

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE W TEMATYKĘ SKITUROWĄ • 5

HISTORIA SKITURÓW • 6

ZAWODY SKITUROWE • 10

PODSTAWOWY PODZIAŁ • 15

CZY SKITING JEST DLA WSZYSTKICH? • 20

Nie mam doświadczenia w górach, a zimą w ogóle w nich nie byłem • 21

Nie umiem jeździć na nartach/Słabo jeżdżę na nartach • 21

Nigdy nie jeździłem poza trasą. Czy dam radę? • 21

Boję się zagrożenia lawinowego • 22

Nie mam dobrej kondycji, nie uprawiam na co dzień sportu • 22

TROCHĘ O SPRZĘCIE • 25

NARTY • 28

Długość • 28

Szerokość pod butem • 28

Waga • 30

Promień skrętu (R-radius) • 30

Rocker • 30

BUTY • 32

Jak powinno się dobierać buty? • 32

Waga • 33

Ruchomość cholewki przód-tył • 33

Szywność (flex) • 33

Klamry lub system BOA • 33

Botek termoformowalny • 34

Regulacja kąta nachylenia cholewki • 34

Podeszwa i możliwość założenia raków • 34

WIĄZANIA • 35

Rodzaje wiązań skitowych • 36

Skistopery • 37

Linka (smycz przewodnicka) • 38

Regulacja ustawienia wiązania - bardzo przydatna opcja! • 39

KIJKI • 40

Jak dopasować długość kijka do podchodzenia • 40

Jak dopasować długość kijka na zjazd • 40

Z regulacją długości czy bez • 40

Rodzaje talerzyków • 41

Rodzaje grotów • 41

Rękojeść • 41

FOKI • 43

Długość • 43

Taliowanie • 43

Zaczepy • 44

Mohairowa, nylonowa czy mix • 44

Klejowa czy bezklejowa (adhezyjna) • 45

DODATKOWY, ALE NIEZBĘDNY SPRZĘT:
LAWINOWE ABC, PLECAKI WYPORNOŚCIOWE,
RAKI, CZEKAN, HARSZLE • 46

Lawinowe ABC • 46

Plecaki wypornościowe/lawinowe • 48

Raki • 48

Czekan • 50

Harszle (noże lodowe) • 51

Co jeszcze warto mieć podczas wycieczki skitowej • 52

Ubiór • 53

PRZEPINKI I PODSTAWOWA OBSŁUGA SPRZĘTU • 55

NAJWAŻNIEJSZE, O CZYM MUSISZ
PAMIĘTAĆ • 58

Buty • 58

Wiązania • 58

Foki • 60

Mocowanie nart i czekana do plecaka • 69

SERWIS I PIELEGNACJA SPRZĘTU • 73

NARTY • 75

Ostrzenie nart • 75

Smarowanie nart • 75

Czyszczenie nart z pozostałości kleju • 75

FOKI • 76

Smarowanie fok • 76

Żywotność fok i wymiana kleju • 78

Docinanie fok • 79

BUTY • 79

Termoformowanie botka • 79

RODZAJE POKRYWY ŚNIEŻNEJ • 81

PUCH • 84

ZSIADŁY PUCH • 86

GIPS • 86

(ŁAMLIWA) SZREŃ I ŁODOSZREŃ • 88

FIRN • 90

ŚNIEG MOKRY • 90

TWARDY ŚNIEG • 91

CO JESZCZE? • 92

Uważaj na granicy słońce-cień! • 92

A co powiesz na jazdę pomiędzy drzewami? • 92

Subiektywna skala śniegów - od najlepszych do najgorszych do jazdy • 93

BĄDŹ BEZPIECZNY • 95

ZAGROŻENIE LAWINOWE - OGÓLNE
WIADOMOŚCI • 96

Typy lawin • 97

DLACZEGO I JAK POWSTAJĄ LAWINY, CZYLI
CZYNNIKI LAWINOWE • 102

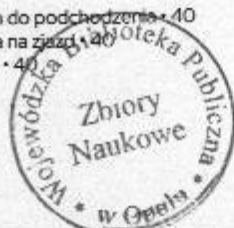
Czynniki terenowe • 103

Czynniki pogodowe • 116

Czynniki lawinowe - człowiek • 121

STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO • 126

Ogólne informacje • 126



374883

Jak czytać komunikat lawinowy? • 127
Jak rozumieć stopień zagrożenia lawinowego? • 129
Jak rozumieć komunikat dotyczący zagrożenia lawinowego? • 130

ZARZĄDZANIE RYZYKIEM • 132

Elementarna metoda redukcji • 132
Metoda filtrowania 3 x 3 • 132
Metoda redukcji • 136
Metoda „stop or go” • 138

DECYZJA PODJĘTA – RUSZAMY NA SKITURĘ! • 140

INNE NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH ZIMA • 143

Poslizgnięcia na śniegu, upadki z wysokości • 143
Ograniczona widoczność • 143
Wiatr • 144
Niebezpieczeństwa terenowe • 145
Odmrożenia, wychłodzenia • 147
Intensywne słońce • 148
Spotkania z dzikimi zwierzętami • 148

CZASOWE PLANOWANIE WYCIEZKI • 149

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS ZJAZDÓW – PODSTAWOWE ZASADY • 150

Ocena linii zjazdu • 151
Sygnały narciarskie • 151
Odstępy • 152
Zatrzymywanie się i miejsca zbiórki • 152
Trzymanie kijków • 153
Kolejność jazdy • 153
Syndrom modela • 153

TECHNIKA PODCHODZENIA I ROBIENIA ZAKOSÓW • 155

Pokonywanie stromych podejść (powyżej około 25 stopni) w linii spadku stoku na najwyższej podporze • 160

ZAKOSY • 162

Najważniejsze zasady dotyczące poruszania się zakosami • 163
Moment zmiany kierunku Podczas podchodzenia zakosami, czyli wykonywanie zwrotów • 167
Najczęstsze błędypopełniane przy wykonywaniu zwrotów • 174
Jak nie robić zwrotów • 179

ZJAZD NA FOKACH • 180

TECHNIKA JAZDY W TERENIE • 185

WRACAMY DO PODSTAW, CZYLI JAZDA NA STOKU • 188

Podstawy narciarstwa zjazdowego opracowane przez SITN • 189
Święte reguły narciarstwa • 196

ZASADNICZE RÓŻNICE POMIĘDZY JAZDĄ NA STOKU A JAZDĄ W TERENIE • 198

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY • 200

Ręce! • 200
Rotacja ciała • 204
Śladanie na tyłach • 205

Wykonywanie skrętów przez podnoszenie dziobów nart • 206
Brak pracy dół-góra (nisko-wysoko) • 207
Przeniesienie ciężaru ciała na nartę wewnętrzną skrętu • 208
Przyjęcie układu odstokowego • 208
Brak układu równoległego nart względem siebie przy obskoku • 210

TECHNIKA JAZDY W TERENIE – PRZYDATNE RODZAJE SKRĘTÓW W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU POKRYWY ŚNIEŻNEJ • 212

Ciężar ciała • 213
Prędkość i wykorzystanie sprężynujących właściwości śniegu • 213
Ustawienie nart • 214
Ułożenie rąk • 214

JAZDA DŁUGIMI SZUSAMI • 216
Skręty z zastosowaniem odciążenia NW • 218
Skręt równoległy terenowy • 226
Skręty asokuracyjne • 227
Co jeszcze? • 231

SKAKANIE W TERENIE FREERIDE'OWYM • 234

Nauka skakania • 234
Skakanie z naturalnych przeszkód w terenie freeride'owym • 238

CO ZROBIĆ, ABY SKITUROWANIE STAŁO SIĘ PRZYJEMNE • 243

DŁACZEGO SKITOURY SĄ TAKIE MĘCZĄCE • 244

SKITUROWY WORKOUT • 245

Kondycja • 245
Przykładowy plan • 246
Siła, sprawność i równowaga • 246
Jak rozpocząć trening siłowy? • 247
Rozgrzewka, rozciąganie, rolowanie • 249

PORUSZANIE SIĘ W RAKACH I UŻYWANIE CZEKANA • 253

PODSTAWOWE ZASADY DOTYCZĄCE RAKÓW • 255

PODSTAWOWE ZASADY DOTYCZĄCE CHODZENIA W RAKACH • 255

PODSTAWOWE ZASADY DOTYCZĄCE UŻYWANIA CZEKANA • 255

TECHNIKA CHODZENIA W RAKACH Z UŻYCIEM CZEKANA • 257

HAMOWANIE CZEKANEM – PODSTAWOWE ZASADY • 259

NA DESER • 262

ELEMENTY WSPINACZKI I ASEKURACJA • 263

Poruszanie się po lodowcach • 264
Wspinanie + zjazd • 264

LITERATURA • 271

Strony internetowe • 271
Publikacje • 271