



RANGER SURVIVAL CLUB  
MATERIAŁY SZKOLENIOWE

## PODSTAWY WYKORZYSTANIA NART BIEGOWYCH

Narty biegowe są chyba jednym z najstarszych wynalazków związanych z aktywnością człowieka w zimie. Narty biegowe znajdują obecnie zastosowanie na dwa sposoby:

**sportowy**, polegający na bieganiu po przygotowanych trasach. Jest to wspaniała zabawa i świetny trening wzmacniający i hartujący organizm. Dobrze przygotowana trasa pozwala na rozwinięcie sporej prędkości, porównywalnej z jazdą na rowerze. A już taki biathlon, czyli jeżdżenie i strzelanie to coś, do czego śmieje się serce każdego survivalisty (niestety możliwości uprawiania biathlonu amatorsko, czyli poza klubem sportowym są znikome). W ogóle do uprawiania sportowego narciarstwa biegowego w Polsce pewnym utrudnieniem jest mała ilość przygotowanych tras - ja korzystam i polecam Jakuszyce w Górach Izerskich.

**turystyczny**, w którym użycie nart biegowych umożliwia przebycie terenów praktycznie niedostępnych dla wędrowca spieszzonego (głęboki śnieg, zasy). Tutaj już nie da się biegać - tak naprawdę człowiek czasem ledwo przestawia nogi, ale jednak jakoś przesuwa się do przodu. Pamiętam, że kiedyś chcąc zrobić sobie krótki popas zdjąłem plecak i po bardzo starannym udeptaniu kawałka śniegu odpiąłem narty i szedłem z nich, żeby usiąść i coś zjeść. Natychmiast zapadłem się po szyję w puszystej zaspie i przez następnych kilkanaście minut próbowałem się wygrzebać. Udało się dopiero wtedy, gdy wczółgałem się na narty i jakoś na nich stanąłem. Od tej pory aż do noclegu nie odpiąłem już nart.



*Na nartach biegowych można jeździć tak po przygotowanych trasach...*

Pomimo dużej popularności nart typu ski-tour (biegowo-zjazdowych), klasyczne biegówki ciągle są atrakcyjnym sprzętem dla survivalisty. Dzieje się tak przede wszystkim dzięki ich niskiej cenie. Używane narty biegowe można kupić już za 30-40 zł, a kijki już za 10 zł! (ceny z lutego 2000 r. z wrocławskiej giełdy „Na Niskich Łąkach”). Trochę droższe, ale ciągle tanie są narty na giełdach narciarskich, tanio można je kupić w Niemczech i Czechach. Mając tanie narty nie przejmujesz się za bardzo, że je połamiesz. Możesz nawet zdecydować się - w razie konieczności - pozostawić je w lesie zagrzebane w śniegu i wrócić po nie później. Raczej nie zrobisz tego ze ski-tourami za trzy tysiące.

W skład narciarskiego zestawu biegowego wchodzi narty, wiązania i buty, kijki.

Narty, wiązania i buty to jeden system. Inaczej mówiąc - jeśli do nart masz przymocowany określony typ wiązania, to będą do nich pasowały tylko buty tego samego typu. Na rynku dostępnych jest wiele systemów wiązań. Najbardziej rozpowszechnione są systemy NORDIC 75 i NORDIC 55. Ja używam Nordic 75 i jestem z nich zadowolony. Plusem tego systemu jest to, że wiązanie trzyma czub buta na szerokości 75 mm, co bardzo stabilizuje stopę pozwalając nawet delikatnie skręcać lub płużyć w zjeździe, a ponadto jest bardzo wygodne w wędrowce off-road. Natomiast inne typy wiązań, trzymające czub buta bardzo wąsko (lub nawet w jednym punkcie) sprawdzają się lepiej w szybkiej jeździe sportowej). W każdym razie, kupując nietypowe wiązania zastanów się, czy bez problemu dokupisz do nich buty.

Narty mogą być drewniane (np. ciągle dostępne na rynku rosyjskie TISY albo z tworzyw sztucznych. Narty drewniane trzeba smarować, a to jest całe ogromne [przedsiewzięcie](#). Narty z tworzyw sztucznych typu "No waxing" nie potrzebują smarowania, co nie znaczy niestety, że śnieg się do nich nigdy nie lepi. Spody nart są najczęściej wykończone na wzór dachówki, rybiej łuski albo skóry węża, co zapobiega cofaniu się nart podczas marszu. Niektóre typy nart (Atomic) mają na stałe zamontowane foki - paski sztucznej szczeciny włosem ułożonym od przodu do tyłu.

Kupując narty trzeba wybrać odpowiednią do wzrostu długość. Tradycyjnie stosuje się następującą metodę: należy stanąć wyprostowany z uniesioną pionowo do góry ręką. Narty prawidłowej długości ustawione pionowo tuż przy boku powinny sięgać czubem do zagłębienia dłoni. Natomiast kijek ustawiony w taki sam sposób powinien sięgać pod pachę. Pewnym ułatwieniem w pomiarach może być ta tabela:

Wzrost w cm	Długość nart w cm	Długość kijków w cm
<b>KOBIETY</b>		
145	185	110
150	185	115
155	190	120
160	190	125
165	195	130
170	200	135
175	205	140
<b>MĘŻCZYŹNI</b>		
155	195	120
160	200	125
165	205	130
170	210	135
175	210	140
180	210	145
185	215	150
190	220	155
Tabela jest ze starej książki, kiedy ludzie nie byli jeszcze tacy wyrosnięci jak teraz. Dlatego jeśli jesteś wyższy (wyższa), stosuj narty i kijki o odpowiednio zwiększonej długości.		

krótsze -takie, które pozwolą swobodnie manewrować w terenie zalesionym. Idealnie, jeśli długość narty daje możliwość przestawiania nogi, gdy z jakis powodów (zaspas, upadek, krzaki) narty i nogi poplączą się na supeł - bez konieczności ich odpinania. Ja np. mając 180 cm wzrostu używam nart o długości 185 cm (zamiast przepisowych 210 cm). Natomiast na długości kijków nie ma co oszczędzać - kijek o prawidłowej długości pozwala na dobre odepchnięcie się i dzięki temu wydłużenie kroku przy mniejszym zmęczeniu.

Buty powinny być w miarę możliwości skórzane i sięgające za kostkę (często spotyka się w sprzedaży niskie buty sportowe o wyglądzie butów do joggingu). Dostyć dobre buty - ale niestety ze sztucznej skóry, przez co są „zimne” i pękają - produkuje czeska firma „Botas”. Można je kupić w sklepach sportowych w Czechach. Wybierając się na narciarską wycieczkę w teren (szczególnie dłuższą, kilkudniową) trzeba pamiętać, że w butach od nart chodzi się niewygodnie. Dlatego warto zabrać ze sobą „normalne” buty. W razie awarii sprzętu lub nagłego pogorszenia się warunków śniegowych (gwałtowna odwilż, szczególnie na początku i końcu zimy, kiedy śniegu w ogóle jest mało) musisz być przygotowany na skończenie trasy pieszo. Dlatego ja zabieram do plecaka moje podstawowe buty "Borelae". Takie buty dużo jednak ważą, dlatego można zaryzykować i zabrać jak najlżejsze buty. Dobrym rozwiązaniem są tzw. śniegowce - wysokie, lekkie, ocieplane, w miarę nieprzemakalne i dosyć tanie, szczególnie jeśli kupisz ja na promocji w supermarkecie.

Kijki najlepiej wybrać włókna szklanego, są lekkie i giętkie.



...jak i off-road

Sporym problemem w warunkach polowych może być awaria sprzętu. Najczęstsze problemy to:

**złamanie narty** - praktycznie trudno temu zaradzić, można jednak zamontować listwę lub mocny kij po wierzchniej stronie narty i próbować jakoś człapać; najlepiej zrobić to mocną taśmą samoprzylepną na tkaninie ripstop (na zimowe wycieczki zabierz całą rolkę takiej taśmy - przyda się w reperacji sprzętu, zalepieniu rozdarć w ubraniu czy poszyciu namiotu); jednak tak prowizorycznie naprawiona narta może posłużyć jedynie do ewakuacji

**złamanie kijka** - dobierz odpowiedni patyk, włóż go do środka kijka, złóż kijek w całość i oklej go mocno taśmą  
**wypadnięcie, zagubienie lub pęknięcie blaszki trzymającej czub buta** - zdarzyło mi się to kiedyś w Sudetach, jak na złość w nocy i pośrodku trasy - blaszka brzęknęła, strzeliła i tyle ją widziałem; śniegu było wtedy około dwóch metrów, na dodatek świeżego puchu i mars bez nart był niemożliwy; przywiązałem jakoś but do narty trokiem od plecaka i ruszyłem dalej; dalszą część nocy wspominam jako koszmar- narta bez przerwy przekręcała się czubem do dołu, co chwilę przewracałem się i dosłownie tonąłem w zaspach; kiedy wreszcie dotarłem do odśnieżonej drogi, miałem ochotę całować asfalt; od tej pory przywiązuję blaszki do reszty wiązania i staram się zabierać jedną zapasową

Jeśli nigdy nie jeździłeś na biegówkach, zacznij od prostej jednodniowej wycieczki, najlepiej po przygotowanej trasie. Staraj się opanować technikę - najpierw stylu klasycznego, później łyżwowego. Następnie możesz spróbować dłuższej trasy, a później wybrać się na kilkudniową wyprawę off-road.

Narty są wygodnym sposobem pokonywania przestrzeni, ponieważ jechać niemal na azymut, nie przejmując się terenem - po wierzchu młodników, krzaków i kamieni, czyli w terenie niedostępnym latem. Uważaj jednak na stromizny i starsze gęste młodniki - pod gałęziami młodych świerków mogą być puste "kieszenie" wypełnione powietrzem. Wpadnięcie do takiej dziury może skończyć się złamaniem narty albo co gorsza nogi (wpadłem w taką

kiedyś i wyłaziłem chyba ze dwadzieścia minut; w tym czasie zdążyłem nieźle zmarznąć). Uważaj także przekraczając strumienie - możesz wpaść do wody i się przemoczyć.

Orientacyjna tabela stosowania smarów biegowych  
rodzaj śniegu



Objaśnienie tabeli:

W tabeli zanaczono, jak zmienia się smarowanie w zależności od temperatury oraz rodzaju śniegu (śnieg zsiadły to taki, który leżyco najmniej 30 godzin, śnieg stary to śnieg na granicy firnu czy lodu)

## MILITARNE ASPEKTY WYKORZYSTANIA NART BIEGOWYCH

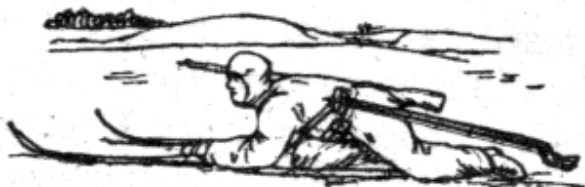
W zasadzie militarne wykorzystanie nart biegowych zbliżone jest do ich turystycznego użytkowania. Konieczne jest jedynie zapoznanie się z technikami poruszania się skokami, czołgania się, oraz prowadzenia ognia i rzucania granatów ręcznych. Ważne będzie również maskowanie pozostawionych śladów.

### Poruszanie się skokami

Przyjęta technika zależy od pokrywy śnieżnej. Jeżeli śnieg jest twardy (typu gips) właściwe będzie odpięcie nart i poruszanie się bez nich. Narty należy pozostawić, jeśli pozwala na to zadanie (to znaczy przewiduje ono powrót w to samo miejsce). W przeciwnym razie biegnąc trzymamy narty i kijki w jednej ręce, zaś broń w drugiej. Jeżeli natomiast śnieg jest głęboki i miękki trzeba poruszać się następująco - leżąc skulić się przykurczając nogi ręce - pamiętając o tym aby narty nie były skrzyżowane zaś ich czuby rozchylały się, w jednej ręce trzymając kijki a w drugiej broń po czym poderwać się wykorzystując kijki, szybkim sprintem przebiec wymagany odcinek i paść na śnieg, rozstawiając narty na boki.

## Czołganie na nartach

Tu też czołgać można się na dwa sposoby. Nie ma co się rozpisywać, najlepiej pokaże to rysunek:



*Marsz na czworakach z wykorzystaniem nart - przewieś kijki w dogodny sposób (np. zaczepiając o pas lub oporządzenie), oprzyj przedramiona na nartach chwytając dłońmi za wiązania a następnie oprzyj gołonie na tylnej części nart; w tej pozycji przemieszczaj się do przodu przesuwając naprzemian lewą i prawą nartę (cofaniu się narty zapobiegaj czubem buta); w płytszym śniegu możesz opierać kolana bezpośrednio o śnieg*



*Czołganie się - w zasadzie nie różni się od czołgania po ziemi, jednakże ciężar ciała oprzyj o narty i kijki (żeby ich nie pogubić zaczep kijki kółkami na czubach nart)*



*Najbardziej "techniczny" sposób czołgania się na nartach; jego wadą może być trudność w szybkim powrocie do normalnej jazdy; złóż narty razem, przełóż pętle nadgarstkowe przez nart a następnie załóż kółka na czuby nart w ten sposób, aby kijki skrzyżowały się; połóż się na tej konstrukcji i odpychając rękoma przesuwasz do przodu*

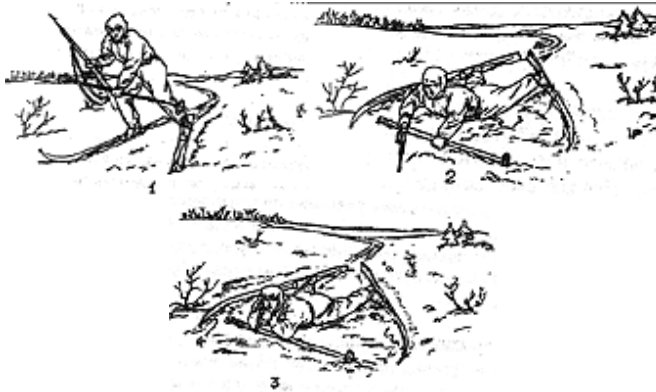
## Prowadzenie ognia

Z prowadzeniem ognia związany jest sposób przenoszenia broni. Zależy on od specyfiki zadania, a więc głównie od tego, czy poruszamy się w styczności z nieprzyjacielem. Ponieważ jadąc na nartach strzelec ma zajęte obie ręce (pracując kijkami), konieczne jest użycie pasów nośnych. Trzeba pamiętać, żeby broń umocowana była statecznie a jednocześnie pozwalała na jej w miarę szybkie użycie.

Poniższe ilustracje dotyczą prowadzenia ognia z pozycji klęcząc i leżąc. Strzelając z pozycji stojącej pamiętaj o pewnym oparciu - narty ślizgają się bardziej niż podeszwy.



*Pozycja strzelecka leżąc bez nart - wykorzystaj narty jako podpórę przeciwdziałającą zapadaniu się ich w śnieg,; pamiętaj, aby ustawić narty tak, żeby nie zjeżdżały podczas strzelania*



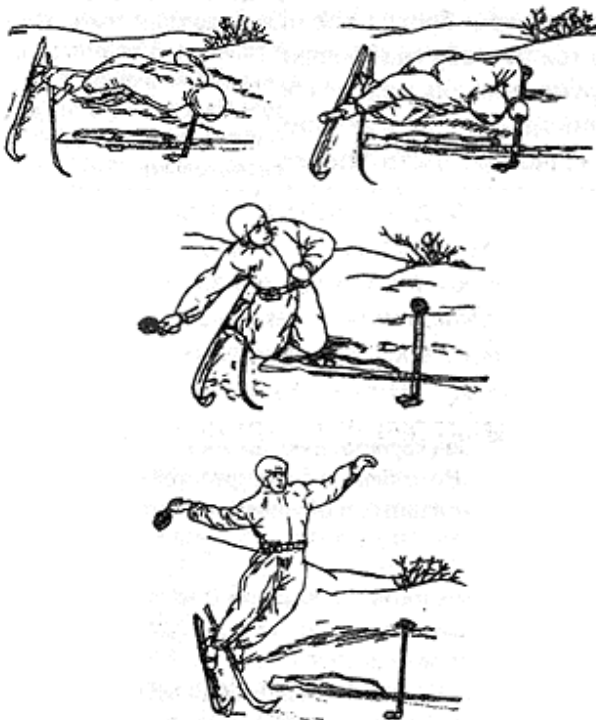
*Przyjmowanie pozycji strzelckiej leżąc z nartami - w zasadzie nie potrzeba komentarza*



*Trzy sposoby strzelania kłęcząc - wybierz odpowiedni dla rodzaju śniegu. Pamiętaj też, że przy strzelaniu z pozycji kłęczącej można wykorzystać kijki narciarskie jako podpórę (improvizowany dwójnóg) do broni. Trzeba je skrzyżować i połączyć górą pętlami na nadgarstki.*

### **Rzucanie granatów**

Rzucanie granatów z pozycji stojącej czy kłęczącej w zasadzie nie różnią się od normalnych. Specyficzna jest jedynie technika rzucania z pozycji leżącej:



*Leżąc przygotuj granat; przykurcz nogi i opierając się ręką bez granatu na położonych na śniegu kijkach podnieś się do przykłąku, po czym wstań dynamicznie robiąc jednocześnie zamach i rzuć granatem natychmiast opadając z powrotem do leżenia*

### **Zacieranie śladów**

Ślad narciarza jest łatwy do odróżnienia i natychmiast identyfikowalny. Co więcej układanie się śladów po „kółkach” kijków wskazuje kierunek marszu. Niestety narciarz pozostawia za sobą zawsze ciągłą linię śladów i praktycznie nie ma sposobu aby tego uniknąć. Trzeba pamiętać, aby grupa maszerowała zawsze po swoich śladach (w ten sposób unika się dekonspiracji liczebności oddziału). Można spróbować zatrzeć ślady poprzez ciągnięcie za ostatnim z grupy gęstej gałęzi albo obciążonego kawałka tkaniny. Sposób ten nie jest jednak rozwiązaniem wszystkich problemów: po pierwsze - gałąź czy szmata zaciera wprawdzie ślad nart, ale pozostawia własny ślad i to dosyć szeroki i głęboki; po drugie - w głębokim i mokrym śniegu całkowite zatarcie śladu nart może okazać się niemożliwe. Takie zacieranie może się sprawdzić przy opadach śniegu, silnym wietrze i sprzyjającym typie pokrywy śnieżnej. Trzeba pamiętać, że wleczenie za sobą „wycieraczki” jest ciężką pracą, dlatego grupa powinna w miarę możliwości odciążyć ostatniego w szyku z części ekwipunku, ewentualnie często go zmieniać.

*Informacje dotyczące wojskowych technik narciarskich zaczerpnąłem ze źródeł radzieckich i rosyjskich; jeśli ktoś dysponuje instrukcjami US Army lub kanadyjskimi, proszę o kontakt.*