

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

2008

Petr Stránský

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

Freeriding – soutěžní formy lyžování

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Petra Matošková, Ph.D.

Zpracoval:

Petr Stránský

Září 2008

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Freeriding – soutěžní formy lyžování

**Cíl práce:** Podat ucelený a komplexní přehled o závodním pojetí lyžování ve volném terénu – freeridingu. Pomocí ankety přiblížit názory na tento sport z pohledu závodníků.

**Metody:** Jedná se o explorativní typ práce, zpracované na základě analýzy dokumentů a ankety.

**Výsledky:** Byl vytvořen ucelený přehled o freeridingu na základě dostupné literatury. Zaměřili jsme se na počátky freeridingu a jeho historii, dále pak na soutěžní formy a pravidla tohoto sportu. Pomocí ankety jsme zjistili postoje závodníků k tomuto druhu lyžařského sportu.

**Klíčová slova:** Lyžování, jízda ve volném terénu, freeskiing, soutěže, pravidla.

## **ABSTRACT**

**Name of writing:** Freeriding – competition forms of skiing.

**Objective of work:** Compact and complex survey of ski-racing in the free rough – freeriding. By the help of public inquiry approach idea of this sport from the point of view of competitors.

**Used methods:** It's exploration type of writing based on documents analysis and public inquiry work up.

**Results:** Comprehensive review of freeriding was written on the basis of literature available. We concentrated on beginnings of freeriding and history of freeriding, subsequently on contests and rules of this sport. Based on the inquiry we found out the competitors attitude to this kind of skiing.

**Key words:** Skiing, free riding, freeskiing, contests, rules of competition.

Touto cestou bych chtěl poděkovat PhDr. Petře Matoškové, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít její zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za výbornou spolupráci Lubomíru Sušilovi z časopisu Snow. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

-----

Petr Stránský

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---

## Obsah:

1.	Úvod.....	8
2.	Cíle a úkoly práce.....	9
3.	Metodika práce.....	10
3.1	Charakter výzkumu .....	10
3.2	Výzkumný soubor .....	10
3.3	Metody výzkumu.....	11
3.4	Organizace výzkumu .....	12
3.4	Analýza dat .....	12
4.	Výsledky ankety.....	13
5.	Charakteristika freeridingu.....	19
5.1	Základní charakteristika.....	19
5.2	Historie a vývoj.....	19
5.3	Psychologické aspekty sportu .....	20
5.3.1	Hlavní psychologické důsledky zátěží.....	22
5.4	Kondiční charakteristika lyžování ve volném terénu .....	24
5.5	Bezpečnost a vybavení pro jízdu ve volném terénu .....	26
5.5.1	Bezpečnost při freeridingu .....	26
5.5.2	Výstroj.....	29
5.5.2.1	Ostatní doplňky.....	33
5.5.3	Výzbroj.....	36
5.6	Soutěžní formy freeridingu a jejich pravidla .....	40
5.6.1	Big Mountain.....	40
5.6.1.1	Kategorie pravidel podle IFSA.....	43
5.6.1.2	Kritéria pro rozhodčí, které doporučuje ISFA.....	44
5.6.1.3	Organizační a soutěžní záležitosti.....	46
5.6.2	Inferno .....	47
5.6.3	Chinese downhill .....	47
5.6.4	Red Bull Hike & Ride .....	48
5.7	Oblasti vhodné pro freeriding .....	50
5.7.1	Freeriding v Čechách .....	50
5.7.2	Freeriding v Evropě a ve světě .....	51
5.8	Soutěže ve freeridingu, jejich členění a místa konání .....	58
5.9	Osobnosti freeridingu u nás a ve světě .....	64
6.	Závěr.....	68
7.	Použitá literatura .....	69
8.	Přílohy .....	71

# 1. Úvod

Lyžařský sport za dobu své existence prošel řadou změn a stále má dominantní postavení na poli zimních sportovních aktivit. Lyžování zažilo v posledních letech mnoha změn. Příchod carvingové techniky, velký vliv snowboardingu atd. Freeskiing je nové odvětví lyžování reprezentující generaci mladých sportovců, výrazně ovlivněných extrémními sporty a kulturou založenou na nevšedních zážitcích a adrenalinových aktivitách.

Domníváme se, že stoupající oblíbenost lyžování ve volném terénu úzce souvisí s masivním rozvojem extrémních sportů a veškerých adrenalinových aktivit. Ty se v poslední době staly nedílnou součástí moderní kultury ovlivňující generaci mladých sportovců. V dnešní uspěchané době plné stresu a stereotypu se lidé snaží často uniknout do prostředí, které jim poskytne velmi silný duševní a tělesný prožitek, umožňující jim opětovný návrat do „normálního“ života. Tímto prostředím je ve většině případů divoká příroda se všemi jejími živly. Místo, kde je člověk odkázán pouze na vlastní schopnosti a síly. Freeride je ve své podstatě návratem ke kořenům lyžování. Lyžování, při kterém si sám jezdec vybírá kudy, kam a jak pojede.

Hlavním cílem naší práce je představení a charakteristika netradičního, a v poslední době stále oblíbenějšího, odvětví lyžování. Jelikož poznatků charakterizujících závodní pojetí tohoto sportu není mnoho, rozhodli jsme se analýzou dostupných dokumentů vytvořit ucelený přehled, který by tuto problematiku více objasnil.

Dvojnásobný mistr světa Big Mountain a současný předseda IFSA Chris Davenport říká že: *„Je možné zajít velice daleko, tam kam nikdo před tím nezašel. Vaše tělo i mysl na to ale musí být připravena“* (Schauer, 2003).



## **2. Cíle a úkoly práce**

Cílem této diplomové práce je podat ucelený a komplexní přehled o závodním pojetí lyžování ve volném terénu – freeridingu.

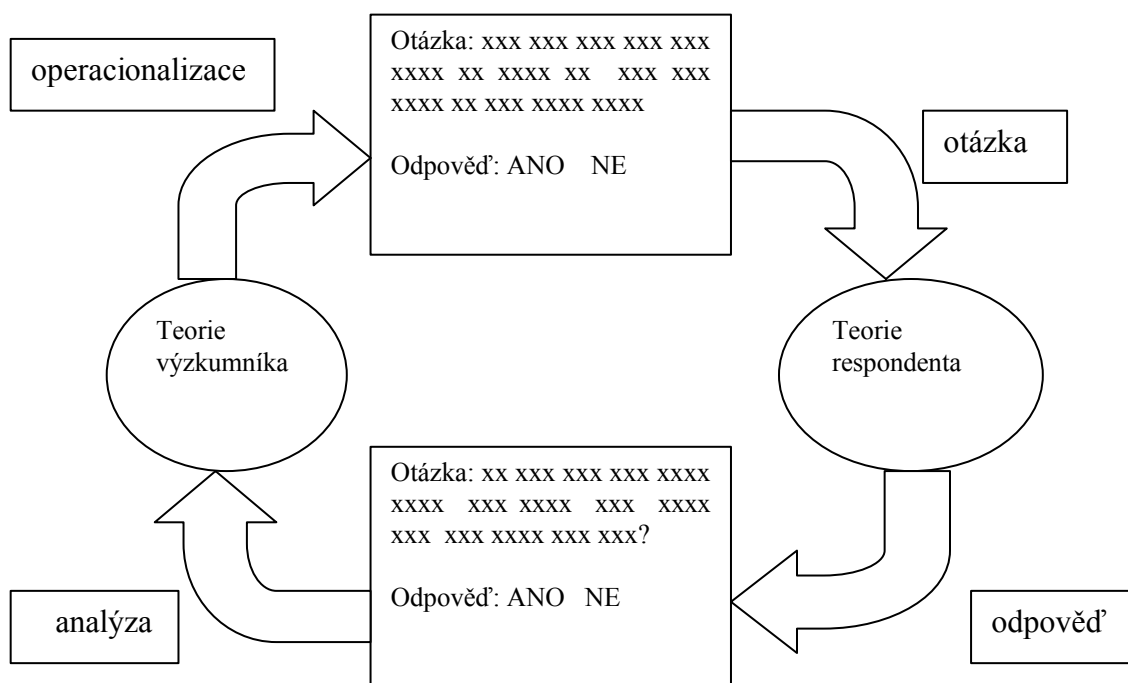
Pro splnění daného cíle jsme si vytyčili následující úkoly:

- Na základě prostudování metodologické literatury vytvořit anketu
- Vybrat soubor respondentů
- Zpracovat anketní šetření
- Na základě prostudování odborné literatury podat ucelený přehled o freeridingu z hlediska historického vývoje, soutěží a pravidel

### 3. Metodika práce

#### 3.1 Charakter výzkumu

Jedná se o explorativní typ práce na základě analýzy dokumentů a ankety. Cílem je vytvořit jednoduchý, neutrální stimul, aby se získala pravdivá odpověď od respondenta. Předpokládá se, že identické stimuly pro všechny respondenty umožní dobře porovnat odpovědi mezi jednotlivými respondenty. Analýza dat získaných pomocí přísně strukturovaného dotazování s uzavřenými otázkami je proto, na rozdíl od nestrukturovaného dotazníku, jednodušší. V krátkém čase lze získat mnoho odpovědí od řady osob. Celkově má proces získávání dat pomocí strukturovaného dotazování plynulejší průběh. V naší práci jsme zvolili dotazování pomocí ankety (Hendl, 1999).



Obr.1 (strukturální standardizované dotazování, Hendl, 1999)

#### 3.2 Výzkumný soubor

Anketu jsme podávali předním českým freeridistům, kteří tento sport provozují již několik let. Dotazovanou skupinu tvořily pouze lyžaři. Skupinu dotazovaných tvořilo deset respondentů, z toho 8 mužů a 2 ženy. Jejich věkové rozmezí bylo mezi 19 až 27 roky. Všichni dotazovaní pocházejí z České republiky. Dotazování formou ankety proběhlo pomocí emailu, a to hlavně z toho důvodu, že většina dotazovaných tráví čas mimo republiku.

### **3.3 Metody výzkumu**

Základní metodou výzkumu byla analýza dokumentů a anketní šetření. Jedná se o klasickou oblast kvalitativně – interpretativní analýzy. Analýza dokumentů nepracuje pouze s listinnými dokumenty, nýbrž s veškerým předmětným svědectvím, které může sloužit jako zdroj porozumění lidskému chování.

Tato rozmanitost znamená velkou výhodu tohoto plánu zkoumání. Otevírá přístup k informacím, které se v klasických zkoumáních pomocí testů a sledování chování neberou dostatečně v úvahu. Mluvíme o nereaktivním měření, tedy měření, které následuje jako reakce na nějakou realizaci plánu měření.

Pokud jsme určili, kde a od koho budeme sbírat data, zbývá rozhodnout, jakým způsobem požadované informace získáme.

Lze použít mnoho přístupů, od volných nestrukturovaných až po předem určené silně strukturované přístupy. Můžeme použít, různé druhy otázek. Uzavřené, polootevřené, otevřené, stimulační (Hendl, 1999).

My jsme pro získávání dat zvolili dotazník s deseti typy otázek. Základ tvořily polouzavřené otázky s nabídkou odpovědí. Další otázky, uzavřeného typu ano/ne, zjišťovaly stanovená a přesně vyhodnotitelná fakta výzkumu.

Aby výzkum nabyl svou spolehlivost a validitu, je důležité se pozastavit nad důvěryhodností zdrojů, které jsme k výzkumu používali.

K analýze dokumentů jsme používali zdroje, které se ne vždy mohou opírat o svoji důvěryhodnost. Je to způsobeno zvláště slabou prezentací v knižním vydání. Většina dostupných dat byla čerpána z internetových zdrojů, kde možnost ověření pravosti informace značně klesá. V České republice byla k této problematice vydána pouze jedna kniha. U této publikace můžeme naopak potvrdit její vysokou důvěryhodnost. Zvláště důležité je to, že se v této publikaci nacházejí pravidla freeridingu, což je velmi relevantní. Další zdroje pro náš výzkum tvořily časopisy, které se zabývají lyžařskou tematikou. Zde je důvěryhodnost také vysoká, zvláště pro vzrůstající zájem o tento sport a s tím spojená potřeba čtenáře o maximum informací.

### **3.4 Organizace výzkumu**

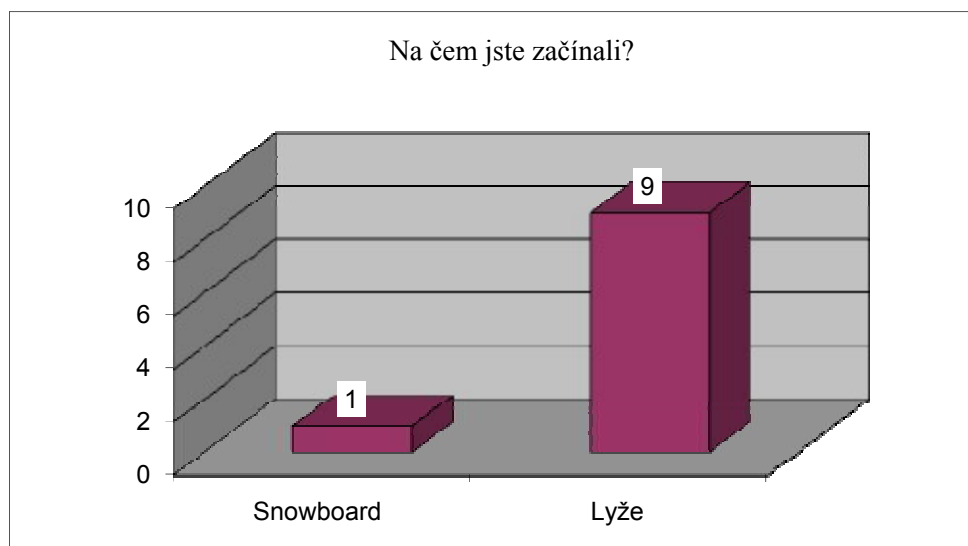
Respondenti odpovídali sami, bez přítomnosti tazatele, který pouze v případě nejasností nad požadovanou odpovědí poskytl příslušné vysvětlení otázky. Úloha tazatele pouze přes email byla zvolena proto, aby nedošlo k ovlivňování vyplnění ankety, avšak v případě nejasností mohl tazatel respondentovi danou otázku osvětlit. Jelikož byla komunikace pouze přes email, bylo nutné počítat s časovou prodlevou.

### **3.4 Analýza dat**

Data byla zpracována analýzou četností. Jednalo se ve všech případech o porovnání absolutní četnosti.

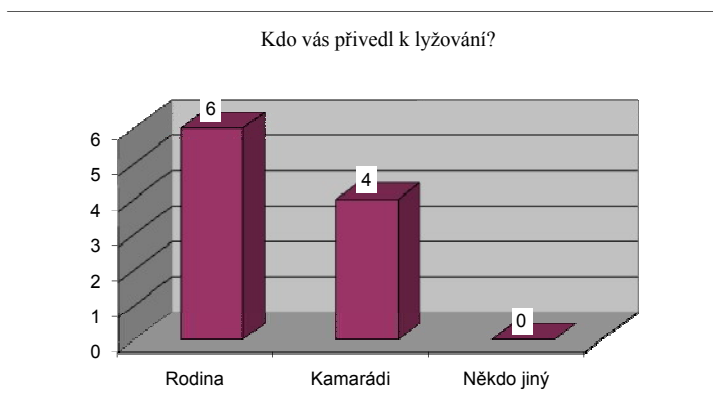
## 4. Výsledky ankety

V této části uvádíme grafické shrnutí výsledků, které jsme získali na základě dotazování respondentů pomocí anketního měření.



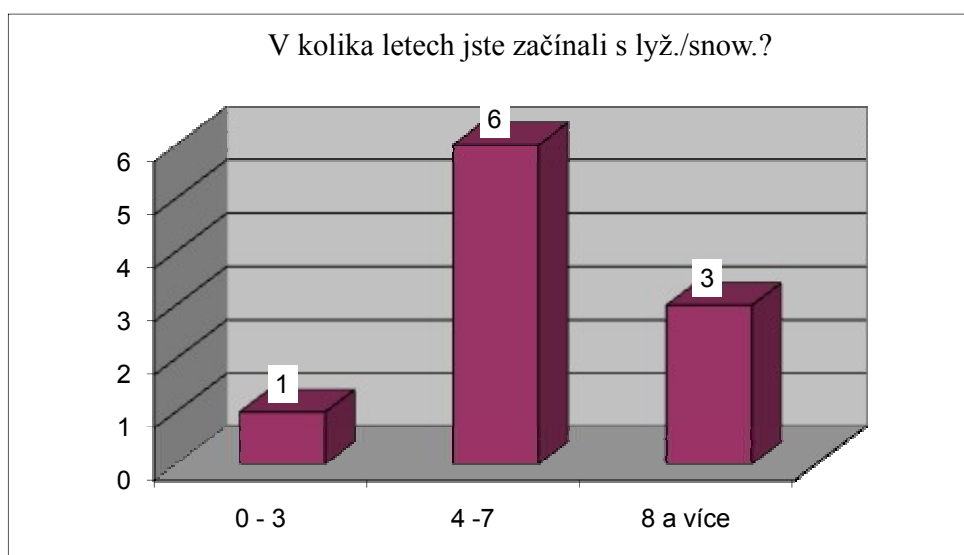
*Graf č. 1 (otázka: na čem jste začínali?)*

Graf č. 1 nám vypovídá, s jakou výzbrojí se naši respondenti setkali poprvé, než vstoupili na svah. Jejich první lyžařské kroky vedly přes lyže a to je natolik ovlivnilo, že jim zůstali věrní i nadále. Dále z toho vyplývá, že se na lyžích cítí bezpečněji a počáteční dovednosti dokážou zúročit při složitých podmínkách v závodním pojetí tohoto sportu. Pouze jeden dotazovaný měl možnost se napoprvé seznámit se snowboardem.



Graf č. 2 (otázka: kdo vás přivedl k lyžování?)

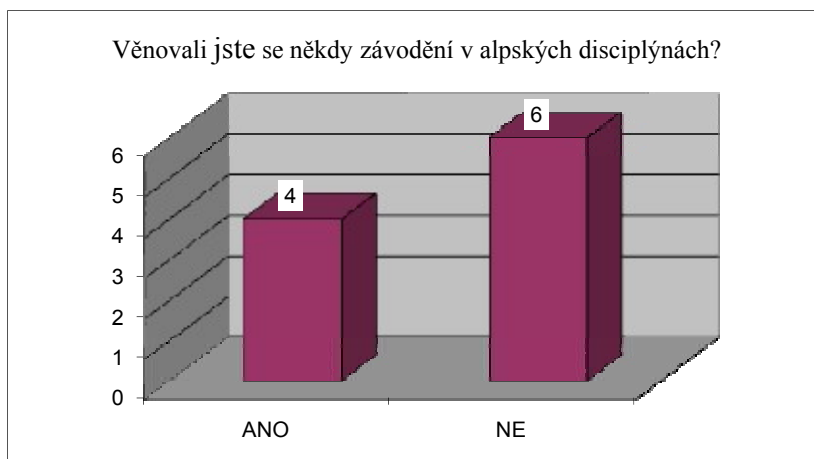
Graf č. 2 nám vypovídá, kdo z okolí našich dotazovaných měl zásadní vliv na jejich sportovní kariéru. Zde nás odpovědi trochu překvapily. Čekali jsme, že rodina bude zastoupena ve větší míře. Na druhou stranu to může vypovídat něco o charakteru osobnosti dotazovaných respondentů. Tento sport je hodně o přátelské atmosféře a to se mohlo projevit již v jejich útlém mládí.



Graf č. 3 (otázka: v kolika letech jste začínali s lyž./snow.?)

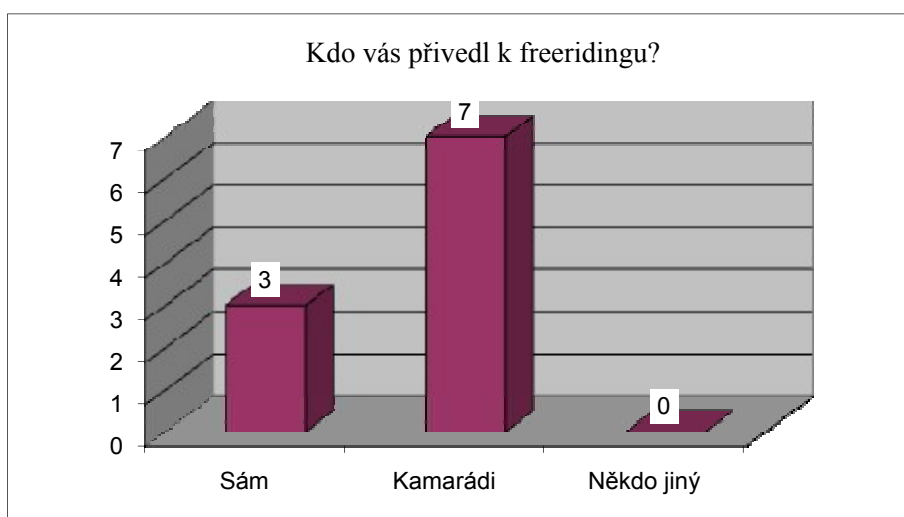
Graf č. 3 nám vypovídá, kolik bylo respondentům roků při jejich sportovních začátcích. Z grafu je patrné, že nejvíce se lidé seznamují s novou skutečností mezi čtvrtým a sedmým rokem života. Člověk objevuje své schopnosti, začíná vnímat dění kolem sebe a

dokáže už příchozí informace vnímat a rozeznat. Je schopen posoudit, zda ho příslušný sport baví, či nikoliv.



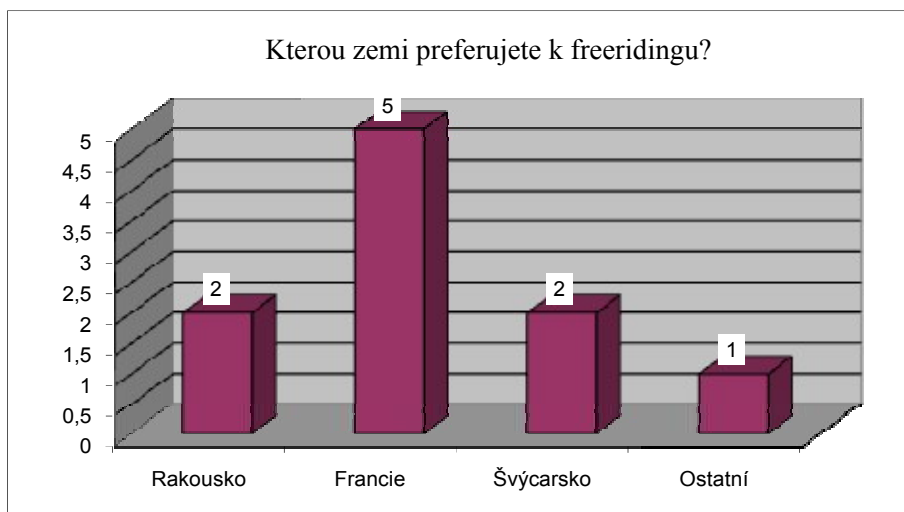
Graf č. 4 (otázka: věnovali jste se někdy závodění?)

Graf č. 4 nám vypovídá o tom, jestli dotazovaní „freeridisté“ někdy okusili závodní lyžování v alpských disciplínách. Zde jsme opět čekali, že naši přední „freeridisté“ se budou rekrutovat spíše z bývalých závodníků, které omrzelo proplétání se mezi brankami.



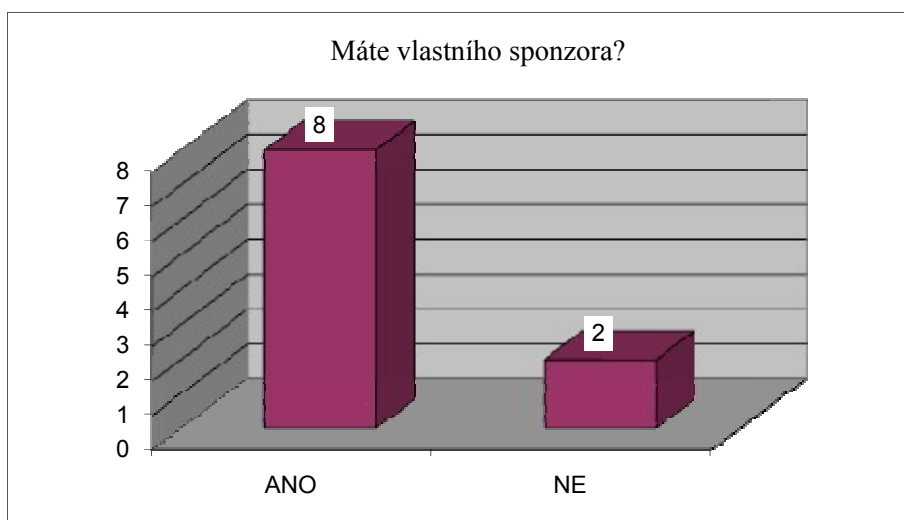
Graf č. 5 (kdo vás přivedl k freeridingu?)

Graf č. 5 nám vypovídá, kdo naše respondenty seznámil s jízdou ve volném terénu, potažmo s freeridingem. Zde nás výpovědi nepřekvapily. Myšlení tohoto sporu je založeno převážně na kamarádech a přátelské atmosféře. Převážně kvůli těmto veličinám je tento sport tak oblíbený.



*Graf č. 6 (otázka: kterou zemi preferujete při freeridingu?)*

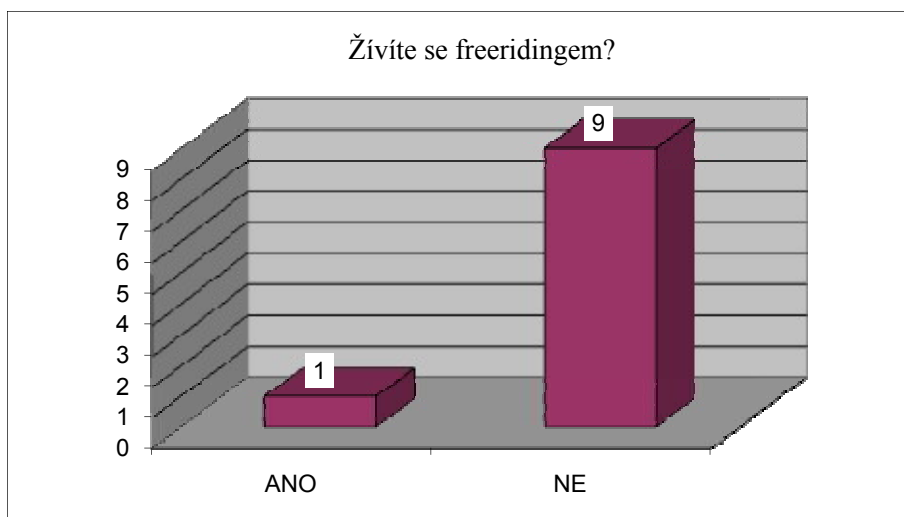
Graf č. 6 nám ukazuje, kterou lokalitu naši respondenti preferují nejvíce. Z dostupných zdrojů víme, že Mekkou freeridingu je Francie a to nám potvrdili i naši respondenti.



*Graf č. 7 (otázka: máte vlastního sponzora?)*

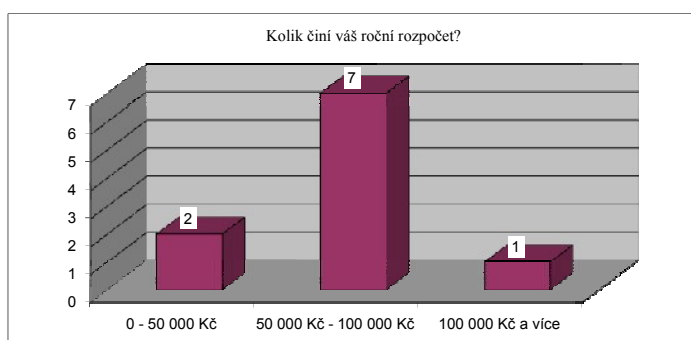
Graf č. 7 nám vypovídá o tom, zda jsou naši respondenti zastoupeni sponzorem či nikoliv. Zde musíme konstatovat, že pokud lyžaři mají svého sponzora, ne vždy to odráží jeho potencionální sílu, která by pokryla veškeré potřeby našich respondentů.





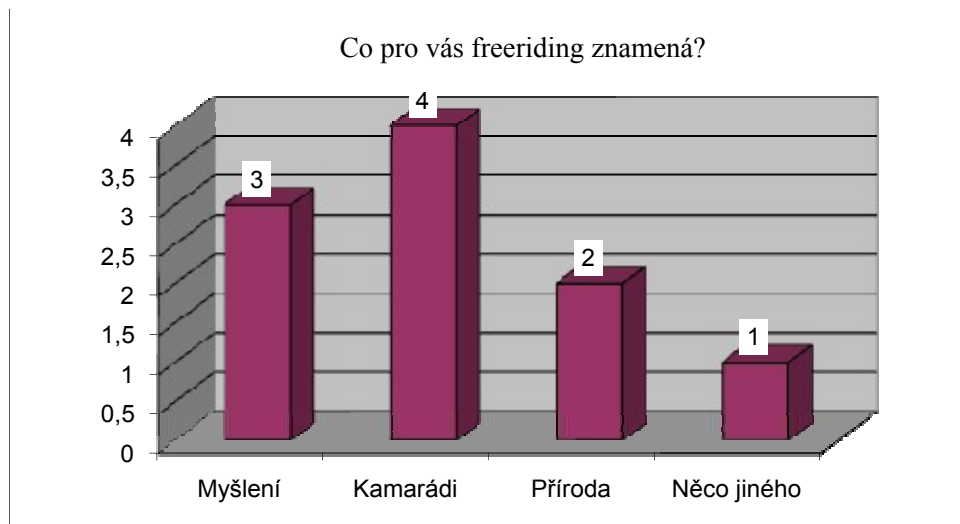
Graf č. 8 (otázka: živíte se freeridingem?)

Graf č. 8 je doplňujícím grafem, který jsme mohli vidět na předchozím obrázku. Ve většině případů stačí dotace od sponzorů pouze k pokrytí nákladů na provozování tohoto sportu. Můžeme zde vidět, že až na jeden případ je lyžování ve volném terénu ryze amatérská záležitost.



Graf č. 9 (otázka: kolik činí váš rozpočet?)

Graf č. 9 nám přibližuje roční rozpočet našich respondentů. Ten je závislý na síle sponzora. Je zde patrné, že pouze jeden respondent byl v naší anketě profesionálem. To se odráží především na jeho ročním rozpočtu.



*Graf č. 10 (otázka: co pro vás freeriding znamená?)*

Graf č. 10 nám vypovídá to, co už jsme zde několikrát zmínili. Postoj závodníků k tomuto sportu je více o zážitcích, než o čistém soutěžení. Ukazuje nám, že prioritou respondentů není usilovat o co nejlepší výsledky, ale setkat se s kamarády, kteří mají stejné zájmy a podobné smýšlení.

## 5. Charakteristika freeridingu

### 5.1 Základní charakteristika

Freeriding (z angl. Free – volný, ride – jízda), nebo Freeskiing (z angl. free – volný, skiing – lyžování) obecně znamená lyžování ve volných, neupravených terénech. Pro název sportovního odvětví se častěji používá název *freeskiing*, zatímco pro činnost (lyžování) převážně slovo *freeride*.

V pravém slova smyslu se jedná o sjíždění náročných divokých svahů, v těžkých až extrémních podmínkách, protkaných skalami a terénními nerovnostmi, největší rychlostí a plynulostí, jakou je jezdec schopen dosáhnout. Tato disciplína se částečně prolíná se skialpinismem a skiextrémem. Oproti skialpinismu je freeride zaměřen především na sjezd a prožitek z něho, než na výstup. Skiextrém také není o prožitku z jízdy, ale spíše o řešení velmi náročného a extrémně nebezpečného místa v daném svahu. Smyslem freeridingu je co nejjednodušší výstup a co nejzáživnější sjezd. Výstupy se zajišťují buď pomocí lanovek, vlastními silami, nebo v poslední době velmi populární, ale nákladnou dopravou vrtulníkem (Drnovský a Gola, 2005).

### 5.2 Historie a vývoj

Historie volného lyžování sahá velmi daleko. Dá se říci, že až k samému počátku lyžování, jako takového. Už v pionýrských dobách lyžařství koncem 19. století byly podnikány výstupy a sjezdy Alpských a Norských vrcholů. Už v roce 1904 je H. Myliem a třemi horskými vůdci uskutečněn sjezd Mont Blancu. V té době bylo veškeré alpské lyžování pouze ve volném terénu. S příchodem závodů na upravených tratích, v první polovině 20. století, jakoby upadlo v zapomnění. Ke slovu se opět dostává ve druhé polovině 20. století s rozvojem skialpinismu. Jsou slyžovány první extrémní sjezdy v Alpách, na svazích o sklonu větším než 40°. V padesátých letech sjezdy severních svahů Mont Blancu a v sedmdesátých letech prvosjezd Ostruhy Brenvy v masívu Mont Blancu uskutečněný největší osobností tehdejšího extrémního lyžování H. Holzerem. V této době stále neexistuje freeskiing v pravém slova smyslu a je jaksí součástí skialpinismu a skiextrému. Svůj největší rozmach zažívá až v průběhu devadesátých let s příchodem carvingových lyží, kdy se definitivně odděluje od tradičního skialpinismu a skiextrému a stává se samostatnou sportovní disciplínou. Svůj vliv má i celosvětový boom veškerých extrémních sportů, nabízejících nevšední adrenalinové zážitky. V současnosti se freeskiing

stává mezi lyžaři stále více oblíbený a nabízí zajímavou a netradiční alternativu ke klasickému alpskému lyžování. V USA i Evropě už je několik středisek pouze s volnými terény i společnostmi zajišťujícími dopravu vrtulníky či jinou technikou. Objevují se neznámá pohoří a lokality (Kavkaz, Uzbekistán atd.). Už to není pouze sport několika zasvěcených, ale právoplatná disciplína současného lyžování (Drnovský a Gola, 2005).

### **5.3 Psychologické aspekty sportu**

Lyžování ve volném terénu je sport, při kterém jsou často kladeny větší nároky na stránku psychickou, než na fyzickou. Překonání strachu a zábran je v tomto sportu nedílnou součástí výkonu. Objektivní nebezpečí a riziko je nutné předpokládat a snažit se ho odhadnout. Prakticky jedinou metodou je důkladná vizuální studie daného svahu, odhad a cit pro terén a sněh. Jde především o vizuální zapamatování nebezpečných míst, jako jsou skalní prahy, trhliny apod. Při jízdě si je lyžař promítá do svého pohledu (pohled na svah ze spodní části je naprosto jiný, než z pohledu lyžaře, který po něm sjíždí). Tato schopnost je částečně dána vrozeně (lepší vizuální paměť) a dále zkušenostmi, kdy se postupem času učí vidět svah ze dvou pohledů a během jízdy určuje svojí přesnou pozici na svahu (Drnovský a Gola, 2005).

Důležitou složkou ve výkonu jezdce je stres a zátěž. Jsou to veličiny, proti kterým se musí jezdec postavit a vyrovnat se s nimi.

Pojmy zátěž a stres jsou vlastně synonyma. V nejširším smyslu jde o energetický nárok na organismus, jakákoli energetická změna může být považována za zátěž. V praxi se operuje s pojmem optima, fyziologové mluví o homeostáze, rovnovážném stavu, ke kterému organismus stále směřuje. Drobná vychýlení zátěže jsou vyrovnávána obvyklými servomechanismy a nemluvíme o stresu. K tomu dochází až při určité individuální intenzitě, signalizované vrozenou neurohumorální reakcí. Příkladem může být teplotní adaptace. V teplotním pásmu, na které je člověk adaptován, pociťuje komfort. Malé teplotní odchylky nahoru i dolů řeší termoregulace, větší navozují diskomfort a při určité intenzitě teplotní změny, vyvolané přílišným teplem nebo přílišným chladem, hovoříme o stresu. Jak jsme se už zmínili, stres = zátěž, neboli zátěž, je český pojem pro stres užitý akademikem Charvátlem v konci šedesátých let. Stupeň zátěže závisí na možnostech člověka. Vede-li zátěž k částečné mobilizaci rezerv, mluvíme o zvýšené zátěži. Jestliže nárokuje všechny možnosti člověka, potom jde o zátěž hraniční a jestliže jsou požadavky zátěže větší než kapacita konkrétního člověka, potom jde o zátěž extrémní.

Odborníci orientovaní klinicky a vycházející z koncepce homeostázy, vykládají stres jako vnitřní stav organismu. Druhá skupina odborníků, vycházejících z behaviorismu a z teorie činnosti, chápe stres situačně, jako událost. Prakticky v tom nejsou velké rozdíly a pro koncepci psychologie odolnosti jsou plodné oba přístupy. Pro úplnost je třeba uvést i názory zpochybňující stres jako vágní pojem, za kterým můžeme vlastně označovat jakoukoli energetickou změnu v organismu.

Z úskalí klasifikace stresu je třeba se zmínit o dělení na **fyzický** a **psychický** a na **eustres** a **distres**.

První dělení je dle místa působení zátěže. Fyzický působí na periférii organismu a nejčastěji je to bolest. Psychický stres je cerebrální a vlastně je totožný s pojmem astenická emoce. Odezva organismu je vždy stejně celkově nespecifická, globální, takže dělení má jen teoretický a didaktický význam.

Dělení na eustres (pozitivní stres) a distres (negativně působící stres) se týká kvalitativních stránek odezvy. Většinou se stresem myslí distres. Pojem eustres neuznávají všichni a pokud se mluví o „lívivém“ stresu, tak je to např. v důsledku protibolestivého účinku stresu (analgetika), na který může vzniknout návyk, např. při vytrvalostních aktivitách ve sportu. Ve sportu známe jev, kdy vítěz není unaven a zřejmě prožívá libě posoutěžní únavu, která u ostatních znamená hraniční zátěž. Někdy se o eustresu mluví v případě prokazatelně stimulačního vlivu stresu na výkon člověka, kdy stres uvolňuje jinými způsoby nemobilizovatelné kapacitní zdroje organismu.

Vlastní stresová odezva má především neurohumorální aspekty. Týkají se změn emoční rovnováhy a přiměřeného výdaje energie. Mají jasně neurofyzilogický základ. První odezvou na subjektivně významný působící stresor je zvýšení aktivační úrovně organismu. Prostřednictvím nespecifikovaného aferentního systému dochází na základě spojení mezi retikulární formací a mozkovou kůrou k podráždění mozkové kůry. Projevuje se to jako zvýšení pohotovosti organismu k činnosti, zpozornění, nastražení vyladění ke snadnému vzniku afektů. Tato odezva nastupuje velmi rychle, řádově v několika sekundách po detekování stresoru (Hošek, 1999).

### 5.3.1 Hlavní psychologické důsledky zátěží

Prastaré reakce v zátěži jsou útěk a útok. Jako instinkty ovládající adaptaci obratlovců

v zátěžových situacích. Také u člověka můžeme emoční základ těchto instinktů vystopovat v základu vši odezvy na náročné životní situace. Jde o strach a vztek, které jsou ovšem u člověka vývojem transformovány do poměrně pestré palety prožitků a ještě bohatší je škála možné odezvy následným chováním v zátěžové situaci. Odolnost člověka je často odolností vůči afektům **strachu** a **vzteku**. Stupňování odolnosti znamená vyrovnávání se s těmito emocemi, což není dost dobře možné bez jejich poznání a pochopení jejich zákonitostí.

Na biologické úrovni bylo zjištěno, že emoční důsledek zátěže závisí na produkci hormonů. Produkce adrenalinu předznamenává spíše strachovou odezvu a produkce noradrenalinu znamená spíše zlostnou reakci. Regulačně tedy odpovídají za kvalitu emoce hypotalamus, přední lalok hypofýzy a vegetativní nervový systém. Celý systém pracuje ve složitých a jemných vztazích jako celek, regulační úlohu má i mozková kůra a pochopitelně i zpětné vazby. Kvalita odezvy má velký praktický význam pro psychickou odolnost. Problematika je však velmi složitá a přímé regulační zásahy jsou zatím spíše věci intuice, než přesně vědecky podložených pravidel (Hošek, 1999). V této kapitole se budeme zabývat převážně strachem, jelikož právě on hraje ve freeridingu velmi podstatnou roli.

#### **STRACH**

Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus bránící člověka před poškozením. Přesnější by bylo o strachu mluvit v plurálu, protože je tak mnoho strachů, kolik je podnětů, na které člověk reaguje.

#### **Strach z hlediska času**

- Krátkodobý
- Dlouhodobý

#### **Strach z hlediska intenzity**

- Slabý
- Střední
- Silný

## Strach z hlediska původu

- Vrozený (instinktivní)
- Získaný

Subjektivně je strach nepříjemný, nelibý, s výjimkou strachu, který je přehlušen zvědavostí a potřebou napětí z rizika. Strachové „šimrání“ a demonstrativní překonání strachu má pro člověka svou hodnotu. Jinak strach počítáme mezi emoce astenické, tj. oslabující výkon člověka. Hlavním znakem strachu je liknavost při rozhodování a váhání s pokusem. Na druhé straně jsou známé případy, kdy v afektu strachu člověk uskuteční výkony, které by určitě za emočně neutrální situace nevykonal.

Obecně můžeme říci, že strach je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti ohrožených hodnot. Základ je vrozený, hodnocení podléhá určitým rysům a většina strachů je zřejmě naučených. Strach má anticipační povahu a jeho motivačním jádrem je snaha po zachování existence, stability a konzistence vlastního „já“. Ohrožení „jáských hodnot“ je nejvlastnější příčinou strachu. Starší teorie mluvily o pudu sebezáchovy.

Hlavočlmem jsou objektivní odezvy v případě strachu. Buď je člověk strachem ohromen, jako by ho opustily všechny síly, anebo právě naopak se strach projevuje pohybovou bouří. Strach je určitě astenický u složitých výkonů. Strach blokuje kognitivní funkce a narušuje svalovou činnost zvýšenou tvorbou kyseliny mléčné a interferencí při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. Zvýšené napětí se promítá do zvýšeného napětí svalů a tím trpí především jemná koncentrace. Pohyby jsou křečovité, ztrácí plynulost, objevuje se překotnost a zbrkllost v motorice, nebo naopak pohybové útlumy. Pod vlivem stejného mechanismu dochází k narušení automatizovaných pohybových řetězců, především složitě povahy.

Strach z očekávání, tj. anticipační tenze, tréma, tj. předstartovní stav je zvláštní psychologický problém. Má logiku jako přípravná fáze výkonu, zvyšující aktivační úroveň a tím mobilizující energetické i mentální zdroje subjektu. Problém je v tom, že většinou aktivace stoupá nadměrně a alespoň v první fázi výkonu zpravidla na výkon působí negativně. Druhým problematickým účinkem předvýkonového strachu je subjektivní nelibost prožívaných stavů. Postižený má tendenci k tvorbě „negativních hypotéz“, tj. zaobírá se představami, jak při svém vystoupení selže, „vybouchne“, utrpí ostudu apod.

Je třeba připomenout, že strach je obranný mechanismus, chránící člověka před hazardním poškozením. Proto je vhodné odstraňovat pouze nepřiměřené strachy a ve výchově obecně zvyšovat odvahu, ale zároveň nezapomínat na predikci, jako důležitou

složku inteligentního chování. Ostatně výzkumy ukazují, že s vyšší mentální úrovní klesá ochota riskovat (Hošek, 1999).

Fyziologické parametry se u strachu projevují zvýšenou aktivitou tzv. ergotropního systému. Jde o zrychlení dechu, zrychlení tepové frekvence, zvýšení arteriálního krevního tlaku, rozšíření zorniček, ztlumení činnosti zažívacího traktu, zvýšení metabolismu, zvýšení počtu červených krvinek, zvýšení srážlivosti krve, zvýšení srážlivosti krve, zvýšení hladiny krevního cukru zvýšení sekrece potu. Tyto změny jsou charakteristické pro dominanci sympatiku a pro zvýšenou sekreci hormonů nadledvinkami. Jde zejména o adrenalin a noradrenalin, které produkuje nadledvinková dřeň a o nadledvinkové steroidy, které produkuje kůra nadledvinek (Machač a kol., 1985).

#### **5.4 Kondiční charakteristika lyžování ve volném terénu**

Z kondičního hlediska je lyžování ve volném terénu velmi náročný sport. Je to dáno extrémní náročností a různorodostí terénu, vnějšími podmínkami a často enormním psychickým vypětím. Dochází k rychlým změnám svalového napětí a je kladen velký nárok na adaptaci statokinetického ústrojí, zrakového, sluchového a pohybového analyzátoru. Řadí se mezi sporty prováděné submaximální intenzitou. Energetické krytí je zajišťováno přibližně ze 60 % aerobně a z 40 % anaerobně (podle délky a náročnosti svahu). Je zde vysoký podíl isotonických kontrakcí a následkem toho dochází k velké lokální únavě. Dochází k velkému zatížení nervosvalového systému – vysoká acidóza především v dolních končetinách. Jsou kladeny velké nároky na krevní oběh, ekonomiku dýchání a metabolicko chemické děje. Velikost metabolických změn závisí na délce, charakteru tratě a rychlosti jízdy. Tepová a dechová frekvence je individuální a opět závisí na délce a náročnosti svahu. Velký vliv mají i klimatické podmínky např. nadmořská výška, kde už sám pokles parciálního tlaku vyvolává hyperventilaci a další reaktivní změny. Z tohoto důvodu jsou kondiční předpoklady lyžaře jednou z hlavních částí jeho přípravy (Drnovský a Gola, 2005).

Odpovídající úroveň rozvoje kondičních předpokladů, tj. rychlostních, silových, koordinačních a vytrvalostních schopností, je pak zásadní podmínkou jednoduché i složité pohybové činnosti na požadované úrovni realizovat. Realizace komplexu lyžařských dovedností je tak projevem souboru řídicích, regulačních a funkčních předpokladů, které určují, jak kvalitně, jakou rychlostí a s jakou silou jsou příslušné prvky a dovednosti



provedeny, jaká je možnost jejich více – (mnoho) násobného opakování (Kohoutek a kol., 2001).

### **Rychlostní schopnosti**

Z předpokladu rychlostních pohybových činností se v lyžařských disciplínách nejvíce uplatňují komplexní reakční schopnost a akcelerační rychlost.

Výkonnou jednotkou pohybového projevu je sval. Rychlostní pohybový projev obsahuje vždy nutně vedle složky rychlostní též složku silovou.

Biologicky jsou rychlostně silové činnosti závislé na:

- Typu svalových vláken
- Energetických zásobách ve svalu a rychlosti jejich mobilizace
- Rychlosti procesu podráždění a útlumu

### **Silové schopnosti**

V lyžařských sportech se uplatňují nejvíce dynamicko-silové a explozivně silové schopnosti. Dále se setkáváme s rychlostně silovými a vytrvalostně silovými projevy. Důležitá je rovněž síla statická, která nám pomáhá překonávat odstředivé a dostředivé síly a síly způsobené odporem prostředí.

Z hlediska druhu svalového napětí jsou nejfrekventovanější izotonické a smíšené kontrakce. Momentální svalový výkon dále významně ovlivňován motivací, aktuální emocionální pozicí jedince a denním biorytmem. V lyžování je odpor, který je třeba vynaložením svalové síly překonat, dán hmotností těla jedince, a dále komplexem odstředivých a dostředivých sil v průběhu zatáčení, odporem vzduchu a třením lyží o sníh. Z biologického úhlu pohledu je síla svalu přímo závislá na jeho příčném průřezu.

### **Vytrvalostní schopnosti**

Z hlediska tělesných partií klade lyžování zvýšené nároky zejména na dolní končetiny, z funkčního hlediska na dýchací a oběhový systém. Většina výkonů zaměstnává velké svalové skupiny (zapojeno je svalstvo trupu, šíjové a krční svalstvo a svalstvo dolních končetin) a charakter schopnostního projevu je tedy globální, celkový. Výkony v lyžování jsou tak ve značné míře projevem celkové vytrvalostní schopnosti, přesněji řečeno celkové vytrvalosti a jejich hybridních forem (rychlostně a silově vytrvalostních), za anaerobních a aerobních podmínek energetického zásobení.

Biologicky je vytrvalostní schopnost určována:

- Na úrovni svalové buňky: energetickým potenciálem svalu, enzymatickou aktivitou svalu a neurohumorálními mechanismy regulace a řízení (dráždivost, stažlivost)
- Na úrovni orgánové: difuzní kapacitou plic, velikosti srdečního objemu, transportní schopností krve a objemem krevního řečiště.

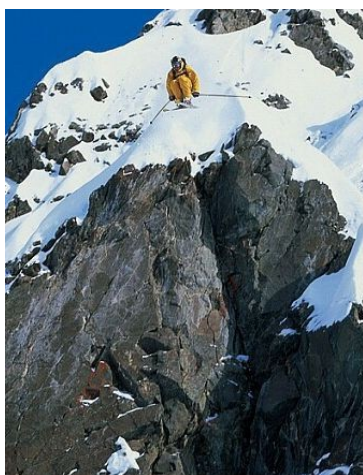
### **Koordinační schopnosti**

Vývoj koordinačních schopností v ontogenezi probíhá stejně jako u kondičních schopností nerovnoměrně, dílčí vývojové etapy jsou však ve většině případů časnější a také individuálního rozvojového maxima se dosahuje dříve. Z biologického hlediska vývoj úzce souvisí s procesy zrání nervového systému a s dozráváním smyslových a receptorních orgánů. V ontogenezi člověka se dosahuje konečná úroveň motorické výkonnosti tím později, čím komplexnější povahu má pohybový úkol. (Kohoutek a kol., 2001)

## **5.5 Bezpečnost a vybavení pro jízdu ve volném terénu**

### **5.5.1 Bezpečnost při freeridingu**

Lyžování mimo sjezdovky bychom mohli u některých lidí přirovnat k ruské ruletě. Přeceňují své vlastní dovednosti a zbytečně hazardují se svým životem. V mnoha případech se také vypravují vstříc nevšedním zážitkům bez příslušného materiálového vybavení. Na druhé straně je třeba říci, že ani to nejlepší vybavení člověka neochrání před zavalením lavinou nebo nárazem do stromu či skály. Materiál jen zvyšuje šanci na přežití. K tomu se také váže předpoklad, že ho má každý ze skupiny a hlavně s ním umí velmi dobře zacházet.



*Obr.2 (foto: Seb Leon)*



*Obr.3 (foto: Dan Ferrer)*

Určitě nejdůležitější je vždy správně posoudit sních, terén a počasí. Jedná se především o množství a druhy sněhu, o stabilitu jednotlivých vrstev, o povětrnostní vlivy a o změnu teploty. V důsledku různých změn počasí (množství napadaného sněhu, počet period sněžení, působení větru, teplota, vlhkost vzduchu, přeměna sněhového krystalu v čase atd.), nemají jednotlivé vrstvy sněhové pokrývky stejné vlastnosti, co se týče konzistence, struktury a tvrdosti. Díky těmto vlivům vznikají různě silné vrstvy s rozdílnými vlastnostmi. A právě vlastnosti a vzájemné vazby těchto vrstev ovlivňují stabilitu daného svahu.

Stabilitu jednotlivých svahů ovlivňuje také počasí a povětrnostní vlivy. Vítr ve spojení s padajícím novým sněhem, představuje veliké nebezpečí. Přenáší masy sněhu na závětrné strany svahů a pěchuje nový sních do měkkých desek. Obě formy, takto větrem upraveného nového sněhu, jsou velmi nestabilní a na strmých svazích náchylné ke zřícení. Nebezpečná je i jakákoli náhlá změna teploty na obě strany stupnice.

Největším nebezpečím při jízdě ve volném terénu – freeridingu, jsou laviny a nebezpečí s nimi spojené. Jelikož je tento sport provozován převážně na odlehlých místech, daleko od pomoci, je tím veškerá první pomoc, v případě zasypání lavinou, omezena jen na rámec skupiny. Velkou roli při záchraně z laviny hraje především čas, který je rozhodující. Proto je nedílnou součástí freeridingu, kromě lyžařských dovedností i schopnost vzájemné pomoci a záchrany. Bez ní se jízda ve volném terénu stává hazardem na hranici života a smrti. Tohoto požadavku je možné dosáhnout pouze za předpokladu, že všichni členové skupiny mají při sobě lavinové záchranné pomůcky, umí je používat a ovládají nutnou první pomoc ([www.alpy4000.cz](http://www.alpy4000.cz)).

Pro dobrou orientaci při jízdě ve volném terénu, bychom zde rádi zmínili Evropskou stupnici lavinového nebezpečí, která je mezinárodně platná a standardně se používá po celém světě. Má pět stupňů, které jsou navzájem barevně odlišeny. Poskytuje přibližný obraz o lavinové situaci v dané lokalitě a je základem pro rozhodování o pohybu ve volném terénu.

### 1. Stupeň - Nebezpečí nízké

Značí se zelenou barvou. Sněhová pokrývka je všeobecně dobře zpevněna a stabilní. Ke vzniku laviny vlivem lyžaře může dojít jen díky velkému zatížení v extrémně strmých svazích, zvláště v blízkosti hřebene s nafoukaným sněhem a ve vysokých polohách. Všeobecně bezpečné podmínky pro túru.

## 2. Stupeň - Nebezpečí mírné

Značí se žlutou barvou. Sněhová pokrývka je obecně dobře zpevněná, s výjimkou některých velmi strmých svahů, kde je pouze mírně zpevněná. Je možný ojedinělý výskyt lavin na extrémně strmých svazích, při mechanickém zatížení (lyžaři, turisté, horolezci, odstřel). Nastává např. při spadnutí 10-20 cm nového sněhu při bezvětří, nebo 5-10 cm při působení větru. Převážně bezpečné podmínky až na některé nebezpečně strmé svahy (přes 35°).

## 3. Stupeň - Nebezpečí značné

Značí se oranžovou barvou. Sněhová pokrývka je na mnohých strmých svazích jen mírně až slabě zpevněná. Uvolnění laviny na svazích o sklonu větším než 35° je pravděpodobné již při malém mechanickém zatížení, např. pád nebo skok lyžaře. Možný je i samovolný vznik malých a středních lavin. Nastává při spadnutí 20-40 cm sněhu za bezvětří, nebo 15-30 cm při působení větru. Možnosti jednotlivých túr jsou velmi omezené a vyžadují značné zkušenosti. Jedná se o nejzrádnější situaci.

## 4. Stupeň - Nebezpečí vysoké

Značí se červenou barvou. Sněhová pokrývka, na většině strmých svahů o sklonu větším než 30°, je velmi slabě zpevněná. Velká pravděpodobnost uvolnění laviny již při nejmenším mechanickém zatížení. Předpokládá se výskyt samovolných středních a velkých lavin s možností zásahu údolí. Nastává při 40-70 cm nového sněhu při bezvětří a 30-50 cm při působení větru. Veškerý pohyb v horském terénu je velmi omezen a vyžaduje expertní posouzení.

## 5. Stupeň - Nebezpečí velmi vysoké

Značí se červenou barvou s černým šrafováním. Nastává velice zřídka. Sněhová pokrývka je slabě zpevněná a vysoce nestabilní. Je nutno počítat s četnými lavinami velkého rozsahu i na svazích s mírným sklonem, které mohou zasáhnout obydlené části údolí i protisvahy. Velmi nepříznivé podmínky (katastrofická situace). Je zakázán pohyb ve volném terénu ([www.climbingschool.cz](http://www.climbingschool.cz)).

## 5.5.2 Výstroj

Tak jako se vyvíjí technologie lyží, bot a vázání, zvyšuje se rychlost lyžaře, touha po adrenalinu a rozšiřují se možnosti pohybu, přišly na trh v široké nabídce i ochranné prvky. Přilby, chrániče páteře a „shorty“ (ochranné kalhoty) jsou dnes naprostou přirozenou součástí běžného lyžaře (Černá, 2008)

### Oblečení pro jízdu ve volném terénu

Hlavně častý pohyb v hlubokém sněhu produkuje vyšší nároky na kvalitu oblečení, než při běžném rekreačním lyžování. Nejdůležitějšími částmi jsou bunda, kalhoty a rukavice. Neméně důležitou součástí při jízdě ve volném terénu je spodní prádlo, které by mělo odvádět studený pot z těla jezdce

**Bunda** – by měla být z prodyšného materiálu s velmi dobrou odolností proti promoknutí. Povinností je bederní pás, který zabraňuje proniknutí sněhu. Výhodné je zavírací větrání a zesílení na exponovaných místech.

**Rukavice** – Výhodné jsou vysoké, které se dají přetáhnout přes rukáv a tím zamezují padání sněhu dovnitř. Samozřejmostí je kvalitní nepromokavý a velmi odolný materiál.

**Kalhoty** – Opět je velmi důležité, aby byly nepromokavé a odolné proti oděru, zejména kvůli proříznutí hranou lyže, prodření na kolenou a bocích. Dobré jsou kalhoty s vysokým láclem, který zabrání proniknutí zimy a sněhu na ledviny a záda (Schauer, 2003).

### Helma

Argumentů proč nosit helmu je několik. Běžný lyžař se pohybuje po sjezdovce rychlostí 50 – 60 kilometrů v hodině, zdatnější jezdec dosáhne klidně i 80 kilometrů za hodinu. Na kole dosáhnete rychlosti poloviční a helmu pravděpodobně nosíte. Navíc sjezdovky můžeme prohlásit za riziková místa. I když si věříte a i když jste výborní lyžaři, nikdy nevíte, jak jsou na tom ostatní. Ještě záhodnější je nošení helem u malých dětí, u kterých se zvyšuje riziko poranění především při střetu s mnohonásobně těžším dospělým. Nošení helmy je navíc už pár let módním trendem a designově příjemným doplňkem.

Na trhu jsou dvě základní verze přileb, a to s pevnou nebo s měkkou překrývkou uší. Díky komfortnějšímu pocitu při nošení je dnes používanější měkká verze.

Helmy se také vyrábějí různými technologiemi. Při jedné se polystyrénový vnitřek k vnější skořepině lepí. Taková helma je pak těžší, ale cenově dostupnější. Další metoda je založena na metodě in – mold. Znamená to, že skořepina se na polystyrén pod velkým tlakem lisuje. Díky tomu může být helma slabší, a tudíž i lehčí. V současné době je na evropském trhu přilba, která váží neuvěřitelných 340 g a najdeme ji pod značkou Westige. Třetím způsobem je kombinace toho nejlepšího z obou technologií. Firma Giro jí prodává pod názvem Omen.

Při výběru helmy by se lidé měli držet několika zásadních pravidel. Helma musí na hlavě sedět. Během jízdy se vám nesmí posouvat dopředu či dozadu a nesmíme se spolehnout, že helmu dotáhneme brýlemi nebo vytěsníme kulichem. Tak jako máme každý jinou nohu, máme i jinou hlavu. Každá firma má ve své kolekci několik typů skořepin. Po výběru helmy bychom v ní měli pár minut setrvat, abychom získali pocit, zda nám přilba opravdu sedí. Je důležité podotknout, že na nákup je vhodné si sebou vzít i brýle. Správně vám helma sedí, pokud máte mezi obočím a koncem helmy asi tak dva centimetry místo, ale nikdy ne odkryté celé čelo.

Další věcí, které byste si měli všimnout je odvětrání. To může být buď permanentně otevřené, anebo posuvné. Některé helmy disponují i odnímatelnou vnitřní výstelkou, která má ale po čase tendenci se shrnovat. Hygienu helmy je proto lepší řešit speciální slabou čepičkou, která je určena k nošení do helem. Vyrábí se z funkčních materiálů a má ploché švy.

Velikost helem je většinou uváděna v číslech podle obvodu hlavy. Některé typy mají ještě v temenní části mechanismus na dotažení. Nikdy by však lidé neměli spoléhat na to, že přilba s tímto dotahováním jim sedne v každé velikosti.

Dětské i dospělé helmy se testují stejným způsobem. Jde o test nárazu, tahu, třštivost a teplotní testy. Helmy mají snést přímý náraz rychlostí 35 km/hod. Někomu se to může zdát málo, ale výpočty prokazují, že pokud by byla helma stavěná na 80 km/hod., musela by vážit 3 kg a v šíři měřit 8 cm. Většina nárazů však není přímých a vždy je přítomen i určitý podíl skluzu. Navíc nehod, které jsou způsobeny nárazem do pevného bodu, je minimum. Bohužel jsou to takové, o jakých čteme v souvislosti se smrtelným zraněním, které má za vinu nejčastěji zlomený vaz a nikoliv úraz hlavy (Černá, 2008).



Obr.4 (helma s pevnou překrývkou uší)  
uší)



Obr.5 (helma s volnou překrývkou



Obr.6 (helma s pevnou překrývkou uší)



Obr.7 (helma s volnou překrývkou uší)

## Brýle

Brýle by se neměli podceňovat. V žádném případě nepřipadají v úvahu brýle sluneční či dioptrické, které by se mohli po pádu roztržít a poškodit nám zrak. Nepříjemnou záležitostí je i sních, který se při sjezdu dostává pod brýle. To může způsobit naši nepozornost a následně pád. Proto i v době, kdy je obloha bez mraků a slunce nám spaluje obličej, jezdíme v uzavřených lyžařských brýlích (Černá, 2008).

## Chránič páteře

Hlavní funkcí chrániče páteře je v případě nárazu co nejlépe rozvést kinetickou energii z místa nárazu na větší plochu, a tím snížit riziko nárazu.

Chránič páteře buď jako „krunýř“ poskládaný z plastových destiček, který je k tělu připevněn pomocí šlů a bederního pásu, nebo jako chránič zabudovaný do vestičky. I když se vestičky šijí z lehkých materiálů, přece jenom je to další vrstva a tudíž je v ní tepleji než v chrániči páteře na šle. Důležité je, jak vám samotné upevnění sedne. Vestička je mnohem příjemnější pro silnější osoby, kterým naopak šle sjíždí a uchycení bederním pásem pro ně

není příliš pohodlné. Otázkou komfortu je i samotná šířka plastového krunýře. Každá značka dělá trochu jiné rozměry. Samotné plastové pláty mohou být i perforované, což snižuje celkovou hmotnost a zvyšuje odvětrávání. Zároveň to ale omezuje použití chrániče pouze na lyže, protože takový materiál snese jen určitý stupeň nárazu. Na každém výrobku by mělo být uvedeno, na co se smí používat. Praktickým řešením je odnímatelná hygienická vložka, která usnadňuje údržbu a čištění. Chrániče páteře se vyrábějí pouze v jedné velikosti pro dospělé a ve více velikostech pro děti. Zhruba od 11 let se děti přesunují do dospělé velikosti XS. Co se týče chrániče, který je zabudován přímo do vestičky, je značení klasické jako u velikosti oblečení (Černá, 2008).



Obr.8 (chránič páteře „želva“)



Obr.9 (chránič páteře, loktů a ramen)

### „Shorty“

„Shorty“ jsou ochranné kalhoty, které chrání boky a kostrč. Na výběr máme z modelů s plastovými nebo molitanovými ochrannými částmi. Plastové vypadají na první pohled bytelněji, ale opět je tu otázka komfortu. Při výběru myslete na to, že musíte obléknout ještě svrchní kalhoty a měl by vám zůstat dostatek volnosti pro pohyb. Proto můžete sáhnout po druhém typu „shortů“ s molitanovými nebo gelovými vycpávkami, které nejsou tolik objemné a tvrdé a jsou více kompatibilní s tělem než pevný plast. Pozor bychom si měli dát na množství polstrovaných částí, které ve finále mohou způsobit stejný problém. „Shorty“ se oblékají na funkční prádlo a při jejich propocení je lze snadno vyprat v pračce.



Obr.9 („shorty“)



Lyžovat s ochrannými doplňky je stále přirozenější i pro nejširší veřejnost. Konkurence na trhu je vysoká a nezávisle na kvalitě se snižuje pořizovací cena (Černá, 2008).

### 5.5.2.1 Ostatní doplňky

#### Batoh

Do batohu by se měla vejít základní výbava. Mezi základní výbavu patří lopatka, sonda (lavinový vyhledávač je vždy připnut na těle), provaz, pití a něco energeticky výživného. Batoh musí se všemi věcmi dokonale sedět na zádech a nesmí nám sjíždět i při těch nejextrémnějších sjezdech či skocích. Musí mít dobré oddělení věcí v batohu od vašich zad, aby vás při pádu obsah vně batohu nezranil. Důležitou součástí batohu jsou poutka pro zavěšení lyží. Tento doplněk vám velmi usnadní pohyb po horách. Většina firem zabývajících se výrobou batohů má speciální lyžařské batohy v nabídce, ale je dobré si ověřit, zda splňují všechny naše nároky. Důležité je si prohlédnout kvalitu materiálů a zpracování. Součástí těchto batohů bývá i chránič páteře, který je vsítý vně batohu.

V současné době existuje na trhu s batohy novinka v podobě ABS Airbag batohu. Je tou nejefektivnější pomůckou snižující riziko při zasažení lavinou. ABS Airbag systém je založen na principu segregace velkých a lehkých předmětů, které lavina během svého pohybu ukládá na povrch. V případě stržení lavinou, se zatažením za pojistku aktivuje patrona se stlačeným plynem, která nafoukne po stranách batohu dva velké vaky, viz obr. 11 a 12. Díky nim je postižený udržen celou dobu na povrchu laviny. Nevýhodou je jeho vysoká pořizovací cena.



Obr.11 (ABS Airbag batoh)



Obr.12 (nafouknutí vaků)

## Lavinové vyhledávače

Mít lavinový vyhledávač je povinností každého freeridera. Ve světě je to běžně užívaná pomůcka. U nás díky dřívějšímu nedostatku osvěty a vysoké pořizovací ceně, se lavinové vyhledávače začínají dostávat do povědomí lyžařů až v současné době. Funkce lavinových vyhledávačů je jednoduchá. Po celou dobu vašeho lyžování ho máte připevněný pod bundou na těle a zapnutý ve vysílacím módu. V případě zavalení si ostatní, kteří se pohybovali mimo lavinové pole, odepnou vyhledávače a přepnou je do přijímacího stavu. Poté se snaží najít zavaleného kamaráda. Dosah většiny přístrojů je od 50 do 80 metrů. Všechny dostupné lavinové vyhledávače fungují na principu šíření elektromagnetických vln o shodné frekvenci 457 kHz.



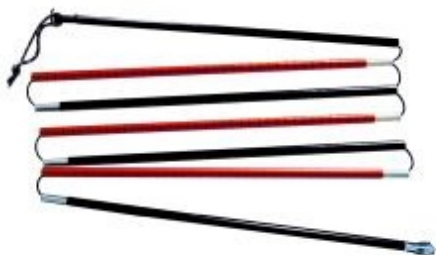
*Obr.13 (Ortovox F1)*



*Obr.14 (Stubai Pieps DSP)*

## Lavinová sonda

Lavinová sonda slouží k přesnému dohledání, kde přesně se má začít kopat, neboť každá sekunda je zde drahá. Lavinová sonda představuje 2,3 – 3 metry dlouhou skládací tyč, sloužící k přesnému určení polohy zasypaného, viz obr. 15. Musí být z pevného a lehkého materiálu. Jsou to obvykle slitiny hliníku a duralu.



*Obr.15 (lavinová sonda)*

## Lopata

Po dohledání zavaleného jedince nám slouží lopata k rychlému vykopání postiženého. Musí být skládací, aby se vešla do batohu, při tom její list musí být co největší, viz obr. 16. Důležitá je její pevnost, především v místech spojení rozkládacích částí.



*Obr.16 (lavinová skládací lopata)*

## Lékárna

Je nezbytným balíčkem první pomoci, který by měl mít u sebe každý, kdo se pohybuje ve volném horském terénu. Měla by obsahovat několik základních obvazů, pevnou lepicí pásku, elastický obvaz, trojcípý šátek, resuscitační roušku, gumové rukavice, termoizolační fólii a další drobnosti umožňující rychlé a praktické poskytnutí první pomoci. Neméně důležitá je dokonalá schopnost poskytnutí první pomoci (Schauer, 2003).



*Obr.17 (lékárna)*

### 5.5.3 Výzbroj

#### Lyže

Freeride, neboli lyžování ve volném terénu, většina lidí považuje za adrenalinovou zábavu, která je určena pouze pro vyvolené a podobně se dívá i na používané vybavení. V očích široké veřejnosti jsou freeridové lyže výhradně pro výborné lyžaře a nevhodné do normálního terénu. Není se čemu divit, tuto adrenalinovou image podporují lyžařská videa i fotky v časopisech. Freeridové lyže by se daly rozdělit do dvou velkých skupin. Do první skupiny spadají lyže pro univerzální použití a do té druhé lyže na prudké svahy velkých hor a do hlubokého sněhu. Za základní dělicí kritérium považujeme šířku lyže, která do určité míry určuje její chování na sněhu. V průběhu času docházelo ke zvětšování vykrojení freeridových lyží určených pro méně náročné uživatele, což je přibližuje potřebám a požadavkům stále většího okruhu lyžařů ([www.camir.tk](http://www.camir.tk))

#### Podrobnější dělení lyží:

##### Allmountain

- konstrukčně a parametry nejvíce podobné lyžím na upravené sjezdové tratě
- vyznačují se užšími parametry a středně tuhou konstrukcí
- dobré vlastnosti na neupraveném i upraveném povrchu
- krojení podobné lyžím na obří slalom, poloměr okolo 20 m (Např. obr. 18)



Obr.18 *Dynastar Legend 8000*, rozměry(mm): 117/79/102, rádius: 20m

Výhody: univerzálnost

Nevýhody: kvůli celkové menší šířce se v hlubokém sněhu moc boří a nevyvinou takovou rychlost

##### Big mountain

- druh lyží nejčastěji používaný na závody
- velmi tuhá konstrukce
- velký poloměr zatačení (r: 30-40m)
- stavěny na velké rychlosti a agresivní styl jízdy (Např. obr.19)



Obr.19 *Rossignol Bandit B-Squad*, rozměry(mm):130/104/117, rádius: 37m

Výhody: výborné vlastnosti na tvrdém, rozbitém povrchu a díky své šířce i v měkkém prachovém sněhu.

Nevýhody: fyzická náročnost

### **Backcountry freestyle**

- druh používaný především na skoky do prachového sněhu
- těžiště posunuté ke středu lyže
- měkkí konstrukce, (Např. obr. 20)



Obr.20 *Movement Gladiator*, rozměry(mm): 125/93/113 rádius: 25m

Výhody: výborné vlastnosti při skocích a rotacích, především kvůli těžišti více ve středu lyže, šířka do hlubokého sněhu

Nevýhody: díky měkké flexi a těžišti více na středu mají horší stabilitu ve větších rychlostech

### **Superfats**

- druh lyží s nejširšími parametry
- používají se výhradně na velmi hluboký prachový sníh
- vyznačují se měkkí konstrukcí a větším krojením (Např. obr. 21)



Obr.21 *Line Prophet*, rozměry(mm): 155/130/148, rádius: 18m

Výhody: nejlepší vlastnosti v hlubokém sněhu

Nevýhody: extrémní šířka, která na tvrdém povrchu zapříčiňuje velikou páku na vázání

## Netradiční konstrukční řešení

### Lyže s opačným krojením a konvexním prohnutím

- vycházejí ze společných vlastností vody a prachového sněhu
- jsou tedy podobné vodním lyžím a surfu
- nejširší bod mají uprostřed a jsou konvexně (negativně) prohnuté, zatímco klasická lyže je prohnutá konkávně (Např. obr. 22)



Obr.22 *Volant Spatula*, rozměry: 120/125/115

### Swallowtail - „vlaštovčí ocas“

- netradiční způsob zakončení lyže
- patka má výřez směrem do středu lyže
- konstrukční řešení snižující vztlak v zadní části lyže, které umožňuje více zatížit špičky (Např. obr. 23)



Obr.23 *Völkl Sanouk*, rozměry: 130/110/120, radius: 45m

Výhody: výborné a netradiční vlastnosti v hlubokém a měkkém sněhu, stabilita ve velkých rychlostech.

Nevýhody: absolutně nepoužitelné na tvrdém povrchu ([www.camir.tk](http://www.camir.tk))

## Vázání

Existují dvě možnosti řešení vázání pro freeride. Jednou z možností je použití klasického sjezdového vázání. Jeho volba je spíše otázkou osobních zvyklostí. Nejdůležitějším parametrem jsou vypínací síly Din. Při rychlé jízdě vneupraveným terénem a především při skocích, jsou totiž na vázání kladeny daleko větší nároky, co se týče vypínacích sil, než na upravené sjezdovce. Je proto potřeba volit z vázání závodních řad s vypínacími silami 6-14, 8-16, 9-18 Din (podle hmotnosti a stylu jízdy jezdce). Druhou možností je volba freeridového vázání skialpinistického typu, které umožňuje, s použitím stoupacích pásů, i výstup do svahu (Např. Naxo NX21- obr. 24).



*Obr.24 (freeridové vázání skialpového typu)*

### **Lyžařské boty**

Lyžařské boty na freeride se v ničem výrazně neliší od klasických sjezdových. Používají se opět vyšší závodní řady vyrobené z tvrdších a odolnějších materiálů. Ty speciální jsou pouze poněkud měkčí v nákleku, aby lépe pohlcovaly nárazy způsobované tvrdými dopady (Např. obr. 25).



*Obr.25 (lyžařská bota na freeride)*

### **Hole**

Speciální freeridové hole jsou mírně zahnuté, podobné holím na obří slalom. Zahnutá hůl je pružnější a lépe tlumí nárazy. Jako materiál se používají různé slitiny hliníku a duralu. Nejdůležitější vlastností holí je jejich tuhost a přitom pružnost, aby nebyli náchylné na zlomení. Tuhost holí je značena indexem F, s hodnotami 35-65. Pro freeride jsou nutné hole s tvrdostí větší než F-55 (Např. obr. 26). Kvůli měkkému prachovému sněhu se velmi často používají výrazně větší košíčky na konci holí ([www.camir.tk](http://www.camir.tk))



*Obr.26 (freeridová hole)*

## **5.6 Soutěžní formy freeridingu a jejich pravidla**

Pod pojmem lyžařské závody si většina lidí představí uhlazené sjezdovky, které jsou lemovány velkým množstvím branek, mezi kterými se závodníci proplétají s maximálním úsilím o dosažení co nejlepšího času. Hlavní roli v konečném umístění hraje čas. Žádní rozhodčí, ale pouze minuty, sekundy a v dnešní době, kdy můžeme mluvit o absolutně vyrovnaném startovním poli, i setiny. Důvod je jediný. Závodní podoba těchto disciplín je atraktivní a jednoduše uchopitelná pro diváky přímo na místě nebo u televizních obrazovek. Kromě nich však existují různé druhy soutěží, které se odehrávají mimo preparované sjezdovky.

### **Soutěže ve freeridingu**

- **Big Mountain**
- **Inferno**
- **Chinese Downhill**
- **Red Bull Hike & Ride**

#### **5.6.1 Big Mountain**

Jsou to doslova závody na „velké hoře“. Místem závodu je vždy poměrně rozlehlá část celé hory. Jedná se o strmý neupravený svah, protkaný terénními zlomy, skalami různých velikostí, skalními bariérami, sněhovými závějemi a dalšími přírodními překážkami. Podle podmínek se závodí buď na měkkém hlubokém prachovém sněhu nebo v jarním období na měkkém firnu. Na zmrzlém zledovatělém povrchu není možné závody pořádat, především kvůli strmosti svahu a tím danému velkému nebezpečí. Závodníky sdružuje International Free Skiers Association (IFSA). Pod křídly této organizace je každoročně pořádáno několik závodů světové série (World Tour). Jedná se ve své podstatě o freeridový světový pohár. Nejlepší závodníci jsou potom na konci sezóny kvalifikováni na Mistrovství světa, které se koná ve Valdezu na Aljašce. Existuje ale i mnoho závodů mimo seriál mistrovství světa. Jedná se většinou o samostatné mistrovství jednotlivých států, nebo soukromé závody o finanční částky podporované sponzory. Příkladem může být otevřený mezinárodní závod na slovenském Chopoku jménem Jasnadrenalin, který je každoročně pořádán už od roku 2003 a během několika let si vybudoval veliké



mezinárodní uznání. Nejznámějším závodem na starém kontinentu je Red Bull Snowthrill of Chamonix.

Závod samotný má dvě soutěžní kola. První je kvalifikační a druhé finálové. Do prvního kola jsou jezdci předem rozlosováni. Do druhého kola postupuje užší výběr (většinou 15 závodníků). Ti ve druhém kole startují v obráceném pořadí z prvního kola. Muži i ženy absolvují stejnou závodní trať. závody nejsou rozděleny podle věkových kategorií.

Ty hodnotí pětice rozhodčích, kteří sedí většinou na místě pod svahem, ze kterého mají pomocí dalekohledů dobrý přehled o celé délce závodní trati. Rozhodčí hodnotí pět prvků: obtížnost zvolené trasy, kontrolu jízdy, plynulost jízdy, celkový dojem a techniku jízdy a jako poslední agresivitu jízdy. Tyto kategorie spolu úzce souvisí a jednotlivá skóre jsou závislá i na výkonech v ostatních kategoriích. Celkovou známku pak dá součet všech známek dílčích. Vítězem se stane lyžař, který si vybral nejobtížnější trať, projel ji co nejrychleji a nejplynuleji, nezaváhal, nespádl a měl celkově dobrou kontrolu a styl. Skoky se nehodnotí zvlášť, neboť jsou zahrnuty již ve výběru trasy, v plynulosti, agresivitě a kontrole jízdy.

Závodníci se do závodů přihlašují písemnou nebo elektronickou přihláškou. Její nedílnou součástí je speciální úrazové pojištění, vztahující se na nestandardní záchranné operace a písemné prohlášení o vlastní zodpovědnosti za veškerou činnost při závodě. U osob mladších osmnácti let je start podmíněn písemným souhlasem zákonného zástupce. U závodů světové série je nutné se kvalifikovat na vypsanych kvalifikačních závodech, nebo je účast podmíněná dobrým umístěním v některém jiném prestižním závodě. Jezdci jsou povinni se zúčastnit předzávodního mítinku pořadající organizace, který se koná většinou večer před závodem. Zde dostává každý podrobnou fotografii trati závodu s vyznačenými nebezpečnými místy „NFZ“ (viz. kap. 2.3.1.2) a do následujícího rána má možnost prostudování a výběru své trasy závodním svahem. Závodní trať je až do rána uzavřena. Závodníkům je zakázáno předem lyžovat na trati, taktéž je zakázána i osobní pěší prohlídka. Dovoleno je pouze její vizuální pozorování. Veškerá teoretická příprava na závod je tedy omezena jen na studii podrobné fotografie trati a vizuální pozorování (obr. 27).



*Obr. 27 (foto: Vítězslav Gola)*

Často je už cesta k místu konání takové akce sportovní výkon, mnohdy i dobrodružství. Očitý svědek vidí jen část trati a to ve většině případů jen za použití dalekohledu. Kvůli lavinovému nebezpečí závodům vždy asistují specialisté na lavinovou problematiku z Horské Služby, kteří provádějí preventivní měření stability sněhové pokrývky a eventuální odstřel nestabilních míst.

Freeridové závody jsou více než kterékoliv jiné závislé na sněhových podmínkách, mnohdy musí být kvůli špatným podmínkám zrušeny nebo přeloženy a program často obsahuje náhradní den pro případ, že podmínky nedovolí, aby závody proběhly v plánované dny. Tato závislost na počasí určuje také kalendář akcí. Drtivá většina z nich probíhá od konce února do poloviny dubna, kdy je největší jistota dobrých sněhových podmínek a stálejšího počasí, případně stabilnější lavinová situace. Přesto je kvůli bezpečnosti součástí povinné výbavy lavinový set.

Výběr soutěžního svahu závisí na pořadatelské organizaci (IFSA atd.). Svah musí splňovat určitá kritéria obtížnosti, co se týče strmosti a množství přírodních překážek. Nesmí být moc lehký, protože musí prověřit veškeré lyžařské dovednosti závodníků. A nesmí být ani extrémně těžký. Musí ho zvládnout celé startovní pole, i ženy. V neposlední řadě toto kritérium přispívá k větší bezpečnosti. Ještě větší požadavky jsou kladeny na členitost svahu. Musí nabízet mnoho variant sjezdů ve velkém rozmezí obtížností, to proto, aby jezdce lépe výkonnostně rozdělil a hodnocení rozhodčími bylo snazší.

Rozhodování je někdy složitější než vlastní závod. Rozhodčí musí být po celou dobu, při jízdě každého závodníka, v každém kole, naprosto pozorný, což je někdy skutečně namáhavé a v některých situacích i nadlidské.

Máme dva použitelné formáty, jak posuzovat závody:

- a) Pět rozhodčí posuzuje všech pět kategorií. Skóre jsou sčítána a průměrována. Každá kategorie má maximálně 10 bodů – celkem je tedy maximum 50 bodů. To je formát používaný v IFSA, World Tour a nejvýznamnějších závodech. Závodníci na celém světě jsou na něj zvyklí. Výhodou tohoto rozhodování je, že když je trať velmi dlouhá, tak rozhodčí mohou být rozmístěni po celé délce trati.
- b) Pět rozhodčí soudí každý jednu kategorii. Skóre jsou sčítána a jezdec dostane souhrn výsledků. Maximum je opět 10 bodů na kategorii, tedy 50 bodů celkem. Nevýhoda je, že nelze rozhodčí rozdělit a rozmístit na různých místech, po celé délce trati. Jestliže jeden z nich nedává pozor, kategorie může být narušena

IFSA se po dlouhé době rozhodla pro první verzi. Je sice těžší pro rozhodčí, kteří musejí více dávat pozor na všechny aspekty jízdy, ale zdá se, že tento způsob produkuje spravedlivější skóre (Schauer, 2003).

### **5.6.1.1 Kategorie pravidel podle IFSA**

Kategorie jsou zaznamenávány pomocí bodů v rozmezí 1 – 10, kdy deset bodů znamená nejlepší známku.

- a) LINE – Obtížnost trasy: Každý lyžař si vybere svou trasu. Obtížnost je dána výběrem konkurentů. Tato kategorie závisí na aktuálních podmínkách (sníh, počasí, riziko....). Linie se zaznamenává jako první. (Pozn.: Linie je nejdůležitější kategorie, všechny ostatní kategorie mají maximální skóre přímo závislé na linii skóre. Např. závodník nemůže skórovat 9 za kontrol, po lyžování na Line za 3 body.). Line skóre je předurčené všemi soudci po diskusi každý den ráno před soutěží poté, co oni samy společně s předjezdci lyžovali na svahu určeném pro závod.
- b) CONTROL – Kontrola: Lyžaři musí mít svoji jízdu pod kontrolou. Jakákoliv ztráta kontroly skončí snížením skóre. Pád je konečná ztráta kontroly. Pokud ale následuje dovedné zotavení, tzn., že lyžař opět mobilizuje své síly, tak je možnost snížení trestu pro jezdce. Jestliže závodník spadne v „no fall zone“ (NFZ – to je zóna určená jako „nebezpečná při ztrátě kontroly“), kde je tolerována jezdce větší opatrnost při jízdě, je pád hodnocen velmi vysokými bodovými srážkami. Proto musí být zavedeno dvou bodové pravidlo.

- c) **PLYNULOST:** Tato kategorie zahrnuje plynulost, rychlost a hladké přechody. Zastavující se a padající závodník skončí vždy s nižším skóre.
- d) **FORM a TECHNIK:** Posouzení stylu závodníka a jeho technické dovednosti. Každý závodník by si měl v této kategorii najít své přednosti a ty potom v závodě prodat. Nesoustředit se pouze na jízdy svých kolegů závodníků, ale hledat, jak se zdokonalovat v tom, v čem je jedinečný. Zlepšovat se ve své individualitě. V této kategorii nejsou žádné standardy. Je to kategorie, kde se jezdec snaží zapůsobit na soudce svou technikou, originalitou a krásou. Snažit se předvést něco navíc. Něco čím si dokáže rozhodčí podmanit a dostat se jim do podvědomí.
- e) **AGRESIVITA:** Energie, se kterou závodník sjíždí svou trasu. To co z něho vyzařuje, to jak je jeho jízda vnímána po stránce agresivity projevu. Může být jezdec plachý a nejistý, nebo naopak soustředěný a jistý, který lyžuje rychle a agresivně (Schauer, 2003).

### 5.6.1.2 Kritéria pro rozhodčí, které doporučuje ISFA

1. **LINIE.** Tato kategorie je posuzována jako první a má největší vliv na jiné kategorie. Linie skóre určuje „2 bodové pravidlo“, které znamená, že maximální skóre pro všechny ostatní kategorie je omezené na dva body nad linie skóre (ale dovoluje jeden bod pro výjimečnou jízdu. Různé ohodnocení různých tras je určeno po předjezdících a soudcích, kteří ráno sjížděli dějiště, hodnotili aktuální podmínky a zůstává celý den stejné. Linie skóre hodnotí obtížnost trasy, množství překážek a nebezpečnost. Ale na každém skóre je rezerva na variace, protože žádná jízda není jako druhá. Příklad: Jestliže je linie skóre 5, všechna ostatní mohou mít maximálně 7 bodů. Jestliže závodník jel za hranice například v agresivitě, může dostat 8. Je dobré si pamatovat, že práce soudců má oddělit závodníky a najít toho nejlepšího lyžaře každý den, proto je dobré si ten jeden výjimečný bod chránit a použít ho opravdu pro toho nejlepšího závodníka.
2. **KONTROLA.** Tato kategorie se posuzuje jako druhá a po linii je to kategorie nejdůležitější. Jestliže závodník padá, nebo ztrácí kontrolu, má to zde velký vliv. Pro rozhodčí je důležité, aby si vždy poznamenaly do poznámkového bloku, kdy jezdec upadnul, neboť po padání závodníků je těžké si vybavit, kde který jezdec absolvoval pád. Každý rozhodčí by si měl během jízdy poznamenávat do scorecard, ve kterých místech a jak moc závodník ztratil nad svoji jízdou kontrolu. Jen s dobrým systémem

hodnocení zaznamenáte ztrátu kontroly, jak v osm ráno, tak ve čtyři odpoledne. Další aspekt kontroly je regulace rychlosti. Je závodník lyžující agresivně rychlý, nebo už máte dojem, že to stěží zvládá? Nechává jet lyže a kmitat, nebo už je mimo kontrolu? Proto je potřeba být velmi pozorný. Nakonec to nejdůležitější: kategorie Kontrola je spojena se třetí kategorií – plynulostí 2 bodovým pravidlem. To se aktivuje tehdy, upadne-li v NFZ. Příkladem NFZ je třeba nebezpečná skalnatá oblast s množstvím překážek a strmé žleby. Rozhodčí musí závodníky seznámit s přesným určením NFZ a pak si bedlivě dělat poznámky, jestliže závodník ztrácí kontrolu v NFZ.

3. **PLYNULOST.** Stejně jako v předchozí kategorii je dobré si vybudovat systém, pomocí kterého budeme udržovat souhlasné hodnocení u všech závodníků. Nápomocné je počítat si v duchu sekundy, když se závodník zastaví a sčítat množství prostojů. Je-li jezdec přes časový limit, pak má ze všech kategorií nula bodů. Hlavní soudce však může udělit výjimku.
4. **STYL A TECHNIKA.** Počítejte s osobním lyžařským stylem. Lyžuje závodník s pohybovou efektivitou? Jede jistě, nebo trhaně a rozrušeně? Tato kategorie dovede odměnit skutečně pevné a stabilní lyžaře. Zde se odměňují dovednosti, jak lyžař dopadne při skoku, nebo když použije nějaký trik, kterým by zaujal sbor rozhodčích.
5. **AGRESIVITA.** Název, který vysvětluje podstatu této kapitoly. Nicméně nesmíme zapomínat, že závodník musí mít vždy kontrolu nad sebou a svým vybavením. Rozhodčí musí poznat, zda si na sebe závodník nevzal příliš velké sousto a nepřecenil své síly. Neměli-by odměňovat agresivního závodníka, jestliže je neznalý svého limitu a lyžuje už mimo své schopnosti. Agresivita zde může hrát jak pro tak proti závodníkovi.
6. **ČASOVÝ LIMIT.** Časový limit je pro dějiště předurčený předjezdci. Poté, co předjezdci projedou trať, určí rozhodčí časový limit a informují o něm cílovou bránu. Časový limit je stejný pro muže i ženy. Ten, kdo nedodrží časový limit, dostane nulu ve všech kategoriích. Někdy se může stát, že více žen nedojede v časovém limitu, potom hlavní soudce může limit zvednout. Hlavní rozhodčí může udělit výjimku z časového limitu, jel-li závodník trasu s dobrou plynulostí a přesto na ni potřeboval více času, než stanovila skupina rozhodčích.
7. **CÍLOVÁ BRÁNA.** Závodníci musí projet cílovou bránou v časovém limitu. Závodníci musejí také dojet s veškerým vybavením, se kterým se vydali na trať. Pokud závodník ztratí lyži a nepodaří se mu ji získat zpět, dostane nulu ve všech kategoriích. Vnější

vybavení jako brýle, hole může lyžař nechat na trati, pokud by pro jejich dosažení potřeboval příliš mnoho času. Na rozhodčích pak je, jaké mu strhnou body.

8. **NFZ – No fall zone.** Je zóna předurčená soudci, kde jezdec po dobu své jízdy v ní, nesmí ztratit kontrolu.
9. **DVOUBODOVÉ PRAVIDLO.** Všechny kategorie nemohou překonat předchozí kategorii o více než dva body.
10. **ROZLIŠOVÁNÍ.** Rozhodčí by měli být opatrní a hodnotit kategorie odděleně. Pokusit se nehodnotit jen celkový dojem, ale každou kategorii zvlášť. I když spolu kategorie úzce souvisí, každá popisuje určitou část jízdního projevu. Když se závodník dozví výsledky po prvním kole, mělo by z výsledků být jasně patrné, v čem se má závodník zlepšit pro druhé kolo.
11. **STUPNICE.** Rozhodčí používají stupnici 1 – 10 b. Neměli by se bát používat celý bodový rozsah, odměnit znamenitost a posoudit průměrnost i nadprůměrnost. Měli by svou práci dělat v klidu, aby se vyhnuli zbytečným protestům. Někdy nastane situace a rozhodčí ztratí závodníka v dalekohledu. Může kýchnout, nebo být z jiného důvodu indisponován. Po takhle vzniklé nehodě, by se měl okamžitě informovat u kolegy, o co přišel, neboť je lepší se zeptat, než udělat chybu v hodnocení (Schauer, 2003).

### 5.6.1.3 Organizační a soutěžní záležitosti

- **Zodpovědnost** – od rozhodčích se očekává, že budou jednat zodpovědně a poctivě. Sportovci vezmou jejich rozhodnutí, když budou dělat svoji práci dobře a profesionálně. Jsou to lidé, na kterých se buduje kvalita závodů.
- **Rozhodčí** musí být přítomni na všech mítincích.
- **Protesty** – závodník protestuje oproti složení určeného poplatku (při závodech IFSA činí poplatek 25 USD) a okamžitě se protest řeší. Protest řeší technický delegát a může to konzultovat s rozhodčími. Závodník nesmí do protestního řízení zasahovat.
- **Scoring, Scorekeeper** – pomocník, který sčítá skóre a vyhlašuje v každém kole rekordní body. Aktuální scorecard každého jezdce umísťuje na tabuli.

- Inspekce tratě – vyšetří každé kolo, prodiskutují se různé trasy a jejich „line score“. Rozhodčí projedou trasy a společně s předjezdci pak určí time limit. Potom bude zapotřebí už jen minimální diskuze mezi rozhodčími.
- Startovní listina – jezdci musí startovní listinu dodržovat, jinak jsou diskvalifikováni

(Schauer, 2003).

### 5.6.2 Inferno

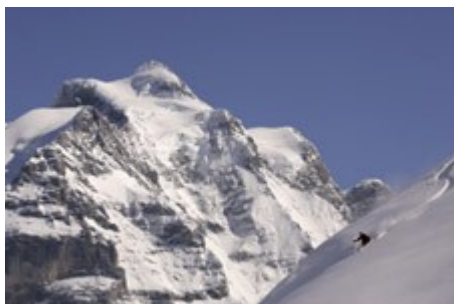
V jednoduchosti je někdy krása a to samé platí i o závodech v Infernu. Neexistují zde žádná pravidla, není zde žádné omezení. Vítězem se stává závodník, který absolvuje trať nejrychleji, ten kdo má nejlepší čas. Jednoduše řečeno vyhrává ten, kdo sjede ze svahu nejrychleji do cíle. Závodníka během sjezdu neomezují žádné branky a je pouze na něm, kterou cestu si pro svoji jízdu vybere. Závody v infernu se řadí mezi nejstarší závody vůbec. V dobách, kdy se lidé nechtěli omezovat proplétáním mezi brankami, nebo branky ani neznali, vznikaly závody tohoto typu nejčastěji (Sušila, 2007).

### 5.6.3 Chinese downhill

Chinese downhill má podobný průběh jako Inferno. Neexistují zde žádná pravidla, opět vítězí ten, kdo projede celou trať nejrychleji. Jediný rozdíl spočívá v tom, že trať obsahuje několik branek, které mohou zpomalovat průjezd v některých pasážích, nebo navést jezdce na bezpečnou stopu. Někdy se startuje po jednom a jede se na čas, jindy se jedná o terénní formu boardercrossu. Některé závody obsahují i pěší výstup na start. Tyto závody jsou často otevřené pro veřejnost a soutěží vedle sebe jak profesionálové, tak úplní amatéři. Akce mívají často bohatý doprovodný program, jako např. testování vybavení, lavinové kurzy a podobně. Hlavní myšlenkou není vyhrát, ale potkat se se stejně smýšlejícími lidmi. Zemí zaslíbenou Chinese downhillu je Švýcarsko (Sušila, 2007).

## 5.6.4 Red Bull Hike & Ride

Redbul Hike end Ride je soutěž, která získává u lidí vyznávající freeriding stále větší oblibu. Soutěž měla premiéru v roce 2002, kdy se nejlepší jezdci sešli na Aljašce. Scénář závodů je velmi jednoduchý, ale podle slov samotných soutěžících velmi náročný. Soutěží se účastní pozvaní jezdci, kteří si zvolí dalšího jezdce pro své 72 hodin trvající dobrodružství. Jejich úkolem je během 48 hodin natočit záběry, které budou poté použity na sestřihání vlastního filmu. Na sestřihání filmu mají závodníci dalších 24 hodin. Jedno místo je v soutěžním poli vyhrazeno i amatérům. Jejich úkolem je natočit video v délce 3 – 4 minut, poslat na adresu organizátora této akce a čekat, zda to nebudou právě oni, kdo obsadí jedno místo, které je určeno právě amatérům. Ze studia se celé pole závodníků přesune na vyhlášení výsledků. O vítězi velké filmové ceny nerozhoduje žádná profesionální porota, nýbrž jezdci sami.



Obr.28 (foto: Myriam Lang-Willard)



Obr.29 (foto: Yorick Carroux)



Obr.30 (foto: Myriam Lang-Willar)

### Pravidla závodu

1. Týmy jsou informováni 24 hodin před samotným závodem o přesném místě a času.
2. Red Bull Hike & Ride se účastní 7 profesionálních týmů + 1 tým vybraný veřejností díky svému videu, které bylo doručeno na adresu organizátora.



3. Týmy mají 54 hodin od skončení zahajovacího briefingu (den-D) do 21.00 D+2 (tzn. druhý den od začátku závodu) k natočení materiálu v limitované oblasti, která bude určena na briefingu a k doručení materiálu do studia.
4. Týmy obdrží 2 digitální kamery, 1 mini-kameru a 360 minut dlouhé kazety, plus jedna 60 minutová kazeta jako rezervní.
5. Týmy musí odevzdat své scénáře organizátorům před skončením briefingu.
6. Týmy mohou během své práce používat jakýkoliv způsob dopravy mimo letecké přepravy.
7. Týmy mohou využít služeb horského vůdce, který je placen organizací
8. Týmy mohou být doprovázeny kameramanem. Tato osoba se nemůže vyskytnout ve filmu. Každý tým navíc doprovází fotograf, kterého platí organizace.
9. Týmy musí odevzdat svůj pracovní plán organizátorovi. Tento plán se může během práce změnit, ovšem musí se o tom organizátoři dozvědět. Všechny změny musí být projednávány s organizátory pomocí mobilních telefonů, nebo rádia poskytnutého organizátorem.
10. Týmy se mohou dostavit na místo určení dle vlastního uvážení, ovšem nejpozději do 21.00 D+2. Zde budou také zpracovávat svůj natočený materiál.
11. S digitalizací týmového filmového materiálu se musí skončit nejpozději v 01.00 po půlnoci D+3.
12. Týmy mohou začít s editací v 18.00 D+2, pokud chtějí. Týmy musí informovat organizátora v 12.00 D+2, kdy plánují začít s editací/digitalizací.
13. Týmům bude při vytváření filmu nápomocen editovací asistent. Týmy si mohou přivést vlastní hardware/software. V takovém případě jim ovšem nebude přidělen odborný asistent.
14. Hudba použitá pro týmové filmy může pocházet ze tří zdrojů:
  - Hudba vytvořená údery samotnými na jakémkoliv softwaru.
  - Hudba vytvořená skupinou, která dala souhlas k použití hudby k tomuto účelu.
  - Hudba ze zásob organizace.
15. Týmové filmy musí být připraveny k promítání do 17.00 D+3.
16. Osm týmových filmů bude promítnuto na veřejném místě, za účasti všech přítomných závodníků, kteří potom rozhodnou pomocí stupnice od 1 (nejlepší) do 6, mimo svého filmu.

Závody, které jsou postaveny na podobném stylu, získávají u soutěžících velkou oblibu. Na závodníky je zde vyvíjen minimální tlak. Je pouze na nich, jak se stanoveným

časem naloží, jak rozvrhnou své síly a jak naloží se svým umem. Lidé, kteří se pohybují kolem tohoto sportu, jsou lidé spíše hraví, než soutěživí. Mnohem lepší je pro ně celý den jezdit, fotit a točit své dovednosti, před kterými se leckdy tají dech, než se stresovat závodním prostředím, kde má člověk na to, aby se předvedl, většinou dvě až čtyři jízdy. Zajímavé na tom je i to, že mediální podpora fotografické soutěže je obrovská. Vítězné fotky se objevují v různých lyžařských časopisech. Lyžařské firmy používají fotky k propagaci svých výrobků. Co nás ale zaujme nejvíce, je skloubení krásné, netčené přírody se sportovním výkonem člověka, při kterém se tají dech a naskakuje husí kůže ([www.freeskiing.cz](http://www.freeskiing.cz)).

## **5.7 Oblasti vhodné pro freeriding**

Pokud bychom se vrátili o několik desítek let zpět, byla by tato kapitola velmi krátká a stručná. Jelikož se ale píše rok 2008, je tomu jinak a freeridova duše může být maximálně naplněna. Nahrává tomu hlavně rozmach lyžování ve volném terénu, který je rok od roku větší. V této kapitole bychom chtěli pojednat o freeridových místech v Čechách, v zahraničí a nejvíce se zaměřit na evropský kontinent. Zahrnout zde všechny oblasti, které nabízí požitek z jízdy mimo upravené sjezdovky je natolik obsáhlý, že jsme vybrali pouze místa, která jsou pro freeriding nejzaslíbenější a pro Českého lyžaře nejdostupnější (Novák a Klepš, 2005).

### **5.7.1 Freeriding v Čechách**

Namísto pohodlné dopravy vlekem či lanovkou, pot a únava. *„Kvůli výstupu do míst, kde vrcholky hor podávají ruce modré obloze, jsme ochotni tento, na první pohled nevýhodný obchod uskutečnit. Ještě pohled do náruče horských masívů a pak už následuje rozhodné odpíchnutí se do záplavy čerstvého třpytivého prašanu“* (Novák a Klepš, 2005).

Bohužel musíme říct, že většina svahů, které se dají pro tento sport v Čechách využívat, leží převážně na území chráněných oblastí a rezervací. Musíme se proto připravit na to, že zejména jejich správci nebudou vašim záměrem sjet si některou ze zavátých kotlin příliš nadšeni. Sněhová pokrývka musí být pro freeriding dostatečně vysoká, což se v našich zeměpisných šířkách většinou nestává okolo Vánoc, ba ani v lednu. Touhy po

pěkném prašanu tak našince přepadávají zejména v jarních měsících, kdy se ve žlebech přece jen nahromadí dostatečné množství sněhu a sjíždění upravených sjezdovek už ho tolik nebaví. Jenomže právě v jarních měsících na nás budou mít ochránci přírody díky vzrůstající vegetaci obzvlášť spaden.

Pohyb mimo vyznačené trasy není povolen a postih za porušení tohoto nařízení je značný. Na některém z menších svahů by našim objevitelským choutkám legislativně nebránilo nic, jen si lze těžko představit, že nás tahle možnost dostatečně naplní. Vše co povolují regule v chráněné oblasti je určeno v Návštěvním řádu Chráněné krajinné oblasti. Návštěvní řády mají charakter vyhlášky a jako takové jsou obecně závaznými právními předpisy. Vztahují se na veškeré fyzické a právnické osoby, které se na území národního parku zdržují, nebo na něm vyvíjejí činnost. Na dodržování všech právních předpisů dohlíží ze zákona policie, a to jak státní, tak obecní. Je pravda, že její příslušníky v zasněženém lese často nepotkáme, ale dodržování návštěvního řádu mohou kontrolovat i strážci přírody. Ti jsou zpravidla neuniformovaní, zato se na horách a zejména v terénu vyskytují pořád. Strážci mohou zjišťovat totožnost osob, které porušují právní předpisy na úseku ochrany přírody, ukládat a vybírat blokové pokuty za přestupky až do výše 1000 Kč, zakázat činnost, která bezprostředně ohrožuje přírodu, dokonce také zadržet ke zjištění totožnosti osobu, kterou přistihnou při porušování právních předpisů o ochraně přírody a krajiny, odevzdat ji orgánu Policie České republiky, přičemž postižené osoby jsou ze zákona povinny uposlechnout. Správa příslušné krajinné oblasti navíc může za porušení ustanovení vyhlášky uložit fyzické osobě pokutu až do výše 10 000 Kč. Mohlo by se zdát, že tato částka mnohé freeridisty od lyžování ve volném terénu odradí, ale po zkušenosti je nutné konstatovat, že tomu tak není.

Kolem lyžařských středisek, za pomoci lanovek a vleků se dá jezdit jen velmi zřídka a pouze při dostatečné sněhové pokrývce. Českým freeridistům, proto nezbyvá nic jiného, než navštívit lokality, které jsou tomuto sportu uzpůsobeny. (Novák a Klepš, 2005).

### **5.7.2 Freeriding v Evropě a ve světě**

Jelikož je freeriding stále populárnější, začínají se lyžařská střediska soustředit na jeho propagaci a mnohdy je o něm zmínka již v popředí poutavých reklam. Ta tam jsou doby, kdy předěl mezi preparovanou sjezdovkou a volným terénem tvořily pásy, za kterými bylo zakázáno se pohybovat, a jedinci hrozila vysoká pokuta při jejich překročení. (Katz, 2008).

## **SLOVENSKO**

Na Slovensku je situace pro freeridera o mnoho lepší, než u nás. Slovensko má výborné hory, a i když se jejich výška neblíží alpským velikánům, hranice lesa je zde mnohem níže, a tak prostor pro freeride je velmi dobrý.

### **CHOPOK - Nízké Tatry**

Rozsáhlé freeridové terény obklopují především vrcholový hřeben s Chopkem a stékají několikerými žlaby na sever i na jih. Expertní lyžaři se mohou rozplývat nad téměř neomezenou sjezdovou plochou jižní strany, širokou za dobrých sněhových podmínek téměř 2 km. Sjezd z dvoutisícové výšky do údolí (1 080 m) patří k těm nejdelším (délka až 4 100 m) a největším převýšením na Slovensku. Severní strana zase překypuje terény pro skutečně zdatné. V jejích žlebech se koná nejvýznamnější freeridový závod naší části Evropy - Jasnadrenalin. Napospas přírodě zůstávají i některé černé sjezdovky.

### **VRÁTNÁ – Malá Fatra**

Mekkou je samozřejmě členitý severní svah mezi Chlebem a Velkým Kriváněm, v horní pasáži zcela holý. S nadsázkou by se dalo říci, že jde o slovenské La Grave, neboť převýšení dosahuje úctyhodných 800 m. Nižší kapacita nově postavené kabinky (900 os./h) zachovává komornější ráz oblasti ([www.freeskiing.cz](http://www.freeskiing.cz)).

## **RAKOUSKO**

U našich jižních sousedů je mnoho středisek, kde freerideva dušička najde dostatek možností pro ukojení svých tužeb. Zajezdit mimo sjezdovky se dá prakticky v každém středisku.

### **DACHSTEIN – WEST, Horní Rakousko**

Svahy v okolí Krippensteinu platí za jedno z nejlepších míst ve východních Alpách – 30 km neupravovaných tras je vyznačeno v mapě, ale možností je mnohem víc. Severní návštěví Dachsteinu se stará o vydatnost sněhových srážek, nezřídka napadne metr sněhu za pár dní.

### **St. ANTON – Arlberg**

Pravděpodobně nejrozsáhlejší středisko v Rakousku poskytuje neuvěřitelné množství freeridových sjezdů snadno dosažitelných z lanovek. Místní patrioti dokonce

zastávají radikální názor: „Zapomeňte na Aljašku, St. Anton je nejlepší na světě. Proč helikoptéry, když u nás na kopce vedou lanovky“. Názor skutečně extrémní, ale něco o kvalitě místního ježdění to říká.

## **SPORTGASTEIN**

Sportgastein je přezdíván rakouským La Grave. Malé středisko v Gasteinském údolí leží však stranou veškerého masového turismu. Díky otevřenému prostoru bez lesa a obrovským širokým svahům, je zde i přes několik upravených sjezdovek nádherný prostor pro freeride.

## **HINTERSTODER – WURZERALM**

Tajný tip freeriderů je zejména středisko Wurzeralm, kde je nepřehledného prostoru v řídkém lese podél 2 sedačky Frauenkar. Ještě více se nabízí po výšlapu nad hranice střediska. Coby severní návětrí Alp mívá oblast dostatek sněhu i v průměrných zimách, a když tu sněží, tak vydatně ([www.snow.cz](http://www.snow.cz)).

## **NĚMECKO**

Země, ač pro českého lyžaře blízká, tak dosud, až na známý Zugspitze a její ledovec, kde jsou významné freestylové kempy a vždy kvalitní snowpark, neobjevaná. Skrývá však dvě freeridová překvapení. Obě jsou to malá střediska, v podstatě s jedinou lanovkou, ale o to méně lidí a více zábavy nabízejí.

## **DAMMKAR**

Dammkar je první oficiální freeridové středisko v Německu. Freeride zde má dlouholetou tradici. Již před padesáti lety zde lyžařští pionýři brázdili prašanové svahy. Na Karwendelspitze nad městem Mittenvald vede jediná lanovka, od které se jde tunelem skrz skálu na druhou stranu svahu. Odtud vede dlouhý neupravovaný svah zpět ke spodní stanici. Rodinná atmosféra a nízké ceny, jsou obrovské lákadlo pro každého vyznavače tohoto zimního sportu.

## **OBERSTAUFEN**

Místní svah Hochgrat je prý zakletý a odsouzený k trvalé prašanové pokrývce. Sněží tady opravdu nadprůměrně a také díky tomu je tento zapomenutý svah s jedinou

lanovkou a převýšením 850 metrů, skutečně freeridovou parádou. Spousta žlabů, skalek ve volném terénu a řídký lesík ve spodní části z něj dělá perfektní plochu pro freeridové radovánky. O všechny radovánky, které toto středisko nabízí, se budete dělit pouze s místními znalci a lokálními jezdci. Na turistu zde narazíte pouze výjimečně. V souvislosti s relativně přijatelnými cenami to rozhodně stojí za zvážení ([www.skimagazin.cz](http://www.skimagazin.cz)).

## **ŠVÝCARSKO**

Švýcarsko je zemí lyžařsky proslulou, ale zřejmě pro vyšší ceny mezi českými lyžaři nepřiliš objevenou. Je to veliká škoda, neb se zde nachází obrovské množství nádherných terénů v nepřeberném množství známých i těch méně významných středisek.

### **ADELBODEN**

Většina svahů není náročná na orientaci a téměř vždy jezdce zavedou přímo k některé z lanovek nebo vleků. Pro začínající nadšence-freeridery, ať už na lyžích nebo na snowboardu, je to ideální místo k novým zkušenostem a tréninku. Zajímavé svahy vedou z vrcholu Laveygrat, nejtěžší a nejprudší pravděpodobně pod lanovkou na vrchol Luegli.

### **DAVOS – KLOSTERS**

Davos je rajským místem pro freeride. Parsenn vyhoví díky své členitosti jak nezkušeným, tak expertním jezdčům, kteří mohou zmizet zcela z dosahu tratí. Dlouhé a středně náročné úniky z civilizace poskytne Jakobshorn i Madrid. Výhodou je značení v terénu. Když napadne dostatek sněhu, relativně bezpečnou oázou je většina černých sjezdovek, jinak šlechtěných pro jízdu v boulich. Výhradně freeriderům je nově přístupná celá Pische.

### **ENGELBERG**

*„Andělská hora, jak by se dal název střediska česky parafrázovat, má s anděly patrně nemálo společného“* (Toušek, 2006). Při vhodných povětrnostních a sněhových podmínkách je jedinečným zážitkem volný sjezd po ledovci pod lany Rotairu.

### **VERBIER**

Největší a nejproslulejší část lyžařské oblasti Les Quatre Vallées. Šest vesnic ve čtyřech údolích, mezi kterými můžete na lyžích libovolně přejíždět, nabízí velké množství freeridových sjezdů. Najdete zde 79 oficiálně značených a bezpečnostně zajištěných volných sjezdů, což je číslo světově ojedinělé.

### **ANDERMATT**

Slavný Gemsstock (2963 m), na který vede jediná kabina a dolů spousta neupravených sjezdovek, které nabízejí vše, co správný freerider žádá. Volný terén bez

zalesněných částí se spoustou možností jízdy ve žlabech, skoků přes skály libovolné velikosti a nepříliš velké množství lidí na svahu, které je zapříčiněno malou kapacitou místních vleků, což zde ale není na škodu (Tousek, 2006).

## **FRANCIE**

Francouzské hory jsou evropskou freeridovou Mekkou. Právě díky mimořádně příhodným podmínkám, které tamní Alpy nabízejí, má lyžování ve volném terénu tradici jako nikde jinde v Evropě. Téměř bez nadsázky se dá říci, že neexistuje ve francouzské části Alp lyžařské středisko, kde by se nedalo dobře zafreeridovat (Schauer, 2003).

## **CHAMONIX**

Chamonix je mezi lyžaři freeskiingová metropole. Je to středobod světa pro freeridery a vyznavače extrémního lyžování. Chamonix má za sebou mnoho historických lyžařských mezníků. Konaly se zde kupříkladu první zimní olympijské hry. Každoročně se zde jezdí nejprestižnější a nejextrémnější závody ve freeridu. Nejlepší a nejslavnější terény se nachází v malé vesničce Argentiére na vrcholu Les Grands Montes.

## **LA GRAVE**

La Grave je kultovní místo pro každého freeridera. Dříve zapomenutá vesnička kdesi v hlubokém údolí Jižních Alp a dnes magnet pro vyznavače jízdy v hlubokém prašanu. Pod vrcholem La Meije vedou nahoru tři sekce kabinové lanovky a od ní dále dvě ledovcové sedačky. Dolů však žádné sjezdovky nevedou. Pouze nádherný freeridový terén a na něm mnoho možností kudy se vydat do cíle. Záleží tak pouze na každém z nás, kterou cestu si zvolíme.

## **LA NORMA**

Malinké, avšak pro freeridery z českých krajin velmi významné středisko, díky velmi vysokému poměru kvalita versus cena. Freeridové sjezdy, ač jich není nepřehledné množství, jsou velice kvalitní. O známosti tohoto malého střediska svědčí i to, že se často objevuje na různých videích z freeridovou tematikou ([www.snow.cz](http://www.snow.cz)).

## **AMERIKA**

Mnoho Evropanů se milí, když si myslí, že za nejlepším lyžováním se musí trmácet až do Ameriky. Myslí si, že nad tamní střediska není. Určitě mají oproti Evropě velkou



výhodu ve větší sněhové nadílce a v jeho lepší kvalitě, ale zase nevýhody v menším prostoru a hlavně menší plochy bez lesa. Nevýhodou totiž je, že lanovky tu končí těsně nad úrovní lesa, a tak i zde se musí na ty nejlepší místa pouze pěšky, nebo za pomoci nákladných dopravních prostředků (Schauer, 2003).

## **FREERIDOVÉ MEKKY**

### **ALJAŠKA**

Aljaška je maximum, čeho může freerider dosáhnout. Sníh je tu velice kompaktní a tak drží i na prudších místech, než jinde na světě. Ve spojení s neuvěřitelným množstvím sněhu, který zde napadne (20 – 30 m za rok), je to opravdu to nejlepší, co svět může freeriderovy nabídnout.

### **BRITISH COLUMBIA – KANADA**

Je oblast přímo sousedící s Aljaškou, a má tudíž relativně podobné podmínky, jen jsou její hory více zalesněné. Podmínky jsou zde hodně podobné a množství sněhu také. Právě zde se soustřeďuje nejvíce společností provozujících Heliskiing.

### **LYNGEN ALPS – NORSKO**

V podstatě norská kopie Aljašky. Je to ve stejné zeměpisné šířce a hory zde mají podobný charakter, jen jsou o něco skalnatější. Nevýhodou je, že tu na lanovky nenarazíte, proto vás čeká, buď velmi zdoluhavá vycházka, nebo velmi nákladná doprava.

Další méně známá místa podobného charakteru, jsou pohoří na Novém Zélandu, nejvyšší část jihoamerických And s centrem v Las Leñas v Chile, Himaláje, znovuobjevený Kavkaz, nebo hory v Rumunsku a Bulharsku (Schauer, 2003).

## 5.8 Soutěže ve freeridingu, jejich členění a místa konání

Převážná většina soutěží, které probíhají ve freeridingu po celém světě, se odehrává v kategorii Big Mountain. Ostatní kategorie freeridingu nejsou tak populární, proto i výčet těchto soutěží bude velmi stručný. Je to i z toho důvodu, že freeskingová asociace IFSA zaštiťuje pouze závody, které probíhají formou Big Mountain.

### **BIG MOUNTAIN**

#### **CZECH BIG MOUNTAIN OPEN 2008**

Letošní rok byl pro českého freeridera zlomový. Přispělo k tomu první mistrovství České republiky ve freeridingu. Jelikož Česko nemá takové hory, aby mohlo pořádat své mistrovství na domácí půdě, hostil první mistrovství Švýcarský Davos. Ostatně takových zemí je více a například Angličané pořádají své národní mistrovství také mimo svoji zemi. Náhodou pak zůstává fakt, že ho pořádají právě v Davosu. Místem činu byl nejvyšší vrchol oblasti Persenn, Weissfluhgipfel, který je vysoký 2 844 m. Jeho severní stěna má pro takové závody ideální podmínky. Svah disponuje velkou variabilitou terénu, je rozdělen několika skalami a strmými pláněmi, které umožňují plynulou „line“. Vrchol je navíc dobře dostupný přímo z lanovky, což ocení především jezdci, kteří nemusí ke startu pěšky a ušetří tím mnoho sil, které jim v závodě přijdou vhod. Diváci naopak uvítali to, že se soutěžní svah nachází prakticky v centru lyžařského dění a na stěnu je nádherný výhled obr.31.



*Obr.31 (oblast pro závod)*

Scott Czech Ride bylo první mistrovství České republiky, přesto se na národnost nedívá jako na dogma. Závody byly otevřené, proto se jich mohl zúčastnit každý, kdo zaplatil startovní poplatek. Jen startovní listina byla z kapacitních důvodů omezena na počet 60 míst, a to jak pro muže, tak i pro ženy.

Češi měli oproti cizincům o jednu motivaci navíc. První mistři ČR získali speciální prémii 10 tisíc korun, která se přičítala k prize money za celkové umístění. Tuto prémii si mezi sebou rozdělili rovným dílem zástupci obou pohlaví. Celkově se mezi jezdce a jezdkyňe rozdělila částka 60 tisíc korun (Sušila, 2008).

## Výsledky SCOTT CZECH RIDE 08

### **SKI - MEN**

1. Jiří Lausecker – Česká republika
2. Lucas Swieykowski – Argentina
3. Erich Flatscher – Rakousko

### **SKI - WOMEN**

1. Stanislava Hajdukova – Slovensko
2. Simona Kodrlová – Česká republika
3. Simona Hrstková – Česká republika

## **FREERIDE WORLD TOUR (FWT)**

Freeride World Tour je v podstatě freeridový světový pohár. Probíhá pod křídly freeskingové asociace IFSA. Ta každý rok pořádá pět závodů, jichž se účastní nejlepší freerideři z celého světa. Na každý rok se vypíše žebříček nejlepších jezdců, kteří mají právo se automaticky zúčastnit celého seriálu FWT. Tento žebříček se sestavuje podle toho, na jakém místě se jezdci umístili minulý rok. Pro případ, aby nevznikl uzavřený světový pohár a měli možnost se do žebříčku zajišťující účast dostat i ostatní nadějní jezdci, vypisuje IFSA kvalifikační závody FWQT. Tyto závody jsou otevřené a bodové hodnocení za umístění v těchto závodech se počítá i do celkového hodnocení pro světový pohár. Tyto kvalifikační závody jsou pořádány i pro případ zranění, nebo odstoupení jezdce z FWT. Když tento problém nastane, je automaticky vybrán další z pořadí světového žebříčku. Právo účastnit se světového poháru má 14 lyžařů, 14 snowboardistů, 4

lyžařky a 4 snowboardistek. Je třeba zmínit, že svými výkony se na 84 místo za rok 2007 probojoval český jezdec Roman Kaleta a ve snowboardovém žebříčku figuruje z českých jezdců Adam Švejda ([www.freeride.cz](http://www.freeride.cz)).

#### FREERIDE WORLD TOUR (FWT)

- Nissan O'Neill Xtreme ve Verbier (SUI)
- Swatch O'Neill Big Mountain Pro (FRA)
- Nissan Freeride in Tignes (FRA)
- Nissan Mammoth Challenge (USA)
- Nissan Caucasus Classic v Soči (RUS)

#### **THE FREERIDE WORLD QUALIFYING TOUR (FWQT)**

FWQT je složena ze tří závodů a ti nejlepší mají možnost se probojovat do světové série FWT. Závody jsou otevřené, tudíž právo zúčastnit se má téměř každý, kdo vyznává tento sport.

#### THE FREERIDE WORLD QUALIFYING TOUR (FWQT)

- Nissan Mammoth Quest (USA)
- Nissan Quest ve Schruns (AUT)
- Nissan ArctiX v Tromsø (NOR)

#### **WORLD HELI CHALLENGE**

Tento závod probíhá od roku 1995 na Novém Zélandě a patří mezi nejznámější Big Mountain závody planety. Je to závod, který pomáhal formovat tvář tohoto sportu. ([www.worldhelichallenge.com](http://www.worldhelichallenge.com))

#### **DAVOS – KLOSTERS RIDE**

Davos – Klosters Ride je britské mistrovství, které má jednu zajímavost. Na výsledek má vliv obtížnost a provedení freestylových triků v průběhu samotné jízdy. ([www.davosklostersride.com](http://www.davosklostersride.com))

## **HUDY SPORT JASNA ADRENALIN**

Tento podnik patří mezi nejznámější svého druhu co se dosažitelnosti, pro českého freeridera, týče. Závody na severní části Chopoku v Nízkých Tatrách se pořádají už od roku 2003 ([www.freeride.sk](http://www.freeride.sk), Sušila, 2007).

## **INFERNO**

Nejstarší a nejznámější závod v infernu se jezdí na svazích Schilthornu nad Mürrenem. Nazývá se Inferno Rennen, neboli „Pekelný závod“.

Nápadem uspořádat závod ve sjezdu alpským terénem na trase dlouhé přes 15 km s převýšením okolo 2.100 m se zaobíralo několik Angličanů, navštěvujících pravidelně Mürren již delší dobu. Vůdčí roli v jejich společnosti hrál místní hoteliér, Angličan Arnold Lunn.

Ve 20. letech již zaznamenáváme první razantní vstupy Arnolda Lunna do alpského lyžařského dění. V roce 1924 založil v Mürrenu volné sdružení majetných Angličanů, holdujícím lyžím – Kandahar Ski Club. Názvem v alpském prostředí dost neobvyklém vzdal hold dlouholetému rodinnému příteli generálu Robertsovi, vyznamenanému za zásluhy po dobu jeho služby v Indii titulem „lord z Kandaharu“.

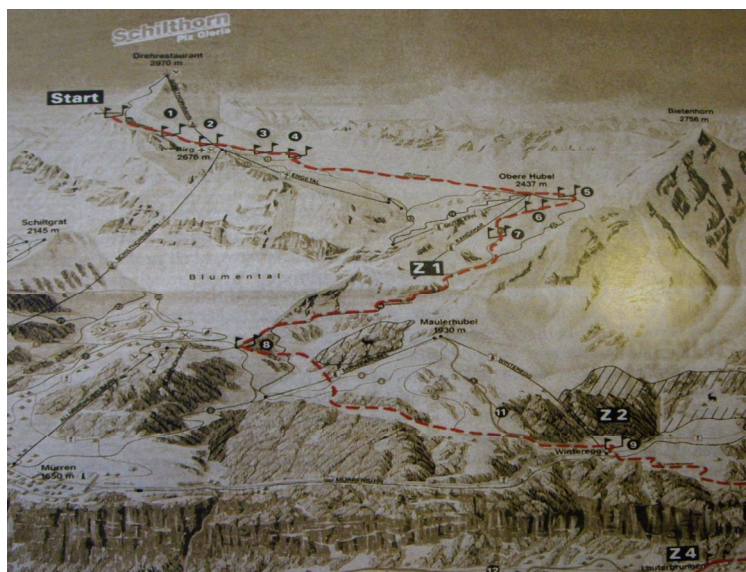
Arnold Lunn byl, co se týče lyžařských aktivit, zřejmě muž dvou tváří. Na jedné straně vypracoval závazné regule závodů ve sjezdu a slalomu, poměrně přesně vymezující dráhy, po kterých se závodníci musí snažit dosáhnout cíle v nejkratším čase (po složitých diplomatických jednáních, je FIS přijala za své v roce 1930). Na druhé straně byl ve stejné době organizátorem a aktivním účastníkem soutěže, ve které volba trasy sjezdu i další náležitosti byly ponechány na rozvaze a odvaze startujících, případné pády nebyly tragédií a zdrojem uspokojení nemělo být konečné umístění, ale samotná účast. Pekelný závod v tomto pojetí vycházel z kořenů alpského lyžování a i v současné podobě nedává zapomenout na alpské lyžařské pionýry. Ti, pokud šlo o účastníky Inferno – Rennen, museli stoupat s lyžemi na ramenou, často v hlubokém sněhu, dlouhé hodiny k vrcholu Schilthornu. Zde si po krátkém odpočinku upravili oděv, připnuli lyže a postavili se na start závodu. Další dějství 1. ročníku Pekelného závodu popsal Lunn následovně: „Hromadný start se uskutečnil na vrcholu Schilthornu na pokyn jednoho z účastníků. Ti, kteří nedokázali dojít až pod vrchol, se připojili, až když kolem nich projížděli ti, co odstartovali nahoře. Sníh nebyl preparován a na trati se vyskytovaly i protisvahy a úseky nutící k běhu. D. Eliotová, jediná ženská účastnice, ztratila přes 10 minut, neboť se vracela,

aby pomohla jezdcí, který při pádu utrpěl zlomeninu žebra. Přesto dojela jako 4. za vítězem H. Mitchellem, který projel „pekelnou trat“ za 1 hod. 12 min. Cílový tým se skládal jen z jednoho muže, který se nemohl závodu zúčastnit kvůli vymknutému kotníku. Ten měl z minulého dne synchronizované hodinky s mými. Po mém příjezdu do Lauterbrunnen na 6. místě se dozvěděl přesný startovní čas a poté mohl určit výsledné časy závodníků.“ V následujících letech až do roku 1959 vítězili v Mürrenu vojáci, sloužící v zahraničních horských útvarech. Pro ty se stal sjezd ze Schilthornu vhodným testem. Je překvapující, že se autoři, komentující i to, že ceny vítězům předával polní maršál Montgomery, nepozastavili nad jedním jménem: Bud Werner, příslušník americké jednotky se sídlem v tehdejší Západní Německu, vynikající sjezdař, se totiž v roce 1958 nestal pouze vítězem Pekelného závodu. Do Mürrenu si jen „odskočil“ z nedalekého Wengenu, kde na náročné sjezdové trati obsadil 2. místo za T. Sailerem a následně se stal vítězem alpské kombinace v již zmíněném prestižním závodě pod Lauberhornem.

V roce 1970 byla dokončena stavba tehdy nejmodernější lanovky na její vrchol a snadná dostupnost startu populárního závodu měla rychlou odezvu v narůstajícím počtu startujících: rok 1970 – 97, rok 1975 – 330, rok 1979 – 1 139. Od konce 70. let neklesl počet závodníků v cíli „Pekelného závodu“ pod jedenáct set, přičemž stále přibývá zahraničních účastníků. Masový sjezdový závod osobitého charakteru byl na světě. Zúčastnit se tohoto závodu může kdokoli. Stačí podat přihlášku ([www.inferno-muerren.ch](http://www.inferno-muerren.ch)).

#### ZÁKLADNÍ ÚDAJE:

- Start – 2.790 m
- Cíl – 796 m
- Převýšení – 1.994 m
- Délka trati – 14,9 km



Obr.35 (závod v Rennen)

(Hampl a Socha, 2004)

### **DERBY DE LA MEIJE**

Závod v Infernu, který se koná pod majestátní horou La Meije ve francouzském středisku La Grave. ([www.derbydelameije.com](http://www.derbydelameije.com))

### **SUSTEN DERBY**

Undergroundový podnik, který se koná začátkem května ve švýcarském Sustenpassu. Závodí se po jednom závodníkovi a měří se čas ([www.skiclub-haslital.ch](http://www.skiclub-haslital.ch))

### **CHINES DOWNHILL**

#### **FREJN'S CHINES DOWNHILL**

Klasický Chinese Downhill s hromadným startem. Tradice závodu sahá do roku 1999 a je spojená s rakouským Arlbergem. ([www.chinesdownhill.ws](http://www.chinesdownhill.ws))

#### **LOMNICA CHINESE DOWNHILL**

Jeden závod se koná i na Slovensku. Je doplňkovým závodem k Jasna Adrenalin ([www.freerie.sk](http://www.freerie.sk), Sušila, 2007).

Freeridista Bob Drury říká že: „Neděláme tyto věci, abychom unikli životu, ale aby život neunikl nám” (Schauer, 2003).

## **5.9 Osobnosti freeridingu u nás a ve světě**

Profesionální „freerideři“ se rekrutují především z lyžařů, kteří v mládí závodili ve sjezdových disciplínách nebo v boulich. Musíme, ale vzít na vědomí, že těmito lyžaři jsou myšleni lidé, kteří tráví na sjezdovkách většinu času z roku. Ještě před pár lety to byli starší a zkušenější jezdci, kteří v tomto sportu neměli konkurenci. V současné době nastupuje nová freeskiingová generace. Generace mladých agresivních lyžařů, lyžujících s maximálním nasazením, agresivitou, bez velkého kalkulování a myšlení. Freeride je sport, ve kterém je větší nárok na přípravu po stránce psychické, než fyzické. Tohle omílané heslo vám nepoví jen freeridista, který si prošel spousty závody, ale každý, kdo jednou vyzkoušel freeride.

Ptáte se, jak se vlastně takový jezdec užívá? Dělá firmě reklamu tím, že se umísťuje dobře v závodech, dělá dobré fotky, točí videa, má rozhovory v časopisech a neřídka ho potkáte na svahu jako profesionálního horského vůdce. Ti nejlepší světoví jezdci pak mnohokrát vynechávají program freeridingových závodů a spíše se věnují natáčení videa a focení extrémních fotek. Ti nejlepší světoví jezdci jsou těmi, které vidáme na nádherných fotkách a fantastických lyžařských filmech. Jsou našimi vzory a vytvářejí podobu tohoto sportu (Schauer, 2003).

### **Shane McConkey – USA**

Neznat toto jméno je pro freeskiara asi jako neznat Pelého pro fotbalistu. Je to absolutně nejvýznamnější postava světového freeskiingu. Do roku 2001 předsedal IFSA, kterou spoluzaložil. Stále na lyžích provádí kousky, nad kterými ostatní jen uznale pokyvují a nechápavě kroutí hlavou. Jeho jízdy a lety jsou vidět na většině videích. Má dokonce i své vlastní video o sobě. McConkey je také nejextrémnějším vývojářem lyží, který kdy brázdil bílé svahy. Společně s firmou Volant vyvinul svůj speciální model s názvem Spatula – Špachtle. Lyže mají míry 120/125/115 mm. (šířka lyže, špička/střed/patka) a délku 186cm. Nejširší jsou tudíž ve svém středu. Pro použití v hlubokém sněhu jsou naprosto úžasné. Jejich velkou výhodou, je i použitelnost v létě pro vodní lyžování. Avšak pro jízdu v evropských sněhových podmínkách jsou prakticky nepoužitelné.

### **Seth Morrison – USA**

Tento 35letý vyznavač Punk stylu je jedním z těch absolutně nejlepších a nejextrémnějších lyžařů světa. Nad jeho salty z obrovských skal se tají dech i těm



nejotrlejší vyznavačům tohoto sportu. Jeho životním heslem je „Punk is not death“ a naplňuje ho do posledního významu. Jeho sekce na Ski Movie III se stala kultovní a legendární záležitostí během několika týdnů od vydání tohoto neskutečného videa. Rodeo 720, které Morrison předvedl z 27 metrů vysoké skály, zůstane asi hodně dlouho nejextrémnější záležitostí, co na lyžích kdy kdo předvedl. I Seth má své vlastní video, které dokumentuje jeho lyžařský život. Jeho znalosti, zkušenosti a cit pro hory, sníh, laviny a odhad situace zdaleka převyšují lecjakého odborníka ze Ski Patrol. Seth byl prvním lyžařem, který měl svůj „promodel“ lyží (1997). V současné době jezdí a spolupracuje s firmou K2.

### **Guerlain Chicherit – FRA**

On sám o sobě bezostyšně tvrdí, že je nejlepší freeskiar na světě. Tvrzení je to poněkud odvážné, ale ještě odvážnější by byl pokus o vyvrácení jeho slov. Guerlain je i přes své mládí považován ve své rodné zemi a nejvíce v Tignes, odkud pochází, za lyžařského boha. Jen těžko seženete nějaký z Francových časopisů o lyžích, kde nebude zmínka o tomto báječném freeskiarovi. Tohoto 30letého, do lyžařského sportu zapáleného nadšence, přestalo asi v devatenácti letech bavit sjíždět upravené sjezdovky s brankami a doslova explodoval na freeskiingové scéně. V roce 1999 vyhrál mistrovství světa ve Valdezu a sám říká, že se mu tím ve dvou minutách obrátil život úplně naruby. Od roku 2000, kdy jako jediný závodník, který nepocházel z USA, vyhrál závod v Big Mountain, se mu dostává toho největšího uznání. Shane McConkey o jeho jízdě tehdy prohlásil, že to byla nejúžasnější jízda kterou, kdy viděl a potvrdil tím slova francouzského závodníka. A to v době, kdy tomuto talentovanému jezdcovi bylo 22 let. V roce 2001 se konalo Mistrovství Světa poprvé mimo americkou půdu. Na počest Guerlaina přivítalo mistrovství jeho rodné Tignes. Guerlain byl pod obrovským tlakem a tentokrát udělal chybu. Zvolil trať, která byla nad jeho síly. Hrůzostrašně vypadající pád z několika skal naštěstí přežil a to dokonce nezraněn. K čemuž on sám přispěchal s myšlenkou, která maximálně vystihuje názory freeskiara. „Big Mountain není o bezpečí, konzervativnosti, ale o tom jít na maximum. Sáhout si na dno svých sil, překonat strach a předvést to, co nikdo před vámi. Diváky nezajímá, kolikrát skončí, jde jim hlavně o to, abych předvedl něco, čím je pobavím a dostanu do varu“. V roce 2002 mistrovský titul na Aljašce obhájil a stal se opět papírovým králem Big Mountain.

## Glen Plake – USA

Tenhle 47letý pán je opravdový, průkopníkem tohoto freeskiingu. Glen už dnes nezávodí, ani se moc neobjevuje na videích, ale pořád pracuje na propagaci tohoto sportu po celém světě. Jeho lyžařské umění je stále obdivuhodné. On sám je se svým imagem známý každému lyžaři. Glen Plake je opravdová legenda.

Mezi další jména, která jsou ve freeridingu velkým pojmem, chci uvést alespoň stručně představitele prašanové stopy:

**Chris Devenport, USA** – dvojnásobný mistr světa IFSA a roku 2001 byl zvolen jejím předsedou. **Aaron McGovern, USA** – patří mezi americké legendy, je mu už přes čtyřicet let, ale na videích ukazuje, že jednoznačně patří mezi ty nejlepší a hlavně nejzkušenější jezdce. **J.T. Holmes, USA** – je 26letý profesionál, který patří již několik let mezi absolutní světovou špičku. Věnuje se hlavně točení videí a focení fotografií. Díky silným sponzorům, které má, si může užívat freeride plnými doušky. Miluje „Straight line“ sjezdovky a skoky ve velké rychlosti. Navrhl také pro firmu Völkl lyže „Samouk“ s extrémními parametry 120/110/115mm. Tyto lyže jsou jako stvořené pro jeho jízdu. **Dean Cummings, USA** – mistr světa IFSA, majitel a průvodce heliskiingové společnosti H2O ve Valdezu na Aljašce. **Kaj Zachrisson, SWE** – švédská freeskiingová legenda. **Sverre Liliequist, SWE** – naprostý extrémista a vítěz Red Bull Snowthrill of Chamonix. Jeho linie bývají velmi nebezpečné a skoky až neuvěřitelně vysoké. **Stian Hagen, NOR** – mistr dlouhého oblouku a dalekonosných letů ze skal. **Enak Gavaggio, FRA** – velký propagátor freeskiingu a velmi dobrý jezdec. V posledních letech předsedal spíše na skicross. V české republice je tento sport zastoupen v podobě **Jirky Lauseckera a Robina Kalety**. Právě tyto dva jmenovaní se zúčastnili soutěže Red Bull Hike & Ride. Na to, že pocházejí ze země, kde je provozování tohoto sportu spíše utopií a za sněhovými podmínkami se musí dojíždět, si naši závodníci vedli velmi dobře a jejich výkony byly srovnatelné s absolutní světovou špičkou.

V této kapitole bychom se měli zmínit také o něžném pohlaví. Protože i ženy se dokážou se svahem poprat velmi statečně a v některých případech by strčily do kapsy nejednoho muže. **Wendy Fischer, USA** – její nádherné freeridové jízdy nechybí na žádném Ski Movie. **Jamie Burge, USA** – tahle intelektuální blondýnka není ve svém stylu k rozeznání od mužů. Její jízdy jsou extrémně rychlé a radikální. **Francine Morellion, FRA** – legendární lyžařka. Několikanásobná mistryně světa a vítězka mnoha závodů IFSA. Dnes již příliš nezávodí a jezdí jen tak pro radost. **Anne Cattelin, FRA** – skvělá lyžařka.

Za éry Francine Morellion však věčně druhá. V současné době se může i ona pyšnit titulem mistryně Světa.

Z výčtu jezdců je patrné, že světovému freeskiingu dominují hlavně Američané, pak Francouzi, Švédové, pár Norských závodníků a sem tam se objeví i nějaký freeridista ze Švýcarska, Rakouska a Japonska. Ostatní země jsou zastoupeny opravdu poskrovnu. Je to samozřejmě dáno podmínkami, které jednotlivé země pro jízdu ve volném terénu nabízejí a do velké míry i národními tradicemi. Například Švýcarsko a Rakousko má fantastické podmínky pro freeriding, ale moc jezdců, kteří by útočili na přední místa ve světových žebříčcích, nemají. Z mého pohledu na to má velký vliv národní tradice alpského lyžování, která hlavně dětem nedá moc na výběr, kterým směrem mají svou kariéru směřovat. Největšími vzory jsou pro ně Hermann Maier, Stefan Eberharter a celá mediální kampaň, která se točí kolem světového poháru. Samozřejmě v neposlední řadě jde o peníze, neboť sponzoři mají v určitých zemích své zájmy a tím pádem podporují to, co je pro ně nejpřínosnější. Naproti tomu ve Francii a Americe je tomu právě naopak. Alpské disciplíny tam zajímají pár nadšených lidí z hor, kdežto médi již dlouhá léta podporují právě freeskiing. Je zajímavé, jak i v malé Evropě je pohled veřejnosti odlišný. Kupříkladu ve Francii málokdo ví, kdo je Luc Alphand (dvojnásobný vítěz světového poháru), ale každý lyžař zná jména Guelain Chicherit, Arno Adam, nebo Bruno Compagnet. Mediální podpora má obrovský vliv a firmy pak musejí pro tento odlišný trh vyvíjet modely s absolutně jinou image. Podobně je na tom i Japonsko, kde je freeskiing také vévodící, což je trochu překvapivé, neboť k japonskému stylu života slovo free moc nepasuje. (Schauer, 2003)

## 6. Závěr

Závěrem nutno říci, že úkoly, které jsme si před psaním této práce zadali, byly splněny. Rešerší dostupné literatury jsme zodpověděli na úkoly, které jsme si vytyčili. Jelikož je freeriding, a hlavně jeho soutěžní pojetí, velmi mladým sportem, setkávali jsme se při psaní diplomové práce s nejedním problémem. Hlavním neduhem byla literatura, která by vytyčené úkoly lépe objasnila. Další úskalí jsme spatřili v internetových informacích, které se často rozcházelí a mnohokrát jsme si museli ověřovat jejich platnost dalším vyhledáváním. Jelikož tento sport provozují mladí lidé, odvíjela se od toho i prezentace jejich poznatků. Literatura byla psána nahodile a vyjadřovala spíše jejich pocity, než pevně uchopitelná data. Velmi málo je toho napsáno o historii. Zde zaostávají i zahraniční publikace, zvláště pak ty internetové. Je zde patrné, že je to sport, který veřejnost chápe jako sport budoucnosti a zvláště pro jeho krátkou historii, zřejmě nebyl důvod se jí zabývat. Na druhou stranu velmi dobře odráží myšlení lidí, kteří tento sport provozují, jejich postoje a názory. Velmi patrné je to při pohledu na pravidla tohoto sportu. Pravidla jsou psána velmi stručně a hodnocení se odvíjí spíše od dojmu rozhodčích. Tudíž tento sport velmi postrádá objektivní hodnocení, což je, jako u většiny takto hodnocených sportů, hlavním neduhem. I přes toto úskalí si myslíme, že jsme vyčerpali téměř maximum možných informací o tomto mladém sportu. Na dokreslení jsme sestavili krátkou anketu, která měla za úkol přiblížit tento sport z pohledu závodníka. I zde je patrné, že je to sport více o zážitcích, kamarádech, volnosti, než potřebě se zviditelnit a obohatit. Pevně věříme, že tato práce přispěje k většímu povědomí o freeridingu, zvláště pak o jeho soutěžní podobě a doplní tak celou mozaiku s názvem lyžování.

## 7. Použitá literatura

- 1) ČERNÁ, O. Lyžařské chrániče. *Ski magazín*, 2008, roč. 13, únor, str. 98-101, ISSN 4520-0013
- 2) DRNOVSKÝ, P., GOLA, V. Freeride. *X-Stream*, 2005, roč. 3, č. 2, str. 87-91, ISSN 1128-0003
- 3) HAMPL, K., SOCHA, P. Inferno Rennen. *Snow*, 2004, č. 12, leden-únor, str. 64-67, ISSN 1214-0004
- 4) HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1999, ISBN 80-246-0030-7
- 5) HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha : Karolinum, 1999, ISBN 80-7184-889-1
- 6) KATZ, O. Planeta Freeski. *Ski magazín*, 2008, roč.13, únor, str. 6-9, ISSN 4520-0013
- 7) KOHOUTEK, M. a kol. *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín*. Praha : Karolinum, 2001, ISBN 80-86317-10-2
- 8) MACHAČ, M. a kol. *Emoce a výkonnost*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988, ISBN 14-498-88
- 9) NOVÁK, T., KLEPŠ, A. Freeride v Čechách a Evropě. *Ski magazín*, 2005, roč. 10, leden, str. 52-55 ISSN 4520-0010
- 10) SCHAUER, J. *Freeskiing*. Brno : Komputer Press, 2003, ISBN 80-7226-999-2
- 11) SUŠILA, L. Czech ride. *Snow*, 2008, č. 38, únor, str. 61-62, ISSN 1214-0008
- 12) SUŠILA, L. Freeridové závody. *Snow*, 2007, č. 31, leden-únor, str. 85-87, ISSN 1214-007
- 13) TOUŠEK, M. Dovolená v prašanu, *Ski magazín*, 2006, roč. 11, leden-únor, str. 66-67, ISSN 4520-0011

Dostupné na World Wide Web:

<http://www.alpy4000.cz> – citováno dne 20.7.2008

<http://www.camir.tk/> – citováno dne 20.7.2008

[http://www.climbingschool.cz/laviny\\_skripta\\_CHS.pdf](http://www.climbingschool.cz/laviny_skripta_CHS.pdf) – citováno dne 20.7.2008

<http://www.freeride.cz/> – citováno dne 25.7.2008

<http://www.freeride.sk/> – citováno dne 25.7.2008

<http://www.freeskiing.cz/> – citováno dne 30.7.2008

<http://www.skimagazin.cz/> – citováno dne 10.8.2008

<http://www.snow.cz/> – citováno dne 10.8.2008

<http://www.worldhelichallenge.com> – citováno dne 20.8.2008

<http://www.inferno-muerren.ch> – citováno dne 20.8.2008

<http://www.derbydelameije.com> – citováno dne 20.8.2008

<http://www.skiclub-haslital.ch> – citováno dne 20.8.2008

<http://www.chinesdownhill.ws> – citováno dne 20.8.2008

## 8. Přílohy

Anketa byla zasílána respondentům v tomto znění:

Otázky:	Možnosti odpovědí:			
Na čem jste začínali?	Snowboard	Lyže		
Kdo vás přivedl k lyžování?	Rodina	Kamarádi	Někdo jiný	
Věnovali jste se někdy závodění v alpských disciplínách?	Ano	Ne		
Kolik vám bylo let?	0. -3.	4. - 7.	8. - více	
Kterou zemi preferujete při freeridingu?	Rakousko	Francie	Švýcarsko	Ostatní
Vlastní sponzor?	Ano	Ne		
Živíte se freeridigem?	Ano	Ne		
Roční rozpočet?	0 - 50 000	50 000 - 100 000	100 000 a více	
Co pro vás freeriding znamená	Myšlení	Kamarádi	Příroda	Něco jiného