

SZTUKA TELEMARKU

**123 zachwycające rady,
jak doskonalić jazdę telemarkiem**



**Allen O'Bannon
&
Mike Clelland!**

SKLEP PODRÓŻNIKA
WARSZAWA 2010

Spis treści



Przedmowa.....	vii
Podziękowania	viii
Słowo od Mike'a!	ix
Słowo od Allena.....	x

Wstępne porady

1. Korzystaj z książki.....	1
2. Przejrzyj komiks na marginesie	2
3. Swobodne pięty kontra uziemione stopy	2
4. Wyjątkowo krótka historia telemarku	4
5. Sprzęt (po łebkach)	6
6. Linia spadku	9

Porady dla początkujących

7. Pozycja.....	10
8. Bądź nad nartami	11
9. Upadanie	12
10. Tele tasowanie	13
11. Zmiana nogi prowadzącej	14
12. Odpuszczanie krawędzi.....	15
13. Girlandy.....	16
14. Skręt	17
15. Skręt cierpliwości.....	18
16. Tele koło	19
17. Przekraczanie linii spadku.....	20
18. Głaskanie psa.....	21
19. Poczuj język.....	22
20. Pozwól dziobom pocałować wiązanie	22
21. Skrzydła samolotu.....	23
22. Tor ciuchci.....	23
23. Koncepcja dociążania i odciążania	24
24. Równomierne obciążenie.....	26

Nogi

25. 1 - 2 - 3 - 4 - 5.....	27
26. Duży palec, mały palec.....	28
27. Przesuwaj tylną stopę do przodu	30
28. Przesuwaj przednią stopę do tyłu	31
29. Skręty na paluszkach	32
30. Gra w zośkę na nartach.....	33

Pozycja

31. Trzymaj piłkę plażową.....	34
32. Linka między stopami.....	35
33. Chowanie podwozia	36

Linia spadku

34. Latarka w pępku	37
35. Daj się zassać przez linię spadku	38

36. Skup się na czymś w dole.....	39
37. Rama obrazu.....	40
Odpuszczanie krawędzi	
38. Ześlizg boczny w korytarzu	40
39. Ześlizg wokół osi	42
40. Mono-mark.....	43
Carving	
41. Smarowanie masłem orzechowym.....	44
42. Jazda na nartach w tunelu.....	44
43. Skręty w zwolnionym tempie	45
44. Zakres dociążania i odciążania.....	46
Pozycja ciała	
45. Poznaj wady oraz zalety niskiej i wysokiej pozycji.....	46
46. Postawa „C”	48
47. Ściśnij pomarańczę między biodrem i żebrami	49
48. Wygnij się w biodrze	50
49. Prowadź podbródkiem	51
50. Ćwicz pozycję ciała.....	52
51. Spokojny tułów.....	53
52. Górna ręka nad dolną nartą.....	54
53. Kowbojska postawa	55
54. Ściskanie balona.....	55
Skręcanie się	
55. Równoległy kontra tele-twist.....	56
56. Nakręcanie sprężyny	57
Praca kijkami	
57. Używaj krótkich kijków.....	58
58. Sięgaj w dół stoku	59
59. Synchronizacja pracy kijków	60
60. Obróć się wokół kijka.....	61
61. Uderz górną ręką w dół stoku	62
62. Użyj nadgarstka	63
63. Przerzucanie kijka.....	64
64. Podwójne wbicie kijków w dole stoku	64
Pamiętaj o tym . . .	
65. Oddychaj.....	65
66. Wyluzuj.....	65
Różne ważne wskazówki	
67. Ciesz się z podchodzenia na fokach.....	66
68. Przed pierwszym skrętem	67
69. Naucz się, kiedy skończyć	68
70. Zdobądź drugą książkę Allena i Mike’a!.....	69
71. Znajdź mantrę	70

72. Miej w swoim repertuarze skręty równoległe	71
Spróbuj tego . . .	
73. Przejedź się w luźnych butach.....	72
74. NaŚLADuj lepszego narciarza.....	72
75. Zrób przegląd śladów	74
76. Jedź bez kijków.....	75
77. Wykonuj krótkie, szybkie skręty.....	76
78. Jazda w lesie	77
79. Użyj drąga	78



Pomyśl o tym	
80. Znajdź swój rytm.....	79
81. Reflektory w kolanach.....	80
82. Hokejowe zatrzymanie.....	81
83. Odkręć pokrywkę słoika	82
84. Skradanie się	82
85. Ścisnij pośladki.....	83
86. Schylanie się z gracją.....	84
87. Mistyczne prawdy odkrywane w skręcie telemarkowym.....	85

Puch	
88. Twardy śnieg kontra puch.....	86
89. Odbicie w zwolnionym tempie.....	87
90. Jazda na delfinie	88
91. Jedna wielka narta.....	89

Na stromym	
92. Naprawdę sięgnij w dół stoku	90
93. Trzymaj ręce w polu widzenia.....	91
94. Skręty z podskokiem.....	92
95. Trzymaj biodro z dala od stoku.....	93

Nastawienie	
96. Jazda po łamliwej szreni	94
97. Nie obawiaj się odrobiny prędkości	95
98. Kręciołki	96
99. Jazda tyłem	97

Błędy	
100. Nie ulegaj frustracji	98
101. Nie zamarzaj w pozycji telemarkowej	99
102. Zbyt rozciągnięty.....	100
103. Zegnij przednią nogę.....	101
104. Krzyżujące się dzioby.....	102
105. Krzyżujące się nogi	103
106. Unikanie Wielkiego V.....	104
107. Obrót na zawiasie	105
108. Poślizg	106
109. Podwójne wbijanie kijka	107

110. Nie używaj górnego kijka jako podpórki	108
111. Pajęczkowanie	109
112. Nie ciągnij za sobą górnego kijka	110
113. Opuść podpiętki.....	111
114. Nierównomierne obciążenie nart	112
115. Skieruj tułów w dół stoku	113
116. Upadanie do tyłu.....	114
117. Nurkowanie dzioba tylnej narty.....	115
118. Za mało ruchu góra-dół	116
119. Za dużo ruchu góra-dół	117
120. Podstępny skręt równoległy.....	118
121. Zepsuty robot	119
122. Bliską ci osobę ucz rozważnie.....	120
123. Nie myśl naraz o wszystkich wskazówkach	121
 O autorach	 122



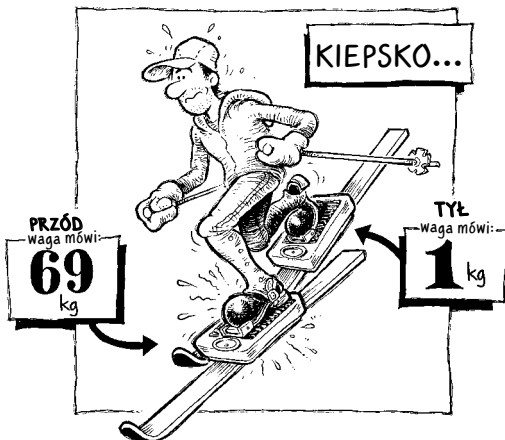
24 Równomierne obciążenie

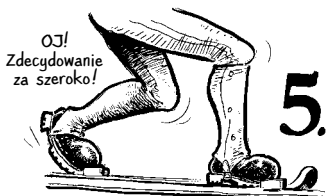
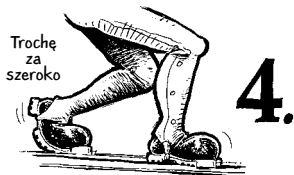
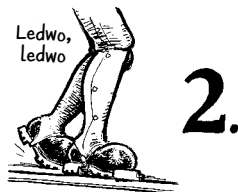
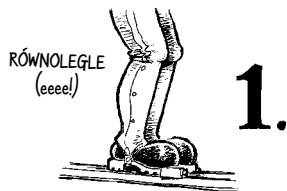
Spójrz na naszego doskonałego narciarza, jak łagodnie jedzie: wagi łazienkowe na jego przedniej i tylnej stopie wskazują dokładnie po 35 kg. Każda stopa przenosi dokładnie połowę ciężaru jego ciała. Umiejętność równomiernego obciążania uczyni z ciebie doskonałego telemarkowca bardziej niż jakakolwiek inna wskazówka z tej książki.

A teraz popatrz na naszego kiepskiego narciarza: obciąża on tylko przednią nartę, całkowicie zaniedbując tylną. Sam prosi się o katastrofę. Na twardym śniegu (takim jak na przygotowanym stoku narciarskim lub na firnie), może uda mu się oszukać i zjedzie na dół, jakkolwiek chwiejnie. Ale powstaje problem: jeśli nie przekażesz wystarczająco dużego ciężaru na tylną nartę, wówczas ona założy, że się o nią nie troszczysz i pojedzie swoją

drogą. Brak kontroli sprawi, że tylna narta będzie myszkować. Możesz tego nawet nie wiedzieć, ale kolega jadący za tobą będzie obserwował rozbieganą i nerwową tylną nartę.

Wykonując skręt, trzymaj but tylnej nogi pod sobą i dociskaj go w trakcie skrętu. Problem nie zostanie rozwiązany, dopóki nie przeniesiesz ciężaru ciała na tylną nartę w zdecydowany sposób. To jest powszechny błąd i na szczęście ta książka zawiera zestaw wskazówek, które mają ci pomóc. Na przygotowanym stoku może ci się wydawać, że opanowałeś skręt telemarkowy, ale jazda w głębokim śniegu sprowadzi cię na ziemię. W takim śniegu niedociążona tylna narta jest przyczyną frustracji – i wbijania głowy w śnieg. Dziób tylnej narty będzie nurkował w miękkim śniegu a moment obrotowy całej reszty rzuci tobą do przodu twarzą w śnieg. W głębokim śniegu równomierne obciążenie nart jest niezwykle istotne, tak byś mógł *unosić się* na jednej platformie.





25 1-2-3-4-5

Telemarkowa pozycja stóp może być opisana prostym systemem liczbowym. Sprawdź serię: numer 1 to postawa równoległa i to nie jest wcale pozycja telemarkowa. Numer 5 to pozycja telemarkowa, ale jest zbyt szeroka, żeby efektywnie wykorzystać buty. Dokładnie w środku jest numer 3, piękna i stabilna pozycja, którą uwielbiamy, niezbyt szeroka, z wyczuwalnym naciskiem na język przedniego buta i z tylnym butem pod tyłkiem. Dzięki temu narty mogą zostać aktywnie dociążone. Miej świadomość, że czasami nawet najlepszy telemarkowiec przejdzie w pozycję numer 4. Po prostu staraj się osiągać idealną pozycję numer 3 jak najczęściej.

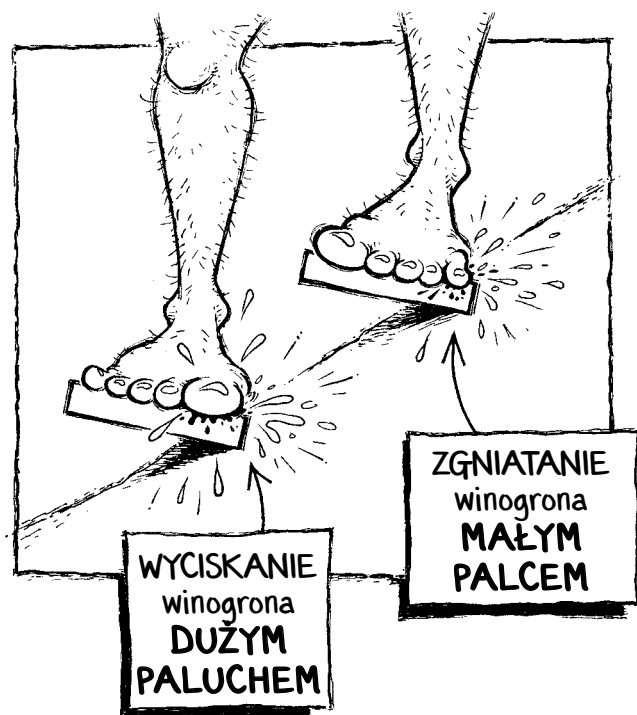
Weź zaufanego kumpla, żeby jechał obok ciebie. Może on obserwować twoje skręty i wykrzykiwać numer pozycji telemarkowej, który wykonujesz. Niestety, jeśli wykrzykuje „sześć!”, musisz poprawić złe nawyki.





26 Duży palec, mały palec

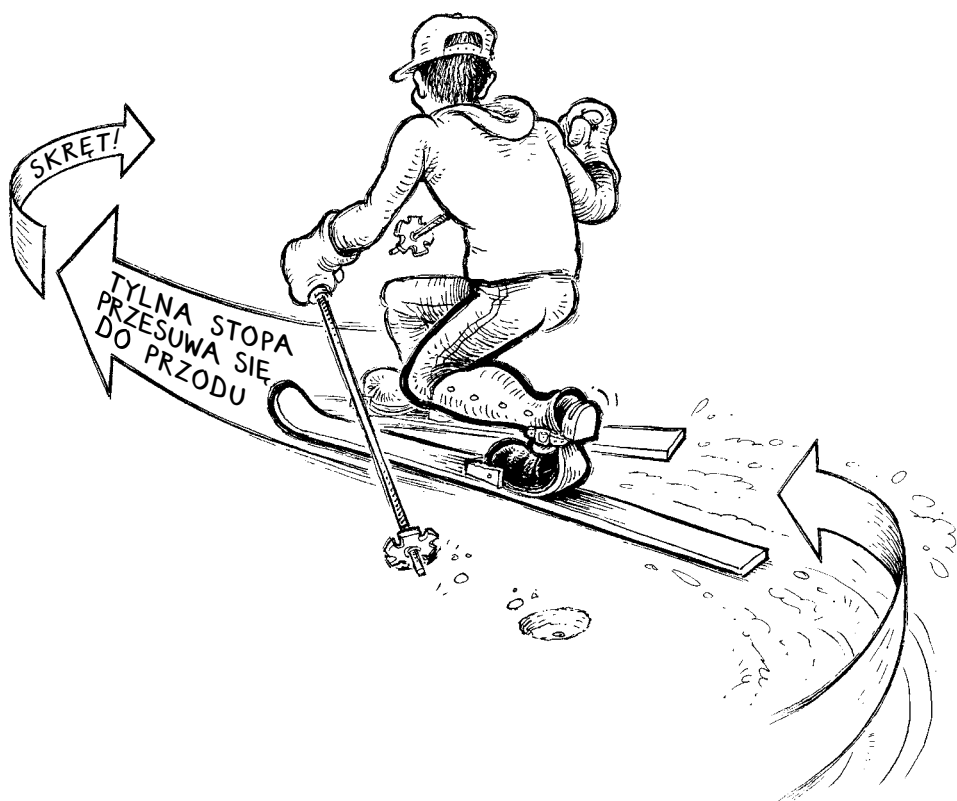
To jest piekielnie pewna metoda, żeby skupić się na krawędziowaniu. Udawaj, że masz winogrona umieszczone pod dużym i małym palcem stopy. Gdy wykonujesz skręt, chcesz zgnieść winogrono pod dużym palcem dolnej stopy. Górną stopą, gniesz winogrono pod małym palcem. Bądź agresyw-



ny w stosowaniu nacisku gniotącego winogrona, ponieważ to działanie (od palca do narty) powoduje, że krawędzie wgrzyżają się w śnieg.

Jeśli musisz przenieść więcej ciężaru na tylną nartę, skieruj energię na winogrono pod małym palcem tylnej stopy. Bądź zdecydowany i myśl o mocnym zakrawędziowaniu nart w śniegu. Uczcij sukces lampką wina wyciśniętego z twoich skarpet.

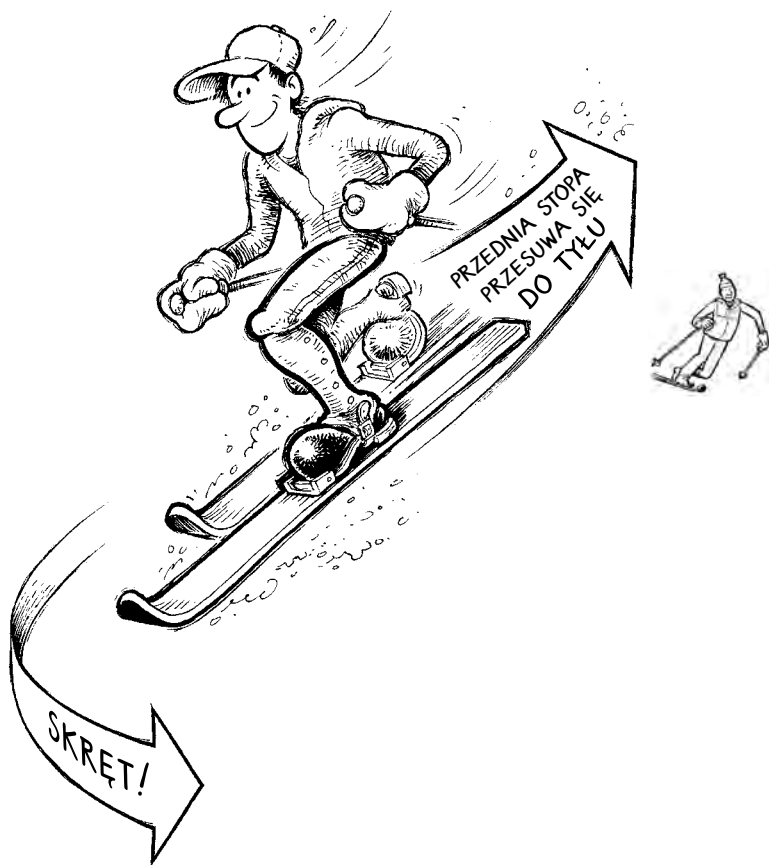




27 Przesuwaj tylną stopę do przodu

Zmiana narty w skręcie telemarkowym powinna być magicznym ruchem z równomiernym przekazaniem energii na każdą nartę w momencie, gdy są przesuwane. Ale czasem potrzebujemy umysłowej sztuczki, która pomoże nam udoskonalić technikę. Ta i kolejne wskazówki są sposobami na skupienie się na zmianie narty prowadzącej.

Gdy kończysz jeden skręt, przesuń tylną stopę do przodu w kierunku następnego skrętu. Pomyśl o dociśnięciu jej w momencie przesuwania jej do przodu. Pomoże to zapoczątkować skręt i ustawi cię do płynnej zmiany narty prowadzącej. Skręt telemarkowy jest serią pięknie płynących ruchów i powinieneś koncentrować się na przesuwaniu do przodu. To jest miły, pozytywny obraz, na którym powinien skupić się początkujący, jeżdżąc w łagodnym terenie. Aby osiągnąć płynną zmianę narty prowadzącej, myśl: *tylna stopa przesuwa się do przodu*.



28 Przesuwaj przednią stopę do tyłu

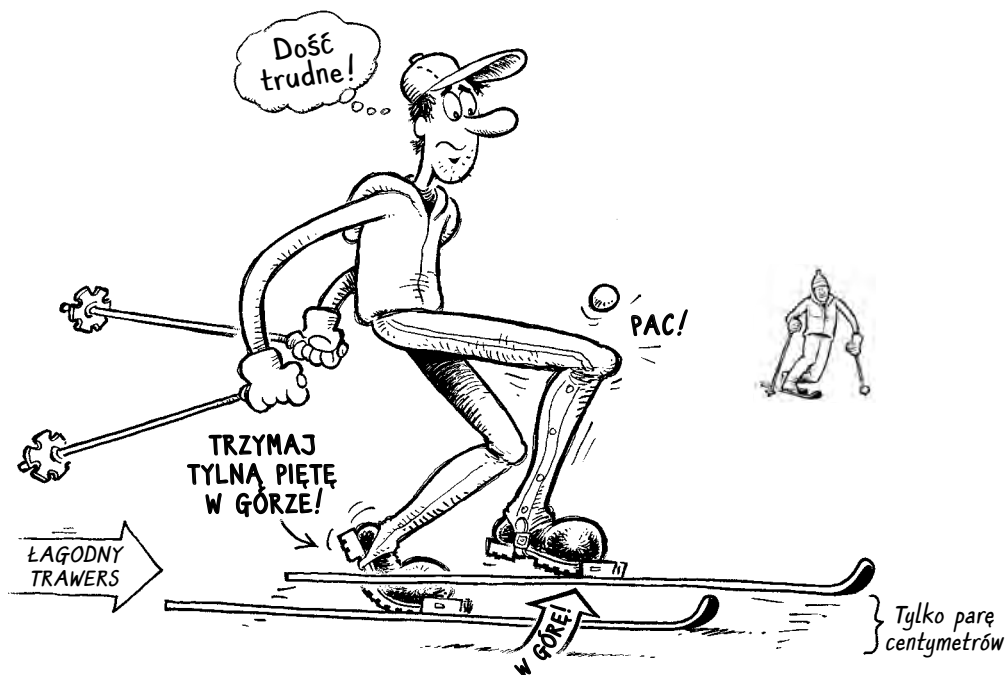
A teraz odwróćmy poprzednią wskazówkę, gdyż czasami chcemy wywrócić do góry nogami dotychczasowy sposób myślenia. Jeżdżąc w stromym terenie lub po muldach, chcesz wykonać zmianę narty prowadzącej naprawdę bardzo szybko. Przednia narta musi przesunąć się szybko do tyłu i zająć stabilną pozycję pod tobą. W rzeczywistości powinieneś pchać i ciągnąć jednocześnie każdą nartę w trakcie zmiany nogi. Twoje psychiczne nastawienie robi tę różnicę. Dla szybkiej zmiany narty prowadzącej myśl o przedniej stopie *przesuwającej się do tyłu*.



29 Skrety na paluszkach

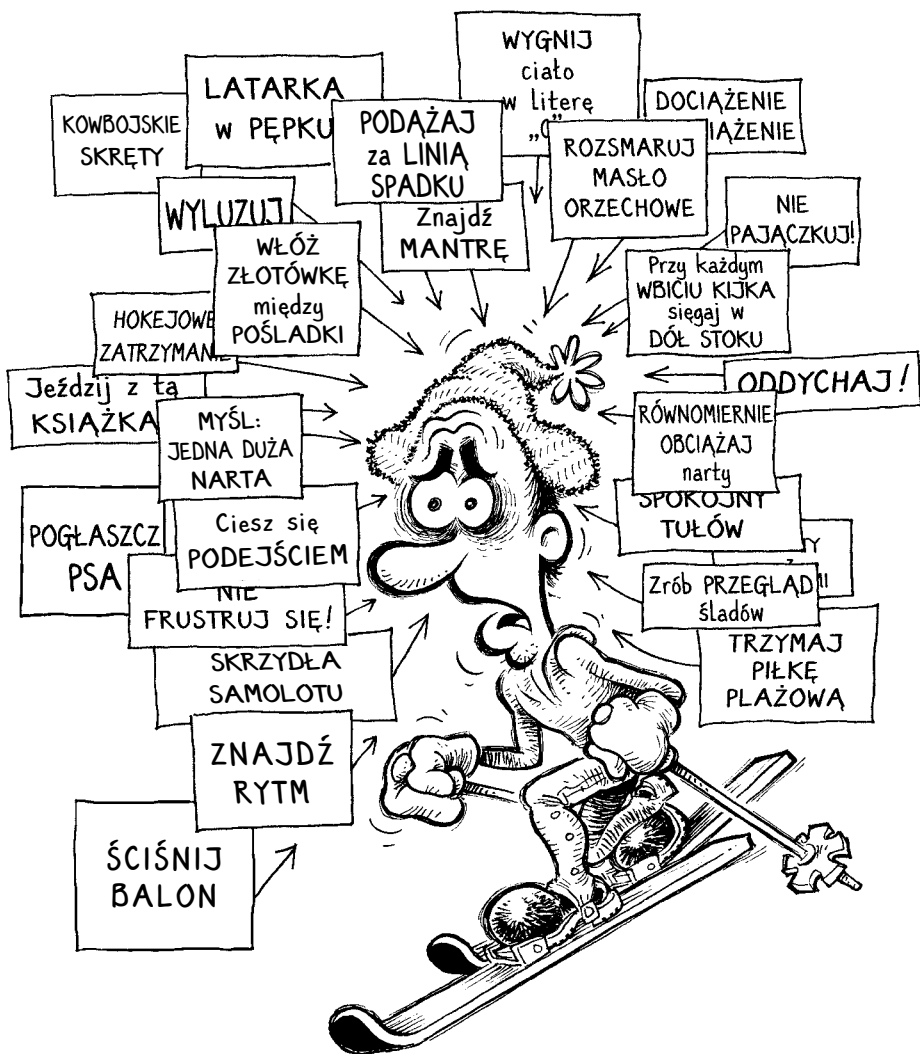
Spróbuj pojechać długim trawersem na łagodnym zboczu z *obiema piętami* uniesionymi nad nartami. Natychmiast docenisz zalety bycia na kłbie palucha zamiast na czubkach palców. Wskazówka ta pomoże ci naprawdę wyczuć sposób obciążania nart nawet z uniesioną piętą. Gdy już poczujesz się z tym pewnie, wykonaj kilka trawersów, zmieniając nartę prowadzącą tak, aby żadna pięta nie dotknęła narty i jednocześnie utrzymuj obciążenie obydwu nart. Nauczysz się trzymania obciążonych stóp pod sobą. Ćwicz to, aż zakoduje się w twoich mięśniach.

Jeśli poczujesz się pewnie w trawersowaniu, jesteś gotowy do następnego kroku. Wykonaj kilka łączonych skrętów z obydwoma piętami uniesionymi nad nartami i przygotuj się, że będziesz wyglądał absurdalnie śmiesznie w pozytywnym znaczeniu tego słowa – ruchy na paluszkach będą głupawym tańcem, który wzbudzi zazdrość Jasia Fasoli. Jeśli masz obie obciążone stopy pod sobą, powinno pójść gładko. W przeciwnym razie ćwicz, dopóki policja nie przyjedzie cię zgarnąć.



30 Gra w zośkę na nartach

Ta wskazówka ma na celu sprawdzenie twojej zdolności do użycia górnej (tylnej) narty i dociśnięcia jej butem. Jeźdź łagodnym trawersem po łatwym stoku i trzymaj jak najlepszą pozycję telemarkową. Wyobraź sobie, że masz piłkę do gry w zośkę na dolnej (przedniej) nartcie i spróbuj ją odbijać w powietrzu. Oznacza to chwilowe unoszenie przedniej narty *do góry i ponad śnieg*. Upewnij się, że tylna pięta jest uniesiona, gdy podbijasz piłkę. Jest to trudniejsze niż się wydaje i wymaga trochę koncentracji. Uda ci się to jedynie wtedy, gdy rzeczywiście dociążyś tylną nartę swoim butem. Zobacz jak płynnie możesz jechać, odbijając kolaniem piłeczkę przez cały czas.



123 Nie myśl naraz o wszystkich wskazówkach

Nie zaśmiecaj sobie głowy wszystkimi sztuczkami z tej książki. Mózg ci się zatrze, jeśli go przeciążysz! Zamiast tego wybierz *jedną* najbardziej odpowiednią dla ciebie wskazówkę i ćwicz ją, aż zacznie wychodzić w sposób naturalny. Potem wróć do książki i wybierz następną wskazówkę. Baw się tymi poradami – nie myśl o nich jak o pracy! Przypomina to budowanie domu: możesz położyć tylko jedną cegłę naraz.

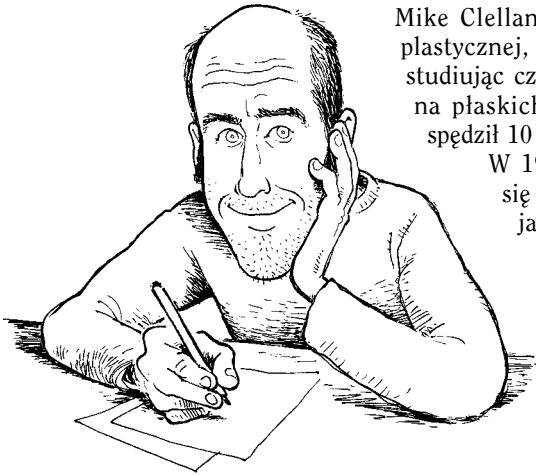
Powodzenia!



O autorach



Allen O'Bannon dorastał w Portland, w stanie Oregon. Narciarstwa i zimowych biwaków zakosztował w pobliskich Górach Kaskadowych (Oregon) a niedługo potem, pod koniec lat 80., przeniósł się na górzyste tereny Wyoming i Idaho, gdzie jego zainteresowanie przerodziło się w życiową pasję. Allen od 1987 roku pracuje w szkole NOLS (National Outdoor Leadership School); spędził cztery sezony, pracując dla Programu Antarktycznego Stanów Zjednoczonych (United States Antarctic Program). Zdecydowanie woli zimno od ciepła i traci humor, gdy słyszy o globalnym ociepleniu.



Mike Clelland nigdy nie chodził do szkoły plastycznej, za to uczył się rysunku, pilnie studiując czasopismo Mad. Wychowywał się na płaskich równinach Michigan, potem spędził 10 lat w Nowym Jorku jako yuppie! W 1987 roku pomyślał, że mógłby się dobrze bawić zimą w Wyoming jako narciarski włóczęga. To był moment przełomowy. Po okresie spędzonym w Górach Skalistych nie wyobrażał już sobie powrotu do dawnego życia w wielkim mieście. Obecnie mieszka w górskiej chacie w Idaho, gdzie dzieli swój czas pomiędzy pracę ilustratora i instruktora szkoły NOLS.

START

NA TRASIE

(twardy śnieg, firn, ratrakowany)

POZA TRASĄ

(puch, świeży, nieprzejeżdżony)

początkujący

średnio-zaawansowany

zaawansowany

początkujący

średnio-zaawansowany

zaawansowany

10, 12, 13
15, 16, 17,
18, 21, 23

19, 23, 25,
31, 33, 34,
43, 51

38, 39, 48,
49, 83, 87
96, 97

8, 24,
33, 36, 37
50, 73

45, 49, 51
72, 77, 80

89, 90, 91
93, 95, 99

Mój telemark jest:

spokojnie...
nie bądź taki
samokrytyczny!

70

72

Doskonały!

Prawie doskonały

Lekko wadliwy

Kiepski!

czy kiedykolwiek
korzystasz ze sprzętu
z wolną piętą?

Doskonały?
Wyrzuć tę
książkę!

9

87

Czy...

76

73

TAK **NIE**

27 do przodu

UPADASZ

WAHASZ SIĘ

masz kłopoty
z równowagą

3

czy jesteś
**NARCIARZEM
ALPEJSKIM?**

TYLNA
NARTA
NURKUJE?

do tytu

czy boisz
się?

80

czy jesteś
**NARCIARZEM
ALPEJSKIM?**

84

patrz
wskazówki
od 6 do 24

skórzane
buty

krzyżujące
się dzioby?

UPADANIA?

72

myszkująca
tylna narta?

82

nie możesz
zaufać pozycji
telemarkowej

82 117 24
104

na tytek

PORAŻKI?

65

92 : 95

120

71 123

gdzie są
twoje
kijki?

z boku?

10

czy stoki
są za
strome dla
ciebie?

17

za dużo ciężaru
na przedniej
narcie?

82

z przodu

z tyłu?

58 49
116

czy koledy
stawiają zbyt
wysokie wymagania?

84

złe
nastawienie?

86

93 63 112 92

66

albo to Ty
za dużo
od siebie
wymagasz?

69

67 100 84

38

30 49 111

ulubione
przez Mike'a

85 78

szukasz
wyzwań?

94

98 99

Allen to lubi

86 87

95

94

98 99

98 99