel** od 485,00 € ze śniadaniem i obiadokolacją
Apartament od 280,00 €

W cenie oferty:
- 5-dniowy pobyt
- Rio Palvico – Canyoning (3,5-godzinny spływ)
- Zjazd z Tremalzo – wynajem roweru górskiego przejazd autobusem
- Paragliding – lot w tandemie (start z Dromaè, lot nad jeziorem Ledro)

Więcej informacji i rezerwacja:
booking@vallediledro.com
0039 0464 591222

STUDY TOUR KIEROWNIKÓW SZKÓŁ – TRENTINO LATEM



Kierownicy kolejnych szkół licencjonowanych wyjeżdżali na koniec sezonów zimowych do naszego partnerskiego regionu Trentino, by bliżej poznawać włoską ofertę narciarską. W tym roku po raz pierwszy zorganizowany został wyjazd dotyczący sezonu letniego. Organizatorem tej eskapady był Zarząd Regionu Trentino oraz SITN PZN.

Cel zorganizowanej prezentacji to: promocja regionu Trentino, promocja tamtejszych letnich aktywności sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, zbudowanie i pokazanie atrakcyjnej propozycji dla LSN w zakresie możliwości organizowania i spędzania wakacji letnich w regionie Trentino.

W 2015 roku Kp&m SITN PZN i Zarząd Regionu Trentino rozpoczęły efektywną współpracę w temacie zainteresowania naszych szkół możliwością organizowania we Włoszech letnich, bardzo atrakcyjnych wyjazdów dla swoich grup, a tym samym możliwości poszerzenia swojej letniej oferty. Istotnym było pokazanie niestandardowych możliwości adrenalinowej aktywności sportowej i rekreacyjnej w oprawie pełnego bezpieczeństwa dla uczestników.

Podczas „study tour" skoncentrowaliśmy się na kilku najważniejszych, najciekawszych i najbardziej adrenalinowych dyscyplinach:

VALLE DI LEDRO

• **canyoning** • najlepsze i najbardziej spektakularne w Europie i w pierwszej dziesiątce światowej, przejście korytem dużego i wartkiego strumienia. Różnica poziomów ok. 200 m, przejście niedostępnymi kanionami, gdzie nie ma innego dojścia, jak przez wodospady, uślizgi, progi itp. Niepowtarzalna sceneria skalna i świetlna. Atrakcyjne i zaskakujące zakończenie wyprawy. Pełne wyposażenie w specjalne neopreny, kaski, kapoki, uprzęże i liny po stronie organizatora lokalnego. Czas pokonania trasy: 2,5–3 godzin.

• **paragliding** • przelot z instruktorem pilotem nad jeziorem Ledro w pięknej oprawie gór doliny Ledro i widokiem na jezioro Garda. Niepowtarzalne wrażenia wizualne i duchowe. Swoistą dodatkową atrakcją jest tu również wyjazd samochodem terenowym po górskich traktach na miejsce startu.

• **wycieczka rowerowa dookoła jeziora Ledro** i po okolicy oraz zwiedzanie lokalnego muzeum. Świetna alternatywa „spokojniejszego" spędzenia czasu, zwłaszcza po trudach dalekiej i męczącej podróży z Polski. Hotele mają w dyspozycji rowery które można wykorzystać gratisowo jeśli korzystamy z noclegów w danym hotelu. Są też wypożyczalnie rowerów w wielu lokalizacjach dookoła jeziora Ledro.

• **wycieczka kajakowa po jeziorze Ledro**. Wspaniała sceneria otaczających jezioro wysokich gór i krystalicznie czysta woda z dużą ilością wspaniałych pstrągów, była dopełnieniem również relaksacyjnej części naszego „study tour".

VAL DI SOLE

• **rafting** • nr 1 w Europie i w pierwszej dziesiątce światowej. Spływ pontonami przełomami największej rzeki doliny Val di Sole, rzeki Noce. W programie również próba płynięcia wpław na wyznaczonym odcinku. Czas przygotowania i pokonania trasy – ok.2,5 godziny. Cały sprzęt – kombinezony, kaski, kapoki po stronie organizatora. Przy bazie organizatora jest camping, restauracja, basen, spa.

• **hydrospeed** • część kolegów zdecydowała się na dodatkowy spływ wpław, zwany hydrospeed. Płynie się w specjalnie wzmocnionym kombinezonie, gdyż temperatura wody wynosi 8st.C., z krótką deską ślizgową, którą trzyma się przed sobą lub częściowo na niej leżąc. To wspaniałe wyzwanie dla tych, którzy lubią ekstremalną adrenalinę. Zabezpieczenie sprzętowe jak przy raftingu, po stronie organizatora.

• **downhill biking** • rowerowe zjazdy z wysokich gór. Wyjazd gondolą z rowerami z Commezadura–Marileva, 3km od Dimaro, do górnej stacji wyciągu Rifugio Solante 2.600 m npm.), a dalej w dół niebieskimi, czerwonymi lub czarnymi trasami. Na każdej trasie można dopasować prędkość zjazdu do

swoich możliwości. Przepiękne trasy rodzinne, w tym dla najmłodszych, jak i super trasy dla amatorów przeżyć ekstremalnych i wyczynowych. Cały sprzęt profesjonalny – rowery, kaski i ochraniacze po stronie organizatora. Czas przejazdu od 2 do 4 godzin w zależności od trasy i tempa zjazdu.

• **flying park** • wielopoziomowe trasy w parku linowym. Świetna zabawa dla dzieci i dorosłych. Pełne zabezpieczenie od początku do końca trasy. Nie ma momentu w którym pokonujący trasę mógłby być choć na chwilę wypięty z systemu zabezpieczenia. Zabawa od 1,5 do 3,5 godzin.

Poza wyżej wymienionymi dyscyplinami, które mieliśmy możliwość poznać, można wykorzystać wiele innych aranżacji, takich jak: wycieczki górskie, via ferrata, wspinaczka górska, tarzaning, wycieczki rowerowe, windsurfing, kite czy żaglówki, zarówno na jeziorze Ledro, jak i na wspaniałym „wiatrowo" jeziorze Garda. Zakwaterowanie w hotelach, pensjonatach oraz na bardzo wygodnych i tańszych kempingach.

Możliwość nawiązania współpracy bezpośrednio z lokalnymi biurami informacji turystycznej – **www.valdisole.net** (pani Sandra) i **www.vallediledro.com** (panie Stefania i Elisabetta). W związku z dużym obłożeniem turystycznym w głównym sezonie wakacyjno-turystycznym (od 05.07 do 25.08.) sugeruję wykorzystywanie okresów wyjazdowych przed 5 lipca, jak i po 25 sierpnia, ponieważ w tych okresach w obu regionach uzyskamy istotne zniżki za wszystkie usługi i aranżacje.

PODSUMOWANIE

Wszyscy uczestnicy wyjazdu wyrazili pełne zadowolenie, satysfakcję z przedstawionej im oferty współpracy. W większości przypadków, uczestnicy nie spodziewali się tak świetnych atrakcji jak i perfekcyjnej organizacji po stronie włoskiej.

Study tour zorganizowane przez Zarząd Regionu Trentino i SITN PZN było w pełni udaną imprezą promocyjną. Potwierdzają to opinie kierowników LSN, którzy wzięli udział w tym wyjeździe. SITN PZN powinien nadal intensywnie wspierać i promować zaangażowanie LSN w wykorzystanie możliwości regionu Trentino letnią formą sportu, rekreacji i turystyki, jako atrakcyjnego sposobu funkcjonowania i zarabiania w sezonie letnim.

Maciej Kwiatkowski
Kp&m SITN PZN

+48 730 112 999

EMERGENCY 24

Informujemy, iż od 1 września 2016 roku, jako podmiot leczniczy
Centrum Ratownictwa Medycznego i Pomocy Doraźnej EMERGENCY24 sp. z o.o. otrzymaliśmy akredytację i podjęliśmy współpracę ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN w **zakresie zabezpieczenia medycznego narciarskich imprez sportowych.**

Począwszy od sezonu zimowego 2016/2017 zapraszamy do korzystania z naszych usług. Zapewniamy pełną obsługę medyczną w zakresie karetek ratowniczych, specjalistycznych (z lekarzem) oraz ratowników medycznych, patroli na nartach. Posiadamy specjalistyczny sprzęt do ratownictwa górskiego i narciarskiego. Nasi lekarze i ratownicy to pasjonaci sportów zimowych, ratownicy GOPR, członkowie Polskiego Towarzystwa Medycyny i Ratownictwa Górskiego.

Zgodnie z umową zawartą z STIN PZN wszystkie kluby i szkoły narciarskie będące członkami Stowarzyszenia, zamawiając usługę zabezpieczenia medycznego zawodów, otrzymują rabaty w wysokości do 20%.

Jesteśmy obecni na rynku od roku 2009. Specjalizujemy się w zabezpieczeniu medycznym imprez sportowych. Od 3 lat jesteśmy stałym partnerem Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, realizując zabezpieczenie medyczne WSZYSTKICH imprez sportowych realizowanych na terenie Miasta Krakowa. Zabezpieczamy również WSZYSTKIE imprezy kolarskie w województwie małopolskim, w tym Tour de Pologne, Scandia Maraton, Międzynarodowy Kolarski Wyścig Kurierów, Małopolski Wyścig Górski. Zabezpieczaliśmy wiele zimowych, narciarskich zawodów sportowych w Wiśle Malince, Kubalonce, Piwnicznej oraz Zakopanem, także rangi międzynarodowej.

Nasi ratownicy medyczni i lekarze to pasjonaci czynnie uprawiający sport, ratownicy GOPR, ratownicy narciarscy i ratownicy WOPR. Jesteśmy członkami Polskiego Towarzystwa Medycyny i Ratownictwa Górskiego.

Koszt zabezpieczenia medycznego ustalany jest indywidualnie dla każdej imprezy, a wynosi orientacyjnie: karetka S (z lekarzem) – 150 zł/h, karetka P (z ratownikami medycznymi) – 90 zł/h, narciarski patrol ratowniczy – 80 zł/h.

Prezes Zarządu
Maciej Kisiel-Dorohinicki

KOMISJA LICENCJONOWANYCH
Szkół Narciarskich

W porównaniu z poprzednim sezonem zima 2015/2016 cechowała się spadkiem liczby absolwentów kursów kwalifikacyjnych i na stopień Pomocnika Instruktora PZN. Wzrosło jedynie zainteresowanie kursami na stopień Demonstratora Szkolnego PZN. Widoczne to jest w statystykach podsumowujących ostatni sezon.

Ogółem szkoły z licencją A+B wyszkoliły 312 Demonstratorów Szkolnych PZN (w poprzednim sezonie 211). Natomiast kursy kwalifikacyjne zaliczyło pozytywnie 279 osób (w poprzednim sezonie 330).

Oto szkoły z największą liczbą wyedukowanych Demonstratorów Szkolnych PZN: 1. ŚMIG Szczyrk (53), 2. LIDER Kraków (47), 3. H-SKI Zakopane (22), 4–5. MULTI SPORT HA-SKI Kraków, AKADEMICKA Wrocław (po 18).

Kursy Pomocnika Instruktora PZN: część techniczna – 347 (poprzedniej zimy – 409), część metodyczna – 278 absolwentów (poprzednio 371). Liczba absolwentów kursów PI spadła więc o 25% (licząc rok do roku)! Jeszcze gorzej sytuacja przedstawia się po przeanalizowaniu wyników Egzaminów Regionalnych. Do ER przystąpiły w sumie 343 osoby, z czego wynik pozytywny uzyskało 247 osób.

Szkoły z największą liczbą absolwentów kursów Pomocnika Instruktora PZN w sezonie 2015/2016: 1. H-SKI Zakopane (55), 2. ŚMIG Szczyrk (38), 3. PTAK TEAM Zakopane (25), 4. LIDER Kraków (24), 5. NARTUS Istebna (18), 6. STANISŁAW-SKI Bielsko-Biała (16), 7. BEREZIK-SKI Zakopane (12), 8–10. MAJER PRO Bukowina Tatrzańska, MULTI SPORT HASKI Kraków, SZKOŁA ZDROWIA Katowice (po 11).

Minimalnie zmniejszyło się też zainteresowanie Zawodami Regionalnymi. W Zawodach wzięło udział 599 osób (rok wcześniej: 626). Pozytywnie Zawody Regionalne zaliczyło 509 osób, co daje bardzo dobry wynik praiwe 86%.

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.

Licencja D

LICENCJA NARCIARSTWA DZIECI – dotyczy szkolenia dzieci zgodnie z "Sitnusiowym schematem nauczania".

Wymagania: W składzie kadry szkoła musi posiadać co najmniej jednego Instruktora PZN, który posiada certyfikat ukończenia kursu szkoleniowego w zakresie Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN.

Uprawnienia: Licencja D upoważnia do szkolenia i upowszechniania narciarstwa wśród dzieci i młodzieży zgodnie ze strukturą organizacyjną i wytycznymi zawartymi w Programie Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN.

Skizy

Mistrzowie Polski
Szkół Narciarskich 2016

zapraszamy INSTRUKTORÓW do współpracy

pracuj z najlepszymi!

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 Stok - Wisła Jawornik
tel. +48 503 32 34 36, e-mail: kiczera@skizy.pl

www.skizy.pl

www.**demoteam**.eu

BLIZZARD
DEMO TEAM POLAND

DZIEWIĘCIOKROTNI MISTRZOWIE POLSKI
SZKÓŁ NARCIARSKICH

Pitztal	Stubaital	Andalo
06-13.11.2016	26.11.-03.12.2016	29.01-05.02.2017
Andalo	Andalo	
12-19.02.2017	12-19.03.2017	

skifoto.pl

BLIZZARD TECNICA VIKING killtec reusch uvex POLAR HOT FUN ENERGY DRINK swix

SZKOŁA NARCIARSKA

BARTEK PTAK MISTRZ POLSKI INSTRUKTORÓW 2016
ZAPRASZA NA SZKOLENIA

Ptak-team

SZKOLENIA ZAGRANICZNE

KAPRUN	5 - 12 LISTOPADA 2016
PAGANELLA	3 - 10 GRUDNIA 2016
KRONPLATZ	11 - 18 GRUDNIA 2016
PAGANELLA	19 - 26 MARCA 2017
MOENA	26 MARCA - 1 KWIETNIA 2017
STUBAI	29 KWIETNIA - 6 MAJA 2017

KURSY KADROWE NA STOPNIE INSTRUKTORSKIE

SZKOLENIA SPORTOWE SLALOM+GIGANT

ORGANIZACJA ZAWODÓW NARCIARSKICH DLA FIRM

SZKOLENIA OD PODSTAW

SUCHE

RUSINSKI Bukowina Tatrzańska

ZATRUDNIĘ INSTRUKTORÓW I POMOCNIKÓW INSTRUKTORA NA CAŁY SEZON W STACJACH NARCIARSKICH SKI SUCHE I RUSIŃSKI

www.ptak-team.pl szkola@ptak-team.pl /ptak.team

ARENA SŁOTWINY

SZKOŁA NARCIARSKA Słotwiny Arena

- Nauka jazdy na nartach i snowboardzie dla osób indywidualnych oraz grup
- Treningi jazdy sportowej
- Organizacja eventów dla firm i instytucji
- Kursy kadrowe do stopnia pomocnika instruktora SITN PZN
- Szkolenia telemarkowe
- Centrum testowe BLOSSOM
- Wypożyczalnia oraz serwis sprzętu narciarskiego i snowboardowego

Zapraszamy do współpracy instruktorów i pomocników instruktora w sezonie zimowym 2016/2017.
Oferujemy całosezonowe zatrudnienie i korzystne warunki pracy.

SLOTWINYARENA.PL

Nuda się nie uda...

TEL. 600 875 158
szkola@slotwinyarena.pl

SZCZYRK SKRZYCZNE ŚMIG

www.facebook.com/Smig.Szczyrk

ŚMIG SZKOŁA NARCIARSTWA

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

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. Decyduje o tym nasz profesjonalizm i doświadczenie. Spróbuj i Ty!

1919 PZN

AESCULAP • A

kierownik wyszkolenia: Joanna Ceglińska
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
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. 502 327 009, 601 956 919, 693 185 378
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

ALPINA-SKI • A

kierownik wyszkolenia: Mariusz Romecki
kierownik szkoły: Mariusz Romecki
75-950 Koszalin, Andersa 16A
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

ARŁAMÓW • A

kierownik wyszkolenia: Tadeusz Piorunik
kierownik szkoły: Tadeusz Piorunik
38-700 Ustrzyki Dolne, Bieszczadzka 80
kom. 605 060 819
tadeuszpiorunik@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Bieszczady

AWF KATOWICE • AB

40-065 Katowice, Mikołowska 72 a
kom. 668 522 932
k.gorska@awf.katowice

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
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Karkonosze, Austria

AWF WROCŁAW ZAKŁAD 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: Anna Szczepaniak
34-745 Spytkowice, Spytkowice 135A
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Wyspowy

BESKID SPORT ARENA • A

kierownik wyszkolenia: Maciej Sobczyk
kierownik szkoły: Maja Mańkowska
43-370 Szczyrk, Grzybowa 1
kom. 609 005 040
szkola@beskidsportarena.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

BEST • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Lorek
kierownik szkoły: Tomasz Lorek
43-438 Brenna, Wyzwolenia 71
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
regiony: Austria

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

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 • C

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

DOLOMITY TOUR • A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Janikowski
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

DSN SZKOŁA BIEGOWA • C

50-304 Wrocław, Pasterska 2/24, tel. 713 260 039, info@dsnski.pl
prowadzone szkolenia: kurs kwalifikacyjny biegowy, szkolenie biegowe (cross-country)

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

FABRYKA NARCIARZY • AB

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Górska
kierownik szkoły: Piotr Tekiel
01-494 Warszawa, Księcia Bolesława 7b/108, 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
http://fansport.info.pl
biuro.fansport@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy

FREERIDE 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 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, Austria, Włochy

FUN SCHOOL • A

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

FUN&RACE • A

kierownik wyszkolenia: Anna Buczek
kierownik szkoły: Kamil Zaród
34-360 Szczawnica, ul. Jana Pawła II 54, kom. 501 724 216, 609 375 913
http://www.funrace.pl biuro@funrace.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE • AB

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

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 838756, 888 987287
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 D

kierownik wyszkolenia: Łukasz Guńka
kierownik szkoły: Andrzej Hyc
34-500 Zakopane, ul. Harenda 21A
kom. 502 025 628, 505 203 257, 517 936 328
http://www.hski.pl, biuro@hski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy

JAFI SPORT • A

02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8, kom. 602 356 688
jafi@jafisport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Szczęśliwice – Warszawa

JAWORKI • A

kierownik wyszkolenia: Adam Rychtarczyk
34-460 Szczawnica, Jaworki, ul. Biała Woda 20
kom. 609 360 883, 783 653 290
http://arenanarciarska.pl
sn-jaworki@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie sportowe
regiony: Pieniny

JEDZIESZ.COM • A

kierownik wyszkolenia: Paulina Hejn-Kępkiewicz
kierownik szkoły: Paulina Hejn-Kępkiewicz
01-496 Warszawa, Franciszka Kawy 22 m 12
kom. 605 954 473
http://boboski.com
paulina@boboski.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Sądecki, Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Francja, Włochy

JM SPORT • A

kierownik wyszkolenia: Jan Nawieśniak
kierownik szkoły: Michał Wojnowski
34-730 Mszana Dolna, Flizaka 32
kom. 602 189 594, 602 189 594
http://www.jmsport.pl
jmsport@tlen.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Bieszczady, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria

JUMBO • AB

kierownik wyszkolenia: Czesław Marek
kierownik szkoły: Grzegorz Jurczyk
43-300 Bielsko-Biała, Korczaka 14/5
kom. 502 484 090
http://jumbosport.pl
biuro@jumbosport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KLEPACKA-SPORT • AB D

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

KN SPORTEUM • A

kierownik wyszkolenia: Łukasz Sawionek
kierownik szkoły: Ewa Stępniak
03-068 Warszawa, Zawiślańska 27
tel. 22 614 87 44, kom. 796 165 501
http://www.sporteum.pl
poczta@sporteum.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, 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 30a, 24-120 Kazimierz Dolny
kom. 601 979 570
http://kozlowski24.pl/
gugin@wp.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

LET'S GO • A D

kierownik wyszkolenia: Sławomir Banacki
02-793 Warszawa, Belgradzka 4/63
tel. 22 649 98 82
kom. 601 331 207
banacki@letsgo.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Włochy

LIDER • AB D

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://https://www.facebook.com/mmkarpacz
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
http://maleciche.com
szkolamaleciche@gmail.com
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
regiony: Tatry i Podhale

MARKETOUR SPORT SZOK • AB

kierownik wyszkolenia: Alina Ombach
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

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: Elżbieta Kaczmarek
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, http://www.nartypolskie.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

NJN TRAVEL • AB

kierownik wyszkolenia: Zuzanna Podgórna
kierownik szkoły: Dariusz Zając
31-138 Kraków, Lenartowicza 6
tel. 12 358 97 83
http://www.njntravel.pl
biuro@njntravel.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
regiony: Austria, Włochy

NOVA • A

kierownik wyszkolenia: Maciek Sobczyk
kierownik szkoły: Maja Mańkowska
43-460 Wisła, ul. 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

OK SKI • A

kierownik wyszkolenia: Paweł 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

PODHALAŃSKA • A

kierownik wyszkolenia: Kazimierz Put
kierownik szkoły: Kazimierz Put
34-400 Nowy Targ, Podhalańska 2/58
kom. 605 892 605, 884 035 333
http://www.bafanakingz.pl, http://www.narty.podhale.net
marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
regiony: Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Słowacja, Włochy

PRO SKI • A

kierownik wyszkolenia: Marek Brol
kierownik szkoły: Marek Brol
58-580 Szklarska Poręba, Mała 3/2, kom. 537 949 949
http://www.pro-ski.pl, kontakt.proski@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie biegowe (cross-country),
szkolenie skitourowe, rajd narciarski
regiony: Karkonosze, Czechy, Sudety Zachodnie

PROFISPORT • AB

kierownik wyszkolenia: Tomasz Stelmach
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
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Kotlina Kłodzka, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

PTAK-TEAM • AB

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

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

RAFIC - SKI • A

33-383 Tylicz, Wolności
kom. 513 001 762
bogdan.k@interia.eu
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Sądecki

RESPORT- NARTY I ŻAGLE • A

kierownik wyszkolenia: Michał Res
44-335 Jastrzębie Zdój, Wielkopolska 91
tel. 32 471 05 55
fax 32 471 05 55
kom. 604 526 483
http://www.resport.com.pl
info@resport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale,
Austria, Czechy, Francja, Szwajcaria, Włochy

ROMANISZYN- SKI • A

kierownik wyszkolenia: Ronald Romaniszyn
kierownik szkoły: Ronald Romaniszyn
20-330 Lublin, Grabskiego 25D/111
kom. 516 543 151
http://romaniszyn-ski.pl
szkola@romaniszyn-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
regiony: Inne, Pieninny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

RYSKALSKI • AB

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

SKI PLANET • A

kierownik wyszkolenia: Łukasz Kalemba
kierownik szkoły: Łukasz Kalemba
60-365 Poznań, Szamotulska 26
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
regiony: Włochy

SKI STARS • A

kierownik wyszkolenia: Jerzy Kochaj
kierownik szkoły: Piotr Strzempek
43-460 Wisła, Malinka 33b, kom. 533 690 144, 691 668 193
http://www.skistars.pl
skistars@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Śląski

SKI- PLUS • A

kierownik wyszkolenia: Piotr Gajdzis
kierownik szkoły: Adam Wnęk
34-532 Jurgów, JURGÓW
kom. 665 187 920
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale

SKI-TENIS • AB

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Matyfi
kierownik szkoły: Zbigniew Pietruczuk
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

SKI4U • A

kierownik wyszkolenia: Michał Kamiński
kierownik szkoły: Michał Kamiński
05-092 Łomianki Dolne, Al. Chopina 69
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

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

SLALOM • A

kierownik wyszkolenia: Igor Pindycki
kierownik szkoły: Tomasz Pindycki
41-800 Zabrze, Wolności 165A, kom. 608 168 031
http://www.slalom.com.pl
zsn@slalom.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Austria, Włochy

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

SŁOTWINY ARENA • AB

kierownik wyszkolenia: Piotr Kapustianyk
kierownik szkoły: Piotr Kapustianyk
33-380 Krynica Zdrój, Słotwińska 51 A, kom. 600 875 158, 602 243 465
http://www.slotwinyarena.pl, biuro@sxpc.pl, szkola@slotwinyarena.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Austria, Słowacja, Włochy

SNOW DIVISION • AB

kierownik wyszkolenia: Marek Palik
kierownik szkoły: Grzegorz Celiński
41-300 Dąbrowa Górnicza, Mickiewicza 33/10
kom. 605 732 025
celbog2@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
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, 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
45-759 Opole, Gospodarcza 16 lok.4
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, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
regiony: Austria, Włochy

SNOW4YOU • A

kierownik wyszkolenia: Stefan Król
kierownik szkoły: Jacek Berbeka
34-500 Zakopane, Kościuszki 12
kom. 668 092 558
http://www.snow4you.pl
snow4you.pl@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, 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

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, Austria, 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, ul. Balzera 30,
Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL
tel. 18 20114 41, 18 20116 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 D

kierownik wyszkolenia: Ewa Wyszkowska
kierownik szkoły: Lech Powolny
40-881 Katowice, Chrobrego 43/138
tel. 32 254 72 39
fax 32 254 72 39
kom. 602 178 208
http://www.szkolazdrowia.com.pl
lech@szkolazdrowia.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

ŚMIG • AB D

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
57-340 Wrocław, Zieleniec 72, 57-340 Duszniki Zdrój
kom. 601 444 844, 603 236 672
http://www.facebook.com/TandTZieleniec, 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: Wojciech Stanek
kierownik szkoły: Mateusz Talar
34-125 Czarny Groń, Rzyki os. Praciaki, kom. 603 725 752
http://talarinio.pl
talarinio@onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Inne

W.K.N. WARSZAWA • AB

kierownik wyszkolenia: Ludwik Żukowski
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 D

kierownik wyszkolenia: Helena Elegańczyk-Kot
kierownik szkoły: Helena Elegańczyk-Kot
61-695 Poznań, Tokarzewskiego 2, kom. 600 276 639
lenakot@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień
Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Czechy, Włochy

WROCŁAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA • AB

kierownik wyszkolenia: Ryszard Jaworski
kierownik szkoły: Wojciech Woźnica
54-206 Wrocław, ul. Legnicka 65, kom. 605 744 865
http://wroclaw.ski
biuro@wroclaw.ski
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Austria, Czechy, 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. 666 239 271
http://www.xtraining.pl
biuro@xtraining.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Czechy, Słowacja

ZACZYN SKI • A

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Świniarski
kierownik szkoły: Grzegorz Świniarski
02-793 Warszawa, Przy Bażantarni
grzegorz@zaczyn.ski, kontakt@zaczyn.ski
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Szczęśliwice - Warszawa, Austria, Szwajcaria, Włochy

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.facebook.com/kursyinstruktorskie.zakopane
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

ROZJEŻDŻANIE PRZEDSEZONOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
11-13.11.2016, 14-16.10.2016, 23-25.09.2016	Kaprun	Austria	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
6-13.11.2016, 1-8.10.2016	Pitztal / Stubai / Hintertux / Moltaler	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
4-13.11.2016	Lodowiec Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu- SZCZYRK	602 692 845	biuro@startbeskid.pl
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
9-16.11.2016	Pitztal	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-19.11.2016	Pitztal	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
15-17.12.2016	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16-18.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-8.01.2017, 16-18.12.2016	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
19-24.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26-31.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26-31.12.2016	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
14.01.2017, 7.01.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl

WYJAZDY WEEKENDOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
19.11.2016-31.03.2017	Niedzica, Białka Tatrzańska, Kluszkowce, Rabka Polczakówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-20.11.2016	Krynica - Jaworzyna	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
26-27.11.2016	Krynica - Jaworzyna	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
17-18.12.2016	Kluszkowce	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
21-22.01.2017	Kluszkowce	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-26.02.2017	Kotelnica Białczańska w Białce Tatrzańskiej	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
4-5.03.2017	Kotelnica Białczańska w Białce Tatrzańskiej	Tatry i Podhale	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
1-31.01.2017, 1-31.12.2016	Białka Tatrzańska, Bachledowa - Jeziersko, Tatrzańska Łomnica, Śnieżnica	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
3.12.2016-12.03.2017	Gruniky, Korbielów,	Beskid Żywiecki	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
10.12.2016-5.03.2017	Wisła - Istebna - Szczyrk	Beskid Śląski	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
15-19.12.2016	Szczyrk	Beskid Żywiecki	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
16-18.12.2016	Zakopane,Krynica	Tatry i Podhale	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
16.12.2016-19.03.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko, Rajcza	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
17.12.2016-25.03.2017	Beskid Niski, Bieszczady, Beskid Sądecki, Podhale	Inne	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
23-25.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-25.12.2016	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
30.12.2016-1.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
4-6.01.2017	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
6-8.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-8.01.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
13-15.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-22.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27-29.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
3-5.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
10-12.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
17-19.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
24-26.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
3-5.03.2017	Zakopane	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
10-12.03.2017	Zakopane	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
17-19.03.2017	Białka Tatrzańska/Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
25-26.03.2017	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com

OBOZY SZKOLENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-22.04.2017, 8-15.04.2017, 18-25.03.2017, 18-25.02.2017, 11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017, 21-28.01.2017, 14-21.01.2017, 30.12.2016-6.01.2017, 23-30.12.2016, 5-12.11.2016	Stubai	Austria	BEST		
30.04-3.05.2017, 7-13.11.2016	Stubai	Austria	SLALOM	608 168 031	zsn@slalom.com.pl
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-16.11.2016	Pitztal	Francja	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
1-30.04.2017, 1-31.03.2017, 1-28.02.2017, 1-31.01.2017, 1-31.12.2016	Hinterstoder, Karyntia - Lodowiec Moelltaler, Tyrol Południowy - Lodowiec Schnalstaler	Austria	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
1-30.04.2017, 1-31.03.2017, 1-28.02.2017, 1-31.01.2017, 1-31.12.2016	Trientino, Mezzana, Livigno, Santa Maria	Włochy	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
27.02-3.03.2017, 20-24.02.2017, 13-17.02.2017, 6-10.02.2017, 30.01-3.02.2017, 23-28.01.2017, 16-21.01.2017, 25.12.2016-2.01.2017	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769, 604 447149, 785 807955	łukasz@brenna-ski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
27.12.2016-1.01.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
7-14.01.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-21.01.2017	Włochy	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
13-21.01.2017	Val Di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
13-21.01.2017	Marilleva 1400	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
14-21.01.2017	Ravascletto	Włochy	SLALOM	608 168 031	zsn@slalom.com.pl
14-21.01.2017	Tonale	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
14-20.01.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
16-21.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16-29.01.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
16-20.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21-28.01.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
21-29.01.2017	Gerlitzen	Austria	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
22-28.01.2017	Kluszkowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
22-29.01.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22-28.01.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
23-28.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
23-27.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
5-12.02.2017, 28.01-4.02.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
28.01-4.02.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
29.01-5.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
29.01-4.02.2017	Murzasichle, Jurgów	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
29.01-4.02.2017	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
30.01-4.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017, 30.01-5.02.2017	Istebna	Beskid Żywiecki	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
5-12.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
5-11.02.2017	Murzasichle, Jurgów	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345, 698 063057	bluescarv@wp.pl
5-11.02.2017	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
6-11.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-11.02.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
10-19.02.2017	Eisacktal	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
18-25.02.2017, 11-18.02.2017	Zieleniec AGAL	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11-18.02.2017	Gerlitzen	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
12-19.02.2017	Folgaria	Włochy	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
12-19.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
13-18.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-26.02.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
17-26.02.2017	Paganella	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.02.2017	Falcade	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-26.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
20-25.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2-8.08.2017, 25.02-4.03.2017	Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
27.02-4.03.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
4-11.03.2017	Kasprowy	Tatry i Podhale	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.04-6.05.2017	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
4-12.11.2016	Maso Coroto	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.04-6.05.2017, 6-13.11.2016	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
9-16.11.2016	Pitztal	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-17.12.2016	Zakopane Harenda	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
14-19.02.2017, 9-13.02.2017, 4-8.02.2017, 30.01-3.02.2017, 25-29.01.2017, 20-24.01.2017, 15-19.01.2017, 27-31.12.2016, 19-23.12.2016, 12-16.12.2016	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
19-24.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
6-12.02.2017, 30.01-5.02.2017, 26.12.2016-1.01.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
20-26.02.2017, 13-19.02.2017, 6-12.02.2017, 30.01-5.02.2017, 23-29.01.2017, 16-22.01.2017, 26.12.2016-1.01.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
25.03-1.04.2017, 26.12.2016-2.01.2017	Zoldo Alto / Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20-25.02.2017, 13-18.02.2017, 6-11.02.2017, 30.01-4.02.2017, 23-28.01.2017, 16-21.01.2017, 26-31.12.2016	ISTEBNA - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
16-21.01.2017, 26-31.12.2016	Zwardoń, Korbielów-Pilsko	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
26-31.12.2016	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
27-31.12.2016, 16-21.01.2017, 30.01-4.02.2017, 13-18.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
27.12.2016-1.01.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
2-7.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-14.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-21.01.2017	Folgaria	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
13-21.01.2017	Marilleva 1400	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
14-19.01.2017	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
14-21.01.2017	Tonale	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15-21.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-21.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16-21.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
28.01-3.02.2017, 21-27.01.2017	Hala Gąsienicowa - Murowaniec (Kasprowy Wierch)	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
11-18.02.2017, 21-28.01.2017	Gitschberg - Jochtal / Tyrol Południowy	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21-28.01.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
22-29.01.2017	Poronin	Tatry i Podhale	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
22-28.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22-29.01.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22-28.01.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
23-28.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.01-4.02.2017	Bormio	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-12.02.2017	Lubinka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
18-25.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Falcade / Alpe Lusia - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.01-4.02.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Tre Cime (Alta Pusteria)	Włochy	NJN Travel	123 589 783	biuro@njntravel.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-4.02.2017	Słowacja	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-5.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.01-5.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
30.01-4.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-11.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-11.02.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
18-25.02.2017, 11-18.02.2017	Zieleniec AGAL	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11-18.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
11-18.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11-18.02.2017	Gerlitzen	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-18.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-25.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
18-25.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-26.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
20-25.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-25.02.2017	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
20-26.02.2017	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
27.02-4.03.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-25.03.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15-22.04.2017	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.04-6.05.2017	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

KURSY KWALIFIKACYJNE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
4-12.11.2016	Maso Coroto	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-12.11.2016	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-10.11.2016	Stubaital	Austria	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.04-6.05.2017, 6-13.11.2016	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
9-16.11.2016	Pitztal	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11-17.11.2016	Maso Corto lub Pitztal	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
12-19.11.2016	Pitztal	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
10-16.12.2016	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-17.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-11.03.2017, 27.02-4.03.2017, 20-25.02.2017, 13-18.02.2017, 6-11.02.2017, 30.01-4.02.2017, 23-28.01.2017, 16-21.01.2017, 9-14.01.2017, 2-7.01.2017, 26-31.12.2016, 12-17.12.2016	ISTEBNA - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
3-8.01.2017, 27.12.2016-2.01.2017, 18-23.12.2016	Niedzica Polana Sosny/ Kluszkowce/Białka Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-24.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017, 30.01-5.02.2017, 26.12.2016-1.01.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
20-26.02.2017, 13-19.02.2017, 6.02-12.03.2017, 30.01-5.02.2017, 23-29.01.2017, 16-22.01.2017, 26.12.2016-1.01.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
25.03-1.04.2017, 26.12.2016-2.01.2017	Zoldo Alto / Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
26-31.12.2016	Korbielów/Sihelne	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
26-31.12.2016	Zwardoń, Korbielów-Pilsko	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
26-31.12.2016	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
20-24.02.2017, 6-10.02.2017, 1-5.02.2017, 23-27.01.2017, 15-19.01.2017, 2-6.01.2017, 27-31.12.2016	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
27-31.12.2016, 16-21.01.2017, 30.01-4.02.2017, 13-18.02.2017, 27.02-4.03.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
27.12.2016-1.01.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
2-7.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-14.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-21.01.2017	Folgaria	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
13-21.01.2017	Marilleva 1400	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
14-21.01.2017	Tonale	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
15-20.01.2017	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15-21.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-21.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16-21.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
28.01-3.02.2017, 21-27.01.2017	Hala Gąsienicowa - Murowaniec (Kasprowy Wierch)	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
11-18.02.2017, 21-28.01.2017	Gitschberg - Jochtal / Tyrol Południowy	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21-28.01.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
22-28.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22-29.01.2017	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22-27.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
22-29.01.2017	Poronin	Tatry i Podhale	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
23-28.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
18-25.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Falcade / Alpe Lusia - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
28.01-4.02.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Tre Cime (Alta Pusteria)	Włochy	NJN Travel	123 589 783	biuro@njntravel.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-4.02.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-5.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.01-5.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.01-4.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.01-4.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
4-9.02.2017	Korbielów/Sihelne	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
5-10.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-11.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017	Lubinka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-11.02.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
18-25.02.2017, 11-18.02.2017	Zieleniec AGAL	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
11-18.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-19.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-19.02.2017	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-18.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-18.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
18-25.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
18-25.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-24.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
20-25.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-25.02.2017	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
20-26.02.2017	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
27.02-4.03.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-25.03.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
18-26.03.2017	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.04.2017	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.04-6.05.2017	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
4-12.11.2016	Maso Coroto	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-12.11.2016	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-10.11.2016	Stubaital	Austria	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
11-17.11.2016	Maso Corto lub Pitztal	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
27.02-5.03.2017, 2-8.01.2017, 5-11.12.2016	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
12-17.12.2016	Zakopane Harenda	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
3-8.01.2017, 27.12.2016-2.01.2017, 18-23.12.2016	Niedzica Polana Sosny/ Kluszkowce/Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-24.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
26-31.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2016-1.01.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2016	Korbielów/Sihelne	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-31.12.2016	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
20-25.02.2017, 2-6.02.2017, 15-19.01.2017, 2-6.01.2017, 27-31.12.2016	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
1-6.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
2-7.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-25.02.2017, 6-11.02.2017, 23-28.01.2017, 2-7.01.2017	ISTEBNA - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
2-7.01.2017, 22-27.01.2017, 5-10.02.2017, 19-24.02.2017, 5-10.03.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-14.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-21.01.2017	Folgaria	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
13-21.01.2017	Marilleva 1400	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
14-21.01.2017	Tonale	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15-21.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-21.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16-21.01.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
21-28.01.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
22-28.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22-29.01.2017	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22-27.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
23-28.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
27.01-4.02.2017	Bormio	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
28.01-3.02.2017	Hala Gąsienicowa - Murowaniec (Kasprowy Wierch)	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
28.01-4.02.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Tre Cime (Alta Pusteria)	Włochy	NJN Travel	123 589 783	biuro@njntravel.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-4.02.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
30.01-4.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5-10.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-11.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-11.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
6-12.02.2017	Lubinka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-11.02.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
11-18.02.2017	Gerlitzen	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-19.02.2017	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-18.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
18-25.02.2017	Zieleniec AGAL	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
18-25.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
18-25.02.2017	Falcade / Alpe Lusia - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-24.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
19-24.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
20-25.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-26.02.2017	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.02-3.03.2017	Ośrodek Narciarski Stożek	Austria	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
27.02-4.03.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
5-10.03.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-26.03.2017	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.04-6.05.2017	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-16.11.2016	Pitztal	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11-17.11.2016	Maso Corto lub Pitztal	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
10-16.12.2016	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
10-16.12.2016	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-17.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.03.2017, 9-15.01.2017, 12-18.12.2016	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
3-8.01.2017, 27.12.2016-2.01.2017, 18-23.12.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19-24.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
25-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-31.12.2016	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
13-18.02.2017, 30.01-4.02.2017, 16-21.01.2017, 26-31.12.2016	ISTEBNA - ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
26-31.12.2016	Zwardoń, Korbielów-Pilsko	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
26-31.12.2016	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
20-24.02.2017, 4-8.02.2017, 25-29.01.2017, 15-20.01.2017, 2-7.01.2017, 27-31.12.2016	Arena Słotwiny Krynica Zdrój, Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
27.12.2016-1.01.2017, 16-21.01.2017, 30.01-4.02.2017, 13-18.02.2017, 27.02-4.03.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524, 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
27.12.2016-1.01.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
2-7.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
2-7.01.2017	Korbielów/Sihelne	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
9-14.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-21.01.2017	Marilleva 1400	Włochy	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15-21.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15-20.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-21.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16-21.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
21-27.01.2017	Hala Gąsienicowa - Murowaniec (Kasprowy Wierch)	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
21-28.01.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
22-28.01.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
22-27.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
22-29.01.2017	Poronin	Tatry i Podhale	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
23-28.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27.01-4.02.2017	Bormio	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
28.01-4.02.2017	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Tre Cime (Alta Pusteria)	Włochy	NJN Travel	123 589 783	biuro@njntravel.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-4.02.2017	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502, 516 106076, 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-3.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.01-5.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
30.01-4.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
30.01-4.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
4-9.02.2017	Korbielów/Sihelne	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
5-10.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-11.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-12.02.2017	Lubinka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
6-12.02.2017	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Zieleniec AGAL	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
11-18.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-19.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-17.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
13-18.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-18.02.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
18-24.02.2017	Ośrodek Narciarski Stożek	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 4798203, 602 526417	ivoglu@o2.pl
18-25.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
19-24.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
20-25.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-25.02.2017	karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
20-26.02.2017	Mala Upa	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
27.02-4.03.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27.02-4.03.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.04.2017	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.04-6.05.2017	Pitzal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
29.04-6.05.2017, 6-13.11.2016, 29.10-5.11.2016	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
1.11.2016-30.04.2017	Hinterstoder, Karyntia- Lodowiec Moelltaler, Tyrol Południowy- Lodowiec Schnalstaler	Austria	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
5-12.11.2016	Stubai	Austria	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2016-2.01.2017, 5-12.11.2016	Maso Corto	Włochy	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-12.11.2016	Kaunertal	Austria	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
11.03.2017, 4.03.2017, 25.02.2017, 18.02.2017, 11.02.2017, 4.02.2017, 28.01.2017, 7.01.2017, 17.12.2016, 10.12.2016, 3.12.2016, 26.11.2016	Beskid Śląski	Beskid Śląski	SLALOM	608 168 031	zsn@slalom.com.pl
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
1.12.2016-31.03.2017	Lublin	Inne	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	szkola@romaniszyn-ski.pl
1.12.2016-31.03.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1.12.2016-31.03.2017	Białka Tatrzańska, Bachledowa - Jeziersko, Tatrzańska Łomnica, Śnieżnica	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
1.12.2016-31.03.2017	ZAWODY NARCIARSKIE ORGANIZACJA CAŁY SEZON - POMIAR CZASU TAG HEUER Ośrodek Narciarski Nowa Osada Wisła	Beskid Śląski	XTRAINING	33 8553393, 666 239271	biuro@xtraining.pl
1.12.2016-31.03.2017	ZAWODY BIEGOWE ORGANIZACJA CAŁY SEZON - POMIAR CZASU RFID	Beskid Śląski	XTRAINING	33 8553393, 666 239271	biuro@xtraining.pl
3-10.12.2016	Madonna di Campiglio	Włochy	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
3-10.12.2016	Pinzolo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
3.12.2016-26.03.2017	Stacja Narciarska Rusin-ski	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
3.12.2016-26.03.2017	Stacja Narciarska Ski Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
3.12.2016-30.03.2017	BrenNA	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769, 604 447149, 785 807955	lukasz@brenna-ski.pl
10-18.12.2016	Grossglockner Resort Kals Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
10.12.2016-9.04.2017	Włochy, Austria	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657, 602 346732	biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl
18-25.03.2017, 10-17.12.2016	San Cassiano - Alta Badia	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
11.12.2016-26.03.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16.12.2016-19.03.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko, Rajcza	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
17.12.2016-2.04.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	602 692 845	biuro@startbeskid.pl
18.12.2016-14.04.2017	Livigno	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
19.12.2016-9.04.2017	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
24.12.2016-31.03.2017	Wosir Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
25.03-1.04.2017, 26.12.2016-2.01.2017	Zoldo Alto / Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.12.2016-2.01.2017	Folgaria	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1.01-31.03.2017	Wyciągi Narciarskie w Rąblowie	Inne	RACE-SKI	607 668 684	jareckik6@o2.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
7.01-25.02.2017	Val di Sole	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
8-13.01.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 7578898, 602 319285, 606 527608, 607 678467	maytur@maytur.com.pl
13-21.01.2017	Val Di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
18-25.02.2017, 11-18.02.2017, 21-28.01.2017, 14-21.01.2017	Folgaria, Val di Fassa, Val di Fiemme	Włochy	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
14-21.01.2017	Landeck	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
14-21.01.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-22.01.2017	Folgaria	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
14-21.01.2017	Stubaital	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
15.01-28.02.2017	val di fiemme, val di sole	Włochy	SKI PLANET		
11-18.02.2017, 21-28.01.2017	Gitschberg - Jochtal / Tyrol Południowy	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21-28.01.2017	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
21-28.01.2017	Zillertal	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
22-28.01.2017	Kluszkowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
22-29.01.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
27.01-5.02.2017	Zillertal	Austria	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Falcade / Alpe Lusia - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.01-4.02.2017	Carezza	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-18.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Tre Cime (Alta Pusteria)	Włochy	NJN Travel	123 589 783	biuro@njntravel.pl
29.01-5.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
29.01-4.02.2017	Suche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
29.01-5.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
4-11.02.2017	Cortina d'Ampezzo	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
5-12.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
5-11.02.2017	Suche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
10-19.02.2017	Eisacktal	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
11-18.02.2017	Pampeago	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
11-18.02.2017	Gerlitzen	Austria	SUPERNARTY.pl	75 6112011, 607 292632	biuro@supernarty.pl
12-25.02.2017	Kronplatz	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
12-19.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17-26.02.2017	Paganella	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.02.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
18-25.02.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-26.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
3-12.03.2017	Reschenpass	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.03.2017, 5-12.03.2017	Folgaria, Val di Fassa	Włochy	KN SPORTEUM	22 6148744, 796 165501	poczta@sporteum.pl
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
10-19.03.2017	La Thuile	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
10-19.03.2017	Civetta	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17-26.03.2017	Val di Fiemme	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.03.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-26.03.2017	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
24.03-2.04.2017	Val di Fiemme	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
12-18.04.2017	Kaunertal	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl
15-22.04.2017	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
30.04-3.05.2017	Kaunertal	Austria	SNOW ZONE	606 987 343	info@snow-zone.pl

SZKOLENIE SKITOUROWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
2.01-31.03.2017	Rejon Krynicy Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl

SZKOLENIE TELEMARKOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
11-13.11.2016, 14-16.10.2016, 23-25.09.2016	Kaprun	Austria	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
1-31.03.2017, 1-28.02.2017, 1-31.01.2017, 1-31.12.2016	Białka Tatrzańska, Jurgów, Pilsko	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892605, 884 035333	marcin@bafanakingz.pl, narty@mom.pl
22.12.2016-15.04.2017	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój, Dwie Doliny Muszyna -Wierchomla	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl

SZKOLENIE SNOWBOARDOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
14-16.10.2016, 23-25.09.2016	Kaprun	Austria	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
1.12.2016-31.03.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
3.12.2016-30.03.2017	Brenna	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769, 604 447149, 785 807955	łukasz@brenna-ski.pl
16.12.2016-19.03.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko, Rajcza	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
22.12.2016-9.04.2017	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój, Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
23.12.2016-31.03.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
25.02-4.03.2017, 19-25.02.2017, 26.12.2016-1.01.2017	Podhale i Spisz - Białka Tatrzańska/Jurgów/Bukowina Tatrzańska/Czarna Góra	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
1.01-28.02.2017	WOSiR Szelment	Inne	STREFA	87 6445429, 604 476971	tz@strefasport.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-21.01.2017	Val Di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
22-28.01.2017	Kluszkowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990, 604 935409	biuro.fansport@gmail.com
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
4-10.02.2017, 28.01-3.02.2017	Hala Gąsienicowa - Murowaniec (Kasprowy Wierch)	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967, 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
29.01-4.02.2017	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
5-11.02.2017	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
10-19.02.2017	Eisacktal	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-26.02.2017	Paganella	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 8314646, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
10-19.03.2017	Livigno	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

SZKOLENIE SPORTOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
29.04-6.05.2017, 6-13.11.2016, 29.10-5.11.2016	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
29.10-4.11.2016	Stubai	Austria	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
5-12.11.2016	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-12.11.2016	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-12.11.2016	Kaprun	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
6-13.11.2016	Piztal	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
9-16.11.2016	Pitztal	Austria	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
11-17.11.2016	Maso Corto lub Pitztal	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
18.11.2016-31.03.2017	Niedzica Polana Sosny/ Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
19.11.2016-31.03.2017	Rabka Polczakówka	Gorce	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
26.11-3.12.2016	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
1.12.2016-31.03.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 2077085, 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
3-10.12.2016	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.12.2016	Pinzolo	Włochy	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086, 603 118333	marketour@marketour.pl
11.12.2016-26.03.2017	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
16-18.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
16.12.2016-19.03.2017	Zwardoń, Korbielów-Pilsko, Rajcza	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	celbog2@gmail.com
3-8.01.2017, 27.12.2016-2.01.2017, 18-23.12.2016	Polana Sosny - Niedzica	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
21-23.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
22.12.2016-1.01.2017	Val di Fiemme	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
23-25.12.2016	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
25.03-1.04.2017, 26.12.2016-2.01.2017	Zoldo Alto / Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27.12.2016-9.04.2017	Arena Słotwiny - Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.pl
28.12.2016-2.01.2017	Folgaria	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29-31.12.2016	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
30.12.2016-1.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-8.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-8.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
6-8.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-14.01.2017	Gerlitzen Ski Center	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
13-15.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
13-15.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
14-21.01.2017	Tonale	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
14-21.01.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
20-22.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
20-22.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-25.02.2017, 21-28.01.2017	Gitschberg - Jochtal / Tyrol Południowy	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
21-28.01.2017	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
23-28.01.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
27-29.01.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
27-29.01.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
27.01-5.02.2017	SZWAJCARIA JUNGFRAU TOP SKI REGION	Inne	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
18-25.02.2017, 4-11.02.2017, 28.01-4.02.2017	Falcade / Alpe Lusia - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.01-4.02.2017	Carezza	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
29.01-5.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
29.01-5.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-5.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
3-5.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4-11.02.2017	Cortina d'Ampezzo	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
6-12.02.2017	Lubinka	Beskid Sądecki	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
6-12.02.2017	Stożek - Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939, 601 550300	lider@narty.edu.pl
10-12.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
10-12.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-18.02.2017	Val di Sole - Pejo	Włochy	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
11-18.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
11-18.02.2017	Pampeago	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-18.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
12-19.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
12-19.02.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
17-19.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
17-19.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-25.02.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
18-25.02.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
18-25.02.2017	Duszniki Zdrój/Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009, 601 956919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
19-26.02.2017	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
24-26.02.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628, 505 203257, 517 936328	biuro@hski.pl
24-26.02.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
3-5.03.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6-8.03.2017	Góra Żar / Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305, 696 235305	info@stanislawski-sport.com
10-12.03.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
10-19.03.2017	Livigno	Słowacja	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl
12-19.03.2017	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-25.03.2017	Versciaco Monte Elmo	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
18-25.03.2017	Alpe di Siusi	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115, 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
19-26.03.2017	Paganella Andalo	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-26.03.2017	Hakuba - Japonia	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22.04-6.05.2017	lodowiec Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.04-6.05.2017	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.04-6.05.2017	Kaunertal + Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194516, 603 656232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2017	Kaprum - Kitzsteinhorn der Gletscher	Austria	narciarz.pl	14 6390599, 604 318130	biuro@narciarz.pl

SZKOLENIE BIEGOWE CROSS-COUNTRY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
2.01-28.02.2017	Krynica Zdrój „U leśników"	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	600 875158, 602 243465	biuro@sxpc.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	2016/2017	Uwagi
	Składka SITN		
1	pełna	**90**	
2	Dla członków Klubu Instruktorów SENIORÓW	**45**	
3	dla młodzieży (rocznik 1996 i młodsi w roku 2016; rocznik 1997 i młodsi w 2017)	**60**	do 20 roku życia
	Opłaty dla Szkół Narciarskich		
4	Licencja „A+B" + wpis do katalogu SN	**1000**	800 po udziale w akcji „Bezpiecznie z instruktorem PZN"
5	Licencja „A" + wpis do katalogu SN	**900**	750 po udziale w akcji „Bezpiecznie z instruktorem PZN"
6	Licencja „ C" biegowa	**300**	wyłącznie dla szkół prowadzących działalość biegową
7	Opłata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI – za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu oraz kwalifikacyjny biegowy)	**40**	
8	Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 70 zł.)	**70**	
9	Zgłoszenie kursu kadrowego kwalifikacyjnego biegowego	**50**	
	Wydawnictwa		
10	Indeks narciarza (szkolenie kadrowe na stopnie PZN)	**30**	
11	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD	**70**	90 zł dla osób spoza SITN
12	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD dla SN (powyżej 15 szt.)	**50**	
13	Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN	**25**	30 zł dla osób spoza SITN
14	Telemark – wydanie 2004	**20**	
15	Program Nauczania Telemarku	**70**	90 zł dla osób spoza SITN
16	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci	**70**	90 zł dla osób spoza SITN
17	Od Ruady do Carvingu	**25**	

	Cennik	2016/2017	Uwagi
18	Bezpieczeństwo w górach	**25**	
19	Narciarstwo na poziomie – Ron LeMaster	**60**	
	Szkolenie		
19	Centralny Kurs Instruktorski część I (sportowa)	**950**	
20	Centralny Kurs Instruktorski część II (metodyczna)	**950**	
21	Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	**150 / dzień**	
22	Egzamin poprawkowy po CKI	**200**	
23	Unifikacja	**300**	dla Klubu Seniorów 170 zł
24	Unifikacja dla IZ	**150**	
25	Kurs teoretyczny (instruktor sportu)	**550**	
26	Kurs lawinowy	**550**	w tym ubezp. o podwyższonym ryzyku
27	Kurs ski-tourowy	**750**	w tym ubezp. o podwyższonym ryzyku
28	Kurs Kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów PZN	**400**	
29	Centralny kurs Instruktora Biegów SITN	**600**	700 zł dla osób spoza SITN
30	Centralny kurs Instruktora Biegów PZN	**600**	700 zł dla osób spoza SITN
31	Kurs Instruktora SITN telemarku	**500**	
32	Kurs Instruktora PZN telemarku	**600**	
33	Kurs freeridowy	**750**	w tym ubez. o podwyższonym ryzyku
34	Kurs narciarstwa adaptowanego	**300**	
	Legitymacje, odznaki		
35	IVSI: Legitymacja IVSI	**100**	
36	IVSI: „duplikat" legitymacji IVSI	**100**	
37	IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie leg plastikowe)	**20**	
38	IVSI: Znaczek prolangujący IVSI	**50**	
39	IVSI: Znaczek prolangujący IVSI (dla kierowanych z PZS)	**100**	
40	IVSI: Odznaka duża IVSI	**50**	
41	IVSI: Odznaka mała IVSI	**30**	
42	ISIA: Legitymacja ISIA	**100**	
43	ISIA: „duplikat" legitymacji ISIA	**100**	
44	ISIA: znaczek prolongujący ISIA	**100**	

	Cennik	2016/2017	Uwagi
45	ISIA: Odznaka duża ISIA	**50**	
46	ISIA: Odznaka mała ISIA	**30**	
47	Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	**30**	
48	Legitymacja Pomocnika Instruktora (wraz z odznakami SITN i PI)	**100**	
49	„duplikat" legitymacji Pomocnika Instruktora (bez odznak)	**50**	
50	Legitymacja Instruktora PZN (wraz z odznaką instruktora PZN) po AWF	**200**	
51	„duplikat" legitymacji Instruktora PZN (bez odznaki)	**100**	
52	Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	**25**	
53	Naszywka SITN, PZN lub prasowanka SITN,PZN	**20**	
54	Miniaturka odznaki SITN	**15**	
55	Legitymacja trenera SITN PZN	**50**	
56	Legitymacja Instruktora Biegów PZN	**50**	
57	Legitymacja Instruktora Sportu PZN	**20**	50 zł dla osób spoza SITN
58	Wydanie nowej legitymacji Instruktora PZN po kursie CKI, unifikacji i Pomocnika Instruktora PZN (wymiana na plastikową)	**20**	
	Zawody, sprawdziany		
59	Zawody Regionalne (kwalifikacja na kurs PI)	**50**	
60	Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	**100**	
61	Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów PZN	**50**	
62	Mistrzostwa Demonstratorów PZN	**30**	
63	Zawody o Puchar Prezesa im. Z.Kuci	**40**	
64	57 OZI: Ogólnopolskie Zawody Instruktorów PZN :	**80**	JT – 40 zł oraz GS – 40 zł
65	a) telemark	**30**	
66	b) biegi	**30**	
	Szkolenie Sitnusiowe		
67	Odznaka pocieszenia Sitnusia		
68	Odznaka (gwiazda) Sitnusia		
69	Indeks Sitnusiowy		
70	Maskotka Sitnusia		
71	Wypożyczenie stroju Sitnusia na tydzień		

ROZPROWADZANE SĄ PRZEZ SZKOŁY ZGODNIE Z ZAKRESEM ICH DZIAŁALNOŚCI

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.