

OFF-PISTE „OFFPÍSTOVÁ KLINIKA 3“

KRUSTA

POKUD JSEM MINULE PSAL, ŽE JÍZDA V BOULOVATÉ TRATI JE PRAVDĚPODOBNĚ NEJVĚTŠÍM

POSTRACHEM VŠECH LYŽAŘŮ, LHAL JSEM. VÍM, SLIBEM NEZARMOUITÍŠ, ALE PŘIZNÁVÁM SE VEŘEJNĚ. ZAPOMNĚL JSEM TOTIŽ, ŽE DNES BUDU PSÁT O KRUSTĚ.

Takže stejně jako v minulém i předminulém díle bychom mohli naši poradnu šmahem ukončit jednoduchou radou. „Jak lyžovat v krustě? Nejlépe když tam vůbec nepolezu.“ Jenže na rozdíl od boulí nebo hlubokého sněhu, strmých svahů a rozježděného jarního těžkého sněhu krustu opravdu nemusím. Ve všem ostatním si s oblibou zalyžuji, boule cíleně vyhledávám, ale krustě se opravdu vyhýbám. Tam je totiž „každá dráha ráda“, jak říkal jeden z mých kolegů. Díky bohu se s krustou nesetkáváme tak často a už vůbec ne na sjezdovce, takže se jí můžete celý svůj lyžařský život dokonale vyhýbat. (Snad jen vyjma krizových dnů, kdy „ledová krusta sevřela Prahu“ a podobně. Zadejte příteli googlovi pojem ledová krusta a uvidíte, kolikrát jste již byli sevřeni touto nestvůrou).

Krusta

Sevření je totiž ten pravý termín, který nás při jízdě v krustě provází. Krusta vzniká na povrchu sněhové pokrývky za mrazivých dnů, kdy mají sluneční paprsky dostatečnou sílu na roztopení povrchu sněhové pokrývky, nebo naopak na jaře jako důsledek dešťové, sluneční nebo fénové oblevy. Výsledek je nakonec velmi podobný. Různě silná kůra na povrchu, která se pod vámi někdy propadá, někdy ne a nejčastěji je to v každém oblouku jinak. Pokud je krusta zcela typická, vaše lyže se proboří o několik centimetrů níže a vaše boty sevře ledový příkrov,

kteří vás brzdí a lyže ne a ne vytáhnout ven na povrch. A když se to konečně povede, pravděpodobně nějakým prudkým záklonem si začnou zatáčet, kam samy chtějí, cukají vámi jednou dopředu, jednou dozadu, jednou do strany. Tady je opravdu každá rada drahá a zcela jistě se nikdo nesnaží v takovém terénu jezdit opakovaně, takže jde většinou jen o to dostat se pryč. Pokud se do krusty dostanete, použijte techniku na hluboký sníh. Prvotně se snažte stejně jako v hlubokém sněhu našlapovat jako při chůzi na vajíčkách. To znamená snažit se dělat, že tam vlastně vůbec nejsem, aby se krusta pokud možno neprobořila. Základními pravidly je tedy minimální hranění, úzká stopa pro lepší rozložení váhy na obě lyže zároveň, a tedy na větší plochu, žádné prudké pohyby. Naopak velmi jemné nadřiftování, větší poloměr oblouků a využití přirozeného poloměru lyží nám přispěje k nekonfliktnímu průběhu jízdy. Když už se ale začnete propadat, jde do tuhého. V tu chvíli je třeba nasadit větší vertikální pohyb, který odlehčí lyže a v kombinaci s podsunutím nám již známým z hlubokého sněhu – přinejhorším v kombinaci s výskokem – pomůže dostat lyže na povrch a přehranit.



ONDŘEJ NOVÁK
majitel lyžařské školy a autor projektu SKIWITHME.cz

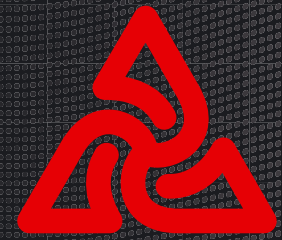
ZKUSTE SI NĚKOLIK CVIČENÍ:

- 1 Rozjeďte se na mírném svahu jen po spádnici, nebo i šikmo svahem a zkuste pohupováním v kolenou prociťt, zda se krusta propadá a jak moc
- 2 Snažte se udržet v centrální pozici nad lyžemi, žádný záklon ani předklon, který by vás mohl vytrést. Rozjeďte se po spádnici a zkuste malé přeskoky ze strany na stranu.
- 3 Jde to? Zkuste větší změnu směru. Nezapomente na zapíchnutí hole.
- 4 Pokud jste se dostali až sem, je téměř vyhráno. Zbývá se udržet v rytmu a najít nejbližší možné místo, kde lze z krusty vyjet zpět do bezpečí upravené trati.

NAKONEC SI SHRŇME ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO JÍZDU V KRUSTĚ:

- 1 Nikdy nezatěžujte lyže před spádnici, lyže se začnou příliš brzo utápět a skončíte v sevření, jako mi Pražané v úvodu.
- 2 Snažte se držet lyže v úzké stopě. Vytvořte tak větší a hlavně kompaktní plochu a riziko proboření se zmenší. Zbytečně nehraňte!
- 3 Pokud to jde, krustě se vyhněte!

➤ Příklad na viděnou na „normálním“ strmém svahu



MOOSE
YOUR SPORT PARTNER



**Vymyšleno hlavou,
vyrobena srdcem.**