



Сугарска
почетница

Ты Ж. Зариц
Д. Деан

СМУЧАРСКА ПОЧЕТНИЦА



ЉУБЉАНА

ИЗДАЊЕ РЕДАКЦИЈЕ ПЛАНИНСКИХ КЊИГА
ВАЉАВЧЕВА 18

СМУЧАРСКА ПОРЕТНИЦА



TRAVRANA

Tiskarna »Slovenijac« v Ljubljani (predstavnik A. Kolman)

Садржај

I. Део

	Стр.
Неколико података из историје смучарства	7
Користи од смучарског спорта	9

Познавање смучарског материјала и остале потребне спреме:

1. Смучке	13
2. Стремена	15
3. Палице	16
4. Смучарске шипеле	17
5. Сретства за олакшање при смучању:	
А. Маже (за разне снегове)	19
Како треба мазати смучку?	21
Б. Пси (начин употребе)	22
6. Резервна кривина	23
7. Алат за оправке	24
8. Одећа и остала спрема:	
Доња преобука и чарапе	24
Блуза	24
Панталоне	25
Капут за ветар (виндјака)	25
9. Снежне наочари	26

II. Део

Техника смучања:

Смучарска гимнастика (са и без смучки)	27
Окретање у месту у разне стране	28
Корак у равници:	
а) без палица	30
б) са палицама	31

	Стр.
Теренски корак	32
Двокорак	33
Трокорак	35
Пењање узбрдо:	
1. Раскорак	37
2. Степенасти корак	38
Смук:	
На средњем нагибу	40
На стрним падинама	42
Кочење и промена права:	
Плуг	43
Помоћно кочење (палицама)	45
Плужни завор	47
Плужни завој	48
Плужни лук	50
Кристијанија:	
1. Плужна кристијанија	51
2. Чиста кристијанија	54
Телемарк	54
Скок:	
а) Прескок	56
б) Пречни скок	58
в) Теренски скок	59

І. ДЕО

Неколико података из историје смучарства

Прве смучке датирају још из преисториског времена и састојале су се из грана грубо прирезаних за ноге, да би на снегу одржале ловца при гоњењу дивљачи, која се са великим напором пробијала кроз дубоки снег. Дакле, као проналазач смучки може се сматрати човек, који је на извесној полеђеној стрмини почео да склиже на ниже мимо своје воље, и коме је после овог случаја дошла мисао да клижење олакша продужавањем своје обуће стављајући под њу кожу или дрво, које је на предњем крају повијао мало на више.

Скандинавија иако је допринела највише развиту смучарства, не може се сматрати земљом постајка смучи, јер су оне употребљаване истовремено и од становника Алтајских планина, као и оних, насељених око Бајкалског језера и у северној Сибирији. Сви су они били принуђени да се служе истовремено овим средством ради олакшања живота и egzистенције, те се и смучарство развијало упоредно и не може се са поуздањем рећи који се од тих предела може сматрати постојбином првобитни смучи.

За Лапонце смучке представљају брод, који их носи исто тако добро кад треба чувати стада,

као и у лову на медведе и вукове, који нападају њихове јелене. Они се не могу замислити без смучки, као ни Ескимима без кајака, па није ни чудо што смучке у њиховим песмама и приповеткама играју врло видну улогу. У једном старом тексту законика норвешког каже се: изгнаника треба толико далеко прогнати, »колико се Јапонац удаљује на својим смучкама«. Један стари Скалд, *Guthorn Sindre*, у својој поетичној смелости назива брод »*swanerwagens*«, т. ј. морским смучкама.

За нас ће бити од особитог интереса да сазнамо да су се прве смучке у средњој и јужној Европи појавиле у нашој држави још пре 700 година. О овоме има и писмених доказа у делу познатог словеначког историчара Валвзора »Слава велике војводине Крањске«. Ту се говори о смучкама које су сељаци на Блокама (у Словенији) употребљавали, као и о начину како су се на њима кретали. И најстарију књигу о смучању написао је Словенац Херберштајн год. 1553., а први новинарски извештаји о смучкама налазе се такође у словеначким новинама и датирају из 1845. год.

Отуда је и настало, да свега три народа на свету имају властити израз за смучке: Руси, који их називају »Лижки«, Норвежани »Ски« и ми, Југословени, »Смучи«. Словенски народи (Чеси и Пољаци) усвојили су руски назив (лижи), док се све остале земље служе норвешким називом »ски«. Ради тога овај народни израз треба да нам служи за понос, те никада не употребљавати туђинску реч »ски«. Не смемо заборавити и то, да су смучке раније биле познате у Русији него у Норвешкој.

У шестнајестом столећу смучке су се почеле употребљавати већ и као сретство за спорт. О томе има помена у списима *Olaus Magnus-a* из 1555. године. Норвешки смучарски спорт датира од пре 53 година (од 1879. год.).

Око 1890. год. отпочело је прогресивно увођење смучарства и у остале државе западне и централне Европе, а прелазак Нанзенове експедиције преко Гренланда на смучкама, још је више убрзао њихов развој.

Користи од смучарског спорта

Варошко становништво мало познаје тешке услове под којима живи велики број сеоског становништва у планинским пределима; они станују у колибама рђаво саграђеним и гуше се у нечистоћи и влази, непознавајући основне појмове хигијене. У планинама, за време лета, сточари живе под ведрим небом, удишући свеж и чист планински ваздух, те се у овом периоду времена опорављају и окрепљују. А зими? Треба се грјати, и то што економичније, пошто је снабдевање дрвима због великог снега отежано. Због тога се сиромаси завлаче и гуше у стајама са стоком, јер ту налазе температуру која унеколико задовољава; ту, у полутами, једу, спавају и живе заједно са стоком, удишући нездрав и влажан ваздух. Заиста је тешка и сама помисао како изгледа живот при оваквим условима. У ово годишње доба влада огромна лењост, зачмалост и непокретљивост, како у физичком, тако и у моралном погледу.

Међутим, смучи из основа преиначују овај начин живота. Оне омогућују кретање по сваком снегу и доприносе да се упозна задовољство живота и у зимско доба: на светлости и јаком сунцу, кад снег блиста и прелива се под плавим небеским сводом, као и при најгорем времену, на ветру и олуји. Благодарећи смучкама зима ојачава појединца и цео народ као и лето.

Шумарима и чуварима шума омогућено је да на смучкама и по највећем снегу обилазе њихове шуме, а разносачима поште исто тако да носе новине и пошту и у најудаљенија планинска села и засеке. Погранични шверцери и разни бандити неће моћи да избегну вештим и окретним граничарским и жандармериским смучарским патролама, и то онда, када се томе можда најмање надају. Од не мање користи ово превозно средство послужиће лекарима, кад је хитна њихова помоћ тамо, где пешице по снегу не би могли стићи.

Док су смучке биле још непознате, деца забачених планинских засека тешко су проналазила завејане стазе снегом, које треба да их одведу до њихових школа. Због тога су изостајала често од часова или чак прекидала и даље школовање. А данас? То није више случај у земљама где је смучарство ухватило дубљи корен, те је милина посматрати здраву и румену сеоску децу како са веселим осмехом на лицу прелећу брда и долове, журећи да стигну на време у школу.

Смучарски спорт створио је и нов извор богатства за сиромашно становништво изолованих планинских предела, те у напредном и просвећеном свету реч пасивни крај бива све

мање и мање позната. Туризам узима све већи замах, те хиљаде странаца и варошана одлазе у најзабаченије планинске крајеве, који их баш због своје неприступачности нарочито привлаче. Ту се подижу хотели, планински домови и одморшта, а вредни горштакци налазе ухлебља као путовође и добављачи потребних провизија за живот. Планина не сме више бити пасивни организам, који у току зиме проводи по неколико месеци у мртвом сну. Она треба и мора данас да живи зими као и лети.

А наша народна одбрана? Како ћемо сачувати наше границе, које највећим делом изводе преко планина, за време великих снегова? Зато постоје наше планинске трупе, које ће као орлови бдити на мртвој стражи са смучкама на ногама и вршити потребна извиђања тамо, где се пешице не може доспети.

Смучарски спорт од не мање користи је и за варошко становништво, јер омогућује да се унесе промена у једнолики варошки живот зимских дана, да се ужива у лепоти природе, да се здравље очеличи а тело усаврши у тој мери, да постане отпорно и гинко.

Зима се приближује са свима својим чарима и лепотама, те у место других забава, пођите у брда на вашим смучкама; удишите чист ваздух и упознајте се са дражима природе у зимско доба, које су вам до сада можда остале непознате. Урадите ли ово, нећете се никад покајати и схватићете одмах, зашто је смучарски спорт најкориснији и најпотребнији појединцу, друштву и целој држави.

Познавање смучарског материјала и остале потребне опреме

1. **Смучке** (даске) према намени за употребу деле се на: теренске, тркачке и скакачке смучке.

При куповини смучки у првом реду мора се обратити пажња на квалитет дрвета, а потом на начин њихове израде.

Најбоље домаће дрво за смучке је јасен, и то брдски јасен.

Смучка мора бити еластична, да се лако може сагибати, а дрво мора бити компактно и довољно отпорно. На смучки не сме да буде никаквих неравнина или чворова, а влакна морају бити распоређена тако, да су међусобно паралелна и да се протежу целом дужином смучке. Попречан распоред влакна није добар, јер таква смучка брзо прска. Уколико су влакна гушћа (ближа једно другом), утолико је дрво отпорније.

Дужина теренских смучки одређује се према висини узраста самог смучара. Кад се смучка постави испред себе вертикално, правилно је да је њена висина толика, да смучар може испруженом руком дохватити врх смучке. Њихова се висина обично креће од 1.70 м до 2.20 м, а ширина не прелази више од $7\frac{1}{2}$ —8 см. Тркачке су смучке дуже и уже; оне могу достићи дужину до 2.40 м.

Поред јасенових постоје и смучке израђене од норвешке брезе или од американског ораха, познате под именом *hickory*. То је дрво врло

јако и издржљиво, но због увоза из иностранства доста скупо.

Поред каквоће дрвета, њихова истрајност у многоме зависи од правилног чувања. После сваке туре смучке треба добро очистити од снега, инпрегнирати ланеним уљем и напети, ради очувања кривина.

Напињање смучки врши се помоћу две дашчице, од којих се мања ставља на средину између смучки (код стремена), а већа између врхова. Мања дашчица ширине је 5 см, а већа 25—30 см. Пошто се ове дашчице ставе на одговарајућа места и смучке напну, треба их учврстити помоћу два прекопрсна каиша са стремена; једним каишем смучке се везују испод кривине врхова смучки, а другим на доњем делу, за један педаљ од краја (пета смучки).

Смучке се не смеју држати у загрејаним просторијама.

По завршеној сезони смучке треба најпре очистити, а потом инпрегнирати.

Инпрегнација смучки обично се врши са ланеним уљем, коме се додаје 10% терпентина. Клизājuће површине овим раствором треба намазати и добро шаком на целој дужини натрљати, а потом смучке ставити на сунце, да уље продре у дрво. Ово понављати неколико пута и смучка ће бити инпрегнирана. Овај се посао може обавити и брже, помоћу »лет-лампе« (лимарске лампе), којом више пута ваља прећи преко намазане смучке док уље не продре у дрво, при чему водити рачуна да се дрво превише не изложи топлоти. Врло добро средство за инпрегнацију смучки је и катраново уље од смреке; поступак је исти као и код ланеног уља.

Кад су смучке инпрегниране, напињу се на начин раније изложен и остављају у извесну проветрену просторију, у којој није велика топлота, на пр.: на таван, у подрум и т. сл.

Преко лета корисно је још једном до два пута поновно вршити инпрегнацију смучки.

2. Стремена (везови) служе за то, да се у њих учврсти нога при стављању на смучку, како би истом могли лако управљати.

Стремена се деле на мека и тврда, а стоје се из окова и самог стремена. Данас су у употреби поглавитно меки везови.

Монтирање. Пошто се пронађе тачно средина смучке, т. ј. она тачка, где кад прихватамо прстом смучку врх се мало повија унапред, на ту тачку поставља се стреме и пажљиво монтира. Ципела треба да належе на средину смучке и да стоји на њој потпуно право. Гвоздени делови стремена морају бити тесно везани за ципелу, како се нога не би могла изокретати у страну и на тај начин онемогућавала правилно управљање смучком. Ципела својим предњим делом не сме дубоко ући у оковани део; она улази у тај део толико, да се стопало у чланку може лако превити и на смучку клекнути. Ради овога и прекопрсни ремен не сме бити сувише затегнут.

Постоји више врсти стремена (везова) која су у употреби, као: *Seidel, Thorleif Haug, Unitas, Beetchen Haug, Alpina, Huitfeldt, Hummel* и т. д.

Сва ова стремена разних модела и система у главноме међу собом се разликују према начину на који се везују са ципелом.

Сва набројана стремена су добра, те се не може ни једно од њих нарочито препоручити, а ово утолико пре, што ћемо се при набавци поред техничке намене којој желимо да нам стреме одговори, руководити још и ценом коју желимо да жртвујемо.

Као тркачка стремена највише су у употреби: *Betchen i Rotefela*, а за теренску возкљу стремена система *Haug, Huitfeldt, Alpina, Seidel, Unilas* и др.

3. Палице су неопходно потребне при смучању.

Дужина палица одређује се према висини раста смучара. Правилно је да палица у стојећем ставу досеже смучару до испод пазуха.

Разноврстан је материјал од кога се палице израђују. У домаћој индустрији највише се израђују палице од лесковог дрвета, које су врло отпорне. Јасенове су такође добре, само много теже.

Поред поменутих, имамо и скупљих палица које се израђују из разних врсти трски: бамбус, тонкин, попер, и т. д. Ове су палице лаке и лепе, али су недовољно отпорне и при наглој промени температуре често прскају. Ради тога у последње време ојачавају их обавијањем танком жицом или целулојидом.

За утакмице употребљавају се лаке палице.

На горњем делу палице налази се ручни ремен, који служи да се кроз њега протне рука. Ширина овог ремена различна је, али препоручљиво је да исти не буде ужи од 20 см, ако не желимо да нам накуља руку при ослонцу.

При доњем делу палице налази се крпљица (котур), која служи да онемогући пропадање палице при убоду у дубоки снег.

Постоји више врста крпљица и разних димензија, а главна је разлика међу њима у начину како су спојене са палицом, као и у материјалу који је употребљен за њихову израду: трска, алуминијум, обично дрво и т. д. Према томе и цена им је различита.

На дну палице налази се оковани врх (шиљак), који се при ослонцу забада у снег. И ових гвоздених врхова има разних типова и модела, али у суштини иста им је намена и сврха; разлика је поглавитно у употребљеном материјалу (ковини) и начину спајања са палицом (увртањем, окивањем или заливањем). На доњем крају шиљак је мало повијен у страну.

Од величине цене зависе углавном и квалитет палица, но не сме се заборавити да су јевтине палице од домаће лесковине врло издржљиве и да служе исто тако добро као и оне од најфиније трске.

4. Смучарске ципеле заузимају најважније место у смучарској опреми. Смучати се може у свакој ципели, али иста мора бити довољно јака и не сме пропуштати воду.

Постоје и нарочите ципеле за смучање и исте су потребне сваком смучару, који се бави дуже времена на смучкама. Те су ципеле израђене из кромове или јухтове коже доброг квалитета и на прстима су мало затупасте. Најглавнија је ствар да је квалитет материјала и начин израде такав, да онемогући пропуштање воде при дужем бављењу на снегу. Због тога је

врло тежак набор при куповини ових ципела. По начину израде ципеле могу бити потпуно сличне, а ипак са осетном разликом у цени коштања и степену издржљивости. Ради тога куповина смучарских ципела ствар је поверења и ту се купац не сме брзо полакомити за нижом ценом; јевтине ципеле у највише случајева слабије су и брзо пропуштају воду.

Смучарске ципеле морају бити најмање за једну нумеру веће од обичних, да би их могли обући преко два пара чарапа.

Да сачувамо ципеле што дуже и да нам исте остану непромочиве, треба се придржавати следећих правила:

1. После употребе ципеле увек држати на калулу или их добро испунити крпама, хартијом или сламом.

2. Никада не сушити ципеле близу пећи.

3. Ципеле треба подмазивати: прву недељу по куповини сваког дана, а доцније двапут недељу.

Подмазивање вршити на следећи начин:

— по употреби ципеле очистити од блата и снега и по потреби опрати у млакој води, а потом оставити на зрачан простор да се осуше. Да се ципеле потпуно осуше потребно је 5—6 дана;

— намазати цело лице ципела специјалном мажом за кожу и добро протрљати дланом да маст продре у кожине поре. Намазати ваља исто тако и њанове, те да се и они инпрегнирају и очувају еластичност.

Ако се догоди да немамо при руци специјалне масти за обућу, онда можемо ципеле подмазивати добрим уљем, али не превише да сасвим омекну.

Пошто је ципела скуп предмет смучарске опреме, а од ње зависи и здравље (ако пропуштају влагу), то се не сме штедити у куповини материјала за подмазивање истих. Најпознатије су масти за смучарске ципеле следеће: *Dunzinger*, *Record* и *Eskimo*, а уља: *Cereval*, *W U D* и *Record*.

5. Сретства за олакшање кретања при смучању.

Пошто према свом саставу снег може бити врло разнолик, с обзиром на степен изложености сунцу и ветровима и на време протекло по његовом паду, често пута дешава се да смучке тешко клизе и да се за њих лепи снег, што проузрокује велики замор код смучара. Исто тако догодиће се по којипут при пењању уз брдо да смучке јако склижу на ниже, што опет проузрокује замор ногу и руку.

Да се ове тешкоће ублаже и покрет олакша на сваком снегу, постоје извесна помоћна сретства, а она су следећа:

А. Маже се употребљавају према врсти снега и то само онда, кад нам претстоји дуже кретање.

Подмазивање смучки захтева велику вештину од смучара и ствар је праксе, а у првом реду доброг познавања свих врсти снега.

Углавном постоје два начина подмазивања: једноставно и комбиновано. У првом случају смучке се подмазују оном мажом која најбоље одговара процењеној каквоћи снега, а у другом случају подмазивање се врши са неколико мажа једновремено. У овом последњем слу-

чају прва мажа служи за основу, а остале маже посредством »лет-лампе« ужгавају се преко ње, с обзиром на стање снега у моменту употребе.

Следеће су уобичајене маже које се употребљавају као основа: *Dunzinger, Grundwachs, Ski-glass, Skare и Klister*.

Према различитом стању снега употребљавају се следеће маже:

1. За сухи ново пали снег (за узбрдо и смук): *Oestbye Mix, Stjörnevoz I, Record Mix, Sohm, Poto Mix и Tempo Mix*. Овим мажама треба танко мазати.

2. За мокар (ново пали) снег (за узбрдо и смук): *Oestbye Medium, Stjörnevoz II, Record Medium, Sohm*, и т. д. Овим мажама треба дебље мазати.

3. За јужни (стари) и за пролетњи снег (за узбрдо и смук): *Oestbye Klister, Oestbye Skare, Finnsec, Record Klister*, тврди *Klister Oestbye*, тврди *Skarevoz и Sohm Klister*.

4. За смрзнути снег: *Skare и Skarevoz*.

Поред наведених, постоје и маже других марки које служе за исту сврху. При куповини мажа, поред назива марке, треба напоменути и за који снег мажу желимо, јер постоје маже једне исте марке за разне снегове.

Ради економичности у употреби су и извесне универзалне маже, које треба да удовоље свим потребама (за узбрдо и смук), а то су следеће: *Findal, Tento, Sohm Universal, Record Universal, Dunzinger Universal, Tempo Pindal*, и т. д.

Како треба мазати смучку?

1. Клизајућу површину смучке добро очистити и осушити, не заборављајући и средишњи олук.

2. Левом руком исправити смучку у коси положај и кажипрстом десне руке захватити мало маже па од кривине испод врха на ниже са обе стране олукца целом дужином смучке прстом попреко превући тако, да остане равноодстојна танка пртица од маже дуж целе клизајуће површине. Потом, шаком десне руке мажу добро растрљати, повлачећи исту озго на ниже тако, да остане тањи (или дебљи) слој маже подједнако распрострањен дуж целе клизајуће површине смучке.

3. При овом мазању олук мора остати чист, а ако мажа продре и у њега, онда врхом ножа или другим погодним предметом одстранити мажу из истог.

4. Равномерним повлачењем запаљене »лет-лампе« озго на ниже пламеном ужгати мажу у дрво.

5. Средишњи олук превући чистим парафином (у недостатку овог миликерц свећом) и углачати, а исто тако предњу кривину смучке, целу горњу површину исте и странске рубове. На тај начин цела смучка лако ће клизити кроз снег и избећи ће се лепљење истог за смучку.

6. Овако препарирану смучку треба одмах изнети напоље и оставити да се охлади. Исто тако ваља поступити и са другом смучком.

Ако је мажа у кондензованом стању, онда у место прстом, речене потезе при подмазивању

вршимо превлачењем саме маже, коју ваља мало потиснути из кутије.

Ако пак желимо да комбинујемо неколико врсти мажа, онда се преко ужгане основе поново врши подмазивање на изложени начин.

Догодили се да западнемо у мокар снег и да нам смучке јако лене и отежавају кретање услед нагомиланог снега, а да немамо друге маже при себи, можемо смучку мало осушити на сунцу или поред ватре, а затим намазати парафиним или миликерц свећом. У том случају имаћемо велику тешкоћу при пењању узбрдо, због склизавања смучки уназад, те ћемо морати испод пета истих ставити неколико дебелих слојева клистера или у недостатку овога, састругати ножем парафин.

При детаљном поновном мазању смучки стара мажа мора се помоћу »лет-лампе« омекашати и са хартијом или крпом добро избрисати, па тек онда поново мазати другом мажом. У недостатку »лет-лампе« мажа се може ужгати и загрејаном обичном пеглом, превлачењем исте дуж клизајућих површина смучки.

Техника мазања захтева дужу праксу и она се постиже временом.

Б. Пси. Код дужег кретања на променљивим нагибима, нарочито кад се врше алпске туре, корисна је примена паса, који подједнако врше услугу како при пењању тако и при спуштању на ниже.

Псима називамо кољу од морскога пса (туљена) која је исечена у виду кавша ширине и дужине као и смучка. Ова кожа има глатку длаку, па стављена под смучку, низбрдо омогућава доста угодан смук, а узбрдо се посувраћа уназад

и врши кочење, те се смучка не може склизавати уназад.

Кожа морскога пса поставља се на клизајућу површину смучке целом њеном дужином, и то на два начина:

1. или се помоћу нарочитих ремена закачије за врх смучке и утврђује, пошто се затегне за њен задњи део (пету);

2. или се клизајућа површина смучке намаже каквом мажом (на пр. *Record Universal* или *Klister*), па се онда дуж ње прилепи кожа морскога пса. Пошто се кожа прилепи, треба је дланом добро трљати озго на ниже, те да што боље и чвршће налегне на смучку. Кад престане потреба, кожа се одлепљује постепеним повлачењем доњег краја (од пета) на више, а потом се намота у котур савијањем у правцу длакавог дела и оставља у платнену кесу.

У недостатку паса можемо се помоћи и на тај начин, што ћемо испод смучке (ближе пети) намотати мало канапа док се пењемо узбрдо, па кад потреба престане, онда га скидамо.

6. Резервна кривина. Пошто се може догодити да се врх на једној смучки непажњом или силом околности преломи, то постоји израђена резервна кривина од алуминијума (у облику врха смучке). Та је кривина изжлебљена, те се кроз исту ставља сломљени део смучке, а потом помоћу завртња који се налазе на задњем делу притегне тако, да се са смучком чврсто споји и образује целину. На тај начин, по нужди, смучар може наставити даље покрет.

Кад се иде на дуге туре (алпске) корисно је увек имати у руксаку ову резервну кривину,

иначе нам даљи покрет у дубоком снегу може бити онемогућен.

7. Алат за оправке. За време кретања може се догодити да нам се неки део на смучки (стремени) поквари, те ако немамо потребног алата, исту нећемо моћи да поправимо. Ради тога постоји смучарски алат смештен у малој округлој дрвеној кутији, која истовремено служи и као рукав за чекић. Поред чекића, ова се гарнитура састоји још из једног малог сврдла, једног клина, једне полуге за завртње (шрафцигера) и још неколико алатки.

8. Одећа и остала спрема.

Смучати се може у свакој одећи, само иста треба да буде довољно пространа и топла.

Доња преобука треба да је вунена. Вуна унија зној и добро штити од хладноће. Пошто се код дужег кретања развија већа топлота тела, то се често осећа врућина и настаје знојење, те је угодно да кошуља буде подешена тако, да се по потреби лако може одкочити (на »фершлус«).

Гаће морају бити довољно простране, да неби при кретању ометале правилно управљање смучкама и проузроковале озледе на ноzi.

Чарапе треба да су вунене и довољно простране, да не стежу ногу.

За време дужих тура у високим планинама увек обући по два пара чарапа, а поред тога један пар сачувати у рукаву, да би их могли пресвући чим се оне на ногама овлаже.

Блуза мора бити довољно пространа, да би се по потреби могла обући и преко свитера.

Јака треба да је подешена тако, да врат остане потпуно слободан.

На доњем крају рукава препоручљиво је да се налази ластич или мала потег (шлинг), како би се рука заштитила од продирања снега у рукав, нарочито при паду. Из истих разлога добре су блузе матроскога кроја (на доњем крају на ластич) и са закопчавањем на »фершлус«, како би на случај топлоте лако и брзо могли да је спреда отворимо, повлачењем патентне потеге на ниже.

Као материјал за блузу најбољи је глатки лоден, јер он најмање пропушта влагу, но може се употребити и друга непромочива материја, као на пр. пуније инпрегнирано платно или т. сл.

Панталоне морају бити довољно простране, да ноге при смучању могу неометано заузимати најшири и најнижи став. Уобичајене су две врсте: дуге панталоне норвешкога кроја са мажетнама на крају ногавица или т. зв. »пумперце«. Прве се на доњем делу обавијају кратким увијачима тако, да се потпуно затвори отвор на горњем делу ципела, а друге су са мажетнама испод колена, те се преко ових морају обући дугачке вунене чарапе које досежу до колена.

Препоручљиво је да џекови буду равни (хоризонтални) са преклопцима или на »фершлус«, да би се спречило продирање снега при паду.

Израђују се од истог материјала као и блуза.

Капут за ветар (виндјака) израђује се од непромочивог платна и служи за заштиту од ветра и кише. Сам крој може бити у виду краткога капута или матроске блузе. Ово је врло важан део одеће, нарочито у планини.

9. Снежне наочари састоје се из две шкољке од алуминијума оивичене самтом, а међусобно спојене једном пантљиком (на ластичу) за стављање на нос. Сочива су жуте или зелене боје, од стаклета или целулозида. На шкољкама са стране треба да има више рупица ради струјања ваздуха, те како се сочива не би брзо замаглила. На крајевима шкољки налазе се пантљике (или ластичу) за везивање истих иза потиљка.

Ове наочари неопходно су потребне сваком смучару, нарочито у високој планини где сунце јако рефлексира на снегу, те ултра љубичасти зраци који се том приликом развијају утичу врло неповољно на очи. Не обратили се довољно пажње овоме, изложићемо се опасности т. зв. »снежног слепила«.

II. ДЕО

Техника смучања

У смучарском спорту скоро сваки смучар има посебан стил, а исти се постиже вежбањем у току дужег времена. Међутим, постоје извесне техничке радње, извесни основни покрети, које сваки почетник смучар мора да зна. Ради изложенога, а у циљу да се почетницима олакша посао, ми ћемо се упознати са оним радњама, које су неопходно потребне, те да би се смучар доцније сам могао правилно развијати и усавршавати.

Смучарска гимнастика

У сваком спорту постоје извесне предходне вежбе, помоћу којих се постиже гинкост тела, окретност и издржљивост, па такав је случај и код смучања.

Изддржљивост у смучарском спорту постиже се кретањем. Дужину кретања постепено треба повећавати, а исто тако постепено треба прелазити са лакшег и ни ка све тежем и тежем земљишту.

Да би нам тело очврсло и постало еластично, треба отпочети са физичком припремом још за време лета, упражњавајући разне дисциплине спорта из области лаке атлетике, а нарочито пливање.

Пре но што се пређе на вежбање појединих радњи из области смучарске технике, препоручљиво је вршити извесне гимнастичке вежбе, и то:

1. Без смучки

1. Извијање тела у леву и десну страну са рукама у хоризонталном положају у страну.
2. Прегивање тела напред, назад и у страну. Обе руке издигнуте управно на више.
3. Полусавијање ногу у коленима и издизање, са рукама опруженим низ кукове.
4. Чучање (најнижи став) и издизање са рукама опруженим низ кукове.
5. Издизање ноге (једне па друге) унапред и уназад и доношење исте у првобитан став. Руке опружене на ниже.
6. Полуиздизање ноге (једне па друге) и извијање стопала у чланку у леву и десну страну.
7. Полуиздизање ноге у страну са истим покретом стопала као и под б., и др.

2. На смучкама

1. Окретање у месту у леву и десну страну. Поступак је следећи: изокрене се тело у десну (леву) страну, а истовремено издиже се и десна (лева) нога за четвртину круга тако, да врх смучке буде окренут навише, а пета смучке за ширину стопала да належе на снег у висини стремена, а потом, лева (десна) нога најкраћим путем доноси се до десне (леве) ноге. Поступак је исти и за окретање полулево и полудесно, само што се у овом случају покрет ноге и тела врши за једну осмину круга.

2. Окретање на левокруг (у месту). Леву ногу издићи управно испред себе тако, да смучка стоји вертикално, петом ослоњена на снег а врхом навише. Потом извити тело за четвртину круга у лево и издигнуту смучку спустити поред десне смучке у обратном правцу тако, да врх леве смучке буде у истом смеру у коме се налази пета десне смучке и на одстојању од ове за једну ширину стопале (паралелно); кад лева смучка буде на снегу, пренети десну смучку најкраћим путем поред леве, извршивши истовремено и окрет тела за другу четвртину круга. Обратан је поступак за окретање «на деснокруг».

3. Окретање на лево, на десно и на лево (десно) круг скоком у месту. Да се изврши окрет на овај начин, потребно је предходно спустити се мало у нижи став (повити колена), а потом замахом нагло се одбацити у ону страну, на коју желимо окрет извршити. При скоку обе смучке треба да буду међусобно паралелне.

4. Из основног става стојећи повити се мало у коленима, а потом снажним одбојем из колена и кукова истовремено одгурнути петама оба задња дела смучки тако, да се врхови смучки саставе, а пете да буду растављене толико, колико је могуће раширити ноге. На овај начин смучке заузимају положај раширеног латинског слова V, а ноге су раширене са петама упоље. При овом одупирању петама водити рачуна да смучке по могућству склижу целим клизајућим површинама и једновремено. Након правилно извршене радње, једновременим потезом обе ноге довести смучке клижењем у првобитан положај, т. ј. основни став, и тако ово више пута понављати,

јер као што ће се доцније видети, та радња има велику практичну примену при кочењу низбрдо, а позната је под именом »п л у г«.

Корак у равници

а) Без палица

Кретање се врши склижењем целе површине смучке на снегу, најпре једне па онда друге, уза-стопним преносењем тежине тела на одговарајућу ногу. Потребан замах даје се савијањем колена и покретом тела унапред. На тај начин равномерно се комбинује покрет тела са покретом одговарајуће ноге, но тако, да се нога која клиза савије у потребној мери и на тај начин избегне неприродност и укрућеност.

Пре поласка, ноге морају бити олабављене. Тело се подаје мало унапред, лева је нога мало унапред, а тежина тела почива на десној ноzi.

Покрет унапред врши се у два раздела:

1. Извршити снажан покрет левим куком унапред са мало повијеном ногом и издигнутом стопалом тако, да предњи део стопала одгурне смучку, која целом дужином клизајуће површине склиже унапред.

Кад смучка доспе до свог одстојања, т. ј. у моменту када је нога превијена у колену и њен доњи део стоји управно на снег, ступити целом стопалом одсечно на смучку с одбојем унапред, преносећи истовремено и целу тежину тела на исту. То је тренутак кад смучка склиже напред.

2. За време док лева смучка клиза, довести десну смучку до леве тако, да она такође лагано клизи, а потом одмах је потиснути унапред на

начин како је то објашњено за леву смучку, не очекујући да ова последња престане да клиже.

Ови се покрети наизменично понављају, при чему руке и рамена остају лежерни, омогућујући лаки баланс, којим ће се олакшати покрет из кукова. Тело је при томе мало повијено унапред. Смучке клизе једна поред друге колико је могуће ближе и за собом остављају паралелну смучину.

Грешке које почетник при овом вежбању најчешће чини јесу: укрућеност тела и удова, сувишно опружање доњег дела ноге која иде унапред, и одизање смучке која треба да клизи унапред.

б) Са палицама

П а л и ц е. Употреба двеју смучарских палица при кретању неопходно је потребна, јер оне потпомажу убрзање кретања у равници а знатно смањују напоре при пењању узбрдо.

Палица на горњем делу има ремен, који служи да се кроз њега протне рука. Шака се провлачи кроз ремен са унутрашње стране, па када се иста протне, њоме се обухватају истовремено оба краја ремена и палица тако, да су четири прста споља а палица изнутра. Прстима се не сме палица јако стезати, јер се на тај начин при потпомагању само руком ова брзо замара и ствара непотребан бол и замор у мишицама и у рамену. Рука у извесној мери належа доњим делом и на ремен, те како би се тежина рада подједнако пренела и на шаку која обухвата палицу и на сам ремен на чијем доњем делу она належа.

Употреба палица може се комбиновати са склизавањем смучки на разне начине, што ће

зависити од земљишта и навике самога смучара. Но углавном постоје два најкарактеристичнија начина за употребу палица: први, који се састоји из наизменичног потпомагања (одупирања) палицама, најпре једном па другом, у односу на увек супротно клизајућу смучку, а који се употребљава код »теренског корака«, и други, код кога се врши једновремено одбацивање обема палицама, као што је случај код »трокорака«.

Теренски корак

Овај корак најчешће се употребљава при кретању по равници, а поготову кад треба да се пређе дужи пут.



Сл. 1.

Сам корак врши се на начин како је то изложено у предходном одељку за корак без палица (тач. 1. и 2.).

Став за полазак. Тежина тела почива на десној ноzi, а десна палица спремна је да се њоме одгурне. Лева смучка ослобођена је и

спремна за склижење, а лева палица припремна да се њоме одбади унапред.

Покрет се врши у два раздела:

1. Склижењем леве смучке одгурнуте десном палицом; лева палица и десна смучка преносе се унапред.

2. Одупирањем и одбацивањем левом палицом и склижењем десне смучке; десна палица и лева смучка преносе се унапред. Види сл. 1.

Врх палице се забада у снег у висини кривине врха предње смучке.

Код овог корака помоћу покрета из кукова и тежине тела ограничава се дужина клизања као и при кретању без палица.

Ослонцем на палицу олакшава се преношење тежине тела, а одбацивањем помоћу исте повећава се брзина склижења. Овде руке нису изложене замору, као што је случај код трокорака.

Двокорак

Врши се на следећи начин:

1. Кратко склижење леве смучке унапред; једновремено се износе и обе палице унапред (сл. 2.).

2. Склижење десне смучке у испадном ставу ноге напред; истовремено обе палице забадају се у висину кривине врха предње смучке (сл. 3.).

3. Једновремени одбој обема палицама унапред у задржаном испадном ставу десне ноге (као што се на сл. 3 види), с тежњом да се у овом ставу изврши што дуже склижење.

Ови се покрети врше у брзом темпу са увек истом смучком у испадном ставу, па да би се



Сл. 2.

избегло замарање мишића дотичне ноге, повремено може се нога која је у испадном ставу мењати.

Двокорак је доста заморан, но ради брзине кретања у равници и на благим нагибима ипак се често употребљава на утакмицама.



Сл. 3.

Трокорак

Овај се корак врши у четири раздела:

1. Склижење леве (десне) смучке унапред са једновременим изношењем и палица унапред (сл. 2).
2. Кратко клижење десне (леве) смучке; у међувремену обе палице забадају се у висину кривине врха предње смучке (сл. 4).



Сл. 4.

3. Привлачење помоћу палица унапред док песнице не дођу у висину кукова и једновремено склижење леве (десне) смучке испадно унапред, снажним одбојем обема палицама.

Ако је први раздео трокорака отпочет са левом ногом, онда се други трокорак отпочиње са десном, и тако наизменично понавља.

Пењање узбрдо

На благим нагибима пењање управно на више врши се обичним кораком, само што су у овом случају кораци (склизивања) краћи, а палице се

забадају у снег утолико ближе, уколико је земљишни нагиб већи.

На стрмијим падинама клизање смучки узбрдо састоји се искључиво из подуширања на палице, што је јако заморно. Палица се забада у снег поред ноге која је напред. У том случају смучар изводи смучку унапред не склижењем исте целом клизајућом површином, већ помоћу



Сл. 5.

пете одупирањем смучке на ниже са врхом смучки издигнутим мало на више; ради лаког склижења овај се покрет врши гурањем пете у правцу смучке. Кад смучка доспе на потребно одстојање, отсечно се притиска петом задњи део смучке те да исти што више западне у снег и онемогући склижење уназад. На ту смучку преноси се истовремено и цела тежина тела (сл. 5).

Скраћивање корака утиче на повећање рада палица. Палице се забадају у снег у моменту кад положена смучка (предња) може да склизне уна-

зад, односно у моменту кад се припремамо да задњу смучку одгурнемо унапред.

Обратити пажњу да се овом приликом тело и ноге не држе укочено и да се не одиже пета смучке која је напред. Ако се догоди да једна нога склизне, одмах пренети целу тежину тела на обе палице и сачувати лежерност тела и ногу. На тај начин склизавање ће се зауставити само по себи.

Кад је падина јако стрма управно пењање на више обичним кораком постаје немогуће, те се мора прибегћи косом кретању у завојницама (серпентинама).

Ако је падина јако стрма али краћа, ипак се може пети управно на више и то на два начина:

1. Раскорак

Положај смучке. Смучке се постављају у коси положај једна у односу на другу са прстима упоље тако, да образују променљив угао чија величина може бити различна, зависно од нагиба стране којом се пењемо; он може да иде и до 45° . Смучке су мало изокренуте с унутрашње стране, те да се онемогући склизавање уназад.

Раскорак се врши у два раздела:

1. Ослонити се на десну смучку и на леву палицу, док се лева смучка у положају косо и десна палица преносе унапред (сл. 6).

2. Ослонити се на леву смучку и на десну палицу, а десну смучку у положају косо и леву палицу пренети унапред.

Палице се забадају у снег иза стопале тако, да се омогући што бољи ослонац а онемогући склизавање уназад. У овом случају потпор се не



Сл. 6.

састоји из ослона на ремен палице, као што је раније поменуто, већ из ослона целе шаке на врх палице који треба добро обухватити.

Корак мора бити довољне ширине и дужине, како би се избегло постављање пете смучке која се доноси унапред на задњи део смучке на којој почива тежина тела.

2. Степенасти корак

Ова врста корака употребљава се при кретању уз јако стрме и полеђене падине.

Основни став. Смучар се поставља окренут попречно на правац нагиба. Обе смучке су паралелне.

И овај се корак врши у два раздела:

1. Ако је узбрдица десно од нас: тежина тела пада равномерно на обе смучке, а потом лева палица забада се у снег поред леве ноге, а десна палица косо у страну (у правцу стране на коју се пење).

2. Одупрети се на обе палице, савити ногу у колену и поставити десну смучку на жељено растојање у десно (на нагиб), а потом одмах допрети леву смучку најкраћим путем до десне (сл. 7).



Сл. 7.

На овај начин имамо увек три ослона тачке: две смучке и једну палицу или две палице и једну смучку.

Кад се пењање врши овим кораком обратити пажњу: да се тело не превија у правцу нагиба,

већ држи усправно; да се смучка не поставља на падину косо (на ниже), већ да се спољним рубом у снег засече и да налаже целом дужином попречно на нагиб. Водити рачуна да смучке увек буду међусобно паралелне.

Који ће се начин пењања применити у којој прилици, поред степена нагиба, зависи још од стања и врсте самог снега. Тако на пр. ако је низбрдица блага а снег полеђен, неће се моћи применити теренски корак.

Смук

За слободно клизање низбрдо (смук) потребно је правилно одржавање равнотеже тела, т. ј. балансирање.

Какав ћемо став заузети пре но што се отиснемо низастрану зависиће од степена земљишног нагиба (стрмине).

На средњем нагибу

Основни став. Тело олабављено (попуштено) у куковима; смучке паралелне и приближене једна другој; једна нога лежерно повијена и мало унапред; тежина тела већим делом почива на задњој смучки; колена приближена једно уз друго али неукрућена и еластична; руке су природно опружене са палицама забаченим уназад и приправне да на случај потребе потпомогну баланс за одржање равнотеже.

На случај наиласка на неку мању неравнину у кретању предња смучка (крмарица) мало се више истура унапред, а истовремено и тело се

спушта у нижи став тако, да се препрека пређе неусиљено и глатко. У овом случају не сме бити укрућености ни у коленима ни у куковима (сл. 8).



Сл. 8.

На стрим падинама

Положај тела и смучки исти је као и на средњим нагибима, само што је став нижи: смучка крмарица више је истурена унапред, колена су више повијена унапред, а исто тако и тело (сл. 9).



Сл. 9.

Смучка крмарица служи за одржање правца кретања и мање је оптерећена од задње, на којој почива већи део тежине тела. Поред тога, она служи да се помоћу ње у жељеном тренутку изврши заокрет или кочење, као и да се на њу преноси већи или мањи део тежине тела на променљивом нагибу, ради правилног одржања равнотеже.

Најчешћи падови у смуку настају услед неправилног става и недовољног осећаја за равнотежом и брзином. Чешћим вежбама у смуку овај осећај добиће се сам по себи.

За почетнике препоручује се постепеност при одабирању терена за вежбање у смуку. Прва вежбања вршити на блажим нагибима, па доцније постепено прелазити на земљиште са већим и променљивим нагибом.

Треба запамтити да је код смука неопходно потребно да се тело држи потпуно лежерно (неукрућено), као и то, да се према степену нагиба подешава претклон тела унапред.

Грешке које почетник најчешће чини у смуку следеће су: извијање ногу (смучки) у једну или другу страну или круто држање целог тела, а нарочито ноге која почива на смучки крмарици; неправилно одржавање равнотеже. Да се отклони ова последња грешка препоручује се почетницима да у блажем смуку постепено преносе тежину тела, час на једну час на другу смучку.

Кочење и промена правца

Постоји неколико начина за успоравање брзине и за кочење, но за почетнике за овај случај најчешће се употребљава »п л у г«.

Плуг

Плуг служи за то, да се на случај потребе из смука лако може умањити брзина кретања или сасвим зауставити.

Став. Да се из смука пређе у плуг потребно је: најпре заузети ниски став, а потом помоћу пета снажно потиснути задње крајеве смучки у страну (упоље) тако, да врхови смучки буду скоро састављени, а пете растављене. Ноге су у

коленима мало повијене и одупрте у страну, а тежина тела равномерно почива на обе смучке. Горњи део тела подат је мало унапред. Песнице су поред колена, а палице са стране и забачене уназад (сл. 10).

Од величине размака пета у страну зависи и степен кочења: уколико су пете више у пољу и задњи крајеви смучки више растављени, утолико је кочење јаче, и обратно.



Сл. 10.

У овај став из смучка треба постепено прелазити, јер ако се у брзини одједном заузме широки плуг (нарочито у дубоком снегу), услед наглог успорења брзине тело се пребацује унапред и пад је неизбежан.

Приликом заузимања овог става водити рачуна да оптерећење тела пада равномерно на обе смучке, јер ако се једна смучка више опте-

рети од друге наступиће скретање у страну. Исто тако мора се водити рачуна да клизајуће површине смучки налажу на снег равномерно целом клизајућом површином, као и да се једном смучком не заруби. У противном, нео став ће се извистоперити и равнотежа изгубити, те је пад неизбежан.

Ово је врло важна радња, те јој почетници-смучари морају посветити нарочиту пажњу, а у толико пре, што она налази широку примену у вези са другим важним смучарским радњама, које ћемо доцније изложити. Вежбање плуга изискује дуже времена и много стрпљивости. Прва вежбања у плужењу изводи се на блажим низбрлицама и са мање снега, па потом постепено прелазити на све веће и веће нагибе са дубљим снегом.

Помоћно кочење

Ако је падина сувише стрма и полеђена те се помоћу плуга не може довољно успорити брзина или укочити, може се прибећи и кочењу помоћу палица. У том случају обе палице треба узети у једну руку, протнуги врх једне палице кроз крпљицу друге (сјединити их), а потом, пошто се заузме ниски став, палице се забаци уназад тако, да се обухват истих изврши као што је на сл. 11 показато. При кретању шиљци палица парају снег, те услед јаког трења, наступа успоравање брзине и кочење. Овом приликом не сме се ослањати целом тежином тела на палице, које би услед тога могле да се изломе; палице се чврсто одупиру у снег само ради кочења, док тежина тела и даље почива на смучкама. Ако се

жели произвести јаче кочење, палице треба доњом руком обухватити што ниже (ближе крилицама) и јаче притиснути на ниже.

Кочење помоћу палица може се вршити и на други начин: јахањем или у ниском ставу обухватањем сваке палице понаособ са унутрашње стране што ниже; у овом последњем случају горњи део палица пролази испод пазуха и при трењу належа на плећке.



Сл. 11.

Коришењу палица за кочење прибегавати само као изразу крајње нужде, док у сваком другом случају прибегавати плугу, кристијанији, телемарку или другим радњама.

Коришењу палица за кочење највише се прибегава при кретању у смуку полећеним и кривудаваим уским путевима, где се због недовољног простора не може прибећи другој радњи.

Плужни завор

Помоћу плужног завора можемо променити правац кретања из смука, а исто тако успорити брзину или се зауставити.

Ова се радња врши на тај начин, што из смука постепено прелазимо у плуг, одгуривањем помоћу пета задњих крајева смучки упоље, а врхове приближујемо скупно. Ноге су у коленима повијене мало на ниже и у страну, због сталног гурања пета упоље ради кочења, али тако, да смучке по могућству клизе целом површином, без извијања у страну. Тежина тела пада равномерно на обе ноге. Палице су забачене уназад и мало у страну, а песнице су приљубљене испод кукова.

Ако у овом положају пренесемо тежину тела на једну смучку, одмах ће наступити скретање у правцу супротне смучке од оне коју смо тежином тела оптеретили.

Да се пређе у плужну завору при кретању у косом смуку, тежину тела треба пренети на горњу смучку, која задржава исти правац кретања,



Сл. 12. Плужни завор.

док дођу смучку (у правцу низбрдице) петом потискујемо упоље и доводимо у полуслуг. Уколико више одупиремо петом дођу смучку упоље, утолико ће и коћење бити јаче и сигурније.

Ако је слој снега тањи а смрзнут и полеђен, онда поред плуга кочимо и на тај начин, што истовремено и зарубљујемо унутрашњим рубовима смучки у снег, као што је на сл. 12 показано. При косом смучку може се рубити само једном — доњом смучком, потезом пете упоље и зарубљувањем унутрашњим рубом њеног задњег дела.

У дубоком и меканом снегу не сме се никако рубити, јер ће се у противном због великог отпора снега брзина одједном смањити, те смучар мора пасти унапред. На овом снегу мора се плужити целим клизајућим површинама смучки равномерно и не сме се из смука нагло прелазити у широки плуг, већ постепено.

Ову радњу треба добро увежбати, јер она у терену има особити значај. Она је и основа за кристијаније.

Плужни завој

Ако при вожњи у благом смучку каквом кривудавам стазом желимо да променимо правац, или пак на терену да заобиђемо какву препреку (стену, дрво и т. сл.), примењујемо плужни лук.

Као код плужног завоја, и овде се прво прелази у плуг. Затим, ако желимо да скренемо с правца (на пр. у десну страну), онда преносимо тежину тела на леву смучку и левом петом потискујемо задњи крај смучке упоље, а истовремено извијамо се из кукова у десно, окрећући постепено и десно раме и главу у ту страну, на



Сл. 13. Плужни завој.

који ће правац и смучке скренути. Чим смо добили жељени правац, оптерећујемо обе смучке равномерним преносом тежине тела и продужавамо покрет даље. Ако одмах затим жељимо да скренемо у лево, поступак је обратан, т. ј. тежину тела преносимо на десну ногу, извијамо се из кукова у лево, окрећемо раме и главу у ту страну, и т. д.

Како се ова радња врши види се на сл. 13.

Плужни лук

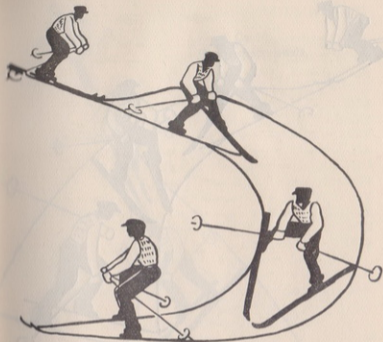
Плужни лук служи за промену правца при косом кретању преко извесне стрме падине.

Код ове радње поступа се обратно од онога што је речено за плужни завор, т. ј. тежина тела преноси се на доњу смучку (у правцу низбрдице), која у исто време служи и као крмарица, а горња смучка (у правцу узбрдице) потискује се петама упоље и доводи у положај полушлуг. У тренутку жељеног заокрета тежина тела преноси се све више на горњу смучку, а спољна рука и раме окрећу се у страну жељеног окрета, у коме се правцу и горњи део тела подаје мало унапред. Види сл. 14.

Кристијанија

Кристијанија нам служи при силаску низ стрмените падине у јачем смуку ради могућности брзе промене правца, смањивања брзине или потпуног заустављања.

Постоји три врсте кристијанија: плужна кристијанија, брза кристијанија и чиста кристијанија.

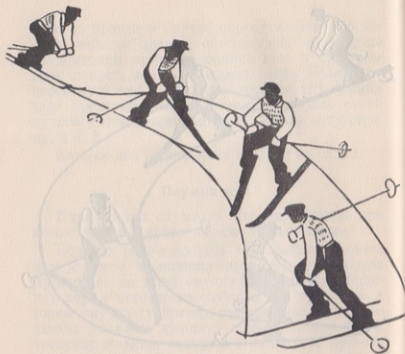


Сл. 14. Плужни лук.

Пошто се у смучарском спорту најчешће примењују плужна кристијанија и чиста кристијанија, то ћемо се са истима упознати, сматрајући да је њихово познавање потпуно довољно за успешну теренску вожњу и смучање уопште.

1. Плужна кристијанија

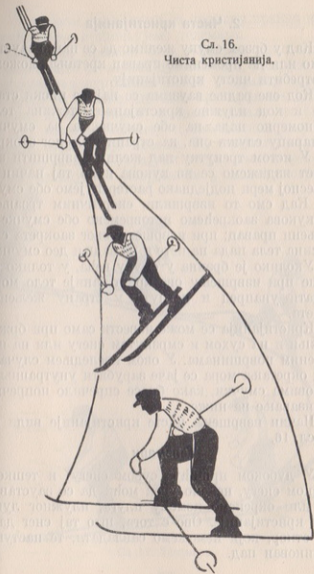
При косом спуштању у смуку низ какву падину и код ове радње најпре морамо прећи у ниски став, у коме је тренутку тежина тела подједнако подељена на обе ноге; као смучка крма-



Сл. 15. Плужна кристијанија.

рица служи она која је виша. Иза тога сву тежину тела треба да пренесемо на доњу смучку, а растерећену горњу смучку целом клизајућом површином гурамо упоље у плужни положај. Одмах затим, тежину тела преносимо на горњу смучку (крмарицу), која услед тога склиже у нови правац. Оног момента кад смо пренели тежину тела на горњу смучку, извијањем ноге у колелу повлачимо горњу смучку до доње и гурнемо је мало унапред, пошто ће у ново добијеном правцу она служити као крмарица.

Начин на који се ово врши види се на сл. 15.



Сл. 16.
Чиста кристијанија.

2. Чиста кристијанија

Кад у брзом смуку желимо да се нагло зауставимо или да променимо правац кретања, можемо употребити чисту кристијанију.

Код ове радње заузима се најпре ниски став, као и код плужне кристијаније; тежина тела равномерно пада на обе смучке, а за смучку крмарицу служи она, на страни жељеног заокрета. У истом тренутку кад желимо извршити заокрет издижемо се из кукова и на тај начин у извесној мери подједнако растеређујемо обе смучке. Кад смо то извршили, енергичним тртањем из кукова заокрећемо истовремено обе смучке у жељени правац; при извршењу овог заокрета сва тежина тела пада на пете и на задњи део смучки.

Уколико је браина у смуку већа, у толико се више при извршењу ове кристијаније тело мора подати унапред и нагнути у страну жељеног окрета.

Кристијанија се може извести само при бржој возњи и на сухом и смрзнутом снегу или на полеђеним површинама. У овом последњем случају код окретања мора се јаче зарубити унутрашњим рубовима смучки, како би се спречило попречно склизивање на ниже.

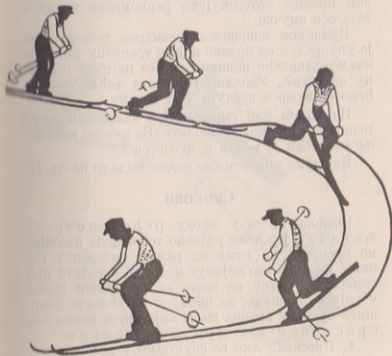
Начин извршења чисте кристијаније види се на сл. 16.

Телемарк

У дубоком прилићу (сувом снегу) и тешком јужном снегу, нећемо увек моћи да се зауставимо или окренемо помоћу плуга, плужног лука или кристијаније. Ово с тога, што тај снег даје јак отпор, који неможемо савладати, те наступа неминован пад.

У оваквим приликама за промену правца и за заустављање примењујемо телемарк.

Из смука прелази се у телемарк на следећи начин: пошто се заузме дубоки став, врши се испад унапред супротном ногом у правцу стране заокрета за толико, да нам врх кривине задње смучке долази спрам средње стопале испадне ноге, у коме је моменту и сва тежина тела на смучки која остаје позади. Растеређену смучку која је у испаду, гурајући пету упоље окрећемо целом клизајућом површином у жељену страну



Сл. 17. Телемарк.

заокрета, помажући се и одговарајућим покретом тела у ту страну.

Чим ова смучка добије жељени правац и тежина тела се преноси на ту смучку. Смучка која је остала позади образује код стопале испадне смучке плужни став, наслањајући се врхом у висину чланка испадне ноге тако, да се избегне укрштање смучки а тиме и пад. Кад је тежина тела пренета на испадну ногу, повлачи се целом клизајућом површином задња смучка до испадне и продужава покрет у ново добивеном правцу, оптерећујући равномерно тежином тела обе смучке.

Приликом извршења телемарка тежина тела је унапред, а од брзине коју у тренутку заокрета имамо, зависиће колико ћемо се нагнути у страну окретања. Уколико је брзина већа, утолико ћемо се више и нагнути у ту страну.

На малом или смрзнутом и залеђеном снегу телемарк се не може изводити. За његово извршење потребан је мекан и дубог снег.

Поједини momenti ове радње виде се на сл. 17.

Скокови

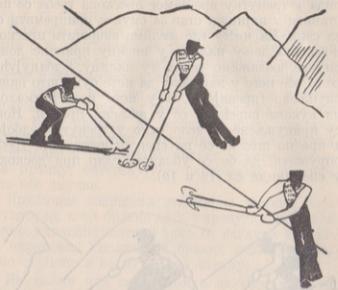
Скокови ће се у терену ређе употребљавати, јер ћемо редовно тежити да заобиђемо препреку на један од раније наведених начина, но ипак, по којипут може се догодити при сласку у смуку на снегу са полеђеном кором у коју се пропада, да нисмо у могућности извршити промену правца ни на који други начин сем прескоком или пречним скоком.

1. Прескок. Ако се спуштамо у косом смуку низ какву падину а желимо извршити прескок,

онда у тренутку пре самог прескока треба се поставити у најнижи став за смук и припремити се за скок. На месту где желимо извршити прескок пободоно дођу палицу у висину кривине доње смучке, ослањамо се на ту палицу, одбацујући се са обе ноге у вис тако, да исте буду што више скупљене (превијене), а у исто време замахом из кукова окрећемо се у жељени правац. Ноге су прикупљене уз тело само у тренутку одбоја, а пре но што ће се на снег скочити, исте треба опружити, да би се ублажио удар при доскоку у снег (види сл. 18 и 19).



Сл. 18.

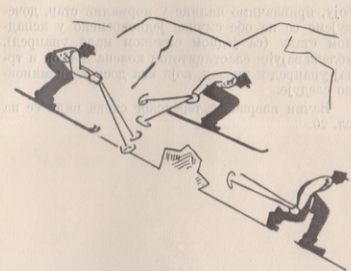


Сл. 19.

Овај прескок може се вршити и употребом обеју палица једновремено. Поступак је исти као и са једном палицом, само што се у овом случају у висини кривине доње смучке побадају обе палице једновремено.

2. Пречни скок. У основи овај је скок истоветан са прескоком. Изводи се такође са једном или са две палице на начин како је изложено код прескока, само с том разликом, што се код пречног скока врши заокрет до 90° , а код прескока преко 90° .

Види сл. 18 и 19.



Сл. 20.

3. Теренски скок. При сласку у смуку можемо наићи на извесне мање изненадне препреке (три, дбуи, камен или јаругу), које можемо прескочити теренским скоком.

Теренски скок изводи се на следећи начин:

1. На извесном одстојању од препреке треба заузети најнижи став у смуку, испружајући обе палице испред себе право унапред.

2. Испред саме препреке, обе палице треба побости у снег у висину кривина врха смучки, а потом, одупирући се на обе палице, са обе ноге једновремено одбити се од снега, привлачећи скупљена колена што ближе телу. При овоме треба се подати добро унапред. По извршеном од-

боју, привлачно палице у нормални став, дочекујемо се на обе смучке једновремено у испадном ставу (са једном смучком мало унапред), ублажавајући еластичитетом колена доскок и трајај унапред и уназад, који иза доскока неминовно следује.

Начин извршења теренског скока види се на сл. 20.

Литература:

1. *Die Laufschule (Winkler).*
2. *L'instruction sur l'emploi du ski (off.).*
3. *L'art du ski (Zarn et Barblan).*
4. *Ski (Milan Popović).*
5. *Der Schilaufl und seine Bewegungen (E. Friedl).*
6. *Der Skitourist (C. J. Luther).*
7. *Körperschule des Skiläufers (K. Engartner).*

Поповић - Бетуар

Шта треба да зна старешина у планини?

Књига је намењена старешинама у војсци, но иста може врло корисно послужити свима планинарима, а нарочито планинским вођама, скаутима и наставницима. У њој ће се они подробно упознати са техником кретања, употребом специјалног материјала за олакшање кретања (цепин, дерезе, уже, планински клинови и т. д.), оријентацијом, становањем, хигијеном и опасностима у планини.

Књига је штампана на фином (кунст-друк) папиру у ћирилицы и садржи 180 страна, са полутврдим корицама и насловном сликом. Ради лакшег разумевања текст је пропраћен већим бројем гравура, слика и скица, а осим тога садржи 6 великих фотографија (на склапање) ван текста, које илуструју најкарактеристичније алпске и планинске пределе.

Цена књизи је **30 Дин**, а иста се може добити у **Редакцији за издавање планинских књига** — Љубљана, Ваљавчева улица бр. 18. Шаље се и доплатом.

Новац за упретплату слати на чековни рачун Поштанске штедионице бр. 15.079 — Љубљана.

У смучарску опрему спадају у првом реду најбоље и гарантирано непромочиве ципеле марке

које су ради своје недостижне квалитете, удобности, лепе форме, те стручне и ручне израде, потпуно равне најскупљим иностранним продукцима. — Израђујемо их у разним моделима и по мери те у следећим најнижим ценама:



за децу
од 195 — до 250 — Дин
за даме
од 219 — до 310 — Дин
за господу
од 260 — до 350 — Дин



Државним
чиновницима
омогућавамо
плаћање у
оброцима!

Са саветима и обавештењима вазда на расположењу.
Тражите наш илустровани каталог.

Браћа Наглић

специјална радионица смучарских ципела
Жири — Дравска бановина

Удружења и клубови код заједничке наруџбе добијају специјалне цене са попустом.



ЗА СМУ- ЧАЊЕ

потребне су Вам само првокласне **смучи**, а такове можете наручити у најстаријој зимско-спортској радњи

А. ГОРЕЦ д.з.о.з., ЛЈУБЉАНА, ТИРШЕВА 1

која има велики избор одабраних норвешке и домаће робе у смучима и осталој спреми за зимске спортове.

Тражите богато илустровани ценик са упуством о употреби и уздржавању зимско-спортског материјала.

Добавља и на рачун Официрске задруге.

ПАМТИТЕ: Ви можете смучати са било каквом спремом, али уживајете само са првокласном и спортеки правилно израђеном спремом.