



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: LUCIE KULHAVÁ

7 MÝTŮ o telemarku

Musím se hned na prvních řádcích vyznat i přiznat. Kdyby mě neživilo alpské lyžování, ale cokoliv jiného, a na hory bych cestoval ve svém volném čase, jezdil bych jen na telemarkových lyžích. Proč? Na to se budu snažit odpovědět níže. Aby mi to šlo lépe, položím si stejné otázky a argumenty, které mi pokládají zarytí příznivci pevného vázání, kteří telemark nikdy nezkusili.

1. Telemark je historie

Ano, to je pravda. A ani se na to nedá říct, že je to zároveň i budoucnost. Není. Telemark je malý sport provozovaný větší či menší hrstkou nadšenců – záleží na zemi. Telemark je velmi populární v Norsku, kde je také jeho kolébka a nikdo se tam na něj nekouká přes prsty, velkou komunitu ale najdeme také v Německu nebo Švýcarsku a samozřejmě v Severní Americe, kde se nejstarší technika lyžování téměř po sto letech znovu narodila na počátku sedmdesátých let 20. století. Telemark se jako první popsaná technika sjíždění na lyžích etabloval mezi širší sportu chtivou veřejnost v druhé polovině 19. století, a nebýt Matyáše Žďárského, který přinesl mezi lyžaře vázání s pevnou patou, jezdili bychom možná telemarkem dodnes všichni. Ale historie tomu chtěla jinak a z telemarku se stal okrajový sport, který si nenárokuje ani velkou budoucnost, ani velký růst, a naopak je rád, že si v dnešní mainstreamové době udržuje punc výjimečnosti.

2. Telemark je těžký

Ne, není. Jednoduchá odpověď. Naučit se telemarkovat na mírné sjezdovce zvládnete za jeden den, pokud jste průměrně zdatní lyžaři, kteří dokáží vést lyže paralelně a nebojí se zkoušet nové pohyby. Posledních deset let navíc provozujeme telemark na novém systému vázání, které se více podobá sofistikovaným mechanismům standardních lyžařských vázání a při výuce prvních telemarkových krůčků velmi napomáhá.

3. Telemark je náročný na kolena

Ne, není. Pokud tedy náročnost neposuzujete podle míry ohybu kolen, a i tam by se dalo hodně polemizovat. Zatímco při alpském lyžování je při velkém rozsahu pohybů v oblouku vnitřní noha skrčena téměř na maximum, při telemarku k tak velké flexi vůbec nedochází. A vzhledem k tomu, že telemark je svým pojetím mnohem hravější, měkčí a uvolněnější sport, který se navíc odehrává při nižších rychlostech než alpské

Zkus telemark!

Chceš se naučit telemarkovat? Nebo telemark alespoň vyzkoušet?

Ve Skiareálu Malá Úpa jsme otevřeli největší a nejmodernější telemarkovou půjčovnu v České republice. Koukni na www.skimu.cz. Na stránkách www.telemarkovaskola.cz si můžeš rezervovat lekce telemarku nebo se přihlásit na dvoudenní telemarkový kemp. Nebo přijed' rovnou na Malou Úpu a „Zkus telemark!“



ZKUS TELEMARK!

12. 2. a 8. 3. 2025 pořádáme na Malé Úpě telemarkovou ochutnávku. Půjčíme ti vybavení a instruktora na dvě hodiny dopoledne nebo odpoledne a sám uvidíš, jestli tě to bude bavit.

TELEMARK CAMP

8.–9. 3. 2025 pořádáme na Malé Úpě dvoudenní telemarkový kemp. Půjčíme ti vybavení a instruktora na 5 hodin denně a za dva dny z tebe uděláme plnohodnotného telemarkistu!

lyžování, nedochází při něm ani k tak velkému působení sil, a tedy ani k tak velkému zatížení kloubů jako při alpském lyžování. Sám mohu potvrdit, že po těžkém úrazu kolene jsem mnohem dříve začal telemarkovat než lyžovat. A nejsem zdaleka sám. Mnoho takových případů najdete i mezi bývalými vrcholovými lyžaři, kteří nakonec na telemark přešli.



Čtrnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o všem, co mi přijde na mysl. Po třinácti letech už se témata hledají špatně, ale o to je to větší zábava. Určitě letos dojde na telemark, o kterém jsem nepsal už několik let, ale také na jednoduché tipy, které by se vám mohly v průběhu sezóny hodit. A ten, kdo nerad čte a radši si o lyžování a telemarku popovídá mezi jízdami na lanovce, může si se mnou přijet zalyžovat nebo třeba přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ

 **ATOMIC**
SALOMON

4. Telemark je nebezpečný

Ne, není. Kolik se vám toho v životě stalo na běžkách? Kromě odřeného obličeje nic. Pády jsou měkké a díky volné patě vázání nedochází k žádným ošklivým zlomeninám a úrazům kolenních vazů jako při alpském lyžování.

5. Telemark není do hlubokého sněhu

Není to pravda. Naopak. Pocit podobný surfování na zadní noze je na telemarkových lyžích v prašanu neopakovatelný. A když napadne málo, všichni lyžaři telemarkistům závidí. Ti totiž díky typickému nízkému postoji dostávají „face shoty“ už při 10 centimetrech čerstvého sněhu. Volná pata navíc přímo vybízí k výšlapům se stoupacími pásy jako na skialpech.

6. Telemark je pro lyžaře úplně k ničemu

Ne, není. Telemark všem sportovním lyžařům, kteří ho vyzkoušeli, navždy změnil pohled na to, jak funguje technika lyžování, jak je důležité umět v oblouku balancovat proti vnější noze, jak je důležité umět dobře vyvážit tělo ve všech směrech proti reakčním silám od sněhu, jak je důležité v nájezdu do oblouku dobře orientovat celé tělo a kam. Co

všechno přinesl moderní telemark sportovním alpským lyžařům, by bylo téma na samostatný seriál a udržet to téma na prahu srozumitelnosti pro širokou lyžařskou veřejnost by byla přinejmenším výzva. Ale třeba na to jednou dojde. Zatím si pojďme vystačit s argumentem, že telemarkové lyže při své letní tréninkové přípravě na ledovcích nebo na jižní polokouli využívá nemálo závodnic a závodníků Světového poháru v alpském lyžování. Záměrně zdůrazňuji v „alpském“, protože i telemark má svůj Světový pohár a mistrovství světa. Podívejte se na youtube, protože telemarkové disciplíny jsou opravdu zábavné a stojí za to je vidět.

7. Telemark je jen móda

Je a není. Móda se rychle vytrácí a občas zase vrací. „Široké kalhoty jdou zase do módy!“ Ale můžeme to samé říct o telemarku? Telemark je jednou z technik lyžování. Ve své době byl překonán technikami, které byly jednodušší pro udržení rovnováhy a vyžadovaly méně úsilí pro zatáčení. Ale telemark se ve své domovině, Norsku, paralelně rozvíjel a nikdo ho nepovažoval za módu. Lyže se jednoduše rozdělily na ty, které bylo možno používat k chození, běhání, skákání a sjíždění, a na ty, které byly určeny jen na jízdu z kopce.

V Evropě pak postupně začal vznikat ski-touring, nebo chcete-li skialp, a s ním vázání určená pro chůzi do kopce a sjíždění z kopce. Ale ještě předtím si jeden zaměstnanec skipatrol v Americe vzpomněl na telemark, protože mu pevné alpské vázání jeho práci při častých pochůzkách po hřebeni znemožňovalo. A telemark začal znovu ožít až do dnešní podoby, kdy máme plnohodnotné vybavení, můžeme používat, jakékoliv lyže nás napadne, máme plastové boty jako lyžaři a sofistikovaná vázání s bezpečnostními funkcemi. Je to móda? Každý rok přibude v Čechách odhadem 20 telemarkistů. Takže to asi moc módní není. Telemark naopak odlišuje. Není módní. Je výjimečný, ojedinělý, upoutávající pozornost. Je to sport, při kterém budete vidět, a zároveň také dostávat všechny ty otázky, které jsem zodpověděl na řádcích výše.

Free your heel, your mind will follow! ☺

Ondřej Novák

Redaktor SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii, autor projektu Skiwithme.cz.

