

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Analýza možnosti realizace snowboardových disciplín
backcountry a freeride v rámci výuky na PF JU**

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D

Vypracoval: Vít Ohnoutka

České Budějovice, duben 2008

**UNIVERZITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**

BACHELOR WORK

**Analysis of the possibility to realize the snowboarding disciplines
backcountry and freeride within training at PF JU**

Supervising master: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Author: Vít Ohnoutka

České Budějovice, April 2008

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Analýza možnosti realizace snowboardových disciplín backcountry a freeride v rámci výuky na PF JU

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Vít Ohnoutka

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby: 2008

Anotace:

Tato práce se zabývá backcountry a freeride snowboardingem. Text je členěn na dvě části, ty jsou dále rozděleny do čtyř hlavních kapitol: freeriding, lavinová problematika, freeridové oblasti, možnosti realizace kurzů. Každá kapitola obsahuje podrobný popis informací, které slouží pro nácvik těchto disciplín. Nechybí zde ani kapitoly zabývající se rozdělením snowboardových disciplín a historií snowboardingu. Hlavním cílem práce je vytvoření možnosti realizovat tento typ kurzu na PF JU.

Klíčová slova: backcountry a freeride snowboarding

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Title of bachelor work: Analysis of the possibility to realize the snowboarding disciplines backcountry and freeride within training at PF JU

Site: Univerzity of South Bohemia, fakulty of education, department of sports studies

Author: Vít Ohnoutka

Study branch: Physical training and sport

Supervising master: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Year of defence: 2008

Annotation:

This dissertation deals with the style of backcountry and freeride snowboarding. The text is divided into two parts, they are furthermore divided into four main chapters: freeriding, issue of snowslide, territory of freeride and the possibilities of realisation of courses. Each chapter contains a detailed description of information, which facilitates the training of these disciplines. Furthermore there are the chapters dealing with the division of disciplines of snowboard and its history. The main aim of this dissertation is to create the possibility of realisation of this course within the training at PF JU.

Keywords: backcountry a freeride snowboarding

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Analýza možnosti realizace snowboardových disciplín backcountry a freeride v rámci výuky na PF JU vypracoval samostatně, a to studiem odborné literatury a internetových stránek, které uvádím v kapitole Literatura.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 zákona č. 111/1998 Sb. platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne:

.....

podpis

Děkuji vedoucímu bakalářské práce panu PhDr. Radkovi Vobrovi, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a cenné rady při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

1. ÚVOD.....	8
2. METODOLOGIE	9
2.1 Cíl práce	9
2.2 Úkoly práce.....	9
2.3 Rozbor literatury	9
2.4 Metody práce	11
2.4.1 Volba metody.....	11
2.4.2 Průběh metody	11
3. ANALYTICKÁ ČÁST	13
3.1 Rozdělení snowboardových disciplín	13
3.1.1 Alpské disciplíny (tvrdé vázání)	13
3.1.2 Freestyle disciplíny (měkké vázání)	15
3.1.3 Ostatní disciplíny	17
3.2 Historie snowboardingu	18
3.2.1 Snowboarding ve světě	18
3.2.2 První závody a snowboardové asociace.....	19
3.2.3 Snowboarding u nás.....	20
3.3 Freeriding.....	22
3.3.1 Freeriding a backcountry	22
3.3.2 Technika jízdy ve volném terénu.....	26
3.3.3 Materiálové vybavení	27
3.3.3.1 Snowboard, jeho charakteristika.....	27
3.3.3.2 Základní vlastnosti snowboardu	29
3.3.3.3 Vázání	31
3.3.3.4 Boty.....	32
3.3.3.5 Oblečení	33
3.3.3.6 Ochranné pomůcky a doplňky	35
3.3.4 Freeriding jako životní styl.....	36
3.4 Lavinová problematika	37
3.4.1 Co je to lavina, základní popis, vznik lavin.....	37
3.4.2 Lavinová prevence	38
3.4.3 Lavinová záchrana	41
3.4.4 Evropská stupnice lavinového nebezpečí	42
3.4.6 Speciální lavinové vybavení (safety set)	43
4. SYNTETICKÁ ČÁST	47
4.1 Freeridové oblasti	47
4.1.1 Česká republika.....	47
4.1.2 Slovensko.....	48
4.1.3 Rakousko	52
4.1.4 Německo	54
4.1.5 Švýcarsko.....	55
4.1.6 Francie	57
4.1.7 Itálie	59
4.2 Vybavení pro kurzy	61
4.3 Možnosti realizace kurzů	63
4.3.1 Backcountry kurz č. 1	63
4.3.2 Freeride kurz č. 2	66
5. ZÁVĚR	69
6. LITERATURA	70

1. ÚVOD

Za poslední desetiletí se popularita snowboardingu výrazně zvýšila. Tomuto mladšímu sourozenci lyžování propadají nejen teenageři, ale stále častěji také lyžaři středního či staršího věku, kteří chtějí zkusit něco nového. Bez snowboardingových atrakcí se dnes neobejde prakticky žádné větší zimní středisko v zemi. Rozvíjí se i jeho disciplíny (příkladem je Snowboardcross), který byl zařazen do programu Olympijských her v Turíně.

Značný vliv na rozvoj snowboardingu mají freestylové závody, které se řadí mezi nejvýznamnější exhibice dnešního světa. Právě touto propagací se dostal snowboarding tam, kde dnes je.

Ovšem nejkrásnějším zážitkem na snowboardu je freeride a backcountry. Pocit, který člověk zažívá při sjíždění horského terénu či skákáním ze skal je nevyčísitelný. U freeridingu nedochází k rivalitě mezi soupeři, nejde zde ani o závodění a výdělek. Hlavní složkou je přátelství mezi kamarády, jež uskutečňují výpravy a sjíždění míst, kde ještě lidská ruka neměla vliv do zásahu životního prostředí. Ježdění v prašanu má od vzniku snowboardingu stále nové příznivce a v současné době se míra popularity značně znásobila.

Bohužel u nás není dostatek informací zabývajících se touto oblastí. Neexistuje žádná snowboardová škola, která má ve svém popise práce výuku freeridingu. Téměř shodné je to i s publikacemi. Pokud byste si chtěli zakoupit knížku, která se zabývá freeridingem rozsáhleji než je jen jedna kapitola, budete si ji muset objednat od našich zahraničních kolegů a číst ji v cizím jazyce.

Tuto překážku jsem se pokusil částečně odstranit svou bakalářskou prací, jejíž pomocí bych chtěl přispět k lepší orientovanosti v této oblasti.

Hlavním cílem mé práce je podat důležité zdroje informací, které s touto problematikou souvisí a dospět tak k možnosti realizovat kurzy freeridingu a backcountry na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Text se skládá ze dvou částí – Analytická a Syntetická. Na začátku první části je popsáno rozdělení snowboardových disciplín a historie popisující charakteristiku a vývoj snowboardingu. Velký důraz je kladen na materiálové vybavení pro tento druh sportu a také na lavinovou problematiku, které se nacházejí též v první části bakalářské práce. Druhá část podává informace o vybraných freeridových oblastech v Evropě a možnosti realizace dvou typů kurzů na PF JU. Nechybí zde ani podrobné mapky freeridových cest na Slovensku a mapky lyžařských středisek v Evropě.

2. METODOLOGIE

2.1 Cíl práce

Cílem práce je seznámit příznivce adrenalinových sportů s backcountry a freeride snowboardingem a poskytnout značný přísun informací pro lepší orientaci v této oblasti. Dalším cílem je vypracovat analýzu a důležité náležitosti spojené s touto problematikou pro výuku obou disciplín. Tato práce by měla přispět k vytvoření možnosti realizovat tento typ kurzu na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

2.2 Úkoly práce

- prostudovat odbornou literaturu
- provést rozbor literatury
- vybrat vhodnou lokalitu, optimální termín a náplň kurzu
- vypracovat možné varianty kurzů
- vypracovat závěrečnou zprávu

2.3 Rozbor literatury

Pro tuto práci jsem čerpal informace z odborných publikací a internetových stránek. Jako výchozí publikace považuji:

Binter, L. a kol. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: GRADA.

Bohatě fotograficky vybavená kniha je praktickým poradcem výuky pro začínající snowboardisty a rádcem pokročilým a zdatným jezdcům. Popisuje techniku carvingových oblouků. Jednotlivé technické prvky jsou prostřednictvím kvalitních fotografií podrobně rozfázovány. Z této publikace jsem použil konstrukční popis snowboardu a vázání nacházející se v kapitole Výzbroj.

Binter, L. a kol. (2002). *Snowboarding*. 2. vyd. Praha: GRADA.

Druhé rozšířené vydání první české knihy o snowboardingu podává vyčerpávající přehled informací o snowboardingu. Překládá srozumitelně všechny rady a návody, jak

dokonale zvládnout tento klouzavý sport. Hlavním obsahem jsou kapitoly: „Historie a současnost snowboardingu, Výstroj a výzbroj, Technika jízdy na snowboardu, Bezpečnost na snowboardu, Snowboardové závody, Horská střediska, Snowboarding a ekologie“. Pro mou práci jsem použil převážně část Technika jízdy ve volném terénu, která se objevuje v kapitole Technika jízdy na snowboardu.

Louka, O., Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: GRADA

Tato publikace vznikla na základě dlouholetých zkušeností s praktickou výukou začátečníků i budoucích instruktorů. Značná část všech připomínek a rad vychází z konzultací s profesionálními instruktory snowboardingu, kteří tak výrazně napomohli k jejímu vzniku. Hlavním smyslem knížky je přiblížit všechny důležité aspekty snowboardingu – vývoj, výuka základů, soutěžní disciplíny, bezpečnost a záchrana v horách, vybavení atd., důraz je kladen na efektivní a bezpečné zvládnutí pohybu na snowboardu. (Louka, Večerka, 2007)

Jako jediná kniha z našich snowboardových publikací podává značnou část z oblasti freeridingu, kterou zde najdeme jako samostatnou kapitolu. Právě z této kapitoly jsem využil nejvíce informací zabývajících se lavinovou záchranou, kterou najdete v analytické části bakalářské práce.

Schauer, J., Šedová, K. (2003). *Freeskiing*. Brno: COMPUTER PRESS

Kniha pojednává o oblasti lyžování zvané freeskiing, která je svou formou a životním stylem velmi podobná snowboardingu, rozdíl je pouze v počtu prkýnek, na kterých se pohybujeme. Nemalou část zde tvoří skicross a freestyle lyžování, které mají velmi významný podíl ke sblížení se snowboardem. Podrobný popis freestyle triků je doplněn kvalitní obrazovou dokumentací. Největší rozsah této publikace tvoří kapitola o freeridingu, z níž jsem použil informace o Freeridových oblastech v Evropě, které jsem začlenil do syntetické části práce.

Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. České Budějovice: KOPP

Jedná se o jednu z nejnovějších odborných publikací pojednávající o snowboardové problematice jako celku. Text je rozdělen do sedmi hlavních kapitol, které jsou podrobně zpracovány. Důkladnou část obsahují kapitoly věnované metodice nácviku jízdy a zatáčení a metodice nácviku triků a skoků, na něž je kniha především zaměřena. Pro nástin freestyle prvků a pochopení nácviku jízdy zde nechybí i digitální fotografie a kinogramy.

2.4 Metody práce

2.4.1 Volba metody

Bakalářská práce je založena na metodě pozorování. Jedná se o dlouhodobý zúčastněný proces pozorování backcountry a freeride snowboardingu jako zkoumaného jevu. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je – li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na jeho jednotlivé stránky a podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. (Štumbauer, 1989, s. 29)

2.4.2 Průběh metody

Průběh mé práce jsem rozdělil do čtyř hlavních etap. Toto je nejobvyklejší průběh vědeckovýzkumné práce v tělesné kultuře (Štumbauer, 1989):

a) volba a stanovení vědeckého problému a příprava výzkumné metody:

Předmětem zkoumání v mé práci je backcountry a freeride snowboarding. Cílem je na základě provedeného výzkumu zpracovat a sjednotit odborné informace pro možnost realizovat kurzy backcountry a freeride v rámci výuky na PF JU.

b) získávání vědeckých faktů:

Bakalářská práce je založena na základě dlouhodobého zúčastněného pozorování backcountry a freeride snowboardingu jako zkoumaného jevu. Snowboardingu se aktivně věnuji již 10. sezónu a z toho pár let působím jako instruktor v lyžařské a snowboardové škole Lipno na Šumavě. V uplynulém období jsem měl možnost navštívit backcountry a freeride kurzy, které mě obohatily o určité znalosti a zkušenosti. Ty jsem uplatnil hlavně v analytické části. Další důležité informace jsem získal četbou odborné literatury a studiem internetových stránek, zabývajících se backcountry a freeride snowboardíngem.

c) zpracování výzkumného materiálu:

Získaný zdroj informací zabývajících se výzkumem backcountry a freeride snowboardingu jsem v této práci rozčlenil do čtyř hlavních kapitol (1. Freeriding, 2. Lavinová

problematika, 3. Freeridové oblasti, 4. Možnosti realizace kurzů). Každá kapitola má svůj důležitý význam. Kapitola Freeriding podává informace o technice jízdy ve volném terénu, dále poskytuje rady ohledně materiálového vybavení pro freeriding. Kapitola Lavinová problematika obsahuje důležité rady a odborné definice získané přímo od horské služby České Republiky.

Kde je možný freeriding provozovat a stručný přehled informací o určitém středisku podává kapitola Freeridové oblasti. Poslední důležitá kapitola poskytuje návrh dvou možností kurzů, které by mohly být v následujících letech uskutečněny na PF JU.

d) praktické ověření pravdivosti vědeckých poznatků ve společenské praxi a jejich aplikace:

Hlavní zdroje publikací ze kterých jsem čerpal jsou podrobně popsány v kapitole 2.4 Rozbor literatury. Všechny uvedené zdroje literatury jsou u nás praktikovány delší dobu a používány i jako manuály do snowboardových škol, proto si myslím, že pravdivost informací je dostatečně ověřena.

3. ANALYTICÁ ČÁST

3.1 Rozdělení snowboardových disciplín

3.1.1 Alpské disciplíny (tvrdé vázání)

Slalom

Jeho průběh je obdobný jako u slalomů lyžařských. Do celkového výsledku se započítává součet časů z prvního a druhého kola. Jezdí se na širších a strmějších upravených tratích, které jsou postaveny buď pomocí klasických dlouhých kloubových tyčí (závody FIS), nebo pomocí vnitřní krátké gumové tyče spojené s vnější dlouhou tyčí trojúhelníkovým praporkem (závody ISF). (Vobr, 2006, s. 120)

Podstatou závodu je projetí tratě vymezené brankami v co nejlepším čase. V současné době není tato soutěž vypisována příliš často, protože ji nahrazuje divácky atraktivnější paralelní slalom. Základní parametry tratě jsou šířka cca 30 m, délka 120 – 180 m, vzdálenost branek 7 – 15 m, počet branek se vypočítává z výškového rozdílu tratě. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla. Důvodem diskvalifikace je předčasný start, neprojetí branky dle pravidel, neprojetí cílem. (Louka, Večerka, 2007, s. 137)

Paralelní slalom

Jedná se o atraktivní disciplínu, jejíž podstatou je souboj dvou závodníků startujících současně, byť má každý oddělenou trať. Vlastní soutěž začíná kvalifikačním závodem na čas, dále pokračuje 32 nejlepších závodníků rozdělených do dvou základních skupin (červená, modrá) po 16 závodnicích, dále postupují vítězové opět ve dvou skupinách po osmi atd. až do finále, kde bojují dva závodníci opět ve dvou jízdách. Vítěze určí součet výsledných časů. Závod probíhá ve dvou kolech (tratě si vymění pro vyšší objektivitu) vyřazovacím K.O. systémem. Diskvalifikace následuje za více než dva chybné starty, přejetí z jedné dráhy do druhé, blokování soupeře, nesprávné projetí branky, porušení pravidel při prohlídce tratě, projetí cílové čáry bez alespoň jedné nohy upnuté ve vázání. Délka tratě mezi startem a cílem činí 80 – 120 m, vzdálenost branek 7 – 15 m, na trati jich musí být minimálně 20. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla. (Louka, Večerka, 2007, s. 137)

Obří slalom

Atraktivní disciplínou je i obří slalom. Jezdí se mezi podobnými brankami jako ve slalomu, tedy mezi krátkými vnitřními tyčemi. Branky jsou dále od sebe a jejich vzdálenost odpovídá dlouhému oblouku a dosažená rychlost je daleko vyšší. Závodí se dvoukolově a do druhého kola postupuje většinou omezený počet závodníků podle dosažených časů. Konečné pořadí určuje součet časů z obou kol. Pro snížení odporu vzduchu se zde používají přilnavé kombinézy. Dnešní tratě jsou zejména technicky velmi náročné. (Binter, 2002, s. 110)

Další literatura udává: „Podstatou závodu je projetí tratě vymezené brankami v co nejlepším čase. Šířka tratě je cca 40 m, délka mezi startem a cílem činí 200 – 400 m, vzdálenost branek je minimálně 10 m, počet branek se vypočítává z výškového rozdílu tratě. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla. Důvodem diskvalifikace je předčasný start, neprojetí branky dle pravidel, neprojetí cílem”. (Louka, Večerka, 2007, s. 137)

Paralelní obří slalom - olympijská disciplína

Pro svoji oblibu mezi diváky i závodníky se ne náhodou stal olympijskou disciplínou. Trať je obdobná jako u obřího slalomu. Systém závodu je shodný s paralelním slalomem, tedy v zásadě obdoba tenisového turnaje hraného na dvě utkání. (Vobr, 2006, s. 121)

Jedná se o atraktivní disciplínu, jejíž podstatou je souboj dvou závodníků startujících současně. Každý má vlastní oddělenou trať, vjetí do tratě soupeře může být důvodem diskvalifikace, přímý kontakt je zakázán. Vlastní soutěž začíná kvalifikačním závodem na čas, dále pokračuje 32 nejlepších závodníků rozdělených do dvou základních skupin (červená, modrá) po 16 závodnicích, dále postupují vítězové opět ve dvou skupinách po osmi atd. až do finále, kde bojují dva závodníci opět ve dvou jízdách. Vítěze určí součet výsledných časů. Závod probíhá ve dvou kolech vyřazovacím K.O. systémem. Trať se ve druhém kole pro větší objektivitu vymění. Diskvalifikace následuje za více než dva chybné starty, přejetí z jedné dráhy do druhé, blokování soupeře, nesprávné projetí branky, porušení pravidel při prohlídce tratě, projetí cílové čáry bez alespoň jedné nohy upnuté ve vázání, neprojetí cílem. (Louka, Večerka, 2007, s. 137 - 138)

Superobří slalom

Podstatou závodu je projetí tratě vymezené brankami v co nejlepším čase. Vzhledem ke značné náročnosti na přípravu tratě a bezpečnostní zajištění nebývá tento typ závodů vypisován příliš často. Šířka tratě je cca 50 m, délka mezi startem a cílem činí 350 – 550 m, počet branek se vypočítává z výškového rozdílu, minimum je 28 branek, vzdálenost mezi brankami je nejméně 25 m. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla. Důvodem diskvalifikace je předčasný start, neprojetí branky dle pravidel, neprojetí cílem. (Louka, Večerka, 2007, s. 138)

Protože branky jsou od sebe vzdáleny ještě více než při obřím slalomu dosahují jezdci rychlosti až 100 km/h. Superobří slalom se jezdí velmi zřídka. Jeho nebezpečnost organizátory zřejmě odrazuje. I trénink této disciplíny není zdaleka ve všech střediscích technicky možný. (Binter, 2002, s. 111)

3.1.2 Freestyle disciplíny (měkké vázání)

Halfpipe (U-rampa) – Druhá olympijská disciplína

Je jednou z Olympijských disciplín a mezi jezdci se těší také velké oblibě. Jedná se o specifickou stavbu, která se staví na rovném svahu s mírným sklonem. Její délka se pohybuje mezi 75 až 200 metry. Má ploché dno a na obou stranách se postupně zvedá, přičemž horní část těchto stěn je svíslá. To umožňuje jezdcům předvádět poměrně vysoké a technicky náročné skoky na obou stranách. Výška stěn ode dna se pohybuje od 4 až do 5,5 metrů. Pětičlenná komise rozhodčích hodnotí především obtížnost triků, jejich výšku, techniku provedení, jistotu při doskocích, plynulost jízdy a celkový dojem. V praxi jsou využívány dva systémy hodnocení – systém odděleného hodnocení, kdy každý rozhodčí hodnotí jednu specifickou vlastnost (triky do 180°, nad 180°, výšku skoků, celkový dojem a předseda komise rozhodčích, který nemá stanovenou prioritu) a systém celkového hodnocení (každý rozhodčí hodnotí komplexní projev každého závodníka). V kvalifikaci i finále se jedou dvě bodované jízdy, přičemž do finále postupuje prvních 16 jezdců z kvalifikace, kteří pak jedou v opačném pořadí. (Vobr, 2006, s. 122)

Quarter Pipe

Je v podstatě disciplína vycházející stejně jako U-rampa ze skateboardingu. Jedná se o stavbu obdobnou jako je jedna hrana U-rampy, která je však postavena na rovině pod

rozjezdovým svahem. Závodník pak provádí jediný skok s dopadem zpět do rampy. Hodnocení je obdobné jako u předchozí disciplíny. (Vobr, 2006, s. 122)

Sněhový rádius postavený přímo naproti rozjezdu, jezdec jede přímo proti „zdi“, odrazí se z rádius a dopadá víceméně na stejné místo. (Louka, Večerka, 2007, s. 136)

Big Air

Skok neboli Big Air je soutěžní disciplína založená na skocích provedených na speciálním můstku. Hodnotí se obtížnost skoku, kvalita jeho provedení, celková výška a dopad. Skoky jsou oficiální soutěží mistrovství světa či světového poháru. Patří mezi tradiční freestyle disciplíny a velmi atraktivní a vyhledávané soutěže, i když jejich charakter je často spíše exhibiční. Výhodou je poměrně nenáročná úprava můstku i okolního prostoru, proto lze často sledovat různé zajímavé soutěže či exhibice i přímo ve městech, kde se setkávají s velkým zájmem diváků. (Louka, Večerka, 2007, s.135)

Big Air nebo taky Straight Jump patří k nejatraktivnějším snowboardovým disciplínám. Někdy tyto závody připomínají spíše exhibicí vrcholných jezdců, kteří ve vzduchu provádí několikanásobné frontsidové či backsidové rotace s kombinací dalších triků. Rozhodčí hodnotí výšku a délku skoku, obtížnost a provedení, jistotu doskoku a celkový dojem. (Vobr, 2006, s. 122)

Slopestyle

Jedná se o hodnocenou jízdu skrze snowpark. Pro triky a skoky je možné využít skokánky, Quarter Pipe, zábradlí a další umělé překážky, které se zde běžně vyskytují. Jedinou podmínkou je absolvování alespoň dvou skoků během jízdy. V podstatě se tedy jedná o kombinaci tří předchozích disciplín. Celkový výsledek stanovuje opět komise rozhodčích. (Vobr, 2006, s. 122 - 123)

Slopestyle je v současnosti nejoblíbenější a nejrozšířenější disciplína, protože dává nejvíce možností vyniknout kreativě, fantazii, hravosti a univerzálnosti jezdce na několika různých překážkách za sebou. Slopestyle není oficiální soutěží mistrovství světa či světového poháru, ale přesto patří mezi velmi atraktivní a vyhledávané soutěže, často exhibičního charakteru. Při soutěži využívají jezdci několika za sebou jdoucích překážek různých typů a kombinací, častá je kombinace některých freestyleových disciplín (skoky, raily, někdy dokonce i U-rampa). (Louka, Večerka, 2007, s. 135)

3.1.3 Ostatní disciplíny

Snowboardcross - třetí olympijská disciplína

Nejmladší závodní disciplínou je boardercross neboli snowboardcross. Jak již bylo uvedeno, závodí při ní společně freestylisté i slalomáři. Úspěch první či druhé skupiny je závislý především na profilu tratě. Trať je vytyčena slalomovými tyčemi s krátkou vnitřní tyčí, stejně jako u slalomových disciplín. Obdobně jako u slalomových disciplín se branka skládá ještě z vnější tyče a praporku. Vzdálenosti branek jsou různé, většinou se blíží parametrům obvyklým v obřím slalomu. Trať boardercrossu však není vytyčena zdaleka tak rytmicky jako v této disciplíně. Dráha vede přes různé terénní nerovnosti, skoky, tunely a jiné překážky, výjimkou nejsou ani stoosmdesátistupňové zatáčky. V jednom kole startují vždy čtyři nebo více závodníků najednou. Závodí se vyřazovacím systémem, takže z každé skupiny postupuje určitá část závodníků do dalšího kola. Například ze čtveřice postupují dále dva nejrychlejší jezdci. Vyvrcholením závodu je finálová jízda. Bezpečnost či nebezpečnost této disciplíny je velmi sporná, je však divácky velice atraktivní, protože při ní dochází k přímému kontaktu závodníků v jedné závodní trati. Krosové tratě byly zavedeny právě pro zvýšení diváckého zájmu o snowboarding. (Binter, 2002, s. 111 - 112)

Extrémní snowboarding

Často také označovaný jako extrémní freeriding je jedna z nejfantastičtějších disciplín, ve které závodníci zdolávají extrémní terén. Mistrovství světa v extrémní jízdě se konají ve Valdezu na Aljašce. (<http://www.freeride.cz/>)

Terén je těžko dostupný, proto rozhodčí sledují závodníky z povzdálí pomocí dalekohledu. Soutěž trvá tři dny, každý den je na programu jeden styl – balistický, extrémní a soul. Pořádání těchto závodů je omezeno přírodními podmínkami a reliéfem hor v dané oblasti. Závod je spíše atrakcí, při níž si přijdou na své hlavně kameramani a fotografové nebo polykači napínavých zážitků z řad jezdců. (Binter, 2002, s. 112)

Rozhodčí nehodnotí dosažený čas, ale hodnotí celkovou náročnost zvolené trasy, eleganci, agresivitu a jistotu celé jízdy. Bodové srážky jsou udělovány za projev nejistoty či dokonce ztrátu kontroly nad jízdou. Pád znamená konec, nebo velkou bodovou ztrátu v případě, že to jezdec ustojí a pokračuje dále. (Louka, Večerka, 2007, s. 139)

3.2 Historie snowboardingu

3.2.1 Snowboarding ve světě

Počátky zaznamenáváme už v šedesátých letech minulého století. Některé prameny uvádějí, že náznaky čehosi podobného snowboardu se objevovaly již před tisíciletími. Důkazem toho mají být kresby a texty nalezené ve Skandinávii, Sibíři a střední Asii. Ve Švédsku byla dokonce nalezena krátká a široká lyže, jejíž stáří bylo odhadnuto přibližně na 500 let. Pravdivost domněnky o existenci snowboardingu v těchto dávných dobách může těžko někdo potvrdit nebo vyvrátit. (Binter, 2002, s. 9)

Za otce snowboardingu lze považovat americké surfisty a skateboardisty, pro které bylo nemožné sjíždět vlny či vydávat se do ulic na kolečkových prknech v zimních měsících. Proto bylo zapotřebí vynaleznout nové sportovní odvětví takové, které by se podobalo surfování a skateboardingu. (Weiss, 1993)

V roce 1965 bylo vyrobeno první sněžné prkno (tzv. snurfer), které bylo zkonstruováno ze dvou spojených vodních lyží surfařem Shermanem Poppenem. Šlo o široké dřevěné prkno opatřené šňůrou připevněnou ke špičce. Jezdec stál v bočním postavení bez upnutí a držením šňůry neztratil rovnováhu. Díky ohlasům svých přátel si nechal výrobek patentovat a práva prodal kuželkářské firmě Brunswick. Snurfer měl velký komerční úspěch, v prvních letech se ho prodalo přes půl milionu. (Weiss, 1993)

Od roku 1968 Poppen organizoval snuferské závody, na kterých se objevoval i Jake Burton Carpenter. Právě on rozeznal problémy, s nimiž se snurfer potýkal. Chybějící upevnění chodidel činilo z prkna velmi vratkou záležitost a požitek z jízdy trval mnohdy velmi krátce. Carpenter začal vyvíjet své vlastní konstrukce, výsledkem bylo pevné spojení nohou s prknem pomocí posuvných pásek. Díky jeho objevu byly umožněny první delší sjezdy a odvážné skoky z můstku. Roku 1977 si založil ve Vermontu svou vlastní firmu. (Weiss, 1993)

V roce 1969 se experimentátor a jezdec Dimitrij Milovich setkal se surfařem Waynem Stovekinem, který mu předvedl první nákresy polyesterového snowboardu s konstrukčními prvky vycházejícími z výroby. Milovich pracoval dál na vývoji laminátové desky, kterou si nechal jako základ snowboardu v roce 1972 patentovat. Založil firmu Winterstick a začal

vyrábět dva základní modely snowboardu – snowboard s kulatým a vlašťovčím koncem patky. Po roce 1978 prodával Milovich snowboardy v 11 státech USA. (Weiss, 1993)

Dalším významným propagátorem snowboardingu byl Tom Sims, věnoval se také skateboardingu a surfingu. V polovině sedmdesátých let minulého století vyvinul své první snowboardy, ty se ovšem moc neuplatnily. O dva roky později přešel na laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem. V roce 1981 se konaly první snowboardové závody v Coloradu. Sims vyhrál slalom se svým prknem, které již mělo ocelové hrany zapuštěné do laminátu. Společně s Chuckem Barfootem se zabýval Sims i designem skateboardu, což mělo i výrazný podíl na vytvoření prvního freestylového modelu snowboardu v roce 1985. Právě tomuto odvětví dával Sims přednost. Winterstick měl nejbližší k freeride snowboardingu a jeho prkna byla ideální k jízdě v hlubokém prašanu. Na Alpský styl se orientovala firma Burton. (Weiss,1993)

Na začátku 80. let se dostal snowboarding i do Evropy, největší podíl o jeho rozvoj měl švýcar José Fernandez, první Evropan, který soutěžil ve slalomu s americkými profesionály v Calgary kde zvítězil. Díky jeho objevu, jež bylo deskové vázání, vnesl do vývoje snowboardingu nové prvky. Toto lyžařské vázání sloužilo k upnutí tvrdých bot, které měly především vliv na rychlejší jízdu. Rozšířilo se převážně v evropských zemích a ve slalomových disciplínách se používá dodnes. (Weiss, 1993)

3.2.2 První závody a snowboardové asociace

Rok 1987 přinesl hned dvě významné události. Konalo se první neoficiální mistrovství světa v italském Livingu a ve švýcarském St. Moritz. Současně byly založeny dvě asociace NASA (North American Snowboard Association) a SEA (Snowboard European Association), jejich hlavní náplní bylo zajištění soutěží a rozvoj snowboardingu na obou kontinentech. V sezóně 1989/90 vzniká Mezinárodní snowboardová asociace (International Snowboard Association – ISA), zaměřená na spolupráci národních asociací, propagaci a šíření snowboardingu ve světě. Na začátku ji tvořilo pět zemí a 120 závodníků. Na jaře roku 1990 byla vytvořena Pro Snowboarders Association (PSA) – tzv. asociace profesionálních závodníků. O rok později organizují PSA a ISA evropskou sérii šesti závodů, v severní Americe obsahovala série osm závodů, v Japonsku čtyři. Všechny tři kontinenty vytvořily Světový pohár skládající se ze tří závodů. Nástupcem ISA se stala v dubnu 1991 ISF (International Snowboard Federation). Díky ní došlo k pojmenování celé série evropské (6

závodů), severoamerické (7 závodů) a japonské (4 závody) a ke sloučení závodů Světového poháru pod názvem ISF WORLD PRO TOUR. První oficiální Mistrovství světa se konalo v roce 1992/93 v rakouském Ischglu. Zúčastnilo se ho více než 240 závodníků z různých 20 zemí. (<http://www.snowboarding.cz/?historie>)

Na zimních olympijských hrách (ZOH) v norském Lillehammeru, které se konaly v roce 1994, byl snowboarding zařazen pouze jako ukázkový sport. Nikdo nemohl tušit, že vyvolá obrovský zájem, a proto ještě téhož roku došlo k převratnému rozvoji. Mezinárodní lyžařská federace – The Federation International de Ski (FIS) si zajistila u Mezinárodního olympijského výboru (MOV) výhradní právo rozhodování o nominaci závodníků pro ZOH a roku 1995 MOV uznal snowboarding jako oficiální disciplínu zimních olympijských her. Roku 1998 v japonském Naganu se závodilo v U-rampě (Half pipe) a v obřím slalomu (SG) v mužské i ženské kategorii pod hlavičkou FIS. Totéž se opakovalo i v Salt Lake City v roce 2002, výjimkou bylo nahrazení paralelního obřího slalomu (PSG) místo SG, který byl svou strukturou příliš nebezpečný. V Turíně 2006 se zavedla do programu ZOH nová snowboardová disciplína Snowboardcross. (<http://www.snowboarding.cz/?historie>)

3.2.3 Snowboarding u nás

K nám se dostal snowboarding v letech 1979/80, tedy těsně po příchodu do Evropy. Výrobce prvních prken a největší propagátor snowboardingu na našem území byl Luděk Váša. Jeho pražská firma s názvem VASA vyráběla snowboardy, pro které byla základem silná betonářská překližka (později slabá buková), která se ve vrstvách s laminátem lepila v primitivních formách. Většinou se s rozměry a materiály improvizovalo. Vášovy plánky se půjčovaly po celé republice. První modely snowboardu, včetně loga, byly okopírované Burtony s výřezem do vlašťovky na patě. Vázání se vyrábělo z kůže nebo gumy. V roce 1985 založili bratři Kytkové firmu ROOK. Její sortiment nabízel prkna pro slalomové i freestyle disciplíny. O rok později vznikla pražská firma LTB, kterou spravovali Tomáš Ronovský a Lukáš Schröder a soustředili se hlavně na freestyle a halfpipe. Později se začaly snowboardy vyrábět v Jablonci nad Nisou pod značkou BIG FOP a v Hradci Králové pod značkou FROPLE. Kvalita českých výrobků byla velmi různorodá a záleželo i na dané výrobní sérii. Jejich velkou výhodou byla příznivá cena, která se od zahraničních produktů výrazně lišila. Mezi další představitele patřili především V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. (Binter, 2002)

První závod ve slalomu se konal na Perninku v Krušných horách v roce 1984. Následující rok se konalo první mistrovství Československé republiky. V únoru 1990 byla založena AČS - Asociace Československého snowboardingu, a byl realizován seriál šesti závodů - Československý pohár a republikové mistrovství. Po rozdělení Československa v roce 1993 se stal prezidentem AČS Luděk Váša. V roce 1997 využil situace ve světovém snowboardingu i SLČR – Svaz lyžařů ČR a založil tzv. úsek snowboardingu při Svazu lyžařů ČR (SLČR – US) dle vzoru mezinárodní lyžařské federace – FISA (Louka, Večerka, 2007). Dlouho se vedly spory mezi těmito organizacemi, které měly také značný vliv pro nekvalifikování nejlepších závodníků na ZOH. Až v roce 2002 se smluvně zavázaly k jisté formě spolupráce pro příští olympijské období, které se konalo v Turíně. Tato spolupráce staví hlavně na společné reprezentaci a organizování závodů, kdy AČS má na starosti freestyle disciplíny, SLČR naopak slalomové disciplíny.

(<http://www.snowboarding.cz/?historie>)

V roce 2003 zvolila AČS do funkce prezidenta Libora Votrubu, který celou organizaci výrazně pozvedl. Sezóna 2004 byla velice úspěšná a českého poháru se zúčastnilo na 187 závodníků z šesti zemí světa. Ve stejném roce se konal první ročník 4x4 Českého poháru ve freestyle snowboardingu. Měl velký ohlas na domácí i mezinárodní snowboardové scéně. Vyvrcholením byl Nokia Big Air contest ve Špindlerově Mlýně, kterým se slavnostně uzavřela celá sezóna. (Louka, Večerka, 2007) V sezóně 2005/2006 se odehrál již 3. ročník 4x4 Českého poháru, kterého se účastnilo na 229 závodníků z několika zemí světa, tímto se pohár zařadil k největší a nejvýznamnější snowboardové sérii v ČR.

(<http://www.snowboarding.cz/?historie>)

V současné době AČS pokračuje ve výuce snowboardingu pro veřejnost, školení instruktorů, trenérů a rozhodčích, dále spolupracuje na profesionální úrovni se Sportovními akademiemi Špindlerův Mlýn. (<http://www.snowboarding.cz/?historie>)

3.3 Freeriding

3.3.1 Freeriding a backcountry

Za anglickými slovy freeriding a backcountry se neskrývají žádné nové snowboardové disciplíny, nejedná se ani o soutěžení či rivalitu mezi závodníky. Jde o aktivity, které lidé provozují od samotného vzniku snowboardingu. A tedy od doby, kdy snowboardistům bylo zakázáno vjíždět do prostoru sjezdovek a byli tak vykázáni z lyžařských středisek. Nezbyvalo jim nic jiného, než šlapat pěšky neupraveným terénem a sjíždět svahy ve volné přírodě.

Freeriding je nejkrásnější nejpřitažlivější oblastí snowboardingu. Jedná se o jízdu ve volné přírodě v hlubokém sněhu, která v sobě skýtá nezapomenutelné okamžiky jako jsou radost z klouzání, ticho, absolutní svoboda, požitek z rychlosti, neustále nové zážitky z přírody a jiné. Pocity, které člověk prožívá při zdolávání nových nedotčených míst jsou k nezaplacení. Sjíždění prudkých ledovců, stále nová dobrodružství, skákání ze skal velkých jako několikapatrové budovy zvyšují hladinu adrenalinu v těle každému člověku.

Jako je tomu u všech snowboardových disciplín tak i s freeridingem se musí nějak začít. Pro začátek je velmi důležité se naučit techniku jízdy v hlubokém sněhu. Neznám nikoho, kdo by se hned napoprvé pustil do extrémně těžkého a náročného svahu. Téměř každý začíná něčím mírnějším, ať už ježděním na neupraveném terénu blízko sjezdovky nebo sjížděním méně strmých kopců, které se nachází blízko domova a jsou pro nás lehce dostupné.

Pro freeride neexistují žádná přesně daná pravidla ani omezení, pokud tedy pomineme zákazy ochránců přírody ve většině českých lyžařských centrech, kvůli kterým se u nás freeride prakticky nedá provozovat. Zcela odlišná situace panuje naštěstí v Alpách - volně přístupných, doslova panenských terénů je tam víc než dost. Pokud se tedy rozhodnete naplno oddat zasněné jízdě po opuštěných svazích, nezbude vám než zamířit do některé z alpských zemí. (http://www.hudy.cz/Data/files/infoHudy/05_06_Cele_cislo.pdf)

Pro náročnější jezdce se stává freeride kombinací snowboardingu s vysokohorskou turistikou a horolezectvím, tzv. „backcountry”. V malých skupinkách (nejméně tři) stoupají snowboardisté do vysokohorského ráje. K výstupu se používají sněžnice nebo dělitelné snowboardy (tzv. splitboardy), které se dají pro výstup použít jako lyže. Pro pohyb přes ledovcové oblasti je navíc zapotřebí horolezeckého vybavení (lana, maček a cepínů).

Nezbytnou součástí freeridingového vybavení je helma, páteřák, lavinový vyhledávač (pípák), sonda, lopata, vhodné oblečení, lékárnička a mobilní telefon.

V průběhu 80. let, kdy došlo k výraznějšímu rozvoji snowboardingu především v USA, avšak spousta středisek ještě nepouštěla první vyznavače tohoto sportu na své vleky a sjezdovky, stálo mnoho lidí před otázkou: „Jak se tam nahoru dostat?“. Tehdy se „hiking“ – backcountry výšlapy stal na mnoha místech jediným způsobem jak si zajezdit. Od té doby se mnohé změnilo. Vedení resortů zjistilo, že snowboardisté přispívají do jejich pokladen mírou nemalou, tudíž dnes prakticky neexistují střediska pouze pro lyžaře. Na druhou stranu čím dál víc lidí jezdí na hory a většina freeridových terénů v blízkosti lanovek a vleků bývá rozježděna krátce po napadnutí nového sněhu. Takže pokud chcete prašan, nezbyvá než vyrazit do backcountry. (<http://www.outdoorinfo.cz/>)

Backcountry je především o využití vlastních sil k dostání se na kopec či horu a následné sjetí dolů. Způsobů pohybu ve volném terénu je několik. Heliboarding je nejrychlejší, ale většina lidí si ho díky finanční náročnosti nemůže dovolit. Sněžné skútry jsou také vhodné, nicméně jsou spíše americkou záležitostí, na většině backcountry míst v Evropě jsou zakázány. Nejlevnějším a nejpocitivějším dopravním prostředkem jsou pro freeridera jeho vlastní nohy. (<http://www.outdoorinfo.cz/>)

Pro backcountry nadšence začíná den v časných ranních hodinách, kdy je sněhový podklad ještě dostatečně pevný a je tedy menší riziko k utrnutí laviny nebo k uvolnění padajícího kamení. Je velmi úzce spojený s časem. Člověk se nemůže vydat ke sjíždění nebezpečných a náročných terénů dle vlastního uvážení zájmu. Naopak zde musí být všechno pečlivě naplánováno a promyšleno, od začátku trasy až po dojetí zpět dolů do údolí. Důležité je tedy vyznačit si plán trasy, znát předpověď počasí, opatřit si aktuální informace o místním lavinovém nebezpečí, o akci informovat horskou službu a oznámit jim čas předpokládaného návratu a další podmínky. Pokud neznáme terén a chybí nám zkušenosti, vydáváme se do hor pouze s horským vůdcem. Všechny tyto zásady je nutno respektovat pro vaši bezpečnost a zdraví.

Jak nahoru:

Pěšky

Někdy je nejlepší prostě sundat snowboard a jít. To se týká hlavně krátkých výšlapů k freeridovým sjezdům v blízkosti střediska nebo pokud není sníh příliš hluboký či naopak zmrzlý. Taktické je jít ve skupině, aby se freerideři mohli střídat v případném vyšlapávání stopy. (<http://www.outdoorinfo.cz/>)

Sněžnice

Jsou oblíbeným doplňkem pro pohyb na sněhu. Už dávno nejsou dřevěné s provazovým výpletem. Na trhu je k dostání spousta typů lehčích a menších sněžnic než tomu bylo kdysi. Nejsou sice nejlevnější, ale pokud chcete chodit často, vyplatí se trochu připlatit. Vybírat si můžete z mnoha modelů (např. sněžnice od amerického výrobce Mountain Safety Research), jsou dostupné v síti prodejen Hudy sport. Sněžnice jsou výbornou pomůckou pro backcountry v hlubším sněhu a pro pohyb přímo do kopce. Pro traverzování na prudkých svazích příliš vhodné nejsou. Sněžnice jsou většinou rychlejší jen v kamenitých sekcích či ultraprudkém svahu, kde není hluboký sníh. (<http://www.outdoorinfo.cz/>)

Obr. 1: Sněžnice od firmy MSR (<http://www.rampouch.cz/>)



Splitboard

Je vlastně snowboard rozdělený příčně napůl, jehož rozmontováním vzniknou dvě široké lyže, používané pro výstup podobně jako skialpy. Na vrcholu se opět smontují a dolů už jedete na jednom prkně. Mezi výhody tohoto systému patří hlavně to, že nenesete snowboard připnutý na zádech, což může být hlavně za větrných dní nepříjemnou záležitostí. Dále v sobě spojuje spoustu výhod spojených s pohybem na lyžích – z kopečka či traverzy se můžete rovnou svézt a potom plynule pokračujete ve výstupu. Na dlouhých rovných pasážích je také podstatně rychlejší než sněžnice. Se splitboardem se můžete vydat na túru se skialpinisty a jít v jejich stopě. Nevýhodou může být chůze ve skalnatých pasážích a prudkých svazích s tvrdým či rozježděným sněhem, kde je chůze na sněžnicích pohodlnější. Firem, které se zajímají o splitboardy je dnes už více (např. Fanatic, Nitro, Burton a další). (<http://www.outdoorinfo.cz/>)

Obr. 2: Splitboard od firmy Burton (<http://www.burton.com/>)



3.3.2 Technika jízdy ve volném terénu

Než se rozhodnete vydat do volného terénu, je nesmírně důležité zvládnout základní techniku na snowboardu. Každý freeridista by měl bezpodmínečně ovládat všechny základní dovednosti: základní oblouky, různé skoky, rychlé zastavení. Ve freeridu lze využít nejen smykových (driftových) oblouků, ale zároveň je možné použití oblouků řezaných (carvingových). Vždy záleží na jakém sklonu svahu a typu sněhové pokrývky se pohybujeme. Pro pohyb na zledovatěném a tvrdém sněhu je nejefektivnější použít řezaný oblouk. Naopak v hlubokém sněhu oblouku smykového. Právě druhý zmiňovaný typ terénu vyhledává drtivá většina snowboardistů, proto si řekneme pár slov k technice.

Technika v hlubokém sněhu není fyzicky náročná jako na upravené sjezdovce. Základní změnou ve srovnání s jízdou na tvrdém podkladu je váha jezdce na patce. Rozložení váhy je závislé na vrstvě prachového sněhu. Čím je vrstva větší, tím více je váha na patce a špička snowboardu směřuje výše vzhůru. Rozložení váhy lze kompenzovat také posunutím vázání směrem dozadu. Zde je třeba připomenout, že vrstva měkkého sněhu nebývá ve všech místech stejná, proto musí být jezdec neustále ve střehu, aby v místě, kde je nafoukaná vyšší vrstva sněhu, včas přesunul váhu více na patku a předešel tak zabodnutí špičky do sněhu. Nohy by měly být mírně pokrčené a jezdec tak připraven ztlumit případné terénní nerovnosti, které se nedají pod vrstvou sněhu opticky registrovat. Vertikální pohyby se zde nevyužívají příliš často, uplatňují se hlavně na strmých svazích. V oblouku je tlak vyvíjen směrem do skluznice, protože při zatlačení do hrany by došlo k jejímu zaříznutí. Oblouky se provádějí plynulými pohyby, dynamika se v prašanu příliš neuplatní. Náklon těla je menší než při klasickém vykrojeném oblouku, rotace je minimální, ale v žádném případě by nemělo docházet k protirotaci. Impulsem pro oblouky je mírný a plynulý horizontální pohyb ze strany na stranu. Rychlost jízdy je ovlivněna správným předozadním rozložením váhy.

(Binter, 2002, s. 98 - 99)

Následující tabulka popisuje využití veškerých obloukových forem v závislosti na vlastnostech sněhu a terénu:

(Weiss, 1993, s. 55)

Sypký prašan nad 30cm:	V zadní poloze vedeme snowboard k postupnému vyjíždění oblouků v hlubokém sněhu. Čím hlubší je sníh, tím strmější musí být svah, abychom mohli jet. Pozor na pád. Vstávání může být velmi náročné.
Sypký prašan do 30cm:	Až do této výšky sněhu jezdíme v rovnovážném postavení, podobně jako u řezaného základního oblouku. Je nezbytně nutné jízdu stále kontrolovat, neboť podklad může být zledovatělý.
Mokrý sníh:	To co už je pro lyžaře skoro horor, může snowboardistu stále i na těžkém mokřím sněhu bavit. Výhodné jsou zde veškeré řezané oblouky, neboť snowboard na hraně klade mokřemu sněhu menší odpor. Pozor na plochých úsecích, trochu se zakloníme, protože jinak by mohl být snowboard silně zbržděn.
Zmrzlý sníh:	Tento typ sněhu je i pro snowboardistu utrpením. Je třeba jej sjíždět plynule krátkými, důraznými oblouky.
Zledovatělá, tvrdá sjezdovka:	Nejefektivnější je v tomto případě řezaný oblouk v rozumné rychlosti a rovnoměrném rytmu.
Prudké svahy:	Jezdí se v zásadě krátkými oblouky, abychom měli pod kontrolou rychlost.

3.3.3 Materiálové vybavení

Tato kapitola slouží pro nástin veškerých forem freeridingového vybavení, obsahuje důkladný rozbor a zpracování všech poznatků a pojmů. Najdete zde nezbytné informace, které je důležité znát při koupi veškerého druhu vybavení.

3.3.3.1 Snowboard, jeho charakteristika

V mezinárodních soutěžních pravidlech je uvedena tato definice: Snowboard je speciální prkno určené ke klouzání po všech druzích sněhu. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Boty se nesmějí vzájemně překrývat. Minimální šířka prkna o

efektivní hraně nepřevyšující 135 cm je 14 cm, u prken s hranou delší než 135 cm je to 16 cm. Při popisu snowboardu tedy hovoříme o jeho šířce, šířce patky, špičky, dále o délce, vykrojení a o tvaru špičky a patky. Podélný profil určuje scoop, rocker a průhyb. (Louka, Večerka, 2007, s. 16)

Snowboardy lze rozdělit do čtyř skupin a to na freestylové, freeridové, allroundové a alpine snowboardy. Já se zde budu zabývat pouze freeridovým prknem.

Freeride board je vhodný pro jízdu ve volném, neupraveném terénu. Svými rozměry a tuhostí je lépe ovladatelný v hlubokém sněhu, či na hůře upravovaných tratích. Od ostatních snowboardů se liší: má výrazný posun insertů směrem vzad, rozdílnou tuhost v podélném směru, větší rádius, šířka špičky větší než šířka paty, délku o 10 – 15 cm větší. Posunutí insertů dozadu umožňuje větší váhu jezdce na patce snowboardu, což se důrazně projeví při jízdě. Jezdec pak nemusí vynaložit tolik síly, aby udržel špičku prkna nad sněhem. Na druhou stranu nevýhodou je menší vykrojenost, což znamená, že má větší rádius, a to se projevuje v jeho horší točivosti. (Louka, Večerka, 2007, s. 17)

Obr. 3: Příklad freeride snowboardu od firmy Sims (<http://www.zezula.cz/>)



3.3.3.2 Základní vlastnosti snowboardu

Délka snowboardu

Délka běžného snowboardu se pohybuje mezi 120 a 180 cm. Kratší snowboardy jsou určeny pro děti a menší snowboardisty. Nejobvyklejší délka je 150-165cm, při výběru se doporučuje snowboard přibližně o 10-15 cm kratší, než je výška postavy. Kromě výšky a váhy záleží i na dalších faktorech, např. na typu snowboardu, na zvolené disciplíně atd. (Louka, Večerka, 2007, s. 17)

Šířka snowboardu

Maximální šířka (nejčastější špičky) většiny snowboardů je 26-32 cm. Spodní hranice šíře prkna je dána délkou podrážek bot a úhlem vázání. Minimální šířka snowboardů do 135 cm je 14 cm, nad 135 cm 16 cm. (Louka, Večerka, 2007, s. 17)

Vykrojení

Vykrojení je poměr šířky špičky a patky k šířce středu snowboardu. Velikost vykrojení ovlivňuje poloměr řezaných oblouků. Čím je vykrojení větší, tím menší je poloměr oblouků. Větší vykrojení je u slalomových snowboardů. Menší je vhodné pro freestyleové snowboardy a trochu usnadní učení začátečníků. (Binter, 2006, s. 16)

Špička (nose)

Jednotlivé typy snowboardů se liší tvarem špičky. Allround a freestyle snowboardy mají delší plochou špičku a alpine má špičku kratší a vyšší. Krátká špička má díky menší hmotě větší stabilitu a je méně točivá. Delší špička umožňuje větší vztlak v hlubokém sněhu a je vhodná pro freeride. (Louka, Večerka, 2007, s. 18)

Patka (tail)

Patkou rozumíme zbývající část snowboardu od konce efektivní hrany. Popisujeme ji podle její délky, zakřivení a výšky. U slalomboardů je jak výška, tak délka patky minimální, protože slalomová prkna prakticky nevyužívají jízdu patkou vpřed. U freestyleových prken je patka se špičkou téměř shodná, vzhledem k časté jízdě patkou vpřed. Vedle toho existuje patka typu swallowtail, která má tvar vlaštovčího ocasu. Užívá se výhradně pro jízdu v hlubokém sněhu a je ji možno vidět zejména u starších typů. (Binter, 2006, s. 17)

Rocker

Pojem rocker označuje zahnutí patky. U freestylevých prken je relativně velký, u allroundových střední a u alpin minimální. (Louka, Večerka, 2007, s. 18)

Scoop

Pojem scoop označujeme zakřivení špičky. Jednotlivé typy snowboardů se liší především tvarem zakřivení. Závodní snowboardy mají velmi krátký, příkrý scoop, naopak freestyleové a freeridové jej mají delší. Krátký scoop má tedy větší efektivní délku hran při shodné délce snowboardu. (Louka, Večerka, 2007, s. 18)

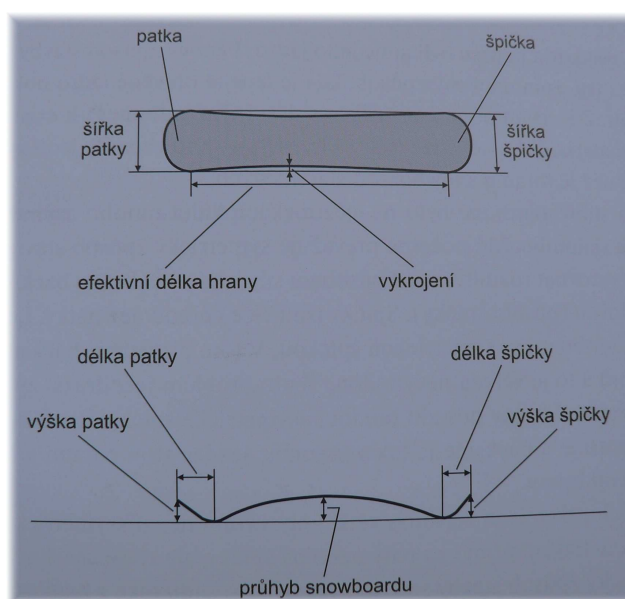
Průhyb

Průhyb je vertikální zakřivení snowboardu mezi špičkou a patkou. Jeho velikost se dá určit podle nezatíženého snowboardu položeného na rovné podložce. Větší průhyb zlepšuje jízdní vlastnosti v řezaných obloucích, které jsou však podmíněny dobrou technikou jízdy, dynamikou a silovým působením během jízdy. (Binter, 2006, s. 16)

Efektivní délka hrany

Je ta část hrany, která se v průběhu oblouku zařezává do sněhu. Tam, kde končí vykrojení snowboardu, končí přibližně i efektivní hrana. (Binter, 2006, s. 16)

Obr. 4: Popis snowboardu (Binter, 2006)



3.3.3.3 Vázání

V dnešní době se používají dva druhy vázání a to buď tvrdé neboli deskové, které se používá pro alpskou jízdu, anebo v širší míře a téměř pro celou veřejnost se využívá měkké (freestylové) vázání. Pro freeriding se upřednostňuje druhého typu, proto si řekneme pár slov k tomuto vázání.

Měkké vázání se dá rozdělit na dva podtypy a to na klasické přezkové a na novější vázání typu flow.

Přezkové vázání je tvořeno spodní částí vyrobenou z kvalitního plastu či kovu, která má uprostřed kruhový otvor sloužící k nastavení úhlu. K ní je připevněna výklopná opěrka s patou sloužící k nastavení náklonu vázání a přezky spolu s ráčny k uchycení boty. Pro freeride boardy většinou využíváme delší opěrky, které umožňují lepší vedení v obloucích. Kvalitní vázání poznáme podle toho, že většina jeho součástí je vyrobena z kovu, kovová pata vázání je posuvná v předozadním směru, stejně tak je i nastavitelná zadní opěrka, která má z vnitřní strany polstrování a vázání je vybaveno kvalitními ráčny (hlavní páka opět z kovu). Ráčny by měly být dostatečně velké, aby mohly být ovládány i v rukavicích.

(Vobr, 2006, s. 26)

Flow vázání se liší od předchozího vrchní částí tzv. látkového dílu přezky a pákovým systémem (Vobr, 2006) odklopné patky. Výhodou je rychlý princip vypínání a zapínání. Stačí jen odklopit nebo zaklopit zadní opěrku a nasunout či vysunout nohu (Binter, 2006). Nevýhodou je neúplné dotažení nohy.

Obr. 5: Př. Vázání od firmy Ride (<http://www.freeride.cz/>)



3.3.3.4 Boty

Měkké boty (viz obr. 4) jsou na povrchu ušité z kůže, syntetické kůže, gumy, nubucku a pevných textilií. Všechny tyto materiály by měly být samozřejmě voděodolné, to platí výrazně pro pohyb v backcountry. Gumová podrážka musí být opatřena výrazným vzorkem tak, aby na sněhu neprokluzovala a aby nedocházelo k jejímu zanášení sněhem. Špička a patka podrážky je zvýšena a jejich vrchní část je upravena pevným materiálem, aby nedocházelo k jejich prodření a následnému zatékání vody. Samozřejmostí je dostatečně vysoký a vypořstovaný jazyk, který je ze stran spojen s botou, aby nemohlo okolo něj docházet k zatékání roztátého sněhu dovnitř. Naprostá většina snowboardových měkkých bot je opatřena tkaničkami, které spolu s háčky a oky zabezpečují rychlé dostatečně pevné utažení boty. Vnitřní botička je většinou vyrobena z PU pěny a podle kvality a ceny navíc doplněna silikonovými či jinými doplňky, které zkvalitňují ochranu nohy. Vnitřní bota by měla být vždy vyndavací a měla by mít samostatný stahovací systém. (Vobr, 2006, s. 29)

Pokud se rozhodnete zakoupit boty a hodláte přitom jezdit ve volném terénu, vyplatí se vám rozhodně nešetřit. Dobře si promyslete, který typ bot si vyberete. Rozhodně byste měli mít boty od stejného výrobce vázání, jinak se vám může stát, že by bota nebyla kompatibilní.

Obr. 6: Snowboardová bota od firmy Ride (<http://www.freeride.cz/>)



3.3.3.5 Oblečení

Snowboarding je typický především vlastním stylem oblékání, které se liší od ostatních svou pohodlností a účelností. Tato tzv. „free“ móda se stala za poslední desetiletí oblíbenou nejen u lidí, kteří tento druh sportu provozují. Ve srovnání s lyžařským oblečením by mělo vydržet častější kontakty se sněhem, je tomu tak např. při odpočinku, kdy si musí snowboardista sednout nebo kleknout. Proto se vyplatí si pořídit dražší a lepší vybavení, které vydrží mnohem větší klimatické a jiné náporů.

Pokud se vydáváme na výšlap do backcountry je nesmírně důležité se náležitě obléci a to tak, abychom udrželi tělo v teple a v pohodě. Na druhou stranu musíme brát ohledy na to, aby nedocházelo k nadměrnému přehřívání, pocení a k omezování funkčnosti pohybu.

Míra našeho pohodlí je dána vztahem mezi oblečením, vnějším prostředím a naší aktivitou. Efektivní oblečení se obvykle skládá ze tří základních vrstev, které společným úsilím regulují přenos tepla a udržují příjemný pocit pohodlí. Je důležité naučit se tento systém oblečení optimálně využívat a v závislosti na změnách počasí a stupni naší aktivity jej obměňovat. Při extrémních podmínkách lze přidat další tepelnou vrstvu. Při pohybu v zimních horách musíme vždy počítat s rezervním oblečením v batohu, pro případ náhlé změny počasí nebo pomoci při zranění, tzn. teplá bunda, náhradní rukavice, šátek, brýle aj. Je vhodné uvědomit si, že akce plánovaná např. na 3-4 hodiny se může protáhnout na trojnásobek času i více. (Louka, Večerka, 2007)

Transportní vrstva (termoprádlo)

Je to tzv. sací vrstva, která odvádí vlhkost v podobě potu od pokožky, zabraňuje tím ochlazování nebo naopak přehřívání v důsledku fyzické aktivity, a tím udržuje tělo v optimálním tepelném stavu. První vrstva je v přímém kontaktu s pokožkou, vyrábí se z neabsorbujících syntetických vláken, která jednak izolují a zároveň umožňují odvod kapalně vlhkosti od povrchu těla – tzv. knotový efekt. Vlhkost se odpařuje do dalších vrstev. (Louka, Večerka, 2007, s. 25)

Výhody této vrstvy pocítíme zejména ve výšlapech do delšího stoupání, kdy se zapotíme a dále u následného sjíždění kdy tělo zase chladne. V dnešní době se termoprádlem zabývá spousta firem, proto je lepší si koupit většinou spodky a svršky od stejné značky. U nás nejnámější jsou Craft, Moira, Sensor, atd.

Izolační vrstva

Zamezuje unikání tepla, udržuje tělesnou teplotu, svojí prodyšností podporuje transport potu dále od těla. Nejčastěji se používají materiály vyrobené ze syntetických vláken, která neabsorbují vlhkost, a tím si uchovávají dobré izolačně-tepelné vlastnosti. Patří sem především fleecové oblečení (mikiny, košile) různě anatomicky upravované. Tuto vrstvu využíváme zejména v extrémních klimatických podmínkách. (Louka, Večerka, 2007, s. 25)

Ochranná vrstva

Třetí vrstva tvoří nejdražší část oblečení. Zařazujeme sem bundu, kalhoty, čepice a rukavice. Chrání nás před nepříznivými vlivy počasí jako je např. déšť, silný vítr, sníh, atd. Nicméně i tato vrstva musí být prodyšná, aby nedocházelo k hromadění vlhkosti uvnitř oblečení. Tyto rozporuplné požadavky splňují v různé míře speciální syntetické látky s aplikovanou membránou, např. goretex, sympatex, gelanots a další. Jejich kvalita je vyjádřena poměrem nepronikavosti a prodyšnosti. Nejvyšší a zároveň i nejdražší materiály udávají nepronikavost 30 000 – 40 000 mm vodního sloupce a prodyšnost 25 000 – 35 000 g/m² za 24 hodin. (Louka, Večerka, 2007, s. 25 - 26)

Pokud se tedy chcete naplno odevzdat freeridingu, nejdříve si zkontrolujte, zda vám to vaše výstroj umožňuje.

Membrána GORE-TEX

Membrána GORE-TEX obsahuje více než 1,4 miliardy mikroskopických pórů na centimetr čtvereční. Tyto póry jsou 20 000krát menší než kapička vody, ale 700krát větší než molekula vodní páry. Proto membrána GORE-TEX nepropouští vlhkost z vnějšího prostředí, a přitom odvádí tělesný pot. Do struktury membrány je začleněna oleofobní látka (látka odpuzující olej), která brání průniku znečišťujících substancí, např. olejů a přípravků odpuzujících hmyz, jež by mohly negativně ovlivnit funkci membrány. Každá oblast použití má své specifické požadavky, a proto společnost W. L. Gore & Associates vyvinula různé typy membrán GORE-TEX, aby vám mohla vždy nabídnout to nejvhodnější řešení. (http://www.gamisport.cz/xRT-membrany_gore_tex)

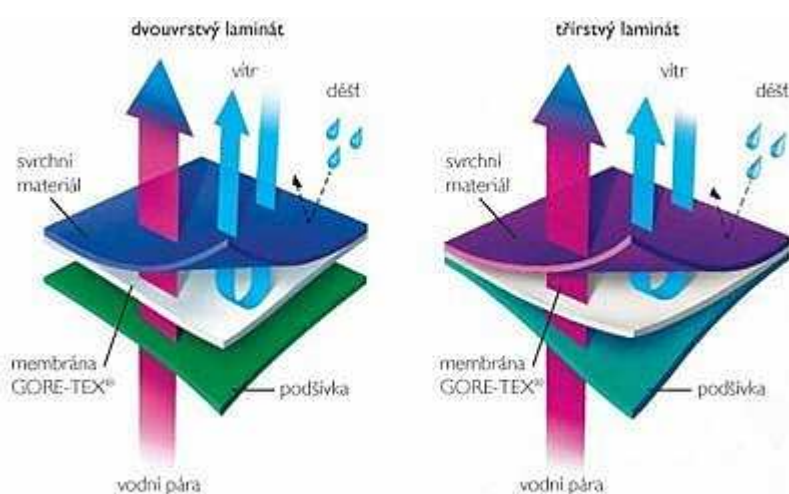
Jak funguje membrána GORE-TEX

Membrána GORE-TEX je součástí všech oděvů GORE-TEX. Umisťuje se mezi vnější textilii a podšívku. Je prostupná pro vodní páry, takže odvádí pot, a přitom vytváří dokonalou bariéru proti větru a vlhkosti. Oděvy GORE-TEX jsou trvale nepromokavé a to i v extrémně

mokrém prostředí při nejnáročnějším použití. Studený vítr nepronikne k vašemu tělu a nenaruší jeho mikroklima, které vás chrání před chladem. Pot může snadno unikat ven (lidské tělo ztrácí i při běžné chůzi 1/2 litru vodních par za hodinu), takže ani při extrémní fyzické námaze se uvnitř vašeho oblečení nehromadí vlhkost. A to jsou tři důvody, proč vaše tělo zůstane s výrobky GORE-TEX vždy v suchu a pohodlí.

(http://www.gamisport.cz/xRT-membrany_gore_tex)

Obr. 7: Membrána Gore-Tex (<http://www.gamisport.cz/>)



3.3.3.6 Ochranné pomůcky a doplňky

Za důležité doplňky považujeme: přilbu, chránič páteře, batoh, brýle lyžařské i sluneční, kuklu, návleky, sněžnice, teleskopické hůlky, lékárničku, píšťalku, mobilní telefon, nůž, malé náradí (šroubovák, kleště, klíče), buzolu, čelovku, mapu, ochranný krém na obličej a na rty, energetické tyčinky a pití. Pokud se pohybujeme po ledovci, pak je nutností mít sebou mačky, cepín, lano, ledovcové skoby, karabiny, smyčky, úvazek a další.

Samozřejmě je na vás kolik těchto pomůcek využijete, ale mějte na paměti, že na horách vás může zaskočit i sebemenší maličkost, která vám může způsobit různá poranění. Berte tedy v úvahu, že pokud budete používat chrániče a určité prostředky, můžete tak předejít ošklivým pádům a nebezpečným zraněním.

3.3.4 Freeriding jako životní styl

Freeride není jen výraz pro snowboardování ve volném terénu, zároveň je to životní názor. Je to stav mysli člověka, který se odráží nejen v tom, jak jezdíte na snowboardu, lyžích nebo na surfu, provozujete paragliding, ale i jak přemýšlíte a jak žijete. Freeride je životní styl nové generace extrémních sportovců, lidí, kteří žijí pro maximální zážitky na hranici svých možností, pro maximální splynutí s živlem a přírodou vůbec, to jsou zážitky, jež dokáží člověka dostat do extáze a pro které stojí za to žít. (Šedová, Schauer, 2003, s. 37)

Každý freeridista je schopný vstát ve čtyři ráno a šlapat s prknem na zádech a dalším příslušenstvím několik hodin do prudkých kopců jenom proto, aby si pak sjel během několika minut nedotčenou část přírody. Ale právě tento pocit naplňuje každého jezdce. Volnost pohybu v zimních horách je ohromující pro každého, kdo to zažil. Všichni, kteří jezdí freeride, si vychutnávají každý centimetr osamocených plání, ať už rychlou jízdou nebo skákáním z ledovcových ploten.

Ve freeridingu nejde o žádné soutěžení či rivalitu mezi závodníky. Nejedná se ani o zklamání a prohru, člověk zde nemůže vyhrát žádnou cenu nebo medaili, nemůže získat ani ocenění a potlesk z obecnstva. Jediným obecnstvem jsou kamarádi, kteří se s vámi prohání čerstvým prašanem a zažívají s vámi nezapomenutelné dobrodružství a požitek z divoké jízdy.

Tito kamarádi jsou pro vás jako rodina. Nikdy by vás nenechali pod utrženou lavinou, či se zlomenou nohou v trhlině, ani v nejmenším okamžiku by vás neopustili. Kdykoliv se na ně můžete spolehnout. Ať už při vesnické zábavě, kdy jste to přehnali s pitím a potřebujete doslova „odnést“ domů nebo ve všech svízelných situacích, na které narážíte při zdolávání stále nového terénu dost často. Nedokáží si ani představit, že bych jen tak někoho oslovil na ulici a zeptal se ho, jestli náhodou nechce jet s námi na tři dny do Alp zdolávat terény. Vždy toho člověka nebo partu, se kterou provozuji freeride, musím dokonale znát, musí mezi námi být přátelství a jeden druhého si neustále vážit. A právě to dělá freeriding o to více zajímavým.

3.4 Lavinová problematika

Freeriding lze provozovat v různých podmínkách. Důležité je vědět, kde se pohybujeme. Podstatný rozdíl je, jestli se nacházím v blízkosti upravených sjezdovek nebo ve volném terénu, daleko od zimních středisek kde mnohem více hrozí lavinové nebezpečí. Základní znalosti o problematice lavin považujeme za důležitou součást vybavenosti nejen instruktorů, ale každého snowboardisty, který se vydá do volného terénu.

(Louka, Večerka, 2007, s. 119)

Uvedené informace o této problematice vám pomohou rozšířit si vaše znalosti a vědomosti ohledně lavin, záchraně a pohybu v lavinovém terénu. Většina informací v této kapitole je získána přímo od **HORSKÉ SLUŽBY ČR**.

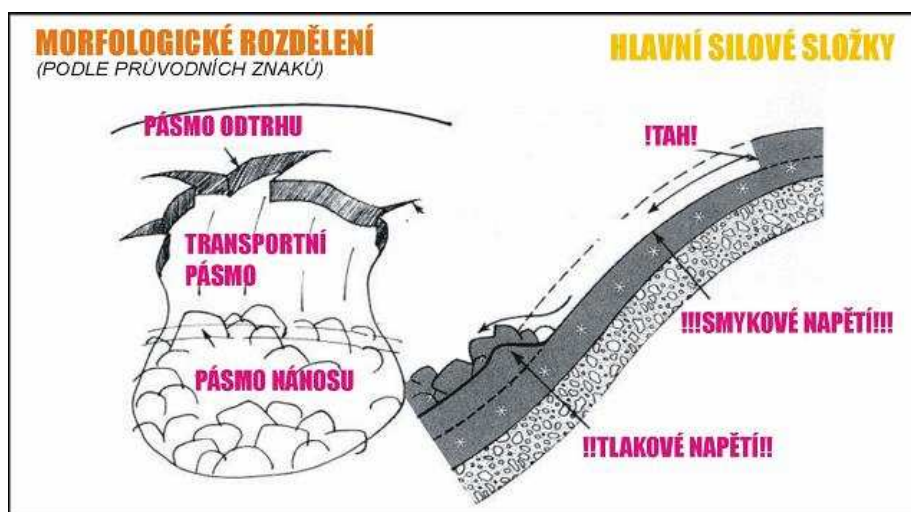
3.4.1 Co je to lavina, základní popis, vznik lavin

Lavina

Náhlé uvolnění a následný rychlý sesuv sněhové hmoty po dráze delší než 50 m a minimálním objemu 1000 m³. Jednodušeji si pod tímto pojmem můžeme představit právě takový sesuv sněhu, který už ohrožuje lidský život.

(http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=552&Itemid=18)

Obr. 8: Základní popis laviny (<http://eshop.beebob.cz/download/lavinovy-kurs-i2/>)



Vznik laviny

Lavina vzniká působením gravitační síly na sněhovou pokrývku na svahu +

1) zvýšením dodatečného zatížení (působení snowboardisty, pád převěje, atd.)

2) poklesem pevnosti samotného profilu (či některé z jeho mezivrstev) může způsobit zborcení komplikované silové rovnováhy svahu (tedy buď uměle vyvolané nebo samovolné)
(http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=552&Itemid=18)

3.4.2 Lavinová prevence

Čím je především ovlivněn pád laviny a o co bychom se měli hlavně zajímat:

1. člověk
2. terén a jeho orientace
3. počasí a sněhové podmínky

1.člověk

95% zasypaní lavinou si uvolnili samotní snowboardisté či lyžaři. Pamatujte si, že vašim nezkušeným chováním můžete ovlivnit vznik laviny v největší míře.

(http://reenah.xf.cz/downloads/laviny_prevence_2005_03_07.pdf)

Časté chyby:

1) chyby v rozhodnutí - Většina lavinových neštěstí se stala ne proto, že nebylo možné rozpoznat hrozící riziko, ale proto, že došlo ke špatnému subjektivnímu vyhodnocení a odpovídajícímu chování.

2) iluze/limity vnímání - V mlze nebo difúzním světle nemůžeme správně ohodnotit terén. Ve vichru či bouřlivém počasí nemůžeme zaslechnout praskavé zvuky.

3) emocemi ovlivněné chování - Často vidíme jen to, co vidět chceme. Máme tendenci přijímat informace, které jsou příznivé pro naši túru.

4) přeceňování - Zatím vždy všechno dopadlo dobře. To se nám nemůže stát. Máme to pod kontrolou.

5) skupina - Tendence skupiny přijmout vyšší riziko. Soutěž v rámci skupiny nebo mezi skupinami. Přítomnost dalších skupin (podívej, oni tam jdou taky).

6) slabá komunikace - V rámci skupiny (např. dodržování rozestupů, určení trasy sjezdu, atd.). Rozuměl každý instrukcím? Mohu se spolehnout, že se skupina bude řídit mými instrukcemi? (http://reenah.xf.cz/downloads/laviny_prevence_2005_03_07.pdf)

2) terén a jeho orientace

Pro správný pohyb v terénu je důležité znát sklon, expozici a tvar svahu.

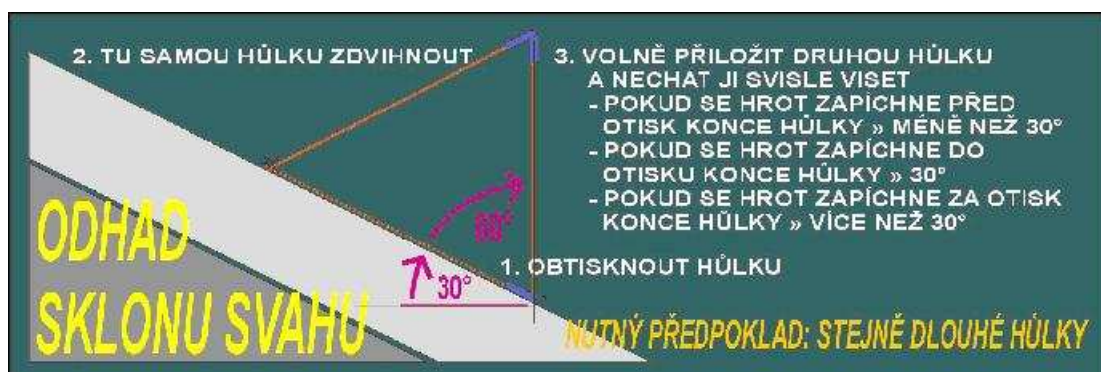
a) sklon svahu – Čím strmější svah, tím vyšší nebezpečí. Většina lavin padá ze svahů o sklonu alespoň 30°. I když sklon svahu můžeme určit poměrně přesně, přesto musíme počítat s určitým rozpětím (info@hudy, základy skialpinismu). Sklon svahu se dá měřit doma na mapě pomocí speciálního poměrového měřítka nebo přímo na svahu, a to pomocí sklonoměru (buzoly, snowcardu) a jiných pomůcek(hůlek).

(http://reenah.xf.cz/downloads/laviny_prevence_2005_03_07.pdf)

Obr.9: Měření sklonu svahu pomocí poměrového měřítka (<http://eshop.beebob.cz/>)



Obr.10: Měření sklonu svahu – Kyvadlový trik podle M. Hoffmanna (<http://eshop.beebob.cz/>)



b) expozice svahu - **Stinné svahy** (expozice od západu přes sever po východ) jsou obzvláště nebezpečné. Chybí sluneční záření, a proto je přeměna sněhu pomalejší a po napadnutí nového sněhu klesá lavinové nebezpečí pomaleji. Od konce října do poloviny února na severní svahy nedopadá přímé sluneční záření. Často se tvoří dutinová jinovatka, způsobující vznik labilních vrstev. (info@hudy, základy skialpinismu)

- **Slunečné svahy** (expozice od západu přes jih po východ) jsou nebezpečnější zase na jaře, kdy dochází k většímu kolísání teplot (den, noc). Výsledkem je zpevňování sněhové vrstvy a úbytek napětí ve sněhu. (Info@Hudy, základy skialpinismu)

3) počasí a sněhové podmínky

Jedním z mnoha nejdůležitějších vlivů povětrnostních podmínek je vítr. Vítr má takovou moc, že může během sněžení nebo pokud je sníh nezpevněný ho transportovat. Větre přemísťovaný sníh vytváří křehký tzv. navátý sníh. Tento sníh se většinou hromadí na závětrných svazích, v blízkosti hřebenů. Je velmi labilní a ke spuštění deskové laviny stačí zatížení jediným snowboardistou. Čím silnější vítr fouká, tím více navátého sněhu a tím větší nebezpečí (hudy-příručka). Důležité je tedy sledovat směr a rychlost větru neustále, nejen doma podle předpovědi počasí, ale taky když se blížíme k místu výletu a celou dobu konání výletu. Směr nám napoví, na která místa si dát už dopředu pozor. Rychlost 50 km/h je kritická hodnota větru. (Info@Hudy, základy skialpinismu)

Druhým faktorem počasí ovlivňující vznik lavin je nový sníh. Jako nový sníh označujeme sníh, který napadl během posledních tří dnů. Míra nárůstu lavinového nebezpečí závisí na množství sněhu a podmínkách za nichž padal. Do výhodných podmínek patří slabý vítr, bezvětří, teplo (především na začátku sněžení), slabší vrstva starého sněhu s nepravidelným

povrchem. Za nevýhodné podmínky se označují silný vítr nebo vichřice, chladnější počasí (-5°C až -10°C, především na začátku sněžení), padající sníh na nevhodný podklad (krusta, led, slabá vrstva starého sněhu). Kritické množství sněhu (lavinové nebezpečí na stupni č.3) je 10 – 20 cm za nevýhodných podmínek, 20 – 30 cm za průměrných podmínek, 30 – 50 cm za výhodných podmínek. (Info@Hudy, základy skialpinismu)

3.4.3 Lavinová záchrana

Při stržení laviny se snažíme rychle ujet z její dráhy. Pokud jsme lavinou strženi, snažíme se udržet co nejdéle na povrchu. Je-li to možné, zaujmeme polohu skrčmo s rukama před obličejem. Pokusíme se zachovat klid a nepodlehnout panice. Při zpomalování laviny se snažíme vytvořit si před ústy dýchací dutinu. Pokud se nemůžeme samovolně vyprostit neztrácíme sílu zbytečně. Nepodléháme panice a nevzdáváme se naděje na záchranu. Pozorujeme-li lavinové neštěstí, snažíme se zapamatovat si, kde jsme viděli osoby stržené lavinou naposledy a kolik jich bylo. (Louka, Večerka, 2007, s. 120 - 121)

Pátrání se zahajuje pod místem, kde byly osoby spatřeny. Pozornost věnujeme také přírodním překážkám v laviništi (stromy, skalní bloky), kde by mohla postižená osoba uvíznout, a okraji laviny, kam by mohla být vytlačena. Nalezené věci (části výstroje) necháváme kvůli dalšímu pátrání na místě! (Louka, Večerka, 2007, s. 121)

Členové družstva se po pádu laviny ihned věnují důkladné prohlídce jejího povrchu, zda nenaleznou část těla postiženého, a hledání pomocí vyhledávacích přístrojů, které si přepnou na příjem signálu. Lokalizujeme-li zasypaného, dostáváme se k němu vždy z boku, abychom mu nezpůsobili úraz! Zjišťujeme případný nález vzduchové kapsy. Co nejdříve mu uvolníme dýchací cesty a v případě potřeby začneme s dýcháním z úst do úst a s nepřímou masáží srdce. S postiženým z důvodu podchlazení co nejméně manipulujeme! (Louka, Večerka, 2007, s. 121 - 122)

Při záchrane zasypaných osob z laviny je nejdůležitějším faktorem čas. Téměř všechny zavalené osoby, které neutrpěly vážnější zranění již při samotném pádu laviny, přežijí prvních 15 minut od zasypaní. Mezi 15 a 35 minutami nastává zlom, kdy umírají postižení bez tzv. vzduchové kapsy na zadušení. Vzduchová kapsa je prostor (i velmi malý) blízko úst a dýchacích cest postiženého, který mu vždy poskytuje naději pro přežití. Když je vyhrabávání provedeno opatrně, je vzduchová kapsa snadno identifikovatelná podle namrznuté vnitřní plochy prostoru ve sněhu a má velký význam při dalším postupu při záchrane. Pokud

zasypaný nedýchá, okamžitě zahájíme resuscitaci a opatření proti dalšímu ochlazení jeho těla. Při podchlazení pozor na pasivní pohyby postiženého – již při vyhrabávání musíme vykopat dostatečně veliký prostor, aby byla manipulace s ním co nejopatrnější! Oběť musíme resuscitovat až do příchodu lékaře nebo horské služby. Výraz „bez vzduchové kapsy“ znamená, že ústa i dýchací cesty zasypaného byly ucpány sněhem nebo obsahem žaludku. (Louka, Večerka, 2007, s. 122)

Po 35 minutách přežívají jen oběti s přístupem k „vzduchové kapse“. V ideálních podmínkách trvá určování pozice zasypaného vyhledávacím přístrojem 3-5 minut. Dalších 10-15 minut trvá vykopání zavalené osoby lopatou z hloubky 1 metru a také dopravení záchranného družstva horské služby na místo nehody. I když je do akce nasazen vrtulník, trvá to určitou dobu. Z toho plyne, že pomoc nezasažených členů a náhodných svědků je nesmírně důležitá a mnohdy na ní přímo závisí přežití zasypaného. (Louka, Večerka, 2007, s. 122)

3.4.4 Evropská stupnice lavinového nebezpečí

Má pět stupňů, které se vzájemně liší svou barevností. Je dnes standardně používána po celém světě. Řídí se jí všechny horské služby. Poskytuje přibližný obraz o lavinové situaci v regionu.

1. Stupeň – Nebezpečí nízké

Značí se zelenou barvou. Sněhová pokrývka je všeobecně dobře zpevněná a stabilní. Sesuvy lavin hrozí jen při zvýšeném dodatečném zatížení na velmi exponovaných svazích. Může dojít ke samovolnému sesuvu, a to pouze lavin malých rozměrů. Převážně bezpečné podmínky pro túry.

2. Stupeň – Nebezpečí mírné

Značí se žlutou barvou. Sněhová pokrývka je obecně dobře zpevněná s výjimkou některých svahů, kde je zpevněná pouze mírně. Sesuvy lavin hrozí při zvýšeném dodatečném zatížení na exponovaných svazích. Převážně bezpečné podmínky pro túry až na některé uvedené nebezpečné strmé svahy.

3. Stupeň – Nebezpečí značné

Značí se oranžovou barvou. Sněhová pokrývka je na mnohých strmých svazích jen mírně až slabě zpevněná. K sesuvu lavin může dojít především na uvedených strmých svazích (v lavinovém zpravodaji bývají většinou blíže určené podle orientace, nadmořské výšky, sklonu, tvaru dráhy apod.) a to už při malém dodatečném zatížení (jednotlivý snowboardista). Ojedinele je možný i sesuv samovolných lavin středních a výjimečně velkých rozměrů. Túry vyžadují už zkušené posouzení. Pro nezkušené to znamená ukončení túr.

4. Stupeň – Nebezpečí vysoké

Značí se červenou barvou. Sněhová pokrývka je na většině strmých svahů pouze slabě zpevněná. Pravděpodobnost laviny je velmi vysoká již při nepatrném dodatečném zatížení. Potencionálně velké riziko spontánních lavin zasahujících údolní prostory ve středním až velkém rozsahu. Možnosti túr jsou zcela omezené, situace vyžaduje expertní zhodnocení.

.5. Stupeň – Nebezpečí velmi vysoké

Značí se červenou barvou s černým šrafováním. Nastává jen velmi zřídka, nebezpečí většinou rychle odezní (0% všech lavinových neštěstí). Sněhová pokrývka je slabě zpevněná a je nestabilní v nebývalém rozsahu. K četným sesuvům samovolných lavin velkých rozsahů dochází i v méně strmém terénu. Túry jsou ve většině případech úplně nemožné. Nedoporučuje se opouštět zajištěná obydlí.

(<http://www.climbingschool.cz>)

3.4.6 Speciální lavinové vybavení (safety set)

Tohle vybavení hraje nesmírnou roli při záchraně života, proto by ho měl mít každý člen družstva či menší skupiny. Mezi tuto tzv. magickou trojku patří pípák, sonda, lopata.

Lavinový vyhledávací přístroj (pípák)

Je to jednoduchý vysílač a přijímač na mezinárodní frekvenci 457 MHz (Louka, Večerka, 2007, s. 120). Tento analogový nebo digitální přístroj často upevněný na speciálním popruhu pracuje ve dvou módech. V připevněném stavu na těle neustále vysílá impulsy signálů a po odepnutí či přepnutí se z něj stává vyhledávač, který umožní najít neboli lokalizovat zasypané kamarády. Pokud tedy dojde k zasypání lavinou, nejdůležitějším

faktorem je v danou chvíli čas. Podle statistik vyplývá, že pravděpodobnost přežití prudce klesá po 15 minutách strávených pod sněhem. A právě proto je tu pípák, aby co nejrychleji pomohl nalézt oběti. Mezi nejrozšířenější značky patří Ortovox, BCA, Avra, Mammut, Barryvox. Ceny se pohybují zhruba od 6,5 do 9 tisíc podle funkcí a specifikace. Samozřejmě ne všichni si mohou tuto docela drahou záležitost dovolit, proto se dá v určitých specializovaných pobočkách (Hudy sport, RockPoint) zapůjčit. Půjčovné činí cca 100 Kč / den v závislosti na počtu dní. (<http://www.freeride.cz/>)

Obr.11: Lavinový pípák od firmy Ortovox (<http://www.nejlepsiceny.cz/>)



Lavinová sonda

Lavinová sonda je lehká skládací tyčka dlouhá okolo tří metrů, která se dá složit a nosit v batohu (Louka, Večerka, 2007). Hned jak pípák určí přibližnou polohu zasypaného těla, sonda vám pomůže určit přesné místo a v jaké hloubce se objekt nachází. Rozhodně to není zbytečná věc, protože kopat o půl metru vedle může znamenat spoustu času, který postižený nutně potřebuje. Její váha činí okolo 210 gramů a ceny se pohybují od 950 až do 2000 Kč. (<http://www.freeride.cz/>)

Obr.12: Lavinová sonda Black Diamond (<http://www.hudy.cz/>)



Lopata

Sněhová lopata je zpravidla skládací, vyrobená z lehkých kovů nebo pevných plastů. Slouží k rychlému vykopání zasypaného, poslouží i jako lavinová sonda nebo pro vykopání záhrabu v případě nouzového bivaku. (Louka, Večerka, 2007, s. 120)

Obr.13: Lopata Black Diamond (<http://www.hudy.cz/>)



Nadstandardní lavinová výbava

V posledních letech bylo vyvinuto několik zatím nadstandardních pomůcek zvyšujících pravděpodobnost přežití v lavině. Pro záchranu v lavině je totiž klíčovým faktorem zůstat na jejím povrchu neboli mít stálý přísun kyslíku. Tato skutečnost se stala inspirací pro tvůrce záchranných pomůcek, které mají za cíl udržet postiženého nad lavinou (ABS batoh – Air Bag Systém), viditelně signalizovat jeho polohu (Avalanche Ball), případně umožnit dýchání pod sněhem získáváním kyslíku přímo ze sněhu (Avalung). (Info@Hudy, základy skialpinismu)

Batoh ABS – Air Bag Systém

Nefunguje podle Archimédova zákona (nadmášení lehčí hmoty). Jeho funkcí je princip inverzní odlučnosti v proudnici granulátů – větší částice zůstávají na povrchu, menší klesají ke dnu. ABS batoh tedy zvyšuje naději zůstat na povrchu v tekoucí lavině.

(http://shb-praha.eu/pdf/05.lavinove_pomucky.pdf)

Obr.14: Batoh ABS od firmy Black Diamond (<http://www.bdel.com/>)



Avalanche Ball

Na batoh připevňuje kapsa je naplněna míčem o průměru 60 cm, který je složen do tvaru lampiónu. Po uvolnění tzv. odjišťovací šňůry se kapsa otevře a ve zlomku sekundy se díky pružinovému mechanismu balón rozvine. S tělem jezdce je balón spojen 6 m dlouhou šňůrou, která je uchycena za opasek. Míč zůstane vždy na povrchu laviny, a tak je možná rychlá lokalizace a následné vyproštění. (http://shb-praha.eu/pdf/05.lavinove_pomucky.pdf)

Avalung

Jde o jednoduchou a lehkou pomůcku „vestu“, kterou si oblečeme na svrchní oděv. Umožňuje dýchat i při zasypání sněhem. Pracuje na principu získávání kyslíku ze sněhové vrstvy, přičemž sníh musí obsahovat alespoň 50% kyslíku. Poloha zasypaného musí umožňovat pohyb hrudního koše. Avalung je spojen z tělem hadicí, jejíž náustek musí postižený vložit do úst před stržením lavinou.

(http://shb-praha.eu/pdf/05.lavinove_pomucky.pdf)

Obr.15: Avalung od firmy Black Diamon (<http://www.bdel.com/>)



4. SYNTETICKÁ ČÁST

4.1 Freeridové oblasti

Tato kapitola popisuje vybraná území v Evropě, kde se provozuje freeriding, poskytuje stručný popis freeridových oblastí, který jsem získal z odborné literatury a internetových stránek. Můžete zde najít také mapy vybraných středisek. Největší pozornost je věnována střediskům na Slovensku, u kterých jsou podrobně vyznačeny freeridové trasy.

4.1.1 Česká republika

U nás se freeriding prakticky provozovat nedá. Ochránáři zakazují pohyb mimo vyznačené tratě v chráněných krajinných oblastech, národních parcích a v okolí většiny lyžařských středisek. Důvodem, proč ochránáři zakazují freeriding je ničení kleče a malých stromků hranami lyží a snowboardů. Míst, kde je freeride ze zákona povolený u nás najdete opravdu minimum, ale nutno podotknout, že všechny kvalitní trasy se vyskytují právě v zakázaných oblastech.

Naše nejvyšší hory Krkonoše poskytují pár míst k jízdě freeridové, ale nutno předem upozornit, že jízda mimo vyznačené tratě se zde trestá pokutou 10000 Kč. Pokud se vám chce zaplatit tuto částku, potom nejlepší místa jsou sjezdy kolem hlavního hraničního hřebenu. Nejvyhlášenější a nejlepší jsou pak Kotelní jámy a Studniční hora. Další dobrá lokalita je Labský důl. Ale úspěšně a celkem slušně se dá sjíždět téměř všude mezi Kotlem, Vysokým kolem, Kozími hřbety, Studniční a Sněžkou, přičemž ne nezajímavé a hlavně neobjevené jsou sjezdy na polskou stranu hor. Další známá lokalita jsou Jeseníky, kde se jezdí hlavně v Kotli na Pradědu a pár dalších místech. Méně známé, ale určitě ne nejhorší, jsou Beskydy. Poskytují dokonce několik zapomenutých starých vleků, kde skoro nikdo není a freeride se v jejich okolí provozovat dá. Jinak nejsou naše hory pro kvalitní freeride způsobilé. (Šedová, Schauer, 2003, s. 97)

4.1.2 Slovensko

U našich sousedů je situace pro freeridera o mnoho lepší. Slovensko má skvělé hory, a i když se jejich výška neblíží alpským velikánům, hranice lesa zde je mnohem níže, a tak prostor pro freeride je velmi slušný. (Šedová, Schauer, 2003)

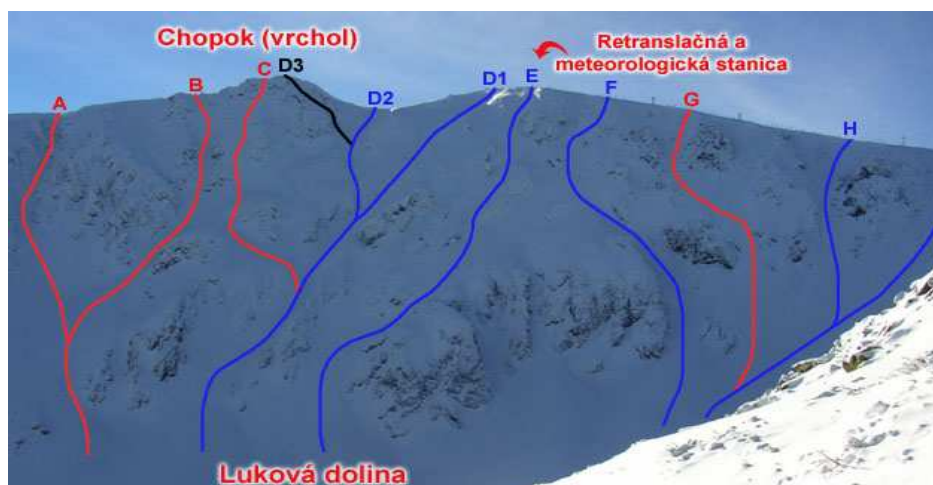
Chopok, Dereše – Nízké Tatry

Chopok a Dereše se nacházejí v centrální části Nízkých Tater. Na severní straně Chopoku se rozléhá známé lyžařské středisko Jasná, které tvoří závěr Demänovské doliny. Pod vrcholem Chopoku se nachází známá Kamenná chata a Retranslačno- meteorologická stanice. V roce 2006 byl dokončen vlek v horní části severní strany Chopoku, což umožnilo znovu spojit jeho jižní a severní stranu. Dereše je souhrnný název pro masiv od Chopoku na západ až po sedlo Poľany, přičemž hlavní dvojruchol Dereše se nachází přibližně v jeho polovici. Jižní svahy Chopoku a Dereše jsou poměrně málo strmé narozdíl od severních, které tvoří ideální terény pro extrémní snowboarding. Severní strana se dá rozdělit na 4 (pro freeridisty zajímavé) oblasti:

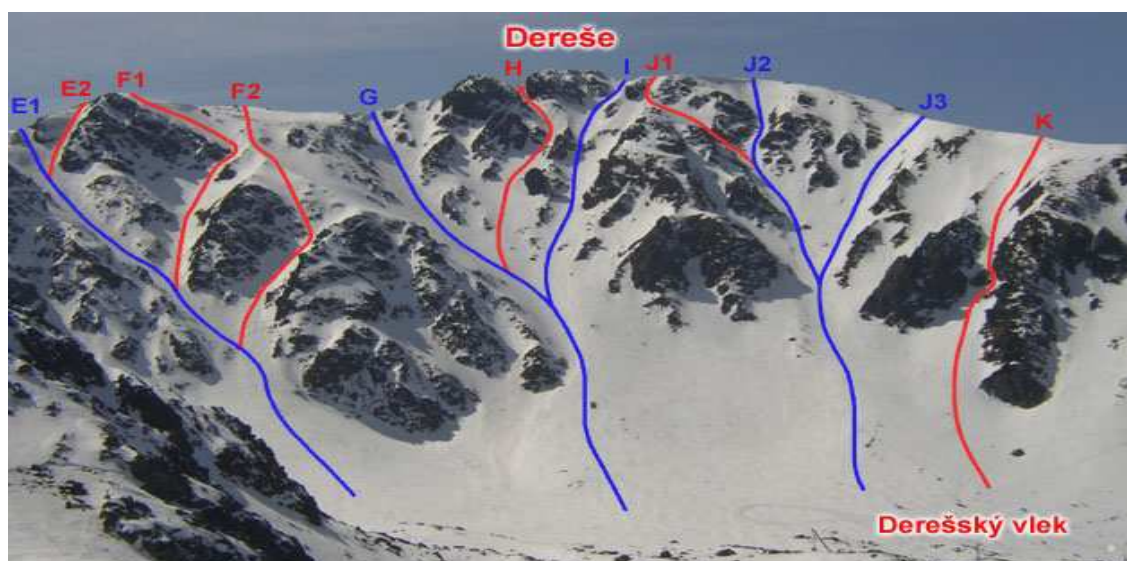
- Luková dolina, která se nachází severovýchodně od vrcholu Chopoku.
- Hlavní derešský kotol, který se nachází mezi Chopokem a hlavním vrcholem Dereše.
- Střední derešský kotol, který je menší jako hlavní a netypický tím, že jeho horní část je tvořena rozsáhlou méně strmou plání.
- Západní derešský kotol tvořený na západ od středního derešského kotle.

http://climber.skialpfest.sk/z_chopok.php

Obr.16: Mapa freeridových cest Chopoku (http://climber.skialpfest.sk/z_chopok.php)



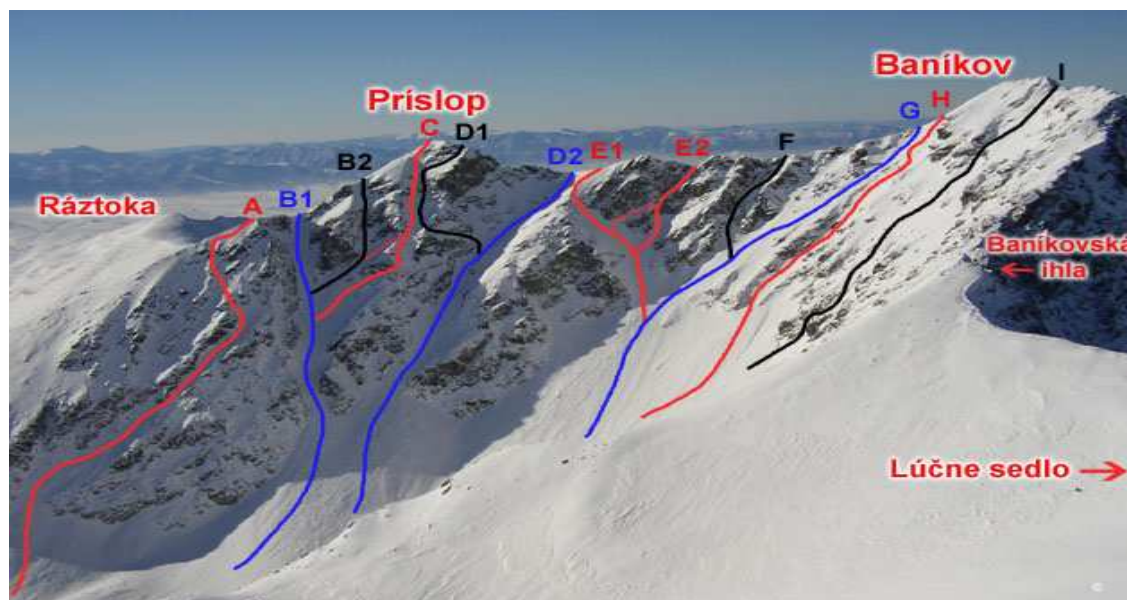
Obr. 17: Mapka freeridových cest Dereše (http://climber.skialpfest.sk/z_chopok.php)



Žiarska dolina – Západní Tatry

Nachází se v jižní části Západních Tater, patří k jejich nejnavštěvovanějším dolinám. Severní stěna Príslopu, jižní stěna Baníkova a jižní stěny Třech kop jsou ideální pro zkušené jedince, méně zkušení snowboardisti se mohou zaměřit na Baranec, Hrubou kopu, okolí Smutného, Žiarského a Lúčného sedla. (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)

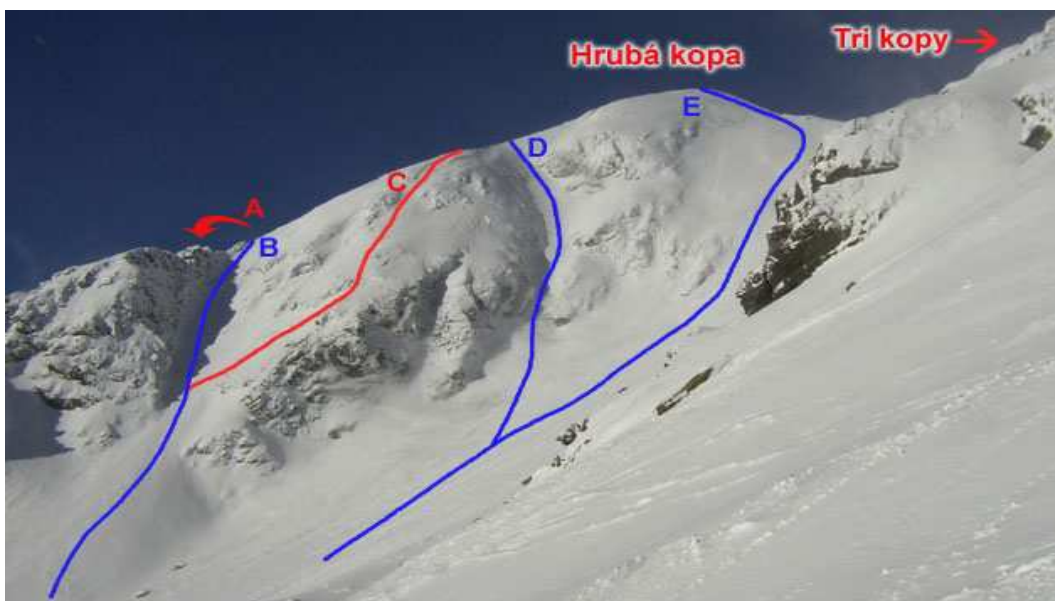
Obr. 18: Mapka freeridových cest Žiarské doliny (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)



Obr. 19: Mapka freeridových cest Žiarské doliny (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)



Obr. 20: Mapka freeridových cest Žiarské doliny (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)



Malá Studená dolina – Vysoké Tatry

Malá Studená dolina se nachází ve východní části Vysokých Tater. V dolní části se nachází Zamkovského chata (1475 m), ve střední části doliny nad Velkým Hangom je známá Téryho chata (2015 m). Dolinu ze západu ohraničuje Prostřední hřeben s krásným dominantním Prostředním hrotem (2441 m), který odděluje Velkou Studenou dolinu od Malé. Hřeben dále pokračuje Žlutou věží a Příčným sedlem (2352 m), který tvoří hlavní přechod mezi Velkou a Malou Studenou dolinou. Za Příčným sedlem následuje Široká věž (2461 m) a Sedélko (2372 m), které ji odděluje od Malého Ledového štítu (2611 m) a spolu vytvářejí

sektor Malé Studené doliny, v které se nachází i Modré pleso (nejvýše položené tatranské pleso). Malý Ledový štít je od Ledového štítu (2628 m) oddělený Ledovou šterbinou (2595 m). Závěr M. Studené doliny je tvořený Sněhovým štítem (2464 m). Východní ohraničení doliny tvoří Velká Lomnická věž, kterou od Lomnického štítu (2633 m) odděluje Lomnické sedlo (2190 m), z kterého spadá do Malé Studené doliny známý Filmařský žleb. Za Lomnickým štítem následuje masiv Pyšného štítu (2621 m), který ve spodní části tvoří Mačací kotol. Závěr východního hřebene tvoří Beraní sedlo (2389 m), které je zároveň přechodem do sousední Velké Zmrzlé doliny, a Beraní rohy (2526 m). (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)

Obr. 21: Mapka freeridových cest Vysokých Tater (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)



Obr. 22: Mapka freeridových cest Vysokých Tater (http://climber.skialpfest.sk/z_ziarska.php)



4.1.3 Rakousko

St. Anton – Lech – Zürs = Arlberg

Jedno z nejrozsáhlejších středisek v Rakousku poskytuje neuvěřitelné množství freeridových sjezdů snadno dosažitelných z lanovek. Dva typy od jednoho místního průvodce: Z vrcholu Valluga do Zürs a pak přes Trittkopf do Stubenu, kde jsou fantastické severní stráně vždy s nádherným prašanem a pak lanovkou zpět. A druhý: Z vrchní stanice Riffelbahn2 údolím Gampental zpět do St. Antonu. (Šedová, Schauer, 2003, s. 102)

Ačkoliv jsou luxusní alpská střediska Lech a Zürs od sebe vzdálena necelých 5 km, každé má trochu odlišný charakter. Zatímco menší Zürs je vlastně shluk čtyřhvězdičkových hotelů, Lech je přes častý výskyt evropské lyžařské smetánky díky horským domkům a gotickému kostelu trochu vesničtější. Celou oblast tak charakterizuje především mimořádná jistota sněhu, možnost dobrého jarního freeridování a vynikající terény pro freeride. Zajímavostí také je ocenění Lechu jako Nejhezčí vesnice Evropy roku 2004. (<http://www.zimni-alpy.cz>)

Obr. 23: Mapka Lech – Zürs (<http://www.zimni-alpy.cz>)



Sportgastein

Malé středisko v Gasteinském údolí ležící však dosti stranou všeho masového turismu. Díky otevřenému prostoru bez lesa a obrovským širokým svahům je zde i přes několik upravených sjezdovek nádherný prostor pro freeride. (Šedová, Schauer, 2003, s. 102)

Ischgl (viz obr. 25 na další stránce)

Exkluzivní středisko ležící přímo na hranici Rakouska a Švýcarska je proslavené neomezenými lyžařskými možnostmi, ale i lyžařským hraničním přechodem v průsmyku Idjoch (2760 m), kde celní stráž Švýcarska jako nečlena EU nezřídkla dohlíží na dodržování celních formalit. Hosté střediska mohou najít ubytování jak v rakouském Ischglu, tak ve švýcarském Samnaunu a přitom využít výhod švýcarské bezcelní zóny.

(<http://www.zimni-alpy.cz>)

Volné ježdění v Ischglu je výjimečné tím, že se tu sešlo několik nadmíru příhodných faktorů. V první řadě je to množství a pestrost freeridových svahů, které zahrnují jak terény pro jezdce začínající, tak i pro ostřílené freeridery. Při mnoha zdejších sjezdech se v extrémně skloněném svahu snowboard doslova propadá a je třeba značných zkušeností jezdce, aby dobře posoudil lavinové riziko. Na druhou stranu jsou tyto náročné sjezdy ušetřeny nebezpečí převislých skal a jejich nejnáročnější pasáže bývají poměrně přehledné. Trasu si je díky tomu možné odpozorovat z přilehlých sjezdovek a okolních lanovek. (<http://cestovani.idnes.cz>)

Obr. 24: Mapka Ischglu (<http://www.zimni-alpy.cz>)



4.1.4 Německo

Dammkar

Je první oficiální freeridové středisko v Německu. Freeride zde má dlouholetou tradici. Na Karwendelspitze nad městem Mittenwald pár kilometrů od Ga – Pa vede jediná kabinová lanovka, od které se jde tunelem skrz skálu na druhou stranu kopce, odkud vede dlouhý neupravovaný sjezd zpět ke spodní stanici. (Šedová, Schauer, 2003, s. 103)

Obr. 25: Mapka Dammkar (<http://cz.bergfex.com>)



Oberstaufen

Místní kopec Hochgrat je prý zakletý a odsouzený k trvalé prašanové pokrývce. Sněží tady opravdu nadprůměrně a také díky tomu je tento zapomenutelný kopec s jedinou lanovkou a převýšením 850 m skutečnou freeridovou parádou.

(Šedová, Schauer, 2003, s. 103)

Oberstdorf

Nikdo neudělá chybu, když na své zimní dovolené navštíví aspoň jedno ze sedmi kouzelných údolí v Oberstdorfu. Každé údolí je jiné, ale zároveň každé má svůj nezaměnitelný šarm a kouzlo. Střediska Nebelhorn, Fellhorn a Söllereck jsou pro snowboardisty hotový ráj. Nabízí nejen prudké U-rampy a zábavné parky se spoustou

jedinečných atrakcí, ale také i možnost si zajezdit mimo značené sjezdovky. Vesnice se rozvíjela v poklidu, bez výraznějších událostí, a podařilo se jí dospět do vynikajícího sportovního střediska s moderním vybavením, včetně plaveckých bazénů, kluziště a olympijského skokanského můstku. (<http://www.zimni-alpy.cz/>)

Obr. 26: Mapka Oberstdorf (<http://www.zimni-alpy.cz/>)



4.1.5 Švýcarsko

Verbier

Největší a nejproslulejší část veliké oblasti – Les Quatre Vallées. Šest vesnic ve čtyřech údolích, mezi kterými můžete na snowboardech libovolně přejíždět, nabízí obrovské množství perfektních freeridových sjezdů. (Šedová, Schauer, 2003, s. 103)

Můžete se zde také zúčastnit (ať již pasivně jako diváci či aktivně závodit) extrémního závodu ve snowboardingu Red Bull Extreme, kdy účastníci překonávají svahy o sklonu až 55°. Ze všech městeček ve Čtyřech údolích si atmosféru původní architektury nejlépe zachoval Veysonnaz; ani zde to ale bez moderní stanice lanovky a moderních hotelů a infrastruktury nejde. Od Veysonnazu a dalších městeček, která se pyšní více jak tisíciletou historií, se liší Thyon 2000, který je dítětem 20. století. (<http://www.zimni-alpy.cz/>)

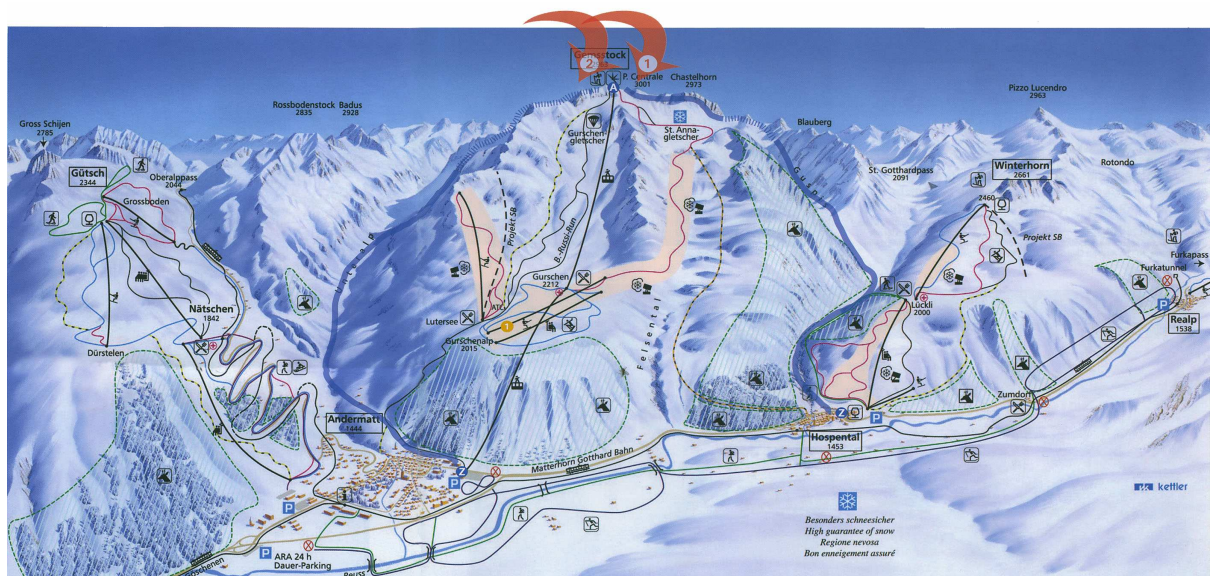
Obr. 27: Mapa Verbier (<http://www.zimni-alpy.cz>)



Andermatt

Slavný Gemsstock (2963 m), na který vede jediná kabina a dolů spousta neupravovaných variant a dvě zbývající varianty - Stöckli a Winterhorn - zde nabízejí vše, co freerider žádá. Volný terén bez zalesněných částí se spoustou možností jízdy ve žlebech, skoků přes skály libovolné velikosti, dokonce i nepříliš velké množství lidí na svahu. Další typy ve Švýcarsku jsou: Zinal, Engelberg, Zermatt, St. Moritz, atd. (Šedová, Schauer, 2003, s. 105)

Obr. 28: Mapa Andermatt (<http://www.zimni-alpy.cz>)



4.1.6 Francie

Francouzské hory jsou evropskou freeridovou Mekkou. Pravděpodobně právě díky mimořádně příhodným podmínkám tam má snowboardování ve volném terénu tradici jako nikde jinde v Evropě. (Šedová, Schauer, 2003, s. 105)

Chamonix

Je evropská freeridová metropole. Chamonix má za sebou mnoho historických mezníků. Konaly se zde například první zimní Olympijské hry na světě. Nejlepší a nejslavnější terény se nachází v malé vesničce Argentière na vrcholu Les Grands Montets. Slavný dlouhý sjezd je Bílým údolím z Aiguille du Midi. (Šedová, Schauer, 2003, s. 105)

Obr. 29: Mapka Chamonix (<http://www.zimni-alpy.cz>)



La Grave

Dříve zapomenutá vesnička kdesi v hlubokém údolí Jižních Alp a dnes magnet pro freeridové závisláky. Pod vrcholem La Meije vedou nahoru tři sekce kabinkové lanovky a od ní dále ještě dvě ledovcové sedačky. Dolů však sjezdovky nevedou. Pouze nádherný freeridový terén. Převýšení zde činí téměř 2150 m. (Šedová, Schauer, 2003, s. 105)

Val d'Isère – Tignes

Jedno z největších francouzských středisek nabízí ve svých obrovských prostorách spoustu freeridových možností. Především na konci údolí u pramenů řeky Isere v oblasti zvané Le Fornet – Col d'Iseran jsou obrovské plochy volných terénů, kam se dostane jen málo lidí. (Šedová, Schauer, 2003, s. 106)

Obr. 30: Mapka Val d'Isère – Tignes (<http://www.skifrance.fr>)



La Norma

Malinké, avšak pro freeridery z českých krajín velmi významné středisko díky velmi vysokému poměru kvalita/cena. Freeridové sjezdy, ač jich není nepřehledné množství, jsou velice výživné a o kvalitách místních terénů svědčí i to, že se La Norma často objevuje na evropských freeridových videích. Jako další, i když sice ne tak vyhlášená, ale velmi kvalitní střediska ve Francii jsou: Les Portes du Soleil, Les Arc, La Plagne, Les Deux Alpes, Vars – Risoul a jiné. (Šedová, Schauer, 2003, s. 106)

Obr. 31: Mapka La Norma (<http://www.la-norma.com>)



4.1.7 Itálie

Dolomity Superski

Obrovská oblast sjednocující všechna střediska v Dolomitech nabízí mnoho užoučkých žlebů a skalnatých terénů s příjemnými výjezdy na široké sněžné pláně. (Šedová, Schauer, 2003, s. 108)

Macugnaga

Uprostřed uchvacující vysokohorské krajiny a ve stínu Monte Rossy, největšího horského masivu Alp, leží dvě lyžařské oblasti Macugnaga ve Valle Ossola a Alagna ve Valsesia. Úžasným zážitkem je jízda kabinovou lanovkou z Alany do Punta Indren (3260 m), která při překonávání převýšení 2000 metrů nabízí krásné pohledy na okolní krajinu. Pro extrémní svahy ve volném terénu je zde také možnost dopravy vrtulníkem přímo pod vrchol Monte Rosa. (<http://www.zimni-alpy.cz>)

Obr. 32: Mapa Macugnaga (<http://www.zimni-alpy.cz>)



Livigno

Zapomenutá vesnička na kraji Itálie vešla v poslední době do podvědomí národa jako místo pořádání významných snowboardových závodů. Kvality zdejších terénů a nádherné přírody jsou však znalcům známy už velmi dlouho. Jednak pro mimořádnou sněhovou jistotu, zde zřejmě obstarává návětrná strana velmi vysokých hor skupiny Ortleru, jež chytá mraky, které se rychle vysypou a zase odplují, aby náhodou neporušily vysoké procento krásných slunečných dnů, a také pro vysokou nadmořskou výšku (1816 – 2797 m). Souhrn těchto podmínek tvoří v Livignu špičkové freeridové cesty. (Šedová, Schauer, 2003)

Obr. 33: Mapa Livigno (<http://www.zimni-alpy.cz>)



4.2 Vybavení pro kurzy

Pojištění:

Každý účastník musí mít platné úrazové pojištění vztahující se na aktivity provozované ve volném vysokohorském terénu. Pokud ho nebude mít při zahájení kurzu, bude z něho vyhozen.

U nás se tím zabývá ČSOB pojišťovna a Česká pojišťovna. Cena pojištění stojí kolem 100 Kč/ den. Pokud budete freeriding a backcountry provozovat častěji než jedenkrát do roka, potom se vyplatí zařídit si pojištění u Rakouského horského klubu – Alpenverein. Zaregistrovat a stáhnout přihlášku si můžete na internetové adrese <http://www.alpy.cz/oeav-alpenverein.html>.

Oblečení:

Spodní prádlo (termoprádlo - spodky, triko s dlouhým rukávem, teplé ponožky), zateplovací vrstva (flíssová mikina nebo teplá tenká bunda), svrchní vrstva (kalhoty a bunda - nejlépe GORE – TEX, čepice, čelenka, tenké rukavice, robustní nepromokavé rukavice, batoh (pro upnutí snowboardu)

Snowboardové vybavení:

Snowboard (freeride nebo allround) s měkkým vázáním, boty na snowboard, sněžnice a teleskopické hole, chránič páteře, helma.

Safety set:

Lavinový vyhledavač (pípák), lavinová sonda, sněhová lopata. Možnost zapůjčení v Hudy sportu.

Důležité doplňky:

Sluneční brýle, lyžařské brýle, ochranný krém proti slunci (faktor min. 15), pomáda na rty, doklady (pas nebo občanka, karta pojištěnce), peníze v hotovosti, mobil, menší nářadí na opravy, oblečení do chaty, osobní léky, energetické občerstvení na túry, lékárnička.

Obsah lékárničky:

Několik základních obvazů, pevnou lepicí pásku, elastický obvaz, resuscitační roušku, trojcípý šátek (2 ks), gumové rukavice, trojúhelníkový obvaz, sterilní polštářky, sada náplastí (šířka 10 cm), náplast na cívce, píšťalka, malé nůžky, aluminiová fólie před chladem a jiné.

Obr. 34: Lékařnička pro freeriding (<http://www.top-snowboard-shop.cz>)



4.3 Možnosti realizace kurzů

4.3.1 Backcountry kurz č. 1

Lokalita:	Žiarska dolina – Západní Tatry - Slovensko (chata Kožiar)
Termín:	začátek března
Doprava:	individuální nebo vlaková ČD
Počet osob:	28
Cena kurzu:	2750,- Sk
Cena zahrnuje:	ubytování (5 nocí) + strava (polopenze)

Obr. 35 Chata Kožiar (<http://www.koziar.sk/>)



Příjezd:

1) Vlák - Železniční stanice v Liptovském Mikuláši. Dále autobusem z nástupiště č. 9. směr Žiar. Zastavuje asi 200 m od střediska.

2) Auto - Exit Liptovský Mikuláš (D₁), průjezd centrem města směrem na Liptovský Hrádek. V Okoličném odbočit na sídliště Podbreziny – směr Žiar – Smrečany.

Ubytování:

Ubytování je ve stylových nověrekonstruovaných chatách. V každé chatě se nacházejí čtyři samostatné pokoje. V přízemí – třílůžkový pokoj s možností jedné přistýlky se samostatným sociálním zařízením. V poschodí – dvou, tří a čtyřlůžkový pokoj se společným sociálním zařízením. Komplex má celkovou kapacitu 75 lůžek.

Stravování:

Chata Kožiar nabízí všechny druhy jídel – z ryb, zvěřiny, nechybí ani klasika ze slovenské kuchyně (halušky a pirohy). Ovšem mezi největší speciality kuchyně patří vynikající grilované koleno.

Náplň kurzu:

Obsahem kurzu je poskytnout účastníkům teoretické znalosti a praktické dovednosti o backcountry a freeride snowboardingu. Hlavním cílem je naučit posluchače pohybovat se ve volném terénu, zvládnout techniku jízdy mimo upravené sjezdovky, poskytnout podrobné informace pro dokonalé zacházení s materiálovým vybavením (sněžnice, lavinový vyhledávač, sonda, atd.) a další.

Každý den se skládá s praktické výuky. Ta je rozdělena do šesti vyučovacích jednotek (dnů). Závěr každého večera tvoří přednášky zahrnující - lavinovou problematiku, materiálové vybavení pro freeriding a backcountry, první pomoc a záchrana a techniku jízdy ve volném terénu.

Program kurzu:

1. den

Praktické dovednosti: Technika jízdy ve volném terénu – výšlap a následný sjezd v oblasti Hrubá kopa

Teorie: Technika jízdy ve volném terénu, materiálové vybavení (základní popis vybavení pro backcountry)

2. den

Praktické dovednosti: Technika jízdy ve volném terénu, nácvik zacházení s materiálovým vybavením (umět použít lavinový vyhledávač, lavinovou sondu atd.) – budeme se pohybovat v oblasti Lúčne sedlo a Baníkov

Teorie: Lavinová problematika (bezpečné chování v horách, riziko, vznik a prevence lavin)

3. den

Praktické dovednosti: Bezpečný pohyb v backcountry (zvolení trasy, vědět kde hrozí nebezpečí lavin a další rizika) – výšlap a následný sjezd v oblasti Tri kopy

Teorie: Lavinová problematika (orientace a organizační

náležitosti pohybu v horách)

4. den

Praktické dovednosti:

Bezpečný pohyb v backcountry (jak správně zvolit trasu, její organizace a důležité prvky) - v oblasti Smutné sedlo

Teorie:

První pomoc a záchrana (základy záchrany ve volném terénu)

5. den

Praktické dovednosti:

Výšlap na vrchol Smreku, následný sjezd do Žiarske doliny kde se bude konat základní kurz první pomoci při lavinové nehodě

Teorie:

Test pro ověření znalostí posluchačů

6. den

Praktické dovednosti:

Program bude zahrnovat pouze dopolední túru do backcountry (v oblasti Baníkov a Príslop) a následné rozloučení s kurzem. Obsahem túry bude opakování poznatků z předchozích dnů.

Obr. 36: Mapa Žiarska dolina (http://climber.skialpfest.sk/z_chopok.php)



4.3.2 Freeride kurz č. 2

Lokalita:	Valmeinier / Valloire – Francie
Termín:	polovina ledna
Doprava:	autobusem
Počet osob:	40
Cena kurzu:	8120,- Kč (cena je pouze orientační, platí pro tento rok)
Cena zahrnuje:	pobytovou taxu, dopravu autobusem, skipas na šest dní, povinné smluvní pojištění dle zákona 159/99 Sb.

Kurz zajišťuje: CK INTERTRANS
Kamil Jíša – Intertrans
Slovanská tř. 5
326 00 Plzeň

Obr. 37: Mapka Valmeinier / Valloire – Francie (<http://www.intertrans.cz/>)



Ubytování:

V šestilůžkovém apartmánu s kuchyňským koutem, sprchou nebo vanou a WC. Kuchyňský kout je plně vybaven lednicí, elektrickým sporákem, troubou a nádobím.

Stravování:

V ceně kurzu není zahrnuta strava. Každý účastník se stravuje individuálně. V blízkosti apartmánu jsou potraviny a pekařství.

Kauce:

Ve výši 1000,- Kč/os. nebo 30,- EUR/os. zaplatíte delegátovi během dopravy. Kauce je vrácena na závěr pobytu v případě, že bude apartmán vrácen v pořádku a v plném stavu jako byl při převzetí.

Pojištění:

V ceně je zahrnuto cestovní pojištění včetně pojištění léčebných výloh a pojištění na storno. Pro tento kurz je ovšem důležité se ještě navíc připojistit. To lze u stejné cestovní agentury. Připojištění RISK činí 590 Kč/os./zájezd.

Vybavení na kurz:

Snowboardová výstroj a výzbroj – snowboard (lépe freeride nebo allround snowboard) s měkkým vázáním, snowboardové oblečení, chránič páteře, helma, safety set (pípák, sonda, lopata), batoh, sluneční brýle, lyžařské brýle, ochranný krém proti slunci, pomáda na rty, doklady (pas, občanka, kartička pojišťovny), peníze (jako rezerva 150,- Euro), osobní léky, oblečení a obutí do chaty, mobil, menší nářadí na opravy.

Náplň kurzu:

Obsahem je poskytnout posluchači základní teoretické informace a praktické dovednosti z oblasti freeridingu. Hlavním cílem kurzu je naučit zúčastněné jedince základní techniky jízdy ve volném terénu, poskytnout jim podrobné informace pro dokonalé zacházení s materiálovým vybavením (lavinový vyhledavač, sonda, atd.), a jiné.

Každý den se skládá s praktické výuky, která je rozdělena do šesti vyučovacích jednotek. Závěr každého večera budou tvořit přednášky zahrnující - techniku jízdy ve volném terénu, freeriding a materiálové vybavení, lavinovou problematiku, první pomoc a záchrana.

Program kurzu:

1. den

Praktické dovednosti: Opakování techniky jízdy základních smýkaných a carvingových oblouků + základ techniky jízdy ve volném terénu ve středisku Valmeinier

Teorie: Technika jízdy ve volném terénu a freeriding (co je to freeriding, vznik, technika jízdy a jeho problematika)

2. den

Praktické dovednosti: Technika jízdy ve volném terénu (její nácvik) – budeme využívat freeridových cest v oblasti Valmeinier

Teorie: Materiálové vybavení (základní popis vybavení pro freeriding)

3. den

Praktické dovednosti: Technika jízdy ve volném terénu, nácvik zacházení s materiálovým vybavením (umět použít lavinový vyhledávač, lavinovou sondu atd.) – ve středisku Valloire

Teorie: Lavinová problematika (bezpečné chování v horách, riziko, vznik a prevence lavin)

4. den

Praktické dovednosti: Bezpečný pohyb ve volném terénu (zvolení freeride trasy, vědět kde hrozí nebezpečí lavin a další rizika) – v oblasti Valloire

Teorie: Lavinová problematika (orientace a organizační náležitosti pohybu v horách)

5. den

Praktické dovednosti: Bezpečný pohyb ve volném terénu – budeme využívat freeridových cest obou středisek (Valmeinier, Valloire)

Teorie: První pomoc a záchrana (základy záchrany ve volném terénu)

6. den

Praktické dovednosti: Základní kurz první pomoci při lavinové nehodě (umět poskytnout první pomoc postiženému kamarádovi), který se uskuteční ve středisku Valmeinier

Teorie: Test pro ověření znalostí posluchačů

5. ZÁVĚR

Snowboarding aktivně provozuji již 10. sezónu a z toho několik let působím jako instruktor. Ze svých zkušeností vím, že pro správnou techniku a bezpečnost jízdy na snowboardu je důležité mít určitý dostatek vědomostí a dovedností. Ty ovšem většinou každému začátečníkovi schází. Proto je dobré svěřit se do rukou kvalifikovaného instruktora, který vám odstraní tento nedostatek informací. Úplně stejný je to i s freeridem a backcountry, které sebou nesou důležité náležitosti o chování a pohybu ve volné přírodě. U nás se nenachází příliš odborných publikací zabývajících se tímto tématem. Podobné je to i s výukou obou disciplín. Mým hlavním cílem bylo podat důležité zdroje informací související s touto problematikou, přiblížit tak backcountry a freeride snowboarding všem jeho zájemcům a vytvořit možnosti realizovat tento typ kurzu na PF JU. Myslím si, že tento cíl jsem svou bakalářskou prací splnil.

Bakalářská práce je systematicky sestavena ze dvou hlavních částí. První - analytickou část, jsem rozdělil do čtyř kapitol zahrnující rozdělení snowboardových disciplín, historii snowboardingu, freeridingu a lavinovou problematiku. Nechybí zde vysvětlení pojmů freeridingu a backcountry, technika jízdy ve volném terénu, materiálové vybavení pro tento sport. Důkladně jsem popsal i Lavinovou problematiku, která obsahuje základní popis a vznik lavin, lavinovou prevenci, lavinovou záchranu, lavinové vybavení a další informace. Druhá - syntetická část zahrnuje kapitoly Freeridové oblasti v Evropě, vybavení pro kurzy a možnosti realizace kurzů. Pro představu jak taková freeridová trasa vypadá, jsem do prvně zmíněné kapitoly začlenil dané mapky freeridových cest a oblastí. Dále jsem zde vytvořil dvě možnosti kurzů, které by mohly být realizovány v následujících letech na PF JU.

Často na horách potkávám jedince, kteří nemají žádné zkušenosti s pohybem ve volném terénu. Netuší vůbec nic o tom, že by jim mohlo hrozit lavinové nebezpečí a další nepříjemné události, které se mohou objevit i když to vůbec nečekáte. A to je další důvod, který mě inspiroval k vytvoření této práce.

Domnívám se, že tento text by mohl rozšířit obzory nejen lidem, kteří chtějí backcountry a freeriding provozovat, ale na druhou stranu by se ho mohli chytit i odborníci zabývající se více touto sportovní disciplínou a vytvořit tak dostatek odborných publikací.

6. LITERATURA

- Autor neuvěden. (2006). Co ovlivňuje vznik lavin. *Info@ hudy*, s. 26 – 28.
- Binter, L. a kol. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada.
- Binter, L. a kol. (2002). *Snowboarding*. Praha: Grada.
- Flek, M. (2007). Heliboarding Kyrgyzstán 2007. *Freemagazine*, (č. 55), s. 96 – 98.
- Frischenschlager, E. (2004). *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: Kopp.
- Kaňůrek, H. (2007). Walmez Sity Jam 2007. *Board*, roč. 13(č. 101), s. 54 – 57.
- Klocová, M. (2007). Opravdu stylové lyžování. *Koktejl*, roč. 3, s. 49 – 53.
- Kosina, A. (2007). HF Rookies. *Board*, roč. 13(č. 98), s. 59 – 65.
- Louka, O., Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada.
- Pejčoch, I. (2007). Heliskiing na Kavkaze 2007. *Snow*, (č. 33), s. 120 – 121.
- Schauer, J., Šedová, K. (2003). *Freeskiing*. Brno: Computer Press.
- Světnička, L. (2008). Extrémně přes Jeseníky. *Koktejl*, roč. 17(č. 1), s. 102 – 107.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF KTV.
- Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. České Budějovice: Kopp.
- Weiss, CH. (1993). *Snowboarding od A do Z*. Praha: Český spisovatel.
- Winter, S. (2002). *Skialpinismus*. České Budějovice: Kopp.

INTERNET:

<http://www.avalancheball.com/>

<http://www.bdel.com/>

<http://www.biketunel.cz/>

<http://www.burton.cz/>

<http://www.climber.skialpfest.sk/>

<http://www.climbingschool.cz/>

<http://cs.wikipedia.org/>

<http://cz.bergfex.com/>

<http://eshop.beebob.cz/>

<http://www.freeride.cz/>

<http://www.gamisport.cz/>

<http://www.hscr.cz/>

<http://www.hudy.cz/>
<http://www.idnes.cz/>
<http://www.intertrans.cz/>
<http://www.la-grave.com/>
<http://www.la-norma.com/>
<http://www.lyzovani.cz/>
<http://www.msrgear.com/>
<http://www.nejlepsiceny.cz>
<http://www.outdoorinfo.cz>
<http://www.rampouch.cz/>
<http://ronca7.sblog.cz/freeriding/>
<http://www.skaterock.cz/>
<http://www.skifrance.fr/>
<http://www.snowboarding.cz/>
<http://www.snowboarding.kx.cz/>
<http://www.sportbp.cz/>
<http://www.tatry.cz/>
<http://www.top-snowboard-shop.cz/>
<http://walkira.blog.cz/>
<http://www.zezula.cz/>
<http://www.zimni-alpy.cz>