



FOTO: ARCHIV



Telemark (vlevo), skiboby, zimní triatlon, jízda na sněžných skútrech



vnější lyži a oblouk je snožný, při telemarku jsou obě lyže zatíženy stejně a jedna noha je v pokleku (takže spodní lyže je předsunutá).

Vrcholným zážitkem je však jízda v neupraveném terénu, nejlépe po pás v prašanu (off-piste nebo telefreeride). Díky lehkosti telemarkového vybavení a volné patě navíc můžete i šplhat po kopcích. Stačí na skluznici připnout takzvané stoupací pásky.

Pokud jste se rozhodli, že si telemark vyzkoušíte, nemá cenu hned kupovat nové vybavení. Řešením jsou bazary a půjčovny. Až trochu pokročíte, sami zjistíte, jaký typ lyží či bot vám nejlépe vyhovuje.

Jízda

Sněžné skútry

V Kanadě a Spojených státech mají sněžný skútr čtyři milióny lidí. Je to nutný dopravní prostředek. Skútry se ovšem staly i populární rekreační záležitostí. Celé rodiny se vydávají na několikadenní výlety, denně ujedou třeba i pár set kilometrů.

V českých podmínkách je tahle zábava ne realizovatelná. Místní hory jsou zkrátka malé, vytyčených tras je pomálu. Ovšem i hodinová vyjížďka po hřebenech a pláních stojí zato. Jen je třeba dát pozor, abyste neničili běžkařské stopy a přírodu.

Existují stroje pracovní, stroje cestovní, rekreační i speciální sportovní, s nimiž se dá jet klidně rychlostí ke 200 km/h. U nás se nejvíc uplatňují ty pracovní. Má je horská služba, majitelé chat, policie či vlekáři. Koupit si

sněžný skútr vyžaduje podobnou investici jako zakoupení automobilu střední třídy – zhruba 280 do 400 tisíc Kč. Nutný je řidičský průkaz i helma. Spotřeba benzínu se pohybuje mezi 30 a 40 litry na 100 km.

V Čechách se pořádá několik závodů do roka. Některé horské penziony skútry půjčují. V Evropě je nejlepší zajet do Finska, kde se pořádají sněžové safari – dlouhé vyjížďky přírodou.

Skiboby

Češi mohou jen litovat, že jízda na skibobech není součástí olympijských her. To by se pak poměrně skromná sbírka našich medailů určitě významně rozšířila. Česká republika je totiž absolutní světovou skibobovou velmocí. Skibob vypadá na první pohled jako dětské jízdní kolo. Jenže místo koleček jsou zespodu na kovové konstrukci upevněny dvě lyže, a to v jedné stopě (tedy za sebou, přičemž přední se ovládá říditky). Celková délka obou nesmí přesahovat 230 cm. Krátké lyžičky o maximální délce 55 cm má pak jezdec na nohách. Celý skibob smí vážit nejvíc 20 kg. Špičkový závodní skibob přijde na 40 až 50 tisíc Kč.

Jezdí se na strmých svazích lyžařských sjezdovek, rychlost 120 km/h je běžná, skoky v délce 30 m taktéž. Kolem tratí jsou bezpečnostní sítě i zíněnky, které tlumí případný náraz. Přílba je povinností. Soutěžní disciplíny jsou stejné jako ty lyžařské: sjezd, slalom, obří slalom a super G. Všechny jezdí muži i ženy. Na vrcholných soutěžích, jako mistrovství světa či Evropy, se vyhodnocuje i trojkombinace (časy ze sjezdu, slalomu a obřího slalomu). Světový pohár, jenž bývá pětidílný, zahrnuje také paralelní slalom.

Lyžování a skiboby jsou podobné i v pravě. Potřebujete stejné pohybové dovednosti, stejné svaly atd. Na rozdíl od lyžařů se u skibobistů síla rozloží mezi nohy a ruce. Nezatačí se pomocí řídítek, ale náklonem. Pokud chcete skiboby vyzkoušet na vlastní kůži, mnohé půjčovny v horských střediscích je mají k dispozici.

Skiboby

- Český svaz skibobistů: www.skibob.cstv.cz
- Mezinárodní skibobová federace: www.skibob.org

Skijöring

Spojení příjemného s užitečným: postavíte se na běžky, psovi dáte postroj a jednoduše se za ním povežete. Člověk si zalyžuje, pes se vyžije. Zní to jednoduše, skijöring je krásný sport, ale vyžaduje umění a disciplínu.

Skijöring má kořeny ve Skandinávii. Původně se nejezdilo za psy, ale za koňmi či soby. Ostatně mnohde se za koňmi dosud jezdí. Psí skijöring se objevil v 19. století a získával na popularitě. V severských zemích se mu věnují tisíce pejskařů – bez závodních ambic, jen tak, pro potěšení z pohybu.

Skijöring

- www.skijornow.com
- www.skijor.org
- www.skijorama.com

Důležitý je speciální postroj, člověk kromě běžek potřebuje i bederní pás nebo horolezecký sedák. Spojuje je lano 2,5 až 5 m dlouhé, opatřené pružným tlumičem (neucítíte každé škubnutí). Existuje pět skijöringových kategorií. Nejrozšířenější je rekreační. Ostatní již jsou závodní: sprint (běh na krátké vzdálenosti), distance racing (dlouhé vzdálenosti), backwoods skijöring (několikadenní cesty) a tzv. pulka (pes táhne ještě malé sánky).

Pes, kterým se dospělý člověk nechává táhnout, musí mít aspoň 15 kg. V každém případě však platí základní podmínka: psí disciplína. Abyste neskončili s polámanými kostmi zaklíněni mezi stromy. Ideální tréninkovou metodou pro skijöring je tzv. canicross – běh se psem. Princip je stejný, akorát nemáte na nohách běžky, ale trekové boty. ➔

Sněžné skútry

- Klub pořádající výpravy na sněžných skútrech: www.atv-vypravy.cz
- Yamaha, výrobce sněžných skútrů: www.yamaha.cz
- Servis a prodej sněžných skútrů v Peci pod Sněžkou: www.snezne-skutry-pec.cz