

Jeśli bardziej od ratrakowanych tras ciągnie was bezkres śnieżnych pól i lasów, to znak, że czas na kolejny stopień biegówkowej przygody.

BACKCOUNTRY WYJDZ POZA TRASĘ

TEKST: Łucja Łukaszczyk

Choć na biegówkach można wędrować wszędzie, jest to najprostszy sposób, by się do nich zniechęcić. Pół biedy, jeśli pierwsze wycieczki odbywają się po mazowieckich równinach. Gdy jednak na wąskich biegówkach przyjdzie wam wędrować po górzystym terenie, może to być dość ekstremalne doświadczenie. Szczególnie w niesprzyjających warunkach. Wystarczy jednak biegówki zamienić na backcountry, by zakochać się bez pamięci w wyprawach poza szlakiem. I zafundować sobie świetny trening siłowy w terenie.

GDZIE NA BACKCOUNTRY?

Forester, Highlander, Offtrack, Discovery, Adventure – nazwy nart mówią same za siebie. Na backcountry przede wszystkim chodzi się po lasach i wędruje po górach, czyli tam, gdzie narty śladowe już nie dają rady. Doskonale sprawdzają się w Górcach, Karkonoszach i w niższych rejonach Tatr. A nawet w Puszczy Białowieskiej, o czym opowiada w swoim „Przewodniku prawdziwych tropicieli” Adam Wajrak. Element przygodowy niezmiennie zapewnia pogoda. Na tej samej trasie śnieg raz idealnie trzyma, innym razem jest śliski i podejście czy zjazd stanowią nie lada wyzwanie. Wreszcie przy wędrowaniu na przełaj trzeba umieć orientować się w terenie. Niby nic trudnego, ale gdy przychodzi biała mgła, na

białym śniegu kompas może być przydatny. No i zjazdy. Serce szybciej bije, gdy jest tak wąsko, że nie można zrobić pługu, a stromy szlak niebezpiecznie wiję się między drzewami.

JUŻ NIE BIEGÓWKI, JESZCZE NIE SKITURY

Narty backcountry są szersze i cięższe od biegówek, dzięki czemu są zdecydowanie stabilniejsze. W terenie nie ma w końcu torów do klasyka, które trzymają nartę prosto. Stalowe krawędzie bardzo przydają się podczas zjazdów, a dłuższa łuska (karbowana struktura od spodu narty) lepiej niż w biegówkach czy nartach śladowych trzyma na podej-

(np. Kasprowy Wierch). Nie wystarczy wejść, trzeba jeszcze zjechać. A z wolną piętą nie jest to takie łatwe, choć backcountrowe buty są masywniejsze niż biegówkowe, a przede wszystkim dobrze trzymają kostkę, co docenicie już na płaskim terenie.

NARTY, NA KTÓRYCH SIĘ CHODZI

Na nartach backcountry się nie biega, lecz chodzi. Co nie znaczy, że nie można na nich zrobić dobrego, siłowo-wytrzymałościowego treningu. Torowanie, czyli przecieranie śladu w kopnym śniegu, czy długie podchodzenie pod górę świetnie wzmacniają wszystkie

MARZEC TO NAJLEPSZY CZAS NA BACKCOUNTRY. NA WIELU NARCIARSKICH TRASACH BIEGOWYCH ŚNIEG JUŻ SIĘ TOPI, A W GÓRACH JEST GO WCIĄŻ SPORO, CHOĆ ZA DUŻO NA BIEGANIE BEZ NART.

ściu, zapobiegając cofaniu się narty. Jest to szczególnie ważne, gdy trasa wiedzie wąskim przesmykiem i nie można podchodzić jodełką (narty w pozycji „V”, jak u skoczków). Narty są też mniej lub bardziej taliowane, co czyni je bardziej skrętnymi. Gdy podklei się od spodu foki (nylonowy lub moherowy pas, którego włoski nie pozwalają narcie cofać się nawet na dużej stromiznie), można wejść na nich na prawie każdą górę

mięśnie nóg potrzebne w biegach górskich. Wycieczka backcountrowa trwa z reguły dłużej niż trening na biegówkach, jest też bardziej intensywna, bo – w przeciwieństwie do biegówek – na zjazdach nie można z reguły odpocząć. Co więcej, najlepiej chodzi się tam, gdzie... dobrze biega się po zimie, bez nart. Tyle że nawet najnudniejsze w lecie trasy, przykryte śniegiem, stają się emocjonujące. I piękne. Po prostu. ●

Fot.: Piotr Manowiecki