



KLUB
WYSOKOGÓRSKI
KRAKÓW



Polski
Związek
Alpinizmu

XXXVIII

MEMORIAŁ JANA STRZELECKIEGO W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM

PUCHAR POLSKI PZA

07.03.2026

KALATÓWKI

ODPRAWA GŁÓWNA DLA ZAWODNIKÓW CZĘŚĆ I/III

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE ZAWODNIKA

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE
2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

**38 MEMORIAŁ
JANA STRZELECKIEGO**

7 MARCA 2026



ASTOR
361°
POWER CANVAS
MOVEMENT
Black Diamond
Kawasaki Robotics
POLAR
Pläntpöl ZABORZE
ZAG CHAMONTX
VOLA RACING
MAŁOPOLSKA
Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego
UNIKATKI
Polski Związek Alpinizmu

KLUB WYSOKOGÓRSKI KRAKÓW

**PUCHAR POLSKI PZA
W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM**

II. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE ZAWODNIKA

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA



1. PODSTAWOWE:

1. NARTY
2. BUTY
3. PARA KIJKÓW
4. PARA FOK
5. UBRANIE DOLNEJ POŁOWY CIAŁA
6. UBRANIE GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA
7. DETEKTOR LAWINOWY
8. ŁOPATA LAWINOWA LUB RATUNKOWA DO ŚNIEGU
9. SONDA LAWINOWA
10. PŁACHTA RATUNKOWA
11. RĘKAWICE
12. OKULARY
13. PLECAK
14. KASK
15. GWIZDEK

2. DODATKOWE:

1. CZWARTA OCIEPLAJĄCA WARSTWA UBRANIA GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA.
2. CZAPKA LUB OPASKA.
3. RĘKAWICE (DRUGA PARA) LUB ŁAPAWICE.
4. OKULARY (DRUGA PARA).
5. PARA METALOWYCH RAKÓW.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

1. NARTY (Z WIĄZANIAMI).

- wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości,
- szerokość min. 60 mm pod butem, 80 mm z przodu i 70 mm z tyłu,
- ciężar min. jednej narty z wiązaniem: 700g dla kobiet, 750g dla mężczyzn,
- długość min. narty: 160 cm dla mężczyzn, 150 cm dla kobiet i kadetów,
- wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia lub zjazdu,
- wiązania mogą, lecz nie muszą, być wyposażone w paski zabezpieczające,
- przednia i tylna część wiązań muszą być jednego producenta,
- nie mogą być modyfikowane.
- tylna część wiązania musi zapewniać bezpieczne wypinanie:
 - w płaszczyźnie przód-tył,
 - w płaszczyźnie prostopadłej (na boki),
- przednia część wiązania nie musi mieć bezpiecznika (warunek: informacja producenta o braku bezpiecznika).

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

2. BUTY.

- muszą zakrywać kostkę,
- muszą posiadać podeszwy typu Vibram min. na 75% powierzchni,
- nacięcia na podeszwie głębokie na min. 4mm,
- min. liczba nacięć: 8 na obcasie, 15 w części przedniej,
- min. pow. nacięcia: 1cm²,
- przystosowane do zamocowania na nich metalowych raków,
- zapinane na minimum dwie klamry,
- ciężar 1 buta z suchym botkiem:
 - 450g (kobiety, mężczyźni kat. U18),
 - 500g (mężczyźni pozostałych kat.),
- skorupy nie mogą być modyfikowane, oklejane taśmą (dopuszczalna modyfikacja: przez innego producenta, za zgodą producenta butów),
- zakaz używania karbonowych butów i zrobionych z mat. zamiennych do karbonu jak Kevlar, aramid etc. dla zawodników z kategorii U18.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

3. PARA KIJKÓW.

- mogą być do narciarstwa alpejskiego lub narciarstwa biegowego,
- maksymalna średnica 25mm,
- kółeczka z tworzywa innego niż metal.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

4. PARA FOK.

- foki muszą pokrywać przynajmniej 50% powierzchni ślizgu,
- foki muszą pokrywać min. 50% długości narty,
- zakaz stosowania taśm samoprzylepnych,
- zakaz stosowania środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

5. UBRANIE DOLNEJ POŁOWY CIAŁA.

- długie spodnie o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika.
- min. dwie warstwy ubrania (obydwie z długimi nogawkami):
 - pierwsza - spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski,
 - druga - materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

6. UBRANIE GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA.

- z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika,
- min. trzy warstwy ubrania:
 - pierwsza - np. koszulka (może być z krótkimi rękawami),
 - druga - np. kombinezon narciarski,
 - trzecia - wodoodporna i nieprzepuszczająca dla wiatru.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

7. DETEKTOR LAWINOWY.

457 kHz, 3-antenowy, spełniający normę EN 300718. Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem zawodnika, w specjalnej kieszeni kombinezonu startowego lub w uprząży dedykowanej przez producenta. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy urządzenie działa poprawnie.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

8. ŁOPATA LAWINOWA LUB RATUNKOWA DO ŚNIEGU.

O wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm wykonanej z metalu i stylisku w kształcie litery „T” lub „L”, o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm, nie przerabiana. Określenie „łopata lawinowa” lub „łopata ratunkowa do śniegu” jest definiowane przez producenta.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

9. SONDA LAWINOWA.

- minimalna długości 240 cm,
- minimalna średnica 10 mm,
- nie może być przerabiana po wyprodukowaniu,
- sformułowanie „sonda lawinowa” określa producent.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

10. PŁACHTA RATUNKOWA.

O powierzchni minimum 1,80 m² . Sformułowanie “płachta ratunkowa” określa producent.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

11. RĘKAWICE.

- chroniące całą rękę do nadgarstka,
- noszone przez cały czas trwania zawodów.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

12. OKULARY.

Przeciwsłoneczne z filtrem lub gogle lub szybka.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

13. PLECAK.

O pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone). W biegu zespołowym dopuszcza się noszenie nart swoich i partnera pod warunkiem wyposażenia plecaka w drugą parę pasków mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów. Jeśli plecak wyposażony jest w specjalną, otwieraną kieszeń na raki, klapa kieszeni musi być na stałe przymocowana do tyłu plecaka.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

14. KASK.

Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kask musi być zgodny z dwiema normami jednocześnie: - UIAA 106 i EN 1077 standard class B lub - EN 12492 i EN 1077 standard class B.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

15. GWIZDEK.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

1. CZWARTA OCIEPLAJĄCA WARSTWA UBRANIA GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA.

Ma być z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

2. CZAPKA LUB OPASKA.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

3. RĘKAWICE (DRUGA PARA) LUB ŁAPAWICE.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

4. OKULARY (DRUGA PARA).

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

2. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

5. PARA METALOWYCH RAKÓW.

- mają być zgodne z normą UIAA 153,
- z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi,
- dopasowane do butów zawodnika
- z paskami zabezpieczającymi,
- raki nie noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie,
- w przypadku specjalnej kieszeni plecaka na raki, klapa kieszeni musi być na stałe przypięta do tyłu plecaka, a raki w niej trzymane odpowiednio zabezpieczone przed wypadnięciem.
- nie mogą być modyfikowane.

Nieodpowiednie raki lub nieodpowiednie ich użycie prowadzi do dyskwalifikacji.

II. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO

PODSUMOWANIE

NA PODSTAWIE ROZDZIAŁU III REGULAMINU ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM KNW PZA

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE ZAWODNIKÓW
STARTUJĄCYCH W MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO
07.03.2026:**

1. NARTY
2. BUTY
3. PARA KIJKÓW
4. PARA FOK
5. 2 WARSTWY UBRANIA DOLNEJ POŁOWY CIAŁA
6. 4 WARSTWY UBRANIA GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA
7. DETEKTOR LAWINOWY
8. ŁOPATA LAWINOWA LUB RATUNKOWA DO ŚNIEGU
9. SONDA LAWINOWA
10. PŁACHTA RATUNKOWA
11. 2 PARY RĘKAWIC (JAKO 2 PARA MOGĄ BYĆ ŁAPAWICE)
12. 2 PARY OKULARÓW (PRZECIWSŁONECZNYCH Z FILTREM)
13. PLECAK
14. KASK
15. GWIZDEK
16. CZAPKA LUB OPASKA
17. PARA METALOWYCH RAKÓW

UWAGA:
**ZE WZGLĘDÓW
BEZPIECZEŃSTWA ZALECAMY
ZABRAĆ ZE SOBĄ
NAŁADOWANY TELEFON
KOMÓRKOWY
Z ZAINSTALOWANĄ APLIKACJĄ
“RATUNEK”**

PAMIĘTAJCIE:
**TELEFON POWINIEN BYĆ
UMIEJSCOWIONY
MINIMUM 30 CM
OD DETEKTORA LAWINOWEGO**



Klub
Wysokogórski
Kraków



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

ODPRAWĘ DLA ZAWODNIKÓW

ZNAJDZIECIE NA: STRZELECKI.KW.KRAKOW.PL | PROFILU FACEBOOK MEMORIAŁU

POWODZENIA

NIECH MOC BĘDZIE Z WAMI