

Program seminarium 2010 dla sędziów narciarstwa wysokogórskiego

Miejsce: Karpaty Wschodnie - Gorgany, Ukraina

Termin: 7 – 15.04.2010

Cel: trening kondycyjny, zapoznanie się z nowelizacjami regulaminów sportowych ISMF i PZA

Program

7 kwietnia

przejazd na trasie Zakopane-Sanok-Ustrzyki D.-Krościenko-Kończawa; zakwaterowanie

8 kwietnia

zajęcia teoretyczne - zapoznanie się z nowelizacjami regulaminów sportowych ISMF i PZA, teoria a praktyka, dyskusja

9-13 kwietnia

trening kondycyjny

9 kwietnia

przejazd wynajętym samochodem na Przeł. Przysłop;
Przeł. Przysłop – Strimba(1723) – Peredna I - (biwak1) (12 km);

10 kwietnia

biwak 1 – Peredna II – Seredna – Zadna– Wierch Czarnej Riki – biwak 2 (10km);

11 kwietnia

biwak 2 – Popadia (1742) – biwak 2 – Wierch Czarnej Riki – Zadna – Seredna – Peredna II – biwak 1 (3) (12 km);

12 kwietnia

biwak 1 (3) – Jasnowiec – biwak 4 (10 km);

13 kwietnia

biwak 4 – Piskonia (Negrowiec)(1702) – Negrowiec Wieś (10 km);
przejazd do Kończawy;

14 kwietnia

omówienie treningu, kondycyjnego, dzień wypoczynkowy;

15 kwietnia

przejazd na trasie Kończawa-Krościenko-Ustrzyki D.-Sanok-Zakopane.

WYMAGANY EKWIPIUNEK GÓRSKI (minimum)

1. namiot zimowy dwuosobowy/zespół;
2. lekki komplet turowy z nożami i dwiema parami fok;
3. zestaw do gotowania i jedzenia (palnik, kartaś, menażka, sztućce, kubki)/zespół;
4. śpiwór zimowy + karimat;
5. komplet odzieży pozwalający poruszać się w kopnym śniegu, w wichurze i w temp. – 20°C;
6. okulary p-słoneczne;

7. mapy i przyrządy nawigacyjne;
8. czołówka;
9. plecak umożliwiający przytroczenie nart.

opracował:
J.Bilski