

## Túrázás télen II

Az előző részben alaposan felöltöztünk tetőtől talpig. Akkor most már nincs is más hátra, mint hogy bedobáljuk a hátizsákba a szokásos cuccot: térkép, tájoló, szendvicsek, víz, fejlámpa, tartalék zokni, aztán elinduljunk egy jó kis sétára. Vagy mégsem?

### □ **Mozgás a terepen**

A hó- és jégviszonyok igen nagy mértékben befolyásolhatják a terepen való mozgásunkat. Ez a befolyás az esetek túlnyomó részében sajnos negatív irányú. A hóban való gyaloglás kb. 20-30 cm-es mélységig még viszonylag elviselhető hosszabb távon is, de sokkal nagyobb erőfeszítést igényel, és a haladási sebességet is kb. felére csökkenti az ideális viszonyokhoz képest. Nagyobb hóban a gyaloglás hatalmas fizikai igénybevételt jelent, a haladási sebesség pedig, szinte nullára csökken. A februári erdélyi túrán például, egy egész nap alatt mindössze 5-6 km-t haladtunk, 0,9 km/h átlagsebességgel, könnyű, egynapos hátizsákkal. Az út egy részét négykézláb tettük meg, hogy ne szakadjunk be olyan gyakran a hóba. Csak az összehasonlítás kedvéért jegyzem meg, hogy ugyanott nyáron, egyheti cuccot cipelve mentünk 3-4 km/h-s átlagot és napi 25-30 km-t. A jég szintén lehetetlenné és iszonyatosan balesetveszélyessé teheti a haladást, ezt azt hiszem fölösleges részletesebben ecsetelni. A túra megtervezése előtt ezért feltétlenül tájékozódni kell a helyi hóviszonyokról, várható időjárásról (pl. további csapadék, szél). Viszonylag kis hóban, vagy ha (szerencsés esetben) a fagyott hóréteg tetején

tudunk haladni, számíthatunk arra, hogy normális távot meg tudunk tenni különösebb nehézség nélkül, ha azonban nagy hó van, a szél összehordta a havat, vagy mindent vastag jég borít, ne tervezzünk túl nagy távokat, esetleg el se induljunk megfelelő segédeszközök (hótalp, sí, hágóvas), és azok használatának ismerete nélkül.

### Haladást elősegítő eszközök

Az [FM 3170](#) -es szabályzat (*A linken elérhető anyag angol nyelvű - by admin*) részletesen tárgyalja ezt a témakört (is), ezért itt csak röviden térnék ki előnyeikre és hátrányaikra, illetve említést tennék az anyag megírása óta eltelt 40 év fejleményeiről (az alapigazságok továbbra is érvényesek, csak a technika változott közben). Az eszközök közül elsősorban a számunkra is szóba jöhetőkről ejtenék szót: a hótalpról, a különböző sítípusokról és a hágóvasról (a sívontatás és a kutyaszán pl. ezen kívül esik, bár ki tudja, mit tartogat a jövő )

□

#### *A hótalp*

A hótalpak történeti áttekintését, típusait, használatával kapcsolatos gyakorlati tapasztalatokat Edrose cikkéből ismerhetitek meg (*Ez a cikk egy későbbi időpontban kerül feltöltésre* □ *(várhatóan a jövő héten) - by admin* ). A hótalp előnyei közé tartozik, hogy használata gyorsan elsajátítható (aki tud járni, az hótalpazni is tud), normál gyaloglási tempóban történő haladást tesz lehetővé mély hóban is, könnyen szállítható (a síhez képest), viszonylag jól használható erdőben vagy más, akadályokkal teli terepen, továbbá nem igényel speciális lábbelit. Hátránya (hazai pénztárcához mért) drágasága, valamint az, hogy lejtőn lefelé nem igazán praktikus. Beszerzési forrásai a túrabortok, az Edrose által is említett áron, vagy megpróbálhatunk barkácsolni (persze ez utóbbtól ne várjunk a "gyárival" azonos teljesítményt!)

□

#### *A sí*

Az FM 3170-es szabályzat megírása óta ezen a területen óriási változások történtek: különböző sítípusok differenciálódtak speciális célokra (melyek eltérő mértékben alkalmasak a mi céljainkra), megváltozott az anyaga, és még oldalakon keresztül lehetne sorolni. Ami változatlan maradt, az a sí előnye és hátrányai. A sí előnye, hogy a gyaloglásnál lényegesen nagyobb haladási sebességet tehet lehetővé. Hátránya, hogy használatának elsajátítása hosszabb időt vesz igénybe, és nagyobb ügyességet igényel, erdős, akadállyal borított terepen kevésbé használható, nehezebben szállítható és meglehetősen drága.

□

### *Futósí*

A sífutáshoz használt lécek keskeny, hosszú, könnyű, nincs éle, a hegye erősen felkunkorodik. A cipő félcipőre vagy magas szárú edzőcipőre emlékeztető kinézetű, a léchez az orr-résznél csatlakozik, a sarok nem rögzül.



A kötéseknek számos típusa ismert, az újabbak általában az SNS (Salomon Nordic System) szerint készülnek (ez szerintem jobb, mint a korábbiak, de azokkal is lehet boldogulni). A sífutó felszerelés viszonylag sík terepen nagy távolságok gyors megtételére lett kialakítva. Az utóbbi időben a sífutásnak kétféle technikája alakult ki: a klasszikus és a korcsolyázó, ennek megfelelően a felszerelés is tovább differenciálódott. A modern felszerelés elsősorban versenyzésre, illetve kialakított pályán ("nyomban") végzett szabadidős tevékenységre alkalmas. A mi céljainkra korlátozottabb mértékben felel meg, elsősorban laposabb terepen. Természetesen szűz hóban való mozgásra is alkalmas, ehhez viszont célszerű a magasabb szárú cipőt választani (esetleg kamáslival kiegészítve), és a klasszikus technikát (illetve felszerelést) alkalmazni. Az új felszerelés elég drága (bár még mindig olcsóbb, mint a lesikló

cucc), de használtan, vagy szezon végi leárazásnál olcsóbban hozzá lehet jutni, és érdemes ellátogatni sítörzésekre is. A kötések sokfélesége miatt ügyeljünk arra, hogy a lécc (kötés) és a cipő kompatibilis legyen! Használt felszerelést olcsón is ki lehet fogni, én az első léccemet és cipőmet összesen 10000 Ft-ért vettem.

### *Lesikló sí*



A síről általában mindenkinek ez jut az eszébe. A lécc szélesebb, rövidebb, nehezebb, fém éllel ellátott, újabban "piskóta" alakú (carving lécek), a hegye kevésbé kunkorodik. A bakancs merev műanyag, a léchez mereven rögzül, a sarok is rögzített. Egyetlen célra alkalmas (de arra nagyon): a kiépített pályákon való lesiklásra. Túrázásra a lesikló felszerelés alkalmatlan. (Mindazonáltal remek sport és erőnléti edzés, mindenkinek ajánlom figyelmébe!)

### *Telemark*

