

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspnianie.pl/skitury-kompletny-narciarski-podrecznik-p-1000.html>



## Skitury. Kompletny narciarski podręcznik

Cena	<b>59,99 zł</b>
Cena poprzednia	<b>79,95 zł</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Kod producenta	<b>9788382741889</b>
Kod EAN	<b>9788382741889</b>
PKWiU	<b>58.11.1</b>
Autor	<b>Anna Figura</b>
Rok wydania	<b>2022, wyd. I</b>
Format	<b>16.5 x 23.0 cm</b>
Liczba stron	<b>272</b>
ISBN	<b>9788382741889</b>

### Opis produktu

Chcesz zacząć przygodę ze skiturami, ale nie wiesz jak? A może już uprawiasz ten sport, ale chcesz poprawić swoją technikę podchodzenia i zjazdu? Anna Figura, czołowa polska skialpinistka, pokaże ci, jak zaprzyjaźnić się ze skiturami i czerpać z tego sportu jak najwięcej przyjemności.

Ten praktyczny i kompletny poradnik pozwoli każdemu cieszyć się nartami skiturowymi, niezależnie od stopnia zaawansowania.

Z poradnika dowiesz się:

- jak wybrać i skompletować najlepszy dla siebie sprzęt,
- jak poczuć się pewnie i swobodnie na nartach skiturowych,
- jak ocenić ryzyko zagrożeń czyhających zimą w górach,
- jak prawidłowo i bez zbędnego wysiłku podchodzić na nartach,
- jak zjeżdżać skutecznie, poprawnie technicznie i stylowo, niezależnie od warunków,
- jak zaplanować trening, by przygotować się do sezonu zimowego.

Wszystkie techniki zaprezentowane zostały na zdjęciach, pokazujących ich wykonanie krok po kroku.

**Anna Figura** to najbardziej utytułowana polska skialpinistka, mistrzyni świata i Europy w narciarstwie wysokogórskim, wielokrotna medalistka Pucharu Świata oraz Pucharu Polski i Mistrzostw Polski. Przewodniczka tatrzańska, instruktorka narciarstwa PZN w stopniu pomocnika i instruktorka narciarstwa skiturowego z wieloletnim doświadczeniem. Zdobywczyni Szczytu Lenina (7134 m n.p.m.), autorka kobiecego rekordu wejścia na Mont Blanc (4810 m n.p.m.), zwyciężczyni ekstremalnego biegu na wierzchołek Elbrusa (5642 m n.p.m.).