

ZADANIA ZREALIZOWANE PRZEZ STOWARZYSZENIE PROMOCJI I ROZWOJU USTRONIA W 2013 ROKU ZGODNIE Z RAMOWYM PLANEM DZIAŁAŃ STOWARZYSZENIA

I. DZIAŁALNOŚĆ BIEŻĄCA

W roku 2013 Stowarzyszenie nadal prowadziło dwa punkty Miejskiej Informacji Turystycznej:

- Ustroń, Rynek 2
- Ustroń, ul. Sanatoryjna 7

Punkty Miejskiej Informacji Turystycznej są obsługiwane przez trzech pracowników pracujących na pełnych etatach wspomaganych społecznymi dyżurami Członków Zarządu (w roku 2013 to ok. 800 godzin w skali roku, nie licząc czasu poświęconego na organizację imprez).

W ramach swoich normalnych działań pracownicy Miejskiej Informacji Turystycznej:

- udzielają informacji o bazie noclegowej miasta, imprezach sportowych, kulturalnych i innych,
- udzielają informacji o wszelkich atrakcjach miasta i regionu
- prowadzą sprzedaż biletów komunikacji międzynarodowej
- prowadzą sprzedaż biletów na wszelkie imprezy miejskie
- wykonują usługi małej poligrafii
- prowadzą sprzedaż wydawnictw turystycznych

II. NARCIARSTWO BIEGOWE

Cykl zajęć **USTROŃSKIEJ SZKOŁY NARCIARSTWA BIEGOWEGO** w sezonie 2013 zakończył się ponownie dużym sukcesem. Bardzo duże zainteresowanie zarówno stałych jak i okazjonalnych uczestników szkoły, ale również mediów (prasa lokalna i regionalna, media elektroniczne, portale internetowe związane ze sportem i turystyką ogólnie rozumianą) świadczą o rosnącym z roku na rok zainteresowaniu tym sportem. Na dodatek z dumą i pewnością możemy również stwierdzić, że nasza szkoła jest jedynym tego typu przedsięwzięciem (w Beskidach na pewno, a z dużą dozą prawdopodobieństwa można stwierdzić że również w Polsce) gdzie wszyscy chętni mogą pod okiem wytrawnych trenerów doskonalić za darmo swoje umiejętności.

W sezonie 2013 zajęcia Szkoły prowadziliśmy na przygotowanych przez nas trasach w Ustroniu na bulwarach nadwiślanych w centrum miasta i na trasach biegowych na Przełęczy Kubalonka. Do realizacji zajęć zatrudniliśmy znanych i cenionych trenerów:

- Józef Michałek – były trener Reprezentacji Polski w narciarstwie biegowym
- Mariusz Michałek – najlepszy polski narciarz w ostatnich latach
- Piotr Sliwka – dwukrotny Mistrz Polski z roku 2006, aktualny II trener Reprezentacji Polski w kombinacji norweskiej
- Mariusz Zowada – zwycięzca Biegu Piastów 2007, czterokrotny Mistrz Polski juniorów, Trener NKS „Trójwies Beskidzka”
- Artur Podzorski – były Mistrz Polski juniorów
- Jerzy Cieślak – trener narciarstwa biegowego z wieloletnim doświadczeniem
- Artur Broda – dwukrotny Mistrz Polski w kombinacji norweskiej

Trenerzy szkofili uczestników szkoły w zakresie podstawowych technik narciarstwa biegowego, oraz zachowania na trasach biegowych. O treningach wszyscy zainteresowani byli powiadamiani poprzez informacje w lokalnej prasie, przez stronę internetową www.nartki.org stronę miasta, poprzez informację na stronach internetowych „Beskidy 24.pl”, „Skipoł.pl”, „Biegówki.pl”. Stowarzyszenie „OLZA” oraz poprzez informacje udostępniane wszystkim chętnym w Miejskiej Informacji Turystycznej w Ustroniu.

W zajęciach uczestniczyło łącznie ok. 1000 osób.

Dzięki współpracy z firmami TOKO i SWIX udało nam się po raz kolejny zorganizować dla wszystkich chętnych specjalistyczne szkolenie poświęcone zagadnieniom związanym z doбором smarów narciarskich i praktycznym ćwiczeniom w tym zakresie. Dalej bardzo dobrze układa się również współpraca z firmą SALOMON, dzięki której nasi narciarze kolejny raz mogli uczestniczyć w programie „Salomon Racing Program” umożliwiającym nabycie sprzętu bardzo dobrej klasy w fabrycznych cenach.

W dniu 27 stycznia zorganizowaliśmy V Mistrzostwa Ustronia w Sprintach Narciarskich. Zawody zostały rozegrane na przygotowanych trasach na bulwarach nad rzeką Wisłą w centrum Ustronia. Miejsce startu – trasy biegowe w Ustroniu obok małej stacji benzynowej przy ulicy 3 Maja. Dzięki pomocy Kolei Linowej „Czantoria” trasa zawodów była przygotowana ratrakami w dniu poprzedzającym zawody. Zawody udało się przygotować i rozegrać pomimo wyjątkowo niesprzyjających warunków atmosferycznych. Kilkunastostopniowy mróz i wiatr na szczęście nie odstraszyły zawodników którzy licznie stanęli na starcie. Zawodnicy rywalizowali na dystansach: 2,5 km – mężczyźni (dwie pętle), oraz 1,25 km – kobiety (jedna petla). Na starcie stanęło 98 zawodników (w tym 28 zawodniczek). Po zaciętej walce w klasyfikacji open mężczyzn zwyciężył Janusz Piłch z czasem 6:13. Klasyfikację open kobiet wygrała Danuta Ligocka z czasem 3:32.

Uroczyste zamknięcie zawodów i wręczenie nagród odbyło się na Rynku w Ustroniu.

Zawody zorganizowało Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju Ustronia.

Nagrody dla zawodników ufundowało Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju Ustronia, oraz Firmy Greenland, Nutrend, Gregorio, Jerzy i Ziemiowit. Tabliczki pamiątkowe dla zwycięzców zawodów w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn ufundował Burmistrz Miasta Ustronia.

III. DZIAŁALNOŚĆ WYDAWNICZA

W roku 2013 wydaliśmy środkami Stowarzyszenia kolejny duży nakład poszukiwanej przez turystów pocztówki z widokiem Ustronia z lotu ptaka, oraz ozdobne torebki papierowe z nadrukiem IT do pakowania drobiazgów kupowanych przez turystów w Informacji Turystycznej. W przygotowaniu jest kolejne wydanie kolarskiej mapy Ustronia i okolic.

IV. DZIAŁALNOŚĆ W RAMACH PROGRAMU „INFOTUR 2”

W roku 2013 kontynuowaliśmy prace mające na celu dopracowanie zarysu programu aktywizacji działalności promocyjnej oraz systemu informacji turystycznej na obszarze polskiej części Euroregionu Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko. Przedmiotem działań jest stworzenie koncepcji funkcjonowania, oraz dofinansowania systemu informacji turystycznej polskiej strony Euroregionu. W ramach programu INFOTUR 2 pracujemy także nad zasadami tworzenia euroregionalnych produktów turystycznych.

Przez cały rok 2013 prowadziliśmy prace nad produktem turystycznym - „MTB Beskidy Beskydy - Bikeland Gorolia” „MTB Beskidy”, który stanowi ofertę tras kolarstwa górskiego, wytyczonych na terenie mikroregionu Jablunkovsko oraz Beskidu Śląskiego - Istebnej i Ustronia (docelowo również Wisły). Kolarze otrzymują w nim informacje na temat schronisk górskich i pozostałej bazy noclegowej, znajdującej się w bezpośredniej bliskości tras MTB. Ponadto daje on możliwość uprawiania innych rodzajów turystyki aktywnej, związanych z basenami, kompleksami sportowymi, itp. Składową częścią produktu jest oferta zagospodarowania czasu wolnego, zwiedzania zabytków kultury i pomników przyrody, leżących w obrębie przebiegu tras MTB. Produkt zawiera również informacje na temat serwisów rowerowych i wypożyczalni rowerów, a także dane teleadresowe centów informacji turystycznej. Za nasz projekt w 2010 roku otrzymaliśmy od Polskiej Organizacji Turystycznej **INAGRODĘ I NOMINACJĘ DO ETAPU OGÓLNOPOLSKIEGO za NAJLEPSZY PRODUKT TURYSTYCZNY – MTB BESKIDY**.

Produkt składa się z ściśle powiązanych ze sobą usług, takich jak:

1. Wybrane trasy rowerowe kolarstwa górskiego.
2. Schroniska turystyczne, hotele i restauracje.
3. Serwisy rowerowe i wypożyczalnie rowerów.
4. Centra informacji turystycznej

Na przestrzeni roku 2013 uczestniczyliśmy nadal bardzo aktywnie w pracach nad wdrażaniem zapisów Strategii Funkcjonowania i Rozwoju Śląskiego Systemu Informacji Turystycznej. **Prezes Zarządu SPIRU jest członkiem Śląskiej Rady Informacji Turystycznej**.

V. ROWERY

- IV SZOSOWY MARATON ROWEROWY O PUCHAR RÓWNICY

W maju 2013 roku po współorganizowaliśmy szosowy maraton rowerowy w ramach cyklu „DOBRE SKLEPY ROWEROWE ROAD MARATON”. Cykl ten staje się w ostatnich latach w kraju jedną z najważniejszych imprez dla kolarzy amatorów. Maraton został rozegrany o Puchar Euroregionu Śląsk Cieszyński.

- V KOLARSKI FESTIWAL W USTRONIU

Festiwal zorganizowaliśmy wspólnie z Urzędem Miasta w Ustroniu, Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego w Katowicach i Komendą Powiatową Policji w Cieszynie w dniu 24 sierpnia 2013 r. Impreza była skierowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Główne atrakcje festiwalowe to: Wystawa zabytkowych rowerów, impreza była skierowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Główne atrakcje festiwalowe to: Wystawa zabytkowych rowerów, sprzętu rowerowego, wyposażenia kolarskiego, starych map i przewodników rowerowych, Rowerowy tor przeszkód – konkurs sprawnościowy na profesjonalnym torze przeszkód, Symulator zderzeń /profesjonalne urządzenie pokazujące skutki wypadków drogowych/, Stanowisko egzaminacyjne umożliwiający sprawdzenie wiedzy niezbędnej do uzyskania karty rowerowej, czy zdania egzaminu na prawo jazdy. Egzamin na kartę rowerową i motorowerową. Konkurs dla dzieci i młodzieży „Bezpieczna jazda rowerem w ruchu drogowym”, Oklejanie rowerów naklejkami fosforującymi, Stanowisko z urządzeniami do badań psychotechnicznych, Pokazy sprzętu policyjnego /samochody pościgowe, motocykle/, Wystawa fotograficzna „KOLARSKIE IMPRESJE”, Konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży o tematyce bezpiecznej jazdy rowerem. Całą imprezę prowadził profesjonalny konferansjer.

- VIII MISTRZOSTWA USTRONIA – JAZDA INDYWIDUALNA NA CZAS NA RÓWNICY

24 sierpnia zorganizowaliśmy VIII Orwarte Mistrzostwa Ustronia - jazda indywidualna na czas na Równicy. **W zawodach stojących na bardzo wysokim poziomie sportowym startowało prawie 200 kolarzy, w tym wielu znanych i utytułowanych zawodników.** Zawody rozegrał w formule sprawdzonej już w poprzednich latach. Start na wiadukcie nad rzeką Wisłą na Brzegach, meta na Równicy obok schroniska PTTK. Dzięki zatrudnieniu do pomiaru czasu profesjonalnej firmy wyniki mieliśmy praktycznie po przyjeździe na metę ostatniego zawodnika. Uroczyste zakończenie zawodów odbyło się na Rynku w Ustroniu. **Bardzo atrakcyjna formuła zawodów i pozyskane dzięki sponsorom cenne nagrody z roku na rok przyciągają na start naszej imprezy coraz lepszych zawodników i tworzą swoisty mit Równicy – „kolarskiej góry”, i Ustronia jako miasta przyjaznego kolarzom.**

- CYKL „UPHILL MTB BESKIDY 2013”

Cykl Uphill MTB Beskidy to wspólnie polsko-czeskie przedsięwzięcie przygotowane i zrealizowane przez Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju Ustronia przy współudziale gmin polskich: Istebna, Ustron i czeskich Bystrice i Vendryne i słowackiej gminy Rakováň. Uphill MTB Beskidy to innowacyjny cykl wyścigów w kolarstwie górskim zlokalizowany na terenie polsko-czeskiego pogranicza. W trzecim roku cyklu zorganizowaliśmy 5 edycji zawodów, w tym: 2 edycje w Polsce 2 edycje w Czechach i edycję słowacką. Wyścigi przeprowadzone zostały w systemie indywidualnym, zgodnie z wszystkimi europejskimi standardami. Poszczególne zawody cyklu zrealizowane zostały w ścisłej współpracy z władzami poszczególnych gmin. Poprzez organizację cyklu wyścigów kolarstwa górskiego chcemy promować walory turystyczne i sportowe obszaru pogranicza. Nasz cykl ma charakter transgranicznego produktu turystycznego ponieważ doskonale rozwiązuje problem braku na pograniczu atrakcyjnych ofert aktywnego wypoczynku. Innowacyjność projektu, a także włączenie edycji w Ustroniu i Istebnej do największych cykli maratonów rowerowych w Polsce powoduje, że na starcie zawodów cyklu staje coraz więcej ludzi aktywnych, chętnie poznających

(oprócz startu w wyścigu) region i jego walory turystyczne. To wszystko powoduje, że cykl UPHILL MTB Beskidy stworzył zupełnie nową jakość na rynku produktów turystycznych Polski, Czech i Słowacji.

- PUCHAR EUROPY/POLSKI XC

W 2013 roku współorganizowaliśmy w Ustroniu na stokach Palenicy zawody XC – JBG Race, które były jedną z eliminacji Pucharu Polski i Pucharu Europy i które zgromadziły na starcie całą czołówkę krajową i wielu zawodników zagranicznych.

VI. MODERNIZACJA PUNKTÓW INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

Od 2009 roku Stowarzyszenie uczestniczy w projekcie „Śląski System Informacji Turystycznej” realizowanym przez Śląską Informację Turystyczną przy współpracy Stowarzyszenia „OLZA”, którego celem jest modernizacja punktów IT w województwie Śląskim. Dzięki uczestnictwu w programie udało nam się wyposażyć punkt MIT we wszystkie niezbędne urządzenia i meble, co pozwoliło znacznie podnieść jakość świadczonych usług.

VII. DZIAŁANIA NIE ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ „RAMOWEGO PLANU DZIAŁAŃ”

W 2013 roku czynnie uczestniczyliśmy w promocji naszego Miasta w różnych mediach lokalnych i ogólnokrajowych.

- wielokrotnie uczestniczyliśmy w przygotowaniu i nagrywaniu programów TV (TVP3, TV OX, TVN 24) i audycji radiowych, które były emitowane z okazji imprez przez nas organizowanych.

- Wielokrotnie promowaliśmy w różnych mediach zimowe atrakcje Ustronia, udzielając wywiadów, oraz uczestnicząc czynnie w przygotowywaniu audycji i artykułów prasowych (Radio Katowice, Radio Bielsko, Dziennik Zachodni, Głos Ziemi Cieszyńskiej, Głos Ludu – Organ PZKO, Nasz Źródło ...).

- Nawiązaliśmy z Redakcją Sportową TVP3 stałą współpracę w zakresie promocji imprez sportowych odbywających się w Ustroniu.

USTROŃSKA SZKOŁA NARCIARSTWA BIEGOWEGO

SEZON 2014

LISTOPAD, GRUDZIEŃ 2013

SZKOLENIE 15,16 listopada

W piątek i sobotę /15 i 16 listopada/ gościliśmy w Ustroniu firmę XC LIFE Tomka Kałużnego. Na zajęciach w hotelu Ziemowit prezentowaliśmy najnowsze kolekcje nart i kijów firmy YOKO, oraz odżywki i suplementy diety ENERVIT. Głównym tematem szkolenia było jednak dokładne omówienie parametrów technicznych i wariantów stosowania najnowszej generacji parafin narciarskich firmy OPTIWAX. Szkolenie zakończyły zajęcia praktyczne z aplikacji taśm parafinowych.

Na sobotę przewidzieliśmy zajęcia praktyczne w terenie. Uczestników podzieliliśmy na dwie grupy. Jedna z nich testowała na bulwarach nadrzecznych nartorolki EAGLE, druga grupa wylewała na stoku Skalicy litry potu przy biegowym treningu imitacyjnym.

TRENING 23 listopada /Ustroń/

TRENINGI na ŚNIEGU !!!!!!! - KUBALONKA od 2 do 25 grudnia

STYCZEŃ

TAUPLITZALM 5,6 stycznia

Testy tras – Marek Korzan, Mariusz Michałek, Wojtek Zdziebło

TAUPLITZALM od 11 do 18 stycznia

Treningi w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich - Ewa Nowińska, Dana Sobieszczęńska, Ela Noga, Grażyna Basisty, Janek Sobieszczęński, Antoś Wojciechowski, Henio Noga, Janek Turoń, Andrzej Nowiński

TRENING 25 stycznia /Ustroń/

TOBLACH od 25 stycznia do 2 lutego

Treningi na trasach Toblach – Marek Korzan, Krystian Korzan, Mariusz Michałek, Sławek Klimek

JAKUSZYCE 27, 28 stycznia

Treningi na trasach Biegu Piastów – Magda, Marysia, Janek i Radek Pawłowscy, Michał Nierychło z rodziną

SZKOLENIE 31 stycznia

Tym razem zaprosiliśmy Darka Batka /firma Bateklife/ i Tomka Kałużnego /firma XC Life/. Tomek Kałużny zaprezentował najnowsze kolekcje nart, odzieży, rękawic, butów i kijów firmy YOKO, smary OPTIWAX, odżywki i suplementy diety ENERVIT, oraz nartorolki EAGLE. Firma Bateklife przedstawiła zalety i możliwości systemu Functional Movement Screen (FMS), który jest zestawem prostych prób ruchowych, służących do diagnozy zdrowych, aktywnych ruchowo populacji (sportowcy, strażacy, żołnierze) w celu oceny stopnia ryzyka wystąpienia u nich kontuzji, identyfikacji słabych ogniw łańcucha kinematycznego i dysfunkcyjnych wzorców ruchowych. Wszyscy chętni mogli się poddać testom.

LUTY

TRENINGI 1, 9, 15 i 22 lutego /Ustroń/

TOBLACH od 8 do 15 lutego

Trasy w Toblach testowała rodzina Pawłowskich /Marysia, Magda, Janek i Radek/.
W sobotę 15 lutego dwójka młodych reprezentantów USNB stanęła na starcie biegu narciarskiego Gsieser Tal Lauf. Janek Pawłowski pokonał pięć kilometrów w czasie czternastu minut i dwunastu sekund zajmując ósme miejsce, a Marysia w podobnym czasie przebiegła swój dystans trzech kilometrów i była dwudziesta pierwsza.

MAŁY BIEG PIASTÓW 22 lutego

Na Małym Biegu Piastów Ustrońską Szkołę Narciarstwa Biegowego reprezentowała rodzina Pawłowskich i Jurek Rajfura.

- Janek Pawłowski – 10. miejsce wśród mężczyzn open i trzecie w kategorii M16, czas 21:44
- Magda Pawłowska – 5. miejsce wśród kobiet, zwycięstwo w kategorii K4, czas 31:03
- Radek Pawłowski – 25. miejsce open, 8/M4, czas 29:02
- Marysia Pawłowska – 26. miejsce wśród kobiet, 8/K16, 42:15
- Jurek Rajfura – 154. miejsce open, 21/M60, 51:05
- rodzina Pawłowskich – pierwsze miejsce w kategorii rodzin z czasem 02:04:04

MARZEC

RAMSAU 27 lutego do 2 marca

Ewa Nowińska, Marek Korzan, Roman Gaszczyk i Andrzej Nowiński testują trasy w Ramsau

BIEG PIASTÓW

- 28 lutego 8km CT

Janek Pawłowski, 25. miejsce open, 2. miejsce M16

Jurek Rajfura, 716. miejsce open, 79. miejsce M60

- 1 marca 10km CT

Wojtek Sokulski, 162. miejsce open, 39. miejsce M30

- 2 marca 8km CT

Adolf Garncarz, 446. miejsce open, 88. miejsce M50

TRENINGI 8, 15, 29 marca /Ustroń/

VI MISTRZOSTWA USTRONIA W SPRINTACH NARCIARSKICH /rozegrane na nartorolkach w stylu tyżwowym/ 22 marca

Na starcie stanęło 29 zawodniczek i zawodników.

Kobiety: 1 miejsce Dominika Hulawy, 2 miejsce Anna Słowiok, 3 miejsce Martyna Wiśniowska

Mężczyźni: 1 miejsce Mariusz Michałek, 2 miejsce Przemysław Zawada, 3 miejsce Józef Wojtyła

I MISTRZOSTWA USTRONIA W SPRINTACH NA HULAJNOGACH SPORTOWYCH 22 marca

Na starcie stanęło 29 zawodniczek i zawodników.

Kobiety: 1 miejsce Dominika Hulawy, 2 miejsce Klaudia Mirowska, 3 miejsce Julia Matyjewicz

Mężczyźni: 1 miejsce Mariusz Michałek, 2 miejsce Przemysław Zawada, 3 miejsce Mariusz Szyper

Z prozaicznej przyczyny jaką był brak śniegu, po raz pierwszy w historii USNB rozegraliśmy zawody w takich nietypowych konkurencjach jak sprinty na nartorolkach i hulajnogach sportowych. Formuła zawodów połączonych z festynem sportowym sprawdziła się, więc w przyszłym roku z pewnością wrócimy do tego pomysłu.

KWIECIEŃ

KOTELNICA 2 kwietnia

Asia i Piotrek Antoszwowie testują trasy biegowe w Kotelnicy

TRENINGI 5 i 13 kwietnia /Ustroń/, 27 kwietnia /Istebna/

MAJ

TRENING 11 maja

Pierwsza część treningu odbyła się na sali treningowej w hotelu PODIUM w Centrum Diagnostyki Sportowej DIAGNOSTIX. Wykonywaliśmy elementy narciarskiego treningu technicznego i koordynacyjnego, a także ćwiczenia na specjalnych taśmach treningowych i piłkach, oraz elementy treningu siłowego. Druga część spotkania to pokazowe badanie wydolnościowe na profesjonalnym ergometrze przeznaczonym dla biegaczy narciarskich, oraz badanie wydolnościowe kolarza jadącego na własnym rowerze, a także zapoznaliśmy się z kompleksową ofertą Centrum Diagnostyki DIAGNOSTIX skierowaną do sportowców amatorów. Trening zakończyliśmy w ośrodku Wisła-Jonidło, gdzie część grupy biegła na nartorolkach, a druga grupa wykonywała z kijami elementy treningu imitacyjnego.

TRENING 18 maja /Wisła Jonidło/

ZAKOŃCZENIE SEZONU 24 maja

1. Trening na bulwarach nadrzecznych w Ustroniu
2. Zamknięcie sezonu w Pijalni Uzdrawiskowej. Po raz pierwszy w historii Szkoły przyznaliśmy tytuły „Człowieka Roku” osobom, które w sposób szczególny przyczyniły się do rozwoju Szkoły.
3. Po spotkaniu w Pijalni Uzdrawiskowej spotykaliśmy się tak, jak w ubiegłym roku u Magdy i Radka – ulica Skłodowskiej 3 – na części nieoficjalnej, gdzie przy muzyce, grillu i dobrym piwie wspominając mijający sezon i posnulliśmy trochę planów na przyszłość.

NASI TRENERZY W SEZONIE 2014

- Józef Michałek
- Mariusz Michałek

FIRMY WSPÓŁPRACUJĄCE W TRAKCIE SEZONU Z USNB

- GREENLAND – narty Madshus, parafiny i sprzęt serwisowy SWIX, wspólne prowadzenie grupy Madshus-Swix DEMO TEAM /Dominika Hulawy, Janek Pawłowski, Mariusz Michałek/
- XC Life – narty i stroje YOKO, nartorolki EAGLE
- ELEPHANT PRO-SPORT – parafiny TOKO
- SALOMON – narty, stroje SALOMON, narty ATOMIC
- NUTREND – odżywki, napoje izotoniczne
- BATEKLIFE – testy Functional Movement Screen