

TELEMARK SKIING

Droste/Strotmann



MEYER
& MEYER
SPORT

Patrick Droste/Ralf Strotmann

Telemark Skiing

Meyer & Meyer Sport

Original title: Telemark-Skifahren/Patrick Droste, Ralf Strotmann.

© Aachen: Meyer und Meyer, 2002

Translated by Peter Musch

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ВЗГЛЯД НАЗАД	11
2 СНАРЯЖЕНИЕ	21
ботинки	23
лыжи	26
крепления	30
палки	32
дополнительное оборудование	33
3 ТЕХНИКА ТЕЛЕМАРКА.....	35
основы	38
шаг 1	
Адаптация к свободной пятке и телемарк стойке	
на ровном склоне	38
шаг 2	
Улучшаем телемарк стойку во время катания	43
шаг 3	
Начинаем поворачивать в телемарк стойке	49
шаг 4	
Совершенствуем технику поворота	56
удовольствие от катания	75
карвинг	76
короткий, незаконченный поворот	80
катаемся по буграм	85
глубокий снег	93
лыжный туризм	105
соревнования и гонки в телемарке	117
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	125
6. ИСПОЛЬЗОВАВШАЯСЯ ЛИТЕРАТУРА.....	126
7. КОМАНДА АВТОРОВ	127
8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОТОГРАФИЙ	128



ВВЕДЕНИЕ

Оба автора этой книги далеки от того, чтобы называться Гуру Телемарка. Мы совершенно уверены в существовании громадного числа, по-настоящему отвязных и квалифицированных фриков, которые просто рвут склоны — эти райдеры катаются много лучше нас. Но совершенно не принципиально, что кто-то лучше или хуже стоит на теле. Гораздо более важно получать то, уникальное, удовольствие, когда ты катишь по склонам горы, освободив пятку. Единственное что имеет значение в этот момент, так это наша блуждающая улыбка на лице.

Мы хотим преподнести этот вид зимнего спорта всем тем лыжникам, кто не пробовал телемарк прежде, и мы попытаемся показать им путь к простому и уверенному освоению этого стиля. Мы обеспечим наших читателей материалом и для новичков, и для тех, кто хотел бы существенно улучшить свое скольжение на лыжах. Кроме того, мы хотим дать советы опытным телемаркерам для улучшения их стиля и достижения лучших результатов в катании — не как инструкторы, а как коллеги по цеху делятся своими переживаниями и маленькими открытиями. Мы, поработаем над нашей демонстрационной техникой, над каждым своим поворотом. Вероятно, мы не откроем принципиальных новинок профессионалам, но, быть может, их опыт потребует некоторой переоценки.

Эта книга не является учебным пособием и не диктует манеру исполнения поворота и не настаивает на строго определенной технике катания. Каждый имеет право быть телемаркером: единственная обязанность, — катаясь на лыжах получать удовольствие. Мы так же далеки в нашем подходе от нравоучительных наставлений и требований — «Это_Лучший_Способ_Обучения_и_Освоения_Телемарка». Мы просто пытаемся помочь заинтересованным людям, взявшим в руки эту книгу, и пробуем показать им, что каждый может легко и быстро освоить технику телемарка.

Мы хорошо знаем, насколько приятнее катание на лыжах, когда оно контролируемо и безопасно. По этому мы собрали для вас целую коллекцию советов и рекомендаций. Они помогут телемаркерам любого уровня квалификации.

Часто рекомендация, поднимающая уровень одного катальщика на сто процентов, не дает должного результата другому телемаркеру. По этому, мы старались найти и подготовить как можно большее

количество разнообразных упражнений и различных подходов, что бы удовлетворить каждого, от новичка до эксперта.

Вот почему так важно не терять терпение, и кататься на лыжах как можно чаще. По сути, это единственный путь приобрести и использовать огромную вариативность движений, которая и определяет сам стиль «свободной пятки».

Многие лыжники не отдают себе отчета, насколько важна работа всего тела. Они катаются, забивая голову мыслями о ногах, коленях, и торсе. Все это работает на спуске, но не думайте об этом слишком много. Не забивайте голову о том, что правильно или неправильно в вашем катании. Просто идите на склон, берите лыжи, и заставьте вздрогнуть эту гору!

Всю книгу мы будем предлагать как можно больше упражнений для каждого шага. Никто не должен будет проделывать массу скучнейших упражнений для совершенствования своего мастерства, но, при этом, сможет постепенно поднять свой уровень с новичкового, до экспертного за короткий срок.

Обычно, альпийскому лыжнику среднего и выше уровня, требуется один день для освоения базовых навыков телемарка. Они не будут готовы к черным трассам, но будут вполне способны справляться с подготовленными склонами. Не стоит считать это само собой разумеющимся в каждом конкретном случае, но наш опыт подсказывает, что, как правило, девять из десяти обучаемых добиваются успеха используя эти советы и инструкции. Вот это мы можем гарантировать.

Но, перед тем как отправится на снег, мы должны кое-что хорошенько осознать. Мы НЕ будем (особенно в начале нашей телемарк карьеры) быть столь же быстрыми как и наши друзья на обычных лыжах, падать



мы будем несколько больше, и у нас будет ломить ноги. Но мы будем увлечены настоящим лыжным спортом. Мы вас предупредили!

Вы может, и не станете гуру телемарка после прочтения этой книги. Да мы и не ставим перед собой этой задачи. Возможно, вы возьмете эту книгу в свой рюкзак, когда поедете кататься и будете, иногда, поглядывать в нее, сидя на подъемнике или за чашкой кофе в кафешке.

Один из способов помочь себе в повышении мастерства — почитать немного и катать, катать, катать.

... и вдогонку, не забывайте:

Получайте удовольствие! Читая, и что более важно, делая телемарк!





Норвежцы первыми начали кататься на лыжах ради фана.
Это началось примерно в 1850 году

1 ВЗГЛЯД НАЗАД

В течение долгого времени было принято считать, что современный лыжный спорт родился в Моргедале, в провинции Телемарк. Однако недавние исследования вопроса показывают, что и другие области Норвегии могут претендовать на титул «Родина Лыж».



Вообще, нет ответа на вопрос, был ли Сондре Норхейм действительно первым, кто сделал телемарк поворот. Но несомненно, что сын крестьянина из Моргедала дал самый важный толчок к развитию всего того «лыжного», что мы видим сейчас — сплав удовольствия, спорта и соревнований.

Норвегия — страна, где лыжи и катание на них были частью жизни и работы жителей в течение долгих месяцев.

Высокие горы, глубокие фьорды, и колоссальные, покрытые снегом, плато — это, то с чем приходилось управляться норвежцам изо дня в день. Вот почему лыжи являлись основным транспортным средством для людей и важным инструментом выживания охотников и рыболовов.

Но для Сондре Норхейма (Sondre Norheim) лыжи были не только полезным, в обыденной жизни, предметом. В лыжах он приобрел кое-что большее — он научился получать удовольствие от катания на них в свободное время.

Сондре родился 10-го Июня 1825 года в Моргедале (Morgedal) и рос в деревеньке недалеко от фермы Овербо (Overbo). Еще маленьким ребенком он помогал своим родителям на ферме. Вместе со своим братом Эйвиндом (Eivind) он



Памятник Сондре Норхейму
в Моргедале, Норвегия

рубил лес, выпасал скот, запасал сено — пока однажды отец не подарил ему пару самодельных лыж. Это изменило его жизнь!

С этого дня Сондре наплевал на быт и, вместо рутинной работы, ежеминутно носился по Моргедалу на лыжах, прыгал с заснеженных крыш, и спускался с лесистых склонов окружающих его дом. Когда Сондре стукнуло 29, он женился на молодой девушке по имени Рэней (Rannei). Жители Моргедала ожидали, что он станет более разумным, ответственным, и больше не будет скакать на лыжах, как сумасшедший, — но они сильно ошибались. «Где-то вдалеке горы звали его, и он не мог не ответить на этот вызов» — как однажды написал о Сондре норвежский писатель Торьюс Лопедален (Torjus Loupedalen).

В середине 19-го века в Моргедале сформировалась сообщество лыжников. Каждое воскресенье вся деревня выходила резвиться на заснеженные склоны. Молодежь прыгала с самодельных трамплинов и гоняла по нарытым буграм весь день, до наступления темноты.

Торьюс Лопедален так описывал Моргедал в 1850 году: «Общественный клуб, по словам очевидцев, посещали до 500 человек. В клубе этом, люди сообща проделывали работу и проводили свой досуг. Практически для всех это не было



заработком, многие работали там в свободное время или во время отпусков. (...) Но это было удовольствием для них и они дарили его другим. Летом жители устраивали танцы на зеленых лужайках около деревни, зимой — катались на лыжах, и, конечно, танцы под скрипки круглый год. И в этом мы находим большой смысл, поскольку энергия людей сплоченных в сообщество должна находить свою реализацию, свое выражение, форму — и они нашли это в лыжном спорте» (KLEPPEN 1986, 13).

В это же время появился термин «Slalom». Многие лыжники в альпийских странах искренне считают слово «слалом» своим, тогда как корни слова исходят из диалекта провинции Telemark. Первый слог «Sla» — обозначает «склон», тогда как второй «lam» — означает след на снегу. Но для жителей Моргедала это слово означало след в диких ущельях, сквозь густые кусты, мимо скал и деревьев. Такой опасный след был желанным достижением для любого жителя Моргедала — таким же, как и успех в соревнованиях на трассе или во фрирайде в наши дни.

Но давайте вернемся к нашему Сондре. В 1866 году он принял участие в своих первых соревнованиях. В соседней деревне Офте (Ofte), в районе Хойдалсмо (Hoydalsmo) проходили первые соревнования по прыжкам на лыжах. Победителем оказался Сондре, который отхватил первый приз сразу после приземления.



Последующие два года были для него очень насыщенными. Сондре выиграл Чемпионат Iversloken, в Akerchurch в Христиании (бывшее Осло). Эта гонка включала в себя: прыжки, бег на лыжах, скоростной спуск и слалом. В соревнованиях учитывалось суммарное время во всех дисциплинах. Однако, некоторые судьи принимали

во внимание стиль и техничность катания. В гонке 1868 года приняло участие 50 спортсменов со всей Норвегии. Сондре исполнилось тогда 43 года, и он, кстати, только что прошел на лыжах весь путь от Моргедала до столицы, что бы принять участие в соревнованиях.

Как обычно, он закончил прыжок в телемарк стойке — как любой другой житель Моргедала. Это было совершенно естественное движение для него. Но в Христиании это произвело неизгладимое впечатление на зрителей. Ведь до сих пор, лыжники приземлялись на параллельных лыжах с обоими согнутыми коленями.

С тех пор, приземление в телемарк позиции стало считаться идеальным окончанием прыжка. Сондре, обычно делал прекрасный высокий прыжок, и приземлившись делал шаг вперед. Точно такой же, как и в катании. Шагнув вперед, он выставлял внутреннюю лыжу в небольшой «полу-плуг» — это давало ему гораздо больший контроль над лыжами, нежели использование поворота «христиания», когда поворот делался боковым соскальзыванием. И поныне, поворот, использованный Сондре, называют «телемарк поворот».

Вот что писал с места событий журналист газеты «Aftenbladet»: «Человек, выигравший первый приз был действительно лучшим среди всех. Он показал столь запоминаемый стиль катания, что заставил думать, будто рожден для лыж, и что его стиль полон естественных движений. С длинным шестом, как с палкой для ходьбы, в одной руке, и кепкой в другой, он скатился вниз на бешеной скорости и внезапно прыгнул так, что его лыжи коснулись снега только на дистанции 2-3 длины {лыж}.

Когда он приземлился, на снегу не было следов неустойчивости и потери равновесия. Трудно себе представить, глядя на 43 летнего Сондре, на что же он был способен во время лучшей своей спортивной формы». (Kleppen 1986, 28)

8 марта того же года, Сондре сделал прыжок длиной в 30 метров — дистанция о которой никто и помыслить не мог в то время.

С 1870 года стиль телемарк стал абсолютным фаворитом. Все хотели научиться этому элегантному стилю, позволяющему скользить вниз со свободной пяткой и преклоненным коленом. Сондре, закончив высту-



Жители провинции Телемарк слышали зов гор и откликались на него

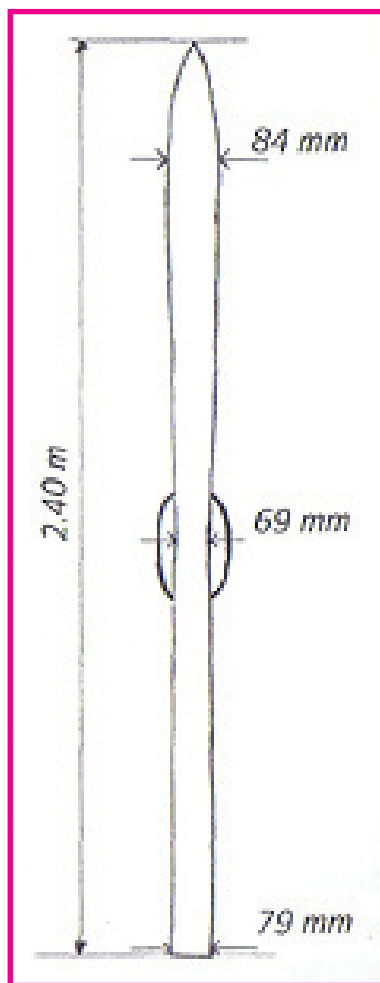
пять в возрасте 50-ти лет, основал первую лыжную школу в 1881 году. В столице Норвегии он обучал горожан всем лыжным премудростям. Иной раз он даже спускал настоящие лавины во время обучения. Вслед за санками и конькобежным спортом, лыжи стали спортом номер один в столице. Благодаря организованным гонкам, и соревнованиям проводившимся в Норвегии, лыжи стали первой зимней дисциплиной в Олимпийских Играх.

«Провинция Телемарк — законный дом лыжного спорта. Жители Телемарка, без сомнения, лучшие лыжники нашей страны, а это означает, скажу безо всякого преувеличения, что они лучшие лыжники в мире. Они открыли горожанам совершенно новые горизонты лыжного спорта, и таким образом подняли национальное искусство скольжения на лыжах до недостижимых высот. Лыжники провинции Телемарк, без сомнения, заслуживают уважения и благодарности» (Fridtjof Nansen (1861-1930), 1886, в Kleppen 1986, 8)

Сондре Норхейм был не только прекрасным лыжником, но и отлично управлялся с плотницким инструментом. Годы ранее он изготавливал лыжи, ставшие впоследствии известными как Телемарк лыжи. Свои лыжи он делал из ели, и придавал им особенную геометрию, ныне известную, как Side-Cut (боковой вырез) — они имели расширенный носок, узкую талию и широкую пятку. Как он обнаружил, поворот делать гораздо проще если лыжа приталена на 15 мм (84-69-79), в сравнении с прямыми, классическими формами. Кроме того, его лыжи были немного короче обычных — 2.4 метра против трех-метровых монстров.

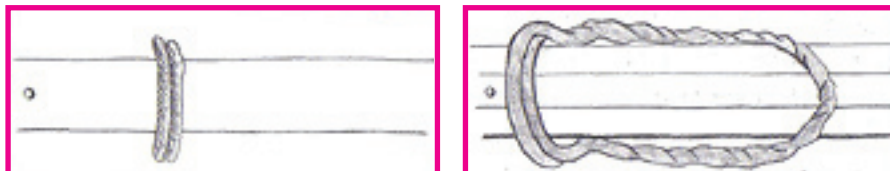
Со временем, эти лыжи постепенно менялись. Для походов он использовал более узкие лыжи, в то время, как для прыжков он использовал более широкие. Но боковой вырез был неизменным атрибутом его лыж. До 1940 года все лыжи, имевшие боковой вырез, назывались Telemark. Только лишь в середине 90 годов лыжная индустрия вновь «разработала» боковой вырез — такие лыжи стали называть карвинговые.

Но Сондре принес в лыжный мир не только боковой вырез. 150 лет тому назад он предложил невероятно полезное усовершенствование креплений. До 1850 года наиболее простым и популярным способом соединить ботинки с лыжами была петля для мыска ботинок — но что держало ботинок в этой петле? Ботинок просто застревал в этой петле, и конструкция не давала должного контроля над лыжей.



Лыжи времен Сондре Норхейма имели боковой вырез в 15 мм. (84-69-79)

Сондре размышлял, экспериментировал и представил, наконец, первое в мире крепление с фиксацией пятки. Реализовано это было очень просто — веревочная петля оборачивалась вокруг каблука ботинка.



Крепление первой половины 19-го века (слева) и модель от Сондре Норхейма с фиксацией пятки (справа)

Первое о чем подумали жители округа Моргедал — Сондре окончательно рехнулся. Никто до этого и помыслить не мог, что нужно придерживать пятку. Зато такая схема крепления позволяла прыгать без опасения потерять лыжу в воздухе и давала лучший контроль в повороте. В итоге, так закладывались самые основы современного лыжного снаряжения.

В конце 19 века многие жители провинции Телемарк эмигрировали в США и Канаду. Сондре с семьей отправился туда же. Так норвежские лыжи и норвежский лыжный спорт оказались в Новом Свете.



С течением времени, техника приземления превратилась в технику поворота

Сондре дожил до 72 лет и умер в Дакоте в 1897 году. Его жена, Ренней, пережила своего мужа на 32 года и покинула этот мир в возрасте 104 лет в 1929 году. Перед своей смертью, Сондре Норхейм и другие норвежские переселенцы, бросили зерна в благодатную почву, проросшие в 70-х годах и открывшие эру ренессанса телемаркинга в США.

Это случилось в 1971 году, когда пять горных гидов из Crested Butte, штат Колорадо впервые узнали о технике Телемарк, во время исследования истории горных лыж. Это больше, чем обычное совпадение, когда Doug Buzell, Graig Hall, Greg Dailby, Jack Marcial и Rick Borcovec наткнулись на книгу Стейна Эриксона (Stein Eriksen) «Покатайся на лыжах со мной». Находка, подтолкнула их к выяснению личности отца Стейна — выходца из провинции Телемарк. Книга вдохновила их попробовать этот старый и чарующий стиль.

Борковец, бывший в то время директором Nordic Adventure Ski School, прекрасно помнил свои первые попытки выйти за пределы склонов обслуживаемых подъемниками. Он хотел попасть на дикие, неухоженные склоны, полные глубокой целины. Вот почему, они стали экспериментировать с беговым лыжным снаряжением, открытыми креплениями и незакрепленными пятками. Очень скоро выяснилось, альпийская техника катания не дает таких преимуществ, как при использовании телемарка. «Их было пятеро — лыжные инструкторы и горные гиды, окунувшихся в историю Норвежских лыж и выкопавших технику Моргедала»

Они читали книгу Стейна, учились делать телемарк и в 1971 году совершили первый выход на комплектах со свободной пяткой. «Плуг, как способ поворота в глубоком снегу, очень тяжелое занятие, а параллельное ведение лыж со свободной пяткой очень нестабильное. По этому мы взяли за основу ведение лыж, такое же, как и на фотографиях где отец Эриксона демонстрировал телемарк поворот. Эти фотографии явились отправной точкой в наших изысканиях» (Borcovec, Kleppen 1986, 12) Подытоживая мемуары Борковца, американский лыжный историк Арт Барроус (Art Burrows) писал: «Эта пятерка энтузиастов сделала, на первый взгляд, немного, но теперь понятно, что их усилия привели к Ренессансу Телемарка и окончанию эры специализации, и для многих людей Телемарк стал лучшим вариантом лыжного стиля»

Волна популярности телемарка вновь поднялась в Норвегии в середине семидесятых, когда многие лыжники заново открыли для себя колоссальную многосторонность своего старого-нового стиля. Сегодня, телемарк, как популярная альтернатива альпийским лыжам и сноуборду, получил распространение не только в странах Скандинавии, но и во всей Европе.

Множество лыжных фанатов открывают для себя новую технику, и их количество непрерывно растет. Ностальгирующие люди, историки-традиционалисты, фрики и клоуны, спортсмены и лыжные туристы — все встречаются под знаменами телемарка.



Сегодня, телемарк, как популярная альтернатива альпийским лыжам и сноуборду, получил распространение не только в странах Скандинавии, но и во всей Европе.



Хорошее снаряжение помогает получать фан в телемаркинге

2 СНАРЯЖЕНИЕ

Во времена ренессанса телемарка, старая норвежская техника с трудом развивалась в альпийских странах. Совсем небольшое количество маньяков каталось, используя узенькие лыжики, мягкие кожаные боты и архаичные крепления, далеко отстающие в своей продуманности и безопасности от стандартов альпийского снаряжения. Скорее уж, все это снаряжение было ближе к временам и понятиям Сондре Норхейма.



Но сегодня ситуация кардинально изменилась. Новые материалы и технологии дают шанс любому желающему получать удовольствие от катания стилем телемарк. Современные ботинки для теле делают из пластика и имеют ту же надежность, и те же удобные дополнения — регулировку кантинга, наклона, режим ходьба-катание. Теперь, едва ли, можно найти большие различия между лыжами для телемарка и обычными лыжами. Крепления, так же, претерпели некоторые изменения за последние годы.



Сейчас появились безопасные крепления с отстегиванием — это приводит катание на телемарке к устоявшимся стандартам безопасности. Для новичков это большая уверенность в своем снаряжении и в безопасности первых шагов, для продвинутых — большую скорость и соответствие стилю.

Все труднее и труднее отыскать отличия между телемарк снаряжением и альпийской экипировкой, но остается кое что, делающее телемарк видом спорта со свободной пяткой. Эта крошечная, но столь значимая деталь, превращает наше снаряжение в нечто уникальное и особенное.



В снаряжении из новых материалов для телемаркеров больше нет пределов

2.1 Ботинки

Не так много вещей демонстрирует большее различия в снаряжении, чем гармошка и удлиненный рант ботинка для телемарка, под стандарт 75мм.



До 1990 года теле-ботинки изготавливались исключительно из кожи. Этот материал достаточно гибкий, что бы гнуться в носке ботинка, но, в отличие от альпийского «пластика», не обеспечивает необходимую поддержку, стабильность и безопасность. В общем — кожа слишком мягкая и быстро истирается. Попытки увеличить жесткость на скручивание при помощи пластиковых усилителей, дополнительных пряжек были довольно удачными. Однако кожаные ботинки так и не смогли дать необходимой жесткости и передачи усилия на лыжу. Это единственная причина, почему кожа была стремительно вытеснена пластиком в начале 90-х.



Различные виды ботинок для телемарка (справа налево): кожаные ботинки для беккантри, мягкие пластиковые ботинки для лыжных походов и жесткие ботинки для трассового и внетрассового катания

Но это не означает, что кожа забыта. Существует колоссальное количество «традиционалистов». Они предпочитают старую норвежскую технику и свято верят, что для той техники нужна только кожаная обувь. Кожа востребована не только традиционалистами. Кожа, благодаря своей легкости, прочности и мягкости, идеальный выбор для любителей беккантри.

Те телемаркеры, что предпочитают скорость и радикальную манеру кататься выбирают только пластик. Пластиковые ботинки обеспечивают лучший контроль, лучшую закатовку и лучшую передачу усилия. Телемаркеры,

в наши дни, могут без ограничений кататься в любых условиях: по буграм, в глубокой целине, на крутяках и жестко задутых склонах. Все тоже самое, что и альпийские лыжники. Телемарк — просто другой инструмент для катания. Но не только эксперты и продвинутые лыжники получают плюсы от использования пластиковой обуви. Новички, благодаря поддержке со стороны пластикового ботинка, осваивают азы телемарка в разы быстрее, чем в прежние времена. Использование пластика позволяет теперь не только соответствовать лозунгу Crispi «почувствуй склон под ногами», но и дает возможность оказываться в новых и интересных местах гораздо быстрее. Теперь наш лозунг «чувствуй лыжу».

Первые пластиковые ботинки были созданы в 1990-91 годах итальянской компанией Scarpa, и были с воодушевлением восприняты практически всем телемарк сообществом мира. Сейчас пластиковый ботинок — просто часть современного оборудования, где есть разные модели и бренды. Производители проводят серьезные исследования и непрерывно улучшают это снаряжение.

«Специальности» телемарка находят свое отражение в различных технологиях изготовления ботинок. Итогом изысканий компаний Crispi, Garmont и Scarpa в этой области стали целые модельные ряды ботинок для любых областей использования. Спортивные ботинки с высоким, жестким и упругим берцем, гарантируют максимальную закантовку и точность поворота. Туристические ботинки — в силу своей мягкости, меньшего веса и высоты, обеспечивают больший комфорт и в основном разрабатывались, с учетом компромисса между мягчайшими туристическими моделями и трассовыми жесткими моделями. Универсальные модели — переняли высоту от старших, спортивных ботинок и жесткость сопоставимую с туринговыми. Универсальные модели (All-Round) перекрывают собой практически весь спектр использования телемарка: от целины, до жесткой трассы, и подходят для лыжников любой квалификации.

Различные фирмы производители выпускают ботинки с различной колодкой. SCARPA прекрасно подходят для узкой и средней стопы, с невысоким подъемом, Crispi и Garmont ориентируются на среднюю и широкую стопу, с высоким подъемом.

Так же существуют ботинки, специально созданные с учетом особен-

ностей женской стопы — это вносит большой вклад в развитие женского телемарка. И наконец, следует упомянуть, что налажен выпуск детских пластиковых ботинок для телемарка. Это дает возможность юному поколению получать максимум удовольствия на снегу.



Сегодня выпускаются специальное снаряжение для женщин

2.2 Лыжи

В прежние времена, когда пластиковые ботинки и карвинговые лыжи еще не покорили рынок, обычные и телемарковые лыжи существенно различались.

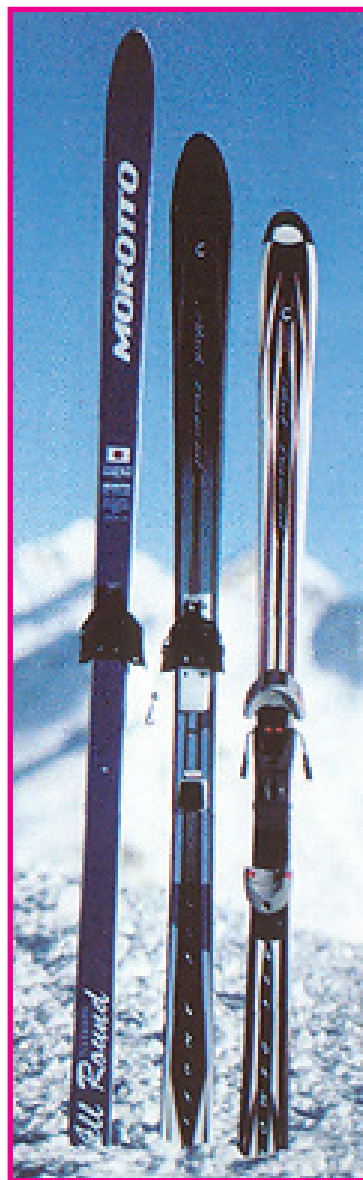
Лыжи для телемарка были очень похожи на обычные лыжи для кросскантри середины девяностых: очень узкие, с талией шириной 54 мм. Но эти лыжи имели железный кант и на них можно было кататься, при некоторой сноровке, даже по жесткому насту и разбитым склонам.

Катание на обычных лыжах было особым приключением. Вы пробовали когда ни будь кататься на лонгборде в сандалиях? Представьте себе комбинацию: слаломные лыжи в 195-й ростовке и мягкие кожаные ботиночки.

Впрочем, все это осталось в прошлом. Сегодня, в зависимости от условий катания вы можете выбирать и использовать любые альпийские лыжи.

Разве что, только для беккантри или для долгих походов имеет смысл вернуться к узким лыжам. Благодаря их малому весу они особенно хороши в длинных переходах по ровному и девственному рельефу.

Однако, если ваша цель катание по жестким трассам или настоящий фри-



Различные виды лыж для телемарка (слева направо): узкие лыжи для беккантри, широкие и мягкие лыжи для фрирайда, и прикарвленные вседорожники

райд, ваш выбор предрешен — современные карвинговые лыжи с выраженным боковым вырезом. Они обеспечивают лучший контроль, лучшую «всплываемость» в целине, и стабильность в дуге.

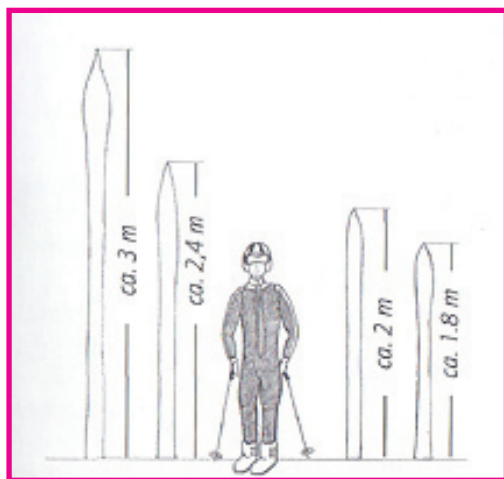
Впрочем, существуют специальные карвинговые лыжи для телемарка. Как правило, они несколько мягче в носке и имеют меньший, в сравнении с альпийскими, вес. Причина этих различий заключается в том, что катаясь стилем телемарк немного сложнее загрузить мыски лыж, начиная поворот.

Так же как и у альпийских лыж, модели для телемарка имеют различные варианты геометрии. А почему же карвинговые лыжи имеют боковой вырез? Как обнаружил Сондре Норхейм, еще 140 лет назад, гораздо проще начинать и поддерживать поворот, имея приталенные лыжи. И плюс к этому, большую точность и больше контроля при меньших усилиях.



Как бы то ни было, современные лыжи гораздо короче тех, что были в

70-х или 80-х годах. В то время нормальная ростовка колебалась в интервале 195 и 210 сантиметров. Сегодня длина лыж редко превышает 190 см. — обычные карвинговые лыжи выпускаются в ростовках от 165 до 185 см. Спортивные лыжи - до 190 см и модели для фрирайда — 175-185 см. Для катания по ухоженным, подготовленным трассам лучше использовать лыжи с выраженной геометрией. Например: Black Diamond Arc Demon (99/66/92), K2 Super Stinx (107/70/97) или K2 Worldpiste (104/78/105).



Различные ростовки лыж: 3 метра (около 1800 г.), 2,40 (ровесники Норхейма), 2 метра (около 1980 г.) и современные лыжи длиной 1,80



Спуск по линии падения воды в Телемарк позиции

Для новичков и для любителей «вельвета» вполне подойдет любая карвинговая лыжа, благодаря их управляемости и цепкости на жестких склонах

Все больше и больше телемаркеров уходят с подготовленных склонов. К свежему снегу, к дикой и свободной целине. Это устремление определяет выбор широких, но приталенных лыж, таких как Black Diamond Arc Angel (107/71/99), Black Diamond Mira (110/78/100) или K2 Work Stinx (118/88/105). Эти лыжи обладают по настоящему широкими мысами и хорошо плывут в целине, но остаются достаточно управляемыми и стабильными на подготовленных склонах и жестком снегу.

Для телемаркеров новой волны — реальных парковых ньюскулеров выпускаются твинтипы, которые хорошо показывают себя не только в пайпе, но и в условиях, где требуется большая маневренность и быстрая перекантовка. Для примера, присмотритесь к модели K2 Piste Pipe (107/75/98).

И наконец, следует упомянуть о лыжах для телемаркеров-гонщиков. На рынке существуют модели, в основе своей, более узкие, более жесткие и с ярко выраженным боковым вырезом. Большинство спортсменов предпочитают кататься на альпийских лыжах слаломных серий, поскольку специализированные теле-лыжи, попросту, проигрывают по своим характеристикам рейсовым монстрам.

Суммируя, можно с уверенностью утверждать, что уже сейчас все труднее найти зримые отличия между теле- и альпийским лыжами. Основное отличие, лишь в областях использования: гонки, фанкарвинг, внетрасовое катание, беккантри.

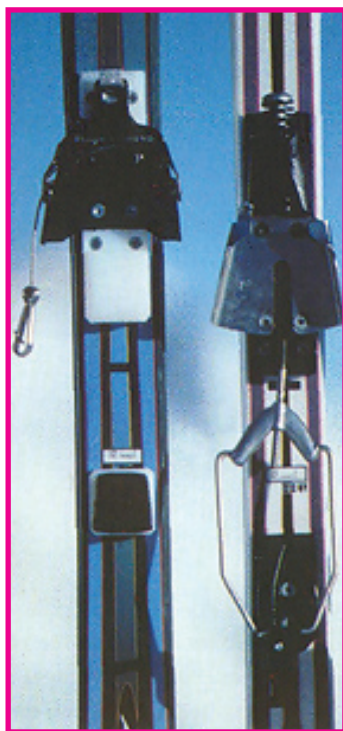
Нас не заботит, катаемся ли мы на специальных «телемарковых» лыжах, или на альпийских из «регулярной» коллекции до тех пор, пока выпускаются маневренные и цепкие модели, позволяющие кататься по жесткому снегу, грамотно приземляться после прыжков и, в конечном итоге, дающие шанс порвать в клочья притягивающие нас склоны.

2.3 Крепления

До 2000 года в семействе креплений для телемарка не было существенных изменений. Основные типы креплений, использовавшиеся телемаркерами вплоть до ренессанса семидесятых, не слишком отличались от столетних моделей, изготовленных еще Сондре Норхеймом. К счастью, последние два года принесли несколько важных усовершенствований.

Но прежде, хотелось бы поговорить о «классике» — креплениях типа 3-pin и некоторых моделях с тросиком. Огромное преимущество 3-pin креплений в предоставляемой ими несравнимой свободе движения. В них нет пружин, нет тросов и рычажков. Оценить преимущества этой самой простой модели креплений вы сможете, в основном, в глубокой целине, или во время лыжных походов.

Вы не почувствуете никакого сопротивления со стороны креплений, поднимаясь в гору и таким образом сэкономите массу усилий на подъеме. Поведение в целине — еще один конек этих креплений. Они обеспечивают вам центральную стойку в катании, поскольку нет никаких тросов оттягивающих вас назад и, по этому, непреднамеренно увеличивающих нагрузку на пятки лыж. Недостатки этого типа креплений таковы: во время быстрого, энергичного катания по трассам вы будете ощущать недостаток боковой стабильности. Это приводит к курсовому рысканию лыжи — в итоге, жесткое падение и мягкий рант вашего ботинка будет порван тремя штырьками крепления. Будьте уверены, пройдет много времени, прежде чем вы сможете решить техническую проблему с рантом и снова начать кататься. Вот вам маленький совет по укреплению отверстий в ранте ботинка —



Различные крепления для телемарка: 3-pin модель (слева), и тросиковая модель для жесткого склона

загляните в хозяйственный магазин купите шесть маленьких трубочек и заколотите их в отверстия в ранте. Только убедитесь, что внутренний диаметр трубочек достаточно большой. Вот и решение проблемы.



Другой вариант выбора креплений на которые можно вполне положится — тросиковые крепления, такие как: G3, Voile Hardwire, Rainey Superloop и Hammerhead и Rottefella Cobra. Voile Hardwire и Rottefella Cobra вместо мягкого троса имеют жесткий стальной прут, но общий принцип работы не меняется.

Преимущество этих креплений в великолепной стабильности пятки. Так же как и у Zip систем, передний рант ботинка надежно фиксиру-



Современные крепления с системой срабатывания, сохранит ваше здоровье даже в таких падениях

ется, и в дополнение — трос удерживает пятку от бокового сдвига. Это означает, что вы прямо чувствуете, как усилие передается от ваших ботинок прямо к кантам лыж. Это помогает новичкам, поскольку не требует от них той точности загрузки, что необходима владельцам Zip креплений.

Хороший катальщик, также оценит достоинства креплений с тросиком, оказавшись на подготовленном склоне или жесткой трассе.

Наряду с улучшенной стабильностью эти крепления обеспечивают продвинутым телемаркерам возможность прилагать большие усилия, обеспечивающие лыжам лучшую управляемость. Небольшим недостатком можно считать некоторое неудобство при встегивании, особенно, если ваши руки замерзли. Но что вы за телек, если вы настаиваете на степ-инах?

Усовершенствования в области креплений для телемарка в основном касаются новой модели появившейся на рынке в сезоне 2000-2001 — немецкой 7TM. Эта инновационная система обеспечивает не только великолепное катание, но также является единственной на рынке, получившей CE-сертификат безопасности креплений, благодаря отстегиванию «вбок» и в «продольном направлении».

2.4 Палки

В те годы, когда телемарк только начинался, катальщики использовали одну длинную палку-шест (lurk), которая обеспечивала поддержку и помогала сохранять баланс. Но в скором времени ее заменили на две палки, сделанные из бамбука с кольцами и кожаными ремешками. В наши дни вместо бамбука используют карбон, кольца делаются из пластика, а ремешки — из нейлона.

Так как на рынке не существует специальных палок для телемарка, подойдут и обычные горнолыжные, с большими кольцами, которые необходимы для того, чтобы палки не проваливались в глубоком снегу. Если вы планируете заниматься лыжным туризмом, мы советуем брать телескопические палки. Наша рекомендация — возьмите любые палки Black Diamond, у которых есть так называемый Flick lock механизм, регулирующий длину, потому что он хорошо держит.

Мнения по поводу правильной длины палок для телемарка очень различаются — лучший вариант — попробовать подобрать ее самому, но в целом ваши палки должны быть примерно такой длины, как у горнолыжников.



2.5 Дополнительное оборудование

Помимо ботинок, лыж, креплений и палок, существует весьма ограниченное количество дополнительных аксессуаров, которые действительно могут вам пригодиться.

Первая вещь, которая понадобится вам, в случае если вы не используете ски-стопы, это стропа безопасности (ski leash). С ней можно не бояться, что лыжа убежит от вас при падении, которое выбьет ботинок из крепления. Во многих местах катания использование строп безопасности обязательно — «убежавшие» лыжи не раз становились причиной неприятных происшествий.

Катаясь в глубоком снегу также полезно иметь стропы безопасности, чтобы лыжи оставались связанными с ботинками, даже если они отстегиваются при падении.

Многие телемаркеры не встают на лыжи, не защитив колени на коленниками — чтобы получить ответ на вопрос «почему», просто приложите разок коленкой о скалу или одну из своих собственных лыж.

Выберите подходящую конькобежную или мотоциклетную защиту и надевайте ее под катательные штаны — это та же



история, что со страховкой — если она у вас есть, значит, почти наверняка она вам не понадобится.

Шлем пригодится вам не только при падении с 15-метрового утеса или во время фрирайда на Аляске — он также защитит вас на подмерзших склонах или на гонках

К тому же, он реально здорово смотрится!

В последнее время в телемарк приходят самые разные люди — гонщики в эластичных комбинезонах и шлемах, традиционалисты в холщевых куртках, гетрах и кожаных ботинках или фрирайдеры в снаряжении из гортекса и утконосых ботинках — все они часть телемарк-комьюнити.

Итак, с возрождением телемарка, безо всякого сомнения, были открыты новые горизонты в зимних видах спорта. Мы не знаем, скольким еще людям они откроются; все, что мы можем сделать — это продолжать фрихилить и нести телемарк людям.

3 ТЕХНИКА ТЕЛЕМАРКА

Ну что ж, пристегните ремни, сейчас все будет по-серьезному. Мы начинаем изучать один из самых красивых зимних видов спорта. Для этого, мы попытаемся передать старую и новую технику катания без ущерба и перегрузки опорно-двигательного аппарата - но прежде всего, хотелось бы все же весело провести время. Мы будем использовать возможности современного оборудования, местности и наши естественные двигательные способности, чтобы как можно быстрее и с минимальными усилиями. научиться телемарку.



Опытный телемаркер — отличная помощь для каждого новичка, осваивающего новую технику.

Наш опыт последних лет показал, что телемарк привлекает главным образом опытных альпийских лыжников, которые ищут новые ощущения или возможности. Поэтому мы можем взять на себя ответственность и заявить, что нам не стоит заниматься с абсолютными новичками - мы больше обучаем людей уже с опытом скольжения, закантовки, поворота и т.д. и следовательно, мы сконцентрируемся больше на преподавании спецэлементов телемарка.



Мы не хотели бы забивать вам голову сложным анализом движений, мы стремимся сократить изучение техники телемарка до основ. Это означает, что в новичковом курсе в сторонке останутся такие движения как «присесть-встать» — так как смена ног или перешагивание автоматически имеют вертикальную составляющую, и объяснять это нет необходимости.



Хочется отметить, что вы вряд-ли услышите выражения типа: «правильно или неправильно». Что есть правильно и что есть неправильно? Техника, которой телемаркер спускается вниз по склону не может быть неправильной — поэтому мы используем термины такие как: более эффективная, непринужденная или менее затратная, безопасная, больше контроля, быстрее или легче.

Программа занятий поделена на две основные части. Первая часть состоит из базовых тренировок в четыре этапа, в которой новички могут освоить умения, такие как телемарк стойка и первые фазы поворота телемарком. В то же время, те, кто пришел из альпийских лыж, могут и должны двигаться к цели более коротким путем.

Основываясь на уже приобретенных знаниях из альпийской школы горных лыж, все более и более специфические телемарк-навыки будут преподаваться серией новых упражнений. Этапы обучения построены таким образом, что даже новички смогут с легкостью прийти к продвинутому катанию после нескольких упражнений. Люди с опытом катания на лыжах, несомненно, имеют преимущество в данных четырех этапах.

Во время обучения будет минимум стояния и болтовни на склоне, вместо этого много катания и практики. Как только вы освоите базовые навыки, огромный мир телемаркинга откроется перед вами. Теперь станут доступны бесчисленные возможности катания телемарком: карвинг, короткие повороты, бугры и целина, ски-тур.

Как базовое, так и продвинутое обучение (и полезное и приятное), построены по одной схеме - сперва идет объяснение того, что уже предположительно умеем делать (предваряющий навык или то, «Что уже умею»); далее перечисление навыков, которыми стремимся овладеть (формирование целей, или то «Чему хочу научиться»), и наконец, «Что необходимо сделать», чтобы достичь результата и несколько интенсивных упражнений для каждого шага обучения.

3.1 Основы

3.1.1 Шаг 1

Адаптация к свободной пятке и телемарк стойке на ровном склоне

На данном этапе обучения новичок привыкает к новому оборудованию, пробует телемарк-стойку на месте и пытается найти устойчивое положение тела.



1. Привыкание к новому оборудованию.

Что уже умею

- Новичок имеет опыт катания на альпийских лыжах. Умеет сохранять баланс, скользить, спускаться боковым соскальзыванием, поворачивать и кантоваться.

Чему хочу научиться

- Вначале начинающий телемаркер должен освоить новое оборудование. Для этого, в первую очередь, он должен привыкнуть к новым креплениям. Имейте в виду, в соответствии с несимметричной формой ботинка и крепления, лыжи бывают «левой» и «правой», их можно определить по креплению строп безопасности на внешней стороне лыжи, или по маленьким стрелкам на носовой части 3-пиновых креплений.

Что необходимо сделать

- Покачайтесь вперед-назад в неподвижном состоянии
- Встаньте на колени и попытайтесь достать носки лыж руками
- Постарайтесь постоять одновременно на обоих носках ботинок
- Поскользите лыжами вперед-назад и постарайтесь ощутить чувство свободной пятки
- Подпрыгните
- Попытайтесь пробежать как классический лыжный спринтер
- Заберитесь на горку лесенкой или елочкой
- Поперешагивайте вбок веером «вокруг» мысков или пяток лыж
- Поиграйте в догонялки

- Спуститесь вниз с пологой горки альпийским стилем
- Покатайтесь альпийским стилем, стоя только на кончиках пальцев



Стойка на носках ботинок



Захватите носки лыжи руками

II. Как освоить телемарк стойку

Правильная стойка — это основа телемарка. Положение туловища и разножка очень важны. В отличие от альпийского стиля, в телемарке ведение лыж не параллельное — одна лыжа выталкивается вперед, другая назад. Расстояние между обеими ногами составляет примерно длину ступни — расстояние может меняться в индивидуальном порядке



Картинка: Превосходная телемарк стойка

и приводиться здесь, скорее, в качестве рекомендации. То же касается и вертикального положения туловища. Одни лыжники предпочитают высокую стойку, другие низкую. В конечном счете, это все — телемарк и можно выписывать потрясающие повороты в обоих случаях.

Положение туловища зависит не только от личных предпочтений лыжника, но и от таких факторов, как состояние снега, уклон склона

и радиус поворота. Хороший телемаркер всегда должен адаптироваться к конкретной ситуации и владеть всеми вариантами стойки.

Чем ниже центр тяжести тела, тем устойчивее и компактнее стойка, но это положение довольно изнуряющее. Когда центр тяжести расположен чуть повыше, начинать поворот проще и быстрее, нагрузка на колени минимальна (благодаря лучшему углу сгиба) и есть больше возможностей для амортизации неровностей и ям. Колено передней ноги никогда не должно быть выпрямленным, так как общая стойка, в этом случае, становится слишком жесткой и возможность амортизации удара исчезает.

Также очень важно сохранять туловище расслабленным, ненапряженным. Любое, самое плавное, движение моментально передается лыжам. Именно с этим вы сталкиваетесь, когда лыжи выскальзывают из-под вас и, как следствие, вы падаете. Поэтому всегда следует следить за правильным, и, что не менее важно - эффективным положением туловища. Если все эти нюансы соблюдены, все ваше тело сбалансировано - вы можете оптимально контролировать ваши лыжи, и усилие передается лыжам наиболее эффективно.

Осанка должна быть свободной и подвижной. Представьте, что вы футбольный вратарь в ожидании пенальти. Вы стоите на обеих ногах в ожидании удара, для прыжка или, в нашем случае, поворота. Поэтому вы не должны застывать в одном положении. Вот к чему надо стремиться. Телемаркинг это динамичное движение с загрузкой и разгрузкой, наклонами, поворотами и вертикальным движением.

В начале телемарк обучения, обратите внимание, делайте большинство или все упражнения без помощи палок.



Что необходимо сделать

- Передняя нога (нижняя по склону) с сильно согнутым коленом и бедром, без малейшего сгиба в голеностопном суставе
- Передняя нога давит на всю стопу
- Задняя нога с поднятой пяткой, стоять не на кончиках пальцев, а на всей плюсне полностью
- Задняя нога расположена прямо под копчиком
- Задняя нога (верхняя лыжа) с сильно согнутым коленным и голеностопным суставом, но без сгиба в тазобедренном суставе
- Заднее колено расположено почти также высоко, как и подколенная чашечка передней ноги

- Расстояние между передней и задней ногой составляет примерно длину ступни
- Открытое ведение лыж (широкая стойка): постановка лыж зависит от ситуации, и может быть широкой (на ширину бедер) или более узкой (ширина ладони). Однако, если ведение лыж очень узкое, вы не сможете воспользоваться преимуществами открытого положения лыж (например, эффективное кантование)
- Туловище расположено вертикально или слегка наклонено вперед

Как можно этому научиться

- Разминка: группа перемещается, при встрече другого новичка нужно прыжком принять телемарк стойку (без лыж), шлепнуть его по плечу и назвать его имя
- Игра фехтование: два телемаркера стоят друг напротив друга, в телемарк стойке (без лыж) и делают выпады палками вперед (держите палки рукоятками от себя, что бы не поранить друг друга и не размахивайте ими как дубинами)
- Присядьте на бедро телемаркера, стоящего за вами в стойке
- Игра на баланс: кто дольше простоит в телемарк стойке на задней ноге или передней ноге.



Игра фехтование

- Игра в догонялки: кого поймали, застывает в телемарк стойке (без лыж) и «размораживается», когда до него дотронется другой лыжник.
- Найдите устойчивое телемарк положение, стоя на месте без лыж, исполнив вышеописанные движения
- Найдите устойчивое телемарк положение, стоя на месте на лыжах, исполнив вышеописанные движения
- Плавно поменяйте одну телемарк позицию в другую, с палками и без палок
- Поменяйте в прыжке одну телемарк позицию на другую, с палками и без палок

- Упражнение на контраст, стоя на месте: попробуйте большую и маленькую разножку, высокую и низкую стойку, наклоните туловище вперед и назад



Упражнение на контраст большая и маленькая разножка



Упражнение на контраст: высокая и низкая стойка

Даже с новичками можно наблюдать самые различные телемарк стойки. Один предпочитает низкую стойку с большой разножкой, в то же время другому нравится более высокая стойка. Конечно же, существует идеальная стойка, но нужна она скорее в качестве рекомендации, ведь в любом случае, не стоит навязывать определенные движения. Каждый телемаркер обладает различными физическими данными или предпочитает свой индивидуальный стиль катания в близкой ему эстетике. В телемаркинге это не только не запрещается, а наоборот - очень даже желательно.

3.1.2 Шаг 2

Улучшаем телемарк стойку во время катания

Все эти упражнения на одном месте вряд ли долго смогут занять настоящего телемаркера. Он жаждет кататься, и это как раз то к чему мы приступаем. Для начала небольшое отступление: Падения и уборки неизбежны и являются частью игры. Случайные падения и удары о снег не должны сводить с ума или сильно расстраивать новичка.

Телемаркинг без падений не бывает, да и к тому же падения редко когда бывают болезненными. Благодаря свободной пятке, у вас почти нет сопротивления и опасного рычага в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Как следствие, риск повреждения минимален, а общий риск травмы еще более уменьшается с выходом телемарк креплений нового поколения.

Но давайте закончим уже болтать о падениях. После того как все упражнения проделаны на месте, мы можем быть уверены что все будет хорошо на подготовленном склоне. Первую вещь, которую мы хотим попробовать - это скольжение вдоль линии падения воды - это линия, по которой катится мячик с горы или наикратчайший и наиболее прямой путь сверху донизу.



Уборки и падения также часть телемаркинга - как для новичков, так и для экспертов



Правильная стойка на лыжах - ключ к успеху, к безопасному и красивому телемаркингу

После первого опыта скольжения по линии падения воды, мы перемещаемся на широкий и ухоженный склон, с небольшим уклоном для отработки телемарк стойки в траверсе. Вначале это может показаться довольно сложным упражнением, так как сила тяжести имеет одностороннюю составляющую вниз по склону. Убедитесь, что не только ваше туловище хорошо сбалансировано и телемарк разножка достаточно широкая, но и что не менее 30% вашего веса приходится на заднюю лыжу.

Телемарк новичок с опытом катания на альпийских лыжах, как правило, переносит вес тела на нижнюю по склону лыжу, и таким образом, на всю ногу от колена до носка. Поэтому загрузка передней лыжи редко когда бывает проблемой - как правило, новичку трудно перенести достаточно веса на заднюю лыжу. Мы уделим особое внимание этому в дальнейших упражнениях. В любом случае важно, что бы задняя нога находилась непосредственно под тазом, без разницы низкая или высокая у вас стойка, или компактная либо широкая разножка. Также очень важно, что бы ваша задняя нога опиралась на всю плюсну, а не только на кончики пальцев - это единственный путь оптимально передать усилие лыже. Задняя лыжа не должна неприкаянно волочиться за передней лыжей, но должна активно загружаться, как и передняя.

Подобно современной альпийской школе катания, следует стремиться к «открытому» ведению лыж (широкая стойка), это подразумевает, что боковое расстояние между обеими лыжами должно быть не менее ши-

рины ладони. В зависимости от уклона или состояния снега это значение может меняться до ширины бедра. Мы можем посоветовать новичкам, придерживаться ширины ведения лыж в 10-20 см для катания в любых условиях. Чем более узко расположены лыжи, тем неустойчивее становится общее положение тела. Вам следует проверять и поправлять ваш баланс снова и снова, иначе эффективная закантовка лыж будет невозможна. Однако не позволяйте расстоянию между лыжами становиться слишком широким, потому что в этом случае ваши лыжи будут расположены на разных высотных уровнях во время движения траверсом.

Что уже умею

- Контролировать телемарк стойку на месте

Чему хочу научиться

- Контролировать телемарк стойку, скатываясь прямо вниз или траверсом
- Открытое положение лыж с оптимальным распределением веса на обе лыжи.

Что необходимо сделать

- Научиться и совершенствовать телемарк стойку в движении
- Вставать в широкую стойку
- Равномерно распределять вес
- Располагать туловище по направлению движения
- Руки слегка согнуты в локтях, ладони на уровне живота.

Как можно этому научиться

- Катитесь вниз по склону с небольшим уклоном и длинным выкатом (возможно даже с контр-уклоном) в альпийской стойке, и постарайтесь проскользить в телемарк позиции последние несколько метров.
- Постарайтесь сделать серию скольжений в телемарк стойке все длиннее и длиннее и практикуйтесь для обоих положений ног.
- Соревнования: кто может проехать через ворота из лыжных палок в низкой телемарк стойке? Кто дальше всех проскользит в телемарк стойке? Кто сможет прыгнуть с небольшого трамплина и приземлиться в телемарк стойке?
- Скольжения в различных контрастных упражнениях: высокая/низкая стойка, большая/маленькая разножка, туловище наклонено вперед/назад



- Перейти в телемарк стойку во время траверса склона в альпийском стиле.
- Постарайтесь скользить в телемарк стойке траверсируя склон, остановитесь в конце траверса, повернитесь и начните снова
- Постарайтесь отыскать оптимальное положение для траверсирования склона в контрастном упражнении: высокая/низкая стойка, большая/маленькая разножка
- Упражнение с партнером: Есть три позиций (1-высокая, 2-средняя-нейтральная, 3-низкая стойка) когда кто-нибудь выкрикивает номер, старайтесь принять соответствующую стойку
- Еще одно контрастное упражнение: поворачивайте (закручивайте) туловище вверх и вниз по склону, вперед по ходу движения, опускайте подбородок на грудь и подымайте вверх во время движения, скользите только на верхней, нижней лыже, на обеих лыжах
- Соревнования: кто сможет сесть на пятку во время траверса? Кто может прижать заднее колено к лыже?



Усесться на пятку



Дотронуться коленом лыжи

- Спуститесь боковым соскальзыванием по крутому склону, оставаясь в телемарк стойке
- Тренируйте телемарк стойку во время траверса без палок



Катание без палок

- Катайтесь без палок: Нарисуйте линию на снегу верхней по склону рукой с внешней стороны верхней по склону лыжи, нарисуйте линию верхней по склону рукой с внешней стороны нижней по склону лыжи, нарисуйте линию обоими руками с двух сторон
- Мотивационная езда: тренируйте телемарк стойку в траверсах и совмещайте с поворотом в альпийском стиле

Даже после большого количества телемарк упражнений, большинство менее опытных лыжников чувствует себя довольно шатко, освободив пятку. Эта неуверенность выражается в том, что они делают очень маленькую разножку. Новички неосознанно возвращаются к хорошо знакомой и проверенной альпийской модели движения, в которой обе ноги все время держаться крепко вместе. Но в телемарке это движение неоправданно, потому что маленькая разножка означает маленькую площадь распределения веса и большие проблемы с балансом и устойчивостью.

Другая типичная ошибка это чрезмерное вращение туловища «к склону» во время движения траверсом. Причина в том что двигаясь траверсом в телемарк стойке мы неизбежно вращаем свое бедро, альпийские лыжники автоматически доворачивают плечи «к склону» так, будто входят в поворот. В качестве корректирующей меры новички должны делать контр-вращение плеч намеренно и немного поворачивать туловище «к долине».



Типичная ошибка: маленькая разножка



Типичная ошибка новичка: закрученное туловище



Отличная помощь в обучении: слаломная вешка

С целью помочь «трудному ребенку» для преодоления его начальной нерешительности и в конечном итоге сделать из него хорошего телемаркера, окажите ему помощь с использованием шеста. С опытным телемаркером с другой стороны шеста или слаломной вешки он сможет лучше тренировать стойку (разножку и положение туловища). Такой тип тренировок имеет больше ценности, чем возня с целым возом технических терминов и инструкции.

3.1.3 Шаг 3

Начинаем поворачивать в телемарк стойке

Если бы склоны были бы бесконечно широкими, мы траверсировали бы их часами, но это, во-первых, бесконечно скучно, а во-вторых, довольно изнурительно из-за односторонней нагрузки. Следовательно, преодолевать склон мы будем, совершая повороты — и это наша задача в третьей части нашего обучения.



Телемарк поворот — это как полет

Смена ног или перешагивание служит основой для смены направления движения в телемарке. Это нужно освоить в первую очередь. Перешагивание в новом направлении движения есть не что иное как обычный шаг известный нам из повседневной ходьбы. Одна нога переносится вперед, другая назад. Таки образом мы возьмем хорошо знакомое движение и сделаем проекцию на телемарк поворот за счет сильного толчка задней ноги вперед. Когда мы овладеем этим движением, мы постараемся добавить больше динамики в это движение за счет толчка задней ноги вперед и передней назад с изгибом корпуса. Благодаря этому типичное телемарк перешагивание, которое является плавным движением, будет выполнено.

Во втором блоке обучения мы сделаем акцент на смену направления движения. Основываясь на перешагивании, мы будем отрабатывать повороты, используя укол палки как стартовое движение для перешагивания с последующим поворотом, на этом третий этап заканчивается.



Что уже умею

- Катить в телемарк стойке поперек и вдоль линии падения воды

Чему хочу научиться

- Смена ног
- Уход с линии падения
- Поворот через линию падения
- Укол палкой

Что необходимо сделать

- При смене ног передняя лыжа проноситься назад, а задняя лыжа толкается одновременно вперед. Это движение следует выполнять как можно более плавно, и в то же время динамично. Смену ног можно совместить с легким выпрямлением всего тела вверх.
- Что бы произвести поворот внешняя нога выводится вперед, внутренняя назад. Поворот начинается с легкого наклона туловища внутрь поворота или слабого скручивания туловища в новом направлении и сменой ног. Поворот выполняется поперек линии падения воды и переходит в траверс за счет небольшой помощи геометрии лыжи.

Как можно этому научиться

- Отработайте смену ног на месте, без лыж. Перепрыгивайте из одной телемарк стойки в другую, со сменой ног в воздухе.
- Отработайте смену ног стоя на месте в лыжах. Толкайте только заднюю ногу вперед (шаг вперед), толкайте только переднюю ногу назад (шаг назад), толкайте обе ноги навстречу одновременно (одновременный шаг), сделайте перешагивание в прыжке
- Отработайте перешагивание во время спуска вниз по склону, попробуйте то же самое в свиче/движение задом.
Толкание: Выпрямитесь, как будто вы идете, попробуйте маленькие и большие шаги, найдите свой собственный ритм.
Прыжки: Смена ног без перерыва
- Отработайте перешагивание в траверсе
Толкание: Попробуйте двигаться из телемарк стойки в альпийскую стойку, сделайте паузу и продолжите, постарайтесь совершить этот переход все более и более энергично и слитно
Прыжки: через палку одновременно с перешагиванием



Прыжки через палку для обрабатывания телемарк перешагивания

- Христиания в телемарк стойке: траверсируйте вниз по более крутой диагонали, начинайте двигаться вниз, поверните вверх по склону, проходя фазы наклона, предварительного вращения и движения коленей назад-вперед, вплоть до остановки.
- Катитесь вниз в телемарк стойке, затем сделайте поворот до тех пор, пока корпус не развернется вверх по склону — теперь попробуйте в другую сторону (если левая нога находится впереди, сделайте поворот вправо и наоборот)
- Спускайтесь вниз в альпийской стойке, присядьте в телемарк стойку и немедленно начинайте делать поворот (то же самое упражнение, что и предыдущее только более динамично)



Начните спускаться вниз в альпийской стойке, присядьте в телемарк стойку и поверните.

- Мотивационная езда: траверсируйте в телемарк стойке, начните поворачивать в альпийской стойке, завершите поворот в телемарк стойке, и так следующий поворот



Траверсируйте в телемарк стойке, начало поворота в альпийской стойке, завершение поворота в телемарк стойке.

Сейчас мы совместим в одно цело перешагивание и поворот:

- Большой шаг с пока еще верхней (или внешней) ногой направленной в поворот
- Отработайте перешагивание в траверсе четыре раза, начните поворот с пятой смены ног и поверните
- Поверните внешнюю лыжу намеренно вдоль линии падения, для того что бы совершить поворот непринужденной, это подразумевает что вы не только совершаете смену ног и выводите ваше лыжу в новом направлении за счет наклона, поворота и сильного закручивания туловища, но и делаете смену направления и перешагивание плавно и одновременно.

- Представьте, что вы футболист, который хочет ударить по мячу, лежащему чуть ниже вас по диагонали. Предполагается, что мячик не должен перелететь все поле, а пролететь лишь 10-15 метров, но удар должен быть точным и хорошо рассчитанным. Если вы ударите слишком сильно, вы сильно вытяните ногу, а это как раз то чего мы пытаемся избежать.
- Или представьте что у вас налобный фонарик, привязанный к колену внешней ноги и постарайтесь подсветить им в новом направлении как можно быстрее. Причем фонарик работает только когда ваше колено согнуто
- Сделайте укол, перед тем как совершить смену ноги



Выучите динамическую смену ноги за счет взрывного прыжка в новом направлении

- Для быстрой смены направления: смена ног со взрывным вертикальным движением, необходимо оторвать лыжи от снега и произвести смену направления динамично и мощно.

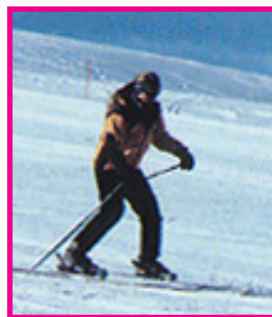
- Используйте динамику не вертикально, а горизонтально, т.е. вкладывайте как можно больше мощи в поворот в новом направлении и перешагивание, но делайте это без подпрыгивания.
- Ритмичная серия телемарк поворотов с равномерно распределенной загрузкой лыж.



Телемарк-поворот с уколом палки, перешагивание и оптимальное положение тела

Только из-за того что кто-нибудь из телемарк И у нас в запасе есть старый добрый «плуг» как альтернатива для учеников которые не успевают за скоростью обучения остальной группы. Несмотря на всеобщие методические устремления к параллельному ведению лыж (а это современный подход), до сих пор «плуг» выбор №1 для новичков. При выходе из траверса, неуверенно катающийся новичок ставит лыжи в «плуг» и начинает поворот.

После пересечения линии падения, он позволяет задней ноге проскользнуть назад и завершает поворот в телемарк стойке. После нескольких удачных попыток, следует постараться уменьшить время в позиции «плуг» и толкать внутреннюю ногу назад как можно раньше, пока плужение, в конце концов, не исчезнет.



Телемарк «плуг»: Начните в телемарк стойке, поставьте лыжи в «плуг», начните поворот и завершите его снова в телемарк стойке.

3.1.4 Шаг 4

Совершенствуем технику поворота.

Вы уже можете немного гордиться собой, ведь теперь вполне способны катиться вниз, закладывая лёгкие дуги, похожие на телемарк-повороты. Но чтобы произвести впечатление на доскеров и альпистайл-лыжников, пока игнорирующих нас, вы должны тренироваться больше, совершенствовать и закреплять технику поворота в телемарк-стиле согласно упражнениям раздела 4. Для этого надо выработать правильное положение торса, подкрепив его ритмичным течением телемарк-поворотов и грамотной работой палками, усилив для безопасности равномерной загрузкой лыж, инициируя начало поворота простыми движениями тела, контролируя поворот закантовками и реагируя на особенности рельефа дугами разного радиуса.



Больше скорости, больше динамики

I. Торс



Старая техника: скручивание или контрвращение туловища

Давно прошли те времена, когда телемаркеры управлялись с лыжами, бесчеловечно закручивая свой торс, или выражаясь терминологически грамотно - используя контрвращение. Эта позиция мало того, что вредна для здоровья, по причине неправильной нагрузки на позвоночник, так ведь и управлять лыжами, загружая их в такой позиции, очень трудно.



В результате, мы пытаемся найти позу, позицию или если угодно стойку для телемарка, не проти-

воречащую нашей привычной ежедневной физической деятельности. При наличии фантазии можно сравнить желанную технику телемарка с прогулочным шагом: вниз по склону мы перемещаемся большими шагами, смещая центр тяжести и меняя направление зигзагообразно на каждом шагу.

Прогуливаясь по улице, абсолютно нормально ориентировать корпус по ходу движения, ведь мы движемся туда, куда мы смотрим. В телемарке используется тот же принцип, согласно которому во время движения и корпус и голова повернуты по ходу общего направления спуска: до, во время и после совершения поворота. Поддержание такой фронтальной позиции не так просто, как в технике современного альпайн-стиля, где ноги параллельны. Из-за шаговой техники таз, нижняя часть тела телемаркера слегка развёрнута относительно склона, что компенсируется разворотом в обратную сторону плечей вдоль вертикальной оси туловища. Как результат — фронтальная телемарк-позиция.

Это чрезвычайно важно: лыжник смотрит не на свои лыжи, а туда, куда катит — вперёд; это как в вождении машины: мы смотрим не на руль и не на капот, а на дорогу.

Осознавая это, и мысленно контролируя положение тела, вы будете не только двигаться легко и естественно, но и максимально эффективно работать торсом.

Руки участвуют в поддержании стабильной телемарк-позиции: волевым усилием удерживаем их перед собой слегка согнутыми в локтях, держим палки. Для отработки устойчивой телемарк-стойки весьма правильно катать как можно чаще без палок, дабы не отвлекаться на удержание рук в правильном положении.



Фронтальная позиция туловища



Что уже умею

- делать связанные повороты на небольшой скорости на пологом склоне

Чему хочу научиться

- эффективно работать корпусом
- контролировать положение торса ориентированного в направлении движения независимо от фазы поворота

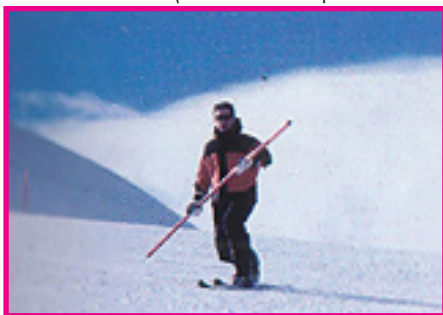
Что необходимо сделать

- следить, чтобы угол разворота плечевого пояса был скомпенсирован соответствующим углом разворота тазового пояса, чтобы тело, в общем, было верно расположено относительно направления спуска
- концом носа чутко указывать на носки лыж
- руки с палками удерживать перед собой.

Как можно этому научиться

- вернитесь к Упражнению на контраст из главы «Шаг 2»: поворачивайте корпус, обращая его вверх по склону, вниз и в направлении движения. Для облегчения выполнения представляйте себе мысленно часы: смотрите прямо — полдень, корпус влево — 9 часов, корпус вправо — 3 часа

- самостоятельно контролируйте фронтальное положение корпуса: для этого скрестите палки позади себя на высоте бёдер, если они во время катания по-прежнему между лыжами, это значит - вы остаётесь во фронтальной позиции
- возьмите обе палки за середину и держите их горизонтально вдоль лыж. Если они параллельны лыжам во время катания, это значит - вы остаётесь во фронтальной позиции
- Возьмите палки обеими руками и держите их перед собой наподобие весла, они должны быть расположены под правильным углом относительно лыж (что такое правильный см. фотографию)



Правильное положение лурга относительно лыж

- удерживайте палки на уровне шеи и ориентируйте их под правильным углом относительно общего направления движения
- указывая направление спуска себе указательными пальцами, продолжайте движение, по-прежнему удерживая палки на уровне шеи и ориентируя их под правильным углом относительно общего направления движения
- катайтесь без палок в компактной фронтальной стойке, вытянув руки вперёд, имитируя удержание палок

II. Загрузка лыж

На этой стадии процесса обучения для телемарк-новичка часто оказывается сложным загрузить равномерно обе лыжи. Верхняя по склону лыжа волочится позади передней, внешней лыжи и совершенно не загружена. Как результат — довольно опасная и неустойчивая позиция, которая только визуальнo выглядит как телемарк-поворот, а по сути выполняется как не-до-альпайн-поворот.





Равномерная загрузка лыж

Согласно нашей методики обучения телемарку на текущей ступени мы пытаемся прочувствовать оптимальную загрузку обеих лыж.

На самом деле не так уж и важно, загружены ли лыжи 50:50, важно контролировать достаточную загрузку верхней лыжи, тогда стойка будет устойчивой и безопасной. Это основное и единственное условие для жёсткого и силового катания. Добиться подобной загрузки можно в течение одного тренировочного дня. Как только вы начнёте работать с обеими лыжами, загружаясь и кантуясь, катание ваше приобретёт лучший баланс и больший контроль, и тогда вы будете по-настоящему закладывать телемарк-поворот, а не изображать его жалкое подобие. К тому же, вы сможете быстрее и динамичнее проводить смену лидирующей ноги, если достаточно сильно загружаетесь.

Поскольку почти ни у кого нет сложностей с загрузкой наружной (лидирующей) лыжи, главная цель предлагаемого упражнения — контроль внутренней лыжи.



Что уже умею

- выполнять слитно серию телемарк-поворотов
- фронтальное положение корпуса

Чему хочу научиться

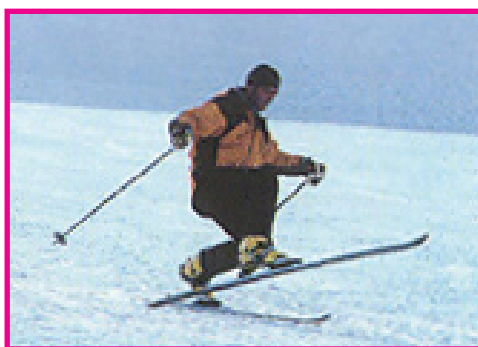
- загружать «верхнюю» лыжу
- более-менее загружать обе лыжи

Что необходимо сделать

- во время загрузки верхней лыжи не стойте на цыпочках, но опирайтесь на всю плюсну
- располагайте заднюю ногу точно под своим мягким местом
- уловите нейтральное положение тела, при этом с легким намеком на заднюю стойку
- загружая переднюю лыжу, продавливайте поверхностью всей стопы, стараясь делать бОльший акцент на давление пяткой

Как можно этому научиться

- катите попеременно на нижней, на верхней ноге, на обоих
- отработайте равномерную загрузку лыж: легко траверсируя вдоль линии спуска, поднимайте нижнюю ногу, скользите на верхней лыже



Катитесь на «задней» лыже и приподнимайте переднюю

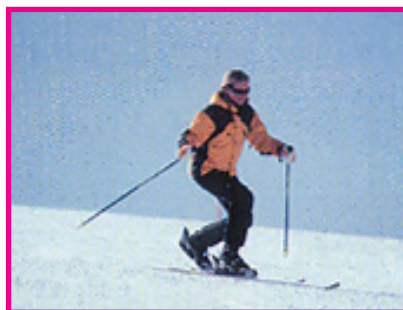
- представьте, будто давите жука, что затаился между подошвой и креплением в районе плюсны вашей задней
- не переставая мысленно контролировать себя, загружайте только верхнюю лыжу до, во время и выходя из поворота

- попробуйте остановиться, тормозя только задней ногой и фонтанируя снегом
- делайте «fakie», т.е. телемарк-поворот наоборот: задней ногой будет та, что по склону выше. Упражнение позволит прочувствовать и отработать загрузку. При выполнении его загружайте и верхнюю и нижнюю лыжи вне зависимости от направления движения



Фэйки (поворот на "другой" лыже)

- Покатайтесь в акцентировано задней стойке (грузите пятку лидирующей ноги и плюсну задней)
- Отклоните туловище немного назад во время катания. Это больше загрузит заднюю лыжу (загружена пятка передней ноги и плюсна задней)



Телемарк поворот без перешагивания



Туловище отклонено немного назад, тем самым подгружается задняя нога

III. Уколы палками



Когда в 1860 году в Норвегии Sondre Norheim впервые демонстрировал повороты в стиле телемарк, идея использовать палки показалась бы ему абсурдной. Только спустя несколько лет норвежские лыжники поняли, что длинный деревянный шест удобен не только для прогулок, но и для лыжных спусков: при перемещении по горизонтали им можно отталкиваться, а на спуске он позволяет держать баланс и совершать безопасные повороты.

Техника катания с двумя палками появилась в Лапландии в начале 20 века и получила широкое распространение, поскольку две палки оказались гораздо более удобными при движении по пересечённой местности, спуск с ними стал существенно устойчивее, к тому же, катаясь с ними, легче совершать короткие шустрые повороты.

В наши дни множество телемаркеров катаются с длинным деревянным шестом, именуемым лург, работая им как противовесом внутрь поворота в дугах большого радиуса. Кататься с лургом не только прикольно, но и полезно — вырабатывает чувство грамотного наклона внутрь поворота. Поэтому каждый телемаркер должен время от времени катать таким сумасшедшим способом.

Как ни интересно катать с лургом, наша цель, — катать с двумя палками, используя их максимально эффективно. При первых шагах в телемарке палки используются для поддержания баланса. У продвинутых телемаркеров палки служат для инициации поворота: с одной стороны, уколы палками задают ритм движению, а с другой стороны, вытянутая вперёд рука с палкой, ориентирует корпус к центру радиуса поворота, что и является правильным направлением движения лыж.

Способ работы палками зависит от скорости спуска и радиуса совершаемых поворотов. Для коротких поворотов, которые проходятся с меньшей скоростью, конец палки работает между носком лыжи и креплением. В длинных дугах, проходимых с небольшой скоростью, укол палкой делается в районе передней трети лыжи. Во время скоростного прохождения склона длинными дугами уколы палками не совершаются: палки не работают, либо работают в качестве индикатора, для мысленного укола. Если катание происходит в основном по целине, в пухе, корпус совершает интенсивные разнонаправленные движения, стойка некомпактна и движения палками соответственно совершаются длинные.



В коротких дугах укол должен быть в районе мыска ботинок



В длинных дугах, на большой скорости, нет необходимости колоться палками

Что уже умею

- совершать несколько слитных последовательных телемарк-поворотов
- корпус ориентировать по ходу спуска
- загружать лыжи 50х50

Чему хочу научиться

- инициировать поворот уколами палок

Что необходимо сделать

- траверсируя склон, вытяните нижнюю руку вперёд, не выпрямляя её до конца; слегка согните руку в локте и наконечником палки делайте уколы
- укол палкой нацеливайте между креплением и носком лыжи

Как можно этому научиться

- Покатайтесь с длинным шестом
- упражнение «наоборот»: одновременно делайте уколы верхней палкой снаружи поворотной дуги, нижней палкой — внутри
- обоими палками одновременно совершайте уколы сначала выше себя по склону, потом ниже
- совершайте двойные уколы
- иногда практикуйтесь работать палками на участках траверса (без совершения поворотов)



- совершайте уколы палками и входите в повороты по командам напарника;
- и, главное: побольше катайте, делая палками нормальные своевременные уколы



Энергичный укол палками

IV. Иницирование поворота.



Основная предпосылка начала телемарк-поворота — энергичная смена направления движения. Вхождение в поворот обеспечивается, или если угодно, происходит легче, если тело работает соответствующим способом. Эта работа может заключаться либо в скручивании корпуса в нужном направлении, либо наклоном всего тела к склону к центру нового поворота.

Мы уже писали о проблемных случаях, когда в катании горизонтальная ось бёдер телемаркера нацелена в горы. Эта чисто по-американски замаскированная формулировка несёт весьма нехитрый смысл: частая ошибка в катании — затягивание траверса от поворота до поворота. Проблема свойственна и начинающим, и опытным лыжникам, когда во время спуска человек не может завершить траверс и войти в поворот. Затруднение легко разрешается направляющей работой палками, доворачиванием торса к линии склона и далее в новом направлении движения. Таким несложным образом сокращаются прогоны между поворотами, и лыжи катят по дуге нового поворота.

Тело срабатывает как витая пружина: благодаря скручиванию корпуса, напряжённость сосредотачивается в районе таза и разрешается иницированием нового поворота. В момент доворота тела в «сторону долины» лыжи скользят по снегу плоско. И только уже на стадии максимальной ориентации лыж по линии падения склона необходимо совершить смену ног и перекантовку, и дуга выходит в свою завершающую кривую.



Инициация поворота наклоном



Инициация поворота вращением

Более спортивная техника входа в поворот заключается в наклоне тела к центру поворота. Плечи лыжника, использующего эту технику, более напряжены и направлены вниз по склону. Мы наклоняем корпус внутрь поворота и совершаем смену ног с «разгрузкой вверх».

Эта техника требует большей отваги, нежели катание с вращением, когда само тело буквально выбрасывается вращением вниз по склону. Но! техника с наклоном позволяет совершать поворот быстрее, чрезвычайно эффективно работать кантами и максимально контролировать поворот. Опытный телемаркер владеет разными приёмами входа в поворот и меняет технику в зависимости от скорости, рельефа местности и состояния снега.



Что уже умею

- делать непрерывную серию телемарк-поворотов
- удерживать корпус во фронтальной позиции
- совершать уколы палками для инициирования поворота
- равномерно загружать лыжи

Чему хочу научиться:

- улучшить свою технику поворота вращением и (или) наклоном всего корпуса

Что необходимо сделать

- **Вращение.** Как и при работе палками, на инициирование поворота, корпус энергично поворачивается по ходу нового направления движения. Лыжи доворачиваются в том же направлении не сразу, именно это напряжение, создаваемое разнонаправленностью корпуса и ног, позволяет несколькими мгновениями позже лыжам резво и с лёгкостью заложить дугу поворота.
- **Наклон в поворот.** Как и при работе палками, всё тело наклоняется вперёд по склону, но не строго над лыжами, а вбок, к центру дуги поворота и только в конце поворота лыжи оказываются под телом.

Как можно этому научиться:**Вращение:**

- упражнение «игрок в гольф»: обе палки держим вместе, для инициирования поворота делайте широкий замах в сторону вершины склона и соответственно взмах-удар поперёк направления движения лыж;
- упражнение «боксёр»: начинайте поворот мощным ударом «внутренней» рукой в сторону «из поворота»;



упражнение «воплощённая дружелюбность»

- упражнение «воплощённая дружелюбность»: делайте приглашающий жест (подавайте руку воображаемому другу) «нижней» рукой в сторону «по склону вверх»;
- упражнение «автостопщик»: траверсируя, поднимите большой палец «даунхильной» руки вверх. Затем опустите вниз. Если при совершении этого несложного движения плечо наклоняется с легким вращением, значит общий алгоритм движения верный;
- упражнение «официант»: обе палки удерживайте перед собой. Считайте, что это поднос, несите его чрезвычайно аккуратно: с «нижней по склону» стороны этого подноса стоят стеклянные бокалы, вам нужно довести их до низа горы.
- упражнение «штопор»: ваша голова — штопор, который выдёргивает пробку из бутылки. Потому голова поворачивается первой при инициировании поворота, затем плечи, затем корпус и в последнюю очередь лыжи.



Наклон с шестом в сторону поворота

Наклон

- упражнение «супер лентяйский поворот»: совершайте поворот, не совершая никаких специальных телодвижений; лыжи повернут сами, только поставьте их на кант
- упражнение «самолёт»: катайте без палок, раскрыв руки словно крылья, наклоняя «крылья» (а значит и корпус) вниз по склону, будете инициировать поворот
- упражнение «весельный поворот»: длинную палку (лург) держите поперёк перед собой. Для начала поворота «весло» наклоняйте по склону вниз (внутрь поворота) и «падайте» в ту же сторону
- упражнение «хватаем звёзды»: «верхней» рукой сгребайте звёзды, черпая их «над головой» и выпускайте из руки «ниже себя по склону». Ваше тело снова будет «заваливаться» внутрь будущего поворота, инициируя его
- упражнение «мотоцикл»: лыжные палки держите как мотоциклетный руль и входите в поворот как мотоциклист. При такой технике тело немного скручивается и в то же время наклоняется внутрь поворота.

V. Тотальный контроль над поворотом



Раз уж вы встали на лыжи, знайте: в катании важно не только начало поворота, но и контроль над ним. Ну, мы не имеем в виду опасливое сползание вниз, а именно безопасный и ловкий спуск. Для освоения такого стиля катания есть парочка нехитрых упражнений. Независимо от всех тех приёмов, которые мы отрабатывали ранее, всегда актуально и неизменно: равномерное распределение веса на обе лыжи, фронтальная ориентация корпуса, широкое ведение лыж.

Для начала всё внимание своё направьте на контроль над ногами и стопами. Только наблюдая за ними, мы можем удостовериться, что лыжи катят на канте, а не на «утюге». Попытка поворота на плоских лыжах это верный путь к проскальзыванию и неуправляемому заносу. Таким образом, о контроле скорости можно забыть.



Равная загрузка обеих лыж, фронтальная позиция туловища, широкое ведение лыж

Наша же задача добиться грамотной закантовки. Только это обеспечит полнейший контроль поворота. Нижнюю по склону стопу наклоняйте в сторону большого пальца ноги. Верхнюю стопу — в сторону мизинца. Вы можете почувствовать, что лыжа испытывает сопротивление со стороны снега благодаря врезанию канта — это облегчает начало нового поворота. И вы избегаете опасной фазы проскальзывания.

Загрузка кантов может быть улучшена точным взаимодействием между ними и плечевым поясом. Этого можно добиться несколькими способами: или завалом всего тела внутрь поворота в высокой стойке (это вызовет воздействие на кант через голень и стопу), или можете завалить бедра, сдвинув их одновременно с коленями в сторону склона, тем самым улучшив закантовку.

Завал бедер и коленей в сторону склона компенсируется движением плечевого пояса в противоположную сторону. Получившаяся стойка, из-за своего вида, называется «банановая стойка».

Используя любой из вышеуказанных способов закантовки, следует помнить о широком ведении лыж. Расстояние между ними должно быть не меньше ширины ладони. И, конечно, равновесная загрузка обеих лыж обеспечивает максимальную закантовку.



Что уже умею

- Серия поворотов
- Начало поворота через наклон и скручивание
- Равная загрузка лыж
- Фронтальное положение торса

Чему хочу научиться

- Ведение и окончание поворота с максимальным контролем закантовки
- Широкое ведение лыж

Что необходимо сделать

- Не надо загружать всю стопу, но загружайте внутреннюю часть стопы (нижняя лыжа) и наружную часть стопы (верхняя лыжа)
- Все тело валится внутрь поворота
- Бедро и колени завалены в сторону склона

Как можно этому научиться

- Ослабьте застёжки на ботинках
- Встаньте на плоских лыжах (на ровной поверхности), и закантуйте их переносом веса на внешнюю и внутреннюю часть стопы соответствующей ноги — пусть кто-нибудь поддержит вас
- Сделайте это же упражнение стоя в траверсе. Почувствуйте разницу в поведении закантованных лыж — остановка и соскребание.



Лыжи в раскантовке (плоская лыжа) и на канте

- Попробуйте тоже самое во время движения траверсом. Скоблим, кантуемся, снова скоблим. Пустите резанную дугу по склону, варьируя наклоны бедра и коленей. Почувствуйте разницу в ведении дуги.
- Попробуйте сделать поворот «передняя лыжа внутри поворота» четко на кантах. Посмотрите на след — вы должны увидеть две тонкие и четкие полосы.
- Тормозящий поворот. Пустите плоскую лыжу в небольшой занос после начала поворота, посчитайте до трех, а потом начинайте кантоваться.

- Кантуйте лыжи путем загрузки внутренней и наружной части стопы (соответствующей лыжи)
- Усиьте загрузку кантов посредством наклона коленей в сторону склона. Наклоняйте колени сразу после перешагивания.
- Усиьте загрузку кантов посредством наклона бедра в сторону склона: представьте, что вы выдавливаете сок из яблока поместив его между ребрами и тазом. Пока делаете поворот давите его непрерывно, при смене направления засовывайте яблоко с другой стороны.
- Переведите эти упражнения в более скоростной режим. Это увеличит безопасность, и даст вам большую уверенность в себе.



Бедра и колени сдвинуты в сторону склона, лыжи на кантах (banana edge)

3.2 Удовольствие от катания

Теперь мы выполняем повороты на высоком уровне, но это не обеспечивает нам места в тридцатке лучших телемаркеров мира. Мы не достигли должной динамики и скорости дабы наше катание приобрело нечто особенное. Найдя эту изюминку мы достигнем вершин блаженства. Мы достигнем того уровня, что погода и снежные условия перестанут играть значимую роль. Вас ждет катание по жестким склонам, разбитому снегу, в пайпе и целине. Вы можете делать все это на доске или на альпийских лыжах, **НО ТЕЛЕМАРК РУЛИТ!!!!!!**



Если это легко, то это называется "сноубординг". Телемаркер в прыжке с биг-эйра

3.2.1 Карвинг

Это магическое слово захватило лыжный мир пару лет назад. Трюк мощный и завораживающий в классическом варианте, не говоря уже о его грамотной телемарк-версии. К счастью, нам не потребуется какая-то супер-сложная техника и годы тренировок для его элементарного исполнения на теле-лыжах. Плавная закатовка, легкий наклон тела к центру поворота — и лыжи вкатываются в заветную дугу почти без вашего участия.

Основной принцип телекарвинга: с самого начала и на всем протяжении поворота лыжи скользят по линии своего бокового выреза. Кант не должен допускать никакого поперечного проскальзывания, но резать склон («карвить») строго в направлении движения. Естественно, непременный реквизит для этого — лыжи выраженной «карвинговой» геометрии, более высокая платформа под креплением и достаточно жесткий пластиковый ботинок.

В 19 веке маэстро Сондре Норхейм, добиваясь «резаного» поворота, сделал лыжу зауженной в талии всего на 15 мм. Конечно, этого было еще недостаточно для глубокого поворота, но позволило менять направление движения гораздо быстрее и проще, чем на традиционно «прямых» лыжах.



Телекарвер: катит как по рельсам

Подобно аэроплану, которому нужна достаточно большая скорость, что бы оторваться от земли, мы тоже должны обладать приличной скоростью (чтобы получить максимум кайфа). Однако, чтобы справиться с этой самой скоростью, нам придется запомнить: Тело и лыжи должны работать только как одно целое.

Корпус удерживается во фронтальной позиции, руки согнуты на уровне живота. Такое положение обеспечивает эффективную передачу энергии между телом и лыжами и позволяет контролировать движение лыжи строго вдоль канта сразу же после входа в поворот — это ключевой момент. Все эти подготовительные действия должны быть закончены до начала поворота. Для телемаркера это означает что, перешагивание, перекантовка и наклон в сторону поворота должны быть совершены чуть раньше.



Когда вы перешагиваете, важно чтобы внешняя лыжа выталкивалась не вниз по склону, а строго вперед. Корпус при этом наклонен к центру поворота еще до начала маневра. Только одного такого наклона на этапе входа в поворот уже достаточно для перекантовки лыж. «Заваливание в поворот» должно происходить одновременно со смещением веса тела чуть назад, тогда лыжи загружаются равномерно, и стойка становится более стабильной. Если все сделано правильно, вы сможете катить вдоль бокового выреза лыж так же устойчиво, как это делает паровоз, идущий по рельсам.

Карвинговый поворот потребует от ног особого навыка. Низкая и довольно статичная телемарк-стойка плохо сочетается с гибким стилем катания. Чем быстрее вы привыкнете к сгибанию и растяжению ног, тем проще будет правильно распределять вес тела и использовать ноги как амортизаторы. В начальной фазе поворота лыжи должны быть закантованы настолько, чтобы не проскальзывать, а резать склон (не перестарайтесь с загрузкой лыж — вы можете слишком резко потерять скорость).

При завершении поворота вы расслабляете мышцы ног и опускаетесь в более низкую стойку, которая позволит лучше справиться с опрокидывающей центробежной силой. Для следующего поворота вы возвращаетесь в высокую стойку, не пытаясь при этом повернуть лыжи, иначе вам чрезвычайно сложно будет удержать канты на склоне.

Что уже умею

- Равномерная загрузка лыж
- Фронтальная позиция
- Наклон для начала поворота
- Завершение поворота на кантах
- Широкая стойка



Чему хочу научиться:

- выполнять шаг, менять кант и позицию ДО изменения направления движения
- поворачивать вдоль бокового выреза лыж с самого начала дуги
- принимать немного заднюю стойку, «оседать» на пятки лыж
- контролировать скорость

Что необходимо сделать:

- прежде всего - полностью совершить шаг: верхняя нога вытолкнута вперед, нижняя — назад
- наклонить корпус и бедра к центру поворота
- закантовать лыжи одновременно с наклоном
- до конца поворота катить в телемарк-стойке вдоль бокового выреза лыж
- все время удерживать корпус лицом в направлении движения, стараясь не «перекручивать» корпус в повороте

Как можно этому научиться:

- почувствуйте карвинговый эффект лыж в альпийской стойке - наклоняясь в поворот или просто переваливаясь из стороны в сторону на подошвах
- снова начинайте резать дугу в альпийской позиции, но, пересекая линию падения воды, опускайтесь в телемарк-стойку и до конца поворота двигайтесь вдоль бокового выреза лыж.



Уводим корпус назад



Носок нижней лыжи может приподняться

- перед сменой направления движения сделайте шаг, перекантуйте лыжи и теперь уже, удерживаясь в телемарк-стойке, двигайтесь вдоль бокового выреза лыж на протяжении всего поворота
- отклонитесь назад (при этом носок нижней лыжи может даже оторваться от склона)
- совершайте поворот без какого-либо вертикального движения
- для усиления карвингового эффекта уведите колено передней ноги назад (см. фото) — это способствует более активной закантовке



Закантовка лыж становится более эффективной, если вы не выталкиваете переднюю ногу слишком далеко вперед

- Ускорить перекантовку можно используя спортивную манеру загрузки лыж — после перешагивания сделайте резкий «нырок» туловищем в направлении «вниз по склону». Это передаст дополнительный импульс в мыски лыж. Другая версия такой манеры поворота — кручение верхней части корпуса. Представьте, что вы вытираете стол обеими руками сразу, движением от «вершины» в «долину».
- Для отработки наклона внутрь поворота есть пара упражнений — выберите сами:
«Подъемный кран» - вытянутую внешнюю руку тащим по дуге поворота, внутреннюю сгибаем в локте под прямым углом - предплечье и кисть направлены вниз;
«Циркуль» - получится коснуться снега внутренней рукой, не сгибая корпуса? Попробуйте.

3.2.2 «Короткий», незаконченный поворот

После резаных поворотов остается настолько чистый и ровный след, что на вас начинают невольно заглядываться не только девушки, но и взрослые дяденьки. Однако настоящая работа ждет вас в иной местности — на ледяных крутяках и диких снегах. И вот тогда (чтобы спасти свою репутацию реального красавчика) в вашей голове просто обязана появиться мысль о простой вещи — Коротком Повороте.

Техника эта потребует от ваших ног (и всего остального) приличной формы — шевелиться в коротком повороте придется довольно резко. Впрочем, и остальные движения — те же уколы палками — должны выполняться очень энергично. Палки в коротких и резаных поворотах играют особенно большую роль — они служат своего рода стабилизатором ритма и если их использовать грамотно, половина успеха уже обеспечена.



Короткий поворот: динамичный шаг и собранная стойка.

На протяжении всего поворота, насколько возможно, постарайтесь держаться в предельно компактной стойке. Это означает — никаких вертикальных движений — они слишком «растянуты» во времени и работают против быстрого и четкого выполнения поворота. Шаг тоже не стоит делать длинным, иначе расстояние между поворотами слишком увеличивается. В резаном коротком повороте корпус обращен в направлении нового движения для максимально полной передачи энергии кантам, и лишь перед сменой направления движения совершает легкое контрвращение для ускорения перехода к следующему повороту. Для экстремально коротких поворотов, необходимых на очень крутых и узких участках (и, конечно, в могуле) корпус все время удерживается в направлении падения склона. Таким образом, вы можете реагировать на рельеф еще быстрее, и увеличивать частоту поворотов до тех пор, пока справляются ваши мускулистые ноги. Не случайно, поэтому, короткий поворот относят иногда к «бедрозаточенным» техникам, в то время как карвинг — к явно «бюстоворотным».



Легкое контрвращение туловища

**Что уже умею:**

- равномерно загружаю лыжи
- уколы палками
- заканчиваю повороты на кантах

Чему хочу научиться:

- короткому и динамичному уколу палками
- быстрой и динамичной смене ног
- руки на уровне живота и чуть впереди
- быстрому вращению ног в повороте
- удерживать корпус
- в зависимости от частоты поворотов, держать корпус:
- прямо (в самой дуге), «открываясь» лишь в конце поворота

ИЛИ

- постоянно направленным вниз по линии падения склона
- активной и быстрой закантовке лыж
- ритмичной последовательности поворотов малого радиуса
- низкому и компактному положению корпуса

Что необходимо сделать:

- динамично работать палками
- агрессивно и резко кантовать лыжи для достижения тормозящего эффекта и восстанавливать вертикальное положение тела
- разворачивать лыжи почти под прямым углом к линии падения склона
- использовать контрвращение для уменьшения скорости, выполнения быстрого перешагивания или поворота лыж в новом направлении
- ритмично и управляемо катить в коротких поворотах

Как можно этому научиться:

- отрабатывайте быстрые динамичные шаги, двигаясь прямо вниз или в траверсе, работая палками, не меняя направления движения
- на пологом склоне катитесь по линии падения, закручивайте кор-

пус поочередно в разные стороны, старайтесь поймать ритм этих движений

- уменьшайте радиус поворотов (от среднего к короткому)
- очень жестко держите внутреннюю лыжу сзади
- репетируйте «хоккейный» останов — быстрое агрессивное торможение до полной остановки
- дышите в такт с поворотами
- попробуйте короткие повороты в коридоре: сначала без палок (просто держите их впереди как свечки), затем начинайте нормальные движения без уколов и, наконец, полноценно работайте палками
- поработайте с помощником: двигайтесь ритмично, подчиняясь его голосовым командам; спускайтесь по следу хороших катальщиков
- потренируйтесь в агрессивных коротких поворотах с отчетливым вертикальным движением (можете даже выпрыгивать вверх) для отработки быстрой и динамичной смены ног
- отработайте короткий поворот в низкой стабильной позиции (все время держите контакт со склоном) без вертикальных движений, вкладывая максимум динамики в смену ног
- и просто пробуйте вытворять все это на крутом склоне.



Разобрался с могулом — сможешь везде.
Ну, или почти.



Если ты мастер катания по буграм — ты король на любом склоне

3.2.3 Катаемся по буграм

Чего греха таить — бугры часто представляются нам такими злобными монстрами, любая встреча с которыми не сулит ничего хорошего. Тем не менее, могул может стать для вас изысканным деликатесом, от которого будет потом трудно отказаться.

На склоне не существует двух одинаковых бугров — каждый раз ваши действия полностью отличаются от тех, что вы совершали всего несколько секунд назад.

Самое главное — не позволяйте этим кочкам запугать себя — попробуйте заставить их работать. Найдите технику и путь, которые позволят логично связать повороты и прыжки, поймите свой собственный ритм — и можно считать, что вы их «сделали».

Чтобы хорошо и уверенно чувствовать себя на самом разном рельефе нам не нужно никаких принципиально новых навыков. Мы можем использовать уже отработанный короткий поворот, соединив его со специальной «гасящей» техникой — это обеспечит нам непрерывный контакт со снегом и избавит от необходимости постоянно материться.

Итак, ноги работают амортизаторами. Сгибаем их на буграх и распрямляем в ямах. Пока мы не научились зависать и разворачиваться в воздухе как Карлсон, выбор невелик — придется постоянно держать контакт со склоном.

Любой отрыв лыж от снега чреват потерей контроля. Только находясь в непрерывном контакте с «дорогой» всегда можно влиять на скорость хорошей закантовкой и разворотом лыж от линии падения склона.

Очевидно, определенный запас скорости нужен нам, чтобы обеспечить подвижность и маневренность. Не путайте движение со скоростью минимально необходимой и «ломовой» при спуске через бугры.

Одна только «гасящая» техника ног еще не гарантирует нам успех. Если мы, действительно, настроены получить удовольствие от катания по буграм, нам не повредит ряд полезных вещей. Стойка должна быть очень собранной (так называемый «блок»). Это поможет обеспечить более равномерную загрузку лыж и синхронизировать процессы активной закантовки и торможения.

Довольно трудно находиться в широкой разножке в пространстве между двумя буграми — ноги оказываются на разных уровнях способность реагировать на склон и двигаться целенаправленно совершенно теряется.



Чтобы ноги могли работать предельно эффективно, не должно быть никаких лишних движений верхней части тела. Это относится, прежде всего, к корпусу, но и руки тоже не должны работать против общего ритма.



В любой фазе поворота старайся загружать лыжи равномерно.

Руки все время находятся впереди — в поле твоего зрения, — каждый укол палкой должен быть коротким, отчетливым и совершаться как можно ближе к ботинку передней ноги. Если палка касается склона ближе к носку лыжи, поворот может оказаться слишком «растянутым», что не очень подходит для агрессивной могульной техники. Следите за тем, чтобы после укола рука с палкой не оказалась позади бедра. Корпус «закрутит» внутрь поворота, и после быстрой смены ног тело окажется слишком сильно отклонено назад.

Положение тела играет большую роль для безопасного спуска. Корпус все время должен удерживаться в нейтральной позиции. Как только вы слишком наклоняетесь вперед, вы теряете возможность «гасить» бугор. С другой стороны, сильно отклоняясь назад (сидя на пятки), вы рискуете потерять баланс и быть выброшенным с трассы как молодой матадор.

Кроме этого, постарайся сохранять стойку «впередсмотрящего». Если при каждом повороте корпус будет поворачиваться в сторону дуги, можно просто не успеть подготовиться к следующему. Попробуйте постоянно удерживать тело «вниз по склону» до тех пор, пока находитесь на бугристом участке — сокращая амплитуду движений, вы сможете быстрее реагировать на бугры.

Когда вы делаете укол палкой ваша, нижняя по склону, рука немного отойдет назад. Благодаря этому, противоположная, верхняя по склону, рука или все плечо рефлекторно выдвинется вперед. Таким образом, весь верхний плечевой пояс совершит вращение в сторону линии падения склона — это облегчит выведение лыж на линию падения.

В итоге наше катание должно выглядеть как движение вниз по прямой с настойчивыми попытками уклониться от скучных и длинных траверсов. Ведь мы катим по буграм, а не по лыжне в поле. Не так ли?

Еще один вызов нашему телемаркингу — уникальность каждого бугра и всего нашего пути по бугристой трассе. Совершенно нормально, когда одни бугры и ямы более предсказуемо расположены, а другие — совершенно не регулярны. Если вы попытаетесь оценить свой путь на дистанции всего в 5 метров от ближайшего бугра, то сможете увидеть оба типа бугров. Все это делает ритм нашего движения различным во время катания. Для нас это означает откровение после каждого поворота.

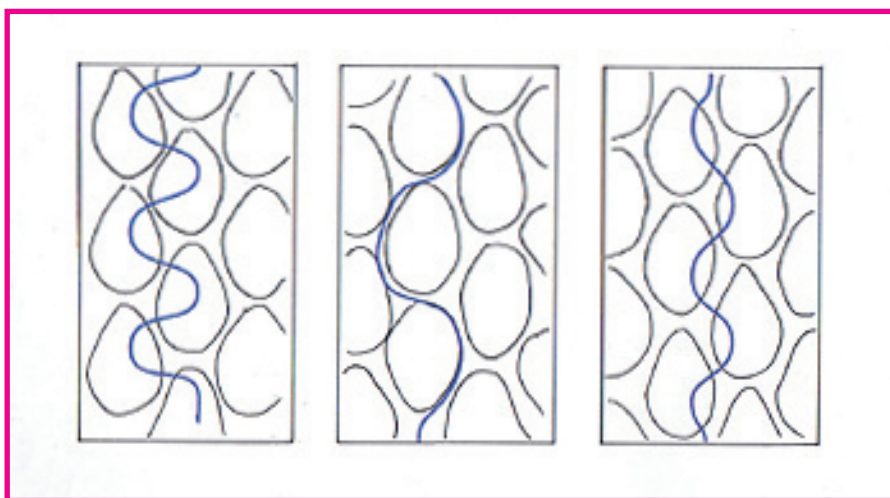


Что бы быть уверенными в своем катании мы будем придерживаться следующей тактики: во время катания смотрим только вперед, подразумеывая, что мы контролируем линию спуска на 2-3 бугра вперед.

Существуют три различных способа строить свой спуск по буграм. Первый, самый простой, двигаться прямо через бугры — в этом случае вам необходимо менять направление движения непосредственно на вершине бугра, где сопротивление снега будет меньше всего. Конечно, это большая работа для ног, поскольку нужно будет сильно сгибать и разгибать их, преодолевая высотную разность бугров и ям.

Второй способ — объезжать бугры, двигаясь в ямах. Вы вообще не заезжаете на бугры, и это спасает вас от прыжков, но, будьте уверены, что вы окажетесь на достаточно быстрой и спрямленной линии движения.

Третий вариант — движение по буграм, не пересекая их. Это, определенно, самый радикальный и спортивный подход к катанию. При этой манере обрабатывать бугры, мы поворачиваем не на вершине бугра и не в яме, мы вкатываемся в линию проходящую по верхней трети бугров. Эта, очень спрямленная линия движения, потребует от вас быстрой реакции и неотступного внимания, оставаясь наиболее привлекательной линией скольжения по буграм.



Пересечение бугров (слева), вокруг бугров (по центру) и сквозь бугры (справа)

Что уже умею

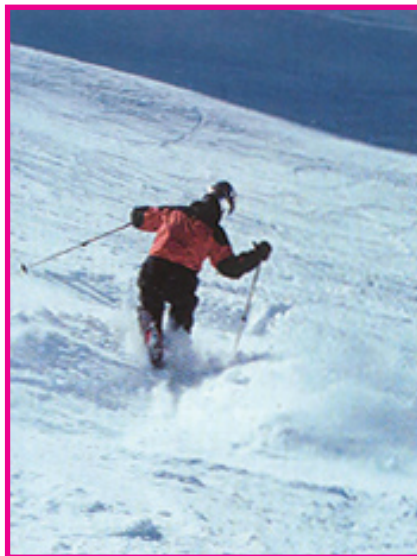
- Равномерно загружать лыжи
- Узкое ведение лыж
- Быстрые перекантовки
- Короткие повороты
- Ритмичные и энергичные уколы палками
- Агрессивно кантовать лыжи

Чему хочу научиться

- Технике поглощения ударов (сгибание и разгибание ног)
- Активному приседанию, в основном для больших бугров
- Удержанию туловища «вниз по склону»
- Различным техникам компенсации нарушившегося баланса и технических ошибок
- Подчинить собственный ритм катания к ритму бугров и провязать бугры и ямы в единую линию спуска

Что необходимо сделать

- Всегда поддерживать контакт со снегом
- Всегда держать руки впереди туловища
- Держать туловище в центральной позиции, поддерживать баланс и быть готовым к немедленной реакции
- Тело ориентировать «в долину»
- Узкое ведение лыж
- Ритмичные и энергичные уколы палками
- Согните ноги, перед тем как заехать на бугор

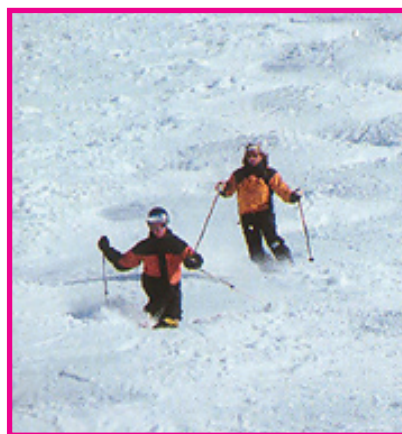


Туловище повернуто «вниз по склону»

- Разверните плечи «в долину», и совершайте одновременный укол палками
- Перешагивайте находясь на бугре и начинайте поворот, оказавшись на «линии падения воды»
- Распрямите ноги съезжая с бугра и старайтесь использовать возникающую «разгрузку», что бы повернуть лыжи для гашения скорости
- Сбрасывайте скорость, кантуя лыжи в тот момент, когда оказываетесь в яме между буграми. Держите корпус «в долину»

Как можно этому научиться

- Отрабатывайте «короткие повороты» на небольших склонах в низкой стойке без вертикальной работы
- Отрабатывайте «короткие повороты» на склонах нормальной длины с разгрузкой «вниз», для имитации техники обработки ям
- Упражнения на поддержание ритма для освоения коротких поворотов (Смотрите главу «Короткие повороты»)
- Отрабатывайте укол палками (Смотрите главу «Короткие повороты»)
- Если позволяет склон: покатайтесь по могульной трассе, сначала просто «проглатывайте» бугры (пусть рельеф заставляет ваши колени сгибаться), потом более активно обрабатывайте их.
- Траверсируйте могульную трассу с палками и без них. Привыкайте к непрерывным ударам по лыжам и неравномерному уклону поверхности — сгибайте колени на бугре и распрямляйте их, сваливаясь в яму
- Наплюйте на страх и разгонитесь на траверсе и начинайте подпрыгивать на буграх
- Поделайте базовые упражнения со стойкой



Учитесь выискивать оптимальный путь, катаясь за хорошим лыжником



- Обработывайте один бугор несколько раз подряд
- Поначалу, всегда пересекайте бугор
- Для начала, обрабатывайте не больше трех бугров за один раз
- Катайтесь по следу хорошего лыжника и учитесь находить оптимальную траекторию и точки начала и окончания поворота
- Посмотрите на получившуюся линию спуска и постарайтесь придерживаться ее в будущем



Чем глубже, тем лучше!

3.2.4 Глубокий снег

Он вызывает привыкание, он лишает мыслей, он дает всплеск адреналина, которого хватает на долгое время — пушистый снег. Может ли быть что-то лучше, чем плотный телемарк поворот в свежем, струящемся снегу? Это блаженство, которое сложно описать словами. Никаких объяснений не понадобится, когда вы посмотрите в глаза Телемаркера, который провел день, катаясь в пушистом снегу.

Еще со времен Сондре Норхейма катание в глубоком снегу было завораживающим занятием для всех лыжных фанатов. Первые в истории фрирайдеры и любители лыжного спорта из Моргедала и понятия не имели об ухоженных склонах, они катались в любом снегу по любым горам.

На нас, современных Телемаркеров, «белое золото» по-прежнему действует как наркотик. Мы можем наслаждаться этими волшебными моментами еще в большей мере и быть ближе к снегу благодаря телемарк позиции. Более того, эти гармоничные движения удивительным образом перерастают в скольжение по глубокому снегу. Телемаркеры, летящие, парящие вниз по склону, сплошь покрытому пухлым снегом, без особых усилий закладывают поворот за поворотом и все это время в их глазах можно видеть дьявольский огонек.

Каждый, кто испытал подобное, желает повторения, и готов отдать многое за это белое блаженство — иногда не задумываясь о возможных рисках.

Достаточно часто это может стать роковой ошибкой. Гора меняется ежедневно, и каждый год лавины уносят жизни многих людей. Поэтому будьте готовыми и осуществляйте меры предосторожности перед тем, как бросаться навстречу белому наслаждению.

Никогда не катайтесь в глубоком снегу в одиночку, просматривайте местный прогноз о сходе лавин и запаситесь личным снаряжением на случай внезапного схода лавины. Если вы катаетесь вне трасс, у вас всегда должна быть с собой лопата и лавинный датчик. В первую очередь - безопасность!

Только в случае верной оценки опасности горы и должной технической подготовки к чрезвычайным происшествиям, вы можете получить несравненное удовольствие от катания в глубоком снегу.



Просто мечта — нетронутые склоны свежего снега



Но боги телемарка много практиковались, прежде чем их катание в глубоком снегу превратилось в воздушное парение. Такое катание переносит вас в совершенно другое измерение, которое невозможно испытать на подготовленном склоне, где вы ориентируетесь в двух измерениях. Снег плотно утрамбован и вы двигаетесь преимущественно вперед-назад и вправо-лево. Но в глубоком снегу все по-другому. Вы тонете, и появляется третье измерение — вертикальное, ощущение будто вы парите или летите (...возможно именно это и является главной причиной, почему Телемаркеры любят глубокий снег!). Но с другой стороны, этот самый глубокий снег может являться серьезной проблемой для неопытных лыжников.

Есть преимущества в использовании мягких лыж при катании в глубоком снегу, т.к. они поворачивают легче, даже при малых скоростях. Конечно, на подготовленном склоне вы столкнетесь с тем, что мягкие лыжи не ведут себя подобно их жестким аналогам, вследствие того, что канты не имеют того агрессивного сцепления, которого требует утрамбованный снег и лед. Но для катания в пухлом снегу канты вовсе не требуются. Обе лыжи скользят по снегу всей своей поверхностью. Важно распределять свой вес равномерно и загружать нижнюю и верхнюю лыжи для лучшего скольжения.



Падения в глубоком снегу — обычное дело для телемаркера

Опора на обе ноги имеет огромное значение при повороте в глубоком снегу, так как вы используете поверхность обеих лыж как надежную платформу. Давление на снег оптимально, если разножка небольшая, и вы ведете лыжи максимально близко друг к другу — это не дает лыжам увязнуть в снегу. Все это, совместно с Телемарк движениями ведут к сладостной и прекрасной отдаче — вы нагружаете центр тяжести, сдавливаете снег, отпружиниваете вверх и с легкостью можете повернуть невесомые, разгруженные лыжи, несмотря на кажущееся сильное сопротивление снега.

И все-таки самым решающим фактором получения удовольствия от катания является правильная позиция. Чтобы защитить свои лыжи от зарывания в снег очень важно создавать минимальное давление на носки лыж. Переместите ваш вес назад, управляйте лыжами, увеличивая нагрузку на их заднюю часть, и старайтесь держать носки лыж на поверхности снега или над снегом.

Следующий важный фактор в глубоко-снежно-кайфовом катании — это палки. Если кольца, которые вы используете, маленькие, то уже через две секунды ваше катание превратится в муку. Все потому, что палки будут сильно тонуть в снегу и не смогут обеспечить требуемой опоры для оптимальной позиции. Решение: используйте большие кольца и увеличьте тем самым эффективность ваших палок.

Теперь о том, что можно оставить дома. Это ваш клевый шерстяной норвежский свитер. Нет никакой необходимости брать его с собой. Даже ни разу не упав, вы будете абсолютно мокрым от того снега, который поднимаете вверх каждым своим поворотом. Наденьте ветро- и водонепроницаемый горнолыжный костюм, и даже падения вперед головой в сугроб будут вам не страшны. Следующее, что нужно запомнить — смените ваши солнцезащитные очки на горнолыжную маску. Она обеспечит надежную защиту и великолепную видимость, и в отличие от солнцезащитных очков потребует серьезное падение, чтобы их потерять. Кстати, о падениях: В-С-Е-Г-Д-А надевайте наколенники, когда собираетесь кататься вне трасс!

Их цена гораздо более доступна, чем счет за восстановление вашей коленной чашечки хирургическим путем, к тому же выглядят раза в два круче, чем тот самый норвежский свитер, оставленный в шкафу. Еще одна вещь, которая позволит вам здорово выглядеть и обеспечит надежную защиту на диких и крутых склонах — это шлем. Лучше сто раз подстраховаться, чем один раз заполучить проблему. Обеспечив себя всеми перечисленными предметами безопасности, вы будете готовы к старту.

Катание в глубоком снегу технически мало отличается от трассового катания; единственное, что нужно запомнить — работу выполняют лыжи. Старайтесь поймать положение, когда лыжи превращаются в единую платформу, о которой говорилось ранее, и используйте эффект отдачи ваших лыж.



Быть спокойным и наслаждаться — вот что такое катание в глубоком снегу



Если глубина снега не превышает 30-40 см, то Телемарк техника та же, что и при катании по трассам. Сначала наклон в центр поворота и легкое контр-вращение в сторону следующего поворота. Чтобы завершить движения, вы, как обычно, используете одинаково нагруженные лыжи. Т.е. ваше перемещение происходит безо всяких вертикальных движений (вверх-вниз).

Ситуация изменяется, когда вы сталкиваетесь с более глубоким снегом, со снегом, покрытым настом, или мокрым снегом. Здесь вам может помочь только одно: резко и энергично поджимайте ноги под себя и разворачивайте лыжи в другую сторону, используя вертикальные движения в полной мере. Также вы можете использовать внешнюю руку как дополнительную помощь. Если вы будете выносить ее со взмахом вперед и при этом активно использовать вертикальные движения, то сможете выполнять хорошие и независимые повороты, даже в сложных условиях.



Немаловажное значение при выполнении независимых поворотов имеет достаточная скорость. Скорость позволяет не только выразительно кататься, но и помогает в совершении каждого поворота в отдельности.

Для нас это значит: короткие и достаточно быстрые повороты, близкие к линии спуска. Для того, чтобы быть максимально близко к линии спуска, нужно двигаться быстро и с легкостью. Хороший укол палками также немаловажен: он дает вам ритм и позволяет телу возвращаться в правильную позицию в каждом повороте.

В заключении важно добавить, что кататься в глубоком снегу нужно гораздо более внимательно, чем на укатанной трассе. Состояние снега может меняться каждую секунду — только что вы катили по колёно в свежем снегу, а через пять метров уже выскакиваете на заструги, которые резко тормозят ваше движение, и в итоге, вы летите кувырком.



Никаких друзей в дни фрирайда!

Что уже умею

- Короткие повороты
- Равномерная загрузка обеих лыж
- Уколы палками
- Динамичное начало поворотов и энергичное вращение торсом
- Компактная стойка
- Узкое ведение лыж
- Короткие повороты вдоль линии падения

Чему хочу научиться

- Катать в третьем измерении
- Делать повороты в задней стойке
- Заканчивать поворот на плоских лыжах
- Развивать ощущение, что стоите не на двух, а на одной большой широкой лыже, которая не может уйти под снег
- Не бояться скорости
- Двигаться динамично по линии падения
- Прodelывать взрывную разгрузку вверх, в глубоком снегу или в случаях настовой корки



Скажите “НЕТ” страху в глубоком снегу



Глубокая стойка

Что необходимо сделать

- Расслабленное положение
- Глубокая позиция и в тоже время прямая осанка

- Положение лыж близкое в линии падения для развития большей скорости
- Узкое ведение лыж
- Равномерное распределение веса на лыжи
- Преодоление сопротивления снега за счет большой скорости и использования собственной энергии
- Избегайте неконтролируемых движений и неожиданной смены на-грузки.

Катание в пудре

- В пушистом глубоком снегу достаточно легко достичь той техники, о которой только что говорилось, безо всяких проблем. Не кантуйте лыжи, скользите, используя всю их поверхность; ваше тело должно слегка быть позади, чуть нависая над хвостами лыж.



Отклоните туловище немного назад

- Поджимайте ноги во время смены лидирующей лыжи и поворачивайте лыжи находясь на линии падения склона не выталкивая их из под себя
- После этого ваши лыжи снова окажутся нагруженными, а снег, реагируя на их давление, вытолкнет вас вверх и следующий поворот дастся без особых усилий

Плотный глубокий снег/снег с настом

- Низкая позиция тела в начале поворота
- Одновременно с уколom палками начинайте разворачивать плечи в новом направлении



Тело немного закручено

- Обе ноги резко поджимаются под себя. Используйте палки как дополнительную опору
- Поворот лыж осуществляйте одновременно с «разгрузкой вверх» вне контакта со снегом
- Повернув лыжи в воздухе, выпрямитесь или немного расслабьте тело
- Согните ноги вновь только для приземления и верните тело в ту сгруппированную позицию, с которой начинался поворот, и будьте готовы к следующему

Как можно этому научиться

- Короткие повороты на пологом и ухоженном склоне (с использованием вертикальных движений и без них)
- Длинные траверсы и спуски прямо вниз по целиаку, чтобы привыкнуть к неглубокому снегу и найти правильную позицию; после попробуйте менять ноги, не меняя траектории.
- Разгонитесь вниз по склону и сделайте длинный телемарк-поворот, заехав при этом в верх по склону.
- Сделайте серию телемарк-поворотов на несложном склоне, с не очень глубоким снежным покрытием.



- Катитесь рядом с красивым следом и старайтесь повторить его.
- Покатайтесь вместе с хорошим телемаркером по глубокому снегу и попробуйте поймать ритм его поворотов
- Представьте, что вы — дельфин, который выпрыгивает из воды при смене направления, разворачивается в воздухе и снова занывает в снег
- Динамично переносите внешнюю руку в новое направление
- Активнее работайте палками
- Чтобы проконтролировать себя, осмотрите след вашего спуска — убедитесь, что следы уколов ваших палок были симметричным и постоянным, чтобы повороты делались регулярно, возможно, ваши дуги неравновелики. Или вы заканчиваете поворот слишком рано или идете не по линии спуска, а слишком долго траверсируете (ваш след похож на форму гладкой **S** или ломаной **Z**?)
- Со временем увеличивайте скорость, крутизну склона и глубину снега.

3.2.5 Лыжный туризм (ski tour)

(Или по-французски - *Randonee*)

Зачем все время кататься на подготовленных трассах, оборудованных подъемниками? Рано или поздно каждый телемаркер становится одержимым в своем желании прокатиться по целине. Длинные очереди на подъемник, трассы с бесчисленными количеством других лыжников и сноубордистов и скольжение вниз по склону, который бесконечно широк и без единой кочки, совсем как автобан, все это смертельно наскучит спустя какое-то время. И как следствие, все больше и больше телемаркеров бросают вызов дальним склонам, чтобы покорять горы и вершины и кататься так, как когда-то катались их прадеды.



Переполненные трассы приводят к тому, что все больше и больше телемаркеров предпочитают лыжные путешествия

Вы можете ощутить себя крохотным и слабым, впервые оказавшись в уникальном зимнем мире снега и гор. Но с каждым новым путешествием и даже с каждым следующим шагом вы будете влюбляться в тишину и уединение и, в конце концов, ощутите доверие к горам, которые вас окружают. Каждый, кто испытал это пьянящее чувство, которое дарят горы, может понять, почему лыжные путешествия становятся страстью длиной в жизнь.



Подняться в гору самому совсем не просто. Но как только вы поймете свой ритм, каждый шаг, который стоит усилий и напряжения, становится частью получаемого опыта. Не говоря уже о том блаженстве, которое вы испытываете, когда достигаете вершины и видите сотни и сотни вертикальных метров паудера или весеннего снега, лежащего у ваших ног.

Чтобы зимняя сказка стала реальностью и не превратилась в кошмар, существует несколько условий и мер предосторожности, которые стоит обсудить. Лыжное приключение становится божественным только для тех, кто может оценить всю опасность. Вы должны суметь правильно оценить свои способности, равно как и свою физическую подготовку и, естественно, риски схода лавин, которые особенно опасны для жизни, поскольку их нельзя увидеть.

«нет риска — нет веселья!» - популярная фраза не только среди сноубордистов. Швейцарский «король лавин» Вернер Мунтер отвечает: «нет пределов — нет жизни!»

По этой причине каждый телемаркер должен фокусировать внимание на безопасности. Вы можете снизить риск до минимума, если подготовитесь со всей ответственностью и обдумаете каждый свой шаг перед путешествием по нетронутым местам. Быть хорошим телемаркером

совсем не обязательно означает, что вы хороший альпинист. Лучшее, что можно сделать, когда вы впервые отправляетесь в неизвестное для вас место — это пойти вместе с гидом или с опытными друзьями и помните, что для лыжных путешествий необходимо специальное оборудование.



На крутых и скалистых местах подъема вам необходимо снять лыжи

В первую очередь, лыжи для туризма должны быть легкими — вы сохраните много сил на подъеме. Вам будет легче их повернуть на спуске, даже в настовой корке или в мокром снегу. Телескопические палки имеют преимущество, т.к. вы можете менять длину от той, с которой удобно подниматься вверх, до той, которая подходит вам для спуска.

До того, как новые крепления 7tm появились на прилавках, лучшим вариантом были крепления 3pin, т.к. у них нет телеграммы и они очень легкие. Сегодня с новыми технологиями от 7tm у вас есть и преимущества 3pin, и комбинированная телеграмма, которая на подъеме позволяет минимизировать воздействие лягушки с помощью регулировочного винта.

Одна из неотъемлемых частей оборудования — подпятник. Пластиковая или проволочная скобка позволяет приподнять пятку на 4 см от лыжи, тем самым облегчая подъем на крутых участках. Скоба находится на задней части крепления или на лыже под пяткой и при необхо-

димости вы можете с легкостью начать ее использовать, просто подняв пятку и выдвинув скобу. Возможно, даже более необходимая часть оборудования — это камус, которые, как правило, приклеиваются к скользяку и позволяют подниматься в гору на лыжах. Если же становится слишком круто и скользко, то нужно снять лыжи или установить лыжные настовые кошки.

Другие важные предметы вашего оборудования для внетрассового катания — это лавинный маяк, щуп и лопата, а также необязательное противолавинное оборудование: так называемый ABS-рюкзак. Он имеет воздушные надувные карманы. При попадании в лавину вы можете активировать систему быстрого надува. Предполагается, что надутые карманы удержат вас на поверхности лавины и не дадут вам уйти под нее. Система дыхания Avalung позволяет дышать под снегом, если вас накрыло лавиной, создавая тем самым главные условия для жизни по крайней мере в течении часа, пока спасатели добираются до вас.



Лучший способ подготовиться к путешествию и знать все о безопасности — это посетить специальные курсы, которые проводят различные горные клубы и школы альпинизма. Вы научитесь не только выбираться из лавин, но и тому где, как и почему сходят лавины.

Ответственные альпинисты-лыжники — не рьяные адреналиновые наркоманы, бросающиеся на гору, не имея никакого опыта и необходимого оборудования.



Глубокий снег — награда за тяжело давшийся подъем

Только в случае, если соблюдены все меры безопасности, как до путешествия, так и во время него, становится возможным наслаждаться снежным миром в высшей степени, без риска и вдали от скопления людей.

Что уже умею

- Короткие повороты
- Динамичное начало поворотов (например, повороты прыжком)
- Катание в разных местах и по разному снегу
- Хорошая физ. подготовка

Что необходимо знать, чтобы спланировать путешествие

- Необходимое условие для настоящего успеха самого слабого участника восхождения - решительность
- Каждый тур должен быть спланированным, но при осуществлении нужно руководствоваться существующим состоянием снега и лавиноопасностью
- Необходимо оценить длину пути и перепад высот. Если вы достигли вершины и хотите начать спуск, вы не должны быть окончательно измотанным — это повысит риски и опасность спуска для всей группы.
- НЕ ДОВОДИТЕ ДО АБСУРДА!



Ответственные телемаркеры — не безрассудные авантюристы

Что мне нужно для лыжного похода

- **Камус:** он должен соответствовать размерам лыж, это условие особенно важно для лыж с боковым вырезом. В магазинах можно найти уже готовые камусы, но, тем не менее, вам нужно точно проверить размеры, потому что шкурки начали нарезать под определенную геометрию лыж только с 2001 года. Также есть камусы, которые можно подрезать вручную (например, Ascension от Black Diamond). Требуется немного опыта и очумелые ручки.

Лучшие испытанные шкурки те, которые вы приклеиваете и закрепляете скобками, так называемые «glued strap-on skins». Они одеваются с помощью хвостового фиксатора и резинового наконечника и приклеиваются к основанию лыжи. Идеально подогнанный камус закрывает всю скользящую поверхность, за исключением кантов.

Не забудьте проверить хвостовой фиксатор и резиновый наконечник перед тем как начать путь, они должны быть достаточно широкими, чтобы соответствовать концам ваших лыж.

- **Настовые кошки:** они используются, чтобы не скользить по плотному, леденистому и крутому участку подъема, повышают безопасность в подобных случаях и крепятся либо к ботинкам, либо прямо на крепления. Есть один минус кошек: в магазинах нет кошек, которые бы подходили различным типам креплений. Как выйти из ситуации? Можно приобрести пару скитурных кошек (например, для креплений Fritschi Diamir) и прикрепить или приклеить их к ботинкам с помощью ремней или клейкой лентой.
- **Телескопическее палки:** такие палки могут изменяться в длине. Для подъема они могут быть вам по пояс, а для катания в глубоком снегу излюбленная длина — по ребра или даже выше, в зависимости от глубины снега. Еще один большой плюс таких палок — это возможность использовать их как лавинный щуп (пример, Black Diamond).
- **Лавинный маяк:** никогда не путешествуйте без него! Он всегда должен быть надет как можно ближе к телу (лучше всего одеть его прямо на нательное белье). Если вы будете носить его в кармане штанов, под курткой или в рюкзаке, что совсем плохо, то его может сорвать с вашего тела обрушившейся лавиной. Внимательно проверьте передатчик перед путешествием! Для этого один из участников группы устанавливает передатчик на «прием», а остальные ходят по очереди



Прыжки: необходимость или выпендреж?

вокруг него на дистанции 5-8 метров с передатчиками, установленными на «передачу». После такой процедуры, тот участник, который был настроен на «прием», настраивается на передачу сигнала и проверяется любым из участников группы с настройкой на «прием». Если в каждом из случаев сигнал поступал, значит, передатчики в порядке! И не забудьте включить все передатчики на режим «передача» после проверки!

До того, как вы отправитесь в горы, вы обязательно должны потренироваться в домашних условиях — читать инструкцию в непредвиденном случае будет некогда.

- **Щуп и лопата:** если у вас не будет щупа и лопаты, то передатчик теряет свою ценность, поскольку вы сможете только приблизительно определить место положения засыпанных товарищей, но не сможете выкопать их из под снега!
- Кое-что из тех вещей, которые не хотелось бы забыть дома: аптечка первой помощи, карты, компас, альтиметр, дополнительное белье и

одежду, еду и напитки, солнцезащитный крем и очки, а также что-то из дополнительного оборудования, о котором уже говорилось, - это ABS-рюкзак или Avalung.

Как себя вести в лыжном маршруте

- Начинайте неторопливо, найдите свой ритм и приспособьтесь к скорости вашей группы, погоде и особенностям местности.
- Сделайте небольшой перерыв спустя 15-20 минут, снова проверьте ваше оборудование и выпейте или перекусите что-нибудь. После этого вы сможете продолжить путь с неизменной, скоростью. Двигайтесь не на пределе своих возможностей.



Катание в паудере не должно иметь конца

- Все время следите за тем, как одеты. Вы можете начать путь утром, надев дополнительную теплую флисовку или виндстоппер, и снять все в течении дня, если станет жарко. Если выглянет солнышко, то не помешает намазаться солнцезащитным кремом и надеть очки — это действительно очень важно в тот момент, когда вы находитесь на высоте 2500 м весной!
- В течении дня вы должны следить за тем, что едите и пьете достаточно, иначе рискуете получить обезвоживание организма. Поэтому отдайте предпочтение еде вроде шоколада и энергетических батончиков, чем ветчине, сыру и другой тяжело усваиваемой пище.
- Делать достаточно перерывов, чтобы предотвратить истощение/изнеможение. Не забывайте, что вам еще катиться вниз на лыжах по столь прекрасному и манящему снегу!
- Когда идете, следите за тем, чтобы ваш вес передавался той лыже, на которую вы встаете. Убедитесь, что вы распределяете вес равномерно: от пальчиков, до пяточек.
- Другая нога просто продвигается вперед, не поднимаясь вверх. Это экономит много энергии. Поднимать ноги нужно лишь в том случае, когда вы прокладываете новую тропу.
- Шагайте, на сколько можно, широко. Единственное исключение — крутой участок.
- Сохраняйте плоское положение лыж, когда идете, таким образом, весь камус будет цепляться за снег. Старайтесь делать это и на крутом участке, поскольку ваши канты не выдержат и половины того, что могут выдержать камусы!
- Если вы прокладываете новую тропу, важно, чтобы лыжи находились на одном уровне. Они должны идти вровень и параллельно друг другу. Путешествие выматывает в большей степени, если лыжи на разной высоте.
- Ваши палки втыкаются сбоку для стабилизации шагов, также как и при классическом скольжении по пересеченной местности. Если становиться круто, то лучше опираться на них, удерживая чуть позади.
- На участке круче, чем 30гр вам необходимо траверсировать. Для изменения направления нужно освоить прием «переброс лыжи».



Сначала безопасность! Шлем всегда защитит вас, особенно в глубоком снегу

На таком уклоне стоит подключить подпятники, без них камус будет плохо держать. Прежде чем двигаться в новом направлении убедитесь, что «переброс лыжи» проделан аккуратно, а то улетите со склона.

- Судя по тому количеству снаряжения, которое необходимо в путешествии, ваш рюкзак должен быть достаточно тяжелым. Придется внести коррективы в манеру катания по свежему или весеннему или настовому снегу. Имейте в виду, что тяжелый рюкзак будет тянуть вас назад. Конечно, сложный снег требует от вас задней стойки, но не настолько же! Попробуйте сдвинуть свое тело немного вперед. Настройте свой рюкзак так, что бы он плотно контактил в верхом туловища. Это даст вам большую стабильность в сложных и непредсказуемых ситуациях на склоне.



3.2.6 Соревнования и гонки в телемарке

Соревнования по горным лыжам всегда были воистину впечатляющим зрелищем.



Еще когда Сондре Норхейм со своими друзьями из провинции Телемарк прыгал через бугры или катил по Хасбери Хилл в Кристиани, и зрителям, и самим спортсменам было на что посмотреть!

В телемарке, также, как и в обычных горных лыжах, существуют регулярные национальные и международные соревнования, проводящиеся в течение всего года. Первый чемпионат мира был проведен в 1987 году в Норвегии, в Хемседал и с тех пор проводится регулярно в разных странах.

Гонки кубка мира предваряются серией этапов, проводящихся в Альпах, Скандинавии, Северной Америке. Но это далеко не единственные соревнования — существуют еще многочисленные национальные гонки, такие как чемпионаты Швейцарии, Австрии, Германии и США.

Также как и в обычных горных лыжах, соревнования проходят в нескольких дисциплинах — гигантский слалом, параллельный слалом, классика и спринт.

Все эти четыре дисциплины призваны продемонстрировать разнообразие телемарка. Например, параллельный и гигантский слалом включают в себя прыжок с небольшого трамплина.

Гонка в Классике и Спринте включает в себя следующие элементы — участник проходит фрагмент слаломной трассы, делает разворот на 360 градусов в специально подготовленной зоне, прыгает с трамплина и пробегает короткую дистанцию до финишной прямой. Одно из других отличий от правил горнолыжных гонок заключается в существовании судей на трассе. Они наблюдают за чистотой стиля прохождения поворота.

К примеру, если смена делается с приставкой ноги или разножка короче, чем длина стопы, гонщики получают штрафные секунды. То же самое для прыжков: если приземление производится не в телемарк-позиции или лыжник не долетел до «минимальной» отметки (обычно диапазон 10-20 метров), он также получает штрафные секунды, которые добавляются к общему времени прохождения трассы по окончании гонки.



«Королевской дисциплиной» для телемаркера считается Классика. В этих соревнованиях лыжник выступает в трех разных категориях — прыжки с трамплина, беговые лыжи и гигантский слалом. По трассе гиганта нужно пройти как можно быстрее и набрать как можно меньше штрафных секунд. Прыжок, который чаще всего выполняется в середине трассы, необходимо выполнить на максимальной скорости и преодолеть при этом минимальную отметку.

На пути к финишной прямой лыжника ждут фрагмент слаломной трассы и обязательная секция конькового хода, обычно длиной от 800 до 1500 метров. Для того чтобы достичь нужной скорости, спортсмены выходят на трассу Классика с очень длинными беговыми палками, что означает, что слаломные фрагменты проходятся без укола палками.



Типичная трасса Классики: сверху участок гигантского слалома, разворот на 360° в середине, прыжок с трамплина, вторая очередь гиганта с тормозящим разворотом на 360° и, в финале, беговой участок

Помимо трамплина и секции конькового хода, трасса Классика включает в себя один или два тормозящих разворота на 360 градусов. Общее время прохождения трассы колеблется в интервале от 150 до 270 секунд.

Кроме Классики, которая проводилась впервые в 1986 во Врадале, Норвегия, существует так называемый Спринт, который был добавлен в программу соревнований в 1998 году. Это гонка включает в себя те же элементы, что и большая Классика, с той лишь разницей, что трасса короче и имеет два трамплина.

Для зрителей эти соревнования гораздо более интересны и зрелищны, потому что с одного места они могут наблюдать практически всю трассу.

Обычно трасса Спринта содержит 20-25 вешек, трамплин, секцию конькового хода и минимум один тормозящий разворот на 360 градусов. Общее время прохождения трассы составляет примерно 60 секунд, превышение трассы — от 300 до 500 метров.

Гигантский слалом очень похож на классическую гонку горнолыжников, поскольку он включает в себя лишь пару специфических телемарк-компонентов — прыжки и судьи на дистанции, которые следят за чистотой стиля. Трасса для гиганта обычно имеет превышение 250-400 метров и два трамплина.

Параллельный слалом, когда два участника спускаются рядом друг с другом, проводится по так называемой системе К.О. Превышение трассы составляет до 100 метров, а максимальное время прохождения — 25 секунд, в течение которых нужно преодолеть 12-18 флажков. До сезона 1997-98 существовало жесткое ограничение касательно лыж, используемых в гонках.



Скорость и техничность - оба параметра очень важны в гонках

Правила определяли максимальную ширину лыжи — 73 мм, минимальную — 63мм. Теперь это ограничение отменено, и сейчас спортсмены свободны в выборе снаряжения для гонок. Существует только одно



правило — на официальных FIS-гонках необходимо использовать шлем и отстегивающиеся безопасные крепления.

Если однажды вы захотите участвовать в гонках, не нужно стремиться соперничать сразу с сильнейшими спортсменами — почти в каждом соревновании существует так называемый «фан-класс» (для спортсменов-любителей) и мастер-класс (для гонщиков старше тридцати), где можно и посоревноваться, и получить удовольствие.

**Что уже умею**

- Кантование
- Равная загрузка обеих лыж
- Быстрая смена лыж
- Катание с отклонением бедра
- Начало поворота с предварительным вращением и наклоном
- Повороты короткого и длинного радиуса

Чему хочу научиться

- Катание без укола палками
- Катание в постоянной низкой стойке
- Лидирующее колено под прямым углом
- Очень быстрая инициация поворота

Что необходимо сделать

- Не совершать вертикальной работы, сохраняя постоянную нагрузку на кантах, оставаясь в безопасной, компактной и аэродинамической стойке.



Компактная стойка телемарк гонщика

- Не использовать укол палками — палки используются только для поперечной стабилизации после выхода из поворота
- Смена лидирующей лыжи при постоянно низкой стойке, что влечет

за собой «разгрузку вниз» - то есть, в момент закантовки ноги выходят из-под корпуса вбок.

- Непрерывно ведите лыжи на кантах
- Совершайте быстрые перекантовки
- Равномерно загружайте обе лыжи — правильное распределение давления без ярко выраженного импульса обеспечивает хорошее держание кантов на жестком насте и льду
- Используйте легкое предварительное вращение туловищем, при этом инициацию поворота начинайте наклоном в сторону поворота
- Интенсивно выносите бедро внутрь поворота, это обеспечит вам наилучшую закантовку
- Акцентируйте загрузку задней ноги во второй и третьей фазах поворота — лидирующая нога строго под прямым углом, что позволяет подгрузить заднюю лыжу.



Обе лыжи равномерно загружены



Сдвиг бедра увеличивает загрузку кантов

Как можно этому научиться

- Накатывайте карвинговые повороты со строгим контролем всех элементов на ухоженном склоне
- Катайтесь на кантах без палок или, не совершая уколов палками
- Катайтесь без вертикальной работы (держите нижнюю стойку)
- Катайтесь с акцентированным выводом бедра в сторону поворота
- Катайтесь, держа лидирующую ногу строго под углом 90 градусов в колене
- Больше катайтесь по размеченной трассе и тренируйтесь на слаломной трассе



5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Позвольте совершенно точно уверить вас в одном, телемарк — это куда больше, чем еще один прикольный вид спорта. Эта техника основывается на более чем 150-летней традиции, и мы очень этим гордимся.

Скептически настроенные критики частенько спрашивают нас, почему не появляется ничего нового или современного, почему мы постоянно обращаемся к прошлому?

Но нам, фрихиллерам, нравится оглядываться назад — мы движемся вперед и, в то же время, не забываем, о том, с чего все началось.

Именно поэтому телемарк стал для многих людей чем-то вроде жизненной философии.

В один прекрасный день они из любопытства пробуют сделать свой первый поворот в телемарк-стойке — и все, они попались.

Телемаркинг никогда не станет модным, подобно сноубордингу — но разве мы к этому стремимся? Разве мы хотим, чтобы наш спорт стал таким же коммерциализированным, как вся бордовая тема?

Мы лучше выберемся из толпы и будем просто наслаждаться зимой, снегом и горами вместе со своими друзьями. Мы можем делать практически любые вещи при помощи всего лишь пары лыж и ботинок — карвить на жестком склоне, подниматься к целине в горах, проходить длинные дистанции как лыжные туристы, и даже любые прыжки и приземления нам подвластны!

До момента возрождения телемарка в 1990 никто, кроме нескольких, по-настоящему опытных лыжников, не мог позволить себе кататься по подготовленным склонам и глубокой целине в старом норвежском стиле. С появлением первых пластиковых ботинок, более широких лыж и безопасных креплений, этот малораспространенный вид спорта, конечно же, не стал мегапопулярным, но, тем не менее, он продолжает привлекать все больше и больше людей.

«FREE YOUR HEEL, YOUR MIND WILL FOLLOW»

6. ЛИТЕРАТУРА

BAHNI M./BATTANTA, P./ZURBUCHEN, M.: Swiss Telemark.
The Spirit of Skiing. Video VHS, Magglingen 1997.

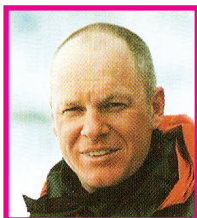
KLEPPEN, H.: Telemarkskiing — Norway's Gift to the World. Oslo 1986.

O'BANNON, A./CLELLAND, M.: Allen & Mike's Really Cool Telemark
Tips. Canada 1998.

PARKER, P.: Free-heel-skiing. 2nd edition, Seattle 1995.

RYERSON, N.: P.D.Q. — Telemark Technique. Aspen 1997.

7. КОМАНДА АВТОРОВ



Patrick Droste

Patrick Droste родился в 1964 году. Сертифицированный инструктор, работал спортивным редактором в издательстве Hamm (Германия), и является сертифицированным Телемарк инструктором (сертификат DSV, Немецкая лыжная ассоциация)

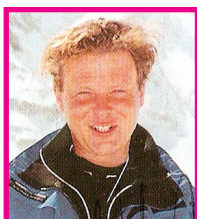


Ralf Strotmann

Ralf Strotmann родился в 1963 году. Работал учителем математики и физ-культуры в Высшей Школе в Olpe, Германия.



Uta Rademacher



Peter Musch

Перевод на английский

Peter Musch (Munich)

Фотографы

Uta Rademacher (Berlin)

Andreas Rother (Werne-Stockum)

Демонстраторы

Ueli Baerfuss

Wolfgang Glasmeier

Mathias Hediger

Masa Inagaki

Frank Obermaier

Yvonne Peters

Jan Schapmann

Andy Schmeck

Peter Stannecker

Над русской версией работала команда www.telemark.ru

Залина Акоева (Zalina)

Валерия Мирошина (Valerik)

Равиль Насретдинов (Равиль)

Артем Одобеско (Pahar_de_Jin)

Евгения Рубаненко (DizoBa)

Алексей Руднев (Skuns)

Анна Фокина (Dacosta)

перевод

перевод

перевод

перевод

сканирование

перевод, редакция, верстка

перевод

8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОТОГРАФИЙ

Фото на обложке: Uta Rademacher und Peter Musch

Фотографии: Uta Rademacher und Peter Musch

Фотография
на стр. 134: Andreas Rother

Иллюстрации: Yvonne Peters

Дизайн обложки: Birgit Engelen, Stolberg

TELEMARK SKIING

THE BOOK

THE AUTHORS

For many years Telemarking has been valued a winter sport for skiers who got stuck in the past – until now, as fans of the free heel carve the sharpest turns in the snow. Some Telemarkers prefer groomed slopes, while others get their kicks in serious and steep terrain. The wide range of use of the modern equipment allows ultimate fun in any situation.

This book is dedicated to show how beginners can easily learn the Telemark technique in a four-step method of exercises. Experienced Telemark freaks get tips on how to improve their skills in mogul skiing, carving, racing and short turning. In addition, this book gives insight into the history of Telemark skiing, an overlook about the present equipment and includes a "Tele-Guide", in which the best Telemark resorts are being introduced.



Patrick Droste, born in 1964, works as a sports editor for a newspaper in Germany and is a qualified Telemark instructor of the DSV (German Ski Association).

Ralf Strotmann, born in 1963, works as a sports and mathematics teacher at a high school in Olpe, Germany.

Both authors have competed as members of the master class in national and international competitions and are leaders of the resort "Nordic skiing" at the SPORTS association for ski and sports instructors. Together they already have published two books about Telemark skiing.



ISBN 1-84126-082-



9 781841 260822

www.m-m-sports.com