Praca kandydacka na stopień instruktora wykładowcy PZN

Wojciech Zaczyk

Narciarstwo pozatrasowe jako alternatywa narciarstwa masowego

Promotor:mgr. Bogdan Pietrykowski
Recenzent:Adam Marasek

Wstęp

Narciarstwo alpejskie jest masowo uprawiane przez liczną rzeszę narciarzy rekreacyjnych. Na trasach panuje tłok, hałas, rewia mody i sprzętu.

Coraz więcej narciarzy, którzy szukają kontaktu z naturą, ciszy lub ekstremalnych doznań, wyrusza poza trasy.

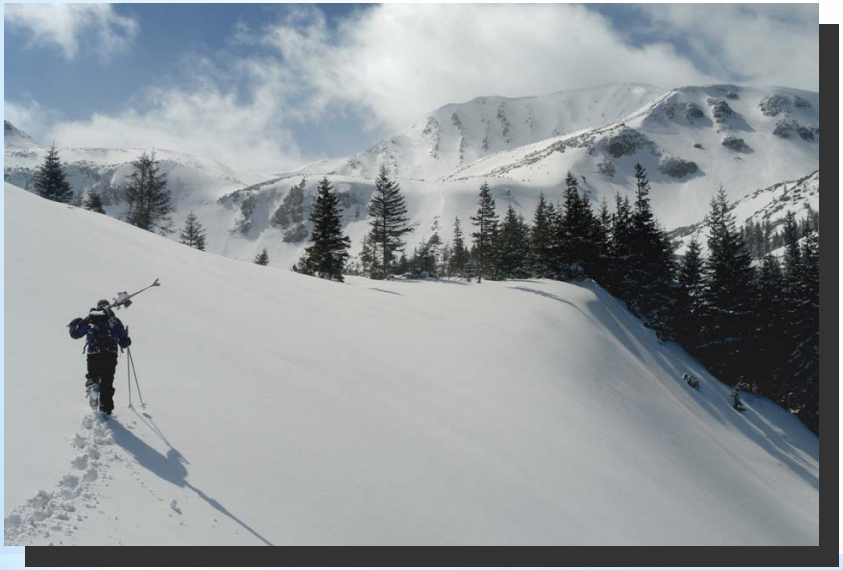
Żeby takie wyprawy były bezpieczne, niezbędny jest zasób wiedzy specjalistycznej.

Wstęp

W magazynach i na stronach internetowych można znaleźć wiele artykułów zachęcających do uprawiania tego typu narciarstwa, jest wiele informacji o sprzęcie, o zachwytach nad jazdą w puchu, ale niestety marginalnie jest poruszana sprawa bezpieczeństwa.

Wstęp

Jazda pozatrasowa może uzależniać, nie tylko, towarzysząca temu adrenalina, ale bliskość przyrody, spokój, i ten pierwszy pozostawiony tylko przez siebie ślad. To jest właśnie ta esencja jazdy poza trasami.



To jest właśnie powrót do prawdziwych korzeni narciarstwa

Cel pracy

Celem pracy jest krótkie scharakteryzowanie narciarstwa pozatrasowego, przedstawienie możliwych zagrożeń wynikających z uprawiania tego typu narciarstwa oraz próba scharakteryzowania osób które, podejmują ryzyko w narciarstwie pozatrasowym i ich motywacje wyboru tej odmiany narciarstwa na przykładzie wybranej grupy ankietowanych polskich narciarzy.

Terminologia

Terminologia związana z narciarstwem pozatrasowym może być mylącą, gdyż różne nazwy można używać zamiennie, odnosząc to tej samej jazdy.

freeride
back country skiing
off-piste skiing
skitouring
skialpinizm
extreme skiing
heli-skiing
cat-skiing

Terminologia

Terminy określające obszar uprawiania narciarstwa pozatrasowego

Backcountry - jazda w nieoznakowanym terenie, z dala od kontrolowanych szlaków i ośrodków narciarskich

off-piste - jazda pozatrasami w bliskim sąsiedztwie uczęszczanych tras i w kontrolowanym terenie ośrodków narciarskich

Glade skiing (tree skiing) - jazda pomiędzy drzewami

ologia

terminy opisujące sposób dostania się na szczyt

heli-skiing

narciarze dostają się na szczyt góry za pomocą helikoptera

cat-skiing

transport do góry przy pomocy ratraków lub skuterów śnieżnych

ologia

ny określające technikę i taktykę wyprawy

Skitouring - poruszanie się na nartach w urozmaiconym terenie – podejścia i zjazdy. charakterystyczną cechą sprzętu jest przełączana, wolna pięta i foki służące do podchodzenia przy stromszych stokach.

narciarstwo wysokogórskie - narciarstwo w terenie poza ośrodkami narciarskimi i szlakami, powyżej 1500 m n.p.m.

ski – extreme - zjazdy na długich i stromych zboczach (nachylenie od 45^0 do 60^0+) w niebezpiecznym terenie (żleby, uskoki, kotły, skały itp.)

ski-alpinizm - rodzaj sportu narciarskiego; połączenie wspinaczki zimowej, wędrówki na nartach oraz zjazdu narciarskiego w terenie górskim, o znacznym stopniu nachylenia i dużych niebezpieczeństwach obiektywnych. Istotą skialpinizmu jest połączenie wszystkich trzech elementów, to znaczy podchodzenia

a jazdy poza trasami

Esencja narciarstwa wysokogórskiego
a się w Norwegii. Tam właśnie Sondre Norheim
zaprezentował specjalnie wyprofilowane narty,
ały ułatwić wchodzenie w skręty. Według
znych faktów, Sondre wraz z bratem
czyli dach ich wiejskiego domu.

a jazdy poza trasami

Mariusz Zaruski uprawiał narciarstwo z prawdziwą pasją, a swoje bogate narciarskie doświadczenie opisywał w wielu wydanych przewodnikach, oraz publikacjach. Należał on do grupy pierwszych zdobywców Kasprowego Wierchu.

Zasłynął z tego, że nawet w najtrudniejszych momentach podczas podchodzenia nie zdejmował nart.

Był jednym z pierwszych propagatorów narciarstwa wysokogórskiego.

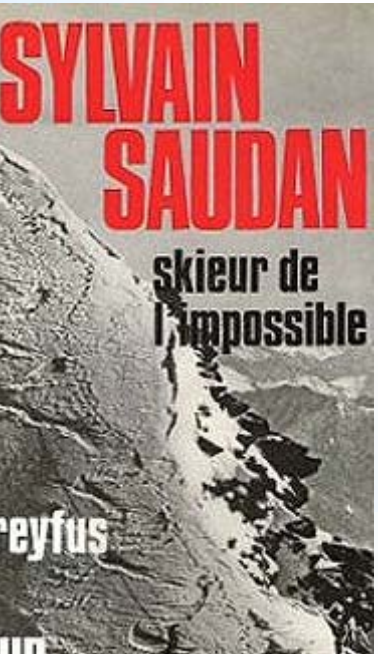
Warto przytoczyć opis zjazdu
Zaruskiego z Kościelca w roku 1911

Ze wspomnień - „Kościelec na nartach”

my się liną i ruszamy. Twardy i stromy śnieg, rozciągający się między dwiema przepaściami a gęsto
ywany lodowymi polami,
wał nam wielką uwagę i zupełnie usprawiedliwioną ostrożność, upadek na tych płaśniach mógł
ąć za sobą fatalne następstwa. Asekurowaliśmy się, przeto kolejno w ten sposób, że gdy jeden z
niżej o długość liny (25 metrów) mocno w śnieg wkopany, drugi puszczał się na dół i zatoczywszy
półkole, zatrzymywał się o 50 metrów od miejsca, z którego wyruszył. Tak kolejno wielkimi łukami
śmy do progu lodowego, ale i tu nart nie odpięliśmy. Jechałem pierwszy. Narty poniosły mię jak
e, panowałem jednak nad niemi, zatoczyłem łuk i obróciwszy się na drugą stronę, zbliżałem się do
wego zakosu, gdy narta mi się podwinęła na buli lodowej i upadłem. Od razu z zawrotną szybkością
m spadać. Od razu też, leżąc, miałem już czekan pod pachą i z całej siły nim hamowałem. Czekan
się i zgrzytał po lodzie, czułem jednak, że jestem panem sytuacji i zwalniam biegu. Jakoż po chwili

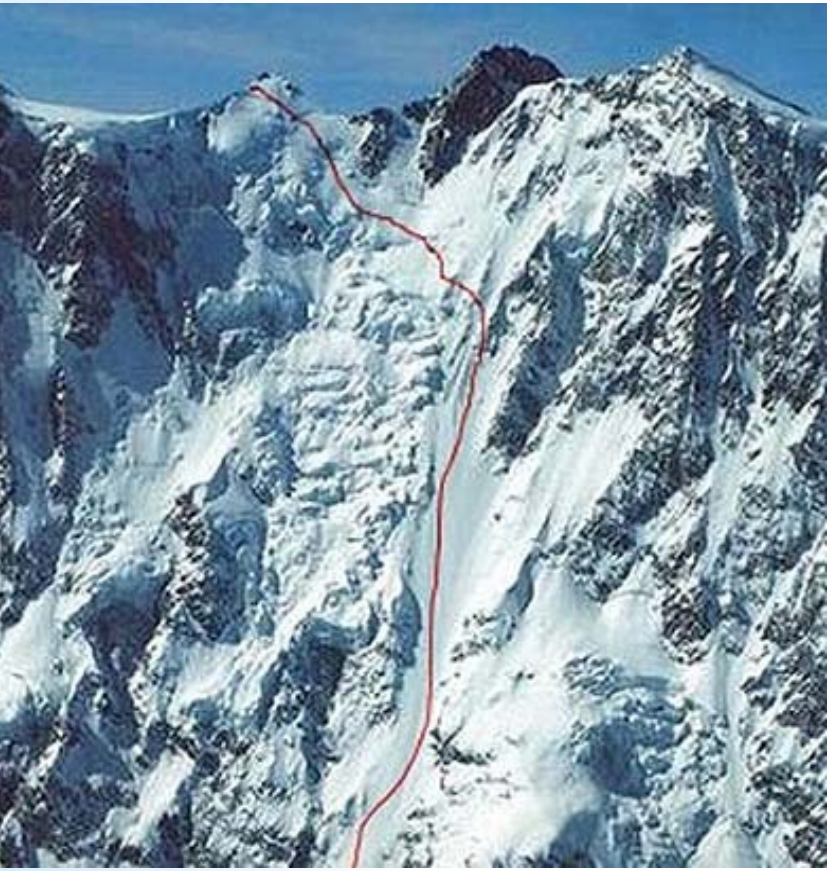
a jazdy poza trasami

Okolice Aiquille Verte (4102m) we Francji to prawdziwa mekka dla ekstremalistów. Jest to pięć trudnych kuluarów opadających w różne strony góry.



W roku w 1967 Sylvian Saudan otwiera erę ski-extreme zjeżdżając kuluarem Spencera o

a jazdy poza trasami



W tym samym roku niejaki Kurt Lapuch i Manfred Oberegger z Austrii, zjechali 55 stopni w Wysokich Taurach, 500- metrowym kuluarem.

Podczas tego zjazdu asekurowali się 40 metrową liną oraz podjęli ryzyko miękkiego śniegu, gdyż nie wierzyli w jakiekolwiek inne oparcie dla nart w innych warunkach.

a jazdy poza trasami

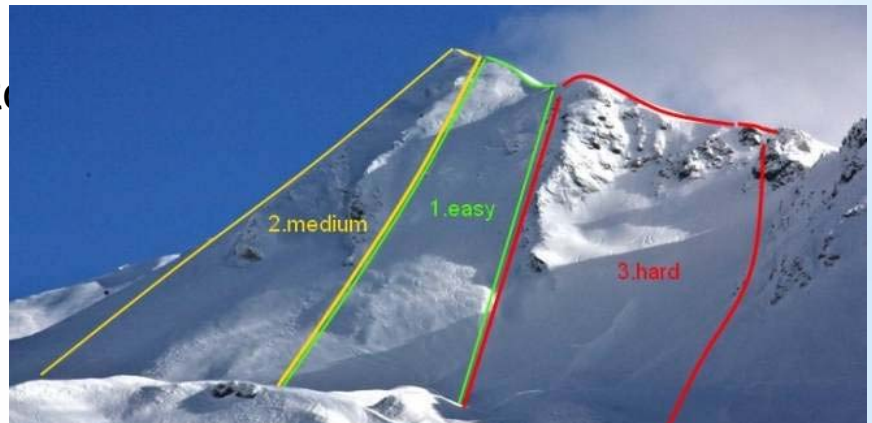
Jednym z pionierów ski extreme w USA jest Glen Plake, 3-krotny mistrz świata Hot Dog Ski, autor i aktor wielu filmów o narciarstwie ekstremalnym.

a jazdy poza trasami

O popularności freeridu świadczą liczne zawody rozgrywane od lat w ych odmianach narciarstwa pozatrasowego.

ególnie są one popularne w USA.

ym roku po raz pierwszy w historii yły się polskie zawody w tej yplinie Polish Freeride Open 2011 - 13 marca 2011). Areną zmagań odników było Heiligenblut – jscowość położona w Karyntii u st wyższego szczytu Austrii ssglockner 3798 m n.p.m).



upa TOUR EXPERT przeznaczona jest do turystyki narciarskiej, czyli do długich
ek narciarskich, gdzie chodzenie wymaga od 40 do 70% na danej trasie. Są one
ekkie, mniej taliowanie w porównaniu z innymi, (promień skrętu waha się
zy 25 a 30 metrów)

HAGAN ULTRA

Se7en Sumiits wood/bronze

TOUR CARVE - przeznaczona jest w większym stopniu do zjeżdżania niż hodzenia. Zapewniają one komfort, jeśli chodzenie zajmuje od 30 do 40% nywanej trasy., łatwo jest na nich zjeżdżać w każdych warunkach, uniwersalne dla szości ski alpinistów.

K2 COOMBACK

MUSTAGH ATA SUPERLIGHT

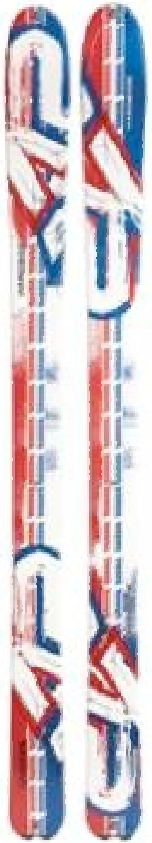
DYNAFIT NANGA PARBATH

Black Diamond VooDoo

EERIDE TOUR charakteryzuje ludzi tzw. freeridowców, którzy uwielbiają adrenalinę oraz bardzo trudne technicznie rskie zjazdy. Ze względu na częste zjazdy w świeżym puchu, narty freeride, charakteryzują się większą powierzchnią, wić im skręt, promień waha się pomiędzy 15 a 20 metrów. Charakterystyczne w tej grupie jest podgięcie tyłów nart - wykonywanie ewolucji.

MAJESTY DIRTY BEARS

K2 HELL BENT



K2 HARD SIDE

Wiązania

Wiązania Silvretta 555 charakteryzują się tym, że dają się zapiąć do butów bez schylania się. Natomiast wszystkie inne funkcje takie jak wypinanie, przechodzenie z pozycji zjazd do podejścia, da się obsługiwać przy pomocy kijka narciarskiego.

DYNAFIT VERTICAL FT Najlżejsze wiązanie do Freetouringu i Freeridingu na świecie! (źródło: http://www.skitury.fjordnansen.pl 2011)

- ekstremalnie stabilne podczas skręcania wiązanie łączące cechy tradycyjnego wiązania ski-tourowego z ekstremalnie niską wagą wiązania free-tourowego.[1]

Buty

Lekkie
Wytrzymałe
Przełącznik cholewki

Scarpa MAESTRALE

DYNAFIT ZZEUS TF-X

Kije

Kije z sondą.
-skala mierząca stopień nachylenia stoku,
-miernik wysokości pokrywy śnieżnej
-mechanizm zmiany długości kija LockJaw.

Foki

ABC sprzętu lawinowego

plecak z balonem przeciwlawinowym

ka jazdy pozatrasowej

chnikę możemy podzielić ze względu na używany sprzęt, np. telemark, skitoury, czy azdowe.

głębokim śniegu narty prowadzimy węższym śladem aby była szeroka jedna chnia kontaktu ze śniegiem, a nie dwie wąskie. aby nie dociążać przodów nart.

Na stromych zboczach i wąskich przejazdach kontrolujemy prędkość krótkim skrętem z mocnym wsparciem na kiju i odbiciu z nóg, w skrajnych przypadkach przechodząc do zmiany kierunku przeskokiem. Należy pamiętać o niebezpieczeństwie spowodowania lawiny.

W głębokim śniegu jazda wolna jest mało komfortowa. Należy osiągnąć pewną graniczną prędkość, przy której narty zaczynają się unosić ponad śnieg, tzw. „płynąć”

grożenia dla ludzi uprawiających narciarstwo wysokogórskie

grożenia w narciarstwie pozatrasowym można opisać z podziałem na regiony jego nia.

ziom 1 – narciarstwo off-piste, blisko wyznaczonych tras
ziom 2 – back country, skitouring, otwarte tereny
ziom 3 – ski extreme, skialpinizm, narciarstwo wysokogórskie

Na poziomie 1 mamy do czynienia z krótkimi zjazdami, w bliskim sąsiedztwie innych y, patroli. Głównym niebezpieczeństwem jest tu utrudniony teren, przysypane śniegiem kowane przeszkody, skały, zwalone drzewa itp. Występuje niewielkie zagrożenie ni. W razie wypadku mamy możliwość szybko wezwać pomoc. Należy mieć na uwadze zeństwo narciarzy znajdujących się na trasie - chodzi o możliwość uruchomienia lawiny arciarzy pozatrasowych która może skutkować zasypaniem narciarzy.

Na poziomie 2 i 3 wyprawy odbywają się w trudnym terenie, przedział czasowy to odzin, całodzienne wycieczki, lub wielodniowe wyprawy. W razie wypadku, wezwana może przybyć po dłuższym czasie, należy liczyć głównie na własne siły. Nie zaleca się wypraw samotnych. Występują tutaj wszystkie zagrożenia jakie możemy spotkać w

enia

zpieczeństwa obiektywne

żenia związane z pogodą
(ograniczona widoczność, możliwość pobłądzenia, zaburzenie błędnika,
aływanie na psychikę)
(Działanie destrukcyjne na psychikę, możliwość odmrożenia i wychłodzenia,
viatr > 30 m/s możliwość wywrócenia, spadki ciśnienia- dolegliwości
we, wzrost zagrożenia lawinowego)
temperatura (Obniżenie temp. o 0.6°C na 100 m wys., odmrożenia,
odzenie organizmu- hipotermia)

żenia związane z terenem
przebieg zimowych szlaków
pane przeszkody
wość poślizgnięć i upadków
zetarte szlaki, ciężki śnieg-utrata sił, przedłużenie czasu wędrówki
wość pobłądzenia

żenia

ezpieczeństwa subiektywne
liwości kondycyjne
liwości psychiczne
odpowiedniego ekwipunku i sprzętu
miejętność posługiwania się sprzętem
planowanie wycieczki:
bór trasy
grożenie lawinowe
runki na szlaku
ognoza pogody
as wycieczki
zestnicy

enia

ednak największym i nieprzewidywalnym zagrożeniem jest lawina.

Po wyborze celu wyprawy należy dowiedzieć się:

- Jaki stopień zagrożenia lawinowego panuje w regionie, do którego się wybieramy?
- Gdzie znajdują się w danym miejscu najniebezpieczniejsze ekspozycje?
- Jaka jest prognoza pogody?
- Jakie czynniki stwarzają zagrożenie zejścia lawiny i gdzie szczególnie można je spotkać?

Wiedzę o lawinach w praktyce warto sobie przyswoić na pecjalistycznych kursach organizowanych przez organizacje związane górami i nartami, np.: SITN, PTA, GOPR, TOPR itp. Jest to wręcz bowiązkowa pozycja dla narciarzy myślący o samodzielnych yprawach w wysokich górach.

czeństwo

zasady bezpieczeństwa podczas poruszania się w górach:

ezpieczne miejsca pokonujcie zawsze w pojedynkę
aj zawsze wiązań bezpiecznikowych
z kijków zdejmij z nadgarstków
nuj niebezpieczne odcinki kryjąc się na "wyspach
czeństwa", czyli od bezpiecznego miejsca do następnego.
nie poruszaj się powyżej innej osoby
okonaniu stoku odsuń się od niego na bezpieczna odległość

czeństwo

ie powinno się uprawiać freeride'u samotnie, lepiej we dwójkę lub więcej osób.
tać należy o umiejętnościach osoby najsłabszej fizycznie i technicznie.
należy posiadać dokładną mapę rejonu, oraz wiedzę z zakresu lokalnych zagrożeń
wych i innych niebezpieczeństw.
zamiarze dokonania zjazdu należy powiadomić osobę, która w razie czego
rmuje pogotowie górskie. W góry wychodź wcześnie tak by przed zmierzchem dotrzeć
u wędrówki

ZYWANIE POMOCY W GÓRACH
elefonem komórkowym dzwoniąc na numer 0 601 100 300
łosem (w nocy światłem) 6 x na minutę
dy jesteś świadkiem lub uczestnikiem wypadku powiadom o tym zdarzeniu
ników, informując ich o:

- miejscu zdarzenia
- stanie poszkodowanego/poszkodowanych-ile osób?
- pogodzie panującej w tym rejonie

sy

a pozatrasowa w świetle prawa i przepisów lokalnych.

Planując wyprawę pozatrasową należy się upewnić, czy obowiązujące isy pozwalają na poruszanie się poza wyznaczonymi szlakami.

Obecnie nie istnieją w Polsce żadne przepisy rządowe regulujące arstwo wysokogórskie. Na terenach nie objętych ochroną można się zać swobodnie.

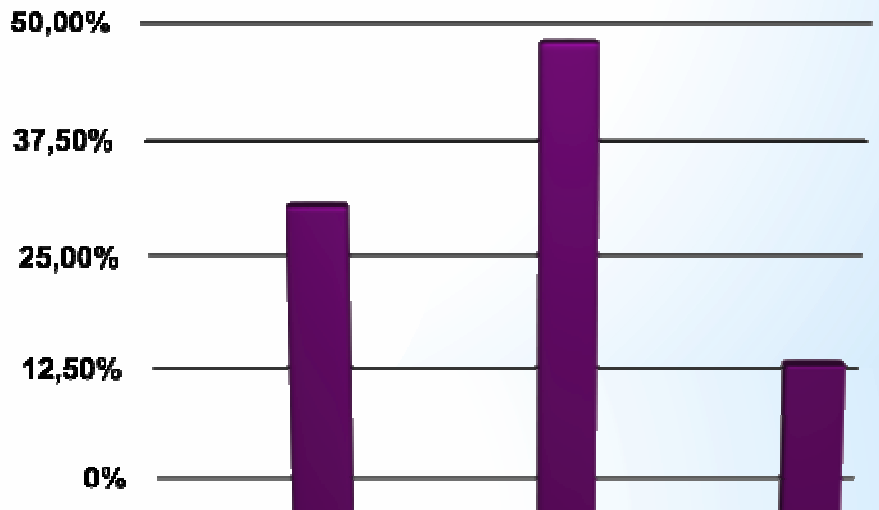
W wysokich górach i rezerwatach, czy Parkach Narodowych mogą być postrzenia. Należy tu się odnosić do przepisów związkowych i lokalnych isów, jak np. regulaminy Parków Narodowych.

sy

popularniejsze miejsca w Alpach do uprawiania skitoringu:
amonix, France
Grave, France
rmatt, Switzerland
vos/Klosters, Switzerland
amonix-Zermatt Haute Route
mpo Imperatore, Italy
an Sasso, Italy
stria Hochkonig

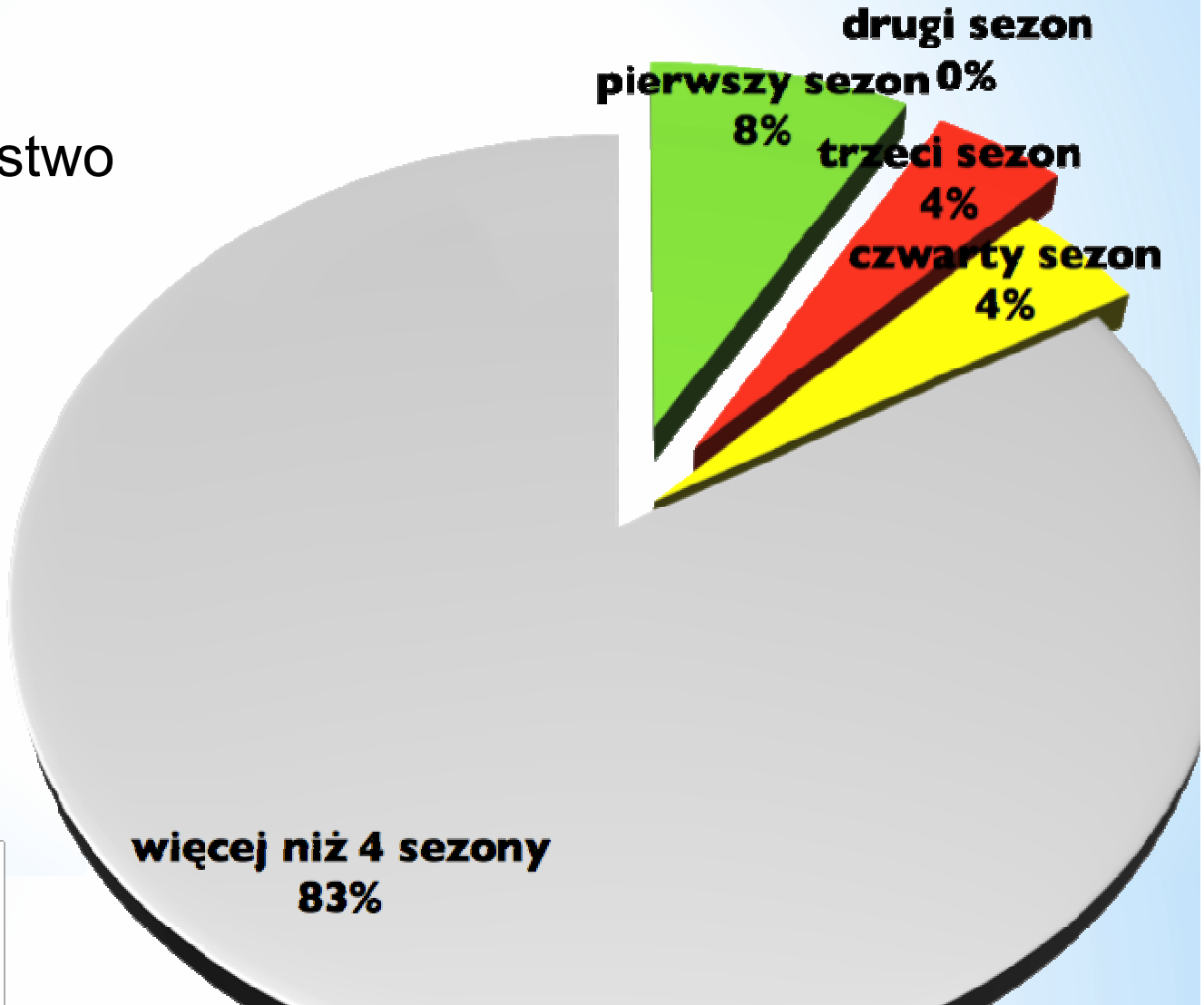
/yniki ankiety

dania zostały przeprowadzone wśród osób które posiadały ogólne dczenie narciarskie oraz miały za sobą jazdy pozatrasowe. W zdecydowanej ości badani pochodzą z południa Polski. Grupę badawczą stanowiło 34 rzy. Są to ludzie, którzy uprawiają narciarstwo zazwyczaj od wielu lat, w cowanym wieku. Grupa ta jest wykształcona i dobrze usytuowana nicznie. Badania przeprowadzono na początku 2011 roku przy pomocy



ETA

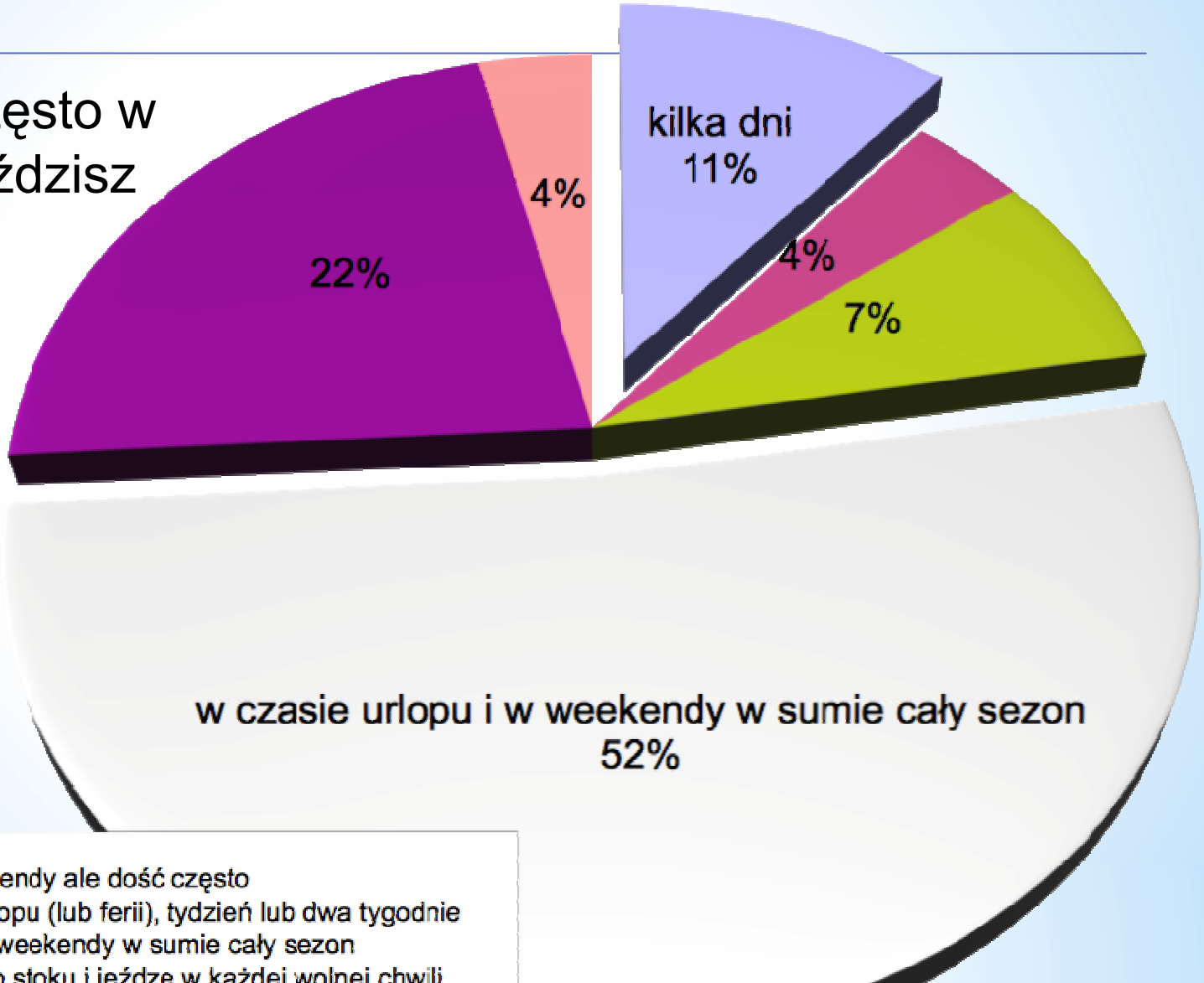
1. Jak długo
awiasz narciarstwo
atrasowe?



pierwszy sezon
drugi sezon
trzeci sezon
czwarty sezon

IETA

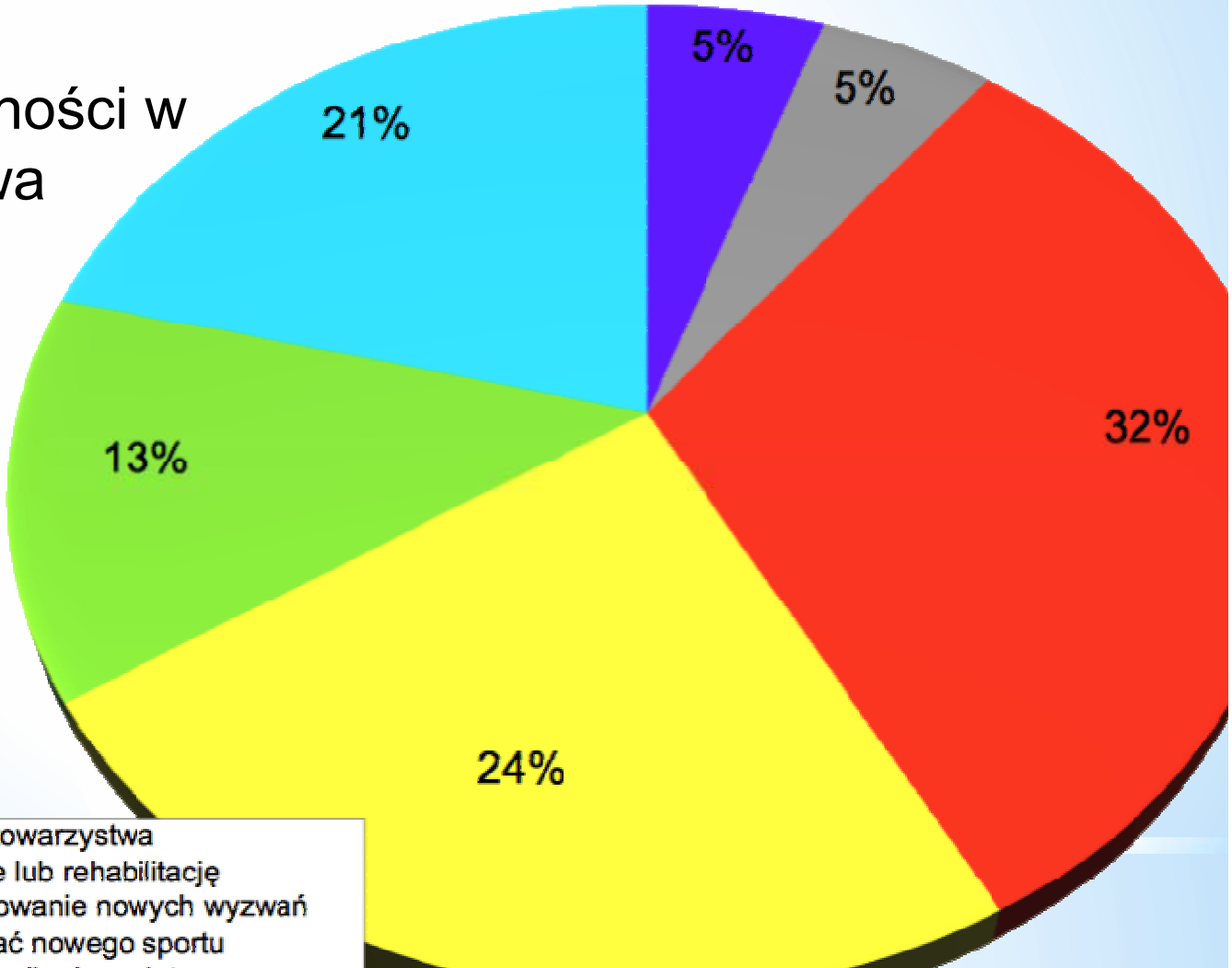
2. Jak często w
ju roku jeździsz
nartach ?



ilka dni
eżdżę tylko w weekendy ale dość często
awsze podczas urlopu (lub ferii), tydzień lub dwa tygodnie
czasie urlopu i w weekendy w sumie cały sezon
ieszkam niedaleko stoku i jeżdżę w każdej wolnej chwili

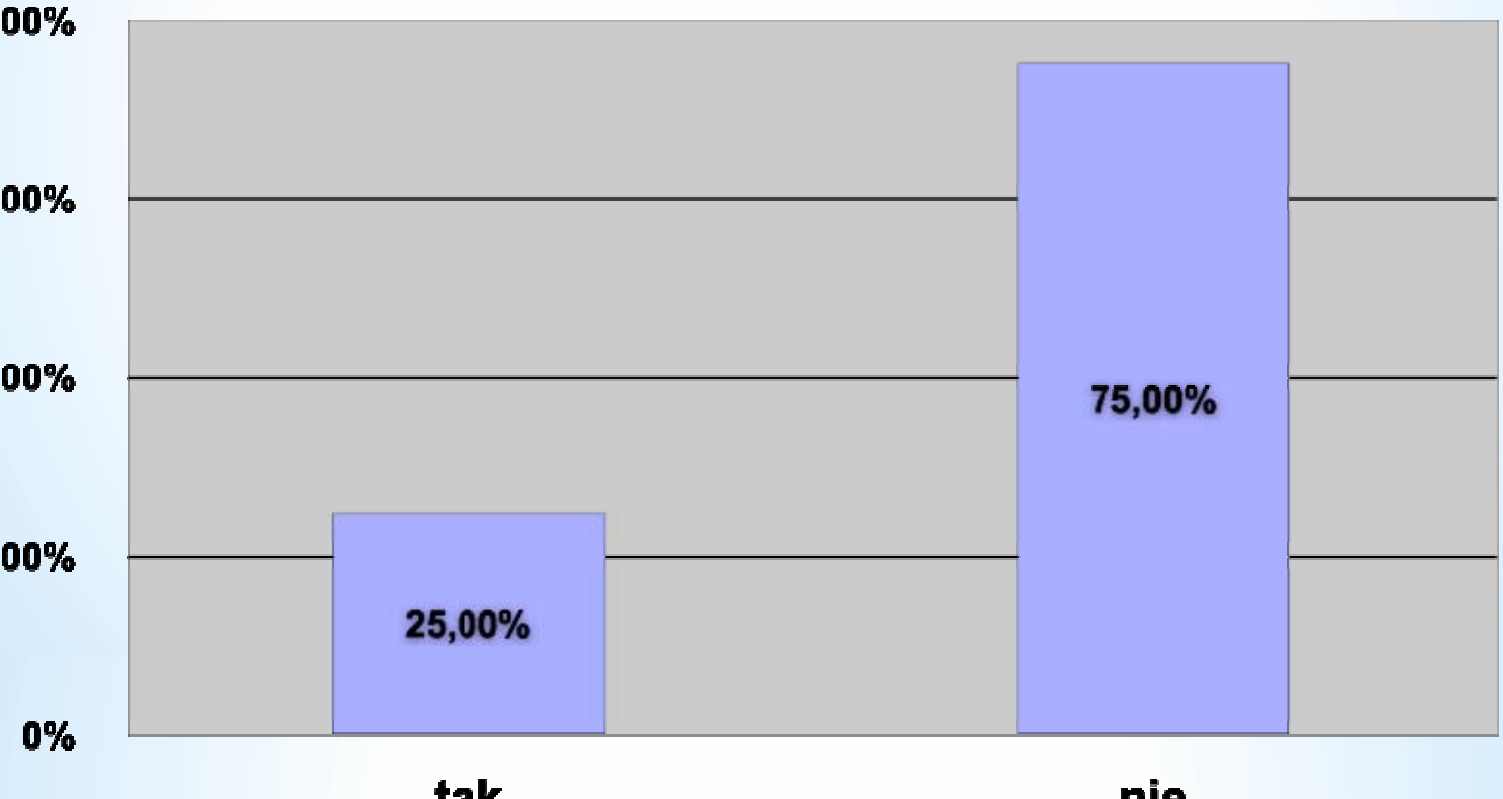
ETA

kłoniło Cię do
oczęcia aktywności w
esie narciarstwa
de/freestyle?



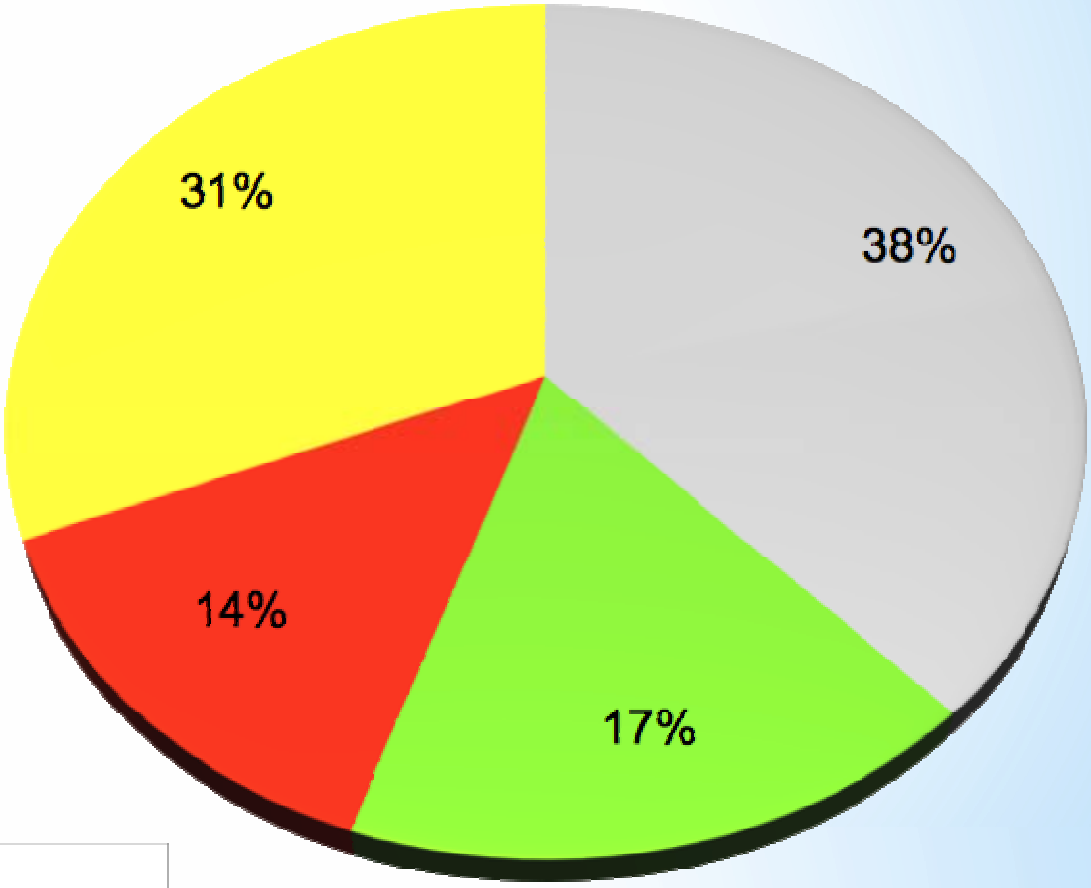
i mnie znajomi i jeździę dla towarzystwa
ają dobry wpływa na zdrowie lub rehabilitację
ocnych wrażeń oraz podejmowanie nowych wyzwań
ktywny i chciałem spróbować nowego sportu

8. Czy zdarzyły Ci się wypadki podczas jazdy poza
em, z własnej winy lub winy innego narciarza



ETA

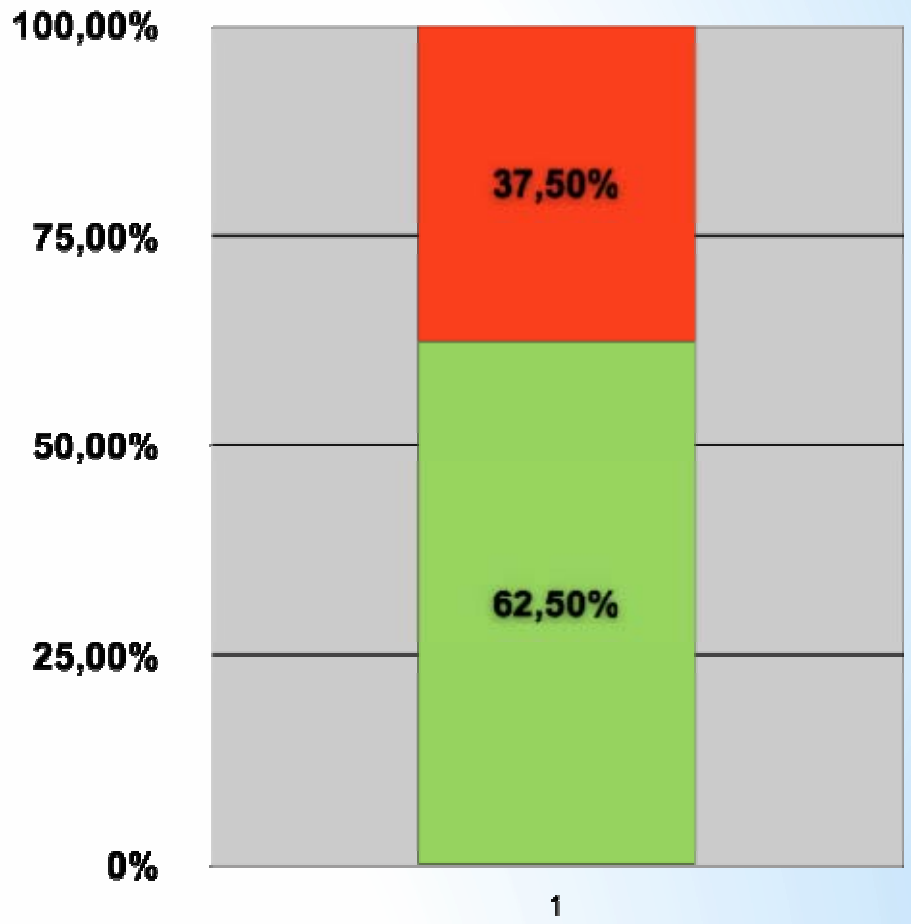
5. W jaki sposób
łeś się jazdy
trasowej?



sam (sama)
na zoorganizowanym obozie narciarskim
w trakcie prywatnych lekcji z instruktorem

ETA

2. Jakie środki
eczeństwa
jesz podczas jazdy
wyznaczonymi
mi ?



zabieram tylko sprzęt, jak znam teren to mi wystarcza

jest najważniejsze podczas zjazdu ?
orządkuj wzwyż)

ezpieczeństwo	przyjemność	technika	przyroda
55%	15%	10%	20%

z wymienionych wybrało bezpieczeństwo jako najważniejszy czynnik, podczas zjazdu.
lei dla 15% z wymienionych jako pierwszy z najważniejszych aspektów była przyjemność.
kolejnych 10% z wymienionych, priorytetem jest technika.
omiast dla 20% z wymienionych najważniejszym czynnikiem jest przyroda

nawiające jest, że 45% osób nie stawia bezpieczeństwa na pierwszym miejscu

nowanie

Należy bezwzględnie pamiętać, aby nie przeceniać swoich umiejętności
i dostosowywać rodzaj wyprawy do swoich możliwości.
Najlepiej jeśli jest to grupa z przewodnikiem
i odpowiednio wyposażona w specjalistyczny sprzęt.
Wskazane jest aby narciarze pozatrasowi odbywali
szkolenie na kursach lawinowych i skitourowych.

ękuję za uwagę

QuickTime™ oraz dekompresor

sà potrzebne, by obejrzeç ten obrazek.