2017
2018

Stowarzyszenie Instruktorów
i Trenerów Narciarstwa PZN

Informator przedsezonowy

Kraków
2017

Wydawca:
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor naczelny:
Jacek Żaba

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

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2017/2018:
Wojciech Bulas, Grzegorz Dendys, Jerzy Dyczkowski, Alicja Kosman – PZN, Kamil Łuczaj, Andrzej Mitura Policja 997, Elżbieta Nowaczyńska, Ronald Romaniszyn, Zbigniew Stanisławski, Łukasz Stoch, Marek Szlachta, Konrad Wełpa, Wanda Wojtas – PZN, Jacek Żaba
oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w tym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2017/2018

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
Słowo wstępne Prezes SITN PZN 15
Słowo Prezesa PZN 17
Sylwetka Wiceprezydenta IVSI 19
Komisja Rewizyjna 29
Zaproszenie na Walne Zebranie Wyborcze 30
Podsumowanie Kongresu IVSI w Hakubie 32
Pozostałe konferencje 50
Podsumowanie ubiegłego sezonu 54
Sprawy międzynarodowe 82
System szkolenia Instruktorów PZN 86
Komisja Egzaminacyjna 97
- Terminy Zawodów Regionalnych 100
- Terminy Egzaminów Regionalnych 102

Mistrzostwa Polski Amatorów PZN 104
Szkolenie narciarskie – metodyka, technika 108
Partner medyczny ENEL-SPORT 142
Prosto ze stoku 154
Wspomnienia 167
Narciarstwo biegowe 179
Telemark 187
Jubileusz Barbary Grocholskiej-Kurkowiak 190
Klub Instruktorów Seniorów 192
Grasski 198
Trentino latem 200
Komisja Szkół Narciarskich 216
Katalog szkół narciarskich 227
Oferta szkół narciarskich 249
Cennik 2017/2018 269

ADRESY I TELEFONY STOWARZYSZENIA

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN
Ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków
Tel. 12 636 17 75, 12 636 29 30

Adresy poczty elektronicznej
Biuro: biuro@sitn.pl
Komisja 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 – Dyrektor Biura SITN
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

BEZPIECZNIE NA NARTY
Z INSTRUKTOREM PZN

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA
sitn
PZN

www.sitn.pl

Od wyboru instruktora może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

ZBIORCZE ZESTAWIENIE

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.

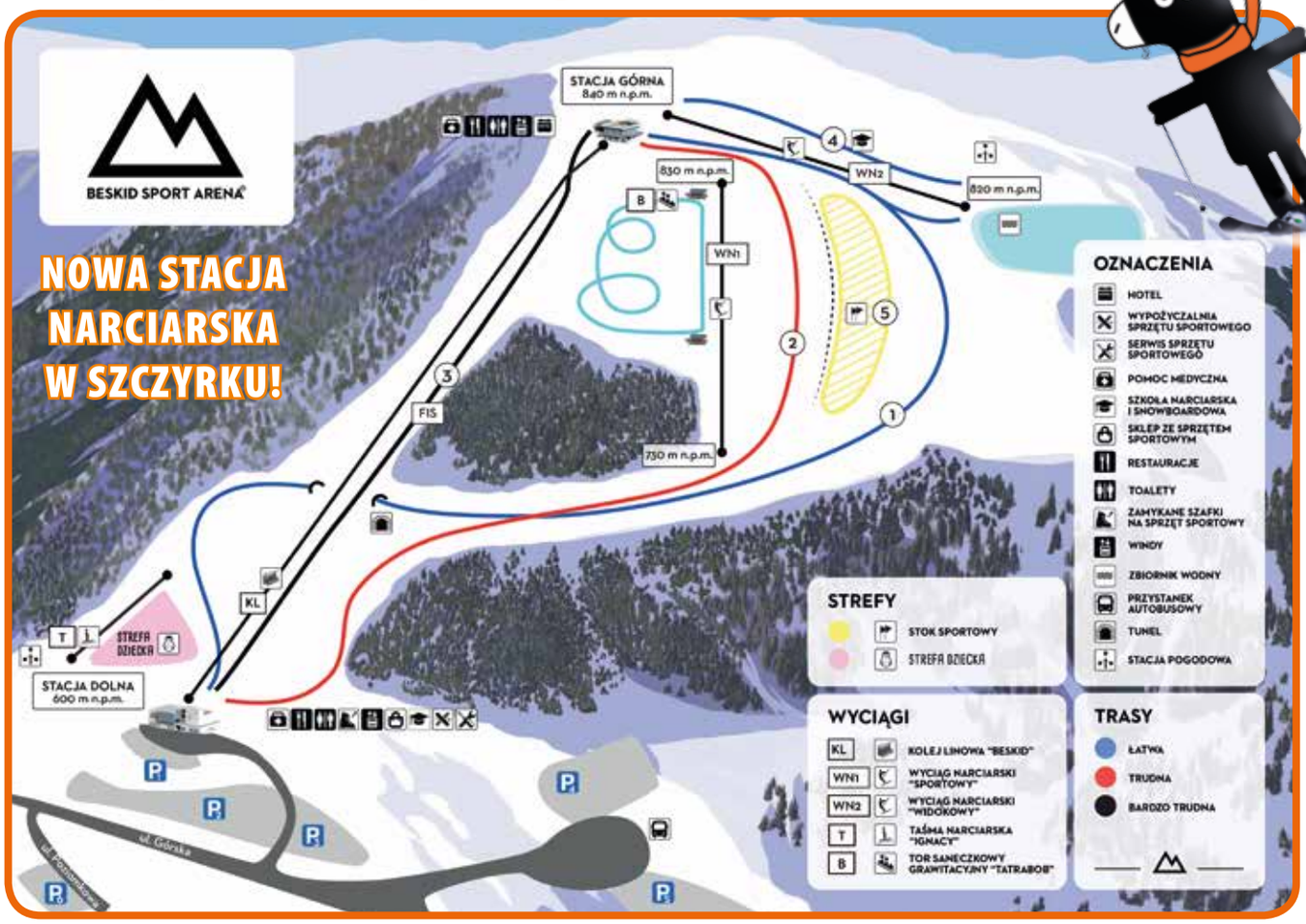
RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
2017			
KONFERENCJA szkoleniowa IWiA oraz spotkanie kierowników LSN	21.10.2017	21.10.2017	Kraków, TAURON Arena
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 1)	20-22 oraz 27-29.10.2017		Kraków
Unifikacja (organizator: LIDER)	04.11.2017	07.11.2017	Pitztal
Unifikacja (organizacja: Supernarty.pl)	22.11.2017	24.11.2017	Stubai
Kurs teoretyczny na stopień instruktora sportu PZN (kurs 2)	17-19 oraz 24-26.11.2017		Kraków
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy + ski tourowy	25.11.2017	02.12.2017	Stubai
CKI-ts (kurs 1)	02.12.2017	09.12.2017	Pejo, Region Trentino, Włochy
Kursokonferencja dla instruktorów i IW, unifikacja, unifikacja IZ, kurs lawinowy (kursy w zależności od ilości zgłoszeń)	09.12.2017	16.12.2017	ANDORA
Szkolenie dla Policji – część 1	07.12.2017	14.12.2017	Kluszkowce
Unifikacja dla Policji	15.12.2017	17.12.2017	Kluszkowce
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	10.12.2017	17.12.2017	Ptaszkowa k/Grybowa

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Unifikacja Instruktorów Biegowych PZN	15.12.2017	17.12.2017	Ptaszkowa k/Grybowa
Unifikacja	13.12.2017	15.12.2017	Karkonosze
Unifikacja	08.12.2017	10.12.2017	Białka Tatrzańska
Kurs doszkoleniowy przygotowujący do podnoszenia kwalifikacji	12.12.2017	15.12.2017	Kluszkowce
Kurs Narciarstwa Adaptowanego	14.12.2017	17.12.2017	Białka Tatrzańska
Unifikacja	15.12.2017	17.12.2017	Szczyrk
Unifikacja	15.12.2017	17.12.2017	Kluszkowce
Unifikacja IZ	16.12.2017	17.12.2017	Kluszkowce
Szkolenie „SITNUSIOWE" wg PND	17.12.2017	17.12.2017	Kluszkowce
Kurs doszkoleniowy przygotowujący do podnoszenia kwalifikacji	18.12.2017	21.12.2017	Kluszkowce
Egzamin Selekcyjny	22.12.2017	22.12.2017	Kluszkowce
2018			
Szkolenie dla Policji – część 2	02.01.2018	09.01.2018	Kluszkowce
Unifikacja + MEN + TRENERZY	05.01.2018	07.01.2018	Kluszkowce
Unifikacja Instruktorów Seniorów	11.01.2018	13.01.2018	Białka Tatrzańska
Zawody Klubu Instruktorów Seniorów	13.01.2018	13.01.2018	Białka Tatrzańska
CKI-ts (kurs 2)	07.01.2018	15.01.2017	Kluszkowce
Unifikacja (organizator SN Wielkopolska)	10.01.2018	13.01.2018	Czarna Góra (Kotlina Klodzka)

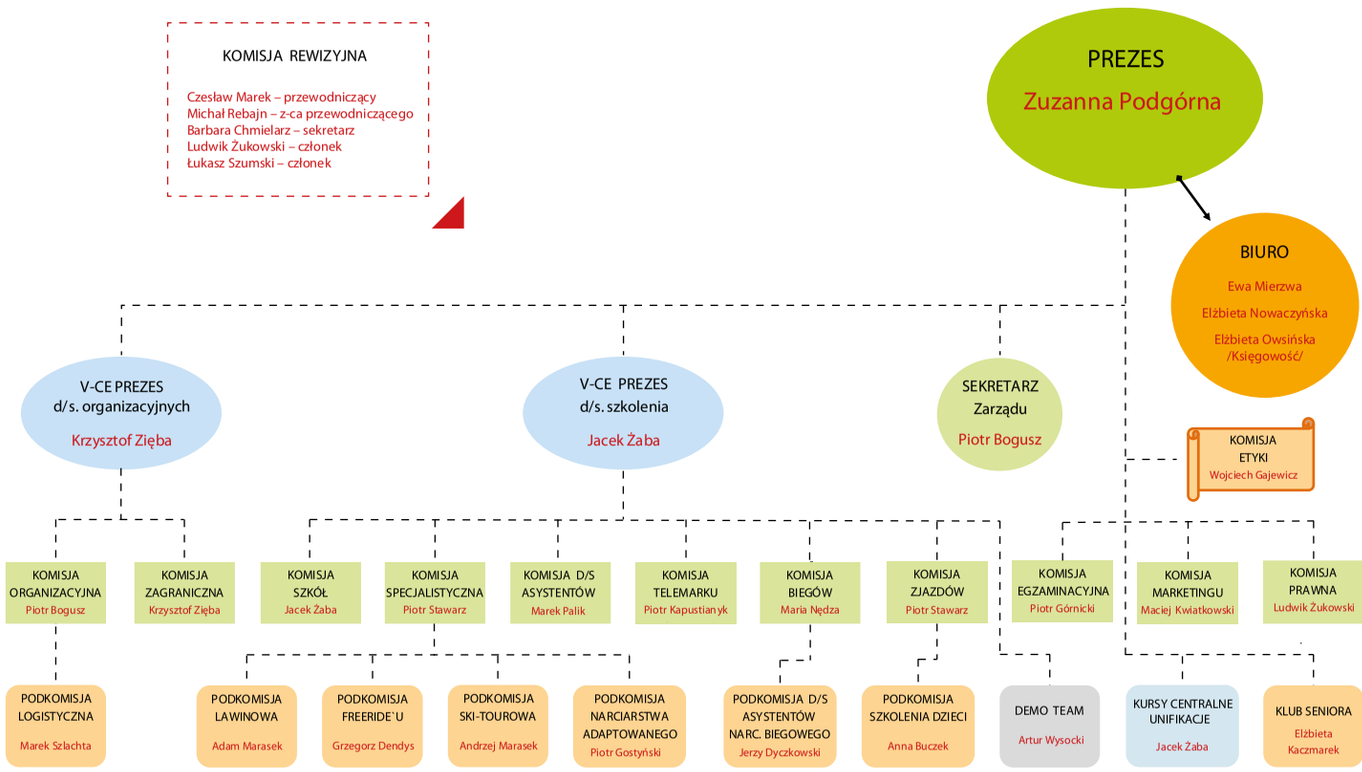
RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Ferie: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie	15.01.2018	28.01.2018	
Ferie: podlaskie, warmińsko-mazurskie	22.01.2018	04.02.2018	
Ferie: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie	29.01.2018	11.02.2018	
Ferie: kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie	12.02.2018	25.02.2018	
Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/ Zimowy dzień dziecka/ Dzień otwarty Szkół Narciarskich „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”	21.01.2018	21.01.2018	cała Polska
Mistrzostwa Polski Instruktorów SITN PZN w Biegach Narciarskich	28.01.2018	28.01.2018	Obidza - Piwniczna Zdrój
CKI-ts (kurs 3)	25.02.2018	04.03.2018	Kluszkowce
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	03.03.2018	10.03.2018	Zakopane
Unifikacja Instruktorów Biegowych PZN	08.03.2018	10.03.2018	Zakopane
Kurs telemarku	05.03.2018	10.03.2018	Słotwiny Arena / Jaworzyna Krynicka
Kursokonferencja IWiA	14.03.2018	16.03.2018	Kluszkowce

RODZAJ KURSU	ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
Kurs ski tourowy	22.03.2018	27.03.2018	Hala Gąsienicowa
Unifikacja IZ (w czasie Kursokonferencji)	14.03.2018	15.03.2018	Kluszkowce
Unifikacja dla IW (warsztaty)	15.03.2018	15.03.2018	Kluszkowce
Współczynniki, Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	16.03.2018	16.03.2018	Kluszkowce
58 Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa (Jazda Techniczna+ GS), Mistrzostwa Szkół Narciarskich	17.03.2018	17.03.2018	Kluszkowce
Zawody Demonstratorów Szkolnych, Mistrzostwa Polski Instruktorów w Telemarku zakończenie MPI (około 12-tej)	18.03.2018	18.03.2018	Kluszkowce
CKI-m	18.03.2018	25.03.2018	Zakopane
Kurs lawinowy	20.03.2018	22.03.2018	Hala Gąsienicowa
Unifikacja	23.03.2018	25.03.2018	Białka Tatrzańska
Kurs freeride'owy	25.03.2018	30.03.2018	Stubai
Kurs lawinowy	03.04.2018	05.04.2018	Hala Gąsienicowa
Kurs ski tourowy	05.04.2018	10.04.2018	Hala Gąsienicowa
Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze SITN PZN	09.06.2018	09.06.2018	Kraków

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 Guńka, Przemysław Klimczak, Adam Markiel, Wojciech Podgórny, Zbigniew Sokalski

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

Komisja ds. Asystentów
Przewodniczący: Marek Palik
Członkowie: Anna Buczek, Łukasz Guńka, Przemysław Klimczak

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
Konsultant: prof. Szymon Krasicki

Podkomisja ds. Asystentów Biegowych
Przewodniczący: Jerzy Dyczkowski
Zastępca przewodniczącego: Anna Guzik

Komisja Telemarku
Przewodniczący: Piotr Kapustianyk
Członkowie: Sławomir Lassak, Józef Szot

Komisja Promocji i Marketingu
Przewodniczący: Maciej Kwiatkowski
Zastępca przewodniczącego: Wojciech Woźnica
Członkowie: Jakub Grzymała, Aleksander Gumiński, Andrzej Milewski, Artur Wysocki, Ludwik Żukowski

Komisja Egzaminacyjna
Przewodniczący: Piotr Górnicki
Zastępcy przewodniczącego: Aleksander Karolus, Marek Palik

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

Komisja Specjalistyczna
Przewodniczący: Piotr Stawarz.
Podlegają mu 4 podkomisje

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

Podkomisja Ski-tourowa
Przewodniczący: Andrzej Marasek
Członek: Józef Michalec

Podkomisja Freeride`u
Przewodniczący: Grzegorz Dendys
Członkowie: Zbigniew Dendys, Łukasz Guńka

Podkomisja ds. Narciarstwa Adaptowanego
Przewodniczący: Piotr Gostyński
Członkowie: Beata Blachura, Bogumił Bujak, Dominik Jonas, Wojciech Woźnica

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

Komisja Organizacyjna
Przewodniczący: Piotr Bogusz
Członkowie: Katarzyna Pic, Marek Szlachta
Podkomisja Logistyczna
Przewodniczący: Marek Szlachta

Komisja Prawna
Przewodniczący: Ludwik Żukowski
Członkowie: Dawid Zwijacz

Klub Instruktorów Seniorów
Przewodnicząca: Elżbieta Kaczmarek
Sekretarz: Leszek Krzeszowiak
Członkowie: Bogumił Bujak, Jerzy Dyczkowski, Maria Stanisławska, Stanisław Tatka

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

Zapraszamy na

58 MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW PZN

MISTRZOSTWA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

Mistrzostwa odbędą się w **Kluszkowcach** w dniu **17.03.2018** r.

ZAWODY DEMONSTRATORÓW SZKOLNYCH PZN

MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW PZN W TELEMARKU

w **Kluszkowcach**
w dniu **18.03.2018** r.

WITAM CZYTELNIKÓW INFORMATORA,

Przed nami kolejny sezon narciarski, na który czekamy z nadzieją, że będzie na miarę naszych oczekiwań, owocny w ambitne poczynania, zarówno wszystkich pojedynczych osób, tych będących Instruktorami PZN i będących na pozostałych niższych na razie szczeblach instruktorskiego fachu, jak i działających w naszym Stowarzyszeniu Licencjonowanych Szkół Narciarskich, oraz wszystkich pozostałych, którzy często są naszymi klientami, a razem stanowimy wielką wspaniałą rodzinę ludzi kochających ten rodzaj fizycznej aktywności – jesteśmy NARCIARZAMI !!! Oby nadchodzący sezon był dla nas wszystkich szczęśliwy i możliwie bezawaryjny.

O aktualnościach, zamierzeniach, trwających pracach, opracowaniach, negocjacjach, itd. dowiecie się drodzy Czytelnicy z materiałów zamieszczonych w bieżącym Informatorze, więc nie będę w tym miejscu o nich wspominała. Wspomnę tylko o fakcie, że za dwa lata, w roku 2019, będziemy świętować 100-lecie powstania Polskiego Związku Narciarskiego i 30-lecie powstania Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Musimy się do nich dobrze przygotować, by godnie je uczcić i wykorzystać propagandowo. Jest na to już najwyższy czas!

Poczyniliśmy już pierwsze kroki, proponując władzom INTERSKI, by na Kongresie w 2019 roku w Pamporowie w Bułgarii, jeden z kongresowych dni był Dniem Polskim, co byłoby wydarzeniem bezprecedensowym. Propozycja nasza została przychylnie zaakceptowana. Zapraszam więc wszystkich mogących pomóc w realizacji tego projektu do merytorycznej współpracy.

Nadchodzący sezon narciarski jest ostatnim sezonem działalności obecnego Zarządu Stowarzyszenia, którego pracami miałam zaszczyt kierować jako Prezes. Korzystam więc z łamów Informatora, by podziękować za współpracę wszystkim: zarówno członkom Zarządu, wszystkich Komisji, jak i pozostałych komórek organizacyjnych naszego Stowarzyszenia, Licencjonowanym Szkołom Narciarskim, oraz przede wszystkim wielu bezimiennym nieraz członkom, którzy włożyli swój wkład w naszą działalność. Wiosną przyszłego roku spotkamy się na kolejnym Walnym Zebraniu SITN-u.

Zuzanna Podgórna
Prezes Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Od wyboru instruktora
może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich

STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA sitn PZN 1919

1919 PZN

U progu ostatniego sezonu zimowego obecnej kadencji zwracam się za pośrednictwem Informatora SITN PZN do środowiska instruktorów i trenerów narciarskich.

Już od wielu dziesięcioleci trwa nasza ścisła współpraca w kształceniu narciarzy amatorów, nowych kadr instruktorskich, młodych zawodników. Czyniliśmy to najpierw poprzez odpowiednie wydziały Polskiego Związku Narciarskiego, a od prawie 30 lat poprzez współpracę Polskiego Związku Narciarskiego ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa. Rokrocznie realizujemy swoje zadania wynikające z porozumienia o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich oraz trenerskich w narciarstwie alpejskim i klasycznym. Równocześnie wcielamy w życie zapisy umowy PZN – SITN – Policja, dzięki czemu wpływamy na poprawę bezpieczeństwa na trasach narciarskich.

Działalność SITN PZN nie zamyka się tylko w granicach naszego kraju. Po licznym udziale reprezentacji polskich instruktorów w kongresie INTERSKI w Argentynie, pokazaliście się z jak najlepszej strony wiosną 2017 r. na Kongresie w Japonii.

Reprezentanci SITN wnoszą istotny wkład w prace nad Polską Ramą Kwalifikacji w Sporcie. Zasady wypracowane wspólnie z przedstawicielami innych dyscyplin sportowych, będą już wkrótce obowiązywały w całej Polsce. Równocześnie staną się częścią regulacji ogólnoeuropejskich.

Dopiero co SITN PZN wydał cenną pozycję Program Nauczania Narciarstwa Dzieci, a już szykuje się nowa edycja Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego – podręcznika wyznaczającego standardy nauczania narciarstwa w Polsce. Gratuluję twórcom tych programów wspaniałych wyników ich pracy. Tego typu działania umacniają pozytywny wizerunek SITN i PZN.

W imieniu własnym oraz Zarządu PZN życzę udanego sezonu 2017/2018 i przesyłam narciarskiej braci sportowe pozdrowienia.

Apoloniusz Tajner
Prezes Polskiego Związku Narciarskiego

KURS TEORETYCZNY 2017

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: 20–22.10.2017
Sesja: 27–29.10.2017
Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia **6 października 2017**

Kurs nr 2:

Sesja: 17–19.11.2017
Sesja: 24–26.11.2017
Zgłoszenia na kurs przyjmowane są do dnia **3 listopada 2017**

IW dr Marek Palik

JERZY KALISKI WICEPREZYDENTEM IVSI

*W marcu bieżącego roku kol. **Jerzy Kaliski** został wybrany Wiceprezydentem IVSI. Tak duże wyróżnienie jest efektem dotychczasowej ofiarnej pracy naszego SITN-owskiego kolegi w strukturach tej międzynarodowej organizacji. Poparcie innych członków J. Kaliski uzyskał także dzięki wielu pozytywnym cechom swojej osobowości, w tym wysokiej kulturze osobistej. Poniżej prezentujemy tekst autorstwa nowego Wiceprezydenta IVSI, w którym przedstawia swoje narciarskie życie, działalność w SITN-ie, a także zamierzenia na najbliższe lata.*

Z nartami zacząłem przygodę w 1950 roku – sprowadzała się ona do tego, iż wychodziliśmy na Jaworzynę Krynicką do schroniska i zjeżdżaliśmy do Czarnego Potoku. Dzięki temu opanowałem perfekcyjnie jazdę terenową, ale techniką własną. Właściwą technikę posiadłem na kursach instruktorskich w Tresnej, gdzie śp. **Zbyszek Kucia** szkolił młodą kadrę.

Najciekawszą przygodę alpejską miałem w 1989 roku, kiedy to SITN wydelegował mnie na Światowy Obóz Szkoleniowy do Kaprun, a tam **Toni Sailer** wybrał sześciu narciarzy, w tym mnie, do tygodniowej wspólnej jazdy – niezapomniane przeżycie możliwości jazdy z tak wspaniałym zawodnikiem i to poza trasami.

Do współpracy z Polskim Związkiem Narciarskim wciągnął mnie **Zbyszek Kucia** i **Kazimierz Masłowski**. Brałem czynny udział w tworzeniu podstaw prawnych SITN – początkowo zajmowali się tym zagadnieniem moi prawnicy (byłem dyr. naczelnym przedsiębiorstwa „Chemobudowa"), ale nie byli na tyle skuteczni, więc poprosiliśmy wtedy o pomoc kol. **Wojciecha J. Gajewicza**, który ze swoimi pracownikami przygotował powstanie SITN.

W latach 80-tych, ponieważ znałem stosunkowo nieźle angielski, francuski i niemiecki, Kazimierz Masłowski wciągnął mnie do grupy „Intertermu". Jeździliśmy razem po świecie i dyskutowaliśmy nad terminami i określeniami ewolucji narciarskich (stąd powstała książka będąca kompedium terminologii narciarskiej), a ja poznałem wielu ciekawych ludzi z tego kręgu (np. **Riet Campell**, późniejszy wieloletni Prezydent Narciarstwa Zawodowego – ISIA).

Na pierwszych wyborach do Zarządu SITN w roku 1990, zostałem wybrany Wiceprezesem ds. Współpracy z Zagranicą. Praktycznie wyglądało to tak, że ustaliliśmy z Prezesem Kazimierzem Masłowskim cele, a ja przebywając stale poza Polską, realizowałem je w kontakcie z partnerami zagranicznymi. Tak też doszło do powstania grupy Instruktorów Zawodowych w SITN. SITN został przyjęty do ISIA na Kongresie w Whistler (Kanada) w kwietniu 2001 roku, gdzie reprezentował nas **Ludwik Żukowski**, a na

Kongresie w San Carlos de Bariloche w Argentynie w 2002 roku, na którym reprezentowaliśmy nasze Stowarzyszenie razem z kol. Ludwikiem, przywitano nas jako nową organizację.

W roku 1991 na kongresie w St. Anton prowadziłem z małej kabiny Demoshow naszej reprezentacji i na wyborach do Prezydium IVSI zostałem obok: **T. Fukuoka**, **K. Kreiselmayer** i **F. Mares** wybrany jako reprezentant krajów niealpejskich i jako jedyny bez przerwy (tzn. 26 lat) pozostałem członkiem Prezydium IVSI, aż do kongresu w marcu 2017 w Hakubie w Japonii, gdzie zostałem wybrany na Wiceprezydenta IVSI.

Zarząd IVSI

Od 1991 do 2017 (Hakuba) brałem czynny udział jako członek Prezydium IVSI w przygotowaniu wszystkich kongresów naszej organizacji, a kongres w Hakubie przygotowałem wspólnie z F. Maresem i nadzorowałem jego realizację. Od 2005 roku posiedzenia Prezydium IVSI oraz Komisji ds. Wyszkolenia odbywają się w moim biurze we Frankfurcie nad Menem. Natomiast od 01.07.2017 przeniesiono oficjalnie biuro IVSI z Linz w Austrii do biura firmy „Krakbau" we Frankfurcie nad Menem.

Zadania, które nasze Prezydium postawiło sobie jako cel do 2019 roku, to:

- doprowadzić do sytuacji, w której w kongresach IVSI z 23 krajów członkowskich, będzie brało udział 80% reprezentacji narodowych, a nie jak dotychczas 13 krajów.
- przyjąć nowych członków: USA, Chiny, Izrael (prowadzone są już rozmowy z Chińczykami – negocjuje F. Mares, a ja mam w listopadzie spotkanie w Colorado).
- doprowadzić do pełnej kompatybilności statutów IVSI i IVS (Interski).
- doprowadzić do porównywalnych struktur organizacyjnych w krajach członkowskich tzn.: stworzenie Interski narodowych (skupiających wszystkie rodzaje sportów zimowych – vide Szwajcaria).
- zaktywizować prace wszystkich 3 Komisji: Rozwoju i Badań, Strategii i Organizacji oraz Technicznej.
- opracować nową homepage oraz usprawnić komunikację pomiędzy biurem IVSI we Frankfurcie, a poszczególnymi krajami członkowskimi.
- zrównać uznawalność odznaki IVSI z ISIA na wyciągach narciarskich w Europie i na świecie.
- przygotować Kongres IVSI w Soczi w 2021, uwzględniając wszystkie uwagi i wnioski z kongresu w Hakubie 2017.

Przedstawiając się instruktorom rozsianym po całej Polsce, powinienem jeszcze napisać kilka zdań o moim życiu prywatnym. Moim hobby jest oczywiście sport, a dokładniej to narty, tenis, golf, fitness. Zawodniczo uprawiałem przez 15 lat judo, reprezentowałem TS „Wisła" oraz byłem członkiem kadry narodowej, dwukrotnie Mistrzem Polski Federacji Gwardia, raz Wicemistrzem, brąz na Mistrzostwach Polski Młodzieży, wielokrotnie Mistrzem Okręgu Krakowskiego.

Judo też w pewnym stopniu łączyło się z nartami (chociaż w okresie pobytu w kadrze narodowej nie wolno nam było jeździć na nartach – urazowość). Ale oto jak doszło do „połączenia" judo i nart. Byliśmy na meczu w 1972 roku z reprezentacją w Cortinie d'Ampezzo, pokonaliśmy wysoko reprezentację Belluno i Włosi zaprosili nas na bankiet na szczyt Tofana di Mezzo (słynna trasa zjazdowa, na której wygrał Toni Sailer). W trakcie bankietu, jak zwykle wystawiono mnie do pojedynku na ręce (w tamtych czasach byłem najsilniejszy z kadry: judo, zapaśników i ciężarowców). Włosi wystawili swojego championa, przydomek „Dallas", walka trwała ok. 25 minut i zakończyła się moim zwycięstwem. Dallas zniknął, ale wrócił po 2 godz. i przywiózł ze sobą kask narciarski (okazało się, że był równocześnie Mistrzem Europy w jeździe szybkościowej), w której bił rekordy i tak się przejął porażką, że mi go sprezentował. Po paru latach, gdy prowadziłem prace budowlane w ówczesnym RFN, dostałem wiadomość, że niejaki **Jacek Nikliński**, chce bić rekord szybkości na Beskidzie, ale kompletuje sprzęt. Pożyczyłem mu poprzez wspólnych kolegów ten kask (do tej pory nie oddał), no i tak judo pomogło nartom.

Podczas prowadzenia części kongresu w Hakubie

Jerzy Kaliski wraz z żoną Dorotą kibicują zawodnikom startującym na Mistrzostwach Polski Instruktorów – Kasprowy Wierch 2016.

Na koniec jeszcze kilka informacji w telegraficznym skrócie: Ukończyłem studia na Politechnice Krakowskiej (konstrukcje stalowe) i na tej samej uczelni ukończyłem studia doktoranckie. Pracowałem przez 21 lat w P.G.P „Chemobudowa", awansując od kierownika budowy do dyr. naczelnego w latach 1980-1990. Od 1990 do dzisiaj prowadzę własną firmę budowlaną. Byłem członkiem do 2005 Europejskiej Organizacji FIEC, aktualnie jestem członkiem Organizacji Światowej CICA (Conf. Of Inter. Constract. Assoc.). Mam bardzo usportowioną rodzinę: dzieci, wnuki i oczywiście żona, którą poznałem, zwożąc ją na nartach (częściowo na swoich plecach) z Turbacza. Wszyscy oni jeżdżą świetnie na nartach, grają w tenisa. Sport jest naszym hobby rodzinnym.

Jerzy Kaliski
Wiceprezydent IVSI

VOLVO
THE GET AWAY CAR
ODKRYJ NOWE VOLVO V90 CROSS COUNTRY
Volvo V90 Cross Country
to bezpieczeństwo podczas jazdy
bez względu na to, jakie warunki panują na drodze.
Zwiększony prześwit, napęd na cztery koła
oraz układ kontroli zjazdu ze wzniesień
to gwarancja, że dotrzesz wszędzie tam,
gdzie tylko zapragniesz.
www.volvocars.pl
MADE BY SWEDEN
Szczegóły oferty u dealerów Volvo. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.
Prezentowane zdjęcia są przykładowe i mogą obejmować wyposażenie dodatkowe nieujęte w wycenie.
W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,2 do 7,7 l/100 km, emisja CO2 od 138 do 176 g/km.
Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl

KLUSZKOWCE
22 grudnia 2017

ZGŁOSZENIA DO BIURA SITN PRZYJMOWANE BĘDĄ DO DNIA 20 LISTOPADA 2017 (PO TYM TERMINIE ZGŁOSZENIA NIE BĘDĄ ROZPATRYWANE).

EGZAMIN SELEKCYJNY
DLA KANDYDATÓW
NA ASYSTENTÓW

Rozpoczęcie drogi do otrzymania uprawnień do szkolenia kadry następuje po 5-letnim stażu jako Instruktor PZN 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 Komisji ds. Asystentów

PLASTRON
OD ZWYCIĘZCÓW
DLA SITN

Rozwiązania systemowe w szkoleniu powszechnym stosowane w ramach współdziałania Polskiego Związku Narciarskiego oraz Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, stawiane są za wzór przy pracach nad Polską Ramą Kwalifikacji w Sporcie. I nie powinno to być niespodzianką dla osób, które znają nasze schematy i poziom szkolenia, dorobek naukowy, uczestnictwo w kongresach międzynarodowych.

Dla podkreślenia pozytywnej oceny wieloletniej współpracy PZN i SITN, prezes **Apoloniusz Tajner** wraz z dyrektorem-koordynatorem **Adamem Małyszem** przekazali na ręce wiceprezesa SITN **Jacka Żaby** plastron zawodniczy z Pucharu Narodów FIS 2017 w skokach narciarskich. Na plastronie swoje autografy złożyli skoczkowie tworzący polską reprezentację, która w ostatnim sezonie zdobyła Puchar Narodów. Podarunek uzupełniony dedykacją od prezesa PZN zawisł w Biurze SITN w Krakowie.

Stabilność W SZKOLENIU

Podczas wielu dyskusji dotykających tematu kształcenia na stopnie instruktorskie PZN, usłyszeć można hasła o malejącym zainteresowaniu młodych ludzi tymi stopniami. Aby się przekonać, jak sytuacja naprawdę wygląda, wystarczy spojrzeć na statystykę z ostatnich lat.

Zacznijmy od liczby licencjonowanych szkół narciarskich, bo to one przecież są małymi filiami SITN-u w terenie. Poza tym to właśnie w szkołach na specjalistycznych kursach pokonuje się pierwsze stopnie drabinki uprawnień instruktorskich. W obecnej dekadzie zwiększyła się liczba szkół z licencją typu A (od 58 do 74), natomiast liczba szkół z licencją A+B stabilnie wahała się w granicach 41–50.

Szkoły z licencją A:

Sezon 2010–2011	58
Sezon 2011–2012	65
Sezon 2012–2013	77
Sezon 2013–2014	72
Sezon 2014–2015	71
Sezon 2015–2016	70
Sezon 2016–2017	74

Szkoły z licencją A+B:

Sezon 2010–2011	43
Sezon 2011–2012	43
Sezon 2012–2013	41
Sezon 2013–2014	43
Sezon 2014–2015	43
Sezon 2015–2016	50
Sezon 2016–2017	46

Szkoły z licencją A+B wyszkoliły w tych samych sezonach następującą liczbę Pomocników Instruktora PZN (w tej statystyce uwzględniono jedynie absolwentów kursów, bez porównań z wynikami Egzaminów Regionalnych). Poniższa statystyka „nie zważa" na fakt dużego zróżnicowania śnieżności poszczególnych zim.

Liczba absolwentów kursów na stopień Pomocnika Instruktora PZN:

Sezon 2010–2011	367
Sezon 2011–2012	343
Sezon 2012–2013	371
Sezon 2013–2014	254
Sezon 2014–2015	371
Sezon 2015–2016	267
Sezon 2016–2017	357

Liczebność kursów Pomocnika Instruktora PZN rzutuje w kolejnych latach na liczbę uczestników Centralnych Kursów Instruktorskich. I to jest jedyna statystyka, w której w ostatnich dwóch latach zanotowaliśmy spadek zainteresowania.

Liczba nowych Instruktorów PZN:

Sezon 2010–2011	91
Sezon 2011–2012	83
Sezon 2012–2013	118
Sezon 2013–2014	112
Sezon 2014–2015	101
Sezon 2015–2016	72
Sezon 2016–2017	74

Optymizmem napawa porównanie wyników pracy w szkołach w ostatnich dwóch sezonach, co może dawać nadzieję na zwiększenie liczby uczestników CKI w następnych latach.

	Sezon 2015–2016	Sezon 2016–2017
Liczba Zawodów Regionalnych	17	24
Liczba uczestników ZR	591	797
Pozytywnie zaliczyło ZR	506	694
Liczba Egzaminów Regionalnych	17	21
Liczba uczestników ER	334	535
Pozytywnie zaliczyło ER	238	334

Kolejne zimy przyniosą dalsze sprecyzowanie odpowiedzi na nurtujące nasze środowisko pytania. Na razie mówiąc o obecnej dekadzie, powinniśmy posługiwać się określeniem STABILIZACJA, a nie REGRES. Zadaniem władz Stowarzyszenia jest natomiast dalsze kreowanie tendencji wzrostowych z równoczesną pracą na rzecz umocnienia autorytetu SITN w środowisku narciarskim. Temu służą inicjatywy podejmowane w ostatnich latach i planowane na najbliższe sezony. Szerzej piszemy o nich w tegorocznym wydaniu Informatora.

Jacek Żaba
Wiceprezes SITN PZN

Wszechstronność Instruktorów PZN nie zna granic. :)

14-15 PAŹDZIERNIKA 2017 MCK KATOWICE

FESKIWAL

FESTIWAL SPORTÓW ŚNIEŻNYCH

PRELEKCJE Z TEMATYKI SPORTÓW ŚNIEŻNYCH
PREZENTACJA NAJNOWSZYCH KOLEKCJI SPRZĘTU SPORTOWEGO
WARSZTATY I ZABAWY DLA DZIECI
AKADEMIA SNOWBOARDU DLA DZIECI
PREZENTACJE RATOWNICTWA GÓRSKIEGO

AKADEMIA SITNUSIA DLA DZIECI

SITNUSIOWY SYSTEM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

GOŚCIE SPECJALNI:

ADAM MAŁYSZ CZTEROKROTNY MEDALISTA OLIMPIJSKI I CZTEROKROTNY MISTRZ ŚWIATA WRAZ Z TRENEREM I PREZESEM PZN APOLONIUSZEM TAJNEREM

TOMASZ SIKORA UCZESTNIK 5 OLIMPIAD I INDYWIDUALNY MISTRZ I WICEMISTRZ ŚWIATA W BIATHLONIE

PARTNERZY STRATEGICZNI:

ORGANIZATOR: COLORS OF SILESIA

PARTNERZY: SITS, Klub Skialpinistyczny KANDAHAR, BAZA INSTRUKTORÓW, oMatko!, POL SKI MED

PATRONI MEDIALNI: narty.pl, PORTALGORSKI.PL, SKI INFO, skipol.pl, nanarty.pl

KOMISJA REWIZYJNA *inspiruje*

Lata mijają niezwykle szybko, a wraz z nimi kolejne sezony narciarskie. Już w następnym roku upłynie obecna kadencja władz naszego Stowarzyszenia, w tym również i Komisji Rewizyjnej. Przygotowując się do Walnego Zebrania, czas na reminiscencję i przypomnienie jak te lata przebiegły, jak pracowała Komisja Rewizyjna i jaki był jej wkład w działalność Stowarzyszenia. Czy podjęte działania były wystarczająco adekwatne do potrzeb i możliwości Stowarzyszenia? Czy jednym słowem – z czystym sumieniem będziemy mogli na zbliżającym się Walnym Zebraniu spojrzeć w oczy naszym Wyborcom, którzy powierzyli nam tę ważną funkcję, nie tylko kontrolną, ale i inspirującą Zarząd i pozostałe komórki organizacyjne Stowarzyszenia.

Oczywiście to Wyborcy będą nas oceniali i rozliczali, nie tylko w ramach odpowiedzialności zbiorowej, ale przede wszystkim indywidualnie, dlatego tym bardziej warto dokonać rachunku sumienia i przeprowadzić samoocenę działalności.

Komisja Rewizyjna podjęła inicjatywę, by po trzech latach bieżącej kadencji, a przed pozostałym, ostatnim sezonem, zaproponować Zarządowi Stowarzyszenia, aby coroczne posezonowe – całodniowe zebranie Zarządu, poświęcone było w całości analizie dotychczasowej działalności Zarządu, poszczególnych komisji i pozostałych komórek organizacyjnych Stowarzyszenia, oraz wypracowaniu wniosków na przyszłość.

Zebranie to odbyło się 20 czerwca br. na którym to Komisja Rewizyjna przedstawiła własne obszerne materiały, obejmujące analizę całokształtu działalności poszczególnych struktur organizacyjnych Stowarzyszenia, jak i również wynikające z uprawnień i kompetencji Komisji Rewizyjnej propozycje i zalecenia na przyszłość kierowane do władz Stowarzyszenia.

Zrealizowanie tego zamierzenia było możliwe, ponieważ poszczególni członkowie Komisji Rewizyjnej uczestniczą w Zebraniach Zarządu, będąc na bieżąco ze wszystkimi sprawami i działaniami podejmowanymi przez Zarząd i poszczególne struktury Stowarzyszenia. Dokonują też wielu opracowań i tworzą dokumenty, podejmując różne inicjatywy, nie ograniczając się jedynie do monitorowania finansów Stowarzyszenia. Oczywiście nie wszystkie problemy mogły zostać poruszone i rozwiązane, ale na pewno sporo z nich zostało zauważonych i odnotowanych.

Mamy świadomość, że wiele spraw niezwykle istotnych dla Stowarzyszenia wciąż pozostaje w sferze tzw. „pobożnych życzeń", głównie ze względu na ograniczone możliwości, jak i obowiązujące w naszym kraju realia, dlatego tym bardziej mamy się czym pochwalić. SITN po tych prawie trzydziestu latach działalności jest liczącym się podmiotem na rynku krajowym o ugruntowanej pozycji lidera w dziedzinie narciarstwa powszechnego. Nie można jednak poprzestawać na dotychczasowych osiągnięciach i działaniach, a należy wciąż szukać nowych sposobów i rozwiązań, które pozwolą nam sprostać oczekiwaniom Klientów i nadążyć za zmieniającymi się wymaganiami rynku. Musimy się do nich dostosować zarówno technologicznie, jak i merytorycznie, jednocześnie pozostając wiernymi przyświecającym nam zasadom.

Jedynie wspólne, skoordynowane i zgodne działania, pozwolą podołać nowym wyzwaniom i wymaganiom rynku. Nie oglądajmy się tylko na to, co robią inni. Wszak każdy pracuje społecznie, dlatego zapraszam w imieniu Komisji Rewizyjnej wszystkich chętnych do rzetelnej współpracy. Takie współdziałanie na pewno nie pozostanie niezauważone i będzie docenione.

W imieniu i z upoważnienia Komisji,
Z-ca Przewodniczącego KR
Michał Rebajn

WALNE ZEBRANIE CZŁONKÓW SITN PZN KRAKÓW 9.06.2018 r.

Drodzy członkowie SITN PZN,

w roku 2018 kończy się czteroletnia kadencja władz SITN PZN wybranych w roku 2014. Zgodnie ze statutem podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego będziemy wybierać nowe władze: Prezesa, Zarząd i Komisję Rewizyjną.

W tym samym roku kończy się też kadencja władz Polskiego Związku Narciarskiego, z którym wiąże nas porozumienie o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich w sportach śnieżnych.

Planujemy przeprowadzenie Walnego Zebrania w dniu 9 czerwca 2018 r. (sobota) w Krakowie w Interhouse Hotel.

Nasz statut precyzuje w §17, że zawiadomienie członka o terminie i miejscu Walnego Zebrania oraz porządku obrad, następuje co najmniej na dwa tygodnie przez terminem jego rozpoczęcia. Ze względów logistycznych, zawiadomienie przekazujemy już teraz. Jest ono zamieszczone na następnej stronie Informatora Przedsezonowego.

Przypominamy, że w Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym SITN PZN mogą brać udział członkowie Stowarzyszenia spełniający kryteria statutowe opisane w §12 pkt. b, a mianowicie: „skreślenie z list członków na skutek rocznego zalegania z opłatą składek członkowskich". Na Zebranie zapraszamy więc osoby, które mają na bieżąco uregulowaną składkę członkowską lub opłaciły składki za rok 2016 lub 2017.

Oficjalna lista obecności członków sporządzona będzie na dzień 1 czerwca 2018 r., a dodatkowa – dla osób regulujących składki po tej dacie. Sprawozdanie Zarządu z działalności w kadencji 2014–2018 będzie dostępne na naszej stronie internetowej, w części dla członków Stowarzyszenia (po zalogowaniu się) od 2 czerwca 2018 r.

Zuzanna Podgórna
Prezes SITN PZN

Krzysztof Zięba
Wiceprezes SITN PZN

Kraków, 31.08.2017 r.

ZARZĄD SITN PZN

UPRZEJMIE ZAPRASZA CZŁONKÓW SITN PZN

NA WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZE

Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN,
które odbędzie się w dniu 9 czerwca 2018 r. (sobota)
w Krakowie w Interhouse Hotel
31-201 Kraków, ul. Bratysławska 2

Początek zebrania:
- pierwszy termin godz. 10:00
- drugi termin godz. 10:30

Za Zarząd
PREZES SITN PZN
Zuzanna Podgórna

PROPONOWANY PORZĄDEK OBRAD

1. Otwarcie Walnego Zebrania.
2. Wybór Prezydium Walnego Zebrania.
3. Przyjęcie porządku obrad i regulaminu obrad.
4. Wybór Komisji: Mandatowo-Skrutacyjnej oraz Uchwał i Wniosków.
5. Sprawozdanie Zarządu Stowarzyszenia SITN PZN z działalności w latach 2014–2018.
6. Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej SITN PZN.
7. Dyskusja nad sprawozdaniami.
8. Głosowanie nad udzieleniem absolutorium ustępującemu Zarządowi.
9. Wybory Prezesa Stowarzyszenia SITN PZN.
10. Wybory członków Zarządu i Komisji Rewizyjnej.
11. Dyskusja programowa.
12. Wystąpienie wybranego Prezesa SITN PZN.
14. Przyjęcie uchwał Walnego Zebrania, między innymi w sprawach zatwierdzenia bilansów rocznych SITN PZN.
15. Zakończenie Walnego Zebrania.

Wszystkie materiały dot. Walnego Zebrania dostępne na stronie: **www.sitn.pl/Dokumenty/Walne 2018**

PS. Ze względów logistyczno-organizacyjnych prosimy o wstępne potwierdzenie udziału, telefonicznie:
12 636 29 30 *lub* **e-mail: biuro@sitn.pl**

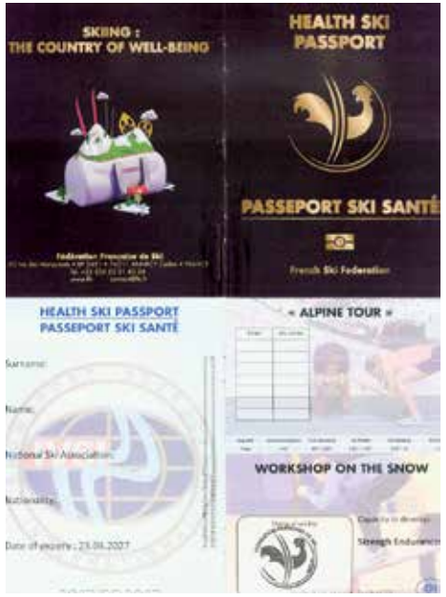
PO KONGRESIE W HAKUBIE

Za nami kolejne międzynarodowe święto instruktorów narciarstwa i snowboardu, czyli XIII kongres IVSI – Międzynarodowego Stowarzyszenia Instruktorów Sportów Śnieżnych. Odbył się on w Hakubie, w japońskiej prowincji Nagano. Tak jak poprzednie kongresy, dał nam możliwość poznania nowych trendów w nauczaniu narciarstwa, wymiany poglądów, uczestniczenia w ciekawych warsztatach na śniegu i wykładach.

Ośrodek Happo One w Hakubie, w którym rozgrywano konkurencje alpejskie Igrzysk Olimpijskich 1998 roku, otwarty został w 1950 roku, a przed Olimpiadą gruntownie przebudowany. Ma 13 tras długości 52 km położonych na wysokości 760–1831 m n.p.m. obsługiwanych przez 23 wyciągi (w tym jedną gondolkę). Około 20% to trasy trudne o nachyleniu do 35 stopni, a najdłuższy zjazd ma 8 km. Japonia jest potęgą narciarską – w czasie olimpiady w Nagano blisko 19 milionów mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni deklarowało, że umie i jeździ na nartach. Niestety, w kolejnych 20-tu latach Hakuba Happo-One, jak i inne ośrodki narciarskie w Japonii, nie doczekały się nowych inwestycji – szczególnie gondoli, znanych nam z Europy. Konserwuje się istniejące wyciągi, na których widać już upływ czasu. Może się to wydawać dziwne w państwie technologicznie wyprzedzającym nasz kraj o kilkadziesiąt lat, jednak łatwo to wytłumaczyć. Na przełomie wieków kryzys demograficzny Japonii spowodował spadek liczby aktywnych narciarzy ze wspomnianych 19 do raptem 8 milionów.

Na szczęście techniczne niedoskonałości i skromną ofertę apre-ski skutecznie rekompensowała życzliwość gospodarzy i wysoka jakość obsługi – dość wspomnieć, że przy wyciągach byli specjalni pracownicy do usadzania narciarzy, zgarniania śniegu z krzesełek, otwierania/zamykania gondoli, przywitania na końcu wyciągu.

W tak specyficznych, ale bardzo przyjemnych warunkach, liczna reprezentacja Polski aktywnie brała udział we wszystkich zajęciach proponowanych podczas Kongresu. Szczególnym powodzeniem cieszyły się warsztaty prowadzone przez alpejskie potęgi: Austriaków,



Niemców i Francuzów. Egzotyczne szkolenie przeprowadzili instruktorzy z Rosji (nowe pozycje zjazdowe: „na orieła" i „na sabaku"). Nie brakło oczywiście codziennych pokazów gospodarzy. Tu kadrę stanowili najlepsi instruktorzy Japonii, w większości z doświadczeniami zawodniczymi na najważniejszych imprezach sportowych świata – na czele z Igrzyskami Olimpijskimi. Poniżej przedstawiamy relacje z warsztatów kongresowych.

Narciarski fitness, czyli workshop francuski

Warsztaty przeprowadzone dla uczestników XIII Kongresu IVSI przez kolegów z Francji składały się z dwóch, a właściwie trzech części, gdyż część pierwsza zorganizowana w sali konferencyjnej Happo Bunka Kaikan była zarówno teoretyczna, jak i praktyczna, natomiast właściwa część praktyczna odbywała się następnego dnia na śniegu.

Teoretycznym wstępem był wykład, nawiązujący do artykułu w medycznym czasopiśmie Lancet (Volume 378, Issue 9798, 1–7 October 2011, Pages 1244-1253 **http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673611607496?showall%3Dtrue%26via%3Dihub**) Wen Ch. i wsp. *„Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study"*. Jego autorzy w prospektywnym badaniu, obejmującym ponad 400 tysięcy osób w ramach badań skriningowych (199 265 mężczyzn oraz 216 910 kobiet) prowadzonych w latach 1996-2008 na Tajwanie wykazali, że 15 minut dziennie lub 90 minut tygodniowo ćwiczeń fizycznych wykonywanych ze średnią intensywnością, ma korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka śmierci i wydłużenie spodziewanej długości życia, niezależnie od płci i wieku, nawet u osób zagrożonych chorobami sercowo-naczyniowymi.

W omawianym badaniu, po średnim czasie obserwacji wynoszącym 8,05 roku (odchylenie standardowe = 4,21 roku), u osób które ćwiczyły niezbyt intensywnie, średnio 92 minuty tygodniowo lub 15 minut dziennie, stwierdzono 14% redukcję ryzyka zgonu z jakiegokolwiek powodu (względne ryzyko zgonu =0,86; 95% CI 0,81-0,91) oraz 3-letnie wydłużenie spodziewanej długości życia. Na zakończenie wykładu Francuzi przytoczyli dane europejskie z 2014 roku **http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-207_en.htm** , z których między innymi wynika, że chęć poprawy zdrowia (62% respondentów) oraz sprawności fizycznej (40% respondentów) są głównymi motywami mieszkańców Unii do angażowania się w sport i aktywność ruchową.

Dysponując tak solidnymi argumentami naukowymi Francuski Związek Narciarski (Federation Francaise de Ski – FFS) postanowił systemowo wpływać na wykonywanie przez narciarzy ćwiczeń o charakterze fitnessowym, zarówno w salach gimnastycznych (przygotowanie do sezonu, zajęcia rekreacyjno-ruchowe w siłowniach itp.), jak i na śniegu (poprzez uprawianie narciarstwa). Motywacją do regularnego realizowania dziennego lub tygodniowego minimum aktywności fizycznej, a także do wiązania takiej aktywności z narciarstwem – również przez korzystanie ze wsparcia instruktorów FFS – ma być uzupełnianie dzienniczków nazwanych Passeport Ski Sante, czyli w wolnym tłumaczeniu Paszportu Zdrowego Narciarstwa.

Notowanie osiąganych wyników dopinguje do regularności, pozwala obserwować postępy, choć to nie one są celem samym w sobie, jak również rozwijać równowagę, siłę, wytrzymałość, czucie przestrzeni jakże pomocne w sportach śnieżnych. Zaproponowane w dzienniczku ćwiczenia-sprawdziany mają zarówno charakter, jak i nazwy narciarskie: np. utrzymanie prawidłowej pozycji zjazdowej powyżej 3 minut ze stopami ustawionymi osiowo na dwóch rurkach w sprawdzianie „Downhill – Alpine Tour" pozwala uzyskać kategorię Kitzbuhel. Pozostałymi ćwiczeniami wykonywanymi przez nas na sali po zakończeniu wykładu były:

- obrót wokół pionowej osi ciała w wyskoku obunóż („Toupie Freestyle 360o w Snow Park resort): np. <90o to kategoria Laax;
- skok w dal z miejsca obunóż („Jumping Tour – Hill): np. >175cm to kategoria Lillehammer;
- 5-minutowy marsz z kijkami do nordic walking („Nordic O2 – Cross-Country Tracks): np. >900 m to kategoria Zakopane;

- utrzymywanie równowagi na jednej nodze z jednoczesnym mierzeniem do celu z imitacji biatlonowego karabinu (Riffle Balance) z pomiarem czasu – (Standing Shoot): np. <5 minut to kategoria Ostersund.

Następnego dnia, wszyscy uczestnicy Kongresu mieli możliwość udziału w sprawdzianach narciarskich przygotowanych i prowadzonych przez ekipę francuską na trasie demonstracyjnej położonej powyżej budynku szkoły narciarskiej Happo-One Ski School.

Zaproponowane ćwiczenia miały odniesienie do wykonywanych przez nas wcześniej w sali konferencyjnej, a ukończenie każdego z nich były skrupulatnie odnotowywane przez prowadzących. Jednym z nich był przejazd na czas po bramkach gigantowych na trasie, na której znajdowały się dwa progi. Za metą należało objechać kolejną tyczkę i podjeżdżając pod górę, pokonać coś na kształt tzw. Trójkąta Haczkiewicza.

Innym ćwiczeniem była jazda w skos stoku trzech narciarzy trzymających tyczkę. Zadaniem jednego było wykonywanie przysiadów, a dwóch pozostałych przeciwdziałanie temu ruchowi. Następnie nieprzerwana jazda w skos stoku, kolejno w dwóch kierunkach, wzdłuż leżących na śniegu tyczek i pokonywanie skokiem, bez dotykania nartami, przygotowanych przeszkód. Kolejnym była jazda na jednej narcie. Należało trawersować stok, a jednocześnie obserwować osobę stojącą z boku, tak by na mecie umieć podać cyfrę pokazaną przez tę osobę. Następnie oczywiście następował przejazd na drugiej nodze w przeciwnym kierunku. A na koniec odbyło się „kółko graniaste", czyli wspólny przejazd w linii spadku stoku 6 narciarzy trzymających się za ręce i tworzących koło, z jednoczesnymi obrotami koła wokół jego środka. Paszport Zdrowego Narciarstwa dołączył do pozostałej, w tym sprawdzianów sportowych takich jak Fleche czy Chamoise, oferty Ecole de Ski Francaise.

Pomiń pozycję płużną, czyli workshop austriacki

Instruktorzy z austriackiego stowarzyszenia Naturfreunde (**www.naturfreunde.at**), obserwując współczesne społeczeństwo, które staje się wielokulturowe i uzależnia od szybko zmieniających się informacji dostarczanych mobilnie, zauważyli że ludzie stali się mniej cierpliwi, szukają wygody, oczekując szybszej nauki narciarstwa z dużą ilością zabawy, nawet wypożyczany sprzęt powinien być bezpłatny.

Aby sprostać takim wyzwaniom zaproponowali naukę narciarstwa wszędzie, gdzie tylko jest dostępny śnieg i pożądane nachylenie stoku, tworząc wspólną grupę dorosłych z dziećmi, byle tylko łączyła ich ta sama kultura. Ponadto uznali, że można pominąć naukę jazdy w pozycji płużnej i wykonywać ćwiczenia od razu na nartach ustawionych równolegle. W przedstawionych podczas wykładu filmie wykazali, że była wykonywana jednocześnie w grupie, często trzymającej linę – podobnie jak przedszkolaki idące na spacer. Oczywiście efektów takiego szkolenia nie mogliśmy zauważyć po 90-minutowym warsztacie z instruktorami Naturfreunde, ale w oglądanym poprzedniego dnia filmie grupa dorosłych i dzieci, wcześniej nie znająca nart, po 5-dniowym kursie opanowała podstawową jazdę równoległą, z pominięciem pozycji płużnej i komunikacji głosowej.

Złap mnie jeśli potrafisz, czyli workshop niemiecki

Koledzy z Niemiec, podobnie jak podczas wcześniejszych kongresów IVSI, w trakcie warsztatów przygotowanych dla uczestników tegorocznej konferencji kładli nacisk na samoświadomość i sferę mentalną dobrych narciarzy, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności.

W tym roku naszą uwagę skoncentrowali przede wszystkim na krótkim skręcie. Po ustawieniu uczestników zajęć na górze stoku zostaliśmy poproszeni o podanie głośno własnej oceny częstotliwości krótkich skrętów, z jaką mamy zamiar przejechać trasę. Częstotliwości, czyli liczbę skrętów na minutę. Istnieją aplikacje mobilne, które dokonują takich pomiarów w czasie rzeczywistym – podczas jazdy lub zachowują się jak kamerton muzyczny i zamierzoną częstotliwość podają dźwiękowo.

Zjeżdżaliśmy jeden za drugim, a pomiaru dokonywała prowadząca zajęcia. Nasza częstotliwość zmieściła się w zakresie od 85 do 98 skrętów na minutę. Następnie zostaliśmy poproszeni o dalszy przejazd, ale z częstotliwością mniejszą o ok. 10-15%, a potem, co było znacznie trudniejsze, o przejazd z częstotliwością większą o ok. 10% od tej z pierwszego przejazdu. Okazuje się, że każdy z nas ma naturalną tendencję do częstotliwości krótkiego skrętu dopasowaną do danego stoku. Prowadząca zachęcała nas, aby ją świadomie zmieniać w celu doskonalenia techniki.

W kolejnym ćwiczeniu polegającym na jeździe w parach z naśladowaniem prowadzącego, zadaniem był obowiązek opisania po zatrzymaniu się, nie tego, co bym chciał zmienić w jeździe osoby prowadzącej, lecz tego co świadomie zmieniałem, by dopasować się do jego techniki; na przykład zwiększyć amplitudę odciążenia NW, czy zmniejszyć kompensację lub intensywniej rotować stopami w pierwszej fazie skrętu. W kolejnych przejazdach następowała zmiana prowadzących, ale również zadania na świadome włączenie przez prowadzącego elementu dla siebie nietypowego – np. podskoku czy przesadnego przejścia z narty na nartę. Kolejnym ćwiczeniem był przejazd grupy jeden za drugim

pomiędzy osobami, które już się zatrzymały po przejeździe pomiędzy poprzednikami, wyznaczając tym samym miejsce skrętu następnej osobie.

Na kongresie były chwile nie tylko na odpoczynek, ale także rozkoszowanie się pierwszymi dniami wiosny. Kwitnących wiśni jednak nie było widać, gdyż te czekały na nas dopiero w Tokio, natomiast zaskakiwała duża liczba Japończyków, którzy na stoku zasłaniali twarze maskami lub chustkami. Uświadomiliśmy sobie, że jest koniec marca, a my nie tylko znajdujemy się na wysokości 1800 m nad poziomem morza, ale nasza szerokość geograficzna jest identyczna z położeniem Casablanki w Maroko. Należało zatem stosować filtry ochronne lub inną ochronę przed słońcem.

Podczas warsztatów niemieckich przekonaliśmy się naocznie, że właściwie dobrani instruktorzy wykorzystując odpowiednie ćwiczenia, mogą uczyć jazdy na nartach bez znajomości języka uczniów (na przykład pochodzących ze środowisk imigranckich). Zestaw prawie bliźniaczych ćwiczeń przedstawili nam następnego dnia na śniegu, prowadząc zajęcia z japońskimi dziećmi z Hakuby. Łatwo się domyślać, że podstawą jest naśladowanie instruktora, demonstrującego proste zadania ruchowe wykonywane z pomocami, takimi jak: lina, miotełki, kółka, przedmioty do przenoszenia, tyczki ułożone na śniegu itp. Wiele było gier i zabaw na płaskim, tak niezbędnych w nauczaniu początkowym. Szereg ćwiczeń znamy z naszego Sitnusiowego

Programu Nauczania Dzieci, ale część z nich po raz pierwszy doświadczaliśmy na własnej skórze.

Zanim przystąpiliśmy do ostatniego zadania w ramach warsztatów niemieckich, japońscy instruktorzy dumnie pokazywali nam ze szwajcarską precyzją punkt na śniegu, w którym **Hermann Maier** popełnił niewybaczalny błąd i po dramatycznie wyglądającym upadku w lewym skręcie, przerywając siatki ochronne, nie ukończył zjazdu podczas XVIII Igrzysk Olimpijskich w 1998 roku. Ze wspomnieniami olimpijskimi stykaliśmy się zresztą co krok. Dość wspomnieć, że ktoś z polskiej delegacji mieszkał w tym samym hotelowym pokoju, który niegdyś zajmowała **Pernilla Wiberg**, szwedzka srebrna medalistka w olimpijskim zjeździe.

Andrzej Milewski

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

NEW APPROACH – ALTERNATYWNE PODEJŚCIE DO METODYKI NAUCZANIA NARCIARSTWA CZYLI NIEMIECKI WORKSHOP... I NIE TYLKO

Niemcy byli na kongresie w Hakubie bardzo aktywną grupą (nota bene w ich demo-teamie występowały dwie byłe reprezentantki Niemiec w pucharze Świata – **Fanny Chmelar** i **Nina Perner**) – świetnie przygotowani merytorycznie i prezentujący nowoczesne podejście do nauczania narciarstwa. Prowadząc zajęcia używali metod znanych z coachingu i mentoringu, a skupiali się na takich elementach, jak czucie głębokie, stan psychofizyczny uczestników, nawiązywanie relacji i interaktywność zajęć.

Po warsztatach prowadzący – **Nina Perner**, **Andrea Spieth** i **Florian Trittler** udzielili nam wywiadów, podczas których opisali swoje pomysły na skuteczną naukę narciarstwa (linki do wywiadów w języku angielskim na stronie **www.sitn.pl**). Poniżej kilka przykładów stosowanych narzędzi metodycznych:

Nina – podczas warsztatów, o których pisze Andrzej Milewski, zastosowała „storytelling". Ćwiczenia które opisuje Andrzej, tworzyły opowieść, czyli „story", zgodnie z zasadą, że jeżeli chcesz przykuć uwagę słuchaczy – opowiedz im historię. Nina snuła historię o wyjeździe do Japonii, wplatając w nią ćwiczenia, prowadzące do osiągnięcia wcześniej zaplanowanego celu szkoleniowego. Pospieszna jazda samochodem z domu na lotnisko i wyprzedzanie samochodów – to ćwiczenia śmigu, wkładanie walizki na górną półkę w samolocie – wchodzenie na krawędź, itd.

Florian – zastosował gadżet, który pomaga zainteresować dzieci – uproszczoną kostkę Rubika (o boku złożonym z czterech pól). Stworzył też warunki, abyśmy – zgodnie z bardzo modną obecnie koncepcją uważności „Mindfulness" – mogli w czasie jazdy sami doświadczać działania sił zewnętrznych oraz odczuwać

efekty naszych własnych działań. A wszystko to w konwencji nauki przez zabawę. Florian używał przy tym tak niecodziennych sposobów zwiększania nacisku na podłoże, jak jazda z kolegą na plecach –„na barana" i gadżetów takich jak grube plastry gąbki wkładane pod duży palec u nogi, w celu zwrócenia naszej uwagi na efekty zwiększania nacisku przedniej części stopy na podłoże.

Andrea – która, zresztą jak się okazało, w poza-narciarskim życiu zawodowym jest wybitnym coachem i trenerem biznesowym, prowadziła, a właściwie powinienem powiedzieć inspirowała nas do wykonywania ćwiczeń, mających na celu przekazanie informacji bez oceniania. Zamiast otrzymywać negatywny feedback, zyskiwaliśmy własne wrażenia z naśladowania kolegi podczas jazdy w parach. Feedforward zamiast Feedback.

Jak lepiej uczyć narciarstwa?

Andrea była również inicjatorem mniej formalnego spotkania instruktorów zainteresowanych dyskusją o tym, jak wzbogacić nasze narodowe programy nauczania. Rezultatem tego spotkania było stworzenie nieformalnej niemiecko-polsko-austriacko-belgijskiej grupy, która postawiła sobie za cel zdefiniowanie wyzwań stojących obecnie przed instruktorami i zaproponowanie sposobów sprostania im. Zadaliśmy sobie fundamentalne pytanie, jak stać się lepszym instruktorem w czasach, gdy klienci oraz kandydaci na instruktorów mają coraz większe wymagania, oczekują efektów bez wysiłku, nudzą się szybko i w konsekwencji często rezygnują z lekcji? Jak skupiać ich uwagę, przezwyciężać zniechęcenie, inspirować do zaangażowania? Uznaliśmy, że choć podstawą

szkolenia są i pozostaną techniki nauczania, wiedza fachowa, umiejętności narciarskie, sprawność, doświadczenie, to potrzebne jest jeszcze coś więcej. Dobry instruktor powinien być liderem, inspiratorem, przewodnikiem, coachem. A przy okazji kimś, kto umie schować swoje ego i potrafi osiągnąć taki stan umysłu, w którym równoważą się jego ambicje i wątpliwości. Taki, który „wie że nic nie wie".

Jak więc uczyć?

Interaktywnie – czyli tak, aby uczestnicy współtworzyli lekcje, brali na siebie część odpowiedzialności za postępy i uczyli się również od siebie nawzajem. Wykorzystując siłę grupy, budując „team spirit", czyli ducha zespołu, który powoduje, że pojawia się silna identyfikacja z grupą i potrzeba przynależności. Zamiast wykładu mamy w takim przypadku znacznie bardziej efektywne zajęcia, podczas których lider jest członkiem zespołu. Interaktywne mogą być zarówno zajęcia grupowe, jak i lekcje indywidualne (1 na 1). Takie działania poprawiają samopoczucie i powodują zwiększenie zaangażowania, co z kolei poprawia skuteczność nauki. Taka forma zajęć ma również dobry wpływ na lidera, który czuje się komfortowo i czerpie większą satysfakcję z pracy. Ta z kolei staje się mniej wyczerpująca i bardziej efektywna. Są nawet badania, wskazujące na to, że w takich warunkach spada prawdopodobieństwo kontuzji i wypadków.

Empatycznie – ucząc techniki jazdy trzeba rozumieć, jakie są oczekiwania i obawy uczniów, a także słuchać uważnie ich wrażeń i opinii. Należy też wnikliwie obserwować i analizować ich reakcje, trudności i sukcesy. Trzeba dobrze przystosować zestaw ćwiczeń, wybrać teren odpowiednio do możliwości ucznia/grupy i warunków zewnętrznych. Tak oczywiste prawdy, że zapominamy o nich na co dzień.

Klienci coraz częściej szukają w sporcie odskoczni od stresującej pracy zawodowej lub nauki i jeśli mogą uczyć się narciarstwa w życzliwej i wspierającej grupie, zażywając ruchu na łonie natury, to nie tylko „ładują akumulatory", ale często wiążą się z narciarstwem na całe życie. I odwrotnie – jeżeli pierwsze wrażenia na stoku to stres, niechęć ze strony współuczestników zajęć, brak zrozumienia dla trudności i wsparcia ze strony instruktora, nie ma pozytywnych efektów dla zdrowia i samopoczucia, to wówczas uraz do narciarstwa pozostaje na długo lub na zawsze.

Zgodnie z koncepcją „uważności" – doprowadzając do sytuacji, w której klient potrafi dostrzec i zinterpretować własne reakcje i to jak funkcjonuje jego ciało w ruchu i działające nań siły zewnętrzne. Uczy się poprzez wyciąganie wniosków z obserwacji tychże reakcji i sił. Rola instruktora przypomina w takiej sytuacji rolę coacha, który ma za zadanie sięgnąć do sił i zdolności klienta, zamiast przekazywać mu wiedzę „ex kathedra". Taki sposób zdobywania wiedzy jest nie tylko szybki i skuteczny, ale i przyjemny. A na zasadzie reakcji zwrotnej – skoro jest przyjemny, to staje się bardziej skuteczny.

Korzystając z najskuteczniejszych, wypracowanych przez najlepszych nauczycieli i coachów narzędzi i metod nauczania, np.:

- Stawiając sobie i grupie cele **SMART** (konkretne, mierzalne, osiągalne, ambitne, określone w czasie).
- Stosując **metodę scenariuszy**, czyli budowania wielu planów działań opartych na różnych przesłankach i oceniania prawdopodobieństwa wystąpienia poszczególnych wydarzeń, składających się na dany scenariusz. Na koniec wybiera się rozwiązanie, które zbliży nas do założonego celu przy najmniejszym ryzyku, wysiłku i kosztach.
- Stosując **metodę Walta Disney'a**, która polega na tym, że dany cel (np. szkoleniowy) rozważa się z pozycji „Marzyciela", przy której buduje się najlepsze z możliwych scenariuszy jego realizacji. Następnie ocenia się ją z pozycji „Krytyk", w której analizuje, szuka słabych stron i wad różnych rozwiązań, a w końcu z pozycji „Realista", kiedy to wybiera się realistyczną drogę dojścia do celu, odniesioną do możliwości i ograniczeń, jakie narzuca nam czas, przestrzeń, otoczenie oraz zasoby.
- Stosując **analizę SWOT** – popularną i powszechnie dzisiaj znaną technikę analityczną, służącą do porządkowania informacji i planowania strategicznego. Polega ona na podzieleniu wszelkich informacji na dany temat na 4 grupy: mocne strony, słabe strony, szanse oraz zagrożenia. W przypadku przygotowywania dnia zajęć na śniegu trzeba brać pod uwagę możliwości i ograniczenia ucznia lub grupy oraz zagrożenia zewnętrzne (np. związane z warunkami śniegowymi, pogodowymi etc.)

Są to nasze dotychczasowe przemyślenia. **Zapraszamy was do dyskusji** i wspólnego wypracowania wniosków i zaleceń, które mogłyby się przyczynić do poprawienia skuteczności nauczania, a zatem również naszej satysfakcji z uprawiania najlepszego zawodu na świecie! Chcielibyśmy przedstawić rezultaty naszej wspólnej pracy podczas kongresu Interski 2019 w Pamporovie. Piszcie na adres: jakubg@jagram.com.pl

W inicjatywie w tej chwili biorą udział: **Andrea Spieth** – Niemcy, **Norbert Meister** – Austria, **Sandrien van Schoubroeck** – Belgia, **Jakub Grzymała** – Polska.

Jakub Grzymała

Jakub Grzymała – *Instruktor PZN, ISIA, Instruktor Biegów Narciarskich SITN PZN, Instruktor Snowboardu, członek Komisji Marketingu i Promocji SITN PZN. Biznes coach i przedsiębiorca.*

BUMPEROMANIA, CZYLI WORKSHOP Z SAMURAJEM

Pierwszego dnia kongresu warsztaty prowadził mistrz **Takao Murayama** w asyście instruktorki **Miku Kuriyama**. Oboje wzrostu średniej japońskiej – 150 cm. Wspominam o tym, bo jak się później okazało, wzrost według japońskiej szkoły nauczania narciarstwa ma duże znaczenie. Po krótkim zapoznaniu Takao zabrał blisko 30-osobową grupę złożoną z Polaków, Francuzów, Austriaków, Czechów i Brytyjczyków na trasę, która wyglądała jakby była „poza trasą"– kilkaset metrów stromizny ukształtowanej jak do zawodów jazdy po muldach. Kilkadziesiąt metrów szerokości, kilkaset długości, z zakrętami i przewężeniami – muldy jak okiem i nartą sięgnąć.

Okazało się, że muldy to właśnie kwintesencja japońskiego narciarstwa, że na trasach po naszemu przygotowanych (równo, poranny sztruks) nie honor jeździć w Japonii. Jazda, której uczą szkoły europejskie, w Japonii ma zastosowanie jedynie w nauce na poziomie początkujących narciarzy i dzieci. Po kilku pokazach dość ekwilibrystycznej jazdy po muldach, zdaniem kursantów zbliżonej do ewolucji narciarskich lub freestyle'u, Takao króciutko scharakteryzował istotę skrętu w muldzie. Według japońskiej szkoły jazdy po muldach (bumpers) podstawowym impulsem skrętnym jest rotacja nóg w kolanach. Jak wcześniej wspomniałem, japońskie stoki są wręcz matematycznie przygotowane – muldy są jednakowe na całej długości trasy. Kijek spełnia rolę stabilizatora pozycji i pomaga w utrzymaniu równowagi.

Korpus i głowa narciarza cały czas skierowane są w płaszczyźnie czołowej w dół linii spadku stoku, utrzymywane na jednej wysokości względem dwóch linii, które możemy wytyczyć w oparciu o punkty:

- pierwsza linia: najniżej położone punkty muld
- druga linia: najwyżej położone punkty muld

Kompensację zmiany głębokości pokonywanej muldy oraz przygotowanie, wykonanie i zakończenie skrętu narciarz wykonuje poprzez ugięcie kolan i skręt w biodrach. Można to przyrównać do jazdy trolejbusem po nierównych drogach i wpadnięcia jego kół w dziurę na drodze, kiedy wysokość linii z napięciem pozostaje stała, a zwiększa się rozciągnięcie/ugięcie pantografu i ewentualnie resorów.

Polska delegacja na kongresie

Zwały nieubitego śniegu, garby i muldy, to typowy widok japońskiej trasy narciarskiej

Przykładem japońskich ćwiczeń doskonalących ten styl jazdy, jest próba jazdy po muldach na wprost – w linii spadku stoku. Rytmiczne skręty nóg wykonywane są przy coraz większej prędkości. Japońscy mistrzowie bumperów wspomnieli o niebezpieczeństwie, które pojawia się w tym stylu jazdy, łącznie z kontuzją spotykaną w Europie niezwykle rzadko, mianowicie uderzeniem kolan w brodę.

Ten sposób uprawiania narciarstwa faworyzuje osoby niższe, o nisko osadzonym środku ciężkości i jak stwierdzili prowadzący zajęcia – jest dla nich naturalny i stanowi doskonały punkt wyjścia do ewolucji, szczególnie skoków. Uprawia go wielu japońskich narciarzy amatorów. Wymaga żelaznej kondycji i jest bardzo wyczerpujący. Oto dlaczego dla Japończyków „wypad na narty" to około dwugodzinna atrakcja z 40-minutowym okresem jazdy na nartach. Nasze, po europejsku zaplanowane, 120-minutowe zajęcia na kongresie ukończyła 1/3 uczestnikow (wyłącznie Austriacy i Polacy).

Wg Takao cykl nauki jazdy na muldach trwa dwa lata i obejmuje 4 turnusy pięciodniowe. Trudno nie zauważyć, że jest to inne podejście do nauczania narciarstwa niż to, które znamy z Europy. Jak skonstatowali Austriacy: może właśnie dlatego w Japonii ubywa narciarzy, że muszą się męczyć na takich muldach?

Konrad Wełpa

Konrad Wełpa – *„chłopak na opak", absolwent i pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego (Wydz. Prawa/Biuro Sportu). Wcześniej zawodnik klubów piłkarskich, obecnie miłośnik narciarstwa. Piewca piękna Małopolski, animator akademickich wydarzeń sportowych w regionie, kraju i zagranicą. Członek Zarządu Głównego Akademickiego Związku Sportowego.*

O POLSKIM TELEMARKU W JAPONII

Hakuba Ski Resort

Tegoroczny Kongres IVSI w japońskiej Hakubie należał z pewnością do wydarzeń, które zapiszą się złotymi zgłoskami w historii polskich udziałów w kongresach narciarskich. Licząca ponad 30 osób ekipa narciarzy i snowboardzistów należała do najbardziej licznych reprezentacji wszystkich krajów biorących udział w tym narciarskim wydarzeniu.

Japonia to miejsce rzeczywiście szczególne. I to nie tylko ze względu na jakże odrębną i bogatą kulturę – ponad dwieście lat całkowitej izolacji tego kraju, uformowało niepowtarzalny klimat i mentalność społeczeństwa, ale także ze względu na otwartość, gościnność i uprzejmość Japończyków. Pomimo tej odrębności spotykaliśmy się niemalże wszędzie z dużą sympatią i chęcią pomocy ze strony „lokalsów". SPORT ŁĄCZY LUDZI – ta stara maksyma znalazła swoje potwierdzenie w kolejnym odległym od naszego kontynentu kraju.

Happo-one Ski Resort położony jest w prefekturze Nagano, centralnej części wyspy Honsiu, rejonie posiadającym, jak sami Japończycy stwierdzili, więcej ośrodków sportów zimowych, niż cała Szwajcaria. Jest ich tutaj bowiem ponad 600! Położony na terenie Alp Japońskich resort wyposażony jest w 22 wyciągi, 1gondolę, 13 tras i ponad 220 ha terenów narciarskich (nie licząc stoków do uprawiania freeridu). Jest ośrodkiem w którym znajduje się kompleks skoczni narciarskich – składający się z dwóch obiektów: K 90 i K 120. Skocznie te zostały specjalnie wybudowane na Igrzyska Olimpijskie. Infrastruktura narciarska jest nieco podstarzała, pamiętająca swoją świetność z czasów Olimpiady w 1998 r. Ale za to jej różnorodność stwarza ogromne możliwości uprawiania wszelkich rodzajów sportów śnieżnych od klasycznych do popularnego tutaj heli-skiingu. Sprzyja temu świetny mikroklimat. Opady śniegu dochodzące w sezonie do 300 cm oraz niezbyt niskie temperatury (dochodzące do -10 stopni), gwarantują możliwości uprawiania narciarstwa od początku grudnia do końca kwietnia (podczas naszego pobytu na uliczkach Hakuby leżał jeszcze ponad metr śniegu).

Sześć dni Kongresu, podczas których uczestnicy brali udział w przedpołudniowych pokazach, workshopach oraz popołudniowych sesjach wykładowych, czy też wieczornych spotkaniach, wymagały dużego zaangażowania i pracy. Organizatorzy przykładali dużą uwagę do przygotowywania Demo Slopu (nie szczędzili salmiaku) i pomimo dość wysokich temperatur, demonstratorzy mogli pokazać to, co mieli najlepszego do zaprezentowania.

W skład polskiego Telemarkowego Demo Teamu na tegoroczny Kongres powołani zostali: **Piotr Kapustianyk**, **Paulina Janczar**,

Uczestnicy Kongresu IVSI Hakuba 2017

Józef Szot, **Sławomir Lassak** oraz przedstawiciel całkowicie młodego pokolenia **Wawrzyniec Gorczyca**, który pomimo młodego wieku i braku doświadczenia w występach przed profesjonalną międzynarodową publicznością, zadziwiał wszystkich swoją bardzo dobrą techniką jazdy i pełnym, godnym największych twardzieli opanowaniem. Brawo WAWA!!!

Podczas Dnia Polskiego oraz wspólnych przejazdów nasz team zaprezentował opracowane układy jazdy synchronicznej przy akompaniamencie folkowego zespołu ZAKOPOWER oraz kultowego KOMBI. Nasze pokazy uzupełniali snowboardziści pod wodzą Prezesa SITS **Piotra Kunysza**, a także część naszej ekipy narciarskiej z Prezes **Zuzanną Podgórną** na czele.

W ciągu czterech dni pokazów Team zademonstrował 12 układów jazdy synchronicznej, w skład których wchodziły takie ewolucje, jak: skręt równoległy długi, asynchroniczny skręt krótki, naprzemienne połączenie skrętów równoległych krótkich i długich, skręt sportowy oraz nagradzane gromkimi brawami mijanki wykonywane na pełnej prędkości. Dobra, rytmiczna muzyka sprzyjała gorącemu odbiorowi prezentowanych układów. Nasz pięcioosobowy Team był najbardziej licznym telemarkowym zespołem uczestniczącym w tym Kongresie.

Final Demo Show

„Po co jeździć – lepiej latać"

Podczas pokazów

Po naszych warsztatach

Na sali wykładowej – polska prezentacja

Tegoroczny telemarkowy workshop był poświęcony ćwiczeniom wprowadzającym do skrętu sportowego. W naszych zajęciach uczestniczyli koledzy z Demo Teamu austriackiego, francuskiego, belgijskiego oraz delegacji rosyjskiej. Była więc możliwość wymiany poglądów z byłymi zawodnikami telemarku sportowego z Austrii, zwróceniu uwagi na odpowiednie krawędziowanie obu nart w skręcie oraz przyjmowanie głębokiego układu dośrodkowego bioder równoważonego górną częścią tułowia. Zaproponowane ćwiczenia metodyczne spotkały się z zainteresowaniem ze strony uczestników i nawet po zakończeniu zajęć praktycznych jeszcze długo dyskutowaliśmy nad zasadnością poszczególnych ćwiczeń prezentowanych podczas workshopu.

Członkowie ekipy uczestniczyli również w zajęciach przygotowanych przez austriackich kolegów. Motywem przewodnim workshopu było pokazanie wspólnych elementów w narciarstwie alpejskim i telemarkowym pozwalających na stosunkowo szybkie opanowanie podstaw telemarku. Bardzo ciekawe i zarazem dość trudne, wymagające dobrej koordynacji ćwiczenia, miały udowodnić tezę, że każdy zjazdowiec zaledwie po kilku godzinach prób może stać się już „kompletnym" narciarzem. Najciekawszym jednak momentem tych dywagacji było wspólne stwierdzenie, że „diabeł tkwi w szczegółach" i poznanie telemarku wymaga jednak od uczących się sporych nakładów sił, cierpliwości i zrozumienia własnego ciała w tej jednak innej technice narciarskiej, tak by móc korzystać w pełni z walorów telemarku. Ale oczywiście sposób na pozyskanie nowych adeptów tej pięknej techniki był trafny i godny naśladowania.

Popołudniowe wykłady gromadziły liczną publiczność, która z dużym zainteresowaniem wysłuchiwała kolejnych prelegentów. Tematem polskiego wykładu pt. „ELEMENTS OF PRAPARATION OF A COMPETITOR FOR TELEMARK SPRINT WITH CROSSFIT TRAINNING" było pierwsze opracowanie metod treningowych i cyklu treningowego dla przyszłych zawodników w telemarku sportowym. Wygłoszony przeze mnie referat był jedyną prezentacją dotyczącą spraw związanych z narciarstwem telemarkowym podczas tego Kongresu. Odebrane po prelekcji liczne gratulacje świadczyły o dużym zainteresowaniu i pozytywnym odbiorze naszego wystąpienia.

Podsumowując, można by użyć lapidarnego amerykańskiego określenia „good job". Dziękuję całej ekipie za wkład pracy i już zapraszam do przygotowań na następny KONGRES ISIA w bułgarskim Pamporowie.

Piotr Kapustianyk

TELEMARK POL SKI DEMO TEAM

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.*

KONGRES IVSI NASZYM OKIEM

Hakuba jest kolejnym miejscem na narciarskiej mapie świata, gdzie po raz kolejny spotkali się instruktorzy z różnych krajów, aby podzielić się swoim doświadczeniem, jak również dyskutować nt. technik nauczania narciarstwa i technik jazdy w różnych warunkach. Poniżej chcieliśmy się podzielić naszymi obserwacjami z warsztatów, w których uczestniczyliśmy.

Workshop JAPONIA

Tematem przewodnim warsztatów japońskich, poza pokazaniem międzynarodowemu środowisku instruktorów miejsc rozgrywania zawodów w ramach Igrzysk Olimpijskich w Nagano, była technika jazdy po muldach. Szerzej na ten temat pisze kol. **Konrad Wełpa**, więc nie będziemy się w tym miejscu rozpisywać. To, co chyba najbardziej zapadło w pamięć wszystkim uczestnikom, to pokazywane przez każdego z japońskich przewodników miejsce, w którym podczas Igrzysk Olimpijskich w 1998 roku wypadł z trasy słynny „Herminator" **Herman Maier**.

Workshop NIEMCY

W trakcie kongresu mieliśmy przyjemność dwukrotnie uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez niemieckich instruktorów. Wymierną przyjemnością był fakt, że obydwa warsztaty były prowadzone przez instruktorki z przeszłością w Pucharze Świata: **Ninę Perner** i **Funny Chmelar**.

Pierwsze warsztaty były poświęcone tematowi „Outside ski". W opinii Funny Chmelar bardzo ważną umiejętnością jazdy na nartach jest odpowiednie obciążanie zewnętrznej narty poprzez prawidłową sylwetkę i technikę jazdy. W trakcie warsztatu ćwiczeniami doskonalącymi były m. in.:

- jazda bardzo wolnym śmigiem na płaskim terenie,
- ćwiczenie z jazdą na zewnętrznej narcie,
- jazda w pozycji frontalnej patrząc się na stojącego poniżej instruktora,
- zacieśnianie skrętów poprzez jazdę po trójkącie,
- jazda parami krótkim skrętem z wyprzedzaniem się.

Dużą uwagę skupiliśmy również na wypychaniu kolan do przodu i na zewnątrz, co ma pomagać w utrzymaniu prawidłowej pozycji.

Drugi warsztat nazwany „Nauka przez doświadczenie" był prowadzony przez **Ninę Perner**. Jego zasadniczym celem było uświadomienie uczestnikom, że wiele z ćwiczeń można „ubrać" w zabawę. Nazwy ćwiczeń: kontrola bezpieczeństwa, zajmowanie miejsca w samolocie czy gonienie złodzieja, niewiele mówią, ale przynoszą wiele zabawy w jeździe w różnych warunkach terenowych. Mnie osobiście do gustu przypadło ćwiczenie „jazda kierunkowa na sygnał kijkami z dołu", które polegało na wybieraniu kierunku jazdy w zależności od kierunku, jaki wskazywały kijki partnera/instruktora stojącego niżej.

Nie do końca jednak udało się naszej koleżance zapanować nad fantazją instruktorów, dla których nie było problemem w czasie jazdy rozebranie się niemal ze wszystkiego, co mieli na sobie (gratulacje dla **Janka Grzymały** za pokaz współpracy…).

Workshop AUSTRIA

Workshop, w którym uczestniczyliśmy, był poświęcony programowi nauczania dzieci i osób początkujących. Całe zajęcia odbywały się z wykorzystaniem krótkich nart. Co istotne, nie zwracano uwagi na sposób wykonania poszczególnych elementów, ale skuteczność. Całość zajęć odbyła się bez nauczania pługu. Jako ćwiczenie zapoznawczo-rozgrzewkowe, a także zapewniające zapoznanie się z otoczeniem, zastosowano spacer z nartami i przybijanie piątek z zapoznaniem się z imieniem partnera. Kolejną częścią zajęć były ćwiczenia z wykorzystaniem chusty animacyjnej. Zadania polegały głównie na współpracy całej grupy poruszającej się na nartach. Wykorzystane ćwiczenia to:

- chusta animacyjna z podrzucaniem kostki,
- chusta animacyjna ze zmianą miejsc,
- chusta animacyjna z wejściem pod chustę.

Bardzo sympatycznym ćwiczeniem było przeciąganie liny na nartach. Zadanie to nie tylko wymagało współpracy całej grupy, ale również umiejętności zakrawędziowania nart. Jako ćwiczenie doskonalące poruszanie się na nartach zastosowano:

- „końskie zaprzęgi" wokół okręgu,
- mecz piłki ręcznej na nartach,
- „gorące krzesła" na nartach.

Wszystkie wyżej wymienione zajęcia odbywały się na płaskim stoku. Po zakończeniu tej serii ćwiczeń, kolejna część odbywała się na stoku o lekkim nachyleniu. Tutaj nasi koledzy z Austrii zaprezentowali doskonalenie zmiany kierunku poprzez wymuszenie toru przejazdu. Zarówno przejazdy indywidualne, wyznaczone trasą przez linę z wykonywaniem różnych ćwiczeń, jak i ćwiczenia wykonywane parami w zakresie jazdy po równoległym slalomie (trzy rzędy) w różnych kombinacjach, sprawiały uczestnikom nie tylko frajdę, ale również ukazywały możliwość doskonalenia umiejętności jazdy z wykorzystaniem prostych, dostępnych wszędzie pomocy dydaktycznych.

Workshop FRANCJA

Duże warsztaty francuskie były kontynuacją narciarskiego obwodu stacyjnego, w myśl zajęć fitness zaprezentowanych wcześniej na wykładach. Ogólną istotą zajęć były ćwiczenia poprzez zabawę, a wykonanie poszczególnych zadań (najczęściej wyrażonych w jednostce czasu) było odniesione do przejechania lub zaliczenia znanej wszystkim stacji narciarskiej, skoczni czy terenu biegowego. Ideą całości było jednak zapewnienie dużej frajdy z jazdy na nartach, a także zachowanie sprawności fizycznej zarówno niezbędnej na stoku, jak i w codziennym życiu. Wykorzystanie zaprezentowanych testów na „sucho", takich jak: pozycja zjazdowa na czas, skok z obrotem ciała, skok w dal do pozycji telemark czy utrzymanie stania na jednej nodze w pozycji biathlonowej, a następnie przeniesienie tego na stok narciarski, nie tylko testuje aktualną sprawność, ale również urozmaica zajęcia.

Kamila Stypa – *Instruktor PZN, absolwentka prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego*

Workshop ROSJA

Zaprezentowano program nauczania narciarstwa, często odnosząc się do tradycji nauczania w Rosji. Program merytorycznie zawierający, wg nas i nie tylko, dużo błędów w zakresie pozycji na nartach, obciążenia zewnętrznej narty, itd.

Podsumowując, kolejne międzynarodowe spotkanie narciarskie dało nam możliwość zapoznania się z trendami panującymi w poszczególnych krajach, jak również była to doskonała okazja do integracji pomiędzy instruktorami z całego prawie świata.

Kamila Stypa & Marek Szlachta

Marek Szlachta – *Asystent IW PZN. Absolwent Politechniki Krakowskiej (Inżynieria Środowiska), jednakże zawodowo od wielu lat związany z Akademickim Związkiem Sportowym. W ramach swojej pracy zawodowej był członkiem polskiej misji na Uniwersjadzie Letniej w Gwangu (2015), Uniwersjadzie Zimowej w Almatach (2017) oraz Uniwersjadzie Letniej w Tajpej (2017). Od wielu lat organizuje zawody Akademickich Mistrzostw Małopolski w narciarstwie alpejskim i snowboardzie. W roku 2004 i 2006 organizator AMP w snowboardzie. W latach 2001-2010 kierownik, a następnie trener sekcji narciarskiej i snowboardowej na Politechnice Krakowskiej. Od wielu lat związany z Komisją Organizacyjną SITN PZN. Społecznie pracujący w Komisji Zjazdów Powszechnych PZN, która organizuje największy cykl zawodów narciarskich w Polsce – Mistrzostwa Polski Amatorów PZN. Wspierał organizacyjnie kongres ISIA 2012 w Krakowie. Uczestnik kongresów narciarskich Interski 2015 w Ushuaia oraz IVSI 2017 w Hakubie.*

Rezerwujcie kilka dni tylko dla siebie:

Hala Gąsienicowa:
20-22.03.2018 – kurs lawinowy
22-27.03.2018 – kurs skitourowy
03-05.04.2018 – kurs lawinowy
05-10.04.2018 – kurs skitourowy

Stubai (Austria):
25.11.-02.12.2017 – kurs lawinowy, skitourowy oraz freeride`owy
25-30.03.2018 – kurs freeride`owy

Szerokie horyzonty ograniczone tylko górami!

ISIA SAMNAUN 2017

Kolejne Mistrzostwa Świata Instruktorów ISIA (www.isiaski.org) zorganizowano w dniach 26-30 kwietnia 2017 w Samnaun w Szwajcarii. W programie znalazły się następujące konkurencje: gigant kobiet i mężczyzn, również z punktacją drużynową (4 osoby, w tym jedna kobieta, z jednego kraju); drużynowy slalom równoległy (4 osoby, w tym jedna kobieta, reprezentujące różne uczestniczące kraje); snowboard cross; skicross; rywalizacja demoteam'ów.

Jak zawsze w terminie zawodów odbyło się także walne zgromadzenie delegatów, choć tym razem wiążące się z wyborem nowego prezesa organizacji, którym został **Vittorio Caffi** z Irlandii. Przeprowadzono także warsztaty poświęcone dyskusji na temat tzw. minimalnych standardów mających obowiązywać w ISIA w zakresie techniki i metodyki szkolenia.

W pierwszym przejeździe 33 bramkowego giganta (30 zmian kierunku, przy długości około 850m i różnicy poziomów 225 m) dobry wynik osiągnął nasz kolega **Jan Sołtys**, który pomimo nieukończenia drugiego przejazdu został zaproszony do udziału w slalomie równoległym, w którym tworząc drużynę wraz z koleżanką z Argentyny i dwoma Szwajcarami zajęli trzecie miejsce. W punktacji drużynowej obliczonej na podstawie sum czasów osiągniętych w gigancie sklasyfikowano 9 reprezentacji. Przejazdy w snowboardcross i skicross jak zawsze okazały się bardzo widowiskowe, a w zawodach demoteam wystartowało 18 zespołów, w tym kilka ze Szwajcarii, dwa z Czech. Co ciekawe przy nieobecności Austrii zespół ze szkoły narciarskiej w austriackim Obertauern reprezentował Holandię, a Argentyńczycy reklamowali resort Granvalira z Andory, który ich sponsorował.

Podczas warsztatów poświęconych minimalnym standardom trafiłem wraz z **Janą Nohejlovą** z Ascociace Profesionalnich Ucitelu Lyzovani a Snowboardingu (www.apul.cz) do mini-grupy prowadzonej przez **Nadine Gruenfelder** ze Swiss Snowsports (www.snowsports.ch). Jana oprócz pracy w rodzinnych Czechach, szkoliła w Aspen i Japonii, a Nadine wygrała gigant w Samnaun. Obie koleżanki pełnią funkcje odpowiadające naszemu instruktorowi wykładowcy lub egzaminatorowi. Przed przypięciem nart omówiliśmy technikę, którą każde z nas przedstawiło jako bazowy skręt

równoległy w swoim programie nauczania. Wspólnym dla nas skrętem okazał się NW, który w rozumieniu czeskim minimalizuje odciążenie przez wyjście w górę kosztem wprowadzania kompensacji, a w szwajcarskim kosztem wyjścia w przód. Preferują również zdecydowanie szersze prowadzenie nart, z minimalnym ześlizgiem w porównaniu do naszego NW. Na zewnątrz w miękkim śniegu i przy słabej widoczności nie tylko demonstrowaliśmy nawzajem swoje skręty równoległe, ale także je naśladowaliśmy, następnie omawiając przejazdy. Po powrocie do schroniska przeszliśmy do prezentacji programów nauczania i wymagań egzaminacyjnych. Schematy blokowe programów czeskiego i szwajcarskiego są bardzo przejrzyste oraz mają natychmiastowe odniesienie do poziomów ISIA (np.: http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/). W obu programach jest czytelne umiejscowienie nauczania dzieci i innych, poza narciarstwem zjazdowym sportów śnieżnych. Bardzo wcześnie, bo już na poziomie naszego pomocnika oczekiwane są umiejętności komunikacji w drugim języku. W cyklu szkolenia instruktora kładzie się duży nacisk na kompetencje personalne – np. samoocenę, socjalne – np. empatię obok metodycznych (np. plan lekcji i przygotowanie) i profesjonalnych (np. indywidualne umiejętności narciarskie). Na egzaminie przykładowy brak właściwego zaangażowania lub zaadaptowania stylu komunikowania się do charakteru prowadzonej grupy mogą być powodem jego oblania, gdyż wszystkie cztery domeny są traktowane i oceniane na równi. Przy egzaminach na wyższe stopnie sprawdzana jest umiejętność nauczania w drugim języku poza ojczystym oraz angażowane są obce osoby z zewnątrz do sprawdzianu z instruowania.

Przy zaskakująco obfitych opadach śniegu, jakie miały miejsce w Alpach w ostatnim tygodniu kwietnia, organizatorzy przygotowali trasy zawodów chyba tylko dzięki ogromie wykonanej pracy, dużej liczbie wolontariuszy i wcześniej gotowemu, twardemu podkładowi. Ale i tak następowało wiele opóźnień i przesunięć w programie z uwagi na pogodę. Z uwagi na to, że konkurencje sportowe cieszyły się najwyższym priorytetem, warsztaty metodyki i techniki skrócono w stosunku do oryginalnego planu. Dla wytrwałych, w niedzielę, na zakończenie sezonu narciarskiego przygotowano na scenie w Ischgl, sąsiadującym z Samnaun przez górską grań koncert **Zucchero**. Po koncercie, dzięki strefie wolnocłowej zatankowaliśmy samochód taniej niż w Polsce i wróciliśmy z mistrzostw ISIA w Samnaun do Zgorzelca na przysłowiowym jednym baku.

Andrzej Milewski

AKTYWNA KONFERENCJA
POD PATRONATEM SITN

Pod patronatem SITN PZN

W dniach 24-25.11.2016 po raz trzeci odbyła się Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata". Organizatorami byli: Katedra Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz KS AZS-AWF Wrocław. Honorowym patronatem objęli imprezę JM Rektor AWF dr hab. ***Andrzej Rokita*** *oraz Marszałek Województwa Dolnośląskiego* ***Cezary Przybylski****.*

Założeniem Konferencji było stworzenie możliwości wymiany doświadczeń, wiedzy i poglądów między naukowcami a praktykami. Ubiegłoroczna edycja zgromadziła prawie 90 uczestników reprezentujących różne ośrodki naukowe, ale także kluby i stowarzyszenia, których działalność związana jest z szeroko pojętą aktywnością w górach. Obrady odbywały się w podziale na sesje tematyczne, które dotyczyły różnych aspektów aktywności ruchowej w górach – społecznych, geograficznych, biologicznych i organizacyjnych.

W ramach tradycyjnych „Spotkań ze znaną postacią" gościliśmy na konferencji: **Piotra Pustelnika** – wybitnego polskiego himalaistę i zdobywcę korony Himalajów oraz Karakorum, który opowiedział o roli pracy zespołowej w alpinizmie; **Tomasza Czaplickiego** – zdobywcę Pucharu Świata oraz medalistę Mistrzostw Świata w Freestyle Kajakowym, który zaprezentował uprawiany przez siebie sport jako ekstremalną formę kajakarstwa górskiego, oraz **Bogusława Ogrodnika** – zdobywcę „Dwóch Everestów".

Podobnie jak w poprzednich latach konferencja gościła wielu specjalistów z zakresu zimowych form aktywności, a Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN wraz ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Snowboardu były oficjalnymi partnerami konferencji.

Temat sportów śnieżnych pojawił się już na otwierającej konferencję sesji plenarnej w wystąpieniu dr. hab. **Szymona Krasickiego** pt. Czy sport zimowy i mass media to udane małżeństwo? Natomiast drugiego dnia konferencji odbyła się sesja tematyczna zatytułowana „Górska aktywność ruchowa w kontekście sportów śnieżnych".

Podczas tej sesji miały miejsce następujące wystąpienia:

- „Sporty śnieżne w nauczaniu – wyczyn, edukacja czy rekreacja" – prof. dr hab. **Jacek Gracz**
- „Analiza konkurencyjności polskich, czeskich i słowackich ośrodków narciarskich" – dr hab. **Marek Nowacki**
- „Kształcenie kadr instruktorskich, trenerskich oraz kadry zarządzającej w stacjach sportów zimowych" – dr **Piotr Kunysz**
- „Kompetencje zawodowe instruktorów rekreacji na przykładzie sportów zimowych" – dr **Beata Blachura**
- „Analiza wyników Mistrzostw Polski Instruktorów Snowboardu, wpływ poszczególnych konkurencji trójboju na wynik końcowy" – **Mikołaj Marciniak**, dr **Helena Elegańczyk-Kot**
- „Wykorzystanie przyborów w celu usprawnienia procesu nauczania jazdy na nartach u dzieci" – dr **Rafał Wołk**.

Iwona Pawelec-Pudło – *Instruktor PZN, absolwentka AWF we Wrocławiu, doktor nauk o kulturze fizycznej, ratownik GOPR. Poza narciarstwem pasjonuje się turystyką górską, wspinaczką i podróżami.*

Czwarta edycja konferencji „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata" odbędzie się jesienią 2018 roku i powinna stać się obowiązkowym punktem w kalendarzu każdego pasjonata sportów śnieżnych i innych form aktywności ruchowej w górach, który chce zdobywać nową wiedzę i poszerzać horyzonty.

Iwona Pawelec-Pudło

PODSUMOWANIE SEZONU SZKOLENIOWEGO 2016/2017

Kursokonferencja jesienna

Instruktorzy Wykładowcy oraz przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Narciarskich spotkali się 8 października 2016 roku w krakowskiej Tauron Arenie na jesiennej konferencji, w której uczestniczyło około 100 osób. Obrady poprowadził Wiceprezes **Jacek Żaba**, a słowo wstępne wygłosiła Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna**.

W ramach konferencji odbył się Jubileusz 90-lecia urodzin IW **Leszka Krzeszowiaka** – lampką szampana wzniesiono toast i odśpiewano tradycyjne sto lat.

Następnie odbyły się prezentacje:

– Wyposażenie Sitnusiowego ogródka w ramach naszego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci – IW **Anna Buczek** i IW **Izabela Wysocka**

– Przedstawienie regionu narciarskiego Dolomiti Stars (Civetta, Marmolada) – **Fiorenza Manfroi**

– Zapoznanie się ze Stacją Narciarską Beskid Sport Arena – kol. **Michał Słowioczek**

– Szef Komisji Organizacyjnej kol. **Piotr Bogusz**

Biuro kursokonferencji

Jubileusz 90-lecia Leszka Krzeszowiaka

przedstawił zebranym plan Mistrzostw Polski Amatorów – organizowanych w sezonie 2016/2017 w ramach Komisji Narciarstwa Powszechnego PZN oraz ofertę dla szkół i organizatorów zawodów narciarskich firmy EMERGENCY24.

Podczas konferencji odbyła się obrona pracy asystenckiej, którą poprowadził przewodniczący Podkomisji ds. Asystentów, IW **Marek Palik**. Asystent **Wojciech Bień** przestawił swoją pracę „Podręcznik mutimedialny w nauczaniu i uczeniu się techniki narciarskiej". Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił jednogłośnie przyjąć kol. W. Bienia do grona Instruktorów Wykładowców PZN.

W dalszej części konferencji informacje dla szkół przedstawił Wiceprezes **Jacek Żaba** – omówił Wytyczne Szkoleniowe na sezon 2016/2017, które otrzymali uczestnicy konferencji.

Prezes SITN PZN **Zuzanna Podgórna** wraz z Przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich **Jackiem Żabą** wręczyli licencje PZN na sezon 2016/2017 przedstawicielom szkół narciarskich A, A+B, C oraz D.

Obrona pracy asystenckiej IW Wojciecha Bienia

IW Anna Buczek, szefowa zespołu redakcyjnego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci

Stoisko Ośrodka Narciarskiego Beskid Sport Arena

Rozmowy kuluarowe kierowników szkół

Licencję z rąk prezesów odbiera jedenz kierowników szkół, dr Janusz Lesiewski

Unifikacje

W minionym sezonie przeprowadzono 14 unifikacji, które zostały zorganizowane w Zakopanem, Pitztal, Stubai, Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Malej Upie, Czarnej Górze. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 461 instruktorów, w tym w unifikacji Klubu Instruktora Seniora – 42 osoby.

W sezonie 2016/2017 zorganizowano również dwie unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzone zostały w Kluszkowcach i Zakopanem – łącznie uczestniczyło 17 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. Bogusława FREY
2. Jan IWANICKI
3. Michał JĘCHOREK
4. Jerzy KOCHAJ jr.
5. Paweł NOWACKI
6. Adam MATANOVIĆ
7. Zbigniew RAJTAR
8. Wojciech SZOPA
9. Adam WNĘK
10. Krzysztof KAŹMIERCZAK
11. Adam BIERNACKI
12. Tomasz FABISIEWICZ
13. Katarzyna MACHALICA
14. Edyta MAKARUK
15. Krzysztof PLEWA
16. Jolanta WYSOKIŃSKA

Grupa Bartka Gąsienicy-Józkowego (w niebiesko-zielonym stroju POL-SKI DEMO TEAM) miała dodatkowe „zajęcia" z udzielania pierwszej pomocy, ponieważ Bartek jako TOPR-owiec wziął udział w autentycznej akcji ratunkowej. Nikt nie przypuszczał, że za chwilę Bartek sam stanie się osobą poszkodowaną – na prowadzącego unifikację wjechał z całym impetem postronny narciarz. Nasz Instruktor Wykładowca został odwieziony śmigłowcem do szpitala. Pomimo ciężkiej kontuzji, już w miesiąc później uczestniczył (na siedząco) w zgrupowaniu POL-SKI DEMO TEAMU na Harendzie.

XIII Zawody Klubu Seniora im. Józefa Zolla

Białka Tatrzańska 07.01.2017 r.

Zwycięzcy zawodów:

Panie grupa KI	Ewa PIETRZAK
Panie grupa KII	Jadwiga GOŁDA
Panie grupa KIII	Bożena JANUĆ
Panie grupa KVI	Marzena KONIUSZ
Panie grupa KVIII	Anna KONIUSZY
Panowie grupa MI	Leszek KRZESZOWIAK
Panowie grupa MIII	Czesław PERLICKI
Panowie grupa MIV	Stefan MAREK
Panowie grupa MV	Zdzisław WIETESKA
Panowie grupa MVI	Grzegorz MATYFI
Panowie grupa MVII	Wiesław JANUĆ
Panowie grupa MXI	Krzysztof WIETESKA

Spotkanie opłatkowe SITN PZN pod Wawelem

Centralny Kurs Instruktorski

W sezonie 2016/2017 odbyły się dwie części sportowo-techniczne, które zorganizowane były w Niedzicy i Kluszkowcach. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

Oto nasi nowi instruktorzy PZN:

1. Jacek ACHTELIK
2. Karolina ARCISZEWSKA
3. Julia BADOWSKA
4. Adriana BUJAŁA
5. Dominika CEDROŃSKA
6. Paweł DOMEK
7. Gustaw DUDA
8. Magdalena DZIDEK
9. Maciej DZIERZĘGA
10. Szymon FABER
11. Aleksander FUKSIEWICZ
12. Maciej FURMANTOWICZ
13. Bartłomiej GOSTYŃSKI
14. Irena HOŁOZUBIEC
15. Magdalena JAWORSKA
16. Aleksander KAWKA
17. Piotr KLIMCZAK
18. Maciej KOŁODZIEJCZYK
19. Michał KOSEK
20. Katarzyna KOWALEWSKA
21. Grzegorz KRUCZAŁA
22. Marcin ŁOJEK
23. Krzysztof MAJEWSKI
24. Marcin MARCHOWSKI
25. Krzysztof MARSZAŁEK
26. Robert MIJALNY
27. Daria MIKOCKA
28. Andrzej OKRĘGLAK
29. Artur PILEWICZ
30. Jan POLACZEK-KORNECKI
31. Mariusz PUSTUŁA
32. Jakub RAJEK
33. Michał ROWIECKI
34. Joanna RZEWUSKA
35. Kamil SKWARA
36. Natalia STOCH
37. Piotr STOLARCZYK
38. Jakub STOLARSKI
39. Filip STOROŻUK
40. Karol STRZYŻ
41. Konrad ŚCIEPKO
42. Maciej WILCZYŃSKI
43. Sebastian WISEŁKA
44. Agnieszka WÓJCICKA
45. Zuzanna ZASACKA
46. Mateusz ZIEMBA
47. Amadeusz MYSZKA AWF Katowice
48. Rafał KLIMEK AWF Katowice
49. Paweł LECH AWF Katowice
50. Amadeusz TYSZKOWSKI AWF Katowice

W sezonie 2015/2016 stopień Instruktora PZN uzyskał kol. Piotr BYRT, który nie znalazł się na liście nowych instruktorów, zamieszczonej w poprzednim wydaniu Informatora.

Po zsumowaniu wyników obu części Centralnego Kursu Instruktorskiego sezonu 2016/2017, najlepszym kursantem/kursantką CKI została **Joanna Rzewuska**. W uznaniu wspaniałego rezultatu Prezes SITN PZN przyznała 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 szósty w ramach porozumienia SITN PZN, a Komendą Główną Policji, zostało przeprowadzone szkolenie narciarskie dla policjantów. W grudniu 2016 roku oraz styczniu 2017 roku w Kluszkowcach odbył się kurs instruktorski i pomocnika instruktora w narciarstwie zjazdowym – uczestniczyło 16 osób, w tym Instruktorem PZN zostało 9 osób, a Pomocnikiem Instruktora zostało 6.

Oto nowi nasi instruktorzy PZN:
1. Jakub BORATYŃSKI
2. Jarosław GĄDZIK
3. Jan KOT
4. Grzegorz KURAS
5. Maciej KURZEJA
6. Mariusz ŁYCZKO
7. Grzegorz PATRZEK
8. Mariusz SKUCHA
9. Dariusz STASIAK

Szkolenie instruktorskie żołnierzy zawodowych

Po raz pierwszy odbyło się szkolenie narciarskie dla Wojska Polskiego. W styczniu i marcu 2017 r. odbyły się dwie części kursu instruktorskiego – uczestniczyło 21 osób, w tym Instruktorem PZN zostało 15 osób, a Pomocnikiem Instruktora 6.

Oto nowi nasi instruktorzy PZN:
1. Maciej RYSIEWICZ
2. Marcin JUREK
3. Andrzej CEBULAK
4. Krzysztof KOZIOŁ
5. Mirosław RADWAN
6. Piotr RACHOŃ
7. Tomasz PAWĘSKA
8. Rafał PŁOKARZ
9. Rafał SADOWSKI
10. Wojciech ZIELIŃSKI
11. Radosław KOZIELEWICZ
12. Krzysztof RUCZAJ
13. Andrzej GILAROK
14. Rafał ZIELIŃSKI
15. Grzegorz KIERPIEC

Instruktor Międzynarodowy Amator (IVSI)

Od stycznia 2010r. 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 2016/2017 zostało wystawione 93 nowe legitymacje, a znaczki IVSI 2017 (prolongata) wykupiło 385 instruktorów (do 30.06.2017).

Instruktor Zawodowy (ISIA)

W sezonie 2016/2017 po spełnieniu odpowiednich wymagań – legitymację Instruktora Zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. Ryszard ŚCIESZKA
2. Łukasz KALEMBA
3. Jan IWANICKI
4. Gabriel BORO
5. Józef BRZUCHACZ
6. Dominika GRODZICKA
7. Agnieszka HADY
8. Sławomir LASSAK
9. Mateusz MĄCZYŃSKI
10. Jan SOŁTYS
11. Józef SZOT
12. Marcin WOLSKI
13. Zuzanna ROGOZIŃSKA
14. Szymon BRZOZOWSKI

Kurs na stopień Instruktora Biegów

W minionym sezonie zorganizowano dwa kursy na stopień Instruktora Biegów. Szkolenia z zakresu narciarstwa biegowego zostały przeprowadzone w Zakopanem w terminie 05–12.03.2017 r. oraz w Jakuszycach w terminie 02–09.04.2017 r. Kierownikiem wyszkolenia tych kursów była IW **Maria Nędza**.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:
1. Zbigniew DERMA
2. Zuzanna ROGOZIŃSKA
3. Maciej TRACZ
4. Marcin WOLSKI
5. Karol CHRZĘSZCZYK
6. Jakub GRZYMAŁA
7. Kamila BOCZKOWSKA
8. Tomasz CHUDZIKIEWICZ
9. Piotr HABRAT
10. Mirosław KAPAŚ
11. Iga KORDASIEWICZ
12. Roman MAJKA
13. Dorota MIROŃ-Kuźma
14. Jakub PIĄTEK
15. Henryk PIWKO

Kurs telemarku

W sezonie 2016/2017 został zorganizowany kurs telemarku na stopień Instruktor Telemarku SITN, który odbył się w Krynicy w terminie 06–12.03.2017 r. – zajęcia na kursie prowadził IW **Piotr Kapustianyk**.

Absolwentami kursu zostali:
1. Bolesław BABICZ
2. Gabriel BORO
3. Szymon BRZOZOWSKI
4. Kinga DROŻDŻ
5. Mateusz MĄCZYŃSKI
6. Artur PAJĄK
7. Jan SOŁTYS
8. Ryszard ŚCIESZKA
9. Piotr TWARDOSZ
10. Łukasz KLUS

Wiosenna kursokonferencja

została zorganizowana planowo w terminie 06–07.04.2017 w Zakopanem. Zajęcia teoretyczne i wykłady odbyły się w Hotelu Helios w Zakopanem.

Nie został przeprowadzony sprawdzian na współczynniki w GS i SL dla Instruktorów Wykładowców z uwagi na trudne warunki atmosferyczne.

W ramach kursokonferencji odbyła się obrona pracy kandydackiej na stopień Instruktora Wykładowcy. Tę część konferencji poprowadził przewodniczący Komisji ds. Asystentów IW **Marek Palik**. Pracę „Ćwiczenia doskonalące śmig" przestawiał asystent Igor PINDYCKI. Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił przyjąć **Igora Pindyckiego** do grona Instruktorów Wykładowców SITN PZN.

Obrona pracy kandydackiej kol. Igora Pindyckiego

Wykład dr. Piotra Ogarzyńskiego

Kol. Michał Rebajn wprost z kongresu w japońskiej Hakubie

Wręczanie legitymacji IW kol. Wojciechowi Bieniowi i odznaki IW kol. Igorowi Pindyckiemu

X Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci

Zakopane, 07.04.2017

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

Grupa kobiet:
1 miejsce Alina OMBACH GARGUL
2 miejsce Ludwika MARCZUŁAJTIS
3 miejsce Bożena JANUĆ

Grupa mężczyzn:
1 miejsce Kazimierz ZUBEK
2 miejsce Ryszard OGARZYŃSKI
3 miejsce Przemysław KLIMCZAK

57 Mistrzostwa Polski Instruktorów

W dniach 8–9 kwietnia 2017 r. w Zakopanem odbyły się 57 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN. W ramach 57 MPI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna i slalom gigant oraz Mistrzostwa Demonstratorów. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę LSN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A oraz A+B.

Wyniki Slalomu Giganta:

Grupa I
Instruktorki (powyżej 60 lat)
1 miejsce Zofia RUMIŃSKA (PK)
2 miejsce Jadwiga GOŁDA
3 miejsce Bożena JANUĆ

Grupa II
Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce Marta ZBOROWSKA
2 miejsce Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce Bogusława FREY

Grupa III
Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce Izabela WYSOCKA
2 miejsce Alicja GĄSIENICA-JANKÓW
3 miejsce Aleksandra LIBERA-CICHY

Grupa IV
Instruktorki (31–40 lat)
1 miejsce Anna BUCZEK
2 miejsce Katarzyna MACHALICA
3 miejsce Sylwia LOLEY
3 miejsce Katarzyna STRAMA

Grupa V
Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce Katarzyna MIREK
2 miejsce Anna NOWAK
3 miejsce Agata WYKROTA

57 MPI
2017

Grupa VI
Instruktorzy powyżej 65 lat
1 miejsce Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce Ryszard OGARZYŃSKI
3 miejsce Krzysztof PERYCZ

Grupa VII
Instruktorzy (61–65 lat)
1 miejsce Krzysztof HORECKI
2 miejsce Zbigniew CZAPURA
3 miejsce Janusz LEWANDOWSKI

Grupa VIII
Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce Tomasz CICHY
2 miejsce Andrzej KOBIAŁKA
3 miejsce Krzysztof HEBDA

Grupa IX
Instruktorzy (41–50 lat)
1 miejsce Bartłomiej PTAK
2 miejsce Piotr STAWARZ
3 miejsce Leszek PILCH

Grupa X
Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce Jan SOŁTYS
2 miejsce Wojciech PODGÓRNY
3 miejsce Błażej TYLKA SULEJA

Grupa XI
Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce Antoni DULCZEWSKI
2 miejsce Mieszko KUCZAŃSKI
3 miejsce Łukasz CISŁO

Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa kobiet:
1 miejsce Anna BUCZEK
2 miejsce Katarzyna STRAMA
3 miejsce Katarzyna MAŁYSA-SONIK

Grupa mężczyzn:
1 miejsce Piotr GÓRNICKI
2 miejsce Artur WYSOCKI
3 miejsce Wojciech PODGÓRNY

Wyniki Dwuboju:

Grupa I
Instruktorki powyżej 60 lat
1 miejsce Jadwiga GOŁDA
2 miejsce Bożena JANUĆ
3 miejsce Zofia RUMIŃSKA (PK)

Grupa II
Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce Marta ZBOROWSKA
2 miejsce Katarzyna GÓRSKA
3 miejsce Bogusława FREY

Grupa III
Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce Izabela WYSOCKA
2 miejsce Izabela GUT-MISIAGA
3 miejsce Alicja GĄSIENICA-JANKÓW

Grupa IV
Instruktorki (31–40 lat)
1 miejsce Anna BUCZEK
2 miejsce Katarzyna STRAMA
3 miejsce Katarzyna MACHALICA

Grupa V
Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce Katarzyna MAŁYSA-SONIK
2 miejsce Katarzyna PIC
3 miejsce Anna NOWAK

Grupa VI
Instruktorzy powyżej 65 lat
1 miejsce Przemysław KLIMCZAK
2 miejsce Ryszard OGARZYŃSKI
3 miejsce Henryk MAURIN

Grupa VII
Instruktorzy (61–65 lat)
1 miejsce Krzysztof HORECKI
2 miejsce Jan IWANICKI
3 miejsce Zbigniew CZAPURA

Grupa VIII
Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce Tomasz CICHY
2 miejsce Andrzej KOBIAŁKA
3 miejsce Jakub GRZYMAŁA

Grupa IX
Instruktorzy (41–50 lat)
1 miejsce Bartłomiej PTAK
2 miejsce Piotr GÓRNICKI
3 miejsce Piotr STAWARZ

Grupa X
Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce Wojciech PODGÓRNY
2 miejsce Jacek GIZICKI
3 miejsce Błażej TYLKA SULEJA

Grupa XI
Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce Piotr LASSAK
2 miejsce Jacek GARDOŃ
3 miejsce Andrzej PABIN

Mistrzostwa Polski Demonstratorów Szkolnych PZN

Wyniki Slalomu Giganta:

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

Grupa chłopców:
1 miejsce Jan GUŃKA
2 miejsce Jakub KUKLIS
3 miejsce Piotr BROWARSKI

Wyniki Jazdy Technicznej:

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

Grupa chłopców:
1 miejsce Jan GUŃKA
2 miejsce Piotr BROWARSKI
3 miejsce Jakub KUKLIS

Wyniki Dwuboju:

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

Grupa chłopców:
1 miejsce Jan GUŃKA
2 miejsce Jakub KUKLIS
3 miejsce Piotr BROWARSKI

Mistrzostwa Szkół Narciarskich SITN PZN

Szkoły z licencją A+B
1 miejsce BLIZZARD DEMO TEAM
2 miejsce STRAMA
3 miejsce STOK

Szkoły z licencją A
1 miejsce SKI PLANET
2 miejsce SKIZY
3 miejsce MURZASICHLE

Biegi narciarskie:

Mistrzostwa odbyły się 12 lutego 2017 roku na trasach biegowych im. Stanisława Nahajowskiego w Ustjanowej Górnej, w ramach XXX Bieszczadzkiego Biegu Lotników.

Na starcie Biegu zjawiło się ponad 200 zawodników wśród nich instruktorzy i trenerzy SITN PZN.

Grupa kobiet:
1 miejsce Edyta OLCOŃ
2 miejsce Maria NĘDZA
3 miejsce Ewa KORKOSZ

Grupa mężczyzn:
1 miejsce Dariusz ŚLAGA
2 miejsce Dariusz GRZĄDZIEL
3 miejsce Józef RABSKI

Kurs Lawinowy

W sezonie 2016/2017 zorganizowano dwa kursy lawinowe w terminie 26–28.11.2016 r. na Stubaiu oraz w terminie 07–09.04.2017r. tradycyjnie na Hali Gąsienicowej. Pierwszy kurs poprowadził przewodnik tatrzański, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownik TOPR, IW **Andrzej Marasek**, drugi kurs prowadzili: międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV, ratownik TOPR, IW **Adam Marasek**, ratownik TOPR, przewodnik tatrzański III klasy, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, IW **Bartłomiej Gąsienica-Józkowy** oraz przewodnik tatrzański, ratownik TOPR kol. **Kamil Suder**.

Kurs zaliczyło 29 osób:

1. Sławomir BANACKI
2. Bartłomiej CZARNOTA
3. Zuzanna GÓRSKA
4. Karol ŁAZARCZYK
5. Grzegorz POMES
6. Mariusz ROMECKI
7. Jolanta WYSOKIŃSKA
8. Anna BEREZIK
9. Mateusz BILSKI
10. Małgorzata CYMBOR
11. Łukasz KARPIŃSKI
12. Łukasz KOTUCHNA
13. Jan MAZELA
14. Mateusz MĄCZYŃSKI
15. Mateusz MOŁCZANOWSKI
16. Anna OGARZYŃSKA
17. Piotr OGARZYŃSKI
18. Artur PAJĄK
19. Robert PAJĄK
20. Przemysław PATER
21. Zuzanna ROGOZIŃSKA
22. Ronald ROMANISZYN
23. Aleksander SIECZKOWSKI
24. Marian SŁODYCZKA
25. Łukasz STOCH
26. Kazimierz SZWAJCOWSKI
27. Marta SZYJKA
28. Sławomir WIT
29. Jakub ŻYTO

Kurs Ski-Tourowy

W minionym sezonie zostały przeprowadzone dwa kursy ski-tourowe – pierwszy w Austrii na Stubaiu w terminie 28.11.–02.12.2017, a drugi w terminie 09–14.04.2017 r. na Hali Gąsienicowej.

Kurs zaliczyły 32 osoby:
1. Sławomir BANACKI
2. Bartłomiej CZARNOTA
3. Zuazanna GÓRSKA
4. Karol ŁAZARCZYK
5. Grzegorz POMES
6. Mariusz ROMECKI
7. Piotr TEKIEL
8. Jacek BILIŃSKI
9. Rafał CHMIELEWSKI
10. Małgorzata CYMBOR
11. Łukasz KARPIŃSKI
12. Barbara KOT
13. Tomasz KOT
14. Klemens KRZEPTOWSKI
15. Sławomir LASSAK
16. Agnieszka LIPSKA
17. Jan MAZELA
18. Mateusz MĄCZYŃSKI
19. Maciej MŁYNARCZYK
20. Artur MOŁCZANOWSKI
21. Anna OGARZYŃSKA
22. Piotr OGARZYŃSKI
23. Artur PAJĄK
24. Przemysław PATER
25. Aleksander SIECZKOWSKI
26. Wojciech ŚWIĄTKOWSKI
27. Józef SZOT
28. Kazimierz SZWAJCOWSKI
29. Marta SZYJKA
30. Sławomir WIT
31. Jan WOJDYŁO
32. Jakub ŻYTO

Podsumowanie sezonu opracowała
Elżbieta Nowaczyńska, *Biuro SITN PZN*

Kurs narciarstwa adaptowanego

W dniach 16-18.12.2016 odbył się w Białce Tatrzańskiej kurs narciarstwa adaptowanego dla Instruktorów i Pomocników Instruktora PZN. Kadrę kursu stanowili: **Beata Blachura** – IW PZN, AWF Wrocław, członek Podkomisji Narciarstwa Adaptowanego SITN PZN, **Piotr Urbański** – AWF Poznań, specjalista od monoski, **Łukasz Szeliga** – trener narciarstwa, paraolimpijczyk, Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

Program kursu obejmował szkolenie teoretyczne i praktyczne podzielone na działy: nauka jazdy osób jeżdżących na monoski, osób z wysoką amputacją jeżdżących na jednej narcie, nauczanie narciarstwa zjazdowego osób niewidomych i niedowidzących.

W kursie wzięło udział 9 osób. Wszyscy uczestnicy otrzymali certyfikat SITN PZN potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie nauczania narciarstwa adaptowanego.

Kierownik kursu
IW Piotr Gostyński

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.*

KURS NARCIARSTWA ADAPTOWANEGO DLA INSTRUKTORÓW I POMOCNIKÓW INSTRUKTORA PZN

BIAŁKA TATRZAŃSKA, 14-17.12.2017

Koszt szkolenia 400,- zł

Zgłoszenia: Biuro SITN PZN w terminie do 30.11.2017

Zajęcia obejmują między innymi: naukę jazdy na monoski, nauczanie jazdy na nartach osób niewidomych i niedowidzących, a także osób z wysoką amputacją, wykłady teoretyczne.

Zakwaterowanie i wyżywienie we własnym zakresie. Dla zainteresowanych istnieje możliwość zakwaterowania 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. Szczegółowe informacje: Piotr Gostyński, tel. 602 692 845.

HOLMENKOL

LICENCJA NA ZWYCIĘSTWO

Wyłączny dystrybutor KAMI
ZAKOPANE, ul. Piłsudskiego 61b
tel./fax:18-20-159-61
email:holmenkol@holmenkol.pl

- Smary do nart i snowboardów
- Narzędzia do nart
- Środki piorące (Syntex)
- Impregnaty do odzieży i obuwia

Specjalne ceny dla instruktorów

Pełna oferta na www.holmenkol.pl

NIE DLA BAŁWANÓW

Zimą 2016/2017 Komenda Główna Policji wraz z Wydziałem Prewencji ogłosiła ogólnopolski konkurs plastyczny dla młodzieży pod hasłem „Stok nie jest dla bałwanów". Partnerami konkursu był Polski Związek Narciarski wraz z SITN PZN.

Akcję rozpropagowano poprzez media społecznościowe, a także przez licencjonowane szkoły narciarskie. Rezultaty przerosły najśmielsze oczekiwania – nadesłano tysiące prac wykonanych różnymi technikami plastycznymi. Jury złożone z przedstawicieli Policji i SITN, wykonało więc ciężką pracę przy wyborze najlepszych rysunków. W poszczególnych kategoriach wiekowych zwycięzcami zostały: **Nikola Czyżewska**, **Zuzanna Kozłowska** i **Jagoda Stelmach**. Dopiero podczas uroczystości wręczenia nagród w Warszawie okazało się, że Jagoda jest córką naszego Instruktora Wykładowcy **Tomasza Stelmacha**.

IW Tomasz Stelmach wraz z córką Jagodą nagrodzoną w konkursie plastycznym.

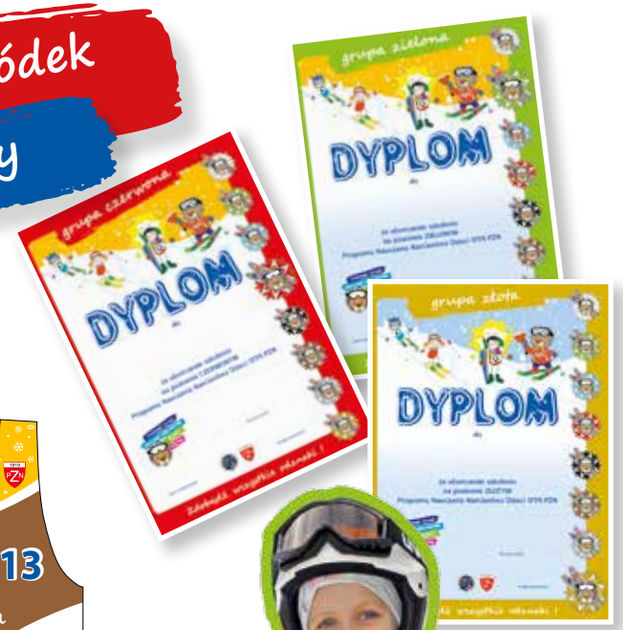
Za współpracę w organizacji kampanii informacyjno-edukacyjnej „Wspólnie dla bezpieczeństwa na stoku" Komendant Główny Policji nadinsp. dr **Jarosław Szymczyk** nagrodził: Prezesa PZN **Apoloniusza Tajnera**, Wiceprezesa SITN PZN **Jacka Żabę** oraz członków Zarządu SITN **Macieja Kwiatkowskiego** i **Marka Palika**. Podczas uroczystej gali zaprezentowano zaproszonym gościom, a więc głównie młodzieży i rodzicom, pokaz musztry policyjnej z bronią palną. Można też było zwiedzić zachowany gabinet przedwojennego Komendanta Głównego Policji.

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



SITNUSIOWY SYSTEM NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI SITN PZN

INTERSKI W SEZONIE 2016/2017

*SITN PZN jest członkiem międzynarodowych organizacji instruktorskich. 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 przez SITN PZN, udziałem w działalności statutowej, rozprowadzaniem znaczków rocznych IVSI i ISIA wklejanych do międzynarodowych legitymacji instruktorskich, świadczące o ważności uprawnień. Stowarzyszenia te wymagają okresowej unifikacji uprawnień szkoleniowych.

Warsztaty francuskie w Hakubie

Sezon obfitował w Walne Zebrania i kongresy. W minionym sezonie IVSI i ISIA podczas swych Walnych Zebrań (Hakuba w czasie trwania Kongresu IVSI i w Samnaun podczas Mistrzostw Świata Instruktorów ISIA) wybrały nowe władze. Wiceprezesem Zarządu na kadencję 2017-2021 wybrano kol. Jerzego Kaliskiego, a wieloletniego (19 lat) Prezesa ISIA Rieta Campella zastąpił Vittorio Caffi. Robocze Walne Zebranie INTERSKI w Pamporowie, w miejscu kongresu INTERSKI 2019 przedłużyło kadencję władz do 2021. Tradycyjnie również Zarząd IVSS przeprowadził swoje Walne Zebranie w Pamporowie, korzystając z obecności delegatów Walnego Interski.

Ciekawostki kongresowe:

- Podczas kongresu IVSI w Hakubie po raz pierwszy w historii wystąpił rosyjski DEMO TEAM, a instruktorzy rosyjscy poprowadzili również swój pierwszy WORKSHOP techniczny. W tym warsztacie wzięli udział nasi delegaci.
- W Hakubie nawiązano kontakt z prestiżową austriacką SNOWSPORTS ACADEMY, która zaproponował udział polskich instruktorów PZN w kursie instruktora (Landessskileher 2). Termin to 17-25 kwietnia 2018 r. w Kitzsteinhorn, koszt około 1000 euro.
- W Pamporowie podczas Walnego Zebrania delegaci wzięli udział w „burzy mózgów" – World Cafe INTERSKI CONGRESS 2019. Tematami wymiany poglądów były: demo, wykłady, specjalne wydarzenia (np. zawody drużynowe w GS, itp.), główny temat kongresu, co jeszcze ważne?
- FACEBOOK to już główna platforma informacji podczas kongresów IVSI (Hakuba) i WM ISIA (Samnaun). Organizatorzy tych wydarzeń bieżąco aktualizują wszystkie wydarzenia. Strony facebookowe to źródło wszelkiej oficjalnej i nieoficjalnej (od uczestników) informacji.

Po warsztatach rosyjskich

Krzysztof Zięba – *Instruktor Wykładowca PZN od 1980 roku. Były Prezes SITN PZN, obecnie Wiceprezes ds. organizacyjnych. Od 2005 roku w Komisji Szkolenia IVSI. Od 2017 roku Przewodniczący Komisji Technicznej IVSI.*

Sytuacja w krajach alpejskich

Trzy kraje alpejskie Francja, Austria i Włochy wystąpiły z ISIA. Wspólne działanie Zarządów tych stowarzyszeń instruktorskich z Zarządem ISIA nadal nie przyniosło kompromisu w minionym sezonie.

Memorandum of Understanding (**MoU**) – zakończył ważność w grudniu 2016, a zapowiadany **Akt delegowany instruktorom sportów śnieżnych** nie został ogłoszony w 2017 roku przez komisję UE**.**

Sytuację zawodu instruktora w UE przybliża kol. **Ludwik Żukowski** w swoim artykule.

Zauważa się wzrost działań mających na celu ochronę własnego rynku usług instruktorskich. Formularz zgłoszeniowy do pracy w TRENTINO 2016/2017 wyłącznie w języku włoskim lub angielskim. Uznawane są nasze uprawnienia PZN, wymagane zaświadczenie o niekaralności, poświadczenie praktyki, a przede wszystkim osobista polisa od ryzyka zawodowego na sumę 1 mln Euro, a w Tyrolu nawet 6 mln. Ostatni wymóg co do wysokości kwoty ubezpieczenia złagodzono w sierpniu br.

Również w całej Unii rozpoczęto wdrażanie RAM KWALIFIKACJI ZAWODOWYCH (m.in. zawodów – w sporcie (trenerzy) i nauczaniu (instruktorzy różnych poziomów). Jest to jednak długofalowe działanie prawne. SITN PZN bieżąco uczestniczy w tych działaniach.

Wiceprezes
Krzysztof Zięba

INSTRUKTOR PZN W ŚWIETLE DYREKTYW EUROPEJSKICH

Poniżej przedstawiam kilka uwarunkowań, które mają wpływ na europejski status prawny Instruktora PZN w sezonie 2017/2018. Dla większej przejrzystości poszczególne tematy ujęte zostały w punkty.

1. Na obszarze Unii Europejskiej obowiązuje traktatowa zasada wolności przepływu usług i towarów, zatem także swobody wyboru miejsca pracy przez każdego, w tym instruktora narciarskiego lub snowboardu. Ograniczona ona jest tylko dyrektywą unijną 2005/36/CE zmienioną częściowo dyrektywą 2013/55/EU, które dopuszczają, aby kraj goszczący (miejsca wykonywania usługi) oceniał, czy instruktor ma kwalifikacje zawodowe, jakich (ewentualnie) wymagają regulacje tego kraju. Pamiętać należy, że akurat we wszystkich alpejskich krajach UE zawód instruktora narciarskiego jest zawodem regulowanym czyli takim, który można wykonywać dopiero po uzyskaniu od organu państwa (lub lokalnej administracji) decyzji (koncesji na wykonywanie usług). Dla łatwiejszego zrozumienia – w Polsce takimi zawodami są np. pielęgniarki, lekarze, architekci, geodeci.

2. Zgodnie z cytowanymi dyrektywami kraj goszczący może odmówić prawa do wykonywania usługi, gdy stwierdzi, że ten kto chce ją wykonywać ma kwalifikacje zawodowe „odbiegające rażąco (istotnie)" („substantially different") od kwalifikacji wymaganych przez prawo krajowe.

3. Procedura ustalania, jakie kwalifikacje zawodowe nie „odbiegają istotnie" od lokalnych została przyjęta przez 11 krajów unijnych w oparciu o porozumienie organizacji zrzeszających instruktorów narciarskich w tych państwach. Została ona opisana w dokumencie nazwanym MoU (Memorandum of Understanding), którego ani SITN, ani władze Polski nie akceptowały, gdyż na obszarze naszego kraju wykonywanie zawodu instruktora narciarskiego nie jest regulowane przez prawo. MoU jako prawo tymczasowe zaakceptowało, że tylko najwyższe kwalifikacje uzyskane w kraju goszczącym są porównywane z kwalifikacjami obcego instruktora będącego czasowo „gościem" świadczącym szkolenie, zatem z założenia kwalifikacje z innego kraju są istotnie różne. Wobec tego dla ich sprawdzenia wprowadza się dwa testy weryfikacyjne: sportowy (EUROTEST) oraz bezpieczeństwa (EURO SECURITY). Bez certyfikowanego przejścia tych testów nie można było świadczyć szkolenia w krajach, które podpisały MoU.

4. Ważność MoU jako tymczasowej podstawy prawnej procedur lokalnych wygasła w 2016 roku. Spowodowało to sytuację, w której praktycznie każda lokalna administracja – zgodnie z konstytucją danego kraju UE – wydaje wytyczne, które rzekomo oparte są na cytowanych dyrektywach. Wynika bowiem z nich obowiązek automatycznego uznania podobnych kwalifikacji uzyskanych w innych krajach unijnych z wyjątkiem tych, które „różnią się istotnie". I z taką sytuacją prawną będziemy mieli do czynienia w bieżącym sezonie. Nie jesteśmy w stanie jako polska organizacja instruktorów informować na bieżąco o wszystkich lokalnych procedurach umożliwiających wykonywanie usług szkolenia narciarskiego we wszystkich (departamentach, krajach związkowych, kantonach, prowincjach, okręgach, etc). Np. władze Południowego Tyrolu opublikowały (także po angielsku) informację o warunkach wykonywania usług instruktora narciarskiego na swej stronie internetowej – www.snowsporttirol.at. Jest ona klinicznym przykładem podejścia do obcych. Polski instruktor może swobodnie szkolić kogo chce, gdy zaliczył pozytywnie oba testy, o których pisałem wcześniej. Nawet gdy nie zaliczył testów, może szkolić, jeśli szkoła narciarska, która go wydelegowała, wysłała na ten stok co najmniej jednego instruktora, który zaliczył te testy. Musi tylko spełnić dwa warunki: a) zgłosić swój zamiar szkolenia pod wskazanym adresem i b) posiadać polisę swego profesjonalnego ubezpieczenia od OC z minimalną kwotą gwarancyjną 6 mln EUR.

5. Zalecamy stanowczo, aby z odpowiednim wyprzedzeniem sprawdzać w internecie lokalne regulacje i zgłaszać lub występować o zgodę na wykonywanie szkolenia w szczególności przez szkoły narciarskie. SITN negocjuje porozumienia z administracjami szczególnie popularnych w Polsce terenów narciarskich w Alpach i o zasadach wynikających z tych porozumień będzie informował na bieżąco na swej stronie internetowej.

6. Wszystkie tego typu ograniczenia są kontestowane przez organizacje instruktorskie oraz federacje pracodawców typu OC-EC, które wskazują na naruszanie nadrzędnego prawa europejskiego przez ustanawianie dodatkowych wymagań. Na stronie internetowej www.ec-oe.eu Europejska Konfederacja Pracodawców Outdoor opublikowała z datą 1 września 2017 r. przewodnik po prawie europejskim dotyczącym wzajemnego uznawania kwalifikacji, a ponadto deklaruje pomoc swoim członkom w procedurach sądowych/ karnych związanych z wykonywaniem zawodu w UE poza krajem uzyskania kwalifikacji.

7. Od ponad roku trwają w Komisji Europejskiej prace nad rozporządzeniem do dyrektyw (Delegated Act – DA). SITN współpracuje z rządem polskim przy przygotowaniu polskiego stanowiska wobec projektu rozporządzenia, które ustanawia naszą organizację europejskim certyfikatorem instruktorskich umiejętności zawodowych zdobywanych w Polsce. W chwili oddawania do druku Informatora nie był znany termin wejścia w życie DA, a wobec pewności, że nie wejdzie on w życie na ten sezon, nie będę prezentował jego założeń. Zainteresowanych odsyłam na strony Komisji Europejskiej.

8. Należy się spodziewać sezonu, który będzie pełen incydentów formalnych, gdyż ISIA przestała być certyfikatorem kwalifikacji instruktorskich dla krajów, których organizacje instruktorskie z ISIA wystąpiły (Austria, Francja, Włochy). Wobec tego administracje lokalne w tych krajach zachowują się jak Zarząd Lasów Państwowych w Puszczy Białowieskiej. Z identycznym poszanowaniem prawa europejskiego. Można i należy z tym walczyć, w związku z czym Zarząd SITN prosi wszystkich aktywnych na terenie Alp Instruktorów PZN i kierowników LSN o kierowanie drogą mailową do Biura SITN wszelkich sygnałów o incydentach mających charakter dyskryminacji.

Ludwik Żukowski
Przewodniczący Komisji Prawnej
SITN PZN

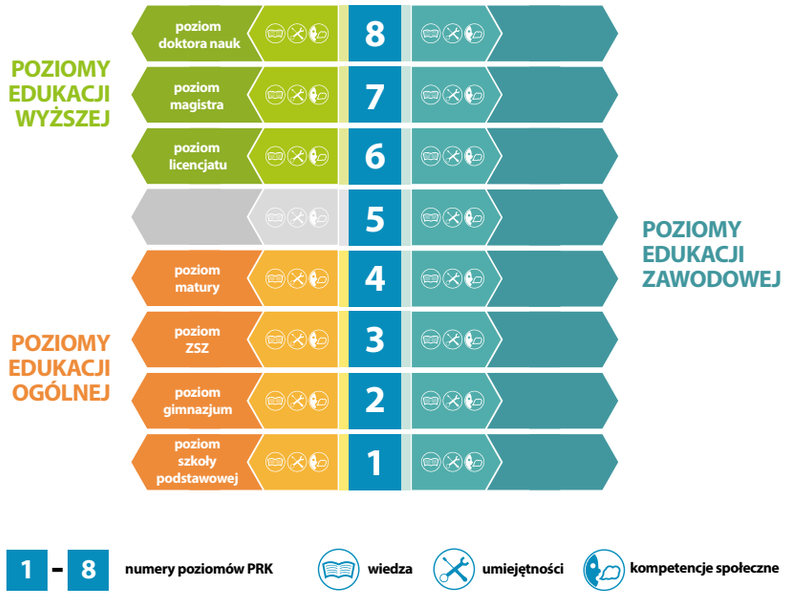
Ludwik Żukowski – *Instruktor Wykładowca PZN, były Prezes SITN PZN, adwokat, przewodniczący Komisji Prawa Sportowego Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie, arbiter w Trybunale Arbitrażowym ds. Sportu przy Polskim Komitecie Olimpijskim*

SEKTOROWA RAMA KWALIFIKACJI W SPORCIE

Instytut Badań Edukacyjnych przygotowuje środowiska związków sportowych do wprowadzenia Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Pod koniec 2015 r. Sejm RP uchwalił Ustawę o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. 2016 poz. 64). Ma ona na celu „wprowadzenie spójnych rozwiązań systemowych dotyczących kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego […]. Ustawa wprowadza jednolitą terminologię, a także wspólne zasady dotyczące nadawania kwalifikacji i zapewniania ich jakości poza oświatą i szkolnictwem wyższym (analogiczne rozwiązania zostały w nich wprowadzone wcześniej)”. Instytut Badań Edukacyjnych (IBE) wdraża przedstawicieli różnych sektorów w język i procedury Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK).

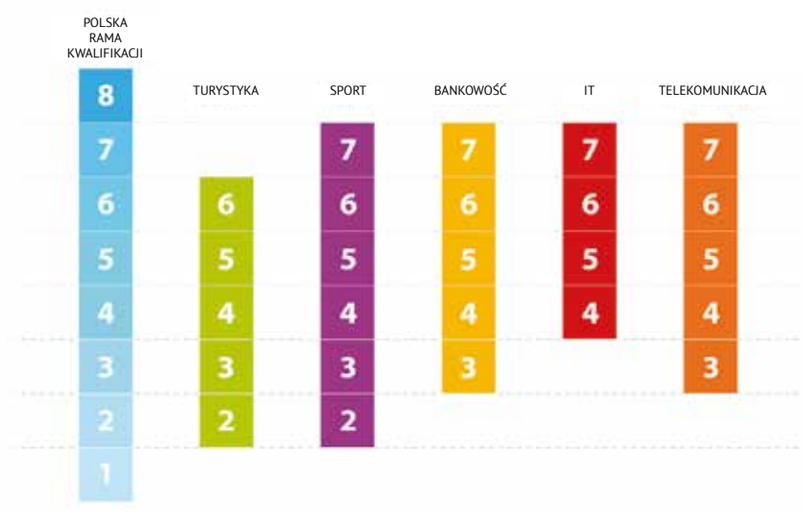
Polska Rama Kwalifikacji – poziomy



Poziomy Polskiej Ramy Kwalifikacji w odniesieniu do poziomów w edukacji wynikających z systemu oświaty i szkolnictwa wyższego*. Analogicznie do Europejskiej Ramy Kwalifikacji (EQF) w PRK wyszczególniono 8 stopni.

* Słownik Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, Instytut Badań Edukacyjnych 2017

Sektorowe ramy kwalifikacji



Przykładowe sektorowe ramy kwalifikacji w relacji do PRK*.
Dla sportu przewidziano zakres ramy od 2 do 7 poziomu. W celu lepszego zrozumienia rozpiętości tej skali można przyjąć, że w sporcie wyczynowym kompetencje na poziomie 7 odpowiadają dawnemu tytułowi *Trenera klasy mistrzowskiej*.

Około 30 związków sportowych i organizacji instruktorskich na początku br. dołączyło do projektu koordynowanego przez IBE i rozpoczęło przygotowania do wprowadzenia sektorowej ramy kwalifikacji w sporcie. Zarząd SITN oddelegował do pracy nad PRK kol. kol. **Ludwika Żukowskiego** i **Wojciecha Woźnicę**. Ze względu na specyfikę dyscyplin ze szczególnym uwzględnieniem wiążącego się z ich uprawianiem ryzyka dla zdrowia i życia, przy realizacji projektu zawiązała się grupa robocza, w której wraz z SITN działają: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu, Polski Związek Żeglarski oraz Polski Związek Kiteboardingu.

W toku prac nad opisem wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych charakteryzujących stopnie instruktorskie w narciarstwie wyklarowała się potrzeba doprecyzowania chronologii i hierarchii wynikających z naszej drabinki szkolenia. Właśnie stąd wyrosła koncepcja rozdzielenia stopni Pomocnika Instruktora PZN i Instruktora SITN (wobec ostatniego podnosząc poziom wymagań szkoleniowych i stażowych) oraz wprowadzenia wymogu posiadania kwalifikacji Instruktora Zawodowego od kandydatów do stopnia funkcyjnego Instruktora Wykładowcy PZN. W ten oto sposób ścieżka kariery instruktorskiej wyrażona docelowymi poziomami PRK prezentuje się następująco:

PRK #3 Pomocnik Instruktora PZN
PRK #4 Instruktor SITN
PRK #5 Instruktor PZN
PRK #6 Instruktor Zawodowy PZN (ISIA)
PRK #7 Instruktor Wykładowca PZN

Taki układ odzwierciedla logiczny rozwój umiejętności, przyrost wiedzy i poszerzanie zakresu kompetencji społecznych na potrzeby ról, do których pełnienia przewidziane zostały poszczególne stopnie.

Na zdjęciach od lewej: **Ludwik Żukowski** (SITN) zabiera głos w dyskusji podczas jednego z roboczych spotkań IBE z przedstawicielami związków i organizacji sportowych w Warszawie, **Piotr Marek** (Instytut Sportu) i **Wojciech Woźnica** (SITN) relacjonują stan zaawansowania prac nad przygotowaniem środowiska narciarskiego do wdrożenia PRK podczas wiosennej KKIWiA w Zakopanem.

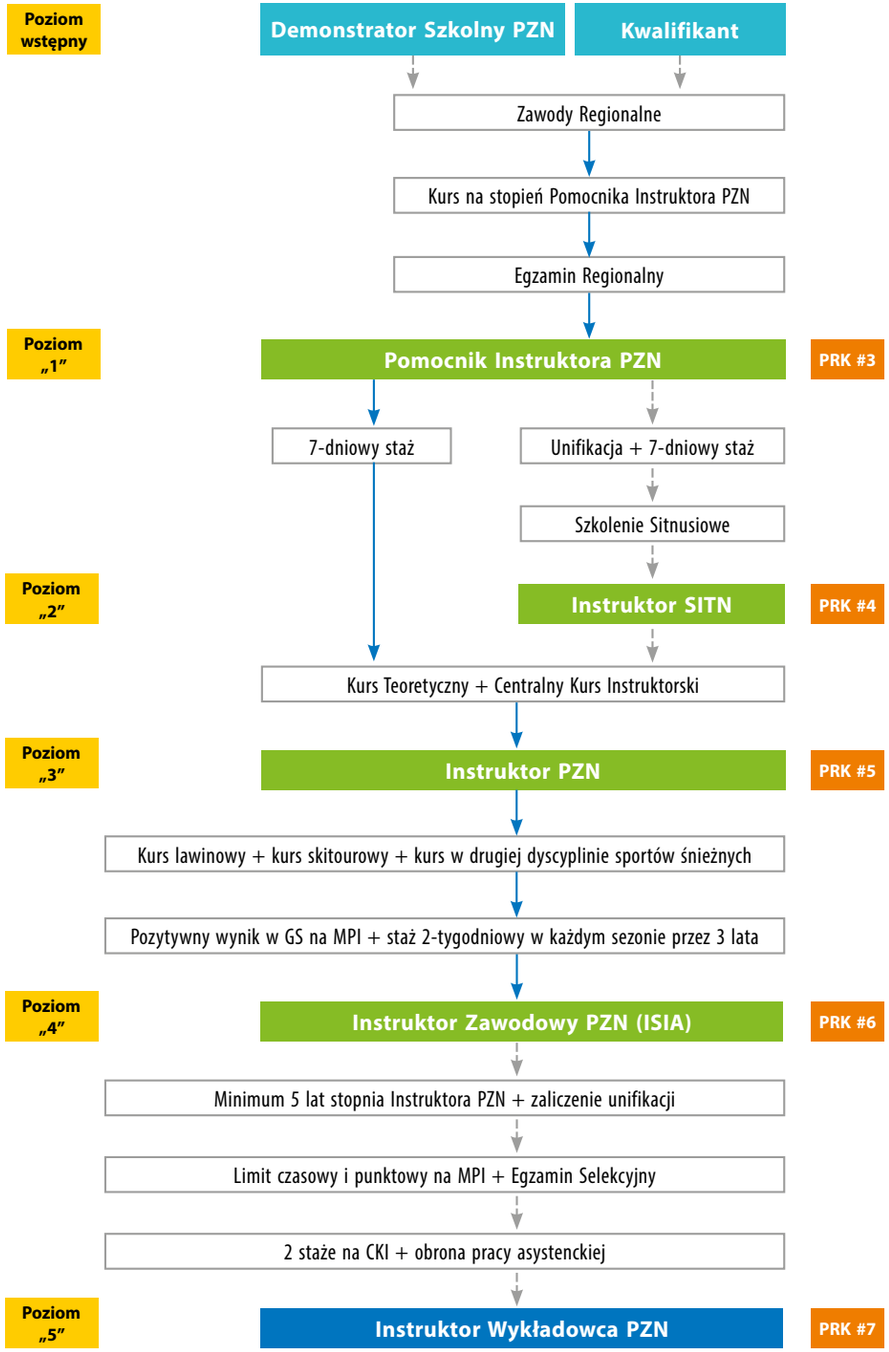
Bardziej przejrzysty schemat podnoszenia kwalifikacji i ich nazewnictwa jest korzyścią wpisaną w standardy PRK. Oczekiwanymi przez środowisko narciarskie pozytywnymi efektami wejścia w życie systemowych rozwiązań opierających się na ZSK są:

– w kontekście wewnętrznym RP: unormowanie rynku kwalifikacji po deregulacji poprzez wdrożenie określonych standardów szkolenia, walidacji, certyfikacji oraz opisu kompetencji osób na nim funkcjonujących. Przykład: aby organizator kursu instruktorskiego online mógł wydać legitymację poświadczającą kompetencje, wiedzę i umiejętności uczestników swojego szkolenia na deklarowanym poziomie PRK, będzie musiał poddać ich zewnętrznemu egzaminowi przeprowadzonemu przez tzw. Instytucję Certyfikującą (IC). Dostosowywanie naszego schematu szkoleniowego do PRK uwzględnia również starania SITN o kompetencje IC na potrzeby sportów śnieżnych;
– w kontekście międzynarodowym: urzeczywistnienie rozpoznawalności kwalifikacji kadry instruktorskiej SITN w krajach UE poprzez finalną łatwość przetłumaczenia polskiej ramy na europejską (EQF).

Reasumując: Ustawa o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji dała nam odpowiedzialne narzędzie do uporządkowania chaosu na polskim rynku szkoleniowym oraz podstawy do poddania kwalifikacji naszych instruktorów obiektywnej weryfikacji przez kraje członkowskie UE. Praca nad sektorową ramą kwalifikacji w sporcie wymaga od nas wielu reform (częściowo już rozpoczętych). W długofalowej perspektywie interesu zarówno osób korzystających z lekcji narciarskich, jak i świadczących takie usługi, działania te powinny mieć rangę priorytetową.

Wojciech Woźnica
Delegat SITN PZN do opracowania PRK w narciarstwie

Na następnych czterech stronach prezentujemy schemat szkolenia kadrowego w SITN PZN wraz z opisem poszczególnych etapów. Schemat odnosi się również do aktualnych ustaleń związanych z Polską Ramą Kwalifikacji w narciarstwie, opisaną na poprzednich stronach.



SKĄD TE ZMIANY W SCHEMACIE SZKOLENIA?

Pytanie zawarte w tytule odnosi się do dwóch tekstów oraz schematu szkolenia znajdujących się na poprzednich sześciu stronach Informatora i do uporządkowanego systemu szkolenia przedstawionego na trzech następnych stronach. Oba schematy wynikają z zapisów zawartych w Polskiej Ramie Kwalifikacji.

W sezonie 2017/18 w życie wchodzą nowe rozwiązania zapisane w Wytycznych Szkolenia SITN PZN, a wśród nich:

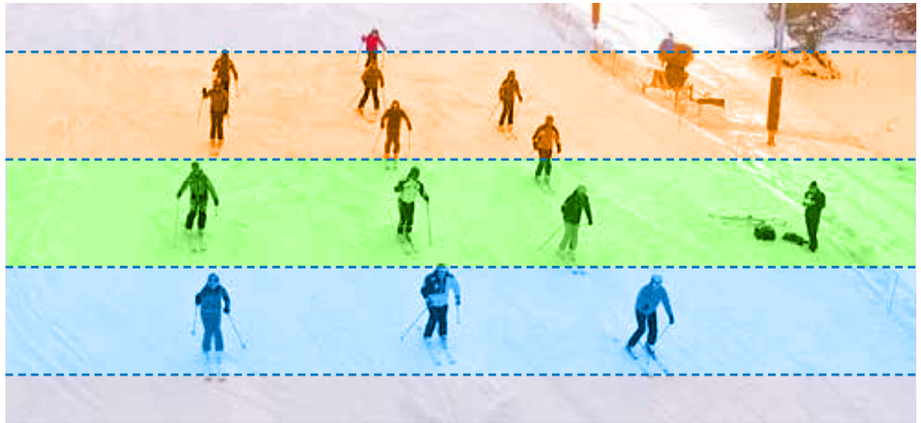
1. **Rozdzielenie stopni Pomocnika Instruktora PZN od Instruktora SITN** – równoznaczne z zaprzestaniem traktowania ich jako zamiennych nazw stopni.
2. **Wyznaczenie ścieżki uzyskania stopnia Instruktora PZN**, a wraz z nią dwóch możliwych torów uzyskania tych kwalifikacji.
3. **Wprowadzenie wymogu posiadania stopnia Instruktora Zawodowego PZN (ISIA) od kandydatów do stopnia funkcyjnego Instruktora Wykładowcy PZN**.

UZASADNIENIE:

Ad 1

W toku prac nad Polską Ramą Kwalifikacji (PRK) wyklarowała się potrzeba jasnego zaznaczenia różnic pomiędzy stopniami instruktorskimi pod względem wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych oraz poziomu samodzielności w wykonywaniu zadań nauczyciela narciarstwa. Podstawowym „produktem" naszej organizacji jest Instruktor PZN, jednak nie każda osoba wchodząca na ścieżkę kariery nauczyciela narciarstwa odczuwa potrzebę podnoszenia swoich kwalifikacji aż do tego poziomu, w związku z czym kończy szkolenie na stopniu Pomocnika Instruktora PZN. Nazwa ta sugeruje jednak niepełną samodzielność czy kompetencje w przeciwieństwie do tytułu Instruktora SITN, podczas gdy dotychczas był to jeden i ten sam stopień. Od bieżącego sezonu wchodzi w życie obowiązek odbycia stażu instruktorskiego przez PI chcących podjąć udział w Centralnym Kursie Instruktorskim, co przynajmniej częściowo przywraca literalne rozumienie tego stopnia jako *stażysty*. Co więcej, kwalifikacje instruktorskie w Polsce nie zostały kompletnie zderegulowane, ponieważ wciąż istnieje obowiązek: bycia pełnoletnim, ukończenia szkoły średniej oraz niekaralności. Legitymację PI można uzyskać w wieku 17 lat, co w świetle obowiązującego prawa uniemożliwia w pełni samodzielne wykonywanie zawodu. W związku z powyższym poprzez obowiązek stażu w LSN, odbycia unifikacji (do której można podejść przed upływem 3 lat) oraz doszkolenia w zakresie nauczania dzieci (Sitnusiowy Program) zakłada się podniesienie kompetencji instruktorskich do poziomu podstawowej samodzielności w realizacji szkolenia podstawowego.

Należy zaznaczyć, że stopnie Instruktora SITN oraz Pomocnika Instruktora PZN w kontekście pracy w krajach alpejskich aktualnie stanowią jedynie świadectwo „bycia" na ścieżce podnoszenia kompetencji do osiągnięcia docelowych kwalifikacji Instruktora PZN lub Instruktora Zawodowego PZN (ISIA), co w tym sezonie umożliwia pracę w regionach takich jak Trentino.



Ad 2

W związku z odbytym stażem Instruktor SITN może bez przeszkód kontynuować ścieżkę rozwoju do stopnia Instruktora PZN. Od kontynuujących szkolenie Pomocników Instruktora PZN nie wymaga się odbycia kursu z Sitnusiowego Programu Nauczania Dzieci, ponieważ zawiera się ono w programie cz. metodycznej CKI.

Ad 3

Dotychczas do powołania na stopień funkcyjny Instruktora Wykładowcy PZN posiadanie legitymacji Instruktora Zawodowego PZN (ISIA) było wskazane, ale nieobligatoryjne. W opracowywanej ramie kwalifikacji wyższy poziom zawiera w sobie kompetencje niższych stopni, więc logicznym jest oczekiwanie na poziomie 7 PRK umiejętności i wiedzy wynikających z poziomu 6, czyli przejście tego etapu szkolenia.

Kwalifikacje nadawane przez SITN są dziś traktowane zagranicą co najmniej jako wiarygodne referencje, a w nieodległej przyszłości stanowić będą* certyfikat dający gwarancję kompetencji, umiejętności i wiedzy oraz uprawniający do swobodnego podejmowania pracy w zawodzie instruktora narciarstwa na terenie Unii Europejskiej. Równolegle realizowane są prace w wielu krajach członkowskich UE nad narodowymi ramami kwalifikacji (o polskiej ramie przeczytacie w tym Informatorze w tekście pt. Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie) oraz w Komisji Europejskiej nad Aktem Delegowanym (o którym pisze **Ludwik Żukowski** również w tym Informatorze w artykule pt. Instruktor PZN w świetle dyrektyw europejskich).

Z dziś dostępnej wiedzy nt. kierunku, w którym zmierza gremium międzynarodowe w kontekście rozpoznawalności i wzajemnego uznawania kwalifikacji, wnioskujemy, że najlepszym rozwiązaniem dla osób chętnych do podejmowania pracy poza Polską (także z polskimi klientami i polskim zleceniodawcą) jest kontynuacja szkolenia aż do uzyskania stopnia Instruktora Zawodowego PZN (ISIA). Okresy przejściowe stosowane przez kraje alpejskie nie będą trwały wiecznie. Lepiej więc jak najszybciej podążać po kolejnych szczeblach naszej związkowej „drabinki" szkoleniowej, dzięki czemu wprowadzane w całej Europie regulacje/wymogi nie zaskoczą chętnych do pracy poza granicami kraju.

Jacek Żaba
Wojciech Woźnica

** Warunkiem ugruntowującym rolę SITN w tworzącym się na nowo europejskim systemie rozpoznawania i uznawania kwalifikacji jest skuteczne wdrożenie polskiej sektorowej ramy kwalifikacji – a wraz z nią otrzymanie tytułu Instytucji Certyfikującej w narciarstwie, oraz uzyskanie statusu europejskiego certyfikatora instruktorskich umiejętności zawodowych zdobywanych w Polsce, wynikającego z treści Aktu Delegowanego.*

SYSTEM SZKOLENIA
– jak zostać Instruktorem

System składa się z czterech poziomów – od „wstępnego" do „S". Dwa pierwsze realizowane są w licencjonowanych szkołach narciarstwa (licencja A+B). Cztery kolejne poziomy realizowane są centralnie przez SITN.

Poziom „wstępny"

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 poziomie wymaga zaliczenia testu sprawnościowego – slalomu giganta (podczas Zawodów Regionalnych). **Osoby, które zaliczyły poziom „wstępny" 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 „wstępnym", 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

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 jest zobowiązany, tak jak każdy Instruktor PZN do unifikacji stopnia co trzy lata.

Poziom „2"

Pomocnicy Instruktora PZN, którzy zaliczą **unifikację**, osiągną **pełnoletniość** i odbędą w szkołach licencjonowanych co najmniej 7-dniowy **staż** potwierdzony wpisem do Indeksu szkoleń i praktyk, mogą rozszerzyć swe kwalifikacje zawodowe poprzez udział i pozytywne zaliczenie **Szkolenia Sitnusiowego**. Spełniając wszystkie powyższe warunki, otrzymuje się stopień Instruktora SITN. Legitymacja potwierdzająca ten fakt, a wydawana przez Biuro SITN, zezwala na pracę w licencjonowanych szkołach narciarskich.

Instruktor SITN jest zobowiązany do unifikacji stopnia co trzy lata.

Szkolenie Sitnusiowe

Jednodniowy kurs organizowany jest centralnie przez SITN, a zajęcia prowadzą członkowie Podkomisji Szkolenia Dzieci. Składa się z części teoretycznej (charakterystyka poziomów nauczania, system egzaminowania i zdobywania odznak, fizjologia, psychologia, pedagogika) i praktycznej (metodyka lekcji narciarskiej z dziećmi, Sitnusiowy ogródek, ćwiczenia i zabawy).

Poziom „3"

Kurs Instruktora PZN

Do kursu instruktorskiego może przystąpić każdy Pomocnik Instruktora PZN lub Instruktor SITN, który ma ważne uprawnienia, zaliczony staż w licencjonowanej szkole narciarskiej minimum 7 dni, potwierdzony w Indeksie szkoleń i praktyk oraz zaliczy kurs teoretyczny. Nauka przebiega w dwóch 8-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.

Uwaga! Od sezonu 2017/2018 obowiązuje ponownie **konieczność stażu** odbywanego w LSN przez Pomocników Instruktora PZN i Instruktorów SITN zapisujących się na Centralny Kurs Instruktorski. Staże powinny odbywać się pod bacznym nadzorem kierownika wyszkolenia szkoły, ale też przy jego pomocy i doradztwie. Odbycie stażu jest warunkiem koniecznym do zakwalifikowania się na CKI. Tego typu praktyka musi być potwierdzona przez kierownika LSN odpowiednim wpisem do Indeksu szkoleń i praktyk w sportach śnieżnych. Długość wymaganego stażu: minimum 7 dni.

Uwaga! Wymóg posiadania stopnia Pomocnika Instruktora PZN lub Instruktora SITN przed pójściem na Centralny Kurs Instruktorski **nie dotyczy: zawodników posiadających I lub mistrzowską klasę sportową**. Ważność I klasy sportowej wynosi 3 lata, a klasy mistrzowskiej 5 lat (liczona od daty ważności wystawionej przez PZN).

Poziom „4"

Czwarty etap szkolenia obejmuje uzyskanie kwalifikacji **Instruktora Zawodowego PZN (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.

Poziom „5"

Najwyższym stopniem instruktorskim jest **Instruktor Wykładowca PZN**. By móc ubiegać się o ten stopień, należy po minimum **5-letnim okresie pracy** instruktorskiej i zaliczeniu co najmniej jednej **unifikacji**, spełnić **warunki wstępne**: uzyskanie podczas przejazdu GS na Mistrzostwach Polski Instruktorów czasu odpowiadającego co najmniej 8,5 pkt, a w jeździe technicznej średnio minimum 8,5 pkt ze wszystkich ocenianych ewolucji. Kolejnym etapem jest zdanie **egzaminu selekcyjnego**, po którym otrzymuje się status **Asystenta**.

Asystent musi zaliczyć pozytywnie **dwa staże na CKI**, a następnie napisać i **obronić pracę asystencką** na zadany temat. Od zdania egzaminu selekcyjnego do obrony pracy asystenckiej nie może minąć więcej niż 3 lata. Do momentu obrony pracy asystenckiej należy zdobyć kwalifikacje **Instruktora Zawodowego PZN (ISIA)**.

Unifikacja stopnia następuje poprzez udział w warsztatach tematycznych na śniegu organizowanych przez pion szkolenia w ramach kursokonferencji Instruktorów Wykładowców i Asystentów.

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

KOMISJA EGZAMINACYJNA W SEZONIE 2016/2017

Działalność Komisji Egzaminacyjnej w sezonie 2016/2017 skupiała się na obsadzie Egzaminów Regionalnych, Centralnych Kursów Instruktorskich, Mistrzostw Polski Instruktorów. Dodatkowo przeprowadziliśmy warsztaty Komisji Egzaminacyjnej w celu ponownego ujednolicenia, usystematyzowania oraz zunifikowania sposobu oceniania członków Komisji podczas wyżej wymienionych imprez SITN.

W minionym sezonie przeprowadzono: 20 Egzaminów Regionalnych, na których 334 osoby zaliczyły poprawnie stawiane wymagania, oraz 24 Zawody Regionalne, na których 694 osoby ukończyły z powodzeniem swój start. Po raz pierwszy w historii SITN Egzaminy Regionalne odbyły się na Pomorzu (ON Koszałkowo) oraz poza granicami RP, w Austrii na lodowcu Pitztal.

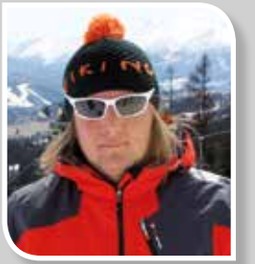
Obserwując od kilku lat prace Komisji podczas Zawodów i Egzaminów Regionalnych, poza oczywistym wysokim poziomem merytorycznym oceniania, nasuwa się myśl, iż kursant/uczestnik zdający jest traktowany z powagą, szacunkiem, a przede wszystkim empatią. Piszę o tym pozytywnym fakcie, gdyż ważnym jest, aby Egzaminator swoim ego nie stłumił marzeń i celów młodego adepta instruktorskiego rzemiosła. A takie przypadki miały miejsce w przeszłości. Najczęściej kończyły się takie przygody na nie zaliczonym sprawdzianie i porzuceniu myśli o zdobyciu fachu nauczyciela narciarstwa.

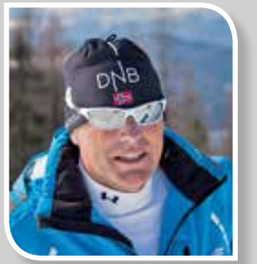
Oczywiście osoby podchodzące do egzaminów i sprawdzianów powinny wykazać się temperamentem i uporem w dążeniu do celu i nie poddawać się na niepowodzeniach, a ewentualną porażkę traktować jako naukę i doświadczenie w dalszym realizowaniu założonego celu. Ważnym jest, aby osoba podchodząca do sprawdzianów i egzaminów traktowała to z należną powagą, a nie frywolnością, ponieważ jest to EGZAMIN/SPRAWDZIAN na stopień Instruktora SITN. Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu, zdający mają prawo nauczać jazdy na nartach, a to już jest wyzwanie, w którym należy się wykazać nie tylko dobrymi umiejętnościami jazdy na nartach, ale też wiedzą metodyczną oraz ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ! Pamiętajmy – jak my będziemy odpowiedzialnie nauczali ludzi jazdy na nartach, tak te osoby później będą korzystały ze stoków narciarskich, oddając się „białemu szaleństwu" mniej lub bardziej odpowiedzialnie.

Reasumując, pamiętajmy iż Egzaminator nie jest wrogiem osób przystępujących do Egzaminów, wręcz przeciwnie, podchodzi z empatią do uczestników. Natomiast kursant przystępujący do Egzaminu powinien wykazać się poza umiejętnościami i wiedzą merytoryczną, odpowiednią powagą i kulturą narciarską.

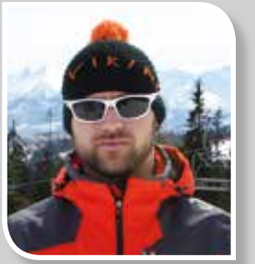
Piotr Górnicki

Piotr Górnicki – *Instruktor Wykładowca PZN, Ratownik Wodny WOPR, Instruktor Pływania. Właściciel SN Blizzard Demo Team Poland z Jeleniej Góry. Absolwent AWF we Wrocławiu. Na nartach stawiany w wieku 4 lat przez ojca Zdzisława, który jest Instruktorem PZN. W latach 2000–2006 zawodnik Carvingowego Pucharu Polski, szef i założyciel Fischer Demo Team Poland – czterokrotnych drużynowych zdobywców Pucharu Polski w Carvingu, w późniejszym czasie Blizzard Demo Team Poland – dziesięciokrotnych nieprzerwanie od 2008 roku Mistrzów Polski Szkół Narciarskich. Mistrz Polski Instruktorów 2015, 2017. Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej SITN PZN, członek Zarządu SITN PZN od 2003 roku. Uczestnik Kongresów narciarstwa INTERSKI – Crans Montana 2003, Pyong Chang 2007, Sankt Anton 2011. Prywatnie – mąż Agnieszki, tata Kacpra i Szymona. Pasjonat kolarstwa, tenisa ziemnego, pływania. Motto życiowe – „Żyj pasją i przekazuj ją innym".*


Piotr Bogusz


Tomasz Cichy

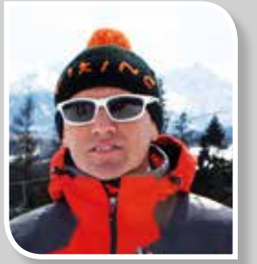
Grzegorz Dendys

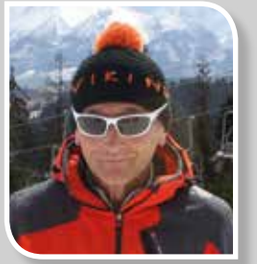

Jacek Gizicki

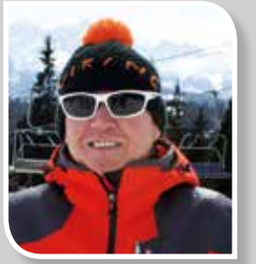
Piotr Górnicki

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 2017/2018

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	09.11.2017	PITZTAL	FABRYKA NARCIARZY
2	10.11.2017	KAUNERTAL	SNOW WAY
3	16.12.2017	ZIELENIEC	SNOW WAY
4	16.12.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
5	17.12.2017	ZIELENIEC	AKADEMICKA
6	23.12.2017	GÓRA ŻAR/SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
7	23.12.2017	BIAŁKA	LIDER
8	07.01.2018	ZWARDOŃ	SNOW DIVISION
9	11.01.2018	WIEŻYCA KOSZAŁKOWO	MIXTURA
10	11.01.2018	STOŻEK	NARTUS
11	13.01.2018	SŁOTWINY, KRYNICA	SŁOTWINY ARENA
12	13.01.2018	ZIELENIEC	SNOW WAY
13	13.01.2018	BIAŁKA TATRZAŃSKA KANIÓWKA	LIDER
14	21.01.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
15	27.01.2018	GÓRA ŻAR/SKRZYCZNE	STANISŁAWSKI
16	28.01.2018	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA
17	04.02.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
18	09.02.2018	BIAŁKA	LIDER
19	11.02.2018	WISŁA, STOŻEK	SKRĘTY
20	18.02.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
21	24.02.2018	BIAŁKA	STOK
22	25.02.2018	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
23	04.03.2018	ZIELENIEC	AWF WROCŁAW
24	04.03.2018	SZCZYRK SKRZYCZNE	ŚMIG
25	10.03.2018	NIEDZICA/RABKA, POLCZAKÓWKA	LIDER
26	11.03.2018	NOWY TARG, DŁUGA POLANA	STRAMA

EGZAMINY REGIONALNE 2017/2018

L.P.	TERMIN	MIEJSCE	ORGANIZATOR
1	08.11.2017	PITZTAL	FABRYKA NARCIARZY
2	16.12.2017	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
3	07.01.2018	BIAŁKA TATRZAŃSKA	LIDER
4	07.01.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
5	11.01.2018	STOŻEK	NARTUS
6	13.01.2018	BIAŁKA TATRZAŃSKA KANIÓWKA	LIDER
7	27.01.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
8	27.01.2018	BIAŁKA	STOK
9	28.01.2018	ZIELENIEC	SNOW WAY
10	28.01.2018	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI
11	10.02.2018	SZCZYRK, SKRZYCZNE	ŚMIG
12	10.02.2018	BIAŁKA	STOK
13	24.02.2018	BESKID ŚLĄSKI	STANISŁAWSKI
14	25.02.2018	ZIELENIEC	SNOW WAY
15	25.02.2018	DŁUGA POLANA	STRAMA
16	27.02.2018	WIEŻYCA KOSZAŁKOWO	MIXTURA
17	10.03.2018	BIAŁKA/RABKA,	LIDER
18	10.03.2018	SZCZYRK	ŚMIG
19	18.03.2018	KLUSZKOWCE	MULTI SPORT HASKI

W ubiegłych dwóch sezonach na liście Egzaminów i Zawodów Regionalnych znalazły się wszystkie propozycje zgłaszane przez szkoły A+B. Mieliśmy więc przypadki, kiedy część terminów pokrywała się w danym regionie. Spotykało się to z krytyką ze strony niektórych członków Komisji Egzaminacyjnej i przedstawicieli szkół. Jednak trzeba pamiętać, że sprawdziany te organizowane są dla naszych klientów, czyli uczestników kursów kadrowych. Dlatego oferta ZR i ER musi być szeroka – kursanci powinni mieć wiele terminów i miejsc do wyboru.

Zbieżność terminów w poprzednich sezonach pomogła określić, jakie jest zainteresowanie sprawdzianami w danej miejscowości, a także które szkoły odwołują przydzielone im zawody lub egzaminy, a które przenoszą imprezę wbrew wcześniejszym zapowiedziom w inne miejsce. Wśród negatywów należy wymienić też fakt, iż niektóre szkoły nie przesyłają pełnych sprawozdań (np. nie wypełniają rubryki w jakiej szkole ukończony został kurs PI).

Doświadczenia pozytywne i negatywne z ostatnich sezonów pomogły określić optymalny zestaw Zawodów i Egzaminów Regionalnych na sezon 2017/2018.

MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW PZN

Mistrzostwa Polski Amatorów PZN w slalomie gigancie organizowane są nieprzerwanie od 1998. Od kilku lat rozgrywane są również w slalomie. Komisja Narciarstwa Powszechnego poświęca sporo czasu i zaangażowania, aby korzystnie ułożyć kalendarz i odpowiednio dobrać organizatorów lokalnych.

Praktycznie udaje się organizować zawody tak, aby terminy się nie pokrywały i umożliwiały zawodnikom start w kilku zawodach rozgrywanych w jeden weekend w niedalekich ośrodkach. W najbliższym sezonie planuje się wprowadzić nową konkurencje do kalendarza MPA – slalom równoległy. Zawody te nie będą liczone w punktacji eliminacji Mistrzostw Polski Amatorów, jednak zostaną uwzględnione w klasyfikacji Pucharu Polski.

W ubiegłym sezonie we wszystkich eliminacjach wystartowało aż 1387 zawodniczek i zawodników. Tak duża liczba działa mobilizująco nie tylko na komisję ale również na organizatorów lokalnych. Cieszy również fakt, że w zawodach startują nie tylko najmłodsi zawodnicy, ale i zdecydowanie bardziej doświadczeni. Jak się okazuje, wśród „najwcześniej urodzonych" uczestników sporo zainteresowanych jest startem nie tylko w slalomie gigancie, ale również w slalomie. Dla nich też w regulaminie wprowadzono pewne ułatwienia w kwalifikacji do zawodów finałowych. W finałach planuje się utworzenie dodatkowej grupy.

W minionym sezonie udało się rozegrać wszystkie z zaplanowanych zawodów. Jedne z eliminacji zmieniły miejsce i termin, ale ostatecznie doszły do skutku. Organizatorzy lokalni włożyli sporo pracy w sprawne i profesjonalne przeprowadzenie zawodów.

Finały zostały przeprowadzone na Kasprowym Wierchu w kwietniowy weekend. Pomimo wiosennej aury sceneria na Kasprowym była zimowa, co pozwoliło na rozegranie zawodów i uhonorowanie zwycięzców. Podczas zakończenia zawodów finałowych wręczono nagrody i trofea za zdobycie Pucharu Polski Amatorów PZN. W minionym sezonie zawodnicy powiększali swój dorobek punktowy biorąc udział w większej liczbie zawodów niż w poprzednich latach.

Pomysł Pucharu Polski się sprawdził, gdyż uczestnicy postawili nie tylko na liczbę startów, ale również udział w obu konkurencjach. Wspomnianą już wcześniej nowością w nadchodzącym sezonie będzie możliwość zdobycia punktów do Pucharu również w slalomie równoległym. Dzięki naszym sponsorom zawody finałowe miały właściwą oprawę, a zwycięzcy mogli liczyć na ciekawe nagrody.

Głównym sponsorem Finałów Mistrzostw był Tauron, który od lat wspiera organizację, co niewątpliwie podnosi poziom rywalizacji.

Tegoroczne finały odbędą się w Kluszkowcach na znanej już zawodnikom trasie z góry Wdżar. Spotykamy się w pierwszy marcowy weekend. Ponownie będzie to czas pełen emocji i miejmy nadzieję – zaciętej rywalizacji w pięknej zimowej aurze.

Piotr Bogusz

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

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 Prezes Honorowy PZN **Leszek Krzeszowiak**.

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2017/2018 SLALOM

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
05.01.2018 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów, ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
06.01.2018 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Ośrodek Narciarski ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń	ON Złoty Groń 43-470 Istebna 1628, tel. 510 250 210 Jerzy Wójcik, tel. 513 140 310 www.zlotygron.pl
19.01.2018 piątek	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
27.01.2018 sobota	Mistrzostwa Krakowa SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Rabka Polczakówka	KN Lider Kraków	Klub Narciarski Lider 31-155 Kraków, ul. Warszawska 24 tel./fax. 12 628 29 39 www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie.
10.02.2018 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Zakopane Harenda	Zakopiańskie Centrum Kultury	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Kościeliska 7, 34-500 Zakopane tel./fax. +48 18 20 66 950, 602 116 205 www.zakopane.pl/puchar-zakopanego Zgłoszenia wg formularza na stronie
18.02.2018 niedziela	Rossignol & RASC Racing Weekend Krynica 2018 Eliminacja MPA PZN SL	Jaworzyna Krynicka	Narciarski Klub Sportowy RASC	Narciarski Klub Sportowy RASC ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa biuro@rasc.pl, 604 277 289
02.03.2018 piątek	FINAŁ	Kluszkowce	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	Polski Związek Narciarski Komisja Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

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

KALENDARZ SLALOMU RÓWNOLEGŁEGO W RAMACH PUCHARU POLSKI AMATORÓW PZN 2017/2018

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
13.01.2018 sobota	V Puchar Zakopanego Slalom równoległy	Zakopane Harenda	Zakopiańskie Centrum Kultury	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Kościeliska 7, 34-500 Zakopane tel./fax. +48 18 20 66 950, 602 116 205 www.zakopane.pl/puchar-zakopanego Zgłoszenia wg formularza na stronie
17-18.02.2018 sobota-niedziela	Rossignol & RASC Racing Weekend Krynica 2018 Slalom równoległy	Jaworzyna Krynicka	Narciarski Klub Sportowy RASC	Narciarski Klub Sportowy RASC ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa biuro@rasc.pl, 604 277 289

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

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2017/2018 SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
04.01.2018 czwartek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Czantoria	UKS Beskidy	UKS Beskidy ul. Sportowa 5, 43-450 Ustroń, tel. 660 083 011 zgłoszenia www.race-timing.pl
07.01.2018 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	ON Czorsztyn SKI	ON Czorsztyn Ski 31-440 Kluszkowce, ul. Kamieniarska 30A tel. 18 26 50 222, www.czorsztyn-ski.pl
12.01.2018 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zwardoń Mały Rachowiec	MOSiR Żywiec	MOSiR 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7, tel./fax. 33 861 47 01, 696 365 793 www.mosir-zywiec.pl
13.01.2018 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	ON ZŁOTY GROŃ	ON Złoty Groń	Ośrodek Narciarski Złoty Groń 43-470 Istebna 1628, tel. 510 250 210 Jerzy Wójcik, tel. 513 140 310, www.zlotygron.pl
14.01.2018 niedziela	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
20.01.2018 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
28.01.2018 niedziela	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Rabka Polczakówka	KN Lider Kraków	Klub Narciarski Lider 31-155 Kraków, ul. Warszawska 24 tel./fax. 12 628 29 39, 601 550 300, www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
03.02.2018 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kasprowy Wierch	Zakopiańskie Centrum Kultury	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Kościeliska 7, 34-500 Zakopane tel./fax 18 20 66 950, 602 116 205 www.zakopane.pl/puchar-zakopanego Zgłoszenia wg formularza na stronie
04.02.2018 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	Miasto i Gmina Szczawnica oraz PKL	Miasto i Gimina Szczawnica tel. 18 26 22 203 w 32 promocja@szczawnica.pl, www.szczawnica.pl
11.02.2018 niedziela	Otwarte Mistrzostwa Warszawy Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zawoja Mosorny Groń	WKN	Warszawski Klub Narciarski ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa tel. 22 824 09 56, 604 144 024, www.wkn.pl
17.02.2018 sobota	Rossignol & RASC Racing Weekend Krynica 2018 Eliminacja MPA PZN	Jaworzyna Krynicka	Narciarski Klub Sportowy RASC	Narciarski Klub Sportowy RASC ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa biuro@rasc.pl, tel. 604 277 289
23.02.2018 piątek	Puchar Stożka Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	ON Stożek	Ośrodek Narciarski Stożek 43-460 Wisła Łabajów, ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04, 602 690 584, www.stozek.wisla.pl
24.02.2018 sobota	Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zakopane Polana Szymoszkowa	Zakopiańskie Centrum Kultury	Zakopiańskie Centrum Kultury ul. Kościeliska 7, 34-500 Zakopane tel./fax. 18 20 66 950, 602 116 205 www.zakopane.pl/puchar-zakopanego Zgłoszenia wg formularza na stronie
25.02.2018 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczyrk	KS TKKF Szczyrk	KS TKKF i Serwis Narciarski Jan Mysłajek agata.myslajek@op.pl ul. Dębowa 1, 43-370 Szczyrk tel. 33 8178 789, kom. 664 711 136
01.03.2018 czwartek	Zawody o Puchar Senatora RP Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	CSK Jerzy Wójcik	MiCOMP Katowice Kontakt: Rafał Szymura, 695 888 845 Jerzy Wójcik, 513 140 310, http://sport.katowice.pl
03-04.03.2018 sobota-niedziela	FINAŁ	Kluszkowce	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	Polski Związek Narciarski Komisja Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

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

PRACE NAD NOWYM PROGRAMEM NAUCZANIA

Koniec roku 2017 to czas, kiedy w ręce naszych instruktorów trafi uaktualniona wersja Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN. Członkowie komisji zjazdowej wraz z gronem współpracowników odpowiedzialnych za kształt naszego podręcznika sprzed czterech lat, jeszcze raz wnikliwie przeanalizowali zamieszczone w nim treści.

Zgodnie uznaliśmy, że poszerzenie programu o dodatkowe rozdziały dotyczące nauczania dzieci, historii technik narciarskich czy narciarstwa osób niepełnosprawnych, i umieszczenie ich w jednym wydawnictwie obok kluczowych: bezpieczeństwa, metodyki, techniki i nauczania narciarstwa, wniosło do niego wiele ciekawych, potrzebnych i wartościowych treści. Uczestnikom kursów kadrowych dało do ręki podręcznik pozwalający właściwie do nich się przygotować i z powodzeniem je ukończyć. Słuszne było również zdefiniowanie i podkreślenie roli elementów dotąd w nim nie występujących (np. wielowariantowości) oraz opisanie jakże użytecznego skrętu równoległego ślizgowego. Nasi instruktorzy chwalili dołączenie do dużego podręcznika wersji kieszonkowej. Dzięki swej formie, zdała ona egzamin jako podręczne źródło ważnych informacji z zakresu techniki oraz jako zbiór ćwiczeń będących dobrą propozycją na ciekawie przeprowadzoną lekcję narciarską.

Schemat szkolenia jaki został zaproponowany sprawdził się znakomicie, znaczące zmiany nie są w nim konieczne. Słuszne z punktu widzenia zasad metodyki jest podzielenie ewolucji na kilka grup i uszeregowanie ich zgodnie z zasadą narastającej trudności. Zasadne jest również zdefiniowanie „trudności", jako potrzeby umiejętnego radzenia sobie ze zwiększającą się prędkością, w drugiej zaś kolejności, ze złożonością elementów i koniecznością dynamicznego ich wykonania w krótszym czasie i na mniejszej przestrzeni.

Program 2017 będzie więc naturalną kontynuacją poprzedniego, a zmiany jakie będą w nim wprowadzone mają charakter korekcyjny i uzupełniający. W głównej mierze zauważyć będzie je można w części poświęconej nauczaniu narciarstwa. Niektóre z ewolucji tworzących schemat zmienią swoje w nim umiejscowienie, przejście przez drabinkę szkolenia będzie dzięki temu płynniejsze i bardziej przystępne. Opis innych zostanie uproszczony, ich istota nie zostanie jednak zmieniona. Aktualna pozostanie również wskazówka mówiąca, iż zasadna jest realizacja wszystkich przedstawionych w schemacie zadań. Pominięcie któregoś z nich, może prowadzić do konieczności cofnięcia się do niego w przyszłości.

POL-SKI DEMO TEAM przygotowywał się na zakopiańskiej Harendzie do nagrań filmowych na potrzeby nowego Programu Nauczania.

Nasi uczniowie w dalszym ciągu rozpoczynać więc będą swą edukację od zapoznania się ze sprzętem i środowiskiem, następnie uczyć się technik kątowych, równoległych ślizgowych, a na końcu ciętych. Nie zmieni się sposób wykonania dominant (pozycja, impulsy skrętne, sposób prowadzenia nart, fazy skrętu) oraz założenie, że poza bieżącymi walorami użytkowymi, kluczowym ich zadaniem jest przygotowanie ucznia do wyższego poziomu narciarskiego zaawansowania. Niezmiennie, najszybciej jak to możliwe, nakłaniać będziemy uczniów do zabierania kijków i umiejętnego się nimi posługiwania. A gdy już posiądą umiejętności w stopniu najwyższym, zaproponujemy im jazdę sportową oraz inne formy spędzania czasu na nartach: skitouring, freeski, telemark, reski. Całość materiału szkoleniowego zostanie sfilmowana i zmontowana w nowoczesnej formie. Demonstratorami będą nasi specjaliści od jazdy technicznej. Organizacja nauczania narciarstwa nie zmieni się, to dobrze. Bo lepsze, jak to mówi przysłowie, jest wrogiem dobrego.

Piotr Stawarz

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.*

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ŚMIG

Śmig jest to jedna z zaawansowanych form poruszania się na nartach zjazdowych, charakteryzująca się krótkim promieniem skrętu oraz szybkim rytmem, wykonywanym w linii, bądź blisko linii spadku stoku. Wykorzystywany jest w każdych warunkach, jednakże ze względu na możliwość stopniowania zakrawędziowania oraz stałej kontroli prędkości, stanowi bezpieczny sposób poruszania się na stromych stokach.

Poprawny śmig należy wykonać poprzez krótki skręt dostokowy, zakończony zakrawędziowaniem, tułów pozostawić przez cały czas w linii spadku stoku, kolejno wbić wewnętrzny kij zamierzonego skrętu i wykonać odciążenie NW; rotacją nóg wprowadzić narty w skręt; kontynuować skręt obniżając pozycję; kończąc skręt zwiększyć zakrawędziowanie; cykl ruchowy wykonywać w jedną i drugą stronę.

Rodzaj śmigu i jego wykonanie, zależy od nachylenia i przygotowania trasy. Może on przybierać formę mniej lub bardziej dynamiczną. Skręt wykonuje się dzięki rotacji nóg, czyli w skrócie – obróceniem nóg w stawach biodrowych. Tułów powinien być skierowany w linii spadku stoku.

Ćwiczenia doskonalące stosujemy, aby wyeliminować potencjalne błędy, poprawić technikę jazdy oraz poczuć się pewniej podczas poruszania się na stoku. Powinny być one oparte na podstawowych zasadach dydaktycznych. Warto zadbać o to, aby dobór ćwiczeń był odpowiedni oraz aby ćwiczenia korygowały błędy uczącego się narciarza. Ćwiczenia śmigu można podzielić na bloki tematyczne:

- ćwiczenia doskonalące pracę góra/dół,
- ćwiczenia doskonalące równowagę,
- ćwiczenia doskonalące koordynację i rytm.

Większość ćwiczeń można zakwalifikować do więcej niż jednej grupy, gdyż spełniają one kilka funkcji doskonalących umiejętności.

Przed ćwiczeniami, trzeba pamiętać o kilku ważnych elementach niezbędnych przed rozpoczęciem jazdy:

- Właściwy dobór sprzętu do jazdy śmigiem (narty i ich przygotowanie, kije, strój narciarski oraz kask!),
- Rozgrzewka ogólnorozwojowa oraz ukierunkowana pod zaplanowane zadanie;
- Dobór stoku dla jazdy śmigiem – od łatwego przygotowanego, po trudny stromy nieprzygotowany;
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa dla narciarzy i snowboardzistów, czyli „Dekalog FIS".

Rozpoczynamy jazdę:

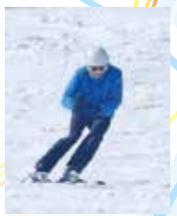
- Jako pierwszy element jazdy wybieramy skręt NW, a następnie zacieśniamy jego promień. W ten sposób najszybciej zaczniemy poruszać się śmigiem…
- Śmigiem czyli: serią krótkich, rytmicznych skrętów wykonywana w linii, bądź blisko linii spadku stoku.
- Pamiętajmy o kilku właściwych dla tego skrętu charakteryzujących go elementach: węższe niż standardowe prowadzenia nart, ofensywne ułożenia ciała i duża dynamika skrętu, praca tułowia góra/dół oraz wspomagająca praca rąk z wbiciem kijów.

Ćwiczenia

Śmig bez kijów, z jednoczesnym klaśnięciem na przemian przed i za sobą – ćwiczenie to pomoże doskonalić pracę góra/dół oraz w dużym stopniu znaleźć równowagę pomiędzy wychyleniem a odchyleniem – należy wykonywać je co przejazd, zmieniając skręt, przy którym ręce klaszczą w przodzie oraz zwrócić uwagę, aby nie występowała rotacja tułowia, a praca ramion była symetryczna.

Śmig z kijami trzymanymi w połowie długości – stabilizuje obręcz barkową, pomaga w inicjacji skrętu, stabilizuje sylwetkę oraz wymusza wzmożoną pracę tułowia. Należy pamiętać, aby wbijany kij znajdował się w pozycji pionowej, a wzrok kierowany w dół stoku – nie pod narty!

Śmig z tzw. rzutem do kosza. Energiczne wykonanie pomoże odciążyć narty i umożliwić wprowadzenie nart w kolejny skręt. Należy pamiętać, że kończąc pierwszy skręt, rozpoczyna się już następny, a praca tułowia jest tego wynikiem i musi być nieprzerwana!



Śmig z klaśnięciem o uda w momencie maksymalnego zakrawędziowania – jest to ćwiczenie wspomagające równowagę, pomaga kontrolować rytm, wspomaga pracę tułowia.

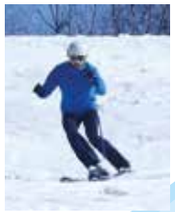
Śmig z podskokami. Z całą pewnością to ćwiczenie poprawi kondycję. Takie wyskoki udoskonalą sprężystość ciała, polepszą niezbędne w każdym skręcie odciążenie oraz właściwe wsparcie na kiju. Tułów cały czas powinien być skierowany w dół stoku, a dzioby nart nie powinny odrywać się od śniegu.

Śmig „Świeczki" – Można to nazwać również oglądaniem telewizji, ważne aby trzymać kije oburącz przed sobą prostopadle do płaszczyzny stoku – ćwiczenie to stabilizuje obręcz barkową i pomaga wyeliminować niepotrzebne ruchy tułowia oraz poprawia równowagę. Tułów należy prowadzić wzdłuż linii spadku stoku, a dłonie oraz kije powinny być cały czas w zasięgu wzroku.

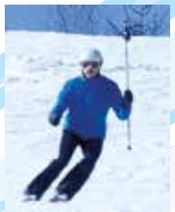
Śmig z kijami w pasie (ręce w przodzie) – Kije są tutaj przedłużeniem miednicy, linia którą wyznaczają kije powinna być równoległa z linią barków. Ręce w przodzie pomagają w utrzymaniu równowagi oraz przenoszą nacisk bardziej na dzioby nart. Dzięki temu łatwiejsza będzie zmiana kierunku jazdy.

Ćwiczenie tego samego typu, lecz w innej odsłonie. Tułów mocniej pochylony w przód – dłonie na linii bioder. Rękoma należy wykonywać nacisk na obejmowany kij, starając się zwiększyć amplitudę ugięcia w biodrach.

Śmig z jednostronnym wbiciem kija – Jazda z jednym kijem pomaga w zachowaniu właściwej pracy rąk, równowagi tułowia oraz prawidłowego wbicia kija. W tym ćwiczeniu poprawia się praca obydwu rąk. Kij musi być użyty w odpowiednim momencie pomimo braku drugiego, natomiast ręka wolna ma za zadanie markować regularną pracę. Wykonując to ćwiczenie należy pamiętać o przekładaniu kija również do drugiej ręki.

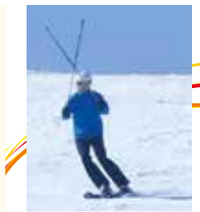


Śmig z przerzucaniem kija z ręki do ręki to trudne ćwiczenie, lecz dzięki niemu można skupić się na łapaniu i rzucaniu, a jednocześnie zapomnieć o skomplikowanej systematyce skrętu śmig. Jest to bardzo dobre rozwiązanie dla ćwiczenia koordynacji podczas jazdy. Istotne jest, aby kij utrzymywać nad linią spadku stoku.



Śmig z kijem na przedramionach – stabilizuje obręcz barkową oraz wywołuje właściwe ułożenie rąk. Kij powinien być utrzymywany na wysokości klatki piersiowej, cały czas skierowany w linii spadku stoku. Trudność tego ćwiczenia polega na koordynacji tułowia i rąk wraz z kierunkiem wykonywanego skrętu.

Śmig z wybijaniem rytmu – Ćwiczenie łączące koordynację i rytm w jednym. Polega na wystukiwaniu rytmu podczas każdego zakrawędziowania. Prawidłowe wykonanie ćwiczenia może wymagać nawet kilkunastu powtórzeń. Należy pamiętać, aby docelowo kij wewnętrzny uderzał o kij zewnętrzny, przy jednoczesnym utrzymaniu stałego rytmu.



Ćwiczenie tego samego typu co poprzednie. Należy zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze innych uczestników, starając się uderzać od góry kijem wewnętrznym o zewnętrzny.

Śmig z naprzemiennym klaśnięciem o uda – Ćwiczenie to stabilizuje obręcz barkową poprzez wykonanie „gestu przywitania", czyli ruchu w przód, w górę ręką wewnętrzną z jednoczesnym uderzeniem ręką zewnętrzną o udo nogi zewnętrznej. Dodatkowo zabieg ten pomaga w utrzymaniu właściwego, stałego rytmu.

Śmig z naprzemiennym klaśnięciem o klatkę piersiową – Ćwiczenie to stabilizuje obręcz barkową pomagając zachować rytm. Napór powietrza, spowodowany podwyższoną, otwartą pozycją podczas ćwiczenia wywołuje skłonność do odchylenia. Przeciwdziała temu utrzymywana pozycja ofensywna. Nie należy dopuścić do odchylenia, a ręce powinny być utrzymywane na wysokości klatki piersiowej.

Śmig z naprzemiennym klaśnięciem w klatkę piersiową i uda – Tutaj dodatkowym utrudnieniem jest podwójne klaśnięcie o uda, które wymaga dużej koordynacji ruchowej i jest skomplikowane w utrzymaniu właściwego rytmu. Ciągła praca i zmiana wysokości rąk jest bardzo wymagająca podczas kontroli nacisku i zakrawędziowania nart. Należy potraktować to jako metodę ograniczeń i pamiętać, aby wykonać to ćwiczenie czyniąc klaśnięcie o uda zarówno w prawym i lewym skręcie.

Śmig z naprzemiennym klaśnięciem przed i za sobą – Ćwiczenie tego samego typu, które dodatkowo pomaga w operowaniu zmianą wysokości środka ciężkości, poprzez wymuszenie wypchnięcia bioder w przód oraz podniesienia ich wysokości – aby umożliwić klaśnięcie dłoni za sobą.

Śmig z jednoczesnym klaśnięciem w tułów i w plecy – W tym ćwiczeniu barki podążają w linii spadku stoku z antycypacją do kolejnego skrętu. Aby wyeliminować częstą rotację tułowia należy wykonać kontrrotację, poprzez klaśnięcie jednocześnie ręką wewnętrzną o klatkę piersiową i ręką zewnętrzną o plecy. Ręce powinny być przekładane poprzez zgięcie w stawach łokciowych.

Jazda synchroniczna śmigiem – Skręty z partnerem lub partnerką pomagają w zachowaniu rytmu, wymuszają wykonanie we właściwym czasie i miejscu skrętu.

Jazda śmigiem śladem – Dla dalszego rozwoju umiejętności należy wykonać skręt dokładnie w tym miejscu, gdzie wykonała go osoba poprzedzająca. Jest to tzw. jazda śladem.

Jazda synchroniczna – Ćwiczenie to przynosi najwięcej satysfakcji, pomimo poziomu trudności. Polega na jeździe w linii spadku stoku za poprzedzającym narciarzem z jednoczesnym wykonaniem skrętu dokładnie w tym momencie, kiedy wykonuje je poprzedzający.

Igor Pindycki – *Instruktor Wykładowca SITN PZN, kierownik wyszkolenia w Zabrzańskiej Szkole Narciarskiej „Slalom", absolwent wydziału Inżynierii Biomedycznej ze spec. Inżynieria Wytwarzania Implantów, Sprzętu Szpitalnego i Rehabilitacyjnego.*

AKTYWNY ROK DEMO-TEAMU

POL-SKI DEMO TEAM wkracza już w czternasty sezon swojej działalności. W minionym, ale i w nadchodzącym sezonie skład tej doborowej grupy tworzą: ***Ania Buczek, Kasia Górska, Kasia Małysa, Iza Wysocka, Bartek Gąsienica-Józkowy, Jacek Gizicki, Łukasz Guńka, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz, Wojtek Podgórny, Piotrek Stawarz i Artur Wysocki.***

Mam wielki zaszczyt i czuję satysfakcję z pracy oraz z koordynacji działań zespołu tak świetnych ludzi i zarazem doskonałych narciarzy, z których każdy z osobna jest wybitnym specjalistą w różnych dziedzinach związanych z działalnością naszego Stowarzyszenia.

Za zgodą Zarządu SITN, biorę udział w jego spotkaniach, mogąc w ten sposób czynnie uczestniczyć w ustaleniach dotyczących POL-SKI DEMO TEAM, jego zaangażowaniu w działania statutowe, marketingowe oraz konkretnych działaniach grupy w porozumieniu z Komisjami SITN.

Głównie za sprawą członków Demo Teamu, od zeszłego sezonu udało się zapoczątkować proces nagrywania, czy też tworzenia materiałów zdjęciowo-filmowych mających na celu wykreowanie wizerunku SITN w multimediach i portalach społecznościowych. W ten sposób zachęcamy przyszłych naszych członków do brania udziału w kursach specjalistycznych organizowanych przez SITN, rozpowszechniamy informacje o istnieniu tak znamienitej instytucji jak nasze Stowarzyszenie, wreszcie – stwarzamy możliwości dotarcia do sponsorów i pasjonatów „białego szaleństwa", którzy w różny sposób chcieliby współpracować i wspierać SITN. Mam nadzieję, że za pośrednictwem Zarządu oraz Komisji Promocji i Marketingu, przed sezonem ukażą się „w sieci" filmiki i materiały wzmagające „narciarski apetyt" na zimę z SITN PZN.

W tym przedsięwzięciu czynny udział brali wszyscy członkowie Demo Team łącznie z kontuzjowanymi: Bartkiem, Mateuszem i szybko wracającym do pełnej sprawności Kasprem.

W styczniu przeprowadziliśmy jednodniowy trening/spotkanie na Harendzie. Od godzin wczesno-porannych (6.30 start) rozpoczęliśmy zajęcia z jazdy synchronicznej, analizy techniki i układów grupowych. Bardzo intensywny dzień, warsztaty trwały z krótkimi przerwami na posiłek do późnych godzin wieczornych.

Po paru latach przerwy to pierwszy trening, bardzo potrzebny dla grupy, dający możliwość wymiany poglądów na temat dalszego działania zespołu, analizy techniki, pokazów i szlifu dominant pod kątem demonstracji w nowo powstającej wizualizacji Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Materiały filmowe z tego wydarzenia wykorzystano w filmikach promocyjnych.

Mogliśmy też rozpocząć przygotowania pod kątem kolejnego Kongresu Interski, który będzie się odbywał w roku 2019 w Bułgarii – to nasza część Europy, to także rok jubileuszu 100-lecia PZN i 30-lecia SITN, więc musimy się godnie zaprezentować.

Mieliśmy również wielką przyjemność wzięcia udziału w pracach Komisji Egzaminacyjnej na zaproszenie jej szefa **Piotra Górnickiego**, za co bardzo dziękujemy. W tak znamienitym gronie egzaminatorów mogliśmy poddać się srogiej obserwacji i wysłuchać korekt naszych technik przejazdów dominant, tym samym wspierając przeprowadzenie dorocznych warsztatów Komisji Egzaminacyjnej.

Uważam zeszły sezon za bardzo pracowity i udany. Dziękuję wszystkim członkom DT oraz osobom współpracującym z nami. Życzę udanego sezonu 2017/2018.

Artur Wysocki

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

OPTYMALIZACJA PROWADZENIA

ŚRODKA CIĘŻKOŚCI NARCIARZA W SPORTOWYM NARCIARSTWIE ALPEJSKIM

Środek ciężkości to punkt, w którym przyłożony moment siły obliczony względem środka masy ciała sztywnego będzie identyczny z wypadkowym momentem sił działających na każdy punkt tego ciała.

Inaczej mówiąc, w stosunku do narciarza jest to punkt, w którym wypadkowy moment sił działających na narciarza będącego w spoczynku lub poruszającego się po prostej, albo też łuku, będzie identyczny z momentem siły przyłożonym w tym punkcie.

Ponieważ narciarz nie jest bryłą sztywną (chyba że będzie chciał lub zesztywnieje ze strachu), to jest to punkt umownie przyjęty dla całego układu łańcucha kinematycznego, jakim jest tułów narciarza wraz z kończynami, nartami, kijami itp.

Można zatem przyjąć, że w narciarskim znaczeniu potocznym jest to punkt, który „najwięcej waży", od którego położenia najbardziej uzależnione jest utrzymanie równowagi w spoczynku i w ruchu.

Wszystkie znane mi szkoły narciarskie określają środek ciężkości w okolicach linii pasa:

polska

amerykańska

francuska

austriacka

Tym niemniej, zależnie od przyjętej pozycji w trakcie jazdy, środek ciężkości nieznacznie „wędruje" i może znaleźć się poza tułowiem, jednak taka sytuacja ma tylko miejsce w bardzo pogłębionym układzie dośrodkowym lub bardzo niskiej pozycji zjazdowej:

Lindsey Vonn przy niskiej pozycji zjazdowej

Didier Cuche przy głębokim układzie dośrodkowym

Na dwóch powyższych rycinach, nieco skorygowano zaznaczony środek ciężkości (czerwona kropka), aby podkreślić fakt, że rzeczywiście wychodzi on nieznacznie poza obrys ciała zawodnika, jednak znajduje się zawsze nad środkiem pola podstawy (czerwona linia). Zasadniczo, jeśli przyjmiemy, że narciarz jedzie w standardowej pozycji, to środek ciężkości będzie miał punkt przyłożenia właśnie w okolicy linii pasa.

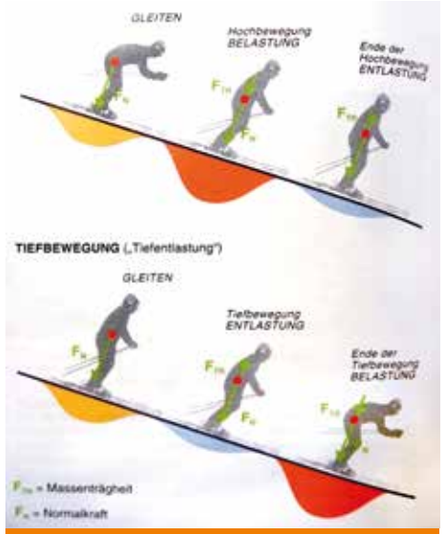
Ted Ligety – tułów wychylony do skrętu

Autor – tułów mniej wychylony do skrętu

Wraz ze zwiększaniem prędkości oraz lepszym „trzymaniem" nart na twardych, dobrze przygotowanych stokach wyścigowych, możliwe są coraz bardziej ekstremalne kąty zakrawędziowania nart. Siły odśrodkowe zwiększają się i konieczne staje się kontrolowanie równowagi bocznej już nie tylko poprzez zakrawędziowanie nart, które sięga maksymalnie możliwych kątów, ale i poprzez wychylenie tułowia do skrętu. Im większa prędkość przy ciasnym skręcie, tym większe wyłożenie tułowia do środka skrętu, przy czym miejscem zmiany kąta wychylenia tułowia jest linia pasa, czyli tam, gdzie znajduje się środek ciężkości. Dla przykładu: autor jedzie wolniej, zatem jego tułów jest mniej wychylony do środka skrętu, niż tułów **Teda Ligety** po lewej stronie. Jak możemy zaobserwować, najbardziej istotne dla utrzymania równowagi w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej jest właśnie prawidłowe ustawianie środka ciężkości w skręcie.

Zmiana położenia wysokości środka ciężkości ma istotne znaczenie przy zmianie nacisku na narty, czyli na ich odciążenie i dociążenie. Zrozumienie tej mechaniki ruchu jest możliwe, kiedy ponownie przyjmiemy za środek ciężkości okolice pasa ćwiczącego i zmianę odległości środka ciężkości od pola podstawy ćwiczącego.

Niezależnie zatem, czy mamy do czynienia z antycypacją w skręcie, odciążaniem, czy dociążeniem, utrzymaniem równowagi w płaszczyźnie czołowej, czy strzałkowej, albo też utrzymaniem właściwego układu dośrodkowego, punktem odniesienia jest zawsze środek ciężkości.



Odciążenie i dociążenie

Narciarz nie wie od razu gdzie środek ciężkości się znajduje. Nie zawsze tak jest i jest to związane z indywidualnym postrzeganiem bodźców pochodzących z czucia kinestetycznego.

Nierzadko zdarza się, że kiedy ucznia prosimy o przeniesienie środka ciężkości do przodu, pochyla on głowę w przód, natomiast jego linia bioder pozostaje daleko poza polem podstawy i w gruncie rzeczy środka ciężkości nie przenosi w przód.

Biodra cofnięte w skręcie, a głowa pochylona w przód

Jeszcze bardziej skomplikowane jest przeniesienie środka ciężkości do kolejnego skrętu. W tej sytuacji mamy często do czynienia z „kładzeniem się na stok", czyli nadmiernym pochylaniem tułowia do środka skrętu.

Nadmierne pochylenie na stok

Błędy tego typu biorą się z nieprawidłowego odczytania przez ucznia sygnałów płynących z organizmu, które „mówią mu", że: „…przecież pochyliłem się do przodu…, ciężar jest z przodu…, przeniosłem swój środek ciężkości do środka nowego skrętu…", podczas gdy rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Droga nauczenia w tej sytuacji prawidłowego przenoszenia „środka ciężkości" nie jest łatwa, a prawie niewykonalna, kiedy uczeń zdążył już nabyć złe nawyki ruchowe. Tym niemniej stosując metodę kontrastu w nauczaniu, możemy uzyskać dość szybko oczekiwane efekty w kwestii przenoszenia środka ciężkości.

Metoda nie jest nowa, ponieważ tzw. doważka, czyli pas dociążający, zakładany był już w latach 80-tych i 90-tych zawodnikom narciarstwa alpejskiego podczas treningu, jednak w tamtych czasach przede wszystkim po to, aby zwiększyć obciążenie treningowe.

W stosowanej metodzie kontrastu, pas zakładany jest nieco powyżej linii bioder, w okolicach środka ciężkości. Nowym zastosowaniem „doważki" jest wzmocnienie odczucia środka ciężkości zgodnie z metodą kontrastu. Istotą pasa dociążającego jest zwiększenie masy w punkcie środka ciężkości, wobec braku tego dociążenia w normalnej sytuacji.

Środek ciężkości znajduje się w tych okolicach kiedy narciarz:

- jest w pozycji zrównoważonej wysokiej
- jest w pozycji zrównoważonej obniżonej lub niskiej, jednak w głębokim układzie dośrodkowym

Wobec powyższego zakładanie pasa w jeździe dowolnej w pozycji wysokiej lub obniżonej, a także przy treningu dyscyplin technicznych, czyli slalomu i slalomu giganta, jest jak najbardziej uzasadnione, ponieważ w tych dyscyplinach jeździ się w pozycji niskiej tylko sporadycznie.

Pas dociążający powinien stanowić 7–10% masy ciała, ponieważ reakcja podłoża powinna wywołać obciążenie w wysokości 10% maksymalnych możliwości siłowych przy płytkich skrętach, a przy bardzo głębokich skrętach dochodzić do 30% maksymalnych możliwości siłowych. Tego typu dociążenie jest wystarczające, aby zawodnik odczuł wyraźnie położenie środka ciężkości, a jednocześnie nie stanowi nadmiernego obciążenia aparatu ruchu, szczególnie w przypadku młodzieży.

Pas dociążający (doważka)

Warunki przeprowadzenia zajęć:

Zajęcia powinny być prowadzone w grupach zaawansowanych lub sportowych, na stoku o małym lub umiarkowanym nachyleniu, mając na uwadze dodatkowe siły działające na ucznia i jego aparat ruchu. Warunki jazdy powinny być również łatwe, tzn. dobra widoczność i równa, przewidywalna nawierzchnia śniegu. Należy stosować wymuszony tor jazdy (po slalomie), ponieważ wówczas uzyskamy oczekiwany tor jazdy, jednak kiedy już dobrze rozpoznamy umiejętności osoby szkolonej, można prowadzić ćwiczenia bez oznaczania wymuszonego toru jazdy. Zależnie od umiejętności i zaawansowania ucznia w ćwiczeniu z pasem dociążającym, możemy stosować coraz trudniejsze ustawienia slalomu, a także dobierać coraz trudniejsze odcinki stoku (bardziej strome lub o zmieniającym się nachyleniu). Musimy jednak mieć na uwadze kwadratowy przyrost sił reakcji podłoża na ćwiczącego i z tego powodu zalecana jest daleko idąca ostrożność.

Podsumowanie

Tego typu zastosowanie pasa powoduje, że:

- uczeń dużo bardziej odczuwa przy pomocy czucia kinestetycznego dociążony środek ciężkości
- uczniowi ułatwiamy zrozumienie przenoszenia środka ciężkości w zadanym kierunku: podwyższenie, obniżenie, wychylenie w przód, tył i na boki
- uczniowi ułatwiamy zrozumienie antycypacji poprzez przeniesienie środka ciężkości w kierunku zamierzonego skrętu

Piotr Ogarzyński

Paweł Banaszak – 8-latek w trakcie treningu z „doważką"

Literatura

- Le Master R. (2013)Narciarstwo na poziomie, Warszawa
- Szafrański M. Bydliński M. (2011) Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ
- Walter R. (2007) Snowsport Austia die Österreichische Skischule, Wien
- Program nauczania narciarstwa zjazdowego SITN-PZN 2013
- Program nauczania ESF, 2005

Piotr Ogarzyński – *Dr Piotr Ogarzyński jest trenerem i instruktorem PZN. Jako zawodnik w latach 1998–2005 liczne sukcesy: 4 x Akademicki Mistrz Polski, 3 x 6 miejsce na Mistrzostwach Polski. Następnie jako trener tej dyscypliny pracował w kraju i za granicą z reprezentantami Polski oraz Polską Kadrą Paraolimpijską przed Igrzyskami w Vancouver oraz Soczi Obecnie jest pracownikiem Szkoły Wychowania Fizycznego i Sportu na Uniwersytecie im A. Mickiewicza w Poznaniu oraz kontynuuje współpracę naukową z AWF w Poznaniu, zajmując się 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.*

ŁUKI PŁUŻNE...
wiecznie żywe

Łuki płużne wydają się być doskonale rozumianą ewolucją. Jej przemyślane zastosowanie na początku nauki stwarza wielkie możliwości, które będą procentować w dalszej nauce. Z kolei popełnione błędy, zaniechania i lekceważenie jej wagi, będą skutkować brakiem postępów ucznia i nabraniem złych nawyków ruchowych.

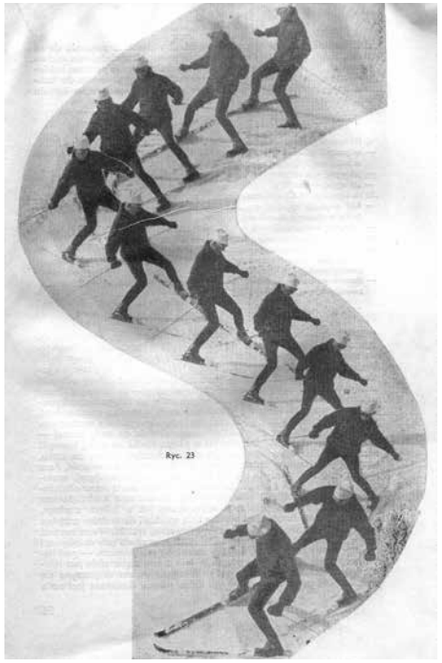
Zanim powstały łuki płużne, był łuk alpejski Zdarsky'ego.

Trochę teorii z „Podręcznika Narciarskiego" inż. Aleksandra Bobkowskiego (inicjatora budowy kolejki na Kasprowy Wierch) wydanego w 1926 r., który wykorzystując fizykę wyjaśnia przyczynę zmiany kierunku jazdy:
Teoria jazdy krzywolinijnej. Na jazdę krzywolinijną składają się częściowo właściwości kształtu i wygięcia szczytowego nart, w przeważnej części jednak dynamika sił, sztucznie wywołanych, dla zboczenia z prostego kierunku jazdy.

Tak więc, aby zmienić kierunek ruchu potrzebna jest siła, którą narciarz musi wytworzyć. W przypadku kątowego ustawienia nart, które występuje w pługu, nie występuje siła zmieniająca kierunek jazdy, dopóki narty są równo obciążone. „Sztuczne" wywołanie siły w łukach płużnych polega na większym obciążeniu jednej z nart. **Sposób tego obciążenia na przestrzeni ponad stu lat zmieniał się, ale zasada zawsze była zgodna z fizyką i niezmienna**.

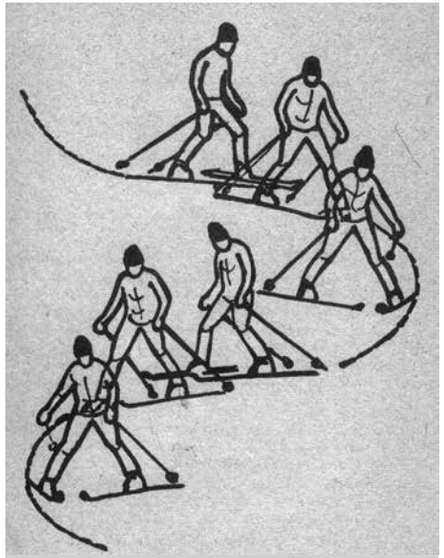
rys. z art. do Informatora 2008/09

W „Wytycznych Nauczania Jazdy w Terenach Górskich" z 1951 r., aby wykonać łuk z pługu, należało wykonać: *rozmach w przeciwnym kierunku do mającego nastąpić łuku,* następnie *równocześnie z rotacją, wyraźnie pogłębić ugięcie w stawie skokowym i kolanowym nogi zewnętrznej oraz zwiększyć jej obciążenie* i dalej *pochylić tułów w stronę wyraźnie obciążonej nogi zewnętrznej, spychając piętą tył narty obciążonej*. W tym rozwiązaniu „sztucznego" wywołania siły zmieniającej kierunek ruchu zastosowano **zwiększone obciążenie narty** (wynikające z ugięcia nogi) dodatkowo wzmocnione **pochyleniem tułowia**. Obrót narty był dodatkowo wspomagany **ruchem rotacyjnym tułowia** i **ruchem skrętnym nogi** powodującym spychanie tyłu narty. Jednym z autorów „Wytycznych" był Zygmunt Bielczyk, z książki którego zamieszczam zdjęcia („Na Nartach Zjazdowych", Z. Bielczyk, G. Młodzikowski, 1968).



Przedstawiony sposób wykonania łuku płużnego nie zmieniał się w kolejnych „Wytycznych" z lat 1958, 1967, 1970. W wydaniu „Wytycznych" z 1973 r. wywołanie skrętu spowodowane już było tylko *poprzez znaczniejsze obciążenie zewnętrznej narty zamierzonego skrętu (przeniesienie ciężaru ciała), z równoczesnym ugięciem w kolanie lekko do wewnątrz nogi obciążonej*. Natomiast pojawiło się **zwiększenie zakrawędziowania** spowodowane kierowaniem kolana do wewnątrz. **Zwiększenie zakrawędziowania, to kolejny „sztuczny" sposób wywołania sił od podłoża**.

„Wytyczne" z 1977 r. wprowadziły „wielowariantowość" wywołania siły zmieniającej kierunek jazdy. Można uginać nogę przesuwając ciężar ciała nad nartę zewnętrzną skrętu (zwiększać obciążenie tej narty) lub zwiększać zakrawędziowanie narty uzyskując taki sam efekt. „Wytyczne" z 1979 i „Program Nauczania" z 1983 nie wprowadzają żadnych zmian w wykonaniu łuków płużnych.„Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego" z 1986 r. wprowadza (ponownie) ruch skrętny nogi, jako dodatkowy element powodujący skręcanie. Dążenie do jak najszybszego nauczenia jazdy na krawędziach znajduje odbicie w uwagach do wykonania łuków płużnych:
Odmianą łuków są łuki wykonywane przez energiczne zakrawędziowanie narty zewnętrznej. O ile łuki płużne wykonywane przez przeniesienie ciężaru ciała charakteryzują się dość dużym oddaleniem od linii spadku stoku i stosunkowo wolnym tempem wykonywania, o tyle łuki poprzez zakrawędziowanie narty zewnętrznej w pozycji płużnej są wykonywane blisko linii spadku w szybszym rytmie. Stanowią one doskonalszą formę łuków płużnych, a także początek nauki ciętych skrętów.



rys. str. 25 Program 86'

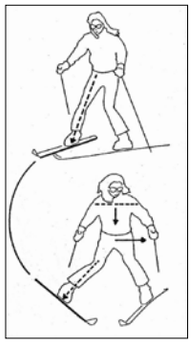
„Programy" z 1991 r., z kwietnia 1994, z października 1994, z 1995, 1996 powstawały w okresie nadchodzących zmian związanych z tzw. karwingiem. Istotnych zmian nie wprowadzono.

Kolejny „Program Nauczania" z 2000 roku powstał pod wpływem **karwingowego szaleństwa**. Znalazło to odbicie w sposobie wykonania łuków płużnych. Mechanizm skrętu pozostał ten sam, czyli zwiększenie obciążenia jednej z nart ustawionych kątowo. Natomiast wykonanie było całkowicie odmienne. Z opisu zadania:
Istotne dla tego zadania jest nadanie narcie zewnętrznej roli sterującej. Uzyskuje się to poprzez dociskanie narty zewnętrznej do podłoża przez prostowanie nogi, *a nie przez sytuowanie nad nią środka masy. (…) Łuki płużne można traktować jako przygotowanie do jazdy na wyższym poziomie umiejętności. Wtedy należy dążyć do tego, aby narta pozostawiała ślad jak najbardziej zbliżony do ciętego.*

rys. str. 50 – Program 2000

„Program" z 2005 roku nieco zmodyfikował wykonanie łuku płużnego:
Jadąc pługiem podwyższyć pozycję i przyjąć układ dośrodkowy w kierunku zamierzonego skrętu; utrzymać tę pozycję, zwracać uwagę na ślizgowe prowadzenie nart, kończąc skręt powtórzyć cały cykl ruchowy w drugą stronę.

Wywołanie siły zmieniającej kierunek ruchu wynikało ze zwiększenia zakrawędziowania narty zewnętrznej w pługu, spowodowanego przyjęciem układu dośrodkowego oraz ze zwiększenia obciążenia wynikającego z odpychania się od tej narty (prostowanie nogi).



rys. 64 str. 72
„Od ruady do carvingu"

Kazimierz Vyšata w swojej książce „Od ruady do carvingu" zauważył problemy na jakie trafiali początkujący narciarze podczas wykonywania łuków płużnych i innych ewolucji radykalnie zmienionych pod wpływem mody „carvingu". Do takich samych wniosków doszli autorzy kolejnego „Programu" z 2008 roku.
Warunkiem wykonania łuku płużnego jest zarówno obciążenie kątowo ustawionej narty zamierzonego łuku [poprzez ugięcie nogi – uwaga ZS], *jak również wykorzystanie impulsu skrętnego poprzez rotację nogi* [rotacja nogi możliwa jest w sprzyjających warunkach śniegowych – uwaga ZS].

W tym programie sposób wykonania powrócił do sposobów sprzed lat. „Program" z 2013 roku uwzględnił rozwiązania z 1951 oraz z 1986 roku.

A jak wyglądało wykonanie łuków płużnych w ostatnich latach w innych krajach?

Georges Joubert w 1976 r. w swojej książce „Jak samemu nauczyć się jeździć na nartach" napisał:
Zasada mechaniczna łuku z pługu jest prosta: jeśli jedna narta bardziej zahacza o śnieg niż druga, to ta pierwsza nadaje kierunek jeździe, a druga się przyłącza, niekiedy z oporami.(…) Postanowiłeś skręcić np. w lewo, głębiej pochyl prawe kolano, przez co zwiększy się zakrawędziowanie. (…) Wszystkie ruchy i wysiłki skoncentrowane są w nogach. Ramiona, pierś, biodra absolutnie nie biorą w tym udziału.

Amerykański program nauczania pod koniec lat 90' wprowadził jednolity system ruchów w narciarstwie od kątowego ustawienia nart do dynamicznych skrętów równoległych. W związku z tą zmianą uległa nawet zmiana nazwy z łuków płużnych na „skręty klinowe". Mechanika skrętu polegała na zwiększeniu obciążenia narty, która miała rozpocząć skręt, poprzez wydłużanie nogi [wywarcie nacisku – ZS]. Ruch środka masy narciarza skierowany jest bardziej w bok niż w górę [ruch w kierunku pędu – ZS (opisane przeze mnie w Informatorze z 2016/17 (*„Jednolity schemat ruchowy jako podstawa programu nauczania czynności ruchowych")* oraz z 2013/14 roku *(„Równowaga na nartach")*)].

Hermann Wallner w książce „Carving – perfekcyjna jazda na nartach" z 2004 roku tak pisze o łukach płużnych:
Jadąc pługiem mocniej obciążyć i zakrawędziować nartę zewnętrzną; opór podłoża wprowadza narty w skręt. Podwyższanie pozycji oraz zdecydowane obciążanie narty zewnętrznej ułatwiają wykonanie skrętu. [obciążenie wynika z podwyższania pozycji! – uwaga ZS].

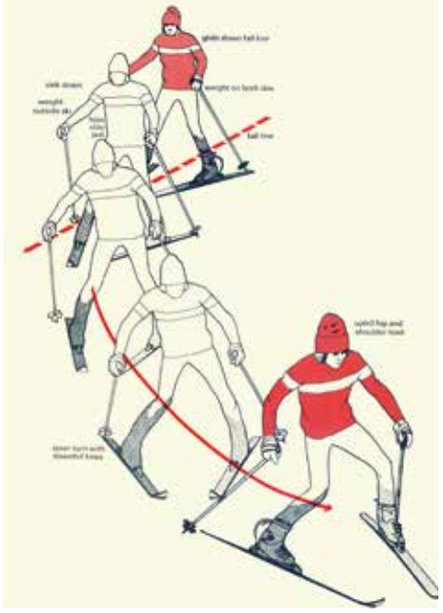
Prawie identyczne wykonanie łuków płużnych jak u Amerykanów znalazło się w austriackim programie nauczania z 2003 roku.

Historia kołem się toczy. I tak jest z naszym „wiecznie żywym" łukiem płużnym. Ale to co jest wg mnie ważne, a w zdecydowanej większości programów jest pomijane lub tylko sygnalizowane, postaram się to zebrać i uporządkować.

Wszystkie programy w opisie łuków płużnych mówią o stosowaniu ich przy małej prędkości, małym nachyleniu, bezpiecznych warunkach śniegowych. We wszystkich programach są pierwszymi skrętami odstokowymi i są przeznaczone dla najniższego poziomu umiejętności ucznia.

We wszystkich programach mechanizmem wywołującym skręt jest siła, którą wywiera podłoże na nartę. Narciarz odpowiednio ustawiając swoje ciało, „sztucznie" (*patrz: „Podręcznik narciarski" Bobkowskiego*) wywołuje tę siłę.

Podstawowym sposobem na wywołanie siły powodującej skręcanie jest zwiększenie obciążenia jednej z nart. Aktualnie obowiązujące m. in. w naszym programie jest **przesunięcie środka masy** w kierunku narty zewnętrznej skrętu, a to przesunięcie **wykonuje się przez ugięcie nogi zewnętrznej**.



Łuki płużne doskonalą nawet najlepsi narciarze.

Drugim sposobem (w wielu programach powiązanym z tym pierwszym) jest **zwiększenie zakrawędziowania narty**. Większe zakrawędziowanie = większy opór śniegu (i większa reakcja podłoża) = większa siła powodująca skręcanie narty. Zwiększenie zakrawędziowania polega na skierowaniu do środka skrętu nogi (mówimy kolana).

Istnieją jeszcze inne sposoby wywołania siły powodującej skręcanie, o których warto wiedzieć. Zwiększenie obciążenia narty poprzez obciążenie wynikające z wyprostowywania nogi (podnoszenie się na jednej nodze) i nadawanie kierunku ruchu środka masy zgodnego z pędem, które stosują m.in. Amerykanie. Rotacja nogi zewnętrznej w łukach płużnych jest teoretycznie niemożliwa, gdyż jej wykonanie wymaga odciążenia narty (analogicznie, jak w skrętach równoległych), co jest sprzeczne z ideą łuków płużnych – hamowaniem. W sprzyjających warunkach śniegowych rotacja nogi zewnętrznej jest możliwa i prowadzi ona do ustawienia narty po większym katem do kierunku jazdy, co wywołuje zewnętrzną siłę zmieniającą kierunek jazdy.

Analiza mechaniki skrętu nie powinna przysłonić celu, któremu mają służyć łuki płużne.

W jakim celu uczymy łuków płużnych?

- doskonalenie równowagi.
  Doskonalimy równowagę – w łukach płużnych nie uczymy jej od samego początku. Podstawy równowagi i poruszania się w terenie płaskim uczeń powinien **bezwzględnie posiąść przed nauką pługu**. Doskonalenie równowagi w łukach płużnych, to oswojenie z ruchem wyprzedzającym (ruch w przód, w skos) przed przekroczeniem linii spadku stoku. Ruch ten jest niezbędny we wszystkich skrętach.
- wybór toru jazdy = zapewnienie bezpieczeństwa ucznia.

  Uczeń wybiera tor przejazdu – nie najedzie na nikogo. Właściwa sylwetka (odpowiednie ustawienie góry tułowia w stosunku do nart) i wzrok skierowany tam, gdzie mamy jechać, wyrabiają nawyk właściwego obserwowania stoku i kierunku jazdy. Nie patrzymy na narty.
- wprowadzenie do tego, czego będzie się uczył później (1).

  Bezpieczna jazda, to umiejętność sterowania w skręcie. Uczeń musi zrozumieć, że bliżej linii spadku stoku jedzie się szybciej, a wolniej w poprzek stoku. Skuteczniejsze **kontrolowanie prędkości**, **to podjazd pod stok** – **czyli wykonanie pełnego łuku**. Kładziemy nacisk na kontrolę prędkości przez podjazd pod stok, a **nie poprzez większe rozsunięcie tyłów nart**, które jest bardziej męczące i powoduje naturalne odchylenie się w kluczowym momencie przekraczania linii spadku stoku. Ślad musi być łukiem o stosunkowo długim i płynnym fragmencie w pobliżu linii spadku stoku.
- wprowadzenie do tego, czego będzie się uczył później (2).

  Przyjmowanie pozycji przeciwbieżnej do ruchu nart. Opanowanie takiej pozycji umożliwia bezproblemowe przejście do prawidłowej jazdy w skos stoku oraz wyrabia nawyk potrzebny w fazie sterowania w skrętach równoległych. Mimo, że mówi się o ustawieniu frontalnym ciała, to w końcowej części skrętu warto zwracać uwagę na to, aby górny bark i biodro były bardziej z przodu. Takie ustawienie ciała powoduje, że przyzwyczajamy ucznia do wyprzedzenia ciałem następnego skrętu. Taka pozycja preferuje wykonanie obciążenia narty w pługu poprzez prostowanie nogi i ruch zgodny z pędem. W wypadku rozpoczęcia skrętu poprzez obciążenie narty wynikające z ugięcia nogi, musimy przed kolejnym skrętem powrócić do pozycji wyjściowej = normalnej pozycji w pługu, a dopiero później uginamy nogę.
- wprowadzenie do tego, czego będzie się uczył później (3).

  Miękkość i elastyczność ruchów. Płynnie uginając nogę, aby bardziej obciążyć nartę, a później po wykonaniu skrętu, równie płynnie **powracając do pozycji wyjściowej**, uczymy ruchów góra-dół niezbędnych w skrętach równoległych. Nie odciążamy nart poprzez wyjście w górę, gdyż odciążona narta nie zacznie skręcać bez siły od podłoża.

Jak długo uczymy łuków płużnych?

Jak najkrócej! Łuki płużne umożliwiają zjazd kontrolowanym torem w łatwym terenie i przygotowanym śniegu. To daje radość uczniowi i umożliwia intensyfikację zajęć poprzez wykorzystanie wyciągu. Pozycja płużna zapewnia równowagę, gdyż środek ciężkości porusza się cały czas w obrębie podstawy. Właściwie opanowane łuki (czyli właściwy ślad) zapewniają kontrolę prędkości i wytwarzają właściwy odruch hamowania w końcowej części skrętu poprzez podjazd pod stok. Uczeń po przyswojeniu właściwej pozycji jak najszybciej powinien być zmuszany do jazdy równoległej – początkowo wykonując skręty z pługu w różnych wariantach, a następnie skręty równoległe. Podstawą powodzenia jest właściwie dobrany stok.

Zbigniew Stanisławski

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.*

BEZPIECZEŃSTWO I FUNKCJONALNOŚĆ JAZDY NA NARTACH

w porównaniu z bezpieczną jazdą samochodem

Siadając pierwszy raz za kierownicą samochodu z instruktorem, otrzymuje się od niego podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa jazdy. Nie uczy się zapalania silnika czy załączania biegów. Przede wszystkim uwaga zwrócona jest na opanowanie pola widzenia przed samochodem i w lusterkach wstecznych. Drugą ważną informacją jest umiejscowienie i działanie hamulców; podstawowy uruchamiany pedałem i awaryjny uruchamiany dźwignią ręczną. Uruchamiając je, ze względów bezpieczeństwa, nie wolno spojrzeć ani na pedał ani na dźwignię w trakcie ich używania. Uwzględiając fakt, że prawie wszyscy, w tym instruktorzy narciarscy, jeżdżą samochodem, sprawa wydaje się być oczywista również w narciarstwie.

Ucząc jazdy na nartach bardzo wielu nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo i podobne do jazdy samochodem sprawy. Bardzo często w pierwszym etapie nauczania, dla komfortu adepta narciarstwa, wprowadza się hamowanie pługiem lub bokiem, co przy jeździe samochodem odpowiada hamulcowi ręcznemu. Przy okazji narciarz ogranicza swoje pole widzenia, zwracając uwagę na narty, by piętki były odchylone na zewnątrz, a dzioby blisko siebie. Jest to nienajlepsza koncepcja, odwracająca uwagę od obserwacji przedpola zjazdu. Co gorsze, odkłada się ona w pamięci ruchowej. Stwarza to niebezpieczeństwo utrwalenia się stereotypu hamowania w przyszłości już wprawnego narciarza. Hamowanie i zmniejszanie prędkości pługiem lub bokiem następuje wówczas odruchowo szczególnie w trudnych sytuacjach i nie jest elementem bezpiecznym. Jeżdżąc samochodem i doprowadzając do odruchu używania hamulca ręcznego, można łatwo spowodować kolizję lub wypadek.

Należy doprowadzić do sytuacji, by początkujący narciarz dla swego bezpieczeństwa i komfortu jazdy odróżniał „hamulec ręczny" od „zasadniczego". „Hamulec ręczny" to na małej prędkości pług, a przy znacznej prędkości – ślizganie się i hamowanie na nartach bokiem.

W metodyce nauczania opisany jest sposób wytracania szybkości przez podjazd na przeciwstok. Zjeżdżając w linii spadku stoku z przyspieszeniem dodatnim, przechodzi się poprzez siodło na przeciwstok do jazdy z przyspieszeniem ujemnym, aż do zatrzymania. Jest to komfortowe nabieranie nawyku kontrolowania szybkości. Ten sposób jeżdżenia to nic innego niż używanie hamulca zasadniczego w samochodzie. Nabranie takiego nawyku do pamięci ruchowej zapewnia pełen komfort i bezpieczeństwo jazdy na nartach. Pozwala, zamiast koncentrować się na prowadzeniu nart, obserwować przedpole, na które się najeżdża. Im obserwowane jest dalej przed osobą, tym lepiej. Najazdy mogą być coraz stromsze i dłuższe, a szykość wytracana jest w sposób komfortowy na przeciwstoku. Niestety niewiele jest takich miejsc połączonych z przeciwstokami.

Na stoku narciarskim można uczynić sobie geometryczne wyobrażenie zjazdu na wprost i wytracania prędkości na wyimaginowanym przeciwstoku. Zapisuje się w pamięci ten tor jazdy w geometrycznej płaszczyźnie strzałkowej. Tę płaszczyznę następnie kładzie się 90° w prawo lub w lewo na stok, a wówczas nasz wyimaginowany tor jazdy będzie miał cały czas kontakt ze śniegiem. Jet to trajektoria skrętu narciarskiego. Jazda po tym torze będzie się odbywała z przyspieszeniem dodatnim, a w końcowej części z przyspieszeniem ujemnym, aż do zatrzymania. Jest to pełny skręt do zatrzymania – hamulec zasadniczy. Narty cały czas poruszają się do przodu, bardzo podobnie jak przy wjeździe na przeciwstok. Taki skręt do zatrzymania może być wykonany w prawo lub w lewo. Zakodowanie go w pamięci jest narzędziem do bezpiecznego i kontrolowanego wytracania prędkości i zatrzymania się. W samochodzie hamulec zasadniczy używa się nie tylko do zatrzymania, ale również do zmniejszenia prędkości.

Wykonując skręty na nartach po trajektorii wyżej opisanej, tak by w końcowej fazie nie dojeżdżać do punktu zatrzymania się lecz nieco wcześniej w zakresie zmniejszającej się prędkości narty kierować ku spadkowi stoku, przez co uzyskuje się ewolucję kontrolującą szybkość. Narty zjeżdżające w kierunku linii spadku stoku generują ponownie przyspieszenie dodatnie, a kontynuując trajektorię w stronę przeciwną, w końcowej fazie uzyskuje się zwolnienie czyli przyspieszenie ujemne i cykl się powtarza w stronę przeciwną. Są to łączone skręty odstokowe, w których prędkość kontrolowana jest przez dozowanie podjazdów pod stok, w każdym z nich. Im wcześniej przerwany zostaje podjazd pod stok, a narty kierowane są ku lini spadku, tym średnia prędkość zjazdu będzie większa.

Konkluzja jest następująca. W końcowej fazie każdej trajektorii skrętu, aby skręt był poprawny i skutkował kontrolą prędkości, winno się uzyskiwać przyspieszenie ujemne. Rola skrętów to przede wszystkim regulacja szybkości przemieszczania się w dół stoku, wtórnym jest zmiana kierunku, oczywiście równie wykorzystywana. Brak elementu przyspieszenia ujemnego w skręcie, przez wrodzony instynkt samozachowawczy, wymusza ułożenie nart bokiem do kierunku jazdy, jako ratunek przed nadmierną szybkością. Konsekwencje mogą być takie jak kontrolowanie szybkości samochodu przy użyciu hamulca ręcznego. W trzech fazach skrętu, pierwsza przed linią spadku stoku, druga w linii spadku i trzecia po jej przekroczeniu, ta trzecia jest fazą zasadniczo kontrolującą szybkość, gwarantując bezpieczeństwo jazdy. Dla zapewnienia płynności skrętu odstokowego, winien on zawierać wszystkie te trzy fazy. Niektórzy, nawet wyśmienici narciarze, unikają drugiej fazy skrętu, w linii spadku stoku. Skręty takie stają się mniej płynne i mniej efektywne, jako że esencją narciarstwa zjazdowego jest poruszanie się „w dół", w kierunku linii spadku stoku.

Jerzy Dyczkowski

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.*

CHRZEST INSTRUKTORA

Centralny Kurs Instruktorski Część Metodyczna, Zakopane 25.03–02.04.2017

Nauczanie narciarstwa zjazdowego jest złożonym procesem dydaktycznym. Instruktor rozpoczynając każdą lekcję narciarską musi wziąć pod uwagę wiele uwarunkowań. Wiek ucznia, jego sprawność, zaawansowanie narciarskie, sposób pracy, warunki terenowe, śniegowe, dostępność tras narciarskich, zagęszczenie na takich trasach, oczekiwania rodziców i wiele, wiele jeszcze innych rzeczy – znanych tylko kompetentnemu nauczycielowi.

W odczuciu ucznia, lekcja narciarska musi być przyjemnością ze ślizgania się na nartach, gdzie efekty pracy, najlepiej jeżeli będą natychmiast zauważalne. Wydawałoby się, że tak niewiele potrzeba naszemu uczniowi. Ale to „niewiele", w praktyce oznacza kilka lat ciężkiej pracy kandydata na Instruktora PZN. Po uzyskaniu takich uprawnień też nie jest łatwo, bo kreatywność naszych uczniów nie podlega próbom zmierzenia, jest czasami mało przewidywalna i zawsze będzie nas zaskakiwała. Co w takim razie czynić, instruktorze? Rada jest zawsze taka sama: ciągle uczyć się, doskonalić własny warsztat pedagogiczny, wyciągać wnioski z następnych lekcji narciarskich i czerpać przyjemność ze spotkania z kolejnym uczniem.

Poligonem do takich ćwiczeń pedagogicznych, na początku drogi instruktorskiej jest Centralny Kurs Instruktorski – część Metodyczna (CKI-M).

Podczas tegorocznej CKI-M, w jednej z grup szkoleniowych, powstał pomysł opracowania scenariusza „narciarskiego chrztu instruktorskiego". Pomysł szybko przerodził się w praktyczne działanie. Po kilku dniach został zweryfikowany na zaprzyjaźnionej – drugiej grupie CKI-M. Uwagi i korekty naniesione, „ochrzczeni" instruktorzy zadowoleni, a materiał do ewentualnego wykorzystania w szkoleniu narciarskim, zamieszczony poniżej.

Miejsce imprezy: stok o niewielkim nachyleniu, najlepiej z wypłaszczeniem na jego końcu.

Liczba organizatorów: najlepiej tyle, ile jest zadań do wykonania.

Liczba uczestników chrztu: jednorazowo do kilkunastu osób.

Sprzęt: tyczki ok. 10 szt. (mogą być też kijki narciarskie), wiadro bądź duża miska, drewniana łyżka, sok pomarańczowy, skruszony lód, papier toaletowy, guma lub skakanka, kulki śnieżne, narty, krzesło, papierowa korona bądź inne akcesoria dla Króla Instruktorów, „wesołe" narciarskie ubiory dla organizatorów.

Czas trwania: ok. 20–30 minut w zależności od liczby uczestników.

Wyposażenie uczestników: kompletne wyposażenie narciarskie.
Przebieg imprezy:

START

Zebrana grupa kandydatów na instruktorów zostaje w „oryginalny sposób" poinformowana przez wodzireja imprezy o celu, w jakim się w tym miejscu i czasie znalazła. Następnie rozpoczyna się „sprawdzenie sprzętu i ekwipunku narciarskiego" wszystkich uczestników chrztu. Następuje odwracanie: kurtek, kasku i gogli tyłem na przód, przy głośnym oznajmianiu, „że przecież instruktor musi porządnie wyglądać i dawać przykład innym". Po inspekcji ekwipunku, wodzirej krótko wyjaśnia przebieg chrztu, ale bez zbytnich szczegółów i poleca uczestnikom ustawienie się w rzędzie przed linią startu. Uczestnicy starują pojedynczo. Kolejny uczestnik startuje, kiedy jego poprzednik ukończył pierwsze zadanie.

ZADANIE I
„Slalom pod górkę" – próba wydolności i koordynacji

Należy pokonać „slalom" biegnąc pod górkę z nartami na ramieniu i kijkami w ręce. Meta znajduje się w odległości ok. 20 metrów. Wskazane proste ustawienie „slalomu", ale może też być łokieć lub banan, itp. Mile widziany głośny doping.

ZADANIE II
„Żółty śnieg" – próba odporności żołądka

Na mecie slalomu uczestnik uzupełnia elektrolity i otrzymuje do zjedzenia łyżkę „żółtego śniegu" od „Poczciwej Babuleńki" (Babuleńka występuje w swoim najlepszym stroju wyjściowym). Żółty śnieg to oczywiście sok pomarańczowy wymieszany z lodem. Po uzupełnieniu elektrolitów, zakłada narty i przejeżdża w poprzek stoku na start kolejnego zadania.

ZADANIE III
„Nic nie widzę" – próba czucia głębokiego

Na starcie tego zadania, osoba z obsługi ustawia uczestnika w linii spadku stoku w pozycji płużnej. Daje mu do wypicia coś na odwagę, np. dwudniowy sok wiśniowy i zasłania od wewnątrz gogle papierem toaletowym tak, aby narciarz nic nie widział. Następnie daje sygnał do jazdy pługiem na wprost do momentu, aż poczuje opór gumy bądź skakanki, musi zahamować i może odsłonić gogle. Gumę lub skakankę trzymają dwie osoby z obsługi tego zadania.

ZADANIE IV
„Jak się nie przewrócisz, to się nie nauczysz" – próba wytrzymałości kasku i pleców

Uczestnik kładzie się na brzuchu z wpiętymi nartami (narty na kształt litery V), kijki trzyma w dłoniach. W takim ułożeniu musi przeczołgać się ok. 5 metrów pod ostrzałem śnieżnych kul. Im szybciej to zrobi tym mniej kulek wyląduje na jego plecach. Kulkami bombardują organizatorzy.

ZADANIE V
„Spowiedź instruktora" – próba odporności na nieprzewidziane wydarzenia

Uczestnik podchodzi do osoby z obsługi tego zadania, która stoi za nartami (najlepiej nartami historycznymi) i odpowiada na pytanie „ile lat jeździsz na nartach". Po odpowiedzi przyjmuje prawidłową pozycję zjazdową, a historyczna narta w tym czasie ląduje na jego pośladkach tyle razy, ile podał lat doświadczeń narciarskich. Jeśli zachodzi podejrzenie, że doszło do próby oszustwa doświadczeń narciarskich, można śmiało wymierzyć jeszcze kilka „lat ekstra".

ZADANIE VI
„ Pasowanie na Instruktora" – próba bystrości umysłu i pracy w grupie

Do ostatniego zadania musi się już zebrać cała grupa chrzczonych uczestników. Przed tronem, na którym siedzi KRÓL INSTRUKTORÓW, wyznaczamy specjalne miejsce zbiórki. Każdy uczestnik, który tam dotrze, dostaje część hasła, jakie grupa musi ułożyć, aby zostać pasowanym na instruktora. Jest to zazwyczaj tekst opisu wykonania ewolucji z Programu Nauczania Narciarstwa. Ważna jest prawidłowa kolejność sekwencji ruchowych i oczywiście prawidłowa nazwa tej techniki. Jeśli KRÓL stwierdzi poprawność wykonania zadania, następuje pasowanie na Instruktora. Każdy nowy instruktor otrzymuje oryginalne imię, np. „ostra krawędź", „smukła tyczka", „pędząca kula", „zielona choinka", urwany skistoper", itp. Po zakończeniu chrztu, instruktorzy demonstrują, jak powinien być sprzątnięty stok narciarski po każdej imprezie na śniegu.

Zaprezentowany materiał to pomysł na jeden z wariantów zakończenia pierwszego szkolenia czy obozu narciarskiego. Taką imprezę, przy odrobinie kreatywności i pomysłowości można dobrać do każdej grupy wiekowej i poziomu ich umiejętności. Wystarczy tylko odpowiednio zmienić zadania i wykorzystać dostępne środki. Powodzenia i dobrej zabawy!

Tekst: **Florian Parnicki**, **Michał Kosek**
Grafika: **Michał Kosek**

Pomysł i praktyczna weryfikacja zadań – 3-cia grupa szkoleniowa CKI-M 2017 w składzie: **Jula Badowska, Bartek Gostyński, Olek Kawka, Piotrek Klimczak, Maciek Kołodziejczyk, Michał Kosek, Kasia Kowalewska, Grzesiek Kruczała, Marcin Łojek, Krzysiek Majewski, Marcin Marchowski, Krzysiek Marszałek, Michał Rowiecki, Florian Parnicki** – IW.

Florian Parnicki – *Instruktor Wykładowca PZN, nauczyciel akademicki w Filii AWF w Białej Podlaskiej*

Michał Kosek – *góral z Białego Dunajca, absolwent krakowskiego AWF-u, instruktor narciarski PZN, projektant i budowniczy parków linowych i parków rozrywki, artysta malarz, grafik, rzeźbiarz*

POMOC DYDAKTYCZNA – CZY MOŻE BYĆ SKUTECZNA?

Prawidłowa pozycja na nartach jest kluczem do dobrej jazdy. Umożliwia odpowiednie obciążenie nart, oszczędność energii i jest sposobem na osiągnięcie poprawnej, efektywnej techniki. Częstym zmartwieniem instruktorów narciarstwa jest zła pozycja ucznia, a w szczególności odchylenie do tyłu. Jest to słabość wielu i może powodować: brak kontroli nad nartami i możliwości sterowania nimi, brak możliwości zacieśnienia łuku, możliwość upadku do tyłu tzw. wyjechania nart.

Dobrą i oczekiwaną pozycją na nartach jest pozycja zrównoważona, która ma istotną przewagę nad intuicyjnym i często spotykanym odchyleniem – tzw. jeżdżeniem na tyłach. Jeśli stopy w butach są obciążone prawidłowo i pozycja jest stabilna, można wykonać ruch ciała w przód i w tył wychodzący ze stawów skokowych. Gdy narciarz staje na palcach – wychylenie, gdy na piętach odchylenie (rys. 1).

Konstrukcja buta narciarskiego wymusza pożądaną pozycję ale wiemy, że problem zostaje (rys. 2).

Rys. 2. Ron Le Master 2014

POZYCJA WYCHYLONA POZYCJA ZRÓWNOWAŻONA POZYCJA ODCHYLONA

Rys. 1. Program SITN 2013

Pomysł pomocy dydaktycznej dedykuję tym uczniom, którzy mają trudności w poprawieniu pozycji ciała, niezmiennie powtarzając błędy i nie myślę, by było panaceum na całe „zło" ale może „otworzyć głowę", uzmysłowić problem, spowodować kontrolę ciała oraz jego czucie.

Czy uważacie, że przydatne byłoby urządzenie, które wytwarzałoby sygnał dźwiękowy informujący ucznia o jego odchylonej pozycji?

System obsługiwałaby aplikacja na urządzenia mobilne (software) komunikująca się za pomocą bluetooth-a z czujnikiem umieszczonym z tyłu cholewki lub we wkładce buta (hardware). Dźwięk pojawiłby się w momencie odchylenia / nacisku na tylną część cholewy buta lub na piętę wkładki. Rodzaje dźwięku mogłyby być do wyboru, np.: czysty ton, „click" lub dowolny z pliku mp3.

POZYCJA ODCHYLONA

Rys. 3. Program SITN 2013 (przerobiony).

Obecnie smartfon jest łatwo dostępny. Wystarczyłoby umieścić specjalnie skonstruowaną, płaską wkładkę z czujnikiem nacisku w bucie lub czujnik nacisku z tyłu cholewki buta (ryc. 3), aby urządzenie generowało wybrany dźwięk. Uczeń słysząc dźwięk uzyskiwałby szybką informację o błędnej pozycji ciała.

Moim zamiarem nie jest powszechne stosowanie takich urządzeń lecz incydentalne, dla uczniów, którym dużą trudność sprawia pozycja zrównoważona i którzy mają kłopoty ze zrozumieniem ważnego balansu przód – tył. Stąd moje pytanie do autorytetów narciarstwa, czy to byłby tylko kolejny gadżet dydaktyczny, czy może rzeczywiście mógłby pomóc w procesie nauczania narciarstwa?

Lena Elegańczyk-Kot

Lena Elegańczyk-Kot – *Instruktor Wykładowca SITN PZN, nauczyciel akademicki AWF w Poznaniu, Kierownik Wyszkolenia Wielkopolskiej Szkoły Narciarstwa. Pasjonatka narciarstwa, łyżwiarstwa, żeglarstwa i wycieczek rowerowych.*

Skialpinizm

Masz już dość stania w kolejce do kolejki? Nie cieszy Cię jazda po zlodowaciałych trasach? A może nie jesteś już w stanie jeździć wśród tłumów? W takim razie najwyższy czas spróbować czegoś innego! Wyjdź poza trasę, odkryj dziewicze tereny i powróć do korzeni narciarstwa! Takie możliwości daje Ci skialpinizm!

W zasadzie dyscyplina ta odkrywana jest na nowo i stanowi doskonałą alternatywę dla zatłoczonych tras narciarskich, a jej forma daje nam ogromne możliwości pod względem doboru trasy, podejścia i zjazdu. Sprzęt używany w skialpinizmie zgoła różni się od tego, który używamy na stokach narciarskich. Głównym kryterium jest waga sprzętu – znacznie wpływająca na walory podejścia i jazdy (aby zjechać trzeba najpierw podejść). Sama konstrukcja butów i wiązań gwarantuje jak najlepszą ruchomość podczas podejść. Zjazd natomiast to prawdziwy test naszych umiejętności narciarskich w terenie. „Papierowe narty", słabo trzymające buty i zmienne warunki śniegowe sprawiają, iż ciągle zmuszeni jesteśmy balansować swoim środkiem ciężkości, aby uniknąć upadku.

Przykładowy bilans wycieczki skialpinistycznej to ok. 3 godz. podejścia i ok. 40 minut zjazdu. Ktoś zapyta, po co się tak męczyć i w imię czego wylewać siódme poty? Spróbujcie raz, a nie będziecie mogli przestać i uzależnicie się od tej formy rekreacji!

Niewątpliwie największym zagrożeniem dla uprawiania skialpinizmu są lawiny śnieżne. Umiejętność unikania lawin, ocena warunków śniegowych w terenie oraz słuszna interpretacja stopni zagrożenia lawinowego wymaga ogromnego doświadczenia. Kolejnym czynnikiem wpływającym na bezpieczeństwo skialpinisty jest pogoda. Mróz, silny wiatr, mgła czy opad śniegu skutecznie udaremniły niejedną wycieczkę narciarską. Dobierajmy więc trasy adekwatnie do swoich umiejętności i panujących warunków oraz odpowiednio zaplanujmy nasze wyjścia w góry.

Od kilkunastu lat w Murowańcu na Hali Gąsienicowej, a od kilku sezonów również na lodowcu Stubai i w Jasnej (Niżnie Tatry) organizowane są przez SITN szkolenia skialpinistyczne. Wykwalifikowana kadra, sympatyczni uczestnicy i ciekawa forma zajęć sprawiają, że kursy te zyskują rangę niepowtarzalnych! Na kursach tych uczymy prawidłowego poruszania się na sprzęcie skialpinistycznym, prawidłowego użycia sprzętu alpinistycznego (raki, czekan, asekuracja na linach), odpowiedniego planowania wycieczek narciarskich, a także bezpiecznego doboru trasy podejścia i zjazdu. Warunkiem uczestnictwa w tym szkoleniu jest ukończenie kursu lawinowego! Serdecznie zapraszamy tych, którzy nie mieli jeszcze do czynienia z „fokami", jak i tych, którym ta forma rekreacji nie jest obca.

Andrzej Marasek

Andrzej Marasek – *Instruktor Wykładowca SITN PZN, Instruktor PZA spec. Narciarstwo Wysokogórskie, Przewodnik Tatrzański I Klasy, zawodowy ratownik TOPR.*

FREERIDE WORLD TOUR

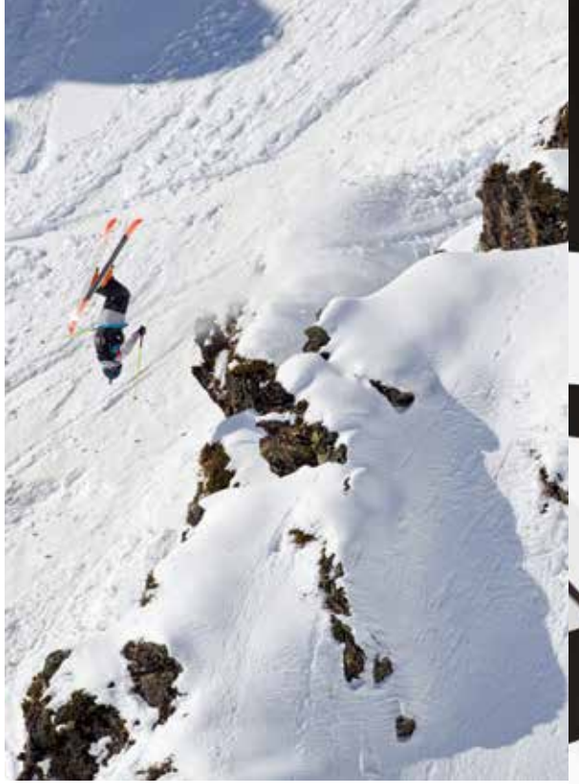
*Zawody otwierające cykl **Swatch Freeride World Tour – FWT** w 2017 roku zaplanowano w Chamonix-Mont-Blanc (Francja), kolejne w Vallnord-Arcalis (Andora) i następne w marcu w Fieberbrunn (Austria), po to, by wybierając 2 lepsze wyniki z 3 startów, zakwalifikować zawodników do finałowych zawodów w marcu w Heines-Alaska (USA) i w kwietniu w Verbier (Szwajcaria). Zawody kwalifikacyjne FWQ odbyły się w styczniu 2017 w opisywanej na innych stronach tego informatora Hakubie (Japonia).*

Reguły FWT wymagają, aby zawody rozgrywać w konkurencjach narciarskich i snowboardowych dla kobiet i mężczyzn poza regularnymi trasami narciarskimi, w odległych i wyniosłych miejscach dostępnych jedynie na piechotę. Tegoroczne plany zostały zaburzone przez silne wiatry wiejące w Alpach francuskich, które spowodowały, iż pomimo dostatecznych warunków śniegowych, kierując się bezpieczeństwem startujących, nie znaleziono w dolinie Mont-Blanc, ani w pobliskim sąsiedztwie odpowiednio dla *freeride* „zakazanych tras". Podobnie jak 3 razy w ostatnich dziesięciu sezonach, organizatorzy w celu zapewnienia bezpiecznych warunków dla wszystkich startujących, podjęli decyzję o przeniesieniu zawodów i rozegraniu dwóch kwalifikacji w jednym miejscu. Po raz drugi z uwagi na fantastyczne warunki śniegowe oraz wybór różnorakich, nie powtarzających się tras podwójne zawody rozegrano w dniach 9-16 lutego 2017 w resorcie narciarskim Vallnord-Arcalis w Andorze.

Ci z nas, którzy tegoroczne ferie zimowe spędzali w Arcalis mieli nie tylko niebywałą okazję kibicowania ponad pięćdziesięciu zawodnikom *freeride,* ale sami doświadczyli wymagających warunków atmosferycznych. Wcześniejsze obfite opady zakumulowały świeży śnieg poza trasami, a zmienna pogoda i duże różnice temperatur pozwoliły pojawić się szreni w wielu miejscach, tworząc nierówne warunki do wykonywania skrętów. Szczęśliwie jaskrawo świecące słońce zmiękczało śnieg w dniach zawodów na stokach Baser Negre od 2700 m n.p.m. podczas „FWT Chamonix-Mont-Blanc" i na stokach Serra de Balma podczas „FWT Vallnord-Arcalis". Ta druga ulokowana na wysokości 2450 m n.p.m. jest nazywana przez zawodników „Ogródkiem Smoothy'iego" dla upamiętnienia przełomowego przejazdu tu dokonanego w 2015 roku przez Sama Smoothy. Miejsce z ponad 500 m różnicą wysokości oferuje mnogość wyboru linii przejazdu od jazdy na wprost poprzez techniczną sekcję klifu i jest zakończone łagodnym wybiegiem. Po zakończeniu zawodów Swatch FWT na podium w Arcalis stawali reprezentanci Austrii, Finlandii, Francji, Hiszpanii, Kanady, Szwajcarii, Szwecji, USA i Włoch; w tym późniejsi zwycięzcy finałów w Verbier: **Sammy Luebke** – snowboard, **Anne-Flore Marxer** – snowboard oraz rankingu za rok 2017: **Lorraine Huber** (9180 pkt) i **Leo Slemett** (8280 pkt) w narciarstwie, **Marion Haerty** (9400 pkt) i **S. Luebke** (10000 pkt) w snowboardzie. Więcej informacji można odnaleźć na stronie: http://www.freerideworldtour.com.

Narciarze z całego świata interesujący się freeride'em znają Arcalis nie tylko z doskonałych warunków terenowych i śniegowych, ale również z uwagi na możliwości szkoleniowe

Foto: dzięki uprzejmości Vallnord Andora



i eksploracyjne oferowane przez miejscowe szkoły narciarstwa poza trasowego – np. Escuola Freeride Arcalis. W szkole, należącej do FWT Club, zajęcia są prowadzone na wszystkich poziomach zaawansowania z wykorzystaniem metodologii zatwierdzonej przez Freeride World Tour przez instruktorów snowboardu, telemarku i narciarstwa poza trasowego wraz z przewodnikami górskimi – niezbędnymi, gdy grupa udaje się w teren poza geograficzne granice stacji narciarskiej. Ze względu na to, że zapewnienie bezpieczeństwa jest pierwszoplanowe obok zabawy i rozwoju umiejętności, szkoła wyposaża uczestników szkolenia w plecak zawierający niezbędny sprzęt (kask, łopatka, sonda, nadajnik itp.). Możliwy jest udział 1-6 osób w jedno- lub półdniowych zajęciach nazwanych „Doświadcz freeride'u". Innymi programami trwającymi 4 godziny lub cały weekend są „Odkryj Arcalis", a kolejnym dla wymagających i doświadczonych powyżej 30 r.ż., jedyny dostępny w Pirenejach i na Półwyspie Iberyjskim tygodniowy „Heliski camp". Alternatywą dla osób wymagających i średniozaawansowanych jest „Freeride camp" – bez wypraw helikopterowych, zwykle z kilometrowymi zjazdami. Dodatkowo oferowane są: tygodniowe szkolenie dla grup nastolatków (14-17 lat) ze szczególnym naciskiem kładzionym na zasady bezpieczeństwa i zachowania w górach; lekcje indywidualne oraz dla grup 4-8 osobowych „A la carte Freeride" – czyli program przygotowany według życzenia.

Dotychczas, odwiedzając Andorę w zimie mieliśmy okazję w każdym sezonie przyglądać się innym światowym wydarzeniom sportowym. Był to gigant kobiet w ramach Pucharu Świata, zawody Font Blanca w skialpinizmie, czy tak jak ostatnio – Freeride World Tour. Letnie pobyty też mają swoje atrakcje, takie jak ubiegłoroczny etap Tour de France z metą w Arcalis czy coroczne zawody w rowerach górskich – w tym roku **Maja Włoszczowska** zajęła w Vallnord drugiego lipca 6 miejsce, utrzymując trzecią pozycję w pucharowej punktacji.

Andrzej Milewski

NIC CIĘ NIE POKONA

Jesteś instruktorem sportów śnieżnych? Jeżeli tak, zapraszamy do **ENEL-SPORT.** Zapewniamy kompleksową opiekę w dziedzinie ortopedii i rehabilitacji. Nasi lekarze od lat współpracują z polskimi sportowcami. **Sprawdź naszą ofertę!**

SKOK NA STOK – PRZYGOTUJ SIĘ DO SEZONU ZIMOWEGO Z ENEL-SPORT

ENEL-SPORT – wyłączny Partner Medyczny Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

ENEL-SPORT
ORTOPEDIA I REHABILITACJA

Warszawa
ul. Łazienkowska 3
ul. Myśliwiecka 4a

Łódź
ul. Drewnowska 58

tel. 22 161 16 16 | www.enelsport.pl

OGÓLNOPOLSKI ZASIĘG GRUPY ENEL-MED

31 PLACÓWEK WŁASNYCH, W TYM:

23 ODDZIAŁY WIELOPROFILOWE **ENEL-MED** | **2** SZPITALE **ENEL-MED** | **6** **PRZYCHODNI** PRZYZAKŁADOWYCH + **1500** **PARTNERÓW MEDYCZNYCH** W CAŁEJ POLSCE

ATRAKCYJNE ZNIŻKI DLA INSTRUKTORÓW NA USŁUGI W ENEL-SPORT

- **10% zniżki –** leczenie operacyjne z zakresu ortopedii i chirurgii kręgosłupa
- **10% zniżki –** rehabilitacja w ENEL-SPORT
- **20% zniżki –** Akademia Treningu Motorycznego ENEL-SPORT
- **20% zniżki –** Centrum Odnowy Biologicznej ENEL-SPORT

EKSPERCKIE WSPARCIE ROZWOJU INSTRUKTORÓW

- Indywidualne szkolenia dla grup instruktorów z obszarów profilaktyki urazów i treningu motorycznego
- Nadzór nad rozwojem edukacyjnym poprzez cykliczne spotkania konsultacyjne i edukacyjne
- Współpraca pod nadzorem Koordynatorów partnerstwa ENEL-MED – SITN

ENEL-SPORT
ORTOPEDIA I REHABILITACJA

Warszawa
ul. Łazienkowska 3
ul. Myśliwiecka 4a

Łódź
ul. Drewnowska 58

Oferta skierowana do członków **SITN**. Usługi na prezentowanych warunkach, wynikających z partnerstwa **ENEL-MED** – **SITN**, wykonywane będą za okazaniem legitymacji instruktorskiej z ważnym przeszkoleniem i opłaconą składką członkowską.

Dowiedz się więcej dzwoniąc pod numer: **22 161 16 16**

enel-med

OFERTA SPECJALNA DLA INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO, BIEGOWEGO I TELEMARKU ZRZESZONYCH W SITN

PAKIETY OPIEKI MEDYCZNEJ W WYJĄTKOWYCH CENACH DO ZREALIZOWANIA PRZEZ INSTRUKTORÓW NA TERENIE CAŁEGO KRAJU

SILVER BASIC
Infolinia medyczna 24h
Konsultacje w zakresie 10 specjalności – internista, dermatolog, kardiolog, ginekolog, laryngolog, okulista, ortopeda, lekarz medycyny rodzinnej, pediatra, urolog
Badania laboratoryjne – ponad 70
Zabiegi pielęgniarskie – iniekcje, wykonanie szczepienia i inne
Przegląd stomatologiczny
Leczenie stomatologiczne ze zniżką 15%
Zniżka 10% na usługi poza ubezpieczeniem

SILVER
Infolinia medyczna 24h
Szeroki zakres specjalistów dla dorosłych i dzieci – 23 specjalności lekarskie
Badania laboratoryjne – ponad 120
RTG w szerokim zakresie
USG w szerokim zakresie, m.in. USG ginekologiczne, płodu, ortopedyczne, USG Doppler
Szeroki zakres badań diagnostycznych
Szczepienie przeciw grypie
Zabiegi pielęgniarskie – iniekcje, szczepienia i inne
Wizyty domowe – 5 w ciągu roku na ubezpieczonego
Przegląd stomatologiczny
Leczenie stomatologiczne ze zniżką 15%
Zniżka 10% na usługi poza ubezpieczeniem

	SILVER BASIC	SILVER
Cena ubezpieczenia indywidualnego	80,00 zł	149,00 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – dla 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner lub ubezpieczony i jego dziecko)	160,50 zł	300,50 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – powyżej 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner oraz ich dzieci)	249,00 zł	400,00 zł

Tylko dla członków SITN: aktywuj wybrany pakiet i odbierz wyjątkowy voucher o wartości 150 PLN!

Dowiedz się więcej dzwoniąc pod numer: **22 431 36 36**

GOLD
Infolinia medyczna 24h
Szeroki zakres specjalistów dla dorosłych i dzieci – 26 specjalności lekarskich
Badania laboratoryjne – ponad 130 badań
RTG w szerokim zakresie
USG w szerokim zakresie
Szeroki zakres badań diagnostycznych
Szczepienia przeciw grypie
Szeroki zakres zabiegów (pielęgniarskie, ambulatoryjne i inne)
Wizyty domowe nielimitowane
Przegląd stomatologiczny
Leczenie stomatologiczne po sanacji
Zniżka 10% na usługi poza ubezpieczeniem
Rehabilitacja
Ubezpieczenie szpitalne wypłata 70 zł/dzień. Suma ubezpieczenia 4200 zł

GOLD PLUS
Infolinia medyczna 24h
Szeroki zakres specjalistów dla dorosłych i dzieci – 29 specjalności lekarskich
Badania laboratoryjne – ponad 130 badań
RTG w szerokim zakresie
USG w szerokim zakresie
Szeroki zakres badań diagnostycznych
Szczepienia przeciw grypie, WZW typu A i B, różyczce, odrze, śwince
Szeroki zakres zabiegów (pielęgniarskie, ambulatoryjne i inne)
Wizyty domowe nielimitowane
Przegląd stomatologiczny, profilaktyka stomatologiczna
Leczenie stomatologiczne po sanacji
Zniżka 10% na usługi poza ubezpieczeniem
Rehabilitacja
Ubezpieczenie szpitalne wypłata 70 zł/dzień. Suma ubezpieczenia 6000 zł

GOLD PRESTIGE
Infolinia medyczna 24h
Szeroki zakres specjalistów dla dorosłych i dzieci – 29 specjalności lekarskich
Badania laboratoryjne – wszystkie badania wykonywane w ENEL-MED
RTG – wszystkie badania wykonywane w ENEL-MED
USG – wszystkie badania wykonywane w ENEL-MED
Badania diagnostyczne – wszystkie badania wykonywane w ENEL-MED
Szczepienia dostępne w pakiecie GOLD + dodatkowe
Szeroki zakres zabiegów (pielęgniarskie, ambulatoryjne i inne)
Wizyty domowe nielimitowane
Przegląd stomatologiczny, profilaktyka stomatologiczna
Leczenie stomatologiczne po sanacji
Zniżka 10% na usługi poza ubezpieczeniem
Rehabilitacja
Ubezpieczenie szpitalne wypłata 70 zł/dzień. Suma ubezpieczenia 6000 zł
Operacje chirurgii jednego dnia

WIEK UBEZPIECZONEGO 18-50 LAT	GOLD	GOLD PLUS	GOLD PRESTIGE
RABAT	**15%**	**20%**	**25%**
Cena ubezpieczenia indywidualnego	176,00 zł	245,50 zł	511,00 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – dla 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner lub ubezpieczony i jego dziecko)	336,00 zł	466,50 zł	971,50 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – powyżej 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner oraz ich dzieci)	458,00 zł	606,50 zł	1259,50 zł

WIEK UBEZPIECZONEGO 51-80 LAT	GOLD	GOLD PLUS	GOLD PRESTIGE
RABAT	**15%**	**20%**	**25%**
Cena ubezpieczenia indywidualnego	267,00 zł	357,00 zł	604,00 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – dla 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner lub ubezpieczony i jego dziecko)	507,50 zł	678,50 zł	1147,50 zł
Cena ubezpieczenia rodzinnego – powyżej 2 osób (ubezpieczony i małżonek/partner oraz ich dzieci)	613,50 zł	847,50 zł	1504,00 zł

Tylko dla członków SITN: aktywuj wybrany pakiet i odbierz wyjątkowy voucher o wartości 150 PLN!

Dowiedz się więcej dzwoniąc pod numer: **22 431 36 36**

Szanowni Państwo,

Miło nam poinformować o nawiązaniu współpracy i partnerstwa medycznego pomiędzy SITN a ENEL-SPORT. Współpraca z liderem rynku – Grupą ENEL-MED, w skład której wchodzi sieć specjalistycznych klinik ortopedyczno-rehabilitacyjnych ENEL-SPORT, zapewnia dostęp do zespołu najlepszych specjalistów z zakresu medycyny sportowej, fizjoterapeutów, dietetyków, psychologów i trenerów przygotowania motorycznego.

Obszary współpracy i partnerstwa obejmują m.in.:

- dostęp na preferencyjnych warunkach do spektrum usług konsultacyjnych, diagnostycznych i zabiegowych w sieci placówek ENEL-MED i placówek partnerskich,
- dostęp na preferencyjnych warunkach do spektrum usług z zakresu ortopedii, medycyny sportowej i rehabilitacji na najwyższym poziomie w klinikach ENEL-SPORT,
- dostęp do najnowszych technologii z zakresu procedur medycznych w przypadku urazów,
- dostęp do najnowszych technologii z zakresu diagnostyki i treningu motorycznego,
- wsparcie edukacyjne i konsultacyjne z zakresu profilaktyki urazów i przygotowania motorycznego,
- wsparcie edukacyjne i naukowe dla trenerów i instruktorów w obszarze treningu motorycznego.

Wierzymy, że gwarancją bezpiecznego uprawiania sportów zimowych zarówno dla trenerów, instruktorów, jak i ich podopiecznych jest kompleksowe podejście do przygotowania motorycznego, profilaktyki urazów, regeneracji. Widzimy ogromny potencjał we współpracy, której celem jest podniesienie poziomu świadomości wszystkich uprawiających sporty zimowe.

Poprzez połączenie kompetencji SITN i ENEL-SPORT oraz wykorzystanie możliwości dotarcia z edukacją do uprawiających sporty zimowe chcemy sprawić, że zima dla aktywnych będzie bezpieczną i przyjemną aktywnością.

Remigiusz Rzepka
Konsultant ds. Rehabilitacji ENEL-MED
Koordynator merytoryczny
partnerstwa medycznego SITN – ENEL-SPORT

Dr Remigiusz Rzepka – *Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego. Absolwent AWF Katowice (magister rehabilitacji) i UM w Łodzi (doktor nauk medycznych w obszarze fizjoterapia). Trener i koordynator przygotowania motorycznego w Federacjach (PZPN, PZKosz). Trener przygotowania motorycznego w klubach piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, od 2013 Reprezentacji Narodowej w piłce nożnej. Wykładowca AWF w Katowicach, prowadzi szkolenia z zakresu treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego. Konsultant ds. rehabilitacji ENEL-MED.*

Koleżanki i Koledzy, Członkowie SITN,

Narciarstwo ostatni raz przeżyło spektakularny skok w rozwoju pod koniec ubiegłego i w pierwszych latach obecnego wieku dzięki tzw. rewolucji carvingowej. Sport powszechny obok wyczynowego rozwija się jednak nieustannie, co dla postronnego obserwatora może być trudne do uchwycenia. Rozwój ten odbywa się w przestrzeni, którą trudno określić inaczej niż interdyscyplinarną: dochodzi do transferu wiedzy i tajników praktyki z innych dyscyplin sportowych oraz rekreacji, ale i nauki – prawa, medycyny czy nawet biznesu.

Korzystając z doświadczenia zbieranego w ostatnich latach oraz wniosków płynących z wielu długich rozmów w gronie specjalistów wypracowaliśmy ramy współpracy z silnym graczem polskiego rynku medycznego, który bardzo poważnie i ambitnie podchodzi do wizji partnerstwa i współpracy z SITN. Grupa ENEL-MED wraz z siecią własnych i zakontraktowanych placówek medycznych w całej Polsce oraz dynamicznie rozwijającą się marką ENEL-SPORT dedykowaną sportowcom i osobom aktywnym, wychodzi do członków naszego Stowarzyszenia zarówno z ofertą indywidualną (pakiety medyczne, ubezpieczenie), jak i dedykowaną środowisku jako całości (edukacja: wykłady, artykuły, warsztaty, szkolenia).

Nowo-zawiązana współpraca jest szczególnie istotna w kontekście fundamentu profesjonalizmu, jakim jest ustawiczne dokształcanie. Z pomocą sukcesywnie pozyskiwanego *know-how* będziemy umacniać naszą zdolność do wychodzenia naprzeciw potrzebom coraz bardziej świadomych i wymagających klientów. Warto zwrócić uwagę, że nowoczesna rehabilitacja wbrew przekazowi płynącemu z etymologii (łac. re – na nowo; habilis – sprawny) opiera się również na prewencji, czyli zapobieganiu urazom. Z kolei w hierarchii celów i zadań instruktora narciarstwa wyżej od przekazania nowych umiejętności i wiedzy stoi zapewnienie bezpieczeństwa osobie uczącej się i nauczającej. Wymaga to wiedzy w sposób systematyczny przekładającej się na praktykę, a takiej najlepiej szukać u liderów w swoich dziedzinach. Dziś rozpoczynamy współpracę właśnie z takimi ludźmi, także w sferze zabezpieczenia dla naszych instruktorów świadczeń zdrowotnych na najwyższym poziomie oraz na preferencyjnych warunkach (przedstawionych na wcześniejszych stronach Informatora).

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z ofertą grupy ENEL-MED oraz do śledzenia wydarzeń, podczas których bezpośrednio będzie można czerpać z wiedzy dostarczanej przez naszego Partnera Medycznego. Tym samym zapraszam do lektury artykułu dr. Remigiusza Rzepki pt. „Przygotowanie motoryczne narciarza zjazdowego" na kolejnych stronach tego wydawnictwa oraz jego wykład inaugurujący naszą współpracę merytoryczną podczas otwierającej sezon 2017/18 konferencji SITN 21 października w Krakowie.

Wojciech Woźnica
Koordynator Partnerstwa Medycznego
SITN – ENEL-SPORT

Wojciech Woźnica – *osteopata, fizjoterapeuta, doktorant w Katedrze Biomechaniki na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu, Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor Zawodowy PZN (ISIA), Instruktor Sportu o specjalności narciarstwo adaptowane. Kierownik Techniczny Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej.*

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE NARCIARZA

Przygotowanie motoryczne w narciarstwie nie jest tematem nowym. Od kilku sezonów wraz ze zbliżającym się okresem zimowym, znaleźć można informacje zachęcające przeciętnego Kowalskiego do uczestnictwa w zajęciach poświęconych przygotowaniu do wyjazdu na narty. Przygotowanie motoryczne i optymalna forma nie dotyczy tylko amatora sportów zimowych. Zagadnienie to odnosi się również do przygotowań i utrzymania dyspozycji instruktorów i trenerów zaangażowanych w proces uczenia jazdy na nartach zjazdowych, desce czy narciarstwa biegowego.

Aby obniżyć ryzyko kontuzji dobrze jest zwrócić uwagę i przeanalizować kiedy dochodzi do urazów na stoku. Do najczęstszych przyczyn urazów zaliczyć można:

- brak przygotowania motorycznego do wysiłku na stoku,
- niski poziom przygotowania technicznego do jazdy na stoku,
- brawura (nierzadko związana z konsumpcją alkoholu),
- brak wystarczającej ochrony mechanicznej (kask),
- niski poziom przygotowania stoku dla liczby osób korzystających z niego.

W tym artykule skupimy się na aspekcie przygotowania motorycznego – co można zrobić i od kiedy rozpocząć przygotowania.

Pierwszym etapem wprowadzającym do treningu motorycznego przygotowującego do aktywności na stoku powinna być ocena ruchowa, zawierająca elementy ewaluacji mobilności, gibkości, koordynacji, stabilności i przygotowania siłowego. Taka ocena pozwala nam precyzyjnie planować trening optymalny dla podopiecznego. Prosta ocena funkcjonalna i siłowa pozwalają uchwycić punkt wyjścia i wyznaczyć kierunki pracy na pierwszym etapie przygotowań.

Jeśli z różnych powodów nie ma możliwości przeprowadzenia oceny, to możemy kierować się uniwersalnymi wytycznymi odnośnie form treningowych i na podstawie reakcji podopiecznego.

Trening mobilności i koordynacji dolnych segmentów ciała

Najczęstszymi ograniczeniami mobilności w naszym ciele są ograniczenia mobilności/zakresu ruchu stawów biodrowych, skokowych, czy obręczy barkowej. Sprzyja temu siedzący tryb życia, brak treningu profilaktycznego, czy też specyfika treningu specjalistycznego, tzn. duża objętość i powtarzalność tej samej techniki sportowej. Jako istotny element profilaktyki urazów oraz poprawy wyniku należy wprowadzić ćwiczenia poprawiające i utrzymujące optymalny zakres ruchu w stawach kończyn dolnych. Ćwiczenia te można realizować w rozgrzewce przed treningiem ogólnorozwojowym oraz zanim rozpoczniemy aktywność na stoku.

Przykładowe ćwiczenia jakie możemy wykorzystać to:

- ćwiczenia poprawiające zakresu ruchu stawu biodrowego i skokowego,
- ćwiczenia poprawiające mobilność piersiowego odcinka kręgosłupa,
- ćwiczenia przywracające elastyczność mięśni zginających staw biodrowy, mięśni kulszowo-goleniowych.

Natychmiast po ich wykonaniu, aby uzyskać utrwalenia zwiększonego zakresu ruchu, wprowadzamy ćwiczenia koordynacyjne łączące stabilność tułowia i skoordynowane wzorce ruchowe kończyn dolnych, np.:

- ćwiczenia aktywizujące mięśnie prostujące staw biodrowy – tzw. mięśnie taśmy tylnej,
- ćwiczenia stabilizacji całego ciała z wstępną aktywizacją mięśni tułowia,
- ćwiczenia poprawiające koordynację postawy w formach funkcjonalnych, w pozycjach wysokich, z wstępną aktywizacją mięśni tułowia.

Często może się zdarzyć, że nasz podopieczny realizuje trening we własnym zakresie. Wtedy kluczowy jest prosty i optymalny instruktaż ćwiczeń realnych do wykonania przez podopiecznego.

Z czasem i progresją możemy wprowadzić bardziej zaawansowane metody kompleksowe łączące trening siłowy i dynamiczny odpowiadający dynamice ruchu podczas jazdy na stoku. Formami jakie na tym etapie możemy wykorzystać to:

- elementy treningu plajometrycznego przygotowujące do nauki lądowania zarówno w formach jedno-, jak i obunóż,
- elementy treningu siłowego rozwijające siłę i wytrzymałość do dynamicznej i dłużej trwającej jazdy na stoku,
- elementy treningu sprawności ogólnej i gimnastyki przygotowujące do wyzwań, z jakimi spotyka się zaawansowany narciarz na stoku.

Na zaawansowanym etapie przygotowań formy ćwiczeń mają charakter ukierunkowany zarówno w formie techniki (np. praca obunóż w postawie jak na stoku), jak i rodzaju pracy mięśniowej (np. izometryczna – specyficzna podczas jazdy na wprost czy w pozycji zjazdowej).

Zarówno podczas okresów wprowadzenia, adaptacji, jak i ukierunkowanego przygotowania do sportów zimowych poza ćwiczeniami skupiającymi się na rozwijaniu i kształtowaniu dolnych partii ciała powinniśmy uwzględnić w treningu akcent kształtowania koordynacji i wytrzymałości mięśni tułowia.

Temat ten jest niezwykle istotny również dla instruktorów i trenerów sportów zimowych. Ze względu na czas trwania i intensywność aktywności edukacyjnej na stoku, trenerzy i instruktorzy często uskarżają się na przeciążeniowe zespoły bólowe kręgosłupa. Progresywny trening oraz ćwiczenia o charakterze tonizującym i regeneracyjnym pozwalają obniżyć ryzyko wystąpienia takich dolegliwości.

Kluczowe cele treningowe, jakie są istotne z punktu widzenia profilaktyki i bezpieczeństwa na stoku, to m.in.:

- trening optymalnej postawy narciarza, jaką powinien utrzymywać w trakcie jazdy,
- zbudowanie poziomu wytrzymałości mięśni posturalnych,
- wytrenowanie poziomu mobilności i koordynacji zapobiegających przeciążeniom ciała podczas aktywności na stoku.

Trening optymalnej postawy

Podstawą optymalnej jazdy na stoku – czy na nartach, czy też na desce – jest prawidłowa i stabilna postawa. Jako ukierunkowane działanie w tym obszarze możemy zaplanować trening stabilizacji tułowia: na początku w formach ogólnych, jak np. różne formy podporów, o stopniowo narastającym stopniu trudności. Stopniowe zwiększanie obciążenia odbywa się poprzez utrudnienie warunków, takich jak długość dźwigni czy kąt nachylenia, ale przede wszystkim wydłużenie czasu trwania utrzymania pozycji. Dodatkowo uzupełniamy ćwiczenia w podporach bokiem.

Niezwykle istotne jest, aby z podporem integrować ruch kończyn dolnych tak, aby jednocześnie kształtować koordynację całego łańcucha kinematycznego kończyny dolnej w połączeniu z funkcją stabilizacji tułowia. Sam podpór przodem czy bokiem nie kształtuje stabilności wymaganej podczas jazdy na stoku, gdyż z jednej strony musimy utrzymać stabilny korpus, zaś z drugiej zmienia się dynamicznie ustawienie ramion oraz kończyn dolnych.

Trening wytrzymałości mięśni posturalnych

Zakładając wypracowanie właściwej postawy poprzez systematyczny trening, chcemy kształtować zdolność utrzymania tej postawy w miarę narastającego zmęczenia podczas dłużej trwającego wysiłku na stoku. Uzyskać to możemy poprzez systematyczny, progresywny trening, tj. utrzymanie postawy i kształtowanie stabilności w coraz dłuższym czasie, z większą ilością powtórzeń, czy też uzupełnienie treningu stabilności w warunkach zmęczenia (np. na ko-

Przykładowe ćwiczenia ukierunkowane na gibkość, mobilność i koordynacją dla uprawiających sporty zimowe:

1.

Mobilizacja stawu skokowego i rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych jako przykład poprawy mobilności.

2.

Aktywne wydłużanie mięśni zginających staw biodrowy z wstępną aktywizacją tułowia (docisk drążka do podłoża) jako przykład poprawy mobilności w obrębie stawu biodrowego.

3.

Mobilizacja zakresu ruchu w stawie biodrowym.

4.

Aktywizacja taśmy tylnej w pozycji odciążonej z zabezpieczeniem przeprostu w lędźwiowym odcinku kręgosłupa.

5.

Poprawa koordynacji wzorca aktywnego uniesienia nogi w odciążeniu z aktywizacją mięśni posturalnych.

6.

Poprawa koordynacji i stabilizacji tułowia i wzorca kończyny dolnej.

7.

Poprawa koordynacji postawy jednonóż z obciążeniem CIĘŻAREM własnego ciała – adaptacja do obciążenia siłowego w postawie jednonóż.

8.

Poprawa koordynacji wzorca obciążenia jednonóż z aktywizacją i stabilizacją tułowia – adaptacja do obciążenia siłowego w postawie jednonóż.

niec jednostki treningowej), czy też na dalszych etapach treningu w stanie zmęczenia (np. po zajęciach na stoku). Warunkiem niezbędnym do tego jest utrzymanie poprawnej techniki i postawy, tzn. nawet podczas zmęczenia ćwiczący musi zachować poprawną postawę.

Będąc już na etapie zaawansowanym treningu przygotowującego do sezonu lub w trakcie sezonu zimowego, ćwiczenia przygotowujące powinny być coraz bardziej zbliżone i specyficzne dla form aktywności na stoku. W tym celu też wykorzystujemy metodykę ćwiczeń w odpowiednich płaszczyznach, zbliżonych warunkach podłoża (np. kąt nachylenia) czy też formach ruchu (np. dynamicznych, trwających odpowiednio do intensywności i czasu zjazdu).

Formy ruchu zbliżone do jazdy na nartach zapewniają nam – choć nie zastępują stoku – trenażery jazdy na nartach. Trenażery jazdy na nartach pozwalają na odwzorowanie z dużym podobieństwem techniki obciążenia ciała przypominającej jazdę na nartach. Daje to szansę na budowanie techniki i elementów motorycznych we wzorcach specyficznych z możliwością kontroli ciała, ćwiczącego przez trenera czy instruktora. Szczególnym beneficjentem tego typu rozwiązań mogą być początkujący narciarze.

W miarę posiadanych możliwości warto też pomyśleć o jeszcze jednym elemencie nauki przygotowań do sezonu narciarskiego – a mianowicie nauce upadków. Chyba nie ma na świecie osoby jeżdżącej na nartach, która nie upadła na stoku choć raz. Warto w warunkach kontrolowanych (materac, mata) „zapoznać się" z takim uczuciem w formie elementów gimnastyki ogólnej (pady, przewroty, turlanie).

Z doświadczenia wiemy, że podjęcie trudu przygotowań do sezonu zimowego opłaca się z punktu widzenia profilaktyki urazów. Znając przyczyny występowania urazów w sportach zimowych, wiemy, że progresywny trening motoryczny pozwala przygotować lepiej do wyzwań na stoku.

Niezbędne do tego jest odpowiednio wczesne planowanie i realizacja programu treningowego. Oczywiście to, co wypracujemy przed okresem zimowym, służyć nam będzie również po jego zakończeniu.

Omówienie i przedstawienie specyfiki ćwiczeń zaplanowane jest podczas warsztatów, podczas których zaprezentowany zostanie kompleksowy program ćwiczeń. Warsztaty te planowane są podczas konferencji SITN w dn. 21 października 2017 r. w Krakowie.

dr Remigiusz Rzepka

NARCIARSKO SPRAWNI

Podsumowując minioną zimę, stwierdzić muszę, iż była zdecydowanie jedną z lepszych. Szybkie i solidne jej nadejście sprawiło, iż niemal od samego początku sezonu większość stoków była otwarta i rewelacyjnie przygotowana. Przez kilka dni styczniowych było zimno, ale nie zatrzymało to nas instruktorów, ani naszych niepełnosprawnych podopiecznych. Przypomnę, że SITN PZN patronuje działaniom Active Therapy.

Całymi dniami śmigaliśmy na terenie Ośrodka Narciarskiego Kotelnica (dziękuję panom wyciągowym oraz prezesowi Kotelnicy za super podejście i chęć pomocy!). Dziękuję także ekipie ze szkoły narciarskiej STOK za wyrozumiałość i cierpliwość przy wsiadaniu naszych kursantów na wyciągi – nieraz potrzebujemy ciut więcej czasu.

Prowadzone przez nas zajęcia narciarskie, jako forma terapii, cieszą się coraz większym uznaniem wśród osób niepełnosprawnych i bardzo często z lekcji na lekcje zauważalne są znaczne postępy w sile mięśniowej, równowadze, czy koordynacji. Uzupełnia to ich całoroczny proces rehabilitacji, stanowiąc dodatkową stymulację i motywuje do działania.

Minionej zimy pracowaliśmy z narciarzami w różnym wieku oraz ze znacznie zróżnicowanym rodzajem niepełnosprawności, od początkujących do zawodników przygotowujących się na paraolimpiadę. Zdecydowanie na wzmiankę zasługuje kilku narciarzy, którzy są na stałe podłączeni do respiratora, a mimo to odważyli się ruszyć na stok i rozpocząć swoją przygodę z nartami. Bez problemu wszystko się udało. Naładowani emocjami oraz pozytywnymi wrażeniami, już się zapowiedzieli na następną zimę.

Od września niepełnosprawne osoby z Warszawy i okolic mogą uczestniczyć w regularnie przez nas prowadzonych zajęciach narciarskich na Górce Szczęśliwickiej. Już od dawna istniał taki plan, ale dopiero teraz udało się go zrealizować. Mam nadzieję, że ułatwiona dostępność sprawi, iż jeszcze więcej osób z niepełnosprawnością będzie mogło ruszyć na stoki, dołączając do naszego grona narciarskiego. Będzie to również dobre miejsce na pierwszy kontakt z taką formą narciarstwa dla naszych Instruktorów PZN oraz SITN, którzy może chcieliby się zaangażować, ale nie wiedzą gdzie i jak. Zapraszamy!

Dominik Jonas

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

MONTANA

Na mocy porozumienia o współpracy serwisowej ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów PZN, SITN Demo Team Poland serwisuje narty w serwisach INTERSPORT. Precyzję i wysoką jakość usługi zapewniają m. in. szwajcarskie maszyny MONTANA. Zapraszamy do naszych Centrów Serwisowych nart i snowboardu. We wszystkich serwisach smarujemy narty na gorąco!

1919 PZN

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

Adresy sklepów INTERSPORT dostępne na www.intersport.pl

Prosto ze stoku

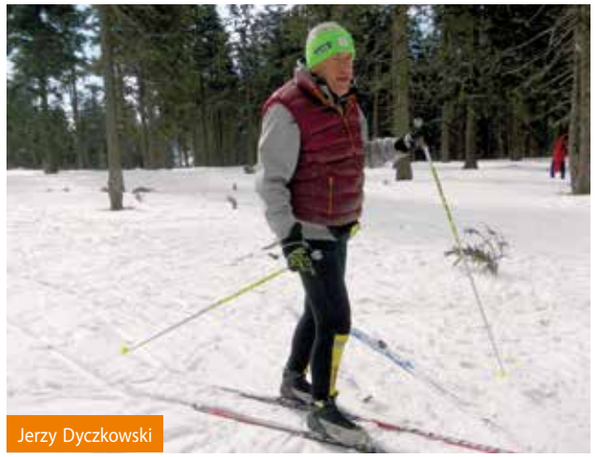
„Prosto ze stoku" to tytuł serii wiadomości w Informatorze Przedsezonowym SITN PZN, dotyczącej przede wszystkim działalności naszych Licencjonowanych Szkół Narciarskich.
Do współpracy przy redagowaniu tej serii zapraszamy Instruktorów, Instruktorów Wykładowców i kierowników Szkół, słowem wszystkich członków 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.

BIEGI NA SZCZYCIE ŚNIEŻNIKA

Prosto ze stoku

Najwyżej w Polsce działającą Szkołą Narciarską SITN PZN jest Centrum Śnieżnik – Szkoła Biegowa z licencją C. Ma ona wprawdzie siedzibę w uroczym Międzygórzu i to przy ul. Śnieżnej, ale szkolenia prowadzone są z reguły w rejonie Śnieżnika (1426 m n.p.m.) z bazą w schronisku PTTK położonym o 208 m poniżej, a także w Stacji Narciarskiej Spalona w Górach Bystrzyckich w Kotlinie Kłodzkiej. O działalności szkoły rozmawiam z jej kierownikiem wyszkolenia ***Lucjanem Morajdą,*** *Instruktorem Wykładowcą SITN PZN w narciarstwie zjazdowym i biegowym, delegatem technicznym w zjazdach oraz sędzią międzynarodowym PZN:*

– **Czy wasi kursanci nie narzekają na to, że teraz w XXI w. muszą wędrować ponad 2 godziny z plecakiem i nartami na ramionach, aby dotrzeć do waszej bazy po szczytem Śnieżnika?**


Jerzy Dyczkowski

Schronisko PTTK na Śnieżniku

– Absolutnie nie. Wędrówka uroczym, choć wymagającym górskim szlakiem, jest niezapomnianym przeżyciem. Jednak gdy marna pogoda, lub gdy kursanci poproszą, to chętnie podwozimy samochodem terenowym lub skuterem śnieżnym. Wysokogórską bazą naszej Szkoły Biegowej jest liczące sobie aż 145 lat schronisko PTTK po szczytem Śnieżnika.

– **Czy spełnia ono obecnie warunki do prowadzenia szkolenia narciarskiego, szczególnie kursów kadrowych na stopień Pomocnika i Instruktora Biegów PZN?**

– Z czystym sumieniem mówię TAK. Specyficzna i przyjazna atmosfera schroniska PTTK im. Zbigniewa Fastnachta na Śnieżniku, które prowadzi obecnie jego syn Jacek sprzyja narciarzom. Do zajęć teoretycznych jest sala wykładowa Nie ma problemu z serwisowaniem nart. Powiem, że dzierżawca obiektu wraz z załogą tworzą przyjazną atmosferę. Szkolenie właśnie tutaj młodych kadr narciarstwa biegowego PZN to również powrót do tradycji. Już na początku XX w. Masyw Śnieżnika i Międzygórza był nazywany rajem dla narciarzy, a w latach 1911–1913 kursy prowadził tutaj **Mathias Zdarsky**, prekursor narciarstwa zjazdowego w Europie. A po pracowitym dniu, wieczorem, jakże przyjemnie wyjść przed schronisko, skąd (gdy aura sprzyja) widać światła Wrocławia i czeskiej Pragi.

– **Skąd u Pana zainteresowanie narciarstwem biegowym,** o którym od dziesiątków lat zapomniano na wrocławskim AWF?

– W 1982 roku ukończyłem AWF we Wrocławiu ze specjalizacją instruktor narciarstwa w konkurencjach zjazdowych. Następnie przez wiele lat szkoliłem dzieci i młodzież w tej dyscyplinie sportowej w kilku miejscowościach Ziemi Kłodzkiej, m.in. w KS Polonia Bystrzyca Kłodzka, a następnie w Uczniowskim Klubie Sportowym Śnieżnik w Międzygórzu. Organizowałem dużo zawodów w konkurencjach zjazdowych, trzykrotnie byłem szefem Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży w konkurencjach zjazdowych na Czarnej Górze w Siennej koło Stronia Śląskiego. Ale w roku 2000 wszystko się zmieniło. Do mojego kalendarza zimowego weszło narciarstwo biegowe. Znakomitym guru został i jest do dzisiaj IW **Jerzy Dyczkowski**. Nasza długa współpraca doprowadziła do organizowania kursów kadrowych SITN PZN

w biegach na Śnieżniku. Przez ostatnie 10 lat patent Instruktora Biegów uzyskało tu ponad 100 osób. Wiosną 2016 r. kurs instruktorski prowadziła tutaj przewodnicząca Komisji Biegów SITN PZN – IW **Maria Nędza**, a drugi kurs **Jerzy Dyczkowski** i **Lucjan Morajda**. Cóż jeszcze dodać? Chyba to, że z Międzygórzem i Kotliną Kłodzką związany jestem od najmłodszych lat, a swoją obecną pracę w narciarstwie biegowym oraz szkolenie młodzieży i kadr PZN po prostu kocham.

Kursanci odpoczywają w przerwie zajęć.

– Czy niedawna reforma kursów biegowych SITN PZN sprzyja szkoleniu?

– Szkoły Biegowe SITN PZN działają od 3 sezonów i sądzę, że z każdym nowym rokiem będzie ich przybywało. Od sezonu zimowego 2015/16 zmieniła się struktura szkolenia. Jest trochę podobnie jak w narciarstwie zjazdowym. Pierwszym etapem jest 4-dniowy kurs kwalifikacyjny, następnie kurs Pomocnika/Instruktora PZN, trwający 7 dni. Najlepsi, którzy na stałe pragną związać się ze szkoleniem kadr, mogą starać się o stopień Instruktora Wykładowcy.

Przy okazji chciałbym powiedzieć, iż słyszy się w środowisku biegaczy głosy, że należałoby uzupełnić program, zwracając uwagę na bezkrok, bardzo teraz popularny w narciarstwie wyczynowym.

– Czy Instruktorzy narciarstwa zjazdowego PZN, którzy starają się o stopień Instruktora Zawodowego ISIA (robiąc drugą specjalizację w sportach śnieżnych) muszą uzyskać stopień Instruktora Biegów PZN, czy też wystarczy zdobyć legitymację Pomocnika Instruktora Biegów PZN?

– Mam dla wszystkich Instruktorów PZN starających się o stopień ISIA pomyślną wiadomość. Jestem po spotkaniu z Wiceprezesem SITN PZN **Krzysztofem Ziębą**, który w naszym Stowarzyszeniu odpowiada i prowadzi sprawy związane z ISIA. Jednoznacznie stwierdził, że drugą uzupełniającą dyscypliną sportów śnieżnych są uprawnienia Pomocnika Instruktora PZN, który jest jednocześnie Instruktorem SITN. Tak więc ta sprawa jest wreszcie definitywnie wyjaśniona, zarówno jeśli chodzi o biegi, jak i telemark.

– Czy Ziemia Kłodzka to obecnie prawdziwy raj dla biegaczy, idealne miejsce dla szkolenia kadr?

– Zgadza się. Najlepszym przykładem jest Ziemia Kłodzka – przygraniczne Gminy Bystrzyca Kłodzka i Duszniki Zdrój po polskiej oraz Gminy Orlickie Zahoni i Oleśnice po czeskiej stronie. Posiadają one dla biegaczy ponad 200 km. tras w Górach Bysrzyckich i Orlickich, które prowadzą przez 4 przejścia graniczne. Trasy te nie odbiegają od tras o standardzie światowym.

– No to tylko przesiadać się ze zjazdówek na biegówki.

– Myślę, że tak. Dodam, że gotowe są już następne, piękne trasy biegowe przygotowywane ratrakami w Górach Stołowych koło Karłowa, w Górach Sowich blisko Sokolca. Na światowym poziomie jest Ski Arena na Jamrozowej Polanie w Dusznikach Zdroju, gdzie trasy są oświetlone i sztucznie dośnieżane. To jeszcze nie koniec, bo do tego trzeba dodać trasy polsko-czeskie w Masywie Śnieżnika w Gminie Stronie Śląskie i Starego Miasta w Czechach oraz trasę im. Mathiasa Zdarskyego wokół Międzygórza z dwoma przejściami granicznymi na stronę czeską. To sprawia, że mamy tu setki kilometrów tras narciarskich po obu stronach granicy.

Lucjan Morajda, Genowefa Kinga Łuczaj i Kamil Łuczaj na Stadionie Narciarskim w Międzygórzu.

Stadion Narciarski w Spalonej

Ponieważ rozmowa ta ukaże się w Informatorze Przedsezonowym SITN PZN 2017/18 to dodaję, że w tym sezonie zimowym w ramach projektu unijnego gotowa ma być oświetlona trasa biegowa o długości 4 km z najwyższej klasy światowej ratrakiem w Orlickim Zahoni oraz krótka 600 m., także oświetlona, trasa okólna na Stadionie Narciarskim w Spalonej. To z pewnością jest najlepszym dowodem na to, że narciarstwo biegowe robi w Polsce furorę, a rozwój infrastruktury w tej dyscyplinie sportowej jest również imponujący.

Rozmawiał: Andrzej Szymura

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

STRÓJ I SPRZĘT
dla Instruktora

*Gdy redaktor **Andrzej Szymura** zapytał mnie, czy instruktorzy SITN PZN rozpoznawalni są na karkonoskich stokach, to nie musiałem się zastanawiać długo nad odpowiedzią.*

Odpowiadam: Po prostu nie są. Dawno minęły te czasy, gdy instruktorzy widoczni byli w buraczkowych, a potem piękniejszych czerwonych kombinezonach, rodem z polskiej firmy North Adventure. Zamówienia na te firmowane wtedy przez SITN PZN stroje przyjmował lubiany przez nas IW **Grzegorz Matyfi**. Teraz każda szkoła ma własny strój i logo. Poza tym w całych Karkonoszach działają tylko nieliczne szkoły z licencjami SITN PZN, w tym szkoła Supernarty.pl w Karpaczu, której jestem kierownikiem i szefem wyszkolenia. Może kiedyś kierownicy naszych szkół zrozumieją, że warto by wrócić do jednolitych strojów, po których polscy Instruktorzy PZN rozpoznawalni byliby, nie tylko w kraju, ale i na alpejskich trasach. Całe szczęście, że instruktorzy PZN na ogół nie zapominają o umieszczeniu na swych ubiorach logo SITN PZN.

Wypowiadając się na temat ogólnego wyglądu instruktora, chcę dodać parę uwag na temat sprzętu narciarskiego, gdyż jest to rzecz zasadnicza, zarówno odzież, narty jak i masa innych rzeczy. Na stokach można spotkać bardzo różnie wyglądających narciarzy, od osób w dżinsach i miejskiej kurteczce, w sprzęcie z „Januszowej" wypożyczalni, aż po rewię mody i topowego sprzętu, nijak nie pasującego do umiejętności narciarza. Każdy z entuzjastów narciarstwa pewnie jest usatysfakcjonowany ze swojego przygotowania, bo przecież jest na nartach, w górach, a nie w biurze za komputerem.

Grupa instruktorów szkoły Supernarty.pl z Karpacza na MPI na Kasprowy Wierchu wiosną 2017 r.

Co innego instruktor – on spędza na stoku po 10–12 godzin dziennie, w każdych warunkach pogodowych – słońce, śnieg, wysoka wiosenna temperatura, siarczysty mróz, ciepły deszcz. Większość czasu niestety „jeździ tyłem", ale na szczęście zdarzają się też lekcje doskonalące, na wyższych poziomach jazdy.

Jak powinien się ubrać i w jaki sprzęt zaopatrzyć instruktor, który do tego wszystkiego chciałby zminimalizować koszty, kupując sprzęt i tanio, i dobrze. Przy tak dużej rozpiętości potrzeb dobranie jak najlepiej dopasowanego sprzętu nie jest sprawą prostą.

Rozgrzewka przed gigantem na Kasprowym.

Strój

Uniform narciarski, bo tak często instruktorzy mówią, to najczęściej służbowa kurtka danej szkoły narciarskiej, na wybór której dużego wpływu nie mamy. Całe szczęście, że są tu kurtki i spodnie o lepszych bądź gorszych, ale jednak właściwościach termoaktywnych. Sami instruktorzy mają jednak indywidualny wpływ na to, co ubiorą pod kurtkę. Aby uzyskać maksymalny komfort, radzę mieć na sobie odzież termoaktywną i nie pominąć żadnej z jej warstw. Producenci walczą o to, by zapewnić komfort w każdych warunkach. Narciarzom, zwłaszcza młodej kadrze instruktorskiej, zalecam pamiętać, że każda odzież termoaktywna wymaga odpowiednich zabiegów, aby utrzymywała swoje właściwości przez dłuższy okres. Należy ją prać w specjalnych płynach. Przy praniu kombinezonu można go jeszcze zaimpregnować. Dzięki tym zabiegom odzież zachowuje swoje pierwotne właściwości.

Bardzo przydatnym, a czasem wręcz niezbędnym dla instruktora jest „system ogrzewania". W te najzimniejsze dni, kiedy uczniowie zmieniają się co godzinę, a my instruktorzy jesteśmy ciągle na mrozie, naszymi najbliższymi przyjaciółmi są ogrzewacze chemiczne (dla rąk, stóp, ciała) lub systemy elektryczne.

Sprzęt narciarski

Najwięcej lekcji indywidualnych mamy z uczniami rozpoczynającymi zabawę z narciarstwem lub doskonalącymi podstawowe umiejętności. Do tego nie potrzebujemy ani twardych butów, ani sztywnej narty. Przy takim założeniu najlepiej będą się sprawować najwygodniejsze buty – czyli buty skitourowe i lekka, krótka narta z grupy allroudowej. Dlaczego? Bo przy takim sprzęcie męczymy się najmniej, a nasza energia skierowana jest na naukę narciarstwa, a nie na noszenie niepotrzebnych kilogramów.

Dla przykładu podam masę jednego buta kilku modeli zjazdowych i skitourowych:

Lange RS 130 – 2225 g
Lange XT 130 – 2000 g
Dalbello Lupo 130 C – 1860 g
Dalbello Panterra 130 JD – 1860 g
Scarpa F1 – 1230 g

Ten system ma jednak dużą wadę – na tym nie da się jeździć. Owszem, możemy się zwozić, możemy pokazać proste ćwiczenie uczniowi, ale z prawdziwą dynamiczną jazdą ma to niewiele wspólnego. Dlatego instruktor chcąc być profesjonalistą na każdej lekcji, czy to z początkującym, czy z zaawansowanym uczniem, czy przy jeździe dla samego siebie, powinien mieć zestaw na „chałturę" i na „czarną trasę". Możemy także

spróbować znaleźć jakiś rozsądny kompromis. Niestety tylko spróbować…

Najczęściej wybieraną nartą przez dobrze jeżdżących instruktorów są narty „komórkowe" – częściej slalomka niż gigantka. Takie narty dają niesamowitego kopa w czasie dynamicznej jazdy na twardych stokach, ale do szkolenia zdecydowanie się nie nadają, choć i na takich nartach niektórzy uczą. Kiedy w 2011 roku jedna z firm wprowadziła do swojej kolekcji nartę CODE, została ona okrzyknięta jako najlepsza narta instruktorska. Wynikało to z tego, że była sztywna niczym narta zawodnicza, promień skrętu około 17 m, pod butem 74–76 mm, szybki ślizg i rocker. To połączenie daje nartę zwinną, a jednocześnie stabilną w dłuższym skręcie i świetnie radzącą sobie przy dużej dynamice. W tej chwili narty o podobnej specyfikacji posiadają także inni producenci. Niestety wadą tych nart z punktu widzenia instruktorskiego, jest ich ciężar podobny do nart zawodniczych. Skrajnym przypadkiem „wygodnictwa", z którym spotkałem się na stoku, to narty z grupy super shorties. Najlżejsze pod nogami, ale niemożliwym jest czytelne demonstrowanie uczniowi techniki narciarskiej. Można też uczyć na twin-tipach, jednak nie każdemu odpowiada stanie na samym środku narty.

Prosto ze stoku

W poszukiwaniu dobrej oferty

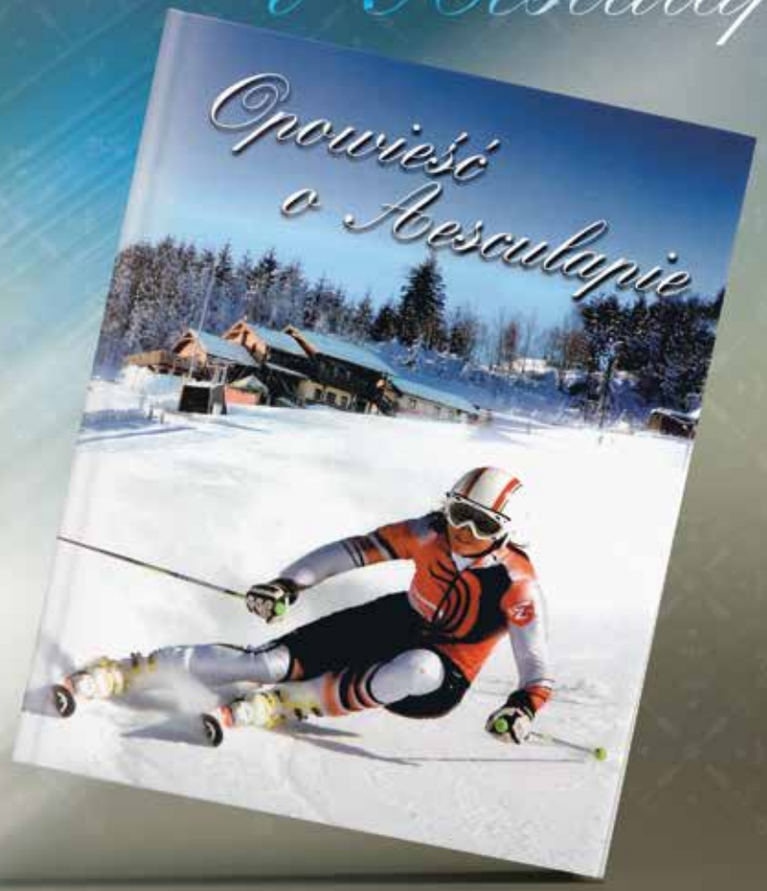
Pozostaje pytanie, jak zaopatrzyć się w sprzęt narciarski, by jak najmniej wydać pieniędzy? I nie chodzi tu o zwykłą pazerność, ale niezbędny przy każdej pracy bilans rachunkowy – pracujemy by zarobić. Pomagają w tym oferty przygotowane specjalnie dla instruktorów SITN PZN. Te oferty przedstawione są na stronie internetowej naszego Stowarzyszenia oraz w Informatorze Przedsezonowym, ale także rozsyłane są przez dystrybutorów sprzętu do szkół narciarskich.

Niektóre firmy czynią ukłony w stronę instruktorów PZN, oferując zniżki do 35% (np. na ofertę ich sklepu internetowego). W innej formie duże zniżki (do 44%) można otrzymać od niektórych firm sprzedających narty, ale wymagany jest indywidualny kontrakt zobowiązujący do nauki tylko i wyłącznie na nartach tej marki. Wiem również, że jeśli nie ma przygotowanej konkretnej oferty dla instruktorów, to mimo wszystko warto zwrócić się z pytaniem o możliwość zakupu sprzętu na preferencyjnych warunkach do dystrybutorów lub autoryzowanych lokalnych punktów sprzedaży.

Marcin Piotrowski

Marcin Piotrowski – *Instruktor Wykładowca PZN, właściciel Szkoły Narciarskiej SUPERNARTY.pl, absolwent wrocławskiego AWF. Zawodowo związany z Karpaczem. Prowadząc szkolenie czerpie mnóstwo radości i tę radość stara się przekazać swoim uczniom i współpracownikom. Prywatnie tato dwójki dzieci – Jagody i Michała.*

Opowieść o Aesculapie



Ukazał się bogato ilustrowany album o historii **Szkoły Narciarskiej** i **Sudeckiego Klubu Sportowego Aesculap**. W głównej mierze jest to opowieść o ludziach tworzących tę szkołę, a przede wszystkim o **Teresie** i **Stanisławie Rażniewskich**. Oboje stawiali na sport i wychowanie fizyczne wśród młodych pokoleń Dolnego Śląska, począwszy od pionierskich lat powojennych, kończąc na wieku XXI.

Książka jest wypełniona ciekawymi opowieściami o życiu instruktorskim i zawodniczym tamtych ziem, anegdotami i wspomnieniami. Można też obejrzeć mnóstwo historycznych zdjęć z dokładnymi opisami oraz zgłębić tabele z wynikami sportowymi, co poszerza wartość historyczną całego wydawnictwa. Zachęcamy do lektury!

30 LAT MOJEGO ŚMIGANIA

*Był rok 1987 – dawno, dawno temu – Pan **Tadeusz Żaba** zaprosił mnie listownie na „przedsezonowe rozjeżdżanie" do Szczyrku. Pomyślałem: – Fajna inicjatywa, dobrze się rozruszać przed sezonem; miło, że PTTK o mnie pamięta. Spakowałem narty, wsiadłem do autobusu i pojechałem pod Skrzyczne. Zebrała się liczna ekipa, kilkadziesiąt osób. Pan Tadeusz przywitał uczestników i podzielił nas na zespoły.*

Potem usłyszałem: – *Alek, to twoja grupa!*
– *No wiem, że moja, stoję przecież z nimi.* – pomyślałem.
– *Pogoń ich tu po górach, przypomnij Program!*
– *Ok…, dotarło! Co ja teraz zrobię?*

I tak to się zaczęło. A właściwie zaczęło się dwie zimy wcześniej. Był rok 1984. W grudniu obóz kwalifikacyjny w Murowańcu. Tu **Witek Lercel** egzaminował kandydatów na PI. Pogoda kiepska, mało śniegu, wyciąg nieczynny, 3 dni z buta w Kotle Gąsienicowym. Z mojej grupy najbardziej zapamiętałem **Piotrka Głuchowskiego** (SN Skręty), który miał pompowane buty Lova i wycinał niewiarygodnie okrągłe skręty na nartach zupełnie nietaliowanych – szacun! W styczniu 1985 zapisałem się w PTTK na kurs na Pomocnika Instruktora. Kursem kierował Tadeusz Żaba, baza w Domu Turysty pod Beskidkiem w Szczyrku. Moja pierwsza podróż z Krakowa do Szczyrku była bardzo długa. Obudziłem się w pociągu w nieznanym mi terenie, ale góry dookoła, więc wyglądało nieźle. Okazało się jednak, że to Ustroń i Wisła bo pociąg, który normalnie kursował do Bielska-Białej, w weekendy przekierowany był na Wisłę. Powrót stamtąd do Szczyrku z nartami i ogromnym plecakiem ze stelażem trwał wiele godzin. Ów plecak do dziś służy mi jako szafka na drobiazgi w piwnicy. Wtedy poznałem Szczyrk, Skrzyczne, trasę FIS-owską i wspaniałych ludzi związanych z narciarstwem. Ćwiczyłem pod okiem **Zofii Ostrowskiej**, **Adama Markiela** i Pana **Tadeusza**. Zrozumiałem i pokochałem technikę narciarską, a przecież do tamtej pory byłem samoukiem. Samoukiem świadomym, bo podglądającym i naśladującym, ale jednak samoukiem.

W marcu 1985 dostałem się na Kurs Instruktorski i znów Szczyrk i Pan Tadeusz! To był poziom, to była szkoła. Prowadzący: **Adaś Markiel**, **Piotrek Gostyński**, **Krzysiu Zięba**, **Jurek Dyczkowski**, **Tadeusz Żaba**. Zawodowo Adam pracował w FSM, Piotr reprezentował górnictwo i geodezję, Krzysztof hutnictwo i elektrykę, Jurek świat budowy okrętów i kontakty międzynarodowe, a Tadeusz sport i turystykę! Imponowali nam wiedzą i doświadczeniem zawodowym, osobowością, umiejętnościami narciarskimi. Tacy nauczyciele inspirują, wskazują drogę młodzieży. Jak Krzysztof opowiadał o „czarnym narciarstwie" w Chamonix, ścianach Le Brevent, egzaminach w ENSA, to każdy z nas chciał tam być, postanawiał trenować tak ciężko, aby osiągnąć najwyższy poziom.

Wśród uczestników niezła menażeria, wspaniałe dziewczyny, ściganci ze Szczyrku, interesujący ludzie z całej Polski. Atmosfera była niesamowita, integracja bardzo ścisła, konkurencja zażarta, a praca ciężka. Czułem się w Szczyrku jak w domu. Pokój, w którym mieszkałem, stał się centrum dowodzenia całym kursem. Było nas ośmioro, salka koedukacyjna, wesołe i twórcze towarzystwo.

Ela Kaczmarek i **Wojtek Nowicki** mogą zaświadczyć. Pan Tadeusz zaglądał, wydawał polecenie lub komunikat i resztą nie musiał się martwić. Nasz pokój domykał temat. Koniec końców zostaliśmy instruktorami! Przy okazji wydaliśmy własny „Program Nauczania 1985" i przydzieliliśmy role prowadzącym. Wszystkiego nie pamiętam, ale zgodnie z brzmieniem

nazwisk, najlepsze buty narciarskie w tamtym sezonie to były Gostingery, wiązania – Markiele, slalomy zaś jeździło się na Dyczkach.

Po sezonie 1987/88 zostałem członkiem kadry Pana Żaby. Byłem dumny – z kim tam się nie jeździło! Starsi koledzy, moi nauczyciele, nowi znajomi z rejonu Beskidów, przyjezdni z daleka, znajomi z kursu, ekipa ze Szczyrku i okolic. **Wieczorki**, **Laszczaki**, **Mikołajki**, **Timka**, **Jurek Kochaj** i wielu, wielu innych. Poznałem rodzinę **Stanisławskich**, i **Powolnych**, i Żabę juniora! Jacek dołączył do teamu troszkę później. Bywałem w domu u Żabów, więc i żona/mama **Irena** oraz córka/siostra **Ela** i zięć/szwagier **Andrzej**, tematy narciarsko-sportowe, okrągły stół, dobra herbatka. To były piękne dni!

Na bazie PTTK-owskiej powstała prywatna Szkoła Narciarstwa ŚMIG. Pan Tadeusz zarządzał nią bardzo prężnie. Doszkolenia i spotkania integracyjne dla kadry, kursy na stopnie związkowe, obsługa grup zorganizowanych i klientów indywidualnych. Specjalizowałem się w grupach różnych, przeróżnych. Szef podnosił poprzeczkę coraz wyżej. Jak „kobieta pracująca", żadnej pracy się nie bałem. Rozjeżdżanie przedsezonowe po angielsku – yes Sir, grupy niemieckojęzyczne po niemiecku – Ja wohl, z biurem podróży na

Na jednej z unifikacji w latach 70-tych Tadeusz Żaba prezentuje ówczesny Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN.

eksport do Czechosłowacji – ano, pekny den, z zakładem pracy do Lalik – tys piknie! Musiałem się dokształcać teoretycznie, czytałem literaturę fachową, studiowałem języki, zbierałem doświadczenia, opracowałem własne skrypty. Internetu wtedy nie było! Pomoc starszych kolegów z branży – niezastąpiona. Szybki kurs fachowego niemieckiego przeszedłem u ojca **Marysi Stanisławskiej**, vielen Dank Herr **Suchanek**! Rękopisy mam do dziś. Nigdy nie zapomnę przygody z niemieckimi instruktorami. Pobyt w Polsce w Beskidach tak im się spodobał, że

Stanisław Purchla i Tadeusz Żaba wizytują pod koniec lat 70-tych unifikację goprowców w Szczyrku.

po roku wrócili, aby lepiej poznać nasz kraj. Pojechaliśmy, a jakże, do Zakopanego. Trudno policzyć, ile razy moi goście zostali zaskoczeni i zszokowani lokalną rzeczywistością. Wpadli w panikę gdy od auta jadącego przed nami na dziurze odpadły kołpaki – sądzili, że to koła. Kiedy w Kuźnicach podszedłem do „konika", aby kupić bilety na kolejkę, domagali się wezwania policji. Widząc na Goryczkowej wielkie pole wielkich muld zapytali: Alex, gdzie jest trasa? Odpowiedziałem z uśmiechem: wszędzie! Nie wierzyli. Jeden zjazd ich wykończył, kolana wysiadły. Mielony w Murowańcu smakował wyśmienicie, ale podejście na Przełęcz Między Kopami w butach narciarskich było nie do przyjęcia. Nartostrada do Kuźnic została uznana za Wald (Holz) Weg, więc pokonali ją pługiem. Pachwiny i biodra bolały ich przez tydzień. Taki mieliśmy klimat.

W latach 80- i 90-tych Szczyrk rozkwitał. Kursy były bardzo liczne, powstawały nowe szkoły. Współpracowaliśmy harmonijnie z klanami **Stanisławskich**, **Gostyńskich**, **Powolnych**, **Sobczyków**. Ależ było fajnie i ciekawie! W 1994 otworzyłem przewód na wykładowcę. Promotorem był **Zbyszek Stanisławski**. Wiele długich wieczorów przegadaliśmy w nowym domu w Bielsku na Obfitej przy cieście i herbatce made by Maria, miodzio! Gdy pierwszy raz jechałem Zapłociem Dużym, to zabłądziłem

Grudzień 1980, od lewej: Instruktorzy Wykładowcy PZN Stanisław Sobczyk, Piotr Gostyński, Wanda Wróbel (Asystent), Tadeusz Żaba, Andrzej Ziemilski, Adam Markiel.

i wpakowałem się komuś na podwórko. Cofając po ciemku maluchem, zawisłem na podwoziu. Tylne koła kręciły się nad jakimś zagłębieniem. Na szczęście naprzeciwko był bar piwny. Zajrzałem tam i poprosiłem klientów o pomoc. Byli uczynni, wskoczyli do dołu za samochodem, by mnie wypchnąć. Nagle usłyszałem krzyki i przekleństwa. Stali po kolana w gnojowicy i pogrążali się coraz głębiej. Sytuacja co najmniej niezręczna. Szybko zapłaciłem za usługę i straty moralne i oddaliłem się z miejsca zdarzenia.

Staż na CKI u profesora **Stanisława Tatki** przypadł mi także w Szczyrku. Skrzyczne Duże i Małe, Beskidek w pełnej krasie i mistrzowskie śmigi Stasia, niezapomniane i nie do podrobienia. Nawiązała się między nami nić wielkiej sympatii i szacunek z mojej strony, a Stasiu recenzując moją jazdę podkreślał, że Alek jeździ tak, jak zażyczy sobie prowadzący. Może niezbyt pięknie, ale elastycznie (mój komentarz). Jak trzeba wąsko – to wąsko, jak szeroko – to szeroko, do usług. Jesteśmy przecież demonstratorami.

Obroniłem pracę na wiosennej kursokonferencji w Tresnej. Zaraz potem ENSA! Francuski w miesiąc i pojechaliśmy z **Jędrkiem Małysą** favoritką do Chamonix – salut, mon ami! Wielki świat, wino w kranie, la fondu u **Pierra Bota**, Valle Blanche. Od tamtego czasu byłem w Chamonix jeszcze 3–4 razy, zawsze z ogromnym sentymentem i nostalgią.

Tymczasem w Śmigu zdobywałem sprawność agenta do zadań specjalnych. Brak śniegu, za dużo śniegu, awaria czy remont wyciągu – damy radę! Zajęcia na polance u **Lohmana** na szczycie Skrzycznego, na Klimczoku, na Hali Skrzyczeńskiej czy szczycie Bieńkuli, byle łata śniegu i jakieś nachylenie. Wszyscy to znamy i przeżywamy, problem jednak w tym, jak zadowolić klienta, jak sprawić, aby był szczęśliwy, targając codziennie narty pod górę, w błocie przez las. Mnie się to udawało.

Jacek pomału przejmował firmę od ojca. Pan Tadeusz pojawiał się na Skrzycznem bardziej celem odwiedzin, nadzoru, po to by upewnić klienta, że jest w dobrych rękach. Zawsze przysiadał się do grupy, wspominał, opowiadał ciekawe zdarzenie czy anegdotę. Pewnego razu rozmowa zeszła na mój temat. Szefo zagaił:

– *A wiecie czemu zatrudniłem Alka?* Lekko się spiąłem, nie znając odpowiedzi. Tadeusz kontynuował: – *Nie dlatego, że świetnie jeździ, jeździć każdy może, wielu mamy doskonałych narciarzy. Zatrudniłem Alka, bo był grzeczny, uśmiechnięty i lubili go w grupie*. No tak, dobre i to.

Nie żałuję powołania, ani żadnego dnia na śniegu, też nie. Praca na nartach to moja pasja, która pozwala mi się wyżywać i realizować sportowo oraz społecznie. Lubię TO!

Szczyrk nadal był stolicą nart w Beskidach. Pamiętam kurs instruktorski, na który **Tomek Cichy** przywiózł drużynę Wiślan. **Ciche**, **Pinkasy**, **Cieślary**, **Rysiek Berski**, same tuzy zza miedzy. Z drugiej strony, od Pilska nadciągnął **Tadziu Makuch**. Kwiat i śmietanka narciarska. Były popisy, wyścigi, ciężka praca i dobra zabawa. NARTUS rozkwitał, a potem pączkował po Wiśle i przyległościach. Mamy w tym malutki udział.

Szczyrkowianie cyklicznie zasilali naszą szkołę, bracia **Piotrek** i **Bartek Zającowie**, tata i syn **Zubkowie**, kto ich nie zna. Z Zającami wiele razy ścigałem się podczas zawodów, częściej z Piotrkiem. Zając, jak to Zając, uciekał, a ja próbował gonić, z marnym skutkiem. Co parę lat spotykamy się na unifikacjach. Zubkowie reprezentują dwa pokolenia. **Robert** to zawodowy ścigant, nadal wygrywa zawody, prowadzi treningi sportowe, współpracuje z SMS Szczyrk. **Kaziu** pojawia się od czasu do czasu na Skrzycznem, szyk i elegancja narciarska w najlepszym wydaniu! Jak się jeździ na nartach, pokazał nam wiosną tego roku wygrywając Puchar Prezesa. Ukłony i dużo zdrowia!

Współpracowaliśmy z **Lechem Powolnym**, narodził się Związek Snowboardu, zdobyłem uprawnienia instruktorskie i prywatnie, hobbystycznie szkolę też na desce do dziś. Z **Piotrem Gostyńskim** organizowaliśmy obozy i kursy narciarskie dla centrali AZS. Fajna młodzież, sportowcy, kraj i wyjazdy w Alpy. Jeden taki wyjazd był pamiętny, ponieważ w kwietniu na Stubaiu zasypał nas śnieg. Przyszła burza śnieżna zagrażająca bezpieczeństwu. Zarządzono ewakuację lodowca, a potem zamknięto na dwa dni drogę dojazdową i ośrodek narciarski z powodu zagrożenia lawinowego. My w po-

Zima 1989 – Autor wspomnień Alek Karolus (pierwszy z lewej) podchodzi na Skrzyczne trasą Ondraszek w towarzystwie Jacka Żaby i Piotra Gostyńskiego.

łowie kursu na pomocnika, autokar uczestników, a wyciągi stoją. Mieszkaliśmy na dole w Mieders (Fulpmes/Telfes) i tam też leżało pół metra świeżego śniegu. To zadanie dla agenta specjalnego. Wystąpiłem z inicjatywą, że znajdę we wsi górkę i na niej poprowadzimy zajęcia do momentu otwarcia wyciągów. Poszedłem na rekonesans. Fajne stoki dookoła, ale wszystko pogrodzone gospodarsko. Chodziłem od domu do domu, pytając czy można u Pana Bauera pojeździć w ogrodzie na nartach. Miny bauerów nie do opisania. W końcu trafiłem na gościa, który zrozumiał, o co proszę. Był to stary miejscowy instruktor. Wysłuchał mnie i odpowiedział stanowczo: – *Nie da się!* Pytam więc, dlaczego? A on mi odpowiada: – *Bo leży głęboki, ciężki śnieg*. Bauer był już mój! Powiedziałem, że jestem świadomy na co się porywamy, ale bardzo chcemy spróbować. Zgoda! Pół dnia 30 osób deptało to badziewie. Rzeczywiście było ciężko. Ruszało się na wprost po stromym zboczu i po 20 metrach narciarz zatrzymywał się w linii spadku stoku z wałem śniegu przed brzuchem. Wygrzebywanie trwało kilkanaście minut, ale już jechał następny. Po południu mieliśmy wydeptany kilkudziesięciometrowy stok w ogrodzie zaciekawionego gospodarza. Nadciągnęły miejscowe dzieci i turyści z sąsiednich pensjonatów. Przez dwa dni nasz ski-resort

rozkwitał. Kurs szedł normalnym trybem. Szkoła szczyrkowska się sprawdziła. Nie ma warunków niemożliwych, to kwestia podejścia do tematu.

W Śmigu pojawił się **Tomek Stelmach**. Jacek zarządzał szkołą, Tomek i **Heniu Wieczorek** byli na „etatach", ja i pozostali instruktorzy pracowali w ramach możliwości i urlopów z pracy. Z Tomkiem przepracowaliśmy wiele tygodni w Szczyrku i kilka wyjazdowych kursów w Alpy. Przyjemnie było obcować z takim fachowcem, sportowcem i dobrym człowiekiem. Zapraszam na piwko czy herbatkę przy każdej okazji. Powspominamy, pogadamy!

Młode **Karolusy** też przewinęły się przez ŚMIG. Córka **Ewcia** jest pomocnikiem instruktora, a syn **Piotrek** instruktorem. Wszyscy troje jesteśmy absolwentami Politechniki Krakowskiej (mój ojciec zresztą też). Piotrek nada działa w sekcjach AZS PK. Wnuczka **Karolina** zamierza w nadchodzącym sezonie rozpocząć karierę od demonstratora szkolnego.

ŚMIG trzyma się dzielnie jako szkoła kadrowa, kursy DS, KK, PI, Zawody i Egzaminy Regionalne. Ja jeżdżę, ile mogę. Sezon 2016/17 uważam za udany. To 30-ty sezon przepracowany dla ŚMIGU! Zaszczyt, i satysfakcja, i szczęście, że jeszcze mogę. Nasza baza – COS Skrzyczne – podgania inwestycje, a góra sama w sobie wciąż zadziwia pięknem i możliwościami zjazdowymi. Let it be!

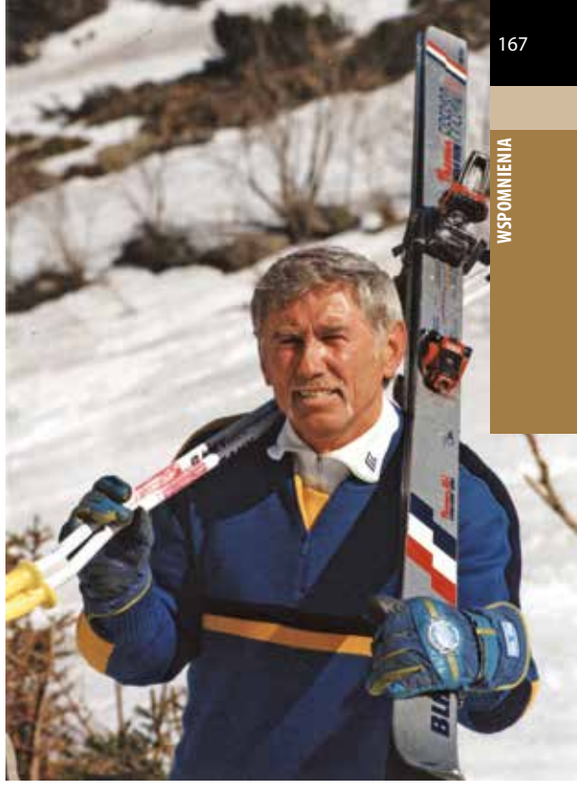
Podczas mojego kursu instruktorskiego w 1985 miałem w grupie oblatywaczy ze Szczyrku. Czerpałem z tego korzyści, bo chłopaki znali miejscowe obyczaje i wiele potrafili załatwić, m.in. poranne przejazdy po zamkniętym wówczas FIS-ie. Uiszczało się „opłatę startową" w budce strażnika na szczycie Skrzycznego i hajda 2–3 razy do Dolin, rewelacja! Akcje typu kto pierwszy z Grzebienia będzie na Lewym!?, były na porządku dziennym. Dla przyjezdnych amatorów, to nie do przeżycia, ale lokalsi ruszali na gwizdek i już ich nie było. Pewnego dnia, Pan Żaba przejął naszą grupę i zabrał w rejon Małego Skrzycznego. Jeździliśmy grzecznie za instruktorem. Ja bardzo grzecznie i blisko z przodu, bo byłem pilny. Skierowaliśmy się na szczyt Bieńkuli, wyglądało groźnie, wielkie garby, nagarnięty śnieg, przetarcia – wymagające warunki. Pan Tadeusz ruszył jako pierwszy, ja za nim, reszta za mną. Po trzech skrętach coś przeleciało koło mnie, potem drugie i trzecie… Chłopaki jechali na złamanie karku, przeskakiwali po kilka garbów, ledwo utrzymywali się na nartach. Zatrzymali się daleko poniżej. Podjeżdżamy z Tadeuszem elegancko, technicznie, czekam na porządne potępienie niesubordynacji. – *Widziałeś jak jeżdżą? Moje chłopaki!* – skomentował z dumą i błyskiem w oku Tadziu. Szczena omal nie wypadła mi z zawiasów, pamiętam to do dziś. Trzeba wiedzieć, co ma znaczenie.

Mnie stuknęło 30 lat takiego śmigania, w tym roku Jacek obchodzi 25-lecie IW, a szkoła za rok 50-lecie istnienia. Panie Tadeuszu, Jacku, dziękujemy!

Alek Karolus

Alek Karolus – *lat 56, Instruktor Wykładowca SITN PZN, krakus z pochodzenia, bielszczanin z wyboru – w Bielsku-Białej mieszka od 30 lat. Absolwent Politechniki Krakowskiej. Dobre „korzenie" PTTK-owskie, AZS-owskie, SITN-owskie, PZN-owskie. Niezmiennie zafascynowany narciarstwem.*

NIEZASTĄPIONY JANEK BUŁA



*Jest takie powiedzenie, że „nie ma ludzi niezastąpionych" – otóż nie jest to prawdą, bo w pewnym czasie i warunkach środowiskowych takich ludzi jak **Janek Buła** nie można zastąpić. Bezgraniczne oddanie się sprawie, nieliczenie czasu, pieniędzy, dążność do wytyczonego celu i upór, a także charyzma, to cechy które posiadał Janek – instruktor, wykładowca i trener narciarstwa zjazdowego.*

Jan Buła urodził się we Lwowie w 1933 roku. Po zakończeniu działań wojennych w 1945 r. zamieszkał we Wrocławiu i tam 10 lat później ukończył Wyższą Szkołę Wychowania Fizycznego, a cztery lata później otrzymał dyplom magisterski. W pierwszym okresie swojej działalności zawodowej był nauczycielem wychowania fizycznego we Wrocławiu i jednocześnie trenerem lekkiej atletyki w klubach sportowych: „Czarni", „Śląsk", a także „Pogoń" w Szczecinie. W latach 1969–1973 został zatrudniony jako starszy asystent w Zakładzie Lekkiej Atletyki na wrocławskim AWF. Był wszechstronnym sportowcem, czego dowodzi jego powołanie do kadry narodowej w sprincie na 100 m i 200 m, a także skoku w dal. Janek Buła pracował również jako drugi trener reprezentacji Polski. Opiekował się najlepszą polską lekkoatletką **Ireną Szewińską**. Jego wychowankami są też znani satyrycy **Tadeusz Drozda** i **Stanisław Szelc** z kabaretu Elita.

Drugą pasją Janka Buły było narciarstwo zjazdowe. W tej dyscyplinie dał się poznać jako znakomity szkoleniowiec alpejczyków.

W latach 1974–1976 pracował w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Tak się złożyło, że rektorem naszej uczelni został prof. **Grzegorz Młodzikowski** – guru narciarstwa, a dziekanem prof. **Tadeusz Bober** – pasjonat tej dyscypliny sportowej. Ten tandem obsady kadrowej plus mgr Jan Buła, spowodował, że przedmiot o nazwie narciarstwo było bardzo ważnym ogniwem w wyposażeniu studenta w umiejętności narciarskie w tej uczelni, pomimo, nadmorskiego położenia. Od pierwszych dni jego zatrudnienia zgromadził wokół siebie grupę osób słabo jeżdżących na nartach – również pasjonatów, z których starał się zrobić narciarzy z prawdziwego zdarzenia.

W jego osobowości dało się zauważyć determinację do osiągnięcia sukcesu. Tę determinację można było najlepiej zauważyć podczas zgrupowania narciarskiego nauczycieli akademickich z Gdańska, odbywającego się przed Ogólnopolskimi Zawodami Instruktorów Narciarskich w Zieleńcu w 1975 r., na których ekipa z Gdańska została wyróżniona przez śp. **Haczkiewicza**,

spośród wszystkich uczelni wychowania fizycznego. Praca po sześć, osiem godzin dziennie oraz spartańskie warunki (w niektórych pokojach utrzymywała się ujemna temperatura) przyniosła oczekiwane rezultaty.

Inspiratorem działań, które doprowadziły do sukcesu, był Janek. Jego metody pracy z naszą kadrą instruktorską dały później określone rezultaty w nauczaniu studentów. Z Jego inicjatywy po siedmiu dniach prowadzenia zajęć zmieniali się instruktorzy na następne siedem dni. Ideą tego zabiegu było to, że przy rozpoczęciu zajęć najsłabsze grupy otrzymywali najlepsi instruktorzy, zaś po 7 dniach najlepsi instruktorzy prowadzili zajęcia z lepszymi grupami. Taka rotacja instruktorów miała swoje uzasadnienie metodyczne, tym bardziej, że poziom kadry instruktorskiej był zróżnicowany i nie zawsze gwarantował skuteczność nauczania.

Pomimo upływu ponad 40 lat od kiedy Janek opuścił WSWF w Gdańsku, pamięć o nim przetrwała. Pokłosiem Jego działalności była ukształtowana w naszym gdańskim środowisku świadomość, że instruktorzy z Gdańska mogą również rywalizować z tymi, którzy są bliżej gór. Ta świadomość kazała poszukiwać nowych dróg doskonalenia procesu dydaktycznego, natomiast nową jakością było wcielenie w życie idei prowadzenia obozów zimowych w Kaprun w Austrii. Decyzja o prowadzeniu obozów w Austrii była pierwszą wśród uczelni wychowania fizycznego w Polsce. Dlatego do dziś jesteśmy wdzięczni za wytworzenie atmosfery wiary we własne siły. Tego mogła dokonać tylko silna osobowość, wyróżniająca się pracowitością i przyzwoitością, a taką był Janek. Efektem Jego edukacji narciarskiej są instruktorzy, którzy swoim przykładem „pociągnęli" za sobą grupę innych, podwyższając swoje kwalifikacje podczas szkoleń międzynarodowych. Dla przykładu, w 2010 roku siedem osób: **P. Aschenbrenner**, **A. Grodzicka**, **K. Kochanowicz**, **T. Grzywacz**, **M. Krawczyński**, **K. Makowski** oraz **D. Michalski**, ukończyło kurs lawinowy i ski-tourowy, a śp. **Wacław Czyżewski** zdobył certyfikat instruktora międzynarodowego.

Z Jankiem spędziłem kilkanaście obozów, łącznie z unifikacjami, na których starał się nauczać swojego rzemiosła. W 2009 roku jeździłem z nim na nartach w czeskich Rokitnicach. Formę miał jak zwykle wspaniałą, delektował się długimi „krystianiami" ciętymi po szerokim stoku, co sprawiało wrażenie, jakby płynął po śniegu. „Po nartach" często byłem, wraz z moimi kolegami **Witkiem Kasprowiczem** i **Andrzejem Suchanowskim**, zapraszany do Niego na tzw. zajęcia świetlicowe, odprężające. Ja grałem na akordeonie, Witek na gitarze, a Janek na „kastanietach", które układał z dwóch łyżek i wybijał nimi rytm. Szczególny nastrój panował w Jego domu w czasie Świąt Bożego Narodzenia, kiedy kolędy przenikały dom, w którym gospodynią była i jest **Zosia** – była wielokrotna mistrzyni Polski w biegach na 400 i 200 m, a od wielu lat instruktorka narciarstwa.

Janek był rzetelny, solidny i lojalny aż do bólu. Z tego tytułu miał wiele nieprzyjemności. Postrzegany bywał jako człowiek kontrowersyjny, co w naszym świecie bylejakości, nie było i nie jest mile widziane. Jego dewizą było: „żeby wygrać musisz mniej hamować". Mawiał również, że narciarstwo jest prostą dyscypliną: „jazda na wprost, skręt w prawo i w lewo, to cała filozofia".

Sukcesem Janka jest pamięć o nim jako o prawym człowieku, a właściwie wizja, którą roztaczał przed nami, mówiąc, że „na nartach jeździć każdy może". Ta wizja zakiełkowała wśród tych, których gromadził wokół siebie, konsolidując zespół gdańskich nauczycieli-instruktorów, stwarzając podwaliny pod przyszłe kadry nauczycielskie w tej uczelni. Wymienić tutaj należy: **Zygfryda Białke**, **Barbarę** i **Wacława Czyżewskich**, **Wacława Gana**, **Edwarda Heczko**, **Witolda Kasprowicza**, **Jana Kisielewskiego**, **Włodzimierza Kubiaka**, **Daniela Michalskiego**, **Krzysztofa Orzechowskiego**, **Andrzeja Suchanowskiego**, **Henryka Wyciszkiewicza** oraz piszącego te słowa.

„Następstwem" tej sztafety pokoleń są młodsi instruktorzy propagujący narciarstwo zjazdowe na Wybrzeżu Gdańskim, w górach rodzimych i za granicą. Zawsze możemy mówić tylko dobrze o naszym Nauczycielu, tak jak dzieci w szkole o swojej jedynej, niepowtarzalnej i najwspanialszej pani.

Charakterystykę osobowości Buły przedstawił w Panoramie AWFiS dr **Witold Kasprowicz** pt. „Janek Profesor wspaniały" podkreślając jego walory dydaktyczne, osobowościowe i towarzyskie: „Łączył on w sobie obok wysokiego profesjonalizmu zawodowego, cechy człowieka o otwartym umyśle, racjonalnym spojrzeniu na rzeczywistość, a co najważniejsze, prawdziwego przyjaciela ludzi, z którymi łączyła Go pasja narciarska. Lubił muzykę i śpiew oraz aktywnie uczestniczył w organizowaniu wolnego czasu studentów po zajęciach z narciarstwa (tzw. konsultacje). Z Jego inicjatywy były również organizowane spotkania zawodowe i towarzyskie z kadrą instruktorską AWF z Poznania, będącą w tym samym czasie na obozach narciarskich w Karpaczu. To dzięki niemu narciarstwo przeżywało w naszej uczelni prawdziwy boom, przejawiający się nie tylko w stałym podnoszeniu poziomu dydaktyki sprawności naszych instruktorów, lecz również umiejętności narciarskich studentów. Jego zasługą była również zmiana opinii, panującej głównie wśród pracowników administracji, nie wyłączając osób z kierownictwa, że praca kadry instruktorów na obozach to wczasy. W czasie, kiedy Janek nie pracował już w gdańskiej uczelni, często odwiedzaliśmy Go w Karpaczu, korzystając z jego serdecznych zaprosin. Spotkania te były pełne wspomnień, serdeczności, muzyki i śpiewu, zwłaszcza gdy miały miejsce w okresie kolędowania. A trzeba wiedzieć, że Janek, mimo iż był ode mnie młodszy, znał wszystkie, nawet najstarsze kolędy i pastorałki, które śpiewali jeszcze moi rodzice. Ostatni raz byłem u Janka ze **Zbyszkiem Szotem** w styczniu 2008 roku i mamy z tego spotkania niezapomniane wspomnienia. Wtedy też Janek wyraził pełen optymizmu pogląd, że mimo przejścia przeze mnie poważnej operacji obu kolan, będę jeszcze jeździł na nartach". Nikomu z nas nawet przez myśl nie przeszło, że to on odejdzie pierwszy szusować po „niebieskich stokach".

Inny kolega Janka, **Andrzej Lech**, były reprezentant w piłce ręcznej, a później Prezes Polonii w Austrii, pisze: „Janek kochał góry i narty, postanowił przerwać bogatą karierę w lekkiej atletyce, by poświęcić się szkoleniu alpejczyków". **Tomasz Stanek** zdobywający laury z zawodnikami niemieckimi, twierdził, że „Janek był wyjątkowym trenerem, który wszystkie elementy demonstrował sam".

Janek Buła odszedł od nas 27 sierpnia 2010 roku. Takich ludzi się nie zapomina, do dziś jest w naszym środowisku niezastąpiony.

Prof. dr hab. Zbigniew Szot

Piśmiennictwo:

Szot Z., Wspomnienie o naszym nauczycielu narciarstwa. Panorama AWFiS, Gdańsk 2010, nr 53, s. 38-39

Kasprowicz W., *Janek Profesor wspaniały*. Panorama tamże, s. 38

Szot Z., Jan Buła i jego dzieło w gdańskiej uczelni, Panorama AWFiS, Gdańsk 2011, nr 54, s. 35

Stobiecki, Lekkoatleta pokochał góry, Nj 24, nr 39, 2010

Woźnica W., Rozmowa z biomechanikiem, profesorem Tadeuszem Boberem, Informator Przedsezonowy 2015/2016, SITN, Kraków 2015, s. 124-127

Prof. dr hab. Zbigniew Szot – *nauczyciel akademicki z 40-letnim stażem, Instruktor PZN. Organizator pierwszego kursu instruktorów narciarstwa dla nauczycieli wychowania fizycznego województwa zielonogórskiego na Hali Szrenickiej w 1967 r. Kierownik wyszkolenia Polskiego Związku Gimnastycznego przed Igrzyskami Olimpijskimi w Moskwie. Specjalista w zakresie teorii sportu. Od 2016 roku Prezes Sekcji Polskiej Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej (IASK).*

MATHIAS ZDARSKY

ciągle żywy w Międzygórzu

Był postacią wielkiego autorytetu w świecie narciarskim, znany jako człowiek, który pierwszy w Europie nauczył się jeździć na stromych stokach alpejskich i nauczał tego innych w miejscowości Lilienfeld (Austria). Napisał też podręcznik o nauczaniu jazdy na nartach „Lilienfelder skilauftechnik". Zasłynął również z tego, że za swojego życia nauczył nieodpłatnie jeździć na nartach około 20 tysięcy osób.

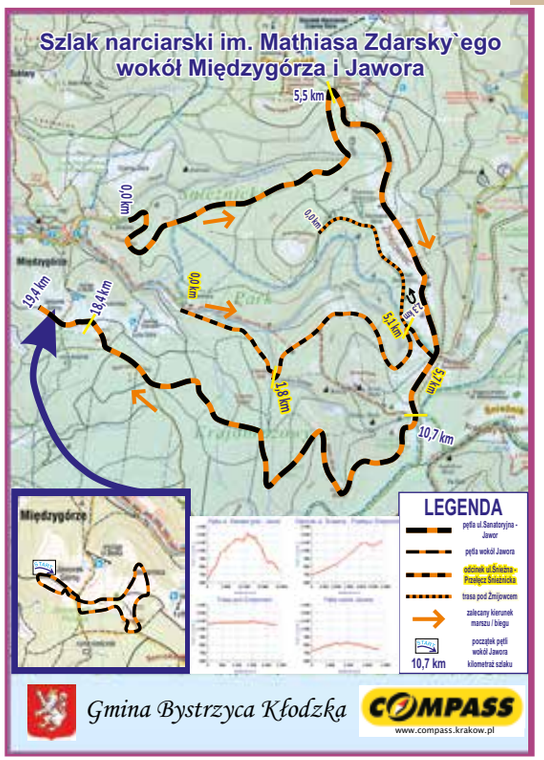
W tym miejscu warto przypomnieć, że **Mathias Zdarsky** urodził się w czeskich Korzychowicach blisko Morawskiej Jihlawy. Ukończył studia w monachijskiej ASP, po czym podróżował po Europie oraz po górach Atlasu. Najbardziej przypadły mu do gustu Alpy austriackie, gdzie zamieszkał na stałe w pobliżu miejscowości Lilienfeld. Zainteresowania narciarskie u wielkiego mistrza pojawiły się po przeczytaniu książki Fridtjofa Nansena „Na nartach przez Grenlandię". Kupił sobie narty, w których zmodernizował wiązania w ten sposób, że pięta buta nie odrywała się od deski. Wielokrotne próby narciarskie doprowadziły go do opanowania skrętów na stromych stokach. Zamiast dwóch kijków narciarskich używał w jeździe jednej dłuższej tyczki, którą opierał o stok i jechał wokół miejsca jej podparcia, następnie po zakończeniu skrętu przekładał tyczkę z drugiej strony nart i wykonywał skręt w drugą stronę.

Żył w latach 1856–1940. Poza Alpami kursy nauki jazdy na nartach były prowadzone jedynie w Stacji Klimatycznej Międzygórze. Zainteresowanie kursami M. Zdarsky'ego w latach 1911, 1912, 1913 było bardzo duże. I tak w 1913 r. zgłosiło się na kurs 187 osób, a brały w nim udział 183 osoby.

W 1996 r. obroniłem pracę na Instruktora Wykładowcę SITN PZN zatytułowaną „Narciarstwo Zjazdowe w Kotlinie Kłodzkiej". Jeden z rozdziałów był poświęcony historii narciarstwa zjazdowego do drugiej wojny światowej. Dotarłem wcześniej do niemieckich materiałów, w których dowiedziałem się o niezwykłej postaci M. Zdarsky'ego i jego kursach w Międzygórzu. W tym samym roku z mojej inicjatywy w centrum miejscowości pojawił się obelisk z napisem:

Mathiasowi Zdarsky'emu
Twórcy narciarstwa alpejskiego
w Międzygórzu
1996 r.

Uroczystość odbyła się w 130 rocznicę urodzin M. Zdarsky'ego i 100 rocznicę napisania przez niego wyżej wspomnianej książki. Również z mojej inicjatywy, przy pomocy **Renaty Surmy** – Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej, Rady Miasta i Gminy oraz dzięki zgodom **Mariana Rymarskiego** – Nadleśniczego Nadleśnictwa Międzylesie i **Mieczysława Krywieńki** – Nadleśniczego Nadleśnictwa Lądek Zdrój, powstał szlak narciarski im. Mathiasa Zdarsky'ego wokół Stacji Klimatycznej Międzygórze. W sezonach zimowych 2014/2015, 2015/16 i 2016/2017 szlak uprawiany był skuterem śnieżnym. Natomiast od sezonu 2017/2018 w Międzygórzu na stałe pojawi się ratrak, którego zadaniem będzie przygotowywanie tras narciarskich. Mimo iż od ostatniego pobytu w Międzygórzu M. Zdarsky'ego minęły już 104 lata, to jego pamięć jest tu ciągle żywa.



Lucjan Morajda

Lucjan Morajda – *Instruktor Wykładowca SITN PZN w narciarstwie zjazdowym i biegowym, delegat techniczny w zjazdach oraz sędzia międzynarodowy PZN.*

DWIE DREWNIANE DESKI

Narty to dwie deski, to sport, to pasja, to zamiłowanie. wszystko to dostępne jest dla każdego bez względu na wiek.

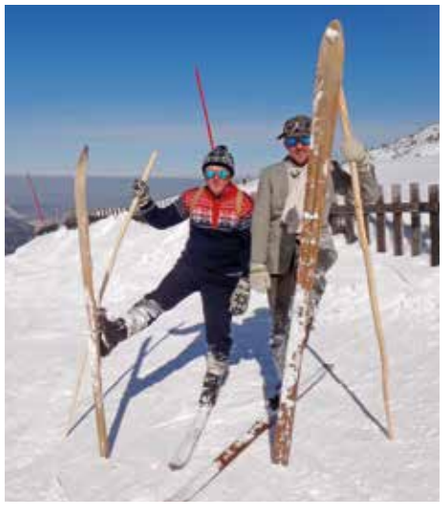
Narciarstwo to sport, który każdy z nas uprawia od najmłodszych lat. Początki naszej pasji, podobnie jak u pionierów narciarstwa, wyglądały podobnie. Jeździliśmy na czym tylko się dało, nikogo nie było stać na sprzęt z najwyższej półki. Bywały sytuacje, że jedną parą nart trzeba było się dzielić z kilkoma osobami. Sprzęt nie był aż tak dostępny jak teraz. Wraz z kolegami spotykaliśmy się i jeździliśmy, gdzie tylko się dało. Szusowaliśmy głównie po polach w rodzinnym Zębie, często po leśnych polanach. Niejednokrotnie koledzy przynosili na nasze wspólne spotkania narty drewniane, które były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Tak właśnie wyglądał początek naszej przygody i styczności z drewnianymi oraz zwykłymi nartami.

Po wielu latach jazdy i zabawy, po powstaniu coraz to nowych stacji narciarskich, każdy z nas udoskonalił swoją technikę jazdy na nartach. Podnosząc swoje umiejętności narciarskie, odbyliśmy szereg szkoleń oraz kursów narciarskich organizowanych przez SITN PZN. Nabywając tym sposobem przede wszystkim uprawnienia instruktora narciarstwa zjazdowego czy instruktora biegów. Czując ciągły niedosyt i chęć pogłębiania swojej wiedzy z dziedziny narciarstwa, braliśmy udział w kursach: kurs telemarkowy, ski tourowy czy lawinowy.

Nasza przygoda z drewnianymi nartami zaczęła się od zawodów na starym sprzęcie na Kalatówkach – coroczne starty nie dawały w pełni satysfakcji. Razem z **Marianem Słodyczką**, **Michałem Ciężadlikiem** i **Łukaszem Stochem** zaczęliśmy powiększać swoje kolekcje nart drewnianych, nabywając coraz to nowe egzemplarze. Wspomagają nas i wspólnie z nami jeżdżą **Bogdan Stopka** i **Damian Czyszczoń**, którzy również powiększają swoje kolekcje.

Przygoda na większą skalę zaczęła się w sezonie zimowym 2013/2014, gdzie postanowiliśmy dla dobrej zabawy założyć **Retro Demo**

Team Ząb. Na popularnym portalu społecznościowym założyliśmy swój funpage, gdzie na bieżąco zamieszczamy wydarzenia, w których bierzemy udział. Co roku podczas zawodów na starym sprzęcie na Kalatówkach tzw. Zawody o Wielkanocne Jajo, przygotowujemy coś nowego na wesoło. Celem tej zabawy jest przybliżenie wszystkim kibicom, jak to się na tych starych nartach dawniej jeździło. Staramy się by nasza kolekcja drewnianych nart z roku na rok się powiększała. Jesteśmy również zapraszani przez organizatorów różnych imprez do pokazów kolekcji starych nart. Między innymi na zawody „No Limit" na Kasprowym Wierchu, gdzie pierwszy przejazd giganta odbył się w stylu retro. Nasza kolekcja strojów oraz sprzętu sprzed stu laty powiększa się skrupulatnie. Również zawody o Puchar Zakopanego, zawody w Krynicy i wile innych uświetniał nasz przejazd w stylu retro. Startowaliśmy również na Mistrzostwach Polski Instruktorów w Kluszkowcach w gigancie telemarkowym. Posiadamy w kolekcji ponad sto par drewnianych nart, kilka par stuletnich raków wspinaczkowych, wiele czekanów, lin oraz całą kolekcję strojów



z epoki. Sprzęt, który mamy w swojej kolekcji, skrupulatnie odnawiamy i przygotowujemy do jazdy. W naszych zbiorach posiadamy prawdziwe perełki – narty z wytwórni prekursorów narciarstwa polskiego. Możemy się pochwalić nartami pierwszych olimpijczyków, zawodników krajowych i zagranicznych: **Stanisława Zubka**, **Franciszka Bujaka**, **Braci Schiele**, **Józefa Fadena**. Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem, z którym współpracujemy, zaprasza nas każdego roku na dzień narciarza. Tam prezentujemy swoją kolekcję szerszej grupie odbiorców. Wraz z muzeum organizujemy pokazy i wystawy sprzętu z naszej kolekcji, jak również ze zbiorów Muzeum. Staramy się zachować oryginalną stylistykę epoki, zarówno w ubiorze, jak i sprzęcie narciarskim. Powiększamy naszą kolekcję, żeby można było ją zachować dla potomnych.

Łukasz Stoch

Łukasz Stoch – *Instruktor PZN w szkole narciarskiej Ząb, magister zarządzania w turystyce i rekreacji, zapalony telemarkowiec, skiturowiec, motocyklista, miłośnik gór, kolekcjoner zabytkowego sprzętu narciarskiego, pracownik Polskich Kolei Linowych.*

CZY ZAWSZE WARTO IŚĆ NA MAXA?

Czyli ku przestrodze przed przesadzaniem...

Primum non nocere, czyli „po pierwsze nie szkodzić" – ta jedna z naczelnych zasad etycznych w medycynie, powinna przyświecać również nam, podczas wszelkich poczynań podejmowanych w kierunku kształtowania, a następnie także utrzymywania, zdrowego trybu życia, zarówno naszego, jak i naszego otoczenia. Mam tu na myśli całokształt spraw związanych zarówno z codzienną dietą, jak i aktywnego spędzania wolnego czasu.

Co to oznacza? Trzeba sobie uzmysłowić, że każdy organizm jest inny, każdy ma swój niepowtarzalny kod genetyczny oraz inaczej jest ukształtowany przez specyficzne uwarunkowania wczesnego dzieciństwa, jak i późniejsze okresy życia.

Chociaż w ostatnich dziesięcioleciach dosyć powszechne stało się wprowadzanie już od najmłodszych lat życia, porównywalnych, zdrowych metod postępowania, to i tak nadal dziedzicznie jesteśmy bardzo zróżnicowani.

A więc jak się odżywiać? Jaką dietę stosować? Czy być jaroszem, czy mięsożernym drapieżnikiem? Czy jeść produkty surowe, czy gotowane, lub pieczone? Czy pić mleko, czy tylko czystą wodę?

Takie pytania można mnożyć w nieskończoność i pewno nie znajdziemy na nie jednoznacznej odpowiedzi.

Niepodważalną wydaje się tylko jedna podstawowa zasada zachowania umiaru. W całej reszcie, rozsądnym wydaje się być uważne słuchanie własnego organizmu. O ile tylko nie ma jakichś wyraźnych przeciwwskazań medycznych, związanych z patologicznymi stanami organizmu, on sam nam podpowie, czego mu w danym czasie potrzeba – w ogólnych zarysach to się doskonale sprawdza. Oczywiście zdrowy rozsądek trzeba zachować w każdym przypadku, by przez swoje słabości, zbyt często nie ulegać pokusom ogólnie uznawanym za niezdrowe. Mam tu na myśli szczególnie wszystkie używki, łącznie ze słodyczami. Zróżnicowana, o szerokim spektrum i urozmaicona dieta, pozwoli zapomnieć o wszystkich lansowanych, szczególnie przez firmy farmaceutyczne, produktach witaminowych, suplementach czy innych wspomagaczach.

Daruję sobie podawanie jakichkolwiek uniwersalnych porad w tej materii, bo pozostawiam to intuicji i inteligencji każdego zainteresowanego. Zarejestrowałem w swoim życiu wiele bardzo negatywnych skutków nadmiernego zaufania do różnych kontrowersyjnych diet i przesadnego, często jednostronnego ich stosowania.

Oczywiście dywagacje te nie dotyczą wyczynowców, zarabiających na uprawianiu różnych dziedzin sportu, których całe życie podporządkowane jest tylko tej dziedzinie, bo oni podlegają innym, niekoniecznie zdrowym zasadom, o których wolałbym nie dyskutować.

I tutaj dochodzimy do następnego, zasadniczego aspektu moich rozważań dotyczących zdrowego trybu życia, a więc aktywnego fizycznie, lecz rozsądnego, spędzania wolnego czasu. Przyznam, że osobiście od najmłodszych lat byłem bardzo aktywny fizycznie, gdyż była to w moich wczesnych latach jedyna, ogólnie dostępna forma rozrywki. Bieganie, skakanie, wspinanie się po drzewach, różne proste gry

zespołowe – to mogli robić wszyscy, którym tylko stan zdrowia na to pozwalał. Arsenał swojej aktywności rozszerzyłem w szkole średniej, w której wychowanie fizyczne było priorytetem naszego wychowawcy, byłego komandosa i jednocześnie nauczyciela w.f. Serwował nam oprócz lekcji w.f., cotygodniowe 2-godzinne przysposobienie sportowe. Zapoznawaliśmy się z wieloma dyscyplinami, głównie z zakresu lekkiej atletyki, ale również i z gimnastyką przyrządową, zapasami, boksem, strzelectwem, tenisem stołowym (zwanym wtedy ping-pongiem) oraz wieloma grami zespołowymi. We wszystkim byłem dobry, we wszystkim chciałem być najlepszy, we wszystko wkładałem cale serce i całą energię, biegałem nawet po kryjomu dystans maratonu, bo po prostu aktywność fizyczna była całym moim życiem.

Jaką dziedzinę sportu wybrać na przyszłość? W czym się realizować? Gdy po ukończeniu szkoły, zapytałem o to mojego wychowawcę, doradził, by uprawiać, co tylko się da i jest dostępne, ale nie wyczynowo, tylko dla przyjemności i z umiarem – po prostu dla przyjemności i zdrowia. Była to zbawienna rada, która pozwoliła mi uniknąć wielu rozczarowań i przykrych konsekwencji postępowań paru moich kolegów.

Była więc w moim dotychczasowym życiu różnorodność aktywności fizycznych, w tym bieganie, turystyka piesza, narciarska, kajakowa, rowerowa, żagle, tenis, narciarstwo zjazdowe, biegowe, wysokogórskie, również popularne zawody rowerowe i narciarskie itp. itd. Wszystko jednak z odpowiednim dystansem i przede wszystkim na luzie.

Wraz z prowadzonymi regularnie od 20 lat codziennymi, prawie godzinnymi ćwiczeniami, pozwala mi to zachowywać wystarczającą sprawność fizyczną i zdrowie, na które również nie mogę narzekać.

W ostatnich kilkunastu latach obserwuje się znaczący wzrost zainteresowania aktywnym sportowo trybem życia i przekazywania tego niewątpliwie pozytywnego zachowania najbliższej rodzinie i kręgom znajomych. Coraz więcej różnorodnych imprez, w których uczestniczenie stało się bardzo trendy dla całych rodzin, co pozwala optymistycznie patrzeć w przyszłość, gdyby nie dające się coraz częściej zauważać oznaki przesadzania, czy wręcz przeginania.

Znanym zagadnieniem jest też doping wydolnościowy, czyli sztuczne podnoszenie sprawności na drodze fizycznej, biologicznej lub fizykochemicznej. Oczywiście każdy ma prawo do postępowania wg swojej woli i możliwości, lecz wydaje się, że wygórowane ambicje, pogoń za poklaskami, a nieraz i sławą, mogą wielu delikwentów doprowadzić do niepożądanych skutków, w tym do utraty zdrowia.

Już nie wystarcza i tak wyczerpujący maraton, a więc biegamy super-maratony, już nie wystarczają te klasyczne, więc najlepiej się wykazać w bieganiu po górach, a może biegać non stop aż do omdlenia? Najbardziej podziwiani są sportowcy wszechstronni, a więc

Autorski rysunek Michała Rebajna

triatloniści, czy inni wieloboiści. Czemu, jak nie li tylko poklaskom, służyć mają szaleńcze, ekstremalne zjazdy na nartach, czy prowadzone w szalonym tempie zawody w ski-alpiniźmie? Przyjemnym przeżyciom, jak również zdrowiu, zwłaszcza temu w przyszłości, na pewno to nie służy – są zresztą na to liczne dowody.

Jeżeli ktoś robi to wyczynowo, zawodowo można by rzec, jest to jego sposób na życie i z tego żyje, to można mu tylko współczuć i podziwiać, że jest gotów, aby w przyszłości prawdopodobnie zapłacić swoim zdrowiem, za chwile sławy i dostatniego oraz niewątpliwie ciekawego życia. Lecz czy trzeba, gdy nie potrzeba? Mam w swojej pamięci paru takich ekstremistów i ani jednego pozytywnego skutku takiej, delikatnie mówiąc, nieroztropności.

Można jeszcze przejść do porządku dziennego nad tym, gdy ma się do czynienia z osobami dorosłymi, które mogą odpowiadać za swoje, choć nie zawsze świadome postępowanie, lecz jeżeli wciągane w tę grę są dzieci, by spełnić głównie ambicje rodziców, to co? Popularne komunikatory społeczne pełne są filmików z prawie niemowlakami cudownie jeżdżącymi na nartach, boksujących kilkuletnich dziewczynek, dzieci w wieku przed przedszkolnym wspinających się po różnych ściankach, jeżdżących na motorach, czy quadach, szalenie uzdolnionych maluchów, „doświadczonych", a sięgających rodzicom do kolan turystów zabieranych na wędrówki w ekstremalnych warunkach pogodowych. Czy im także wyjdzie to na zdrowie? Czy w wieku kilkunastu lat nie będą regularnymi klientami lekarzy i sal operacyjnych? Czy w przyszłości nadal będą miały ochotę na jakąkolwiek aktywność sportową?

Jestem pewien, że parę osób zapyta: „o czym ten facet mówi?", „żyje w dawnym świecie i nie rozumie, co to pokonywanie słabości i przekraczanie granic własnych możliwości", „nie wie jak smakuje rywalizacja na najwyższym poziomie i przygotowywanie do tego własnego organizmu".

Zapewniam ich, że wiem i było to również czasami moim udziałem. Uwierzyłbym jednak w tak górnolotne intencje, gdyby to było robione bez rozgłosu, dla satysfakcji i sprawdzenia siebie, gdyby nie nagminne wpisy w różnych mediach i portalach społecznościowych, mających jedyny cel: pokazania siebie jako supermena, zdolnego do wyczynów bez żadnych ograniczeń, godnego podziwu ogółu.

Niech i tak będzie, to indywidualny wybór każdego z nas. Zastanówmy się tylko spokojnie i bez emocji: czy warto? Jak długo to może trwać? I co potem? Dla mnie ewidentna jest prawda, mówiąca że: Aktywność wszechstronna, a nawet intensywna – tak! Extrema dla amatorskiej aktywności – nie!

Michał Rebajn

Michał Rebajn – *z wykształcenia inżynier metalurg projektant. Z zamiłowania narciarz, rowerzysta, kajakarz. Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor Turystyki Narciarskiej PTTK, Przodownik Narciarski PTTK na wszystkie tereny górskie w Polsce. Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej SITN PZN, wizytator Licencjonowanych Szkół Narciarskich.*

Z ŻYCIA KOMISJI NARCIARSTWA BIEGOWEGO

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.*

Głównym celem działalności Komisji Narciarstwa Biegowego jest praca nad wysoką jakością szkolenia kadr instruktorskich. Aby kursy mogły być na najwyższym poziomie, prowadzący musi być wszechstronny.

W dzisiejszych czasach kiedy konkurencja na rynku pracy jest coraz większa, koniecznym staje się ciągłe doskonalenie. Sam tytuł Instruktora Wykładowcy sam w sobie nie wystarczy jako atut do prowadzenia kursu, nie wystarczy też doświadczenie czy nawet wspaniałe umiejętności techniczne. Aby stać się wszechstronnym, Instruktor Wykładowca musimy być nastawiony na nieustany rozwój i dzielenie się swoją wiedzą.

W myśl powyższej dewizy Komisja Narciarstwa Biegowego w składzie (IW **Maria Nędza**, IW **Anna Guzik** i Asystent **Marta Naglik)** brała udział w XIX Konferencji organizowanej przez PZN. Konferencja odbyła się w Szczyrku na terenie COS OPO. W ramach spotkania instruktorki uczestniczyły w szkoleniu dotyczącym nowości w smarowaniu nart biegowych oraz testowaniu sztucznych torów do stylu klasycznego i łyżwowego. Podczas wykładów zreferowane zostały wyniki naukowe z zakresu suplementacji krzemem organicznym dzieci i dorosłych, przedstawione zostały najnowsze doniesienia z zakresu przepisów antydopingowych oraz urazów w narciarstwie. Uczestnicy zaznajomili się również ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do stosowania zabiegów cieplnych w regeneracji i odnowie biologicznej w sporcie. W programie kursokonferencji nie zabrakło prezentacji Ośrodka Narciarskiego w Ptaszkowej w gminie Grybów. Ten nowo powstały ośrodek posiada homologowane, oświetlone i sztucznie śnieżone trasy biegowe z pełnym zapleczem techniczno-hotelowym. Tam właśnie planowany jest kurs na stopień Instruktora Biegów PZN w terminie 10-17.12.217.

Nasi wykładowcy szkolą się również na poziomie międzynarodowym. W maju tego roku IW **Krzysztof Horecki** i IW **Anna Guzik** uczestniczyli w Seminarium Inspektorów Homologacji tras biegowych FIS, organizowanym w niemieckim Oberstdorfie, gdzie w 2021 roku odbędą się Mistrzostwa Świata FIS. Dzięki ich wiedzy i odbytym szkoleniom, nasza Komisja ma stały dostęp do aktualnych nowinek technicznych, nowych przepisów, jak i kontakt z najlepszymi fachowcami w świecie biegów narciarskich. IW Anna Guzik, jest także w trakcie kilkuletniego szkolenia pod egidą FIS, na międzynarodowego Delegata Technicznego FIS w biegach narciarskich. Daje nam to, jako Komisji, bardzo szeroki dostęp do wysokiej jakości wiedzy, a co za tym idzie, naszym przyszłym kursantom – możliwość szkolenia się na bardzo dobrym poziomie.

A jakie mamy plany na przyszłość? Musimy być otwarci na wiedzę i doświadczenie liderów, dlatego realnym marzeniem jest udział w XXI Kongresie INTERSKI w Pamporovie w Bułgarii. Miło byłoby posłuchać, co mają ciekawego do pokazania i powiedzenia koledzy-instruktorzy narciarstwa biegowego z innych krajów narciarskich. Chcemy nabywać nowe umiejętności, poszerzać już posiadane, a zdobytą wiedzę wykorzystać, uzupełniając Program Nauczania Narciarstwa Biegowego SITN PZN.

Maria Nędza

System szkolenia Narciarstwa Biegowego w sezonie 2017/18

JAK ZOSTAĆ INSTRUKTOREM PZN W BIEGACH NARCIARSKICH?

Poziom „wstępny"

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.

SZKOLENIE BIEGU NARCIARSKIEGO

Bieg narciarski jest ruchem lokomocyjnym, cyklicznym i dla przypadkowego obserwatora technika jego wykonania wydaje się dość prosta i stosunkowo łatwa do wykonania. Natomiast osoby związane zawodowo z tą dyscypliną sportu wiedzą, że poprawna technika biegu narciarskiego jest bardziej skomplikowana i wymaga wieloletniego opanowania i doskonalenia. Najprościej można ją określić jako efektywne wykonanie kroków biegowych i ewolucji zjazdowych umiejętnie dostosowanych do warunków śniegowych i konfiguracji trasy narciarskiej.

W dalszej części tego opracowania skupię się na drugim elemencie techniki biegu, a mianowicie na ewolucjach zjazdowych. W oparciu o wieloletnie doświadczenie i obserwacje uważam, że ten element techniczny jest u nas w szkoleniu za mało doceniany. Poświęca się na jego naukę i doskonalenie, w stosunku do nauki kroków narciarskich, zbyt mało czasu. Za jego znaczeniem w procesie nauczania przemawia wiele argumentów.

W turystyce i rekreacji umiejętności zjazdowe pozwalają na pewne i bezpieczne zjazdy na stokach o różnym nachyleniu, w różnych warunkach śniegowych, na trasach narciarskich i w warunkach pozatrasowych.

W narciarstwie wyczynowym pewność i swoboda zjazdu powodują, że narciarz pokonuje trasę biegową bardziej ekonomicznie, oszczędzając dużo energii. Pewna, poprawna technika zjazdu pozwala na rozluźnienie mięśni, co sprzyja procesom odnowy biologicznej. Można powiedzieć, że zawodnik dysponujący lepszą techniką zjazdu, jest mniej narażony na ryzyko upadku i bardziej odpoczywa na zjazdowych odcinkach trasy biegowej. W efekcie, narciarz dysponujący lepszą techniką zjazdu, mniejszym kosztem energetycznym i szybciej pokonuje zjazdowe fragmenty trasy biegowej, co niejednokrotnie decyduje o końcowym wyniku biegu.

Zawodnicy z Norwegii znani są z tego, że dysponują bardzo dobrą techniką biegu i zjazdu. Przekonałem się o tym podczas Międzynarodowego Kongresu Nauczania Narciarstwa, który odbył się w norweskiej miejscowości Beitostolen. Podczas pokazów narciarze z tego kraju demonstrowali, wydałoby się niemożliwe do wykonania na nartach biegowych, ewolucje. Nawet młodzi narciarze podczas skoków ze skoczni wykonywali salta, obroty i inne akrobacje. Lekcje metodyczne, w których uczestniczyłem, potwierdziły, że w szkoleniu zawodników na naukę i doskonalenie ewolucji zjazdowych Norwegowie poświęcają dużo czasu.

Nauczanie elementów zjazdu i cały proces nauczania techniki biegu narciarskiego, szczególnie istotny jest w początkowym etapie nauczania. Wskazane jest, zwłaszcza w szkoleniu dzieci, aby elementów techniki zjazdu nauczać podczas przeprowadzania różnego rodzaju gier i zabaw na śniegu. Okresem najbardziej wskazanym, w którym należy poświęcać dużo czasu na naukę elementów technicznych, jest okres tzw. złotej motoryczności, który w zależności od indywidualnego rozwoju dziecka przypada na okres ok. 12 lat. Jak efektywnie i atrakcyjnie przeprowadzić takie zajęcia, w dużym stopniu zależy od umiejętności i inwencji twórczej osoby prowadzącej zajęcia, czyli od instruktora. Powinien on być dobrze wyszkolony technicznie i podczas zajęć dawać dobry przykład poprawnym pokazem zarówno elementów techniki biegu, jak i zjazdu.

Podczas szkolenia na programowych kursach instruktorskich, na naukę elementów zjazdowych należy poświęcać wystarczająco dużo czasu. Ich poprawne wykonanie powinno być również

egzekwowane na egzaminie końcowym, jako jeden z wymogów zaliczenia kursu na stopień instruktora narciarstwa biegowego.

Wśród wielu ewolucji zjazdowych, stosowanych w narciarstwie biegowym, bardzo przydatna, szczególnie w wydaniu sportowym, jest zmiana kierunku jazdy przestępowaniem. W metodyce nauczania jest elementem, który powinien poprzedzać naukę kroków łyżwowych. Znaczenie tej ewolucji, którą można stosować w turystyce, rekreacji i sporcie wyczynowym, powinno się docenić w programie nauczania na stopień instruktora narciarstwa biegowego, traktując ją jako jeden z elementów zaliczenia kursu.

Wymienione spostrzeżenia i uwagi przekazuję z nadzieją, że będzie to głos do dyskusji w celu lepszego, bardziej efektywnego szkolenia w zakresie narciarstwa biegowego.

Grzegorz Sadowski

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.*

BIEGACZE PODCZAS WORLD SNOW DAY 2017

EXPLORE
ENJOY
EXPERIENCE

Całe przedsięwzięcie jakim jest Światowy Dzień Śniegu, należy do akcji „Bring Children to the Snow", dzięki której FIS promuje nie tylko zabawy na śniegu, ale także edukuje. Miasto Zakopane rokrocznie organizuje tę wielką imprezę rodzinną. Również i w tym roku wśród licznych atrakcji nie zabrakło „biegówek".

Reprezentacja Komisji Narciarstwa Biegowego SITN PZN w składzie: **Maria Nędza**, **Katarzyna Maciążek** i **Edyta Olcoń** z wielka pasją, uczynnością i zaangażowaniem wprowadziły w „śnieżny świat" najmłodszych adeptów narciarstwa biegowego, którzy licznie przybyli na Górną Rówień Krupową. Uczestnicy którzy nigdy nie mieli nart biegowych na nogach, korzystali z instruktażu, natomiast ci trochę lepsi doskonalili umiejętności na narciarskim torze przeszkód. Tor Cross Country to nowa dyscyplina sportowa promowana na ostatnich Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich w Lillehammer w 2016 r. Cieszy się dużą popularnością ze względu na atrakcyjność i widowiskowość.

Jestem dumna z tego, że komisja, której przewodniczę, dołożyła „cegiełkę" w walce o zwycięstwo w kategorii Best World Snow Day, pokonując 87 kandydatów. Podziękowania dla nas otrzymaliśmy między innymi od Urzędu Miasta Zakopane.

Maria Nędza

salomon
Centrum Biegowe Kraków

- największy wybór sprzętu
- obsługa klubów i szkół
- montaż na miejscu
- zniżki dla instruktorów
- odzież i akcesoria
- wypożyczalnia sprzętu
- centrum testowe nart biegowych Salomon

Nowa lokalizacja!

Kraków, ul. Józefa Kałuży 1
(Stadion Cracovia,
wejście od ul. Focha)
tel. 12 423 61 88

Sklep internetowy:
www.megaoutdoor.pl

zapraszamy

SKIER'S EDGE

Zainwestuj w Siebie
nie tylko w narty!

Nr 1 na świecie wśród maszyn
do treningu narciarskiego!

szczegóły na www.skiersedge.pl
tel. 12 423 61 88 e-mail: skiersedge@skiersedge.pl

np50 neveplast

Czy można biegać na
nartach cały rok?

Można!

Neveplast - sztuczne tory biegowe

Dystrybutor: Megaoutdoor.pl
WAM - Front, Lercel S.J.
tel. 12 656 30 44
e-mail: info@megaoutdoor.pl
neveplast

NARCIARSTWO BIEGOWE...
inspiracje

Narciarstwo biegowe w Polsce nie jest tak popularne jak jazda na rowerze. Rower nie tylko jest urządzeniem rekreacyjnym, lecz służy do komunikacji, dojazdom do pracy, na zakupy, na spotkania.

W obecnych czasach ludzie na rowerach są wszędzie. Robiąc założenie, że rowery nie byłyby powszechnie znane, a o ich istnieniu dowiedzieć się możnaby było jedynie z TV, oglądając zawody sportowe, takie jak Tour de France czy Tour de Pologne, maszyna ta nie byłaby tak popularna, bo nikt nie chciałby się przewracać, ryzykując uraz, a na dodatek się męczyć. Na szczęście w początkach XX wieku sprowadzono do Polski dużą ilość bicykli produkowanych w angielskiej fabryce Rover. Stały się one instrumentem szybkiego bezwysiłkowego poruszania się. Dzięki wspomnianym bicyklom przyjęła się w Polsce nazwa rower.

Nie ma jeszcze recepty na to, co uczynić, by narty biegowe bądź śladowe stały się podobnie popularne. Większość nie zna sprzętu biegowego, często nawet instruktorzy narciarstwa zjazdowego. Tatusiowie z brzuszkami unikają wszystkiego, co jest związane z wysiłkiem i nie obdarowują swoich dzieci sprzętem, który w swojej nazwie ma „biegowe". Rozwiązaniem wydają się być ośrodki, takie jak Jakuszyce. Jednak przypuszczam, że oferta ta jest regionalna i w pewnym sensie elitarna. Wysnułem taki wniosek z autentycznego przypadku. Jeden z naszych znakomitych instruktorów zjazdów bardzo często jeździł z młodzieżą na zajęcia narciarskie z Jeleniej Góry do Harrahova. Droga oczywiście wiedzie przez Jakuszyce. Przejeżdżając, za każdym razem widział on i uważał za normalne, że tamtejsi ludzie poruszją się na nartach nieco inaczej niż zjazdowcy. Pewnego razu w drodze do Harrahova, właśnie w Jakuszycach, dowiedział się, że w miejscu treningów wyciągi nie działają z powodu awarii zasilania. By nie tracić dnia śniegowego uczestnicy wraz z instruktorem zjazdów poprzez wypożyczalnię udali się na trasy biegowe. Instruktor po kilkudziesięciu minutach zafascynował się tym sportem tak bardzo, że od tego czasu nie wrócił już na narty zjazdowe. Obecnie jest wyśmienitym instruktorem biegów narciarskich. (personalia znane autorowi).

Konkluzja jest taka, że można być poważnie zaangażowanym w sport narciarski, być blisko biegów narciarskich i nie znać ich. A cóż ma zrobić przeciętny śmiertelnik, nawet jeżdżący na nartach zjazdowych, mający do czynienia z innym narciarstwem tylko tyle, na ile oglądał **Adama Małysza** i **Justynę Kowalczyk**. Oboje dla niego to pewna radość z przeżywania sukcesów Polaków w dyscyplinach typu „Formuła 1", nieosiągalna dla przeciętnego Kowalskiego. Oglądanie wysiłku Kowalczyk lub jej zmęczonych konkurentek padających na mecie, nie inspiruje do zainteresowania się biegami narciarskimi. Trzeba sobie zdać sprawę z faktu, że narty biegowe i śladowe to nie tylko „rowery wyścigowe na zimę", ale normalne „rowery na zimę" na spacer i wycieczki rekreacyjne nie wymagające nadludzkich sił; to narty dające satysfakcję, to sport, który może nas zaprowadzić w rejony wyciszone, lasy, doliny. Zaangażowanie się w zmagania sportowe profesjonalne lub amatorskie są czymś szczególnym, ale wtórnym. Oby czytający nasz Informator stali się inspiratorami tego sportu w swoim otoczeniu.

Jerzy Dyczkowski

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 3 lata, 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.

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)

Barbara Grocholska-Kurkowiak

WIERSZE ZEBRANE

W roku 90 urodzin **Barbary Grocholskiej--Kurkowiak** wydany został kolejny tomik jej wierszy. Tym razem mamy do czynienia z próbą podsumowania tej twórczości, o czym świadczy sam tytuł „Wiersze zebrane".

Jubilatka urodziła się 24 sierpnia 1927 roku. W Warszawie pobierała naukę u sióstr Niepokalanek. W powstaniu Warszawskim uczestniczyła jako sanitariuszka Pierwszego Pułku Szwoleżerów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. Po latach, w roku 2000, awansowana została do stopnia podporucznika.

Po wojnie ukończyła zakopiańskie Liceum Gospodarcze, a później studia w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego. Była trenerem w szeregu klubów sportowych, a także w Wojewódzkiej Federacji Sportu.

Wyróżniona została między innymi: Krzyżem Walecznych (1949), Złotym Krzyżem Zasługi (1979), Krzyżem Powstańczym (1984), Krzyżem Armii Krajowej (1990). Otrzymała: tytuł Zasłużonego Mistrza Sportu (1962), Medal za zasługi sla Polskiego Ruchu Olimpijskiego, a za tomik poetycki „Pod otwartym niebem" wyróżnienie PKOl (2000).

W słowie wstępnym do „Wierszy zebranych" autorka napisała: *Nie jestem poetką jeżdżącą na nartach – tylko instruktorem, zawodniczką piszącą wiersze. Dlatego inicjatywa Polskiego Komitetu Olimpijskiego – wydania tego tomiku wierszy – jest dla mnie jak udział w kolejnych zimowych igrzyskach olimpijskich*.

SZKOŁA NARCIARSKA

Dziś powiedział chłopiec:
„Jesteś najmilszą panią"
a ja tylko
wzięłam go w opiekę na stromej górze
we mgle wskazałam drogę
nie śmiałam się gdy upadł

i mówiłam:
że dobrze jest polubić trud

właściwie nic

a on
zobaczył skrzydła osłaniające
i wziął mnie za anioła stróża

Wśród urodzinowych życzeń, podziękowań i gratulacji dla Jubilatki znalazły się również te od instruktorów zrzeszonych w SITN PZN, a przekazane osobiście przez członków Zarządu **Piotra Stawarza** i **Marię Nędzę**.

ZAKOŃCZENIE

Są dwie możliwości
zakończenia tej śnieżnej przygody
jaka w życiu mi przypadła

albo
ucieknie mi spod nóg obrotem
ziemska kula
i linią prostą przetnę przyciąganie
szybując w międzygwiezdną przestrzeń

albo
krawędzią wibrującą narty
natrafię na przeszkodę
której pokonać już nie zdołam
ze stokiem zderzę się
rozsypię
w tysiąc kawałków niesionych rozpędem
jakby kurz po drodze

w milion okruchów koziołkujących
w których mienić się i skrzyć będą
śnieg góry i słońce

Barbara Grocholska-Kurkowiak

KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW

Przygotowujemy się do kolejnego sezonu naszej działalności instruktorskiej i klubowej. W nadchodzącym sezonie liczymy na Waszą aktywność przy tworzeniu przez szkoły narciarskie specjalnych ofert szkoleniowych dla osób 50+.

Dlaczego? Dlatego, że bardzo dużo osób w tym wieku korzysta ze stoków narciarskich. Dlatego, że najczęściej są to samoucy lub osoby, które w przeszłości nie miały dostępu do dobrze zorganizowanych szkoleń albo mimo zmiany sprzętu nadal nie zmieniły techniki. Dlatego, że chcemy przedłużyć ich aktywność narciarską dzięki podnoszeniu umiejętności technicznych. Dlatego, że umiejętności techniczne zwiększą ich bezpieczeństwo w uprawianiu naszego ukochanego sportu, a pośrednio także bezpieczeństwo na stokach. Dlatego, że są bardzo liczne oferty dla dzieci, jest otwarta propozycja „dla wszystkich", pojawiają się powoli oferty dla niepełnosprawnych, a nie ma skierowanej dla osób starszych, dostosowanej do ich potrzeb i możliwości.

Kadra seniorska pracująca w szkołach narciarskich, powinna wpływać na tworzenie przemyślanych ofert dla osób 50/60+, a także być ich wykonawcą. Któż bowiem lepiej zrozumie ograniczenia związane z wiekiem i kto będzie lepszym przykładem?

Chcemy stworzyć wytyczne szkolenia seniorów. Prosimy wszystkich instruktorów, którzy mogą służyć głosem doradczym, o włączenie się w prace przy wytycznych. Chodzi o to, by znalazły się w nich zagadnienia techniczne, metodyczne, zdrowotne i bezpieczeństwa.

Zapraszamy naszych instruktorów – lekarzy kardiologów, ortopedów, fizjoterapeutów, fizjologów, prawników, każdego (niezależnie od wieku), kto posiada wiedzę, z której moglibyśmy skorzystać.

Zachęcamy do dyskusji. Kontakt mailowy memory.ski.sitn@gmail.com

Wszelkie podpowiedzi dotyczące tworzenia ofert będziemy zamieszczać na stronie, w zakładce KIS.

CZŁONKOSTWO W KIS

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% składki instruktorskiej i obniżonej opłaty za unifikację. Informacje niezbędne dla członków Klubu są dostępne na stronie SITN (wejście przez zakładkę MENU).

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

W minionym sezonie w unifikacji uczestniczyły 42 osoby, a w zawodach klubowych wystartowało pomimo 30-stopniowego mrozu 36 zawodników. Dopisali oczywiście nasi nestorzy. Najstarszy zawodnik miał 91 lat. W tej grupie wygrał **Leszek Krzeszowiak**, który jak zwykle dowcipnie podsumował rywalizację, dziękując **Staszkowi Tatce** (90), że ustąpił mu pierwszeństwa, jako starszemu. W klasyfikacji ogólnej w grupie kobiet zawody wygrała **Bożena Januć**, a w grupie mężczyzn **Wiesław Januć**.

KOLEJNE JUBILEUSZE

W 90-ty rok życia wkroczył **Staszek Tatka**. Otrzymał od nas album stworzony ze zdjęć i życzeń jego uczniów. Wychował wiele pokoleń narciarzy i instruktorów. Wszyscy widzą w Nim wzór do naśladowania zarówno w zakresie techniki jak i wzór nauczyciela, atrakcyjnego towarzysza i gawędziarza wprowadzającego w tajniki rozwoju technik (znane mu z autopsji), opowiadacza anegdot czy nawet aktora-recytatora. A doświadczeń ma wiele – odbył szkolenia we Francji w ENSA i w Austrii w szkole prof. **Kruckenhausera**. Wiele lat poświęcił narciarstwu wysokogórskiemu, prowadząc zajęcia na obozach w Pięciu Stawach Polskich.

Stanisław Tatka

W sierpniu Jubileusz 90-lecia obchodziła **Barbara Grocholska-Kurkowiak**, wielokrotna mistrzyni Polski w narciarstwie. Urodziła się w Warszawie. Brała udział w Powstaniu Warszawskim. Była sanitariuszką 1. Pułku Szwoleżerów (pseudonim „Kuczerawa"). Po wojnie zamieszkała w Zakopanem. Zdobywczyni medali na Akademickich Mistrzostwach Świata: złotego w zjeździe i srebrnego w slalomie specjalnym (1951) oraz brązowego w slalomie gigancie (1953). Startowała w Igrzyskach Olimpijskich w 1952 i 1956 roku. Pani Barbara nie tylko była zawodniczką PZN i trenerem, ale jest także instruktorem narciarskim. Jest autorką kilku tomików wierszy. Z życzeniami dotarliśmy do Pani Barbary osobiście.

XVIII UNIFIKACJA KLUBU INSTRUKTOROW SENIORÓW SITN PZN

BIAŁKA TATRZAŃSKA, 11-13.01.2018

Zapraszamy wszystkich Instruktorów i Pomocników Instruktora, którzy chcą zaktualizować swoje uprawnienia, poprawić technikę jazdy lub po prostu spotkać się w towarzystwie miłośników narciarstwa.

Baza unifikacji – Białka Tatrzańska w pobliżu 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).

ZGŁOSZENIA NA UNIFIKACJĘ:

Zapisy poprzez stronę **www.sitn.pl** (zalogować się) do 5.01.2018 wraz z opłatą 170,- zł, opłaconymi składkami do 2018 roku i opłatą za wystawienie nowej legitymacji po unifikacji (20,- zł) na konto (lub gotówką w biurze), koszty zakwaterowania, dojazdu i ubezpieczenia pokrywa uczestnik unifikacji. Dysponujemy 30 miejscami w „Markowym Dworku" – rezerwacja miejsca noclegowego osobiście, telefonicznie u pp. Marków (do 23.12.2017), po wpisaniu na listę w SITN (decyduje kolejność zgłoszeń).

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

BAZA UNIFIKACJI:

Anna i Krzysztof Markowie („Markowy Dworek"), 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel.: (18) 2654101, email: umarkow@poczta.fm

Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 100,- zł za dobę. Rezerwację należy potwierdzić wpłatą (100,-) na konto właściciela kwatery.

Oficjalne rozpoczęcie unifikacji – 10.01.2018 (środa) godz. 19.00 w „Markowym Dworku".

11.01.2018 (czwartek) – 9.30 zbiórka organizacyjna, 10.00-14.00 zajęcia praktyczne, wieczorem wykłady, spotkanie towarzyskie.

12.01.2018 (piątek) – 10.00-14.00 zajęcia praktyczne z elementami jazdy sportowej, wieczorem wykłady, spotkanie towarzyskie.

13.01.2018 (sobota) – 9.00 sprawdzian techniki jazdy, 11.00 – XIV Zawody im. J. Zolla, po zawodach zakończenie unifikacji.

Uwaga!

Warunkiem zaliczenia unifikacji jest udział w zajęciach praktycznych i wykładach. Przypominamy o możliwości czynnego uczestnictwa w programie unifikacji i zgłaszanie tematów własnych wystąpień (15-20 min). Zgłoszenie wraz ze streszczeniem wystąpienia – mailem bezpośrednio na memory.ski.sitn@gmail.com.

Nasza unifikacja, poza programem narciarskim i sportowym, jest spotkaniem towarzyskim. Mile widziane gitary i inne instrumenty. Przeszukujcie szuflady, bo nadal zbieramy narciarskie archiwalia – dokumenty, zdjęcia, wspomnienia i inne materiały. Zachęcamy też do pisania. Historię mamy już w naszej pamięci, staliśmy się już jej częścią, zostawmy jej cząstkę dla młodzieży.

Elżbieta Kaczmarek

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.

XIV OTWARTE ZAWODY KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW IM. JÓZEFA ZOLLA

Serdecznie zapraszamy wszystkich Instruktorów i Pomocników Instruktora – członków naszego Klubu, a także młodsze Koleżanki i Kolegów Instruktorów nie będących członkami Klubu.

TERMIN I MIEJSCE
13.01.2018 (sobota) Białka Tatrzańska – Czarna Góra
Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.00.

ORGANIZATOR
Organizatorem zawodów jest Klub Instruktorów Seniorów SITN PZN.

KOMITET ORGANIZACYJNY ZAWODÓW
Przewodnicząca – prezes SITN PZN Zuzanna Podgórna, Kierownik Zawodów – Leszek Krzeszowiak

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

PODZIAŁ NA GRUPY
O przydziale do danej grupy decyduje rok urodzenia zawodnika.

K1 (70+)	1948 i starsze
K2 (65-69)	1949-1953
K3 (60-64)	1954-1958
K4 (55-59)	1959-1963
K5 (50-54)	1964-1968
K6 (40-49)	1969-1978
K7 (30-39)	1979-1988
K8 (20-29)	1989-1998
K9 (19-)	1999 i młodsze
M1 (90+)	1928 i starsi
M2 (85-89)	1929-1933
M3 (80-84)	1934-1938
M4 (75-79)	1939-1943
M5 (70-74)	1944-1948
M6 (65-69)	1949-1953
M7 (60-64)	1954-1958
M8 (55-59)	1959-1963
M9 (50-54)	1964-1968
M10 (40-49)	1969-1978
M11 (30-39)	1979-1988
M12 (20-29)	1989-1998
M13 (19-)	1999 i młodsi

KOLEJNOŚĆ STARTU
M1 do M3, K1 do K5, M4 do M9, K6 do K9, M10 do M13

WARUNKI UCZESTNICTWA
Prawo startu mają wszyscy członkowie Stowarzyszenia

OPŁATA STARTOWA
Opłata startowa wynosi 30,- zł. Dla osób bez ważnych uprawień (bez opłaconych składek) 40,-zł. Uczestnicy unifikacji – nie wnoszą opłaty startowej.

ZGŁOSZENIA
Zgłoszenia przyjmuje biuro Stowarzyszenia do dnia 9.01.2018; należy podać nazwisko i imię, stopień instruktorski, rok urodzenia.

Zgłoszenia dodatkowe (po losowaniu) będą przyjmowane w dniu zawodów, w biurze zawodów – przy wyciągu (restauracja) w godz. 9.45-10.15.

NAGRODY
Uczestnicy zawodów otrzymają odznaki i dyplomy oraz drobne upominki.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE
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.
Losowanie odbędzie się w miejscu zamieszkania uczestników unifikacji Klubu Instruktora Seniora – w dniu 12.01.2018 o godz.20.30.
Dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi – na własny koszt.

Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i regulaminem zawodów, z ewentualnymi zmianami ogłoszonymi przed startem. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca zawodów lub ich odwołania w przypadku złych warunków narciarskich.

Leszek Krzeszowiak

Leszek Krzeszowiak – *Instruktor Wykładowca PZN, Dyrektor Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN, nieustająco – tłumacz przepisów NRS. Wychowawca wielu pokoleń instruktorów.*

POZA SEZONEM

też można...

Grasski to jeszcze w Polsce mało znana i niezbyt popularna odmiana narciarstwa. Ale jakże przyjemna i interesująca! Jeździmy w końcu po zielonej trawie!

Warto byłoby zapoznać się bliżej z tym fascynującym sportem. Największą jego zaletą jest możliwość jazdy na nartach, kiedy stopniał już śnieg, a hale i łąki, po których zwykle jeździmy kiedy są ośnieżone, zielenieją pod promieniami letniego słońca. Używamy tu niemalże tego samego sprzętu co zimą tj. buty narciarskie, kije (choć ok. 5 cm dłuższe) oraz kask. Ale ciepłe kurtki, rękawice i spodnie zostawiamy w szafie. A narty? Narty do jazdy po trawie charakteryzują się tym, że są znacznie krótsze od tych używanych zimą. Ich długość waha się od 60 cm (dziecięce) do 110 cm (zawodnicze SG).

Do doskonalenia zimowej techniki wystarczy kilkaset metrów skoszonej łąki na stoku o nachyleniu od 15 do 30%. Tak jak w narciarstwie tradycyjnym sprzęt jest bardzo zróżnicowany, zaczynając od modeli dla początkujących po modele zawodnicze. We wszystkich konstrukcja jest ta sama, ale różnią się jedynie materiałami, z których są wykonane poszczególne komponenty. Ich zasadniczą koncepcją funkcjonowania jest gąsienicowy układ wózków przemieszczających się na rolkach po stalowej szynie, która związana jest drewnianym rdzeniem. Do szyny przymocowana jest płyta z wiązaniem. Jeżdżące po szynie wózki połączone są wytrzymałą

taśmą chronioną folią z tworzywa sztucznego zabezpieczającego rolki przed pyłem, kurzem i innymi naturalnymi zanieczyszczeniami.

Historia Grasski zaczyna się w latach 60-tych XX wieku. Pierwszy pisze ją Niemiec Josef Kaiser. Pierwotnie miały one służyć wyłącznie zawodnikom w celu umożliwienia im treningu w okresie letnim. Jednak z czasem dyscyplina ta zaczęła żyć własnym życiem. Letnie narciarstwo zaczęło się rozprzestrzeniać bardzo szybko w pierwszej kolejności w krajach alpejskich: Austrii, Szwajcarii, Francji i Włoszech, równolegle trafiając do Czechosłowacji. W następnej kolejności dotarło na tereny USA i Japonii, a nawet Turcji i Iranu. Niemcy włączyli Grasski do rodzimego związku narciarskiego już w 1976 roku, Austriacy uczynili to w 1978 r. Od 1979 r. rozgrywane są co dwa lata Mistrzostwa Świata w Grasski. Pierwsze oficjalne zawody odbyły się w miejscowości Pieszczany na Słowacji. W 1985 r na kongresie FIS w Vancouver podjęto decyzję o włączeniu grasski pod skrzydła Światowej Federacji Narciarskiej. Od 2000 roku jest rozgrywany Puchar Świata w GS, SL i SG.

Od jakiegoś czasu staramy się przełożyć i dostosować niektóre ewolucje z Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN, takie jak łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy NW i WN oraz przede wszystkim skręt równoległy długi i krótki. Choć narciarstwo na trawie charakteryzuje się brakiem możliwości ślizgowego prowadzenia nart, przekłada się to jednak na doskonalenie śladu ciętego. Sposób wytracania prędkości i zatrzymywania się nieco odbiega od narciarstwa zjazdowego, lecz zawsze jest uzależniony od terenu. Do wyboru mamy kilka wariantów, między innymi przestępowaniem do stoku, skręt dostokowy lub podjazd pod przeciwstok.

Z czystej pasji do narciarstwa zaczęliśmy poszukiwać nowych form tego sportu oraz doskonalić w nich swoje umiejętności. Od kilku lat robimy to poprzez jazdę na nartach po trawie. Pozwala to potem płynnie przejść w sezon zimowy. Z powodu mało dostępnej infrastruktury stoków trawiastych, zamiast wjeżdżać wyciągiem podchodzimy pieszo, co zawsze sprzyja utrzymaniu kondycji. Czasem też podjeżdżamy na linie za samochodem. Stoki, po których się poruszamy, są zróżnicowane pod względem ukształtowania terenu oraz wysokości trawy. Zdecydowanie najlepsze są te ze skoszoną trawą bez kamieni, kretowisk, dziur i głębokich uskoków.

Eksperymentujemy również ze sprzętem. Zamontowaliśmy wiązania telemarkowe do nart grasski. Była to niezmiernie ciekawa przygoda, która dała nam dużo satysfakcji. Dotychczas nie spotkaliśmy nikogo, kto ma za sobą takie doświadczenie. Przeszukując internet nie natknęliśmy się na „telegrasski", nie było też żadnych wzmianek na temat innych amatorów telemarkowego narciarstwa na trawie.

Przekładając zimową technikę narciarską na letnią, mamy na celu spopularyzowanie grasski jako sposobu przygotowania się do sezonu zimowego. Wystarczą podstawowe umiejętności narciarskie, żeby spróbować letniej odmiany tego sportu. Jest to dyscyplina dla każdego narciarza. Nie tylko zawodnicy mogą się doskonalić, a to było pierwotnym celem powstania tych nart. Niepodważalną zaletą grasski jest to, że można jeździć na nich od wiosny do jesieni niezależnie od warunków atmosferycznych (a nawet po śniegu!). Zawsze dostarczając wiele radości, zabawy i uśmiechu (co jest najważniejsze w narciarstwie) każdemu, nawet niezbyt doświadczonemu narciarzowi.

Ronald Romaniszyn
Łukasz Stoch

Łukasz Stoch – *Instruktor PZN w szkole narciarskiej Ząb, magister zarządzania w turystyce i rekreacji, zapalony telemarkowiec, skiturowiec, motocyklista, miłośnik gór, kolekcjoner zabytkowego sprzętu narciarskiego, pracownik Polskich Kolei Linowych.*

Ronald Romaniszyn – *Instruktor PZN, Instruktor SITN Telemarku, właściciel LSN Romaniszyn-Ski z Lublina od 2013 roku, pasjonat i miłośnik wszelkich form narciarstwa.*

Tłumaczenie: „NON SOLO PAROLE" - Urszula Dorota Bziuk

Photos: Trentino Sviluppo - R. Kiaulehn, R. Bragotto, D. Lira, R. Kaessmann, Pillow Lab

Obejrzyj wideo o Trentino

Trentino

LATO SKĄPANE W SŁOŃCU

Co sprawia, że pewne wczasy stają się wyjątkowe a wspomnienie o nich pozostaje żywe na długo?
I dlaczego chcemy je powtórzyć, sami, z narzeczoną, z rodziną, dziećmi? Wczasy, ujmując poetycko, to sen. To spektakl, doświadczenie natury, spotkanie z ludźmi, rozrywka, wyśmienite jedzenie. Oto jak Trentino, przez lata witające gości ze wszystkich stron świata, wypracowało sposób na ciepłe i szczere przyjęcie. „Kiedy jestem w Dolomitach Trentino mam wrażenie, jakby znajdowało się przede mną mnóstwo różnych dróg prowadzących do nieba", mówi wiolonczelista Mario Brunello, jedna z gwiazd festiwalu **Sounds of the Dolomites** - wydarzenia, które latem, o świcie lub w południe, gromadzi na górskich szczytach całe orkiestry, solistów i publiczność. To jeden z najbardziej emocjonujących momentów w sezonie letnim w Trentino.
A mówiąc o emocjach, region proponuje ich wiele w typowo ciepłym, **włoskim stylu** i z poszanowaniem dla środowiska. Główną rolę w zachwycającym spektaklu na-tury odgrywają bez wątpienia Dolomity, które można odkryć podążając licznymi szlakami. Tuż obok kusi jezioro Garda, największe we Włoszech, proponując gościom piękne białe plaże oraz możliwość uprawiania żeglarstwa i windsurfingu. Na tych, którzy wolą dwa kółka, czeka ponad **5000 km tras** dla rowerów górskich, z opracowaną siecią połączeń pociągami, specjalnymi busami. Nocleg obowiązkowo w jednym z wielu bike hoteli. Wspinaczka alpejska? Do wyboru wiele zapierają-cych dech w piersiach szlaków, które można pokonać w asyście jednego z 206 wykwalifikowanych przewodników alpejskich. Ochota na relaks? Alpejskie jeziora, hotele otulone ciszą, termy. A wieczorem? Wspaniała **włoska kuchnia** z gór - kreatywni szefowie łączą makaron z krewetkami z rzeki, zapachami lasu oraz zachwycają wyśmienitą pizzą. A wina? Prawdziwa uczta dla zmysłów, pochodzące z winnic o wiekowej historii, dojrzewające na włoskim słońcu: czerwone, białe oraz niezrównane wina musujące. Ale prawdziwym sekretem włoskich wakacji w Trentino jest poczucie, że jest się wśród przyjaciół: w hotelach, w chatach górskich, w schroniskach, wszędzie goście witani są uśmiechem i szczerą radością, która stanowi rdzeń gościnności w tym regionie. To wszystko sprawia, że letnie wczasy w Trentino są niezapomniane i pełne ciepła.

SZLAKIEM PRZYRODY I PRZYJEMNOŚCI

NA DWÓCH KÓŁKACH
Przejażdżka na rowerze w bezpiecznych warunkach, również z dziećmi staje się czystą przyjemnością w Trentino, gdzie na gości czeka 480 km szlaków rowerowych, często o nieznacznym wzniesieniu, niekiedy całe na jednym poziomie lub z górki. Niektóre trasy pokonuje się przy pomocy połączeń pociągiem lub specjalnymi busami. Dodatkowo wzdłuż tras znajdują się punkty gastronomiczne **Bicigrill**, oferujące nie tylko jedzenie i miejsce na odpoczynek, ale też informacje i pomoc techniczną. Najdłuższa trasa (99 km) biegnie wzdłuż **doliny Adygi** i kusi jazdą wśród winnic i zamków oraz możliwością zwiedzania Trento i Rovereto. W Sacco, dawnej osadzie flisakówww Rovereto, wzdłuż trasy mieści się **Moja**, lokal otwarty cały dzień: lokalna kuchnia, pyszne słodycze, doskonały wybór win. Bardziej górski charakter posiada trasa w **Val di Fiemme i Val di Fassa**, która zapewnia 40 km samych zjazdów (powrót busem bike express) wśród zapierających dech szczytów Sella, Pordoi, Lagorai. Trasa rowerowa w **Valsugana** to szlak (80 km) pod znakiem wody, sztuki i historii. Biegnie ona wzdłuż rzeki Brenta, która wypływa z jezior Caldonazzo i Levico i przepływa ponad 175 km aż do Wenecji. Ten pamiętający rzymskie czasy, uczęszczany od średniowiecza przez pielgrzymów szlak komunikacyjny to prawdziwa wyprawa, pozwalająca odkryć skarby Trentino. Na przykład renesansowe miasteczko Pergine: na zamku można przenocować, obejrzeć wystawę czy koncert, dwór Ivana Fracena, jesienią obfitujący intensywnymi kolorami liści pobliskich lasów, zwiedza się za uprzednią rezerwacją. Inne ciekawostki na szlaku to muzeum na otwartym powietrzu Arte Sella, fortyfikacjez czasów Austro-Węgier, wystawa poświęcona I wojnie światowej. **Trasa rowerowa w Val di Non** (25 km) prowadzi przez sady jabłoniowe, które charakteryzuje wyjątkowo magiczna atmosfera, zwłaszcza wiosną, w okresie rozkwitu. Dla tych, którzy kochają rower, ale nie mają ochoty na duży wysiłek lub pragną pokonać duże odległości rozwiązaniem jest e-bike. Ten ekologiczny i cichy środek trasnportu wypożyczyć można w wielu punktach.

WSZYSTKO DLA MBT

Rowery górskie cieszą się coraz większą popularnością. Według badania przeprowadzonego przez Unię Europejską (2015 r.) miłośnicy MBT nie poszukują, ale wręcz wymagają tras o najwyższej jakości: wystarczająco długich, by można było doświadczyć na nich wielu wrażeń, naturalnych singletracków, specjalistycznych singletracków, bike parków, usług bike shuttle. W skrócie – emocjonujących tras, ale też dobrej organizacji. Trentino zaspokaja oba te aspekty. Cztery obwody: **Dolomiti Brenta Bike, Dolomiti Lagorai Bike, Mountain & Garda Bike oraz 100 km w Forti - Alpe Cimbra** to 1700 km ścieżek ze wszelkimi usługami. Przewodniki, wynajem, warsztaty naprawcze, hotele dla rowerów na różnych etapach trasy, przechowalnia i transport bagażu. Dostarczają-ce dreszczyku emocji **Bike Parks**, takie jak **Fassa Bike Resort**, zjazd o szybkości do 70 km/h po trawie, żwirze i błocie. W **Bike Land w Val di Sole** mieści się 6 tras, na których jazdą nie pogardzą nawet mistrzowie Pucharu Świata. Kolejna atrakcja to legendarna trasa 601 w **Bike Park Garda Trentino**. Nie brakuje tu też zabawy dla najmłodszych, np. w **San Martino Bike Arena** na wysokości 2200 m w schronisku Tognola. Pierwszy wysokogórski **Family Bike Park w Trentino** mieści się natomiast w Tonale obok atrakcji Villaggio delle Marmotte.

Enduro to gwarancja ostrych zjazdów, wyzwań i adrenaliny. Na przykład **Bear Trails Paganella**, szlak dla doświadczonych rowerzystów, ale nie tylko: 59 km i 4000 m zjazdów. Raz w tygodniu z przewodnikiem można pokonać trasę **Valsorda Enduro Trail** (12,3 km). Nie do przegapienia **Tour delle Malghe** w Madonna di Campiglio.

Obejrzyj wideo na temat rowerów i trekkingu

visittrentino.info/video-hikeandbike

Dowiedz się więcej, jak spędzić aktywnie swoje wczasy

Góry: visittrentino.info/gory
Trekking: visittrentino.info/gorskiewycieczki
Rower: visittrentino.info/rowery

WSPINACZKA I ALPINIZM

Trentino to raj wspinaczki skałkowej, dostosowany do różnych poziomów zaawansowania. Co roku tysiące miłośników tego sportu zbierają się tutaj, by konkurować w wyzwaniach dla siły, zręczności i koncentracji na najtrudniejszych i najbardziej emocjonujących ścianach skalnych. Ze względu na wyjątkowe widoki na jezioro Garda wielu wspinaczy zakochało się w ścianie **Falesia Belvedere w Nago**. Dobrze wyposażona ściana oferuje dwie możliwości: łatwiejszą stronę Basso A lub stanowiącą większe wyzwanie stronę Alto B. Wyjątkowe wyzwanie skalne stanowi powstała w wyniku erozji potoku Travignolo ściana **Sottosassa** w Val di Fiemme. Porfirowepłyty, gładkie, pionowe, ze szczelinami i pęknięciami wymagają niebywałej techniki i wytrzymałości. Dodatkowym walorem są tu alpejskie widoki, które sprawiają, że wspinaczka staje się prawdziwym górskim doświadczeniem. Inną wspinaczkową perełką jest **Val Lomasone w Comano**: szlaki o różnych stopniach trudności, wyznaczone wzdłuż wapiennych ścian skałkowych wymagają zarówno techniki, jak i siły oraz wytrwałości. Obcuje się tu z nieskażoną naturą, w ciszy, ale u podnóża skał nie brakuje miejsc wyznaczonych na pikniki, wyposażonych w grille i udogodnienia sanitarne. Idealna siłownia na świeżym powietrzu.

Szczyty Dolomitów obfitujątakże w „normalne" szlaki, logiczne i intuicyjne. To zarówno szlaki prowadzące na szczyty, jak i podejścia alpinistyczne wymagające wspinaczki po skałach, śniegu i lodzie przy użyciu specjalistycznego sprzętu. Podejście ze **strony południowej na szczyt Brenta** to prawdziwe widowisko, wzdłuż ściany dominującej nad schroniskiem **Rifugio Brentei** (2182 m), w którym przez wiele lat mieszkał Bruno Detassis - słynny alpinista, twórca wielu szlaków, oraz schroniskiem **Rifugio Alimonta**, które co roku, w lipcu i sierpniu oferuje kursy skałkowe. Można się tu zatrzymać na pożywną przekąskę w tradycyjnym stylu z Trentino. Technicznie ta malownicza trasa wśród wież, ścian i ostrych szczytów skalnych zalicza się do II stopnia trudności.

Północno-wschodna część Cevedale dostarcza nieprzeciętnych widoków oraz przyjemności z przebywania w środowisku ekstremalnym, a to dzięki obecności lodowca u szczytu góry. Południowo-wschodnie pasmo położone nad **Val di Pejo** posiada kilka utrudnień: długość (11 godzin tam i z powrotem), wysokość (ponad 3500 metrów), niekiedy zlodowacenia. Nieco mniej wymagająca trasa, jeśli chodzi o długość (7,5 godz.), ale dostarczająca równie dużo pięknych widoków i różnicy poziomów jest **wejście na szczyt Ball**, najwyższy z grupy **Val di Roda**. Pokonując szczeliny skalne u pod-staw Pala di San Martino wchodzi się po stromych krawędziach i skałach (II stopień) aż do szczytu, z którego można podziwiać wyjątkową panoramę na Sass Maor, Pala i Rosetta. Przystankiem w drodze powrotnej może być schronisko Rosetta, położone pod szczytem Rosetta na wysokości 2581 m pod Pale di San Martino. Dojechać tu można też kolejką, schronisko to słynie z pysznych knedli.

Obejrzyj film o schroniskach
visittrentino.info/video-mountains

VIE FERRATE

Vie ferrate to specjalnie wyposażone ściany skalne, które umożliwiają wspinaczom bezpieczne wejście. W przeciwnym razie te surowe, trudne podejścia wymagałyby zaawansowanych znajomości technicznych wspinaczki przy użyciu lin. Vie ferrate dostarczają niezapomnianych wrażeń i poczucia wolności, ale zanim zacznie się je zdobywać, należy obowiązkowo wyposażyć się w odpowiedni sprzęt: kask, uprząż z podwójną liną i karabinkiem, absorber energii. W takich warunkach wiele tras to czyste emocje, do jednych z najbardziej fascynujących należy na przykład legendarna **Via delle Bocchette**, która łączy „usta", czyli przejścia skalne grupy Brenta. Wydzielono tu kilka tras: Bocchette Alte, to trasa dłuższa, dla zaawansowanych, z imponującym widokiem na wysokości ponad 3000 m, wymagająca alpinistycznego treningu, ponadto konieczne jest nocleg w schronisku **Tuckett** na początku trasy. Nieco łatwiejsze do przejścia są Bocchette Centrali i Bocchette Basse.
W zeszłym roku zainaugurowano nową trasę **ferrata delle Aquile** na szczyt **Paganella**, która pozwala podziwiać szczyty grupy górskiej Brenta. Trasa gwarantuje niezwykłe widoki na jeziora w Valle dei Laghi, które można obserwować z gzymsów skalnych i z dwóch mostów linowych. Pod koniec trasy schronisko **Rifugio La Roda** zaprasza na wyjątkowy obiad na wysokościach (2125 m), złożony z dań z ryb morskich.
Mieszczące się w budowli z czasów Austro-Węgier schronisko **Rifugio Pradidali**, gdzie podają wyśmienity strudel Piery w wykonaniu kucharki i żony właściciela, jest punktem wyjścia dla trasy **Portion-Velo**. Ścieżka przeplata się tu z długimi przejściami technicznymi, kończy się żlebami, ściankami oraz innymi trudnymi elementami. W zamian daje wyjątkowy widok na szczyty i surowe skały, takie jak trudny do zdobycia szczyt Velo. Imponująca panorama na 360° na Dolomity to nagroda dla tych, którzy podejmą się trudu tra-sy prowadzącej na **Catinaccio di Antermoia** (Val di Fassa), która przeplata wąskie przejścia i przeskoki pochylonych, ale nie pionowych, skał.

COŚ DLA MŁODYCH INDIANA JONES

Parki rozrywki, dreszczyk emocji i zabawa z zachowaniem norm bezpieczeństwa

Obejrzyj wideo poświęcone rodzinnym wczasom

visittrentino.info/video-kids

ACROPARK RIO CENTA

Swietne widoki na dziewiczą naturę oraz krystalicznie czyste wody.

ADVENTURE PARK PICIOCAA

W Val di Fassa, zapierające dech skoki, zjazd na linie, wspinaczki, via ferrata.

AGILITY FOREST

W San Martino di Castrozza. 5 tras akrobatycznych zbudowanych na drzewach, różne stopnie trudności, dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

ALPINE COASTER GARDONÉ

Zapierający dech w piersiach letni tor saneczkowy u podnóża Latemar.

PARK IN VAL BREGUZZO

Mosty linowe i zjazdy na linach w parku Adamello Brenta.

BUSATTE ADVENTURE

5 tras dla różnych grup wiekowych nad jeziorem Garda.

FOREST PARK

W Molveno, trasa zbudowana na drzewach, na różnych wysokościach. To istny spacer z jednego drzewa na drugie.

SPORTY WODNE - JAK I GDZIE

Trentino może się pochwalić dwoma prawdziwymi rajami dla windsurfigu. Pierwszy to **jezioro Garda**, gdzie wczesnym rankiem i późnym popo-łudniem można praktykować również kitesurfing. Noclegów nieopodal plaży dla surfistówjest wiele, są też punkty serwisowe i miejsca, gdzie można wysuszyć odzież. Dla miłośników wiatru, na najsłynniejszej plaży w Torbole mieści się **Surfcenter Lido Blu** ze szkółką, również dla najmłodszych, oraz wynajmem desek. Hotel Lido Blu jest ponadto hotelem surf&bike z prywatną plażą i centrum wellness, oferującym też masaże sportowe.

Jezioro Molveno wśród Dolomitów Brenta to drugi top spot dla surfistów,ze szkołami, wynajmem sprzętu i specjalistycznymi sklepami. Molveno, ze swoją piękną plażą i rozłożystym trawnikiem, przystosowane jest do sportów wodnych każdego typu, od canoa po sup. Także na największym jeziorze leżącym w całości w Trentino, **Caldonazzo** w Valsugana, gdzie latem temperatura waha się między 20 a 24 stopniami, praktykuje się każdy typ sportu, od żagli, canoe po windsurfing,od nart wodnych po wędkarstwo w wyjątkowym, naturalnym otoczeniu.

Jezioro Levico, drugie w Valsugana pod względem wielkości, na swoim wschodnim brzegu gości dwa kąpieliska i obszerną plażę, przyjazną dla czworonogów, skąd można wypływać łódką, kajakiem czy rowerem wodnym. Przechodząc wzdłuż Strada dei Pescatori (ulicy rybaków), dochodzi się do północnego brzegu, gdzie zbierają się miłośnicy wędkarstwa. Także **jezioro Ledro** przyciąga wielbicieli aktywnego wypoczynku: kajaki, windsurfing, żagle i kąpiele w błyszczących, turkusowych wodach. Według rankingu National Geographic najlepszą rzeką w Europie i jedną z dziesięciu najlepszych na świecie do raftingu jest **Noce** w Val di Sole: 28 km szlaków szybkich i dostarczających adrenaliny oraz spokojniejszych, dla całej rodziny. Uprawia się tu też canoe, kajakarstwo, hydrospeed.

Wielkim powodzeniem cieszy się w Trentino canyoning, dynamiczne pokonywanie rwących rzek, pokonując różnice w terenie za pomocą lin i technik wspinaczkowych. Ekstremalny i pełen emocji dla dorosłych, łagodniejszy w wydaniu dla dzieci. W **Torbole** mieszczą się wyspecjali-zowane centra jak na przykład Canyon Adventures, największe stowarzyszenie z okolic jeziora Garda, które zajmuje się tym sportem od ponad 20 lat. Arco Mountain Guide, zrzeszająca przewodników górskich z Arco, organizuje Kids Canyoning dla dzieci od 9 roku życia, pod opieką trenera i ze specjalistycznym sprzętem.

Obejrzyj film o świecie wody

visittrentino.info/video-water

Sztuka, przyroda, wellness i wyśmienita kuchnia. Trentino Guest Card oferuje zniżki na liczne usługi, bezpłatny przejazd publicznymi środkami transportu oraz bezpłatny wstęp do muzeów i na zamki w Trentino.

WAKACJE PEŁNE WRAŻEŃ Z TRENTINO GUEST CARD

Dostępna przy rezerwacji w ponad 1600 strukturach hotelowych, ważna cały rok; do ściągnięcia także aplikacja na Android i iOS.

Trentino Guest Card łączy w sobie liczne możliwości składające się na wyjątkowe wakacyjne doświadczenie. Do dyspozycji najlepsze usługi w Trentino. Przyroda, sztuka, enogastronomia, wellness: Trentino staje otworem, a bezpłatne przejazdy publicznymi środkami transportu, zwiedzanie muzeów i zamków umilą pobyt gościom. Karta zapewnia zniżki w strukturach trzech parków krajobrazowych, termach i wielu innych miejscach. Na przykład: 10% zniżki na zakupy i wizyty w ponad 50 winiarniach, wytwórniach sera, u producentów takich jak Melinda oraz na atrakcje proponowane przez portal gooutdoor.it.

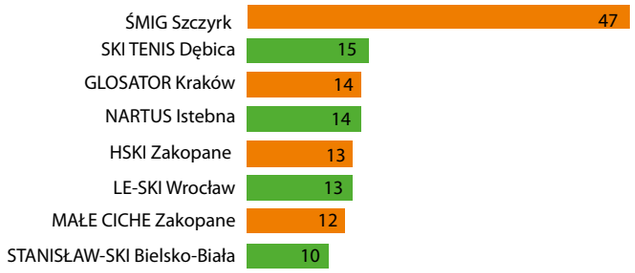
Trentino Guest Card znacznie podwyższa jakość wakacji i pozwala w pełni cieszyć się atrakcjami regionu. Ważna przez całą długość pobytu w ponad 1600 hotelach, kempingach i strukturach, które biorą udział w inicjatywie. Aby mieć dostęp do bogatej oferty usług, można ściągnąć aplikację, skanując smartfonem kod QR. Od czerwca dostępna także aplikacja łatwa do ściągnięcia na Android oraz iOS. Ponadto od tego roku można będzie samodzielnie wystawić kartę poprzez portale turystyczne lub strony internetowe hoteli, a następnie aktywować ją w wybranym hotelu bądź biurze promocji turystycznej.

Info: visittrentino.infoguestcard

KOMISJA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

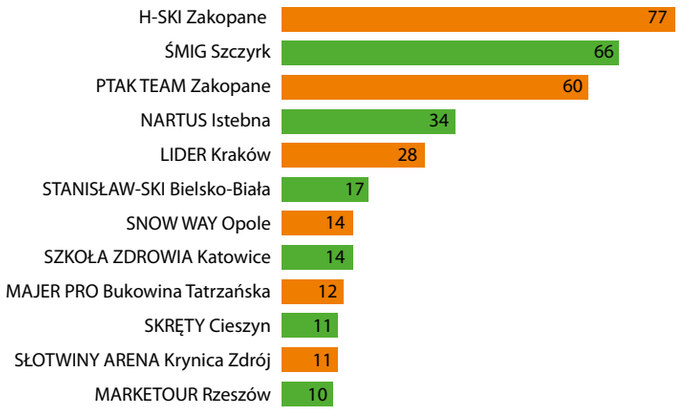
Miniona zima należała do udanych. Ogółem szkoły z licencją A+B wyszkoliły 250 Demonstratorów Szkolnych PZN (w poprzednich dwóch sezonach 211 i 312). Natomiast kursy kwalifikacyjne zaliczyły pozytywnie 343 osoby (w poprzednich sezonach 330 i 279).

Szkoły z największą liczbą wyedukowanych Demonstratorów Szkolnych PZN w sezonie 2016/2017:



Kursy Pomocnika Instruktora PZN: część techniczna – 385 (poprzednie zimy – 409 i 347), część metodyczna – 411 absolwentów (poprzednio 371 i 278).

Szkoły z największą liczbą absolwentów kursów Pomocnika Instruktora PZN w sezonie 2016/2017:



Na zlecenie KLSN oraz Komisji Egzaminacyjnej Biuro SITN dokonało obliczeń zdawalności absolwentów danej szkoły na Egzaminach Regionalnych. Pod uwagę brane były wszystkie osoby, które wzięły udział w ER w sezonie 2016/2017. Wśród zdających mogli więc być kursanci nie tylko z tego sezonu, ale też i z poprzednich. Jeśli kursant zaliczył Egzamin, został wpisany do rubryki „TAK", jeśli nie zaliczył – do rubryki „NIE". Kto zaliczył ER za drugim podejściem, miał na swoim koncie zarówno „NIE", jak i „TAK". Kto dopiero za trzecim razem – dwa razy „NIE" i jeden raz „TAK". Wyniki indywidualnych osób złożyły się na ogólne podsumowanie zdawalności absolwentów poszczególnych szkół narciarskich.

Pełna statystyka zostanie przedstawiona Komisji Egzaminacyjnej. **Poniżej prezentujemy tylko te szkoły, z których co najmniej pięciu absolwentów zaliczyło ER (co najmniej 5 razy TAK).** W sumie na pełnej liście znajduje się 26 szkół, ale wśród nich są i takie, z których do egzaminu podchodziła jedna osoba, czasami dwie lub trzy. Pośród szkół znajduje się też pozycja indywidualnych Instruktorów Rekreacji, którym przysługiwało prawo zdawania ER w celu przejścia na ścieżkę szkoleniową według schematu SITN PZN.

Zdawalność Egzaminów Regionalnych w sezonie 2016/2017 wśród absolwentów poszczególnych szkół narciarskich:

L. P.	NAZWA SZKOŁY	TAK	NIE
1	ŚMIG Szczyrk	61	16
2	HSKI Zakopane	52	33
3	PTAK-TEAM Zakopane	46	18
4	NARTUS Istebna	31	5
5	LIDER Kraków	26	10
6	INSTRUKTORZY REKREACJI	24	14
7	SNOW WAY Opole	10	2
8	STANISŁAW-SKI Bielsko-Biała	9	4
9	SŁOTWINY ARENA Krynica Zdrój	9	6
10	MARKETOUR Kraków	8	6
11	FREERIDE Bielsko-Biała	6	-
12	BLIZZARD DEMO TEAM Jelenia Góra	6	1
13	SZKOŁA ZDROWIA Katowice	6	3
14	SUPERNARTY Jelenia Góra	6	4
15	MAJER PRO Bukowina Tatrzańska	5	2
16	SKRĘTY Cieszyn	5	2
17	LE-SKI Wrocław	5	6

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.

Zarząd SITN PZN przewiduje zastosowanie kolejnych zniżek w opłatach przed sezonem 2018/2019 dla szkół, które wezmą udział w akcji **World Snow Day** w dniu 21 stycznia 2018 i przyślą do Biura SITN sprawozdanie ze swych działań w ramach **WSD** uzupełnione trzema zdjęciami z przeprowadzonej akcji.

EXPLORE
ENJOY
EXPERIENCE

FIS World Snow Day

Ski Planet

Dołącz do najlepszych!

Nasze szkoły narciarskie:

- Val di Sole
- Val di Fiemme
- Livigno

~~1800~~ **899 zł**

Szkoła narciarska 50% RABATU.

MISTRZ POLSKI SZKÓŁ NARCIARSKICH 2017
zaprasza instruktorów do współpracy

www.nartywlochy.pl

71 725 40 68

BLIZZARD DEMO TEAM POLAND

www.demoteam.eu

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

FUN SCHOOL®

zatrudnimy na sezon 2017/2018 r. instruktorów narciarskich

Stacja Narciarska „Polana Sosny”

Niedzica.pl

Stacja Narciarska „Podstolice Ski”
Najbliżej położona stacja narciarska od Krakowa – 20 minut!

OŚRODEK NARCIARSKO-REKREACYJNY PODSTOLICE

ZAPRASZAMY NA TRENINGI
KLUBY SPORTOWE Z KRAKOWA
- możliwość rezerwacji stoku.

tel.+48 608 80 60 30
www.podstolice-ski.pl | www.funschool.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.

1919 PZN

Spróbuj i Ty!

Ptak-team

www.ptak-team.pl

SZKOŁA NARCIARSKA

BARTEK PTAK

MISTRZ POLSKI INSTRUKTORÓW 2017
ZAPRASZA NA SZKOLENIA

SZKOLENIA ZAGRANICZNE

Kaprun (Austria)	4 - 11 listopada 2017
Kronplatz (Włochy)	3 - 10 grudnia 2017 (szkolenie sportowe)
Kronplatz (Włochy)	10 - 17 grudnia 2017
Alpe Cermis (Włochy)	17 - 24 marca 2018
Moena (Włochy)	24 - 30 marca 2018 (ski safari)
Kaprun (Austria)	28 kwietnia - 5 maja 2018

szczegóły na www.ptak-team.pl

KURSY KADROWE NA STOPNIE INSTRUKTORSKIE

SZKOLENIA SPORTOWE SLALOM+GIGANT

ORGANIZACJA ZAWODÓW NARCIARSKICH DLA FIRM

SZKOLENIA OD PODSTAW

SUCHE

RUSINSKI Bukowina Tatrzańska

ZATRUDNIĘ INSTRUKTORÓW ORAZ POMOCNIKÓW INSTRUKTORA

NA CAŁY SEZON W STACJACH NARCIARSKICH SKI SUCHE I RUSIŃSKI

www.ptak-team.pl

szkola@ptak-team.pl /ptak.team

Szkoła SZYMOSZKOWA
NARTY • SNOWBOARD

Chcesz zostać instruktorem PZN?

ZAPRASZAMY NA KURS KADROWY ORGANIZOWANY PRZEZ NASZĄ SZKOŁĘ!

SUPER OFERTA!
DLA OSÓB KTÓRE PO UKOŃCZENIU TEGO KURSU PODEJMĄ PRACĘ W NASZEJ SZKOLE REFUNDUJEMY KOSZTY PRZEJAZDÓW NA WYCIĄGACH ORAZ CZĘŚĆ KOSZTÓW SZKOLENIA !

Praca dla instruktora!!!

SZKOŁA NARCIARSKA SZYMOSZKOWA OGŁASZA NABÓR DO KADRY INSTRUKTORSKIEJ!

Pracuj z najlepszymi!

SZCZEGÓŁY tel. +48 660 712 100 szkolaszymoszkowa@gmail.com

AESCULAP A

kierownik wyszkolenia: Joanna Ceglińska
kierownik szkoły: Joanna Ceglińska
58-508 Jelenia Góra,
Dziwiszów 97A
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 D

kierownik wyszkolenia: Beata Blachura
kierownik szkoły: Jakub Kowalski
54-317 Wrocław, Sarbinowska 43/8
fax 74 866 04 66
kom. 502 327 009, 601 956 919, 693 185 378
http://www.asn.zieleniec.pl
http://www.szkola-akademicka.pl
asnakademicka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora
– cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

APS SKI RACING TEAM A

kierownik wyszkolenia: Zbigniew Rajtar
kierownik szkoły: Maciej Gargul
31-353 Kraków
Władysława Żeleńskiego 51 C/4
kom. 509 297 436
aps@aps-team.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Tatry i Podhale,
Austria, Słowacja

ARŁAMÓW A D

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

AWF KATOWICE AB

kierownik wyszkolenia: Adam Staszkiewicz
kierownik szkoły: Adam Staszkiewicz
40-065 Katowice, Mikołowska 72 a
kom. 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 ZAKŁ. SPORTÓW ZIMOWYCH AB D

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

BESKID A

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

BESKID SPORT ARENA A

kierownik wyszkolenia: Szymon Brzozowski
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

BFC SCHOOL A

kierownik wyszkolenia: Maciej Damski
kierownik szkoły: Maciej Szpot
03-901 Warszawa, PGE Narodowy / Al. Ks. Józefa Poniatowskiego 1
tel. 22 670 01 25, 22 741 04 05
http://www.bfc.pl
bfc@bfc.pl, md@bfc.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Austria, Szwajcaria, Włochy

BIWAK A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Smołka
kierownik szkoły: Andrzej Muszyński
97-400 Bełchatów, ul.9 Maja 11, OSiR Góra Kamieńsk
fax 44 635 21 18, kom. 509 661 005
http://www.sklepbiwak.pl
sklepbiwak@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe
regiony: Inne

BLIZZARD DEMO TEAM AB D

kierownik wyszkolenia: Piotr Górnicki
kierownik szkoły: Piotr Górnicki
58-500 Jelenia Góra, Czarnoleska 44M
kom. 607 462 038
http://skiacademy.pl, http://www.demoteam.eu, 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 D

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: Tomasz Gomol
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: Tomasz Łysak
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

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

CZORSZTYN-SKI A

kierownik wyszkolenia: Karol Koterba
kierownik szkoły: Karol Koterba
34-440 Kluszkowce, Wyspiańskiego 2, Maniowy
tel. 18 265 02 22, kom. 660 445 621
karol95@op.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Gorce

D-SKI A

kierownik wyszkolenia: Marcin Dobrosielski
kierownik szkoły: Marcin Dobrosielski
11-700 Mrągowo, os. Mazurskie 25/7
kom. 506 899 970
prowadzone szkolenia: wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Mazury – Mrągowo, Włochy

DOLOMITY TOUR A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Janikowski
kierownik szkoły: Tomasz Janikowski
40-014 Katowice, Stanisława 8
tel. 32 259 82 03 fax 32 259 82 03
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 SZKOŁA BIEGOWA C

kierownik wyszkolenia: Jakub Chachulski
kierownik szkoły: Bogdan Pietrykowski
50-304 Wrocław, Pasterska 2/24
tel. 71 326 00 39
info@dsnski.pl
kurs kwalifikacyjny biegowy, szkolenie biegowe (cross-country)

DSN AB D

kierownik wyszkolenia: Jakub Chachulski
kierownik szkoły: Bogdan Pietrykowski
50-304 Wrocław, Pasterska 2/24
tel. 71 326 00 39, fax 71 326 00 39
kom. 602 762 458
http://www.dsnski.pl
info@dsnski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Ukraina, Włochy

DWIE DOLINY A

kierownik wyszkolenia: Jacek Gardoń
kierownik szkoły: Michał Tkaczyk
33-350 Piwniczna Zdrój, Wierchomla Mała 21 oraz Szczawnik 62 a
tel. 18 414 32 70, fax 18 414 33 44
kom. 519 539 007
http://www.narty2doliny.pl, http://www.wierchomla.com.pl
szkolanarciarska@wierchomla.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki

EQUIPE AB

kierownik wyszkolenia: Andrzej Milewski
kierownik szkoły: Andrzej Milewski
02-793 Warszawa, Boglarczyków 24A
kom. 604 790 964
http://equipe.waw.pl
equipe@equipe.waw.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Inne, Kotlina Kłodzka, Pieniny,
Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

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
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 FAN A

kierownik wyszkolenia: Rafał Dianzenza
kierownik szkoły: Rafał Dianzenza
01-652 Warszawa, Potocka 14 lok 4
kom. 601 579 486, 793 333 592
http://funfan.pl
biuro@funfan.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Włochy

FUN SCHOOL A

kierownik wyszkolenia: Marcin 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

G.B.SPORT A

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Pomes
kierownik szkoły: Grzegorz Pomes
35-507 Rzeszów, Brydaka 11/22
kom. 509 751 441, 603 121 020
gbsport@gbsport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie skitourowe
Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE AB

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Zięba
kierownik szkoły: Iwo Wroński
31-058 Kraków, Stradomska 10
tel. 12 421 67 45, fax 12 421 67 16
http://www.glosator.pl, snglosator@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: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

HIT-SPORT A

kierownik wyszkolenia: Wiesław Wańczyk
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
regiony: Beskid Sądecki, Austria, 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
gunka@hski.pl
prowadzone szkolenia: 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: Tatry i Podhale

JAFI SPORT AB D

kierownik wyszkolenia: Bartek Gąsienica-Józkowy
kierownik szkoły: Jacek Zawadka
02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8
kom. 537 022 025
jafi@jafisport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie skitourowe
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

JAWORKI A

kierownik wyszkolenia: Adam Rychtarczyk
kierownik szkoły: Adam Rychtarczyk
34-460 Szczawnica, Jaworki, ul. Biała Woda 20
kom. 609 360 883, 783 653 290
http://arenanarciarska.pl
sn-jaworki@wp.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
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, 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
Zgody 4/47
kom. 502 484 090
http://jumbosport.pl
biuro@jumbosport.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

KANIÓWKA SKI A

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

KIDSPARK SZYMOSZKOWA A D

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

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

KLEPACKA-SPORT SZKOŁA BIEGOWA C

kierownik wyszkolenia: Maria Nędza
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
kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny
regiony: Tatry i Podhale

KLUB NARCIARSKI BEST A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Lorek
kierownik szkoły: Tomasz Lorek
43-438 Brenna, Wyzwolenia 71
tel. 33 853 60 00, kom. 889 103 188
http://klubnarciarskibest.pl, biuro@bestklub.pl
prowadzone szkolenia: wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Austria

KN SPORTEUM A D

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

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. Turystyczna 5, Biały Jar
kom. 601 334 433, 607 292 632
http://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 D

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, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
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 D

kierownik wyszkolenia: Małgorzata Klepacka-Adamus
kierownik szkoły: Jan May-Majewski
44-121 Gliwice, Dekabrystów 26
tel. 32 757 88 98
fax 32 757 88 67
kom. 606 527 608, 607 678 467
http://www.maytur.com.pl
maytur@maytur.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

MIXTURA AB D

kierownik wyszkolenia: Jerzy Dyczkowski
kierownik szkoły: Piotr Jendryczka
80-365 Gdańsk, Czarny Dwór 16B/4
kom. 665 888 848
http://www.mixtura.pl
biuro@mixtura.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

MULTI SPORT HASKI AB D

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 D

kierownik wyszkolenia: Ryszard Ignacok
kierownik szkoły: Maciej Wójciak
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

NAFERIE.PL A

kierownik wyszkolenia: Tomasz Krzystyniak
kierownik szkoły: Piotr Ziętara
00-137 Warszawa, Elektoralna 13/121
kom. 790 871 015
obozy@naferie.pl

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 D

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: Maciej Sobczyk
kierownik szkoły: Maja Mańkowska
43-460 Wisła, Cieślarów 30
kom. 605 555 777, 609 501 601
http://www.novasoszow.pl, http://www.szkolanarciarska.pl
biuro@szkolanarciarska.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski

PADAŚNIEG A

kierownik wyszkolenia: Artur Wójcik
kierownik szkoły: Maciej Misztal
58-580 Szklarska Poręba, Turystyczna 25A
kom. 666 709 400
http://padasnieg.com
info@padasnieg.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne, Karkonosze, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Sudety Zachodnie

PAUL ACADEMY AB

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://narty-szkola.pl
kazimierz.put@gmail.com, narty@mom.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe
regiony: Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

PROFISPORT AB

kierownik wyszkolenia: Tomasz Stelmach
kierownik szkoły: Tomasz Smolnik
40-759 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
668 684
http://www.nartsport.pl
jareckik6@o2.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Inne

RAFIC-SKI A

kierownik wyszkolenia: Wojciech Misiura
kierownik szkoły: Bogusław Kieblesz
33-383 Tylicz, Wolności
kom. 513 001 762
bogdan.k@interia.eu
prowadzone szklenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Sądecki

RESPORT – NARTY I ŻAGLE A

kierownik wyszkolenia: Michał Res
kierownik szkoły: Michał Res
44-335 Jastrzębie Zdój, Wielkopolska 91
tel. 32 471 05 55 fax 32 471 05 55
kom. 604 526 483
http://www.resport.com.pl
info@resport.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale,
Austria, Czechy, Francja, Szwajcaria, Włochy

ROMANISZYN-SKI A D

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, szkolenie telemarkowe
regiony: Inne, Pieniny, Tatry i Podhale,
Austria, Ukraina, Włochy

RYSKALSKI TEAM AB D

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

SKI 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-PLUS A

kierownik wyszkolenia: Adam Wnęk
kierownik szkoły: Piotr Gajdzis
34-532 Jurgów, JURGÓW
kom. 665 187 920
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,
szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale

SKI-TENIS AB D

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Matyfi
kierownik szkoły: Grzegorz Matyfi
39-200 Dębica, Słoneczna 96/7
tel. 14 677 65 02, fax 14 677 65 02, kom. 516 106 076, 605 440 560
http://www.ski-tenis.debica.net.pl
ski-tenis@debica.net.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Lubinka / Tarnowa, Tatry i Podhale, Słowacja

SKIACTIVE A D

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: Józef Szot
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 51A
kom. 512 364 385, 789 402 005
http://www.slotwinyarena.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 D

kierownik wyszkolenia: Wojciech Podgórny
kierownik szkoły: Grzegorz Celiński
41-300 Dąbrowa Górnicza, Mickiewicza 33/10, kom. 605 732 025
http://www.snowdivision.pl
celbog2@gmail.com, snsnowdivision@gmail.com,
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
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 WAY AB D

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
43-318 Bielsko-Biała, Wspólna 55A/6, kom. 606 987 343
http://www.snow-zone.pl
info@snow-zone.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe
regiony: Beskid Śląski, Austria

SNOW4FUN A

kierownik wyszkolenia: Jacek Karasiński
kierownik szkoły: Wojciech Kordeusz
58-580 Szklarska Poręba, Turystyczna 18
kom. 601 527 770
http://www.snow-4-fun.pl
kasia@snow-4-fun.pl

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

SNOWRIDERS AB

kierownik wyszkolenia: Przemysław Klimczak
kierownik szkoły: Andrzej Kopka
71-467 Szczecin, Rapackiego 6/12, kom. 509 636 910
http://www.snowriders.pl
info@snowriders.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Niemcy, Włochy

SNOWSPORTS A D

kierownik wyszkolenia: Piotr OZAIST
kierownik szkoły: Piotr OZAIST
30-836 Kraków, Jerzmanowskiego, 34/41
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, Pieniny, Tatry i Podhale

SPORT DISTRICT A D

kierownik wyszkolenia: Jacek Kleszyk
kierownik szkoły: Jacek Kleszyk
34-324 Lipowa, Lipowa 990
kom. 792 234 487
http://www.sportdistrict.pl

SPORT VITA A D

kierownik wyszkolenia: Bartłomiej Wójciak
kierownik szkoły: Bartłomiej Wójciak
44-100 Gliwice, Daszyńskiego 15 B
tel. 32 230 92 90, fax 32 230 92 90, kom. 509 333 202
http://sportvita.pl
biuro@sportvita.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Włochy

SPORT-PARTNER A

kierownik wyszkolenia: Jacek Dobranowski
kierownik szkoły: Jacek Dobranowski
44-100 Gliwice, Chorzowska 21/22
kom. 602 677 371
http://www.sport-partner.eu
sportpartner@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Czechy, Włochy

STANISŁAW-SKI AB

kierownik wyszkolenia: Maria Stanisławska
kierownik szkoły: Michał Stanisławski
43-300 Bielsko-Biała, Obfita 8
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

START-BESKID 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

STOK AB D

kierownik wyszkolenia: Artur Wysocki
kierownik szkoły: Maciej Kolasa
34-400 Nowy Targ, Długa 128
tel. 18 264 05 76, fax 18 265 41 33
maciekstok@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Gorce

STRAMA AB

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Horecki
kierownik szkoły: Katarzyna Strama
34-500 Zakopane, Balzera 30, Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL
tel. 18 201 14 41, 18 201 16 46
http://www.strama-szkola.pl
szkolastrama@nosal.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

STRAMA SZKOŁA BIEGOWA C

kierownik wyszkolenia: Anna Guzik
kierownik szkoły: Katarzyna Strama
34-500 Zakopane, Balzera 30, kom. 600 237 575
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, kurs kwalifikacyjny biegowy, wyjazd weekendowy, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Tatry i Podhale

STREFA A D

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

STREFA RUCHU A

kierownik wyszkolenia: Maciej Czerwiński
kierownik szkoły: Maciej Czerwiński
02-202 Warszawa, Drawska 22
kom. 603 336 396
http://www.strefa-ruchu.pl
biuro@strefa-ruchu.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Bieszczady, Gorce, Inne, Karkonosze, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Słowacja, Słowenia, Szwajcaria, 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 kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

SZYMOSZKOWA AB D

kierownik wyszkolenia: Adam Marasek
kierownik szkoły: Michał Ślizowski
34-500 Zakopane, Polana Szymoszkowa 2, kom. 660 577 377
http://szymoszkowa.pl
szkolaszymoszkowa@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe
regiony: Tatry i Podhale

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

VIP-SKI CZARNA GÓRA A

kierownik wyszkolenia: Robert Kowalczyk
kierownik szkoły: Piotr Jakubiec
34-532 Czarna Góra, Sienna 11
kom. 606 614 856
http://www.czarnagora.pl
szkolaczarnagora@o2.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Kotlina Kłodzka

W.K.N. WARSZAWA AB

kierownik wyszkolenia: 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 D

kierownik wyszkolenia: Ryszard Jaworski
kierownik szkoły: Wojciech Woźnica
54-206 Wrocław, Legnicka 65
kom. 605 744 865
http://wroclaw.ski
biuro@wroclaw.ski
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Austria, Czechy, 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 D

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Świniarski
kierownik szkoły: Grzegorz Świniarski
02-793 Warszawa, Przy Bażantarni
http://www.zaczyn.ski
grzegorz@zaczyn.ski, kontakt@zaczyn.ski
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Szwajcaria, Włochy

ZĄB A D

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

OBOZY SZKOLENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
7-14.10.2017	HINTERTUX	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
4-11.11.2017	KAPRUN	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
28.04-5.05.2018, 31.03-7.04.2018, 24-31.03.2018, 17-24.03.2018, 17-24.02.2018, 10-17.02.2018, 3-10.02.2018, 27.01-3.02.2018, 20-27.01.2018, 13-20.01.2018, 30.12.2017-6.01.2018, 26.12.2017-2.01.2018, 23-30.12.2017, 3-10.12.2017	STUBAI	Austria	Klub Narciarski BEST	33 853 60 00, 889 103 188	biuro@bestklub.pl
3-10.12.2017	HINTERTUX	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
8-16.12.2017	Val Thorens	Francja	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
11-17.12.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@gmail.com
19-23.02.2018, 12-16.02.2018, 5-9.02.2018, 29.01-2.02.2018, 22-26.01.2018, 15-19.01.2018, 1-5.01.2018, 25-29.12.2017	Wisła – Soszów	Beskid Śląski	NOVA	605 555 777, 609 501 601	biuro@szkolanarciarska.pl
19-23.02.2018, 12-16.02.2018, 5-9.02.2018, 29.01-2.02.2018, 22-26.01.2018, 15-19.01.2018, 1-5.01.2018, 25-29.12.2017	Szczyrk – Beskid Sport Arena	Beskid Śląski	BESKID SPORT ARENA	609 005 040	szkola@beskidsportarena.pl
26.12.2017-2.01.2018	Kronplatz	Włochy	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
27.12.2017-2.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27.12.2017-1.01.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
25.02-4.03.2018, 1-7.01.2018	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	KN SPORTEUM	22 614 87 44, 796 165 501	poczta@sporteum.pl
8-13.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-21.01.2018	Val di Fiemme	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115116	biuro@wysocki-ski.pl
17-24.02.2018, 10-17.02.2018, 3-10.02.2018, 27.01-3.02.2018, 20-27.01.2018, 13-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 254 72 39, 602 178 208	lech@szkolazdrowia.com.pl
16-24.02.2018, 2-10.02.2018, 26.01-3.02.2018, 13-20.01.2018	Pinzolo, Madonna di Campiglio, Arta Terme, Ravascletto, Zoncolan, Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 254 72 39, 602 178 208	lech@szkolazdrowia.com.pl
13-27.01.2018	Zakopane, Poronin	Tatry i Podhale	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl
13-20.01.2018	PINZOLO – MADONNA DI CAMPIGLIO	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
13-20.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
15-20.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-25.02.2018, 29.01-11.02.2018, 22.01-4.02.2018, 15-28.01.2018	Białka Tatrzańska, Bachledowa-Jeziersko (Słowacja)	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605, 884 035 333	kazimierz.put@gmail.com, narty@mom.pl
12-25.02.2018, 29.01-11.02.2018, 29.01-4.02.2018, 15-28.01.2018	Hintrstoder, Karyntia, Moelltaler, Tyrol południowy, Schnalstaler	Austria	PODHALAŃSKA	605 892 605, 884 035 333	kazimierz.put@gmail.com, narty@mom.pl
19-28.01.2018	Paganella	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 83146 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
3-10.02.2018, 27.01-3.02.2018, 20-27.01.2018	Pejo	Włochy	RESPORT – Narty i Żagle	32 471 05 55, 604 526 483	info@resport.com.pl
20-27.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
11-18.03.2018, 18-25.02.2018, 28.01-4.02.2018, 21-28.01.2018	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
21-28.01.2018	Passo Tonale	Włochy	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
22-27.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26.01-3.02.2018	Val di Sole – Dimaro	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
16-24.03.2018, 2-10.02.2018, 26.01-3.02.2018	Rejon Val di Sole	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
27.01-2.02.2018	Łodyna-Bieszczady	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
27.01-11.02.2018	Ski Park Rajcza, Zwardoń Ski	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
29.01-3.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-9.02.2018, 29.01-2.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
2-11.02.2018	Alta Valtellina	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
4-10.02.2018	Kluszkowce	Pieninny	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
4-10.02.2018	Poronin	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 757 88 98, 606 527 608, 607 678 467	maytur@maytur.com.pl
5-10.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
9-18.02.2018	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
10-18.02.2018	Dolomity	Włochy	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-17.02.2018	Gerlitzen	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
11-18.02.2018	Istebna – Zagroń Ski	Beskid Śląski	SNOWSPORTS	696 486 869	biuro@snowsports.pl
18-24.02.2018, 11-17.02.2018	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 322 19 45, 601 662 227	szkolanarciarska@wp.pl
11-17.02.2018	Suche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945, 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
12-17.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
17-24.02.2018	Val Gardena	Włochy	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
17-24.02.2018	Murzasichle	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644 345, 698 063 057	bluescarv@wp.pl
18-25.02.2018	Istebna – Zagroń Ski	Beskid Śląski	SNOWSPORTS	696 486 869	biuro@snowsports.pl
19-24.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-25.02.2018	Stożek – Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
19-24.02.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
24-31.03.2018	Livigno	Włochy	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
28.04-5.05.2018	KAPRUN	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
29.04-6.05.2018	Stubai, Kaprun	Austria	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl

KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
4-11.11.2017	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4-11.11.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
5-12.11.2017	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
11-18.11.2017	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25.11-2.12.2017	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
8-16.12.2017	Val Thorens	Francja	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
10-17.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-16.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
18-23.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
18-23.12.2017	Jurgów, Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
25-30.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-24.02.2018, 12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 22-27.01.2018, 15-20.01.2018, 25-30.12.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
25-30.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
26-30.12.2017	Pec pod Śnieżką	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
12-17.02.2018, 29.01-3.02.2018, 15-20.01.2018, 26-31.12.2017	Wisła Stożek	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
19-24.02.2018, 12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 22-27.01.2018, 15-20.01.2018, 2-7.01.2018, 27.12.2017-1.01.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
27.12.2017-2.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27.12.2017-2.01.2018	Zoldo Alto, Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1-6.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
2-7.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
6-13.01.2018	Gerlitzen	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@gmail.com

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
8-13.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
16-25.02.2018, 12-21.01.2018	Wieżyca Ośrodek Narciarski „Koszałkowo"	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
13-20.01.2018	Pinzolo	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
13-20.01.2018	Falcade, Passo San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
13-20.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
13-20.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
14-19.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-21.01.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
15-20.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
15-20.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
15-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
27.01-3.02.2018, 20-27.01.2018	Valle Isarco	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
20-27.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
22-27.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
22-27.01.2018	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
16-24.03.2018, 2-10.02.2018, 26.01-3.02.2018	Rejon Val di Sole	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
26.01-3.02.2018	Włochy	Włochy	MAYTUR	32 757 88 98, 606 527 608, 607 678 467	maytur@maytur.com.pl
27.01-1.02.2018	Ośrodek Narciarski Stożek, Wisła Łabajów	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
27.01-11.02.2018	Ski Park Rajcza, Zwardoń Ski	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
28.01-2.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-3.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.01-4.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
5-10.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-11.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
10-17.02.2018	Dolomity	Włochy	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-17.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-16.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-23.02.2018, 11-16.02.2018	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl
12-17.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-18.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
12-17.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17-24.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
19-24.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-25.02.2018	Stożek – Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
19-24.02.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
19-25.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
26.02-3.03.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26.02-3.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
4-9.03.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
11-18.03.2018	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
17-24.03.2018	Alpe Cermis	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
17-24.03.2018	Val di Sole (Marilleva – Folgarida – Madonna di Campiglio)	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-25.03.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24-31.03.2018	San Martino di Castrozza	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
7-14.04.2018	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.04.2018	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
28.04-5.05.2018	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl

KURSY KWALIFIKACYJNE

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
28.10-4.11.2017	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
3-10.11.2017	Pitztal	Austria	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
4-11.11.2017	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4-11.11.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-18.11.2017	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-24.11.2017	Stubai	Austria	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
19-24.11.2017	Stubai	Austria	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
25.11-2.12.2017	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
25.11-2.12.2017	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-9.12.2017	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl
8-16.12.2017	Val Thorens / Tignes	Francja	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9-16.12.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
10-17.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-16.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 22-27.01.2018, 15-20.01.2018, 8-13.01.2018, 2-7.01.2018, 26-31.12.2017, 11-16.12.2017	Wisła Stożek	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16-22.12.2017	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
16-22.12.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
17-22.12.2017	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
17-22.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
18-23.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
18-22.12.2017	Pec pod Śnieżką	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
18-23.12.2017	Jurgów, Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
25-30.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-24.02.2018, 12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 22-27.01.2018, 15-20.01.2018, 25-30.12.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
25-30.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
12-24.02.2018, 12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 22-27.01.2018, 15-21.01.2018, 2-7.01.2018, 27.12.2017-1.01.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
27.12.2017-1.01.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
27.12.2017-2.01.2018	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
27.12.2017-2.01.2018	Zoldo Alto, Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1-6.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
2-7.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Inne	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
8-13.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
16-25.02.2018, 12-21.01.2018	Wieżyca Ośrodek Narciarski „Koszałkowo"	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
13-20.01.2018	PINZOLO – MADONNA DI CAMPIGLIO	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
13-20.01.2018	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@gmail.com
13-20.01.2018	Falcade, Passo San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
13-20.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
13-20.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
14-19.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-21.01.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
15-20.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
15-20.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
15-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
15-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
20-27.01.2018	Valle Isarco	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
20-27.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
22-27.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
22-27.01.2018	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
16-24.03.2018, 2-10.02.2018, 26.01-3.02.2018	Rejon Val di Sole	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
26.01-3.02.2018	Włochy	Włochy	MAYTUR	32 757 88 98, 606 527 608, 607 678 467	maytur@maytur.com.pl
27.01-11.02.2018	Zwardoń Ski w Zwardoniu	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
28.01-2.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.01-2.02.2018	Ośrodek Narciarski Stożek, Wisła Łabajów	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
29.01-3.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.01-4.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
5-10.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
5-11.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
10-17.02.2018	Dolomity	Włochy	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-17.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-16.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-23.02.2018, 11-16.02.2018	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
12-17.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-17.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
12-18.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
12-17.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17-24.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
19-24.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-25.02.2018	Stożek – Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
26.02-3.03.2018, 19-24.02.2018	Wisła Stożek	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
19-24.02.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
19-25.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
26.02-3.03.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26.02-3.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
26.02-3.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
4-9.03.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
11-18.03.2018	Andorra	Inne	EQUIPE	604 790 964	equipe@equipe.waw.pl
11-17.03.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
17-24.03.2018	Alpe Cermis	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
17-24.03.2018	Val di Sole (Marilleva – Folgarida – Madonna di Campiglio)	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-25.03.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.04.2018	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.04.2018	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
28.04-5.05.2018	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
4-11.11.2017	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4-11.11.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
5-12.11.2017	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
11-18.11.2017	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
11-18.11.2017	Maso Coroto	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
25.11-2.12.2017	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
25.11-2.12.2017	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
9-16.12.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
10-17.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-16.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-10.02.2018, 1-6.01.2018, 11-16.12.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
11-16.12.2017	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl
16-22.12.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
17-22.12.2017	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
18-23.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
18-22.12.2017	Pec pod Śnieżką	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25-30.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26-31.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
19-24.02.2018, 5-10.02.2018, 22-27.01.2018, 27.12.2017-1.01.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
27.12.2017-2.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
1-6.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
1-6.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
2-7.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
19-24.02.2018, 5-10.02.2018, 22-27.01.2018, 2-7.01.2018	Wisła Stożek	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
6-13.01.2018	Kluszkowce	Tatry i Podhale	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
7-12.01.2018	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl
8-13.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
20-27.01.2018, 13-20.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
13-20.01.2018	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@gmail.com
14-19.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-21.01.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
15-20.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
15-20.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282 939, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
20-27.01.2018	Valle Isarco	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
20-27.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
21-26.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
22-27.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
22-27.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
22-27.01.2018	Karpacz	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
26.01-3.02.2018	Ponte di Lengo	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
26.01-3.02.2018	Włochy	Włochy	MAYTUR	32 757 88 98, 606 527 608, 607 678 467	maytur@maytur.com.pl
27.01-11.02.2018	Zwardoń Ski w Zwardoniu	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
28.01-2.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29.01-3.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
29.01-4.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
4-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
4-9.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
5-10.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
10-17.02.2018	Dolomity	Włochy	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
11-16.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-17.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12.02.2018-18.02.2019	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776 502, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
16-25.02.2018	Wieżyca Ośrodek Narciarski „Koszałkowo”	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
17-24.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-23.02.2018	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	18 264 05 76	maciekstok@interia.pl
18-23.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
19-24.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-25.02.2018	Stożek – Wisła	Beskid Śląski	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
19-24.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
19-24.02.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
24.02-2.03.2018	Lodowiec, Pitztal	Austria	SKRĘTY	33 4798 203, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
26.02-3.03.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
4-9.03.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
4-9.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178 524, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
5-10.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
16-24.03.2018	Rejon Val di Sole	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
17-24.03.2018	Alpe Cermis	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-25.03.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24.03-7.04.2018	Maso Coroto	Włochy	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
7-14.04.2018	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
28.04-5.05.2018	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl

KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
28.10-4.11.2017	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
3-10.11.2017	Pitztal	Austria	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
4-11.11.2017	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4-11.11.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-24.11.2017	Stubai	Austria	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
25.11-2.12.2017	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
3-9.12.2017	Livigno	Włochy	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl
8-16.12.2017	Val Thorens	Francja	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9-16.12.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
10-17.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
11-16.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
16-22.12.2017	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
16-22.12.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-16.02.2018, 7-12.01.2018, 17-22.12.2017	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
17-22.12.2017	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
17-22.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
17-23.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
18-23.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
18-22.12.2017	Pec pod Śnieżką	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
25-30.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
25-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26-31.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
12-17.02.2018, 29.01-3.02.2018, 15-20.01.2018, 26-31.12.2017	Wisła Stożek	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
12-17.02.2018, 5-10.02.2018, 29.01-3.02.2018, 15-21.01.2018, 27.12.2017-1.01.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
27.12.2017-2.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27.12.2017-6.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
27.12.2017-1.01.2018	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
27.12.2017-2.01.2018	Zoldo Alto, Civetta	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
27-31.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1-6.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
2-7.01.2018	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
6-13.01.2018	Kluszkowce	Tatry i Podhale	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
7-13.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
8-13.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-21.01.2018	Wieżyca Ośrodek Narciarski „Koszałkowo”	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
13-20.01.2018	PINZOLO – MADONNA DI CAMPIGLIO	Włochy	SUPERNARTY.pl	75 611 20 11, 607 292 632	biuro@supernarty.pl
13-20.01.2018	Falcade, Passo San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
13-20.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
13-20.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
14-19.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
14-21.01.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
15-20.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
15-20.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
15-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
15-20.01.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582 831	biuro@le-ski.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
22-27.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26.01-3.02.2018	Włochy	Włochy	MAYTUR	32 757 88 98, 606 527 608, 607 678 467	maytur@maytur.com.pl
28.01-2.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
29.01-3.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
29.01-3.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
4-11.02.2018	Poronin	Tatry i Podhale	PROFISPORT	697 852 693	profisport@profisport.com.pl
5-10.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-10.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
5-11.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
10-17.02.2018	Dolomity	Włochy	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-17.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-16.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
11-16.02.2018	Kotelnica Białczańska	Gorce	STOK	182 640 576	maciekstok@interia.pl
12-17.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
12-17.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
12-17.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17-23.02.2018	Ośrodek Narciarski Stożek, Wisła Łabajów	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
17-24.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
19-24.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
19-25.02.2018	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
26.02-3.03.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
26.02-3.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
26.02-3.03.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 817 85 24, 602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
4-9.03.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
11-17.03.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
17-24.03.2018	Alpe Cermis	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
17-24.03.2018	Val di Sole (Marilleva – Folgarida – Madonna di Campiglio)	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-25.03.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
24-31.03.2018	San Martino di Castrozza	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
7-14.04.2018	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.04.2018	Livigno	Włochy	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
28.04-5.05.2018	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal	Austria	SNOWRIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl

SZKOLENIE SKITOUROWE

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
25.12.2017-1.03.2018	Beskid Sądecki	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
11.02.2018	Krynica	Beskid Sądecki	G.B.SPORT	509 751 441, 603 121 020	gbsport@gbsport.pl
18.02.2018	Ustrzyki	Bieszczady	G.B.SPORT	509 751 441, 603 121 020	gbsport@gbsport.pl
25.02.2018	Wetlina	Bieszczady	G.B.SPORT	509 751 441, 603 121 020	gbsport@gbsport.pl
4.03.2018	Wetlina	Bieszczady	G.B.SPORT	509 751 441, 603 121 020	gbsport@gbsport.pl
23-25.03.2018	Tatry Zachodnie	Tatry i Podhale	G.B.SPORT	509 751 441, 603 121 020	gbsport@gbsport.pl
3-6.04.2018	Livigno	Austria	JAFI SPORT	537 022 025	jafi@jafisport.pl

SZKOLENIE TELEMARKOWE

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
15.12.2017-18.03.2018	inne	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605, 884 035 333	kazimierz.put@gmail.com, narty@mom.pl
22.12.2017-15.04.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl

SZKOLENIE SPORTOWE

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
23-30.09.2017	TUX – STELVIO lub LITWA	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
21-28.10.2017	HINTERTUX	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
28.10-4.11.2017	Pitztal	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
3-10.11.2017	Pitztal	Austria	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
4-11.11.2017	Kaprun	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
4.11.2017-25.03.2018	Zwardoń Ski w Zwardoniu	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
4-11.11.2017	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
11-18.11.2017	Stubai	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
11-18.11.2017	Kaunertal	Austria	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
18-25.11.2017	HINTERTUX	Austria	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
19-25.11.2017	Stubai	Austria	STANISŁAW-SKI	696 235 305	info@stanislawski-sport.com
25.11-2.12.2017	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
3-10.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8-16.12.2017	Val Thorens	Francja	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
9.12.2017-11.03.2018	Jurgów, Bukowina Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	RYSKALSKI TEAM	601 082 768	biuro@ryskalski.pl
10-17.12.2017	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
15.12.2017-31.03.2018	Lubinka	Lubinka / Tarnowa	SKI-TENIS	14 677 65 02, 516 106 076, 605 440 560	ski-tenis@debica.net.pl
16-22.12.2017	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
18-21.12.2017	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
19-30.12.2017	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
21-23.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
22-24.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
28.12.2017-25.03.2018	Słotwiny Arena	Beskid Sądecki	SŁOTWINY ARENA	512 364 385, 789 402 005	szkola@slotwinyarena.pl
28-29.12.2017	Niedzica/Kluszkowce/ Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
28-31.12.2017	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
29-31.12.2017	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
1.01-31.03.2018	Wisła,Istebna,Brenna,Podhale	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
1.01-18.03.2018	Wieżyca Ośrodek Narciarski „Koszałkowo”	Inne	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
12.01.2018, 10.01.2018, 3-4.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
3-7.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5-7.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
10-14.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
12-14.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
13-20.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185378	asnakademicka@gmail.com
14-21.01.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
26.01.2018, 17-18.01.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
17-21.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-21.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
20-27.01.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
20-27.01.2018	Duszniki Zdrój	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327 009, 601 956 919, 693 185 378	asnakademicka@gmail.com
24-28.01.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-28.01.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
16-24.03.2018, 2-10.02.2018, 26.01-3.02.2018	Rejon Val di Sole	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
29.01-2.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
31.01-4.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
2-4.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
5-9.02.2018	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
7-11.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
8.02.2018	Polczakówka/Niedzica/ Kluszkowce/Kaniówka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl

termin	miejsce	region	organizator	telefon	e-mail
9-11.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
14-18.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
16-18.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
17-24.02.2018	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
21-25.02.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
23-25.02.2018	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025 628, 505 203 257, 517 936 328	gunka@hski.pl
28.02-4.03.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
7-11.03.2018	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
18-25.03.2018	Andalo	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
7-14.04.2018	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	607 462 038	info@demoteam.eu
28.04-5.05.2018	Kitzsteinhorn, Kaprun, Pinzolo, Arta Terme, Ravascletto, Stubai,	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 254 72 39, 602 178 208	lech@szkolazdrowia.com.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
28.04-5.05.2018	Stubai	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
28.04-5.05.2018	Kaunertal & Pitztal	Austria	SNOW WAY	503 194 516, 603 656 232	info@snow-way.pl
29.04-6.05.2018	Stubai, Kaprun	Austria	Multi Sport HASKI	601 417 016, 605 949 727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl

CENNIK 2017/2018

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	2017/2018	UWAGI
	Składka SITN		
1	pełna	**90**	
2	dla czł. Klubu Instr. SENIORA	**45**	
3	dla młodzieży (rocznik 1997 i młodsi w roku 2017; rocznik 1998 i młodsi w 2018)	**60**	do 20 roku życia
	Opłaty dla Szkół Narciarskich		
4	Licencja „A+B" + wpis do katalogu SN	**1000**	800 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN"
5	Licencja „A" + wpis do katalogu SN	**900**	750 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN"
6	Licencja „C" biegowa	**300**	wyłącznie dla szkół prowadzących działalność 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	Ceny dla członków SITN oraz osób spoza Stowarzyszenia będą podane na stronie www.sitn.pl po wydrukowaniu Programu Nauczania.	
12	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + pendrive		

	CENNIK	2017/2018	UWAGI
13	Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN	**25**	30 zł dla osób spoza SITN
15	Program Nauczania Telemarku	**70**	90 zł dla osób spoza SITN
16	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci	**70**	100 zł dla osób spoza SITN
17	Od Ruady do Carvingu	**25**	
18	Bezpieczeństwo w górach	**25**	
19	Narciarstwo na poziomie – Ron LeMaster	**60**	
	Szkolenie		
20	Centralny Kurs Instruktorski część I (sportowa)	**950**	
21	Centralny Kurs Instruktorski część II (metodyczna)	**950**	
22	Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	**150 / dzień**	
23	Egzamin poprawkowy po CKI*	**200**	
24	Unifikacja	**300**	dla Klubu Instruktorów Seniorów 170 zł
25	Unifikacja dla IZ	**200**	
26	Kurs teoretyczny (instruktor sportu)	**550**	
27	Kurs lawinowy	**550**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
28	Kurs ski-tourowy	**750**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
29	Kurs Kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów PZN	**400**	
30	Centralny kurs Instruktora Biegów SITN	**600**	800 zł dla osób spoza SITN
31	Kurs Instruktora SITN telermarku	**500**	
32	Kurs Instruktora PZN telermarku	**600**	
33	Kurs freeridowy	**750**	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
34	Szkolenie sitnusiowe	**100**	
35	Kurs narciarstwa adaptowanego	**400**	

	CENNIK	2017/2018	UWAGI
	Legitymacje, odznaki		
36	IVSI: Legitymacja IVSI	**100**	
37	IVSI: Legitymacja IVSI (dla kierowanych z SITS)	**150**	
38	IVSI: duplikat legitymacji IVSI	**100**	
39	IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie legitymacje plastikowe)	**20**	
40	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI	**50**	
41	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI (dla członków SITS)	**150**	
42	IVSI: Odznaka duża IVSI	**50**	
43	IVSI: Odznaka mała IVSI	**30**	
44	ISIA: Legitymacja ISIA	**100**	
45	ISIA: duplikat legitymacji ISIA	**100**	
46	ISIA: znaczek prolongujący ISIA	**100**	
47	ISIA: Odznaka duża ISIA	**50**	
48	ISIA: Odznaka mała ISIA	**30**	
49	Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	**30**	
50	Legitymacja Pomocnika Instruktora (wraz z odznakami SITN i PI)	**100**	
51	Legitymacja Instruktora SITN	**50**	
52	duplikat legitymacji Pomocnika Instruktora (bez odznak)	**50**	
53	Legitymacja Instruktora PZN (wraz z odznaką instruktora PZN) po AWF	**200**	
54	duplikat legitymacji Instruktora PZN (bez odznaki)	**100**	
55	Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	**25**	
56	Naszywka SITN, PZN lub prasowanka SITN,PZN	**20**	
57	Miniaturka odznaki SITN	**15**	
58	Legitymacja trenera SITN-PZN	**50**	
59	Legitymacja Instruktora Biegów PZN	**50**	

	CENNIK	2017/2018	UWAGI
60	Legitymacja Instruktora Sportu PZN	**20**	50 zł dla osób spoza SITN
61	Wydanie nowej legitymacji Instruktora PZN po CKI lub nowej legitymacji po unifikacji	**20**	
	Zawody, sprawdziany		
62	Zawody Regionalne (kwalifikacja na kurs PI)	**50**	
63	Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	**100**	
64	Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów SITN PZN	**50**	
65	Mistrzostwa Demonstratorów PZN	**30**	
66	Zawody o Puchar Prezesa im. Z. Kuci	**40**	
67	58 MPI – Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN:	**80**	JT – 40 zł oraz GS – 40 zł
68	a) telemark	**30**	
69	b) biegi	**30**	
	Szkolenie Sitnusiowe		
70	Odznaka pocieszenia Sitnusia	**5**	
71	Odznaka (gwiazda) Sitnusia	**15**	
72	Indeks Sitnusiowy	**10**	
73	Maskotka Sitnusia	**35**	
74	Wypożyczenie stroju Sitnusia na tydzień	**100**	

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.