



Patnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o lyžování. Stejně jako v uplynulých 14 ročnících. Dojde na fyziku, na telemark i 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 s námi přijet zalyžovat, nebo třeba přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také všechny starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



SALOMON



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: LUCIE KULHAVÁ

V ŠEST UŽ JE POZDĚ

Jestli jsem minulý článek končil slovy „do tří buďte prostě trochu víc v klidu“, dnes budu na pomyslném ciferníku hodin naopak bít na poplach. Budík je totiž nastaven na čtyři, a i když ho budete ignorovat, naposledy vás upozorní chvíli před šestou. Protože v šest už je pozdě!

Oblouk na dvě půlky

Možná už jste odhalili, že dnes bude řeč o tom, jak dlouho vlastně jet oblouk a v kolik hodin ho na našem ciferníku ideálně ukončit. A také možná tušíte, že kdyby stačilo říct ve čtyři, nebo v pět, nepsal bych o tom celý dlouhý článek. Ale takhle jednoduché to není. Záleží totiž na mnoha okolnostech.

Jak to vlastně funguje?

Při efektivním lyžování pracujeme s odporem sněhu a jeho interakcí s lyžemi. Reakce od sněhu a s ním i reakční síla vznikne, kdykoliv lyže zahráníme. Můžeme je zahránit náklonem celého těla, ale také aktivním otáčením lyží. A zde záleží na rychlosti. Je to jako na kole. Při rychlé jízdě vám do zatáčky bude stačit jen náklon, při pomalé budete

muset otáčet i řídítky. Čím rychleji jedete, tím více dokážete zahránit lyže a tím větší reakce od sněhu vznikne. Pokud se proti ní dobře zpevníte a nastavíte, lyže se prohnu, zkrátí poloměr a prudce zatočí. Takhle to funguje při carvingovém lyžování. Pokud nemáte na carving dostatečnou rychlost, musíte lyže aktivně otáčet svýma nohama. I při tom sice vznikne nějaké prohnutí, ale nebude to pro zatáčku stačit a budete k tomu muset pohnout i řídítky svého imaginárního kola. Důležité je, kde tohle všechno probíhá. Pokud si nalistujete minulý článek o gravitaci, uvidíte, že do tří hodin jezdíme na ciferníku v souznění s působením gravitace, ale od tří už naopak ne. Do tří můžete být tedy v klidu a nechat lyže jet. Ale hned za třetí hodinou se směr působení sil výrazně změní a přichází naše chvíle, kterou využijeme dokonale, nebo třeba trochu hůř a nebo taky vůbec. Je to šance na ukončení oblouku. Pokud se dokážete dobře zpevnit, lyže se vám za třetí hodinou prohnu, zkrátí výrazně poloměr a ve čtyři máte vyřešeno. Pokud se zpevníte trochu hůř, lyže se bude ohýbat méně, bude jí to trvat déle a bude se vás snažit vtlačit do středu oblouku. Pak se s ní budete prát třeba až do pěti. Pokud se nezpevníte vůbec, reakce od sněhu vás přetlačí, postaví na vnitřní a budete rádi, když lyže začnou někde kolem sedmé hodiny, tedy už v protisvalu, trochu zpomalovat. My totiž tím prohnutím



“ NEJVĚTŠÍ TLAK HNED ZA TŘETÍ HODINOU UMOŽŇUJE ZAČÍT UVOLŇOVAT TLAK Z LYŽÍ UŽ PŘED ČTVRTOU A V PĚT BÝT JIŽ NA PLOCHÁCH NA ZAČÁTKU DALŠÍHO OBLOUKU. ”

lyže zkracujeme poloměr a to jde ruku v ruce s kontrolou rychlosti. Při carvingovém lyžování tedy dokážete ukončit oblouk už kolem 4. hodiny, při pomalém lyžování s aktivním otáčením nohou to bude trvat ale mnohem déle. Určitě ale ne déle než do šesti hodin.

V šest už je totiž pozdě

Není to úplná tragédie, další oblouk stihnete ještě začít, ale ideální to není. V šest hodin totiž na ciferníku působí pohybová složka gravitace pořád přímo dolů, ale setrvačnost naopak přímo do strany. Výslednice mezi těmito směry tedy stále ukazuje někam směrem do dalšího oblouku. Jenže tahle situace předpokládá, že v těch šest hodin už nemáte zahraněné lyže a můžete po směru té výslednice putovat. Pokud ale ještě v 6 hodin držíte lyže na hranách, reakce od sněhu vás stále tlačí do středu kružnice, a než to celé zprocesujete, je sedm.

Co znamená ukončit oblouk?

To znamená jenom jediné. Začít uvolňovat tlak z lyží. Jak? Zmenšováním zahranění, protože čím menší hranění, tím menší reakce od sněhu, která nás stále tlačí do středu kružnice. Když máte oblouk vyřešený ve 4 a začnete uvolňovat tlak, tedy přestanete se vzpírat lyžím a zároveň se je budete snažit odhranit, pojedou lyže sice ještě nějakou dobu po své staré křivce a dojedou třeba až do šesti hodin.

Důležité ale je, že tam nebudou už zahraněné a gravitace spolu se setrvačností zvítězí a překloupí vás směrem dolů do dalšího oblouku. Zásadní tedy je, kde a kdy začnu uvolňovat tlak a hranění. Konec oblouku není místo, kam dojedou lyže, ale místo, kde jste s nimi začali dělat něco ve prospěch další zatáčky.

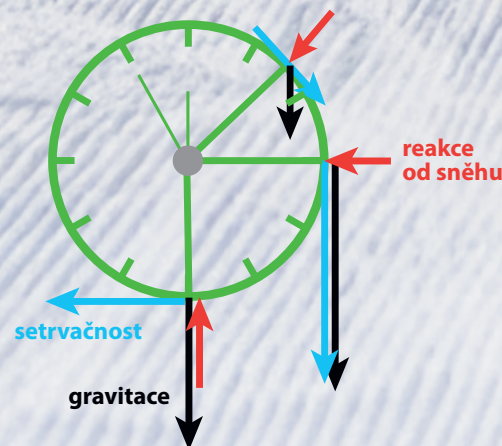
Je oblouk polovina kružnice?

Není. Byť si to tak v ideálu všude malujeme a na ciferníku ukazujeme co, kde a kdy udělat, oblouk je docela nepravidelně zahnutá křivka. Do tří hodin je nejkulatější, ale hned za třetí se v důsledku nárůstu reakce od sněhu prudce uzavře. Vrchol oblouku je tedy tam, kde je největší tlak. Při rychlé jízdě to bude hned za třetí hodinou, při klidnější třeba mezi třetí a čtvrtou, při hodně pomalé i mezi čtvrtou a pátou, protože kontrola rychlosti otáčením nohou nám trvá mnohem déle než pouhým prohnutím lyží.

Proč?

Protože když budete vědět, kdy a kde oblouk končí a jak to udělat, bude vám na sjezdovce stačit mnohem méně prostoru než doposud. Přestanete kontrolovat rychlost vyjížděním do protisvalu, kde kromě střetu s jiným lyžařem hrozí, že další oblouk už nepůjde pořádně ani začít, a začnete třeba používat pro své lyžování nějaké delší a měkčí lyže, které jsou na ovládání mnohem jednodušší. Protože

ohnout 160cm slalomku není vůbec to samé jako ohnout 180cm univerzátku nebo obřačku. A byť vám údaj o poloměru na patce hlásá něco jiného, není to všechno. Poloměr lze při carvingovém lyžování zkrátit pouze správným prohnutím lyží a ruku na srdce: Když si podložíte 180cm a 160cm prkno cihlami a postavíte se na něj, které se prohne víc? ☹



Ondřej Novák

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

