

OFF-PISTE „OFFPÍSTOVÁ KLINIKA 1“ HLUBOKÝ SNÍH

DLOUHO JSEM HLEDAL NÁZEV PRO TENTO SERIÁL. FREERIDE? O TOM TO NEBUDE. JÍZDA MIMO SJEZDOVKU? ANO, ALE TO SPOJENÍ MOC NETÁHNE A ZAVÁNÍ SPÍŠE STROHOU VÝUKOU NEŽ POTĚŠENÍM Z JÍZDY.

Pak jsem si vzpomněl. Když jsem začínal v Peci učit Holanďany lyžovat, hrnuli jsme se vždy hned po práci někam do lesa, do vykácených průseků, a když bylo málo času, tak alespoň kamskoliv hned vedle sjezdovky. Trénovali jsme na další stupně našeho vzdělání, učili se sjet pohodlně cokoliv, kdekoliv a hlavně dostatečně rychle a zároveň pod kontrolou. A o tom bude náš seriál.

No, a abych nezapomněl, svolávali jsme se výkřikem „VOFPÍST“, šťastní, že už máme odpracováno a že nás čekají dobrodružství hlubokého sněhu, krusty, boulí a jízdy v lese, která se rýsovala přímo před námi a hlavně všude okolo. Takže pojďte s námi lyžovat mimo sjezdovku, tedy anglicky off piste. Nebude to o freeridingu, ale o překonání sama sebe systémem pokus – omyl s drobnou radou na začátek jako bonusem k vašemu snažení.

Jako chůze po vajíčkách

Při přemýšlení o tomto seriálu padla otázka, na kterou budu muset v každém jednotlivém díle odpovědět. Ta zněla: „Jak nejlépe lyžovat v krustě, v boulích, na strmém svahu atd.?“ A já si hned v duchu odpovídal jako možná většina z vás, běžných víkendových lyžařů. „Nejlépe, když tam vůbec nepolezu.“ Jenže to bych byl hotov ihned. Takže jak doopravdy nejlépe lyžovat v hlubokém sněhu?

Principy zatížení a odlehčení lyží používané při jízdě v hlubokém sněhu nás budou provázet i dále v jiných terénech, takže jsem se jimi rozhodl začít.

Jízda v hlubokém sněhu je jako chůze po vajíčkách. Musíte našlapovat velmi jemně, abyste žádné nerozmačkali. Snažíme se celou dobu držet v centrální pozici, žádný záklon (jak se často radí), žádný předklon a využívat pro jízdu odporu stlačeného sněhu. Je to jednoduché. Představte si, že v oblouku, přesně tedy od spádnice, nohy natahujete pryč od těla. Tím se lyže ocitají pod sněhem a stlačují sníh. Na konci oblouku vás odpor sněhu vynese zpět nahoru. Můžete mu pomoci větším vertikálním pohybem nahoru, jako byste chtěli ze sněhu vyskočit, nebo naopak dolů, kdy začnete „natažené“ nohy krčit zpět pod tělo. Tělo se pak nepohybuje, ale pouze se pod ním natahují a krčí nohy. Pokrčením nohou se lyže dostanou nad sníh a vy můžete přehranit a velmi jemně, jako na vajíčkách, je začít orientovat ke spádnici. Odtamtud je zase začnete natahovat a pohybem chodidel dovnitř také otáčet směrem do oblouku.



ONDŘEJ NOVÁK

vedoucí vzdělávání APUL, majitel lyžařské školy a autor projektu SKIWITHME.cz

ZKUSTE SI NĚKOLIK CVIČENÍ:

- 1 Rozjedte se na mírném svahu jen po spádnici rovně dolů a zkuste se pohupovat v kolenou, abyste pocítili hloubku a odpor sněhu.
- 2 Tak totiž chytíte rytmus a můžete začít i s mírnou změnou směru, tedy s malými oblouky při spádnici.
- 3 Jde to? Zkuste lyže střídavě trochu více zatěžovat a zkuste větší změnu směru. Nezapomeňte na zapáchnutí hole.
- 4 Pokud jste se dostali až sem, je téměř vyhráno. Zbývá se udržet v rytmu a zkusit vše v hlubším sněhu a na strmějším svahu.

RECEPT ANEB ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO JÍZDU V HLUBOKÉM SNĚHU:

- 1 Nikdy nezatěžujte lyže před spádnicí, lyže se začnou příliš brzo utápět a skončíte v záklonu.
- 2 Nezaklanějte se. Pověry o špičkách nad sněhem díky „lyžování na záchodě“ jsou opravdu jen pověrami. Až na hodně prudkém svahu a v hodně hlubokém sněhu se těžiště začne posouvat více dozadu.
- 3 Snažte se držet lyže v úzké stopě. Pokud nemáte široké freeridové lyže, vytvořte tak větší a hlavně kompaktní plochu pro oporu ve sněhu.



Itálie - Skirama Adamello Brenta

MONTE BONDONE

- 21,5 km sjezdovek v nadmořských výškách až 2.090 m
- 5 sedaček a 2 snowparky
- 725 km z Prahy a 800 km z Brna

RESIDENCE CIELO APERTO ***

- 150 m od lyžařského areálu a 300 m od centra Vasonu
- ideální poloha ke sjezdovkám, široká vybavenost včetně bazénu



7 nocí pro 2 dospělé a 2 děti narozené po 30.11.2003 včetně skipasů na 6 dní

již od 10.300 Kč / 4 os.

© Udo Bernhart



NEV-DAMA
cestovní kancelář - člen skupiny CK FISCHER

www.nev-dama.cz
800 100 234