XIX Międzynarodowy Kongres Narciarski
INTERSKI – Austria
15-22 styczeń 2011 St. Anton

FREERIDE

Kongres narciarski odbywający się co cztery lata jest bez wątpienia największą imprezą skupiającą delegatów, instruktorów wykładowców, instruktorów i demo team-y z wielu krajów po to, by dzieliły się między sobą doświadczeniami narciarskimi i nowinkami, jakie pojawiają się w narciarstwie.
Nie bez powodu tematem workshopu-u austriackiego i francuskiego był FREERIDE.
Zarówno jedni, jak i drudzy, ze względu na podobny temat workshop-u przeprowadzili bardzo podobne zajęcia, dlatego też chciałem scharakteryzować je, jako jedną całość.

Zanim wyruszyliśmy na narty, na sali wykładowej odbyło się dokładne i szczegółowe omówienie tematu zajęć.
W dobie dzisiejszego narciarstwa, gdzie wielkie kurorty narciarskie są rozwinięte do granic możliwości, trasy narciarskie ciągną się kilometrami w nieskończoność a z wioski do wioski można przejeżdżać na nartach przez góry przy pomocy wspaniale przygotowanych tras i nowoczesnych wyciągów, coraz więcej ludzi poszukuje narciarskiej „ wolności". Szukają miejsc coraz mniej zatłoczonych, wolnych od codziennego zgiełku. Jedni robią to przy pomocy skiturów, a inni uprawiają dyscyplinę zwaną FREERIDE. Szkoda, że w Polsce mamy tak mało gór ponieważ ciężko jest uprawiać tą dyscyplinę w kraju, gdzie jazda poza trasą jest karana mandatami przez TPN. Ale na szczęście w innych miejscach na świecie w Austrii, Francji, Włoszech a przede wszystkim w Stanach Zjednoczonych freeride rozwija się bardzo szybko. I właśnie dla tego Austriacy i Francuzi zdecydowali się na temat workshop-u jakim jest Freeride.
Ten rodzaj narciarstwa coraz częściej jest uprawiany nie tylko przez świetnie wyszkolonych technicznie, młodych narciarzy, ale i osoby, u których narciarstwo rozpoczęło się niedawno a ich poziom zaawansowania określa się jako średni. Dlatego w szkołach narciarski, pomijając Polskę, obok instruktorów pracują przewodnicy narciarscy z uprawnieniami do poza trasowych zjazdów z klientami. Np. w Austrii są miejsca w górach, gdzie nie wolno jeździć bez przewodnika. I właśnie podczas zajęć w ST

Anton pojechaliśmy na szczyt zwany Valluga, gdzie jazda bez przewodnika jest niemożliwa ze względu bezpieczeństwa.

Wracając do wykładu poprzedzającego zajęcia na śniegu nasi prowadzący poruszyli kilka bardzo istotnych tematów. Jednym z nich było bezpieczeństwo moje, jako prowadzącego, jak i moich uczniów, o których mam zadbać podczas zajęć.

Każdy, kto wybiera się poza trasą nie może zapomnieć o ekwipunku, bez którego nie powinni wyruszać poza trasy.

1. Narty szerokie i długie, które umożliwiają wygodną jazdę w Ţwieům śniegu.
2. Plecaki z ABS czyli z pompowanymi poduszkami powietrznymi po bokach, które podczas porwania ucznia lub mnie przez lawinę pozwalają na utrzymaniu się na powierzchni śniegu.
3. W plecaku powinna znajdować się łopatka, najlepiej aluminiowa, umożliwiająca odkopanie swojego kolegi w razie potrzeby.
4. Sonda, czyli długi składany pręt służący do sondowania miejsca, gdzie może znajdować się zasypany.
5. PIEPS, urządzenia nadające sygnał z pod pokrywy śniegu podczas zasypania przez lawinę.

Trzeba pamiętać też o rzeczach dodatkowych takich jak:

Radiotelefony umożliwiające łączność między poszczególnymi osobami, apteczka, mapa terenu, kaski i ochraniacze (żółwie).

Warto wiedzieć, że plecaki z ABS-em mają specjalny uchwyt, rączkę, umożliwiającą wybuch poduszek powietrznych po bokach plecaka. Ze względu na bezpieczeństwo rączkę tą montujemy dopiero podczas wjazdy poza trasą. Podczas pociągnięcia za uchwyt w nieodpowiedniej chwili np. w gondolce może to być niebezpieczne dla osób znajdujących się obok nas.

Urządzenia PIEPS każdorazowo trzeba sprawdzić czy jest włączone i czy jest ustawione na odbiór sygnału. Jedna z osób ustawia je na opcje „szukanie” reszta grupy pojedynczo dojeżdża tego do PIEPS-a i sprawdzany jest sygnał odbioru. Każdy, kto jeździ poza trasą powinien doskonale znać zasady działania tego urządzenia, ponieważ niejednokrotnie zależy od tego nasze życie lub życie naszych kolegów lub uczniów.

Najważniejszą zasadą wyznawaną przez wszystkich Freeride – owców jest:

NA FREERIDE NIGDY NIE IDĘ SAM – podczas zasypania przez lawinę nikt mi nie pomoże tylko mój kompan. On może wezwać

pomoc a później jak najszybciej przystąpić do szukania i ratowania mojej osoby.

Druga zasada: ZAWSZE JEŹDZIMY W ODLEGŁOŚCIACH OK. 20 – 30 METRÓW. Wtedy jest mniejsze ryzyko, że lawina zabierze nas obu lub wszystkich na raz.

Nasi wykładowcy podczas workshop-u podkreślali też wiele innych ważnych czynników związanych z jazdą poza trasami z grupą, za którą jestem odpowiedzialny jak i dla własnej przyjemności.

Jedną z nich jest redukowanie ryzyka, jakie jest związane z Freeride- em. Podstawowym ryzykiem jest tzw. Specyfikacja dnia, obiektywne niebezpieczeństwa i ludzkie czynniki, czyli stopień zagrożenia lawinowego, pogoda, wiatr, zmiana temperatur podczas ostatniej doby, świeży opad śniegu i inne. Redukując ryzyko trzeba przede wszystkim pamiętać, że ONO ZAWSZE ISTNIEJE, trzeba zawsze obserwować rozwój i zmianę warunków śniegowych jak i pogodowych. Własna i krytyczna analiza warunków, zrozumienie ryzyka, trasa, jaką poprowadzę grupę i ich umiejętności techniczne w znacznym stopniu zredukują ryzyko utraty przez nich zdrowia lub życia.

Biorąc na siebie odpowiedzialność za grupę lub idąc poza trasę sam powinienem też wcześniej doskonale zaznajomić się z mapą i specyfikacją terenu, stromiznami tam występującymi, nachyleniami stoków, gdzie występują klify i strome żleby bez możliwości ich ominięcia, rozmiary płyt śnieżnych.

Podsumowując wszystkie zasady i ryzyko i parametry na sam koniec oceniając teren i warunki trzeba zawsze zadać sobie dwa pytania:

1. CZY JEDZIEMY???
2. JEŚLI JEDZIEMY, TO JAK I KTÓRĘDY???

Odpowiadając sobie na to pytanie i podejmując decyzję za innych musisz pamiętać, że od tego zależeć życie twoje i innych!!!

Doskonali przewodnicy narciarscy, Austriacy, pracujący na co dzień w ST. Anton pokazywali na też filmy z Freeride-u gdzie występują oni sami. Podkreślili bardzo ważną rzecz. Podczas skoków z klifów lub skał i zjazdu nowymi trasami lub żlebami kilka dni wcześniej oglądają nowy teren, zapoznają się z trudną trasą, oglądają miejsce lądowania i teren gdzie po skoku mogą wyhamować. Reasumując ich poczynania są ściśle przemyślane i zaplanowane.

Mówiąc o tym mieli na myśli ludzi, młodzież oglądającą filmy o freeride-owe. Często ci ludzie skaczą z każdej skały myśląc, że to

takie proste skoczyć i odjechać. Często kończy się to tragicznie. Lądujesz na skałach lub uderzasz w skałę przykrytą śniegiem dosłownie 10 cm warstwą. PAMIĘTAJ wszystkie skoki są przemyślane a trasy doskonale zaplanowane i ocenione – niejednokrotnie patrząc na nie od dołu.

Zajęcia na śniegu!!!
Zostaliśmy podzieleni na grupy maksymalnie 7 osobowe. Taka ilość osób jest odpowiednią do utrzymania dyscypliny i możliwości zapanowania nad grupą. Im mniej osób, tym grupa jest bardziej mobilna.
Zajęcia były przeprowadzone zgodnie z poprzedzającymi je wykładami, tzn zachowanie bezpieczeństwa i omówienie działania urządzeń, ABS PIEPS.
Przewodnik najpierw zabrał grupę w miejsce gdzie doskonale mógł określić nasze umiejętności narciarskie, fizyczne i psychiczne, zanim zabrał nas na szczyt o nazwie Valluga. Tam jazda, jak już wcześniej wspomniałem jest możliwa tylko z przewodnikiem. Strome zbocza, wąziutkie mostki, niebezpieczne trawersy i strome żleby – lęk wysokości wyklucza możliwość jazdy w takim terenie nawet doskonałych narciarzy. Przewodnik przekazywał nam swoją wiedzę wykorzystaną w praktyce. Pokazywał niebezpieczne miejsca, tereny gdzie mogą schodzić lawiny, nie pozwalał zbytnio zbliżać się do nawisów śnieżnych utworzonych przez wiatr i wskazywał miejsca odpowiednie do odpoczynku całej grupy lub postoju ze względu na bezpieczeństwo. (postoje pod skałami, minimalna możliwość zejścia lawiny, zakaz postoju przy wylocie żlebów i inne).

Technika jazdy poza trasami różni się nieznacznie od jazdy na trasie. Można zwrócić uwagę na wąskie prowadzenie nart w świeżym śniegu, co pomaga nam w utworzeniu większej powierzchni nośnej narciarza. Jeżeli prowadzimy narty szeroko narta dolna zapada się, co utrudnia przede wszystkim skręcanie.
W bardzo wąskich żlebach, gdzie nie da się wykonać skrętu ważne jest pokazanie uczniowi ześlizgu bocznego lub skrętu za pomocą przeskoku. Mocne wsparcie na kijach i mocne odbicie z nóg jak i z kijów umożliwia wykonanie przeskoku ze zmianą kierunku jazdy. Można ułatwić sobie taki przeskok. Stojąc w miejscu odstawiamy kątowo nartę zewnętrzną zamierzonego skrętu, co ułatwia obrót nart o 180 stopni.

Warto wspomnieć, że zajęcia na śniegu zaczęły się o godzinie 10 rano a w domu byliśmy o godzinie 16. Zaczęliśmy je w ST Anton a skończyliśmy w miejscowości Zurs oddalonej o prawie 20 km. Musieliśmy wracać autobusem. Mimo zmęczenia i braku siły jednogłośnie stwierdziliśmy, że było przecudownie i naprawdę WARTO BYŁO!!!

Jako dowód dołączam materiał w postaci filmu.

Z narciarskim pozdrowieniem członek Demo Team IW Łukasz Guńka.