



CZ skier codex

FREESKING 2

SNOWPARK MANUAL

Jiří Volák

FREESKIING 2.0

SNOWPARK MANUAL



Jiří Volák

FREESKING 20 SNOWPARK MANUAL



Grada Publishing

FREESKIING 2.0

SNOWPARK MANUAL

Jiří Volák

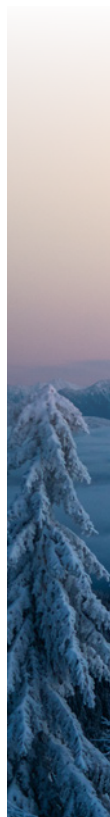
Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 8686. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Karolína Bendová
Návrh obálky a grafická úprava fotografií Jan Polách
Fotografie v knize Jiří Volák, pokud není uvedeno jinak
Fotografie na přední obálce Philipp Ruggli (rider Alex Benz, lokalita: Laax)

Počet stran 128
Druhé vydání, Praha 2023
Vytiskla TISKÁRNA V RÁJLI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-7053-1 (ePub)
ISBN 978-80-271-7052-4 (pdf)
ISBN 978-80-271-5015-1 (print)



Obsah

ÚVOD	7	JIBBING	85
HISTORIE FREESKIINGU	8	Terminologie jibbingu	86
Big mountain/freeride	8	Jib Trick Tipy	89
Freeski/newschool	11	ZÁVODY, ROZHODČÍ	93
Historie disciplíny na olympijských hrách	17	Filozofie rozhodování	93
ROZDĚLENÍ LYŽAŘSKÝCH DISCIPLÍN	21	Závody	94
Freeski/newschool	23	Rozhodčí	95
Freeride	30	Bodování	96
VYBAVENÍ	34	Kritéria hodnocení	97
Lyže – twintipy	34	LETNÍ TRÉNINK	99
Lyžařské boty	37	STREČINK	105
Vázání	37	SNOWPARK PRAVIDLA	111
Ostatní vybavení	39	PŘEHLED TOP SNOWPARKŮ	117
SNOWPARKY	43	ZÁVĚR	119
Rozcvička na kopci před jízdou	57	ZDROJE	124
TRIKY	59	AUTOR	125
Graby	60	PODĚKOVÁNÍ	127
Rotace	69		
Fáze triku	76		
Tvoření názvu triku	78		
Big air trick tipy	79		
Pyramida triků	82		





Martin Horák
Handplant Laax
Foto: Philipp Ruggli



1 ÚVOD

Právě jste otevřeli knihu o freeski lyžování, která volně navazuje na legendární výtisk z roku 2008. Za uplynulých 15 let se odehrálo ve světě freeskiingu nespočet zajímavých událostí, které se autor Jiří Volák snaží čtenářům přehledně shrnout a popsat. Freeskiing je nejmladší ze všech odvětví lyžování a dalo by se říci, že se nachází, především díky nedávnému zařazení mezi olympijské disciplíny, v období neustálého rozvoje. Každý olympijský cyklus posouvá hranice tohoto atraktivního sportu výrazně kupředu, přičemž se značně profesionalizuje a současně nabízí divákům nezapomenutelné chvíle při sledování triků na hranici lidských možností.

Autor publikace se pohybuje na freeski scéně v podstatě od jejího počátku a po celou tuto dobu se aktivně podílel na jejím rozvoji. Nasbírané zkušenosti za více než 20 let chceme tímto předat mladé nastupující generaci českých a slovenských freeskiery, ale na své si přijdou také nadšení amatéři, popřípadě začínající trenéři, kteří se chtějí v tomto odvětví lépe zorientovat.

Publikace o freeskiingu přiblíží čtenářům tento atraktivní sport pomocí rad a fotografií, jež vám ulehčí cestu k základním i složitějším trikům. Většina fotografií, které v knize naleznete, zobrazuje ty nejlepší freeskiery české i evropské scény. Freeski, to je originalita, styl, volnost, někdy bolest, mnohem častěji ale obrovská radost z čistě zvládnutého triku.

Nezáleží na tom, jestli trénujete v lokálním středisku, na malinkatém railu uprostřed města nebo v gigantické U-rampě. Tato moderní kniha by vám měla usnadnit cestu k radostem na lyžích se zvednutými patkami. Především si pamatujte, že freeskiery se nestáváte zvládnutím nějakého náročného triku nebo výhrou v závodě. Freeskiery nebo freeskiery z vás bude už ve chvíli, kdy zacvaknete lyžáky do lyží, vjedete do parku a pokusíte se o svůj první trik...

2 HISTORIE FREESKIINGU

Název FREESKIING by mohl naznačovat lyžování zdarma, což také v minulosti někteří parkoví lyžaři nejednou praktikovali. 😊 Nicméně tento sport vznikl spojením dvou slov, a to „free“ – volný, nevázaný, svobodný – a „skiing“ – lyžovat, lyžování. Tedy moderní nespoutaný styl lyžování.

Ve své podstatě se freeskiing nejvíce podobá snowboardingu. Právě snowboarding v mnoha směrech inspiroval freeskiing a v současné době je zachovaná dokonalá harmonie mezi těmito akčními disciplínami, kde neexistuje téměř žádná rivalita. Naopak se tyto dva sporty navzájem v mnohém ovlivňují. Vzniká celá řada přípravných kempů, kde v jednom snowparku trénují společně na stejných skocích jak snowboardisti, tak freeskieři. Vždyť přece také olympijské závody a mistrovství světa se jezdí na stejné trati.

Big mountain/freeride

Možná se někteří newschool lyžaři pozastaví nad tím, proč píšeme o freeridu v knížce určené „parkovým jezdčům“. Vysvětlení je jednoduché. Tyto dvě disciplíny byly hlavně v počátcích velmi úzce spojené a celá řada parkových jezdců využívá i v dnešní době volné chvíle k dovádění v čerstvě napadnutém sněhu. Již od počátků spojuje tyto dvě relativně rozdílné disciplíny pojem „backcountry freestyle“, což je vlastně přenesení parkových triků do prašanu.

Termín „freeskiing“ byl poprvé použit v roce 1988, kdy kanadský režisér akčních filmů Greg Stump natočil svůj první film s názvem „The Blizzard of Aahhh’s“. Ve stejném roce se díky výše uvedenému snímku zrodila freeskiingová revoluce.



Backflip

Robin Kaleta

Lokalita: Nový Zéland



Ve Stumpově filmu tehdy figurovala jména jako Glen Plake a Scot Schmidt, kteří byli průkopníky freeskiingu. Najednou zde existovala alternativa k alpskému stylu lyžování. V té době byl na vrcholu dnes už téměř mrtvý styl zvaný balet na lyžích.

Ve stejném období také vznikla disciplína „big mountain skiing“ neboli freeride. Vzhledem k tehdejšímu vnímání alpského lyžování se jednalo o něco převratného a ski magazíny v čele s legendárním periodikem Powder byly plné fotek těchto vyznavačů „extrémního“ sportu. Lyžařská střediska jako Squaw Valley, Jackson Hole, Whistler a Chamonix se najednou stala nejnavštěvovanějšími lokalitami mladých lyžařů toužících po nevhedních freeridových zážitcích. Na tento boom také začaly reagovat lyžařské firmy a ujaly se sponzoringu prvních jezdců – freeriderů.



V roce 1990 byl uspořádán první mezinárodní big mountain závod ve Valdez na Aljašce. Tento závod pojmenovaný „World Extreme Skiing Championship (WESC)“ vyhrál rodák z Jackson Hole Doug Coombs.

Nastupující popularita vytvořila z freeskiingu velice zajímavý artikl pro filmové společnosti. V roce 1993 vznikl film „Soul Session and Epic Impressions“, který odstartoval kariéru dnešní legendy tohoto sportu Setha Morrisona. Ve stejném období byl také natočen film „Aspen Extreme“ (v české distribuci přeložen jako „Osudný svah v Aspenu“), inspirovaný skutečnou událostí. Jedná se o příběh dvou kamarádů, TJ Burka a Dextera Ruteckyho, kteří odcestují z Detroitu do coloradského Aspenu, kde se snaží prosadit jako vynikající freeride lyžaři.

Dalším historickým mezníkem se stal rok 1994. Tehdy lyžařská společnost Völkl Skis představila svůj nový, rozšířený model lyže „Snowranger“, první speciální freeridové lyže. V následujících sezónách se přidávaly i ostatní značky a docházelo tak k významnému vývoji modelů. Lyžařský trh začal každoročně nabízet nové vylepšené lyže, které bylo díky jejich vlastnostem možné více a více uplatňovat právě ve volném terénu na prachovém sněhu. Jako pionýry českého moderního freeridingu můžeme jmenovat dvojici Jiří Lausecker a Robin Kaleta.



Freeski/newschool

Vznik freeski/newschool lyžování se datuje do roku 1997, kdy se objevují první lyže se zvednutou patkou. V době, kdy pětadvacetiletý ex-boulař Mike Dougals z Kanady (přezdíváný „godfather freeskiingu“) pracoval u národního týmu boulařů jako trenér mládeže, seznámil se s partou nadšených mladíků s obrovským potenciálem. Jmenovali se J. F. Cusson, J. P. Auclair a Vincent Dorion.

Tito průkopníci parkového lyžování byli později společně s Douglasem označováni jako „New Canadian Air Force“ (v současné freeski komunitě jsou známí také jako „pionýři freeskiingu“). Protože ztráceli motivaci v soutěžích se zastaralými a přísnými pravidly v boulích (omezený počet salt a vrutů, zákazy skoků přes hlavu apod.), začali právě tito čtyři psát historii freeski lyžování trénováním revolučních triků ve snowparcích, které byly tehdy určeny výhradně pro snowboardisty.

Už v létě roku 1996 natočil Douglas pilotní propagační video na lyžování ve snowparku s názvem „Air Carving“. S jeho pomocí se pokusil oslovit 9 hlavních

lyžařských firem, ale 7 z nich mu zavřelo dveře s odpovědí, že tento druh lyžování dnes známý jako freeski/newschool nemůže nikdy fungovat. Ve hře zůstaly pouze progresivní firmy Rossignol a Salomon, kterým se nápad naopak zalíbil. V únoru roku 1997 se pak na US Open v americkém Vailu objevil první model lyží se zvednutou patkou, pojmenovaný „1080“. To odstartovalo revoluci, která přinesla prudký rozvoj až do dnešního dne.



Postupem času si ostatní společnosti začaly být vědomy důležitosti tohoto segmentu trhu pro mladé lidi a spouštěly výrobu stále speciálnějších freestylových lyží. Netrvalo dlouho a na trhu se objevily subjekty vyrábějící čistě parkové (či freeridové) lyže. Příkladem mohou být značky jako Armada, Amplid, Line, Liberty, 4FRNT, Ninthward, Majesty, ON3P, Forestskis, Faction a další. Začaly vznikat první tovární týmy profesionálních jezdců zaměřené na rozvoj freeski lyžování jakožto samostatného lyžařského odvětví.

Stejně jako ostatní lyžařské disciplíny se ani freeski nevyhnulo určité diferenciaci, a tak vznikly i nové disciplíny, jako je big air, slopestyle, jibbing aj. V roce 1999 byl big air zařazen jako soutěžní disciplína na Winter X Games (vítěz J. F. Cusson, trik switch 720). Tím se freeskiing během velmi krátké doby zpopularizoval a byl každým rokem více a více sledován širokou veřejností.

V roce 2002 newschool styl zásadním způsobem ovlivnil vnímání freestyle disciplín. Na olympijských hrách v Salt Lake City v roce 2002 se Američan Johny Moseley přihlásil do závodu a předvedl trik, kterým šokoval celý svět. Do té doby se v boulicích nesměly skákat triky „přes hlavu“, hlava se tedy nesměla dostat níž než nohy. Ale Moseley obešel pravidla a skočil trik pojmenovaný podle názvosloví akrobatů 720 off axes (tedy 720 ve vodorovné pozici, freeskiery označovaný jako cork 720). I přesto, že skončil až na 4. místě, stal se Moseley symbolem i morálním vítězem těchto zimních her.

Ve své době hrál ve světě freeskiingu zásadní roli závod, který pořádal ve svém rodném středisku La Clusaz Francouz Candide Thovex. Originální akce „Candide Invitational“ předběhla dobu a proslula nejen gigantickými step-up skoky. Candide je dosud jediným freeskiérem, kterému se podařilo vyhrát všechny disciplíny X Games a současně také Freeride World Tour (big air 2000, U-rampa 2003, slopestyle 2007, FWT 2010). Tyto nesmazatelné úspěchy, stejně jako jeho legendární skok přes „Chad’s Gap“ v americkém Utahu, ho řadí na pozici jednoho z nejuniverzálnějších freeskiéřů historie. Vřele doporučujeme film „Few Words“, který mapuje bohatou kariéru tohoto skromného velikána.

Jedním z dalších zlomových momentů v historii freeskiingu, který jasně dokazuje nsvázanost pravidly, byl závod „Jon Olsson Invitational“, konaný v roce 2006 ve švédském Åre. Při tomto závodě se na gigantickém skoku začaly poprvé skákat kombinace dvojitých triků v jednom skoku. Právě Jon Olsson byl pokrokový freeskiér, který přinášel převratné triky jako například „Kangaroo Flip“ (double rodeo 900, se kterým se mu později podařilo vyhrát X Games). Ženský double na sebe nechal čekat ještě dlouhých 7 let – Lisa Zimmermann z Německa předvedla jako první na světě double cork 1260 v roce 2012.

Jelikož není tento sport svázán žádným omezením, logicky následovaly triple corky. Jako první se do něj pustil Američan Sammy Carlson, který odjel v roce 2010 switch triple 1260 (vzápětí ho následoval Bobby Brown s triple 1440 popředu). Abychom neopomenuli ženy, musíme zmínit Megan Oldham, která přepsala historii X Games v lednu 2023 tím, že na třetí pokus odjela identický trik jako Bobby Brown, tedy triple cork 1440 mute.

Autor knihy: Zdravím tě, Megan, to, co jsi dokázala, nemůžeme nechat v naší knize bez povšimnutí. Pokud na tebe můžu mít otázku, tak bych se zeptal, co jsi snídala před tím pokusem o triple na X Games a co tě k téhle myšlence přivedlo?

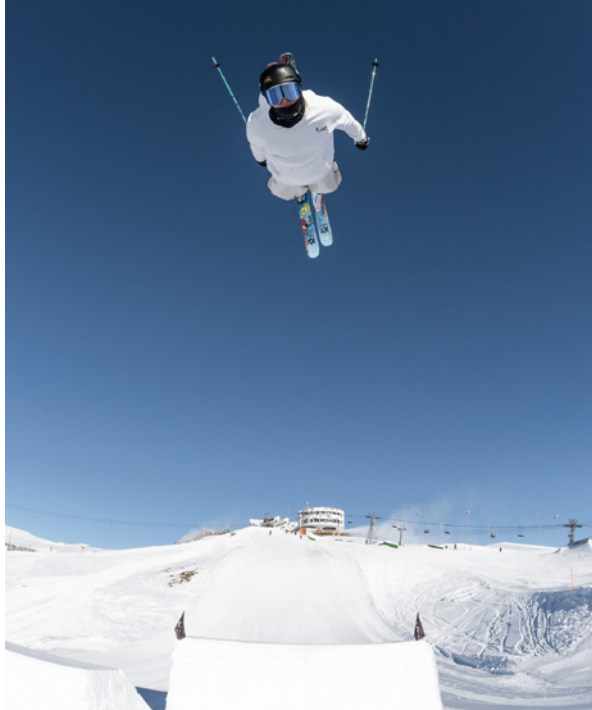
Meg: Upřímně si moc nepamatuju, co jsem měla k snídani, ale nejspíš to byla vydatná snídaně v hotelu od Monster Energy, která mi dala tu správnou sílu do toho jít. Myslím si, že snídaně je základ, proto jím většinou cereálie, vajíčka, croissant s nějakou dobrou marmeládou.

No a když se ptáš, jak jsem na to přišla, tak ti odpovím, že ta myšlenka byla v mojí hlavě téměř od začátku mojí kariéry. Chtěla jsem být první žena, které se to podaří. Pár měsíců před X Games jsem tenhle nápad konzultovala s koučem a shodli jsme se, že právě na X Games to bude ideální vyzkoušet. Vyrázila jsem do Austrálie, kde jsem tvrdě trénovala do airbagu. Při tom závodě jsem se cítila skvěle a věděla, že to dokážu! Jsem na sebe pyšná, že se mi to podařilo. 😊



Zuzana Stromková
Foto: Martin Bernard

Další očekávaný krok v historii byl bezesporu quad cork, neboli 4krát vyosený trik během jednoho skoku. Největší mentální sílu na něj našel Švýcar Andri Ragetti, který odjel v roce 2018 jako první quad cork 1800. Upřímně bychom si na něj také vsadili, už kvůli jeho zarputilosti, tvrdé práci, ale především vůli být nejlepší.



Andri Ragettli
Foto: Gian Ragettli

Autor knihy: Ahoj Andri, musím smeknout před tvým výkonem, je to nepopsatelné. Můžeš prosím pro naši knihu shrnout, co se člověku honí hlavou, když se pustí do triku s názvem quad cork? (Představte si, že jedete na gigantický skok rychlostí tak 80–90 km/h, letíte 40 m do dálky, během letu se 4krát za sebou dostanete do vodorovné pozice a 5krát se otočíte okolo svislé osy těla.)

Andri Ragettli: Díky za optání Jirko, myslím si, že je super, že ses pustil do takové knihy, kde vypíchněš všechny důležité momenty našeho sportu. Byl jsem tehdy přirozeně dost nervózní před tím prvním pokusem, protože nebylo jasné, jestli na tom skoku vůbec 4 salta zvládnou. Dost jsem si to v hlavě představoval a byl si v ten moment naprosto jistý, že přistanu na nohy. Ta síla okamžiku byla elektrizující. Tomu pocitu, kdy jsem to dokázal, se jen tak nic nevyrovná!!! Být první na světě, kdo něco takového odjel na sněhu, je opravdu speciální.

Tento nesmírně náročný trik skočil Andri na závodě „Audi Nines“ (ve svých počátcích ho pojmenoval tvůrce Nico Zacek „Nine Knights“). Jedná se o závod, nebo spíše o foto/video shooting, na kterém se hranice tohoto sportu téměř každý rok posouvají k limitům lidských možností.

Kupříkladu kontroverzní, neoficiální rekord v Quarterpipe, stanovil na Audi Nines Sölden v roce 2019 David Wise, který vyletěl do vesmírné výšky 11,7 m nad hranu odrazu (ovšem pro spoustu lidí, což potvrdil i sám Wise, nepřekonal do té doby legendární let Simona Dumonta do výšky 10,67 m z roku 2008, protože

Wise se fakticky nevrátil do stejného rádia jako na odrazu). Když se zamyslíme nad faktem, jak velký pokrok učinil tento progresivní sport za posledních 10 let, je jen otázkou, kam až se ve svém vývoji dostane v dalších letech.

Významná jména českého freeskiingu, která psala historii tohoto sportu:

Průkopníci: Jirka Lausecker, Robin Kaleta, Tom Guziur, Martin Horák, Roman Heczko, David Egydy, Maty Vránek, Jirka Štíva, Lukin Mikula, Mečo.

2. generace: Roman Dalecký, Josef Kalenský, Robin Holub, Ondra Beneš, Filip Taraba.

3. generace: Šimon Bartík, Marek Skála, Dan Hanka, Vojta Břeský, Štěpán Hudeček. Právě posledně jmenovaný je aktivním účastníkem světových pohárů a velkou českou nadějí pro olympijské hry 2026 v italském Livignu.

Backflip

Marek Skála

Lokalita: Deštné

Foto: Martin Bernard



Historie disciplíny na olympijských hrách

V roce 2014 se freeskiing poprvé představil jako plnohodnotná disciplína na olympijských hrách, a to konkrétně v ruském Soči. Hned od prvních dnů měly tyto disciplíny obrovský úspěch a velkou diváckou sledovanost.

Z našeho pohledu a se zkušenostmi komentátora i trenéra je dobře, že se freeskiing zařadil do olympijské rodiny, ale najdou se mnozí, kteří jsou striktně proti. Dříve to byl sport kamarádský, uvolněný, originální, přičemž právě tato nespoutanost pravidly mnohým imponovala. Oproti tomu po olympijské premiéře se výrazně zprofesionalizoval, čímž kus své krásy a svobody ztratil. Současně ale tato profesionalita přináší dechberoucí výkony na hranici lidských možností. Ať už to vidíte tak, či onak, myslíme si, že je velice důležitá jedna věc... Jak říká uznávaný rozhodčí a dříve aktivní jezdec Steel Spence: „**Musíme udržet FREE ve Freeskiingu.**“

SOČI 2014 – Rusko

Slopestyle

Muži 1. Joss Christensen (USA), 2. Gus Kenworthy (USA), 3. Nick Goepper (USA)
Dosud jediný a tudíž legendární český olympionik **Marek Skála** skončil na **26. místě**.

Ženy 1. Dara Howell (CAN), 2. Devin Logan (USA), 3. Kim Lamarre (CAN)

Kniha je určena také slovenským čtenářům, proto musíme zmínit 2 talentované slovenské závodnice, a to **Natálku Šlepeckou (18. místo)** a také **Zuzku Stromkovou (20. místo)**, které si svou účast rozhodně zasloužily.

U-rampa

Muži 1. David Wise (USA), 2. Mike Riddle (CAN), 3. Kevin Rolland (FRA)

Ženy 1. Maddie Bowman (USA), 2. Marie Martinod (FRA), 3. Ayana Onozuka (JAP)

JOSS CHRISTENSEN

Autor knihy: Ahoj Jossi, můžeš prosím pro naši knihu krátce shrnout svůj úspěch v Soči 2014 a jak to změnilo tvůj život?

Joss: Ahoj Jirko, no ta výhra byla hodně divoká! 😊 Vidím to jako dnes. Bylo to prostě neuvěřitelné, hlavně proto, že to byla první olympiáda pro freeski a všechno bylo zcela nové a neokoukané. Vůbec jsem to nečekal, už proto, že jsem místo v americkém týmu získal na poslední chvíli na úkor Toma Wallische. Moje výhra byla obrovské překvapení pro všechny a já se cítil úžasně. Popsal bych to jako jeden z těch nejlepších dnů mého života, kdy všechno fungovalo dokonale. Dokonce jsem se tam při tréninku před závodem naučil switch triple 1260, což mi nakonec vyneslo nečekaně zlato. No a když se ptáš, jak to změnilo můj život, tak bych řekl, že dost zásadně. V té době jsem neměl moc peněz a trápil se trochu se sponzory. Uvažoval jsem, jestli se vrátit do školy, nebo si začít hledat práci. Po tom, co jsem vyhrál, se mi najednou nabízela spousta zajímavých příležitostí. Dost času jsem trávil s různými médii, galavečery, TV, rozhovory, což mne tolik nebavilo, ale je to prostě úděl toho, když vyhraješ olympijské hry. Já jsem chtěl hlavně lyžovat, což mě nejvíc naplňovalo a baví dodnes. Toto vítězství mi dovolilo mít v lyžování o moc více svobody a nemuset další roky objíždět tolik závodů. Na druhou stranu se tím zastavil můj progres. Posléze jsme založili s kamarády „game of SLVSH“ což mělo hodně velký úspěch hlavně díky sponzorům, které jsem získal po vítězství v Soči 2014.

PCHJONGČCHANG 2018 – Jižní Korea

Slopestyle

Muži 1. Øystein Bråten (NOR), 2. Nick Goepper (USA), 3. Alex B.-Marchand (CAN)

Ženy 1. Sarah Hoefflin (SUI), 2. Mathilde Gremaud (SUI), 3. Isabel Atkin (GBR)

U-rampa

Muži 1. David Wise (USA), 2. Alex Ferreira (USA), 3. Nico Porteous (NZL)

Ženy 1. Cassie Sharpe (CAN), 2. Marie Martinod (FRA), 3. Brita Sigourney (USA)

ØYSTEIN BRATEN

Autor knihy: Ahoj Øysteine, jak vzpomínáš na svůj životní závod v roce 2018? Vyhrát olympijské hry je jistě silný zážitek, ale proč jsi přestal záhy poté se závoděním?

Øystein: Byla to pro mne velká zkušenost. Před tím závodem jsem hodně přemýšlel, jaké triky bych měl udělat, abych zaujal rozhodčí. Volil jsem technickou jízdou s prvky kreativity, protože ta trať byla nesmírně zajímavá a tyto možnosti

