

# SPIS TREŚCI

## WPROWADZENIE

### W TEMATYKĘ SKITUROWĄ • 5

HISTORIA SKITUROW-6

ZAWODY SKITUROWE • 10

PODSTAWOWY PODZIAŁ • 15

CZY SKITURUNG JEST DLA WSZYSTKICH? • 20

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

Nie umiem jeździć na nartach/Stabo 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

Sztwność (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 skiturowych • 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

Zaczepty • 44

Mohairowa, nylonowa czy mix<sup>1</sup>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 skiturowej • 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 LODOSZREŃ • 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

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 3x3 - 132  
Metoda redukcji • 136  
Metoda „stop or go” • 138

#### DECYZJA PODJĘTA - RUSZAMY NA SKITURĘ! • 140

#### INNE NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH ZIMĄ • 143

Poślizgnięcia 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 WYCIECZKI • 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 • 1 5 5

Pokonywanie stromych podejść (powyżej około 25 stopni) w linii spadku stoku na najwyższej podpórce • 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 • 1 8 5

WRACAMY DO PODSTAW, CZYLI JAZDA NASTOKU • 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  
Siadanie 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

#### JAZDADŁUGIMISZUSAMI • 216

Skręty z zastosowaniem odciążenia NW • 218  
Skręt równoległy terenowy • 226  
Skręty asekuracyjne • 227  
Co jeszcze? • 231

#### SKAKANIE W TERENIE FREERIDE'OWYM • 234

Nauka skakania • 234  
Skakanie z naturalnych przeszkód w terenie freeridetowym • 238

### CO ZROBIĆ, ABY SKITUROWANIE STAŁO SIĘ PRZYJEMNE • 2 4 3

#### DLACZEGO 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 • 2 5 3

#### 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 • 2 6 2

#### ELEMENTY WSPINACZKI I ASEKURACJA • 263

Poruszanie się po lodowcach • 264  
Wspinanie + zjazd • 264

LITERATURA • 271  
Strony internetowe • 271  
Publikacje • 271