

FOTO: PETR ALINA

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA TELEMARHU

PROJEKT SKI WITH ME

LETOŠNÍ TÉMA BUDE TAK TROCHU STARONOVÉ. NEJSTARŠÍ TECHNIKA LYŽOVÁNÍ, PŘED VÍCE JAK STO LETY PŘEKONANÁ MODERNÍ ALPSKOU, SE V POSLEDNÍCH LETECH VRACÍ NA ZASNĚŽENÉ SVAHY S VEŠKEROU SVOJÍ ELEGANCÍ I DRÁVOSTÍ, PODPOŘENOU MODERNÍM MATERIÁLEM. PROJEKT SKI WITH ME NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW VYZKOUŠET NA VLASTNÍ KŮŽI, JAK LYŽOVA- LI NAŠI PRAPŘEDCI, ALE NABÍZÍ I NOVOU ALTERNATIVU PRO TY ALPSKÝM LYŽOVÁNÍM ZNUDĚNÉ. TELEMARU JE I SKVĚLÝM TRÉNINKOVÝM PROSTŘEDKEM PRO ZÁVODNÍKY A POKROČILÉ LYŽAŘE A UVIDÍTE, ŽE PO NĚKOLIKA HODINÁCH S VOLNOU PATOU ZÍSKÁTE NA ALPSKÝCH LYŽÍCH ÚPLNĚ JINÝ POCIT. POJĎTE ZKUSIT VŠE, O ČEM ČTETE, NA VLASTNÍ LYŽE POD DOHLEDEM PŘEDNÍHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ A TELEMARHU, ONDŘEJE NOVÁKA.



ONDŘEJ NOVÁK

Zástupce šéfredaktora SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii. Autor projektu Skiwithme.cz, spolujatel lyžařské školy.

Loni jsem psal, že to je házení flinty do žita říkat čtenářům lyžařského časopisu, jak by měli nejlépe lyžovat. Všichni už to piece nějak umí, kopec sjedou, většina z nich i ten nejprudší. Přesto se vás několik přihlásilo, byli jsme si spolu zalýžovat a zdá se, že to bylo i přínosné. Nejen pro vás, milí čtenáři, ale i pro mě.

Dnes začínáme již čtvrtý kousek koláče nazývaného umění telemarku. V minulých dílech jsme se naučili úplné základy a postupně prošli přes první pokusy o telemarkové oblouky až k obloukům krátkým, přitvrdili jsme v carvingových obloucích a dnes začneme skoro závodit. Prostě telemark není módní retro, ale plnohodnotné lyžování se vším, co k tomu patří. Dnes tedy zrychlíme a klesneme ještě níže, neb platí: „Get low, you will flow.“

PARTNERI:

TELEMARkovaskola.cz



DNEŠNÍ MENU: RACECARVING

Zatímco v minulém díle jsme začali carvovat jak o život a zjistili tak, že telemark nemusí být jen pohodové promenádování v pleteném svetru před zraky závistivých pevnopatařů, dnes se pustíme do opravdu rychlé jízdy. Jak jste si přečetli v dnešním menu, budeme trochu závodit. Racecarvingový oblouk nám tentokrát bude stačit dlouhý. Na ten krátký jsou potřeba krátké, vykrojené lyže a jezdit krátké, čisté vyřezané oblouky na telemarkových lyžích je sice umění, ale zároveň pro telemarkistu trochu nuda. Telemark sám o sobě je velmi zábavný a vy si ho můžete zpestřit i drobným závoděním třeba v rámci různých festivalů. A proto je dobré umět pěkný dlouhý nebo střední racecarvingový oblouk.

Jako byl pro nás v minulých dílech důležitý pohyb kotníků, kolen a boků ke svahu, kterými jsme dokázali zahrnit lyže a zvětšovat jejich zahrnutí, bude tomu tak i dnes.

Stejně, jako jsme minule zahrnili pohybem kotníků, kolen a boků ke svahu, uděláme to i dnes. Jen zase o trochu více než minule. Budeme se totiž snažit lyžovat maximálně čistě po hraně i na prudších svazích, to znamená, že musíme lyže dostatečně zatížit a zahrnit, abychom je řádně prohnuli a zkrátili tak jejich poloměr.

Jízdu po hraně už ovládáme, víme, že se máme soustředit na palcovou hranu vnějšího chodidla a hledat oporu v malíčku chodidla vnitřního. A takhle dnes také začneme. Vyrazte na modrou nebo mírnější červenou sjezdovku a začněte carvingovými oblouky. Postupně

zrychlujte a snažte se přitom udržet stejný poloměr oblouků. K tomu bude potřeba zahájit oblouk větším náklonem, abyste vytvořili dostatečný úhel zahrnutí a lyže začaly zatáčet pěkně po kolejkách. Následně zastavte pohyb horní poloviny těla a nechte ve směru dovnitř pokračovat jen dolní končetiny, tedy pohybujte kotníky, kolena a boky směrem dovnitř pro zvětšení úhlu zahrnutí. Hor-



AUTORA PROJEKTU OBLÉKA

SCOTT
WWW.SCOTTSPO.RT.CZ

SPONZOR RUBRIKY

ni polovina se tak mírně zalomí těsně pod žebry a vy budete lépe odolávat všem působícím silám v oblouku. To vše vám právě umožní větší rychlost.

A přichází konec oblouku. Přes svou budoucí vnitřní nohu se začnete pohybovat směrem dopředu, abyste dohnali ujíždějící lyže, a zároveň dolů z kopce, čímž vytvoříte právě dostatečný náklon pro zahájení, který jsem zmiňoval o několik řádek výše. Budoucí vnitřní noha se tedy zatím nepohybuje, jen se aktivně překlápí z palcové na malíkovou hranu. Budoucí vnější, nebo chcete-li budoucí přední, se naopak aktivně posouvá směrem dopředu tak, jako byste ji chtěli vykopnout. Tím dojde k velmi rychlému přehranění a aktivní opoře mezi patou vnější nohy a prsty nohy vnitřní, která mezitím začala naklekat. Tuto oporu dále zvětšujeme i větším pokrčováním vnitřní nohy – nikoli zasouváním daleko za sebe, kde bychom naopak o oporu začali přicházet.

Vypadá to složitě? Jen vypadá. Telemark je o zkoušení. Postupně můžete zkusit přehranit i rychlým podsunutím lyží pod tělem, kterého docílíte pokrčením nohou při přehranění a jejich následným vysunutím do strany. Znalci už poznali, že se jedná o tzv. „crossunder“ v telemarkovém pojetí. Nejlepším řešením na středně strmém svahu bude vždy kombinace. Trochu pohybu přes lyže, trochu pokrčení a podsunutí, tak jak vidíte na dnes jediném obrázku. To vše by vám mělo přinést plné uspokojení při rychlé jízdě na strmějším kopci, i mezi brankami.

Tak hurá do toho. Na kopcích zatím moc sněhu není, ale telemarkovat určitě půjde. Až do března máte čas zkoušet, učit se, zdokonalovat a v měsíci březnu zkusíme něco hravého. Jízdu pozadu a taky skok, který k telemarku neodmyslitelně patří a je součástí všech pořádných telemarkových závodů.

TELEMARK FEST PEC 2013 BUDE

TŘETÍ ROČNÍK TELEMARKOVÉHO FESTIVALU
V PEČI POD SNĚŽKOU MÁ UŽ SVŮJ TERMÍN
A LETOS PŘIVÍTÁ MILOVNÍKY VOLNÉ PATY
S PRODLOUŽENÝM TŘIDENNÍM PROGRAMEM.



TFP 2013 by měl přinést hlavně krásné jarní počasí. Alespoň velikonoční termín 30. 3.–1. 4. 2013 tomu napovídá. Program bude jako vždy velmi nabitý. Kromě velké telemarkové půjčovny, která bude k dispozici zdarma po celé tři dny včetně profesionálních telemarkových instruktorů, se v neděli 31. 3. uskueteční na sjezdovce Javor i tradiční závod Telemark Classic Sprint se skokanskou i běžeckou částí, který bude letos finálovým měřením sil těch nejlepších v Českém telemarkovém poháru 2013.

Pro začátečníky jsou připraveny pravidelné lekce zdarma, pro pokročilé pak zdokonalovací workshopy, společný výlet na pásech na Velikonoční pondělí nebo testování telemarkových lyží Scott. Sobotní pozávodní večer by měl naopak oživit koncert živé kapely, tradiční grilování a vložený večerní závod.

Zapište si tedy do svých kalendářů jednoduchou poznámku – TFP 2013 – a připište ji k termínu 30. 3.–1. 4. 2013.

Více informací pak můžete průběžně nacházet na stránkách:

www.telemarkovaskola.cz



Těšíme se na vás
v Peči pod Sněžkou!

www.birki.cz

SNAPPY RACING GS 7075 Alu / Carbon ø 16 x 0,75 mm

SNAPPY RACING SL 7075 Alu / Carbon ø 16 x 0,75 mm



BIRKI[®]
SKI POLES

BIRKI spol. s r.o. U bělidla 926/3 / 790 01 Jeseník / CZ
fax: +420 584 412 904 / tel.: +420 584 412 905
e-mail: birki@birki.cz / www.birki.cz / ISO 9001:2001

You can lean on us! | O nás se můžete opřít!



CO
WOUND
TECHNO
LOGY