ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

FERIE W ARIES

PRZEWODNIK PO STOKACH NARCIARSKICH,
ORAZ TRASACH BIEGOWYCH

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

SPIS TREŚCI

Klepki – ośrodek narciarski w Wiśle Malince

Cieńków – stacja narciarska

Skolnity

Nowa Osada

Soszów

Ski Siglany

WAŻNE:
W przypadku niepewnej sytuacji pogodowej prosimy o sprawdzenie godzin otwarcia stoków oraz dostępnych tras bezpośrednio na ich stronach internetowych stoków narciarskich.

KLEPKI

OŚRODEK NARCIARSKI W WIŚLE MALINCE

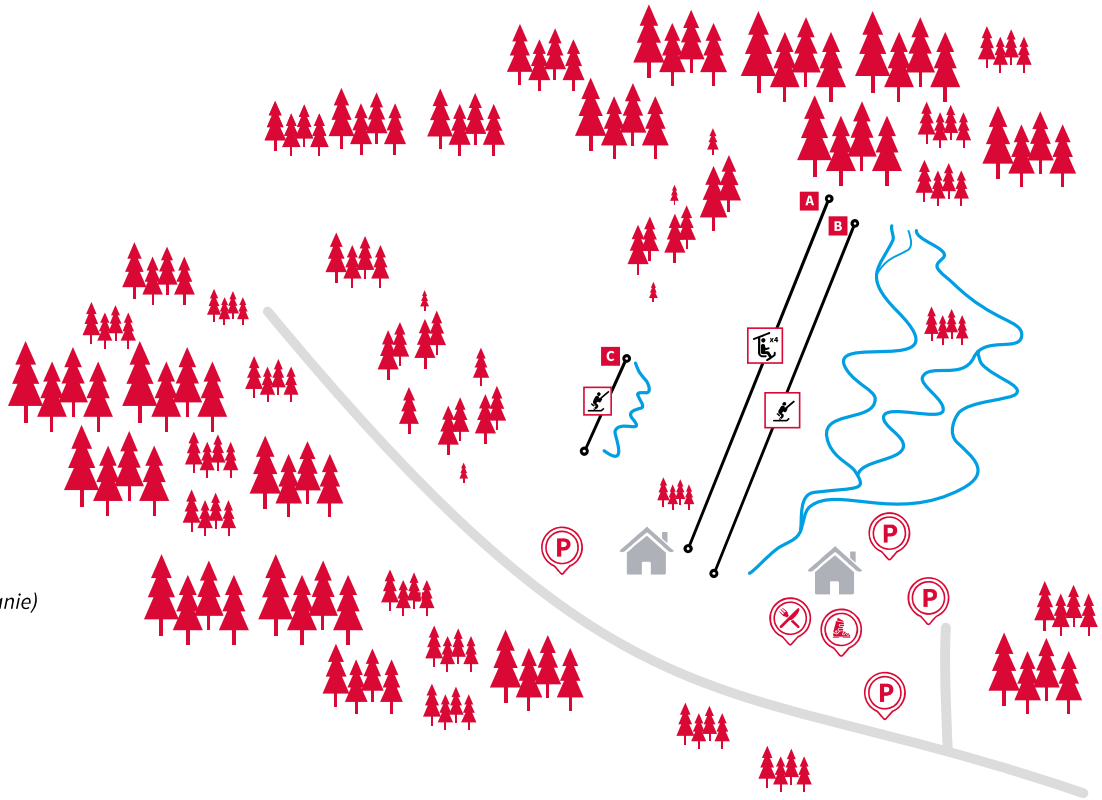
ARIES HOTEL & SPA WISŁA

ul. Malinka 27

CZAS DOJAZDU: **3 min** *(2,4km)*

ILOŚĆ TRAS: 3

DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
1 x 200m	DO NAUKI JAZDY
2 x 600m	ŁATWA



WYCIĄGI:

TALERZYK KANAPA 4 OSOBOWA

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 21.00** *(bez przerw na ratrakowanie)*

SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**

https://klepki.wisla.pl/

tel.: 504 102 979

CIEŃKÓW
STACJA NARCIARSKA

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

ul. Malinka 8

CZAS DOJAZDU: **4 min** *(2,5km)*

ILOŚĆ TRAS: 5

TRASY	DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI
1	1000m	TRUDNA
2	650m	TRUDNA
3	350m	ŁATWA
4	1200m	ŁATWA
5	1350m	ŁATWA

WYCIĄGI:

TALERZYK KANAPA 4 OSOBOWA PRZENOŚNIK TAŚMOWY

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 21.00** *(bez przerw na ratrakowanie)*

SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

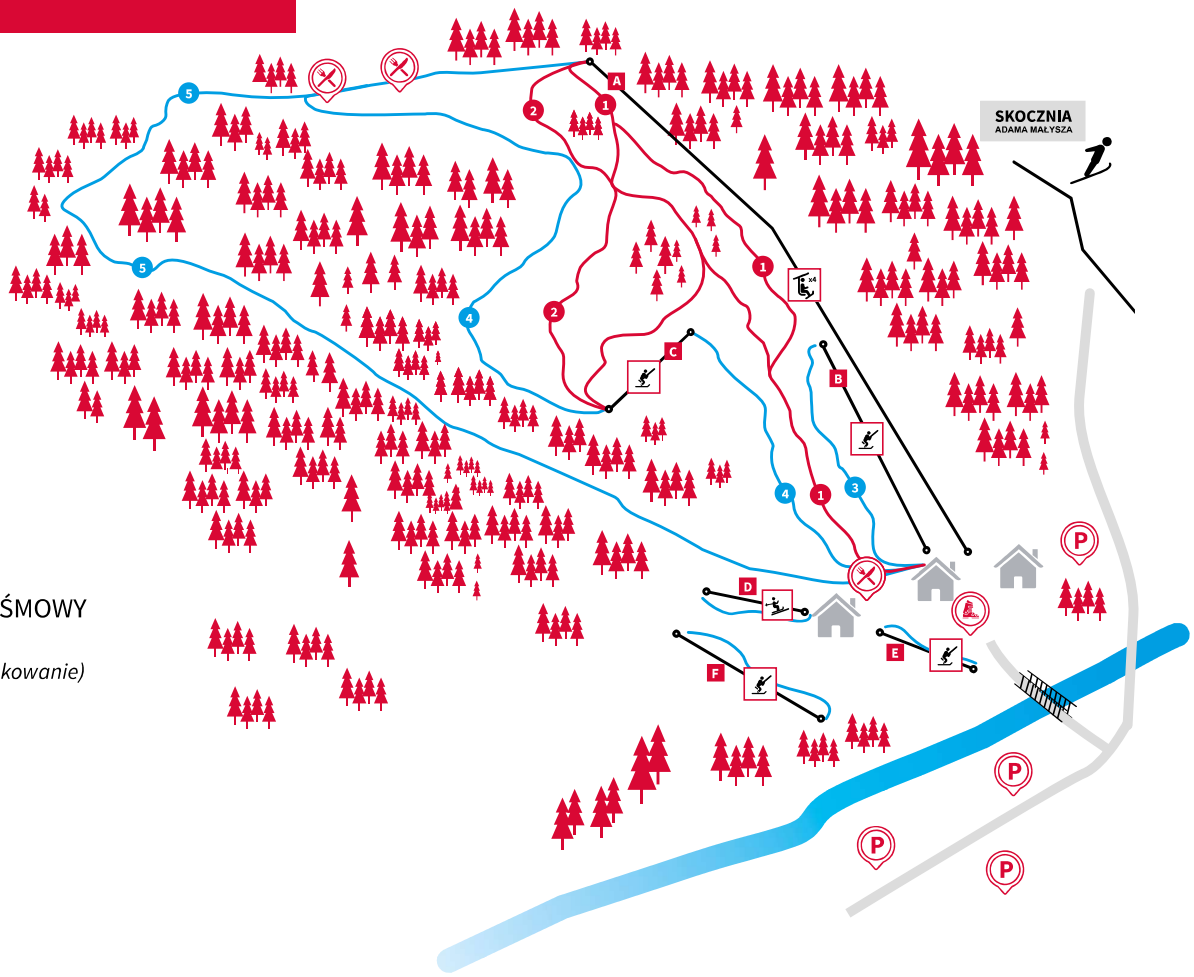
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**

DODATKOWE UWAGI:

Trasy naśnieżane, ratrakowane. Sztuczne oświetlenie na trasach: nr 1 i 3, górnych odcinkach tras nr 2 i 4, oraz na trasach powiązanych z wyciągami talerzykowymi F, E a także z przenośnikiem taśmowym i karuzelą Rotondo D.



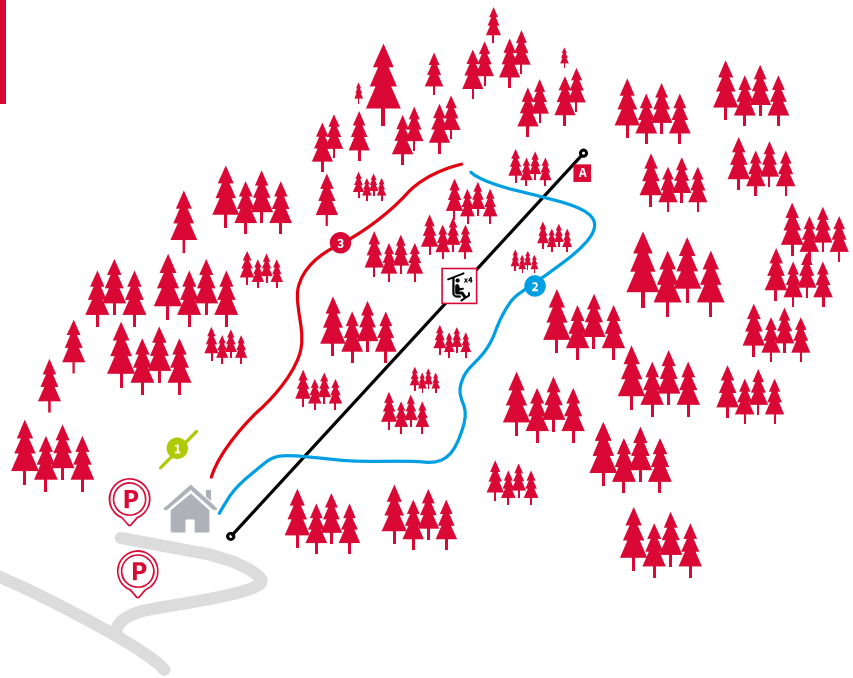
http://www.cienkownarty.pl/zima/
tel.: 801 006 001

SKOLNITY
STACJA NARCIARSKA

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

ul. Kolejowa

CZAS DOJAZDU: **15 min** *(9km)*



ILOŚĆ TRAS: 3

TRASY	DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI
	70m	POLANA PINGWINA | ŁATWA | DO NAUKI JAZDY
	1100m	ŁATWA | RODZINNA
	980m	ŚREDNIZAAWANSOWANA

WYCIĄGI:

KANAPA 4 OSOBOWA

PRZENOŚNIK TAŚMOWY

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 15.00 oraz 17.00 – 21.00** *(15.00-17.00 przerwa techniczna/ratrakowanie)*
Polana Pingwina: 9.00 – 15.00 oraz 16.00 – 20.00 *(15.00-16.00 przerwa techniczna/ratrakowanie)*

SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**

https://skolnity.pl/
tel.: 731 323 711

NOWA OSADA
STACJA NARCIARSKA

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

ul. Na stoku 17

CZAS DOJAZDU: **4 min** *(1,9km)*

ILOŚĆ TRAS: 6

TRASY	DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI
1	1000m	TRUDNA | RÓŻNICA POZIOMÓW 196m
2	1000m	ŁATWA
3	1300m	TRUDNA | NARTOSTRADA
4	150m	KRASNAL | TRASA DO NAUKI JAZDY
5	60m	MALUCH | TRASA DO NAUKI JAZDY
6	80m	NOWUŚ | TRASA DO NAUKI JAZDY

WYCIĄGI:

TALERZYK | KANAPA 4 OSOBOWA | PRZENOŚNIK TAŚMOWY ZACZEP

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 22.00**

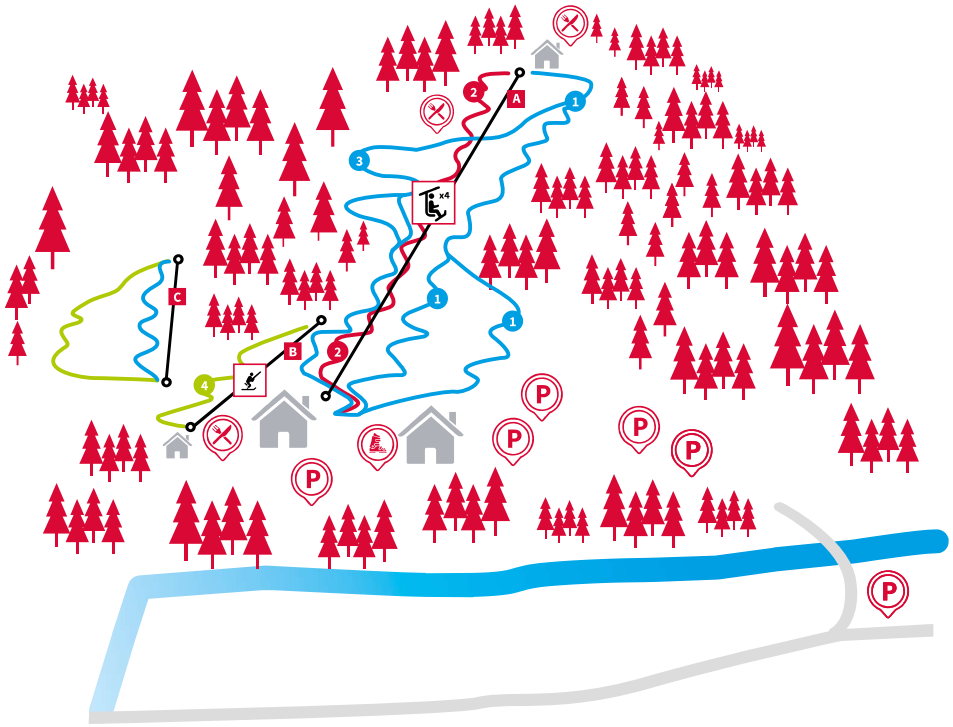
SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**



https://zima.nowaosada.pl/
tel.: 607 983 768

SOSZÓW
STACJA NARCIARSKA

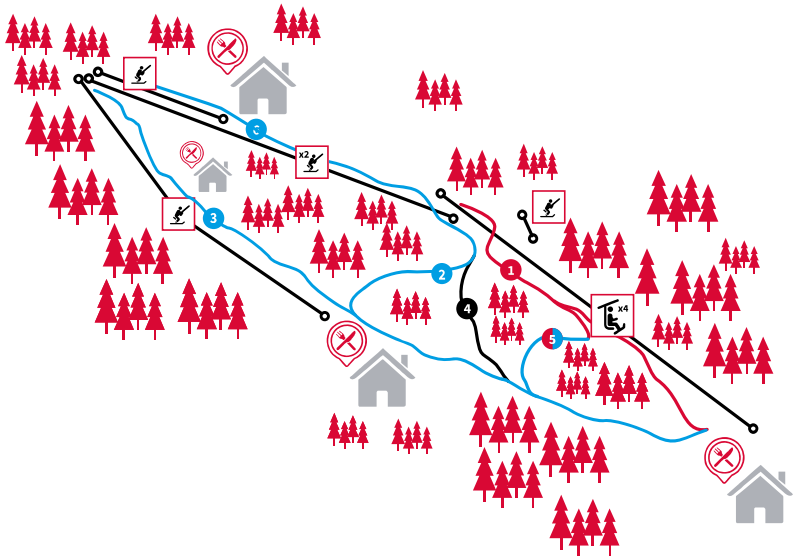
ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

ul. Cieślarów 30, Wisła-Jawornik

CZAS DOJAZDU: **18 min** *(10,6km)*

ILOŚĆ TRAS: 6

TRASY	DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI
	900m	TRUDNA
	1300m	ŁATWA
	1900m	ŁATWA
	200m	BARDZO TRUDNA
	1200m	ŚREDNIOZAAWANSOWANA
	690m	ŁATWA



WYCIĄGI:

TALERZYK | ORCZYK PODWÓJNY | KANAPA 4 OSOBOWA

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 22.00**

SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**

https://www.soszow.pl/
tel.: +33 474 23 95

SKI SIGLANY
STACJA NARCIARSKA

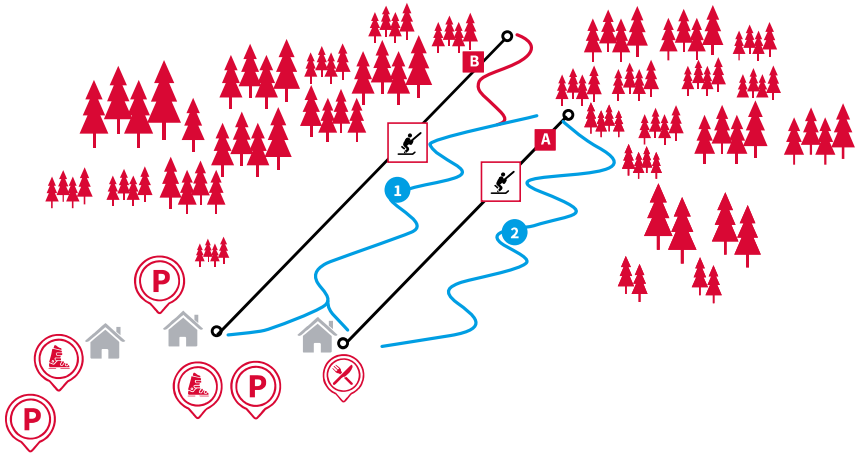
ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

ul. Siglanów

CZAS DOJAZDU: **18 min** *(10,6km)*

ILOŚĆ TRAS: 6

TRASY	DŁUGOŚĆ	STOPIEŃ TRUDNOŚCI
SIGLANY I	500m	ŁATWA | ŚREDNIOZAAWANSOWANA
SIGLANY II	250m	TRASA DO NAUKI JAZDY



WYCIĄGI:

ORCZYK

GODZINY OTWARCIA: **codziennie 8.00 – 21.00**

SZTUCZNE NAŚNIEŻANIE: **TAK**

OŚWIETLONE STOKI: **TAK**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU: **TAK**

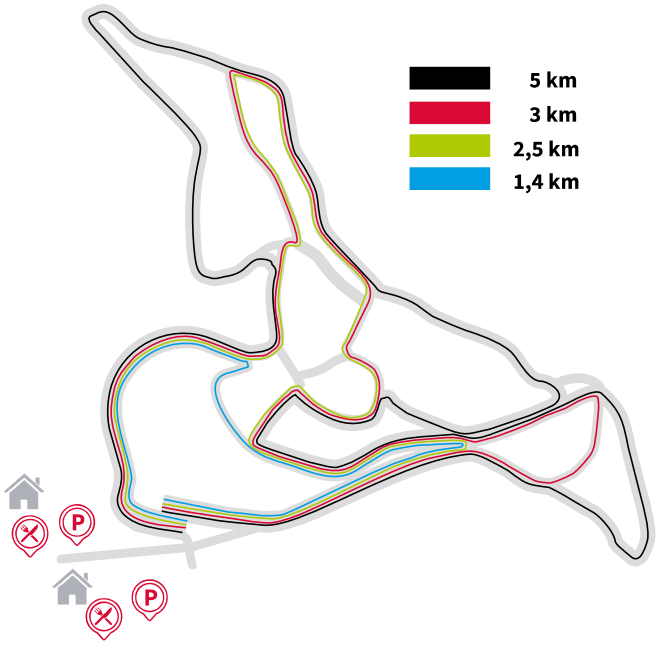
INSTRUKTORZY: **TAK**

GASTRONOMIA: **TAK**

https://siglany.wisla.pl/
tel.: 784 046 071

KUBALONKA
TRASY BIEGOWE

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA



Na biegówkach można zwiedzać wiślański park im. Kopczyńskiego. Biegać można m.in. wzdłuż brzegów Wisły w centrum miasta, na Nowej Osadzie, dolinami: Białej i Czarnej Wisełki.
Dla bardziej wprawionych amatorów tego sportu do dyspozycji są trasy biegowe na Kubalonce.

Przełęcz Kubalonka

Profesjonalnie przygotowane trasy do stylu klasycznego i dowolnego, spełniające wszelkie wymogi FIS.
Na miejscu istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu.

TRASY O DŁUGOŚCI: 1 km, 2,5 km, 3 km, 5 km, 7,5 km.

https://www.pzn.pl/
tel.: 33 855 62 34
+48 604 807 088
+48 607 207 968
(telefony w godzinach od 8:00 do 15:00)

Ośrodek Sportowy Jonidło

Profesjonalne przygotowane trasy rolkowo-biegowe, które w zimie służą narciarstwu biegowemu. Zlokalizowane na terenie Ośrodka Sportowego Jonidło.
Na miejscu wypożyczalnia sprzętu oraz możliwość skorzystania z instruktora. Wypożyczalnia czynna codziennie w godzinach: 10:00 - 18:00.

TRASY O DŁUGOŚCI: 435m, 545m.

Polecani instruktorzy: **Andrzej Bujok: +48 501 079 843**
Maria Bujok: +48 501 054 738

http://www.jonidlo.pl/
tel.: 33 855 12 88
601 340 881

7. ZASAD

BEZPIECZEŃSTWA NA STOKU

ARIES
HOTEL & SPA
WISŁA

1. **Zadbaj o kondycję**
   Jeśli tylko możesz już na kilka tygodni przed planowanym wyjazdem zadbaj o poprawę kondycji, wzmocnienie mięśni i uelastycznienie stawów.
   Świetnie sprawdzą się marsze z kijkami, aerobic, bieżnia i rower stacjonarny. Podczas jazdy na nartach najbardziej obciążone będą mięśnie ud, grzbietu i brzucha.
2. **Dobry sprzęt**
   Odpowiedni sprzęt to nie tylko szybkość, dobra sterowność, ale też komfort i bezpieczeństwo użytkowania.
3. **Kask!**
   Średniozaawansowany narciarz szusuje z prędkością ok. 30 – 40 km/h. Przy takiej szybkości każde ewentualne zderzenie może zakończyć się poważnymi urazami.
   Kask to podstawa ubioru narciarza.
4. **Unikaj brawury**
   Brak odpowiednich umiejętności, niedostateczne panowanie nad nartami, niedostatecznie szybki czas reakcji, sprawiają, że sporo brawurowych zjazdów kończy się niestety kontuzją. Bezpieczeństwo to podstawa.
5. **Zwolnij**
   Szybkość jazdy powinieneś dostosować do kilku czynników: swoich umiejętności, rodzaju trasy i jej stanu, warunków atmosferycznych,
   a także ilości osób znajdujących się na stoku.
6. **Stosuj się do zasad**
   Po pierwsze, pierwszeństwo ma osoba, która jedzie przed nami.
   Po drugie, włączając się do ruchu, sprawdź czy nie stwarzasz zagrożenia dla siebie i innych.
   Po trzecie, podczas manewru wymijania zachowaj bezpieczną odległość.
   Po czwarte, nie zatrzymuj się na trasie zjazdu. Jeśli to konieczne udaj się na skraj trasy.
   Po piąte, przestrzegaj znaków umieszczonych na trasie.
7. **Pomagaj**
   Jeśli zauważysz, że ktoś się przewrócił czy zderzył z innym narciarzem, sprawdź czy nic się nie stało, a w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy.
   Dokładne zasady zachowania się na stoku, zwane Dekalogiem Narciarza, zostały opracowane przez Komitet Prawniczy Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS).
   Przed udaniem się na stok z całą pewnością warto się z nimi zapoznać.

Z życzeniami bezpiecznych zjazdów i dobrej zabawy na stokach!

#ariesteam