Движение в лыжном походе для чайников

Тропежка – это игра, когда один убегает, а все остальные пытаются его догнать.

Зачем был создан этот труд? Первое «Дурная голова ногам покоя не дает», ну и второе попытка обратить внимание на лыжные околоспортивные походы, популизировать лыжный туризм и т.п.

Так ли то, что тут изложено, или вы считаете наоборот? Не знаю! Это опыт моей группы, перенимать ли его или набивать свои шишки – решать каждому.

Задачи каждого из группы

Итакс начнемс, если мы говорим о лыжном походе, т.е. как минимум подразумевается передвижение из одного пункта в другой, и скорее всего в лыжах, то надо подумать о задачах каждого участника в группе, чтоб ваше движение было эффективным.

Задачи каждого из группы движущихся:

- - первый участник, он же тропящий:

- выбор пути;
- взрыхление слежавшегося снега;

- - второй участник

- формирование лыжни, а это не только уплотнение снежного покрова, но и спрямление или выбор наиболее логичного/альтернативного пути;
- помощь в выборе пути;
- растрапливание, данная операция порой необходима, когда последующие участники идут с санями, ширина которых превышает ширину лыжни ;

- - третий участник:

- окончательное формирование лыжни: сглаживание «ступеней», образованных в результате движения второго, т.е. необходимо двигаться в противофазе с вторым участником (Рисунок 1);
- растрапливание, если это еще необходимо.

Рис. 1 - Сглаживание «ступеней»

Последующие участники должны стараться не сломать лыжню, и это не только падения, но и контроль за движением ног, чтоб не допустить «свала» лыжи в сторону (Рисунок 2).

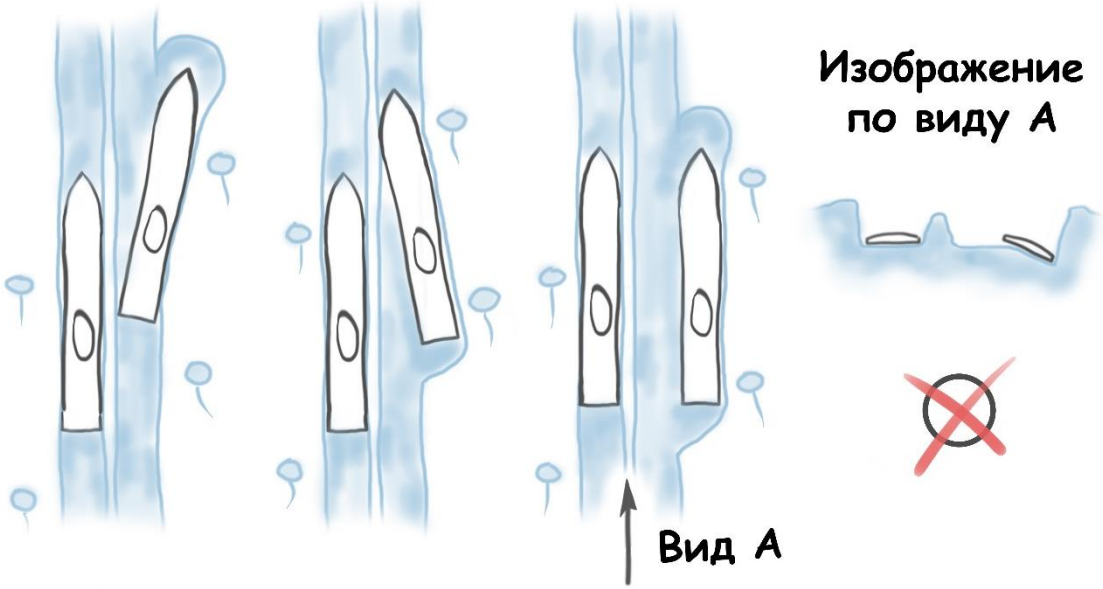

Рис. 2 - «Свал» лыжи в сторону

Хорошая лыжня — это залог не только комфортного передвижения, но также снижение трудозатрат на передвижение, скорость и много сопутствующих приятностей.

Косвенными признаками правильно сформированной лыжни могут служить следующие приметы:

- «гребешок» по центру (Рисунок 3);

- отсутствие резких перепадов, не связанных с неровностью рельефа (Рисунок 4).

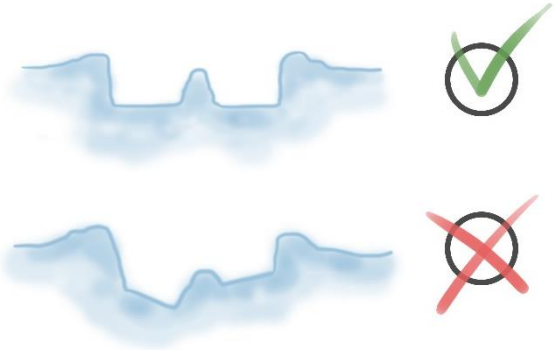

Рис. 3 - Поперечный вид

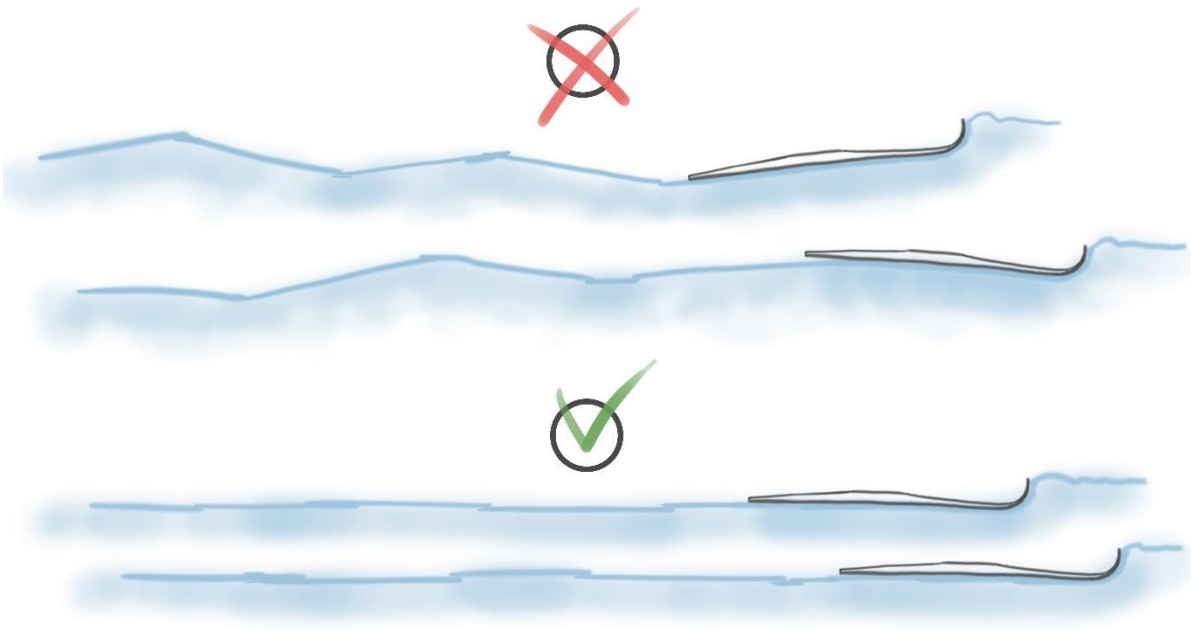

Рис. 4 - Продольный вид

Тропежка

В зависимости от количества, плотности и структуры снега тропящий выбирает свой, удобный для него прием тропления, если конечно их знает. Инстинкт не дремлет и даст подсказку, как лучше передвигаться, но все-таки дадим пару примеров/способов тропления:

1. «Лось» - самый простой, неэффективный и трудозатратный способ. Не требует каких-либо навыков, и, вообще, «лось» - название говорит само за себя, надел лыжи и прёшь на пролом, не углубляясь в какую-либо технику;

2. «Перекрестный» - способ заключается в выносе движущаяся лыжи над опорной и в дальнейшем проталкивании с уводом ноги в соответствующую сторону. При этом лыжа практически всегда утоплена, не надо тратить усилия на ее выдергивание из снега. Эффективен в тяжелом, глубоком снегу (Рисунок 5);

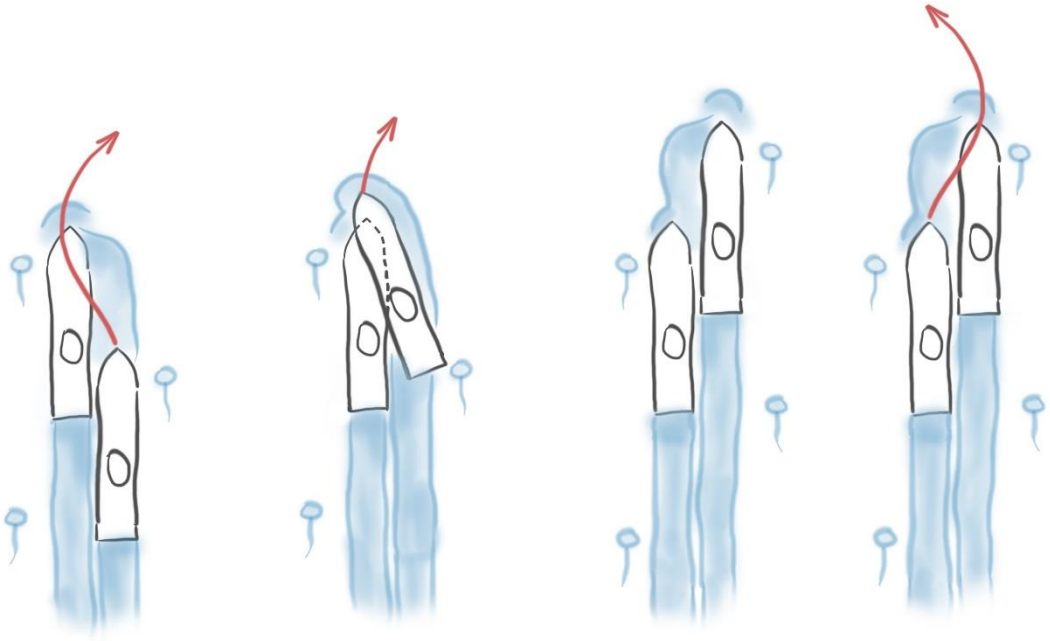

Рис. 5 - «Перекрёстный» способ тропления

3. «Плавающий» - ведущая лыжа проталкивается параллельно ведомой, без усилия на выдергивание ноги из снега, эту задачу должна выполнять геометрия лыжи. Нагрузка лыжи должна производиться плавно с пятки на носок. Данный способ эффективен на глубоком, рыхлом снеге (Рисунок 6);

Рис. 6 - Плавающий способ тропления

4. «Летящий». Скажем так, данный способ тем или иным образом присутствует во втором и в третьем приемах как часть, а вот при передвижении по тонкому насту, он уже используется как основной прием, и суть его заключается в плавной переноске нагрузки с пятки на носок и как можно большем проталкивании ведущей лыжи – шаг должен быть максимально широким.

При троплении вверх по глубокому снегу бывает целесообразно делать широкий шаг с равномерным, а порой и с большим нагружением носка, что позволяет снизить проскальзывание назад.

Способы передвижения

При передвижении по лыжне мы должны стремиться к «классическому» лыжному ходу – толчок с последующим скольжением. По факту наше движение чаще походит на движение в снегоступах, но тем не менее стремиться мы должны к выполнению классического лыжного хода.

В рамках крутых подъёмов/спусков подъем «елочкой» (Рисунок 7) в большинстве случаев не приемлем и используется только на плотном снегу, скорее даже на насте. Чаще же всего используется широко известный и эффективный прием «лесенкой» (**Ошибка! Источник ссылки не найден.**Рисунок 8). Бывает, конечно, мы используем и комбинированный способ подъёма, но это скорее относится к преодолению локальных препятствий, с лету которые не преодолеть.

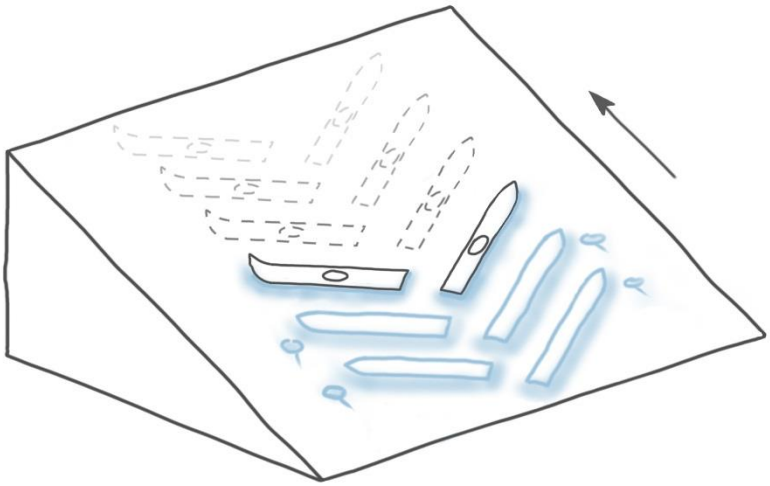

Рис. 7 - Способ подъёма «ёлочкой»

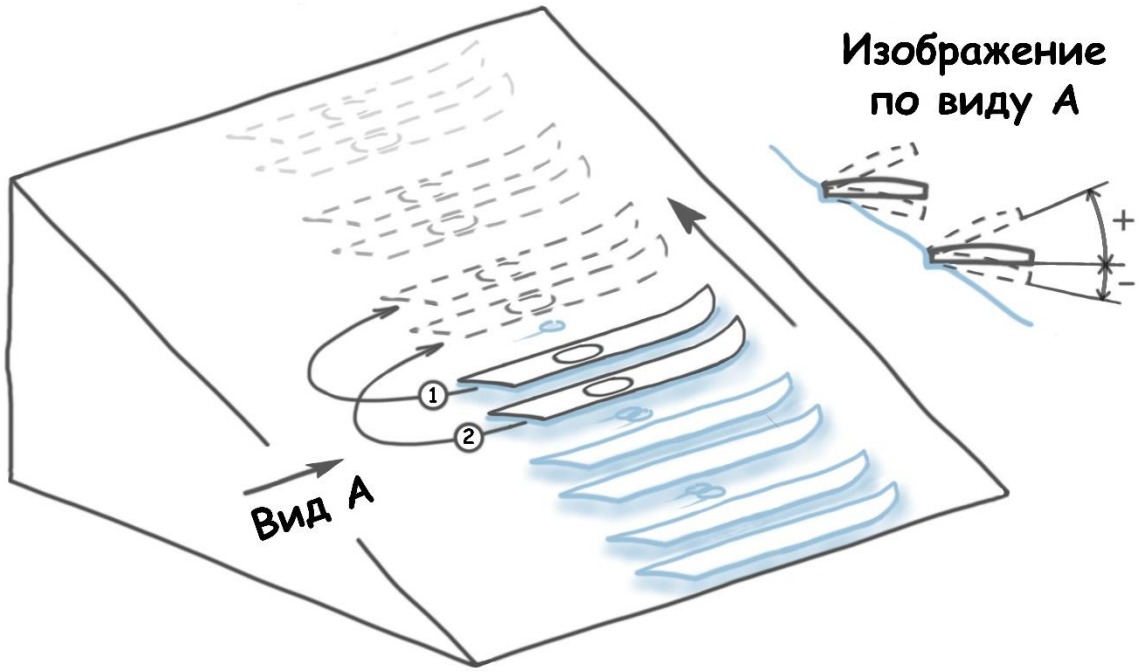

Рис. 8 - Способ подъёма «лесенкой»

«Норвежский» способ спуска: горная нога (та, что выше по склону), чуть согнутая в колене, выставляется вперед, обе палки располагаются на бедре горной ноги (таким образом создается упор) так, чтобы они выполняли функцию «весла», т.е. если вам необходимо снизить скорость, то палки сильнее врезаются в склон путем их нагрузки телом, т.е. вы как бы ложитесь

на них через руку, в противном случае палки просто отводятся от склона, и скорость увеличивается.

Тут может фото залипить?

При спуске иногда целесообразно разгружать носки лыж. Да, в этом случае ухудшается управление, но при этом лыжи не зарываются в снег.

Проскальзывание на кантах, прием, который используется либо на крутых, либо на сильно заветренных локальных участках. Проскальзывание, как правило, осуществляется по линии падения воды (боковое соскальзывание), скорость определяется углом наклона лыжи к склону, чем меньше угол, тем вы быстрее будете скользить по склону вниз (Рисунок 8, изображение по виду А) – не путать с траверсированием склона при движении на кантах!

Движение с «прихлопом». При движении вверх и проскальзывании лыжи иногда может помочь прихлоп, т.е. лыжня или плотный наст нагружаются не равномерно, а резко – хлопком.

При траверсах по задутым склонам часто приходиться перемещаться на кантах (Рисунок 8, изображение по виду А). Чем больше будет угол между плоскостью лыжи и склоном, тем сильнее кант лыжи будет врезаться в склон, и тем комфортнее вы будете себя чувствовать на склоне.

Порой, при преодолении локального препятствия, допустим, бревна, есть сложности при переносе лыжи через это препятствие – пятка сильно свисает вниз, в таких случаях удобно использовать лыжную палку, подтягивая ей пятку лыжи.

Добавить фото преодоления бревна с продергиванием пятки палкой

Способы торможение

- Падение – очень эффективный способ торможения, но падать, по понятным причинам, никто не любит, и поэтому его используют крайне редко. А может быть и зря? Надо научиться «правильно», так сказать с неким перекатом, выбрасывая вниз по склону лыжи, приземляться через палку на бок, и тогда падение станет не таким болезненным. И когда вам действительно будет необходимо резко затормозить, этот прием придет вам на помощь. Прием торможения падением и группировка при падении – первое, что изучается в горнолыжных школах;
- Плужение двумя/одной ногой (Рисунок 9);

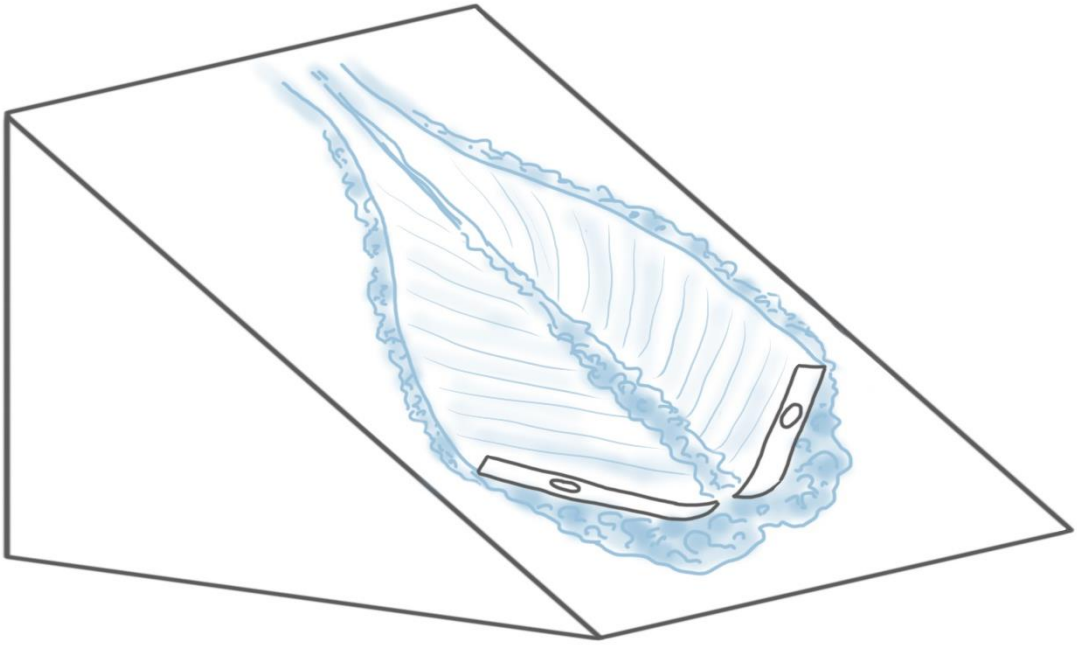

Рис. 9 - Торможение плугом

- Упором (Рисунок 10);

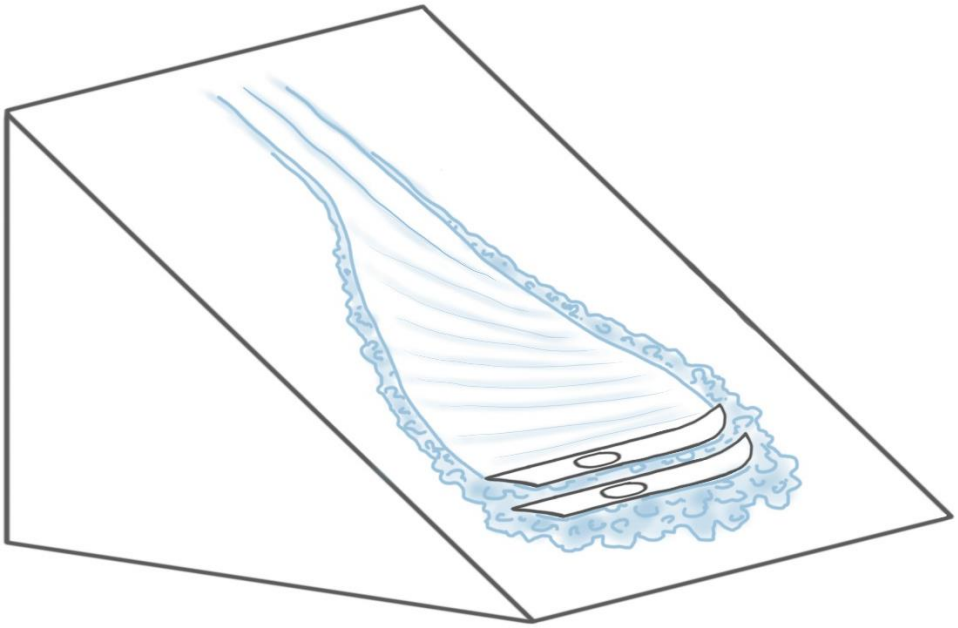

Рис. 10 - Торможение упором

- Сопротивление об борт лыжни;
- Заезд на препятствие, особенно актуально в узких кулуарах;

Поворот при спуске

Наиболее полную информацию по этому вопросу можно получить в горнолыжной литературе, здесь мы перечислим только основные приемы, используемые авторами:

- на неглубоком снегу при «больших» скоростях:

- нагрузка внутренней и разгрузка внешней лыжи – такой прием дает дугу очень большого радиуса, но при этом не сильно сбивается скорость;

- поворот через заплуживание одной ногой – наиболее эффективный и часто применяемый способ – дуга малого радиуса, с большим падением скорости;

- поворот через сдвоенные палки. Палки берутся в одну руку и плавно вводятся в склон с внутренней стороны, при этом внешняя нога чуть-чуть выдается вперед. С точки зрения радиуса дуги и скорости прохождения, этот прием нечто среднее между первым и вторым способом.

- в глубоком снегу на малых скоростях:

- способ танцующей балерины, требующий полной остановки.

Словами не описать так что воспринимаем в картинках.

Физические особенности

Еще на «берегу» мы знаем, кто какими физическими способностями обладает, ну или хотя бы догадываемся об этом, и на этих знаниях необходимо играть. Как правило, худые, жилистые ребята более приспособлены для тропежки, и при этом плохо переносят «лишние» килограммы в рюкзаке, а вот рослые, массивные участники группы, наоборот, могут больше нести, но как тропящие, скорее всего, так себе.

Также не стоит забывать или «жалеть» девочек, которые, как правило, легче парней, поэтому не так глубоко проваливаются в снег, что в определенной ситуации делает девочку очень эффективным тропильщиком. Но если вы вдруг решили, что девочка – тропящий не по феншую, то с задачами второго участника она справляется на ура.

Лыжни вам и дальних дорог!!!