

MAŁA ŠPORTSKA
BIBLIOTEKA

BROJ 11.



SKI

1758

NAKLADA ST. KUGLI. ZAGREB ILICA 30.

INT. TELEFON 405.

ADRESA ZA RIZOŠAVCI
TRGODRUCKER, ZAGREB.



NAJVEĆA I NAJSTARIJA SPORTSKA
TRGOVINA

M. DRUCKER

ZAGREB, ILICA 39.

PREPORUČA KAO JEDINI ZASTUPNIK ZA
DRŽAVU SHS TVRTKE:

H. STAUB & C^{IE} ZÜRICH

A. G. SPALDING & BROS

PARIS - LONDON

SVAKOVRŠNE SPORTSKE POTREBŠTINE U
NAJBOLJOJ KVALITETI,

VLASTITA SPECIJALNA RADIONICA SVAKOVRŠNE
SPORTSKE OBUĆE. (SKI CIPELE I RUKOM ŠIVANE
I T. D.)

DOBAVLJAČ SPORTSKIH SAVEZA I DRUŠTAVA.

STROGO SOLIDNA POSLUGA.

CJENICI I KATALOG NA ZAHTJEV.

Handwritten signature: H. Staub & Co. Zürich

Alpski skijaški zbornik



Odskok niz strmino.

Milosevich Jovanich

MALA SPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 11

SKI

OPREMA SKIJASA. TEORIJA SKIJANJA.

SA 53 SLIKE

NAPISAO

D^r IVO LIPOVŠČAK



Zimsko jutro u brdima.

TISAK I NAKLADA ST. KUGLI, ZAGREB.

SADRŽAJ.

	Strana
<i>Predgovor</i>	9
<i>I. dio. Općenito</i>	11
Što nam treba za skijanje	15
Skije	16
Vez	23
Cipele	33
Odjeća	37
Uprtnjača	40
Snijeg	44
<i>II. dio. Tehnika skijanja</i>	
Općenito	48
Spuštanje	50
Padanje	52
Ustajanje	53
Okretanje na mjestu	54
Hodanje u ravni	56
Uspinjanje	57
Ralica i poluralica	60
Mijenjanje smjera vožnje	65
Telemark i kristijanija	67
Telemark	69
Kristijanija	73
Skok preko zapreka. Poprečni i obratni skok	79
Umjetno skakanje	86
Skakaonica	87
Na što se mora paziti pri skakanju	92
Nalet	92
Odskok	94
Držanje u zraku	94
Doskok	95
Izlet	95
Higijenski savjeti	96

PREDGOVOR.

Skijanje se je poslije rata jako razvilo u raznim predjelima naše domovine, a naročito u Zagrebu. Sa sve jačim razvitkom ovoga sporta postajala je i potreba ove knjige sve veća. Potaknut ovim stanjem odlučih se na njeno pisanje, da se time što više doprinese širenju, a što je najglavnije i pravilnom shvaćanju tog lijepog i zdravog sporta.

Početicima ne može ova knjiga potpunoma zamjeniti zornu obuku i živu riječ učitelja na terenu. Napredni skijaši neće u njoj naći mnoge detalje skijaške tehnike.

Ovoj je knjizi stoga zadaća, da početnicima dade potrebno predznanje i pobudu za skijaški sport, dok će napredni skijaši naći u njoj dobrog vodiča u izobrazbi temeljne skijaške tehnike.

Svaki sport imade u prvome redu doprinositi zdravlju i jaćanju tijela. Polazeći s ovog stano-
višta posvetio je pisac osobitu brigu odjeći i opremi skijaša. Loša odjeća i oprema odvrćaaju od tog lijepog sporta i glavni su uzrok narušenju zdravlja!

Ova je knjiga prvi pokušaj da se tehnika skijanja i oprema skijaša opišu na hrvatsko-srpskom jeziku. Potrebna je terminologija kod tog sporta bila nepotpuna i nejednolično razvijena. S ovog će gledišta ovom knjigom mnogo doprinijeti jedinstvenosti i nadopunjenju skijaške terminologije.

Prijatelje skijanja umoljavam, da me obavijeste u koliko postoje bolji i prikladniji izrazi nego li su oni, koje sam ja upotrijebio, jer ćemo tako prije doći do cjelovite i ispravne skijaške terminologije.

Dr. I. L.

Zagreb, decembar 1924.

I. DIO.

OPCENITO.

Zima dovodi turobne dane, koji se odrazuju i na duši čovječjoj. Ona dovodi turobnost i dosadu, koje nastojimo utući na najrazličitije načine. Često to činimo u smrdljivom kavanskom zraku ili u prašnim plesnim dvoranama ili konačno u krčmi, gdje zrak, prašina i alkohol započinju svoje razorno djelovanje na dihaće organe mladeži.

Zimu međjutim sa svim njenim nepogodama potpunoma svladava skijanje! Ono nam okreće drugu stranu zimske medalje, koja nam se ukazuje veselom, vedrom i osvježujućom. Skijanje na jedan velebn način svladava prirodu u najgrubljoj godišnjoj dobi, ono je smjelo mjerenje ljudske snage sa nepogodama zime, ono je svladavanje dosade i turobnosti na jedan pasioniran i elegantan način, ono je uzvišena šetnja, koja nas izbavlja iz gradskog gliba, dosade i sumornosti, te nas vodi u sniježne visine, gdje u zrakama toplog zimskog sunca osvježujemo duh i tijelo.

Skijanje je jedan od najzdravijih sportova. Svestrano je to kretanje tijela u najčistijem zraku na gorskim livadama i šumama pokrivenim debelim bijelim plaštem uz tople sunčane zrake, koje omogućuju sunčanje kao u ljetu, te divnu zimsku prirodu, koja nas svojim neopisivim čarima zapanjuje i nagoni već zamrla čuvstva na spoznaju prirodnih ljepota.

Ovo kretanje u zimskoj prirodi nije bez kontrole duha. Postojana budnost duha potrebna je ovdje da se kod brzih spuštanja uklonimo zaprekama, kojih u terenu imade mnogo, a bez kojih se skijanje ni zamisliti ne može.

Našim vrludanjima po sniježnim poljanama nema nikakvih zapreka pravne naravi, koje nas toliko stežu u gradu! Tu vlada potpuna sloboda kretanja, jer je snijeg zameo i obeskrijepio sve putokaze, opomene i zabrane prolaza, bile one javnog ili privatnog karaktera.

Bavljenje naše na skijama uvijek je vezano o vedru i veselu društvenost, koja nam uz sve već spomenute prednosti skijanja izbija i zadnji tračak gradskih briga.

Kod nijednog sporta dakle ne nalazimo toliko preduvjeta po zdravlje tijela i rasonodu duha kao kod skijanja, pa se s tog razloga ono s pravom naziva »kraljem sviju sportova«!

Skijanje kao prometno sredstvo vrlo je staro, te se prvi počeci zamjećuju kod sjevernih na-



Zagrebački i Ljeblianski skijaši u društvu sa Norvežanima prigodom internacionalnog skijaškog natjecanja u Krkonosama u Češkoj 1923. god.

roda već u prastaro doba. Sigurno je, da ga je u krajevima snijega i leda iznijela borba za život.

Pradomovina skija nisu skandinavske zemlje, kako se je to dugo držalo. Prema utvrđenim datima imade se ona tražiti u predjelima Altajskoga gorja i Bajkalskoga jezera u Sibiriji, odakle se je skijanje raširilo preko Beringovih vrata u Sjevernu Ameriku, te na zapadne skandinavske zemlje u Evropi.

Interesantno je međutim spomenuti, da je skijanje u nekim odjeljenim predjelima autohtono t. j. bez vanjskog poticaja niklo. Tako nam slovenski historičar Valvazon priča u svojem djelu štampanom 1689. u Ljubljani, kako seljaci u okolici sela Bloke kod Cerkljanskoga jezera velikom spretnošću upotrebljuju „dasku“ za hodanje po snijegu. To je ujedno najstariji dokument o upotrebi skija u srednjoj Evropi.

Skijanje kao sport razmjerno je vrlo mlado. Razvilo se je ponajprije u Norveškoj. Prvi počeci padaju u godinu 1879., kada je jedan seljački momak iz kraja Telemarka svojom vožnjom tako oduševio neke građane Kristianije, da su se ovi odmah dali na izučavanje vožnje na skijima.

U srednjoj se Evropi udomilo skijanje ponajprije u Njemačkoj i to oko godine 1900. oda-

kle je preko Austrije godine 1908. došlo i do nas, gdje je naišlo na vrlo zahvalan teren. U glavnome imademo zahvaliti Hrvatskom akademskom sportskom klubu, da se taj lijepi, plemeniti, te zdravi sport do danas razvio do tolikog stepena, da će u najbližoj budućnosti zaista postati svojinom najširih masa u Hrvatskoj.

Naša će knjiga na što kraći i što jasniji način tumačiti najvažnije kretnje i vježbe skijanja te opisati nužnu opremu skijaša, kako bismo tako dali što više pobude onima, koji još te oklijevaju, dok u drugu ruku hoćemo da početnici kao i napredniji načju stalnog vođu i savjetnika, čiji se manjak do sada neugodno osjećao.

STO NAM TREBA ZA SKIJANJE?

Ako želimo da nam skijanje uz ostale sportske prednosti pruži veselje i što veći užitek, to moramo nastojati, da nam oprema bude što bolja, kako bi mogli s uspjehom prkositi zimi te ostalim nepogodama, koje zima sobom dovodi, a bez kojih se skijanje niti zamisliti ne dade. Često nam manjkavi sadržaj uprtnice može pokvariti užitek izleta, a manjkava oprema ili kriva upotreba inače dobre opreme, te neznanje vladanja na terenu, mogu nam narušiti zdravlje, što je oprečno konačnoj svrsi svakoga pa i ski-sporta.

Dobra oprema i njezina svrsishodna primjena povećavaju nam užitak kod skijanja, pa ne će biti suvišno, ako o njoj nešto podulje progovorimo.

Nesmije se zaboraviti, da i skijaš mora imati zdravo srce i zdrava pluća. Potrebna odvažnost stiće se pomaio vježbom. Uz sve ovo potreban je konačno i snijeg. Medjutim svaki snijeg nije dobar. O tom kasnije!

S K I J E.

Vitke daske, koje nas poput vila nose sniježnim poljanama, nazivamo skije ili šije. Ta riječ je skandinavskog porijekla, a korijen joj je onomatopetski.

Domaća riječ »klize« dobra je, no trebati će dugo dok se udomači, te da steče onu sadržinu, koju nam pruža riječ skije.

Slovenska riječ »smuč« jošte je stranija štokavštini.

Skijaši u svome žargonu često govore o »daskama.»

Što se forme skija tiče, to na tome polju vlada potpuna jednodušnost. Prisvojena je svagdje bez debate t. zv. telemark-forma, koja je fizikalno, te matematski, a prema tome i praktički najsavršenija.

Najbolji je ski iz mlade jasenovine, zimi posječene i u trupcima dobro osušene. Godišnje



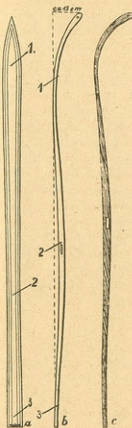
brazde drva moraju teći paralelno duljinom skija. Nije time rečeno da daske, koje nisu ovako rezane, nisu dobre! Male kvрге ne smetaju u koliko nisu na prednjem pregibu skija ili u njegovoj neposrednoj blizini.

Iz trupca režu se ravne daske, koje se poslije umjetnim načinom uvijaju na propisanu formu. Radi se to nad parom ili sa vrućim gladilom, koje se poteže po dasci, koja stoji nad propisanim kalupom.

Vršak skija smije biti savijen 13—15 cm, jer ovakav vršak najlaglje probija snijeg i prelazi sve zapreke. Jače svinuti vršak lake pukne naišavši na malo veći otpor, kočii vožnju a i s estetskoga gledišta ne odgovara. Manje uvinuti vršak lako se zabode u duboki snijeg ili zemlju kod čega skijaš zlo prolazi!

Uvinutost skija u sredini mora postepeno teći od kraja skija do početka uvijanja vrška, a ugib iznosi redovno 2—3 cm. Ova uvinutost imade svrhu, da se težina tijela jednako razdijeli uzduž cijeloga skija. Kod ravnih t. j. u sredini ne uvinutih skija težina bi tijela opterećivala samo sredinu, čime bi nastalo veliko koćenje za vrijeme vožnje.

Zlijeb na donjoj strani dasaka služi za stabilizaciju smjera vožnje. Uslijed ove okolnosti imadu daske za skakanje i po tri usporedna zlijeba!



1) Telemark-ski odozgor gledan, 2) Telemark-ski postrance, 3) Svaki s krivom ravnotežom i loše izbašenom rupom za vez, sprijeda odviše zavnut, a straga predebeo.

Za skakanje sa gradjenog nasipa služe samo jake, te prema tome teške skije. Ove su gradjene iz američanske orahovine (Hickory).

O boji skija neka si nitko ne razbija glavu! Najljepša je naravna boja drva, ali je praktičnija za vrijeme vožnje crna ili koja tamnija boja, jer oči lakše vode kontrolu nad skijama. Oštre boje unosi moda, od koje niti skijanje nije ostalo pošteđeno!

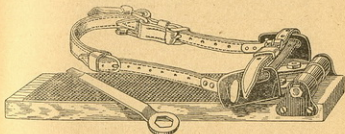
Daske savijene su umjetnim načinom te uslijed toga imaju tendencu, da se za dulje neupotrebe izravnavaju. Da se to spriječi potrebno je, da stoje za vrijeme neupotrebe n a p e t e.

Napinjanje skija najjednostavnije je, ako se skije sa donjim stranama postavje jedna naprama drugoj, te se jednim petnim rentenom svežu nad vezom — na mjestu, gdje se daske zbog svoje uvinute forme prislanjaju jedna o drugu, dok se drugim petnim remenom svežu ispod veza i to najviše dva prsta nad krajevima skija. Medju skije turi se sada komadić drva širok 4—6 cm. i to ispod peta vezova. Vršci skija rastave se tada štapićem dugim 25 do najviše 30 cm. Preko ljeta pohranjuju se ovako napete skije na suhome mjestu.

Duljina skija ovisi o težini i visini tijela skijaša. Ljudi normalne visine i težine, moraju vršak uspravljenog skija prstima spružene ruke doseći moći. Tko disproporcionalno teži pre-



Vrlo dobar stav skakača u zraku. Skije nisu sasvim paralelne u momentu snimanja.



Huitfeldt-Schusterov vez. U principu je to najbolja kombinacija tvrdih i mekih vezova. Izradba prednjeg dijela zaostaje međutim daleko za principom izumitelja!

ma svojoj dužini, taj će na gornju izmjeru skija dodati 10 do 20 cm. Duljim se skijem teže upravlja, ali ako se uzme da dulji ski manje propada u snijeg od kratkoga, to je time upravljanje olakšano. Za odrasle ljude dolaze prema tome u obzir šije u duljini od 170 do 240 cm. Iznimku od gornjeg pravila čini jedino upotreba kratkih ali širokih dasaka u lovu, u šumovitim predjelima sa uskim prolazima, te na ljetnim turama u visoko gorje.

Duge skije osiguravaju prema tome bržu vožnju. One omogućuju sigurnije stajanje skijaša kod brze vožnje, kod prijelaza manjih graba te neravnog terena. Toga radi vrijedi kod biranja skija princip: radije biraj dulje nego li kratke daske!

Nakon svega što je do sada o skijama kazano, mora svaki početnik padanje za vrijeme vožnje pripisivati samome sebi a ne skijama. Te na oko jednostavne daske građene su prema svim matematskim i fizikalnim zakonima koji kod njih mogu doći u obzir, te čovjek zaista ne zna, bili se više divio njihovoj jednostavnoj izgradnji ili vanrednoj službi i otpornosti koju nam kod uporabe pružaju. Na nogama početnika izgledaju one stoga kao neka glomazna, komična i groteskna zapreka gibanju u snijegu. Na protiv na nogama vještog skijaša te daske kao da se pretvaraju u krila, koja ga nose po sni-

jeznim poljanama sigurno i brzo i to tako brzo, da pri tom zaboravlja na jade i brige svoje i čitavog svijeta, koji se guši tamo dolje u gradskoj prašini i blatu, te kavanskome vazduhu!

V E Z.

Pomoću veza vežemo daske o noge.

Koji je najbolji vez o tome se dugo vodio bijesan rat između pristaša raznih vezova, te je tek poslije svjetskoga rata, kada je već bio svatko sit riječi rat, i ovo pitanje vezova riješeno. Pitanje je veza jednostavno proglašeno »privatnom stvari« i tako su pristaše raznih vezova došli do jednostavne spoznaje, da je individualizam u tom pitanju jedina prava i istinska filozofija u rješenju te vezovne zagonetke!

Jedno je sigurno, a to je činjenica, da je od t. zv. krutih vezova najbolji Bilgerijev vez. Kod mekanih vezova nema tipa, koji bi zauzeo tako dominantnu pozu kao što je zauzima Bilgerijev vez među krutim vezovima, jer je poslije Huitfeldovog veza sa sapinjačem niklo i svedjer niče po koja nova kombinacija.

Izbalansiranost skija vrlo je važna stvar, te nije svejedno, gdje je vez pričvršćen o dasku. Pomoću veza upravljamo daskama. Da to upravljanje bude savršeno treba vez tako pri-

čvrstiti o dasku, da se ova svojim prednjim dijelom — vrškom — priklopi k zemlji za 45 stepeni, ako vez uhvatimo za prstnike. Vez je prema tome uvijek pričvršćen više prema stražnjem dijelu daske, čime je osigurano idealno upravljanje daskama.

U glavnome dijelimo vezove na krute i mekane, te konačno na kombinaciju krutih i mekanih.

Kod krutih vezova najviše je usavršen t. zv. Bilgeri vez, koji je čitav iz čelika, a imade dobro svojstvo to, da se noga u njemu osjeća stabilnom, da vozač lako klekne, da se daje udesiti za svaku cipelu na lagan i brz način. Nije pretežak, što je glavno, specijalno jedno ocelno pero znatno olakšava kretanje skija u ravnicima kao i uzbrdo i time odtirećuje noge. Sva su ova svojstva od osobite važnosti za dobrog vozača, a poglavito za početnika, te se uslijed toga taj vez kod nas potpunoma udomio. Vez je pričvršćen sa šest — sa svake strane po tri — vijka o dasku. Ispod samog veza pričvršćena je direktno na dasku tanka aluminijska ili celuloidna ploča, sa zadaćom, da zapriječi prikupljanje snijega između veza i daske.

Od metalnih dijelova služe jošte dva remena — jedan prstni te jedan petni — za pričvršćenje skija, o nogu.

Kod ovoga veza treba naročito paziti, da bude uvijek dobro namazan vazelinom. U unutrašnji dio, gdje se nalazi glavno ocelno pero treba uliti tekući vazelin, da se zapriječi rđanje. Nakon svake vožnje, a poglavito nakon svršetka sezone, treba dobro izbrisati i namazati vazelinom, da ga ne uhvati rđja.

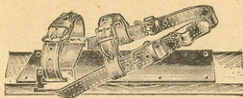
Za vožnju treba ocelno pero biti tako napeto, da težina daske, ako se vez uhvati za petu, djeluje na pero samo toliko, da prednji dio veza kod toga ostane gotovo prislonjen uz dasku.

Ovaj pa i svaki drugi vez imade skijaš udesiti za nogu kod kuće, jer udešavanje veza u terenu na snijegu, vjetru i zimi skopčano je sa velikim neugodnim poteškoćama.

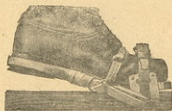
Bilgeri vez daje se pomoću zasebnog ključa poput sklizaljke za led udesiti za svaku cipelu. Prije nego li se daske udeše za noge ne može se razlikovati desni skij od lijevoga. Kad je jednom vez udešen za cipelu, razlikuje se lako desna daska od lijeve i to poglavito po prstnicima na svakome skiju od kojih na desnoj nozi desni prstnik mora biti uvijek jače raširen od lijevoga na istoj daski, dok na lijevoj daski lijevi prstnik jače je raširen od desnoga. Ako ova razlika nije očevidna razlikuju se desna od lijeve daske lako po koptama od remenja. Na desnoj dasci utiču se remeni sa desne strane

tako, da kopče prsnog i petnog remenja stoje na desnoj vanjskoj strani noge, dok se na lijevoj dasci remenje umeće s lijeve strane.

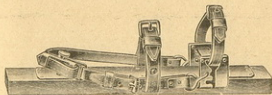
Da se uđesi vez na nogu, potrebno je ponajprije dobiti potrebnu duljinu veza, što se lako postigne pomicanjem petnog dijela na vezu. Kod toga služi pravilo, da se vršak cipele pokriva sa vrškom veza. Sad se otvore prstnici i rašire prema potrebi ali uvijek tako, da se na desnoj nozi desni prstnik otvori sasvim, a lijevi samo po potrebi. Na lijevoj dasci raširi se ponajprije sasvim lijevi prstnik a desno opet prema potrebi. Nato se uvede prstno remenje i to tako, da se na desnoj nozi uvádja s desne strane a na lijevoj s lijeve strane kako smo gore spomenuli. Prstni remeni ne idu ispod potplata, već spajaju jedan i drugi prstnik dvostruko nad cipelom. Kad se prstni remeni stegnu, ne smije to noga u cipeli osjećati. Jednom stegnuto prstno remenje ne raskapča se više nikada, već se kod skidanja skija otkopča jedino petni remen, a cipela se ispod prsnog remena samo izvuče. Kod metanja dasaka na nogu metne se cipela najprije ispod prsnog remena, kod čega se klekne i prime za petni remen i povuče za ovaj natrag dok peta cipele ne sjedne u petu veza. Nato se zakopči petni remen i to tako, da kopča remena na desnoj nozi ostane s desne strane



*Huitfeldt*ov vez. Prsnici i petni remen prolaze kroz rupu koja je udubena u dasci. Ovo je najsavršeniji mekani vez.



*Huitfeldt*ov vez sa dugim remenom. Osim prsnika nema drugih metalnih dijelova, te se uslijed toga nema na njemu što pokvariti.



*Huitfeldt-Staub*ov vez. Jedna od kombinacija mekanih vezova. Petni je remen spojen sa prsnicima i ne prolazi kroz ski. Na ovaj se je način izbjeglo glodanje tog remena po tvrdom snijegu.

vani a remen se pritegne samo toliko, da ga noga u cipeli ne osjeti.

Ovo što je gore rečeno o raširivanju prstnika, te o kopčama remenja, vrlo je važno za nesmetanu vožnju skijaša, jer ako bi se protivno urađilo često bi prstnici i kopče remenja bile, — uslijed blizog paralelnog vođenja skija kod vožnje, — uzrokom opasnom rušenju vozača, te nesigurnoj vožnji.

Od mekanih vezova glavni je predstavnik t. zv. Huitfeldov vez, kojemu je domovina Norveška. Ovaj vez poznaje jako mnogo specijalnih izrada i poboljšanje, čime se nastojalo ukioniti glavne mane tog veza.

Glavna je prednost tog veza, da je vrlo lagan i da se u razmjerno kratko vrijeme može pomoću njega pričvrstiti ski na nogu.

Medju mane ubraja se mnogo toga, a poglavito to, da je sama daska u mnogome oslabljena uslijed luknje, koja je izbušena u dasci samoj, kroz koju se luknju provadjaju prstnici te glavni remen. Vez taj ne dozvoljava da vozač onako lagano klekne na dasku, kakó to dozvoljavaju kruti vezovi. Ovaj vez mora se specijalno udešavati i to sa velikom pažnjom za cipelu, a kad je jednom udešen za jednu cipelu, ne može se rabiti za drugu cipelu, koja imade veće ili manje dimenzije od prve. Cipele kod ovog veza trebaju specijalna pojačanja dzo-

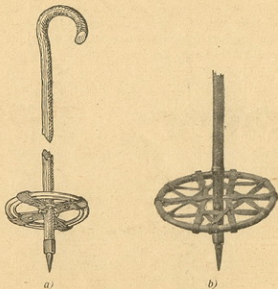
nova, te izdubenu petu. Stabilizaciju noge kod ovog veza postizava u glavnome samo stari i iskusni vozač, dok se početnik često s njime muči i gubi kod tog volju za sam skisport.

Ovaj vez uslijed svoje lakoće upotrebljava se ispravljen i poboljšan kod natjecanja, a specijalno kod skakanja, jer se kod pada noga sama po sebi oslobadja veza.

Uslijed mana, koje nalazimo kod krutih i mekanih vezova pravile su se mnoge kombinacije novih vezova u kojima su koncentrovane sve dobre strane krutih i mekanih vezova. Najuspjelija kombinacija t. zv. Huitfel-Schuster-ov vez, koji je u prednjem dijelu veza zadržao Bilgerijev princip, dok je stražnji dio gradjen na Huitfeldovom principu.

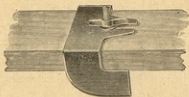
Skupivši sve što smo do sada o glavnim predstavnicima krutih i mekanih vezova kazali, te uzevši u obzir stečenu praksu kod uporabe skija i raznih vezova u našim krajevima, preporučamo početnicima, da si nabave Bilgerijev vez, jer će s njime najlaglje proći prve poteškoće kod učenja skijanja, a time će i prije doći do pozitivnih rezultata.

Skijanje je umjetnost u balansiranju. Početnici treba s toga da najprije nauče ili bolje uhvate siguran balans u vožnji u ravnici, kao i kod spuštanja. To će najlaglje postići, ako prve vježbe uvježbavaju bez štapova.



a)

b)



c)

a) štap s kukom, b) kotur, c) štīnici kod uspinjanja proti zaleđenom i korastom snijegu. (f. zv. »ledorez«).

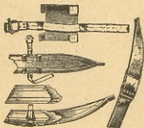
Štapovi su dobra pomoć kod uspinjanja kao i kod ustajanja nakon pada. Vožnju u ravnici čine upravo štapovi užitkom! Kod kristianija zamahā i slaloma štapovi imaju velikog udjela.



a)



b)



c)

a) Zubi za led, b) štīnik za rub potplata, c) kako se popravlja prelom skija.

Kod okreta na mjestu osobito na strmom obronku te kod raznih skokova u terenu od vanredne su važnosti. Početnik ih često upotrebljuje kod kočenja, a imaju često situacija kad i iskusen vozač traži njihovu pomoć u istu svrhu.

Kako vidimo štapovi nam svugdje pomažu ili, da se jasnije izrazimo, oni nam uštedjuju veliki dio energije kod skijanja, pa s toga treba i njima posvetiti doličnu pažnju.

Norveška škola skijanja, koja se udomila svugdje, pa i kod nas, upotrebljava kod vožnje dva štapa, dok t. zv. alpinska škola upotrebljava samo jedan dugi štap ili bolje kolac. Štapovi, koje upotrebljavamo prema norveškoj školi redovno su iz bambusa ili ljeskovine. Duljina se uzima prema visini tijela kod čega je pravilo, da podlaktica ruke, koja drži štap kroz kožnu ušicu, čini se nadlakticom oštri kut, pri čemu mora štap biti u snijegu do sniježnog obruča, kojim je na donjem kraju providjen. Za utrke na duge pruge upotrebljavaju se dulji štapovi, koji kad su zabodeni u snijeg do sniježnih obruča, sižu ravno do ramena.

Na donjem je kraju štap okovan željeznim šilkom, koji služi da štap lahko prodire i u najtvrdji, a event. i zaledjeni snijeg. Veliku važnost igra ovaj šiljak kod prelaza zaledjenih dijelova kod turisticke, te kod strmih i zaledjenih obronaka, preko kojih moramo bez skija prelaziti. U ovakovim prilikama zabode se štap čvrsto u led, te služi kao siguran oslon za nogu. Ski-štap bez dobrog željeznog šiljka isto je kao turistička cipela bez čavala, pa s toga

treba dobro paziti, kakovi se šiljci upotrebljavaju.

Sam štap sa šiljkom suviše bi duboko pro-padao u snijeg kad ne bi bio snabdjeven t. zv. sniježnim koturom, koji ujedno služi za siguran otporanj u snijegu. Ovaj kotur smješten je šest do deset centimetara nad šiljkom bati-ne, a redovno je načinjen od španjolske trske, da bude što laglji.

Usljed svega što je do sada kazano o šiljku i koturu najbolje je da je šiljak — koji u ovome slučaju imade formu valjkovitog tuljka — bude zajedno sa koturom pričvršćen o štap pomoću željeznog klinca, koji prolazi kroz batinu! Time je gubljenje šiljka onemogućeno.

Na vrhu pričvršćena je na štap kožna uška. Ova daje ruci dobar oslon, dok s druge strane u slučaju pada zaprečuje gubljenje štapa, koji je uskom vezan o ruku.

Štapovi u glavnome imadu biti lagani i stoga ne predebeli. Kod »kristianija« zamaha ili »kristianija slaloma« dobiva se i najlaganijim štapovima dovoljno zamaha za najrazantniji zaokret.

CIPELE.

Skijanje kao i svaki drugi sport imademo u prvom pogledu promatrati sa stanovišta zdravlja. Polazeći s tog stanovišta cipele su važnije

od samih skija! Cipele imaju s toga zapriječiti mrzlu kupelj za noge da se tako izbjegnu i nužne posljedice ovakove kupelji.

Za skijaša dolazi u obzir jedino cipela na vezanje sačinjena iz juhtove ili jake teleće kože sa najmanje dva, sa redovno tri dona, koji prolaze čitavom cipelom od prstiju do peta. Prednji dio cipele neka bude bez šavova. Iznimku čini jedino t. zv. Laupard cipela, koja imade specijalan kroj. Cipela je sačinjena iz dvostruke kože ili bolje rečeno podstavljena je iznutra tanjom kožom. Donovi su šivani a šavovi dobro presvučeni smolom. Cipela imade biti u prednjem dijelu visoko građena, a dio nad prstima mora biti tvrdo gradjen, da prsti što manje osjete prstni remen kad se ovaj stegne. Pete građene su široko i nisko kao kod t. zv. šimi-cipela. Za Huitfeldov vez imadu osim toga pete biti unaokolo izdubljene. Ovom izdubinom prolazi petni remen Huitfeldovog veza, koji bi inače spao s cipele da je peta ravna. Kako se kod nas redovno mora pješaćiti, dok se dodje do snijega preporuča se da donovi i pete budu snabdjeveni laganim čavlima. Ovi čavli nesmiju prolaziti kroz oba ili sva tri dona, jer u tome slučaju kod dugog boravljenja u snijegu navlače hladnoću i vlagu u cipelu. Cipele moraju biti najmanje za jedan i pol do dva broja veće od običnih cipela.

koje nosimo što je vrlo važno, ako hoćemo noge sačuvati od nažulja, a što je glavno, i od zime.

Iz svega gornjega slijedi, da cipela mora biti građena nepromočivo. Međutim i najbolja cipela nepromočiva je samo kratko vrijeme, ako nije impregnovana ili bolje mazana. Ovo mazanje cipela obavlja se sa t. zv. žutim američanskinj vasilinom i to na slijedeći način. Ako je cipela nova ugrije se nad štednjakom ili kod peći tako, da se vasilin na njoj odmah rastopi. Ovako rastopljen vasilin treba sa svih četiri prsta razmazivati po ugrijanom dijelu cipele. Kad je to učinjeno, ugrije se drugi dio cipele itd. Kad je cijela cipela namazana, okrene se ponovno prvi namazani dio na kojemu više nećeće naći vasilina, jer ga je koža posvema upila, te se taj dio ponovno ugrije i ponovno debelo namaže sa vasilinom. Kod novih cipela trebati će ovako najmanje tri puta ugrijati i mazati cipelu da ista bude dobro impregnirana, kod čega će trebati osobitu pažnju obratiti šavovima na cipeli. Kod mazanja nesmije se zaboraviti jezik, kojeg se imade podvrći istom postupku kao i vanjsku kožu na cipeli, a specijalno imade se dobro namazati krajnji dio jezika, gdje je ovaj prišiven uz kožu prvoga dijela cipele.

Imade i drugih sredstava za impregniranje cipela kao što je naprimjer smjesa obične masti

za cipele, koju dobijete u dućanima sa ribljim uljem u pola, zatim smjesa vazelina, parafina i ricinusa, itd. koje su vrlo dobre, ali komplikovane, pa preporučamo gornji jednostavni, vrlo dobri i iskušani postupak sa žutim američkim vazeolinom.

Usprkos i najboljoj impregnaciji opaziti ćete nakon teške i naporene ture, da vam je gornja vunena čarapa vlažna, te će mnogi od skijaša pomisliti da mu je cipela propustila. Međutim nije tome tako. Cipela obavila je svoju dužnost kako treba, a vlaga dolazi odatle, što se i noga kod naporene ture isparuje, a para se na vanjskoj čarapi došav u doticaj sa hladnom cipelom kondenzira i vlaži čarape.

Stare cipele treba impregnovati prije početka sezone. Preko ljeta cipele imaju stajati namazane! Na povratku sa snijega treba cipele metnuti na suho i toplo mjesto ali nikako ne uz peć. Ako ste prolazili blatnim terenom, to cipele treba kod kuće direktno pod vodovodom oprati i nakon toga dobro istresti i metnuti na suho mjesto do slijedeće uporabe. Mazanje se može ponoviti svakih četrnaest dana, a šavove na cipelama dobro je presvući prije svake vožnje.

Ako je skijašu hladno na noge, hladno mu je na cijelo tijelo. Uz dobre i komotne cipele treba znati omotati nogu i u dobre i odgovarajuće čarape. Pravilo je stoga, da se na голу

nogu navuće ponajprije pamučna bijela čarapa, a na ovu debela (najmanje dvaput kao pamučna) vunena čarapa. Najbolje su u tu svrhu naše domaće seljačke vunene čarape. Od vunene čarape još je bolja čarapa od kozje dlake. Ovaj redosljed — pamučna pa na ovu vunena čarapa — imade svoj jaki razlog. Pamučna čarapa bila ona mokra ili suha djeluje uvijek blago i ugodno na nogu, te je nariibanje kože na nozi kod nje isključeno, što nije slučaj kod vunene čarape. Vunena pako čarapa mnogo je lošiji vodič topline od pamučne pa treba u jednu ruku da izolira nogu od hladne cipele dok u drugu ne pušta toplinu noge na cipelu. Toplina noge u ovakovom slučaju povećava se jošte i toplinom, koja nastaje trenjem pamučne o vunenu čarapu za vrijeme kretanja.

Nabivena i jako stegnuta cipela osim što priječi cirkulaciju krvi u nozi i time omogućuje ozebine, djeluje razočno i na šavove cipela. — Osobito kod toga trpi šav koji veže don sa gornjom kožom.

ODJEĆA.

Nakon cipela odjeća je sekundarne naravi. Svatko neka si spočetka pomogne s onim, što imade, a dočnije neka nakon stečenog iskustva

postepeno popravlja i upotpunjuje svoju »garderobu«. Turističko odijelo zadovoljava.

Najpraktičnije je svakako specijalno skijaško odijelo norveškoga kroja. Ovo je najelegantnije, a daje skijašu i neki ozbiljan i muški izgled, što se ne može kazati o trbušastom skijašu, koji je navukao na sebe debeli vuneni sviter sa crvenim monogramom sa još dehljom vunenom kapom na glavi! Sviter je uostalom vrlo nepraktičan, jer prikuplja na sebe snijeg, isparivanje tijela zadržaje se na njemu u formi inja, a što je najglavnije, zapriječuje umjetnu regulaciju topline tijela o čemu govorimo na drugom mjestu.

Norveško je odijelo sačinjeno iz glatkog sukna ili t. zv. diagonalnog kamgarna. Redovno je tamno modre boje. Hlače su duge i prema dolje sužene sa peljom ispod noge. U gornjem su dijelu hlače visoko krojene tako da dolaze do prsnoga koša.

Kaput je kratak, te potstavljen. Po mogućnosti neka nema džepova s vanjske strane, jer snijeg ima čudno svojstvo, da uvijek nadje baš džepove, pa makar kako bili oni sakriveni! Oko vrata kaput je sasvim zatvoren, a puceta su na kaputu prekrivena. Kaput je dakle isti kao oficirska bluza.

Prsluk ovo odijelo ne poznaje! I bez prsluka ovakovo je odijelo suviše toplo.



Prvaci Zagrebačkog zimsko-sportskog saveza u godini 1924. Od lijeva na desno: Benković (I.), Agić (II.) i R. Würth (III.). Sva su trojica članovi Ski sekcije H. A. S. K.—a.



Razni načini nošenja skija.

Mjesto između cipela i hlača redovno se sveže vrpcom živih boja, koje unose dosta živosti inače tamnom odijelu skijaša. Ta vrpca priječi prodiranje snijega u cipelu.

Kapa je iz istoga materijala kao i odijelo, te imade navlaku, koja se u oštroj zimi može spustiti preko ušiju. Slična je oficirskoj kapi.

Vunene rukavice rado primaju snijeg. Najbolje su stoga dvoprsne do polovice lakta duge rukavice iz nepromočivog platna, a predstavljene krznom.

Ovo što je do sada bilo rečeno o obući i odjeći skijaša vrijedi vice versa uz male preinake i za dame. Razumije se, da je instinkt dama u pogledu mode kud i kamo razvijeniji od našeg muškaračkog, pa će one vrlo lako na skijaškom odijelu odstraniti mane s kojima se one ne slažu.

Iz svega što smo do sada kazali slijedi, da se kod odijela može mnogo toga dodati kao i oduzeti naročito u pogledu kvalitete. Za cipele te čarape vrijedi međjutim pravilo bez iznimke: prima roba.

Tko nema dobre cipele neka se kani snijega!

UPRTNJACA.

Kod uprtnjače neugodno je to, da se mora nositi. Kad međjutim dodje do odmora, kolika

li zadovoljstva, kad iz nje vadimo baš ono, što nam treba. Rado joj tada opraštamo, što nas je putem tištala!

Ne nadjemo li u njoj kakovu malenkost kao n. pr. remen, kad nam je onaj na vezu pukao ili šibice, da priredimo čaj razumije se, da je naše ogorčenje dvostruko!

Na pitanje što sve spada u uprtnicu možemo odgovoriti, da ponajprije spadaju u nju predmeti, koje na izletu najnužnije trebamo i koje možemo taksativno nabrojiti, dok ostalo ovisi o svakom pojedinom skijašu već prema tome na kakvu je turu pošao, te u kojoj mjeri podnosi vjetar, zimu, te glad i žeđju.

Svakako spada u nju slijedeće: dva rezervna remena za vez — kod bilgerijevog veza glavno pero, peta, ključ, te po jedan kratki i dugi vijak sa navrtkom — zatim vosak za skije, priručna apoteka sa povojem i vatom, nekoliko igla sigurača, rezervni djelovi odjeće, kao jedna košulja, po jedan par debelih vunelih te tankih pamučnih čarapa, topao prsluk sa dugim rukavima, šal, rukavice, svijeća sa šibicama, grijalo na spirit, hrana prema uputama, koje damo u poglavlju »Higijena skijanja«, te konačno nešto jake špage.

Sve što dolazi u uprtnicu treba dobro složiti, da nas teret što manje smeta na putu.

Uprtnicu se lakše nosi, aok imade široko re-

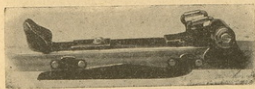
menje! Neka bude sačinjena od nepromočivog platna. Ako to nije slučaj možemo si pomoći tako, da sve predmete, koji su u njoj porazmjestimo u dve do tri vrećice od voštanog platna, čime ćemo ih sačuvati od vlage, a u slučaju potrebe lako ćemo ih naći.

Uprtnica nas u nevremenu dobro zaštićuje s ledja. Vrlo često prouzrokuje međutim da se ledja znoje. Ovo znojenje daje se ukloniti upotrebom posebnog laganog uložka, koji se daje zgodno metnuti između uprtnice i ledja, čime se omogućuje cirkulacija vazduha između obojega i time sprečuje znojenje. Ovakav se uložak sveže za gornji dio uprtnice i tu stalno visi. Vrlo je pruživ i lagano prisjeda uz ledja, čime se nošenje tereta mnogo olakšava. Ako je ovakav uložak sačinjen iz aluminijevih prućica, to se s njime cjelokupni teret uprtnice minimalno povećava, dok se u drugu ruku njegovom upotrebom postizavaju prednosti, koje znadu cijeniti samo turisti i skijaši koji su ove uloške isprobali.

Skijanje nije jednostavno klizanje niz jednu te istu strminu, kako običavaju činiti u neposrednoj okolini grada ili na t. zv. hotelskim livadama ljudi, koji »goje« skijanje, jer je to sada moda. Ono je mnogo više! Skijanje je uzvišena šetnja, neko vrlo zanimljivo i privlačivo lutanje ili vrludanje po snježnim poljanama,



Grupa skijaša na Plješivici, koja je najčešće i rado posjećivano mjesto zagrebačkih skijaša.



Bilgerijev vez bez prsnog i petnog remena. Sa strane »ledorez« koji omogućuje sigurnu vožnju po zamrznutim obroncima. Bilgerijev je vez najsavršeniiji predstavnik t. zv. krutih vezova.

bregovima i dolovima. Šetnja je to prostorno neograničena, koju prekidamo nerado, jer je došlo vrijeme za polazak na vlak ili jer je pala noć. Često nas vedra zimska noć vabi na šetnju na gipkim i vjernim daskama u okoliš planinskih kuća, jer su čari zimske prirode u noći jošte povećani nekom uzvišenom tajnovitošću.

Tko ovako shvaća skijanje taj se mora usko združiti sa uprtnjačom i njenim teretom!

SNIJEG.

Kad sniježi opaziti će skijaš — koji vozi skije i očima, a ne samo nogama — na svom tamnom odijelu, da je sniježna pahuljica sastavljena iz jedne ili više vrlo lijepih i pravilnih zvijezdica raznih oblika. Nauka poznaje preko stotine raznih oblika tih zvijezdica, koje su zaista čudo prirode što pada s neba!

Kad miriade miriada takvih zvijezdica padne na zemlju, stvaraju one onaj divni bijeli plašt — snijeg — kojim zimska priroda ovija gore i doline, sela, i gradove a svakom drvcu naposeb »tke košuljicu bijelu.«

Tom zimskom bijelilu ne raduju se više samo djeca — stvorovi čiste duše — već se ovoj priključuju sada hiljade i hiljade zimskih sportista, a naročito skijaša, koji u zimi gledaju

svog odanog dragog prijatelja, kog se s velikom nestrpljivošću očekuje, a raširenih ruku dočekuje!

Naslage tih zvijezdica podvržene su raznim prirodnim utjecajima, kao vjetru, sad jakom sad slabom, sad toplom sad hladnom, pa suncu, pa većoj ili manjoj studeni, te prema tome lučimo više vrsti snijega, koji je sad više sad manje povoljan za skijanje.

Idealan je zaista *sipak snijeg*. Najveći je neprijatelj sviju početnika *ljepljivi snieg* t. j. snijeg, koji nije niti mokr niti suh. Tvrdi i ravni *sniježni nanosi* vole svakog skijaša. Ovome je protivan *korasti snijeg*, koji drži, ali puca i ruši skijaša baš u momentu, kad zaokreće »kristianiju!« Zamrznuti snijeg stvorila je bura, koja je nakon teške borbe svladala jugovinu ili je zatekla zimsko sunce na polaganom, ali razornom topljenju snijega. *Zaledjeni snijeg* zahtjeva najveći oprez i od najboljeg vozača. Skije su na njemu »lude« i drndaju poput ocjelnog pera, kao da hoće pokazati svu svoju gipkost. Teški *brašnati snijeg* prisiljuje čelnog vozača koji utire novu stazu, da prije reda traži zamjenu, za koju se nitko ne trga. U *pahuljasti snijeg* propadamo gotovo do koljena, a da nam to nimalo ne smeta kod vožnje! Na domaku proljeća susrećemo *solnat snijeg* — soliku — koji je vrlo bogat na klizavosti, te s toga daske po

njem »jare«. Kad se u njeg padne dobija se čuvstvo, kao da smo naglo sjeli u potok i brzo se digli! Ima jošte nekoliko vrsti snijega, no spomenuti ćemo samo jednu, a to je štetan i opak staklasti snijeg. Štetan je, jer sam svojom tankom, ali jakom ledenom korom zadire u kožu cipela, a opak je, jer reže i ruke i lice ako ga preko volje zagrimo i poljubimo.

Najidealnija je zamrznuta sniježna podloga na koju se uhvatilo dva prsta inja. Kome to nije dovoljno, taj je bez štete po skijaški sport izgubljen!

Nije svaki snijeg idealan za skijanje. Često se čuje kako početnici i neupućeni zdvojno izgovaraju riječi »danas se lijepi« ili »ne mogu smjesta; na svakoj dasci imam tri kile snijega«! Kad ovaki vide nekoga kako i po ljepivom snijegu juri, ostaju zapanjeni.

Da se ljepljenje snijega o skije zaprieči treba skije namastiti. Mast i vlaga na donjoj strani daske brzo smrzava, a nastali led poput magnetu prikuplja snijeg. Ljepljenje pokazuje se u pogoršanom izdanju, ako vlaga prodrē u samo drvo. To treba u prvom redu spriječiti!

Daske treba impregnirati da se spriječi prodiranje vlage u njih. Dobro impregnovane daske neće trebati čitave sezone mazati. Impregniranje je vrlo jednostavno. Uzme se po pola lananog ulja i petroleuma, pa se tom mješavi-

nom natapaju daske dokle god hoće piti. Ugrijane daske bolje piju! Daske treba kod toga posla položiti horizontalno. Ulje, koje nije unišlo u daske te se je na ovima osušilo, treba staklom ili ostrim predmetom skinuti.

Od gornjeg prepariranja skija bolji je ovaj način. Napravi se mješavina katrana (drveni katan) i loja u jednakim djelovima. Ta se mješavina pomoću svjetiljke za lotanje utiskuje u drvo. Ovaj je način bolji od prvoga, jer je trajniji, a hodanje uz brdo nije otešćano!

Redovito se zaštićujemo protiv ljepljenja jednostavnim mazanjem skija voskom, stearinom ili bilo kojim gotovim preparatom, koji se dobivaju u trgovini pod raznim imenima, kao skiolin itd. Mana je sviju tih sredstava, da drže samo kratko vrijeme!

Kad se služimo s ovim preparatima glavni je uvjet, da skije za vrijeme mazanja budu potpunoma suhe. Rezultat je bolji, ako skije prije mazanja dobro ugrijemo.

Treba konačno znati, da se snijeg hvata i namazanih skija, ako smo ih preko noći držali u toploj sobi i ako ih ovako tople položimo u snijeg. U vakom slučaju treba ostaviti skije 4 do 5 minuta na otvorenom mjestu da se ohlade t. j. da izjednače temperaturu sa zrakom.

Snijeg se ljepi nadalje ako prelazimo preko potoka, pa namočimo kod toga skije! Slično se

dogadja, kad za vedrog, ali hladnog zimskog dana predjemo sa snijega izloženog suncu u snijeg u hladovini!

Često puta sprečujemo ljepljenje jednostavno time, da sa daskama pritiskujući o snijeg kličemo. Početnici često dižu skije umjesto da kliču. Kad je temperatura na nuli klizanje odstranjuje snijeg sa skija, a hodanje sa skijima sve ga više prikuplja.

Skijanje je u svakoj fazi klizanje, a samo iznimno je — hodanje!

DIO II.

TEHNIKA SKIJANJA.

OPĆENITO.

Skijanje nije tako teško, kako izgleda! Opasnost ozlede je minimalna, te niti iz daleka ne prijeti u punoj mjeri, kako si to neupućeni zamislljaju.

Ove dvije predrasude, koje su mnogoga od tog zdravog sporta odvratile, treba s pravom sasvim zabaciti.

Skijanje je balansiranje, kod kojega gipkost u kukovima igra najveću ulogu. Pomoću kukova prenaša se potrebno težište tijela lijevo ili desno, naprijed ili natrag.

Balansirati se ne može sa ukočenim tijelom. Potrebno je s toga, da nam tijelo za vrijeme vožnje bude neukočeno, a što je najglavnije, koljena nam uvijek moraju biti nešto skućena i elastična.

Čovjek je redovno mnogo spretniji nego li to sam misli. Tako je i sa skijanjem. Treba probati, pa onda prosuđivati-

Dobro je da svaki početnik prije polaska na snijeg steče neko predznanje o skijima i skijanju. To se postizava polaskom poučnih predavanja o skijanju, te polaskom t. zv. »suhih tečajeva za skijanje. Dužnost je raznih zimsko-sportskih udruženja, kao saveza, potsaveza i pojedinih klubova, da ovakova predavanja i tečajeve prije svake zimske sezone priredjuju.

Početnik, koji imade teoretskog i praktičnog predznanja o skijanju, uštedjuje kod učenja na snijegu pola muke!

Tko nema prilike da posjećuje ovakova predavanja i tečajeve, neka se posluži dobrom knjigom, koja mu neće sasvim nadomjestiti živu riječ predavača, ali u svakom će mu slučaju biti dobra pomoć.