



INFORMATOR

PRZEDSEZONOWY 2012/2013

egzemplarz bezpłatny

ISSN: 1732-4483

KRAKÓW
2012



STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW
I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN



Wydawca:

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor:

Jacek Żaba

Skład i przygotowanie do druku:

drukarnia Technikolor www.technikolor.pl

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2012/2013: Piotr Bogusz, Barbara Chmielarz, Jacek Gizicki, Aleksander Karolus, Stanisław Kieźuń, Anna Klepacka, Bogdan Klepacki, Michał Kondzior, Robert Musiałek, Łukasz Szumski, Andrzej Szymura, Krystyna Szymura, Krzysztof Zięba, Jacek Żaba, Ludwik Żukowski oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w tym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN
Kraków 2012

Nakład: 13 000 egz.

SITN-PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

SPIS TREŚCI

Adresy i telefony Stowarzyszenia	4	Terminy Zawodów Regionalnych	103
Konta bankowe Stowarzyszenia	5	Regulamin Egzaminów Regionalnych	104
Kalendarz imprez	6	Terminy Egzaminów Regionalnych	105
Część ogólna kursu instruktora sportu	10	Bezpieczeństwo na terenach narciarskich	106
Schemat komórek organizacyjnych SITN-PZN	11	Szkolenie sportowe dzieci	108
Władze Stowarzyszenia	12	Zapoczątkowanie skrętu	110
Słowo Prezesa SITN	14	Model skrętu narciarskiego	114
Słowo Prezesa PZN	17	Nabór asystentów	116
Współpraca z Policją	19	Najczęstsze pytania do Biura SITN	118
Komisja Promocji i Marketingu		Mistrzostwa Polski Amatorów PZN	120
Dzień Otwarty SITN-PZN	24	Podkomisja Telemarku	124
Powszechne nauczanie sportów śnieżnych	26	Humor zeszytów	126
Diament Forbesa dla BFC	29	Alpy Berneńskie	127
FIS World Snow Day	33	Klub Instruktora Seniora	130
Walory Regionu Trentino	36	Poezja	133
Good Buy Trentino	38	Komisja Narciarstwa Biegowego	
Zimowy urlop w Trentino	40	Bieganie nie jest trudne	134
Apteczka Instruktora Zawodowego	46	System szkolenia	136
Program ubezpieczeniowy SITN	48	Po co zjazdowcowi biegówki	138
Ośrodek Narciarski Czarna Góra		Niewidomi na biegówkach	143
Pnij się w górę z Czarną Górą	50	Sporty śnieżne niepełnosprawnych	146
Igrzyska SITN w Czarnej Górze	54	Snowgliding	148
Współpraca SITN z SITS	57	Historia	
Podsumowanie ubiegłego sezonu	58	Początki działalności PZN	150
Komisja Zagraniczna	76	Przed wojną w Myślenicach	154
Kongres ISIA w Krakowie	81	Wincenty Pietrykowski - wspomnienie	157
Kongres IVSI w Alpe d` Huez	84	Po co narciarzowi rower	160
Komisja Szkolenia		Trentino latem	164
Słowo Wiceprezesa SITN	87	Komisja Szkół Narciarskich	
Nowy Program Nauczania	89	Podsumowanie sezonu	170
System szkolenia	92	Warunki uzyskania licencji	171
SITN Demo Team Poland	94	20-lecie Szkoły Zdrowia	172
Podkomisja Freeride`u	96	Katalog szkół narciarskich	180
Komisja Egzaminacyjna		Oferta szkół narciarskich	196
Podsumowanie sezonu	100	Oplaty 2012/2013	236
Regulamin Zawodów Regionalnych	102		

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

fax: 12 638 23 20

NIP: 677-10-88-007

Adresy poczty elektronicznej

Biuro: biuro@sitn.pl

Komisja Szkolenia: szkolenie@sitn.pl

Komisja Egzaminacyjna: egzamin@sitn.pl

Komisja Szkół Narciarskich: szkoly@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 SITN-PZN:

Ewa Mierzwa, Elżbieta Owińska – gt. księgowa, Elżbieta Nowaczyńska



Do Biura SITN w Krakowie zapraszają jego pracownice (od lewej):
Ewa Mierzwa, Elżbieta Owińska, Elżbieta Nowaczyńska.

KONTO BANKOWE

Bank Pekao S.A. Oddział w Krakowie
Rynek Główny 47

58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

Konto dla przelewów w Euro

26 1240 4650 1978 0000 5158 7507

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

Numer IBAN: PL 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

Kod BIC / SWIFT Banku Pekao SA: PKOPPLPW

ZAUFAJ PROFESJONALISTOM!

Od wyboru instruktora
może zależeć
BEZPIECZEŃSTWO
Twoje lub Twoich bliskich



BEZPIECZNIE
NA NARTY Z INSTRUKTOREM PZN

Patroni medialni:



www.sitn.pl

RODZAJ KURSU**2012**

KONFERENCA szkoleniowa IWia oraz spotkanie kierowników LSN

Kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora sportu (kurs 1)

Unifikacja, kurs lawinowy (organizacja: CSNiS+ Szkoła Zdrowia)

Kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora sportu (kurs 2)

Kursokonferencja dla instruktorów i IW + Doszkolenie w biegach, kurs lawinowy, kurs telemarku

Unifikacja (dla IW, instruktorów amatorów i IZ)

CKI-ts (kurs 1)

Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów

Kurs kwalifikacyjny na stopień Instruktora biegów

Unifikacja instruktorów biegowych

Egzamin selekcyjny na asystenta SITN-PZN

Unifikacja

Unifikacja

Unifikacja

Otwarte zawody w biegach narciarskich o puchar Prezesa SITN PZN dla dzieci i młodzieży województwa mazowieckiego

2013

Unifikacja Klubu Instruktora Seniora

Zawody Klubu Instruktora Seniora

CKI-ts (kurs 2)

Unifikacja + MEN

kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie

podlaskie, warmińsko-mazurskie

dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie

lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie

Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/ Zimowy dzień dziecka/ Dzień otwarty Szkół Narciarskich Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN"

Mistrzostwa Świata ISIA

Kurs lawinowy

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.

ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
20.10.2012		Kraków
12-14, 19-21, 26-28. 10.2012		Kraków
09.11.2012	17.11.2012	Lodowiec Stubai
16-18, 23-25, 30.11-2.12.2012		Kraków
08.12.2012	15.12.2012	Passo Tonale
08.12.2012	15.12.2012	Passo Tonale
08.12.2012	15.12.2012	Passo Tonale
15.12.2012	22.12.2012	Jakuszyce
18.12.2012	22.12.2012	Jakuszyce
20.12.2012	22.12.2012	Jakuszyce
20.12.2012	20.12.2012	Kluskowce
21.12.2012	23.12.2013	Szczyrk
21.12.2012	23.12.2013	Kluskowce
21.12.2012	23.12.2013	Karkonosze
22.12.2012	22.12.2012	
03.01.2013	06.01.2013	Białka Tatrzańska
05.01.2013	05.01.2013	Białka Tatrzańska
styczeń 2013 - dokładna data na www.sitn.pl		Krynica
11.01.2013	13.01.2013	Zakopane
14.01.2013	27.01.2013	
21.01.2013	03.02.2013	
28.01.2013	10.02.2013	
11.02.2013	24.02.2013	
20.01.2013	20.01.2013	cała Polska
26.01.2013	30.01.2013	Pamporovo, Bułgaria
24.01.2013	27.01.2013	Hala Gąsienicowa

RODZAJ KURSU
Bieg Piastów
Kurs lawinowy
Kurs ustawiania slalomów
CKI-ts (kurs 3)
Kurs telemarku
Kurs lawinowy
Centralny Kurs na stopień Instruktora Biegów
Kurs kwalifikacyjny na stopień Instruktora biegów
Unifikacja instruktorów biegowych
MPI w biegach
CKI-m
Kursokonferencja IWIA + unifikacja IZ
Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci
Unifikacja dla IW (sprawdzian JT)
Unifikacja dla IW (obowiązkowy GS)
Memoriał Jurka Kukucza
53 MPI Mistrzostwa Polski Instruktorów (Jazda Techniczna, Zawody Demonstratorów Szkolnych, Telemark)
53 MPI Mistrzostwa Polski Instruktorów (GS, Mistrzostwa Szkół Narciarskich)
Kurs skitourowy
Unifikacja
Kurs freeride'owy + kurs lawinowy
KONGRES IVSI
Kurs skitourowy
Dodatkowy CKI biegowy oraz kwalifikacyjny biegowy
Finale MP Amatorów PZN
Kurs skitourowy

**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.**

ROZPOCZĘCIE	ZAKOŃCZENIE	MIEJSCE
01.03.2013	03.03.2013	Jakuszyce
07.02.2013	10.02.2013	Hala Gąsienicowa
termin na www.sitn.pl		
01.03.2013	09.03.2013	Zakopane
04.03.2013	08.04.2013	Muszyna/Krynica
07.03.2013	10.03.2013	Hala Gąsienicowa
03.03.2013	10.03.2013	Zakopane
06.03.2013	10.03.2013	Zakopane
08.03.2013	10.03.2013	Zakopane
09.03.2013	09.03.2013	Zakopane
12.03.2013	20.03.2013	Zakopane
21.03.2013	22.03.2013	Czarna Góra
23.03.2013	23.03.2013	Czarna Góra
22.03.2013	22.03.2013	Czarna Góra
22.03.2013	22.03.2013	Czarna Góra
23.03.2013	23.03.2013	Kluskowce
23.03.2013	23.03.2013	Czarna Góra
24.03.2013	24.03.2013	Czarna Góra
24.03.2013	29.03.2013	Hala Gąsienicowa
28.03.2013	30.03.2013	Zakopane
06.04.2013	13.04.2013	Słowacja
06.04.2013	13.04.2013	Alpe d'Huez, Francja
07.04.2013	12.04.2013	Hala Gąsienicowa
07.04.2013	14.04.2013	Śnieżnik
13.04.2013	13.04.2013	Kasprowy Wierch
14.04.2013	19.04.2013	Hala Gąsienicowa

CZĘŚĆ OGÓLNA KURSU NA PAŃSTWOWY STOPIEŃ INSTRUKTORA SPORTU

W NADCHODZĄCYM SEZONIE ZIMOWYM, PODOBNIIE JAK W ROKU UBIEGŁYM, REALIZUJEMY CZĘŚĆ OGÓLNA I SPECJALISTYCZNĄ KURSU NA PAŃSTWOWY STOPIEŃ INSTRUKTORA SPORTU ZE SPECJALNOŚCIĄ NARCIARSTWO ALPEJSKIE. CZĘŚĆ OGÓLNA PRZEZNACZONA JEST DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW SITN ZAMIERZAJĄCYCH UZYSKAĆ STOPIEŃ INSTRUKTORA PZN NA CENTRALNYCH KURSACH INSTRUKTORSKICH.

Kryteria kwalifikacyjne:

- ukończenie 18 roku życia
- ukończona minimum szkoła średnia (dostarczenie przed rozpoczęciem kursu do Biura SITN uwierzytelnionego świadectwa ukończenia szkoły średniej lub dyplomu szkoły wyższej)
- dokonanie opłaty za kurs na konto SITN

- dostarczenie do Biura SITN zdjęcia w wersji papierowej

KOSZT KURSU DLA CZŁONKÓW SITN: 600,- ZŁ

Liczba uczestników: 50 osób w każdym kursie

KURS NR I:

1 SESJA: 12-14.10.2012

2 SESJA: 19-21.10.2012

3 SESJA: 26-28.10.2012

Zgłoszenia na kurs po zalogowaniu się na naszej stronie internetowej do dnia 5 października 2012 roku!

KURS NR II:

1 SESJA: 16-18.11.2012

2 SESJA: 23-25.11.2012

3 SESJA: 30.11-2.12.2012

Zgłoszenia na kurs po zalogowaniu się na naszej stronie internetowej do dnia 8 listopada 2012 roku!

Uwaga !

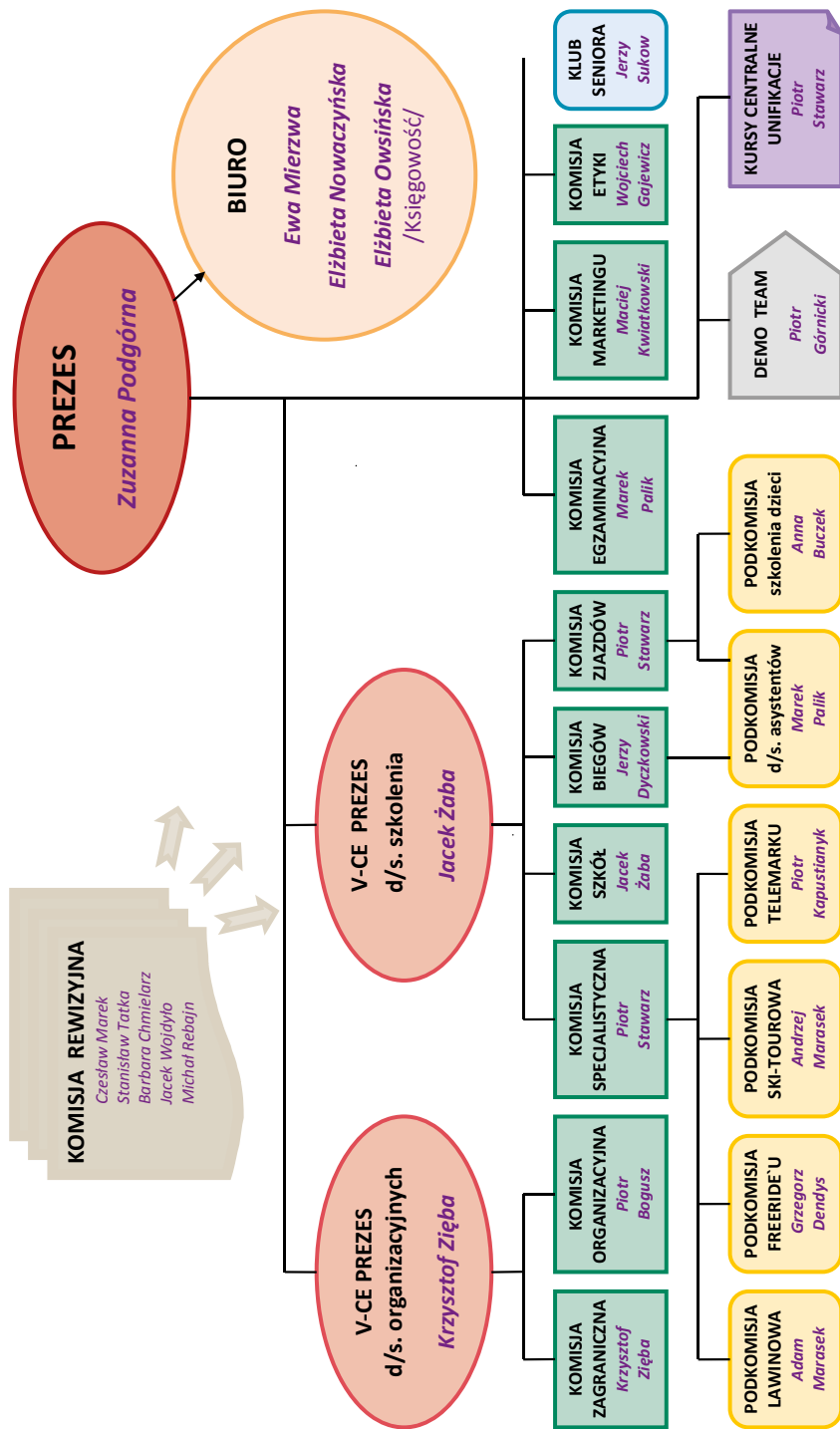
1. Absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego kierunku wychowanie fizyczne - zwolnieni są z części ogólnej kursu.
2. Instruktorzy PZN (stopnie uzyskane przed 2011 rokiem) chcący uzyskać stopień Instruktor Sportu zobowiązani będą do zrobienia różnic programowych części ogólnej kursu. Koszt uczestnictwa 400,- zł.
3. Wszelkie informacje dotyczące kursu będą umieszczane na naszej stronie internetowej.



Marek Palik

- Organizator i główny koordynator corocznych kursów teoretycznych SITN. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Kraków.

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: Marek Palik

Członkowie: Piotr Bogusz, Piotr Górnicki, Maciej Kwiatkowski, Katarzyna Matysa, Piotr Stawarz

Komisja Rewizyjna

Przewodniczący: Czesław Marek

Zastępca przewodniczącego: Stanisław Tatka

Sekretarz: Barbara Chmielarz

Członkowie: Michał Rebajn, Jacek Wojdyto

Komisja Szkolenia Narciarstwa Zjazdowego

Przewodniczący: Piotr Stawarz

Członkowie: Anna Buczek, Piotr Górnicki, Katarzyna Górską, Marek Palik, Wojciech Podgórnny, Ewa Zagata-Łuc

Podkomisja ds. Asystentów

Przewodniczący: Marek Palik

Członkowie: Łukasz Guńka, Przemysław Klimczak

Podkomisja Szkolenia Dzieci

Przewodnicząca: Anna Buczek

Komisja Szkolenia Narciarstwa Biegowego

Przewodniczący: Jerzy Dyczkowski

Zastępca przewodniczącego: Wojciech Gawor

Członkowie: Anna Guzik, Krzysztof Horecki, Wiesław Januć, Łukasz Kacprzak, Grzegorz Sadowski

Konsultant honorowy: prof. Szymon Krasicki

Komisja Promocji i Marketingu

Przewodniczący: Maciej Kwiatkowski

Zastępcy przewodniczącego: Jakub Grzymała i Wojciech Woźnica

Członkowie: Joachim Adamczyk, Dariusz Nasiłowski, Kamil Witor, Ludwik Żukowski, Artur Wysocki

Komisja Egzaminacyjna

Przewodniczący: Marek Palik

Zastępca przewodniczącego: Aleksander Karolus

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: Bartek 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 Telemarku

Przewodniczący: Piotr Kapustianyk

Komisja Zagraniczna

Przewodniczący: Krzysztof Zięba

Członkowie: Katarzyna Matysa, Mirosław Boryczko, Zuzanna Matysa

Współpraca: Ludwik Żukowski, Jakub Grzymała, Maciej Kwiatkowski, Wojciech Woźnica, Rafał Wołk, Bogdan Pietrykowski

Komisja Organizacyjna

Przewodniczący: Piotr Bogusz

Członek: Marek Szlachta

Klub Seniora

Przewodniczący: Jerzy Sukow

Sekretarz: Leszek Krzeszowiak

Członkowie: Bogumił Bujak, Elżbieta Kaczmarek, Witold Kowalczyk, Maria Stanisławska, Stanisław Tatka

Komisja Etyki

Przewodniczący: Józef Wojciech Gajewicz

Członkowie: Barbara Chmielarz, Leszek Krzeszowiak

DRODZY PRZYJACIELE, KOLEŻANKI I KOLEDZY



Z wieloma z Was spotygam się osobiście podczas sezonu narciarskiego, z niektórymi nawet wielokrotnie i wówczas możemy wymieniać swoje poglądy oraz opinie. Niestety jednak z wieloma również, nie mam okazji się zobaczyć, więc nasz kontakt ogranicza się do słowa pisanego. Jestem pewna, że zainteresowani życiem SITN-u na bieżąco śledzą to, co się u nas dzieje, lecz nie wszyscy mają takie możliwości, więc coroczny Informator daje okazję dotarcia z wiadomościami do wszystkich.

Szczegółowe informacje o wydarzeniach ubiegłego sezonu, jak również o planach na następny sezon, znajdziecie w odpowiednich rozdziałach Informatora, więc ograniczę się do paru osobistych uwag.

Najważniejszym wydarzeniem ubiegłego sezonu był Kongres ISIA, zorganizowany przez nas w dniach 16-19.05.2012. w Krakowie, który okazał się wielkim sukcesem, zarówno ze względu na niespotykaną do-

tychczas frekwencją, jak i chwaloną zarówno przez władze, jak i wszystkich uczestników, organizację. Obecni na naszych spotkaniach byli przedstawiciele Ministerstwa Sportu i Turystyki w osobach: **Tomasz Marcinkowski** i **Cezary Grzanka**. Polski Związek Narciarski reprezentowali: Prezes **Apoloniusz Tajner** i Wiceprezes **Leszek Krzeszowiak**. Miasto Kraków reprezentowali: Prezydent Miasta Krakowa **Jacek Majchrowski**, Wiceprezydent Miasta Krakowa **Magdalena Sroka** i Dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa **Barbara Mikołajczyk**. Była to jednak przede wszystkim wspaniała promocja naszego Stowarzyszenia, zarówno poza granicami kraju, jak i na miejscu, dzięki obszernym informacjom zarówno w mediach, jak i czasopismach lokalnych, oraz ogólnokrajowych. Wszystko to stało się możliwe, dzięki ogromnemu zaangażowaniu wielu osób, oraz wielkiemu poparciu naszych partnerów i sponsorów, którym jeszcze raz tą drogą w imieniu Stowarzyszenia bardzo dziękuję.

Druga nasza wielka impreza, to coroczne Ogólnopolskie Zawody Instruktorów, jak zawsze ciesząc się dużą popularnością. Mimo sprawnego przebiegu, ich regulamin spowodował jednak trochę kontrowersji, które zaowocowały przekazanymi nam uwagami. Uwagi te były wielokrotnie analizowane przez Zarząd Stowarzyszenia i myślę, że wspólnie wypracowaliśmy najlepsze rozwiązania na następne edycje zawodów.

Bardzo ważny dla promocji Stowarzyszenia wśród narciarzy, w tym i potencjalnych naszych



klientów, był udział w akcjach "Bezpiecznie na nartach z instruktorem PZN" oraz FIS Word Snow Day, gdzie byliśmy również czynnie współorganizatorami w Zakopanem pod Skocznia. Myślę, że dobre imię naszych Instruktorów PZN poszło w świat! Tego typu reklama szkół jest dużym wyrzeczeniem zarobkowym, ale to popłaca, więc w przyszłym roku również proszę o uczestnictwo w tej akcji. My z naszej strony damy zniżkę na licencje.

Nawiązaliśmy ścisłą współpracę z policją, zawierając porozumienie pomiędzy SITN-PZN i Komendą Główną Policji, co zaowocowało przeprowadzeniem kursu dla policjantów, mających patrolować stoki narciarskie i strzec na nich porządku.

Poza wspomnianymi wydarzeniami odbyły się wszystkie możliwe do przeprowadzenia imprezy, zarówno o charakterze szkoleniowym, jak i rozrywkowym, awizowane w ubiegłorocznym kalendarzu, a że było tego sporo, to i sporo na narciarskich stokach się działo i SITN było widać. Tutaj apeluję do naszych członków o eksponowanie znaczka SITN-u na swoich ubiorach narciarskich!

Również w przyszłym sezonie odbędzie się szereg imprez, których organizację, lub w których udział planujemy, a jedną z nich jest kwietniowy Kongres IVSI we Francji i do udziału w nim zapraszamy wszystkich chętnych.

Myślę, że jak zwykle widać nas będzie na wielu stokach zarówno w kraju, jak i za granicą, więc też starajmy się, by SITN kojarzył się zawsze z najlepszą jakością i kulturą usług, a wtedy na pewno będziemy pożądanymi partnerami.

W najbliższym czasie podpiszemy umowę z PZN, w rezultacie której, Licencjonowane Szkoły Narciarskie będą mogły korzystać z programu Ski Friends

i korzystać z 30% zniżki przy zakupie ubrań, sprzętu i akcesoriów narciarskich.

Wychodząc naprzeciw wielu oczekiwaniom, by promować różne ośrodki narciarskie, postanowiliśmy przyszłoroczne Ogólnopolskie Zawody Instruktorów zamienić (aby podnieść ich rangę) na 53 Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa i zorganizować je w Czarnej Górze, co mam nadzieję większość zadowolili.

Na początku sezonu w dniach 8-15.12.2012r. chciałam zaprosić na wspólne spotkanie na śniegu w Passo Tonale. W czasie wyjazdu odbędzie się Konferencja IWIA, kurs biegowy, unifikacja dla Instruktorów, Pomocników i IZ, kurs lawinowy i telemarkowy. Nasi sponsorzy zapewniają nam sprzęt biegowy i zjazdowy do testowania.

Oczekując na aktywną współpracę ze strony Licencjonowanych Szkół Narciarskich, jak i wszystkich pozostałych naszych członków, życzę by zarówno przygotowania, jak i sam nadchodzący sezon narciarski przebiegły pomyślnie i by przyniosły wszystkim wiele satysfakcji i zadowolenia.

Z narciarskim pozdrowieniem
Zuzanna Podgórna
Prezes SITN - PZN

Zuzanna Podgórna

- Z zawodu mgr inż. budownictwa, nauczyciel akademicki na Politechnice Krakowskiej. Instruktor PZN od 1987r., Instruktor Wykładowca od roku 1996. W poprzednich kadencjach członek Zarządu SITN-PZN, od roku 2010 Prezes Stowarzyszenia SITN-PZN.



Prezes SITN PZN musi sprostać różnorodnym obowiązkom...

POLSKIE RADIO

Sportowe emocje



● trojka.polskieradio.pl

„Wiedomości Narciarskie”
czwartek i piątek 17.32

„Trzecia Strona Medalu”
niedziela 17.05

PolskieRadio^{pl}

● narty.polskieradio.pl

Praktyczne informacje i materiały wideo:
jak najlepiej przygotować się do sezonu,
lekcje jazdy na nartach, zasady
bezpiecznego zachowania się
na stoku.

DRODZY PRZYJACIELE,

z przyjemnością przekazuję kilka słów do oddawanego w Wasze ręce Informatora Przedsezonowego 2012/2013, który będzie służyć trenerom, instruktorom, przedstawicielom szkół narciarskich oraz przyjaciółom szeroko rozumianego narciarstwa.

Sezon 2012/2013 Polski Związek Narciarski oraz Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN przeznaczają na dalszą, konsekwentną realizację swoich zadań. Dobrze funkcjonuje porozumienie pomiędzy PZN oraz SITN o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich i trenerskich w narciarstwie alpejskim i klasycznym. Porozumienie reguluje współpracę pomiędzy PZN i SITN, a także integruje nasze środowiska. Dziękuję za zaproszenie do udziału w Kongresie ISIA w 2012 roku w Krakowie i gratuluję jego perfekcyjnego przeprowadzenia. Poprzez wiceprezesa ds. narciarstwa powszechnego PZN dra Leszka Krzeszowiaka mamy stały kontakt z Zarządem SITN. Coraz aktywniej współpracujemy podczas organizacji Mistrzostw Polski Amatorów w narciarstwie alpejskim i biegowym.

Znaki firmowe naszych stowarzyszeń są już bardzo rozpoznawalne, mają pozytywny odbiór w całej



Polście oraz w Europie i starajmy się nadal, aby były powodem dumy wielotysięcznej rzeszy narciarzy wyczynowców, amatorów, instruktorów i trenerów narciarskich.

W imieniu własnym oraz Zarządu PZN życzę udanego sezonu narciarskiego 2012/2013, satysfakcji z przebywania na stokach i trasach narciarskich, radości z uprawiania tej pięknej dyscypliny sportu.

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

Przesyłam braci narciarskiej sportowe pozdrowienia.

Apoloniusz Tajner
Prezes
Polskiego Związku Narciarskiego





**OFICJALNA ODZIEŻ
DEMO TEAM
POLAND**



SKI team[®]
PRO-SHOP

UBIERAMY NAJLEPSZYCH

Lista sklepów na www.ski.team.pl

WSPÓŁPRACA POMIĘDZY POLICJĄ A SITN - PZN

Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji



Zwiększone w ostatnich latach zainteresowanie turystyką i sportami górskimi oraz dynamiczny rozwój infrastruktury służącej uprawianiu różnych form aktywności górskiej, wiąże się z potrzebą zapewnienia wysokiego poziomu bezpieczeństwa turystom wypoczywającym w górach. Działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich przez Policję, realizowane są w sezonie zimowym systematycznie już od kilku lat na terenie województw: śląskiego, małopolskiego, dolnośląskiego, podkarpackiego i łódzkiego. Głównym celem tych przedsięwzięć jest ochrona życia i zdrowia osób korzystających z tej formy rekreacji oraz ich mienia.

Podczas V Forum Miast Narciarskich, które odbyło się w Artamowie w dniach 7-8 kwietnia 2011 r. reprezentanci Policji wspólnie z przedstawicielami samorządów lokalnych miast i gmin narciarskich dokonali wymiany doświadczeń m.in. w zakresie bezpieczeństwa na stokach narciarskich. W trakcie wspólnych rozmów policjanci podjęli także działania zmierzają-

ce do zacieśnienia kontaktów z Polskim Związkiem Narciarskim, w tym realizacji inicjatyw sprzyjających bezpieczeństwu na zorganizowanych terenach narciarskich. Rozważano także kwestię przeszkolenia policjantów pełniących służbę patrolową na stokach narciarskich przez instruktorów Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego.

W efekcie podjętych uzgodnień, w dniu 19 października 2011 r. w Krakowie zostało podpisane Porozumienie między Komendantem Głównym Policji a Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN oraz Polskim Związkiem Narciarskim, w sprawie współdziałania w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich.

Strony Porozumienia na mocy jego postanowień zobowiązały się do współdziałania zmierzającego do poprawy stanu bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich, polegającego na:

- nieodpłatnym szkoleniu przez SITN-PZN i PZN policjantów w zakresie techniki jazdy na nartach (kończącym się nadaniem uprawnień instruktora lub pomocnika instruktora PZN), udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym na stokach oraz oceny niebezpiecznych zachowań uczestników tej formy rekreacji,
- prowadzeniu działań profilaktycznych z zakresu bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich oraz organizowaniu akcji informacyjnych.

Realizując postanowienia wspomnianego wyżej Porozumienia, w dniach 9-22 grudnia 2011 r., przeprowadzony został przez instruktorów-wykładowców SITN-PZN kurs szkoleniowy dla policjantów, kończący się nadaniem uprawnień instruktora lub pomocnika instruktora PZN. W kursie udział wzięło 9 policjantów. Zajęcia praktyczne odbywały się na terenie Ośrodka Narciarskiego Kotelnica Białczańska w Białce Tatrzańskiej oraz Stacji Narciarskiej Czorsztyn-Ski w Kluszkowcach, a zajęcia teoretyczne prowadzone były w Zajeździe Czorsztyńskim, stanowiącym jednocześnie miejsce zakwaterowania uczestników kursu. Spośród funkcjonariuszy, którzy brali udział w kursie szkoleniowym, pięciu uzyskało uprawnienia instruktora PZN, a czterech uprawnienia pomocnika instruktora PZN. Nabyte przez funkcjonariuszy w ramach kursu szkoleniowego uprawnienia będą wykorzystywali w swoich jednostkach podczas realizacji zajęć w ramach lokalnego doskonalenia zawodowego w tym zakresie. Analizując zrealizowane przedsięwzięcie, podjęto również inicjatywę aby kolejne kursy szkoleniowe w 2012 r., przeprowadzane były

na terenach poszczególnych województw. Służba patrolowa na zorganizowanych terenach narciarskich w sezonie zimowym 2011/2012 rozpoczęta została w styczniu br. i była organizowana w pięciu województwach tj.: małopolskim, śląskim, dolnośląskim, podkarpackim i łódzkim. Łącznie służbę patrolową na zorganizowanych terenach narciarskich pełniło 166 policjantów, którzy łącznie przepracowali 1075 dni. Do realizacji tego typu zadań kierowani byli policjanci posiadający dobre umiejętności jazdy na nartach, niejednokrotnie legitymujący się uprawnieniami instruktora narciarstwa, przeszkoleni przez SITN-PZN, GOPR lub TOPR, a także będący uczestnikami szkolenia w Centro Addestramento Alpina Moena we Włoszech.

Podkreślić należy, iż policjanci pełniący służbę na zorganizowanych terenach narciarskich, ujawnili szereg wykroczeń, głównie z ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Głównie dotyczyły one nieprzestrzegania obowiązku jazdy na nartach zjazdowych lub uprawiania snowboardingu przez osoby poniżej 16 roku życia, w kasku konstrukcyjnie do tego przeznacz-



nym, a także uprawiania tej formy rekreacji w stanie nietrzeźwości. Policjanci podejmowali także interwencje w stosunku do sprawców zakłóceń spokoju i porządku publicznego, jak też spożywania napojów alkoholowych wbrew zakazom. W większości przypadków wobec sprawców naruszeń przepisów ustawy stosowali środki oddziaływania wychowawczego w postaci pouczeń, w skrajnych przypadkach nakładali grzywny w drodze mandatu karnego. Nadto, policjanci w trakcie służby udzielali pomocy specjalistycznym organizacjom ratowniczym (GOPR, TOPR) podczas ratowania życia i zdrowia ofiarom wypadków na stokach narciarskich.

W sezonie zimowym 2011/2012 policjanci, działając na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich, przeprowadzili szereg działań o charakterze prewencyjnym, w tym profilaktyczno-edukacyjnych, m.in.:

- brali udział w akcji „Bezpieczny Stok”, mającej na celu promowanie bezpiecznego zachowania na zorganizowanych terenach narciarskich podczas zimowego wypoczynku, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Inauguracja akcji połączona z oficjalnym otwarciem sezonu zimowego miała miejsce w dniu 10 grudnia 2011 r. w Białce Tatrzańskiej;
- uczestniczyli w akcji „Bezpieczeństwo sportów śnieżnych”, w ramach kampanii „Światowy Dzień Śniegu” zainicjowanej przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS), która zrealizowana była w styczniu br. na terenie województwa małopolskiego. Akcja została objęta patronatem honorowym Komendanta Głównego Policji;

- zorganizowali na terenie województwa małopolskiego cykl imprez dla dzieci w wieku szkolnym pod nazwą „Bezpiecznie na stoku z inspektorem Wawelkiem”, których celem było omówienie bezpiecznego zachowania na stoku narciarskim;
- brali udział w nagraniu odcinka programu „Ślizg”, emitowanego cyklicznie w okresie zimowym przez regionalny ośrodek telewizyjny TVP Kraków. W programie omówiono również szkolenie dla policjantów na instruktorów narciarstwa zorganizowane przez SITN-PZN;
- zrealizowali na terenie Szczawnicy akcję promującą bezpieczeństwo na stokach narciarskich pn. „Bezpiecznie w kasku”, w trakcie którego przeprowadzili pokaz ratownictwa z udziałem wykwalifikowanych ratowników medycznych.

Ponadto, policjanci z województw na terenie których realizowana jest służba patrolowa na zorganizowanych terenach narciarskich, przeprowadzili szereg pogadarek na temat bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich przez uczestników tej formy zimowej rekreacji.

Również w nadchodzącym sezonie 2012/2013 Policja będzie kontynuowała działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich, a ich istotnym elementem będzie współpraca z organizacjami społecznymi, których statutowym celem działania jest propagowanie bezpieczeństwa sportów śnieżnych. ●

Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji





Nowe Volvo V40 najbezpieczniejszym autem w historii Euro NCAP.



To jest samochód o jakim marzyłeś. Podobny do... Ciebie. Zupełnie nowy i zdecydowanie bardziej indywidualny. Z funkcjonalnym i eleganckim wzornictwem, charakterystycznym, dynamicznym profilem. Wnętrzem dopasowującym się do Twojego aktualnego nastroju. Na nowo definiuje bezpieczeństwo, chroniąc kierowcę, pasażerów i pieszych – dzięki pierwszej na świecie poduszce powietrznej dla pieszego. Prowadzi się jakby był częścią Ciebie, dając ogromną radość z jazdy.

ZUPEŁNIE NOWE VOLVO V40 CAŁKIEM JAK TY JUŻ OD 86 900 ZŁ*



WSZYSTCY



KTOŚ



TY

* Volvo V40 T3/1,6/150 KM

W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 3,6 do 5,5 l/100 km, emisja CO₂ od 94 do 136 g/km.

VOLVOCARS.PL

Szanowni Koleżanki i Koledzy, Kadro SITN-PZN ! Szanowni Kierownicy Licencjonowanych Szkół Narciarskich!

Gdy trzy lata temu uruchamialiśmy nowy projekt promocyjny „Bezpiecznie na narty z Instruktorami PZN – dzień otwarty SITN PZN i LSN SITN PZN, bezpłatne nauczanie narciarstwa”, bardzo mile zaskoczyła nas liczba LSN i indywidualnych instruktorów, którzy włączyli się do realizacji tego wspólnego projektu, promującego przede wszystkim naszą najwyższą jakość usług szkoleniowych oferowanych pod jednym wspólnym znakiem SITN PZN – znakiem najwyższej jakości.

Dziś możemy powiedzieć, iż projekt ten był pomysłem „trafionym w dziesiątkę” – zwłaszcza w aspekcie pokazania się instytucjonalnie i swoim potencjałem szkoleniowym przy dzisiejszej pełnej deregulacji rynku pracy i usług.

Koniecznym jest zauważyć również, iż w ostatnim sezonie 2011/12, FIS podjął po raz pierwszy realizację podobnego projektu: World Snow Day – Światowy Dzień Śniegu. Dla przypomnienia, dzień ten jest częścią międzynarodowej kampanii FIS promującej zabawę dzieci na śniegu. To „śnieżny festiwal” dla dzieci i ich rodziców, to szansa na odkrywanie, wspniania zabawę i doświadczanie sportów śnieżnych. To możliwość włączenia globalnego przemysłu (w tym i naszych usług) do wspólnej promocji bycia na śniegu i korzystania w najlepszy sposób z wypoczynku w górach. To wspólne dążenie i otwartość na wszystkich, którzy chcieliby poznać frajdę bycia na śniegu oraz tworzenie nowych wartości i zachęt dla tych, którzy już się ze śniegiem zetknęli. Dzień ten realizowany jest w różnych formach aktywności na śniegu, równocześnie podczas jednego weekendu na całym świecie !!! www.world-snow-day.com

SITN PZN zdecydował, iż będziemy realizować oba projekty w tym samym czasie. Dzięki patronatowi medialnemu dziennika Rzeczpospolita i Polskiego Radia – „Trójki”, „Jedynki” i portalowi internetowemu Polskiego Radia, akcja ta zyskała duże nagłośniecie. W tym sezonie nasi Patroni medialni zadeklarowali jeszcze większe wsparcie przy nagłaśnianiu naszej akcji.

Koleżanki, Koledzy !!!

Kierujemy do Was gorący apel o kontynuację Waszego udziału w organizacji tej wspólnej akcji.

Pamiętajmy, że tylko intensywne, nasza własna, ale i wspólna promocja może być źródłem właściwej wiedzy klientów o istnieniu Instruktorów PZN, Licencjonowanych Szkół Narciarskich i SITN-PZN. Celem tej promocji jest przekaz o jakości świadczonych przez nas usług i gwarancji bezpieczeństwa, jaką one dają. Głównym naszym celem jest klient na rynku, bo to on podejmie ostateczną decyzję, gdzie i przez kogo chce być uczone i komu powierzy do nauki swoje dzieci.

Szczegóły akcji i adresy LSN biorących udział w akcji będą publikowane i nagłaśniane przez Rzeczpospolitą i Polskie Radio. Prosimy zgłaszać chęć udziału w akcji wcześniej, tak abyśmy mogli przygotować odpowiednie informacje dla mediów oraz materiały pomocnicze, banery, itp., które trzeba będzie dostarczyć Wam na czas.

Maciej Kwiatkowski
Komisja Promocji i Marketingu SITN,
Jacek Żaba

Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

Rzeczpospolita patronuje



Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN



Dzień otwarty SITN PZN i Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN
20 stycznia 2013 w godzinach 9.00-13.00
bezpłatne nauczanie narciarstwa



RZECZPOSPOLITA



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

EXPLORE
ENJOY
EXPERIENCE



POWSZECHNE NAUCZANIE SPORTÓW ŚNIEŻNYCH, A SUKCESY I PRZYJEMNOŚĆ Z ICH UPRAWIANIA

MACIEJ KWIATKOWSKI



Sezon 2011/12 a zwłaszcza wydarzenia roku 2012 były bardzo ciekawe i dające dużo do myślenia. Nie będzie niczym odkrywczym powiedzieć, iż bez powszechnego uprawiania sportu, nie ma i nie będzie, poza kilkoma przypadkami, wielkich osiągnięć i wyników. Tak wyglądamy po Euro i tak też wyglądamy po Igrzyskach Olimpijskich Londyn 2012. Kraje, w których państwo ma w swojej polityce nie tylko wpisane, ale realizuje upowszechnianie rekreacji i sportu, ma zdrowsze społeczeństwo, ponosi mniejsze koszty zdrowotne, ma społeczeństwo aktywne, chętnie uprawiające jakąś formę rekreacji czy sportu i będące zadowolone z tej aktywności, ma z kogo desygnować najlepszych do reprezentowania kraju, no i może cieszyć się miłymi wynikami i osiągnięciami swoich sportowców. Tylko upowszechnianie sportu i rekreacji, a zwłaszcza wśród przede wszystkim dzieci i młodzieży, może przynieść oczekiwane pozytywne rezultaty.

Powszechność uprawiania sportu czy rekreacji wynika głównie z zainteresowania społeczności takim pomysłem na życie oraz stworzeniem właściwych uwarunkowań poprzez odpowiednie inwestycje. Wywołanie zainteresowania społecznego tym tematem, to część polityki państwa wyrażonej m.in. w kampaniach promocyjnych.

Do podstawowych inwestycji należy zaliczyć tworzenie odpowiedniej infrastruktury, uwarunkowań technicznych i uwarunkowań szkoleniowych. Tworzenie infrastruktury i uwarunkowań technicznych ma raczej wymiar finansowy. Za to tworzenie odpowiednich uwarunkowań szkoleniowych, to zagadnienie o wiele bardziej złożone, ponieważ poza względami finansowymi, przede wszystkim odnosi się do wiedzy, doświadczenia, praktyki, odpowiedzialności i konsekwentnej ciągłości – czasu w jakim ten proces musi przebiegać, aby był efektywny i przyniósł satysfakcjonujące rezultaty, zarówno makropoteczne, jak i w odniesieniu do rezultatów

na zawodach, mistrzostwach czy olimpiadzie. Ten proces musi być długi ponieważ musi zaczynać się od właściwego szkolenia od najmłodszych lat wszystkich sympatyków sportów śnieżnych.

Czy system szkolenia, jak i jego jakość, mają jakieś znaczenie? Są tacy, którzy uważają że nie, ale jak życie i świat pokazują, ma to zasadnicze znaczenie. Nie osiągnie się właściwych rezultatów szkolenia, nie przywiązując uwagi do jego jakości. Gwarantem jakości była i zawsze będzie odpowiednio przygotowana kadra szkoleniowa.

Piszząc na wstępie o wydarzeniach roku 2012, mam również na myśli zmiany deregulacji wielu zawodów w tym również zawodu instruktora sportów śnieżnych. Procesy deregulacji z pewnością mają swoje dobre strony w odniesieniu do wolnego dostępu do wykonywania różnych zawodów, urynkowania tego zagadnienia, itp. Niestety w wielu przypadkach zapłacimy za to tzw. „wylaniem dziecka z kąpielą”. Tak może być w przypadku nauczania sportów śnieżnych, a właściwie nauczania i przygotowania kadry szkoleniowej tych sportów. Musimy pamiętać, iż sporty śnieżne to sporty uznane jako sporty wysokiego ryzyka, to aktywność obciążona potencjalnie wysoką urazowością, jak i możliwością nawet utraty życia. Sporty te funkcjonują głównie w trudnych uwarunkowaniach – ekstremalnie zmiennie warunki atmosferyczne, zjawisko lawin, możliwość szybkiego wychłodzenia organizmu itp. powodują, iż do ich uprawiania powinno się mieć odpowiednią, podstawową wiedzę. Taką wiedzę, jak i praktykę pozyskuje się od odpowiedniej kadry szkoleniowej.

Każdy z nas ma prawo w wolnym świecie do decydowania o sobie i swoim postępowaniu. Za to jest sam odpowiedzialny. Każdy ma też prawo być nieświadomym zagrożen w górach i ma prawo ryzykować swoje zdrowie i życie za własne pieniądze. Inaczej jest, jeśli ktoś ma decydować za innych narażając ich na nieznanne niebezpieczeństwo. Fatalnie jest jeśli to prowadzący zajęcia szkoleniowe czy jakąkolwiek grupę w górach (zwłaszcza

dzieci), nie ma ani umiejętności, odpowiedniego wyszkolenia, jak i większego pojęcia o ewentualnych zagrożeniach w górach, narażając ludzi pod swoją opieką na niebezpieczeństwo i to jeszcze za ich własne pieniądze...

Niestety w tym przypadku „wylano dziecko z kąpielą”. Wszelkie powszechne szkolenia sportów śnieżnych, w tym (o zgrozo !) kadry szkoleniowej, mogą być realizowane przez kogokolwiek, bez jakichkolwiek uprawnień, umiejętności, praktyki, doświadczenia i wiedzy. Założenie weryfikacji rynkowej tych dobrych i właściwych od złych i nieuczciwych, niestety obciążone jest zbyt wysokim kosztem społecznym tego doświadczenia.

Powyższe uwarunkowania były i są dla SITN PZN przesłanką do prowadzenia i utrzymywania procesów szkoleniowych kadry instruktorskiej na najwyższym poziomie, odpowiadającym światowemu poziomowi jakości wyszkolenia, wyznaczanemu przez ISIA – Światową Organizację Instruktorów Zawodowych. System szkolenia realizowany przez SITN, jest w ciągłej modyfikacji, stosownie do obserwowanych trendów światowych, wniosków i wytycznych z konferencji Interski, IVSI, ISIA i IVSS. Nad modyfikacją i uzupełnianiem „Polskiego programu nauczania narciarstwa”, zarówno zjazdowego, jak i biegowego czy telemarku, pracują zespoły najlepszych ekspertów naszego Stowarzyszenia.

Rzeczpospolita patronuje

Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN

1919 PZN

Dzień otwarty SITN PZN i Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN
20 stycznia 2013 w godzinach 9.00-13.00
bezpłatne nauczanie narciarstwa

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

The advertisement features a blue and white background with a mountain scene. It includes logos for SITN PZN, ISIA, and the Polish Republic. At the bottom, there are logos for SKE, ISIA, PZN, and Trojka, along with the text 'Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów PZN' and contact information.

Warto o tym mówić i stale przypominać, gdyż to właśnie od dobrego szkoleniowca i dobrego szkolenia zależy zadowolenie nauczanych. Społeczeństwo nie musi znać szczegółów dotyczących uwarunkowań szkoleniowych w Polsce. Dlatego musimy razem – wszystkie licencjonowane szkoły narciarskie, jak i cała kadra instruktorów PZN, uczestniczyć w jak najszerzej kampanii promującej jakość naszych usług szkoleniowych. Dzisiaj, na rynku usług, już nie wystarczy promowanie tylko swoich usług czy swojej szkoły. **Dzisiaj przewagę w promocji musimy bezwzględnie powiązać z maksymalnym wskazywaniem najwyższej jakości świadczonych usług i wynikających z tego pozytywnych konsekwencji.** Każda promocja czy reklama to koszt, ale i inwestycja, która ma się zwrócić z odpowiednim zyskiem. Inwestycja o której tu mówię, to długoterminowa inwestycja, którą należy konsekwentnie kontynuować w sposób ciągły w długim okresie czasu.

W tym duchu uruchomiliśmy trzy lata temu ogólnopolską akcję „Bezpiecznie na narty z Instruktorami PZN, Dzień Otwarty SITN PZN – dzień bezpłatnego nauczania narciarstwa” oraz od ze-

szłego roku uczestniczymy w ogólnopolskiej akcji „World Snow Day”. W tym celu rozwinęliśmy również szeroką współpracę z patronami medialnymi – Polskim Radiem, zwłaszcza z programem „Trójka”, „Jedynka” i portalem internetowym www.polskieradio.pl oraz dziennikiem Rzeczpospolita, gdzie za ich pośrednictwem możemy promować zarówno całą tematykę bezpieczeństwa sportów śnieżnych, jak i wskazywać społeczeństwu jak to bezpieczeństwo realizować – m.in. przez odpowiedni proces szkolenia prowadzony przez właściwych ludzi, itp.

Wszystkie akcje promocyjne, które SITN PZN prowadzi – te w/w, jak i wiele innych – organizowanie zawodów, współpraca z różnymi partnerami – PZN, GOPR, TOPR, SITS, Policją, MSiT, PSNiT, w tym również biznesowymi, powinny mieć jeden wspólny mianownik: **promowanie bezpieczeństwa, jak i najlepszej jakości usług szkoleniowych oferowanych pod jednym logo – logo SITN PZN.** Upowszechnianie tego logo powinno kojarzyć się klientom z gwarancją bezpieczeństwa i odpowiedzialnością. **Powinien to być nasz wspólny znak jakości obowiązujący w całym kraju! ●**

SZANOWNI PAŃSTWO,

JAK CO ROKU, CHCIAŁBYM SERDECZNIE PODZIĘKOWAĆ NASZYM WSZYSTKIM PARTNEROM, ZWŁASZCZA POLSKIEMU RADIU – „TRÓJCE”, „JEDYNCE”, PORTALOWI „POLSKIERADIO.PL”, DZIENNIKOWI RZECZPOSPOLITA ORAZ FIRMOM PLL LOT, VOLVO, TAG HEUER, SKI TEAM, SALOMON, FAKRO ORAZ NASZEMU WŁOSKIEMU PARTNEROWI TRENTINO, JAK RÓWNIEŻ TYM NIETYTUŁOWANYM, ZA KONSEKWENTNE WSPIERANIE NASZYCH WSZYSTKICH DZIAŁAŃ NA RZECZ ROZWOJU BEZPIECZNEGO UPRAWIANIA SPORTÓW ŚNIEŻNYCH. **Zapraszamy do dalszej współpracy!**



Maciej Kwiatkowski

– wykształcenie prawnicze (Uniwersytet Warszawski) i ekonomiczne (Szkoła Główna Handlowa), instruktor PZN i ISIA, od 8 lat szefuje Komisji Promocji i Marketingu SITN, członek Zarządu SITN. Jego pasje życiowe: podróże, narciarstwo, żeglarstwo i wspinaczka górską.

Komisja promocji i marketingu SITN PZN informuje, iż zgodnie z wypracowaną tradycją oraz wyrażonym zadowoleniem dotychczasowych uczestników, **wspólnie z naszym wieloletnim Partnerem TRENTINO,**

PRZYGOTOWUJE KOLEJNĄ KONFERENCJĘ I ROZJEŹDZANIE PRZEDSEZONOWE IW

z włoskimi instruktorami w Passo Tonale.

W programie przewidujemy ciekawe prezentacje kolegów IW oraz dodatkowe zajęcia i prelekcje naszych włoskich kolegów, jak i narciarskie zwiedzanie kolejnego kompleksu narciarskiego. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych na wspólny wyjazd !!!

**TERMIN
8-15 grudnia
2012**

Komisja promocji i marketingu pracuje w składzie:

przewodniczący - Maciej Kwiatkowski, zastępcy - Wojciech Woźnica, Jakub Grzymała, członkowie: Ludwik Żukowski, Joachim Adamczyk, Dariusz Nasitowski.

DIAMENT FORBESA DLA BFC

16 czerwca na uroczystej Gali Diamentów Forbesa w Hotelu Marriott zostały wręczone nagrody dla najlepszych firm. Na listę Laureatów Diamentów trafiły firmy najszybciej zwiększające swoją wartość. Firma Businessman Fun Club uplasowała się na 40 pozycji w Polsce, a na 13 w województwie mazowieckim w swojej kategorii. ●



TALENT JEST SEKRETEM SUKCESU

ALE CZYM BYŁBY
TALENT BEZ PASJI?

RACECODE
BY FISCHER RACE DEPT.

VACUUM FIT
FITS. GUARANTEED.

F I S[®]



Zapraszamy wszystkich
Instruktorów i Szkoły narciarskie
do wzięcia udziału w programie
partnerskim Fischer & Carrera



- Dla wszystkich Instruktorów, którzy zarejestrują się na stronie www.sport-freizeit.pl
Możliwość zakupów nart i butów Fischer oraz kasków i gogli Carrera z rabatami:

Program Fischer & Carrera dla Instruktorów SITN-PZN

40% Rabat	Dla Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej na zamówienia bieżące
35% Rabat	Indywidualne zamówienie bieżące Instruktora
% Rabat do negocjacji	Na zamówienia sezonowe składane w okresie Luty-Marzec

Regulamin Programu:

- Wypełnij formularz ze strony www.sport-freizeit.pl
- Każdy Instruktor posiadający legitymację jest upoważniony do zakupu 2 par nart w sezonie.
- Zamówienie sezonowe może być złożone tylko w okresie Luty-Marzec, gwarantuje to lepszy rabat i dostępność towaru.

Wszystkie informacje na
www.sport-freizeit.pl

FULL INTEGRATION

CARRERA





PENSJONAT TRÓJKA I JAWEL



wczasy całoroczne, kursokonferencje, obozy sportowe,
imprezy okolicznościowe, bankiety

Sala konferencyjna z wyposażeniem, kawiarnia, jadalnia,
sauna, TV/SAT, gabinet odnowy biologicznej, siłownia,
solarium, jacuzzi, tenis stołowy, bilard, tenis ziemny, boiska
do koszykówki i siatkówki, zadziorno palenisko, basen i SPA.
OSW znajduje się u podnóża stołowej masywnej Góry Żal
110 miejsc w apartamentach i pokojach 2 osobowych

Osiedle Mistrzów Wycieczkowy
TAURON WYTWARZANIE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

ul. Główna 112, 16-112 Mędrzechów, Zakład ul. Białostocka 41,

tel. 23 806 12 34-36, fax 23 806 11 87

www.osw-trojka.pl

email: osw-trojka@tauron-wytwarzanie.pl





22 stycznia br. w prawie 40 państwach nie tylko północnej półkuli ziemskiej świętowano wszelkiego rodzaju aktywności ruchowe, na które pozwala zimowa, śnieżna aura. Lokalizacja imprez nie ograniczyła się do ośrodków górskich, a obecna była również w centrach dużych aglomeracji miejskich, skupiając uwagę przede wszystkim głównych adresatów tego święta – dzieci i młodzieży. Oprócz typowej dla tej pory roku aktywności na stoku w formie zabawy i rywalizacji (narty, snowboard, sanki itp.) jako towarzyszące atrakcje zorganizowano m.in.: rzeźbienie w lodzie, dyskoteki na otwartym powietrzu oraz śnieżne rajdy samochodowe (Mińsk, Białoruś), zabawy z psimi zaprzęgami dla dzieci z rodzin w trudnej sytuacji społecznej (Seefeld, Austria), warsztaty transportowe z ratownikami górskimi i wyprawa do Narnii na raketach śnieżnych (Bever Valley, Kanada), snow-tubing i wspólny patrol z Ratownikami Górskimi (Canmor Nordic Center, Kanada), konkurs fotograficzny dla dzieci „Jak możesz się świetnie bawić na śniegu?” (Harrachov, Czechy), mecz piłki nożnej na nartach klasycznych (Otepää, Estonia), zabawy na śniegu z Muminkami (Lahti, Finlandia), budowanie igloo (Chamonix, Francja), rodzinny biathlon na raketach śnieżnych

(Burgberg, Niemcy), zajęcia na sztucznym stoku dla niewidomych narciarzy (Dublin, Irlandia), miasteczko Disney'a (Castello di Fiemme, Włochy), pokaz procesu tworzenia sztucznego śniegu i wycieczka helikopterem dla dziesięciu dzieci wylosowanych spośród uczestników eventu (Cortina d'Ampezzo, Włochy), warsztaty na stoku dla ok. dwustu wielbicieli telemarku (Courmayeur-Aosta, Włochy) czy zespołowe poszukiwania młodego Yeti zagubionego na Przetęczy Tonale (Passo del Tonale, Włochy; organizator: San Marino). Brak choćby jednego płatka śniegu i upat nie zniechęciły do organizacji



Święta Śniegu Australijczyków (zabawy na rolstoku w ośrodku SkiCity w Melbourne) i mieszkańców Południowej Afryki (zajęcia na krytym, igielitowym stoku w Johannesburgu).

W Blue Mountain Resort w Kanadzie, jako ikony sportu wyczynowego akcję wspierali **Jake Holden** (reprezentant Kanady w snowboardzie) oraz **Nick Zoricic** (członek kanadyjskiej kadry narodowej w skicrossie), który niespełna dwa miesiące później – 10 marca 2012 r. – zginął tragicznie podczas zawodów



Pucharu Świata w Grindelwald w Szwajcarii.

World Snow Day (WSD) jest elementem długofalowej kampanii FIS „Bring Children to the Snow”, nad którą prace zainicjowane zostały już w 2007 roku. W 2009 roku ruszył pierwszy jej etap pod nazwą „Snow Kidz”, którego celem było zaktywizowanie dzieci i młodzieży w wieku 4-14 lat wraz z ich rodzicami do uprawiania sportów śnieżnych. Zainaugurowane w 2012 roku świętowanie World Snow Day ma mieć jeszcze większe grono odbiorców dzięki poszerzeniu grona organizatorów poza krąg Krajowych Związków Narciarskich, które realizowały akcję Snow Kidz. FIS stawia sobie za cel uzyskanie 500 tys. uczestników już w III edycji przy wyniku 200 tys. uzyskanym w br.

SITN PZN otrzymało zaproszenie do uczestnictwa w tej ogólnoswiatowej kampanii jako członek ISIA podczas Kongresu INTERSKI w styczniu 2011 roku w St. Anton. W Polsce w realizację Światowego Dnia Śniegu w Zakopanem włączył się PZN i SITN wspólnie z miastem Zakopane organizując wielką śnieżną imprezę w kilku najważniejszych lokalizacjach. Ponadto do akcji włączyło się 57 licencjonowanych szkół narciarskich na terenie całego kraju

zapewniając początkującym entuzjastom sportów śnieżnych darmowe lekcje.

W podsumowaniu pierwszej edycji Światowego Dnia Śniegu **Gian Franco Kasper**, prezydent FIS, zwrócił uwagę, że podstawą sukcesu tego po raz pierwszy organizowanego święta, było zrealizowanie celu, jaki przed tą imprezą postawiono: przyciągnięcie uwagi oraz celebrowanie poprzez uczestnictwo we wszelkiej aktywności ruchowej osób, dla których zimą dotychczas jedynym powodem do sportowej radości było kibicowanie swoim ulubieńcom podczas imprez pokroju Zimowych Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw czy Pucharu Świata.

Ponad 70% eventów WSD bazowało na darmowych lekcjach jazdy na nartach lub snowboardzie (ale większość się do nich nie ograniczała). Zaraz po darmowych karnetach (46,15%) nieodpłatne zajęcia z instruktorami (30,77%) były głównym czynnikiem decydującym o udziale osób dorosłych w obchodach Światowego Dnia Śniegu.

Tak liczne pozytywne relacje z całego globu o ciepłym przyjęciu nowej inicjatywy FIS świadczą o słuszności wcześniej podejmowanej przez członków SITN aktywności przy okazji realizacji Dnia Otwartego Licencjonowanych Szkół Narciarskich w ramach akcji „Bezpiecznie na narty z instruktorem PZN”.

Fakt, że kraje, w których PKB i góry są wyższe, a zimy bardziej taskawe niż w Polsce, włączyły się na poważnie do udziału w tej promocji zimowej aktywności, bardzo mocno podkreśla wartość takich inicjatyw w walce o pozyskanie czy też utrzymanie klienta. Prowadzenie takich akcji powoli staje się w Polsce nieodłącznym elementem polityki działania



firm i instytucji żyjących z aktywności ludzi na świeżym powietrzu zimą.

Kolejna edycja Światowego Dnia Śniegu FIS 20 stycznia 2013 roku będzie dogodną okazją do zarażania śnieżnym bakcylem naszego najmłodszego pokolenia – niezależnie jak daleko od gór będziemy się znajdować i czy faktycznie za oknem będzie biało – do czego serdecznie zachęcamy i zapraszamy. ●

Komisja Promocji i Marketingu SITN PZN



Wojtek Woźnica

- Zastępca Przewodniczącego Komisji Promocji i Marketingu SITN PZN, Asystent Instruktor Wykładowcy PZN, instruktor narciarstwa osób niepełnosprawnych, fizjoterapeuta, doktorant w Katedrze Biomechaniki na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu.

W ROKU 2013 RÓWNIEŻ ZAPRASZAMY NA WORLD SNOW DAY!

Rzeczpospolita patronuje



Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN



Dzień otwarty SITN PZN i Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN
20 stycznia 2013 w godzinach 9.00-13.00
bezpłatne nauczanie narciarstwa



RZECZPOSPOLITA



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

TRENTINO ZAPREZENTOWAŁO SWOJE WALORY

MAŁGORZATA BARANOWSKA

W tym roku nasi włoscy partnerzy – region Trentino, w ramach realizacji nowych projektów współpracy z Kp&m SITN PZN, ponownie zaprosili przedstawicieli licencjonowanych szkół narciarstwa SITN PZN na praktyczny, drugi rekonesans regionu. Gospodarze zaplanowali testowanie tras we wschodniej i centralnej części regionu. Na początek pojechaliśmy do subregionu Val di Fassa, który przywitał nas niezbyt przyjazną pogodą – mgłą i śnieżycą. To okazało się jednak zbawienne, bo końcówka sezonu 2011/2012 nie obfitowała w śnieg, a dzięki temu nagłemu załamaniu pogody mieliśmy szansę przetestować trasy Trentino w doskonałych warunkach śniegowych. W czasie pobytu w Val di Fassa jeździliśmy w Moena-Alpe Lusia i Passo San Pellegrino-Falcade, ośrodkach z nowoczesną infrastrukturą, dużą ilością dobrze przygotowanych tras, wyposażonych w urządzenia do sztucznego naśnieżania. Ośrodki narciarskie są połączone skibusem,



co oznacza możliwość korzystania w ciągu jednego dnia z obydwu aren. Mieliśmy możliwość porozmawiania z osobami bezpośrednio odpowiedzialnymi za zarządzanie trasami i zostaliśmy zapewnieni, że istnieją pewne możliwości wyłączenia części tras pod zawody i treningi, co dla wszystkich zainteresowanych jest sprawą zasadniczej wagi. Pozostając w regionie Val di Fassa, jeden dzień poświęciliśmy na Sellaronda, czyli przekroczenie czterech słynnych przetęczy wokół masywu Sella. Tura trwała 7 godzin i obejrzeliliśmy Sellaronda w pełnej krasie. To miejsce fantastyczne widokowo i wycieczkowo, zwłaszcza przy pięknej pogodzie. Szkoleniowo jednak pozostawia wiele do życzenia, trudno zorganizować tam miejsca treningowe a np. ustawienie tyczek treningowych raczej nie wchodzi w rachubę. Uczestnicy przyznali, że jest to atrakcyjna wycieczka, jednak jednorazowa.

W drugiej części tygodnia zwiedziliśmy ośrodek Monte Bondone położony tuż przy Trento – stolicy regionu. To ośrodek bardzo



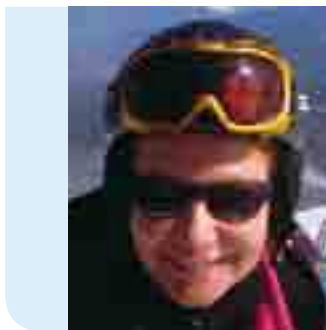


różny od tych, które widzieliśmy w Val di Fassa – dużo skromniejszy, jeśli chodzi o ilość tras, z nieco przestarzałą infrastrukturą, ale za to z niepowtarzalną atmosferą, zwłaszcza w weekendy, kiedy przyjeżdża mnóstwo młodych ludzi z miasta uniwersyteckiego, jakim jest Trento. Monte Bondone oferuje świetne warunki treningowe – nie ma problemu z wyłączeniem tras na treningi, ustawianie tyczek i zawody, oferuje również możliwość jazdy nocnej na stoku, połączonej z imprezą, co może być ciekawą opcją dla młodych ludzi. Jest tu też najlepszy snow park w regio-

Co poza tym oferuje Trentino? Organizatorzy przedstawili nam również ofertę letnią regionu, fantastyczną dla amatorów dwóch kótek, górskich wycieczek, a także windsurfingu, bo region Trentino w południowej części dotyka do jeziora Garda – mekki kite i windsurferów. Warto też zwiedzić Trento, mieliśmy tę przyjemność i jest to miasto naprawdę przepiękne. To architektoniczna perełka łącząca kulturę Niemiec z kulturą Włoch, tętniąca życiem uniwersyteckim, z bogatą ofertą kulturalną, no i niezapomnianą kuchnią... Tak, o kuchni regionu Trentino trudno zapomnieć! Smaki dzicyzny, grzybów i jagód połączone z typowo włoskimi potrawami dają piorunującą tyrolską mieszankę. Każdy z uczestników wyjazdu do Trentino może potwierdzić, że była to uczta niezwykła, niezależnie od tego, gdzie jedliśmy, choć z pewnością organizatorzy wybrali miejsca absolutnie doskonałe. Warto polecić Trentino w dowolnej porze roku, moim zdaniem, każdy znajdzie tam swoje ulubione miejsce! ●



nie dla osób jeżdżących na snowboardzie. Z drugiej strony, stoki Monte Bondone dają możliwość pracowania z dziećmi – są niezatłoczone i mają wydzielone specjalne strefy dla maluchów. Warto też wiedzieć, że nieopodal Monte Bondone znajdziemy Viote – centrum narciarstwa biegowego, oferującego 35 km tras biegowych i możliwość wypożyczenia nart na miejscu, dla tych, którzy chcieliby spróbować tej formy narciarstwa. Dużym atutem jest również bardzo atrakcyjna oferta cenowa.



Małgorzata Baranowska
LSN Equipe

GOOD BUY TRENTINO, TRENTO 7-10 CZERWCA 2012

MARIA BURMECHA

Good buy Trentino to impreza turystyczna, która odbywa się od sześciu lat, za każdym razem w innej miejscowości tego włoskiego regionu. W tym roku organizatorzy postawili na Trento, czyli serce regionu. Celem eventu jest promocja Trentino jako miejsca atrakcyjnego do organizacji wyjazdów sportowo-rekreacyjnych w sezonie zimowym i letnim. Podczas tego wydarzenia spotkali się reprezentanci różnych organizacji zajmujących się działalnością o charakterze turystyczno-rekreacyjno-sportowym. Dużą grupę uczestników stanowili przedstawiciele biur podróży, jak również organizatorzy imprez sportowych. Jedną z bardziej licznych reprezentacji stanowili Polacy. Na miejscu gościli także Szwajcarzy, Norwegowie, Niemcy, Francuzi, Rosjanie, Włosi, Austriacy. Było to spotkanie „na szczycie”, które pozwoliło nawiązać nowe znajomości z hotelarzami, przedstawicielami obiektów sportowych w regionie Trentino. Była to także doskonała okazja, by dobrze poznać całoroczny produkt turystyczny, to znaczy zacząć traktować Trentino jako doskonałe miejsce na organizację imprez sportowych i zimą, i latem.

W ramach 3-dniowego pobytu uczestnicy mieli sposobność wzięcia udziału w „aktywnym dniu”. Każdy mógł samodzielnie wybrać dogodną formę rekreacji spośród 4 opcji: *mountain biking, team building, sightseeing and culture, relax and nature*. Każdy pakiet niósł za sobą wiele niespodzianek i tajemnic. Jako, że jestem nie tylko instruktorką PZN, ale także dietetyczką i promotorką zdrowia, wybrałam pakiet najbardziej aktywny – czyli rowery górskie. Piękne widoki, wspaniała pogoda, kilka mocnych podjazdów i długie zjazdy zafundowały sporo adrenaliny. Ojj, działo się!

W ramach eventu Good buy Trentino miałam okazję poznać ciekawe oferty gastronomiczno-hotelarskie często połączone w pakiety z odrobiną adrenaliny. Okazuje się, że region Trentino to doskonałe miejsce również na letni wypoczynek, gdyż można tam spróbować ekstremalnych przeżyć podczas rowerowych wspinaczek po górach, lotów na paralołni, wspinaczki, kajakarskich sptywów i raftingu.

Polecam region Trentino – oficjalnego partnera SITN PZN – zarówno do aktywności fizycznej w sezonie zimowym, jak i letnim. ●



Maria Burmecha

– Instruktor PZN, promotor zdrowia, członek Zarządu ds. promocji i marketingu Wrocławskiej Szkoły Narciarskiej.



ZAPRASZAMY DO NASZEGO ZESPOŁU!

+ Praca przez cały sezon

+ Zbierzesz grupę - dostaniesz prowizję!

PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS - organizujemy
największe wydarzenia narciarskie
we Włoszech - EVENTY BFC

- Narciarskie Dni Polskie
- Snow Music Show
- Narciarstwo w Słońcu
- Wiosenny Wyjazd Rodzinny
- Ferie z BFC
- Narciarska Akademia Malucha

Family Winter Club

Zgłoszenia przysyłajcie na maila:
hadra@bfc.com.pl
tel.: 22 670 0125

 **BFC**
TRAVEL CLUB

Narty we włoskim słońcu

Spędź zimowy urlop marzeń - wybierz się do Trentino!

Dwa, zbiegające się na terenie Trentino regiony narciarskie: **Dolomiti Superski i Skirama Dolomiti Adamello Brenta** oraz setki kilometrów tras narciarskich to prawdziwy raj dla miłośników aktywnego wypoczynku na łonie natury. Na obraz tej zimowej krainy marzeń składają się świetnie przygotowane trasy zjazdowe, nowoczesne, szybkie i bezpieczne wyciągi, miejscowości górskie z długimi tradycjami w sportach zimowych, setki kilometrów tras biegowych, malownicze szlaki turystyczne,

przytulne górskie chaty i schroniska, w których można odpocząć i spróbować regionalnych specjałów, a przede wszystkim - zapierające dech w piersiach widoki. Dodając do tego słoneczny klimat, typowo włoski koloryt wiekowych miasteczek oraz wspaniałą, kuszącą bogactwem aromatów regionalną kuchnię, otrzymamy zestaw składników idealny do spędzenia zimowego urlopu marzeń. A zatem - do zobaczenia w Trentino!







Val di Fiemme i Madonna gotowe na sportowe emocje

W sezonie zimowym 2012/2013 w Trentino odbędą się **dwie wielkie imprezy sportowe**.

Pierwszą zaplanowano na 18 grudnia 2012 w Madonna di Campiglio, gdzie na słynnej czarnej trasie Canalone

Miramonti rozegrany zostanie - zaliczany do „klasyków” **Alpejskiego Pucharu Świata** - slalom mężczyzn.

O cenne punkty w klasyfikacji alpejczycy walczyć będą na oświetlonej trasie **3-Tre** popołudniu i wieczorem.

Tej zimy warto odwiedzić też Val di Fiemme, które po niezwykle udanych mistrzostwach w 2003, ponownie uzyskało prawa organizacji **Mistrzostw Świata w Narciarstwie Klasycznym**. Wielka



sportowa fiesta, podczas której rozegranych zostanie 30 klasycznych konkurencji odbędzie się w dniach 20 lutego - 03 marca 2013. Jak wynika z raportów FIS, Val di Fiemme jest doskonale przygotowane na przyjęcie

najlepszych biegaczy i skoczków narciarskich. Główną areną sportowych zmagania będzie stadion w Lago di Tesero oraz skocznia narciarska w Predazzo, na której Adam Małysz zdobywał

najcenniejsze sportowe trofea. Centrum prasowe Fiemme 2013 zorganizowane zostanie w niedawno odremontowanym centrum konferencyjnym w pobliskim Cavalese.

Odwiedź naszą stronę internetową

www.visittrentino.it/zimaoferty
i zarezerwuj swoje wakacje!



„Fly & Ski Shuttle”

W sezonie zimowym - od grudnia do kwietnia - w ramach programu „Fly & Ski Shuttle” z głównych lotnisk w północnych Włoszech organizowane są przejazdy transferowe autokarami do najpopularniejszych stacji narciarskich regionu. Więcej informacji uzyskać można na stronie internetowej:

www.flyskishuttle.com

lub pod numerem

tel. +39 0461 391111

VAL DI FASSA: TRASA ZA TRASĄ

Regiony narciarskie Val di Fassa

Val di Fassa to wyjątkowe pod względem zimowych atrakcji miejsce. **Ponad 220 km tras i 9 regionów narciarskich**, nowoczesna infrastruktura i doskonale przygotowane trasy tworzą niepowtarzalny klimat doliny. Planując narciarski dzień warto wybrać się na jeden z czterech narciarskich szlaków wytyczonych u stóp legendarnych górskich szczytów. Zapewniamy, że prócz sportowych emocji przeżyjecie również te związane z podziwianiem niezwykłych widoków oraz degustacją lokalnych potraw serwowanych w przytulnych, drewnianych chatkach i schroniskach.

ApT Val di Fassa
Tel. +39 0462 609500
info@fassa.com - www.fassa.com

ALTOPIANO FOLGARIA, LAVARONE, LUSERNA

Plaskowyz dla dzieciaków!

Folgaria, Lavarone i Luserna to jeden z najlepszych regionów narciarskich w Trentino. Chcąc poznać jego uroki wystarczy przyjąć narty i udać się na obejmujący ponad 100 km tras szlak **Skitour dei Forti**. Zapewniamy, że dzięki różnorodności tras - od bardzo łagodnych szerokich nartostad, po strome, wymagające sporych umiejętności ściany - każdy amator sportów zimowych znajdzie tu swój ulubiony stok. Warto podkreślić, że **region ten jest wyjątkowo przyjazny dzieciom**: w dolinie znajdziecie wiele przystosowanych do podejmowania małych gości hoteli i pensjonatów, aż 6 stoków dla początkujących, śnieżny park zabaw i przedszkole dla najmłodszych. Mnóstwo dobrej energii, fantastyczna zabawa i dobre samopoczucie - to pakiet, który otrzymacie wraz z zakupionym skipassem!

ApT Folgaria, Lavarone, Luserna
Tel. +39 0464 724100
info@folgarialavaroneluserna.it - www.folgarialavaroneluserna.it

VAL DI SOLE

...dolina, w której znajdziesz wymarzoną trasę!

- połączone stacje Folgarida/Marilleva, Madonna di Campiglio i Pinzolo: 150 km tras w samym sercu Dolomitów Brenta;
- świetne trasy i tereny freeride'owe na wysokości 3 tys. m n.p.m. położone na lodowcu Presena w Passo Tonale / Adamello i Peio 3.000;

...dolina, w której spróbujesz najlepszych potraw!

- włoska kuchnia śródziemnomorska i tradycyjne potrawy z regionu Trentino serwowane w górskich chatkach, lokalnych restauracjach i pizzeriach...

...dolina, w której każdy znajdzie coś dla siebie!

- przyjazna, ciepła atmosfera w hotelach i pensjonatach.

ApT Val di Sole
Tel. +39 0463 901280
info@valdisole.net - www.valdisole.net

BEZPIECZEŃSTWO MIARĄ PROFESJONALIZMU

MACIEJ KWIATKOWSKI i WOJCIECH WOŹNICA Komisja Promocji i Marketingu SITN PZN



Wperspektywie upowszechniającej się deregulacji wielu zawodów – w tym również związanych z turystyką kwalifikowaną i sportem wyczynowym – ustawiczne kształcenie i poszerzanie zasobów wiedzy oraz umiejętności praktycznych wydają się być nieoptyczne, zbędne – żeby nie powiedzieć: irracjonalne. Jednak specjalistyczne kursy i szkolenia w zakresie lawinoznawstwa, ski-touringu, telemarku i narciarstwa biegowego w ramach kształcenia do uprawnień ISIA oraz kursy ustawiania slalomów i freesiingu cieszą się niestabnym zainteresowaniem w naszym środowisku. Dlaczego, skoro prawo tego od nas nie wymaga, a w zamian za wyższe kwalifikacje nie mamy ustawowo gwarantowanego atrakcyjniejszego wynagrodzenia za naszą pracę?

Z pewnością zagłębiając się w źródło naszych decyzji o samodoskonaleniu doszukamy się wielu różnych motywów, którym należy po prostu przyklasnąć. Z kolei efekty tych starań są już godne uhonorowania – choćby nawet skromną nagrodą. Ponawiamy pytanie: dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że wiedza i umiejętności – oprócz wielu dodatkowych płynących z nich korzyści – przyczy-

niają się do wzrostu bezpieczeństwa na prowadzonych przez nas zajęciach. Należy podkreślić, że to gwarancja bezpieczeństwa jest fundamentem naszego profesjonalizmu, który był, jest i będzie podstawowym czynnikiem wyróżniającym nasze usługi na otwartym, zderegulowanym rynku.

Nagroda, którą po prawie trzech latach przygotowań mamy przyjemność Państwu przedstawić, to Apteczka Instruktora Zawodowego ISIA. Mała i poręczna, w praktycznym opakowaniu i o równie praktycznym, wysokiej jakości wyposażeniu, będzie dostępna nieodpłatnie dla wszystkich nowo-uprawnionych instruktorek i instruktorów zawodowych ISIA oraz absolwentek i absolwentów unifikacji instruktorów zawodowych ISIA w sezonie 2012/13. Na zachętę do kontynuacji kształcenia i podwyższania kwalifikacji na poziomie międzynarodowym apteczki otrzyma również dziesięcioro najlepszych absolwentek i absolwentów Centralnego Kursu Instruktorskiego po ukończeniu części metodycznej szkolenia.

Wyposażenie i podstawowe funkcjonalności apteczki konsultowane były ze specjalistami w dziedzinie ratownictwa górskiego z GOPR i TOPR, służb poszukiwania i ratownictwa SAR oraz pogotowia ratunkowego, a projekt wielofunkcyjnego opakowania z najbardziej doświadczonym na polskim rynku producentem tego typu ekwipunku.

Projekt realizowany jest dzięki współpracy Komisji Promocji i Marketingu SITN z Wrocławską Szkołą Narciarską, Klubem Wysokogórskim Turnia O.PTTK przy Instytutach PAN.

Po więcej informacji oraz w celu przystąpienia do udziału w akcji zapraszamy na stronę internetową projektu pod adresem <http://isia.wsn.org.pl>. ●

APTECZKA INSTRUKTORA ZAWODOWEGO

Starasz się o legitymację Instruktora Zawodowego ISIA
lub będziesz odnawiać uprawnienia w tym sezonie?



Wejdź na <http://isia.wsn.org.pl> i zarejestruj się, aby otrzymać poręczną, profesjonalną apteczkę z wyposażeniem dedykowanym dla instruktorów sportów śnieżnych!



We współpracy z Komisją Promocji i Marketingu SITN
oferotę przygotowały:

1970



Regulamin akcji jest dostępny na stronie internetowej. Oferta ważna do końca sezonu 2012/13.

PROGRAM UBEZPIECZENIOWY SITN

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, korzystając z pomocy brokera ubezpieczeniowego, podjęło działania zmierzające do przygotowania kompleksowego Programu ubezpieczeniowego dla swoich członków. Efektem dotychczasowych działań jest zawarta z wytionionym na tę okoliczność zakładem ubezpieczeń (TUIr WARTA S.A.) umowa o współpracy, która stanowi podsumowanie prowadzonych negocjacji zakresie Programu.

W ramach dokonanych ustaleń przygotowany i wdrożony został specjalny, dedykowany na potrzeby SITN Program ochrony ubezpieczeniowej w zakresie ubezpieczeń turystycznych, obejmujący swoim zakresem takie ryzyka, jak: koszty leczenia, NNW, Assistance, OC, bagaż podręczny, sprzęt narciarski, ratownictwo.

Programem objęci są wszyscy członkowie SITN, jak również ich klienci, wobec których szkoty - występujące często w roli organizatorów, zgodnie z treścią ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych - są zobowiązane, w przypadku wyjazdów zagranicznych, do zawarcia na ich rzecz umów ubezpieczenia w zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia.

Oczywiście zdając sobie sprawę z wysokiej świadomości ubezpieczeniowej członków SITN, która wynika m.in. z charakteru ich działalności i ryzyka, z jakim wiąże się uprawianie narciarstwa, Program został skonstruowany w sposób umożliwiający swobodne kształtowanie zakresu ochrony ubezpieczeniowej, a co za tym idzie też ceny ubezpieczeń, przez uprawnionych do korzystania z Programu. Oczywiście można też skorzystać z przygotowanych propozycji pakietów ubezpieczeniowych.

Do najważniejszych zalet Programu można zaliczyć:

1. Łatwą dostępność (klienci indywidualni mogą zawrzeć ubezpieczenie za pośrednictwem specjalnego modułu sprzedażowego, do którego link jest umieszczony na stronie www.sitn.pl,

skorzystanie ze specjalnej, m.in. dodatkowo premiowanej zniżką, oferty dla szkót wymaga zalogowania).

2. Szybkość obsługi (zawarcie ubezpieczenia zajmuje kilka minut, co oznacza, że może być ono zawarte nawet jeden dzień przed wyjazdem. Jest to szczególnie istotne w przypadku szkót - listy uczestników zmieniają się często do ostatniej chwili). Płatność składki odbywa się za pośrednictwem modułu sprzedażowego i przy pomocy dostępnych na rynku form (np. płatność kartą, przelew internetowy). Potwierdzenie zawarcia ubezpieczenia jest wysyłane pocztą elektroniczną na wskazany adres e-mail.
3. Możliwość importowania danych z plików Excel (opcja przygotowana specjalnie dla szkót, eliminująca konieczność wpisywania w systemie danych uczestników).



4. Możliwość dowolnego kształtowania oferty ubezpieczenia lub korzystania z zaproponowanych gotowych pakietów.
5. Bieżący podgląd i możliwość raportowania dla szkół (w zakresie zawartych przez szkołę ubezpieczeń).
6. Atrakcyjne ceny (wszystkie ubezpieczenia zawierane w ramach Programu zawierają dodatkowe zniżki).

nych Szkół Narciarskich.

SITN, w przypadku zainteresowania ze strony szkół, nie wyklucza w przyszłości rozszerzenia Programu o inne ubezpieczenia.

Koordinatorem działań w ramach Programu jest **Mariusz Garwacki** broker ubezpieczeniowy SITN, który w najbliższym czasie prześle do szkół indywidualne loginy, jak również jest do dyspozycji w przypadku jakichkolwiek pytań i/lub wątpliwości, pod nr tel. +48 504 299 038 lub adresem e-mail:

biuro@zawszepodprad.pl ●

PROCES ZAWARCIA UMOWY UBEZPIECZENIA W RAMACH PROGRAMU



Szczegóły (w tym te związane z funkcjonalnością systemu) dotyczące Programu zostaną przedstawione w trakcie październikowego spotkania Licencjonowa-



PNIJ SIĘ W GÓRĘ Z „CZARNĄ GÓRĄ”

M. KWIATKOWSKI



Mam nadzieję, że przyjęty przez nas zwyczaj znajdowania i promowania nowych i ciekawych miejsc w Polsce do uprawiania sportów śnieżnych jest przez Was mile widziany. W tym roku chcielibyśmy zwrócić Waszą uwagę na wspaniale rozwijający się Ośrodek Narciarski „Czarna Góra”.

O.N. „Czarna Góra” położony jest w Kotlinie Kłodzkiej, w Masywie Śnieżnika, gdzie pokrywa śnieżna utrzymuje się od listopada do kwietnia. Ten kompleks narciarski, zmodernizowany według najlepszych alpejskich standardów u podnóża Czarnej Góry (1.205m n.p.m.), jest jednym z największych i najnowocześniejszych w Polsce.

Czarna Góra przyciąga miłośników białego szaleństwa ponad 10 kilometrami tras narciarskich, z których większość jest sztucznie dośnieżana. Zapewnia to ośrodkowi niezależność od warunków pogodowych,

pozwalając na łączenie tras, zwiększenie pokrywy śnieżnej w miejscach newralgicznych, a w efekcie – wydłużenie sezonu narciarskiego. Potężny system wyciągów o jednej z najwyższych przepustowości w Polsce – 10.000 os/h umożliwia jazdę przez wiele godzin, różnymi trasami, na jednym wspólnym karnecie. Narciarze i snowboardziści mogą skorzystać z trzech kolei linowych (o dł. od 400 do 1.400 m) oraz 7 wyciągów narciarskich (od 157 m do 900 m). Dzięki urozmaiconym, szerokim i odpowiednio oznakowanym trasom oraz nartostradam o różnej skali trudności, „Czarna Góra” jest popularnym ośrodkiem zarówno wśród rodzin z dziećmi, początkujących narciarzy, jak i tych jeżdżących na wysokim poziomie (cztery trasy w ośrodku posiadają homologację FIS- najwięcej w Polsce). Na terenie ośrodka znajduje się także specjalnie przygotowany i utrzymywany snowpark dla miłośników desek głodnych adrenaliny (17 przeszkód jib-bowych oraz cztery skocznie).

ORGANIZACJA I BEZPIECZEŃSTWO

W Szkole Narciarskiej „Czarna Góra” (licencja SITN PZN) zostały przygotowane trzy kącki malucha, w których można oddać dzieci pod opiekę animatora oraz fun-parki z taśmami bieżnymi i karuzelą narciarsko tubingową dla najmłodszych. Sztuczne oświetlenie umożliwia jazdę do późnych godzin wieczornych, a wygodny system dystrybucji i wykorzystania karnetów [można je nabyć również przez Internet] oraz zastosowany system „touch” (karty magnetyczne) stanowią znaczne ułatwienie dla narciarzy. W razie wypadków szybką pomoc zapewnia grupa dyżurnych ratowników GOPR. Po zamknięciu centrum na trasy wyjeżdżają nowoczesne ratraki.

SZEROKA OFERTA

Kompleks oferuje swoim gościom bezpłatne parkingi o łącznej pojemności 1.600 samochodów oraz wypożyczalnię sprzętu

pod Śnieżnikiem, w którego masywie także narciarze skitourowi mają doskonałe warunki do uprawiania tego sportu. Uzupełnienie oferty „Czarnej Góry” stanowi bogata infrastruktura gastronomiczna, umożliwiająca spożycie posiłku i krótki odpoczynek w „Karczmi Czarna Góra” lub w „Arenach” – punktach gastronomicznych usytuowanych tuż przy stokach narciarskich. Turyści mogą też skorzystać z restauracji znajdujących się w pensjonatach i hotelach w pobliżu ośrodka. Dla naszych gości organizujemy



narciarskiego. Początkujący i mniej zaawansowani narciarze mają możliwość skorzystania z usług Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej SITN PZN „Czarna Góra”. W okolicy zostały też specjalnie przygotowane i oznakowane szlaki dla amatorów narciarstwa biegowego. Mogą się oni wybrać trasę do schroniska

również takie atrakcje jak koncerty, pokazy akrobacji narciarskich, wspólne ogniska, dyskoteki, zawody z nagrodami, pokazy sztucznych ogni i wiele innych.

rzezystów. Wjazd na szczyt Czarnej Góry koleją krzesiówką o długości prawie 1.400 m, stanowi najlepszy początek wyprawy na Śnieżnik (1.425 m n.p.m.) lub do Międzygórze. Rejon Masywu Śnieżnika to raj dla rowerzystów – gęsta sieć dróg leśnych, zróżnicowane tereny i dobrze oznakowane trasy cze-

CZARNA GÓRA NA OKRĄGŁO!

Poza sezonem zimowym „Czarna Góra” przyciąga entuzjastów wędrowek górskich i ro-

kąją na chętnych. Atrakcje dla siebie znajdują także amatorzy sportów ekstremalnych, takich jak downhill (to tu odbywają się zawody Pucharu Polski w tej dyscyplinie) czy paragliding (występujące w okolicy „noszenia” sprzyjają paralotniarzom). Stoki narciarskie „Czarnej Góry” przekształcają się latem w park rowerowy, który oferuje ponad 8 km tras downhillowych o różnym stopniu trudności. Na drogach w pobliżu ośrodka odbywają się również Górskie Samochodowe Mistrzostwa Polski.

INWESTYCJE W PRZYSZŁOŚĆ

Ze względu na niewielką w stosunku do zapotrzebowania bazę noclegową w okolicy, „Czarna Góra” poczyniła inwestycję, w efekcie której powstają nowoczesne, utrzymane w tradycyjnej architekturze apartamentowce (479 lokali oddanych zostanie w standardzie „pod klucz”). Apartamenty otoczone górami i kompleksem leśnym objętym programem „Natura 2000” znajdują się na obszarze Śnieżnickiego Parku Krajobrazowego. Zaledwie 100 m dzieli to chronione osiedle od stoków narciarskich.

W ostatnim etapie inwestycji realizowana będzie budowa kompleksu rekreacyjno-basenowego oraz centrum SPA z zapleczem restauracyjno-gastronomicznym. Z myślą o ciągłym podnoszeniu jakości świadczonych usług i zadowoleniu klientów ośrodek jest stale modernizowany: przebudowywane są wyciągi narciarskie, unowocześniany system naśnieżania, wprowadzane są programy lojalnościowe dla klientów itp. Wszystko po to, aby goście byli zadowoleni i wracali z przyjemnością.

Dla wtajemniczonych, ale i nie tylko, wszystkich sympatyków zapraszamy na 53 Mistrzostwa Polski Instruktorów Narciarstwa (jazda techniczna, zawody demonstratorów szkolnych, telemark, biegi narciarskie, mistrzostwa szkół narciarskich itp.), właśnie do Ośrodka Narciarskiego Czarna Góra w terminie 23-24.03.2013 r. ●

M. Kwiatkowski

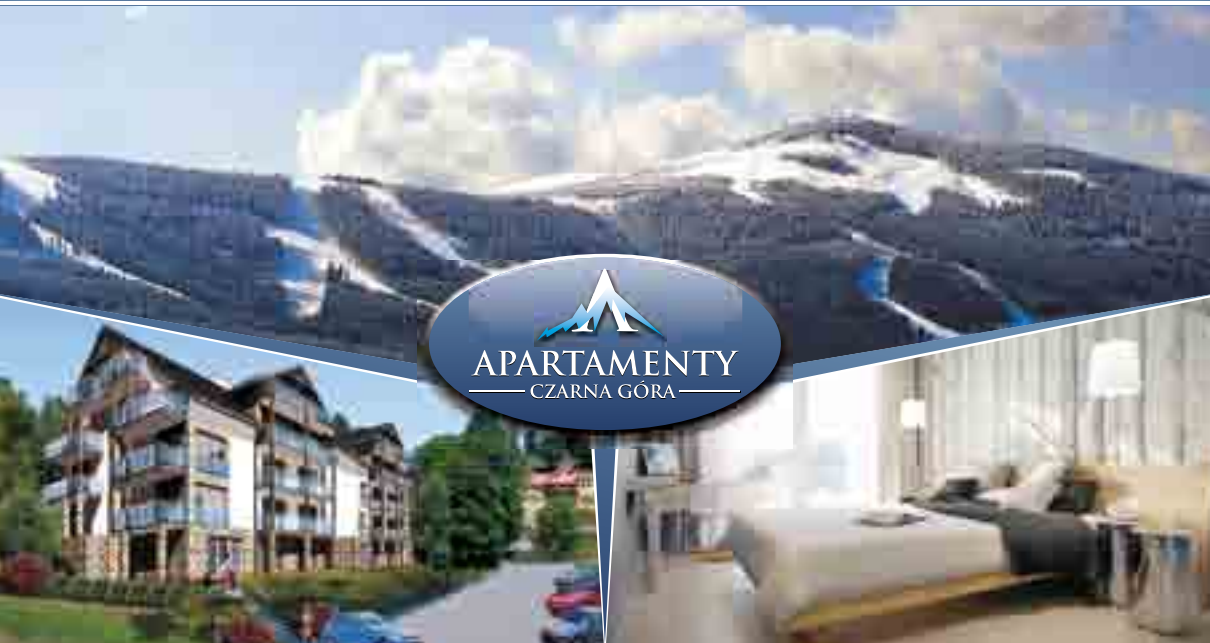
Komisja Promocji SITN PZN

Na bazie informacji od

Arkadiusza Kitkowskiego Czarna Góra S.A.



APARTAMENTY NA CZARNEJ GÓRZE




APARTAMENTY
CZARNA GÓRA

- lokalizacja: podnóże Czarnej Góry
- malownicze położenie wśród gór
- 13 budynków, 479 apartamentów
- odległość od kompleksu narciarskiego - tylko 2 minuty spacerem
 - niepowtarzalna tradycyjna architektura połączona z nowoczesnymi rozwiązaniami
- apartamenty oddawane w standardzie "pod klucz"
- atrakcyjna struktura powierzchni: 28m² - 86m²
 - wysoka jakość stosowanych materiałów, najlepsze materiały wykończeniowe
- 7% gwarantowana rentowność inwestycji



GWARANTOWANA
7%
RENTOWNOŚĆ INWESTYCJA

sprzedaż: +48 600 325 824 wynajem: +48 602 556 931
www.apartamenty.czarnagora.pl

I ZIMOWE IGRZYSKA SITN NA ZIEMIACH ODZYSKANYCH

JACEK „BADI” BADURA, KUBA CHACHULSKI, BOGDAN „MACIEK” PIETRYKOWSKI



Od 21 do 24 marca 2013 Ziemia Kłodzka będzie gościć uczestników Konferencji SITN oraz zawodników biorących udział w zmaganiach w różnych formach narciarstwa. Druga połowa marca, to od lat okres kiedy SITN przeprowadza serię zawodów, mających wyłonić najlepszych polskich instruktorów narciarskich. I tak zobaczymy w Siennej (Ośrodek Narciarski Czarna Góra) koło Stronia Śląskiego rywalizację w następujących dyscyplinach:

- Dwubój o Mistrzostwo Polski Instruktorów – gigant + jazda stylowa
- Slalom Gigant o Mistrzostwo Polski Instruktorów

- Zawody Telemarkowe
- Zawody o Puchar Prezesa
- Zawody Demonstratorów Szkolnych
- Mistrzostwa Polski Instruktorów Biegowych
- Zawody na przeliczniki SL i GS

W ramach kursokonferencji odbędą się także workshopy w zakresie jazdy stylowej. Szczegółowy program zostanie podany później i będzie opublikowany na stronie www.sitn.pl

Zestaw wymienionych imprez po raz pierwszy opuści Województwo Małopolskie. Stało się tak na skutek inicjatywy trójki instruktorów Dolnośląskiej Szko-



ty Narciarskiej: **Bogdana „Maćka” Pietrykowskiego**, **Jacka „Badi” Badury** oraz **Kuby Chachulskiego**. Pomysł został poparty przez Zarząd SITN. Dla naszej szkoły to ogromna radość, ale i poczucie odpowiedzialności za sprawne przeprowadzenie imprezy. Zawody odbędą się w Ośrodku Czarna Góra ([nik i pobliskie Międzygórze tzw. Drugie Zakopane. Od czterech lat, od przejścia ośrodka przez As-Bau, notujemy szybki rozwój infrastruktury technicznej, ale i boom budowlany w niemal bezludnej dotychczas wsi Sienna. Pobliskie Stronie Śląskie \(6 km\), w latach dawniejszych znane z Huty Szkła Kryształowego, tak-](http://www.czarnago-</p>
</div>
<div data-bbox=)



ra.pl), który od kilku lat, od momentu przejścia przez znanego wrocławskiego developera firmę As-Bau, zmierza do przejścia palmy pierwszeństwa w kraju. Szef firmy – **Stanisław Haczek** przyklasnął naszej inicjatywie i gwarantuje właściwe przygotowanie tras i zawodów. Ośrodek znajduje się w Siennej, nad którą wznosi się Czarna Góra (1205 m n.p.m.), a nieco dalej najwyższy szczyt pasma Sudetów Wschodnich – Śnieżnik Kłodzki (1425 m n.p.m.).

Ziemia Kłodzka nie bez problemów znalazła się w obszarze powojennej Polski. Do tego terenu zgłaszali pretensje Czesi i dochodziło nawet do incydentów zbrojnych na tym tle. Jeśli spojrzeć na mapę, to widać od razu, że Polska wdziera się klinem w Czechy, a Kłodzko ma zdecydowanie czeski rodowód. Sam ośrodek powstał około 1997 roku z prywatnej inicjatywy popartej przez Gminę. Wtedy to zbudowano pierwszy wyciąg na Czarną Górę w wyludnionej po wojnie wsi Sienna. Warto przypomnieć, że już w czasach „gierkowskich” chciano tu wybudować w oparciu o Śnież-

że zmienia swoje oblicze. Kolejne 6 km dalej – Łądek Zdrój, słynny kurort z niemniej słynnym Sanatorium Wojciech, które niegdyś gościło jednocześnie trzech cesarzy – Niemiec, Rosji i Austrii. Pobliskie Kletno – to słynna, największa w Polsce Jaskinia Niedźwiedzia.

Dzisiaj ośrodek to 2 wyciągi kanapowe 4-osobowe, jeden 2-osobowy i kilka wyciągów talerzykowych, pięć tras czerwonych, jedna czarna (4 trasy posiadają homologację FIS) i część przeznaczona dla początkujących. Większość z 10 km tras narciarskich jest nowoczesnie naśnieżana i przygotowywana ratrakami. Plany przewidują dobudowanie po drugiej stronie góry, w Białej Wodzie, potężnego z dotychczasowym drugiego ośrodka. Już dzisiaj w Siennej jest dobra baza noclegowa i gastronomiczna, a As-Bau buduje zespół apartamentowców. Warto dodać, że latem czynny jest park rowerowy z trasami do downhillu o różnej skali trudności obsługiwany przez kolej linową na szczyt Czarnej Góry, gdzie znajduje się wieża widokowa. ●



DESIGNED FOR FREEDOM

SALOMON marką numer 1 wśród narciarskich producentów w Pucharze Świata Mężczyzn 2011/12. Blisko połowa miejsc na podium w konkurencjach szybkościowych została zdobyta na nartach **SALOMON**. Na podium podczas każdego zjazdu!

Początków współpracy pomiędzy Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, a snowboardowym środowiskiem instruktorów, należy doszukiwać się już w latach 2003-2004, kiedy to „łącznikiem” pomiędzy SITN a ówczesną Komisją Szkolenia Polskiego Związku Snowboardu był **Jerzy Kukucz**. Były to jednak lata, w których współpraca ta nie była sformalizowana. Dopiero 16 października 2006 roku zostało w Krakowie podpisane porozumienie pomiędzy SITN-PZN a Komisją Szkolenia PZS, dotyczące współdziałania oraz promowania kadry szkoleniowej PZS w międzynarodowych strukturach organizacji nauczycieli, instruktorów i trenerów sportów śnieżnych INTERSKI. Od tego momentu instruktorzy PZS mogli zdobywać uprawnienia IVSI oraz ISIA, a więc być pełnoprawnymi członkami INTERSKI.

Współpraca ta trwa do dnia dzisiejszego, mimo zmiany formy prawnej organizacji zrzeszającej instruktorów snowboardu w Polsce. W 2008 roku bowiem Komisja Szkolenia PZS przekształciła się



w niezależne Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu. Owoce w/w współpracy był wspólny udział reprezentantów SITN i SITS w kongresie INTERSKI, który odbywał się w 2011 roku w St. Anton. Włączenie reprezentantów SITS przez SITN do reprezentowania Polski na arenie międzynarodowej, było niewątpliwie wspaniałą okazją do zacieśnienia współpracy i wymiany poglądów na temat sportów śnieżnych.

Od sezonu 2009-2010 SITS na wzór SITN-u oraz organizowanego na całym świecie Światowego Dnia Snowboardu (World Snowboard Day – WSD) organizuje akcję „Bezpiecznie z instruktorem SITS”, która to ma miejsce właśnie w dniu WSD.

Kierując się ideą jednoczenia środowisk instruktorów sportów śnieżnych na całym świecie, warto połączyć siły i akcję „Bezpiecznie z instruktorem ...” w sezonie 2012-2013 zorganizować wspólnie, gdyż w dążeniach do podniesienia poziomu bezpieczeństwa w górach, powinniśmy „Mówić jednym głosem” i stanowić jedno ciało. ●



Piotr Kunysz

– prezes Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu, prezes Polskiej Organizacji Instruktorów Kitesurfingu, kierownik Zespołu Sportów Zimowych AWF Wrocław; Instruktor Wykładowca snowboardu SITS, Instruktor IVSI, Instruktor tyżwiarstwa, Instruktor kitesurfingu oraz IKO level 2; sternik motorowodny, młodszy ratownik WOPR. Autor oraz współautor kilku pozycji książkowych o tematyce snowboardu i kitesurfingu.

PODSUMOWANIE SEZONU 2011/2012

Opracowała: Elżbieta Nowaczyńska Biuro SITN-PZN

KONFERENCJA INSTRUKTORÓW WYKŁADOWCÓW

Instruktorzy Wykładowcy oraz przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Narciarskich spotkali się 15 października 2011r. w Krakowie w Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej, ul. Kamienna 17 na jesiennej konferencji.

Obrady poprowadził wiceprezes **Jacek Żaba**, a słowo wstępne wygłosił prezes SITN-PZN **Zuzanna Podgórna**. Podczas spotkania przewodniczący Komisji Narciarstwa Zjazdowego **Tomasz Stelmach** przedstawił nowości programowe, które obowiązywały w sezonie 2011/2012.

Przewodniczący Komisji Narciarstwa Biegowego **Jerzy Dyczkowski** omówił plany komisji oraz przedstawił asystentki kandydujące do stopnia Instruktora Wykładowcy Biegowego – **Anna Guzik**, **Katarzyna Maciążek** i **Maria Nędza**.

Kolejną część konferencji poprowadził prze-

wodniczący Podkomisji ds. Asystentów **Marek Palik**. W ramach tej części asystenci narciarstwa zjazdowego obronili swoje prace: **Anna Buczek** i **Katarzyna Matysa** – „Ramy programu nauczania dzieci” oraz **Wojciech Zaczyk** – „Narciarstwo pozatrasowe jako alternatywa narciarstwa masowego”. Zarząd SITN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił przyjąć asystentów do grona Instruktorów Wykładowców SITN- PZN.

W następnej części konferencji informacje dla szkół przedstawił: wiceprezes **Jacek Żaba**, szef Komisji Egzaminacyjnej **Marek Palik** oraz szef Komisji Marketingu i Promocji **Maciej Kwiatkowski**.

Gościem specjalnym konferencji był przedstawiciel GOPR-u **Aleksander Chruściel**, który podziękował szkołom za udział w akcji „Bezpieczna Zima” w sezonie 2010/2011.

Spotkanie zostało zakończone wręczeniem listy dla szkół narciarskich na sezon 2011/2012.

JESIENNA KONFERENCJA W PASSO TONALE

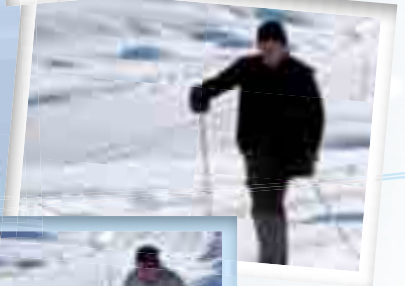
Jesienna konferencja odbyła się we Włoszech w miejscowości Passo Tonale w dniach 26.11.-03.12.2011r. W czasie konferencji zostały przeprowadzone warsztaty na śniegu z programu SCI ITALIANO 2011, które prowadziły 4 instruktorzy ze szkoły narciarskiej w Tonale.

Zajęcia biegowe prowadzili koledzy z Komisji Narciarstwa Biegowego (kierownik **Jerzy Dyczkowski**, instruktor **Wiesław Januń**), a także instruktor włoski **Andrea Bezzi**. W ramach





Uczestnicy szkolenia biegowego z prezes Zuzanną Podgórną na czele. Obok pani prezes stoi włoski instruktor biegów narciarskich z najwyższej półki, Andrea Bezzi.



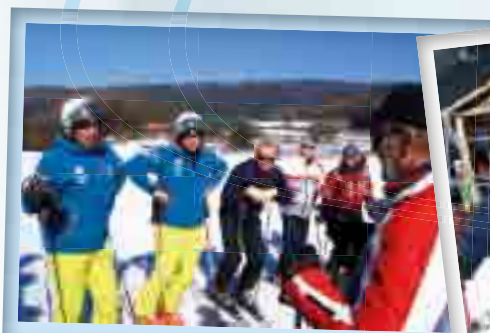
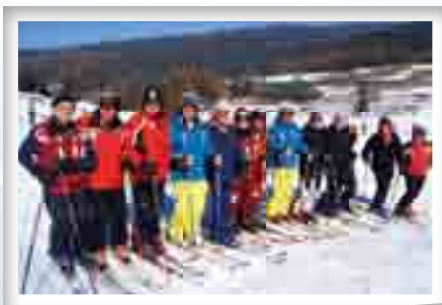
szkolenia przeprowadzone zostały kursy kadrowe na stopień instruktora biegów, kurs kwalifikacyjny i doszkolenie w biegach.

W czasie konferencji odbyły się dwie unifikacje, w tym unifikacja dla instruktorów z uprawnieniami ISIA.

WIOSENNA KONFERENCJA W KLUSZKOWCACH

Wiosenna konferencja została zorganizowana zgodnie z kalendarzem imprez w dniach 15-18.03.2012r. Zajęcia teoretyczne i wykłady odbyły się w „Zajeździe Czorsztynskim” w Maniowych, a warsztaty na śniegu w Ośrodku Narciarskim Czorsztyn-Ski w Kluszkowcach, gdzie został przeprowadzony sprawdzian na współczynniki w GS dla Instruktorów Wykładowców. Natomiast sprawdzian na współczynniki w SL odbył się na Długiej Polanie w Nowym Targu. W czasie warsztatów Demo Team przedstawił ewolucje narciarskie, jakie mają być umieszczone w nowym, przygotowywanym programie nauczania.

IW **Piotr Stawarz** objął funkcję przewodniczącego Komisji Narciarstwa Zjazdowego.





Slalom gigant na wspaniałym.



Zawody w slalomie na wspaniałym.

Prezes honorowy Wojciech Gajewicz, prezes Zuzanna Podgórna, wiceprezes Jacek Żaba.

UNIFIKACJE

W minionym sezonie przeprowadzono 11 unifikacji, które zostały zorganizowane w Zakopanem, Passo Tonale, Stubaiu, Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Karkonoszach i Zieleńcu. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 354 instruktorów, w tym w unifikacji Klubu Instruktora Seniora – 35 osób.

W sezonie 2011/2012 zorganizowano również trzy unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzono we Włoszech w miejscowości Passo Tonale oraz w Polsce w Kluszkowcach – łącznie uczestniczyło w nich 24 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. JAGIELAK Janusz
2. JANUĆ Wiesław
3. WIĘCKOWSKI Dominik
4. SMAJDOR Jarosław
5. BIERNACKI Adam
6. BOROWIK Mariusz
7. FABISIEWICZ Tomasz
8. GARGUL Maciej
9. IZBICKI Grzegorz
10. NIEĆ Maciej



11. PRUSKA Natalia
12. WELCZ Wojciech
13. NOWACKI Paweł
14. NIEDZIELSKI Mirosław
15. HEJN-KĘPKIEWICZ Paulina
16. GŁOWACKI Rafał
17. HUGUES Tomasz
18. KONCEWICZ Renata
19. MAJLERT Jolanta
20. MALECKA Karolina
21. OZAIST Piotr
22. PEĆKIEWICZ Krzysztof
23. WIKLIK Justyna
24. WISZ Paweł

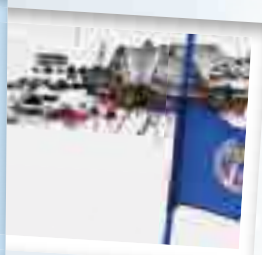
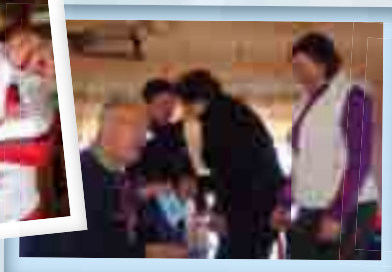


VIII ZAWODY KLUBU SENIORA IM. JÓZEFA ZOLLA

Zawody im. Józefa Zolla rozegrane zostały w Białce Tatrzańskiej w dniu 07.01.2012r. Miały one charakter otwarty dla wszystkich chętnych.

Zwycięzcy zawodów:

- Panie grupa K1 – Ozaist Barbara
- Panie grupa K2 – Trzyna Maria
- Panie grupa K3 – Rumińska Zofia
- Panie grupa K4 – Nowak Halina
- Panowie grupa K5 – Krzeszowiak Leszek
- Panowie grupa K6 – Tatka Stanisław
- Panowie grupa K7 – Pertlicki Stefan
- Panowie grupa K8 – Ostrowski Andrzej
- Panowie grupa K9 – Maurin Henryk
- Panowie grupa K10 – Rafa Roman
- Panowie grupa K12 – Kurjański Bartłomiej



V ZAWODY O PUCHAR PREZESA SITN-PZN IM. ZBIGNIEWA KUCI

Zawody o Puchar Prezesa SITN-PZN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa – Polskiego Związku Narciarskiego, jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia instruktorom narciarstwa w Polsce. Zawody odbyły się 16.03.2012r. w Kluszkowcach.

Wyniki V otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITN-PZN im. Zbigniewa Kuci (według przelicznika wiekowego):

- Grupa kobiet:
 - 1 miejsce – Pogdorna Zuzanna
 - 2 miejsce – Ombach Gargul Alina
 - 3 miejsce – Stanisławska Maria
- Grupa mężczyzn:
 - 1 miejsce – Ogarzyński Ryszard
 - 2 miejsce – Blauth Marcin
 - 3 miejsce – Klimczak Przemysław

CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI

W sezonie 2011/2012 odbyły się trzy części sportowo-techniczne CKI, które zorganizowane były: w Maso Corto, Krynicy i Zakopanem. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

Oto nasi nowi instruktorzy PZN:

1. BABNACKI Sławomir
2. BAŃKOWSKI Wojciech
3. BARCIŚ Michał
4. BEDNAREK Aleksandra
5. BICZ Jakub
6. BIELESZA Piotr
7. BOBAK Grzegorz
8. BOGACKI Paweł
9. BORO Gabriel
10. BOROWCZYK Agnieszka
11. CZERNIK Bartłomiej
12. DOROSIELSKI Marcin
13. FABER Maja
14. FABISIEWICZ Aleksandra
15. GIERAK Michał
16. GŁUCHOWSKI Adam
17. GÓRSKI Paweł
18. HELMECKI Bartłomiej
19. HREŚKA Michał
20. JANIGA Jakub
21. JASICA Jarostaw
22. JASIŃSKA Joanna
23. JURZAK Patrycja
24. KAMIŃSKI Artur
25. KARPIEL Wojciech
26. KASPRZAK Kornel
27. KASPRZAK Mikołaj
28. KASPRZYK Urszula
29. KĘPA Tomasz
30. KLAŚ Łukasz
31. KLUS Łukasz
32. KONCEWICZ Ewa
33. KOSNO Sławomir
34. KRUPIAK Katarzyna
35. KSIĄŻEK Magdalena
36. KULIG Radosław
37. LATUSEK Michał
38. LELAKOWSKI Sergiusz
39. LESISZ Leszek
40. LESZCZYŃSKA Katarzyna
41. ŁUCZAK Juliusz
42. ŁUSZCZEWSKI Marcin
43. MALIK Małgorzata
44. MARCHOWSKI Zygmunt

45. MAZUREK Krzysztof
46. MICHACZ Piotr
47. MILEWSKI Mateusz
48. MORAWIEC Tomasz
49. NAPIERAŁA Kalina
50. NOWICKI Przemysław
51. NOWINA –KONOPKA Krzysztof
52. OCHWAT Piotr
53. OSTOJA Olech
54. PACIOREK Wiesław
55. PAPIEŻ Dariusz
56. PLUTA Olga
57. POLIŃSKI Michał
58. POLITAŃSKI Marek
59. RZEWUSKA Aleksandra
60. SADOWSKI Tomasz
61. POREBSKI Paweł
62. SŁUPIŃSKA Ewa
63. SMOLARCZYK Katarzyna
64. SOŁTYS Jan
65. STASZEL Anna
66. STRYJEWSKI Jakub
67. STUDNIAREK Krzysztof
68. SZAROWICZ Anna

69. SZKLARCZYK Tomasz
70. ŚWIĄTKOWSKI Wojciech
71. TARNOWSKA Agnieszka
72. TRUSZKOWSKI Andrzej
73. TRZEBUNIA Klemens
74. WIĘCEK Martyna
75. WINIEWSKI Rafał
76. WIŚLAŃSKI Mateusz
77. WOŹNIAK Michał
78. WÓJCIK Małgorzata
79. ZARYCKI Tomasz
80. ZIELIŃSKI Maciej
81. CICHY-POLOK Sara AWF Katowice
82. DUBRAWSKI Wacław AWF Katowice
83. DUNIKOWSKI Patryk AWF Katowice
84. GÓRSKA Zuzanna AWF Katowice
85. KAMPA Szymon AWF Katowice
86. KOŚNIEWSKI Mateusz AWF Katowice
87. KAŁUŻA Robert AWF Katowice
88. MAZUR Adam AWF Katowice
89. PAPLA Ewa AWF Katowice
90. PIETRASIAK Daniel AWF Katowice
91. WALCZYK Joanna AWF Katowice
92. WOŹNIAK Magdalena AWF Katowice





Po raz pierwszy w ramach porozumienia SITN-PZN z Komendą Główną Policji, zostało przeprowadzone szkolenie narciarskie dla policjantów. W dniach 09-23.12.2011r. w Kluszkowcach odbył się kurs instruktorski i pomocnika instruktora w narciarstwie zjazdowym – uczestniczyło 9 osób, w tym instruktorem PZN zostało 5 osób, a pomocnikiem instruktora zostały 4.

Oto nowi nasi instruktorzy PZN:

1. FELIKSIK Marek
2. HORECKI Artur
3. KOT Marcin
4. WIĄCEK Mirosław
5. WOJCIESZEK Marek

INSTRUKTOR MIĘDZYNARODOWY AMATOR (IVSI)

Od stycznia 2010r. Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów (IVSI) wprowadziło obowiązkową legitymację instruktora IVSI w formie plastikowej karty. W grudniu 2009r. rozpoczęliśmy drukowanie nowych legitymacji IVSI – w sezonie 2011/2012 zostały wystawione nowe 72 legitymacje, a znaczki IVSI 2012 (prolongata) wykupiło 261 instruktorów.

INSTRUKTOR ZAWODOWY (ISIA)

W sezonie 2011/2012 po spełnieniu odpowiednich wymagań, legitymację instruktora zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. HELLER Arkadiusz
2. GOŁĘBIEWSKI Jakub
3. GAŚNICA Jan
4. MŁYNARCZYK Jacek
5. KAPUSTKA Jacek

KURS NA STOPIEŃ INSTRUKTORA BIEGÓW

W minionym sezonie udało się zorganizować trzy kursy na stopień instruktora biegów i trzy kursy kwalifikacyjne narciarstwa biegowego. Pierwsze szkolenie z zakresu narciarstwa biegowego zostało przeprowadzone w Passo Tonale we Włoszech w terminie 26.11-03.12.2011r., prowadzący kurs to: IW **Jerzy Dyczkowski** i **Andrea Bezzi** (Włochy). Drugi kurs instruktorski odbył się w Jakuszycach w terminie 23.02-03.03.2012r. Kierownikiem wyszkolenia tego kursu był IW **Grzegorz Sadowski**. Ostatni kurs instruktorski biegowy w sezonie 2011/2012 zorganizowany został w Zakopanem, na którym kierownikiem wyszkolenia był IW **Jerzy Dyczkowski**. Kurs odbył się w terminie 04-12.03.2012r.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. BARGLIK Angelika | 13. MARCZUŁAJTIS Ludwika |
| 2. BOGUSZ Piotr | 14. MICHALIK Izabela |
| 3. DĘBSKI Roman | 15. NOWAK Agnieszka |
| 4. GAJEWICZ Wojciech | 16. PODGÓRNA Zuzanna |
| 5. HATLAS Krzysztof | 17. PODKAŃSKI Bartosz |
| 6. HORODEŃSKI Michał | 18. RAKOWSKA Ewa |
| 7. JANUĆ Bożena | 19. SKOWRON Piotr |
| 8. KUBIŃSKI Wiktor | 20. STASZCZUK Michał |
| 9. KUCHARZ Janusz | 21. STYPA Marcin |
| 10. KWIATKOWSKI Maciej | 22. SZMEL Ewa |
| 11. LECH Paweł | 23. TARASIEWICZ Piotr |
| 12. LESIOWSKI Wojciech | 24. URBANIAK Marcin |



KURS TELEMARUKU

W sezonie 2011/2012 został zorganizowany jeden kurs telemarku, który odbył się w Krynicy w terminie 05-09.03.2012r. – zajęcia na kursie prowadził IW Piotr Kapustiany.

Absolwenci kursu:

1. BRACH Karolina
2. DROZD Sławomir
3. GUZIK Anna
4. LASSAK Sławomir
5. MACIĄŻEK Katarzyna
6. MŁYNARCZYK Jacek
7. NĘDZA Maria
8. PIETRUSIŃSKI Jan
9. SMOLARCZYK Katarzyna
10. MAŁEK Andrzej



KURS USTAWIANIA ŚLALOMÓW

Niestety w sezonie 2011/2012 nie udało się zorganizować kursu ustawiania slalomów – zbyt mała liczba uczestników.

52 OGÓLNOPOSKIE ZAWODY INSTRUKTORÓW

W dniach 24-25 marca 2012r. w Kluszkowcach odbyły się 52 Ogólnopolskie Zawody Instruktorów PZN. W ramach 52 OZI zostały rozegrane następujące konkurencje: jazda techniczna, slalom gigant, mistrzostwa demonstratorów, dodatkowo został przeprowadzony gigant telemarkowy. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę SN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A i A+B.

Wyniki slalomu giganta:

Grupa II Instruktorzy (51-60 lat)

1 miejsce – **PODGÓRNA** Zuzanna

2 miejsce – **KOTOWSKA-SARAPATA** Ariana

Grupa III Instruktorzy (41-50 lat)

1 miejsce – **LIBERA-CICHY** Aleksandra

2 miejsce – **KURKOWIAK** Maria

3 miejsce – **MACZUGOWSKA** Aleksandra

Grupa IV Instruktorzy (31-40 lat)

1 miejsce – **WYSOCKA** Izabela

2 miejsce – **STRAMA** Katarzyna

3 miejsce – **NAWALANIEC** Gabriela

Grupa V Instruktorzy (18-30 lat)

1 miejsce – **LESZCZYŃSKA** Katarzyna

2 miejsce – **WÓJCIK** Małgorzata

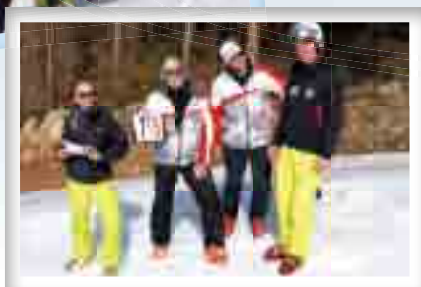
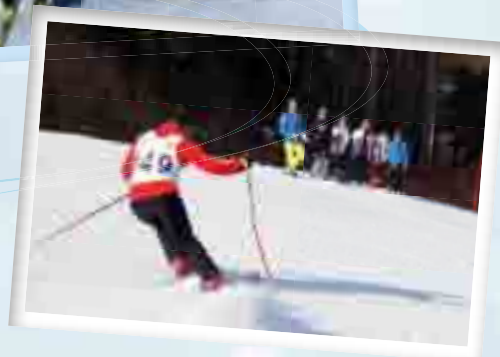
3 miejsce – **MAŁYSA** Zuzanna

Grupa VI Instruktorzy powyżej 60 lat (1949 i wcześniejsze)

1 miejsce – **KLIMCZAK** Przemysław

2 miejsce – **GÓRNICKI** Zdzisław

3 miejsce – **LECHOWICZ** Waldemar



Grupa VII Instruktorzy (51-60 lat)

1 miejsce – **BADURA** Jacek

2 miejsce – **HORECKI** Krzysztof

3 miejsce – **PALIK** Marek i **STANISŁAWSKI** Zbigniew

Grupa VIII Instruktorzy (41-50 lat)

1 miejsce – **SMAJDOR** Jarosław

2 miejsce – **STAWARZ** Piotr

3 miejsce – **MAKUCH** Tadeusz

Grupa IX Instruktorzy (31-40 lat)

1 miejsce – **GAŚIENICA-JÓZKOWY** Bartłomiej

2 miejsce – **GUŃKA** Łukasz

3 miejsce – **PILCH** Leszek

Grupa X Instruktorzy (18-30 lat)

1 miejsce – **SOŁTYS** Jan

2 miejsce – **LEONOWICZ** Kasper

3 miejsce – **MAZUREK** Krzysztof

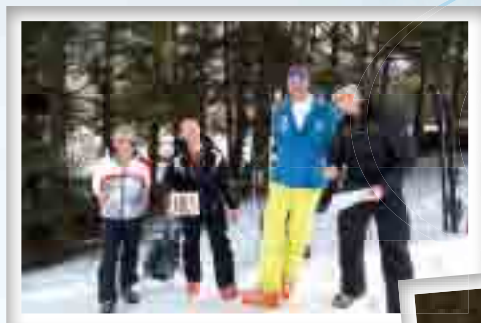
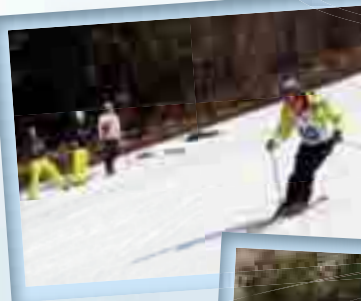
Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa kobiet:

- 1 miejsce – BUCZEK Anna
- 2 miejsce – STRAMA Katarzyna
- 3 miejsce – LESZCZYŃSKA Katarzyna

Grupa mężczyzn:

- 1 miejsce – GUŃKA Łukasz
- 2 miejsce – PODGÓRNY Wojciech
- 3 miejsce – STAWARZ Piotr



Wyniki Dwuboju

Grupa II Instruktorzy (51-60 lat)

- 1 miejsce – KOTOWSKA-SARAPATA Ariana

Grupa III Instruktorzy (41-50 lat)

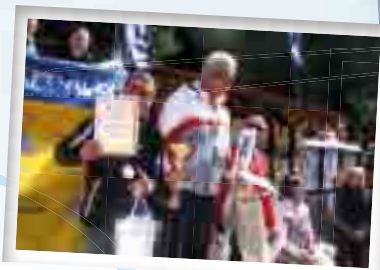
- 1 miejsce – KURKOWIAK Maria
- 2 miejsce – LIBERA-CICHY Aleksandra
- 3 miejsce – ELEGĄCZYK-KOT Helena

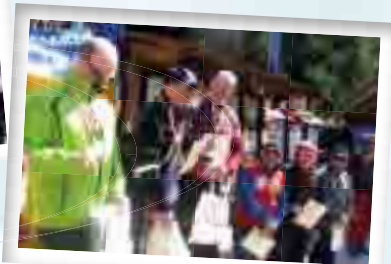
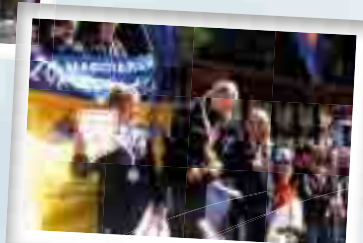
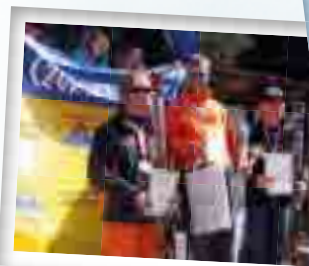
Grupa IV Instruktorzy (31-40 lat)

- 1 miejsce – STRAMA Katarzyna
- 2 miejsce – WYSOCKA Izabela
- 3 miejsce – NAWALANIEC Gabriela

Grupa V Instruktorzy (18-30 lat)

- 1 miejsce – LESZCZYŃSKA Katarzyna
- 2 miejsce – BUCZEK Anna
- 3 miejsce – MAŁYSA Katarzyna





Grupa VI Instruktorzy powyżej 60 lat

1 miejsce – **KLIMCZAK Przemysław**

2 miejsce – **GÓRNICKI Zdzisław**

3 miejsce – **ZIEBA Krzysztof**

Grupa VII Instruktorzy (51-60 lat)

1 miejsce – **HORECKI Krzysztof**

2 miejsce – **PALIK Marek**

3 miejsce – **STANISŁAWSKI Zbigniew**

Grupa VIII Instruktorzy (41-50 lat)

1 miejsce – **STAWARZ Piotr**

2 miejsce – **STELMACH Tomasz**

3 miejsce – **SMAJDOR Jarosław**

Grupa IX Instruktorzy (31-40 lat)

1 miejsce – **GUŃKA Łukasz**

2 miejsce – **GAŚIENICA-JÓZKOWY Bartłomiej**

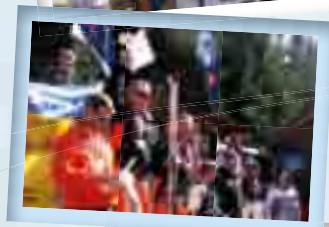
3 miejsce – **PODGÓRNY Wojciech**

Grupa X Instruktorzy (18-30 lat)

1 miejsce – **MAZUREK Krzysztof**

2 miejsce – **GIZICKI Jacek**

3 miejsce – **SOLTYŚ Jan**



Wyniki Giganta Telemarkowego

Grupa kobiet:

1 miejsce – **BUCZEK Anna**

2 miejsce – **GUZIK Anna**

3 miejsce – **ZWIJACZ Monika**

Grupa mężczyzn:

1 miejsce – **STACH Tymoteusz**

2 miejsce – **LASSAK Sławomir**

3 miejsce – **STYRCZULA Stanisław**

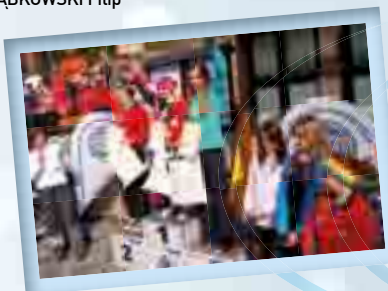
VI MISTRZOSTWA DEMONSTRATORÓW SITN-PZN

Grupa dziewcząt:

- 1 miejsce – GĄSIENICA Natalia
- 2 miejsce – MACZUGOWSKA Julia
- 3 miejsce – MACIAS Antonia

Grupa chłopców:

- 1 miejsce – STANASZEK Jakub
- 2 miejsce – MORAŃDA Sergiusz
- 3 miejsce – ZĄBKOWSKI Filip



MISTRZOSTWA SZKÓŁ NARCIARSKICH SITN-PZN

Szkoły z licencją A+B:

- 1 miejsce – BLIZZARD DEMO TEAM
- 2 miejsce – STRAMA -NOSAL
- 3 miejsce – HSKI HARENDA ZAKOPANE

Szkoły z licencją A:

- 1 miejsce – DWIE DOLINY
- 2 miejsce – SKIZY
- 3 miejsce – FUN&RACE

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY INSTRUKTORÓW – BIEGI NARCIARSKIE

II Otwarte Zawody w Biegach Narciarskich zostały zorganizowane w Zakopanem w dniu 10.03.2012r na trasach COS Zakopane, na pętli 2,5 km kobiety i 5 km mężczyźni. Startowało 23 zawodników.

Wyniki zawodów:

Grupa kobiet:

- 1 miejsce – OLCOŃ Edyta
- 2 miejsce – NĘDZA Maria
- 3 miejsce – MACIĄZEK Katarzyna

Grupa mężczyzn:

- 1 miejsce – HATLAS Krzysztof
- 2 miejsce – KUBIŃSKI Wiktor
- 3 miejsce – GRĄDZKI Jan



KURS LAWINOWY

W sezonie 2011/2012 udało się zorganizować cztery kursy lawinowe w terminach: 09-11.11.2011r., 12-15.01.2012r., 02-05.02.2012r., 15-18.03.2012r. Pierwszy kurs odbył się w Austrii na Stubaiu, a pozostałe tradycyjnie na Hali Gąsienicowej. Kursy prowadzili: IW, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownik TOPR – **Adam Marasek**, IW, instruktor ratownictwa GOPR – **Zbigniew Stanisławski** i przewodnik wysokogórski, ratownik TOPR – **Józef Michalec**.

Kurs zaliczyło 31 osób:

1. ADAMCZYK Wojciech
2. BRZOZOWSKI Marian
3. JÓŹWIĄK Tadeusz
4. LEONOWICZ Kasper
5. NOWAK Andrzej
6. CZERNICKI Łukasz
7. KAŁUCKI Wojciech
8. KAPUSTKA Jacek
9. MARASEK Anna
10. GIZICKI Jacek
11. KOENIG Michał
12. KURJAŃSKI Bartosz
13. MAŁYSA Zuzanna
14. ŚWIERZEWSKA Anna
15. ZWIJACZ Dawid
16. FIDO Antoni
17. MACHALICA-PYCIA Joanna
18. PYCIA Piotr
19. KOWALCZYK Robert
20. BYRTEK Sylwester
21. FREY Bogusława
22. KOLBER KORPAL Maria
23. KONARSKI Wojciech
24. KONCEWICZ Aleksandra
25. MATUSIAK Włodzimierz
26. PLEWA Krzysztof
27. ZAJDER Mariusz
28. BARABASZ Maciej
29. WILCZYŃSKA Karolina
30. WOJDYŁO Jan
31. WILLIMOWSKI Cezary

KURS SKI-TOUROWY

W minionym sezonie zostały zorganizowane dwa kursy ski-tourowe na Hali Gąsienicowej w terminach: 01-06.04.2012r. i 15-20.04.2012r. Zajęcia prowadzone były przez: IW, instruktora narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownika TOPR – **Adama Maraska**, IW, instruktora GOPR – **Zbigniewa Stanisławskiego** i przewodnika wysokogórskiego, ratownika TOPR – **Józefa Michalca**.

Kurs zaliczyło 29 osób:

1. GAŚIENICA Jan
2. KAŁUCKI Wojciech
3. KAPUSTKA Jacek
4. KONCEWICZ Aleksandra
5. KOTOWSKA-SARAPATA Ariana
6. MARASEK Anna
7. MACZKA Gerard
8. TRZĄSKA Justyna
9. WIERZBICKI Daniel
10. LEONOWICZ Kasper
11. BRYŁKA Bartosz
12. SŁODYCZKA Marian
13. BISKUPSKI Wojciech
14. BYRTEK Sylwester
15. CHRZANOWSKA Małgorzata
16. GIZICKI Jacek
17. GÓRSKA Katarzyna
18. KOLBER KORPAL Maria
19. KURJAŃSKI Bartosz
20. LACH Grzegorz
21. LEWANDOWSKI Marcin
22. MAŁYSA Zuzanna
23. MAREK Marta
24. MŁYNARCZYK Jacek
25. PIĄTEK Wanda
26. PLEWA Krzysztof
27. ŚWIOSTEK Małgorzata
28. STAWARZ Piotr
29. ŻERDZICKA Kłara

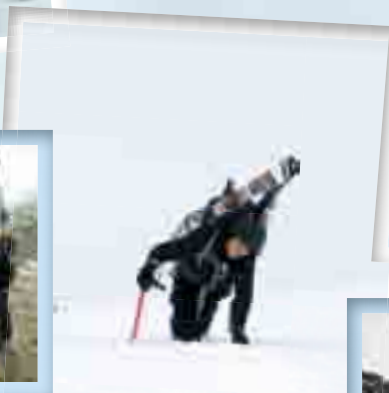
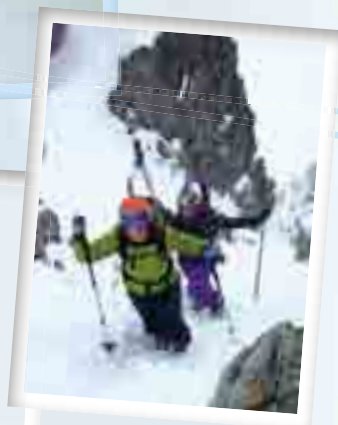


KURS FREERIDE`OWY

Po raz pierwszy został zorganizowany kurs freerideowy w Tatrach w terminie 15-19.04.2012r.

Kurs zaliczyło 8 osób:

1. CZERNICKI Łukasz
2. HADY Agnieszka
3. WNEK Adam
4. PYTEL Piotr
5. GUZIK Anna
6. MACIAG Katarzyna
7. WALIŃSKA Maria
8. KOPROWSKA Zuzanna



Zarejestruj się na stronie www.head.pl/instruktor

PROGRAM HEAD DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN

rabat → zamówienia przedsezonowe
50% Licencjonowanych Szkół Narciarskich

rabat → zamówienia bieżące Licencjonowanych Szkół Narciarskich
40% → zamówienia przedsezonowe indywidualne

rabat → zamówienia bieżące indywidualne
30%

WARUNKI PROGRAMU

- wypełnij ankietę na www.head.pl/instruktor, aby uzyskać szczegółowe informacje o programie
- zamówienia przedsezonowe należy składać w okresie luty-marzec, dokładna oferta zostanie przesłana w lutym każdemu kto zarejestruje się na www.head.pl/instruktor
- zamówienia przedsezonowe gwarantują dostępność sprzętu oraz lepszy rabat
- zamówienia Licencjonowanych Szkół Narciarskich gwarantują lepszy rabat i składane są zbiorczo przez kierowników szkół dla instruktorów tej szkoły wyszczególnionych na www.sitn.pl, faktura wystawiona będzie na szkołę narciarską, a sprzęt wysłany zostanie na adres szkoły
- tylko instruktorzy SITN-PZN z aktualnymi uprawnieniami i opłaconymi składkami mają prawo do zniżek na zakup nart marki HEAD
- każdy instruktor SITN-PZN podpisuje z HEAD indywidualny kontrakt
- instruktor SITN-PZN jest upoważniony do zakupu ze zniżką 1 pary nart HEAD w sezonie, lista ofertowanych modeli dostępna jest po rejestracji na www.head.pl/instruktor

więcej informacji → www.head.pl/instruktor
head@coolsport.pl
tel. 12 623 90 15 wew. 43

HEAD



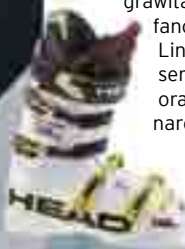
Zeskanuj
QR-code
i WYGRAJ
NARTY
HEAD

Konkurs
rozpoczyna
się 1.10.2012,
a kończy
31.03.2013



WYGRAJ NARTY.

Cały świat jest pod wrażeniem Lindsey. Nie tylko z powodu pasma zwycięstw, ale również jej wdzięku i osobowości. Pomijając śnieg, grawitację i rozwrzeszczanych fanów, składowe sukcesu Lindsey to wielkie serce, wola zwycięstwa oraz najszybszy sprzęt narciarski na świecie.



colson
partners

ZAWODNIA: LINDSEY VONN
ZDJĘCIA: MARK BEZARD

HEAD PONS SEE AG



W kadencji 2011-2015 władze INTERSKI działają w składzie: prezes INTERSKI – **E. Melmer**, II wiceprezes – **A Neil D. Tanner** (CAN), sekretarz generalny Interski – **P. Mall** (A) oraz prezesi ISIA – **R. Campell** (CH), IVSI – **N. Barthle** (D), IVSS – **K. Astrand** (S). Nadal jednak jest wakat na stanowisku I wiceprezesa.

XX Kongres INTERSKI odbędzie się w Argentynie w Ushuaia (stacja narciarska Cerro Castor) w dniach 5-12 września 2015 r. Natomiast we wrześniu 2013; w połowie mijającej kadencji INTERSKI planowane jest tam Walne Zebranie połączone z oceną przygotowań do Kongresu 2015.

W dniach 14 -15.05.2012r. w Krakowie obra-



dowało Prezydium INTERSKI. Prezes **E. Melmer** i sekretarz **P. Mall** złożyli wizytę prezesowi PZN **A. Tajnerowi** w Biurze Polskiego Związku Narciarskiego. My również gościliśmy ich w naszym Biurze SITN. Miłą pamiątką tego pobytu jest okolicznościowy wpis do Księgi Pamiątkowej SITN-PZN. [foto]

INTERSKI aktualnie zrzesza 37 krajów i 3 stowarzyszenia międzynarodowe ISIA, IVSI i IVSS. Strona INTERSKI www.interski.org w 2012 zmieniła szatę graficzną, publikowany jest też własny NEWSLETTER.



Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Zawodowych ISIA aktualnie skupia około 60.000 instruktorów z 39 krajów z całego świata. Prezesem w minionej kadencji był **Riet Cambell** (SUI), a Komisji Szkolenia przewodniczył **Vitiorio Coffi** (IE). Z inicjatywy Komisji Szkolenia zorganizowano spotkanie techniczne (TEST BEZPIECZEŃSTWA – teoria) w październiku 2011r. w Budapeszcie oraz warsztaty praktyczne w Davos w ostatnim tygodniu marca 2012r. Nasi przedstawiciele brali udział w tych wydarzeniach.





dokonano zmian statutowych i nie przegłosowano zmiany nazwy stowarzyszenia (odrzucono zdecydowaną większością głosów zastąpienie wyrazu narty wyrazem sporty śnieżne).

Do grona członków ISIA przyjęto Koreę Południową (aktualnie więc 39 krajów należy do ISIA).



Najważniejszym wydarzeniem światowym w minionym sezonie był Kongres ISIA połączony z Walnym Zebraniem Sprawozdawczo-Wyborczym, który odbył się w Krakowie w dniach 16-19.05.2012 r. Po raz pierwszy w historii kongresów ISIA (od 1971) reprezentowane były wszystkie kraje członkowskie, a liczba delegatów przekroczyła 100.

W części kongresowej wygłoszono referaty (pełne teksty znajdziemy na naszej stronie w części sprawozdawczej kongresowej). Nasz polski referat „Narciarstwo niepełnosprawnych – zabawa, zdrowie i jeszcze więcej” przedstawił koł. **Dominik Jonas**.

W części statutowej Walnego Zebrania nie

W części wyborczej kandydaci do władz przedstawiali swoje założenia programowe. Najciekawszy program merytoryczny przedstawił Francuz **G. Chabert**, który przedstawiamy poniżej.

Nowa prezydencja pozwoli na odnalezienie jedności i fundamentów ISIA

1. Pobudzenie prawdziwej promocji sportów zimowych i ich nauczania poprzez udział ISIA

w najważniejszych wydarzeniach (np.: Ispo Monachium, duże targi, puchar świata w narciarstwie, World Snow Day).

2. Uplasowanie ISIA jako ważnego aktora świata narciarstwa i turystyki zimowej (zbliżenie do Światowej Organizacji Turystyki, do FIS, CIO).
3. Zrozumienie oczekiwań niektórych kategorii uczniów i zdefiniowanie najlepszej reakcji w nauczaniu sportów zimowych (np.: osoby nieletnie, seniorzy, osoby o ograniczonej sprawności ruchowej).
4. Wzmocnienie wymiany podziału doświadczeń dotyczących rozwoju bezpieczeństwa (zasady jazdy, zakładanie kasku) w celu aktywnego udziału w zapobieganiu zagrożeniom.
5. Rozwój naszych działań przez zaangażowanie na rzecz trwałego rozwoju. Łączenie działań już wdrożonych przez związki członkowskie w celu zebrania dobrych praktyk.
6. Lepsze poznanie ISIA przez rozwijanie witryny internetowej z informacjami i usługami, dostępnej ze smartfonów i tabletów, skierowanej zarówno do profesjonalistów nauczających jazdy jak i normalnego odbiorcy.
7. Wzmocnienie znaku ISIA, prawdziwego symbolu przynależności do wielkiej rodziny profesjonalnych instruktorów narciarskich.

Gelles Chabert (SNMSF)

W wyniku przeprowadzonych wyborów, skład władz ISIA przedstawia się następująco:

Prezydent: **Riet R. Campell** (CH)

Wiceprezydent (Europ): **Vittorio Caffi** (IE)

Wiceprezydent (Ameryka): **Martin Bacer** (AR)

Wiceprezydent (Azja): **Yuichi Mabuchi** (JP)

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

Skarbnik: **Jiri Kotaska** (CZ)

Audytoryzy: **Tomislav Sepic** (HR), **Frank Lund** (DK)

Po zakończonym Walnym Zebraniu realizowaliśmy w ciągu kolejnych dwóch dni program dodatkowy, w którym przybliżaliśmy naszym gościom najciekawsze miejsca miasta Krakowa. Organizacja Kongresu była olbrzymim wyzwaniem dla naszego stowarzyszenia, zarówno organizacyjnym, jak i finansowym. Praktycznie zespół organizacyjny rozpoczął działanie 1,5 roku przed rozpoczęciem imprezy. Sądząc z otrzymanego oficjalnego podziękowania od władz ISIA zdaliśmy ten egzamin z wysoką lokatą:



„Specjalne podziękowania przekazujemy organizatorom Kongresu i programu dodatkowego. Kongres był świetnie zorganizowany i czuliśmy się wspaniale w stworzonej nam przyjaznej atmosferze. Specjalne podziękowania przekazujemy dla Zuzanny Podgórnjej, Prezesa SITN-PZN



i Wiceprezesa Krzysztofa Zięby a także dla całego zespołu organizacyjnego.

Program dodatkowy z wizytą w Kopalni Soli w Wieliczce, wycieczka tramwajowa wokół Starego Miasta, zwiedzanie Muzeum Podziemnego w Rynku, wizyta u Prezydenta Miasta Krakowa, zwiedzanie Królewskiego Zamku na Wawelu, Muzeum Lotnictwa i Muzeum Schindlera, było niezwykle inspirującym doświadczeniem dla każdego”.

ISIA włączyło się w akcję FIS propagującą dzień 20 stycznia 2013r. jako Międzynarodowy Dzień Śniegu, skierowany na przyciągnięcie dzieci i młodzieży do sportów śnieżnych.

W dniach 26-30.01.2013 planowana jest kolejna impreza – Mistrzostwa Świata Instruktorów w Pamporowie w Bułgarii.

Strona: www.isiaski.org



Zarząd IVSI – Międzynarodowego Stowarzyszenia Instruktorów Amatorów – pracuje w składzie: prezes – **Norbert Barthle** (D), wiceprezes – **Hans-Peter Kunz** (A), wiceprezes – **Takazumi Fukuoka** (JAP), członkowie – **Jerzy Kaliski** (PL) i **Jean Marc Villemin** (F), przewodniczący Komisji Szkolenia – **Norberth Sched** (D), skarbnicy – **Katelin Egri** (H) i **Marc Hendrix** (B). W 9-osobowej Komisji Szkolenia działa **Krzysztof Zięba**.

Zarząd i Komisja Szkolenia IVSI spotkała się dwukrotnie, w listopadzie 2011 we Frankfurcie oraz w kwietniu 2012 w miejscu przyszłorocznego XII Kongresu IVSI (Alpe d'Huez we Francji, gdzie osobiście sprawdzono wybrane przez organizatora strategiczne miejsca spotkań [sala kongresowa i stok dla występów DEMO-TEAM-ów]).

Od jesieni 2009 roku wydajemy legitymację instruktora IVSI w formie plastikowej karty. Jest to podstawowy dokument weryfikujący uprawnienia szkoleniowe podczas prowadzenia zajęć praktycznych w krajach alpejskich, a także ułatwia korzystanie ze zniżek instruktorskich w stacjach narciarskich. W bieżącym roku wydaliśmy 256 znaczków prolongujących IVSI 2012.

Do IVSI należą aktualnie 21 krajów. Z uwagi na brak opłacania składek członkowskich rozważa się skreślenie Finlandii.

Strona: www.ivosi.info w wersji francuskiej i angielskiej.



Pracami IVSS – Międzynarodowego Stowarzyszenia Sportów Śnieżnych w Szkolach i Uniwersytetach kieruje od 2007 roku **K. Astrand** (S). Nasze stowarzyszenie w IVSS reprezentuje dr **Rafał Wołk**, pracownik AWF Wrocław.

W marcu 2012r. w Borowcu w Bułgarii zorganizowano seminarium dotyczące misji, osiągnięć i przyszłości IVSS, przedstawiono szwedzką drogę szkoleniową w szkołach, a na stoku przeprowadzono warsztaty telemarkowe.

Generalnie IVSS odpowiada za merytoryczne przygotowanie części teoretycznych Kongresów Narciarskich (wykłady, referaty oraz projekty metodyczno-szkoleniowe). Aktualnie do IVSS należy 26 krajów.

Strona: www.ivss.info oraz publikowany jest własny newsletter.



FEMPS – Federacja Europejskich Instruktorów Zawodowych. Od 2007 roku grupa założycielska próbuje zrzeszyć instruktorów europejskich również z nowych krajów Unii Europejskiej. Do FEMPS należą stowarzyszenia SNMSF (Syndicat National Des Moniteurs Du Ski Francais), Collegio Nazionale Maestri dei sci Italiani), ÖSSV (Österreichischer Skischulverband). FEMPS wszedł w spór sądowy z ISIA zakończony ugodą w 2012 roku.

Przypominamy, że FEMPS zakłada techniczną weryfikację uprawnień instruktora poprzez zaliczenie EUROTESTU (czas wzorcowy zakładają zawodnicy z Pucharu Świata, posiadający 50 FIS-punktów).

Strona: www.femps.org – publikowany jest kalendarz zawodów z cyklu EUROTEST.

W kwietniu 2012 zakończył się projekt rozpoczęty jesienią 2010 r. w Komisji Parlamentu Europejskiego w Brukseli dotyczący uniwersalnej karty i stopnia tzw. European Professional Card (MoU) – „EUROINSTRUKTOR” w krajach Unii Europejskiej. Weryfikacja uprawnień instruktorskich poprzez TEST BEZPIECZEŃSTWA (podobnie jak na naszym kursie lawinowym szukanie zasypanego na czas) oraz TEST GS (wzorec to zawodnik z PS ze 105 FIS punktami).

Polska, jak większość państw, nie podpisała dokumentu, ale 9 stowarzyszeń z krajów europejskich (spełniony wymóg minimalny dla decyzji!!!) wyraziło zgodę na przyjęcie na rok programu pilotażowego karty MoU.

INFORMACJE DODATKOWE

Przypominamy, że według prawa włoskiego instruktor nie będący obywatelem włoskim, może uczyć maks. 15 dni w trakcie sezonu narciarskiego. Pobyt szkoleniowy należy zgłaszać poprzez strony internetowe Collegio Regionale dei Maestri di Sci poszczególnych prowincji, składając oświadczenie o tymczasowym i okazjonalnym wykonywaniu działalności zawodowej instruktora narciarskiego w danej prowincji. SITN-PZN na potrzeby zainteresowanego wydaje w j. polskim Kartotekę Instruktora PZN (ważność stopnia do uprawnień szkoleniowych) oraz zaświadczenie o braku zastrzeżeń stowarzyszenia do postawy moralnej instruktora. ●



Krzysztof Zięba

- Instruktor Wykładowca SITN PZN od 1980 roku. W strukturach władz SITN od 1994 roku. Były prezes SITN PZN. Od 2005 roku w Komisji Szkolenia IVSI. Wprowadzał informatyzację naszego Stowarzyszenia. Zawodowo: inżynier elektryk w Zakładzie Energetycznym Arcelormittal Poland Krakow.

ISIA WYBRAŁA KRAKÓW - KONGRES 18-20 MAJA 2012 ROKU



WOJCIECH WOŹNICA, JAKUB GRZYMAŁA

czas ISIA Safety Event w Budapeszcie (Węgry) w dniach 10-11 października 2011, gdzie omówiono teoretyczne aspekty wspólnego programu kształcenia, i były kontynuowane podczas ISIA Safety Event w Davos (Szwajcaria) w dniach 29 marca – 1 kwietnia 2012 roku. Podczas



Kongres ISIA w Krakowie, jak pokreślił **Hugo Reider**, sekretarz generalny ISIA, był pierwszym w historii tego cyklu spotkań, na którym pojawili się reprezentanci wszystkich krajów członkowskich. Swoich delegatów przysłały nawet najodleglejsze kraje, takie jak Australia i Nowa Zelandia, mimo że na półkuli południowej trwały już przygotowania do rozpoczęcia sezonu narciarskiego. Obecni byli również przedstawiciele większości krajów o statusie obserwatora – m. in. kilkuosobowa reprezentacja Ukrainy – oraz Korei Południowej, która została w Krakowie oficjalnie przyjęta w poczet pełnoprawnych członków ISIA.

Tematem przewodnim merytorycznej części kongresu było bezpieczeństwo i zdrowotność w sportach śnieżnych. Najważniejszym wystąpieniem w tym zakresie było wygłoszone przez **Vittorio Caffiego**, wiceprezidenta ISIA, podsumowanie długiego okresu prac nad ustanowieniem wspólnych norm kształcenia w zakresie bezpieczeństwa dla krajów członkowskich ISIA. Prace nad tym tematem zostały zapoczątkowane pod-

tego drugiego spotkania można było porównać programy szkolenia w zakresie bezpieczeństwa w poszczególnych krajach członkowskich ISIA w czasie praktycznych zajęć na śniegu. Podczas spotkania w Budapeszcie SITN reprezentowali: **Krzysztof Zięba** – wiceprezes SITN i **Maciej Kwiatkowski**, przewodniczący Komisji Promocji i Marketingu SITN, w Davos obecny był **Jakub Grzymała** z Komisji Marketingu.

Vittorio Caffi (który nazajutrz po swojej prelekcji został wybrany wiceprezydentem ISIA na Europę) przedstawił również schemat egzaminowania w zakresie bezpieczeństwa i różnice programu szkolenia pomiędzy poziomami ISIA Stamp oraz ISIA Card.

Wypracowane przez członków ISIA wymagania dotyczące programu szkolenia w zakresie bezpieczeństwa w większości spełniamy w SITN, organizując przeszkolenie w zakresie oceny ryzyka (funkcjonujący w SITN kurs lawinowy) i prowadzenia grupy poza trasą (również funkcjonujący w SITN kurs ski-tourowy) oraz 2-dniowy intensywny kurs udzielania pierwszej pomocy. Rozsze-

rzenia wymaga jedynie zakres czasowy niektórych elementów szkolenia.

Opracowanie wspólnych norm kształcenia i egzaminowania w zakresie bezpieczeństwa ma duże znaczenie dla instruktorów zawodowych, podejmujących pracę poza swoim krajem (a więc również wielu członków SITN). Dodatkowo umacnia też pozycję ISIA w wyścigu do Brukseli, gdzie podjęta ma zostać decyzja o tym, która ze światowych organizacji będzie miała największy wpływ na kształt europejskiej legitymacji instruktora, umożliwiającej wolny przepływ przedstawi-

z zapewnieniem wysokiego poziomu merytorycznego i bezpieczeństwa lekcji narciarskich, a są forsowane jako kryterium ze względu na protekcjonizm niektórych krajów alpejskich, niechętnych otwartej konkurencji na własnych rynkach. ISIA podchodzi do tego tematu bardzo rzeczowo, debatę na szczecblu międzynarodowym prowadzono w tej sprawie w czasie wspomnianych ISIA Safety Event w Budapeszcie i ISIA Safety Event w Davos, a także podczas Kongresu ISIA w Krakowie.

Warto dodać, że problematyka norm bezpieczeństwa w sportach śnieżnych i związanego z nimi konfliktu



cieli naszego zawodu w granicach UE. Wyniki tych intensywnych prac są dla nas o tyle ważne, że konkurująca z ISIA organizacja FEMPS (Fédération Européenne des Moniteurs Professionnels de Ski), jako główny czynnik weryfikacji standardów bezpieczeństwa forsuje EURO-TEST, czyli slalom gigant, do którego czas wzorcowy mieliby ustalać zawodnicy z czołówki światowej. Wspomina o tym **Krzysztof Zięba** w artykule Komisji Zagranicznej w niniejszym Informatorze. Oczywiście jest, że wyniki egzaminów sportowych mają niewielki związek

interesów na szczecblu międzynarodowym, była również szeroko omawiana podczas Kongresu SKILEX w Krynicy Zdrój na przetomie lutego i marca 2011 roku, którego organizatorem i gospodarzem był **Ludwik Żukowski** – były prezes SITN.

Po wyborach w składzie Zarządu ISIA doszło do powrotu do głosu reprezentantów krajów alpejskich (Austria, Francja), jednak przy odczuwalnym braku reprezentanta Włoch (**Vittorio Caffi**, choć z pochodzenia Włoch, startował z paszportem irlandzkim). Z naszej





perspektywy znaczący będzie brak **Bjoerna Zeitz**a, głosu rozsądku w Zarządzie ISIA, który po ponad 30 latach pracy zdecydował się nie starać o przedłużenie mandatu. Z drugiej strony korzystny jest ponowny wybór na stanowiska **Rieta Cambella** (prezydent ISIA), **Vittorio Caffiego** (wiceprezydent ISIA na Europę) oraz **Hugo Reidera** (sekretarz generalny ISIA), którzy deklarują kontynuowanie polityki zacieśniania współpracy między krajami członkowskimi ISIA przez kolejną kadencję. Pozostali członkowie zarządu dadzą się dopiero

tofa, Naczelnika TOPR, wycieczka do Morskiego Oka. Pomimo niesprzyjającej pogody goście wynieśli z tej wyprawy bardzo korzystne wrażenia i pozytywnie ocenili potencjał Zakopanego. Podczas krótkiego przemówienia otwierającego Kongres ISIA **Erich Melmer** odniósł się z entuzjazmem do polskiej gościnności oraz wspominał miłe wrażenia, jakie wyniósł z odwiedzin w Tatrach. Wygłoszona następnie w tej pozytywnej atmosferze zapowiedź kandydowania Polski – SITN PZN do roli gospodarza INTERSKI w roku 2019 w okrągłą, setną



poznać podczas właśnie rozpoczętego okresu czterech lat urzędowania.

Na kilka dni przed oficjalnym otwarciem kongresu w Krakowie odbyły się posiedzenia zarządów INTERSKI oraz IVSS. **Erich Melmer**, prezydent INTERSKI, podejmowany przez prezes SITN **Zuzannę Podgórną** oraz **Macieja Kwiatkowskiego**, członka zarządu SITN PZN, wybrali się wraz z **Rietem Cambellem**, prezydentem ISIA, i jego małżonką do Zakopanego. Głównym punktem programu była zorganizowana przez **Jana Krzysz-**

rocznicę założenia Polskiego Związku Narciarskiego, została bardzo dobrze przyjęta przez zgromadzonych.

Kongres w Krakowie został uznany przez uczestników za niezwykle udany, organizatorzy otrzymali, oprócz formalnych podziękowań od władz ISIA i INTERSKI, wiele wyrazów uznania ze strony uczestników. Wydaje się, że jesteśmy po tych doświadczeniach dobrze przygotowani do podjęcia kolejnych wyzwań i organizacji następnych imprez. ●

KONGRES IVSI 2013



Kwietniowe posiedzenie Zarządu i Komisji Szkolenia IVSI.

Zarząd i Komisja Szkolenia IVSI (w skład 9-osobowej Komisji Szkolenia wchodzi kol. **Krzysztof Zięba**) spotkały się dwukrotnie, w listopadzie 2011 we Frankfurcie oraz w kwietniu 2012 w miejscu przyszłoroczne-

go XII Kongresu IVSI (Alpe d'Huez we Francji). Członkowie władz IVSI osobiście sprawdzili wybrane przez organizatora strategiczne miejsca spotkań (sala kongresowa i stok dla występów DEMO-TEAM-ów). ●



Stok w Alpe d'Huez, gdzie narodowe demo teamy przedstawią swoje programy.



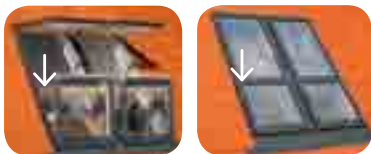
FAKRO
OFICJALNY
PARTNER
PIŁKARSKIEJ
REPREZENTACJI
POLSKI

FAKRO®

ZAPROŚ ŚWIAT DO DOMU



Okno balkonowe FGH-V P2 Galeria
zdobywca złotego medalu targów Budma 2012



↓ Zintegrowana z dolnym skrzydłem **barierka całkowicie chowa się w konstrukcji okna**, przez co nie jest narażona na zabrudzenia. Żaden element barierki nie jest widoczny na zewnątrz.

OKNO BALKONOWE FGH-V GALERIA

Otwórz swoje wnętrze na świat, aby poczuć ożywcze tchnienie. Nowe dwuskrzydłowe okno dachowe Galeria po otwarciu tworzy balkon na poddaszu, dzięki czemu poczujesz ciepłe promienie słońca, świeże powietrze wypełni twoje poddasze, a Ty zyskasz dodatkową przestrzeń.

Nowoczesne okno balkonowe to łatwa obsługa i nowatorskie rozwiązania, które zmieniają terazniejszość.

www.fakro.pl

PRZYPOMNIENIE

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



KOMISJA SZKOLENIA SITN PZN

JACEK ŻABA



Jako osoba sprawująca nadzór nad pionem szkolenia z uwagą śledzę od wielu miesięcy prace zespołu redagującego nowy Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Każdy nowy program jest szeroko dyskutowany i komentowany. Tym razem główne założenia programowe zostały przedstawione podczas konferencji Instruktorów Wykładowców i Asystentów SITN PZN w Kluszkowcach wiosną 2012 roku. Tam też Komisja Narciarstwa Zjazdowego wraz z SITN Demo Team Poland zorganizowały warsztaty na śniegu, gdzie pełne zaangażowania dyskusje były kontynuowane i uzupełnione wykonywaniem ewolucji w praktyce. Ja ze swej strony dałem wówczas dodatkowy miesiąc czasu na nadsyłanie do Komisji ewentualnych dodatkowych uwag i przemyśleń.

W maju szef Komisji, Piotr Stawarz, przedstawił swoim współpracownikom pełne założenia merytoryczne oraz strukturę nowego Programu. Od tego czasu, przez wiele tygodni trwała naprawdę wyczerpująca praca kilku osób. Na tym etapie zaproszono również do ścisłej współpracy kolegów starszych wieloletnim doświadczeniem, a także wybitnych fa-

chowców w ściśle określonych dziedzinach (trenerzy kadry narodowej, psycholog, znawcy nauczania dzieci, itd.). Dzięki temu nowy program będzie zawierał dodatkowe działy, dotychczas nie prezentowane na kartach poprzednich programów.

Zdjęcia oraz nagrania filmowe towarzyszące programowi powstały najpierw w dużej części podczas wiosennego zgrupowania SITN Demo Team na Kasprowym Wierchu, a następnie uzupełnione podczas jesienno-zimowego zgrupowania na alpejskim lodowcu.

Wysoko oceniając przygotowanie merytoryczne, zaangażowanie i sposób pracy narzucony przez szefa Komisji Narciarstwa Zjazdowego pozostałym jej członkom, jestem głęboko przekonany, że w nowy sezon zimowy 2012/2013 polski świat instruktorski wejdzie z programem odpowiadającym naszym najwyższym oczekiwaniom. Za dotychczasowe wysiłki, pomysłowość, otwartość na dyskusję, dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w proces powstawania Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN. ●



Jacek Żaba

- Wiceprezes SITN odpowiedzialny za cały pion nauczania, licencjonowane szkoly narciarskie oraz wydawnictwa SITN PZN.

NOWE MINIMUM WIEKOWE!

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

Część I kursu PI - można zaliczać od 16 roku życia
Część II kursu PI - można zaliczać od 17 roku życia.

Wiek kandydata na kurs liczymy rocznikowo. Oznacza to, że minimum wiekowe należy osiągnąć najpóźniej do końca roku, w którym odbywa się kurs. Na przykład: część I kursu PI odbywa się w lutym 2013 roku - mogą w tej części brać udział osoby, które do 31 grudnia 2013 ukończą co najmniej 16 lat.



KOMISJA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO WYŁĘŻONE PRACE NAD NOWYM PROGRAMEM

PIOTR STAWARZ



W minionych sezonach zimowym i letnim, prace Komisji Narciarstwa Zjazdowego koncentrowały się głównie na zgromadzeniu materiału niezbędnego do wydania uaktualnionej edycji Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Zespół Komisji poszerzony o grono konsultantów będących z racji swej wiedzy i doświadczenia ekspertami w dziedzinach techniki i nauczania, metodyki, bezpieczeństwa, historii, sportu, pracy z dziećmi czy osobami niepełnosprawnymi, zadając sobie dużo trudu sprawił, że w nadchodzącym sezonie zimowym w ręce naszych instruktorów trafi kolejna, bogatsza odłona Programu. Pragnieniem jego twórców jest, by stanowił on kompendium wiedzy niezbędne do ukończenia kursów instruktorskich i zdobycia kwalifikacji na najwyższym poziomie.

Kolejnym tematem skupiającą naszą uwagę, jest proces ciągłego udoskonalania i wzbogacania programu szkoleń na stopnie instruktorskie. W minionym sezonie do programu wydłużonej o jeden dzień części metodycznej Centralnego Kursu Instruktorskiego dotychczasowy został wykład





poruszający tematykę nauczania dzieci, a w planie na nadchodzący będą również wykłady z nauczania osób niepełnosprawnych i szkolenia sportowego. Część techniczno-sportowa odbywa się niezmiennie w trzech terminach, grudniowy organizowany jest na lodowcu (warunki śnieżne w kraju są wtedy jeszcze niewystarczające), a dwa kolejne na naszych stokach (w Krynicy i Zakopanem). Radością napawa fakt, że kursy instruktorskie cieszą się niezmiennie dużą popularnością,

a w salach wykładowych CKI obok uczestników przechodzących drogę instruktorskiego szkolenia od podstaw, zasiadają również, doceniający nasz profesjonalizm doskonali narciarze, którzy jeszcze niedawno uprawiali narciarstwo wyczynowo, na najwyższym krajowym poziomie.

Dużą wagę przykładac będziemy również do wysokiej jakości szkoleń unifikacyjnych. Dla licznych grup instruktorów i pomocników przystępujących do nich każdego roku, powinny być





źródłem aktualnej i pełnej wiedzy na tematy związane z wszelkimi aspektami naszej pracy.

Wszystkie nasze działania mają na celu ugruntowanie pozycji SITN w świecie instruktorskim, oraz spowodowanie, że legitymacja SITN-PZN będzie niezmiennie synonimem najwyższej możliwej jakości i kompetencji. Wszystkim koleżankom i kolegom wykładowcom, członkom komisji egzaminacyjnych, kadrom kursów instruktorskich i specjalistycznych, oraz wszystkim innym, którzy się do tego przyczyniają, bardzo dziękuję. ●



Piotr Stawarz

- Instruktor Wykładowca SITN PZN, absolwent AWF Kraków, trener narciarstwa alpejskiego. Od marca 2012 jest przewodniczącym Komisji Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN, gdzie kieruje m. in. intensywnymi pracami nad nowym Programem Nauczania PZN. Członek SITN Demo Team, instruktor wielu dyscyplin sportowych. Miłośnik gór, nurkowania, podróży na motocyklu.

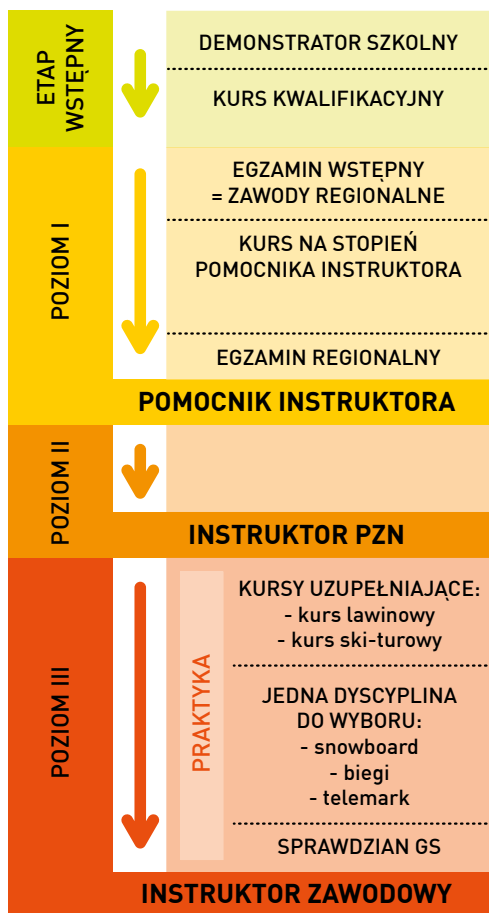
JAK ZOSTAĆ INSTRUKTOREM

System szkolenia kadrowego w sezonie 2012/2013 będzie prawie identyczny z tym, który obowiązywał w latach poprzednich. Zmieni się częściowo jedynie zawartość merytoryczna poszczególnych poziomów szkolenia lub ich długość. System składa się z czterech poziomów – od „0” (etap wstępny) do „3”. Dwa pierwsze realizowane są w licencjonowanych szkołach narciarstwa (licencja A+B). Dwa końcowe poziomy realizowane są centralnie przez SITN.

POZIOM „0”

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

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



POZIOM „1”

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

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

Kurs Pomocnika Instruktora PZN

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”

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

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

Instruktor PZN jest zobowiązany do okresowej unifikacji co trzy lata. Instruktor PZN może wykupić

legitymację IVSI – Międzynarodowego Związku Instruktorów Amatorów.



POZIOM „3”

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

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

Uprawnienia międzynarodowe są dwupoziomowe:

- znaczek ISIA,
- 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. ●



SITN DEMO TEAM POLAND 2012

PIOTR GÓRNICKI



Sezon 2011/2012 w pracy Demo Teamu Poland SITN upłynął na działalności krajowej. W minionym sezonie w skład naszej grupy wchodzili: IW **Anna Buczek**, IW **Katarzyna Matysa**, IW **Artur Wysocki**, I **Bartłomiej Gąsienica Józkowy**, As. **Jacek Gizicki**, IW **Łukasz Guńka**, IW **Piotr Górnicki**, IW **Piotr Stawarz**, IW **Wojciech Podgórnny**.

Po sezonie kongresowym, gdzie Demo Team Poland wyraźnie zaznaczył swoją obecność, przyszedł czas na wdrażanie wszystkich nowinek kongresowych na krajowe podwórko. „Demony” brały udział we wszystkich Centralnych Kursach Instruktorskich, zarówno sportowo-technicznych, jak i metodycznym, wzbogacając poziom kursów technicznie i merytorycznie.

Demo Team Poland zorganizował merytorycznie Konferencję IWia, prezentując multimedialnie propo-

zycje ewolucji do nowego Programu Nauczania przed szerokim audytorium Instruktorów Wykładowców, Asystentów oraz Instruktorów. Materiał na Konferencję Demo Team nagrywał na początku marca na Kasprowym Wierchu oraz na Harendzie w Zakopanem. Prezentacja multimedialna uzupełniona była warsztatami na śniegu, gdzie grupy szkoleniowe miały okazję na „własnej skórze” przećwiczyć zaproponowane ewolucje pod okiem „DEMONÓW”.

Demo Team Poland uczestniczyło również w 52 Ogólnopolskich Zawodach Instruktorów i Trenerów PZN, demonstrując zainteresowanym zawodnikom ewolucje wybrane przez Komisję Egzaminacyjną na zawody. Zawody okazały się doskonałym miejscem do naboru nowych kandydatów do Demo Teamu Poland. Wysoki poziom zawodów sprawił, iż zaproszenia do Demo Teamu jako kandydaci otrzymali: I **Katarzyna Leszczyńska**, I **Małgorzata Wójcik**, I **Jan Sottys**, I **Krzysztof Mazurek**.

Demo Team uczestniczył również w Światowym Dniu Śniegu, wspierając stoisko SITN-u u podnóża Wielkiej Krokwi w Zakopanem.

Plany na sezon 2012/2013 to oczywiście udział w Kursokonferencji IWia, Mistrzostwach Polski Instruktorów, Centralnych Kursach Instruktorskich oraz jeżeli kondycja finansowa Stowarzyszenia pozwoli, to udział i pokazy na Kongresie IVSI we Francji.

Do zobaczenia na stokach narciarskich. ●



Piotr Górnicki

- Instruktor Wykładowca SITN PZN, szef Demo Team Poland, absolwent AWF Wrocław, uczestnik kongresów narciarstwa INTERSKI od 2003 roku, Mistrz Polski Instruktorów 2008. Prywatnie tata 3-letniego Kacperka (na zdjęciu) i rocznego Szymka.

uvex

PROTECTING PEOPLE



Nicole
Hosp



viking
caps & gloves

www.uvex.com.pl



www.viking.pl

RP
2012

LARIX RACE PROGRAM: -30% DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN
SZCZEGÓŁY NA WWW.LARIX.COM.PL



viking



godlo



uvex



reusch



killtec

MEINDL



Wprawdzie w nadziei na śnieżną przygodę kaprysy zimowej aury przeczekali tylko najwytrwalsi, ale... może to dobrze. Bo dopiero kwiecień pozwolił nam na sprawdzenie się w wysokich górach, a i tak o pogodowym „wypasie” nie było mowy.

10 kursantów (parytet zachowany – 5 kobiet w składzie) i 4 prowadzących na całe 5 dni przytulili Dolina Staroleśna w Wysokich Tatrach Słowackich. Do Zbójnickiej Chaty dotarliśmy 15 kwietnia. Widoki piękne...podobno, bo Tatry tym razem wstydliwie oślaniały swoje uroki gęstą mgłą. Zgrzane czoła studziła niewysoka (eufemizm) temperatura i wilgotny powiew. Ale co tam – z tak błahych powodów duch w tym narodzie nie ginie.





Grupowy entuzjazm mistrzowsko wykorzystał na starcie **Kuba Jasiński** – ratownik TOPR i spec od zagrożeń lawinowych. Wiedzę o tym, co na śniegu i pod nim może nas spotkać zgłębialiśmy (dobrze brzmi w tym kontekście) przez kilka pracowitych godzin. Zatem perfekcyjnie przygotowani wczesnym rankiem następnego (chmurnego, a jakże!) dnia ruszyliśmy na podbój tego, co czekało w górze. A czekało sporo... Drugi stopień zagrożenia lawinowego, niełatwa pogoda, różny śnieg (od zmrożonego rano po śniegowe błoto w południe), konieczność wytachania na plecach całego sprzętu, strome podejścia (od 35 do 45 stopni nachylenia) wymagające faktycznej kondycji, a nie tylko przekonania, że taką posiadamy.

Nikt się nie poddał, zacięcia nie brakowało, wytrwałość budowaliśmy każdym kolejnym wyjściem i zjazdem. Uczyliśmy (tj. **Alek Niżnikiewicz**, **Zbyszek Dendys** oraz niżej podpisany) naszych kursantów wszystkiego, co sami wiemy o górach i sprzęcie. Trenowaliśmy poruszanie się w tych trudnych warunkach, pokazywaliśmy jak wykorzystać w nich

nasze narty (budowanie stanowisk asekuracyjnych, zakładanie fok i harszli) i to, co dźwigamy w plecakach (zjazdy na asekuracji z liny po bardzo stromych kierunkach, czas i częstotliwość postojów) i jak zjeżdżać (ocena własnych możliwości, wybór linii zjazdu, technika pokonania pola śnieżnego, żlebu, klifu, nawisu). Jako, że praktykę musi wspierać teoria (albo odwrotnie?), po 8 godzinach w terenie, co dzień zasiadaliśmy do wieczornych dwugodzinnych „powtórzeń materiału”. Ciężka pięciodniowa harówka akurat w tym przypadku musiała przynieść wymierne efekty, więc nasi podopieczni mają na swoim koncie zupełnie przyzwoitą listę freeride’owych osiągnięć: Świstowy Szczyt 2383 m, Graniasta Turnia 2261 m, Czerwona Ławka 2352 m, Rohatka 2288, Zawracik Rówienkowy 2270 oraz żleb w kierunku Zadniego Świstowego Karbika. I w tym miejscu, nie bez satysfakcji, szczerze gratuluję!

W oczekiwaniu na kolejnych wytrwałych
Grzegorz Dendys

A jak to wyglądało z perspektywy drugiej strony
- napisała jedna z kursantek, **Zuza Koprowska**:

Moja pierwsza przygoda z freeridem zrobiła na mnie bardzo duże wrażenie. Freeride to nie tylko narciarstwo zupełnie inne niż trasowe, ale również nauka obcowania z przyrodą i pokory wobec gór, pogody i warunków atmosferycznych. To rodzaj wyprawy, podczas której niezwykle ważny jest kontakt z samym sobą, wiara we własne możliwości, siły i pokonywanie swoich barier – strachu, wytrzymałości fizycznej i psychicznej. Kiedy godzinami podchodzisz na szczyt, stawiając krok po kroku, dźwigając raki, czekając i narty na plecach, zastanawiasz się czy ten kilkunastominutowy zjazd będzie wart takiego wysiłku. Ale kiedy już tam wejdziesz i przypniesz narty, zaczniesz „płynąć” w dół, wiesz,



że to jest to! Nie opuszcza Cię adrenalina, każdy skręt starasz się zrobić idealnie, tak żeby dawał jak najwięcej radości. Oczywiście bardzo ważni są ludzie, z którymi decydujesz się na freeride. Profesjonaliści dają Ci poczucie bezpieczeństwa, wiesz, że możesz im zaufać. Patrząc na ich pewność w poruszaniu się w trudnych warunkach, sam nabierasz większej wiary we własne możliwości i pokonujesz strach, który pojawia się, kiedy stoisz na krawędzi przetęczy czy na górze żlebu i widzisz czubki własnych nart i strome zbocze. ●



Grzegorz Dendys

- szef Podkomisji Freeride`u, Instruktor Wykładowca SITN PZN, były kadrowicz i medalista MP w carvingu. Mówiąc narty - myśli freeride. Jeśli freeride - to Jackson Hole. Po zimie interesuje go szczególnie wspinanie, motocykl i... monocykl.



AUSTRIA SKI POOL



reusch



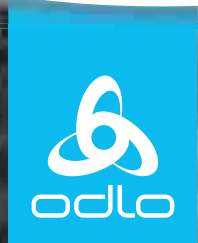
» www.reusch.pl



Dario Cologna,
biegi narciarskie, SUI



Ole Einar Bjoerndalen
biathlon, NOR



Swisski



LARIX RACE PROGRAM: -30% DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN
SZCZEGÓŁY NA WWW.LARIX.COM.PL

PODSUMOWANIE PRAC KOMISJI EGZAMINACYJNEJ

MAREK PALIK

Czas szybkie biegnie i nim się obejrzymy trzeba będzie przygotować sprzęt do pierwszych zjazdów. Najwyższy więc czas na kilka słów podsumowania minionego sezonu.

Mimo mniejszej liczby Zawodów i Egzaminów Regionalnych liczba uczestników była na porównywalnym poziomie do sezonu poprzedniego. Średnia zdawalność Zawodów Regionalnych wyniosła 78 % (1% niższa niż przed rokiem), a Egzaminów Regionalnych – 65 % (2,5% wyżej niż sezon wcześniej). Ciekawym i zarazem niepokojącym zjawiskiem były marcowe ER, gdzie zdawalność wahała się między 30 a 45%, na co znaczny wpływ miało słabe przygotowanie sprzętu do slalomu (brak smarowania nart).

Marcowe Ogólnopolskie Zawody Instruktorskie odbyły się w Kluszkowcach przy słonecznej pogodzie oraz dobrych warunkach śniegowych. Na uwagę za-

śluguje fakt, iż średnia ocen jazdy technicznej wszystkich uczestników wyniosła 8 punktów będąc najwyższą od lat. Natomiast średnia ocen z poszczególnych elementów techniki przedstawia się następująco:

skręt z ptugu	– 7,46
skręt równoległy NW	– 8,57
skręt równoległy dtugi	– 8,50
śmig	– 7,57

W nadchodzącym sezonie zimowym przewidzianych jest po 19 Zawodów i Egzaminów Regionalnych. Podział (podobnie jak w roku ubiegłym) został dokonany z uwzględnieniem regionalizacji. Dlatego chcąc uniknąć dublowania terminów w przypadku odwołania ZR lub ER nie przewidujemy terminów zastępczych, z czym muszą się liczyć organizatorzy.

Wyciągając wnioski z roku ubiegłego postanowiono:
1. Utrzymać zasadę robienia czasów wzorcowych



Przed marcowym Egzaminem Regionalnym w Szczyrku przy biurze zawodów pojawił się koź z dostawą towaru dla górskiego baru.



Malownicza sceneria towarzyszy egzaminom w Klużkowskich.



- na Zawodach Regionalnych przez Instruktorów Wykładowców i Instruktorów z LSN posiadających współczynnik powyżej 0,9.
2. Utrzymać podział na dwa regiony: Tatry i Podhale (**Marek Palik**) oraz Beskidy z Sudetami (**Aleksander Karolus**).
 3. W październiku przeprowadzić coroczne szkolenie Egzaminatorów w celu omówienia i ujednoczenia oceniania na ER.
 4. Podczas OZI osoby oceniające jazdę techniczną nie będą braty udziału w zawodach w tym dniu.

Życząc wszystkim przyjemności z jazdy na nartach w nadchodzącym sezonie zimowym 2012/2013



Stycyniowe mrozy nie odstraszyły ani komisji, ani licznych uczestników egzaminu w Szczyrku.



Marek Palik

Niektórzy twierdzą, że urodził się już z nartami (pierwszy zjazd z Kasprowego Wierchu w wieku 8 miesięcy w ojcowskim plecaku). Dr nauk o kulturze fizycznej, instruktor i trener w wielu dyscyplinach sportów letnich i zimowych. Propaguje radosny i zdrowy styl życia zimą i latem. W SITN jest przewodniczącym Komisji Egzaminacyjnej oraz Podkomisji ds. Asystentów.

REGULAMIN ZAWODÓW REGIONALNYCH

§1. CEL

1. Przeprowadzenie sprawdzianu kwalifikującego do kursu na stopień POMOCNIKA INSTRUKTORA PZN.
2. Przeprowadzenie eliminacji do Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów dla DEMONSTRATORÓW I POMOCNIKÓW INSTRUKTORA.
3. Podnoszenie kwalifikacji narciarskich kadry instruktorskiej PZN.

§2. ORGANIZATOR

Organizatorem REGIONALNYCH ZAWODÓW SITN-PZN jest Szkoła Narciarska lub grupa Szkół, która uzyska zgodę SITN.

§3. TERMIN, MIEJSCE, ZGŁOSZENIA

1. Termin i miejsce zawodów podane są w Przedsezonowym Informatorze rozsyłanym do członków SITN oraz w internecie na stronie Stowarzyszenia.
2. Zgłoszenia należy kierować bezpośrednio do Organizatora.
3. W zgłoszeniu należy podać: nazwisko i imię oraz adres zamieszkania, a osoby po kursie kwalifikacyjnym dodatkowo nazwę LSN, w której był robiony.

§4. UCZESTNICTWO

Kandydat do kursu kwalifikacyjnego, DEMONSTRATOR, kandydat do stopnia POMOCNIKA INSTRUKTORA, POMOCNIK INSTRUKTORA PZN i INSTRUKTOR PZN.

§5. PROGRAM ZAWODÓW

1. Zawody odbywają się w slalomie gigancie w dwóch przejazdach. Slalom gigant przeprowadzany jest w oparciu o NRS. Osoby, które uzyskają kwalifikację w I przejeździe, nie muszą jechać w drugim.
2. Czas wzorcowy (obliczeniowy) ustala się wg zasad podanych w Wytycznych Szkolenia na podstawie przejazdu przedstawiciela organizatora z odpowiednim współczynnikiem.
3. Czas jednego przejazdu nie może być krótszy niż 30 sekund.

§6. PODZIAŁ UCZESTNIKÓW NA GRUPY

Zawody rozgrywane są w 2 grupach: grupa kobiet i grupa mężczyzn.

§7 WARUNKI KWALIFIKACJI NA KURS POMOCNIKA INSTRUKTORA

1. Warunkiem zakwalifikowania się absolwenta kursu kwalifikacyjnego na KURS POMOCNIKA INSTRUKTORA jest uzyskanie czasu przejazdu slalomu giganta nie gorszego niż 120% czasu obliczeniowego, ustalonego przez osoby posiadające aktualny współczynnik (zgodnie z zasadami ogólnymi dot. wszystkich kursów).

2. Uzyskanie w przeliczeniu na punkty wyniku równego lub lepszego od 8 pkt. (zgodnie z zasadami ogólnymi dot. wszystkich kursów) upoważnia do przystąpienia bezpośrednio do kursu na stopień Pomocnika Instruktor bez zaliczania kursu kwalifikacyjnego.
3. Dla kobiet stosuje się przelicznik czasowy, zgodny z zasadami ogólnymi jak wyżej.
4. Do indeksów wpisywane są wyniki równe i wyższe niż 6 pkt.

§8. WARUNKI KWALIFIKACJI DO OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW INSTRUKTORÓW.

Sześciu najlepszych Pomocników Instruktora w grupie kobiet i grupie mężczyzn.

§9. ZASADY FINANSOWANIA

Zawody finansowane są przez uczestników. Opłata startowa wynosi 50 zł.

§10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW

1. Organizator zobowiązany jest do niezwłocznego przekazania drogą elektroniczną wyników zawodów do Biura SITN w Krakowie wg ustalonego wzoru oraz przesłanie oryginału protokołu nie później niż 7 dni po ich zakończeniu.
2. Organizator odpowiada za bezpieczeństwo podczas zawodów (NRS). Trasa zawodów musi być zabezpieczona poprzez wygrodzenie lub całkowite wyłączenie z ruchu dla innych narciarzy. Dotyczy to zwłaszcza rejonu startu i mety.
3. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność i mają obowiązek ubezpieczyć się od NNW oraz posiadać kask narciarski.
4. Organizator nie bierze odpowiedzialności za sprzęt i ekwipunek startujących.
5. Oglądanie trasy slalomu giganta odbywa się z założonymi numerami startowymi. Jazda po trasie slalomu pociąga za sobą bezwzględną dyskwalifikację.
6. Należy posiadać podpisany Indeks Narciarza ze zdjęciem (można go nabyć u organizatora).

ZAWODY REGIONALNE W SEZONIE 2012/2013

	DATA	ORGANIZATOR	MIEJSCE
1.	16.12.2012	HASKI	KLUSZKOWCE
2.	22.12.2012	STANISŁAWSKI	SZCZYRK COS
3.	22.12.2013	SZUS	SIENNA CZARNA GÓRA
4.	07.01.2013	LIDER	DŁUGA POLANA
5.	11.01.2013	NARTUS	ISTEBNA
6.	12.01.2013	PIENINY	KLUSZKOWCE
7.	20.01.2013	ŚMIG	SZCZYRK
8.	27.01.2013	HASKI	KLUSZKOWCE
9.	28.01.2013	STANISŁAWSKI	SZCZYRK COS
10.	03.02.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
11.	03.02.2013	LE-SKI	ZIELENIEC
12.	08.02.2013	NARTUS	ISTEBNA
13.	09.02.2013	STRAMA	BIĄŁKA TATRZAŃSKA – KOTELNICA
14.	17.02.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
15.	23.02.2013	AESCUŁAP	ŁYSA GÓRA
16.	23.02.2013	STRAMA	BIĄŁKA TATRZAŃSKA – KOTELNICA
17.	25.02.2013	STANISŁAWSKI	SZCZYRK COS
18.	03.03.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
19.	03.03.2013	AWF WROCŁAW	MEMORIAŁ HACZKIEWICZA

REGULAMIN EGZAMINÓW REGIONALNYCH

§1. CEL

1. Przeprowadzenie sprawdzianu warunkującego uzyskanie stopnia POMOCNIKA INSTRUKTORA PZN.
2. Podnoszenie kwalifikacji narciarskich kadry instruktorskiej PZN.

§2. ORGANIZATOR

Organizatorem EGZAMINÓW REGIONALNYCH SITN-PZN jest Szkoła Narciarska lub grupa Szkół, która uzyska zgodę SITN.

§3. TERMIN, MIEJSCE, ZGŁOSZENIA

1. Terminy i miejsce egzaminów podane są w Informatoryze Przedsezonowym rosytanym do członków SITN oraz w internecie na stronie Stowarzyszenia.
2. Zgłoszenia należy kierować bezpośrednio do Organizatora.
3. W zgłoszeniu należy podać: nazwisko i imię, adres zamieszkania oraz nazwę LSN, w której był robiony kurs Pl.
4. Wydawanie numerów startowych następuje na podstawie wypełnionego indeksu szkoleń narciarskich (braki w indeksie powodują skreślenie z listy startowej).

§4. UCZESTNICTWO

W egzaminie uczestniczą absolwenci kursów na stopień POMOCNIKA INSTRUKTORA, Instruktorzy Rekreacji Ruchowej i Instruktorzy Sportu ze specjalnością narciarstwo alpejskie.

§5. PROGRAM EGZAMINU

I CZĘŚĆ:

1. Zawody odbywają się w slalomie w dwóch przejazdach. Slalom przeprowadzany jest w oparciu o aktualny NRS.
2. Czas wzorcowy (obliczeniowy) ustala się wg zasad podanych w Wytycznych Szkolenia na podstawie przejazdu członków Komisji Egzaminacyjnej i przedstawiciela organizatora z odpowiednim współczynnikiem.
3. Czas jednego przejazdu nie może być krótszy niż 25 sekund.

II CZĘŚĆ:

1. Jazda techniczna: pokaz 3 wybranych elementów techniki (ewolucja kątowna i 2 równoległe) – uzyskanie minimum 18 pkt
2. Instruowanie elementów techniki jazdy na nartach zjazdowych zgodnie z Programem Nauczania – uzyskanie minimum 6 pkt

§6. PODZIAŁ UCZESTNIKÓW NA GRUPY

Zawody rozgrywane są w 2 grupach: grupa kobiet i grupa mężczyzn.

§7. WARUNKI KWALIFIKACJI

NA KURS INSTRUKTORA PZN

1. Warunkiem zakwalifikowania się na KURS INSTRUKTORA PZN jest uzyskanie czasu przejazdu slalomu nie gorszego niż 120% czasu obliczeniowego, ustalonego przez osobę posiadającą aktualny współczynnik (zgodnie z zasadami ogólnymi dot. wszystkich kursów), czyli minimum 6 pkt. obliczeniowych.
2. Uzyskanie minimum 18 pkt z jazdy technicznej i 6 pkt z instruowania.
3. Możliwe jest uzupełnienie jednego brakującego punktu w slalomie 2 punktami w jeździe technicznej (tzn. 5 pkt slalom – 20 pkt jazda techniczna, 5,5 pkt slalom – 19 pkt jazda techniczna).
4. Dla kobiet stosuje się przelicznik czasowy zgodny z zasadami ogólnymi jak wyżej.
5. Do indeksów wpisywane są wyniki tylko tych osób, które zaliczyły pozytywnie cały egzamin.
6. Nieuzyskanie minimum z którejkolwiek części egzaminu (z uwzględnieniem pkt.3) powoduje konieczność jego powtórzenia.

§8. ZASADY FINANSOWANIA

Egzamin finansowany jest przez uczestników. Opłata egzaminacyjna wynosi 100 zł.

§9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW

1. Organizator zobowiązany jest do niezwłocznego przekazania drogą elektroniczną wyników egzaminu do Biura SITN w Krakowie wg ustalonego wzoru oraz przestanie oryginału protokołu nie później niż 7 dni po jego zakończeniu.
2. Organizator odpowiada za bezpieczeństwo podczas zawodów (NRS). Trasa slalomu musi być zabezpieczona poprzez wygrodzenie lub catkowitzkie wyłączenie z ruchu dla innych narciarzy. Dotyczy to zwłaszcza rejonu startu i mety.
3. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność i mają obowiązek ubezpieczyć się od NNW oraz posiadać kask narciarski, ochraniacze goleni i gardy na kijki.
4. Organizator nie bierze odpowiedzialności za sprzęt i ekwipunek startujących.
5. Oglądanie trasy slalomu odbywa się z założonymi numerami startowymi. Jazda po trasie slalomu pociąga za sobą bezwzględna dyskwalifikację.
5. Należy posiadać wypełniony i podpisany Indeks Szkoleń Narciarskich ze zdjęciem (instruktorzy rekreacji i sportu mogą go nabyć u organizatora). Brak zdjęcia lub wpisów powoduje niedopuszczenie do egzaminu.

EGZAMINY REGIONALNE W SEZONIE 2012/2013

	DATA	ORGANIZATOR	MIEJSCE
1.	22.12.2012	PIENINY	KLUSZKOWCE
2.	06.01.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
3.	18.01.2013	NARTUS	ISTEBNA
4.	26.01.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
5.	26.01.2012	HASKI	KLUSZKOWCE
6.	28.01.2013	STANISŁAWSKI	SZCZYRK COS
7.	30.01.2013	LIDER	DŁUGA POLANA
8.	09.02.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
9.	09.02.2013	STRAMA	BIAŁKA TATRZAŃSKA – KOTELNICA
10.	16.02.2013	LE-SKI	ZIELENIEC
11.	17.02.2013	AESCUŁAP	ŁYSA GÓRA
12.	22.02.2013	NARTUS	ISTEBNA
13.	23.02.2013	STRAMA	BIAŁKA TATRZAŃSKA – KOTELNICA
14.	25.02.2013	STANISŁAWSKI	SZCZYRK COS
15.	02.03.2013	PIENINY	KLUSZKOWCE
16.	09.03.2013	ŚMIG	SZCZYRK COS
17.	10.03.2013	HASKI	KLUSZKOWCE
18.	16.03.2013	PIENINY	KLUSZKOWCE
19.	24.03.2013	LIDER	DŁUGA POLANA



W dniu 18.08.2011 została uchwalona Ustawa o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach oraz na zorganizowanych terenach narciarskich. Oprócz zagadnień związanych z ratownictwem górskim ustawa określa:

1. Obowiązki osób przebywających w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich, a w szczególności uprawiających sport, rekreację lub turystykę;
2. Podmioty odpowiedzialne za zapewnienie bezpieczeństwa osobom przebywającym w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich;

3. Warunki bezpieczeństwa osób przebywających w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich, a w szczególności uprawiających tam sport, rekreację lub turystykę.

Zorganizowany teren narciarski to ogólnie udostępnione i odpowiednio naśnieżone lub z odpowiednio przygotowanym sztucznym podłożem, oznaczone i zabezpieczone tereny przeznaczone do uprawiania narciarstwa lub snowboardingu, znajdujące się przy urządzeniach transportu linowego lub taśmowego przeznaczonego do transportu osób, a także narciarskie trasy biegowe oraz parki

narciarskie i półka ćwiczebne.

Ustawa nakłada obowiązki na zarządzających zorganizowanym terenem narciarskim, jak i na narciarzy.

Obowiązki narciarzy i snowboarderów wynikające z Ustawy:

1. Osoba uprawiająca narciarstwo zjazdowe lub snowboarding na zorganizowanym terenie narciarskim, do ukończenia 16-go roku życia, obowiązana jest w czasie jazdy używać kasku ochronnego konstrukcyjnie do tego przeznaczonego.
2. Zabrania się uprawiania narciarstwa lub snowboardingu na zorganizowanym terenie narciarskim w stanie nietrzeźwości (co najmniej 0,5 promila) lub pod wpływem środka odurzającego.
3. Należy zapoznać się z zasadami korzystania z danego obiektu lub urządzenia i ich przestrzegania.
4. Stosować się do znaków nakazu i zakazu umieszczanych przez zarządzającego zorganizowanym terenem narciarskim.
5. Zjeżdżać należy z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz stopnia trudności i stanu trasy, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu.
6. Należy użytkować sprawny technicznie sprzęt narciarski i snowboardowy, odpowiedni do rodzaju podejmowanej aktywności, zgodnie z jego przeznaczeniem i zasadami użycia.
7. Należy bezzwłocznie informować ratowników narciarskich o zaistniałym wypadku lub zaginięciu osoby, oraz o innych zdarzeniach nadzwyczajnych mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo osób.

Ustawa wprowadza pojęcie **ratownika narciarskiego**. Rozumie się przez to osobę, która co najmniej:

1. Ukończyła kurs w zakresie kwalifikowanej I pomocy (uprawnienia państwowe).
2. Ukończyła szkolenie w zakresie transportu osób potrzebujących pomocy na zorganizowanych terenach narciarskich organizowane przez GOPR lub TOPR.

Bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich.

Za zapewnienie warunków bezpieczeństwa osób przebywających na zorganizowanych terenach narciarskich odpowiada zarządzający tymi terenami. Zapewnienie warunków bezpieczeństwa na tych terenach polega w szczególności na:

1. Przygotowaniu, oznakowaniu, zabezpieczeniu obiektów i urządzeń służących do uprawiania narciarstwa i snowboardingu, oraz bieżącej kontroli stanu zabezpieczeń, oznaczeń i warunków narciarskich,
2. Zapewnieniu ratownictwa narciarskiego,
3. Określeniu i upowszechnieniu zasad korzystania z danego terenu, obiektu i urządzenia,
4. Informowaniu o warunkach narciarskich i ich zmianach,
5. Prowadzeniu działalności profilaktycznej i informacyjnej dotyczącej bezpieczeństwa podczas uprawiania narciarstwa i snowboardingu,
6. Przekazywaniu informacji i tworzeniu uławień szczególnie istotnych dla potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a przebywającymi na zorganizowanych terenach narciarskich. ●



Adam Marasek

- Instruktor Wykładowca SITN PZN, ratownik TOPR, instruktor narciarstwa wysokogórskiego, przewodniczący Podkomisji Lawinowej SITN, członek Komisji Egzaminacyjnej, przewodnik wysokogórski.

SZKOLENIE SPORTOWE DZIECI W WIEKU 9-11 LAT

KATARZYNA MAŁYSA

Aktywność fizyczna sprawia najmłodszym dużo radości, szybko się uczą, chętnie wykonują nowe zadania. W okresie pomiędzy 6-12 rokiem życia mają dużą potrzebę ruchu i odpowiednio kierowane, będą z największą przyjemnością wykonywać ćwiczenia. Podobnie w narciarstwie, przebywanie na świeżym powietrzu i w grupie jest dla nich bardzo ciekawym przeżyciem.

W pewnym momencie z grup wytaniają się dzieci szczególnie uzdolnione do narciarstwa, które mają ducha rywalizacji i chcą jeździć więcej. Rodzice podejmują decyzję, że ich pociechy zaczną się szkolić w klubach narciarskich i zaczną startować w zawodach. Mimo, że ciągle będzie to dla nich na tym



etapie zabawa, zarówno dzieci, jak również rodziców trzeba odpowiednio przygotować do nowej sytuacji.

Bardzo ważne jest tu przygotowanie psychiczne rodziców. Mają oni obawy, jak maluchy sobie poradzą, gdy zaczną opuszczać szkołę, gdy będą same wyjeżdżały czy regularnie uczestniczyć w treningach. Z moich doświadczeń w pracy z takimi grupami sportowymi wynika, że jest to bardzo trudny temat i niejednokrotnie prowadzę z rodzicami długie rozmowy tłumacząc, że szkołę i narciarstwo da się pogodzić, że nie przeciążą się dzieci krótkimi treningami, które ciągle zawierają dużo elementów zabawy. Warto zaprosić rodziców do pomocy podczas zajęć, aby się przekonali, że są one dla dzieci frajdą i aby sami złapali bakcyła.

Przekonać same dzieci nie jest tak trudno. Jeśli znajdą się w zgranej grupie, w której na dodatek pojawi się lider zachęcający do ćwiczeń, sukces jest murowany i wcale nie chodzi mi o zwycięstwa w zawodach. Sama chęć pracy, wola walki i przyjaźń, jaka się nawiązuje pomiędzy trenerem a zawodnikiem, jest wspaniałą nagrodą dla obu stron. Gdy dodamy do tego elementy rywalizacji podczas treningów, najlepiej różnorodnych, aby każdy zawodnik miał



szanse wykazać się w swojej ulubionej dziedzinie, stworzymy atmosferę, dzięki której doskonalenie techniki przyjdzie młodym narciarzom całkownie bezboleśnie. Ewentualne sukcesy w zawodach dadzą jeszcze więcej satysfakcji i tym samym przyczynią się do jeszcze większego zaangażowania na treningach.

Oprócz treningów zimowych bardzo istotne jest letnie przygotowanie dzieci. Trening przedsezonowy uczy schematu treningów, które będą potrzebne gdy będą starsi, ale także rozwija ich możliwości fizyczne. Bardzo ważny jest podczas tych zajęć autorytet trenera, ponieważ młodzi będą się buntować przeciwko bieganiu, ćwiczeniom, które są męczące lub których nie będą umieli wykonać. Trener musi znaleźć ciekawy sposób by zachęcić grupę

do działania. Przymus na niewiele się zda. Ważne, żeby dzieciaki same poczuły potrzebę ćwiczenia. Jeżeli trener pokaże, że on również chce wykonać zadania, a nawet od czasu do czasu stanie do rywalizacji ze swoimi małymi zawodnikami, będzie to dla nich dodatkową mobilizacją i zacieśni więź pomiędzy grupą i trenerem.

Zmobilizowanie dzieci do uprawiania sportu i odpowiednie ich prowadzenie z całą pewnością zaprocentuje. Za dziećmi zawsze idą całe rodziny, więc tworzenie grup sportowych w różnych częściach Polski może przyczynić się do większego zainteresowania szkoleniami narciarskimi nie tylko dzieci, ale również dorosłych, a także do rozwoju narciarstwa alpejskiego w Polsce. ●



Katarzyna Matysa

- Instruktor Wykładowca SITN PZN, członek SITN Demo Team, Mistrzyni Polski Instruktorów z 2011 roku, trener WIS IKATUR SKI CLUB, prowadzi grupy sportowe dzieci w wieku 7-12 lat. W wolnym czasie jeździ na rowerze.

INNE SPOJRZENIE NA ZAPOCZĄTKOWANIE SKRĘTU

AGNIESZKA WUSATOWSKA-SARNEK, ZBIGNIEW STANISŁAWSKI

W czasie, gdy w marcu tego roku odbywała się kursokonferencja Instruktorów Wykładowców, a zaraz po niej Ogólnopolskie Zawody Instruktorów, wpadł mi w ręce dopiero co opublikowany artykuł z amerykańskiego pisma dla instruktorów PSIA – 32 Degrees: The Journal of Professional Snowsports Instruction (Spring 2012, str. 92): „Take extension cues from racers” (osoby zainteresowane odsyłam na stronę www.stanislawski-sport.com). Powodem mojego zainteresowania tym artykułem był jego autor – **Matt Boyd**. Matt, członek amerykańskiego Demo Team-u, obserwator zajęć polskiego DEMO podczas kongresu Interski w St. Anton w 2011 roku. Jego słuszne uwagi o zauważonym przeze mnie nieco wcześniej braku spójności w polskim programie nauczania, ponadto propozycja Instruktorów Wykładowców (z naszego Demo Team-u) dokonania zmian w programie przedstawiona podczas kursokonferencji oraz moje wnioski z niedawnych kontaktów z kilkoma instruktorami z różnych krajów, w tym z **Agnieszka Wusatowska** (PSIA), spowodowały napisanie poniższego artykułu.

Matt rozpoczyna artykuł stwierdzeniem, które my również znamy nie tylko z wykładów o technice na kursach instruktorskich, ale często słyszymy i mówimy o tym w czasie zajęć: w momencie rozpoczęcia skrętu przesunąć środek ciężkości w przód i w dół stoku w czasie zmiany krawędzi. Na moich wykładach z techniki tłumaczę to tak: wyprzedź ruchem ciała „w skos w przód” moment rozpoczęcia skrętu – za chwilę wjedziesz na bardziej stromy stok i dzięki temu ruchowi narty nie wyjadą spod Ciebie. Ale jak zrobić ten ruch?

Każdy z nas doskonale wie, że stojąc w butach narciarskich i obniżając pozycję przesuwamy biodra do tyłu, poza podstawę butów. Natomiast podnosząc się wykonujemy ruch bioder w przód, z powrotem nad buty. A więc przesunięcie środka ciężkości „w przód i skos” najłatwiej jest wykonać podnosząc się z niższej pozycji i przesuwając się w kierunku kolejnego skrętu.

Matt analizuje w swoim artykule przejazd dwóch zawodników, nakładając na siebie zdjęcia **Ted'a Ligety** i **Kjetil'a Jansrud'a** w sekwencji stop-klatka podczas przejazdu slalomu giganta edycji Pucharu Świata w Beaver Creek (2011).

W przedstawionej sekwencji zwracamy uwagę na jedno zdjęcie ilustrujące fazę pomiędzy zakończeniem jednego skrętu, a rozpoczęciem następnego. Ze względu na istotne znaczenie tej części skrętu, w której zachodzi zmiana obciążenia pozwalająca na zmianę zakrędzienia, niektóre programy (np. amerykański) nadają jej swoistą nazwę, jako „fazę zmiany” (transition phase).





Na zamieszczonym zdjęciu możemy zauważyć dwa całkowicie różniące się wykonania tej fazy. Jansrud (w białym kasku) rozpoczyna skręt prostując wewnętrzną nogę końcowego skrętu (inaczej wewnętrzną przyszłego skrętu) z równoczesną stopniową zmianą zakrawędziowania. Ten ruch, który można sobie najprościej wyobrazić jako odpychanie się od stoku (wydłużanie nogi) z równoczesnym skraca-

niem drugiej nogi (która za chwilę będzie wewnętrzną), może zostać wykonany, jeśli narciarz będzie miał zrównoważoną sylwetkę (czyli środek ciężkości mniej więcej nad śródstopiem). Ruch ten powoduje ustawienie bioder wraz z tułowiem w przód i w skos – czyli **diagonalnie**¹ – w kierunku trajektorii nowego skrętu. **Ruch ten stymulowany jest impulsem pochodzącym od stóp i przenoszony w górę ciała, a nie poprzez diagonalne wychylenie samego tułowia.** Ligety natomiast utrzymuje niską pozycję z ugiętą nogą wewnętrzną licząc, że siły działające na niego pociągną go na zewnątrz łuku i pomogą wykonać stopniowe zmniejszenie a następnie zmianę zakrawędziowania. Jego pozycja nie jest zrównoważona, co wyraźnie manifestuje się uniesionymi w powietrzu dziobami nart. Należy zaznaczyć, że tej klasy narciarz przyjmując taktycznie taką pozycję może poszukiwać dodatkowej prędkości.

¹diagonalny – ukośny, ciągnący się po przekątnej lub równoległe do niej



Kolejna sekwencja zdjęć wyraźnie pokazuje korzyści wynikające z diagonalnego ruchu bioder wykonanego przez Jansrud'a. Jansrud wykorzystał prawa fizyki (a konkretnie pęd $p=mv$) do przyspieszenia jazdy. Pęd jako wielkość wektorowa zależy nie tylko od wielkości prędkości, ale od jej kierunku. Choć Ligety jechał „teb w teb” z Jansrud'em, to chwilę później, tuż poniżej bramki, jest już spóźniony prawie o długość narty.

Opisany sposób zainicjowania nowego skrętu (poprzez prostowanie nogi i w efekcie diagonalny ruch bioder) ma jeszcze kilka bardzo istotnych aspektów. Pozwala na wczesne – znacząco przed linią spadku stoku – zakrawędziowanie przednią częścią narty, czyli w efekcie wczesne wykorzystanie konstrukcji narty taliwanej, jako pomocy w skręcie. Pozwala na wczesne przyjęcie wyraźnej pozycji

dośrodkowej i ułatwia ciągłą kontrolę utrzymania środka masy nad przesuwaną się bazą, czyli nartami (równowaga) – jako że biodro (a wraz z nim bark) przemieszcza się już w tym kierunku. Wreszcie w momencie nieznacznego ruchu bioder w górę i w przód/skos następuje chwilowe zmniejszenie napięcia mięśni, które poprawia krążenie, a tym samym zwiększa wytrzymałość.

Pojawia się pytanie: jaki związek ma powyższa analiza przejazdu zawodników ze ścisłej czotówki światowej z programem nauczania? Otóż ma. Uczmy się od najlepszych i wyciągajmy wnioski z ich sposobu jazdy.

Wiemy, że podstawową umiejętnością w jeździe na nartach jest **równowaga**. W zależności od stopnia zaawansowania jej zakres rozszerza się, pozwalając bardzo dobrym narciarzom na opanowanie najtrudniejszych ruchów w płaszczyźnie frontальной (ruchy boczne) – czyli tego, co zostało wcześniej opisane. Ruch boczny pozwala na przeniesienie środka ciężkości z jednej strony ciała na drugą (zmiana pozycji dośrodkowej), czyli jest niezbędny, by narciarz wykonywał płynne i łączone skręty równoległe. Przy tym należy zauważyć, że aby wykonać łączone skręty równoległe, musimy nauczyć się celowej i kontrolowanej utraty równowagi! Omówiony ruch diagonalny jest narzędziem umożliwiającym tę kontrolę.

Czy można rozpocząć naukę tego ruchu w etapie początkowym? Uważam, że wręcz należy! Oczywiście **instruktor musi uważnie obserwować ucznia i natychmiast korygować błędy**. Musi traktować ucznia nie jak jednogodzinnego klienta, który go wcale nie interesuje, ale jak osobę, która dąży do opanowania wysokich umiejętności narciarskich. Wtedy sposób wykonania na przykład łuków płużnych z zastosowaniem ruchu diagonalnego nabiera sensu. Ten sam zestaw ruchów, poczynając od zwykłego chodzenia, poprzez choćby podejście rozkrokiem, czy krok tyżwowy, jest kontynuowany w łukach płużnych i skrętach oporowych; wreszcie doskonalony w jeździe równoległej i doprowadza do najwyższych umiejętności. Zostaje zachowana **ciągłość** tego samego schematu ruchowego i unika się sytuacji, gdzie uczeń będzie musiał się oduczać wcześniejszych umiejętności (innych schematów ruchowych). Należy również zaznaczyć, że nauka ruchu diagonalnego w jeździe łukami płużnymi, bądź w jeździe poszerzonej równoległej, jest łatwiejsza, gdyż środek ciężkości zawsze będzie znajdował się pomiędzy stopami, czyli nie występuje moment chwilowej utraty równowagi związany z przeniesieniem środka ciężkości poza podstawę (do środka skrętu).

Podejście do nauczania – ambitne dla instruktora, a rozwijające ucznia – zauważyłem podczas zajęć z austriackimi instruktorami dwa lata temu. W czasie zajęć zaprezentowali oni nowe, a raczej inne wykonanie łuków płużnych. Porównując sposób rozpoczęcia skrętu opisany przez Matt'a oraz zaobserwowane i przećwiczone przeze mnie wykonanie austriackiego łuku płużnego prawie niczym się nie różnią. Powyższe obserwacje potwierdziła Agnieszka Wusatowska nawiązując do rozwiązań stosowanych w Stanach Zjednoczonych.

Do jakich wniosków można dojść? Po pierwsze: prawa fizyki jednoznacznie opisują wszystkie zjawiska, w tym te podczas jazdy na nartach. Trzeba to zrozumieć i opisać technikę narciarza wykorzystując te prawa. Wykonując jakikolwiek skręt odstokowy, zawsze będziemy w jego pierwszej części (do połowy) poruszać się na coraz stromszym stoku. W drugiej części skrętu będziemy wjeżdżać na stok coraz łagodniejszy. Aby narty „nie wyjeżdżały” spod nas, musimy przesuwając środek ciężkości w kierunku ruchu (co od strony fizyki obrazuje wektor pędu) i kontynuować ruch tego środka nad nieustannie przemieszczającymi się nartami, niezależnie czy robimy łuk płużny, skręt równoległy, czy jakikolwiek inny skręt. Po drugie: powinniśmy brać przykład z najlepszych narciarzy i stosować ich rozwiązania. Jeżeli te rozwiązania są uniwersalne, to powinny być stosowane na wszystkich poziomach umiejętności i we wszystkich skrętach. A więc niezmiennie **konsekwencja**.

Takie rozumowanie pozwala stworzyć program nauczania oparty na prostym schemacie ruchowym popartym prawami fizyki. Rozpoczynając skręt przesuwamy biodra (w ich okolicy koncentruje się masa narciarza) w kierunku skrętu, „w przód po skosie” (szczegóły wykonania zostały podane wcześniej).

Bazowe trzy poziomy umiejętności prowadzą w klasyczny sposób od jazdy kątownej do równoległej. Na każdym poziomie są coraz lepiej opanowywane składowe umiejętności określające technikę narciarza – **równowaga (R)**, **nacisk (N)**, **skręcanie (S)** i **krawędziowanie (K)** oraz **przemieszczenie diagonalne (D)**.



Opis wykonania skrętów równoległych, skrętu z pługu i łuków płucznych staje się identyczny. Łatwe do zapamiętania dla ucznia, konsekwentne w ekspozowaniu tego samego ruchu (mechanizmu skrętu), praktyczne w każdej sytuacji i docelowo rozwijające.

Oprócz skrętów „bazowych” istnieją skręty sytuacyjne. Im jesteśmy bardziej doświadczonymi narciarzami, tym bardziej je szanujemy i wykorzystujemy w praktyce. Nie są one potrzebne „narciarzom ubitych tras”, mimo to nie możemy o nich zapomnieć. Niech będą jak diamenty w asortymencie uniwersalnego narciarstwa, niech będą wariacjami w sensie muzycznym.

PODSUMOWUJĄC:

Współczesny narciarz nie potrzebuje wielkich umiejętności, aby poruszać się na nartach. Wybiera trasy gładkie, łatwe i przyjemne. Jeździ jednym rodzajem skrętu i to mu wystarcza. Program nauczania powinien uwzględniać takie zapotrzebowanie w wymiarze „bazowym” – powinien zmierzać jak najkrótszą

drogą od jazdy kątownej do równoległej. Jednak ta droga musi mieć jakiś drogowskaz, myśl przewodnią, aby umożliwić dalsze doskonalenie konsekwentnie opierające się na tych samych mechanizmach.

Nie jest istotne, czy w jakimś skręcie narty łączą się wcześniej, czy później. Istotne jest, aby się złączyły, a nawyki powstałe podczas nauki nie blokowały dalszego doskonalenia się. W programie nauczania istotne jest jak nauczyć, jak przełamać trudności, jak wyrobić właściwe odruchy – to są istotne informacje niezbędne dla instruktorów. Bez wiedzy z zakresu techniki, metodyki, pedagogiki, itd. w zakresie szerszym niż „bazowy”, instruktor jest ułomny. Jest wyrobnikiem powtarzającym podpatrzone, nie zawsze poprawne wzorce. ●



**Agnieszka
Wusatowska
-Sarnek**

– dr inżynier, były Instruktor Wykładowca PZN, instruktor i członek kadry szkoleniowej Wschodniej Dywizji USA (PSIA – Eastern Division).



**Zbigniew
Stanisławski**

– inżynier mechanik, Instruktor Wykładowca PZN, współautor programów nauczania narciarstwa zjazdowego od 1986 roku i systemu szkolenia w SITN, były szef Komisji Szkolenia, autor książek, artykułów i skryptów o narciarstwie i bezpieczeństwie.



**Paul
Bussi**

instruktor PSIA Level 3, fotograf Teamu USA na zawodach Pucharu Świata w Beaver Creek oraz Aspen.

MODEL SKRĘTU NARCIARSKIEGO SPRZED LAT

ANDRZEJ OSTROWSKI

Początkowo o technice narciarskiej decydowali praktycy. Pierwsze podręczniki nauczania bazowały na doświadczeniu pionierów narciarstwa. Motorem rozwoju narciarstwa był przede wszystkim gen sportowej rywalizacji. Rację miał ten, kto wygrywał zawody. Tak było i jak na razie tak też pozostało.

Autorzy podręczników do nauki narciarstwa formułują swoje zalecenia głównie na podstawie analizy przejazdów mistrzów. Czasami ich interpretacja zachowań zawodnika jest trafna, a czasami wręcz kuriozalna jak w przypadku stawetnej „czwórki”. Z pewną dozą prawdopodobieństwa, graniczącą z pewnością, można przyjąć, że analitycy ci poruszają się po omacku.

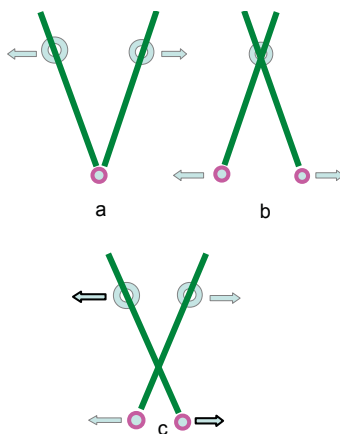
Jednak zdarzają się wyjątki. Znalazł się entuzjasta narciarstwa, który do tematu podszedł od strony teoretycznej. Niestety nie wygrywał zawodów, nie był też żadnym guru z rejonu Alp. Blisko 40 lat temu pracownik Instytutu Lotnictwa prof. Janusz Morawski, autor wielu publikacji o mechanice ruchu, konsultant żeglarzy i tyczkarzy, przedstawił prosty model skrętu narciarskiego. Matematyczna analiza równowagi narciarza pozwoliła prof. Morawskiemu na hasło

wniosek, iż „nie ma skrętu bez przeciwskrętu”. Było to wówczas zaskakujące i niechętnie przyjmowane stwierdzenie mimo, że przecież w jeździe ciągłej narciarz przechodzi z jednego skrętu w skręt następny.

Natomiast wniosek bardziej ogólny,



wymagający nieco większej uwagi brzmiał następująco: Na pojawiające się zakłócenia równowagi narciarz musi reagować wyprzedzająco, tzn. jeszcze zanim to zakłócenie się pojawi. Reakcja ta polega na odpowiednim, wzajemnym sytuowaniu stóp (punkt podparcia) i tułowia (środek ciężkości) w fazie przygotowania i zapoczątkowania skrętu. Należy przy tym zwrócić uwagę, że narciarz może dowolnie zmieniać położenie, zarówno tułowia, jak i/lub stóp.



Mijające dziesięciolecia i zmiany w technice jazdy nie zdezaktualizowały modelu skrętu przedstawionego przez prof. Janusza Morawskiego. W dalszym ciągu może sugestynie oddziaływać na wyobraźnię narciarza. Model ten przede wszystkim pomaga odpowiedzieć na pytanie, dlaczego taki, a nie inny ruch narciarza jest potrzebny dla utrzymania równowagi, a więc i dla skuteczności jazdy.

Więcej informacji o modelu skrętu i jego praktycznym zastosowaniu w nauczaniu narciarstwa zawierają artykuły dyskusyjne na stronie www.sitn.pl. ●



Lazur

Klasyka smaku



Salatka z rukoli i winogron

Czas przygotowania:

15 minut

Składniki na 4 porcje:

200 g sera Lazur Błękitny, 200 g rukoli, 24 szt. ciemnych winogron,
4 łyżki orzeszków pinii, 50 g oliwy z oliwek.

Sposób przyrządzenia:

Liście rukoli umyć, odciąć ogonki. Winogrona przekroić na pół, a ser Lazur Błękitny pokruszyć na drobne kawałki. Na suchej patelni lekko uprażyć orzeszki pinii i odstawić do wystygnięcia. Następnie wszystkie składniki delikatnie wymieszać i ułożyć na talerzu. Całość skropić oliwą z oliwek.



ASYSTENCI - NABÓR

Instruktor Wykładowca – jest to Instruktor PZN zrzeszony w Stowarzyszeniu, który z racji swych predyspozycji nauczycielskich, umiejętności technicznych jazdy na nartach oraz wiedzy, uczy przyszłych instruktorów, a swoją postawą stanowi wzór do naśladowania.

Instruktor Wykładowca jest stopniem funkcyjnym, co oznacza, że funkcję nauczyciela wykonuje na potrzeby Stowarzyszenia, realizując jego wytyczne szkoleniowe. Funkcja wykładowcy podlega weryfikacji. Spełnienie wymogów **(określonych przez Komisję Szkolenia)** upoważnia do nauczania przyszłej kadry instruktorskiej.

Rozpoczęcie drogi do otrzymania uprawnień do szkolenia kadry następuje po minimalnie 3-letnim okresie pracy jako instruktor oraz **przynajmniej jednej unifikacji**. Praca instruktora musi być potwierdzona w rocznych sprawozdaniach Szkoły Narciarskiej.

Kolejność etapów uzyskiwania uprawnień IW:

1. Spełnienie warunku wstępnego:
 - a) uzyskanie czasu przejazdu w GS podczas Mistrzostw Instruktorów odpowiadającego co najmniej 8,5 pkt.
 - b) uzyskanie w Jeździe Technicznej (podczas Mistrzostw Instruktorów) średnio minimum 8,5 pkt. ze wszystkich ocenianych ewolucji.
 - c) **Wyjątek – osoby wybitne, które mogą wnieść do Stowarzyszenia coś nowego:**
 - jazda stylowa (średnia) co najmniej 7,5 pkt
 - jazda sportowa nie gorzej niż 8 pkt
3. Indywidualne złożenie wniosku o kandydowanie do stopnia IW. Wniosek może być wsparty opinią (opiniami) SN.

4. Złożenie pracy pisemnej **wraz z prezentacją multimedialną** na zadany temat **podczas egzaminu selekcyjnego**.
5. Przeprowadzenie lekcji egzaminacyjnej według zasad kształcenia nauczycieli, hospitowanej przez dwóch instruktorów wykładowców, w tym przedstawiciela komisji szkolenia instruktorów.
6. **Przeprowadzenie treningu slalomu lub slalomu giganta**. Po zdaniu egzaminu selekcyjnego uzyskuje się status ASYSTENTA.
7. Odbycie stażu podczas CKI (2 części – sportowo-techniczna i metodyczna). Staż jest oceniany przez wyznaczonych IW.
8. Opublikowanie lub wygotowanie kolejnej pracy (strona internetowa SITN, kursokonferencja).
9. Obrona pracy na zadany temat (praca w formie pisemnej i multimedialnej – prezentacji – **3 egzemplarze**).
10. **W trakcie stażu asystenci muszą być bezwzględnie aktywni : współczynniki (niepogorszone), KKIW, imprezy centralne, kongresy itp.). Dopuszcza się w wyjątkowych sytuacjach (np., kontuzja, ciężka choroba) odstępstwo od tej reguły po akceptacji przez Zarząd.**
11. **Staż nie dłużej niż 3 lata chyba, że wyniknie to z przyczyn SITN (np. duża ilość asystentów i brak miejsca na CKI)**

Pozytywna ocena ze wszystkich etapów i terminowe spełnienie wymagań stanowią o nadaniu stopnia Instruktora Wykładowcy. Uwaga: W przypadku niedotrzymania terminów zaliczenia poszczególnych etapów lub ich nie zaliczenia **dopuszcza się jednokrotne powtórzenie kursu stażowego**. W innym przypadku procedurę należy rozpocząć od spełnienia warunków wstępnych. ●

EGZAMIN SELEKCYJNY

20 grudzień 2012
KLUSZKOWCE

DLA KANDYDATÓW NA ASYSTENTÓW
DO STOPNIA FUNKCYJNEGO
INSTRUKTORA WYKŁADOWCY

Osoby zainteresowane uzyskaniem stopnia funkcyjnego Instruktor Wykładowcy, które spełniły wszystkie wymagane warunki określone w wytycznych szkolenia, proszone są o przesyłanie zgłoszeń do Biura SITN w nieprzekraczalnym terminie **do 15 listopada 2012 roku.**

Egzamin składał się będzie z następujących części:

1. ustawienie fragmentu slalomu lub slalomu giganta i poprowadzenie zajęć sportowych,
2. prowadzenie zajęć z nauczania narciarstwa zjazdowego z wybraną grupą (dzieci, młodzież, dorośli o różnym stopniu zaawansowania),
3. prezentacja multimedialna na zadany do końca listopada temat (3 płytki + wersja opisowa) - godziny popołudniowe w Zajeździe Czorsztyńskim.

**Egzamin rozpoczynamy o godzinie 9.00
zbiórką przy biurze obsługi klienta
stacji narciarskiej w Kluszkowcach.**

Podkomisja ds. Asystentów
działa w składzie:
przewodniczący - Marek Palik,
członkowie - Przemysław Klimczak
i Łukasz Guńka.



NAJCZĘŚCIEJ POWTARZAJĄCE SIĘ PYTANIA KIEROWANE DO BIURA SITN

Co należy zrobić, aby uczestniczyć w Centralnym Kursie Instruktorskim?

Osoby zgłaszające się na Centralny Kurs Instruktorski powinny załogować się na stronie www.sitn.pl/admin i wypełnić zgłoszenie na interesujący kurs CKI. Przesłane zgłoszenie zostanie zweryfikowane przez Biuro SITN do tygodnia czasu. Osoba zainteresowana powinna na bieżąco śledzić swoje zgłoszenie na stronie internetowej [po zalogowaniu] i sprawdzać jego status.

Niezależnie od zgłoszenia internetowego, należy przestać wymagane dokumenty na CKI drogą elektroniczną, pocztową lub osobiście. Zdjęcie musi być dostarczone pocztą lub osobiście. Dokumenty, o których mowa to:

- kserokopia świadectwa dojrzałości lub dyplomu szkoły wyższej,
- zaświadczenie o ukończeniu części ogólnej na stopień Instruktora Sportu,
- własnoręcznie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia o treści: „jako uczestnik oświadczam, w oparciu o przeprowadzone badania medyczne, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudnić lub uniemożliwić mój udział w Centralnym Kursie Instruktorskim”
- zdjęcie w wersji papierowej,
- opłacone składki do roku 2013 oraz odebrana legitymacja PI
- opłata za kurs zgodnie z cennikiem SITN-PZN.

Jak zapisać się na Egzamin Poprawkowy CKI?

Osoby, które nie zaliczyły Centralnego Kursu Instruktorskiego i chcą wziąć udział w poprawce, powinny zgłosić swoje zgłoszenie do Biura SITN najpóźniej tydzień przed rozpoczęciem kursu CKI. Opłata za egzamin poprawkowy wynosi 200 zł. Biuro SITN sprawdzi możliwość przystąpienia do takiego egzaminu, poinformuje zainteresowanego o terminie przeprowadzenia egzaminu poprawkowego i prześle wszystkie informacje do Kierownika Kursu.

Przed przystąpieniem do Egzaminu Poprawkowego należy mieć uregulowane składki za rok 2013 łącznie.

Jak zapisać się na imprezę/kurs organizowany przez SITN?

Osoby zgłaszające się na imprezy: kurs teoretyczny, unifikacja, kursy specjalistyczne, kursy biegowe oraz centralne kursy instruktorskie powinny załogować się na naszej stronie internetowej.

Krok 1: Otworzyć stronę www.sitn.pl

Krok 2: Wejść w zakładkę Zaloguj

Krok 3: Podać swój login oraz hasło

Krok 4: Wejść do kalendarza i wybrać interesującą imprezę

Krok 5: Wybrać opcję „zgotz się” i wypełnić formularz.

Wypełniony formularz trafi do Biura SITN i będzie czekać na modyfikację. Osoba zainteresowana powinna na bieżąco śledzić status zgłoszenia na stronie internetowej [po zalogowaniu]. Biuro SITN tą drogą poinformuje o statusie zgłoszenia lub ewentualnych brakach, które należy uzupełnić.

Ile wynosi składka SITN ?

Wszystkim członkom SITN przypominamy, że składka roczna wynosi 90 zł. Osoby do 20 roku życia opłacają składkę w wysokości 60 zł, natomiast seniorzy w wysokości 45 zł. Obowiązuje ciągłość składek. Wysokość pozostałych opłat znajduje się w cenniku SITN- PZN.

Jak zakupić Program Nauczania?

Osoby zainteresowane nabyciem Programu Nauczania mogą wpłacić na konto Stowarzyszenia SITN-PZN kwotę 50 zł. Po otrzymaniu wpłaty Program Nauczania zostanie wysłany na adres znajdujący się na przelewie (w przypadku wysyłki programu na inny adres prosimy o podanie informacji mailem) do tygodnia czasu Pocztą Polską – listem zwykłym. Istnieje możliwość wysłania Programu kurierem

(zamawianie programu j. w.) z tym, że należy doliczyć opłatę za przesyłkę płatną przy odbiorze – około 35 zł. Program Nauczania można nabyć osobiście w Biurze SITN w godzinach otwarcia.

Chciałbym zostać Instrukтором PZN, mam 18 lat – co mam zrobić?

Droga zdobywania stopnia Instruktora PZN została opisana szczegółowo w niniejszym Informatorze. Skrócona wersja poniżej:

Krok 1: Udział w Zawodach Regionalnych (wykaz ZR w dalszej części Informatora)

Zaliczenie poniżej 8 pkt.

Krok 2: Udział w kursie kwalifikacyjnym

Zaliczenie na co najmniej 8 pkt. umożliwia udział w kursie na stopień Pomocnika Instruktora bez konieczności zaliczania kursu kwalifikacyjnego.

Krok 3: Udział w kursie na stopień Pomocnika Instruktora

Krok 4: Zaliczenie Egzaminu Regionalnego

Krok 5: Wykupienie legitymacji Pomocnika Instruktora w Biurze SITN

Krok 6: Udział w kursie ogólnym (teoretycznym)

Krok 7: Udział w Centralnym Kursie Instruktorskim – 2 części.

Jestem Instrukтором Rekreacji Ruchowej/ Sportu i chciałbym zostać Instrukтором PZN, co mam zrobić?

Osoby posiadające stopień Instruktora Rekreacji lub Instruktora Sportu powinny wziąć udział w Egzaminie Regionalnym. Jego pozytywne zaliczenie umożliwia wykupienie legitymacji Pomocnika Instruktora w Biurze SITN i zapisanie się na Centralny Kurs Instruktorski.

Chciałbym odnowić swoje uprawnienia instruktorskie – jak to zrobić?

Osoby, które zaliczyły kurs Instruktora PZN, a których nie ma w bazie danych osobowych SITN, w celu reaktywacji stopnia powinny przestać do Biu-

ra SITN ksero lub scan posiadanej legitymacji wraz z numerem. Na tej podstawie Biuro SITN będzie mogło dokonać wpisu do bazy SITN, natomiast, żeby otrzymać nową legitymację należy wziąć udział w unifikacji i dokonać stosownych opłat (opłata zaległych składek za trzy lata, koszt wydania nowej legitymacji, koszt unifikacji).

Osoby, które zaliczyły kurs Instruktora PZN i nie posiadają żadnego dokumentu (legitymacji) potwierdzającego ten fakt, powinny przestać do Biura SITN wszystkie informacje niezbędne do odszukania kursu w archiwum SITN (rok ukończenia kursu, organizator, miejsce, kadra oraz kierownik kursu). W przypadku pozytywnej odpowiedzi od Biura SITN procedura postępowania taka jak powyżej.

Ukończyłem/am kurs PI oraz zaliczyłem/am ER i chciał(a)bym otrzymać legitymację Pomocnika Instruktora.

Biuro SITN-PZN wysyła do uczestników kursu list w formie elektronicznej lub papierowej, w którym zawarte są wszystkie informacje dotyczące otrzymania legitymacji PI.

Legitymację można odebrać wcześniej (po zaliczeniu ER), wptacając na konto SITN-PZN składkę (60 zł lub 90 zł) oraz opłatę za legitymację PI (100 zł), a także przesyłając jedno zdjęcie w wersji elektronicznej lub papierowej.

Jestem Instrukтором Rekreacji Ruchowej/ Sportu, zdałem Egzamin Regionalny i chciałbym otrzymać legitymację PI.

Osoby prosimy o kontakt z Biurem SITN-PZN w celu podania dokładnych danych adresowych oraz przesłanie ksera/scanu legitymacji Instruktora Sportu/IRR. Ponadto należy opłacić składkę (90 zł), legitymację (100 zł) i przestać zdjęcie w wersji elektronicznej lub papierowej.

Jaki jest numer konta bankowego Stowarzyszenia SITN –PZN?

Numer konta bankowego oraz wszystkie dane Stowarzyszenia znajdują się na pierwszych stronach Informatora oraz na stronie internetowej www.sitn.pl/sitn/kontakt/ ●

MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW PZN

PIOTR BOGUSZ

W 1999 roku zorganizowano pierwsze Amatorskie Mistrzostwa Polski Polskiego Związku Narciarskiego w slalomie gigancie. Już rok później, ze względu na duże zainteresowanie, impreza została podzielona na eliminacje oraz finaty. Od tego czasu zwiększa się ilość wielbicieli białego szaleństwa, którzy biorą udział w największej amatorskiej imprezie narciarskiej w Polsce.

Przez ostatnie lata w eliminacjach startuje aż 700 zawodników z kraju i zagranicy. Z nich wyłaniana jest grupa około dwustu, którzy kwalifikują się do startu w finałach Mistrzostw Polski Amatorów PZN. W tej marcowej imprezie bierze udział łącznie ponad setka zawodniczek i zawodników. Rywalizują oni w pięciu kategoriach wiekowych mężczyzn oraz czterech kobiet. Zwycięzcy otrzymują medale i puchary oraz cenne nagrody ufundowane przez sponsorów.

Cykl zawodów stale ewoluje. Zmieniają się nieco zasady udziału, a także kwalifikacji. Zwiększono karencje posiadania licencji zawodniczej z trzech do pięciu lat. Aktualnie organizowane jest 10 eliminacji, podczas których zawodnicy zdobywają punkty.



Na ich podstawie kwalifikują się oni do startu w finałach. W imprezie startują nie tylko sami „ściganci”. Pojawiają się również narciarze, których doświadczenie w jeździe na tyczkach jest niewielkie, lecz pragną oni sprawdzić się w rywalizacji sportowej. Dzięki systemowi punktów ci najbardziej wytrwali, uczestniczący w wielu eliminacjach uzyskują prawo startu w finałach. W ten sposób impreza staje się bardziej dostępna dla zawodników o mniejszym doświadczeniu. Start w zawodach podnosi więc ich umiejętności i mobilizuje do treningów, aby w następnych latach dorównać najlepszym, reprezentującym bardzo wysoki poziom wykształcenia sportowego.

W najbliższym sezonie amatorzy będą mogli rywalizować również w slalomie. W tej konkurencji ubiegłej zimy odbyły się nieoficjalne Mistrzostwa Polski: na Długiej Polanie oraz w Łądku Zdroju. Obecnie w kalendarzu mamy już cztery eliminacje oraz zawody finałowe dla zakwalifikowanych.

Dzięki zaangażowaniu wielu osób i firm Mistrzostwa Polski Amatorów stają się coraz większą i bardziej medialną imprezą. Wśród nich znalazł się również **Andrzej Bachleda-Curuś**, legenda polskiego narciarstwa zjazdowego, który to od dwóch lat przyjeżdża osobiście uściśnąć dłonie zwycięzców. Kto wie,





Odrębna klasyfikacja prowadzona jest w MPA w Biegach Narciarskich. Do MPA zostało sklasyfikowanych 80 kobiet i 310 mężczyzn. Co daje ok. 30 % wzrost do poprzedniego sezonu.

W sezonie 2011/12 mieliśmy okazję sprawdzić się na trasach Pucharu Świata w Jakuszycach. W pierwszym dniu rywalizowaliśmy na dystansach, a w drugim dniu po raz pierwszy w historii zawodów amatorskich w biegach narciarskich zostały przeprowadzone sprinty. ●

Na stronie internetowej www.wnp.pzn.pl można znaleźć aktualne informacje dotyczące Mistrzostw oraz wyniki poszczególnych zawodów.

może już za rok uda się stworzyć odrębną klasyfikację pucharową giganta, której wynik stanowić będzie suma punktów zdobytych w eliminacjach.

Piotr Bogusz

- Instruktor Wykładowca SITN PZN, przewodniczący Komisji Organizacyjnej SITN, przewodniczący Komisji Narciarstwa Powszechnego PZN. Zainteresowania: narciarstwo, żeglarsstwo.



KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2013 SLALOM

DATA	NAZWA	MIJESCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
25.01.2013 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 – tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
15.02.2013 piątek	Mistrzostwa Krakowa SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Nowy Targ Długa Polana	KN Lider	KN Lider 31-155 Kraków, ul. Warszawska 24 tel/fax. 12 628 29 39 www.lider.krakow.pl
24.02.2013 niedziela	Otwarte Mistrzostwa Amatorów w narciarstwie Eliminacje MPA PZN W SLALOMIE	Skicentrum Śnieżnik-Dolna Morawa (Czechy)	Wydział Promocji i Sportu UM i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej oraz Dolnośląska Szkoła Narciarska	Wydział Promocji i Sportu Urzędu Miasta i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej tel. kom. 601 622 153 tel. 74 644 29 90 www.bystrzycaklodzka.pl
23.02.2013 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN W SLALOMIE	Ośrodek Narciarski ŻŁOTY GROŃ	ON Żłoty Gróń SN Nartus	OŚRODEK NARCIARSKI ŻŁOTY GROŃ Istebna Zaolzie tel.: +48 510 250 210 biuro@zlotygron.pl www.zlotygron.pl www.nartus.pl
03.03.2013 niedziela	FINAŁ MPA W SLALOMIE	Kluskowce lub Długa Polana	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów www.wnp.pzn.pl

KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2013 SLALOM GIGANT

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
11.01.2013 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	„BABA” Korbielew	MOSiR Żywiec	MOSiR, 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7, tel./faks 33 861 47 01 www.mosir-zywiec.pl
12.01.2013 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluszkowce	ON Czorsztyn SKI	31-400 Kluszkowce, ul. Kamieniarska tel. 18 26 50 601 lub 18 26 50 602 www.czorsztyn-ski.pl
19.01.2013 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Jugów Park	Dolnośląska S.N.	Biuro zawodów: Bukowa Chata 18 01. w godz. 16 -21 i 19. 01.godz 8-10 www.dnski.pl
25.01.2013 piątek	IV Otwarte Mistrzostwa Bielska-Białej Amatorów Eliminacje MPA PZN	Szczyrk - trasa FIS (Doliny)	SN Stanisławski	SN Stanisławski 43-300 Bielsko-Biała, ul. Obfita 8 tel. 33 811 83 05 www.race-timing.pl
26.01.2013 sobota	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Przemysł Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Mickiewicza 30 37-700 Przemysł tel/fax 16 678 60 04 lub 16 675 50 49 www.posir.pl
09.02.2013 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Limanowa Ski	Stacja Narciarska Limanowa Ski	ON Łysa Góra 34-600 Limanowa Mordarka tel.18 337 34 34 www.lysagora.eu
17.02.2013 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	MOKiS, PKL, Burmistrz Miasta	Miejski Ośrodek Kultury i Sportu 34-460 Szczawnica ul. Główna 6 tel/fax 18 262 26 66 www.mokis.szczawnica.pl
23.02.2013 sobota	Otwarte Mistrzostwa Amatorów w narciarstwie Eliminacje MPA PZN I Memoriał Kazimierza Masłowskiego	Skicentrum Śnieżnik - Dolna Morawa (Czechy)	Wydział Promocji i Sportu UM i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej oraz Dolnośląska Szkoła Narciarska	Wydział Promocji i Sportu Urzędu Miasta i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej tel. kom. 601 622 153, tel. 74 644 29 90 www.bystrzycaklodzka.pl
01.03.2013 piątek	Puchar Stożka Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	ON Stożek	ON Stożek 43-460 Wisła Łabajów, ul. Jazdowa 11 tel. 33 855 32 04 www.stozek.wisla.pl
09.03.2013 sobota	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Nowy Targ Długa Polana	KN Lider	KN Lider, 31-155 Kraków, ul. Warszawska 24 tel/fax. 12 628 29 39 www.lider.krakow.pl
13.04.2013 sobota	FINAŁ	Kasprowy Wierch	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego	Zgłoszenia wg formularza na stronie. PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów www.wnp.pzn.pl

Kalendarz Mistrzostw Polski Amatorów PZN w biegach narciarskich na sezon 2012/2013

1.	Bieg 1000-lecia	Jakuszyce	6.01.2013	F	10/10km
2.	Bieg Lotników	Ustrzyki Dolne	13.01.2013	CL	10/20km
3.	Puchar Magurki	Wilkowice	19.01.2013	CL	7,5/10km
4.	Puchar PZN	Kubalonka	20.01.2013	F	15/15km
5.	Memoriał St. Bodzka	Opawa	27.01.2013	F	8/16km
6.	Bieg Popradzki	Piwniczna Zdrój	17.02.2013	CL	12/24km
7.	Puchar Lubomierza	Lubomierz	10.03.2013	CL	12/20km
8.	Finał	Kubalonka	16-17.03.2013	CL/F	

Opracowanie kalendarza biegowego: Wojciech Gawor.

Regulaminy zawodów na stronie www.wnp.pzn.pl. Tam również aktualne informacje o zawodach.

STÖCKLI RACE WEEKEND MYŚLENICE

12.2012 – 03.2013

TRENINGI SL | GS | KONSULTACJE TECHNIKI JAZDY | PRZYGOTOWANIE DO ZAWODÓW |
PLANY TRENINGOWE



ODGRODZONY STOK TRENINGOWY Z HOMOLOGACJĄ FIS | CZTEROOSOBOWY WYCIĄG
KRZESIELKOWY | ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU | **50% ZNIŻKI** NA WYPOŻYCZENIE NART
SL | GS **STÖCKLI**

Każdy piątek, sobota i niedziela od grudnia do marca.

TRENINGI PROWADZĄ: **KRZYSZTOF JANIK** (TRENER KADR PZK) ORAZ **KATARZYNA
MALYSA** (INSTRUKTOR WYKŁADOWCA, TRENER WIS (KATUR SKI CLUB))



STO SPORT – wyłączny przedstawiciel VIST | STÖCKLI w Polsce
ul. Żary 20, Międzyzdroje, tel: 605 269 700 www.stosport.pl kasia@kasia.pl

PODKOMISJA TELEMARUKU

PIOTR KAPUSTIANYK



Zacznę nietypowo, bo od pytania na które wydawać by się mogło odpowiedź jest prosta, a mianowicie: co sprawia największą radość prowadzącemu zajęcia? Pewnie odpowiedzi będzie wiele: postępy uczniów – tak, dobra komunikacja – tak, zaangażowanie – tak i z pewnością można by mnożyć prawidłowe odpowiedzi. Ale najwięcej frajdy, moim zdaniem, dają oczywiście uśmiech kursantów.

To, że telemark jest nietypowy, niestereotypowy i bezpretensjonalny – to wszyscy mający z nim do czynienia (nawet na krótko) wiedzą. Że instruktorzy narciarscy to z reguły ludzie „co nieco zakręcenii” – to jasne. Ale dopiero połączenie powyższych odpowiedzi i stwierdzeń okraszone dodatkowo piękną zimową pogodą. No tak... Taka była atmosfera tegorocznego „tele kursu”, który odbywał się na początku marca w Krynicy, Muszynie i Tyliczu, dzięki czemu kursanci mogli poznać śnieżne zakątki Beskidu Sądeckiego.





Zajęcia prowadzone były w oparciu o założenia „Programu nauczania telemarku”, którego edycja, mam nadzieję, ukaże się wkrótce.

Zbliżający się telemarkowy sezon zimowy zaczniemy od uczestnictwa w kilku festiwalach telemarkowych w Austrii, na których warto być. Podczas kursokonferencji w Passo Tonale w dniach 08.12-15.12 br. planujemy przeprowadzić telemarkowe rozjeżdżanie przedsezonowe wraz kursem doszkalającym dla absolwentów naszych kursów z lat ubiegłych.



Gorąco zapraszam do uczestnictwa w tym wyjeździe. Tradycyjnie pierwszy weekend stycznia to ogólnopolska impreza XII Spotkanie Telemarkowe w Krynicy. Na początku marca 2013, w dniach 04.03-08.03., SITN organizuje kolejną edycję kursu telemarku. Marzec to również czas 53 OZI, na których odbędą się zawody telemarkowe, tym razem z niespodzianką. Życzę śnieżnego sezonu i wiele „tele uśmiechu”. ●



Piotr Kapustiany

Instruktor Wykładowca SITN-PZN, przewodniczący Podkomisji Telemarku, międzynarodowy instruktor telemarku, autor publikacji i Programu Nauczania tego rodzaju narciarstwa.



HUMOR ZE SZYTÓW, czyli - czego można się dowiedzieć od kursantów na egzaminach z teorii.

Z prac egzaminacyjnych uczestników kursów kadrowych wybrał: MAREK PALIK

HISTORIA NARCIARSTWA:

Stanisław Barabasz to: • Barbara • wysoki, średnio zbudowany, naprawdę wielki człowiek

Bronisław Czech: • sponsor AWF Kraków • był narciarzem który położył szkółkę narciarską na Kasprowym • po zakończeniu kariery wziął udział w Olimpiadzie w Sankt Moritz, gdzie zajął dobre miejsce • wybitny narciarz, zginął na obozie • był dobry w takich dyscyplinach, jak narciarstwo zjazdowe

Mariusz Zaruski:

• zginął, bo nie uratował go Klimek Bachleda

Sondre Nodrhaim:

• biegat po lesie z siekierą i dlatego wygrywał zawody

Fridtjof Nansen:

• przeszedł na nartach Grenlandię, które mu się polatały

TECHNIKA JAZDY:

- zgięcie boczne w stawach kolanowych (skręt NW)
- śmig to okręcanie się na kijku- w półtługu kolano nogi zewnętrznej ściągnięte do środka oparte jest na gołeni nogi wewnętrznej - w śmigu kolano nogi zewnętrznej ociera się o gołeń nogi wewnętrznej
- w skręcie z poszerzenia kąтового odstawiamy nartę górną w kierunku zewnętrznej (przyszłej) wybijając się w górę, by następnie dolną postawić blisko środka, a potem już tylko wkładamy kolana razem do środka i jedziemy dalej • w narciarstwie klasycznym wystę-

pują ruchy kończyn dolnych i górnych • w kroku naprzemianstronnym wysuwamy lewą rękę z kijkiem do przodu, a następnie z siłą wbijamy go w stopę

Fazy skrętu:

- sterowanie - zostaje uregulowany kąt
- poślizg po skosie lekko w dół, by skończyć na górze
- najdłuższe, bo najtrudniej wytrzymać poślizg

Impulsy skrętne:

- rotacja osceptyczna (piszący nie potrafił wytłumaczyć na czym polega)
- antyrotacja
- szybki skręt nóg w stawach kolanowych

NARCIARSKI REGULAMIN SPORTOWY:

- slalom to konkurencja, w której zawodnik zobowiązany jest objechać każdą tyczkę dookoła
- slalom gigant rozgrywany jest w terenie pofałdowanym w górę i w dół
- bramki w slalomie: otwarte, zamknięte i poziome
- figury w slalomie: oczywiście są, ale ich nie pamiętam

PIERWSZA POMOC:

- Najważniejsze by ratownik był żywy, dlatego mu nie przeszkadzajmy. • Zakładając rękawiczki (gumowe) przedmucha je - jak powietrze uchodzi, wyrzuć je, bo możesz się zakazić np. HIV. ●



Zdjęcia przedstawiają członków SITN DEMO TEAM POLAND w strojach z poprzednich dekad. Również sprzęt narciarski został dobrany stosownie do wieku ubiorów. Kluszkowce 2012.

Alpy Berneńskie

Bogdan Klepacki,
Anna Klepacka

Zaurocczeni zesztorocznym pokonaniem Haute Route, w tym roku postanowiliśmy przejść na nartach tourowych lodowce w Alpach Berneńskich – imponujące scenerią i co do wielkości nie mające sobie równych w Europie. Plan naszej eskapady był następujący:

Dzień 1: Grindelwald – przelęcz Jungfrauoch 3471m, podejście na Louritoir 3650m i zjazd do Hollandiahütte 3173m

Dzień 2: Wejście na szczyt Abeni Flue 3962m i zjazd do Konkordiahütte 2850m

Dzień 3: Wejście na przelęcz Grünhornlucke 3280m i przejście do Oberaarjochhütte 3256m

Dzień 4: Zjazd na Studergletscher i wejście na Galmilucke 3295m i zjazd do Munster 1370m

Nasza 9-cio osobowa grupa spotkała się na kempingu w Interlacken, gdzie przewodnicy tradycyjnie zrobili przegląd zawartości plecaków oraz sprzętu wspinaczkowego i skitourowego. Następnego dnia rano wyruszyliśmy pociągiem do Grindelwaldu, a następnie stuletnią kolejką zębatą na Jungfrauoch przez tunel wydrążony w masywie Eigeru. Niestety pogoda nam nie sprzyjała, co się okazało po wyjściu z tunelu przy obserwatorium w Sphinxstollen. Mgła i gęste chmury ograniczyły widoczność do kilkunastu metrów. Wszystkie pozostałe grupy skitourowców wycofały się ze względu na pogodę, my wyruszyliśmy wyposażeni w dokładne mapy z zaznaczonymi szczelinami i trasami oraz w GPS, który pozwolił na prowadzenie szczegółowej



Dojście do Konkordiahütte.

nawigacji. Poczuliśmy się jak na jachtach, wptywając kiedyś do Lizbony w podobnej mgle. Plan nasz uległ zmianie, zamiast planowanego podejścia na Loroitor – ruszyliśmy lodowcem Jungfraufirn w kierunku Konkordiaplatz, powiązani liną, równocześnie mierząc nią przebyty dystans. Po trzech godzinach dotarliśmy do podnóża schroniska Konkordiahütte, zostawiliśmy narty w śniegu i ruszyliśmy kilkadziesiąt metrów w górę po schodach przymocowanych do pionowej skały. Tam powitali nas mili gospoda-

Jungfrauoch, Jungfrau oraz spotykające się tutaj największe alpejskie lodowce. Zachodzące słońce zabarwiło góry różowym kolorem. Wcześniej rano gospodarze podali śniadanie i przygotowali wodę z sokiem, abyśmy mogli napełnić butelki na drogę. Opuściliśmy schronisko pokonując ponownie setki schodów, dostając zawrotu głowy podczas patrzenia w dół urwiska. Tym razem pogoda nam dopisała, w stońcu pokonaliśmy przelęcz Grünhornlücke, a w nagrodę mieliśmy piękny zjazd po świeżym



rze – młode małżeństwo alpinistów- przewodników. Przygotowali wspaniały positek i podali schłodzone piwo dla zmęczonych skitourowców. Niektórzy z nas odczuli zmęczenie oraz chorobę wysokościową.

Przed zachodem słońca odstąpiły się góry oraz największy lodowiec w Europie Grosser Aletschgletscher o głębokości jednego kilometra. Panorama z tarasu schroniska rozciąga się na Eiger, Mönch,

śniegu na lodowiec Fiescherfirn. Dalej poszliśmy w kierunku Agassizhorn, ale im wyżej, tym zagrożenie lawinami zwiększało się, co zmusiło nas do odwrotu. Zmęczeni i zadowoleni dotarliśmy do Finsteraarhornhütte. Trzeciego dnia nocowaliśmy zgodnie z planem w Oberaarjochhütte, gdzie trzeba było się wspinać do schroniska po pionowej drabinie. W schronisku byliśmy sami i nasz sympatyczny

Lodowiec Galmigletscher.



Ekipa w składzie (od lewej): Artur Kuczmański, Dominik Thier, Marek Kazior (przewodnik IVBV), Iza Kołodziej, Paweł Misiurewicz, Paweł Kunachowicz (przewodnik IVBV), Bogdan Klepacki, Michał Kasprzak, Anna Klepacka i Tomasz Bobrowski.

Schronisko Oberaarjochhütte.



gospodarz. Całe schronisko (jadalnia) ogrzewane było tzw. kozą, w której paliły się brykiety. Kiedy temperatura powietrza w jadalni osiągnęła 18 stopni – gospodarz stwierdził, że to wystarczy i więcej brykietów nie dostaliśmy. Z tarasu schroniska przy zachodzie słońca widać było na horyzoncie majestatyczny Matterhorn.

Poranek ostatniego dnia był słoneczny, niestety silny wiatr uniemożliwił realizację pierwotnego planu zjazdu na Studergletscher i wejścia na Galmilucke 3295 m. Postanowiliśmy zatem zjechać lodowcem Oberaargletscher do jeziora Oberaar-

see. Tu musieliśmy sforsować grań aby dostać się do pociągu w Oberwaldzie. Trawersując strome zbocze zakładaliśmy poręczówki wzdłuż barierok zasypanej letniej drogi. Nagle nawis przed granią osunął się i przysypał – jednych do kolan, innych do pasa. Po chwili odkopaliśmy się i wyruszyliśmy dalej, aby przed zmrokiem dotrzeć do celu. Na koniec – czekał nas piękny zjazd do Oberwaldu w urozmaiconym terenie w dziewiczym śniegu. Złapaliśmy ostatnie połączenie kolejowe do Interlacken i już zaczęliśmy myśleć o następnej wyprawie skitourowej. ●



Bogdan Klepacki

– Instruktor Wykładowca PZN, absolwent Politechniki Śląskiej, automatyk, podróżnik i żeglarz (kapitan jachtowy PZZ), uczestnik wielu rejsów morskich i wypraw po świecie (Nepal, Indie, Peru, Argentyna, Meksyk, Chile, Wenezuela, Zimbabwe, Malezja, Kambodża i inne).

Anna Klepacka

– Instruktor Wykładowca PZN i PZS, trener II klasy narciarstwa i snowboardu, absolwentka AWF Katowice (wychowanie fizyczne i fizjoterapia), instruktor PZZ, przewodnik tatrzański.

KLUB INSTRUKTORA SENIORA SITN PZN

LESZEK KRZESZOWIAK

Klub Instruktora Seniora SITN PZN działa od 4 kwietnia 1998 roku. Celem Klubu jest objęcie opieką starszych Koleżanek i Kolegów instruktorów i pomocników instruktora PZN w sposób zorganizowany oraz prowadzenie szeroko pojętego szkolenia i doszkolenia narciarskiego. Do Klubu przyjmujemy osoby, które ukończyły co najmniej: kobiety – 50 lat, mężczyźni – 60 lat. Członkowie Klubu płacą niższe o 50 % składki SITN. Dla naszych członków organizujemy unifikacje oraz zawody.

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

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO KLUBU?

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

XIV UNIFIKACJA KLUBU INSTRUKTORA-SENIORA SITN-PZN

Jak co roku, Klub Instruktora Seniora organizuje dla swoich członków unifikację. Zapraszamy na unifikację także pomocników instruktora PZN

należących do Klubu. W czasie unifikacji odbędą się IX Zawody im. Józefa Zolla.

Zakwaterowanie: BAZA UNIFIKACJI – u Anny i Krzysztofa Marków, 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel. (18) 2654101, e-mail: umarkow@poczta.fm. Koszt noclegu z wyżywieniem wynosi 75,- zł za dobę. Należność regulują uczestnicy w dniu przyjazdu! Rezerwacja miejsc bezpośrednio u pp. Marków – wyłącznie dla osób zgłoszonych na unifikację. Dojazd i ubezpieczenie we własnym zakresie. Opłata za unifikację 150,- zł (zniżka dla członków Klubu!). Zgłoszenia do 20 grudnia 2012 r. łącznie z wpłatą 150,- do Biura SITN.

PROGRAM UNIFIKACJI

- 2.01.2013 (środa) – przyjazd, zakwaterowanie, rozjeżdżane indywidualne, godz. 19.30 – oficjalne rozpoczęcie unifikacji – dla wszystkich uczestników!
- 3.01.2013 (czwartek) – zajęcia praktyczne i teoretyczne, elementy jazdy sportowej
- 4.01.2013 (piątek) – zajęcia praktyczne i teoretyczne, elementy jazdy sportowej
- 5.01.2013 (sobota) – udział w IX Zawodach im. J. Zolla jako sprawdzian sportowy
- 6.01.2013 (niedziela) – zajęcia praktyczne, sprawdzian techniczny





Uwaga!

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

IX OTWARTE ZAWODY KLUBU INSTRUKTORA SENIORA IM. JÓZEFA ZOLLA

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

TERMIN I MIEJSCE

5 stycznia 2013 r. (sobota)

Białka Tatrzańska – Kaniówka

Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.00.

REGULAMIN ZAWODÓW

1. ORGANIZATOR

Organizatorem zawodów jest Klub Seniora Instruktora SITN-PZN przy współudziale Ośrodka „Camping pod Skocznia”

2. KOMITET ORGANIZACYJNY ZAWODÓW

Przewodnicząca: prezes SITN-PZN – Zuzanna Podgórna. Kierownik Zawodów – Leszek Krzeszowiak
Sekretarz zawodów – Piotr Hoły – przedstawiciel O. Camping

3. PROGRAM ZAWODÓW

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

4. PODZIAŁ NA GRUPY

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

5. WARUNKI UCZESTNICTWA

Prawo startu mają:

- a) członkowie Klubu Instruktora Seniora (instruktorzy, pomocnicy instruktora) na podstawie legitymacji SITN-PZN (opłacone składki za lata 2012 i 2013)
- b) inni instruktorzy – nie należący do Klubu – w wie-



ku seniorki i seniora, po okazaniu ważnej legitymacji SITN-PZN (opłacone składki 2012 i 2013)

c) młodszy instruktorzy i pomocnicy instruktora, demonstratorzy

6. OPŁATA STARTOWA

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

7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do zawodów należy przestać tel. fax. lub e-mail – podając: nazwisko i imię, stopień,

miejsce zamieszkania, rok urodzenia, telefon, nr legitymacji członkowskiej SITN – na adres Biura Stowarzyszenia do dnia 20 grudnia 2012 r. Zgłoszenia dodatkowe (już po losowaniu) będą przyjmowane w dniu zawodów, w biurze zawodów – przy wyciągu (restauracja) do godz. 9.30.

8. NAGRODY

Uczestnicy zawodów otrzymają odznaki i dyplomy oraz drobne upominki.

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

a) Wszyscy uczestnicy startują

na własne ryzyko i odpowiedzialność. Zaleca się dokonanie we własnym zakresie odpowiednich ubezpieczeń (OC, NNW) oraz badań lekarskich.

b) Losowanie odbędzie się w domu państwa Anny i Krzysztofa Marków, w miejscu zamieszkania uczestników unifikacji Klubu Instruktor Seniora – w dniu 4 stycznia 2013 r. o godz. 19.00.

c) Dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi – pokrywają uczestnicy na własny koszt.

d) Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i regulaminem – z ewentualnymi zmianami ogłoszonymi przed startem. ●



Leszek Krzeszowiak z prezesem PZN Apoloniuszem Tajnerem

Leszek Krzeszowiak

– w latach 1946-1955 zawodnik KKS „Babia Góra” Sucha, mistrz Okręgu Krakowskiego w zjazdach. Instruktor PZN od roku 1949, instruktor-wykładowca od lat 60-tych. Od roku 1950 szkolił instruktorów Ministerstwa Oświaty – przez 14 lat, następnie przez 25 lat był kierownikiem szkolenia na kursach instruktorskich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, a od roku 1990 w SN Sport Osicki, potem w SN Carving Sport. Przez 60 lat szkolił i brał udział w wyszkoleniu kilku tysięcy instruktorów różnych stopni i nadal szkoli. Zawodnik i trener lekkiej atletyki, piłki siatkowej i narciarstwa.

Od roku 1960 działacz społeczny PZN, członek dziewięciu Zarządów PZN, aktualnie wiceprezes Polskiego Związku Narciarskiego oraz szef Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego.

OPLATEK SKRZY SIĘ

Kryształki lodu
Mikroułamki rozkrzewień
Ostudzone do granic białości
Spadają cicho i zgodnie

Śnieg skrzy się
I skrzypi

Unoszeni lekko
W brylantach
Zapominamy
O sile grawitacji

Znaczymy wyuczone
Ślady
Z poszerzenia
Skręt cięty
Wysoko nisko

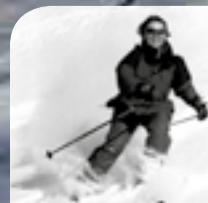
Śnieg je przyprósza
Opada mgła
Krawędziami
Zakotwiczamy się
W przestrzeń
By rozdrzeć
Mleczną zasłonę
Ku światłu

Powracamy z gór
Jak pszczoły z noskami
Umorusanymi
Białym pyłkiem
Pozostawiając za nami
To co zakryte
Niedosięgle
Pod kożuchem
Śniegu

Oplatek

Spada cicho i zgodnie
Skrzy się i skrzypi

Ewa Chruściel



KOMISJA NARCIARSTWA BIEGOWEGO

BIEGAJMY, TO NIE TRUDNE!

JERZY DYCZKOWSKI



Śnieżne zmagania na nartach biegowych w Pucharze Świata z **Justyną Kowalczyk** w jednej z głównych ról, powodują że wielu Polaków próbuje swoich sił w tym sporcie. Bieganie na nartach w zimie można przyrównać do jazdy na rowerze latem, gdyż większość na rowerze potrafi się poruszać. Nawet starszy człowiek udający się porankiem po gazetę do kiosku wie, że rowerem jest szybciej niż pieszo. Nie wiedzą często zapaleni narciarze, że na biegówkach jest szybciej, a nawet piękniej, w scenerii leśnych „kartów”, bez wyciągów związanych często z hałaśliwą muzyką.

Na rowerze w Tour de Pologne czy na nartach w Tour de Ski, to zmagania na najwyższym poziomie, w którego tle są wielkie pieniądze i nieprawdopodobny wysiłek, a potem okrutne zmęczenie. Nie oznacza to odstraszenia od jazdy rowerem, ale niestety często odstrasza od poruszania się na nartach biegowych. Nie ma w społeczności narciarskiej wyobrażenia o tej dyscyplinie. Więc trzeba kiedyś spróbować. Pożyczyć lub sprawić sobie „rower na zimę” – narty biegowe.



Narciarze zjazdowi bądź inni miłośnicy sportów śnieżnych mogą śmiało zaczynać od poruszania się techniką tyżwową, jest to nawet wskazane. Nie ma kłopotu ze smarowaniem nart. Nie wszędzie jednak można tak biegać, gdyż potrzebny jest szeroki na 3 metry dukt rozjeżdżonego lub specjalnie przygotowanego śniegu. Później przychodzi czas na technikę klasyczną, nazywaną często baletem na śniegu. Zaangażowane jest całe ciało, wszystkie jego części. Myśli bujają w obrotach wysokiej kultury ruchu na tle wspaniałej zimowej scenerii. To coś znacznie piękniejszego, niż latem pedałowanie stałą kadencją na rowerze.

Na rowerze rekreacyjnie nie jeździ się po btoście i deszczu, podobnie na narty biegowe wybieramy się przy mroźnej i śnieżnej pogodzie. Śniegi mokre i zlodowaciałe pozostają dla osób z zacięciem sportowym.

Praktycznie nie ma osób, które nie potrafią jeździć na rowerze. Są jednakowoż tacy, którzy ze sportami zimowymi kontaktu nie mieli. Ci ludzie winni zacząć od chodu na nartach, by przejść później do biegu klasycznego. Upřednio podkreśliłem, że klasyczne biegi są czymś więcej niż kroki tyżwowe. Narciarstwo jednak wśród wielu zgodności z naturą człowieka zawiera też wiele sprzeczności. Jedną z tych uzasadnionych sprzeczności to kierowanie początkujących narciarzy do prób poruszania się techniką klasyczną.



Jakie narty wybrać i jak to robić, należy pytać instruktorów, nie tych zapaleńców, którzy poza nartami biegowymi nic nie widzą i polecają kilka par nart, kilka par kijków oraz apteczkę smarów. Wystarczy jedna para nart biegowych do klasyku i tyżwy, buty i kijki. Pośród wielu nauczycieli, największe doświadczenie ma Instruktor Biegów PZN, a gwarancją tego jest konieczność okresowego podnoszenia kwalifikacji, co jest obligatoryjne celem przedłużenia ważności licencji instruktora. Instruktorom Biegów PZN przypominamy, że jest możliwość uaktualnienia uprawnień, nawet tych uzyskanych przed wielu laty, uczestnicząc w 3-dniowej unifikacji i regulując status przynależności do SITN. ●



Jerzy Dyczkowski

Jerzy Dyczkowski – jest przewodniczącym Komisji Biegów SITN. Mieszka w Gdyni. Jako wykładowca funkcjonuje od 1972 roku. Podkreśla, że jego nauczycielami narciarstwa w zjazdach byli: Stanisław Tatka i Tadeusz Żaba, a w biegach – Józef Zoll i Leopold Petek. Jako zawodnik-narciarz najlepsze wyniki osiągał w biegach w latach 50-tych, uzyskując normę I klasy sportowej. Startował jako kolarz z licencją Polskiego Związku Kolarskiego. Obecnie startuje w jeździe szybkiej na wrotkach z licencją amatorską Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich. Jako absolwent Politechniki Gdańskiej jest z zawodu specjalistą automatyki okrętowej oraz ogólnej wiedzy budowy okrętów.

SYSTEM SZKOLENIA NARCIARSTWA BIEGOWEGO SITN - PZN



POZIOM 1

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

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



POZIOM 2

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

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

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



POZIOM 3

Kurs Instruktorski 7-dniowy jest kursem głównie dydaktycznym z równoczesnym prowadzeniem treningu technicznego na wysokim poziomie. Wymagania na tym poziomie są wyższe niż na poziomie 2. Ukończenie kursu ze średnią oceną co najmniej



7/10 kończy się uzyskaniem stopnia **INSTRUKTORA BIEGÓW PZN.**

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

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



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



PO CO ZJAZDOWCOWI BIEGÓWKI?

ALEKSANDER KAROLUS

Zachciało mi się pobiegać na nartach! Fajnie jest pobiegać sobie po śniegu, w lesie. Lubię takie klimaty, gdyż zawsze byłem narciarzem polnym. Jeździłem po łąkach, halach, zarośniętych polach i pod miedzami, bo tam było najwięcej nawianego śniegu. Szukałem miejsc spokojnych, odludnych, nie zadeptanych przez turystów. Miałem swoje mini BC, freeride, dziewicze stoki – coś pięknego. Nie bałem się podchodzenia więc wiele miejsc było dla mnie łatwo dostępnych. Dreptałem też czasami wzdłuż wyciągów, byle nie czekać w długiej kolejce.

Niestraszne mi podejścia, zjeżdżać potrafię, biegam całe lato, więc biegówki są dla mnie! Poza tym mamy Justynę Kowalczyk, Jakuszyce...

Bieganie to jest to! Jaki sprzęt sobie dobrać? Jestem przeskolony, ambitny, w miarę sprawny, więc pójdźmy na całość: wyścigowy zestaw skatowy (styl dowolny, tyżwowy). Ale uwaga – ceny zaporowe! Może nie zaporowe w stosunku do wartości i zaawansowania technologicznego sprzętu, ale zaporowe dla mojego wyobrażenia o tej dyscyplinie i planowanego budżetu. Buty 800-1200zł, narty z wiązaniami 1200-1800zł, prawie jak zjazdówki, a ja chciałem coś uzupełniającego... za grosze. Dobrze, że nie kupitem.

Idziemy w kierunku klasyka! Oferta na rynku bogatsza i różnorodność sprzętu ogromna. Ja dalej ambitnie, klasowe wyścigówki poproszę! Ceny ciut niższe tym razem. Buty 400-1000zł, narty z wiązaniami 800-1500zł. Wymagane przygotowane tory i specjalistyczne smarowanie. Z torami sobie poradzę, nawet jakbym miał samodzielnie wydeptać.



Już tak nieraz robiłem w przeszłości. Jak się zbierze grupka biegaczy, to mogą wytyczyć fajny tor w dowolnym terenie, np. w miejskim parku lub na łące za miastem. Pewnie zostanie on wkrótce zniszczony, ale chociaż przez chwilę jest zabawa.

Smarowanie to problem. Niby umiem smarować zjazdówki, znam też teorię klistrów itd., jednak brak doświadczenia stanowi pewną barierę i raczej zniechęca niż inspiruje. Ślizgać się do tyłu albo kleić na zjazdach, to nie dla mnie. Poszukam czegoś łatwiejszego w obsłudze i bardziej przystępnego. Jest, jest, jest! Oferta sieciówek i hipermarketów.

Są nartki z tuską na ślizgu, do tego wiązania, czasem buty i kijki w zestawie. Reklama głosi: nie wymagają smarowania! Idealnie. Ale, ale – te nartki jakieś dziwne, jedne długie, drugie krótkie, jedne chude, drugie grube, jedne wąskie, drugie szerokie. Co z tego wybrać?

Ceny od 800 do 1500zł za komplet, a więc można uznać, że przystępnie, ale trzeba być ostrożnym. Łuska może być wycinana w ślizgu lub prasowana

i wklejona jako wstawka, ślizg różnej jakości i różnej klasy szlifowania, nartki sportowe długie i wąskie albo wersje skrócone-kompaktowe, troszkę szersze o podniesionej sztywności, aby wytrzymać wagę narciarza. Potem tzw. touringi o jeszcze większej szerokości i wyporności, łącznie z wersjami wyposażonymi w stalowe krawędzie poprawiające prowadzenie narty na zmrożonym śniegu i lodzie. Na końcu skali narty BC (back country) nie mieszczące się w torach. Szerokie powyżej 6cm, często z krawędzią, dostosowane do wiązań z szerszą bazą mocowania buta.

Tu zaczyna się kwestia doboru odpowiednich wiązań i butów. Musi to iść w parze, ponieważ królują na rynku dwa systemy SNS Salomon i NNN Rottefella, ale jeszcze z dodatkowymi odmianami. Salomon SNS Profil to najprostszy system z pojedynczą belką w butcie i pojedynczą prowadnicą w wiązaniu. SNS Pilot, to wersja bardziej zaawansowana (sztywniejsza na boki) z podwójną belką w butcie i pojedynczą prowadnicą w wiązaniu. Rottefella oferuje swoje rozwiązanie NNN (New Nordic Norm) z podwójną prowadnicą w wiązaniu i płytą wiązania NIS przykręcaną lub przyklejaną fabrycznie do narty. System NNN występuje w dwóch szerokościach. Węższy do „klasycznego” klasyka i szerszy do wędrowek te-

renowych czyli narciarstwa pozatrasowego albo biegowego BC. Buty muszą być dopasowane do wiązań pod kątem systemu, szerokości mocowania, rozmiaru buta i wiązania. Same buty też bywają lżejsze lub bardziej masywne, niższe lub wyższe, wzmacniane i usztywniane, gołe lub dobrze chronione przed śniegiem. Trzeba wiedzieć co nas kręci i co nas podnieca. Czy bieganie w torach po przygotowanej trasie czy wędrowki terenowe. Nawet kijki mogą splotać niespodziewanego figla. Weźmy na początek klasyczne sportowe narty i jazda na świeże powietrze!

Jadę na testy! Testować sprzęt i siebie. Sceneria bajkowa, słońeczko, widoki. Ruszam, pierwsze kroki koślavo, ale po chwili idzie mi coraz lepiej. Narty sportowe nie mają talii, a wręcz przeciwnie zwięzają się na długim odcinku od wiązań do dzioba i piętki. Są długie, wąskie, mają wysokie dzioby. W głębokim torze prowadzą się świetnie. Oddalam się od schroniska na Magurce długim, zamasytym krokiem. Niestety trasa biegowa pokrywa się ze szlakiem pieszym mocno uczęszczanym na tym odcinku. Po paruset metrach tory znikają zdeptane góorskimi butami. Próbuję biec bez torów, ale to porażka, narty są zupełnie niestabilne, uciekają na boki, ślizgają się w tył, kiepskie prowadze-





nie na zjazdach. Szukam resztek torów i wracam do bazy. Zmieniam sprzęt na bardziej amatorski. Narty „touring” szerokie 52mm, krótsze, porządna łuska pod butem, delikatne taliowanie. W torach się mieszczą spokojnie, operowanie nartami przy zwrotach łatwiejsze, łuska trzyma nieźle także na nierównym podłożu. Kierowanie takimi nartami jest bardziej zjazdowe, nawet skręt z półtługu możliwy. Z kolei w torach narty są wolniejsze, łuska mocno hałasuje na zjazdach. Dla mnie to nie problem, bo w dół się nie spieszę. Od pewnego wieku tak mi się w głowie przestawiło, że wolę do góry niż w dół. Tak jeżdżę na rowerze, tak biegam, tak chodzę na tourach i na biegówkach. W górę gazem, w dół powoli! Bezpieczniej i sprzęt i zdrowie się przyszczędzi. Trasa się kończy, wyskakuję w teren. Często się zapadam, to jedną nartą, to drugą. Niebezpiecznie, grozi kontuzją. Wzmacniam wsparcie na kijach, ale to nie pomaga, małe sportowe talerzyki nie dają wystarczającego podparcia, kije wpadają do połowy długości, męczarnia! Na szreni i na trawersach narty uciekają w bok niemiłosiernie... Zawracam po szerszy ekwipunek. Mam BC (back country), szerokie 70mm, taliowane, dość długie i z krawędzią stalową. Zmieniam też buty na wyż-

sze, cięższe z zapinanym ochraniaczem na całą cholewkę. Nie będzie mi się śnieg wsypywał. Wiązania NNN BC – szersze i solidniejsze mocowanie buta, kije z dużymi, tourowymi talerzykami. Teraz tylko teren mnie interesuje. Tory omijam z daleka, bo się nie mieszczą. Nie będzie to bieganie tylko swobodne wędrowanie. Świetna sprawa. Poruszam się w puchu, trawersuję zmrożone stromizny, idę lekko i szybko. Fajne, ale coś mi to przypomina – tak, ski toury! Nie mam fok, więc muszę podchodzić łagodnie, nie mogę zablokować pięty, więc sterowanie na zjazdach upośledzone. Może telemarkiem? I toury i telemark są już blisko, jednak lepiej uprawiać te dyscypliny używając specjalistycznego wyposażenia. Po co więc taki sprzęt, jaki mam? Ano, na płaskie tereny! Jest lekko w transporcie i zastosowaniu, łatwo w obłudzie, nic nie trzeba zakładać, ani ściągać, ani przetaczać. Buty wygodne a’la turystyczne, można odpiąć narty i pokonać trudniejszy czy bezśnieżny odcinek bez problemu. Do wędrowek w łatwym terenie – idealne. W góry lepsze tury!

Po co zjazdowcowi biegówki? Po to żeby mógł szybko i w prosty sposób nacieszyć się zimą i nartami i sportem w ogóle! Nie trzeba jechać w góry, nie trzeba stać w kolejkach i płacić za wyciągi, nie

trzeba targać ciężkiego sprzętu, za to można się łatwo zmęczyć, zadyszeć, spocić, czyli to, co tygrysy lubią najbardziej! Trening może być krótki a intensywny, nawet na mini trasie pokonywanej wielokrotnie. Może to być kilkudniowa wyprawa lub relaksujący spacer w pięknej scenerii. Wykonywany ruch jest niemal kompletny, angażuje całe ciało. Wysiłek można dozować wedle uznania, a zająć się można w kilka minut. Czy to nie interesujące, intrygują-

ce, motywujące? Spróbujmy wczuć się w rolę i zrozumieć Justynę!

Nie ma jednak co szukać sprzętu wyczynowego, bo ma on bardzo ograniczone zastosowanie. Traktując biegówki jako dyscyplinę uzupełniającą, ćwiczenia ogólnorozwojowe, polecam podejście amatorskie, wyposażenie touringowe i szukanie przyjemności bez względu na jakość dostępnych tras. BIEGAJ RAZEM Z NAMI! ●



Alek Karolus

– 51 lat, instruktor wykładowca PZN. Inżynier mechanik, szef logistyki w wytwórni sprzętu sportowego w Bielsku-Białej. Instruktor narciarstwa z 26-letnim stażem. Kiedy nie jeździ na nartach, to trenuje, żeby jeździć. W ramach tego startuje między innymi w Maratonach Warszawskich, Biegach pod Gólgotę w Szczyrku. Uprawia też kolarstwo.

Centrum Biegowe Kraków



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



U nas także maszyny do treningu narciarskiego



www.skiersedge.pl

Zapraszamy na malownicze trasy biegowe zlokalizowane na Polu Golfowym w Paczółtowicach (koło Krakowa)

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

ROZNIK INSTRUKTORSKI SITN-PZN

Do rąk wielotysięcznej kadry instruktorskiej SITN PZN trafia kolejne wydanie Informatora Przedsezonowego. Wraz z upływem lat i rozwojem naszego Stowarzyszenia, rozrastał się również Informator, w którym poza podsumowaniem poprzedniego sezonu i planami na kolejną zimę, przeczytać można zawsze wiele ciekawych artykułów skierowanych swą tematyką zarówno do środowiska instruktorskiego, jak i całego narciarskiego.

**WSPÓŁPRACUJECIE Z NAMI
W TWORZENIU PRZYSZŁYCH
WYDAŃ INFORMATORA!**

Każdy z członków SITN może współredagować kolejne wydania Informatora Przedsezonowego. Jeśli ktoś przekaze nam swoje pisemne opinie lub relacje, które będą interesujące dla kadry instruktorskiej, na pewno taki artykuł będzie wzięty pod uwagę przy następnym wydaniu. Liczymy również na Wasze zdjęcia obrazujące wydarzenia i codzienne życie narciarskie. Prosimy o zdjęcia z SITN-owskich imprez, kursów, z Waszych wypraw na dwóch deskach. Oczekujemy na fotografie dobrej jakości. Wszelkie materiały można przysyłać na adres Biura SITN z zaznaczeniem, że są to zdjęcia i teksty przeznaczone do najbliższego wydania Informatora Przedsezonowego. Ze względów technicznych zbieranie materiałów kończymy 15 sierpnia każdego roku. Swoje propozycje przesyłajcie drogą elektroniczną na adres: biuro@sitn.pl



NIEWIDOMI NA BIEGÓWKACH

KRYSTYNA NOWACKA

Niewiele osób wie, że osoby niewidome uprawiają sport. Tym bardziej mniej osób wie, że osoby niewidome uprawiają narciarstwo. Konkurencje zarówno w narciarstwie alpejskim, jak i biegowym rozgrywane są od pierwszych Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich. Dobrym pomysłem jest, aby osoby niewidome swoją przygodę z narciarstwem zaczęły właśnie od biegówek. Zaletą biegówek jest prostsza forma ruchu, imitująca naturalny ruch lokomocyjny człowieka oraz możliwość kontroli prędkości biegu po płaskim terenie. Na nartach biegowych łatwiej nauczyć się zachowania równowagi i panowania nad nartami zanim przystąpi się do ewolucji zjazdowych.

KTO WSKAZUJE KIERUNEK?

Osoba niewidoma orientuje się w nieznanym terenie dzięki przewodnikowi, który ma za zadanie naprowadzać głosem podopiecznego. Na biegówkach przewodnik biegnie najczęściej przed zawodnikiem. Wyjątkiem są zjazdy i ostre zakręty, podczas których zalecana jest asekuracja osoby niewidomej poprzez trzymanie za jej kijek. Na zawodach wysokiej rangi kontakt fizyczny pomiędzy zawodnikiem a przewodnikiem nie jest dopuszczalny, z wyjątkiem sytuacji określonych przepisami, takich jak upadek lub niebezpieczny zjazd.

ROLA PRZEWODNIKA

Przewodnik pełni bardzo odpowiedzialną funkcję. Kierując niewidomym podczas biegu jest jego oczami, choć fizycznie nie są oni ze sobą w żaden



sposób połączeni. Przewodnik musi bardzo dobrze biegać na nartach. W niebezpiecznych sytuacjach nie może stracić kontroli nad nartami, ani tym bardziej przewrócić. Z drugiej strony, niewidomy narciarz musi uważnie słuchać przewodnika i bezwzględnie stosować się do jego uwag. Zdarzają się sytuacje, gdzie szybka reakcja narciarza decyduje o jego bezpieczeństwie lub o wyniku wyścigu jak ma to miejsce podczas startu.

GDZIE SIĘ BIEGA

Śnieżne zimy w ostatnich latach spowodowały wzrost zainteresowania sportami zimowymi także wśród osób niepełnosprawnych. Za sprawą znakomitej polskiej narciarki Justyny Kowalczyk w ciągu ostatnich kilku lat biegówki stały się modne, bo każdy chce spróbować swoich sił i poczuć się „jak Kowalczyk”. To również marzenie niewidomych uczniów z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w podwarszawskich Laskach, którzy ostatniej zimy bardzo

chętnie trenowali na biegówkach. Za sprawą Roberta Muchy, członka zarządu Towarzystwa Narciarskiego Biegówki (TNB), Krystyny Nowackiej, instruktorki narciarstwa biegowego, oraz Krzysztofa Koca, nauczyciela wychowania fizycznego z Lasek, powstał projekt szkoleniowy dla dzieci i młodzieży. W planie projektu na miniony sezon 2011/2012, znalazło się przeszkolenie dziesięciu niewidomych uczniów, zawody kontrolne, start najlepszej piątki w Biegu Piastów oraz udział w norweskim biegu Ridderrennet. Projekt nazwano „Pokonać strach”, co dla osoby niewidomej oznacza zmierzyć się z lękiem przestrzeni, który stale jej towarzyszy, przezwyciężyć własne słabości, pokazać, że możliwe jest to, co niemożliwe. Projekt już w pierwszym sezonie realizacji odniósł wielki sukces. Dzięki pomocy wielu osób, m.in. instruktorów wolontariuszy oraz indywidualnych darczyńców, którzy wpłacili pieniądze na realizację projektu, udało się spełnić marzenia niewidomej młodzieży. A co najważniejsze, udało się **POKONAĆ STRACH!**

JAK MINĄŁ OSTATNI SEZON?

Szkolenie w Laskach rozpoczęto po pierwszych opadach śniegu. Na terenie ośrodka przygotowano tory, ułatwiające bieg na nartach. Instruktorzy wolontariusze z TNB prowadzili indywidualne zajęcia z niewidomymi uczniami. Po kilku tygodniach wybrano najlepszych, którzy wzięli udział w sprawdzianie na dystansie ok. 5km na profesjonalnej trasie do uprawiania narciarstwa biegowego stworzonej

przez członków i sympatyków TN Biegówki w Warszawie-Wesołej. Kolejnym etapem był start w Biegu Piastów, który poprzedzono kilkudniowym obozem szkoleniowym, przeznaczonym na szlifowanie techniki i oswojenie z jakuszyckimi trasami. W Biegu Piastów na dystansie 10 km wzięło udział 5 niewidomych biegaczy. Aby ułatwić im bieg, niewidomi wraz z przewodnikami wystartowali kilka minut przed pozostałymi biegaczami. Niewidomych dopingowali widzowie stojący przy trasie, a także inni biegacze, potencjalni rywale. Jako pierwszy do mety z całej piątki dobiegł siedemnastoletni Arek Duda, który z czasem 1:02:43 uplasował się na 364 pozycji na ponad ośmiuset startujących. Niejeden pełnosprawny mógłby pozazdrościć mu tego wyniku. Bardzo dobry występ niewidomych narciarzy na największej imprezie biegowej w Polsce zwiększył apetyt na kolejne starty. Ukoronowaniem zimowego sezonu stał się wyjazd do Norwegii i udział uczniów z Lasek w najstarszych i największych zawodach zimowych dla osób niepełnosprawnych. W Biegu Ridderrennet na dystansie 20 km wzięli udział Arek Duda i jego rok starszy kolega Mieczysław Bąk. Obaj są całkowicie niewidomi od urodzenia. Arek Duda z czasem 1 godz 34 min zajął pierwsze miejsce w swojej kategorii wiekowej. Przez całe 20 km ścigał się z Norwegiem, a o jego zwycięstwie zdecydowały sekundy. Wyjazd do Norwegii wiązał się z uczestnictwem w tygodniu rykerskim, podczas którego niewidomi uczniowie z Lasek mieli okazję spróbować swych sił na zjazdówkach, poznać trasy biegowe o różnym





Źródło: www.olivasoto.com

stopniu trudności, wziąć udział w konkursie talentów, odpoczywać w basenie i w saunie, a także poznać wielu ciekawych ludzi, porozmawiać w innym języku i pobawić się wspólnie przy muzyce na żywo.

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Projekt POKONAĆ STRACH wciąż jest żywy i będzie kontynuowany. W kolejnym sezonie chcielibyśmy zachęcić do biegania na nartach osoby z innymi niepełnosprawnościami np. dysfunkcjami narządu ruchu. Nasi niewidomi nie wyobrażali sobie jak można biegać na nartach nie mając nóg i odpychając się tylko kijami, ale w Norwegii poznali takich zawodników i sprzęt, jakiego używają. Teraz niewidomi zawodnicy z Lasek wiedzą, że na biegówkach może biegać każdy, nawet osoby poruszające się na wózku. Mijemy nadzieję, że w najbliższym sezonie nasi doświadczeni narciarze będą zarażać pasją biegania na nartach innych, będąc sami najlepszym dowodem na to, że można i warto POKONAĆ STRACH! Ufamy, że w ten sposób osoby z różnymi niepełnosprawnościami od-

ważą się i przekonają do sportu, a ich otoczenie będzie ich w tym mocno wspierać! I taki mamy cel.

JAK NAM POMÓC?

Wszystkich, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej o sukcesach młodych narciarzy z Lasek, zapraszamy na stronę tnbiegowki.pl i polubienia „POKONAĆ STRACH” na Facebooku!

Zachęcamy również do materialnego wspierania projektu, aby umożliwić niepełnosprawnym start w zawodach w najbliższym sezonie. Zainteresowanych prosimy o wpłaty na konto Towarzystwa Narciarskiego Biegówki 29 2530 0008 2060 1028 9516 0001 z dopiskiem „Pokonać strach” w opisie przelewu. Wszystkich, którzy chcieliby nas wesprzeć np. darowizną rzeczową lub poprzez sponsoring prosimy o kontakt z: fundraiser@tnbiegowki.pl.

Zapraszamy również do przyłączenia się do projektu poprzez rozpoczęcie szkoleń w innych niż Laska lokalizacjach. Chętnym udzielimy wskazówek i odpowiemy na pytania.

Więcej informacji o projekcie można znaleźć również na stronie tnbiegowki.pl. ●



Krystyna Nowacka - Członek i instruktor Towarzystwa Narciarskiego „Biegówki” www.tnbiegowki.pl

- rodowita Warszawianka, absolwentka rehabilitacji na stołecznej AWF, jest ekspertką od łączenia pracy zawodowej z żywymi pasjami. Na co dzień pracuje z dziećmi jako instruktorka kajakarstwa, trenuje kajak polo w klubie i kadrze narodowej. Z jej zainicjowania do narciarstwa biegowego oraz doświadczeń w zakresie rehabilitacji niewidomych powstał projekt Pokonać strach.

ZABAWA, ZDROWIE I DUŻO WIĘCEJ CZYLI SPORTY ŚNIEŻNE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

DOMINIK JONAS

Początków uprawiania sportów śnieżnych przez osoby niepełnosprawne należy szukać w Ameryce. Po zakończeniu wojny w Wietnamie, wielu żołnierzy powracających z pola walki, ze względu na poniesione obrażenia było niezdolnych do kontynuacji służby w armii. Stanowiło to poważny problem, gdyż młodzi weterani wojenni stracili pracę oraz nie mieli wielu perspektyw w tamtejszych czasach. Efektem tego było popadanie w depresję oraz nadużywanie różnego rodzaju używek. Na znaczną poprawę tej sytuacji wpłynęło wprowadzenie czegoś nowego – czegoś, co prowadzi do wzrostu adrenaliny, pozytywnych wrażeń – narciarstwo jako nowa metoda rehabilitacji.

Od tamtego czasu narciarstwo ewoluowało i bardzo się zmieniło. Na chwilę obecną w sportach śnieżnych osób niepełnosprawnych wyróżniamy:

- **Narciarstwo biegowe** – w zależności od rodzaju oraz stopnia niepełnosprawności narciarze poruszają się w pozycji stojącej lub siedzącej (przy użyciu specjalnych „sanek” biegowych – sitski)
- **Narciarstwo zjazdowe** – również w narciarstwie zjazdowym, narciarze poruszają się w pozycji stojącej lub siedzącej (w zależności od rodzaju i stopnia ich niepełnosprawności). Jest to najbardziej rozwinięta i najchętniej uprawiana przez osoby niepełnosprawne dyscyplina sportów śnieżnych. Liczne modyfikacje sprzętu i technik sprawiają, że narciarstwo zjazdowe może uprawiać każda osoba niepełnosprawna bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności (np.: amputacje, uszkodzenie rdzenia kręgowego, uszkodzenia mózgu, niewidomi i niedowidzący, młodzieńcze porażenie mózgowie, autyzm,



zespół Downa). Osoby jeżdżące w pozycji stojącej poruszają się samodzielnie lub z asekuracją, przy pomocy lub bez pomocy dodatkowych akcesoriów (np.: kulonarty, taśmy, połączenie dziobów nart). Narciarze poruszający się w pozycji siedzącej korzystają z „nart siedzących” – „sitski”.

- **Snowboard** – w ciągu ostatnich kilku lat zauważyłem stopniowy wzrost zainteresowania tą dyscypliną przez osoby niepełnosprawne. Niestety jazda na snowboardzie ma szereg ograniczeń i stosunkowo niewiele osób niepełnosprawnych (głównie niewidomi i niedowidzący, amputacja kończyn górnych czy amputacje poniżej stawu kolanowego) jest w stanie zjeżdżać na desce.

Wracając do naszego tematu przewodniego, czy uprawianie sportów śnieżnych przez osoby niepełnosprawne jest dobrą zabawą? Czy jest zdrowe? Oczywiście, że tak!

Osobiście uważam, że uprawianie sportów śnieżnych przez osoby niepełnosprawne jest bardziej pożądane niż przez pełnosprawnych narciarzy. Branie udziału w jakiegokolwiek z dyscyplin sportów śnieżnych ma pozytywny wpływ na zdrowie,

zwłaszcza osób niepełnosprawnych. Rewelacyjnie wspomaga fizjoterapię oraz w wielu przypadkach całkowicie zastępuje ją.

A oto kilka korzyści płynących z uprawiania sportów śnieżnych przez osoby niepełnosprawne:

poprawa siły mięśni oraz koordynacji, poprawa równowagi, rozwój czucia proprioceptywnego oraz zaangażowanie mięśni głębokich, poprawa wydolności organizmu, poprawa perystaltyki jelit, trawienia, redukcja bólów fantomowych.

Równie ważnym elementem jest pozytywny wpływ na stan psychiczny: produkcja endorfin, powstawanie pozytywnych emocji, wzrost adrenaliny, radość całej rodziny, wzrost zdolności interpersonalnych, wzrost wiary w siebie.

Wiele z tych zmian jest długoterminowych, obecnych również poza stokiem, przenosząc się do życia codziennego.

Mając na uwadze powyższe korzyści z pewnością można stwierdzić, że udział w sportach śnieżnych przez osoby niepełnosprawne poprawia ich jakość życia.

Bardzo ważnym pytaniem, które nasuwa się na myśl jest: Czy narciarstwo osób niepełnosprawnych jest bezpieczne? Jak najbardziej tak, pod warunkiem, że stosujemy poniższe reguły:

- odpowiedni ubiór uwzględniający pogodę
- odpowiednio dobrany sprzęt, który jest właściwie dopasowany
- odpowiednio dobrane stoki narciarskie i wyciągi do umiejętności i niepełnosprawności danego narciarza
- specjalne wyszkolenie i doświadczenie instruktora

Podsumowując powyższy artykuł, jak najbardziej polecam uprawianie sportów śnieżnych przez osoby niepełnosprawne. Bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że na pewno sport pozytywnie

zmienia ich życie oraz życie ich bliskich. Jest to dla nich dobra zabawa, a polepszenie ich sprawności i poprawa zdrowia są dodatkowym bonusem! ●



Dominik Jonas

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

SNOWGLIDING

NOWY WYMIAR NARCIARSTWA, CIEKAWOSTKA I ALTERNATYWA

Opracowanie: MACIEJ KWIATKOWSKI - Komisja Promocji, Współpraca: JERZY „JAPONCZYK” KRAUS



Myślałeś, że znasz wszystkie sporty zimowe i niczym nie można Cię zaskoczyć, a stoki narciarskie nie mają dla Ciebie tajemnic? Przedstawimy coś, co może naprawdę Cię zaskoczyć.

Wyobraź sobie piękny zimowy dzień, idealny na narciarskie szaleństwo, i siebie na stoku korzystającego z tych wspaniałych warunków. A teraz wyobraź sobie, że pędzisz na nartach nie tylko z góry na dół, ale również pod górkę, do tego unosząc się co jakiś czas lekko nad ziemią. Niemożliwe? Już nie! Na tym właśnie polega **snowgliding**. Nowa dyscyplina sportów śnieżnych, której możesz spróbować nie tylko w górach, ale na nizinach nawet w okolicach Warszawy, Gdańska czy na jeziorach mazurskich (o ile skute są odpowiednio grubym lodem). Ale zacznijmy od początku...

Snowgliding to nie tylko jazda na nartach w dół stoku, lecz – przede wszystkim jazda w dowolnym

kierunku, również i pod górę, oraz pokonywanie dowolnych dystansów przy wykorzystaniu wiatru jako siły pociągowej. Narciarz łąpie wiatr w skrzydło o specjalnej konstrukcji, dzięki temu swobodnie przemieszcza się. Może osiągnąć prędkość nawet rzędu 70 km/h – wszystko zależy od siły wiatru. A co więcej, nie tylko ślizga się po śniegu, lecz może nawet unieść się w powietrze, wykonać niski, krótki lot, po czym miękko opaść na ziemię i jechać dalej. Zaś bardziej doświadczony narciarz o większych umiejętnościach, podczas skrętów i zmiany kierunku jazdy może również wykonywać widowiskowe skoki i inne efektowne ewolucje tuż nad ziemią.

Należy jednak pamiętać, że to przede wszystkim narciarstwo – kontakt z ziemią, śniegiem i jazda na nartach jest tu najważniejsza. Chodzi przecież o to, aby ślizgać się po śniegu. Snowgliding może nie tylko stanowić alternatywę dla narciarstwa zjazdo-



wego, lecz może to być również sposób na podróżowanie zimą po otwartych przestrzeniach, lub nawet przemieszczanie się w górach. Podczas wycieczek górskich stanowi znakomite uzupełnienie dla skitouringu, pozwalając w krótszym czasie pokonać większe przestrzenie przy mniejszym wysiłku fizycznym.

Snowgliding uprawiać może każdy i praktycznie wszędzie – zarówno w górach, jak i na płaskim terenie. Nie wymaga specjalnego przygotowania. Wystarczy podstawowa umiejętność jazdy na nartach, opanowanie techniki sterowania skrzydłem oraz odpowiednie skoordynowanie obu tych elementów – mówi instruktor **Jerzy „Japończyk” Kraus**, wielki pasjonat speedflyingu i speedridingu, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w paralotniarstwie i speedridingu, oficjalny polski przedstawiciel w Speedriding.org i Speedflying.org

Wyposażenie snowglidera to narty, skrzydło do speedglidingu, uprząż. Narty mogą być dowolnego rodzaju, nie ma ograniczeń ani szczegółowych wytycznych w tym zakresie. Uprząż jest elementem łączącym ciało narciarza ze skrzydłem – snowglider jest wpięty w uprząż, skrzydło zaś przypina się do uprząży. Skrzydło dobierane jest w zależności od siły wiatru. Przy słabszym wietrze można użyć zwykłej paralotni, ale z reguły wykorzystuje się spe-

ed wing czyli małe skrzydło (o powierzchni około 12 m²) przeznaczone do speedridingu. Skrzydło zaopatrzone jest w uchwyty sterownicze, które narciarz trzyma w dłoniach. Pociągając za nie i umiejętnie balansując ciałem, snowglider decyduje o kierunku jazdy i wykonuje skręty.

Snowgliding wydaje się być idealnym sposobem na spędzanie wolnego czasu dla osób, które podczas zimowego wypoczynku oczekują czegoś więcej niż tylko klasycznego narciarstwa „wyciągowego”, ale jednocześnie nie chcą uprawiać sportów ekstremalnych. Jednocześnie jest interesującą propozycją dla tych, którzy chcą zimą odbywać narciarskie wycieczki w górach, lub nawet na obszarze nizinnym i przemieszczać się przy tym szybko, sprawnie, przy jak najmniejszym obciążeniu fizycznym organizmu. Stanowiąc doskonałą alternatywę dla klasycznych sportów zimowych, jest sportem z ogromnym potencjałem, który może dostarczyć nam wielu niezapomnianych wrażeń nawet w bardzo niepozornym otoczeniu.

Istnieje oczywiście letnia odmiana tego sportu wykorzystująca zamiast nart terenowe rolki. Można też mówić o dużym podobieństwie tej dyscypliny do coraz popularniejszego kitesurfingu. Orientacyjna cena sprzętu – ok. 500-1500 euro.

Uwaga!!! Prezentację, pokazy i próby planujemy w programie wyjazdu Konferencji w Passo Tonale 8-15.12.2012 !!!

Speedriding to nie tylko narciarstwo i paralotniarstwo, ale jednocześnie nowa i wyjątkowa dyscyplina, która wymaga specjalnych umiejętności, cierpliwości i poświęcenia podczas szkolenia. Nauka powinna przebiegać stopniowo i bez pośpiechu. Jeśli myślisz o uprawianiu speedridingu to koniecznie skorzystaj z wiedzy doświadczonego instruktora lub organizacji zajmującej się speedridingiem. Jego wiedza jest niezastąpiona. ●



POWSTANIE I POCZĄTKI DZIAŁALNOŚCI PZN

ODZNAKI SPRAWNOŚCIOWE PZN

Kazimierz Chojnacki, Dobiesław Dudek



Przedwojenni narciarze na Białym Krzyżu pomiędzy Szczyrkiem a Wisłą. Zdjęcia dotyczące życia narciarskiego w Szczyrku w latach międzywojennych pochodzą ze zbiorów ŚMIG.

Za prekursora współczesnego narciarstwa w Polsce uważa się **Stanisława Barabasa**, nauczyciela z Krosna, który skonstruowany przez siebie sprzęt używał do polowań, a następnie do turystyki górskiej, począwszy od 1888 roku. Pionierami tej dyscypliny byli ponadto: **Józef Schnaider**, autor pierwszego polskiego podręcznika „Na nartach skandynawskich”, wydanego w Krakowie w 1898, **Mariusz Zaruski**, słynny żeglarz i taternik, współzałożyciel i pierwszy naczelnik TOPR, a także znany kompozytor **Mieczysław Karłowicz**, który zginął porwany przez lawinę w okolicy Małego Kościelca. Kolebką masowego, zorganizowanego narciarstwa

była Wschodnia Małopolska, okolice Sławska, Worochny i pasma górskie Czarnohory oraz Gorganów w Karpatach Wschodnich. Szereg śmiałych wypraw narciarskich przedsięwziętych przez turystów i taterników lwowskich, eksplorujących coraz wyższe szczyty, początkowo Chomiaka i Howerli, a następnie Tatr Zachodnich i Wysokich, spowodowało duże zainteresowanie narciarstwem.

PIERWSZE FORMY INSTYTUCJONALNE

27 stycznia 1907 roku założono Karpackie Towarzystwo Narciarzy z siedzibą we Lwowie, a leżące u podnóża Tatr Zakopane powołało w dwa mie-

siące później Zakopiańskie Towarzystwo Łyżwistów, które z czasem zmieniło nazwę na Sekcję Narciarską Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. W tym samym roku założono w Bielsku Wintersportklub des Beskidenvereins, a 4 grudnia w Krakowie powołano do życia Krakowskie Koło KTN, które w 1910 usamodzielnilo się jako Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy. W 1909 przy świeżo powstałym Akademickim Związku Sportowym słuchacze Uniwersytetu Jagiellońskiego powołali Sekcję Sportów Zimowych. Natomiast we Lwowie powstała Sekcja Narciarska Akademickiego Klubu Turystycznego.

Początkowe lata nowo powstałych form instytucjonalnych i organizacyjnych upływały na podboju gór, co było zrozumiałe, zważywszy na fakt, iż członkami nowo utworzonych towarzystw i klubów zostawali turyści, mający dość lekceważący stosunek do sportowych form współzawodnictwa. Wyjątek stanowiły: lwowski KTN i zakopiańskie TTN, rozwijające ożywioną działalność sportową i propagandową, będącą w opozycji do turystyki.

Przed I wojną światową już większość towarzystw popierała sport, budowano obiekty i urządzano zawody, głównie w skokach i biegu zjazdowym. Myśl skoordynowania wysiłków pod jednym kierownictwem nie doczekała się jednak realizacji, w związku z rozpoczęciem zawieruchy wojennej.

POWSTANIE PZN

Po odzyskaniu niepodległości Polski w 1918 roku, rozpoczął się trudny okres tworzenia struktur państwowych. Wśród wielu działań podjęto zbiorowy wysiłek również w dziedzinie oświaty, zdrowia i fizycznego rozwoju społeczeństwa. Twórcy niepodległego państwa doskonale zdawali sobie sprawę z faktu, że w tej części Europy nie może istnieć nowoczesne państwo bez silnych podstaw kultury fizycznej. Jednym z tych działań było powołanie polskich związków sportowych.

W październiku 1919 roku w Krakowie powrócono do pierwotnego zamysłu, powołując komitet organizacyjny w osobach: **A. Bobkowskiego, J. Czerwińskiego, R. Kordysa, A. Kroebła, K. Lubienieckiego i M. Świerza**. Przygotowano projekt statutu Polskiego Związku Narciarskiego.

I Zjazd Delegatów Towarzystw Narciarskich w dniu 26.12.1919 uchwalił założenie Związku, jako zrzeszenia organizacji narciarskich na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej dla pracy w rozwoju narciarstwa. Delegatami zakładającymi PZN byli: **Z. Klemensiewicz i Z. Ritterschild** z KTN we Lwowie, **S. Faecher i M. Świerz** z SN PTT w Zakopanem, **A. Bobkowski i A. Lardemer** z TTN w Krakowie, **S. Jentys** z SN AZS. Deklarację założycielską złożył także Wintersportklub des Beskidenvereins z Bielska-Białej, bez delegatów.

POCZĄTKI DZIAŁALNOŚCI PZN

W wyniku prac Komitetu Statutowego, w lutym 1920 odbył się I Walny Zjazd PZN, ustalając na siedzibę związku Zakopane i powołując Zarząd z prezesem **M. Świerzem** i wiceprezesami **A. Bobkowskim i Z. Klemensiewiczem**. W pierwszym roku istnienia Związek liczył pięć zrzeszonych towarzystw i 579 członków. II Walny Zjazd odbył się w grudniu 1920 w Zakopanem. Przeniesiono wówczas siedzibę PZN do Warszawy i powierzono prezesurę **A. Bobkowskiemu**, rozegrano Mistrzostwa Polski, powiększono liczbę zrzeszonych towarzystw (do sześciu) i członków (do 915).

III Walny Zjazd odbył się w Warszawie, we wrześniu 1921, a w grudniu tegoż roku odbył się I Nadzwyczajny Zjazd Delegatów. Zatwierdzono na nim ostateczne brzmienie ustawy związkowej i proklamowano organizowanie Międzynarodowych Zawodów Narciarskich.



Wymarsz z centrum Szczyrku na przedwojenną wyrypę narciarską.

Warto w tym miejscu dla porównania podać, że w 10 lat później, pod koniec roku 1931, XIV Walny Zjazd Delegatów w Krakowie uchwalił przeniesienie siedziby PZN do tego miasta, nowy statut i określił liczbę zrzeszonych klubów na 98, a członków na 6252.

WPROWADZENIE ODZNAK PZN

W sezonie 1925/1926 Kapitan Związkowy PZN opracował regulamin „Odznaki za Sprawność” PZN. Na Walnym Zjeździe Delegatów w maju 1926 roku w Krynicy wprowadzono w życie zdobywanie „Odznaki za Sprawność”, jako pierwsze tego typu działanie w Polsce. Miało to duże znaczenie dla krzewienia idei wychowania fizycznego w społeczeństwie i spotkało się z bardzo pozytywną reakcją na III Nadzwyczajnym Zjeździe Delegatów odbytym w listopadzie 1926 roku w Krakowie, kiedy to utworzono Okręg Lwowski oraz podjęto decyzję o utworzeniu funduszu rozdawnictwa nart, rozpatrując możliwość powołania Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa. PZN uzyskał również powiększenie źródeł kolejowych do 33%.

W 1927 odbył się w Żywcu IX Walny Zjazd Delegatów, po którym poszerzono akcję zdobywania Odznaki za Sprawność i organizowano kursy narciarskie dla ludności Podhala, noszące nazwę ludowych.

W następnym roku regulamin „Odznaki za Sprawność” poszerzono o bieg ze strzelaniem, co było pierwowzorem dwuboju zimowego.

ZASADY ZDOBYWANIA ODZNAK PZN

Istotną rolę w podnoszeniu sprawności narciarskiej oraz popularyzacji i rozwoju wychowania fizycznego odegrały wprowadzone przez PZN odznaki: sportowa Za Sprawność, turystyczna Odznaka Górską, marszowo-biegowa Nizinna Odznaka i tzw. Cyfra Zjazdowa PZN. Trudno przecenić ich wpływ na podniesienie ogólnego poziomu kultury fizycznej społeczeństwa przez narciarstwo. Uważano je za zaszczytne wyróżnienie nadawane przez Związek tym narciarzom, którzy spełnili normy określone ich regulaminem. Wyniki weryfikowano, a uprawnieni do noszenia odznak musieli



Narciarze wracający w latach 30-tych z zawodów PZN w Szczyrku, pakując swój sprzęt do autobusu jadącego w kierunku Bielska.

wykazywać się stosowaną legitymacją. Najstarsza jest ustanowiona w 1926 „Odznaka Za Sprawność PZN”. Drugą z kolei jest „Odznaka Górską PZN”, utworzona w 1932, mająca charakter turystyczny. Trzecia została wprowadzona w 1936, jako „Nizinna Odznaka PZN”, przeznaczona dla krzewienia narciarstwa biegowo-śladowego. Ustanowiono również w tym samym okresie „Cyfrę zjazdową PZN”, mającą na celu podniesienie techniki jazdy w terenie górskim.

Odznakę Za Sprawność przyznawał PZN w doświadczeniu uznania za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa. Jej celem było budzenie zainteresowania do ćwiczeń na nartach, zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania narciarstwa, utrzymywanie sprawności narciarskiej do późnego wieku. Mógł się o nią ubiegać każdy polski obywatel powyżej 18 roku życia oraz młodzież od 12 roku życia. Występowała w dwóch kategoriach: dla mężczyzn i kobiet oraz młodzieży, jako złota, srebrna i brązowa. O odznakę można było się ubiegać podczas zawodów zagranicznych i krajowych oraz imprez specjalnie w tym celu zorganizowanych. Normy czasowe dla poszczególnych grup wiekowych były ściśle określone, podobnie jak dystanse biegów od 12 do 50 km. Uczestnicy konkurencji byli poddawani badaniom lekarskim, oceniani przez co najmniej dwóch sędziów i mogli uzyskać tylko jeden „kolor” w ciągu sezonu. Kobiety biegały na dystansie 8 km w terenie pagórkowatym, a młodzież męska na dystansie 4-9 km połączo-

nym ze skokiem na skoczni terenowej na 13-15 m.

Odnaka Górską PZN była przyznawana za działalność turystyczną stanowiąc wyróżnienie, mające na celu budzenie zainteresowań i zachętę dla turystyki narciarskiej, oraz utrzymywanie sprawności do późnego wieku, podniesienie poziomu uprawiania turystyki, popularyzowanie terenów narciarskich w polskich górach. Odnakę mógł otrzymać każdy Polak po ukończeniu 17 roku życia, w stopniu złotym, srebrnym i brązowym, jeden w każdym sezonie. Podstawą ubiegania się o odznakę górską były wycieczki i rajdy punktowane, będące integralną częścią regulaminu ich zdobywania. Norma dla odznaki brązowej wynosiła – 100, dla srebrnej – 150, a dla złotej – 200 punktów. Podczas dokonywania próby trzeba było postąpić na całej wyznaczonej trasie. Na zmianę punktowania wpływał też współczynnik trudności dnia, odnoszący się do warunków śniegowych i atmosferycznych. Ogólna nota ulegała dalszemu różnicowaniu w zależności od wieku i płci oraz odległości dojazdu do gór, co dawało uczestnikom dość skomplikowany, lecz precyzyjny ekwiwalent punktowy.

Odnaka Nizinna PZN, zdobywana poza terenami górskimi, miała na celu: Rozpowszechnianie używania nart, jako środka komunikacji, zachętę do utrzymywania marszowej sprawności narciarskiej, zainteresowanie turystyką i zimowym terenoznawstwem na terenach nizinnych. Ubiegać się o nią mogli obywatele polscy, zrzeszeni lub nie, oprócz pozbawianych sądownie praw i zdyskwalifikowanych przez władze związkowe, po ukończeniu 17 roku życia i okazaniu świadectwa lekarskiego.

Odnaka miała trzy stopnie: złoty srebrny i brązowy. Można ją było zdobywać jednorazowo każdego roku, od 15 listopada do 1 kwietnia. Podstawą ubiegania się o odznakę były punktowane marsze na nartach po określonych trasach, ogłaszanych w Kalendarzu Narciarskim. Jednym z wymogów regulaminu było wyznaczanie odcinków marszu nie krótszych, jak 25 km w ciągu dnia, a także potwierdzenie uzyskanych odległości. Dla bezpieczeństwa regulamin nakazywał marsz w grupach co najmniej trzyosobowych z dala od toru kolejowego lub szosy. Minimum dla odznaki brązowej wynosiło – 200, dla srebrnej – 300, a złotej – 400 punktów, których suma musiała być uzyskana podczas jednego sezonu. Zasadnicza punktacja marszów zależna była od ich odległości w kilometrach, przy czym każdy kilometr dawał dwa punkty. Również w tym przypadku uwzględniono tzw. współczynnik osobisty każdego uczestnika, zależny od płci i wieku.

Cyfra zjazdowa PZN została ustanowiona celem podniesienia techniki jazdy oraz krzewienia narciarstwa zjazdowego. W wyznaczonych terenach na Podkarpaciu utworzono stałe trasy, w liczbie 10, do przeprowadzenia konkurencji zjazdowych dla zrzeszonych i niezrzeszonych. Dzięki standaryzacji owych tras, zdobywanie odznaki złotej, srebrnej lub brązowej, odbywało się w określonym miejscu, nie rzadziej, jak cztery razy w sezonie. Ciekawymi założeniami było stworzenie odpowiednich warunków bezpieczeństwa oraz pozbawienie zawodów cech rywalizacji o czołowe lokaty, gdyż czasy nie były podawane, a liczyło się tylko uzyskanie minimum wyznaczonej normy. ●



Prof. Kazimierz Chojnacki

- długoletni, samodzielny pracownik naukowo-dydaktyczny Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Obecnie pracownik Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej w Katowicach. W swoich pracach propaguje bezpieczeństwo na nartach. Instruktor-wykładowca PZN.

GDZIE NARCIARZE Z TAMTYCH LAT?

ANDRZEJ SZYMURA



Grupa narciarzy na Mikołaju w Mysłenicach zimą 1941 roku. Od lewej: 12-letni Andrzej Szymura, czwarty – jeden z braci Marchińskich, piąty w nausznikach pchor. AK Stanisław Wygona, szósty – Eugeniusz Jania, siódmy w białym swetrze pod szyją kolejny z braci Marchińskich – Andrzej, pseudonim „Tito”, żołnierz oddziału partyzanckiego „Odwet”, zginął w walce z Niemcami na Zawadce koło Trzebuni w rejonie Mysłenic w grudniu 1944 roku. Ostatni, a pierwszy od prawej, Józef Marszałek. W przysiadzie – trzeci z braci Marchińskich. Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Muzeum Regionalnego w Mysłenicach.

Pierwszy raz w życiu zobaczyłem instruktora narciarstwa z opaską PZN na ręka-
wie w sezonie 1938/1939 na Plebańskiej Górze
w podkrakowskich Myślenicach. W białej wiatrówie
i w kaszkiecie o takim samym kolorze, w wąskich
spodniach, a nie w modnych wówczas pumpach,
kręcił krystianie, wzbudzając podziw innych nar-
ciarzy. Wśród nich byłem i ja, 10-latek stawiający
pierwsze kroki na dwóch deskach. Instruktorem był
Kazimierz Harcuła, znany nie tylko w Myślenicach
motocyklista i narciarz.

Ci dzisiaj o nim wiemy? **Kazimierz Harcuła**
urodził się 17 stycznia 1912 roku w New Jersey
w USA. W tym samym roku przyjechał z rodzicami
do krewnych w Myślenicach. W 1933 roku zdał ma-
turę w miejscowym gimnazjum. Potem była roczna
Szkoła Podchorążych Rezerwy Piechoty i wreszcie
upragnione 3-letnie studia na Studium WF Uni-
wersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, zakończone
dyplomem magistra wychowania fizycznego.
Pod koniec studiów w 1938 roku dostał nominację
na podporucznika rezerwy piechoty WP. Czy brał
udział w kampanii wrześniowej? Tego niestety nie
wiemy. Lata II wojny światowej spędził w Myśleni-
cach, pracując w fabryce kapeluszy.



Autor artykułu w żlebie nad Małym Stawem w Karkonoszach w 1955 roku. Zdjęcie wykonał goprowiec Stanisław Kiezuń.



Na zdjęciu wykonanym przez Andrzeja Szymurę widoczny jest Stanisław Wygona, który na Plebańskiej Górze pokazuje zjazd telemarkiem. W dole wśród domów prowadziła dawna szosa zakopiańska. Dwupiętrowy budynek z prawej strony, to Uchaczówka.

Po wojnie rozpoczął pracę na Politechnice Śląskiej w Gliwicach, gdzie w latach 1952-1977 był zastępcą kierownika Studium Wychowania Fizycznego. 28 maja 1971 roku na AWF Wrocław obronił stopień naukowy doktora wychowania fizycznego. Jeszcze w latach 60-tych widniał na liście instruktorów PZN. Niestety nie zachowała się żadna jego fotografia na nartach. Zmarł w Gliwicach w 1995 roku.

Cofnijmy się jeszcze raz do lat przedwojennych. W drugiej połowie lat 30-tych XX wieku w powiatowym, ale niewielkim miasteczku Myślenice (wówczas około 4.500 mieszkańców), narciarzy było już wielu. Kiedy w Zakopanem w lutym 1939 roku odbywały się mocno reklamowane międzynarodowe zawody FIS, narciarstwo stało się bardzo modne. W ukazującym się w Krakowie Ilustrowanym Kurierze Codziennym można było przeczytać, że „Królują wszystkim w parze – Zającowie, Marusarze” (nazwiska najlepszego polskiego zjazdowca i skoczka narciarskiego).

W Myślenicach prawdziwą mekką narciarzy stała się Plebańska Góra (508 m) potożona niemal

w centrum miasta. Na Chetm położony na Zarabiu szli tylko najsilniejsi narciarze. Daleka droga, ciężkie podchodzenie pod górę i mozolne szatkowanie śniegu, odstraszało wielu.

Moje pierwsze narty kupił mi ojciec u stolarza **Kazaneckiego**. Razem z wiązaniami kosztowały 20 ówczesnych złotych. Dziecięcych kijków nie było, więc edukację zacząłem bez nich. Wtedy w małych miasteczkach prawie wszyscy narciarze byli samoukami, jeden podpatrywał drugiego. Największą grupę stanowili uczniowie myślenickiego gimnazjum. Można powiedzieć, że uprawialiśmy narciarstwo podchodzeniowo-zjazdowe. O wyciągach nikt nawet nie śnił. Jak zjeżdżano? Po udeptanym zboczach lub w kopnym śniegu narciarze śmigali prowadząc wąską deskę. Odciążenie ich było trudne z uwagi na wiązania paskowe. Nie pamiętam aby jeżdżono pługiem, natomiast modną była jazda na wprost zostawiająca za narciarzem chmurę śnieżnego pyłu. Nie stosowano już telemarku, chociaż starsi pokazywali czasem ten styl jazdy.

Gdy próby krystianii znudziły się, grupy narciarzy ruszały z Plebańskiej Góry na położone wyżej wzgórce Mikołaj, noszące nazwę od stojącej w głębi lasu figury św. Mikołaja. Stamtąd zjeżdżano w dół wąskimi leśnymi duktami, zwanymi holwegami. Każdą taką narciarską wyprawę poprzedzało pieczołowite przygotowanie desek, a była to prawdziwa sztuka. W domu wieczorem smarowało się ślizgi nart na gorąco. Rolę żelazka spełniały najlepiej ciepłe dłonie, które doskonale rozprowadzały smar. Gdy

w górach takie przygotowanie nart zawodziło, zawsze miało się w kieszeni zwykłą świeczkę na dodatkowe smarowanie.

Wybuch II wojny światowej spowodował, że podczas pierwszej okupacyjnej zimy 1939/1940 puisto zrobiono się na Plebańskiej Górze. Starsi narciarze nie ruszali się z domów, głównie z obawy przed reakcją żandarmerii. Na narty ruszały tylko dzieci, nie zważając na wielkie opady śnieżne i siarczyste mrozy. W styczniu 1940 roku w Myślenicach zanotowano temperaturę blisko – 40 st. C. W następnej okupacyjnej zimie 1940/41 ludniej zrobiono się w górach. Wtedy to w lutym 1941 roku sfotografowałem grupę narciarzy na Mikołaju w Myślenicach. Ustawiłem wszystkich do zdjęcia, ale pragnąc być również na fotografii, oddałem swego Kodaka Duo 620 komuś innemu, aby nacisnął migawkę aparatu.

Wczesną jesienią 1941 roku władze niemieckie zarządziły Polakom natychmiastowe oddanie nart o długości ponad 180 cm na rzecz walczącego na froncie wschodnim Wehrmachtu. To sprawiło, że narciarskie życie u nas prawie zamarło. Na narty szli tylko najodważniejsi, którzy przechowywali swoje deski gdzieś w górach lub najmłodszy, dla których była to w okupacyjnej ziemi jedyna frajda. Narciarzy z tamtych odległych lat, tamtego dawnego urokliwego narciarstwa, tamtych zjazdów w kopnym śniegu i wędrowek wśród ośnieżonych świerków w krystalicznie czystym powietrzu Beskidu Wyspowego już niestety nie ma. Pozostało kilka starych fotografii. ●



Dwaj instruktorzy PZN: autor artykułu Andrzej Szymura wraz z wnukiem Krzysztofem Szymurą w Zielenicu w 2010 roku.

Andrzej Szymura

– stopień pomocnika instruktora PZN uzyskał w 1949, a instruktora PZN w 1964 roku. Absolwent WSWF we Wrocławiu. Emerytowany dziennikarz Polskiej Agencji Prasowej. Mieszka we Wrocławiu.

PATRIOTA I NARCIARSKI PASJONAT

JAKUB CHACHULSKI, MACIEK PIETRYKOWSKI

Późółtkty kartonik legitymacji nr 12841 Polskiego Związku Narciarskiego, wydanej w 1933 roku w Krakowie, to jeden z nielicznych, materialnych śladów po **Wincentym Pietrykowskim**. Na legitymacyjnym zdjęciu widać młodego mężczyznę o pociągłej twarzy, ubranego w gabardynowy płaszcz, z karakurowym kotnierzem, w kapeluszu z szerokim rondem na głowie. Zdjęcie wykonano okolo 1933 roku, Wincenty Pietrykowski miał wtedy 37 lat, a jego oczy z ufnością patrzyły w przyszłość. Zapewne był to najlepszy okres jego życia. W 1927 roku objął stanowisko ordynatora Oddziału Otolaryngologicznego – Lecznicy Spółki Brackiej w Rybniku. Działał jako prezes PCK w tym mieście i był inicjatorem budowy domu Polskiego Czerwonego Krzyża.

O jego pasji narciarskiej, świadczy nie tylko zachowana legitymacja, ale również parę zdjęć z wypraw narciarskich i zaświadczenie nr 266 upoważniające do noszenia brązowej Odznaki Górskiej P.Z.N. Świadectwem jego fascynacji górami i narciarstwem, jest również lista pasażerów rejsu okrętu Polonia, jaki odbył się w dniach od 16 lipca do 31 lipca „Na Fjordy Norwegji”. **Pietrykowski** zajmował kabinę 206a i odbywał podróż w doborowym towarzystwie adwokatów, wojskowych, lekarzy, inżynierów, dyrektorów oraz ich żon, których zawód w spisie określono jako „przy mężu”. Polskie Transatlantyczne Towarzystwo



Wincenty Pietrykowski na nartach wraz ze swoim synem Jurkiem.

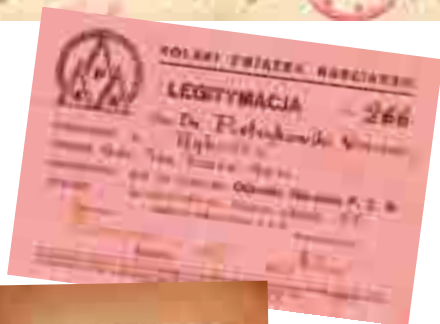


Ćwiczenia metodyczne na Kalatówkach.



Okrętowe – Linia Gdynia-Ameryka, wiozło to całe towarzystwo do miejscowości Styren w Norwegii, gdzie stacja narciarska działała tylko w lipcu i sierpniu, gdyż przez pozostałe miesiące zasypała była śniegiem. Wielką więc musiała być fantazja i umiłowanie narciarstwa, że zdecydował się na taką wyprawę w środku lata.

Wincenty Pietrykowski urodził się 28 marca 1909 roku w Gorzycach, w powiecie znińskim. W gimnazjum w Nakle przewodniczył tajnemu Towarzystwu Tomasza Żana, a gdy wybuchło Powstanie Wielkopolskie, wstąpił jako ochotnik do tworzących się oddziałów wojskowych. Po zwolnieniu ze służby, kontynuuje studia medyczne we Lwowie, aż do otrzymania dyplomu lekarskiego - specjalizacja otolaryngologia. Tam też zdobywa tytuł doktora nauk medycznych. Kiedy wybuchła II Wojna Światowa, powołany zostaje do wojska i przydzielony do Szpitala Polowego nr 504 w Tarnopolu. 17 września wraz całym oddziałem wzięty zostaje przez Sowieców do niewoli i wywieziony do obozu w Starobielsku. W 1942 bohater naszych wspo-



Zgrupą znajomych -Dolina Kościeliska 1932 r.



Statek Polonia w norweskich fiordach.



Pierwsze kroki na nartach (młody Wicek siedzi na śniegu).

mnień został zamordowany w Charkowie przez oprawców z NKWD. Z tych skromnych informacji wyziera obraz człowieka pełnego pasji, szlachetności, a przede wszystkim sylwetka prawdziwego patrioty, walczącego od młodości o polskość, a kiedy już ją wywalczył, przyszło mu za swoją ojczyznę umrzeć. Cześć jego pamięci!

Narciarskie pasje Wincentego kontynuuje jego



Chwila odpoczynku podczas kolejnej narciarskiej wyprawy w góry.

wnuk „Maciej” **Bogdan Pietrykowski**, aktywnie wspierający narciarstwo na Dolnym Śląsku i potwierdzający teorię, że zamiętowanie do nart dziedziczy się w genach. ●

Bogdan „Maciek” Pietrykowski

– Instruktor Wykładowca SITN-PZN, Instruktor ISIA. Założyciel i szef Dolnośląskiej Szkoły Narciarskiej. Z wykształcenia trener narciarstwa – absolwent



Wrocławskiej AWF. Rzeźbiarz i konserwator za- bytków. Aktywny działacz SITN, członek Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich i „dobry duch” dolnośląskiego narciarstwa. Ma niesamowitą zdolność skupiania wokół siebie przeróżnych indywidualności, które bez niego, można być pewnym, nie podjęłyby wspólnych działań.

Kuba Chachulski

– Asystent Instruktor Wykładowcy SITN-PZN. Instruktor ISIA. Instruktor narciarstwa biegowego PZN. Sternik Jachtowy PZŻ, Instruktor windsurfingu. Absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Karpaczu i Wrocławskiej AWF – kierunek rehabilitacja. Były członek Kadry Polski i zawodnik Pucharu Świata w saneczkarstwie lodowym. Uczestnik Mistrzostw Świata Instruktorów ISIA w Mariborze.

PO CO NARCIARZOWI ROWER?

ALEKSANDER KAROLUS

Po to, żeby mógł przeżyć od zimy do zimy! Rower spełnia wiele funkcji w życiu człowieka, a narciarzowi sprawia frajdę i daje wolność przemieszczania się po terenie w okresach i miejscach bezśnieżnych. Narciarstwo i kolarstwo to pokrewne dyscypliny. Podobna jest ich pierwotna filozofia pokonywania przestrzeni o własnych siłach, ale z zastosowaniem urządzeń wspomagających. Z założenia sprzęt ma ułatwiać ruch, zwiększać prędkość, zasięg, zdolność pokonywania przeszkód, podnosić możliwości transportowe. Z takiej potrzeby narodziły się narty i rowery i wiele innych wynalazków. W pradziejach na nartach się chodziło, biegało, wspinano, a dopiero potem zjeżdżano. Analogicznie rowery służyły najpierw do przemieszczania po płaskim, po drogach, po torach, aż wreszcie wjechały w teren, w góry, by w końcu zacząć sprawnie zjeżdżać w dół. Zrodziły się z tego dyscypliny sportowe, moda, wielki biznes i ten cały kolorowy zawrót głowy. Po co to komu i jak się w tym potapać i jak odnaleźć własną drogę?

To, że chce nam się kręcić i pedałować i poczuć wiatr we włosach, to nie podlega dyskusji. Pierwsze ruchy niemowlęcia to ruchy kolarskie. Wyciąga rączki i zaciska palce jak na kierownicy, a nogami robi w powietrzu „rowerek” szukając oporu na pedałach. Dajmy człowieczkowi rower, a będzie zdrowy i szczęśliwy. Dla sportowca rower to niewiarygodnie fajne urządzenie. Można się na nim po prostu przemieszczać ale można też na nim trenować i to niezależnie od poziomu wtajemniczenia i zaawansowania. To sprzęt dla wszystkich. Jest proekologiczny, prozdrowotny, proekonomiczny, prokrajoznawczy i prowydolnościowy. Zadowolony amator i wycisnie ostatnie soki z najtwardszego zawodowca.

Wszystko zależy od sposobu jazdy, a tym można sterować samodzielnie. Kolarstwo wyścigowe to jed-

na z najbardziej wymagających dziedzin sportu, gdzie zawodnicy osiągają niewiarygodną wydolność organizmu i zdolność generowania mocy z kilograma masy ciała. Większość populacji interesuje jednak jazda na rowerze w celu poprawienia ogólnej sprawności, wzmocnienia mięśni i stawów, nabycia odporności, poprawienia wydolności układu oddechowo-kръżeniowego czyli dla zdrowotności i przyjemności. Tak też



postrzegany jest rower jako urządzenie rehabilitacyjne i fitnessowe. Nie obejdzie się bez niego żadne centrum leczenia narządów ruchu, ani siłownia, ani sanatorium kardiologiczne. Trzeba jeździć, trzeba dyszeć, trzeba się pocić ku ogólnemu dobru i pożytkowi.

Dawniej łatwo było wybrać rower, szło się do sklepu i kupowało mniejszy lub większy. Rowerki miały stalowe ramy – damską lub męską, jednobiegowy napęd i hamulec w pedałach, ewentualnie drugi szczykowy (albo klockowy) na przednie koło.

Pod koniec XX wieku rowery górskie przewróciły ludziom i handlowcom w głowie. Przez ładnych parę lat nic innego nie było można kupić w sklepach. Na komunię mały góralek, dla żony średni rozmiar i dla siebie większy. Jeździło się nimi po miastach, po drogach, po plażach, ale i po górach i lasach także. Nikt nie zaprzeczy, że góralk jest dzielny jak auto terenowe. To prawda, ale czy wygodny i komfortowy? To zupełnie inny temat.

Nie ma sensu się katować. Rower można dobrać do swoich potrzeb i upodobań. Aktualnie wybór jest nieograniczony. Sklepy stacjonarne i internetowe oferują wszystko czego dusza i ciało zapagnie. Kryteria i priorytety niestety trzeba sprecyzować samemu. Sprzedawca fachowiec może dużo pomóc, ale nie należy bezgranicznie mu ufać, bo nigdy nie będzie bezstronny, w końcu reprezentuje firmę i pilnuje interesu. Góralk

na wszystkie okazje to już przeżytek!

Do jazdy po mieście kupuje się rowery miejskie, wyposażone w błotniki, bagażniki, oświetlenie, z wygodną ramą gwarantującą wyprostowaną pozycję oraz niski przekrok, umożliwiające jazdę w normalnym ubraniu. Ilość biegów, skoki zawieszania, lekkość konstrukcji, skuteczność hamulców – mają mniejsze znaczenie.

Bardzo do-

brze sprawdzą się rowery z wielobiegową piastą tylną np. Shimano Nexus lub SRAM i pełną osłoną łańcucha. Są praktycznie bezobsługowe.

Rower wycieczkowy/trekkingowy powinien też być wygodny, ale szybszy i sprawniejszy od miejskiego. Dlatego dobry wybór stanowi rower z większą ilością biegów (o większej rozpiętości), ze skuteczniejszymi hamulcami, przednim amortyzatorem. Do tego mocniejsze opony i wyposażenie turystyczne (bagażniki, oświetlenie, błotniki).

Rower wyprawowy to wytrzymałość konstrukcji, super niezawodność i odporność na obciążenie. Czasem warto nawet zrezygnować z amortyzowanego widelca, by kosztem komfortu zyskać na twardości i prostocie obsługi. Najlepsze materiały i wysokiej klasy osprzęt, przekładają się oczywiście na wyższe ceny. Rowery krosowo-fitnessowe powinny być szybkie i lekkie, duże koła, wąskie opony, sportowa geometria ramy, bez zbędnego wyposażenia, proste golasy. Wyścigówki szosowe trzeba podzielić na amatorsko-treningowe i absolutnie wyczynowe. Nowoczesne szosówki mają bardzo lekkie ramy z aluminium, włókna węglowe lub tytanu i osprzęty odpowiedniej klasy. Ergonomia jest tu najważniejsza. Geometria roweru sportowego (amatorskiego) umożliwia przyjęcie mniej agresywnej pozycji. Geometria wyścigowa, najczęściej indywidualnie dobierana do postury zawodnika, podporządkowana jest jednemu celowi, jak najefektywniej zamienić pracę kolarza na przemieszczanie i rozpędzanie układu człowiek-maszyna. Eliminowane powinny być wszelkie opory, straty energii, nieefektywne ruchy. To osobna dziedzina nauki i techniki. Rower wyczynowy to kosmiczna maszyna, której cena dochodzi np. do 40 tys. zł. Takie cudo waży 6-7 kg, ma 20-22 biegi, elektryczne przerzutki i cieniutkie oponki nabite do 7-10 atm. Niewiarygodne!

„Góralk” nadal mają się dobrze. Tutaj zawieszanie odgrywa niebagatelną rolę. Dobry amortyzator, to połowa wartości szkieletu roweru XC (cross country). Do dyspozycji są amortyzatory lekkie, o regulowanych parametrach i różnych skokach, zależnie od potrzeb i zasobności portfela kupującego.



To samo dotyczy tłumików tylnego zawieszenia. Tzw. fule czyli rowery z pełnym zawieszeniem zawładnęły najpierw dyscyplinami grawitacyjnymi, jak DH (zjazd) i ekstremalne enduro, by potem wkraść się w inne, mniej wymagające poletka kolarskie, jak: maratony, XC, a nawet miejskie toczydełka. Wysokiej klasy w pełni amortyzowany rower potrafi umilić jazdę w najtrudniejszych terenach warunkach, po dziurach, progach, dropach skalnych, ale też chętnie potknie wysokie krawężniki, zjedzie miękko po schodach, pokona piach i korzenie. Jedną sprawą to komfort i bezpieczeństwo na zjazdach, a drugą to dzielność i ergonomia na płaskim i podjazdach. Te dwie rzeczy teoretycznie nawzajem się wykluczają i oczywiście w skrajnych przypadkach tak jest. Rasowy rower do DH nie nadaje się do normalnej jazdy, a podjazdy na nim to męka. Zjazdowcy chętnie korzystają z wyciągów i kolejek aby dostać się na szczyty gór. Natomiast lżejsze enduro czy rączy maratończyk już tak. Sprytna konstrukcja tylnego wahacza w połączeniu z „inteligentnym” tłumikiem potrafi zdziałać cuda. Rower nie huśta za bardzo nawet podczas mocnego pedałowania, nie składa się pod obciążeniem, napięcie łańcucha czy hamowanie mają minimalny wpływ na pracę zawieszenia. Jakby tego było mało, tylne i przednie zawieszenia można usztywnić i zablokować przywracając rowerowi pierwotne cechy klasycznego sztywniaka, który idealnie sprawdza się np. na szosie podczas jazdy pod górę na stojąco. W takich maszynach przepadają za kretesem hamulce szczękowe. O wiele efektywniejsze są hydrauliczne tarczówki zaczerpnięte w prostej linii od samochodów i motocykli. Przerzutki przednie i tylne oraz pozostałe komponenty napędu to bardzo ciekawe z mechanicznego punktu widzenia urządzenia. Jest ich na rynku bez liku, ale niewątpliwie królują trzy firmy o światowej renomie i długoletniej tradycji. W rowerach terenowych to najczęściej Shimano lub Sram, a w szosowych dodatkowo Campagnolo. Każda z tych firm oferuje wiele modeli, o konkretnych, czasem wdzięcznych nazwach i dużym zróżnicowaniu jakościowym. Do opisanego zespołu mechanizmów i elementów, z jakich zbudowany jest rower, postępuje się



określe-
niem „grupa osprzętu”. Grupa może być kompletna, czyli piasty, korba, hamulce, kłamki, manetki, przerzutki, kasetka, łańcuch, stery albo składana częściowo z różnych komponentów. Ważne by były ze sobą kompatybilne! Fachowcy wiedzą co z czym może pracować harmonijnie, a co się nawzajem wyklucza. Poszczególne części mogą być rzemieślniczym dziełem sztuki lub wytworem masowej produkcji przemysłowej. Gdybyśmy rozłożyli rower na składniki, to otrzymamy ramę i zbiór mniejszych lub większych elementów uzupełniających. To rodzaj klocków 'lego', z których możemy układać różne konstrukcje. Tak też robią producenci rowerów. Rama jest najważniejsza. Ma znormalizowane gniazda, do których mocuje się resztę wyposażenia. Dobrą ramę możemy ubrać w osprzęt różnych klas, otrzymując różne technicznie i cenowo produkty, czyli rowery. W drugą stronę też to działa. Taki sam osprzęt mogą mieć rowery zbudowane na bazie różnych ram i przez to różnymi technicznie i cenowo. Ilość kombinacji jest praktycznie nieograniczona.

Dla ambitnego sportowca-amatora rozsądnym kompromisem pod kątem stosunku ceny do jakości, wydają się być rowery zbudowane na wysokiej klasy ramach aluminiowych, z osprzętem powieźmy trzeciej grupy od góry (Shimano LX, XT, XTR, Sram X7, X9, X0). Podsumowując, pamiętajmy, że



łatwiej wymienić osprzęt niż ramę. Rowerek możemy stopniowo udoskonalać, modyfikować, zmniejszać mu masę, dokupując stopniowo coraz lepsze komponenty, ciągle bazując na oryginalnej poprawnej ramie. Dla kolarza dbającego o swój sprzęt, zakup nowego, lepszego elementu to wielka frajda i przyjemność. Miło patrzeć i czuć jak nasz pupilek zyskuje na wartości, jakości, poprawia swoje osiągi i możliwości. Dokupić nowy

amortyzator, to jak stuningować zawieszenie w samochodzie, wymiana kół, to jak piękne alusy, lepsze hamulce to Brembo do bryki, lepsza korba to rasowanie silnika, a przerzutki to sportowa skrzynia biegów. Możemy też upiększać wnętrze, siodełko to kubetki lub skóra, manetki to gatka zmiany biegów, kłamki to wspomaganie hamulców, kierownica to Momo. Oczywiście istnieje szeroka gama elementów dedykowanych dla kobiet począwszy od geometrii i kolorystyki ram, poprzez damskie siodełka, amortyzowane szytyce, koszyki na zakupy, błotniczki i osłony łańcucha aby spódniczki się nie wciągały. Nic tylko kupować i dokładać i upiększać!

Wracając do tematu, rower może wypełnić narciarzowi wiosnę, lato, jesień, może zająć mu czas, umożliwić utrzymanie formy fizycznej, pomóc zagospodarować środki pieniężne, dać wiele przyjemności i satysfakcji, podnieść skutecznie poziom adrenaliny. To lubimy! Rower wpisuje się w narty także parametrami konstrukcyjnymi. Rama, jak narty, powinna być sztywna poprzecznie i skrętnie a harmonijnie pracować wzdłuż i tłumić drgania. Duże koła, jak narty gigantowe, jadą szybciej i lżej a na mniejszych kołach rower jest zwrotniejszy jak slalomki. Narciarze wracają na dłuższe narty a producenci rowerów wprowadzili na rynek 29" (koła) rowery XC. Tłumiki drgań w nartach, zmienne, regulowane sztywności, znamy to wszystko z rowerów. Rower to narty na grunt, chociaż paradoksalnie rekordy prędkości na rowach bije się na śniegu! ROCK andROLL! ●



Alek Karolus

– 51 lat, instruktor wykładowca PZN. Inżynier mechanik, szef logistyki w wytwórni sprzętu sportowego w Bielsku-Białej. Instruktor narciarstwa z 26-letnim doświadczeniem. Animator wszelkiej aktywności ruchowej wśród dorosłych, młodzieży i dzieci. Wychowawca i nauczyciel z zamiłowania. Kibic patriota.

JAK WAKACJE, TO TYLKO W TRENTINO !!!

GILDA VENTURA, AGNIESZKA HARAT, MACIEJ KWIATKOWSKI



PONTON, RAKI, ROWER I DESKA – TRENTINO OD STRONY LETNIEJ

Trentino od zawsze kojarzy się nam z zimą, podobnie jak gronu naszych bliższych i dalszych znajomych, którzy przed każdym sezonem ślą do nas maile opatrzone tak ulubionym tytułem „Gdzie na narty?!”. O lato jakoś nikt do tej pory nie zagadnął, bo jeziora, góry i ścieżki rowerowe mamy przecież u siebie. Jakże podobny przesąd pokutował także w naszych głowach, aż do momentu, gdy postanowiliśmy spędzić kilka dni we włoskiej prowincji, którą w broszurach reklamowych określa się czasem mianem „naturalnej sali gimnastycznej”. Sformułowanie to – może

niezbyt fortunne – ma przekonać potencjalnych turystów do odwiedzenia regionu, w którym robić można wszystko, a każdy znajdzie coś dla siebie. Wszystko, czyli nic – pomyśleliśmy, dość niechętnie planując wyjazd, który – jak okazało się później – uświadomił nam, że jeziora, góry i ścieżki rowerowe mamy u siebie nieco inne.

Przełotem czerwca i lipca to niezwykle wdzięczny czas w Trentino. Zieleni jeszcze zielona, nie zmęczona letnimi upałami, temperatury nie za wysokie na trekking (czyt. pot nie zalewa czoła i można sporo zobaczyć), a zarazem nie za chłodno, by pontonem spłynąć górską rzeką.



RAFTING W VAL DI SOLE

Jeżeli sądzicie, że rafting to rozrywka dla dzieci, a nuda dla dorosłych, spieszymy wyprowadzić z błędu. Warto jednak przekonać się o tym osobiście, najlepiej na stycznej z doskonałych warunków do uprawiania tego sportu rzecze Noce w dolinie Val di Sole. W niewielkiej miejscowości Commezzadura znajdujemy Centrum Sportów o wdzięcznej nazwie „Extreme Waves”. Prócz raftingu można zorganizować wyprawy wzdłuż górskich rzek i strumieni, czyli spróbować canyoningu, spłynąć rzeką na plastikowym pływaku głową w dół (tzw.

hydrospeed), wspinać się na okolicznych skałach lub udać na wycieczkę rowerem górskim. Na miejscu wypożyczymy sprzęt potrzebny, by spróbować wszystkich wspomnianych atrakcji i oczywiście skorzystamy z pomocy instruktorów. Choć na początku perspektywa uprawiania sportów na rwącej górskiej rzecze może nieco odstraszać, zapewniamy, że są to rozrywki w pełni bezpieczne, zawsze poprzedzone krótkim, organizowanym na miejscu szkoleniem. Opuszczamy Val di Sole, by udać się nad Gardę, gdzie czeka na nas deska...

ŻAGLE, DESKI I KITE'Y

Garda, największe jezioro Trentino, znane jest wśród amatorów żagli nie tylko ze względu na ogromną powierzchnię. Wiejące codziennie nad taflą jeziora wiatry Ora i Pelor sprawiają, że to jedno z nielicznych miejsc w Europie z „gwarancją” warunków do uprawiania żeglarstwa, windsurfingu lub pływania na kite'ach. Warto jednak podkreślić, że Garda to nie tylko miejsce spotkań wytrawnych żeglarzy i surferów. Jeżeli nigdy wcześniej nie staliście na desce, a ma-





cie ochotę poczuć wiatr w żaglach (lub raczej w żaglu), wystarczy udać się do jednej z mieszczących się nad brzegiem jeziora szkółek windsurfingu, wykupić kilka lekcji z instruktorem, wypożyczyć sprzęt i piankę i już! Jak przebiega szkolenie – od suchej zaprawy na lądzie, po pierwsze „kroki” na wodzie osobiście sprawdziliśmy w Surf Segnana – centrum szkoleniowym mieszczącym się w niewielkiej miejscowości Torbole. Popołudnie z deską – choć przerwane ulewnym deszczem – było niezwykle przyjemnym doświadczeniem, tym bardziej, że wskazówek dotyczących techniki utrzymania się na wodzie i przemieszczania w obranym kierunku udzielał nam pracujący w szkółce polski instruktor.

Nad Gardą, prócz uprawiania sportów wodnych, czeka jednak więcej pokus dla aktywnych – jezioro oplata sieć ponad 200 km szlaków rowerowych, od bardzo trudnych stromych podjazdów, po łagodne asfaltowe i szutrowe ścieżki. Tak więc, z deski można przesiąść się na rower, a z roweru na ścianę. Wśród miłośników wspinaczki „zawieszono” nad Gardą skały są mekką corocznych

spotkań i miejscem, gdzie regularnie odbywają się międzynarodowe zawody wspinaczkowe Rock Master Festival. Z łezką w oku żegnamy Gardę, by odkryć uroki Pale di San Martino...

KSIĘŻYCOWY TREKKING

Po wodnych i rowerowych atrakcjach, czas na trekking, który rozpoczynamy w znanej nam dotąd wyłącznie z zimowych atrakcji miejscowości San Martino di Castrozza. Szlak, który zamierzamy pokonać, wiedzie przez płaskowyż Altipiano delle Pale di San Martino; celem naszej 2-dniowej wędrówki jest położona u zbiegu strumieni Cismon i Canali miejscowość Fiera di Primero.

Pierwszy etap drogi pokonujemy gondolą Colverde Rosetta, która wywozi nas na płaskowyż Pala. Pogoda piękna, powietrze przejrzyste, postanawiamy więc wdrapać się na szczyt Rosetta (2743 m n.p.m.). Za niespełna pół godziny podziwiamy z góry niezwykle widok na „szare skały” i położone w dole San Martino di Castrozza. Przed kolejnym etapem wędrówki jemy szybki lunch w położonej we wschodniej części płaskowyżu, na wys. 2581

m n.p.m. górskiej chacie Rosetta. Pożywne anti-pasti – prosciutto, wyborne sery, oliwki i świeże pieczywo dodają nam sił i energii na dalszą drogę, aż do schroniska Pradidali, gdzie zaplanowaliśmy nocleg.

Z chaty Rosetta, do wspomnianego schroniska wiedzie szlak 709; przy dobrej pogodzie łatwo podążać namalowanymi na kamieniach znakami, jednak gdy w koło robi się mgliście, lepiej mieć obok siebie przewodnika. Trekking wśród – przypominającego nieco księżycowy – krajobrazu jest niezwykle ekscytujący; nie jest to strasznie trudna wyprawa, choć wymaga odrobiny kondycji i przygotowania. Po drodze podziwiamy widok na, niestety z roku na rok coraz mniejszy, lodowiec Fradusta (2939 m n.p.m.) i mijamy przełęcz Pradidali Basso.

Późnym popołudniem docieramy do schroniska Pradidali, typowej alpejskiej charty, w której można zjeść prosty posiłek i spędzić noc na piętrowych

łózkach. Na miejscu spotykamy sporo osób, które „porządkując” liny i uprząże, planują następnego dnia wspinaczkę via ferrata.

Drugi dzień zajmuje nam zejście z 2278 m n.p.m. do położonego 700 m n.p.m. Fiera di Primerero. Droga początkowo dość stroma prowadzi wąskimi trawersami w skałach, z czasem przechodzi w leśne ścieżki, wiedzie przez alpejskie łąki i pastwiska. Ostatni posiłek spożywamy w jakże pięknej scenerii, w serwującej doskonałą włoską kuchnię chacie Malga Canali w pobliżu Fiera di Primerero.

Letnia wyprawa do Trentino była niezwykle różnorodną, bogatą w nowe doświadczenia przygodą – lepszą, czy gorszą w porównaniu z zimowymi wakacjami? Z pewnością inną i wartą polecenia wszystkim, którzy nad leżak przedkładają wypoczynek w ruchu. ●



ENERGIA PURA



**DLA INSTRUKTORÓW SITN,
NA WYBRANE PRODUKTY
Z NASZEJ OFERTY, PRZEZ CAŁY SEZON**

RABAT - 25 %



SWISSKI



**AUSTRIA
SKI TEAM**

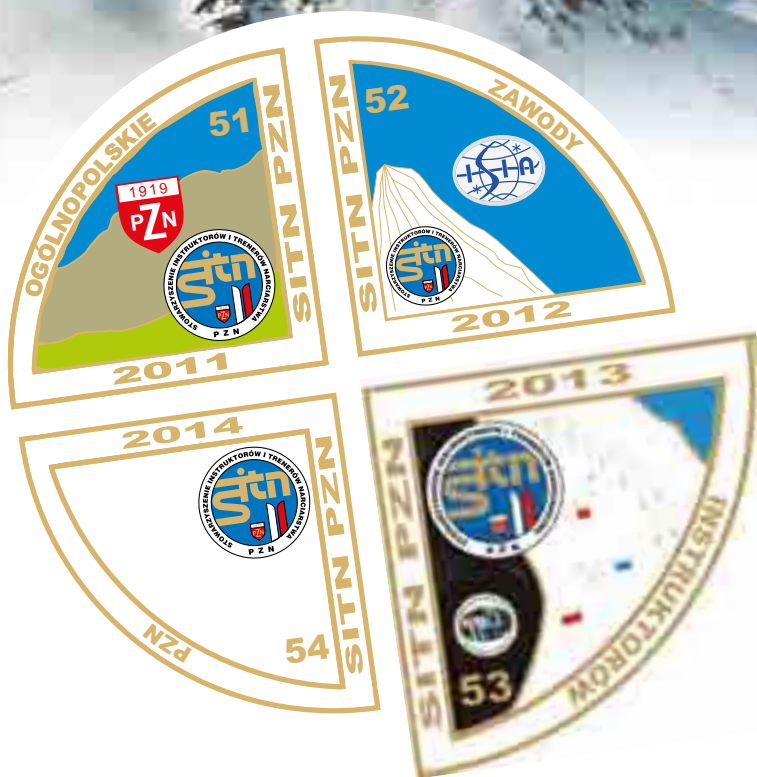
s|sport.pl - ubieramy najlepszych

ul. warszawska 10, 05-092 łomianki
biuro@s|sport.pl
tel. 669 039 039

ZAPRASZAMY !

Zapraszamy na
**53 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN,
Zawody Demonstratorów Szkolnych PZN
oraz Mistrzostwa Licencjonowanych
Szkół Narciarskich.**

Mistrzostwa odbędą się w **Czarnej Górze**
w dniach **23-24 marca 2013** roku.



POSEZONOWE PODSUMOWANIA KOMISJI LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

Na podstawie danych Biura SITN opracował: JACEK ŻABA - Przewodniczący KLSN



W sezonie 2011/2012 szkoły z licencją A+B zorganizowały **44** kursy na stopień pomocnika instruktora PZN. Szeregi pomocników instruktora powiększały się w ostatnich pięciu zimach następująco:

2007/2008 – **305** osób

2008/2009 – **430** osób

2009/2010 – **418** osób

2010/2011 – **380** osób

2011/2012 – **277** osób.

W porównaniu z potrzebami rynku nauczania narciarstwa, liczba ta jest nadal zbyt mała. Nowi pomocnicy instruktora PZN uzyskali swe uprawnienia na jednym z **14** Egzaminów Regionalnych, jakie odbyły się w ostatnim sezonie. Do egzaminów tych podeszło **407** uczestników, z czego pozytywnie zaliczyło slalom, ewolucje i instruowanie **277** osób, co stanowi **68,1%**. Wynik ten nie jest imponujący, chociaż nieco lepszy niż w roku ubiegłym (zdawalność poprawia się od dwóch lat).

Najwięcej uczestników miały Egzaminy organizowane przez szkoły: 1. ŚMIG (84), 2. STANISŁAWSKI (71), 3. PIENINY (67), 4. LIDER (49) i STRAMA (49).

Pozytywny wynik na Egzaminach Regionalnych uzyskało najwięcej absolwentów szkół: 1. ŚMIG (54), 2. NARTUS (25), 3. ZAKOPANE-BEREZIK (20), 4. SZKOŁA ZDROWIA (17), 5. HSKI ZAKOPANE HARENDA (16), 6. STANISŁAWSKI (11), 7. SUPERNARTY (10).

W ogólnej liczbie **407** startujących, do Egzaminów Regionalnych podeszło również **28** absolwentów kursów na stopnie Instruktora Rekreacji i Instruktora Sportu. Spośród nich **16** osób zaliczyło ER z wynikiem pozytywnym, co stanowi **57,14%**.

Szkoły narciarskie zorganizowały 48 kursów kwalifikacyjnych, dzięki którym pierwszy etap szkolenia kadrowego zaliczyło z wynikiem pozytywnym **409** osób.

W **18** Zawodach Regionalnych rozegranych w minionym sezonie startowało **697** zawodników, z czego potrzebne minima czasowe uzyskało **563**. Stanowi to **80,77%**.

Najwięcej uczestników miały Zawody organizowane przez szkoły: 1. ŚMIG (173), 2. LIDER (112), 3. STRAMA (86), 4. STANISŁAWSKI (83), 5. AWF WROCŁAW (72). ●

WARUNKI UZYSKANIA LICENCJI PZN DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH



LICENCJA A

Wymagania: Kierownikiem Wyszkożenia 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 Wyszkożenia może być wyłącznie Instruktor Wykładowca PZN uczestniczący w obowiązkowym doszkalananiu oraz konferencjach SITN. Szkoła typu A+B musi zatrudniać co najmniej 5 Instruktorów PZN z aktualnymi uprawnieniami. Wśród stałej kadry szkolącej musi znajdować się osoba posiadająca aktualne współczynniki slalomowe, potrzebne podczas organizowania sprawdzianów

sportowych na kursach kadrowych PZN.

Uprawnienia: Prowadzenie w zorganizowanych formach nauczania narciarstwa powszechnego zgodnie z Programem Nauczania PZN oraz szkolenia przyszłej kadry instruktorskiej zgodnie z wytycznymi szkoleniowymi.

Prawo startu w Mistrzostwach Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

OBOWIĄZKI LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH:

1. Zapewnienie odpowiedniej bazy dla prowadzonych przez siebie szkoleń oraz zatrudnianie wyłącznie kadry posiadającej aktualne uprawnienia SITN-PZN.
2. Zabezpieczenie odpowiedniego zaplecza techniczno-sprzętowego.
3. Doksztalcanie zatrudnianych przez siebie instruktorów oraz nadzór nad ich pracą.
4. Opracowanie do 15 czerwca 2013 roku i przesłanie do Biura SITN sprawozdania z działalności w sezonie 2012/2013. ●



Jacek Żaba

Instruktor Wykładowca SITN-PZN, wiceprezes SITN, w Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich pracuje nieprzerwanie od początku jej istnienia. Dziennikarz, redaktor prasy regionalnej i wydawnictw albumowych.

20-LECIE SZKOŁY ZDROWIA



W połowie lutego 2012 roku w Szczyrku odbyła się uroczystość upamiętniająca jubileusz 20-lecia Szkoły Zdrowia, której założycielem

i właścicielem jest dr **Lech Powolny**. Wśród wielu przybyłych gości znaleźli się przedstawiciele władz SITN PZN: wiceprezes **Jacek Żaba** oraz przewodni-

czący Komisji Rewizyjnej **Czesław Marek**.

J. Żaba podkreślił w swoim wystąpieniu zaślugi kol. **L. Powolnego** w propagowaniu nowatorskich rozwiązań organizacyjnych i metodycznych w szkołach narciarskich. Wiceprezes wręczył szefowi szkoły-jubilatki list gratulacyjny, w którym Zarząd SITN dziękuje za 20-letnią współpracę oraz za wkład pracy w rozwój środowiska instruktorskiego PZN na terenie Śląska. ●



Ron LeMaster

Narciarstwo na poziomie

Jak opanować mistrzowskie techniki narciarstwa zjazdowego

Tegoroczna pozycja wydawnicza. Doskonałe, przejrzyste kompendium wiedzy dla wszystkich chcących ulepszyć technikę jazdy na nartach. Zawiera cenne wskazówki metodyczne dla instruktorów i trenerów.

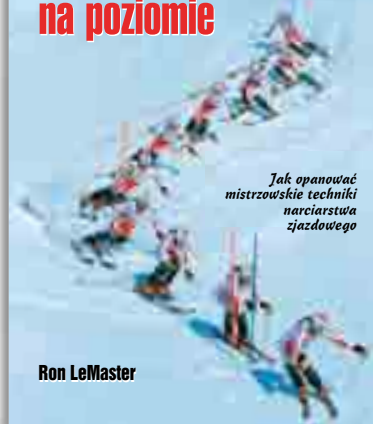
Amerikanin Ron LeMaster od ponad trzydziestu lat zajmuje się praktycznym szkoleniem narciarzy oraz wykładami z zakresu biomechaniki sportowej. Jego książka powstała w odpowiedzi na pojawienie się na rynku nart taliowanych, które narzucają zmiany w technice jazdy.

W trzech rozdziałach autor precyzyjnie i rzetelnie omawia kwestie techniczne dotyczące interakcji nart ze śniegiem oraz ułożenia ciała w czasie jazdy. Omówione zostało też przygotowanie kondycyjne i techniczne, w tym dobór odpowiedniego sprzętu narciarskiego. Książkę kończy rozdział poświęcony praktycznemu zastosowaniu wiedzy teoretycznej do zaawansowanej jazdy po muldach, lodzie, stromiznach i puchu. Postępując się przykładami zawodników występujących w Pucharze Świata, LeMaster w nowatorski sposób pokazuje, jak świadomość własnej techniki jazdy przekłada się na dobre wycucie stoku.

Ogromnym atutem książki są zawarte w niej liczne ilustracje, w tym unikalne zdjęcia poklatkowe przejrzyste ilustrujące omawiane figury narciarskie, umożliwiając ich dokładną analizę.

Narciarstwo na poziomie ukáže się jesienią tego roku.

Narciarstwo na poziomie



Jak opanować mistrzowskie techniki narciarstwa zjazdowego

Ron LeMaster

Książkę można nabyć w Sklepiku na stronie internetowej SITN-PZN: www.sitn.pl

Licencjonowanym Szkołom Narciarskim SITN-PZN proponujemy możliwość indywidualnej dystrybucji.

Kontakt: wydawnictwo.nete@gmail.com



Praca dla instruktora

604-513-923

szkola@szus.pl

www.szus.pl

Szkoła oferuje:

- > atrakcyjne warunki zatrudnienia
- > profesjonalny FunPark
- > jednolite stroje + sprzęt



Anna Buczek
Instruktor Wykładowca
fun&race



Licencjonowana Szkoła Narciarska

Anna Buczek Instruktor

Wykładowca SITN-PZN, Mistrzyni Polski Instruktorów '08,'09,'10 ,
v-ce Mistrzyni Polski Instruktorów '11,'12, uczestniczka Kongresu IVSI
Matraszentiszvan 2009 Węgry oraz Kongresu INTERSKI 2011 w Sankt Anton,
członkini DEMO TEAM SITN-PZN.

Zapraszamy na :

Kursy na stopnie instruktorskie:

demonstratora, kwalifikacyjny, pomocnika instruktora

Wierchomla, Krynica, Szczawnica;

Przygotowania na **KURS INSTRUKTORSKI**;

Jazda sportowa na tyczkach.



Terminy szkoleń

26.12.2012 – 1.01.2013

14.01.2013 – 20.02.2013

21.01.2013 – 27.01.2013

11.02.2013 – 17.02.2013

25.02.2013 – 3.03.2013



kontakt:

tel: +48 501 724 216

e-mail: biuro@funrace.pl

wiecej informacji: www.funrace.pl





SZKOŁA NARCIARSTWA "ŚMIG"

Rok założenia 1968

W podsumowaniu sezonu 2011/2012 Szkoła Narciarstwa "ŚMIG" zajęła I miejsce w kraju pod względem liczby absolwentów kursów kwalifikacyjnych, zawodów regionalnych, kursów pomocnika instruktora, egzaminów regionalnych. Tak jest co roku, od wielu już lat. Tak duża popularność i bardzo dobre wyniki na egzaminach nie są przypadkowe. Spróbujcie, a na pewno zostaniecie z nami!

Do zobaczenia na śniegu!

www.smig.szczyrk.pl

biuro@smig.szczyrk.pl

☎ +48 602 77 61 62



Szkoła Narciarstwa „Śmig” jest wspierana przez **Legisbud**



Licencja A+B SITN PZN

Wrocławski Szkoła Narciarska zaprasza na szkolenia na stopnie:

- ❄ Demonstratora Szkolnego PZN
- ❄ Kurs Kwalifikacyjny
- ❄ Pomocnika Instruktora PZN
(cz. techniczna oraz cz. metodyczno-sportowa)

w terminie ferii województw:

**dolnośląskiego, opolskiego, mazowieckiego
oraz zachodnio-pomorskiego.**

26 styczeń - 9 luty 2013 r.



Do zobaczenia na stoku!

Więcej informacji oraz pozostała oferta szkoleniowa na <http://wsn.org.pl>



Wrocławski Szkoła Narciarska
O/PTNK przy Instytutach PAN

ul. Władysława Łokietka 2/1
50-243 Wrocław

tel. 71 322 48 37
biuro@wsn.org.pl

NIEPOKONANI OD PIĘCIU LAT

**Z NAMI NAUCZYSZ SIĘ
PRAWDZIWEJ SZTUKI
JAZDY NA NARTACH**



HSKi

szkoła narciarska Zakopane

Licencjonowana szkoła narciarska HSKI

Łukasz Guńka - Wykładowca SITN-PZN,
uczestnik kongresu INTERSKI 2007 w Korei oraz 2011 w Sankt Anton.
MISTRZ POLSKI INSTRUKTORÓW 2008, 2011 • V-CE MISTRZ POLSKI INSTRUKTORÓW
2009, 2010 • CZŁONEK DEMO TEAM POLAND SITN-PZN
ZAPRASZA NA:

- Kursy na stopnie instruktorskie - Zakopane Harenda
- Treningi na tyczkach odbywające się codziennie
- Przygotowania na KURS INSTRUKTORSKI, jazda na tyczkach

NOWOŚĆ
2012/2013

Łukasz Guńka
instruktor
wykładowca
HSKI

Treningi na TYCZKACH na trasach Pucharu Świata

Terminy szkoleń:

każdy weekend od 28.12.12 do 24.02.13

kursy 3 dniowe, od piątku do niedzieli (**4** treningi)

Terminy szkoleń

Kursy demonstratora, kwalifikacyjne i pomocnika instruktora

17.12.12 - 24.12.12 27.12.12 - 02.01.13 14.01.13 - 21.01.13
21.01.13 - 28.01.13 11.02.13 - 18.02.13

Kontakt: **HSKI** Harenda Zakopane

tel: +48 505 203 257

e-mail: gunka@hski.pl

web: www.hski.pl

PRACA !!!

ZATRUDNIĘ POMOCNIKÓW INSTRUKTORA I INSTRUKTORÓW NA CAŁY SEZON
DO PRACY W BUKOWINIE TATRZAŃSKIEJ (STACJA RUSIŃSKI) I W PORONINIE (STACJA SUCHE)

SZKOŁA NARCIARSKA PTAK-TEAM

WWW.PTAK-TEAM.PL
SZKOŁA@PTAK-TEAM.PL
TEL. 601 501 423



**INSTRUKTOR WYKŁADOWCA
BARTEK PTAK**

MISTRZ POLSKI AMATORÓW 2006, 2007, 2009
V-CE MISTRZ POLSKI W CARVINGU 2005

ZAPRASZA NA SZKOLENIA:

DLA POCZĄTKUJĄCYCH
STACJA NARCIARSKA **RUSIŃSKI**
STACJA NARCIARSKA **SUCHE**

SZKOLENIA ZAGRANICZNE

20 - 27.10.2012 HINTERTUX
10 - 17.11.2012 KAPRUN
16 - 23.12.2012 KRONPLATZ
26.01 - 2.02.2013 PLOSE
16 - 23.03.2013 KRONPLATZ
23 - 30.03.2013 FLACHAU
27.04 - 4.05.2013 KAPRUN

SZKOLENIA SPORTOWE

KAŻDY PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA
DŁUGA POLANA W NOWYM TARGU
4 TRENINGI W WEEKEND
GIGANT, ŚLALOM
POMIAR CZASU
FILMY, ZDJĘCIA Z TRENINGU
KURSY KADROWE
ORGANIZACJA ZAWODÓW
NARCIARSKICH
SZKOLENIA DLA FIRM



slsport.pl Szkoła narciarska
Ptak-team wyposażona
w sprzęt i ośrodki
firmy slsport.



SZKOŁY NARCIARSKIE

AESCULAP (AB)

kierownik wyszkolenia: Michał Rażniewski, **kierownik szkoły:** Joanna Ceglińska

58-500 Jelenia Góra, Wojska Polskiego 18 tel. 75 764 56 04, fax 75 764 56 04

<http://www.aesculap.com.pl> aesculap@interia.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe
regiony: Karkonosze



AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA (AB)

kierownik wyszkolenia: Beata Blachura, **kierownik szkoły:** Jakub Kowalski

54-317 Wrocław, Sarbinowska 43/8,

fax 74 866 04 66, kom. 502 327009, 601 956919, 693 185378

<http://www.asn.zieloniec.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, Wtochy



APS SKI RACING TEAM (AB)

kierownik wyszkolenia: Zbigniew Rajtar, **kierownik szkoły:** Maciej Gargul

31-029 Kraków, Zyblikiewicza 20/3, kom. 509 297 877

aps@aps-team.com

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, szkolenie sportowe

regiony: Beskid Sądecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Stowacja



ARŁAMÓW (A)

kierownik wyszkolenia: Tadeusz Piorunik, **kierownik szkoły:** Tadeusz Piorunik

38-700 Ustrzyki Dolne, Bieszczadzka 80, kom. 605 060 819

<http://www.tadeuszpiorunik.pl> snf@tadeuszpiorunik.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Bieszczady

AWF WROCŁAW Zakł. Sportów Zimowych (AB)

kierownik wyszkolenia: Rafał Wołk, **kierownik szkoły:** Rafał Wołk

51-612 Wrocław, Paderewskiego 35

kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa

regiony: Kotlina Kłodzka, Austria

BESKID (A)

kierownik wyszkolenia: Karol Krawczyk, **kierownik szkoły:** Anna Szczepaniak

34-745 Spytkowice, Spytkowice 135A

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Wyspowy



BESKIDY LIFE SKI (A)

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Gatosz, **kierownik szkoły:** Krzysztof Gatosz
34-120 Andrychów, Okrężna 16 B, kom. 668 232810, 694 693075
http://www.nartyrzyki.pl_szkola@nartyrzyki.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Beskid Makowski



BESKIDZKA (A)

kierownik wyszkolenia: Katarzyna Sanetra, **kierownik szkoły:** Katarzyna Sanetra
43-360 Bystra, Sadowa 4, tel. 33 482 79 79, kom. 602 117 312
http://www.bsn.com.pl_szkola@bsn.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski



BFC SCHOOL (A)

kierownik wyszkolenia: Maciej Szpot, **kierownik szkoły:** Maciej Szpot
03-727 Warszawa, Al. Zieleniecka 2 tel. 22 670 01 25, fax 22 670 03 90
bfc@bfc.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



BIWAK (A)

kierownik wyszkolenia: Andrzej Muszyński, **kierownik szkoły:** Andrzej Muszyński
97-400 Betchatów, ul.9 Maja 11, OSiR Góra Kamieński, tel. 44 635 21 18, kom. 509 661 005
http://www.sklepbiwak.pl_sklepbiwak@interia.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Inne



BLIZZARD DEMO TEAM (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Górnicki, **kierownik szkoły:** Piotr Górnicki
58-520 Janowice Wielkie, Sportowa 3/1,
tel. 75 751 51 64, fax 75 751 51 64, kom. 607 462 038
http://www.demoteam.eu_info@demoteam.eu

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Karkonosze, Austria, Czechy, Słowacja, Sudety Zachodnie, Włochy



BLUES CARV (A)

kierownik wyszkolenia: Dariusz Szromba, **kierownik szkoły:** Marek Szromba
32-600 Oświęcim, Kamieniec 12 C, kom. 606 644345, 698 063057
http://www.bluescarv.y24.pl_bluescarv@wp.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy



Brenna-Ski.pl (A)

kierownik wyszkolenia: Łukasz Ostafin, **kierownik szkoły:** Łukasz Ostafin
43-438 Brenna, Chrobaczy 10, kom. 602 480769, 604 447149, 785 807955, 889 224465
http://brenna-ski.pl_lukasz@brenna-ski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria



CAR-TOURIST (A)

kierownik wyszkolenia: Robert Dybała,

kierownik szkoły: Marian Grochowski

85-030 Bydgoszcz, Rumińskiego 6,

tel. 52 322 19 45, fax 52 322 19 45, kom. 601 662 227

<http://www.cartourist.com> szkolanarciarska@wp.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



CARVING SPORT (AB)

kierownik wyszkolenia: Leszek Krzeszowiak,

kierownik szkoły: Grzegorz Dendys

43-300 Bielsko-Biała, Jemiotowa 15, kom. 502 320 309

<http://www.carvingsport.pl> dendys@carvingsport.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

kursy kadrowe: kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Włochy



CD Sport (A)

kierownik wyszkolenia: Tomasz Ingarden,

kierownik szkoły: Tomasz Łysak

30-130 Kraków, Rydla 8/1, kom. 500 826 706

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

regiony: Beskid Żywiecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu- SZCZYRK (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Gostyński,

kierownik szkoły: Piotr Gostyński

43-502 Czechowice-Dziedzice, Górnicza 34/2,

tel. 32 215 50 90, fax 32 215 50 90, 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



CHRIS (A)

kierownik wyszkolenia: Paweł Tarapacki,

kierownik szkoły: Paweł Błażowski

05-500 Piaseczno, Kilińskiego 8, tel. 22 737 05 00, fax 22 737 05 01, kom. 509 942 233

<http://www.chris.com.pl> chris@chris.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Bieszczady, Karkonosze, Słowacja, Włochy

CYRUS SPORT (A)

kierownik wyszkolenia: Wojciech Jankowicz,

kierownik szkoły: Wojciech Jankowicz

33-300 Nowy Sącz, Iszkowskiego 3/26, kom. 601 538 737

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



CZARNA GÓRA SZUS (AB)

kierownik wyszkolenia: dr Rafat Wołk, **kierownik szkoły:** dr Krzysztof Olszewski
51-604 Wrocław, Głogowczyka 15, kom. 604 242258, 604 513923, 694 504230
<http://www.szus.pl> szkola@szus.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, 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: Kotelina Kłodzka, Austria



D-SKI (A)

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Dubicki, **kierownik szkoły:** Marcin Dobrosielski
11-700 Mragowo, os. Mazurskie 25/7, kom. 506 899 970

prowadzone szkolenia: wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Mazury - Mragowo, Włochy



DOLOMITY TOUR (A)

kierownik wyszkolenia: Tomasz Janikowski, **kierownik szkoły:** Władysław Jura
40-014 Katowice, Stanistawa 8, tel. 32 259 82 03, fax 32 259 82 03, kom. 696 526 132
<http://www.dolomity.com.pl> dolomity@dolomity.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Włochy



DSN DOLNOŚLĄSKA (AB)

kierownik wyszkolenia: Bogdan Pietrykowski, **kierownik szkoły:** Bogdan Pietrykowski
50-304 Wrocław, Pasterska 2/24, tel. 71 326 00 39, fax 71 326 00 39, kom. 602 762 458
<http://www.dsnski.pl> info@dsnski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Inne, Karkonosze, Kotelina 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,
tel. 18 414 32 70, fax 18 414 33 44, kom. 519 539 007

<http://www.narty2doliny.pl>, <http://www.wierchomla.com.pl> szkolanarciarska@wierchomla.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Sądecki



EQUIPE (AB)

kierownik wyszkolenia: Andrzej Milewski,
kierownik szkoły: Maciej Kwiatkowski
02-793 Warszawa, Boglarczyków 24A, kom. 604 790 964
<http://equipe.waw.pl> andrzej.milewski@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: Kotelina Kłodzka, Pieniny, Szczęśliwice - Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Bułgaria, Włochy



ESKIMOO (A)

kierownik wykształcenia: Paweł Reczek,
kierownik szkół: Iwona Czystoń
34-700 Rabka Zdrój, Zaryte 48, tel. 18 268 41 44, kom. 502 624918, 507 067009
<http://eskimoo.pl> info@eskimoo.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



EVEREST (A)

kierownik wykształcenia: Magdalena Gowin,
kierownik szkół: Magdalena Gowin
44-335 Jastrzębie Zdrój, Zielona 6/5, tel. 32 471 91 77, kom. 500 184 995
<http://www.cseverest.pl> kursy@cseverest.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Tatry i Podhale



FABRYKA SPORTU (A)

kierownik wykształcenia: Katarzyna Łodzińska,
kierownik szkół: Katarzyna Łodzińska
05-540 Warszawa, Leśnych Boginek 2, kom. 515 273 292
<http://www.fabrykasportu.net> kasia@fabrykasportu.net

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Szczęśliwice - Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



FAN-SPORT (A)

kierownik wykształcenia: Andrzej Jaworski,
kierownik szkół: Andrzej Jaworski
37-100 Łańcut, Kr. Jadwigi 1, tel. 17 225 59 90, fax 17 225 59 90, kom. 604 935 409
<http://www.fan-sport.prv.pl> fan_sport_lancut@poczta.onet.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy



FUN & RACE (AB)

kierownik wykształcenia: Anna Buczek,
kierownik szkół: Kamil Zaród
33-350 Piwniczna Zdrój, Rynek 8, kom. 501 724216, 609 375913
<http://www.funrace.pl> biuro@funrace.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



FUN SCHOOL (A)

kierownik wykształcenia: Jan Dziurny,
kierownik szkół: Marcin Dziurny
34-500 Zakopane, Sienkiewicza 24 c,
fax. 18 201 52 88, kom. 698 033455, 698 033455
<http://www.funschool.pl> info@funschool.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



FUN-SKI (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Stawarz, **kierownik szkoty:** Bartosz Stypa
34-500 Zakopane, Kasprowicza 1, tel. 18 202 60 01, fax 18 202 60 01, kom. 602 646 492
<http://www.funski.pl> szkola@funski.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 Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

GARDEN SPORT (A)

kierownik wyszkolenia: Mateusz Ingarden, **kierownik szkoty:** Mateusz Ingarden
30-432 Kraków, os. Zaułek Jugowicki 6, kom. 603 676 222
<http://www.gardensport.pl> biuro@gardensport.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie biegowe (cross-country)

regiony: Inne, Tatry i Podhale

GŁOSATOR SN przy III Spółecznym Liceum LO w Krakowie (AB)

kierownik wyszkolenia: Dariusz Ryskała, **kierownik szkoty:** Dariusz Ryskała
31-058 Kraków, Stradomska 10, tel. 12 4216 745, fax 12 4216 716, kom. 601 082 768
<http://www.glosator.pl> ski-team@wp.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

HIT-SPORT (AB)

kierownik wyszkolenia: Krzysztof Zięba, **kierownik szkoty:** Wiesław Wańczyk
33-300 Nowy Sącz, ul. Długosza 73,
tel. 18 4434 657, fax 18 4434 657, kom. 602 346 732
<http://www.hitsport.pl> biuro@hitsport.pl, wieslaw99@op.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Sądecki, Austria, Włochy

HKN- Kraków (A)

kierownik wyszkolenia: Jan Ozaist, **kierownik szkoty:** Roman Systo
31-131 Kraków, Karmelicka 31, tel. 12 422 13 86, fax 12 6326722, kom. 604 838756, 888 987187
hkn@hkn.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

regiony: Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Gorce, Pieniny, Tatry i Podhale, Włochy

HSKI HARENDA ZAKOPANE (AB)

kierownik wyszkolenia: Łukasz Guńka, **kierownik szkoty:** Łukasz Guńka
34-500 Zakopane, ul. Harenda 21A, kom. 502 025628, 505 203257, 517 936328
<http://www.hski.pl> biuro@hski.pl



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: Inne, Tatry i Podhale

IKATUR SN (AB)

kierownik wykształcenia: Przemysław Klimczak, **kierownik szkoły:** Katarzyna Matysa
30-498 Kraków, ul. Welońskiego 18, tel. 12 444 50 60, fax 12 444 50 63,
kom. 605 269700, 605 296021, <http://www.ikaturski.pl> zuzia@ikatur.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Sądecki, Inne, Pieninny, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy



INTEGRACJE 24 (A)

kierownik wykształcenia: Jakub Nanowski, **kierownik szkoły:** Jakub Nanowski
44-100 Gliwice, Basztowa 7, tel. 32 232 99 90

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Austria, Włochy

JAFI SPORT (A)

kierownik wykształcenia: Michał Ślusarczyk, **kierownik szkoły:** Jacek Zawadka
02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8, kom. 602 356 688
jafi@jafisport.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Szczęśliwice - Warszawa



JAWORKI (A)

kierownik wykształcenia: Adam Rychtarczyk, **kierownik szkoły:** Adam Rychtarczyk
34-460 Szczawnica, Jaworki, ul. Biała Woda 20, kom. 609 360883, 783 653290
<http://arenanarciarska.pl> sn-jaworki@wp.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie sportowe
regiony: Pieninny



JM SPORT (A)

kierownik wykształcenia: Jan Nawieśniak,
kierownik szkoły: Jan Nawieśniak, Jan Wojnowski
34-730 Mszana Dolna, Flizaka 32, kom. 602 189594, 602 189594
<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, Pieninny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



KARKONOSKA (A)

kierownik wykształcenia: Beata Blaut-Janulidis, **kierownik szkoły:** Jakub Janulidis
58-540 Karpacz, Szkolna 7 - Stok Pod Wangiem, tel. 75 612 01 04, fax 51 428 52 30,
kom. 696 292985, <http://www.skikarpacz.pl> info@skikarpacz.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe
regiony: Karkonosze, Austria, Czechy, Niemcy



KLEPACKA-SPORT (AB)

kierownik wykształcenia: Anna Klepacka, **kierownik szkoły:** Anna Klepacka
34-500 Zakopane, Strażyska 30, kom. 604 615967, 604 615967
<http://www.klepacka-sport.pl> klepacka.sport@gmail.com

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa

regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



KLUB ADVENTURE ELEMENT (A)

kierownik wyszkolenia: Bartosz Krzemiński, **kierownik szkoły:** Anna Makuch

40-553 Katowice, Orkana 14/13, kom. 506 163155, 606 201355

<http://www.adventureelement.pl> info@adventureelement.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Babia Góra i okolice, Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Bieszczady, Gorce, Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Pieniny, Sudety Środkowe, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Sudety Zachodnie, Szwajcaria, Ukraina, Włochy



KONINKI (A)

kierownik wyszkolenia: Józef Pasek, **kierownik szkoły:** Józef Pasek

34-735 Niedźwiedź, Poręba Wielka 251, tel. 18 331 75 80, fax 18 331 74 59, kom. 519 432 444

<http://www.koninki.pl> szkola@koninki.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)

regiony: Beskid Makowski, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne



KOZŁO-SKI (A)

kierownik wyszkolenia: Andrzej Kozłowski, **kierownik szkoły:** Andrzej Kozłowski

24-120 Kazimierz Dolny, Tyszkiewiczza 30 A, kom. 695 185 914

<http://kozłowski24.pl>

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Inne, Tatry i Podhale



KRAKOWSPORT.PL (A)

kierownik wyszkolenia: Marcin Pacek, **kierownik szkoły:** Marcin Pacek

30-412 Kraków, Zbrojarzy 26,

tel. 12 269 40 24, fax 12 269 40 24, kom. 506 163 837, 728 215 500

<http://www.krakowsport.pl> info@krakowsport.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy

regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



LE-SKI (AB)

kierownik wyszkolenia: Janusz Lesiewski, **kierownik szkoły:** Janusz Lesiewski

50-306 Wrocław, Damrota 32/8, kom. 601 582831, 603 313133

<http://www.le-ski.pl> biuro@le-ski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Inne, Kotlina Kłodzka, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



LIDER (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Bogusz, **kierownik szkoły:** Piotr Bogusz

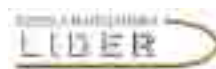
31-155 Kraków, Warszawska 24, tel. 12 628 29 39, fax 12 628 29 39, kom. 601 550 300

<http://www.narty.edu.pl> liders@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, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



M & M (A)

kierownik wykształcenia: Marcin Michalski, **kierownik szkoły:** Marcin Michalski

58-000 Szklarska Poręba,

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

regiony: Karkonosze

MARKETOUR SPORT SZOK (AB)

kierownik wykształcenia: Katarzyna Bawelska, **kierownik szkoły:** Grzegorz Zamorski

35-030 Rzeszów, 3-Maja 28, tel. 17 853 60 86, fax 17 853 60 86, kom. 603 118 333

<http://www.marketour.pl/> <http://www.sportszok.pl/> marketour@marketour.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora

- cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,

szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy



MAXIMUS-SKI (A)

kierownik wykształcenia: Arkadiusz Heller, **kierownik szkoły:** Arkadiusz Heller

43-438 Brenna, Lachy Dolne 17, kom. 608 011597, 662 972060

<http://www.maximus-ski.pl> info@maximus-ski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Śląski, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



MAYTUR (AB)

kierownik wykształcenia: Bogdan Klepacki, **kierownik szkoły:** Jan May-Majewski

44-121 Gliwice, Dekabrystów 26, tel. 32 270 09 45, fax 32 270 09 45, kom. 602 319285, 606

527608, 607 678467

<http://www.maytur.com.pl> maytur@maytur.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora

- cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,

rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy



MIXTURA (AB)

kierownik wykształcenia: Jerzy Dyczkowski, **kierownik szkoły:** Piotr Jendryczka

80-365 Gdańsk, Czarny Dwór 16 B/4 tel. 58 512 51 29, kom. 665 888 848

<http://www.mixtura.pl> biuro@mixtura.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora

- cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,

szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



Multi Sport HASKI (AB)

kierownik wykształcenia: Piotr Nowacki, **kierownik szkoły:** Paweł Nowacki

30-427 Kraków, Żywiecka 28/25, tel. 12 626 82 40, 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



NOVA (A)

kierownik wyszkolenia: Maciek Sobczyk, **kierownik szkoły:** Maja Mańkowska
43-460 Wiśła, ul. Cieslarów 30, kom. 605 555777, 609 501601
<http://www.szkolanarciarska.pl> www.nova.szczyrk.pl biuro@szkolanarciarska.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski



PAUL-SKI (A)

kierownik wyszkolenia: Paweł Jodczyk, **kierownik szkoły:** Paweł Jodczyk
80-462 Gdańsk, Meissnera 9, kom. 509 989 822
<http://www.paulski.pl> paweljodczyk@gmail.com szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz

prowadzone szkolenia: szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)

regiony: Beskid Żywiecki, Pomorze, Austria, Francja, Włochy



PIENINY (AB)

kierownik wyszkolenia: Marek Palik,
kierownik szkoły: Aleksander Śmietana
34-460 Szczawnica, Pienińska 12, tel. 18 262 22 45, fax 18 262 22 45, kom. 503 012 286
orlica@orlica.com

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale



PINKI-SPORT (A)

kierownik wyszkolenia: Roman Pinkas,
kierownik szkoły: Roman Pinkas
43-460 Wiśła, Dworcowa 12B, tel. 33 855 35 41, fax 33 855 35 41, kom. 606 240 879
<http://www.pinkiwisla.pl> pinkii@wisla.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Słowacja, Włochy



PLASTYK (A)

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Celiński,
kierownik szkoły: Grzegorz Celiński
41-303 Dąbrowa Górnicza, Kosmonautów 8, tel. 32 260 32 40, fax 32 260 28 68, kom. 605 732 025
<http://www.uks-plastyk.dabrowa.pl> celbog2@gmail.com

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Słowacja, Włochy



PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Kapustianyńk,
kierownik szkoły: Kazimierz Put
33-370 Muszyna, Szczawnik 56A, kom. 600 875 158, 602 243 465, 605 892 605
<http://www.narty.podhale.net>, <http://www.sxpc.pl/> biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktorza - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja



PROFISPORT (A)

kierownik wykształcenia: Tomasz Smolnik, **kierownik szkoły:** Tomasz Smolnik

40-762 Katowice, Szafirowa 12/13, kom. 697 852 693

<http://www.profisport.com.pl> profisport@profisport.com.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

regiony: Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy



PTAK-TEAM (AB)

kierownik wykształcenia: Bartłomiej Ptak, **kierownik szkoły:** Bartłomiej Ptak

34-500 Zakopane, Stolarczyka 12/22, kom. 601 501 423, 691 111 991

<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 CENTER (A)

kierownik wykształcenia: Wiesław Kmak, **kierownik szkoły:** Maria Majerczyk

33-380 Krynica Zdrój, Jaworowa 5, kom. 603 116 430, 606 782 670

<http://www.racecenter.pl> race-center@o2.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla

dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Beskid Sądecki, Austria



RACE-SKI (A)

kierownik wykształcenia: Jarosław Wijaszka, **kierownik szkoły:** Jarosław Wijaszka

24-170 Kurów, Klementowice 299, kom. 607 668 684

<http://www.nartспорт.pl> jareckik6@o2.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe

regiony: Inne



RESPORT - Narty i Żagle (A)

kierownik wykształcenia: Michał Res, **kierownik szkoły:** Michał Res

44-335 Jastrzębie Zdrój, 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



RYSY-SPORT (AB)

kierownik wykształcenia: 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

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



SKAWA (A)

kierownik wykształcenia: Roman Skawina, **kierownik szkoły:** Roman Skawina

57-450 Jugów, Stowiańska 15, kom. 664 912 666, <http://skiskawa.pl> skawa-gopr12@o2.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla

dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Sudety Środkowe, Austria, Włochy



SKI STARS (A)

kierownik wyszkolenia: Jerzy Kochaj sen., **kierownik szkoły:** Piotr Strzempek
34-460 Wiśła, Malinka, kom. 503 115 591, 533 690 144
<http://www.skistars.pl> skistars@wp.pl
regiony: Beskid Śląsk



SKI zone.com.pl (A)

kierownik wyszkolenia: Bartosz Bartyzel, **kierownik szkoły:** Bartosz Bartyzel
32-602 Oświęcim, Porębskiego 14, kom. 505 099 457, 603 259 156
<http://www.skizone.com.pl> biuro@skizone.com.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



SKI-TATRY (A)

kierownik wyszkolenia: Władysław Gąsienica-Wawrytko,
kierownik szkoły: Władysław Gąsienica-Wawrytko
34-511 Kościelisko, Czajki 26, tel. 18 207 04 07, kom. 695 418 251
<http://www.szymoszkowa.com.pl/>
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe kurs kwalifikacyjny, szkolenie sportowe
regiony: Tatry i Podhale



SKI-TENIS (AB)

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Matyfi, **kierownik szkoły:** Grzegorz Matyfi
39-200 Dębica, Stoneczna 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, Tatry i Podhale, Słowacja



SKIZY (A)

kierownik wyszkolenia: Leszek Pilch, **kierownik szkoły:** Andrzej Cieślak
43-460 Wiśła, 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



SKRETY (AB)

kierownik wyszkolenia: Piotr Głuchowski, **kierownik szkoły:** Piotr Głuchowski
43-400 Cieszyn, Karola Strzy 21c, tel. 33 479 82 03, kom. 602 526 417
<http://www.skrety.com.pl> adam@skrety.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, Austria, Czechy



SŁONECZNA DOLINA (A)

kierownik wyszkolenia: Mirosław Wójcik, **kierownik szkoły:** Józef Szot
33-355 Piwniczna Zdrój, Sucha Dolina 9, kom. 607 741 843
<http://www.suchadolina.com> josephszot@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Inne, Austria, Słowacja, Włochy



SNOW RIDERS (A)

kierownik wykształcenia: Jarostaw Piechota, **kierownik szkoły:** Jarostaw Piechota
71-492 Szczecin, Chorzowska 261, kom. 509 636 910
<http://www.snowriders.pl> info@snowriders.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy
regiony: Inne, Karkonosze, Austria, Niemcy, Włochy



SNOWSPORTS (A)

kierownik wykształcenia: Piotr Ozaist, **kierownik szkoły:** Piotr Ozaist
31-158 Kraków, Krowoderska 58/13, tel. 12 357 13 45, kom. 696 486 869
<http://www.snowsports.pl> biuro@snowsports.pl szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,
obóz **prowadzone szkolenia:** szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
regiony: Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



SPORT-PARTNER (A)

kierownik wykształcenia: Jacek Dobranowski, **kierownik szkoły:** Jacek Dobranowski
44-100 Gliwice, Poniatowskiego 27/14, kom. 602 677 371
<http://www.sport-partner.eu> sportpartner@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
szkolenie sportowe
regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Czechy, Włochy



SPORTEUM (A)

kierownik wykształcenia: Radek Gronuś, **kierownik szkoły:** Igor Stępnik
03-068 Warszawa, Zawisłańska 27, tel. 22 614 87 44, kom. 605 165 501
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Włochy



STANISŁAW-SKI (AB)

kierownik wykształcenia: Maria Stanisławska, **kierownik szkoły:** Maria Stanisławska
43-300 Bielsko-Biała, Obfita 8, tel. 33 811 83 05, kom. 696 235 305
<http://stanislawski-sport.com> info@stanislawski-sport.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora
- cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Beskid Śląski, Włochy



STOK (A)

kierownik wykształcenia: Robert Kurek,
kierownik szkoły: Maciej Kolasa
34-400 Nowy Targ, Długa 128, tel. 18 264 05 76, fax 18 265 41 33, kom. 601 811 866
maciekstok@interia.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Gorce



STRAMA-NOSAL (AB)

kierownik wykształcenia: Krzysztof Horecki, **kierownik szkoły:** Katarzyna Strama
34-500 Zakopane, ul. Balzera 30, Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL,
tel. 18 201 14 41, 18 201 16 46 18 201 34 30, kom. 604 801 800
<http://www.strama.szkoła.pl> szkoła@nosal.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe,
szkolenie biegowe (cross-country)
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora
- cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy



STREFA (A)

kierownik wykszolenia: Tomasz Zębala, **kierownik szkoly:** Jerzy Zębala
16-300 Augustów, Kościuszki 42, tel. 87 644 54 29, fax 87 644 54 29, kom. 604 476 971
<http://www.strefasport.pl> tz@strefasport.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

SUPERNARTY.pl (AB)

kierownik wykszolenia: Marcin Piotrowski,
kierownik szkoly: 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 wykszolenia: Marcin Szczepaniak, **kierownik szkoly:** Marcin Szczepaniak
34-460 Szczawnica, Staszowa 11, kom. 695 770 640
gacioski@poczta.onet.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe
regiony: Pieniny

SZKOŁA ZDROWIA (AB)

kierownik wykszolenia: Ewa Wyszowska, **kierownik szkoly:** 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, 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 Śląski, Beskid Żywiecki, Inne, Austria, Szwajcaria, Włochy

ŚMIG (AB)

kierownik wykszolenia: Jacek Żaba, **kierownik szkoly:** 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 wykszolenia: Wojciech Zaczyk, **kierownik szkoly:** Marcin Michalski
50-306 Wrocław, Damrota 41/16, tel. 71 330 00 47, kom. 607 292 632
<http://www.TandT.com.pl> marcin@supernarty.pl, marcin@TandT.com.pl



prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria

TENIS TRAVEL (AB)

kierownik wykształcenia: Edward Stępień, **kierownik szkoły:** Bogdan Bodzio Walkowicz
33-300 Tarnów, Os. Legionów Henryka D, 12/4, tel. 14 639 05 99, kom. 604 318 130
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 Sądecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



VIP-SKI CZARNA GÓRA (A)

kierownik wykształcenia: Robert Kowalczyk, **kierownik szkoły:** Piotr Jakubiec
34-532 Czarna Góra, Sienna 4, kom. 507 124 829, <http://vip-ski.pl> biuro@vip-ski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Kotlina Kłodzka

W.K.N. Warszawa (A)

kierownik wykształcenia: Andrzej Ostrowski,

kierownik szkoły: Tomasz Marzec

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, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski

regiony: Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy

WeSki (A)

kierownik wykształcenia: Maciej Barabasz, **kierownik szkoły:** Maciej Barabasz

38-000 Krosno, Zagórze, kom. 880 853 532

<http://www.WeSki.pl> maciek@weski.pl

prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

regiony: Bieszczady, Kotlina Kłodzka, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



WROCLAWSKA Szkoła Narciarska (AB)

kierownik wykształcenia: Ryszard Jaworski,

kierownik szkoły: Wojciech Woźnica

50-243 Wrocław, ul. Władysława Łokietka 2/1, tel. 71 322 48 37, kom. 605 744 865

<http://wsn.org.pl/> biuro@wsn.org.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: Karkonosze, Austria, Czechy, Słowacja, Szwajcaria, Włochy



NARTUS (AB)

kierownik wykształcenia: 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 p

regiony: Beskid Śląski, Austria, Czechy, Francja, Włochy



XTRAINING (A)

kierownik wyszkolenia: Grzegorz Forias, **kierownik szkoły:** Grzegorz Forias
43-460 Wiśła, Łukowa 15, tel. 33 855 33 93, kom. 662 681 680
<http://swiatprzygody.pl> biuro@swiatprzygody.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Śląski



ZAKOPANE-BEREZIK SKI (AB)

kierownik wyszkolenia: Andrzej Matysa, **kierownik szkoły:** Mieczysław Berezik
34-500 Zakopane, Oś.Szymony 8/7, tel. 18 206 81 15, kom. 605 425 243
<http://www.zakopane-berezikski.pl> berezikski@poczta.onet.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe
kursy kadrowe: kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora - cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów
regiony: Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy



ZĄB (A)

kierownik wyszkolenia: Jan Gąsienica, **kierownik szkoły:** Stanisław Staszek
34-521 Ząb, Ząb 52a, tel. 18 207 16 77, fax 18 207 16 77, kom. 604 633 345
<http://snzab.pl> staszekowka@gmail.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Tatry i Podhale



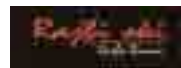
WYSOCKI-SKI (A)

kierownik wyszkolenia: Antoni Wysocki, **kierownik szkoły:** Tomasz Wysocki
70-533 szczecin, Wyzwolenia 2, tel. 91 831 46 46, fax 91 831 46 26, kom. 607 115 116
<http://www.wysocki-ski.pl>, biuro@wysocki-ski.pl
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: inne, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy



RAJBISKI (A)

kierownik wyszkolenia: Roman Rajba, **kierownik szkoły:** Roman Rajba
43-370 szczyrk, Jodłowa 4, kom. 502 311-301
<http://www.rajbiski.szczyrk.pl>
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Beskid Śląski



SKIACTIVE (A)

kierownik wyszkolenia: Łukasz Kuźmiński,
kierownik szkoły: Rafat Sionek, Łukasz Kuźmiński
50-571 Wrocław, Wandy Rutkiewicz 29/33, kom.601 181398, 601 495714 ,792 622999
<http://www.skiactive.com>, iwona@skiactive.com
prowadzone szkolenia: wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe, szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży
regiony: Słowacja, Niemcy, Francja, Austria, Kotlina Kłodzka, Karkonosze, Beskid Śląski, Słowenia, Włochy



WYRYPA (A)

kierownik wyszkolenia: Maciej Lipczyński, **kierownik szkoły:** Maciej Lipczyński
58-560 Jelenia Góra, Widok 37, tel. 75 6453638, fax. 75 6453638, kom. 609 309110
<http://www.wyrupa.com>, biuro@wyrupa.com
prowadzone szkolenia: szkolenie podstawowe
regiony: Karkonosze, Kotlina Kłodzka



OFERTA SZKÓŁ NARCIARSKICH

Proponowane przez szkoły narciarskie kursy zostały zamieszczone w wykazie na podstawie informacji umieszczonej na stronie internetowej SITN do dnia 6 września 2012 r. Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za oferty szkół narciarskich.

Wyjazdy weekendowe

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
1.10.2012-31.05.2013	Co sobotę wyjazd dla osób powyżej 15 roku życia	Tatry i Podhale	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
1.10.2012-31.05.2013	Co niedzielę wyjazd dla osób poniżej 15 roku życia	Tatry i Podhale	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
24.11.2012-18.03.2013	Długa Polana, Kluszkowce, Lubomierz, Limanowa, Białka	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1.12.2012-10.03.2013	Limanowa, Kasina Wielka, Laskowa	Beskid Wyspowy	JM SPORT	602 189594 602 189594	jmsport@tlen.pl
1.12.2012-23.03.2013	Wisła, Istebna, Korbielów, Brenna,	Beskid Żywiecki	BLUES CARV	606 644345 698 063057	bluescarv@wp.pl
1.12.2012-30.03.2013	Istebna, Brenna, Szczyrk, Wisła	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
8.12.2012-23.03.2013	Szczyrk, Wisła, Zwardoń, Korbielów, Wielka Racza	Beskid Śląski	PLASTYK	32 2603240 605 732025	celbog2@gmail.com
9.12.2012-24.03.2013	Białka Tatrzańska, Zadział, Czarna Góra, Jurgów, Lubomierz, Kluszkowce	Tatry i Podhale	HKN- Kraków	12 4221386 12 6326722 604 838756 888 987187	hkn@hkn.pl
14-19.12.2012	Madonna di Campiglio	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
22.12.2012-23.03.2013	Puławy, Chyrowa, Strzyżów, Ustrzyki Dolne, Weremień, Krynica	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
3-6.01.2013	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
6.01-17.03.2013	Zieleniec	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
26-30.01.2013	Pamporowo	Bułgaria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
1-3.03.2013	Pec Pod Śnieżką	Czechy	KARKONOSKA	75 6120104 514 285230 696 292985	info@skikarpacz.pl
21-24.03.2013	Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl

Obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 79 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.12.2012-31.03.2013	Brenna Dolina Leśnicy	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769 604 447149 785 807955 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 19-26.01.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
10-15.02.2013, 27.01-1.02.2013, 13-18.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl
10-15.02.2013, 27.01-1.02.2013, 13-18.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl
3-6.01.2013	Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-19.01.2013	Krynica-Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
12-27.01.2013	Obozy feryjne dla dzieci	Tatry i Podhale	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
17-23.02.2013, 26.01-1.02.2013, 12-18.01.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13-19.01.2013	Suche k/Poronina	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
17-23.02.2013, 13-18.01.2013	Murzasiche	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl

14-27.01.2013	Wierchomla	Beskid Sądecki	JM SPORT	602 189594 602 189594	jmsport@tlen.pl
14-27.01.2013	Limanowa	Beskid Wyspowy	JM SPORT	602 189594 602 189594	jmsport@tlen.pl
19-27.01.2013	Passo Tonale	Włochy	HKN- Kraków	12 4221386 12 6326722 604 838756 888 987187	hkn@hkn.pl
16-23.02.2013, 19-26.01.2013	Gerlitzen	Austria	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-27.01.2013	Krynica-Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
21-27.01.2013	Wisła Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
26.01-2.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
8-17.02.2013	Val di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
15-23.02.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
15-24.02.2013, 8-17.02.2013	Cortina d'Ampezzo-Sappada- Ravascletto	Włochy	PAUL-SKI	509 989 822	paweljodczyk@gmail.com
9-16.02.2013	Alpy Orobie	Włochy	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
9-16.02.2013	Gerlitzen Alpe	Austria	PLASTYK	32 2603240 605 732025	celbog2@gmail.com
10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com

10-24.02.2013	Civetta	Włochy	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
10-17.02.2013	Polska	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 95691 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-23.02.2013	Kluskowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
23.02-3.03.2013	Korbielów	Beskid Żywiecki	PAUL-SKI	509 989 822	paweljodczyk@gmail.com
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16-30.03.2013	Marrileva 900 - marzec 2013	Włochy	SKAWA	664 912 666	skawa-gopr12@o2.pl
17-24.03.2013	Kluskowce	Pieniny	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
21-24.03.2013	Jurgów	Tatry i Podhale	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

Rozejżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
13-20.10.2012	Hintertux	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
3-10.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezicki@poczta.onet.pl
7-11.11.2012	Kaprun	Austria	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl, pnowacki@neostrada.pl
8-12.11.2012	Hintertux	Austria	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

10-17.11.2012	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-17.11.2012	Kaunertal	Austria	WROCLAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1-8.12.2012	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
7-9.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajczyk@gmail.com
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8-15.12.2012	Livigno	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
14-16.12.2012	Istebna ŻŁOTY GRÓŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
16-19.12.2012	Madonna di Campiglio	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
29.12.2012 0:00-0:00	Krynica-Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
5.01.2013 0:00-0:00	Krynica-Słotwiny	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl

Kursy na stopień demonstratora

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.04-4.05.2013, 13-20.10.2012	Hintertux	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl

12-20.04.2013, 7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
14-23.12.2012	Pinzolo	Włochy	TENIS TRAVEL	604 318 130	
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
21-28.12.2012	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
26-31.12.2012	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.12.2012-1.01.2013	Baniska Bystrica	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
18-24.02.2013, 4-10.02.2013, 21-27.01.2013, 26.12.2012-1.01.2013	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
25.02-3.03.2013, 11-17.02.2013, 21-27.01.2013, 14-20.01.2013, 26.12.2012-1.01.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
26.12.2012-1.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
18-23.02.2013, 11-16.02.2013, 4-9.02.2013, 28.01-2.02.2013, 21-26.01.2013, 14-19.01.2013, 26-31.12.2012	Istebna ZŁOTY GRON	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
27-31.12.2012	Jaworki	Pieniny	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
27.12.2012-2.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 19-26.01.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2012-2.01.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.PL	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.12.2012-1.01.2013	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl

18-23.02.2013, 11-16.02.2013, 28.01-2.02.2013, 21-26.01.2013, 14-19.01.2013, 27-31.12.2012	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
27.12.2012-1.01.2013	Jaworzyna Krynicka, Dwie Doliny, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
28.12.2012-6.01.2013	Wieżycza	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
6-12.01.2013	NOWY TARG, JURGÓW, PORONIN, ZAKOPANE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-19.01.2013	Zillertal Arena	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
12-19.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
17-23.02.2013, 26.01-1.02.2013, 12-18.01.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
13-19.01.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13-18.01.2013	Fendels	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
13-19.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-19.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
14-20.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
14-19.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
18-23.02.2013, 11-16.02.2013, 4-9.02.2013, 28.01-2.02.2013, 21-26.01.2013, 14-19.01.2013	Zakopane	Tatry i Podhale	STRAMA - NOSAL	18 2011441 18 2011646 604 801800	szkola@nosal.pl
14-19.01.2013	Jaworzyna Krynicka, Dwie Doliny, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
19-26.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl

20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-26.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
20-25.01.2013	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
21.01.2013	Wisła - Stozek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
21-26.01.2013	Myslenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
26.01-2.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
26.01-9.02.2013	Deštné v Orlických Horách	Czechy	WROCLAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
26.01-1.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
27.01-2.02.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 32700 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
27.01-3.02.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
27.01-1.02.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.01-2.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
28.01-2.02.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
28.01-2.02.2013	Jaworzyna Krynicka/Dwie Doliny lub Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxc.pl, narty@mom.pl
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
2-9.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
2-9.02.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl

3-8.02.2013	Kapracz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
3-9.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
2-8.03.2013, 15-23.02.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
9-16.02.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
10-16.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
10-24.02.2013	Civetta	Włochy	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
11-17.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
11-16.02.2013	Białka Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka/Dwie Doliny	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@xpc.pl, narty@mom.pl
18-22.02.2013, 11-15.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-23.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
17-23.02.2013	Murzasiczle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
18-23.02.2013	Białka Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka/ Dwie Doliny	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@xpc.pl, narty@mom.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

16-23.03.2013	SAALBACH	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
29.03-7.04.2013	Pinzolo	Włochy	TENIS TRAVEL	604 318 130	
7-12.04.2013	Tignes	Francja	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl

Kursy kwalifikacyjne

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.04-4.05.2013, 13-20.10.2012	Hintertux	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
28.10-4.11.2012	Kaprun	Austria	TENIS TRAVEL	604 318 130	
3-10.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
10-17.11.2012	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-16.11.2012	Pitztal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
11-16.11.2012	STUBAITAL	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu

1-8.12.2012	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1-9.12.2012	Zakopane, Harena	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
18-24.02.2013, 4-10.02.2013, 21-27.01.2013, 7-13.01.2013, 3-9.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajczyk@gmail.com
7-16.12.2012	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-20.04.2013, 7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8-15.12.2012	Hintertux	Austria	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
9-15.12.2012	Livigno	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
9-15.12.2012	Passo del Tonale	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
14-23.12.2012	Pinzolo	Włochy	TENIS TRAVEL	604 318 130	
14-23.12.2012	Pinzolo	Włochy	TENIS TRAVEL	604 318 130	
14-23.12.2012	Serre Chevalier	Francja	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-18.02.2013, 21-28.01.2013, 14-21.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013, 17-24.12.2012	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENA ZAKOPANE	502 025628 505 203257 517 936328	biuro@hski.pl
21-28.12.2012	Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
26-31.12.2012	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26-31.12.2012	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
26-31.12.2012	KORBIEŁÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl

25.02-3.03.2013, 11-17.02.2013, 21-27.01.2013, 14-20.01.2013, 26.12.2012-1.01.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216, 609 375913	biuro@funrace.pl
26.12.2012-1.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
26.12.2012-1.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
26-31.12.2012	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
25.02-2.03.2013, 18-23.02.2013, 11-16.02.2013, 4-9.02.2013, 28.01-2.02.2013, 21-26.01.2013, 14-19.01.2013, 7-12.01.2013, 26-31.12.2012	Istebna ZŁOTY GRON	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
27.12.2012-2.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 19-26.01.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2012-2.01.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.PL	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.12.2012-1.01.2013	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.p pnowacki@neostrada.pl
11-16.03.2013, 4-9.03.2013, 25.02-2.03.2013, 18-23.02.2013, 11-16.02.2013, 28.01-2.02.2013, 21-26.01.2013, 14-19.01.2013, 27-31.12.2012	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
27.12.2012-1.01.2013	Jaworzyna Krynicka, Dwie Doliny, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@xpc.pl, narty@mom.pl
28.12.2012-6.01.2013	Wieżyca	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
6-12.01.2013	NOWY TARG, JURGÓW, PORONIN, ZAKOPANE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl

12-19.01.2013	Kappl	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-19.01.2013	Zillertal Arena	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
12-19.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
17-23.02.2013, 26.01-1.02.2013, 12-18.01.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13-18.01.2013	Fendels	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
10-15.02.2013, 27.01-1.02.2013, 13-18.01.2013	Zakopane	Tatry i Podhale	STRAMA- NOSAL	18 2011441 18 2011646 604 801800	szkola@nosal.pl
13-19.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
14-19.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
14-19.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
14-20.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
14-19.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
14-19.01.2013	Jaworzyna Krynicka, Dwie Doliny, Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
19-26.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
20-26.01.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-26.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
20-25.01.2013	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
21-27.01.2013	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
21-26.01.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl

21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
21-26.01.2013	KORBIEŁÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26.01-2.02.2013	Zieloniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
26.01-2.02.2013	Kronplatz	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.01-9.02.2013	Deštné v Orlických Horách	Czechy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
26.01-1.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
27.01-3.02.2013	Zieloniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604,790,964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
27.01-1.02.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.PL	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.01-2.02.2013	Zakopane, Harena	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
28.01-2.02.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
28.01-2.02.2013	Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
28.01-2.02.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060, 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
28.01-2.02.2013	Jaworzyna Krynicka/Dwie Doliny lub Białka Tatrzańska	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
1-7.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
2-9.02.2013	Zieloniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
2-9.02.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
3-10.02.2013	Zieloniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-9.02.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-8.02.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.PL	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl

3-9.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
3-10.02.2013	Zieleniec	Inne	MIXTURA	58 512512 665 888848	biuro@mixtura.pl
2-8.03.2013, 15-23.02.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
9-16.02.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
10-16.02.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 95691 693 185378	asnakademicka@gmail.com
10-16.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-16.02.2013	Białka Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka/Dwie Doliny	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
18-23.02.2013, 11-16.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-23.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
17-23.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-23.02.2013	Białka Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka/ Dwie Doliny	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
1-7.03.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16-23.03.2013	SAALBACH	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl

22-31.03.2013	Sybelles	Francja	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
7-12.04.2013	Tignes	Francja	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
13-20.04.2013	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
27.04-4.05.2013	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
28.04-4.05.2013	Kaprun	Austria	TENIS TRAVEL	604 318 130	
28.04-3.05.2013	Kaunertal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl

Kursy na stopień pomocnika instruktora - cz. metodyczno-sportowa

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
13-20.10.2012	Hintertux	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
3-9.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-16.11.2012	Pitztal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
11-16.11.2012	STUBAITAL	Austria	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
18-24.02.2013, 7-13.01.2013, 10-16.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
10-15.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
16-22.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-18.02.2013, 21-28.01.2013, 14-21.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013, 17-24.12.2012	HARENDA-ZAKOPANE	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628 505 203257 517 936328	biuro@hski.pl
21-28.12.2012	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
26.12.2012-1.01.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
26-31.12.2012	KORBIEŁÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
26-31.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-23.02.2013, 2-9.02.2013, 19-26.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2012-1.01.2013	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
3-8.03.2013, 17-22.02.2013, 3-8.02.2013, 20-25.01.2013, 1-6.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
1-6.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
18-23.02.2013, 4-9.02.2013, 21-26.01.2013, 2-7.01.2013	Istebna ZŁOTY GROŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
6-12.01.2013	NOWY TARG, JURGÓW, PORONIN, ZAKOPANE	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl

11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-19.01.2013	Kappl	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
12-19.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
13-18.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
14-19.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
14-20.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
4-10.03.2013, 18-24.02.2013, 21-27.01.2013, 14-20.01.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
16-22.02.2013, 2-8.02.2013, 19-25.01.2013	Zakopane	Tatry i Podhale	STRAMA- NOSAL	18 2011441 18 2011646 604 801800	szkola@nosal.pl
20-25.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-25.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
20-25.01.2013	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
21-27.01.2013	Wisła - Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
21-26.01.2013	KORBIELÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
21-26.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
26.01-2.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
27.01-2.02.2013	Marin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
27.01-1.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
28.01-2.02.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl

1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
2-9.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
2-9.02.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
2-9.02.2013	Deštné v Orlických Horách	Czechy	WROCŁAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
3-8.02.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-9.02.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-8.02.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
3-8.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
4-9.02.2013	Łysa Góra w Górach Kaczawskich - Dziwiszów	Karkonosze	AESCU LAP	757 645 604	aesculap@interia.pl
4-9.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
9-16.02.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
10-15.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-17.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
15-23.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-22.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
18-23.02.2013	Białka Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka/ Dwie Doliny	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
18-23.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com

1-7.03.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
2-8.03.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16-23.03.2013	SAALBACH	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
7-12.04.2013	Tignes	Francja	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
28.04-3.05.2013	Kaunertal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl

Kurs na stopień pomocnika instruktora - cz. techniczna

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
3-9.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl

10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
10-17.11.2012	Maso Corto	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
11-16.11.2012	Pitztal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-17.11.2012	Kaprun	Austria	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl narty@mom.pl
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
12-20.04.2013, 7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
9-15.12.2012	Passo del Tonale	Włochy	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
10-15.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
16-22.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
11-18.02.2013, 21-28.01.2013, 14-21.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013, 17-24.12.2012	HARENDA-ZAKOPANE	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628 505 203257 517 936328	biuro@hski.pl
25.02-3.03.2013, 14-20.01.2013, 17- 23.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
21-28.12.2012	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
26.12.2012-1.01.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26-31.12.2012	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
25.02-3.03.2013, 11-17.02.2013, 14-20.01.2013, 26.12.2012-1.01.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
26-31.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
26-31.12.2012	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com

11-16.02.2013, 28.01-2.02.2013, 14-19.01.2013, 26-31.12.2012	Istebna ZŁOTY GRON	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
27.12.2012-1.01.2013	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
25.02-2.03.2013, 11-16.02.2013, 28.01-2.02.2013, 14-19.01.2013, 27-31.12.2012	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	33 8178524 602 776162	biuro@smig.szczyrk.pl
1-6.01.2013	KORBIEŁÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
12-19.01.2013	Kappl	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezicki@poczta.onet.pl
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13-19.01.2013	NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
10-15.02.2013, 27.01-1.02.2013, 13-18.01.2013	Zakopane	Tatry i Podhale	STRAMA- NOSAL	18 2011441 18 2011646 604 801800	szkola@nosal.pl
13-18.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezicki@poczta.onet.pl
14-19.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
14-19.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
14-19.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
19-26.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
20-26.01.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
20-25.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezicki@poczta.onet.pl
21-27.01.2013	Wisła Stożek	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl

21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060, 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
21-26.01.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
21-26.01.2013	Biała Tatrzańska, Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	PODHALAŃSKA & SNOW EXPERIENCE CENTER	600 875158 602 243465 605 892605	biuro@sxpc.pl, narty@mom.pl
26.01-2.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
26.01-1.02.2013	Deštné v Orlických Horách	Czechy	WROCLAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
26.01-2.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
27.01-1.02.2013	KORBIEŁÓW	Beskid Żywiecki	CARVING SPORT	502 320 309	dendys@carvingsport.pl
27.01-1.02.2013	Karpacz - Kopa	Karkonosze	SUPERNARTY.pl	75 6112011 607 292632	biuro@supernarty.pl
27.01-1.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
28.01-2.02.2013	Łysa Góra w Górach Kaczawskich - Dziwiszów	Karkonosze	AESFULAP	757 645 604	aesfulap@interia.pl
28.01-2.02.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
28.01-2.02.2013	Krynica	Beskid Sądecki	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
28.01-2.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
2-9.02.2013	Karkonosze	Karkonosze	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
3-9.02.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
3-8.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
2-8.03.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl

10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
10-15.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
11-16.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
16-23.02.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
17-23.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	SKI-TENIS	14 6776502 516 106076 605 440560	ski-tenis@debica.net.pl
17-22.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
17-23.02.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
1-7.03.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16-23.03.2013	SAALBACH	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
7-12.04.2013	Tignes	Francja	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
27.04-4.05.2013	Hintertux	Austria	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
28.04-3.05.2013	Kaunertal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl

Szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
20.10.2012 0:00-0:00	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
10-17.11.2012	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1-8.12.2012	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
25.02-3.03.2013, 11-17.02.2013, 21-27.01.2013, 14-20.01.2013, 26.12.2012-1.01.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
22-24.02.2013, 15-17.02.2013, 8-10.02.2013, 1-3.02.2013, 25-27.01.2013, 18-20.01.2013, 11-13.01.2013, 4-6.01.2013, 28-30.12.2012	HARENDA-ZAKOPANE	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628 505 203257 517 936328	biuro@hski.pl
1-3.02.2013, 11-13.01.2013, 28-30.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com

26.01-2.02.2013	Kronplatz	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
13-20.04.2013	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu

Szkolenie podstawowe

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
1.09.2012-31.05.2013	Kraków, Zajęcia przygotowujące do sezonu na profesjonalnych maszynach Skier's Edge	Inne	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
15.09.2012-15.05.2013	Alpy, Dolomity - wjazdy na zlecenie, szkolenia indywidualne - również lodowce już od września aż do połowy maja	Inne	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
20-23.09.2012	Passo dello Stelvio	Włochy	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163155 606 201355	info@adventureelement.pl
1.10.2012-31.05.2013	Wjazdy na zlecenie, szkolenie indywidualne i grupowe	Tatry i Podhale	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
28.10-3.11.2012	Kaprun	Austria	TENIS TRAVEL	604 318 130	
3-10.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

10-17.11.2012	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
11-17.11.2012	Kaunertal	Austria	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	SKAWA	664 912 666	skawa-gopr12@o2.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
24.11.2012-14.04.2013	Nowy Targ	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
28.11-2.12.2012	Stubai	Austria	KLUB ADVENTURE ELEMENT	506 163155 606 201355	info@adventureelement.pl
1-8.12.2012	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1.12.2012-31.03.2013	"RUSIŃSKI" BUKOWINA TATRZAŃSKA	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
1.12.2012-15.03.2013	Limanowa, Kasina Wielka, Laskowa	Beskid Wyspowy	JM SPORT	602 189594 602 189594	jmsport@tlen.pl
1.12.2012-31.03.2013	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
1.12.2012-15.04.2013	Brenna Dolina Leśnicy	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769 604 447149 785 807955 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
1.12.2012-2.03.2013	Szczyrk, Wisła, Istebna	Beskid Śląski	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
1.12.2012-30.03.2013	Istebna, Brenna, Szczyrk, Wisła	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
12-20.04.2013, 7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8.12.2012-23.03.2013	Skalanka-Zwardoń	Beskid Śląski	PLASTYK	32 2603240 605 732025	celbog2@gmail.com
8.12.2012-16.03.2013	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
10-15.12.2012	Livigno	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.12.2012	Trentino	Włochy	WROCEAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
15-22.12.2012	Val di Sole	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl

15-22.12.2012	Livigno	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
15.12.2012-1.04.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
15.12.2012-10.03.2013	Istebna ZŁOTY GRONĀ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
16-22.12.2012	Ischgl	Austria	KRAKOWSPORT.PL	12 2694024 506 163837 728 215500	info@krakowспорт.pl
21.12.2012-31.03.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
21.12.2012-17.03.2013	Stok Pod Wangiem, Stok Szkoleniowy Żołwik	Karkonosze	KARKONOSKA	75 6120104 514 285230 696 292985	info@skikarpacz.pl
22.12.2012-23.03.2013	Puławy, Chyrowa, Strzyżów, Ustrzyki Dolne, Weremień, Krynica	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
22.12.2012-10.03.2013	Krynica	Beskid Sądecki	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
23.12.2012-18.03.2013	Wieżycza, Sopot	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
3-8.03.2013, 24.02-1.03.2013, 17-22.02.2013, 10-15.02.2013, 3-8.02.2013, 27.01-1.02.2013, 20-25.01.2013, 13-18.01.2013, 6-11.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl
3-8.03.2013, 24.02-1.03.2013, 17-22.02.2013, 10-15.02.2013, 3-8.02.2013, 27.01-1.02.2013, 20-25.01.2013, 13-18.01.2013, 6-11.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 19-26.01.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
1.01-31.03.2013	Wyciągi narciarskie w Rąbłowie k/Kazimierza Dolnego nad Wisłą	Inne	RACE-SKI	607 668 684	jarekik6@o2.pl

2-6.01.2013	Warszawa	Szczęśliwice - Warszawa	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
5.01-30.03.2013	Livigno	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
3-8.03.2013, 24.02-1.03.2013, 17-23.02.2013, 27.01-2.02.2013, 13-20.01.2013, 8-13.01.2013	Murzasichle	Tatry i Podhale	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
12-19.01.2013	La Thuil	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
12-19.01.2013	Kronplatz	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
12-19.01.2013	Kappl	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-26.01.2013, 13-19.01.2013	Murzasichle	Tatry i Podhale	BLUES CARV	606 644345 698 063057	bluescarv@wp.pl
13-19.01.2013	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
19-26.01.2013	Hailigenblut	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-23.02.2013, 19-26.01.2013	Gerlitzten	Austria	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-26.01.2013	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
26.01-2.02.2013	Kronplatz	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.01-9.02.2013	Deštné v Orlických Horách	Czechy	WROCLAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
26.01-2.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013	Bańska Bystrzyca	Słowacja	WeSki	880 853 532	maciek@weski.pl
26.01-3.02.2013	Szczawnica	Pieniny	HKN- Kraków	12 4221386 12 6326722 604 838756 888 987187	hkn@hkn.pl
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com

27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
2-9.02.2013	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
3-9.02.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
8-17.02.2013	Val di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
2-8.03.2013, 15-23.02.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
16-23.02.2013, 9-16.02.2013	Alpy Orobie	Włochy	RESPORT- Narty i Zagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
9-16.02.2013	Predaczo	Włochy	HIT-SPORT	18 4434657 602 346732	biuro@hitsport.pl wieslaw99@op.pl
10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
18-22.02.2013, 11-15.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
16-23.02.2013	Val di Sole/Paganella	Włochy	RESPORT- Narty i Zagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
16-23.02.2013	Val di Fassa	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-23.02.2013	Kluskowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
9-16.03.2013	Dolomity	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
10-17.03.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16-23.03.2013	Sestriere	Włochy	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
16-23.03.2013	Pinzolo	Włochy	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl
16-23.03.2013	Val di Fiemme	Włochy	KRAKOWSPORT.PL	12 2694024 506 163837 728 215500	info@krakowsport.pl
23-30.03.2013	Val Thorens	Francja	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
6-13.04.2013	Cervinia	Włochy	RESPORT- Narty i Żagle	32 4710555 604 526483	info@resport.com.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
13-20.04.2013	Livigno	Włochy	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
13-20.04.2013	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
13-20.04.2013	Livigno	Włochy	WeSki	880 853 532	maciek@weski.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
27.04-4.05.2013	Hintertux	Austria	KRAKOWSPORT.PL	12 2694024 506 163837 728 215500	info@krakowsport.pl
28.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	SNOW RIDERS	509 636 910	info@snowriders.pl

Szkolenie snowboardowe

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
9-17.11.2012	Stubai	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
25.11.2012-1.03.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1.12.2012-15.03.2013	Limanowa, Kasina Wielka, Laskowa	Beskid Wyspowy	JM SPORT	602 189594 602 189594	jmsport@tlen.pl

1.12.2012-31.03.2013	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
12-20.04.2013, 7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu- SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8.12.2012-23.03.2013	Skalanka-Zwardoń	Beskid Żywiecki	PLASTYK	32 2603240 605 732025	celbog2@gmail.com
15.12.2012-1.04.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu- SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
21.12.2012-17.03.2013	Stok Pod Wangiem, Stok Szkoleniowy Żołwik	Karkonosze	KARKONOSKA	75 6120104 514 285230 696 292985	info@skirkapacz.pl
22.12.2012-23.03.2013	Puławy, Chyrowa, Strzyżów, Ustrzyki Dolne, Weremień, Krynica	Bieszczady	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
23.12.2012-17.03.2013	Wieżycza. Sopot	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
26.12.2012-31.03.2013	Brenna Dolina Leśnicy	Beskid Śląski	Brenna-Ski.pl	602 480769 604 447149 785 807955 889 224465	lukasz@brenna-ski.pl
23.02-1.03.2013, 26.12.2012-1.01.2013	Białka Tatrzańska i okolice	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
3-8.03.2013, 24.02-1.03.2013, 17-22.02.2013, 10-15.02.2013, 3-8.02.2013, 27.01-1.02.2013, 20-25.01.2013, 13-18.01.2013, 6-11.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl
3-8.03.2013, 24.02-1.03.2013, 17-22.02.2013, 10-15.02.2013, 3-8.02.2013, 27.01-1.02.2013, 20-25.01.2013, 13-18.01.2013, 6-11.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013	Białka Tatrzańska	Tatry i Podhale	EVEREST	32 4719177 500 184995	kursy@cseverest.pl

16-23.02.2013, 9-16.02.2013, 2-9.02.2013, 26.01-2.02.2013, 19-26.01.2013, 12-19.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
1-7.04.2013, 2-8.03.2013, 17-23.02.2013, 2-8.02.2013, 26.01-1.02.2013, 19-26.01.2013, 12-18.01.2013	Hala Gąsienicowa - Tatry	Tatry i Podhale	KLEPACKA-SPORT	604 615967 604 615967	klepacka.sport@gmail.com
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-26.01.2013, 13-19.01.2013	Małe Ciche	Tatry i Podhale	CAR-TOURIST	52 3221945 601 662227	szkolanarciarska@wp.pl
20-27.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
8-17.02.2013	Val di Fiemme	Włochy	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
2-8.03.2013, 15-23.02.2013, 8-16.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239, 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
10-17.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
17-23.02.2013	Kluskowce	Tatry i Podhale	FAN-SPORT	17 2255990 604 935409	fan_sport_lancut@poczta.onet.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.03.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com

15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

Szkolenie sportowe

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
9.02.2012-16.02.2013	Kropachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
8-10.03.2013, 1-3.03.2013, 15-17.02.2013, 8-10.02.2013, 1-3.02.2013, 25-27.01.2013, 18-20.01.2013, 11-13.01.2013, 4-6.01.2013, 23.02.2012-25.02.2013	SN Dwie Doliny Muszyna - Wierchomla, SN Ryterski Raj	Beskid Sądecki	FUN & RACE	501 724216 609 375913	biuro@funrace.pl
20-27.10.2012	HINTERTUX	Austria	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
3-10.11.2012	Kaunertal	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
7-11.11.2012	Kaprun	Austria	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl
8-12.11.2012	Hinterux	Austria	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
9-17.11.2012	Stubai	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
10-17.11.2012	Kaunertal	Austria	LE-SKI	601 582831 603 313133	biuro@le-ski.pl
10-17.11.2012	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu

10-17.11.2012	KAPRUN	Austria	PTAK-TEAM	601 50142 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-17.11.2012	Kaunertal	Austria	WROCLAWSKA Szkoła Narciarska	71 3224837 605 744865	biuro@wsn.org.pl
11-16.11.2012	Pitztal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
18-25.11.2012	Solden	Austria	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
24.11-1.12.2012	Maso Corto	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
1-8.12.2012	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
3-8.12.2012	Folgarida	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
7-15.12.2012	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8-15.12.2012	Tonale	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
8-15.12.2012	Livigno	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
8-15.12.2012	Hintertux	Austria	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
14-23.12.2012	Pinzolo	Włochy	TENIS TRAVEL	604 318 130	
26-28.12.2012, 20-23.12.2012, 14-16.12.2012	Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
28-30.12.2012, 21-23.12.2012, 14-16.12.2012	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
15-22.12.2012	KRONPLATZ	Włochy	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
15.12.2012-1.04.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl

1-3.03.2013, 15-17.02.2013, 1-3.02.2013, 18-20.01.2013, 4-6.01.2013, 21-23.12.2012	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	RYSY-SPORT	18 2077085 601 452345	marekmajerczyk@gmail.com
23.12.2012-17.03.2013	Wieżycza	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl
25.02-1.03.2013, 18-22.02.2013, 11-15.02.2013, 4-8.02.2013, 28.01-1.02.2013, 21-25.01.2013, 14-18.01.2013, 7-11.01.2013, 24-28.12.2012	HARENDA-ZAKOPANE	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	502 025628 505 203257 517 936328	biuro@hski.pl
26.12.2012-1.01.2013	Kropacchy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
16-23.02.2013, 2-9.02.2013, 19-26.01.2013, 27.12.2012-2.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
28-30.12.2012	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
2-4.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
26-28.02.2013, 19-21.02.2013, 12-14.02.2013, 5-7.02.2013, 29-31.01.2013, 22-24.01.2013, 15-17.01.2013, 8-10.01.2013, 2-4.01.2013	Istebna ZŁOTY GRONŃ	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677	biuro@nartus.pl
3-6.01.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
4-6.01.2013	DLUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
5.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
10-16.03.2013, 5-12.01.2013	Civetta	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
5-6.01.2013	Myślenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
5.01-30.03.2013	Istebna, Brenna, Szczyrk, Wista	Beskid Śląski	SPORT-PARTNER	602 677 371	sportpartner@interia.pl

11-13.01.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
11-19.01.2013	Dolomity	Włochy	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
25-27.01.2013, 18-20.01.2013, 11-13.01.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12.01.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
12-13.01.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-19.01.2013	Kappl	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
12-19.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
13-20.01.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
13-18.01.2013	Fendels	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
18-20.01.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
19-26.01.2013	Hailigenblut	Austria	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
19-26.01.2013	Krompachy	Słowacja	MARKETOUR SPORT SZOK	17 8536086 603 118333	marketour@marketour.pl
21-27.01.2013	Wisła Stożek	Beskid Śląski	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
21-26.01.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060, 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
23-24.01.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
25-27.01.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
26.01-2.02.2013	Kronplatz	Włochy	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164, 607 462038	info@demoteam.eu
26-27.01.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
26.01-2.02.2013	Bormio	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
27.01-3.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com

27.01-3.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
1-3.02.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
1.02.2013	Nowy Targ - Długa Polana	Tatry i Podhale	LIDER	12 6282939 601 550300	lider@narty.edu.pl
1-9.02.2013	Piancavallo	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
22-24.02.2013, 15-17.02.2013, 8-10.02.2013, 1-3.02.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
2-3.02.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
2-9.02.2013	Kronplatz	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	bereziksi@poczta.onet.pl
3-10.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
3-10.02.2013	Pinzolo	Włochy	EQUIPE	604 790 964	andrzej.milewski@equipe.waw.pl
6-7.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
8-10.02.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
8-16.02.2013	Passo Tonale	Włochy	MAYTUR	32 2700945 602 319285 606 527608 607 678467	maytur@maytur.com.pl
9-10.02.2013	Mysłenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
15-17.02.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
15-23.02.2013	Ravascletto	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl

16-17.02.2013	Myslenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
17-23.02.2013	Martin	Słowacja	TENIS TRAVEL	604 318 130	
17-24.02.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
20-21.02.2013	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	33 8118305 696 235305	info@stanislawski-sport.com
22-24.02.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
23-24.02.2013	Myslenice	Inne	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
1-3.03.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
22-24.03.2013, 15-17.03.2013, 8-10.03.2013, 1-3.03.2013	Zakopane, Harenda	Tatry i Podhale	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
1-9.03.2013	Ravascletto	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
8-10.03.2013	DŁUGA POLANA NOWY TARG	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501423 691 111991	szkola@ptak-team.pl
9.03.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
9-16.03.2013	Dolomity	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
9-16.03.2013	Dolomity	Włochy	ZAKOPANE-BEREZIK SKI	18 2068115 605 425243	berezikski@poczta.onet.pl
10-17.03.2013	Zieleniec	Kotlina Kłodzka	AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA	502 327009 601 956919 693 185378	asnakademicka@gmail.com
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
15-23.03.2013	Pinzolo / Madonna di Campiglio	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
16.03.2013	Sienna - Ośrodek Narciarski Czarna Góra	Kotlina Kłodzka	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258, 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl
30.03-6.04.2013	Lodowiec Kaunertal	Austria	CZARNA GÓRA SZUS	604 242258 604 513923 694 504230	szkola@szus.pl

7-12.04.2013	Tignes	Francja	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
12-20.04.2013	Livigno	Włochy	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
13-20.04.2013	Kaprun	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
26.04-4.05.2013	Kaunertal / Pitztal	Austria	SZKOŁA ZDROWIA	32 2547239 602 178208	lech@szkolazdrowia.com.pl
26.04-4.05.2013	Kaunertal	Austria	Centralna Szkoła Narciarstwa i Snowboardu - SZCZYRK	32 2155090 602 692845	biuro@startbeskid.pl
27.04-4.05.2013	Stubaital	Austria	BLIZZARD DEMO TEAM	75 7515164 607 462038	info@demoteam.eu
28.04-3.05.2013	Kaunertal	Austria	IKATUR SN	12 4445060 605 269700 605 296021	zuzia@ikatur.pl
28.04-4.05.2013	Stubai	Austria	Multi Sport HASKI	12 6268240 601 417016 605 949727	haski@ceti.com.pl pnowacki@neostrada.pl

Szkolenie biegowe cross-country

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
1.09-31.10.2012	Szkolenie jazdy stylem klasycznym na nartorolkach	Inne	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
5.11.2012-31.05.2013	Kraków, Szkolenia indywidualne i grupowe na zlecenie	Inne	GARDEN SPORT	603 676 222	biuro@gardensport.pl
8.12.2012-23.03.2013	Bielsko-Biała, Dąbrowa Górnicza, Szczyrk, Wisła	Beskid Śląski	PLASTYK	32 2603240 605 732025	celbog2@gmail.com
15.12.2012-31.03.2013	Jamrozowa Polana - Duszniki Zdrój	Inne	MIXTURA	58 5125129 665 888848	biuro@mixtura.pl

CENNIK NA SEZON 2012/2013

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.

	SKŁADKA SITN	PLN BRUTTO	UWAGI
1	pełna	90	
2	dla czł. Klubu Instr. SENIORA	45	
3	dla młodzieży (rocznik 1992 i młodszy w 2012; rocznik 1993 i młodszy w 2013)	60	do 20 roku życia
OPLATY DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH			
4	Licencja "A+B" + wpis do katalogu SN	1000	800 po udziale w akcji "Bezpiecznie z instruktorem PZN"
5	Licencja "A" + wpis do katalogu SN	900	750 po udziale w akcji "Bezpiecznie z instruktorem PZN"
6	Oplata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI - za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu)	30	
7	Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 70zł.)	70	
WYDAWNICTWA			
8	Indeks narciarza (szkolenie kadrowe na stopnie PZN)	30	
9	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN+ płyta CD, 2009	40	50 zł dla osób spoza SITN
10	Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN	25	30 zł dla osób spoza SITN
11	Telemark	20	
12	Od Ruady do Carvingu	25	
13	Bezpieczeństwo w górach	25	
SZKOLENIE			
14	Centralny Kurs Instruktorski część I (sportowa)	800	
15	Centralny Kurs Instruktorski część II (metodyczna)	800	
	Oplata za każdy dzień szkolenia na CKI	100 / dzień	
	Egzamin poprawkowy po CKI*	200	
16	Unifikacja	250	dla Klubu Seniora 150 zł
17	Unifikacja dla IZ	100	
18	Kurs teoretyczny na stopień instruktora PZN, Instruktor Sportu	600	
19	Kurs lawinowy	450	+ 150 zł dla osób spoza SITN
20	Kurs ski-tourowy	650	+ 150 zł dla osób spoza SITN
21	Kurs Kwalifikacyjny na stopień Instruktora Biegów PZN	400	+ 150 zł dla osób spoza SITN

22	Centralny kurs Instruktora Biegów PZN	600	+ 150 zł dla osób spoza SITN
23	Kurs telemarku	550	+ 150 zł dla osób spoza SITN
24	Kurs ustawiania slalomów	400	+ 150 zł dla osób spoza SITN
25	Kurs freeridowy	500	+ 150 zł dla osób spoza SITN
LEGITYMACJE, ODZNAKI			
26	IVSI: Legitymacja IVSI	100	
27	IVSI: "duplikat" legitymacji IVSI	100	
28	IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie leg plastikowe)	20	
29	IVSI: Znaczek prolangujący IVSI	50	
30	IVSI: Znaczek prolangujący IVSI (dla kierowanych z PZS)	100	
31	IVSI: Odznaka duża IVSI	50	
32	IVSI: Odznaka mała IVSI	30	
33	ISIA : Legitymacja ISIA	100	
34	ISIA: "duplikat" legitymacji ISIA	100	
35	ISIA: znaczek prolangujący ISIA	100	
36	ISIA: Odznaka duża ISIA	50	
37	ISIA: Odznaka mała ISIA	30	
38	Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	30	
39	Legitymacja Pomocnika Instruktora (wraz z odznakami SITN-PZN i PI)	100	
40	"duplikat" legitymacji Pomocnika Instruktora (bez odznak)	50	
41	Legitymacja Instruktora SITN-PZN (wraz z odznaką instruktora PZN)	200	
42	"duplikat" legitymacji Instruktora SITN-PZN (bez odznaki)	100	
43	Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	25	
44	Naszywka SITN, PZN lub prasowanka SITN,PZN	20	
45	Miniatúrka odznaki SITN	15	
46	Legitymacja trenera SITN-PZN	50	
47	Legitymacja Instruktora Biegowego SITN-PZN	50	
48	Wydanie nowej legitymacji Instruktora PZN po kursie CKI, unifikacji i Pomocnika Instruktora PZN (wymiana na plastikową)	20	
ZAWODY, SPRAWDZIANY			
49	Zawody Regionalne (kwalifikacja na kurs PI)	50	
50	Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	100	
51	Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów SITN-PZN	50	
52	Mistrzostwa Demonstratorów PZN	30	
53	Zawody o Puchar Prezesa im. Z.Kuci	40	
54	53 OZl: Ogólnopolskie Zawody Instruktorów PZN (opłata startowa za dwubój):	80	
55	a) telemark	40	
56	b) biegi	30	

ENERGIA PURA



**DLA INSTRUKTORÓW SITN,
NA WYBRANE PRODUKTY
Z NASZEJ OFERTY, PRZEZ CAŁY SEZON**

RABAT - 25 %



SWISSKI



**AUSTRIA
SKI TEAM**

s|sport.pl - ubieramy najlepszych

ul. warszawska 10, 05-092 łomianki
biuro@s|sport.pl
tel. 669 039 039

NOTES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.