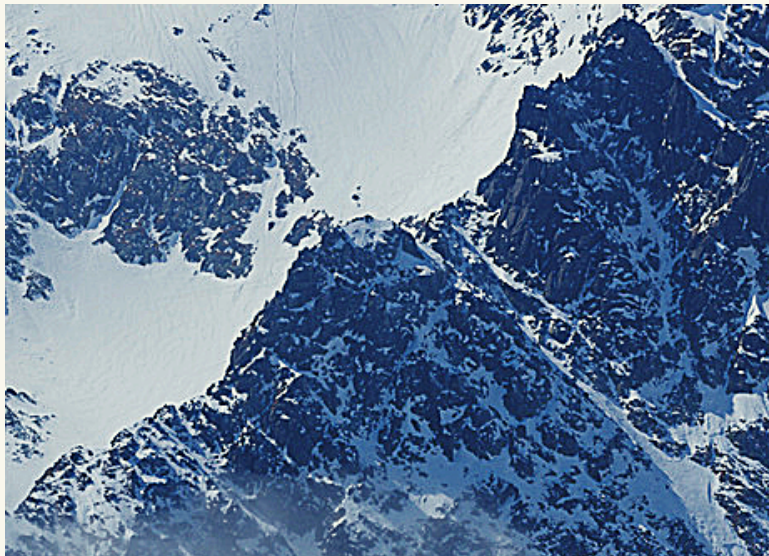


SNW 2019/2020



BIULETYN 1 SEKCJI NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO KW KRAKÓW

CZYLI - BYLE DO ZIMY

Informacje o aktualnych projektach,
planach na nadchodzący sezon, kursach,
szkoleniach i wyjazdach integracyjnych.



ZARYS DZIAŁAŃ

SEZONU 2019/2020

GRUPA SPORTOWA **3-5**

Informacje o nowo utworzonej grupie sportowej

NARCIARSKIE DZIKI **6**

Zmiany w programie

CO DALEJ Z SNW? **7**

Kierunki rozwoju sekcji, słowo od przewodniczącego

SZKOLENIA NA STOKU **8**

Bo jeździć to trzeba umieć

SYLWESTER W WETLINIE **9**

Narciarskie zgrupowanie w Bieszczadach

WYPRAWY NARCIARSKIE **10**

Zarys programu i planowane działania

SNOWBOARD **11**

Snowboardowe podziemie

Wszystkie zdjęcia są własnością członków Sekcji Narciarstwa Wysokogórskiego dodane do panelu w sezonie 2018/2019 oraz zrobione podczas zawodów Memoriał Jana Strzeleckiego.

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-01-02-secret-spot-w-bieszczadach>

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-01-03-selun>

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-03-17-dookola-swinicy-z-wariantami>

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-04-05-trawers-tatr>

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-04-07-gemsfaienstock-tufelsjoch>

<https://panel.kw.krakow.pl/przejscia/2019-02-19-trzydniowanski-wicher-wieje-az-po-rakon>



GRUPA SPORTOWA SEKCJI SNW

Wprowadzenie

Dlaczego kładziemy nacisk na sport? Ważnym elementem na drodze do zostania prawdziwym skialpinistą jest trening kondycyjny i techniczny, starty w zawodach są doskonałym polem do zdobycia umiejętności, które pozwolą nam cieszyć się podczas podejść na długich alpejskich turach czy sprawnie zjechać w ryzykownym lawinowo terenie.

SNW Racing Team czyli team sportowy SNW – rywalizacja, integracja, motywacja

Team powstał, aby wspierać osoby, którym zależy na rozwoju sportowym, startowaniu w zawodach, podnoszeniu formy.

W sezonie będziemy organizować różne treningi, jednak ich celem będzie głównie sprawdzenie swojego poziomu wytrenowania na tle innych i wymiana doświadczeń, członkowie grupy będą zobowiązani do indywidualnej pracy treningowej. Team przede wszystkim spełnia funkcję motywacyjną i ma na celu integrować środowisko osób z tzw. napinką sportową poprzez wspólne spotkania na treningach, starty i wymianę doświadczeń.

Prowadząca: Urszula Zimny



GRUPA SPORTOWA SEKCJI SNW - STRUKTURA

Grupa ELITE – do grupy należą zawodnicy posiadający min. 2 letnie doświadczenie w startach w zawodach skiturowych/skialpinistycznych udokumentowane wynikami sportowymi (miejsca przynajmniej w pierwszej połowie stawki w kategorii głównej).

O dołączeniu nowych osób do grupy decydują obecni członkowie na podstawie analizy wyników i progresu sportowego.

Cel grupy: wsparcie doświadczonych zawodników w realizacji celów sportowych

Grupa SPORT – do grupy należą narciarze, którzy przejdą test kondycyjny i deklarują udział w co najmniej **2 startach** w zawodach w sezonie oraz regularne uczestnictwo w treningach.

O dołączeniu nowych osób do grupy decyduje zarząd SNW na podstawie zaliczenia testu kondycyjnego i sprawdzianu umiejętności narciarskich.

Cel grupy: propagowanie rywalizacji sportowej, motywowanie do podnoszenia poziomu i stawiania celów sportowych

Limit członków grupy: 15 osób (min. 5 miejsc dla kobiet)



GRUPA SPORTOWA SEKCJI SNW - WYMAGANIA I PROFITY

WYMAGANIA

- test kondycyjny – podbieg w Lesie Wolskim z parkingu przy przystanku Baba Jaga na Kopiec Piłsudskiego; trasa ok. 2,7 km, +118 m – parking przy przystanku Baba Jaga – al. Kasy Oszczędności M. Krakowa, Al. Wędrowników/czerwony szlak pod Kopiec
- meta na szczycie Kopca – wymagany max. czas dla mężczyzn: 15 minut, dla kobiet: 19 minut - **(TRACK)**
- udział min. **1-2 razy w miesiącu** we wspólnym treningu biegowym organizowanym co tydzień
- udział min. **1-2 razy w miesiącu** w treningu narciarskim w Myślenicach
- start w **minimum 2 zawodach skiturowych** w sezonie reprezentując SNW

PROFITY

- dofinansowanie startów w max. 2 zawodach w sezonie do kwoty **100 zł/os.**
- nagrody rzeczowe dla najlepszego zawodnika i najlepszej zawodniczki sezonu
- gadzety SNW na preferencyjnych warunkach

ZGRUPOWANIE

wspólny wyjazd integracyjno-treningowy na przełomie jesieni/zimy (niekoniecznie narciarski), 1-2 dni

Wszystkich sportowców zapraszamy na wyjazd do Maso Corto, gdzie będzie możliwość wspólnego trenowania przed sezonem. Mamy kilka wolnych miejsc dla tych, którzy będą chcieli dołączyć do ekipy SNW. Termin wyjazdu 21-24.11.2019



PROGRAM NARCIARSKIE DZIKI

<https://panel.kw.krakow.pl/narciarskie-dziki>

Program ma zmotywować i zintegrować sekcyjną społeczność do dzielenia się informacjami na temat aktualnych warunków narciarskich oraz wprowadzić zdrową rywalizację w celu poprawy kondycji.

Polega na regularnym dodawaniu swoich aktywności narciarskich z pokonaniem przewyższeniem oraz zdjęciami.

Każdy uczestniczący w akcji klubowicz, ma możliwość wygrać sekcyjny gadżet.

ZMIANY W SEZONIE 2019/2020

W nadchodzącym sezonie metry będziemy liczyć tylko z przejść "górkich", zatem przejścia po stokach przygotowanych nie będą klasyfikowane w tabeli dzików.

Przygotowujemy też osobną klasyfikację, która będzie premiować kreatywność i samodzielność w planowaniu akcji górkich.

Więcej informacji w następnych biuletynach.

Prowadzący: Darek Finster



A CO DALEJ Z SNW?

<https://snw.kw.krakow.pl>

REGULAMIN SEKCJI

Na ostatnim spotkaniu opracowaliśmy roboczy regulamin sekcji, w którym określiliśmy wymagania, które trzeba będzie spełnić aby zostać członkiem zwyczajnym SNW.

1. Członkiem zwyczajnym SNW może być osoba fizyczna, będąca członkiem Klubu Wysokogórskiego Kraków, która wyraża chęć przystąpienia do SNW oraz spełnia wszystkie poniższe wymagania:
 - a) posiada zaświadczenie o ukończeniu kursu lawinowego I. st. lub analogicznego
 - b) posiada zaświadczenie o ukończeniu kursu pierwszej pomocy
 - c) w ciągu ostatnich 3 lat uczestniczyła w doszkalanii sekcji z przeprowadzenia akcji poszukiwania w lawinisku lub przedstawi wniosek o przeprowadzeniu takich ćwiczeń, który zostanie zaakceptowany przez zarząd sekcji
 - d) umiejętności narciarskie pozwalające na swobodny zjazd z Kasprowego Wierchu

Wymagania te będą obowiązywać po dostosowaniu i zatwierdzeniu tego regulaminu przez zarząd Klubu. Planujemy je wprowadzić od **sezonu 2020/2021**, aby dać możliwość uzupełnienia wymaganych doszkań w nadchodzącym sezonie. Jestem pewien, że w przyszłości te wymagania będą rozszerzane.

Dlaczego?

Obserwując rozwój naszej sekcji w ostatnich latach, widzę, że jeździmy w coraz to nowe i ciekawsze miejsca, w których nie brakuje typowych dla naszej działalności zagrożeń. Szczeliny, twarde śniegi, strome wyścielone puchem stoki, czyhająca na nasze kolana lodoszreń, czy chociażby taka oczywistość: w zimie jest zimno i należy mieć zapasowe rękawiczki i być przygotowanym na awaryjny postój. Narciarstwo wysokogórskie robi się popularne i pewnie coraz częściej sami widzicie w górach osoby nieświadome zagrożeń lub wręcz je ignorujące, a które często potrafią stworzyć niebezpieczne sytuacje dla siebie i innych.

Ale pojawia się pytanie, czy szkoląc się i posiadając doświadczenie możemy czuć się pewnie w górach? Czy gdyby na jednej z Waszych wycieczek w poprzednim sezonie, kolega wyjechał ze źlebem, potrafilibyście przeprowadzić sprawną akcję ratunkową: poszukiwawczą i reanimacyjną?

Ja wracając w tym roku z Gruzji, spotkałem na lotnisku kolegów, którzy stracili przyjaciela w wypadku lawinowym mimo prowadzenia długiej akcji reanimacyjnej.

Pojawiła się refleksja, czy mógłbym sobie powiedzieć, że zrobiłem wszystko, aby być dostatecznie przygotowanym na taką sytuację, czy po prostu uznałem, że nam na pewno to się nie przytrafi? Przed wyjazdem wybrałem się na trening lawinowy do Michała Semowa i wycieczkę z Tomkiem Nodzyńskim, aby przypomnieć sobie elementy prewencji lawinowej. Ale czy w przypadku wypadku umiałbym udzielić odpowiednio pierwszej pomocy? Nie wiem.

To doświadczenie zmotywowało mnie do podjęcia kolejnej kadencji przewodniczącego SNW i ustalenia sobie priorytetu, aby moi koledzy i koleżanki odpowiedzieli sobie twierdząco na to pytanie. Na pewno przysłuży się to wspólnej radości z uprawiania tej, jakże pięknej ale ryzykownej dyscypliny sportu.

Darek Finster

SZKOLENIA NA STOKU

„Boisko to salon narciarski. Na boisku można olśnić panienki, i mistrzów karuzelą wyuczonych expedite ewolucyj, a w terenie przy całej wiedzy boiskowej – zgłupieć. (...) Nie znaczy to jednak, że wypuścić wolno w teren tatrzański niewyszkolonego narciarza!”*

A Oppenheima lepiej nie lekceważyć! Dlatego w ostatnich sezonach coraz większą uwagę przykładamy również do szkoleń techniki jazdy. Cieszymy się, że chcecie pracować nie tylko nad kondycją, ale też stylem! Chcemy, żeby narciarza SNW KW Kraków, można było poznać (poza czapeczką 😊) przede wszystkim po tym, że zwinnie i ładnie porusza się tak w górę, jak i w dół!

START:

Sezon 2019/2020 rozpoczynamy wyjazdem do Maso Corto, który na stałe zadomawia się już w klubowym grafiku. Planujemy rozjeżdżenie, pewnie po raz pierwszy w sezonie, pod hasłem „Jak to się robiło?“, szkolenie z instruktorami, trening kondycyjny. Po raz pierwszy włączymy w szkolenie też trening na tyczkach i jazdę po wymuszonym torze (bo tyczka się ugnie, a drzewo nie 😊).

LODOWIEC MYŚLENICKI, CZORSZTYŃSKI I INNE PAGÓRKI:

W sezonie (styczeń, luty), podobnie, jak w ubiegłym roku, zaprosimy Was na doszkalania na stoku – jedno lub dwudniowe. Będą grupy na różnych poziomach, a szkolenia intensywne. Tak, żeby każdy skorzystał jak najwięcej.

TELEFON DO INSTRUKTORA:

Jeśli nie będziecie mogli wyrwać się na dłużej (choć namawiamy), jest jeszcze jedno kóło ratunkowe i nowość w tym sezonie. W trakcie treningów kondycyjnych w Myślenicach planujemy kilka „dyżurów instruktorskich”. Co to znaczy? Nie będziemy jeździć w grupach, ale na stoku do dyspozycji wszystkich będzie jeden z naszych instruktorów – będzie można podjechać, poradzić się, zapytać o wskazówki.

Jeśli jeździcie samodzielnie i macie tendencję do uwieczniania wszystkiego – też dobrze. W któryś z zimowych wieczorów zorganizujemy w klubie videoanalizę przy piwku z instruktorami, czyli „Pokaż mi swój filmik, a powiem Ci jak jeździsz”.

* Józef Oppenheim, „Szlaki narciarskie Tatr Polskich”

Prowadząca: Barbara Suchy



NARCIARSKI SYLWESTER W WETLINIE 2020

<https://panel.kw.krakow.pl/wydarzenia/sylwester-w-wetlinie-2020>

<https://podwysoka.pl>

W ubiegłym roku wesolą ekipą spędziliśmy okolice Sylwestra w Bieszczadach, a że przy okazji spadł tam metr śniegu to zostaliśmy kolejny tydzień. Znamy już wszystkie secret puch spoty.

Tak nam się spodobało, że na koniec właściciele schroniska **Pod Wysoką Połoniną**, Tomek i Aga Ostrowscy zaprosili nas na kolejnego Sylwestra i zarezerwowali dla nas całe schronisko.

Mamy zatem zarezerwowane całe schronisko, zapisy zbieramy do **31 sierpnia 2019**.

Kwota **400zł** obejmuje 4 noclegi (**40zł**) oraz imprezę sylwestrową 240zł.

Podczas imprezy planujemy klubowy bieg na orientację, jazdę na nartach, inne atrakcje i dużo dobrej muzyki.



WYPRAWY NARCIARSKIE

W ramach klubowej inicjatywy wyprawowej, sekcja narciarska rozpoczyna przygotowania do ekskursji w dalsze zakątki świata.

Cele przyświecające tej akcji:

- Przetarcie szlaków i ośmielenie członków Klubu do wyjazdów w bardziej dzikie góry.
- Długofalowe szkolenie nastawione na budowanie kompetencji do samodzielnego oraz bezpiecznego działania w dużych i dzikich górach.
- Wyjazd z dość ambitnym celem (założenie – 2021r)

Inicjatywa skierowana jest przede wszystkim do osób posiadających już spore doświadczenie narciarskie i czujących chęć podniesienia swych umiejętności w większych górach.

Prowadzący:

Maciek Leszczyński



SNOW BOARD

Sekcja narciarska, mimo swej jednoznacznej nazwy, posiada również swe partyzanckie snowboardowe ramie.

Jak to w partyzantce, jest nas mało, walczymy najczęściej w cieniu, lecz dzielnie i aktywnie.

Stoimy w pierwszym rzędzie by stawić czoło puszystym faceshot'om, ganiamy na splitboardach w szwadronach skiturowców oraz nie oszczędzamy żadnego żlebu.

Prowadzący:

Maciek Leszczyński



Zarząd Sekcji Narciarstwa Wysokogórskiego



Darek Finster



Urszula Zimny

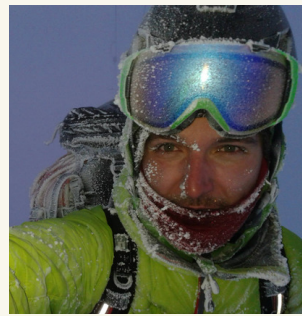


Anna Resiak



Barbara Suchy

Reprezentacja Sekcji Narciarstwa Wysokogórskiego w Zarządzie Klubu



Maciek
Leszczyński



Michał
Semow

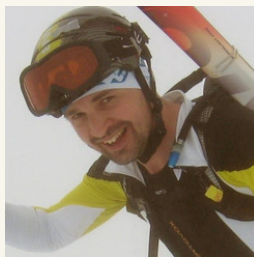
Grupa Sportowa ELITE



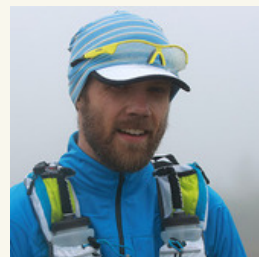
Tomasz Owerko



Piotr Krygowski



Krzysiek Dudek



Filip Kuźniak



Jerzy Kwoczyński

W kolejnym biuletynie więcej o:

- Memoriale Jana Strzeleckiego
- Doszkaleniach w terenie
- Wyjazdach w Alpy i na Kaukaz
- Nowych projektach do wzięcia!

Ale pamiętajcie, sami tego nie zrobimy!