

Snowboarding izvan uređenih staza

Šaić, Filip

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:301732>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial 4.0 International](#)/[Imenovanje-Nekomercijalno 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Filip Šaić

**SNOWBOARDING IZVAN
UREĐENIH STAZA**

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Zagreb, lipanj 2017.

DASKANJE NA SNIJEGU IZVAN UREĐENIH STAZA

Sažetak

Daskanje na snijegu je vrlo zastupljen zimski sport. Nastao je kao želja *surfera* i *skatera* da se sličnim sportom bave i tijekom zimskih mjeseci. Uskoro je potaknuo revoluciju i zavladao svijetom svih ljubitelja adrenalina i zimskih sportova. Kao i svaki sport, tako se i daskanje na snijegu razvijalo u podvrste i razne discipline. Jedna od najnovijih i najekstremnijih disciplina daskanja na snijegu jest *freeride*. *Freeride* u ovaj ekstremni sport unosi adrenalin, ali i rizik. Podrazumijeva daskanje na snijegu po neispitanom i neuređenom terenu. Oprema, iako je slična kao i ona koja se koristi u daskanju na snijegu na uređenim stazama, ima svoje zasebne karakteristike. Posebni naglasak se stavlja na dasku i zaštitnu opremu. Ovaj rad ima za cilj čitatelju prezentirati *freeride* kao jednu od novijih i posebnih vrsta daskanja na snijegu kroz opisivanje svih bitnih aspekata koji čine dio ove ekstremne zimske discipline.

Ključne riječi: *oprema, daske, vrste staza, metodika*

FREERIDE SNOWBOARDING

Summary

Snowboard is already a well-known winter sport. Created as a surfer's and skater's desire to be able to exercise their hobbies during winter months, it soon promoted the revolution and ruled over the world of all adrenaline and winter sports fans. Similar to every sport, snowboard has developed into

subtypes and various disciplines. One of the newest and most extreme snowboarding discipline is freeride. Freeride adds adrenaline and risk into already extreme sport. It implies snowboarding on an unexplored and unpaved terrain. Equipment, although similar to the one used in regular snowboarding, has its own distinct features, with a special emphasis placed on board and protective equipment. This paper aims to introduce the freeride snowboarding as one of the newer and special types of snowboarding through describing all the essential aspects that form part of this extreme winter discipline.

Key words: *equipment, boards, track types, methodology*

Sadržaj

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | UVOD | 7 |
| 2. | DASKANJE NA SNIJEGU | 8 |
| 2.1. | Osnovni pojmovi daskanja na snijegu | 8 |
| 2.2. | Povijesni razvoj | 8 |
| 2.2.1. | Početak nastanka daskanja na snijegu | 8 |
| 2.2.2. | Prve daske za snijeg | 10 |
| 2.2.3. | Sherman Poppen | 12 |
| 2.2.4. | Službeno priznanje daskanja na snijegu | 14 |
| 3. | <i>FREERIDE</i> DASKANJE NA SNIJEGU | 15 |
| 3.1. | Pojam <i>freeride</i> daskanja na snijegu | 15 |
| 3.2. | Povijesni razvoj <i>freeride</i> daskanja na snijegu | 15 |
| 3.2.1. | Počeci <i>freeride</i> daskanja na snijegu | 15 |
| 3.2.2. | Popularizacija <i>freeridea</i> | 16 |
| 3.2.3. | <i>Freeride</i> danas | 17 |
| 3.3. | Usporedba <i>freeridea</i> i <i>freestylea</i> | 17 |
| 3.3.1. | Fleksibilnost daske | 18 |
| 3.3.2. | Oblik daske | 18 |
| 3.3.3. | Podloga daske | 18 |
| 4. | VRSTE <i>FREERIDEA</i> | 19 |
| 4.1. | <i>Backcountry</i> | 19 |
| 4.2. | Off-piste | 20 |
| 4.3. | Big mountain | 21 |
| 4.4. | Objektivne opasnosti u planini | 22 |
| 4.4.1. | Ledenjačke pukotine | 22 |
| 4.4.2. | Lavina | 22 |
| 5. | OPREMA ZA DASKANJE NA SNIJEGU | 23 |
| 5.1. | Vrste dasaka | 23 |
| 5.1.1. | <i>Freeride</i> daske | 23 |
| 5.1.2. | <i>Freestyle</i> daske | 23 |
| 5.1.3. | <i>Craving</i> daske | 24 |
| 5.2. | Vrste cipela | 25 |
| 5.2.1. | Tvrde cipele | 25 |

| | | |
|--------|--|----|
| 5.2.2. | Polutvrde cipele | 26 |
| 5.2.3. | Meke cipele | 26 |
| 5.3. | Vrste vezova..... | 27 |
| 5.3.1. | Tvrđi vezovi | 27 |
| 5.3.2. | Polutvrđi vezovi..... | 28 |
| 5.3.3. | Meki vezovi..... | 29 |
| 5.4. | Zaštitna oprema..... | 29 |
| 6. | OSNOVE DASKANJA NA SNIJEGU..... | 32 |
| 6.1. | Penjanje vučnicom i sjedežnicom | 32 |
| 6.2. | Zakopčavanje i okretanje na tlu na strmini | 33 |
| 6.3. | Bočno otklizavanje | 33 |
| 6.4. | Koso otklizavanje..... | 34 |
| 6.5. | Osnovno vijuganje..... | 34 |
| 6.6. | Napredno vijuganje | 35 |
| 6.7. | Okreti za 180 stupnjeva na stazi..... | 35 |
| 7. | METODIKA I NAČIN VOŽNJE FREERIDE TEHNIKE..... | 36 |
| 7.1. | Osnovni <i>freeride</i> položaj..... | 36 |
| 7.2. | Zakopčavanje izvan uređenih staza | 36 |
| 7.3. | Vožnja ravno | 37 |
| 7.3.1. | Vježbe za izvođenje | 37 |
| 7.3.2. | Vježbe za utvrđivanje..... | 37 |
| 7.3.3. | Najčešće greške | 38 |
| 7.4. | Početni zavoji | 38 |
| 7.4.1. | Vježbe za izvođenje | 38 |
| 7.4.2. | Vježbe za utvrđivanje..... | 39 |
| 7.4.3. | Najčešće pogreške..... | 39 |
| 7.5. | Napredni zavoji | 39 |
| 7.5.1. | Vježbe za izvođenje | 40 |
| 7.5.2. | Vježbe za utvrđivanje..... | 40 |
| 7.5.3. | Najčešće greške | 40 |
| 7.6. | <i>Ollie</i> u <i>freerideu</i> | 41 |
| 7.6.1. | Vježbe za izvođenje | 41 |
| 7.6.2. | Vježbe za utvrđivanje..... | 41 |
| 7.6.3. | Najčešće greške | 42 |

| | | |
|--------|----------------------------|----|
| 7.7. | Osnovni skok..... | 42 |
| 7.7.1. | Vježbe za izvođenje | 43 |
| 7.7.2. | Vježbe za utvrđivanje..... | 43 |
| 8. | ZAKLJUČAK..... | 44 |
| 9. | LITERATURA..... | 46 |
| 10. | POPIS SLIKA..... | 49 |

1. UVOD

Freeride je najmlađi stil vožnje u daskanju na snijegu. Riječ je o tehnici vožnje pri kojoj se istražuje još nepoznati teren te kao takva predstavlja izazov vozačima. Ova atraktivna i ekstremna disciplina je zaludila mnoge mlade u svijetu te se nalazi u velikom usponu. Opremom sličnom kao i opremi ostalih stilova daskanja na snijegu, sadrži neke svoje posebne karakteristike koje će biti prezentirane u ovom radu.

Cilj ovog rada je čitatelja upoznati s *freerideom* i svim njegovim aspektima, istovremeno dajući kratki uvid u nastanak daskanja na snijegu kao preduvjeta za razvitak *freeridea*.

Rad prezentiram u dvije faze. U prvoj fazi, koja se sastoji od jednog poglavlja dajem kratki uvid u samo daskanje na snijegu, dok je druga faza rada njegov centralni dio. Ta faza je u radu podijeljena na pet poglavlja. U prvom poglavlju prikazuje se nastanak *freeridea*, kroz koji se predstavljaju najpoznatiji vozači te se ukratko predstavlja legenda *freeridea* – Craig Kelly. Također, kroz taj dio rada daje se kratka usporedba *freeridea* i *freestylea*. Drugo poglavlje, druga faza rada posvećeno je vrstama *freeridea*: *backcountry*, *off-piste* i *big mountain*. Treće poglavlje posvećeno je opremi daskanja na snijegu. Četvrto poglavlje fokusirano je na osnove daskanja na snijegu dok peto poglavlje rada prezentira osnove elemente *freeride* tehnike te se u tom dijelu razrađuje metodika tih elemenata i vrste vježbi, ali se iznose i najčešće greške pri izvođenju navedenih elemenata. Posljednji dio rada je zaključak.

2. DASKANJE NA SNIJEGU

2.1. Osnovni pojmovi daskanja na snijegu

Gledajući ovaj ekstremni zimski sport, lako se dolazi do zaključka odakle je dobio ime te odakle je potekla inspiracija za njegovim kreiranjem. Pojam snowboardinga označuje doslovno „daskanje na snijegu“. Riječ je o rekreacijskom sportu te olimpijskom i paraolimpijskom sportu koji uključuje spuštanje padinom koja je prekrivena snijegom. Sportaš stoji na dasci (*snowboardu*) koja mu je svezana za noge pomoću posebno napravljenih vezova i cipela.

Razvoj daskanja na snijegu kao zasebnog sporta inspiriran je skateboardingom, surfanjem i skijanjem. Prvu pojavu sporta, nalik daskanju na snijegu, možemo naći još dvadesetih godina prošlog stoljeća, dok je njegov službeni razvitak započeo šezdesetih godina prošlog stoljeća. Trebala je proći još gotova cijela polovica stoljeća kako bi ovaj sport doživio popularnost i naposljetku postao jedan od sportova zimskih olimpijskih igara.

Sa sigurnošću mogu tvrditi, kada je riječ o samoj inspiraciji za kreiranjem ovog sporta, da je nastao kao želja i potreba tadašnjih skatera i surfera da svojom ljubavlju za brzinom i adrenalinom zadovolje svoje želje čak i tijekom zimskih mjeseci.

2.2. Povijesni razvoj

2.2.1. Početak nastanka daskanja na snijegu

Teško je odrediti jedan datum i jednu godinu kada je daskanje na snijegu nastalo. Tako je primjerice poznato da je još 1929. čovjek po imenu Jack Burchett u svojoj garaži *šperploču* (drvene daske lijepljene jedna na drugu)

povezao s konjskim uzdama te je taj izum koristio za spuštanje snijegom prekrivenom nizbrdicom. Prvotno je to napravio kako bi zabavio svoju kćer, a zatim su ga u tome počeli slijediti i njegovi sumještani. (Surfmania, 2017). S druge strane, postoje i tvrdnje da su se tijekom Prvog Svjetskog rata američki vojnici spuštali niz snježne planine stojeći jedan uz drugog na daskama od bačvi. (Paul J. MacArthur, 2016.) Dugo se Jack Burchett smatrao svojevrsnim pionikom daskanja na snijegu, dok su neki drugi za pionira smatrali Shermana Poppena.

U pojedinim kulturama takav se način spuštanja koristio puno ranije. U siječnju 2008. Jeremy Jones i Stefan Gimpl, dok su radili na snimanju O'Neillovog filma „Legende“, otputovali su u Tursku gdje su na planinama Kaçar upoznali mještane jednog malog sela. (Paul J. MacArthur, 2016). Ti mještani su se vozili na tankim, četvrtastim i malo zavnutim daskama koje su nazivali *lazboardima* (Paul J. MacArthur, 2016). *Lazboardi* su na svom vrhu imali povezano uže koje je vozač pridržavao jednom rukom, dok je u drugoj slobodnoj ruci imao štap kojim si je pomagao prilikom upravljanja daskom (Slika 2.1.). Ono što je začudilo Jonesa i Gimpla jest činjenica da su mještani taj način prijevoza koristili već četrsto godina (Paul J. MacArthur, 2016), što iz zabave, što iz potrebe. Zanimljivo je da čak 90% mještana koristi ovu vrstu prijevoza, iako nitko od njih nikada nije skijao. (Paul J. MacArthur, 2016)



Slika 2.1.: Mještalin iz turskog sela na lazboardu

Iako postoji mnogo ovakvih zanimljivih priča o mogućim začetcima daskanja na snijegu, za potrebe ovog rada, spomenut ću one najbitnije koje su oblikovale daskanje na snijegu kakvo postoji danas.

2.2.2. Prve daske za snijeg

Daskanje na snijegu i daske kakve poznajemo danas svoj razvitak su čekale do šezdesetih godina prošlog stoljeća. Tom Sims, tada četrnaestogodišnjak iz New Jerseya, u 8. razredu osnovne škole radio je na svom projektu u kojem je oslikavao komade drveta. (Snowplaza, 2013). Tom je bio zaljubljen daskanjem na snijegu te je svoje komade drveta oblikovao slično *skateboard* dasci (Slika 2.2.). Namijenio ih je za vožnju na drugačijoj podlozi – snijegu te ih je nazvao „*ski boardima*“ (Snowplaza, 2013). Njegove daske su ubrzo poprimile popularnost neslućenih razmjera te je Tom Simis

ubrzo otvorio osobnu tvrtku koja je poznata i dan danas – „Sims snowboards“
(Slika 2.3.).(Snowplaza, 2013)



Slika 2.2.: Simsov prvi "skiboard" kao dio njegovog školskog projekta



Slika 2.3.:Sims daske danas

2.2.3. Sherman Poppen

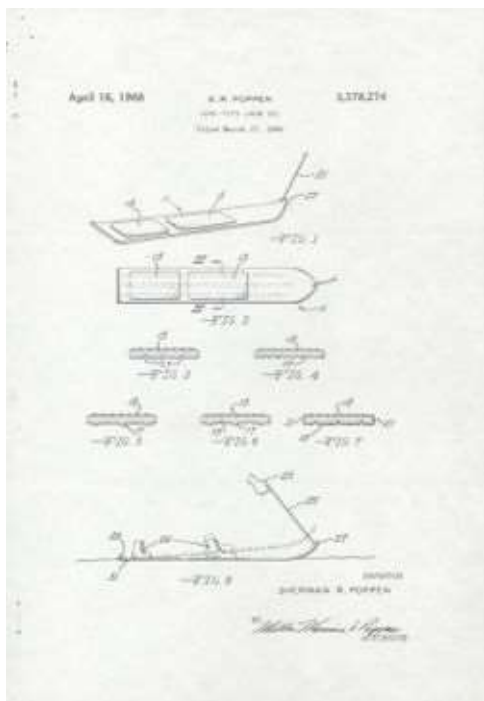
Kada je Sherman Poppen, inženjer iz Muskegon, država Michigan, na Božić 1965. godine čistio svoju garažu, nije ni sanjao da će izumiti jedan od najpopularnijih zimskih sportova. (University of Chicago, 2016.). Toga dana je Sherman odlučio povezati dvije skije, napravivši tako široku dasku. Za vrh te daske zavezao je užu, kako bi njegove kćeri lakše upravljale daskom (Slika 2.4.). Cilj mu je bio zabaviti ih i za Božić im pokloniti poseban dar (Smithsonian, 2009.). Shermanova žena bila je oduševljena poklonom koji je njezin muž napravio za njih te ga je nazvala „*snurfer*“, kao spoj dviju riječi – „*snow*“ (eng. snijeg) i „*surfer*“.



Slika 2.4.: Sherman Poppen sa snurfer daskama

Iste te godine, Sherman je patentirao svoj izum pod brojem #3.378.274 (Smithsonian, 2009.) te je u prijavnici patenta (Slika 2.5.) objasnio da je u cilju svoje zamisli naveo :“Novi sport na snijegu koji uključuje osobnosti određenih ljetnih razbibriga, točnije *surfboardinga*, *skateboardinga* i skijanja po vodi“. (Smithsonian, 2009; prijevod autora). Godinu dana kasnije, *snurfer* daske su

preplavile police u dućanima, postale su najpopularniji božićni poklon, a potom se počela stvarati povijest tog sporta. (Slika 2.6.).



Slika 2.5.: Skica snurfera koju je Sherman Poppen priložio uz prijavnicu izuma



Slika 2.6.: Reklama za snurfer iz 1969.

2.2.4. Službeno priznanje daskanja na snijegu

Od Shermana do sljedećeg značajnijeg razvitka u svijetu daskanja na snijegu, došlo je 1977. godine. Tada je Burton na svoju *snurfer* dasku dodao prvu verziju vezova kako bi se lakše održao na dasci, a uskoro je, kako bi dobio na brzini i lakše probijao duboki snijeg, počeo savijati dasku na pari. (Majda Gregorović Čolović, 2013.). Takav oblik zakrivljene daske zadržan je i danas. Dvije godine kasnije, Tom Sim i Chuck Barffot, izrađuju prvu dasku od fiberglasa (Majda Gregorović Čolović, 2013.), što povećava njenu izdržljivost. U narednim godinama upravo će Burton i Barffot svojim međusobnim nadmetanjem unaprijediti daskanje na snijegu i njegovu opremu.

Prvo međunarodno natjecanje u daskanju na snijegu održano je 1982. godine u Suicide Sixu, državi Vermont i to u organizaciji Burtona. (Majda Gregorović Čolović, 2013.). Godinu dana kasnije, Sims organizira prvo *halfpipe* natjecanje u Soda Springsu, u Kaliforniji. Već je 1985. godine održano prvo natjecanje svjetskoga kupa, u austrijskom mjestu Zürs. (Majda Gregorović Čolović, 2013.). Tim natjecanjem, daskanje na snijegu postaje službeno priznato kao sport. (Majda Gregorović Čolović, 2013.). Uslijedila su brojna natjecanja, a proći će još trinaest godina prije nego daskanje na snijegu postane priznato kao zimski olimpijski sport i to na olimpijskim igrama u Naganu, 1998. godine. (Majda Gregorović Čolović, 2013.). 2014. godine, na olimpijskim igrama u Sochi, daskanje na snijegu prvi put postaje i jedan od paraolimpijskih sportova. (Majda Gregorović Čolović, 2013.).

3. FREERIDE DASKANJE NA SNIJEGU

3.1. Pojam *freeride* daskanja na snijegu

Freeride je stil daskanja na snijegu koji se vozi po prirodnom, neuređenom terenu, bez postavljenog puta, ciljeva i pravila. Nastao je tijekom godina kao reakcija na stroga pravila koja su se počela formirati u daskanju na snijegu, sportu koji je nastao kao kreativnost i sloboda duha. Razlikujemo nekoliko vrsta *freeridea* i to prema vrsti staza po kojima se vozi. Vrste staza su: *backcountry*, *off-piste* i *big mountain*.

Freeride uključuje određene osobine daskanja na snijegu, ali pritom se izbjegavaju skokovi, *halfpipe* i zacrtane staze. Riječ je o svojevrsnom spoju *freestylea* (*slobodnog stila*) i alpskog daskanja na snijegu, uz korištenje slučajnog toka događaja i što prirodnijeg, netaknutog terena. Ovakva je vrsta vožnje namijenjena ljubiteljima adrenalina, vozačima koji vole rizik. Naime, čak 80% smrti od lavina, povezano je upravo s vozačima ove ekstremne discipline. Ipak, niti to ne usporava ove ljubitelje slobode i slobodne vožnje (eng. – *free ride*).

3.2. Povijesni razvoj *freeride* daskanja na snijegu

3.2.1. Početci *freeride* daskanja na snijegu

Freeride je u svojim počecima osamdesetih godina 20-tog stoljeća bio na samom rubu. Popularnost mu je bila nezamjetna u sportu koji se ionako još uvijek probijao na vrh i vodio borbu za priznanjem na međunarodnoj sportskoj sceni. *Freeride* vozači većinom su bili neshvaćeni u svojoj ljubavi za adrenalinom, brzinom i rizikom.

3.2.2. Popularizacija *freeridea*

Kada je Craig Kelly (Slika 3.1.), odbio milijunske ugovore i napustio tada veoma popularno „mainstream“ daskanje na snijegu kako bi se posvetio *freerideu*, industrija daskanja na snijegu je ostala šokirana. Jedan od najboljih *snowboardera* svijeta, čovjek koji je zadužio daskanje na snijegu, odjednom je sve to napustio kako bi se posvetio vožnji po neistraženom terenu opasnih planina.



Slika 3.1.: *Craig Kelly*

Trenutak koji je bio ključan za promociju ovog sporta, nažalost je bio tragičan. 20. siječnja 2003. godine *snowboarding* svijet šokirala je vijest da je jedna od šest osoba koje su izgubile život u lavini, blizu Revelstokea, u Kanadi, bio upravo Craig. Craig je umro kako je i živio, voleći brzinu, planine i adrenalin. Njegova smrt odjeknula je svijetom daskanja na snijegu te je naposljetku rezultirala neviđenim rastom popularnosti ovog načina vožnje.

3.2.3. *Freeride* danas

Danas je *freeride* postao iznimno popularna disciplina, njegovi vozači su spretni i vješti sportaši s milijunskim ugovorima. Jedan od njih je i Johan Olofsson koji je karijeru *freestylera* zamijenio karijerom *freeridera*. Jeremy Jones, bivši vozač *race* discipline, danas se smatra začetnikom *big mountaina*. Njegov način vožnje duboko je utjecao na današnji *big mountain*.

Danas postoje mnoga *freeride* natjecanja, ali najpoznatije je „Freeride World Tour“ koje se održava svake godine. Riječ je o seriji natjecanja, u kojoj se najbolji svjetski *freerideri* natječu za pobjede na pojedinačnim, zasebnim natjecanjima te naposljetku i za naslov svjetskog prvaka u *freerideu*. Prvi „Freeride World Tour“ počeo je 2008. godine, prije toga je postojao kao natjecanje u daskanju na snijegu, ali pod imenom „Verbier Extreme“.

„Heli Challenge“, također je svjetsko natjecanje, ali je bazirano na Novom Zelandu. Prvi put je održano 1995. godine, a nakon napada na blizance 2001. godine i zastoja u sponzorstvu koje je potom uslijedilo, „Heli Challenge“ se prestao održavati punih osam godina. Ipak, 2009. godine ponovno se održao te se od tada održava redovno svake godine.

Zanimljivo je da *freerideri* svaki svoj spust planiraju mjesecima unaprijed, proučavajući planinu, svaki njen brežuljak, drvo. Snimaju vrijeme kroz dug period stvarajući sliku o povoljnim uvjetima. Nakon mjeseci priprema, proučavanja karata i gledanja u planinu, *freerideri* se helikopterima penju na vrh planine i potom slijedi spuštanje kroz neprohodan i nepripremljen teren.

3.3. Usporedba *freeridea* i *freestylea*

Postoje razlike između *freeridea* i *freestylea*, od opreme do terena. U ovom dijelu diplomskoga rada, detaljno će se pokazati i pojasniti navedene razlike.

3.3.1. Fleksibilnost daski

Freeride daske su obično jako krute, odnosno njihova fleksibilnost i savitljivost je minimalna. Postoji nekoliko razloga za to; tvrda daska znači bolji grip na rubu, što je izuzetno bitno za *freeridere* koji se spuštaju po netaknutom terenu, napadaju strmine i mogu vrlo lako naletjeti na neki tvrdi teren poput leda. Tvrda daska znači i veću brzinu, ali i veću preciznost, a nepoznati i neistraženi teren zahtijeva upravo to – preciznost i mogućnost postizanja velikih brzina.

S druge strane, *freestyle* daske su jako mekane i podložne savijanju jer je njima lakše upravljati pa je tako i lakše s njima izvoditi skokove i razne trikove.

3.3.2. Oblik daski

Freeride daske su uže te imaju direkcijski vrh, odnosno, prilagođene su za jedan smjer vožnje. *Freestyle* daske imaju gotovo uvijek iste vrhove te su prigodne za oba smjera vožnje što olakšava njen nastavak nakon skoka i okreta. Kada bismo *freestyle* dasku odrezali na pola dobili bismo dva identična dijela. *Freeride* daske su obično dulje.

3.3.3. Podloga daske

Postoje dvije osnovne baze na daskama za snijeg. Na *freeride* daskama gotovo su uvijek sinterirane baze – one su brže i bolje klize po snijegu što je veoma važno u *freerideu*. *Freestyle* daske najčešće imaju ekstrudirane baze, iz razloga što su jeftinije i lakše za održavanje, a u *freestyleu* brzina nije toliko bitna. Iznimka je *halfpipe* gdje se često koriste sinterirane baze kako bi se postigla odgovarajuća brzina za izvođenje skoka i ista lakše održala.

4. VRSTE *FREERIDEA*

4.1. *Backcountry*

Za razliku od *off-pista* i *big mountaina*, ovo je jedini stil *freeridea* u kojem se *freerideri* penju na početnu točku spuštanja u potpunosti samostalno, bez ikakvih prijevoznih sredstava, bilo žičare ili helikoptera. U ovom stilu penju se pješice s opremom na leđima. Koriste propisanu planinarsku opremu poput užadi, lopate, lavinskog dojavljivača, sonde za lavinu, bipera, svjetiljke te ostale opreme, za slučaj da zaglave u dubokom snijegu ili nekoj drugoj prirodnoj neprilici. Kada dođu na mjesto koje su zamislili kao svoju početnu točku spuštanja, zakopčaju cipele u vezove daske te započinju svoju novu *freeride* avanturu. (Slika 4.1.).

Postoji nepisano pravilo kako se vozi *backcountry*. Prema tom pravilu, u timu treba biti barem troje ljudi. Oni se spuštaju pojedinačno, svaki po dionicu od tridesetak metara. Dok se prvi spušta druga dvojica (ili koliko ih je u timu) prate ga prstom. Kada prvi stane, za njim kreće drugi vozač. Tog drugog vozača pogledom prati vozač koji još čeka svoj red i treći koji je tu dionicu završio, istovremeno prateći njegovu putanju prstom, i tako redom. Razlog za to je veoma jednostavan – ukoliko vozač upadne u duboki snijeg, ledenjačku pukotinu, propadne uz drvo ili ga zatrpa snijeg koji padne s borova, ostali vozači iz njegovog tima mogu krenuti u potragu i to na način da jedan ostaje na mjestu i zadržava prst u smjeru gdje ga je posljednji put vidio, dok ostali u timu idu na to mjesto i traže unesrećenog.



Slika 4.1.: Backcountry

4.2. Off-piste

Off-piste, u samom svom nazivu, nosi objašnjenje ovog stila *freeridea*. *Freerider* koristi uobičajeni prijevoz, odnosno žičaru, kako bi se popeo na početak staze, no prilikom spuštanja ne koristi postavljenu i uređenu stazu, nego se spušta pored nje, doslovno – „off-piste“. Ovaj stil *freeridea* uključuje spuštanje po neugaženom snijegu, između prirodnih prepreka koje sačinjavaju drveća, granje, kamenje i slično. (Slika 4.2.).



Slika 4.2.: Off-piste

4.3. Big mountain

Big mountain je zasigurno stil *freeridea* koji je rezerviran samo za najhrabrije. Riječ je o stilu koji je daleko najopasniji te zahtjeva mjesec pripreme i planiranja. U tom stilu *freerideri* do određene točke pristupačnosti dolaze helikopterom, ratrakom ili motornim sanjkama, dok ostatak puta do samog vrha planine prelaze pješice. *Freerideri* koriste cijelu alpinističku opremu.

Mjesecima prije, planira se cijela ruta penjanja i spuštanja, prate se vremenske prilike i pokušavaju predvidjeti sve nedaće koje ih mogu zateći na putu i prilikom spuštanja. Spuštanje se odvija po divljem terenu te postoji velika opasnost od lavina. (Slika 4.3.).

Ova vrsta *freeridea* je jedina u kojoj postoje organizirana natjecanja iako ta natjecanja još uvijek nisu u organizaciji FIS-a (fran. - *Fédération Internationale de Ski*).



Slika 4.3.: *Big Mountain*

4.4. Objektivne opasnosti u planini

Postoje ozbiljne opasnosti za *freeridere*. Neke od njih su: vremenske promjene, hladnoća, jako sunce, dehidracija, vrsta snijega, visinska bolest, ledenjačke pukotine i lavina. Opasnosti koje su najčešće pri *freeride* vožnji su ledenjačke pukotine i lavina.

4.4.1. Ledenjačke pukotine

Ledenjačke pukotine su rupe u tlu nastale pucanjem tvrdog snijega ili leda prilikom ekstremnih temperatura ili pomicanja leda, odnosno snijega. Ledenjačke pukotine možemo naći i veoma blizu uređene staze te je izuzetno bitno poznavati teren.

4.4.2. Lavina

Lavina je naziv za naglo rušenje velikih količina snijega niz planinu, koje se najčešće događa zimi ili tijekom ranog proljeća kada se snijeg otapa. Za pokretanje lavine dovoljne su i najmanje vibracije. Stoga, *freerideri* vrlo često sami pokrenu lavinu te na taj način dovode svoj život u opasnost. Lavine se najčešće aktiviraju pod nagibom od 35 do 40 stupnjeva, što je ujedno i nagib koji se koristi prilikom *big mountain* vožnje.

5. OPREMA ZA DASKANJE NA SNIJEGU

5.1. Vrste dasaka

Iako postoje različite daske, ovisno o stilu vožnje i terenu, za potrebe ovog rada pojasnit ću tri osnovna tipa daski: *freeride* daske, *freestyle* daske te *carving* ili alpske(*race*) daske.

5.1.1. *Freeride* daske

Freeride daske raspoznatljive su po njihovoj dužini koja može sezati i do 180 cm. Spadaju u srednje tvrde daske. Imaju mekše vrhove. Bočni luk je srednje velik. Rep i krivina su uzdignuti. (ZTUSH, 2009:6) (Slika 5.1.1.1.)



Slika 5.1.1.1.: *Freeride* daske

5.1.2. *Freestyle* daske

Freestyle daske su lagane te imaju dva jednaka vrha. Iz tog razloga su namijenjene za opuštenu vožnju i izvođenje trikova. Njihova širina olakšava i

njihovu vožnju, a malo prenapregnuće olakšava rotaciju. Dužina im je ispod 130 cm (ZTUSH, 2009:6), a za njih se upotrebljavaju meki vezovi. (Slika 5.1.2.1.)



Slika 5.1.2.1.: *Freestyle daske*

5.1.3. *Craving daske*

Carving daske, poznate i pod imenom jednih od svojih najpoznatijih proizvođača – Alpina, koriste se u utrkama. Njihov trup je veoma uzak, što im pridodaje brzini. Rep je spljošten te su veoma čvrste. Često možemo čuti da izgledaju kao jedna veća skija i upravo je taj izgled savršen za postizanje brzine te za izvođenje brzih zavoja.(Slika 5.1.3.1.)



Slika 5.1.3.1.: Carving daska

5.2. Vrste cipela

Kod cipela razlikujemo tri tipa – tvrde, polutvrde i meke. Polutvrde i meke cipele izgledaju slično, dok tvrde cipele izgledom podsjećaju na skijaške cipele.

5.2.1. Tvrde cipele

Tvrde cipele svojim izgledom podsjećaju na skijaške cipele. Izrađuju se od plastike i metala te iz tog razloga dozvoljavaju samo minimalne pokrete, a samim time omogućuju preciznost pri vođenju daske. (ZTUSH, 2009:11). Razlika između skijaških cipela i tvrdih cipela za daskanje na snijegu jest u funkcionalnosti. Tvrde cipele za daskanje na snijegu imaju bolju mogućnost „regulacije tvrdoće i veći nagib skočnog zgloba“ (ZTUSH, 2009:11). Razlika je i u izgledu, jer tvrde cipele za daskanje na snijegu imaju manju školjku te su nešto mekše.(Slika 5.2.1.1.)



Slika 5.2.1.1.: *Tvrde cipele*

5.2.2. Polutvrde cipele

Polutvrde cipele uglavnom su slične mekim cipelama, ali su pojačane stražnjim osloncem, koji može biti na vezivanje. (Slika 5.2.2.1.)



Slika 5.2.2.1: *Polutvrde cipele*

5.2.3. Meke cipele

Za izradu mekih cipela koristi se koža ili guma, dok je gibljivost u njima izuzetno velika, odnosno kontrolira se vezanjem vezica, sajli ili čičaka. (ZTUSH, 2009:11) (Slika 5.2.3.1.)



Slika 5.2.3.1.: *Meke buce*

5.3. Vrste vezova

Vezovi se, baš kao i cipele, dijele na tvrde, meke i polutvrde odnosno *step-in* vezove. Cipele i vezovi moraju biti usklađeni.

5.3.1. Tvrđi vezovi

Tvrđi vezovi su izrađeni također od metala ili plastike te su čvrsto vezani na dasku centralno na tri ili četiri točke. (ZTUSH, 2009:11) (Slika 5.3.1.1.)



Slika 5.3.1.1.: *Tvrđi vezovi*

5.3.2. Polutvrdi vezovi

Polutvrdi vezovi nazivaju se i *step-in* vezovima. Na njih se cipela pričvršćuje sa strane ili na potplati cipele. (ZTUSH, 2009:11) (Slika 5.3.2.1., 5.3.2.2.)



Slika 5.3.2.1.: Polutvrdi vezovi



Slika 5.3.2.2.: Step-in vezovi

5.3.3. Meki vezovi

Meki vezovi izrađuju se od gume ili plastike, a na njih je cipela pričvršćena pomoću dviju traka. Koriste se na *freeride* i *frestyle* daskama te omogućuju opuštenu vožnju i izvođenje skokova, te vožnju po neravnom terenu. (Slika 5.3.3.1.).



Slika 5.3.3.1.: Meki vezovi - dijelovi veza

5.4. Zaštitna oprema

Zaštitna oprema izuzetno je bitna kod daskanja na snijegu, kao i kod svakog sporta, a posebno kod ekstremnih sportova. Vozač se nalazi na niskim temperaturama, visokim padinama i nerijetko se može naći u životno opasnim situacijama. Iz toga razloga sebi mora osigurati visoki stupanj zaštite.

Jedna od najbitnijih zaštitnih oprema je zasigurno kaciga. (Slika 5.4.1). Iako se preporuča svim vozačima, ona je obavezna samo za djecu do 12 godina starosti. Zaštita za leđa također je veoma bitna, jer štiti pri čestim i neznatnim padovima. (Slika 5.4.2.). Odjeća mora biti široka i komotna, otporna na vlagu te na niske temperature. *Freerideri* koriste i štitnik za stražnjicu. (Slika 5.4.3.). Koriste i naočale koje bi obavezno trebale imati UV filtere i štitnike za koljena (Slika 5.4.4.). Od ostale opreme koriste se i zaštitne rukavice (Slika 5.4.5.).



Slika 5.4.1.: Zaštitna kaciga



Slika 5.4.21.: Štitnik za leđa



Slika 5.4.3.: Štitnik za stražnjicu



Slika 5.4.4.: Štitnici za laktove i koljena



Slika 5.4.5.: Zaštitne rukavice

6. OSNOVE DASKANJA NA SNIJEGU

Daskanje na snijegu, kao i ostali sportovi, sadrži mnoge tehničke elemente. Izdvojit ću osnovne elemente. (Kasnije se na osnove svaki vozač može dalje graditi prema svojem profilu, željama te stilu vožnje). U osnovne elemente spadaju: penjanje vučnicom i sjedežnicom, zakopčavanje i okretanje na tlu na strmini, bočno otklizavanje, koso otklizavanje, osnovno vijuganje, napredno vijuganje, te okreti za 180 stupnjeva na stazi.

6.1. Penjanje vučnicom i sjedežnicom

Penjanje vučnicom i sjedežnicom vrlo je bitan element u daskanju na snijegu, jer bez toga ne možemo doći na stazu. Bez znanja korištenja vučnice i sjedežnice dovodimo se u opasnost od lomova ekstremiteta te ostalih ozbiljnijih ozljeda. Vučnicu koristimo na način da je jedna noga zakopčana u vezu, desna ili lijeva. Noga koja je iza, otkopčana je te se stopalo nalazi pokraj veza s unutarnje strane. Vučnica nam se nalazi s unutarnje strane bedra prednje noge, prednjom rukom držimo produžetak vučnice te ju blago flektiramo u zglobu lakta. Pogled usmjeravamo u pravcu kretanja. Kada dođemo na vrh staze vučnicom, otkočimo ju od bedra i pomaknemo se van vučnice.

Kod sjedežnice je nešto drugačije i ona je puno jednostavnija za korištenje. Pri korištenju sjedežnice također otkočimo stražnju nogu iz veza i stojimo ravno leđima okrenutim od smjera iz kojeg dolazi sjedežnica. Kada sjedežnica dođe do nas, sjednemo i spustimo sigurnosnu ogradu. Prije silaska na vrhu, otvaramo sigurnosnu ogradu, odgurujemo se lagano rukama, dok nam stražnja noga stoji s unutarnje strane stražnjeg veza.

6.2. Zakopčavanje i okretanje na tlu na strmini

Zakopčavanje vezova većinom ovisi o vrsti veza. 80% ljudi koristi meke vezove. Način zakopčavanja vezova je sljedeći: okrenemo se prema strmini te prvo zakopčavamo prednju nogu. U snijegu možemo napraviti stepenicu kako bi nam bilo lakše zakopčati vezove. Kada zakopčamo prednju nogu, napravimo okret oko otkopčane noge za 180 stupnjeva tako da smo okrenuti licem niz padinu, potom sjednemo i zakopčamo drugu nogu. Okrete radimo pomoću zasuka tijela i na taj način dolazimo u željenu poziciju.

6.3. Bočno otklizavanje

Bočno otklizavanje nazivamo klizanje po rubniku daske na prstima ili petama niz padinu. Tijelo držimo uspravno i blago savijeno u koljenima, ruke su nam u odručenju. Težinu jednako raspoređujemo na oba stopala te pogled usmjeravamo u pravcu klizanja. Kada govorimo o klizanju na petama opterećen je stražnji rubnik daske laganom fleksijom u skočnom zglobu. To radimo tako da stojimo više na petama, a prsti su nam blago podignuti. Pogled usmjeravamo niz padinu. Kada želimo zaustaviti klizanje spuštamo težište tijela i jače opteretimo stražnji rubnik petama.

Kod otklizavanja na prstima govorimo o suprotnoj akciji. Pogled usmjeravamo prema padini, pritisak usmjeravamo na prste, a pete su nam blago podignute te koljena guramo prema padini. Kada želimo zaustaviti klizanje, spuštamo težište tijela i vršimo jači potisak prednjeg ruba daske prstima.

6.4. Koso otklizavanje

Koso otklizavanje nazivamo još i otklizavanje po rubniku u osnovnom položaju koso preko padine. Ono nam omogućuje kretanje po stazi u željenom smjeru. Izvodimo ga na način da iz bočnog otklizavanja prenosimo 2/3 težine tijela u smjeru kojem želimo ići. Ruke su nam paralelne s daskom te pokazujemo željeni smjer vožnje. Pogled je obavezno usmjeren u smjeru kretanja. Kretanje zaustavljamo spuštanjem težišta tijela i prebacivanjem težine na stražnju nogu. Postupak je isti za koso otklizavanje na prstima i na petama.

6.5. Osnovno vijuganje

Osnovno vijuganje je vrlo važno kako bismo prešli preko padne linije te napravili prve zavoje. To uvelike pridonosi samopouzdanju i prvoj pravoj samostalnoj vožnji po snijegu. Element se izvodi na način da iz kosog otklizavanja kontrakcijom mišića trupa prenosimo težinu na prednju nogu te čekamo da dođemo okomito na padnu liniju. Ruke postavljamo paralelno s daskom. Kada smo došli u padnu liniju, laganim zasukom prelazimo preko nje, istovremenim guranjem prednjeg koljena i prelaskom s prstiju na pete ili obratno. Nakon toga spuštamo težište tijela i dolazimo u poziciju bočnog otklizavanja. Postupak ponavljamo na suprotnu stranu. Tada počinjemo povezivati zavoje.

6.6. Napredno vijuganje

Usvajanjem prethodnih tehnika dolazimo do tehničkog elementa napredno vijuganje. Ono nam osigurava svladavanje strmijih padina i daje dodatnu sigurnost u vožnji. Izvodimo ga postupnim spuštanjem težišta tijela kako bismo opteretili rubnik daske. Kada dođemo u najnižu poziciju, energičnim rasterećenjem vršimo okret oko prednje noge te mijenjamo rubnik na kojem vozimo. Nakon promjene rubnika započinjemo sa spuštanjem težišta tijela do zaključivanja zavoja. Postupak ponavljamo te kontroliramo ritmičnost i energičnost gibanja.

6.7. Okreti za 180 stupnjeva na stazi

Ovaj element predstavlja poveznicu sa *freeride* vožnjom. Usvajamo koordinaciju i vožnju u *switchu* (*switch* – vožnja slabijom nogom naprijed; ako je inače desna noga naprijed, onda je tokom vožnje u *switchu* lijeva noga naprijed). Element izvodimo na način da prilikom kosog otklizavanja težinu prenosimo na stražnju nogu, istovremeno usmjeravamo ruke i pogled. Kada daska dođe niz padnu liniju, mijenjamo rubnik. Spuštamo težište tijela te time kontroliramo brzinu. Ovaj element naziva se još i “Zvezdice”.

7. METODIKA I NAČIN VOŽNJE FREERIDE TEHNIKE

Kada je riječ o *freeride* daskanju na snijegu, postoje velika odstupanja u načinu vožnje za razliku od školskog daskanja i daskanja na uređenim stazama. Ranije je već spomenuto kako se *freeride* vozi izvan uređenih staza, što znači da se vozi po dubokom i neugaženom snijegu. Samim time je i cijela tehnika vožnje drugačija. Razlike između školskog i *freeride* daskanja na snijegu su mnogobrojne.

7.1. Osnovni *freeride* položaj

U osnovnom *freeride* položaju glava nam je usmjerena u pravcu kretanja, a ruke su nam paralelne s daskom. Tako da nam se šaka nalazi između ramena i kukova. Koljena su nam blago savijena i dvije trećine težišta prebacujemo na stražnju nogu kako nam daska ne bi zapela u snijeg.

7.2. Zakopčavanje izvan uređenih staza

Zakopčavanje se izvodi na specifičan način jer je snijeg dubok i neuređen. Daskom uglađujemo snijeg, rukom očistimo višak snijega iz vezova te prvo zakopčamo prednju nogu, a potom stražnju. Bitno je da uvijek prije zakopčavanja pronađemo povoljno mjesto koje će nam omogućiti lakše zakopčavanje vezova.

7.3. Vožnja ravno

Pretpostavka je da znamo osnove vožnje prije učenja *freeride* tehnike. Vožnju ravno izvodimo na način da nam je pogled usmjeren u pravcu kretanja, a ruke su nam paralelne s daskom. Težina nam je na stražnjoj nozi. (Slika 7.3.1.). Na taj način izvodimo „glisiranje“ po neuređenoj stazi i ne dovodimo se u situaciju da prednji dio daske zapne i zakopa se u snijeg.

Zaustavljanje kretanja izvodimo tako da spustimo težište tijela ulaskom u polučučanj te prebacimo težište na stražnju nogu. Na taj se način zaustavimo u snijegu.



Slika 7.3.1.: Vožnja ravno

7.3.1. Vježbe za izvođenje

- Zauzimanje osnovnog položaja
- Spuštanje nekoliko metara i zaustavljanje

7.3.2. Vježbe za utvrđivanje

- Vožnja – zaustavljanje, vožnja – zaustavljanje kroz 20 metara
- Vožnja s ulaskom u čučanj i podizanjem, s naglaskom na ritmičnost gibanja
- Finalna vožnja „glisiranjem“ po snijegu

7.3.3. Najčešće greške

- Težište na sredini ili prednjem dijelu daske
- Ruke nisu paralelno s daskom
- Pogled nije usmjeren u pravcu vožnje

7.4. Početni zavoji

Početni zavoji u *freerideu* značajno se razlikuju od osnovnih zavoja na uređenim stazama. Zauzimamo osnovni *freeride* položaj te iz vožnje ravno usmjeravanjem pogleda i prednje ruke u željenom smjeru te prijenosom težine na prste ili pete stražnje noge radimo zavoj. (Slika 7.4.1.). Početni *freeride* zavoj značajno je lakši od osnovnog zavoja jer ne vozimo po rubnicima. Snijeg je dosta dubok te ne dolazi do opasnosti od zapinjanja rubova. Način izvođenja takvih zavoja dosta je sličan surfanju na valovima.



Slika 7.4.1: Početni zavoj

7.4.1. Vježbe za izvođenje

- Imitacija izvođenja zavoja u mjestu
- Iz vožnje ravno nakon desetak metara opisati zavoj

7.4.2. Vježbe za utvrđivanje

- U koridoru od 15 metara izvesti dva zavoja
- Smanjivanje koridora i izvođenje sve više zavoja
- Izvođenje zavoja istim tempom i ritmom

7.4.3. Najčešće pogreške

- Pogled i ruka nisu u postavljeni u smjeru vožnje
- Težište je na sredini ili prednjoj nozi
- Prevelik pritisak daske na rubnike prstiju ili peta
- Nema ritma u izvođenju zavoja

7.5. Napredni zavoji

Pod pojmom „Napredni zavoj“ mislimo na povezivanje kraćih energičnih zavoja u manjem manevarskom prostoru. Iz vožnje ravno i postepenim spuštanjem težišta tijela dolazimo u najnižu točku polučučnja te zatim naglim rasterećenjem tijela, okretanjem glave i ruke prelazimo u novi smjer vožnje. Na taj način izvodimo napredne zavoje. (Slika 7.5.1.) Postupno spuštanje i naglo rasterećenje se odvija u omjeru 2:1. Pri izvođenju zavoja dolazi do osjećaja poskakivanja, a to se događa zato što zadnjom nogom potiskujemo snijeg, dok se on ispod repa daske tlači. Na taj način ispod repa daske, nastaje tvrdi snijeg s kojeg se naglim rasterećenjem odgurujemo. Bitno je napredne zavoje izvoditi u istom tempu i ritmu kako bismo postigli *flow* (*flow*– tečnost vožnje) koji predstavlja najveći užitak vožnje izvan uređenih staza.



Slika 7.5.1.: Napredni zavoj

7.5.1. Vježbe za izvođenje

- U mjestu imitacija opterećenja i rasterećenja u omjeru 2:1
- U vožnji ravno izvođenje opterećenja i rasterećenja u omjeru 3:1

7.5.2. Vježbe za utvrđivanje

- Izvođenje naprednih zavoja u koridoru od 7 metara
- Izvođenje naprednih zavoja postupnim smanjivanjem koridora sve do 2 metra širine
- Napredni zavoji između postavljenih prepreka
- Napredni zavoji između prirodnih prepreka (grane, drveće, stijene)

7.5.3. Najčešće greške

- Težište na sredini ili na prednjoj nozi
- Nepovezano gibanje opterećenja i rasterećenja daske
- Nekontrirano izvođenje zavoja
- Pogled i ruka nisu usmjereni u smjeru izvođenja zavoja

7.6. Ollie u freerideu

Ollie u slobodnom stilu vožnje izvodimo na način da ulazimo u čučanj istovremenim prebacivanjem težine na stražnju nogu. Odguravanjem od repa daske i naglim rasterećenjem težine tijela skačemo u zrak povlačenjem koljena prema sebi. Tada se daska nalazi u zraku paralelno s podlogom. Zatim doskačemo na punu dasku s težištem na obje noge i amortizacijom u koljenom zglobu. *Ollie* se u *freerideu* izvodi na sličan način uz neke razlike. Kod *freeride olliea* vršimo potisak na stražnju nogu ulaskom u čučanj. Time snijeg tlačimo kod repa daske, kako bi se stvrdnuo i kako bismo se mogli repom daske odgurnuti od njega. Odguravanjem i povlačenjem koljena prema prsima skačemo u zrak, a doskok izvodimo na stražnju nogu uz istovremenu amortizaciju koljenima. (Slika 7.6.1.).



Slika 7.6.1.: *Ollie*

7.6.1. Vježbe za izvođenje

- Izvođenje *olliea* na mjestu
- Izvođenje *olliea* u laganom kretanju s naglaskom na sve faze

7.6.2. Vježbe za utvrđivanje

- Izvođenje tri uzastopna *olliea* za redom

- Natjecanje u izvođenju što višeg *olliea*
- *Ollie* preko prirodne prepreke (grane)

7.6.3. Najčešće greške

- Nema odskoka od repa daske
- Nema povlačenja koljena prema prsima
- Doskok na punu dasku ili nos daske
- Nema amortizacije pri doskoku

7.7. Osnovni skok

Osnovni skok u *freerideu* izvodi se s prirodnih prepreka kao što su snijegom prekrivene stijene, veliko kamenje, grmlje i ostalo. U fazi dolaska na prepreku nalazimo se u polučučnju s težištem na stražnjoj nozi. Kada izliječemo s prepreke, koljena povlačimo prema prsima, ruke su nam paralelne s daskom, a pogled je usmjeravamo u pravcu leta. Doskačemo na stražnji dio daske s amortizacijom u koljenima. (Slika 7.7.1.)



Slika 7.7.1.: Osnovni skok

7.7.1. Vježbe za izvođenje

- Imitacija izvođenja skoka u mjestu
- Izvođenje skoka s laganim zaletom na izrađenu malu skakaonu

7.7.2. Vježbe za utvrđivanje

- Skok s izrađene skakaone
- Povezivanje više skokova za redom
- Postupno skakanje sa sve veće skakaone
- Skokovi s prirodnih prepreka

Uspoređujući *freeride* tehnike s osnovnom tehnikom, možemo vidjeti da su slične, a opet značajno različite. Razlike su vidljive u malim detaljima koji *freeride* vožnju čine zabavnom i posebnom. *Freeride* tehnika nam pruža jednu novu razinu i dimenziju voženje u daskanju na snijegu, gdje će se pronaći svaki ljubitelj adrenalina.

8. ZAKLJUČAK

Daskanje na snijegu je nastalo kao želja *surfera* i *skajtera* da svoj hobi prenesu i na zimske mjesece te je uskoro potaknuo revoluciju i zavladao svijetom svih ljubitelja adrenalina i zimskih sportova. Početkom razvitka ovog sporta tridesetih godina prošlog stoljeća, daskanje se razvilo u veoma popularan i priznati sport te nastavlja svoj razvitak u raznim podvrstama i disciplinama. Jedna od najekstremnijih disciplina je *freeride*. *Freeride* podrazumijeva vožnju po neispitanom i neuređenom terenu, bez postavljene rute, ciljeva i pravila.

Freeride je u svojim počecima bio razmjerno nepoznata disciplina koju su prepoznali samo najhrabriji. Njegova popularnost se vrtoglavo digla nakon što je Craig Kelly, jedan od tada najboljih vozača, odbio milijunske ugovore kako bi slijedio svoju ljubav prema adrenalinu i riziku te se posvetio *freerideu*. Njegova smrt u lavini na padinama Kanade bila je ključna točka u probitku *freeridea* na međunarodnu scenu.

Danas je *freeride* postao iznimno popularna disciplina, njegovi vozači su veoma izvješteni sportaši s milijunskim ugovorima. Razlikujemo tri vrste *freeridea* – *backcountry*, *off-piste* i *big mountain*, od kojih je posljednji najekstremniji, ali i najpopularniji u svijetu sponzorstva i medija.

Oprema koja se koristi u *freerideu* ima neke svoje posebne karakteristike u odnosu na ostale stilove. Tako je daska u *freerideu* dulja, te seže i do 180 cm duljine. Te daske spadaju u srednje tvrde daske, iako nisu rijetkost ni tvrde daske koje imaju mekše vrhove što olakšava doskok na neuređeni teren. Zaštitna oprema je veoma bitan dio *freeridea* jer se vozač suočava s ekstremnim uvjetima i nerijetko izaziva prirodne neprilike poput lavina.

Kada je riječ o *freerideu* postoje velika odstupanja u načinu vožnje, za razliku od školskog daskanja i daskanja na uređenim stazama. Činjenica je da se *freeride* vozi izvan uređenih staza, po dubokom i neugaženom snijegu, što podrazumijeva da je i cijela tehnika vožnje drugačija od tehnike drugih stilova.

Teško je predvidjeti u kojem smjeru će se *freeride* nastaviti razvijati te hoće li ikada i kada će postati službeni sport zimskih olimpijskih igara, no ono što je neupitno jest činjenica da je ovaj sport obilježio zimske sportove i izvukao na snijeg sve ljubitelje adrenalina te da će kao takav ostati zapamćen u povijesti sportova.

9. LITERATURA

1. Arnell, C., Downey, S., Bennett, J. (2008). *Potpuni snowboarder*. Zagreb: Mate.
2. Chamonix Experience (2016). *5 day snowboard Chamonix freeride*. /on line/. S mreže skinuto 3. lipnja 2017. s: https://www.chamex.com/trip_courses/5-day-snowboard-chamonix-freeride
3. Chill (2012). *Štitnici, kacige i ostala zaštitna oprema za snowboard, skate i longboard*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://www.chill.hr/stitnici-kacige-i-ostala-zastitna-oprema-za-snowboard-skate-i-longboard-triple8>
4. East Tennessee State University (2010). *Snowboard review*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://faculty.etsu.edu/ayresc/BOARDREVIEW.htm>
5. Elan (2016). *Snowboards 2016/17*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://www.elanskis.com/en/cat/snowboard-8291>
6. First tracks (2000). *Snowboard step in vs. strap bindings*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://www.firsttracksonline.com/2000/12/07/snowboard-step-in-systems-vs-strap-bindings>
7. Gone boarding (2012). *Protective gloves*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://www.goneboarding.co.uk>
8. Guček, A., Videmšek D.(2002). *Smučenje danes*. Ljubljana: ZUTS.
9. Jason Horton (2014). *Snowboardings 5 greatest steep descents of all time*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.redbull.com/en/snow/stories/1331677182988/snowboardi-ng-s-5-greatest-steep-descents-of-all-time>
10. Jesse Huffman (2014). *Chasing the spirit of Craig Kelly*. /on line/. S mreže skinuto 29. svibnja 2017. s:

- <http://snowboarding.transworld.net/videos/chasing-spirit-craig-kelly/#tTEUpbdgU4MMTYGc.97>
11. Mathew Foster (2017). *Best tactical knee pads*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://kneesafe.com/best-tactical-knee-pads>
 12. McNab Snowboarding (2014). *Finish off your toeside turns and ride like a God*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.mcnabsnowboarding.com/snowboarding/finish-off-your-toeside-turns-and-ride-like-a-god>
 13. Meggie Denis (2009). *Inventor Sherman Poppen, snurfing his way into history*. /on line/. S mreže skinuto 20. travnja 2017. s: <http://americanhistory.si.edu/blog/2009/09/inventor-sherman-poppen-snurfing-his-way-into-history.html>
 14. Miller, B. (2004). *Snowboarding*. Zagreb: Znanje.
 15. Mint Snowboarding (2016). *Off-piste freeride course*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://mintsnowboarding.com/off-piste-freeride-course>
 16. Nate (2017). *Burton process flying V Review: All mountain snowboard reviews*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://snowboardingprofiles.com/burton-process-flying-v-review-all-mountain-snowboard-review>
 17. Nikki (2017). *Snowboard – when did it all start?*. /on line/. S mreže skinuto 1. travnja 2017. s: <https://www.snowplaza.co.uk/blog/4824-history-snowboarding>
 18. Older, E.(1999). *Snowboarding*. USAH: StackpoleBooks.
 19. Paul J. MacArthur (2016). *Snowboarding: It's older than you think*. /on line/. S mreže skinuto 28. ožujak 2017. s: <https://www.skiinghistory.org/news/snowboarding-it%E2%80%99s-older-you-think>
 20. Pirates Of Powder (2017). *Best snowboard boots*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://www.piratesofpowder.com/best-snowboard-boots>

21. Vlahović, S. i sur.(2009). *Biomehanika daskanja na snijegu*. Zagreb: ZTUSH
22. Scott Firestone (2007). *Alpine snowboards*. /on line/. S mreže preuzeto 2. lipnja 2017. s: <http://www.alpinecarving.com/boards.html>
23. Skijanje.hr (2016). *Kratka povijest snowboarda*. /on line/. S mreže skinuto 5. svibnja 2017. s: <https://www.skijanje.hr/snowboard/info/clanak/kratka-povijest-snowboarda?id=12435>
24. *Snowboard instructor's manual*. /on line/. S mreže skinuto 15. svibnja 2017. s: <http://www.nzsia.org/wp-content/uploads/2016/06/SBINZ-Snowboard-Manual-All-Sections.pdf>
25. Snowboard Steez (2017). *Best women park bindings*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.snowboardsteez.com/best-women-park-bindings-2017>
26. Surfmania (2017). *Povijest bordanja*. /on line/. S mreže skinuto 25. travnja 2017. s: <http://www.surfmania.net/povijest-bordanja/64>
27. *The History of Snowboarding*. /on line/. S mreže skinuto 6. travnja 2017. s: http://people.ucls.uchicago.edu/~bwildem/design_communication/dc_assignments/peedeef/snowboards.pdf
28. True Sport (2017). *Race*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.truesport.eu/truesport/eshop/6-1-Race>
29. UMAD (2016). *Snowboarding wallpapers*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://umad.com/snowboarding-jump-wallpaper-892.html>

10. POPIS SLIKA

2.1. Mještani iz turskog sela na *lazboardu* (IZVOR: Paul J. MacArthur (2016). *Snowboarding: It's older than you think.* /on line/. S mreže skinuto 28. ožujak 2017. s: <https://www.skiinghistory.org/news/snowboarding-it%E2%80%99s-older-you-think>)

2.2. Simsov prvi „ski board“ kao dio njegovog školskog projekta (IZVOR: Sims (2017). *Company history.* /on line/. S mreže skinuto 29. ožujka 2017. s: <http://www.simsnow.com/company/history>)

2.3. Sims daske danas (IZVOR: Snowboard Mag (2015). *Sims blade snowboard.* /on line/. S mreže skinuto 2. travnja 2017. s: <https://snowboardmag.com/gear/sims-blade-snowboard-2015>)

2.4. Sherman Poppen sa *snurfer* daskama (IZVOR: Meggie Denis (2009). *Inventor Sherman Poppen, snurfing his way into history.* /on line/. S mreže skinuto 20. travnja 2017. s: <http://americanhistory.si.edu/blog/2009/09/inventor-sherman-poppen-snurfing-his-way-into-history.html>)

2.5. Skica *snurfera* koju se Sherman Poppen priložio uz prijavnicu izuma (IZVOR: Meggie Denis (2009). *Inventor Sherman Poppen, snurfing his way into history.* /on line/. S mreže skinuto 20. travnja 2017. s: <http://americanhistory.si.edu/blog/2009/09/inventor-sherman-poppen-snurfing-his-way-into-history.html>)

2.6. Reklama za *snurfer* iz 1969. (IZVOR: Muskegon Area | Sports Hall Of Fame (2013). *Class of 2001. Dave Boertman.* /on line/. S mreže skinuto 6. travnja 2017. s: http://www.mashf.com/2001_inductees.html)

3.1. Craig Kelly (IZVOR: Jesse Huffman (2014). *Chasing the spirit of Craig Kelly.* /on line/. S mreže skinuto 29. svibnja 2017. s: <http://snowboarding.transworld.net/videos/chasing-spirit-craig-kelly/#tTEUpbdqU4MMTYGc.97>)

4.1. Backcountry (IZVOR: Jesse Huffman (2014). *Chasing the spirit of Craig Kelly.* /on line/. S mreže skinuto 29. svibnja 2017. s: <http://snowboarding.transworld.net/videos/chasing-spirit-craig-kelly/#tTEUpbdqU4MMTYGc.97>)

4.2. Off-piste (IZVOR: Mint Snowboarding (2016). *Off-piste freeride course*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://mintsnowboarding.com/off-piste-freeride-course>)

4.3. Big mountain (IZVOR: Jason Horton (2014). *Snowboardings 5 greatest steep descents of all time*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.redbull.com/en/snow/stories/1331677182988/snowboarding-s-5-greatest-steep-descents-of-all-time>)

5.1.1.1. Freeride daske (IZVOR: Nate (2017). *Burton process flying V Review: All mountain snowboard reviews*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://snowboardingprofiles.com/burton-process-flying-v-review-all-mountain-snowboard-review>)

5.1.2.1. Freestyle daske (IZVOR: Elan (2016). *Snowboards 2016/17*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://www.elanskis.com/en/cat/snowboard-8291>)

5.1.3.1. Carving daske (IZVOR: Scott Firestone (2007). *Alpine snowboards*. /on line/. S mreže preuzeto 2. lipnja 2017. s: <http://www.alpinecarving.com/boards.html>)

5.2.1.1. Tvrde cipele (IZVOR: Scott Firestone (2007). *Alpine snowboards*. /on line/. S mreže preuzeto 2. lipnja 2017. s: <http://www.alpinecarving.com/boards.html>)

5.2.2.1. Polutvrde cipele (IZVOR: Nate (2017). *Burton process flying V Review: All mountain snowboard reviews*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://snowboardingprofiles.com/burton-process-flying-v-review-all-mountain-snowboard-review>)

5.2.3.1. Meke cipele (IZVOR: Pirates Of Powder (2017). *Best snowboard boots*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://www.piratesofpowder.com/best-snowboard-boots>)

5.3.1.1. Tvrđi vezovi (IZVOR: True Sport (2017). *Race*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.truesport.eu/truesport/eshop/6-1-Race>)

5.3.2.1. Polutvrđi vezovi (IZVOR: Snowboard Steez (2017). *Best women park bindings*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.snowboardsteez.com/best-women-park-bindings-2017>)

5.3.2.2. Step-in vezovi (IZVOR: First tracks (2000). *Snowboard step in vs. strap bindings*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s:

<http://www.firsttracksonline.com/2000/12/07/snowboard-step-in-systems-vs-strap-bindings>)

5.3.3.1. Meki vezovi – dijelovi veza (IZVOR: East Tennessee State University (2010). *Snowboard review*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://faculty.etsu.edu/ayresc/BOARDREVIEW.htm>)

5.4.1. Zaštitna kaciga (IZVOR: Chill (2012). *Štitnici, kacige i ostala zaštitna oprema za snowboard, skate i longboard*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://www.chill.hr/stitnici-kacige-i-ostala-zastitna-oprema-za-snowboard-skate-i-longboard-triple8>)

5.4.2. Štitnik za leđa (IZVOR: Skijanje.hr (2016). *Kratka povijest snowboarda*. /on line/. S mreže skinuto 5. svibnja 2017. s: <https://www.skijanje.hr/snowboard/info/clanak/kratka-povijest-snowboarda?id=12435>)

5.4.3. Štitnik za stražnjicu (IZVOR: Snowboard Steez (2017). *Best women park bindings*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.snowboardsteez.com/best-women-park-bindings-2017>)

5.4.4. Štitnici za laktove i koljena (IZVOR: Mathew Foster (2017). *Best tactical knee pads*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://kneesafe.com/best-tactical-knee-pads>)

5.4.5. Zaštitne rukavice (IZVOR: Gone boarding (2012). *Protective gloves*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://www.goneboarding.co.uk>)

7.3.1. Vožnja ravno (IZVOR: Chamonix Experience (2016). *5 day snowboard Chamonix freeride*. /on line/. S mreže skinuto 3. lipnja 2017. s: https://www.chamex.com/trip_courses/5-day-snowboard-chamonix-freeride)

7.4.1. Početni zavoj (IZVOR: Nate (2017). *Burton process flying V Review: All mountain snowboard reviews*. /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <http://snowboardingprofiles.com/burton-process-flying-v-review-all-mountain-snowboard-review>)

7.5.1. Napredni zavoj (IZVOR: McNab Snowboarding (2014). *Finish off your toeside turns and ride like a God*. /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s:

<http://www.mcnabsnowboarding.com/snowboarding/finish-off-your-toeside-turns-and-ride-like-a-god>)

7.6.1. Ollie u freerideu (IZVOR: Snowboarding Days (2011). *A practical guide to learning how to Ollie snowboard.* /on line/. S mreže skinuto 1. lipnja 2017. s: <http://www.snowboardingdays.com/a-practical-guide-to-learning-how-to-ollie-snowboard>)

7.7.1. Osnovni skok (IZVOR: UMAD (2016). *Snowboarding wallpapers.* /on line/. S mreže skinuto 2. lipnja 2017. s: <https://umad.com/snowboarding-jump-wallpaper-892.html>)