

STONE GOLNAR

# turno smučanje



PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE  
SKI  
ASSOCIATION  
OF SLOVENIA



# KAJ JE TURNO SMUČANJE

Turno smučanje je dejavnost, ki povezuje smučanje in hojo. Zahteva posebno opremo in primerno znanje. Slednje ni vezano le na smučanje, ampak tudi na vzpenjanje na smučeh.

Turne smuke lahko opredeljujemo na različne načine: glede na način izvajanja, zahtevnost, trajanje ture, okolja, v katerem se izvaja, in sredstev, ki nam omogočajo različne oblike gibanja v zasneženi gorski pokrajini. Pri tem uporabljamo različno opremo, ki jo bomo v tem poglavju le omenili, podrobneje pa opisali v nadaljevanju. Turni smuk pomeni gorniško aktivnost, ki jo opravimo večinoma s pomočjo smučī.

Turni smuk pomeni gorniško aktivnost, ki jo opravimo večinoma s pomočjo smučī.

## Opredelitev turne smuke glede na način izvajanja ture

Turni smuki nam po večini olajšajo gibanje v zasneženi pokrajini in omogočajo hitrejše in varnejše gibanje. Cilj turnega smuka ni vedno osvojitve vrha. Pogosto so cilj tudi sedlo, kočā, vznožje stene ali celo prijetno razgledišče sredi pobočja ter smučarsko privlačen teren. Lahko je cilj le pot, večinoma pot navzdol, torej odličen spust. S pomočjo turnih smučī si lahko skrajšamo in olajšamo dostop do gore in tudi sestop z nje. Turno smučanje zahteva posebno opremo, ki obsega vsaj smučī s posebnimi vezmi, ki omogočajo dvigovanje pete, in kože, ki preprečujejo zdrs smučī. Dejavnost vključuje posebno tehniko hoje, spust (smučanje) pa je glede gibanja podoben spustu pri alpskem smučanju. Razlika je predvsem v snežni podlagi, ki se lahko zelo hitro spreminja.

### Pristopi s smučmi

Na mnoge vrhove, grebene in škrbine oz. sedla se zaradi zahtevnosti terena, snežnih razmer ali neprimerne oziroma nepopolne turnosmučarske opreme (alpske smučī) povzpnejo peš oziroma priplezajo, navzdol pa se spustimo na smučeh. S smučmi si torej časovno skrajšamo in olajšamo sestop.

### Smučanje izven urejenih smučišč ali variantno smučanje

To je posebna oblika smučanja, pri kateri izkoriščamo žičnice. Z žičnico se zapeljemo čim višje, nato se po potrebi še malo povzpnejo peš ali na smučeh in se spustimo v dolino izven urejenih prog. Veliko smučarjev pri tej dejavnosti uporablja zelo široke freeride smučī, ki so še posebno primerne za smučanje v pršiču. Ta način smučanja zahteva poleg smučarske opreme pogosto še alpinistično (čelada, cepin).

Plazovni trojček (plazovna žolna, plazovna sonda in plazovna lopata) je prav tako del opreme. Variantnega smučanja običajno ne prištevamo k turnosmučarski dejavnosti. Lahko pa takšne smuke štejemo za alpinistične, če so opravljeni čez zahtevnejša pobočja, po grapah ali plezalnih smereh. Pri nas so za variantno smučanje najbolj zanimivi Kanin, Vogel, Krvavec, Velika planina in Golte. Lahko jih izvajamo vsepovsod, kjer ni prepadov in nevarnosti snežnih plazov. V tujini so ponekod nekateri deli smučišč, namenjeni variantnemu smučanju, posebej označeni in jih ne teptajo.

### **Turno smučanje ob smučarskih progah ali po njih**

Podobno kot variantno smučanje tudi ta zvrst smučanja poteka v območju urejenih smučišč. Vzpenjamo se ob smučiščih ali po njih in se po tem terenu tudi smučamo. Pri tem ni pomembno, ali smučamo po urejeni progi ali izven nje. Število takšnih smučarjev narašča iz leta v leto. Na večini smučišč je tovrstna dejavnost dovoljena, se je pa dobro predhodno pozanimati o tem. Ponekod zaračunavajo takšno uporabo smučarskih prog, morda je potrebno celo kupiti enosmerno vozovnico za žičnico (ki jo lahko uporabiš po končani turi), lahko je v plačilo vključena pijača ali popust pri obroku v smučiščni restavraciji. Včasih je takšna aktivnost že plačana s parkirnino na izhodišču.

### **Helikoptersko smučanje**

Helikoptersko smučanje ali heliski je smučanje izven smučarskih prog, pri čemer smučar namesto z žičnicami pride na vrh gore s helikopterjem. Ne prištevamo ga h klasični turni smuki. Če smučamo po zahtevnejšem terenu, lahko tak spust uvrstimo k alpinističnim smukom. Helikoptersko smučanje je v nasprotju z naravovarstvenimi



*V Italiji je prevoz turnih smučarjev s helikopterjem že ustaljena praksa*



prizadevanji za ohranitev miru in nedotaknjenosti v zasneženi pokrajini. Zaradi krajših razdalj ta način smučanja pri nas ni uveljavljen, v večjem delu Julijskih Alp, kjer je Triglavski narodni park, pa je tudi prepovedan. V Evropi je dovoljen le v redkih državah.

### **Tekmovalno turno smučanje**

To je tekmovalna oblika turnega smučanja. Tekmovalna pravila so različna. Najpogosteje morajo tekmovalci v omejenem času s predpisano opremo preiti označeno progo (ne le navzdol), včasih pa morajo vmes opraviti še določene naloge. Na tekmovanjih merijo čas, ki ga porabijo tekmovalci za prehojeno in prevoženo progo. Na prireditvah tekmovalci uporabljajo posebno lažjo opremo. Najbolj znane rekreativne tekme pri nas so Turnosmučarsko tekmovanje na Jezerskem (Memorial Luke Karničarja in Rada Markiča), Memorial celjskih gorskih reševalcev na Okrešlju in Spust izpod Raduhu. Kar nekaj smučarjev pa sodeluje tudi na mednarodnih tekmovanjih.

### **Alpinistična smuka**

Ne sodi med turno smuko. Alpinistično smučanje je smučanje po strmih in izpostavljenih snežnih pobočjih in grapah, zasneženih plezalnih smereh in zaledenelih slapovih, na vrh katerih se vzpnemo z alpinistično opremo (cepin, dereze ...) in ne s smučmi.



*Alpinistično smučanje z Bovškega Gamsovca*

Za alpinistične smuke uporabljamo posebne trše in robustnejše smuči, lahko pa spuste opravimo tudi s klasično alpsko smučarsko opremo. Vključuje brezhibno obvladanje nekaterih elementov alpske tehnike smučanja (hitro vijuganje, obrat s skokom in drugo). Terja izvrstno telesno in duševno pripravljenost.

## Opredelitev turne smuke glede na zahtevnost

Kot planinske poti se tudi turni smuki razlikujejo po zahtevnosti. Pri ocenjevanju težavnosti turnih smukov obstaja več lestvic, ki izhajajo iz različnih okolij oziroma držav. Med seboj se razlikujejo po upoštevanju dejavnikov, ki vplivajo na težavnost. Na oceno težavnosti turnega smuka vplivajo naklon terena, izpostavljenost, širina terena in posebnosti na poti (kraška brezna, vrtače).

Na težavnost izvedbe pa vplivajo še drugi dejavniki: vrsta snega, vremenske razmere (veter, vidljivost) in subjektivni dejavniki, kot so fizična in psihična pripravljenost smučarja ter obvladanje smučarskih veščin.

Navajamo tri primere ocenjevanja zahtevnosti. Prvi se nanaša na splošno opredelitev zahtevnosti turne smuke in je bil izdelan za kategorizacijo vodnikov PZS. Drugi primer ocenjevanja, ki je natančnejši, izhaja iz vrednotenja alpinističnih smukov. Tretji sistem je novejši ter je povzet in prirejen po švicarskem modelu za vrednotenje turnih in alpinističnih smukov.

Na oceno težavnosti turnega smuka vplivajo naklon terena, izpostavljenost, širina terena in posebnosti na poti.

### Ocenjevanje turne smuke, ki izhaja iz kategorizacije za vodnike

Najosnovnejša in najbolj enostavna delitev težavnosti turne smuke izhaja iz nekdanje kategorizacije za vodnike PZS. Ta deli turno smuko v dve kategoriji: lahko in zahtevno.

#### • Lahka turna smuka

Poteka po lahkem, neizpostavljenem in nenevarnem terenu. Med vzponom ni treba snemati smuči. Tak teren tudi orientacijsko ni zahteven, saj je opremljen z zimskimi markacijami ali pa je potek smeri zelo očiten. V gozdovih poteka smuka po kolovozih in cestah.

Primeri tur: Pokljuka–Blejska koča–Brda, Češnjice v Tuhinju–Vivodnik.

#### • Zahtevna turna smuka

Vodi po strmejših, bolj izpostavljenih in odprtih pobočjih. Smuka poteka večinoma izven poti v kopnem, zato je orientacija lahko zahtevnejša. Na posameznih mestih je lahko povečana nevarnost snežnih plazov.

Primeri tur: Vrata–Za Cmirom–Kredarica, Tamar–Kotovo sedlo, Kamniška Bistrica–Grintovec.

## Ocenjevanje turne smuke, ki izhaja iz ocenjevanja zahtevnosti alpinističnega smučanja

Ocenjujemo tako skupne težave – ocenjene z rimskimi številkami (od I do VI), kot posamezna najtežja mesta ali predele – ocenjeni s črko S in številkami (od S1 do S6). Pri turnem smučanju prideta v poštev samo prva dela lestvice za alpinistične smuke, to je do zmernih težavnosti.

Ocene skupnih težav izrazimo številčno in s splošnim opisom:

- I** nezahtevno
- II–** delno manj zahtevno
- II** manj zahtevno
- II+** delno bolj zahtevno
- III–** bolj zahtevno
- III** sorazmerno zahtevno

Ocene posameznih mest ali predelov:

- S1** poti, ceste, položna pobočja
- S2** položna pobočja
- S3** široka, odprta pobočja z naklonom do 35 stopinj

Ture po tem načinu ocenjujemo z dvema ocenama (na primer S2/II). Prva ocena označuje težavnost posamičnih mest, druga pa skupne težave.



*Na grebenu*

# PRIPRAVA NA TURNO SMUČANJE

Turno smučanje je celovita gorniška dejavnost, saj se pri njej dodobra prepletajo tako fizične sposobnosti posameznika kot tudi njegovo duhovno obzorje. Aktivni so vsi mišični sklopi, posamezni deli turnosmučarskih poti pa omogočajo tudi poglobljeno razmišljanje. Ves čas pa moramo biti pozorni na razmere in dogajanje na smučini, ob njej in tudi nekoliko stran od nje. Vse pa se začne že doma, v glavi in z ustrezno fizično pripravo.

Pomembno je, da se na turnosmučarsko dejavnost primerno pripravimo. Nekatere vrste priprave se začenjajo že pred smučarsko sezono, druge tik pred turo.

## Osnovna vzdržljivostna in gibalna priprava

Pred vsako sezono se moramo fizično pripraviti. Redni obiskovalci gorskega sveta z osnovno telesno pripravo praviloma nimajo težav, saj hodijo na ture vse leto. Za zahtevnejšo in večdnevno smuko pa se je dobro še dodatno kondicijsko pripraviti. Priprave je dobro začeti že jeseni. Za to so primerne vse vrste daljših tekaških aktivnosti, hoja in kolesarjenje. Dolgi počasni teki, daljša hoja v gore s palicami jeseni in v začetku zime so aktivnosti, ki sodijo med postopke priprave. Še posebno sta priporočljiva pohodništvo in tek na smučeh.

Sledi razvoj motoričnih (gibalnih) sposobnosti. Ker smo vzdržljivost že pridobili z ustrezno fizično pripravo, so najpomembnejše druge sposobnosti, ki jih moramo razvijati – maksimalna moč, gibljivost in ravnotežje.



*Nošenje smučí zahteva dodatni napor, zato mora biti turni smučar dobro telesno pripravljen.*

Maksimalna moč je pomembna za kratkotrajne, a zelo močne odzive s silo. To je sposobnost, ki jo smučarji izkoriščajo pri zavojih, pri obremenjevanju in razbremenjevanju smučí in hitrem zaustavljanju. Razvijamo jo z nekaterimi metodami, ki zajemajo vaje z večjo kratkotrajno obremenitvijo. Vključujemo vaje, ki razvijajo moč predvsem tistih delov telesa, ki so pri smučanju najbolj obremenjeni, to so predvsem mišice ramenskega obroča, rok, trebuha in nog. Izvajamo poskoke, počepe in zgibe (lahko z dodatnimi obremenitvami, na primer utežmi). Vadba maksimalne moči naj poteka do trikrat na teden.

Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z velikim razmikom v enem ali več sklepih. Za smučanje so pomembne gibljivost nog, medeničnega predela in trupa. Ločimo različne metode razvijanja gibljivosti: statično pasivno raztezanje (angl. stretching), dinamično aktivno raztezanje in metodo statičnega raztezanja po napenjanju mišic. Priporočamo vsakodnevno nekajminutno vadbo.

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja stabilnega položaja na majhni podporni površini. Za turnega smučarja je ravnotežje zelo pomembno, saj se neprestano trudi ohraniti ravnotežni položaj. Na razvoj ravnotežja se da le malo vplivati. Razen situacijske vadbe (smučanja) priporočamo hojo po ozkih gredeh ali traku (angl. slacklining), skoke na majhno površino in z nje. Na turi je na primer zelo kritičnih prvih nekaj minut po prehodu iz vzpenjanja na smučeh v hojo, podobno kot poleti iz hoje s palicami v hojo brez njih, ko postane pot težja.

Koordinacija oziroma skladnost gibanja sodi k tehnični pripravi, ko gre za gibanje na smučeh. Posamezne vaje skladnosti gibov, povezane s smučanjem, lahko vadimo že pred smučarsko sezono. S simuliranim izvajanjem nekaterih smučarskih gibov prispevamo h krepitvi posameznih gibalnih sklopov in s tem zmanjšujemo možnosti poškodb. Takšna vadba bo še posebej ugodno vplivala pri učenju in razvijanju smučarske tehnike, kar je še posebno pomembno pri začetnikih in slabših smučarjih. Ti morajo začeti z lažjimi in manj zahtevnimi turnimi smuki.

## Psihološka priprava

Pri turnosmučarski dejavnosti pogosto doživljamo velike telesne in duševne obremenitve. Za turno smučanje moramo biti, tako kot za druge naporene športe, dobro motivirani in ustrezno pripravljeni. Če vidimo smisel same dejavnosti (za nekatere je to še vedno osvojitve vrha, za druge le užitek med smučanjem po nedotaknjeni snežni odeji), bomo dosti lažje premagovali napore in se spopadali z nevarnostmi. Glavni namen psihološke priprave za turno smučanje je dvojen: krepitev volje in premagovanje strahu.

Pomanjkanje volje oziroma motiviranosti je pogosto povezano s pomanjkanjem telesne pripravljenosti in obratno. To težavo najbolje premagamo, če si zastavimo dosegljive cilje in se nanje primerno telesno pripravimo. Cilje čim bolje spoznamo in raziščemo.

Pomembna so nekatera gesla, ki nam omogočajo krepiti voljo, na primer: »Saj bo šlo«, »Še malo, pa bomo na vrhu«, »Sposoben sem premagovati ta napor, saj sem premagal že hujšega«, »Moram vzdržati in slediti ostalim«, »Kar zmorejo drugi, zmorem tudi sam«, »Ta gora je zelo lepa, zares si želim na vrh«.

Zelo pomembno je, da se znamo pravočasno in na pravem mestu zaustaviti ali tudi obrniti, če je to potrebno.



Na enak način lahko spodbujamo tudi druge udeležence ture, še posebno če smo v vlogi vodje. Takšni cilji (motivi) pa lahko ob nezadostni telesni pripravi in neprimer-  
nih snežnih ali vremenskih razmerah pripeljejo do nezaželenih, neprijetnih in celo  
usodnih posledic. Zelo pomembno je, da se znamo pravočasno in na pravem mestu  
zaustaviti ali tudi obrniti, če je to potrebno.

Tudi premagovanje strahu je tesno povezano s fizično kondicijo, gibalno pripravlje-  
nostjo in izkušnjami. Tistega, ki ni dober smučar, bo prav gotovo pogosteje strah spu-  
sta kot dobrega smučarja. Pomembno je, da pridobimo samozaupanje, torej dovolj  
povratnih informacij o svojem znanju in sposobnostih.

## Izpopolnjevanje smučarske tehnike

Ker je znanje smučarske tehnike odvisno predvsem od količine vadbe, priporočamo  
čim večjo smučarsko kilometrino. Smučarske tehnike se najlažje naučimo na ure-  
jenem smučišču z žičnico, kjer lahko opravimo mnogo več spustov kot na turnem  
smuku. Vadba mora biti namenska, to pomeni, da moramo posamezne elemente  
namenoma ponavljati toliko časa, dokler jih zadovoljivo ne obvladamo. Na smučišču  
lahko vadimo tudi zavoje in obrate pri vzponu in nekatere druge tehnične elemente,  
povezane z vzpenjanjem. Ko obvladamo smučarsko tehniko na smučiščih, se prese-  
limo na bližnje lažje terene izven urejenih smučišč, vendar le tam, kjer to ni izrecno  
prepovedano. Pri tem pazimo, da ne bomo ogrožali sebe in drugih smučarjev. Na  
vsak način tudi pri turnem smučanju velja postopnost glede zahtevnosti in dolžine  
ture.

## Priprava in vzdrževanje opreme

Vsako leto pred smučarsko sezono moramo pregledati in preizkusiti opremo, ki jo  
bomo uporabljali. Poškodovano po potrebi popravimo ali jo nadomestimo z novo.  
Še posebno pozorni moramo biti na smučarsko opremo. V nadaljevanju navajamo  
nekaj nujnih postopkov, ki jih je dobro vsaj delno obvladati, saj nam lahko pridejo



*Oprema za vzdrževanje smučí*

prav na terenu, če se moramo lotiti popravila med turo. Večino naštetih postopkov pa nam opravijo v smučarskih servisih, kjer so usposobljeni za tovrstna popravila.

### Postopki za ostrenje robnikov

Robnike brusimo s pilami ali posebnimi pripravami. Za brušenje robnikov s pilo je najbolje, če je smučka vpeta v poseben primež, in to v vodoravnem položaju.



*Poseben primež za smučī*



*Pripomočki za brušenje robnikov*

Tako se smučka ne more premikati, brušenje pa je učinkovitejše. Klasična pila mora biti dovolj velika (dolga in široka), da jo bomo laže enakomerno vlekli oziroma potiskali v liniji. Najprej brusimo robnike na obeh straneh drsne površine (mase). Pilo položimo diagonalno čez drsno ploskev in jo enakomerno vlečemo (ali potiskamo). Nato zbrusimo še stranska robova, najprej enega, nato drugega. Pilo postavimo pravokotno na smučko in jo spet enakomerno vlečemo (ali potiskamo). Za zahtevnejše spuste je pomemben tudi kot brušenja. Ta mora biti pri notranjih robnikih (levi in desni notranji) približno 87°. V te namene je dobro, če na smučeh označimo, katera je leva in katera desna. Zunanje robnike brusimo po prej omenjenem postopku, tako da je kot 90°. Sprednjih 5–20 cm in zadnjih 5–10 cm ne brusimo oziroma jih po brušenju s pomočjo brusnega kamna napravimo tope. Po brušenju s pilo moramo s finim brusnim kamnom (ali finim brusnim papirjem, ovitim okoli ploščice) posneti tanek kovinski rob, ki ga imenujemo igla. Iglo lahko posnamemo tudi s temu namenjeno brusno gumico. To lahko, podobno kot fine brusne kamne, uporabimo za odstranjevanje izboklin pri urejanju drsne ploskve smučī.

Namesto klasičnih pil lahko za brušenje robnikov uporabimo posebne majhne pile. Pri nekaterih je mogoče s finim vijakom nastaviti različne kote. Brušenje robnikov zlahka opravimo v katerem koli položaju in tudi, če smučka ni vpeta v nosilec. Po brušenju s temi pripomočki sledijo enaki postopki kot po brušenju z navadno pilo. Za končno brušenje (ostrenje) robnikov in za odstranjevanje izboklin pri urejanju drsne ploskve smučī uporabljamo fini brusni kamen.

## **Postopki za popravilo drsne ploskve smuči**

Pri tem uporabljamo svečke ali praške.

S svečkami zapolnimo večje zareze in luknje v drsni površini smuči (masi). Uporabimo svečke iste barve, kot je drsna površina smučke, ali brezbarvno (prozorno) svečko.

Svečko prižgemo s plinskim vžigalnikom, da se ne pojavijo saje, nato plamenček upihnemo. Črn, zažgani del svečke odstranimo s pritiskanjem ob gladko površino (kovinske ali plastične ploščice), nato s kapljajočo zmehčano maso zapolnimo poškodovana mesta. Počakamo, da se masa strdi in ohladi, nato pa z nožem in strgalom odstranimo odvečne dele, tako da se izravna s preostalo maso drsne površine. Uporabimo lahko tudi posebne svečke, ki jih na drsno ploskev kar zalikamo s starim ali posebnim likalnikom, pri čemer nastavimo temperaturo na 160 °C oziroma za likanje volne.

Podobno kot svečke lahko uporabimo poseben prašek, ki ga na drsno ploskev zalikamo. Namenjen je predvsem popravilu manjših razpok in luknjic v masi.

Na poškodovani del najprej nasujemo malo praška, tega prekrijemo s folijo in vse skupaj zalikamo. Vročo površino likalnika lahko držimo na masi največ 20 sekund.

Na koncu s strgalom odstranimo izbokline, ki so ostale po zalivanju (mase) drsne površine smuči. Strgalo držimo pod primernim kotom in pazimo, da z njim ne poškodujemo preostale mase.

## **Postopki za mazanje smuči**

Maže (voski) omogočajo boljšo drsnost in s tem vodljivost smučke, hkrati pa preprečujejo, da bi se lepilo po snemanju psov prijemale na drsno ploskev. Pred mazanjem moramo s posebnim razredčilom in krpo z drsne površine očistiti ostanke starih maž. Po potrebi s krtačo odstranimo trde delce.

Voske oziroma maže nanašamo na smuči po brušenju robnikov. Običajno nanesemo vosek, ki ustreza temperaturi, vlažnosti in starosti snega. Obstajajo tudi univerzalni voski, primerni za vse vrste snega. Vosek nanašamo na smučko tako, da ga pritisnemo k likalniku in nakapljamo na drsno površino. Nato ga zlikamo po celotni drsni površini smučke. Počakamo, da se vosek na smučki ohladi, in ga začnemo odstranjevati s plastičnim strgalom, da ostane le tanka gladka plast. Na koncu površino še skrtačimo in obrišemo z mehko krpo. Ta postopek pogosto uporabimo za čiščenje smuči, saj z zalivanjem in odstranjevanjem voska odstranimo tudi vso umazanijo iz drobnih por v drsni površini smučke. Za mazanje z voski lahko uporabimo navaden gospodinjski likalnik. Še bolje, če uporabimo poseben likalnik, ki je namenjen nanašanju maž na smuči. Obstajajo tudi tekoči voski, ki jih na drsno površino nanesemo kar s čopičem.

## Postopki za impregniranje kož

Z impregnacijo kož preprečujemo vpijanje vode v tkanino, neprijetna posledica tega je lahko nabiranje snega na kožah (cokli). Kože je najbolje impregnirati že doma. Po potrebi, še posebno če se nam delajo cokle, pa jih impregniramo ali namažemo tudi med turo. Za impregnacijo uporabljamo posebno razpršilo ali smučarske voske, zadošča tudi navadna (bela) sveča.

Za impregnacijo kož uporabljamo posebno razpršilo ali smučarske voske, zadošča tudi navadna (bela) sveča.

## Obnovitev lepila

Lepilo je po navadi zelo obstojno in najpogosteje prej uničimo kože kot pa se izrabi ali posuši lepilo. Če moramo kljub temu obnoviti sloj lepila, uporabimo takega na traku, v razpršilu ali v tubi. Najboljši je na traku, saj je najbolj enakomerno razporejen po celotni površini kož.

Lepilo nanašamo na lepilno površino kož, ki smo jo prej očistili trdnih delcev (vejic, smeti). Lepilo v tubi nanašamo po celi površini ali neposredno na posamezne dele. Ker potrebuje lepilo določen čas, je najbolje, da to storimo vsaj deset ur pred uporabo (večer pred turo). Lahko ga sicer nanesemo tudi med turo, vendar ni tako učinkovito. Lepilo po nanašanju razmažemo s kosom kartona ali s prstom, ovitim v polivinil. Če nanašamo lepilo na celotno površino psov, moramo pred uporabo staro lepilo odstraniti s posebnimi, hitro hlapljivimi topili.

Lepilo v traku nanašamo na površino kož z likalnikom. Če uporabljamo lepilo iz tube, ga nanašamo v obliki ribje kosti in ga nato enakomerno na tanko razmažemo. Lepilo v razpršilu pa enakomerno nanesemo po celotni površini kož. Po nanosu sušimo lepilo po navodilih proizvajalca oziroma vsaj deset ur.

## Pribor za popravilo in vzdrževanje smučí na terenu

Na turo navadno jemljemo samo najnujnejše stvari. Velikokrat pozabljamo na pribor za popravilo smučí in opreme. Takšen pribor moramo imeti nujno na daljših, večdnevnikih turah.

Na enodnevnikih turah bi morali imeti vsaj večnamenski nož, tanjšo vrstico (premer 3–4 mm, dolžine 2–3 m) in plastično krpljico za palice.

Pribor za daljše ture mora vsebovati izvijač, nož, klešče, rezervne dele (na primer gumico za pse), pribor za šivanje kož, nekaj tanke vrstice, širši in močnejši lepilni trak, vosek ali mažo za smučí. Če načrtujemo postanke v odprtih planinskih kočah, je lahko te opreme manj.



## Organizacijska priprava

V organizacijsko pripravo sodijo aktivnosti pred odhodom na turo, pa tudi dejavnosti med samo turo. Način organizacijske priprave je odvisen od tega, ali gremo na turo s prijatelji ali pa smo celo v vlogi vodje. Priporočamo tudi vodstvo licenciranih planinskih (PZS, ZPVS) in gorskih vodnikov (ZGVS).

Organizacijska priprava pred odhodom na turo zajema izbiro cilja, zagotovitev ustrezne opreme in dokumentov, preverjanje podatkov o stanju poti, spremljanje vremena in snežnih razmer (posebno pozorni moramo biti na nenadne otoplitve ali na napovedane obilne snežne padavine), zagotovitev prevoza do izhodišča in nazaj domov, zbiranje podatkov o stanju bivačkov in zimskih sob, če so na poti, ter rezervacija ležišč v planinski koči, če nameravamo ostati v njej. Če gremo na turo v skupini, je dobro, da poznamo tudi psihofizične lastnosti ostalih, najbolje s pogovori o gorniški tematiki (kje so že bili, opravili to in to turnosmučarsko turo).

K dejavnostim in ukrepom med turo spadajo optimalna izbira poti, tempa počitkov in po potrebi povečana varnostna razdalja med udeleženci v primeru nevarnosti snežnih plazov.

Če smo v vlogi vodje, je še posebej pomembna zagotovitev varnosti vseh udeležencev in skrb za dobro počutje. Uspešnost vodene ture in dobro vzdušje sta velikokrat odvisna prav od dobre organizacijske priprave. Večja je skupina in manj se udeleženci poznajo med seboj, pomembnejša je dobra organizacijska priprava.

## Spreminjanje smeri pri vzpenjanju

Na položnih in prostranih pobočjih praviloma spreminjamo smer gibanja med hojo in pri tem skušamo obdržati enak ritem. Zavijamo tako, da med hojo postopno z vsakim prestopom obračamo konice smuči v želeno smer.

Če je le mogoče, pri vzpenjanju izvajamo zavoje in obračamo na položnejšem terenu. Pri obračanju na strmejših pobočjih se ritem spremeni, ker se moramo za hip ustaviti, kar je lahko moteče. Na strmih pobočjih se lahko obračamo na več načinov, podrobneje bomo opisali tri.



*Spreminjanje smeri s prestopanjem na položnih pobočjih*

## Obračanje s prenosom smuči okoli konic

Ta način obračanja je najuporabnejši in najbolj razširjen. Če smo dobro razgibani, ga na manj strmih pobočjih izvajamo brez vmesnega prenosa težišča smučke.



*Spreminjanje smeri s prenosom okoli konic smuči*

Pred obratom postavimo smuči vzporedno in pravokotno na pobočje. S tem prečimo zdrs smučke po smučini nazaj. S čvrstim zadnjim korakom dobro utrdimo smučino in se opremo na palici. Nato prenesemo nad zgornjo palico krivino zgornje smučke v drugo smer. Sledi prenos spodnje palice. Nato postavimo drugo smučko pravokotno nad prvo. Z rahlim sunkom pete nazaj prenesemo težišče smučke na krivino, nato smučko z rahlim obračanjem prenesemo k drugi smučki in jo postavimo vzporedno. Prvi drsalni korak naredimo pod večjim naklonom, nato nadaljujemo z vzponom v manjšem naklonu. Ta obrat je zlasti primeren, če imamo daljše smuči in malo prostora za obračanje.

### **Obračanje okoli repov z navpičnim prenosom smuči v pobočje**

Ta način obračanja uporabljamo zelo redko. Med vzpenjanjem se namreč skušamo izogibati preveč strmim pobočjem. V zelo strmem svetu, posebno v globokem južnem snegu, se pojavi problem prenosa krivin v drugo smer. Pri obračanju po navadi s krivinami zadevamo v sneg, kar nas lahko spravi iz ravnotežja. Obračanje z navpičnim prenosom smuči začnemo z dobro učvrstitvijo spodnje smučke, ki jo postavimo pod blagim kotom usmerjeno rahlo navzgor. Pred obratom se dobro zasidramo z vbodom palic. Zgornjo nogo iztegnemo in spravimo smučko v navpičen položaj, pri čemer ostane rep na snegu. Sledi prenos oziroma spust krivine dvignjene smučke v novo smer. Smučko postavimo nad palico. Sledi prenos druge smučke, za njo pa prestavimo še palico.

### **Obračanje s prestopanjem vstran od pobočja**

V manj izpostavljenem in zelo strmem svetu se lahko uspešno obrnemo tudi s prestopom od pobočja. Ta način je precej zahteven, predvsem pa si med obratom ne smemo privoščiti zdrsa in posledično neprijetnega in nevarnega padca. Smuči pred



*Spreminjanje smeri s prenosom okoli konic smuči*

obratom postavimo vzporedno in prečno na pobočje. Vbodem spodnjo palico in se nanjo z dlanjo močno opremo. Spodnjo smučko obrnemo za 180° in jo postavimo pod vbodeno palico prečno na pobočje. Potem previdno prenesemo zgornjo smučko in jo postavimo vzporedno k drugi. Sledi takojšen prenos in vbod palice. Priporočljivo je, da celoten obrat izvedemo čim hitreje, ne pa sunkovito. Za to je potrebna vaja v lažjem in manj strmem svetu.

## Kratki spusti med vzpenjanjem

Med vzpenjanjem se nam lahko zgodi, da se moramo tudi malo spustiti. Če je spust kratek in teren položen, se spustimo (ne da bi sneli kože) kar z vezmi, nastavljenimi za hojo. Če je spust daljši in strmejši in zahteva nadzorovanje hitrosti, moramo vezi pritrditi oziroma jih preklopiti v položaj za smučanje. Na zelo strmem in izpostavljenem terenu moramo poleg tega sneti še kože in zapeti čevlje.

## Uzpenjanje s smučmi brez kož

Če je le mogoče, pri vzponu uporabljamo smučmi, saj jih je veliko lažje prenašati na nogah kot na ramenih. Kadar se moramo po spustu nekoliko povzpeti, opravimo vzpon brez kož, saj bi nam sušenje drsnih površin smučmi in lepljenje kož vzelo preveč časa. V tem primeru izbiramo za vzpon čim položnejši teren. Odločitev o hoji brez kož je odvisna tudi od vrste snega ter višinske in dolžinske razlike vzpona. Včasih je ta način hoje lahko zelo naporen.

## Stopničasto vzpenjanje in skrajšanje palice

Običajno stopničasto vzpenjanje (štamfanje) uporabljamo za premagovanje strmejših delov poti. Smučmi postavimo prečno na pobočje (v vodoravni položaj) in na gornja robnika. Vzpenjamo se s kratkim prestopanjem navzgor in pazimo, da je smučka, preden jo položimo na sneg, postavljena res prečno na strmino. Če ni, nam bo ušla naprej ali nazaj. Ob vzpenjanju je pomembna moč rok. Spodnjo palico, na katero se opiramo, primemo čisto na vrhu. Lahko se nanjo naslanjamo tudi z dlanjo. Zgornje palice ne skrajšamo (fizično), ampak jo le primemo nižje (nekatero palice imajo za ta namen tudi podaljšan gumiran oz. oblazinjen del pod ročajem). Pred tem damo roko iz traku. Prijemališče zgornje palice ob prečenju strmejšega pobočja ustrezno skrajšamo glede na strmino.



*Skrajševanje palice*