

ANDRZEJ PESZEK

SZYMON TASZ

FREERIDE MARZENIE KAZDEGO NARCIARZA



**SNOW
PULSE**
AVALANCHE AIRBAG SYSTEM



© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Zdjęcia i redakcja: Andrzej Peszek

Konsultacja merytoryczna: Szymon Tasz

Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: landie.pl

Druk i oprawa: Print Management Wojciech Pietrzak, Toruń

ISBN: 978-83-63017-08-8

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na:

www.wydawnictwosportowe.pl lub www.alpy.info.pl

Zapraszamy serdecznie.

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o.o. 92-101 Łódź, Krokusowa 1-3,
tel. 042 676 49 29, email: handlowy@grupa5.com.pl

Szczególne podziękowania dla ESF CHAMONIX

(Ecole du Ski Français) największej szkoły narciarskiej we Francji,

www.esfchamonix.com

dla jej szefowej - Martine Chevalier

i dla Denisa Paula Leroya (wspaniałego przewodnika wysokogórskiego,
instruktora narciarskiego a prywatnie piosenkarza rockowego i pisarza)

za wprowadzenie nas w niesamowity region Chamonix.

*(zwyczajem przewodników z Chamonix jest jazda w czapce; my
zdecydowanie rekomendujemy używanie kasków)*

dziękujemy firmie Faction z Verbier za udostępnienie nart do sesji
zdjęciowej

www.factionskis.com

SPIS TREŚCI

O AUTORACH..... 6

1. FREERIDE – DLA KAŻDEGO

CZY DLA EKSPERTÓW? 8

2. ZAGROŻENIE LAWINOWE 14

JAK OGRANICZYĆ RYZYKO SPOWODOWANIA LAWINY I
ZASYPIANIA PRZEZ LAWINĘ

JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY ZOSTANIEMY PORWANI PRZEZ
LAWINĘ I JAK RATOWAĆ ZASYPIANYCH PRZEZ LAWINĘ

3. TECHNIKA OFF-PISTE 44

ZMIANA PODŁOŻA DUŻO/WSZYSTKO ZMIENIA

NOWE SPOJRZENIE NA RÓWNOWAGĘ/ROZŁOŻENIE CIĘŻARU

PRĘDKOŚĆ NASZYM PRZYJACIELEM

SPOKÓJ, CIERPLIWOŚĆ I DŁUGIE RUCHY

4. KLUCZOWE ELEMENTY TECHNIKI 70

„PLATFORMA” NART

SYLWETKA

RYTM

RUCHY GÓRA-DÓŁ

KIJKI I RAMIONA

SKRĘT DŁUGI A SKRĘT KRÓTKI

5. TECHNIKA JAZDY OFF-PISTE
W ZALEŻNOŚCI OD WARUNKÓW 108

STROMIZNY

WYPŁASZCZENIA

DRZEWA

KORYTARZE (COULOIRS)

6. ĆWICZENIA NA "MIĘKKĄ SKOCZNOŚĆ"

I NIE TYLKO 118

7. KILKA DOBRYCH RAD 134

GDZIE SZUKAĆ „PUCHU”

JAK ZACZAĆ PRZYGODĘ Z PUCHEM

- „5 KROKÓW” DLA POCZĄTKUJĄCYCH

JAK WZNIĘŚ SIĘ NA WYŻSZY POZIOM

- „5 KROKÓW” DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

8. NO TO DO DZIEŁA..... 150

BIBLIOGRAFIA..... 151

- Chcesz lepiej jeździć na nartach lub desce?
- nie wiesz jak przygotować się do sezonu zimowego?
- a może obok sportów zimowych kochasz bieganie?



sprawdź ofertę książek
wydawnictwa sportowego landie.pl
więcej na:

www.wydawnictwosportowe.pl



OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI:

Andrzej Peszek

**KONCEPCJA KSIĄŻKI, TEKST
I ZDJĘCIA**

Jeżdżę na nartach od zawsze czyli od ponad 20-tu lat. Zawsze lubiłem jazdę na krawędziach – pojawienie się nart karwingowych jest jak spełnienie niewypowiedzianego marzenia. Poza nartami jestem wielkim pasjonatem wyścigów samochodowych i motoryzacji, amatorsko uczestniczę w wielu zjazdach oraz treningach doskonalących sportowe techniki jazdy.

www.andrzejpeszek.pl



Szymon Tasz

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: TECHNIKA NARCIARSKA



Góry w wydaniu narciarskim, a od kilku lat również w wydaniu rowerowym, to moja życiowa pasja. Narciarstwem zajmuję się od wczesnego dzieciństwa, ponad 20 lat uprawiałem jazdę wyczynową, należałem przez wiele lat do czołówki polskich alpejczyków, miałem też kilku-letnią przygodę z kadrą narodową. Od kilku lat specjalizuję się w tzw. freeride, czyli ekstremalnej jeździe poza trasą. Kolejne zainteresowanie górskie to Down Hill MTB, gdzie byłem Mistrzem Polski w kat. „masters”.

www.tasz.pl

Zbyszek Dendys

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: TECHNIKA NARCIARSKA



Pochodzę z Korbietowa, gdzie stawiłem pierwsze kroki na nartach. Jeżdżę od kiedy tylko pamiętam. Jestem absolwentem katowickiej AWF. Instruktorem narciarstwa SITN, trenerem 2 klasy PZN -narciarstwo alpejskie. Jako zawodnik uprawiałem carving i skicross. Jestem pasjonatem freeridu i wszystkiego, co wyzwala adrenalinę. Obecnie pracuję z dziećmi we własnym klubie narciarskim.

www.carvingsport.pl

mgr Jakub Saniewski

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE

Jestem fizjoterapeutą w Carolina Medical Center, certyfikowanym terapeutą manualnym, specjalizuję się w leczeniu w obrębie stawów: kolanowego, biodrowego i barkowego oraz kręgosłupa i tkanek miękkich. Pasjonuję się wieloma dyscyplinami sportowymi w tym narciarstwem, posiadam uprawnienia instruktorskie ze specjalizacją: narciarstwo. Jestem współautorem poradników oraz gościem programów TV i radiowych w tym zakresie.

Więcej o moim miejscu pracy:

www.carolina.pl



An aerial photograph of a rugged mountain range, likely the Pyrenees, with a blue color overlay. The text is presented on a dark, torn-edge banner. The banner is decorated with white floral and leaf patterns. At the top and bottom of the page, there are decorative chevron patterns: a dark blue one at the top and a light blue one at the bottom. The overall aesthetic is modern and adventurous.

FREERIDE -DLA KAZDEGO CZY DLA EKSPERTÓW

Każdy z nas, kto widział na żywo w górach czy na filmie, narciarza miękko płynącego w śnieżnym „puchu po pas”, pomyślał sobie: „ja też bym tak chciał”. Jednakże pomimo wzrostu liczby narciarzy off-piste w ostatnich latach, ten segment narciarstwa w porównaniu do narciarstwa uprawianego na przygotowanych trasach nadal pozostaje niewielką, „zarezerwowaną dla ekspertów” niszą.





Z pewnością istotną barierą pozostaje ograniczona dostępność odpowiednich terenów, potrzebny specjalistyczny sprzęt (szerokie narty a przede wszystkim sprzęt lawinowy i umiejętność postugiwania się nim). Jednakże, naszym zdaniem, to przede wszystkim bariera psychologiczna utrudnia czy wręcz uniemożliwia wielu narciarzom trasowym na szersze czy raczej odważniejsze wyjechanie poza trasę.

FREERIDE



Praktycznie każdy, przyzwyczajony jeżdżący narciarz trasowy, w którymś momencie swojej kariery narciarskiej ma „epizod pozatrasowy”: albo przyciągnie go piękno nieskażonego puchu tuż obok trasy, albo na trasę spadnie w nocy tyle świeżego puchu, że stanie się efektywnie terenem „off-piste”.

Niestety, praktycznie w 100-procentach przypadków, ten pierwszy epizod jest wysoce rozczarowujący: świeży, głęboki puch okazuje się być środowiskiem bardzo trudnym do jazdy, a nasze „duże umiejętności trasowe” są całkowicie nieprzydatne w tych nowych warunkach. Nic więc dziwnego, że naszą typową naturalną reakcją jest „ucieczka”: powrót na trasę albo zrobienie sobie dnia wolnego ze względu na nieprzygotowanie tras. Tylko niewielu z nas z pokorą przetyka gorycz pierwszej porażki, zagłębia się w opis techniki jazdy off-piste (lub bierze instruktora), zmienia narty na dużo szersze i...

...staje się zupełnie początkującym adeptem jazdy poza trasą. I po kilku zaledwie dniach spędza już więcej czasu poza trasą niż na trasie, czerpiąc z tego ogromną przyjemność.

Nasza książka ma pomóc zwycięsko podjąć to wyzwanie wszystkim tym co jeszcze nie spróbowali, wahają się czy nawet pozornie już się poddali a tym, którzy już wyjechali poza trasę pomóc wspiąć się na wyższy etap.



FREERIDE

An aerial photograph of a steep, snow-covered mountain slope. The snow is uneven, with tracks and ridges visible. A large, stylized blue graphic overlay is positioned in the upper half of the image. It features a jagged, torn-paper-like border and contains the text 'ZAGROZENIE LAWINOWE' in a bold, distressed, sans-serif font. The background of the graphic is a light blue color with a pattern of white chevrons pointing to the right. The overall aesthetic is modern and graphic.

ZAGROZENIE LAWINOWE