

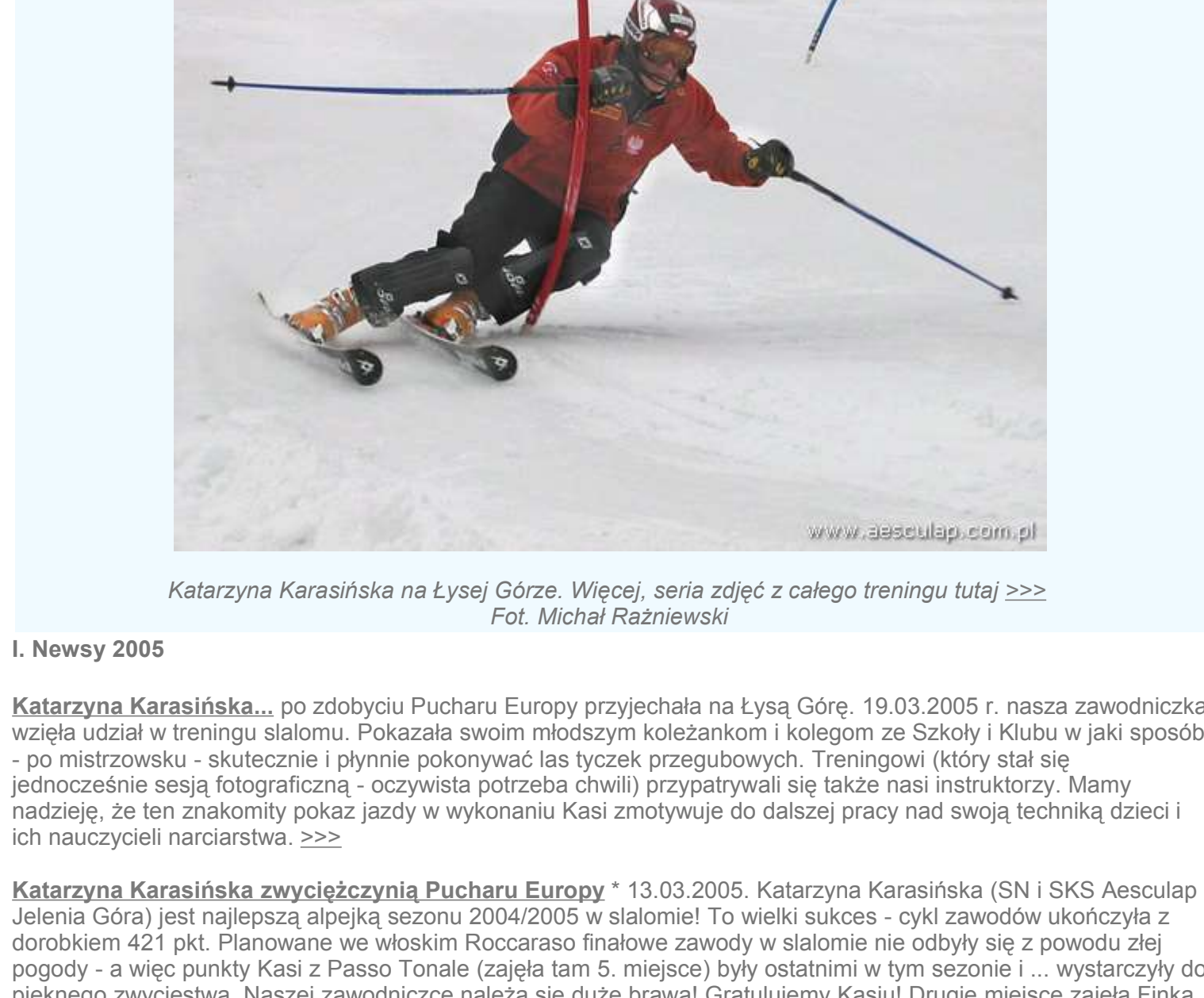
Katarzyna Karasińska - Archiwum

Na stronie tej znajdują się archiwalne informacje o wynikach Katarzyny Karasińskiej z SN i SKS AESCULAP do sezonu 2004/2005. Początki kariery zawodniczej, artykuły oraz archiwalne fotografie.

Strona główna o Kasi - **ta najnowsza** - tutaj. >>>

Na stronie FIS dostępna jest historia jej startów w zawodach FIS, PE, PŚ. >>>

Kasia Karasińska - artykuły: Olimpijska nadzieja | Włos się jeżył... | Salt Lake City | Alpejki jadą do USA | Austriacki trenerzy w Polsce | Alpejski Puchar Świata. Przełamanie | Alpejskie gwiazdy zaskoczone...



I. Newsy 2005

Katarzyna Karasińska... po zdobyciu Pucharu Europy przyjechała na Lysą Górę. 19.03.2005 r. nasza zawodniczka wzięła udział w treningu slalomu. Pokazała swoim młodszym koleżankom i kolegom ze Szkoły i Klubu w jaki sposób - po mistrzowsku - skutecznie i płynnie pokonywać las tyzcek przegubowych. Treningowi (który stał się jednocześnie sesją fotograficzną - oczywiście potrzeba chwili) przypatrywali się także nasi instruktorzy. Mam nadzieję, że ten znakomity pokaz jazdy w wykonaniu Kasi zmotywuje do dalszej pracy nad swoją techniką dzieci i ich nauczycieli narciarstwa. >>>

Katarzyna Karasińska zwyciężczynią Pucharu Europy * 13.03.2005. Katarzyna Karasińska (SN i SKS Aesculap Jelenia Góra) jest najlepszą alpejką sezonu 2004/2005 w slalomie! To wielki sukces - cyki zawodów ukończyła z dorobkiem 421 pkt. Planowane we włoskim Roccaraso finałowe zawody w slalomie nie odbyły się z powodu złej pogody - a więc punkty Kasi z Passo Tonale (zajęła tam 5. miejsce) były ostatnimi w tym sezonie i ... wystarczyły do pięknego zwycięstwa. Naszej zawodniczce należy się duże brawo! Gratulujemy Kasi! Drugie miejsce zajęła Finka Henna Raita z dorobkiem 356 pkt. a trzecie Niemka Anja Blieninger oraz Norweżka Anne Marie Mueller (308 pkt.). Więcej informacji. >>>

Katarzyna Karasińska piąta w PE * 2.03.2005. Nasza zawodniczka uzyskała kolejny dobry wynik w zawodach zaliczanych do Pucharu Europy. We włoskiej miejscowości Passo Tonale odbył się slalom, w którym Kasia zajęła 5. miejsce z czasami: 50.90 + 49.58 = 1:40.48. Gratulujemy udanego startu! Wygrała Chorwatka Nika Fleiss (51.17 + 48.44 = 1:39.61), drugie i trzecie miejsce zajęły Niemki: Monika Bergmann-Schmuderer (50.72 + 48.90 = 1:39.62) i Anja Blieninger (51.29 + 48.98 = 1:40.27). **Katarzyna Karasińska** zajmuje 7. miejsce w klasyfikacji generalnej z dorobkiem 421 pkt., natomiast w klasyfikacji slalomu jest **liderką** Pucharu Europy. Więcej >>>

Mistrzostwa Świata - dobre miejsce Polki * 11.02.2005. Katarzyna Karasińska (SN i SKS AESCULAP Jelenia Góra) zajęła 16. miejsce w slalomie rozegranym we włoskiej miejscowości Santa Caterina. Kasia miała do zwyciężczyni konkurencji - Janicy Kostelic - stratę 3,58 sekundy. Gratulujemy serdecznie dobrego wyniku Kasi!

Katarzyna Karasińska druga w PE * 9.02.2005. W miejscowości Rogla na Słowenii odbył się kolejny slalom zaliczany do punktacji Pucharu Europy. Udanym występ miała tam Katarzyna Karasińska (SN i SKS AESCULAP), która zajęła drugie miejsce (czasy: 0:46.17 i 0:45.35). Wygrała te zawody Austriaczka Michaela Kirchgasser (0:45.86 i 0:45.17), a trzecia była Kanadyjka Britt Janyk (0:47.18 i 0:44.48). Kasia z dorobkiem 340 punktów prowadzi wśród najlepszych slalomistek w Pucharze Europy. Drugie miejsce zajmuje Norweżka Anne Marie Mueller - 279 pkt a trzecie Finka Henna Raita - 240. Więcej. >>>

Katarzyna Karasińska po raz drugi w trzydziestce PŚ * 20.01.2005. Zagreb-Sljeme (Chorwacja). Katarzyna Karasińska swoim dzisiejszym występem w slalomie - zajęła 21. miejsce - potwierdziła wysoką formę. Jest już w ekskluzywnym klubie najlepszych slalomistek na świecie - nie ma tu mowy o jakimkolwiek przypadku. Kasia przebiega się do góry. Cieszymy się, że kamery Eurosportu przekazują światu kolejne przejazdy Polki. Może teraz doczekamy się wreszcie transmisji w TVP. Jeśli to nastąpi to Kasia osiągnie podwójny sukces - polscy kibice narciarstwa alpejskiego będą usatysfakcjonowani, a niektórzy przekonają się, że jednak jest możliwe uprawianie wyczynu w tej dziedzinie u nas. Wygrała dzisiaj Finka Tanja Poutiainen. Wyniki z zawodów tutaj. >>>

Katarzyna Karasińska zakwalifikowała się do drugiego przejazdu PŚ * 9.01.2005. W Santa Caterina (Włochy) odbył się kolejny slalom Pucharu Świata. Katarzyna Karasińska (SN i SKS AESCULAP) zajęła w tych zawodach 27. miejsce. Tym samym, wchodząc do pierwszej trzydziestki, nawiązała kontakt z czołówką - najlepszymi zawodniczkami na świecie. Jest to znaczący wynik w karierze Kasi; tym bardziej, że po pierwszym przejeździe była 16-ta (wygrwiający z wyżej notowanymi przeciwniczkami) ze stratą (1.34) do zwyciężczyni tego przejazdu. Gratulujemy! Dzisiejszy slalom wygrała Austriaczka Marlies Schild przed Amerykanką Kristiną Koznick i Niemką Moniką Bergmann-Schmuderer. Wyniki z zawodów tutaj. >>>

Kasia wygrała slalom PE * 8.01.2005. W szwajcarskiej miejscowości Leukerbad odbyły się kolejne zawody zaliczane do punktacji Pucharu Europy. Drużby sukces odniosła tam Katarzyna Karasińska (SN i SKS AESCULAP) - wygrała slalom (7.56 FIS-pktów), wyprzedzając Francuzkę Sandrine Aubert, Norweżkę Anne Marie Mueller oraz Francuzkę Florine de Leymarie. Polka zajmuje pierwsze miejsce w klasyfikacji PE w slalomie oraz piątą w klasyfikacji generalnej. Karasińska trenowana przez Austriacką Rolanda Baira utrzymuje się w tym sezonie w wysokiej formie (patrz wyniki na stronie FIS). "Już przed rokiem Karasińska w slalomach FIS uzyskiwała wyniki na poziomie 20 FIS-punktów (im mniej, tym lepiej), a w jednym z nielicznych startów w Pucharze Świata była tak blisko awansu do finałowej "30", jak nigdy wcześniej (34. lokata). Bair zapowiada, że 29 grudnia w Semmering może po raz pierwszy w karierze znaleźć się w finałowym przejeździe PŚ". >>> Gratulujemy serdecznie wyniku i dalej trzymamy kciuki za Ciebie, Kasiu! >>>

Silna austriacka grupa trenerów i menedżerów w polskim narciarstwie * 24-26.12.2004 (sports.pl). Nazwiska Heinza Kuttina i Stefana Horgmagera, którzy pracują z kadrami polskich skoczków są znakomicie znane kibicom. Mało kto wie jednak, że pierwszym Austriakiem, którego zatrudnił Polski Związek Narciarski był Roland Bair, od maja 2003 roku szkoleniowiec kadry alpejki. Gdy ważyły się losy kandydującego wówczas na stanowisko trenera kadry B Kuttina (rywalizował z Richardem Schallertem, czołowym skoczkiem Austrii lat 80.), 33-letni Bair - nie zastanawiając się długo - podjął ryzyko pracy w Polsce, gdzie od czasu siostr Tiałek nie było żadnej alpejki potrafiącej skutecznie rywalizować w Pucharze Świata. >>>

Katarzyna Karasińska liderką PE * Niezwykle miła wiadomość dotarła do nas ze Szwecji. W dniach 2 i 3.12.2004 r. w miejscowości Åre rozegrano dwa slalomy zaliczane do punktacji Pucharu Europy w narciarstwie alpejskim. Katarzyna Karasińska (SN i SKS AESCULAP) dwukrotnie zajęła drugie miejsce, ustępując w pierwszym dniu tylko Fince Hennie Raita a w drugim Francuzce Florine de Leymarie. Kasia jest obecnie liderką PE (wraz z Francuzką mają po 160 pkt). Więcej informacji na stronie FIS. >>>



Katarzyna Karasińska podczas Uroczystości Zakończenia Sezonu Lysa Góra, 9 maja 2004 r.

II. Początki kariery zawodniczej

W Szkole i Klubie Aesculap jest od 1987 roku. Wychowała się na stokach Karkonoszy i Gór Kaczawskich. Swoje pierwsze kroki na nartach stawiała na dobrze znanej przez jeleniogórskich narciarzy "Wiciarce" (koło Jakuszyca) oraz "Odrodzeniu" na Przełęczy Karkonoskiej, gdzie odbywały się przed laty obozy Aesculapa. Na początku Kasia trenowała z Panią Teresą Raźniewską. Brała udział w tradycyjnych sobotnio-niedzielnich zajęciach i tak jak inni wychowankowie tego klubu poznawała podstawy jazdy na nartach, zarządzała się stopniowo bakielmem nart, nabywała doświadczenia we współpracy z trenerem i w sportowej rywalizacji. Przechodząc do kolejnej, starszej grupy szkoleniowej trafiła do trenera Piotra Wądołowskiego, pod opieką którego osiągnęła swoje pierwsze krajowe i międzynarodowe sukcesy.

Poniżej - zdjęcia i opisy obrazujące początki światowej kariery naszej alpejki.



1987 rok. Kasia (ostatnia z prawej) w grupie dzieci - wychowanków Teresy Raźniewskiej - podczas zajęć na "Odrodzeniu" (Karkonosze, Przełęcz Karkonoska). Fot. Michał Raźniewski.



1993 rok. Kasia (pierwsza z lewej) wraz koleżankami i kolegami z Aesculapa oglądają telewizję podczas zgrupowania w Zell am See (na Kitzstainhornie). Fot. Michał Raźniewski.



1994 rok. Kasia (druga z prawej) po zakończeniu Mistrzostw Tatrzńskiego Okręgowego Związku Narciarskiego 25-25. 01. 1994 r. (Nosal w Tatrach). Fot. Michał Raźniewski.



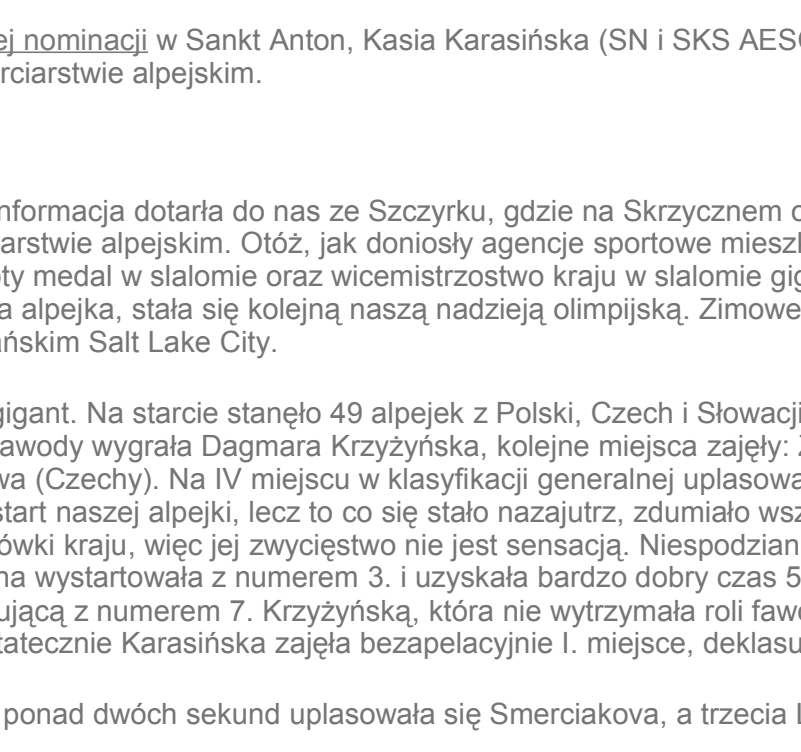
1995 rok. Aesculap na Kanadzie. Kasia i Piotr w sukcesach w podobnej renomie - Air Canada Whistler Cup. Na zdjęciu od lewej stoją: Tomasz Raźniewski (na stałe w Kanadzie - opiekował się naszą ekipą podczas zawodów), Piotr Kaczmarek, Katarzyna Karasińska i Piotr Wądołowski (trener). Fot. Tomasz Raźniewski.



1995 rok. Uroczyste Zakończenie Sezonu 1994/1995. Na scenie Teatru Zdrojowego w Jeleniej Górze - Cieplicach stoją: Teresa Raźniewska (przy mównicy), Maria Kaczmarek, Piotr Kaczmarek, Piotr Wądołowski, Katarzyna Karasińska, Andrzej Karasiński. Fot. Michał Raźniewski.



1995 rok. Karpacz, Kopa. Piotr Wądołowski wraz swoimi pupilami pozuje na fotografii (po lewej - Piotr Kaczmarek, po prawej Katarzyna Karasińska). Fot. Michał Raźniewski.



1997 rok. Air Canada Whistler Cup. Na zdjęciu: Jan Bisaga (trener), Katarzyna Karasińska, Piotr Kaczmarek, Jarosław Marki (trener). Fot. Tomasz Raźniewski.

Michał Raźniewski

Gazeta Wrocławska z dnia 13 marca 2001 roku tak pisze o Kasi.

Po wywalczeniu **olimpijskiej nominacji** w Sankt Anton, Kasia Karasińska (SN i SKS AESCULAP) najlepsza w mistrzostwach Polski w narciarstwie alpejskim.

Olimpijska nadzieja

(Szczyrk) Niezwykle miła informacja dotarła do nas ze Szczyrku, gdzie na Szczyrznem odbyły się międzynarodowe mistrzostwa Polski w narciarstwie alpejskim. Otóż, jak doniosły, gdzieś w sportowej meszkanie Zgorzełka, Katarzyna Karasińska wywalczyła złoty medal w slalomie oraz wicemistrzostwo kraju w slalomie gigantycznym. Tak więc, czyniąca stałe postępy u talentowana alpejka, stała się kolejną naszą nadzieją olimpijską. Zimowe igrzyska odbędą się w przyszłym roku w amerykańskim Salt Lake City.

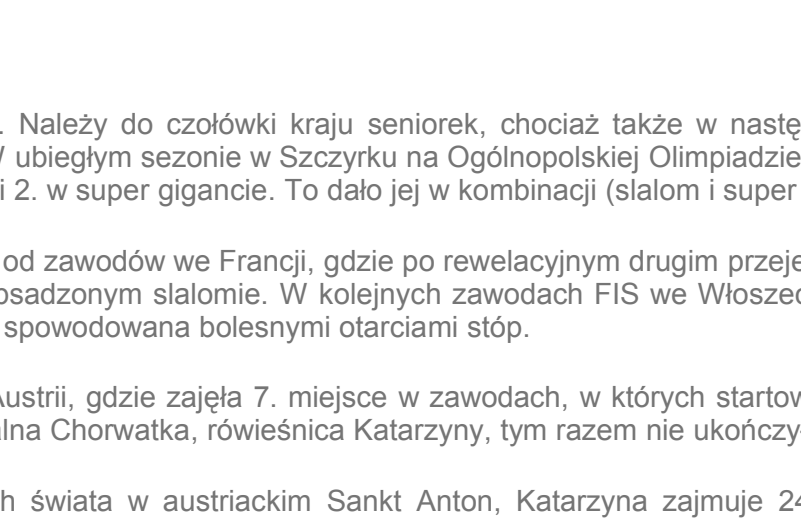
6 marca odbył się slalom gigant. W starcie stanęło 49 alpejki z Polski, Czech i Słowacji; aby zwyciężyć o tytuł mistrzyni naszego kraju. Zawody wygrała Dagmara Krzyżowska, kolejskie miejsca zajęły: Zuzanna Smerciakowa (Słowacja), Eva Kurfurustowa (Czechy). Na IV miejscu w klasyfikacji generalnej uplasowała się Katarzyna Karasińska. To był dobry start naszej alpejki, lecz to co się stało nazajutrz, zdumiało wszystkich. Oczywiście Karasińska należy do czołówek kraju, więc jej zwycięstwo nie jest sensacją. Niespodzianką jest styl, w jakim sięgnęła po złotą. Katarzyna wystartowała z numerem 7. Krzyżowska, która nie wytrzymała roli faworytki i wypadła z trasy dodatkowo obciążony startującą z numerem 7. Krzyżowska, która nie wytrzymała roli faworytki i wypadła z trasy pierwszego obciążony startującą. Ostatecznie Karasińska zajęła bezapelacyjnie 1. miejsce, deklasując wszystkie rywalki.

Druga na mecie, ze stratą ponad dwóch sekund uplasowała się Smerciakowa, a trzecia Lubica Lopusna (obie ze Słowacji).

Druga wśród Polek, Anna Klimke zanotowała do Karasińskiej 2,4 sek. straty a trzecia, Magdalena Kozik straciła aż 12,5 sek.

Trasa była bardzo trudna, a świadczy o tym fakt, że zawodów nie ukończyły 23 zawodniczki. Tym większe słowa uznania należą się naszej żółtobiałej alpejce, która łączy postępy techniczne z odpornością na stres.

Fot. archiwum Aesculapa



Tak się zaczęło

Katarzyna Karasińska 24 listopada ubiegłego roku skończyła 18 lat. Po ukończeniu Szkoły Podstawowej nr 3 w Zgorzele podjęła naukę w Liceum Sportowym w Karpaczu. W tym roku zdaje maturę. Wyraźnie widać, że stanęła na nartach w wieku 4 lat w Wałbrzychu - skąd pochodzi. Zaczęło się od rodzinnych wyjazdów weekendowych na narty. Prawie od początku swojej kariery należy do szkoły i klubu Aesculap Jelenia Góra Szybko zaczęły się wyjazdy i starty zagranicę. Pierwszy międzynarodowy sukces miał miejsce we Włoszech na mistrzostwach świata juniorów młodszych (Trofeo Topolino) gdzie zajęła 2. miejsce w slalomie.

Błyskawiczne postępy

Od 5 lat na karcie Polski. Należy do czołówek krajowi seniorze, chociażby Olkimpie w następstwie sezonu (olimpijskim) będzie jeszcze juniorką. W ubiegłym roku w Szczyrku na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży zajęła 3. miejsce w slalomie, 3. w gigancie i 2. w super gigancie. To dało jej w kombinacji (slalom i super gigant) 2. miejsce w kraju.

Sezon 2000/2001 zaczęła od zawodów we Francji, gdzie po zawodachym drugim przejeździe (drugi czas), zajęła 7. lokatę w bardzo mocno obsadzonym slalomie. W kolejnych rewalacjach FIS we Włoszech zajęła 3. miejsce. Później była przynusowa przewa spowodowana bolesnymi otarciami stóp.

Po przerwie występowała w Austrii, gdzie zajęła 7. miejsce w zawodach, w których startowała liderka Pucharu Świata Janica Kostelic (fenomenalna Chorwatka, również Kasia), również Kasia, tym razem nie ukończyła zawodów.

7 lutego na mistrzostwach świata w austriackim Sankt Anton, Katarzyna zajmuje 24 lokatę wśród najlepszych seniorerek, zdobyła nominację olimpijską. I jeśli zdrowie pozwoli, a progresja wyników zostanie utrzymana, to ... Może jednak nie uprzeczajmy faktów. Sport w ogóle jest lotniejszą, a narciarstwo alpejskie szczególnie.

Sezon treningowy

Rozpoczyna się w sierpniu w Norwegii, we wrześniu zwykle wyjazd na austriackie lodowce. W przypadku Kasi, która musi godzić wyczerpane możliwości sportu ze szkołą 77, 10-dniowe okresy treningu, przerywane są tygodniowymi pobytami w slalomie. Musi wówczas wszystko nadrobić i zaliczyć.

W połowie grudnia zaczynają się starty. Dzień treningowy w okresie przygotowawczym to około 4 godzin efektywnej jazdy na nartach, po obiedzie trening kondycyjny np.: tenis, siłownia, ćwiczenia szybkościowe. W Norwegii na nartach trenuje się dwa razy dziennie. Lodowcem jest na mniejszych wysokościach niż w Austrii, organizm wolniej się męczy i można przeprowadzić dwa treningi.

Tak czy inaczej, w okresie przygotowawczym, alpejczyki trenują dzień po 7 ? 8 godzin. Sezon startowy kończy się w marcu. Jak wyliczono, przez cały rok treningi i starty stanowią ponad 300 dni.

W drodze do sukcesu ważną rolę odgrywają trenerzy. Na początku Kasia trenowała z Panią Teresą Raźniewską, później, gdy zaczęły się wyjazdy na poważniejsze zawody, z Piotrem Wądołowskim, a od 5 lat z trenerem kadry narodowej, Janem Bisagą.

Co dalej?

-Jak większość narciarzy, po maturze wybiorę się do Krakowa na AWF ? mówi Katarzyna Karasińska. To jest naturalna konsekwencja tego co robisz. Nauka jest bardzo ważna, dużą wagę przywiązuję do nauki języka niemieckiego, będąc zdawać ten przedmiot także na maturze. Sportowo próbuję wzorować się na Kostelic, która świetnie jeździ slalomem, wygrała w tym sezonie prawie wszystkie zawody, w których startowała. Wyrażnie wyprzedza swoje najgroźniejsze konkurentki. Pewnym ideałem w slalomie był dla mnie także Alberto Tomba, który przeszedł do historii narciarstwa, a w Polsce siostry Tiałkówny wiele zrobiły dla popularyzacji narciarstwa alpejskiego. Jeżeli chodzi o kolejne starty, to wezmę udział w mistrzostwach Czech w Spindlerowym Mlynie i, być może, wystąpię w mistrzostwach Słowenii. Na tym koniec, muszę przygotować się do matury. Moim głównym marzeniem sportowym jest w tej chwili udział w olimpiadzie zimowej. Wywalczyłam już nominację. Postaram się powalczyć, a miejsce w dziesiątce byłoby dla mnie satysfakcjonujące ? dodaje Kasia.

Na podstawie artykułu M. Mitrskiego z Gazety Wrocławskiej (kurier) z dnia 13 marca 2001 roku.