

A B C



CENA 6^o — DIN



ZA SMUČARJE
PRISTNI TIROLSKI LODEN
GABARDIN ZA DAME

NEPREMOČLJIVE TRAMINE ZA DEŽNE JOPIČE

VOLNE NE FLANELE
ZA TELOVNIKE

PRISTNI TURING ZA SRAJCE IN BLUZE

A.&E. SKABERNÉ



SMUCARSKI ABC

JOŽE KODRAN

Za obnovo
Univerzitetne biblioteke

Vse pravice pridržane
v Ljubljani

podaril

Radko ay ee

dne 8 / 194

LJUBLJANA 1933
SAMOZALOŽBA

Tiskarna »Slovenija« v Ljubljani
Predstavnik A. Kolman

Parna pekarna in slaščičarna

Dolinar Franc, Ljubljana

Poljanska cesta 19, Pred Škofijo

Marcipan za desert — Zdravilni kruh — Vsak dan
trikrat sveže pecivo

Na londonski svetovni razstavi je bila tvrdka odli-
kovana z Grand Prix zlato kolajno in diplomo

Dr. A. Kanski, Zalog

Kemična tovarna - Kemikalije - Ureditev laboratorijev

Ravnateljstvo:

Ljubljana, Krekov trg 7, Telefon interurban 2088

Kmetska posojilnica ljubljske okolice r. z. z o. z. v Ljubljani

Najstarejši slovenski denarni zavod
v Ljubljani, ustanovljen leta 1881.

Hranilnih vlog
nad 220 milijonov dinarjev

Najkulantnejša obrestna mera

Ljubljana, Tyrševa 18 — Telefon 2065, 3113

Smučarjeva oprema

Oprema je eden najvažnejših faktorjev, ki so potrebni smučarju, da se nauči in dobro izpopolni v smučanju.

Smuči, obleka in čevlji morajo biti čim boljše kvalitete, da ne delajo že ti elementarni deli človeku preglavic pri učenju. Neredko se zgodi, da je baš oprema kriva, da marsikdo izgubi veselje do smučanja.

Zato navedimo tu par najvažnejših nasvetov, ki so nujni pri nabavi opreme.

Smuči.

Smuči se izdelujejo iz lesa, ki je elastičen in obenem odporen: jesenovine, akacijevine in hickoryja.

Najbolj priporočljive so za začetnika jesenove smuči, ker so najcenejše; kajti baš začetnik polomi (če je dosti pogumen) največ »dilec«.

Kvalitativno najboljše smuči so pa vsekakor hickoryjeve, ker je les prožen, kompakten in najodpornejši. Obrabijo se lepo enakomerno in se ne izvežijo, kot se to zgodi posebno pri slabo negovanih jesenovih smučeh.

Kakšne naj bodo smuči? Pri izbiri se je treba ravnati na kakovost lesa in obliko. Letine (žile) naj teko vzporedno z robom in je najboljše, če so bolj razmaknjene (enakomerno) med seboj. Les ne sme biti grčav.

Dolžina se ravna po smučarjevi teži. Čim težji je človek, tem daljše morajo biti smuči. Vedno je boljše, če so daljše kot krajše.

Za vežbalne in terenske smuči je najbolj prikladna širina: v sredini 8 cm, na krivini 10 cm in na koncu 9 cm. Če rabimo 1 cm širše smuči, morajo biti 5 cm krajše in obratno.

Robovi naj bodo ostri. Dobro je, če so na istih vdeleni kovinasti robovi (ali iz fibroida), kar poleg drugega tudi preprečuje obrabljanje. Najboljše so smuči s hrbtom (grebenom), ker se ne more na njih nabirati sneg, so razmeroma lažje in prav tako odporne.

Krivine ne smejo biti preveč ukrivljene, ker bi to povzročalo preveč upora.

Kadar smuči nimamo na nogah, morajo biti napete, da obdrže pravilno ukrivljenost. V to svrho jih moramo zvezati pri krivinah in koncu ter jih napeti s primerno zagozdo. Ko jih razvežemo, morajo biti v sredini pod stopali do 5 cm medsebojno razpete. Tako jih je treba preko leta tudi shraniti.

Smuči je treba negovati. Še predno montiramo stremena, jih moramo impregnirati, to se

pravi, prepojitii ploskev, po kateri smuči drse, s sredstvom, ki ne vpija vode. S tem preprečimo lepljenje snega na drsalno ploskev, kar povzroča smučarju največ gorja.

Poznamo več načinov impregniranja. Najenostavnejše je prepojenje z lanenim oljem. Smuči položimo vodoravno z drsalno ploskvijo navzgor in mažemo vroče olje s čopičem po ploskvah, dokler ga les vpija. To ponovimo večkrat v presledkih po par dni. Pred vsakim ponovnim mazanjem pa moramo očistiti staro posušeno olje s steklenastim papirjem.

Zelo priporočljivo je impregnirati s fabrikatom »Tento«. Očiščene, suhe smuči namažemo popolnoma tenko s tem oljem (hladnim). Tako namazane položimo na sonce, ki mažo enakomerno segreva po celi ploskvi. Čim les vpije olje, namažemo ponovno. To ponavljamo pogosto, tako da so smuči precej globoko prepojene z oljem. Sneg se na take smuči ne bo nikoli prijemal. Seveda moramo na ta način impregnirati le pred ali pa po sezoni (poleti).

Stremena.

Najbolj prikladna stremena za vežbalne in terenske smuči so model Seidel in iz njega izhajajoči izboljšani modeli.

Za terenskega vozača zelo dobra stremena so tudi modeli Langriemen, Huitfeld, Eisberg

z Bildstein natezalci in Beka slalom model s skakalnim patentom. Priporočljivo je pri smuku uporabljati vzmeti, ki drže smučko v pravilni legi ob nogi.

Stremena naj bodo pritrjena približno 3 cm pred težiščem proti koncu smučke. Brez rezervnih delov ne smeš iti na sneg.

Palice.

Naj bodo leskove ali tonkin. Slednje so bolj priporočljive ker so lažje in po odpornosti popolnoma zadostujejo.

Krpljice naj bodo pritrjene ca 15 cm nad ostjo z usnjeno zanko. Ost naj bo vedno ostra in dolga. Velikost krpljice je odvisna pravzaprav od snega; zadošča premer 17 do 20 cm.

Na vrhu morajo imeti palice ca 1.5 cm širok jermen (zanjko), da se more palica pravilno držati in uporabljati.

Segajo naj položene na trdo podlago do malo nad pod pazduho.

Čevlji.

Morajo biti po možnosti iz nepremočljivega usnja, narejeni pri specialistu in kolikor mogoče lahki. Bodo naj udobni, ne preveliki, tako da obujemo lahko dva para nogavic. Dobro je noge namazati z vazelinom. Važno je, da je kapa trda in prostorna, da nas prstni jermen

ne ovira in da lahko prste, posebno pri velikem mrazu, premikamo.

Podplati morajo biti oglati, da stoji čevljev trdno v stremenu in imeti pritrjene medene ščitnike, ki preprečujejo obrabljanje usnja.

Čevlji ne smejo biti previsoki, ker bi nas ovirali pri gibanju v gležnju.

Preko roba čevljev in dela hlač (če nosimo dolge), ki morajo biti potisnjene v čevlje, moramo imeti ovite ovojke iz blaga, ki se ga sneg ne prijema. Še boljše je imeti tesno se prilagajoče gamaše iz nepremočljivega platna, obrobene z usnjem. Segati morajo precej visoko. Posebno jih je priporočati, če nosimo kratke hlače (pumparice).

Čevlje moramo po vsaki uporabi (še mokre) namazati z mastjo za usnje. Sušiti jih ne smemo na veliki vročini.

Obleka.

Izbira obleke je precej individualna zadeva, kajti okusi so različni.

Blago mora biti tako, da se ga sneg ne prijema, kar je potrebno predvsem začetnikom. Mora pa biti tako, da telo lahko neovirano diha, — da se ne potimo. Važno je, da je topla in lahka, ter da ne ovira prostega gibanja. Vsi žepi in odprtine se morajo dobro zapirati, da ne pride sneg v notranjost in nas ne premoči.

Najboljše so dolge hlače, ker si le na ta način lahko dobro zavarujemo noge pred mokroto in mrazom.

Jopič naj bo tak, da prepasamo hlače preko njega. S tem dosežemo, da je stik jopiča in hlač najboljše zavarovan pred uhajanjem snega v notranjost obleke. Zapenjati se mora tako, da lahko poljubno reguliramo ventilacijo. Pri vratu se mora dati dobro zapeti, kar je važno posebno pri smuku in snežnem metežu.

Perilo, posebno srajce, naj bodo iz blaga, ki dobro vpija znoj.

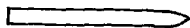
Rokavice moramo imeti dvojne. Najprvo pletene volnene (palčnike), ki morajo segati preko rokavov jopiča skoro do komolca. Čez te oblečemo še ene iz nepremočljivega platna. Volnenih moramo imeti s seboj vedno najmanj dva para. To velja tudi za nogavice. Sploh mora imeti smučar s seboj vedno rezervne dele obleke, ker ne ve, kaj ga čaka.

Če nosimo kratke hlače, je dobro, če imamo preko teh potegnjene hlače iz tenkega nepremočljivega platna (Ueberhosen). Imeti moramo čepico, ki jo potegnemo lahko preko ušes.

Tudi zelena očala in tkzv. psi, ki jih navežemo na smuči za hojo navzgor, so smučarju večkrat potrebni.

Nahrbtnik mora biti prostoren in nepremočljiv in oprtan tako, da ne opleta pri smučanju.

Priporočljiva je zato tornistra. Zelo dobro je, če ima nahrbtnik posebno ogrodje, ki dopušča, da nahrbtnik ne sloni direktno na hrbtu, ampak je vmes prostor, kar preprečuje potenje in se tudi lažje nosi, ker sloni na križu.



razbremenjena smučka



obremenjena smučka



obrem. in robljena smučka



razbrem. in roblj. smučka

Smučarji!

*Informacije in
vozne karte*

*dobite pri »Putnik« -u,
Ljubljana, Gajeva ulica (za Nebo-
tičnikom) in v hotelu Metropol*

Smučarji!

Najboljši provijant za izlete Vam nudi
Velemesarija Slamič, Ljubljana
Centrala: Gosposvetska cesta 6
Podružnica: Prešernova ulica 5
Telefon 29-73 in 22-56

Smuški liki

HOJA PO RAVNEM.

Po ravnem uporabljamo tako zvani turni korak.

Podoben je navadnemu koraku brez smuči, samo, da pri tem ne dvignemo nog ampak, da smuči drse po tleh, da telo bolj izrazito upogibamo in si pomagamo s palicami. Hodimo nekako po štirih.

Z levo nogo napravimo izpadni korak, ki naj bo dolg. Noga v kolenu je močno upognjena in elastična. Sploh mora biti telo zelo prožno. Teža telesa, ki je nagnjeno zelo naprej, je na izpadni nogi.

Desna roka je zadaj ker smo se baš odrinili. Levo roko prenesemo ob telesu naprej in zasadimo konico palice tik čevlja leve noge. Telo je naprej nagnjeno.

Nato se opremo in krepko odrinemo z levo roko ter porinemo istočasno desno nogo, na katero prenesemo težo, naprej v izpad, prinesemo desno roko tik ob telesu naprej in zasadimo konico palice poleg čevlja desne noge.

Paziti moramo na ritem in prožnost v koljenih. Smučiči morajo drsati po snegu in biti vedno vzporedno skupaj. Pri vsakem izpadu se telo nagne naprej, nato pa zopet delno izravna.

HOJA NAVZGOR.

Če ni prevelika strmina, uporabljamo tudi turni korak. Pri tem pa se močnejše opiramo s palicami, se nagnemo bolj naprej, delamo krajše izpadne korake, smučke dvigujemo nekoliko od tal in z njimi krepko udarimo v sneg.

Pri velikih strminah hodimo v serpentinah. V razkreki se dvigamo pri manjših strminah, na kratkih razdaljah in kjer ni mogoče delati serpentin.

Krivine smučiči so narazen, konci skupaj. Čim večja je strmina, tem širša mora biti razkreka. Pri hoji se opiramo na notranje robove smučiči in si krepko pomagamo z rokami (palicami).

Ko se opremo na desno palico, ki jo zasadimo zadaj za hrbtom, prenesemo vso težo na levo nogo, desno pa dvignemo in stopimo naprej v razkreko. Pri tem jo obtežimo in razbremenimo levo, s katero stopimo naprej, opirajoč se na levo palico.

Postopoma se dvigamo v hudih strminah v nekakih stopnjicah.

Postavimo se prečno z levo (desno) stranjo k strmini. Smučiči so vzporedno. Levo (desno) smu-

čko kolikor mogoče dvignemo in jo položimo višje vodoravno v sneg. Opirajoč se na spodnjo palico prenesemo vso težo na zgornjo smučko ter pritegnemo spodnjo vzporedno k zgornji itd.

OBRAČANJE NA MESTU.

Obrat za 180° s prestopom na desno: smučiči imamo vzporedno skupaj. Desno palico zasadiamo tik za koncem desne smučke in se opremo nanjo. Levo palico držimo spredaj. Vsa teža na levi smučki. Desno nogo dvignemo v prednosu tako, da je konec desne smučke narahlo položen ob konici leve smučke v snegu. Nato jo obrnemo in položimo v sneg vzporedno in tik leve smučke ter prenesemo vso težo nanjo. Potem dvignemo levo smučko in jo zavrtimo vporedno tlem ter jo položimo paralelno k desni. Istočasno seveda prenesemo tudi levo palico v normalni položaj. Obratno delamo v levo stran.

V strmini se obračamo vedno z obrazom v strmino (dvignemo in obrnemo najprej gornjo smučko).

SMUK.

Pri smuku uporabljamo tri drže:

- a) vzravnano,
- b) srednji počep,
- c) nizki počep.

V kateri drži smučamo, je odvisno od brzine in terena. Čim večja je brzina, tem bolj se skrčimo v počep in razmaknemo smučī.

Paziti moramo, da je telo odnosno črta, ki veže težišče telesa in središče podporne ploskve (stopala) vedno pravokotna na strmino. (To dosežemo pri valovitem terenu s prenašanjem telesa naprej in nazaj).

Čim večja je brzina, valovitost terena in slabša kakovost snega, tem bolj moramo povečati podporno ploskev s tem, da pomaknemo eno smučko bolj naprej (krmarica) in jih medsebojno bolj razmaknemo. Noge moramo imeti vedno prožne v kolenih, da lahko ublažimo sunke, ki jih povzročā teren. Telo moramo imeti brezpogojno v oblasti. Prenašanje teže naprej in nazaj, prožnost in kot bomo pozneje videli, prenosī teže na eno smučko in različni vrtilni zamahi, so glavni faktorji, ki jih moramo obvladati. To lahko dosežemo, če že na suhem vežbamo različne gibe. Najbolje se to nauči v smuških tečajih.

/smučarski kroji gotovi in po meri
v modnih barvah.

Aktivnim državnim in privatnim namēščencem tudi večmesečni kredit.

Manufaktura »Rekord«
Ljubljana, Aleksandrova c. 8

a) Vzravnavna.

Smuči imamo drugo ob drugi v medsebojnem razmaku dveh dlani, v kolenih smo lahko upognjeni. Eno nogo pomaknemo bolj naprej (krmarica), da je teža telesa bolj na zadnji nogi. Trup je vzravnán, naprej nagnjen. Roke ob telesu. Konice palic zadaj.

b) Srednji počep.

Noge so v kolenih precej upognjene, trup je nagnjen naprej, roke vise ob telesu navzdol, pesti so ob kolenih. Glavo držimo pokonci, gledamo precej daleč pred sebe (nikakor ne na smuči), smuči so bolj razmaknjene, ena malo naprej pomaknjena. Teža na obeh nogah.

c) Nizki počep.

Kolena so močno upognjena, trup nagnjen naprej, pesti v višini gležnja bolj naprej porinjene, smučki med seboj precej razmaknjeni, ena bolj naprej. Teža na obeh nogah.

Fotoaparate

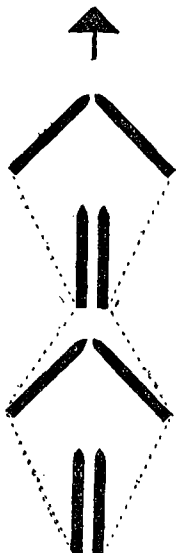
filme, plošče, papirje in vse ostale potrebščine
kupite najceneje v drogeriji

Razvijamo
Kopiramo

Kanc

v Nebotičniku in
v Židovski ulici 1

PLUŽNA ZAVORA.



Smučanje v plugu nam služi za zaviranje.

Iz osnovnega položaja preidemo v plug na ta način, da istočasno malo razbremenimo zadnja konca smuči (s tem, da prenesemo težo na prste), se nagnemo naprej in s petama pritisnemo na obe strani, krivine smuči morajo ostati skupaj. Nagnemo se nazaj, da nas upor, ki nastane,

ne vrže naprej. Po udušenju brzine se pa nagnemo naprej.

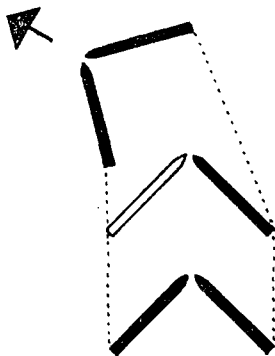
Smuči naj drse ploskoma. Z robovi se opiramo tem močnejše, čim hitreje hočemo ustaviti, ali pa če je snežina trda in gladka. V tem slučaju tudi bolj raznožimo. Teža telesa je na obeh smučeh. Kolena so lahko upognjena in na o ukrivljena. Pesti ob telesu pri kolenih.

Plužna opora.



Iz osnovnega položaja prenesemo vso težo na desno smučko. Nato porinemo levo neobteženo smučko s pritiskom na peto ploskoma v plužni položaj. Konica leve smuči je pred desno. Obtežena noga je močno upognjena, neobtežena bolj nalahno. Da povečamo zaviranje, se močneje upremo na notranji rob plužne smučke. Zgornji del telesa je sklonjen naprej in zavrten malo na desno, Roke ob telesu.

Plužni zavoj.



Smučamo v plugu. Zaviti hočemo v levo. Delamo v srednjem počepu, trup je nagnjen naprej, pesti pred kolenom. Težo telesa prenesemo na desno nogo, da izgleda kot bi hoteli sestiti na stolček postavljen na zadnjem delu desne

smučke. Prenos naj se izvrši z lahkim dvigom, nagibom naprej in vrtilnim zamahom navzdol v levo. Zgornji del telesa je močno nagnjen na notranjo stran (zavrtjen v levo). Pri tem zavrtimo glavo na levo nazaj, ker dobimo s tem pravišen predklon.

S tem, da je desna smučka obremenjena in lahko nagnjena na noter, postane vodilna in zavijemo v levo.

Levo smučko vodimo neobremenjeno ploskoma, ali celo na ven nagnjeno. Leva noga naj bo na o ukrivljena.

Ko smo zadosti zavili, pritegnemo levo nogo, jo obtežimo ter tako smučamo naprej v novi smeri.

Vse gibanje naj se vrši lepo povezano, ne sunkovito. Uporabljamo ga v majhni brzini.

Pravi smuški in turistovski čevlji vedno na zalogi!

Izdelujejo se tudi po meri

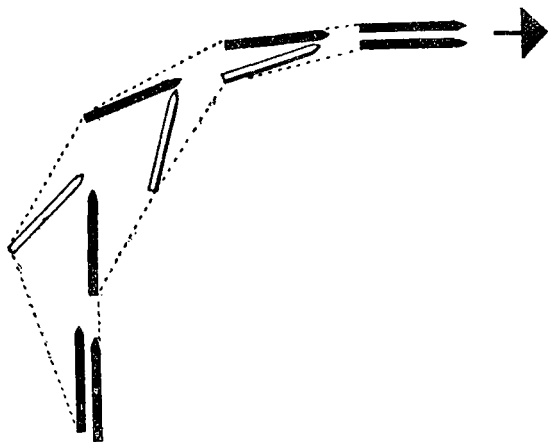
A. Zalokar

Ljubljana, Mestni trg

Popravila se sprejemajo



Plužni lok.



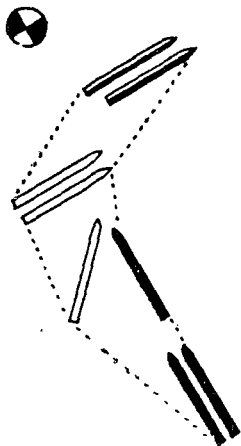
Plužni lok nastane iz plužne opore in se največ uporablja (tudi v veliki brzini in vsakem snegu).

Smučamo v osnovnem položaju. Nato preidemo v plužno oporo.

Z vrtilnim zamahom v desno, z istočasnim nagibom telesa naprej, navzdol v počep in s pogledom v desno prenesemo težo telesa na levo smučko. Ta postane vodilna in je lahko na notranjo stran nagnjena, zato zavijemo v desno.

Razbremenjeno desno smučko pritegnemo ploskoma k levi (desna noga lahko ukrivljena na o), jo obremenimo in stojimo zopet v osnovnem položaju.

Plužni kristjanija.



Plužni kristjanija je bliskovito izvršen plužni lok. Uporablja se v zelo veliki brzini, posebno če se hočemo hitro ustaviti.

Smučamo v osnovnem položaju. Nato prenesemo vso težo na desno smučko, z levo pa preidemo v plužno oporo.

V istem trenutku se poskokoma vzravnamo, se nagnemo močno naprej (da s tem zadnje konce smučī lažje zavrtimo) in v vrtilnem zamahu v desno navzdol proti levi (slično svedru) prenesemo težo telesa na levo smučko. Kratek hip sta obe smučki razbremenjeni. Z zgornjim telesom smo močno nagnjeni na notranjo stran in predklonjeni.

Istočasno primaknemo desno smučko k levi, jih enakomerno obremenimo in se event. upremo na notranje robove, da zaustavimo prečno drsenje.

Smučarske drese

sportne obleke, čepice, rokavice itd. si nabavite najceneje pri znani domači tvrdki

Drago Schwab, Ljubljana
Aleksandrova cesta 7

Angleška in češka sukna, lodni, gaberdeni etc.
vedno v zalogi.

Smučarji!

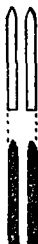
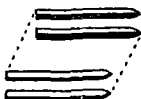
Kakor dres in smučī je tudi

zavitek »**Buddha**« - čaj

neobhodno potreben komad Vašega smučarskega inventarja. Zahtevajte „Buddha“-čaj pri Vašem trgovcu.

TEA IMPORT, LJUBLJANA, Večna pot 15, telefon 2626

Čisti kristjanija.



Z veliko brzino smučamo v nizkem počepu po strmini. Teža telesa na obeh smučeh.

S hitrim, lahnim poskokom, da razbremenimo obe smuči, se vzravnamo, nagnemo naprej ter v istem trenutku zavrtimo telo na desno in se svedru slično skrčimo z vrtilnim pritiskom na pete navzdol proti levi. Nagnemo se zelo na notranjo stran, da izgleda telo v kolku prelomljeno.

Smuči držimo vzporedno, precej narazen in so enako obtežene. Notranja (zgornja) je pomaknjena malo naprej. Vrtimo jih ploskoma.

Čim gladkejši pa je teren in čim večja je brzina, tem bolj pritiskamo na zgornja robova, da s tem zaustavimo prečno drsenje po strmini.

Uporabljamo ga v veliki brzini, posebno na trdi in gladki podlagi.

Izletniki! Predno greste na pot, pojdite po informacije in karte k „**Putnik**“-u, Ljubljana, Gajeva ul. (za Nebotičnikom) in v hotelu Metropol.

Smučarski čevlji najboljšega izdelka

moški, damski in otroški
se dobe pri znani tvrdki

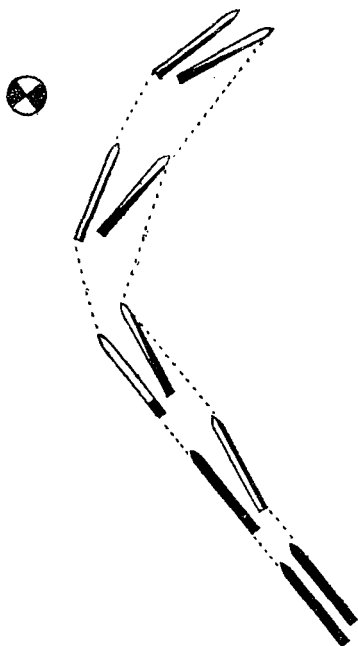
A. ŽIBERT

Ljubljana, Prešernova ul.



Istotam se dobe tudi
vsi **športni čevlji** v
veleki izbiri in nizkih
cenah.

Škarje.



Smučamo po strmini s srednjo brzino v osnovnem položaju (srednji počep).

Najprej odklonimo desno smučko s krivino proti desni; konca smuči sta skupaj. Nastane

nekaka oblika škarij. Desna smučka je le delno na desnem robu obtežena. Telo je nagnjeno nazaj v notranjo stran.

Nato obtežimo smučī (posebno desno) z močnim, navzdol delujočim pritiskom na pete. Telo zavrtimo na desno, desna rama in roka je zadaj. Z vrtenjem telesa združimo še pritisk navzdol v vrtilnem zamahu (slično svedru).

V začetku držimo obe smučī bolj ploskoma, pozneje pa vedno bolj pritiskamo na notranje (zgornje) robove.

Vse gibe delamo hitro in povezano v enem zamahu. Posebno važno pri tem obratu je, da se nagnemo nazaj (obratno kot pri vseh drugih likih). Priporočati ga je posebno v globokem snegu.

Pri renomirani tvrdki

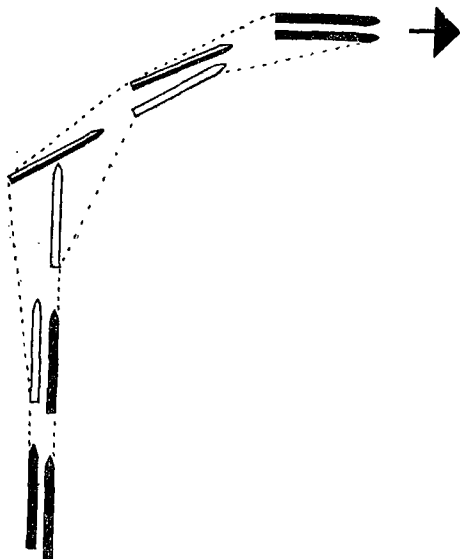
Ljubljana
Kolodvorska ul. 26

Matej Orehek

velika zaloga „ORO“ čevljev
domačega ročn. izdelka in
modna trgovina

Izdelovanje škornjev, ter vseh vrst čevljev tudi za smučarje in turiste po meri — Kupujte samo domače izdelke! — Naše geslo: velik promet in mali dobiček!

Telemark.



Smučamo v osnovnem položaju v vzravnavi. Levo smučko porinemo naprej v dolg izpad, tako, da pride čvelj do konice desne smuči. Teža telesa na desni.

Nato vrtimo izpadno smučko ploskoma v desno stran. Pri tem imamo desno koleno močno upognjeno.

Za tem prenesemo težo telesa na odklonjeno izpadno smučko. Levo nogo v kolenu zdaj močno upognemo (desna je skoro iztegnjena) in prehajamo vedno bolj na notranji rob izpadne smučke.

S trupom se nagnemo zelo naprej, ga zavrtimo v zamahu na desno in se pri tem močno nagibamo na notranjo stran. Telo mora biti prožno.

Razbremenjeno desno smučko vlečemo medtem ploskoma za seboj. Po končanem obratu jo pa pritegnemo vzporedno k levi in porazdelimo težo enakomerno na obe.

Telemark je manj siguren lik in se ga opušča. Uporablja še predvsem v pršiču.

Terenski skok.

Uporablja se za preskok majhnih ovir. Malo pred zapreko se skrčimo v počep (kot maček pred skokom). Pri tem iztegnemo palice pred seboj kot podaljške rok in jih, ko smo s konicami tik ovire, zasadimo poleg krivin v sneg.

Smuči in kolena so tesno skupaj. V tem hipu se odrinemo sonožno od tal, se opremo v palice, pritegnemo smuči k sebi in se močno naprej nagnemo. Po odrivu pritegnemo palice zopet k sebi, skočimo elastično na tla v izpadni korak, s katerim ublažimo doskok in sunke naprej in nazaj.

Preskok.

Smučamo v osnovnem položaju prečno po strmini. Noge in kolena tesno skupaj. Tik pred odskokom se skrčimo v počep (mačku slično) in zasadimo spodnjo palico ob krivini v sneg, se opremo v njo in se odženemo sonožno kvišku, pritegnemo noge in začnemo obračati telo in smuči v novo smer. Nagnjeni moramo biti močno na notranjo stran. Noge niso ves čas skrčene, ampak jih v zraku iztegnemo, tako, da priletimo na tla z iztegnjenimi in tako lahko ublažimo doskok s počepom.

Uporabljamo ga v težkem, globokem in v skorjastem snegu, kjer nam odpovedo vsi drugi obrati.

Prečni skok.

Je popolnoma sličen preskoku. Uporabljamo ga, da se hitro ustavimo ali pa preskočimo kako oviro. Delamo ga samo v globokem mehkem snegu in ne v preveliki brzini. Izvedba je ista, samo, da se pri prečnem skoku obrnemo za eno četrtno obrata, pri preskoku pa malo več.

Poceni in fini smučarski dresi le pri tvrdki

Drago Gorup & Co.

Ljubljana, Miklošičeva cesta 16

≡≡≡ Prvo nadstropje ≡≡≡

Mazanje smuči

To je poglavje, ki zahteva od smučarja poleg obvladanja smuči v terenu največ pažnje. Še tako izvežban smučar je v slabem snegu nemogoč, če nima za dotični sneg pravilno mazanih smuči. Ne samo tekmovalec, temveč tudi vsak smučar brez izjeme mora znati pravilno mazati smuči.

S čim mažemo smuči, je odvisno od snega, ki je ob različnih temperaturah in časih različen.

Naletavajoči sneg imenujemo nov sneg, ki je dvojen: suh in vlažen.

Suh nov sneg pada pri temperaturi pod ničlo (se ne stisne v kepo).

Vlažen nov sneg pada pri temperaturi nad ničlo (se stisne v kepo).

Čim prestane snežiti, ali pa že med sneženjem, se sneg ponavadi spremeni.

Pri mrazu brez vetra se spremeni suh ali vlažen nov sneg v pršič (ki pa ima več podvrst).

Dvig temperature ovlaži suh ali vlažen nov sneg in pršič ter nastane lepek sneg.

Po vetru močno stisnjeni sneg imenujemo kložast sneg.

Če pade temperatura v močnem vetru, ki po odprtih legah odnaša sneg, dobimo mokast sneg, ki je pust in volgek.

Moker srenec je po dežju, megli ali soncu razmočeni lepek sneg, ki se razsede v mokro gosto plast.

Sren je zmrznjeni moker srenec.

Suh srenec se stvori visoko v planinah, kjer se moker srenec pod gotovimi pogoji posuši.

Dober sneg je: suh nov sneg, pršič v vseh oblikah, sren in srenec (suh).

Slab sneg je: vlažen nov sneg, mokast sneg, kložast sneg in lepek sneg v vseh oblikah.

To bi bile glavne vrste snega, ki pa se spremene pri najmanjših temperaturnih in vlažnostnih razlikah v številne podvrste, ki jih je pa zelo težko opredeliti in postaviti pravila za mazanje.

Smučarske drese izgotovljene in po meri po najmodernejših krojih iz preizkušenih specialnih blagov — Za dame, gospode in deco nudi

K. Pučnik, Ljubljana

Šelenburgova ulica št. 1, nasproti kavarne „Zvezda“

Važno pri mazanju smuči je doseči ravnotežje med drsenjem in korakom vkreber.

Predno mažemo, moramo določiti vrsto snega, ki leži na terenu, po katerem bomo smučali. Sneg je treba poteptati, stisniti ga v kepo in preiskati, ali leži na podlagi ali na golem ter določiti temperaturo.

Garnitura maž, s katero moremo v vsakih razmerah uspešno mazati, je sledeča:

O e s t b y e: Mix, Medium, Klister, Skare, Hopskivoks.

B r a t l i e: Neuschnee, Pappschnee, Kornschnee.

R e c o r d: Graphitparafin.

Nemške znamke: Sohm, Record, Dunzinger, Mudesin, ki jih je posebno priporočati smučarjem turistom. Poleg maž je dobro imeti smučarju aluminijevo strgalo, priročno spajalko za segrevanje in vžigavanje maž ter benzin za čiščenje rok in smuči.

Pred vsakim mazanjem je treba drsalno ploskev dobro očistiti s strgalom in posušiti.

Smučarji!

Kupujte karte — brez doplačila
pri »PUTNIK«-u v Ljubljani
Gajeva ulica (za Nebotičnikom).
in v hotelu Metropol

Mazati moramo v toplem prostoru. Na suhi, ogreti drsni nanese mažo v enakomernih lisah po celi ploskvi. Le žlebič mora ostati prost. Te nanešene lise zdrgnemo z dlanjo enakomerno po drsalnih ploskvah:

Kadar moramo mazati v debeli plasti, je dobro mazati v večih tankih plasteh, katerih vsaka mora biti na mrazu strjena.

Žlebič namažemo s parafinom ali Hopskyvoksom.

V suhem novem snegu je mazati Bratlie Neuschnee popolnoma tenko po celih drs nah. Mix učinkuje slično, a predvsem v dobro zgaženi smučini. Če je plast snega zelo debela, je dobro kombinirati obe maži in dodati Hopskivoks (vse maže skupaj pregnesti) ter mazati enakomerno, toda ne gladko. Za hojo v kreber in če se sneg pomalem spremeni v pršič, je Bratlie Neuschnee posebno dober (bolj mazati pod stopalo). Če se pa nov sneg nagiba

Za smučarje! *Smučke od Din 60— naprej — smučarski čevlji moški in ženski od Din 270— naprej — drese od Din 350— naprej, ter vse druge smučarske potrebščine dobite najceneje pri nas*

Ant. Krisper, Ljubljana
Stritarjeva ulica 1-3 — Mestni trg 26

lepke mu, je mazati pregneteno kombinacijo Mix-Medium (1:1).

V vlažnem novem snegu: Za podlago vžgati Klistar enakomerno po celi ploskvi in v tanki plasti mazati Medium. Čim bolj pa je sneg vlažen, tem manj ustreza Medium pri hoji v kreber. Zato namažemo v sredini pod stopalom s Klistrom, ki mu dodamo raztopljenemu parafina. Poprej pa mora biti zmes shla-jena.

V takem snegu moramo mazati v čim gladkejši plasti.

V lepke m snegu: Osnovna maža je Bratlie Pappschnee. Za cel sneg mažemo v popolnoma tanki plasti. Hrbet in stranice dobro prevleči s parafinom. Žlebič s Hopskivoksom, isto konec smuči do 20 cm od konca in krivino 30 cm proti sredini smuči.

Če je teren dobro zgažen, je dobra kombinacija Mediuma s Skarejem.

Čim vlažnejši je sneg, v tem debelejši plasti je mazati.

Smučarji in turisti!

Se priporoča
Štefan Vlaj

Za izlete kupite najcenejše le
pri »Turistu«
delikatesa in špecerija
Ljubljana, Tyrševa (Dunajska) cesta 9

V mokastem in kložastem snegu: V tem slučaju je uporabljati graphitparafin. Treba ga je drgniti enakomerno po drsnah, dokler niso pokrite. Je tipična drsilna maža in na neovirano vzpenjanje ni misliti. Če se ta sneg preoblikuje v lepek sneg, je kombinirati Graphitparafin z Mediumom, odnosno Bratlie Pappschnee: popolnoma tanko plast je prevleči z graphitparafinom.

V pršiču uporabljamo Mix. Namažemo v lisah enakomerno po celi ploskvi, ki pa je ne smemo zgladiti. V smučini je dobro kombinirati s Skarejem, ki pa ga mažemo med dve plasti Mixa toda le, če je temperatura do -2° C.

Pri višji temperaturi moramo Mix kombinirati z Mediumom, ki ga mažemo pod Mix v sredini pod stopali.

Pri preoblikovanju v lepek sneg je uporabljati Bratlie Pappschnee prevlečen z Mixom v tanki plasti (še boljše pregnesti).

KONFEKCIJA »**ELITE**« LJUBLJANA
Prešernova ulica 7

izdeluje **smuške drese** za dame in
gospode v vseh kakovostih in fazo-
nah po priznani najboljše krojih.

V srenu je mazati Skare. Mažemo debelo in sicer v več tanjših plasteh, Maža se mora popolnoma strditi. Dovolj je, če mažemo samo v sredini.

V mokrem srencu mažimo Klister na enak način, kot Skare v srenu. Smuči morajo biti posebno v tem snegu dobro impregnirane.

V suhem srencu je osnovna maža Bratlie-Kornschnee. Ob nižji temperaturi Bratlie-Kornschnee kombiniramo z Mixom, tako da prevlečemo Mix preko ohlajene plasti Bratlie-Kornschnee.

V povsem negotovih razmerah je pa najbolje mazati univerzalno mažo Findal ali pa Dunzinger Papp.

Vse podrobnosti tehnike mazanja in impregniranja smuči najdete v knjigi

Boris Režek: Sneg in smuči

Pravilno impregnirane in mazane smuči vam omogočajo v vsakem snegu neovirano smučanje brez, da bi Vam smuči vkreber spodrsavale.

Knjiga se dobiva v vseh knjigarnah in sportnih trgovinah.

Maže Vam ne koristijo, če ne poznate tehnike mazanja.

ZOBNI ATELJE

ORDINACIJA

DENTIST BEVC JOŽKO

LJUBLJANA, GOSPOSVETSKA C. 4/I

V hiši kjer je lekarna Kuralt – Telefon 32-96

ORDINIRA

od 9. do 1/2 1. in od 2. do 1/2 6. ure

Ob sobotah se sprejema le do 4. ure

Po dogovoru tudi izven določenih ur



**Vse čista
volna**

TEOKAROVIC

**volna za žemperje,
puloverje, rokavice,
nogavice i. t. d.**

TEOKAROVIC

**sukno za obleke,
smuške drese, plašče,
vse uniforme, odeje,
bareti i. t. d.**

Tvorniška prodaja v Ljubljani, Gradišče 4



„Beka“ vodi! „Beka“ zmaguje!
„Kvaliteta“ je naše a samo
„Beka“ bodi Vaše geslo!

Naši uspehi in naš renome Vam bo najboljši
porok za Vaše zadovoljstvo. — Zahtevajte
naše izdaje „Vse za zimo“, cenik 1933-34
ter prospekt „Sport in moda“ 12273

Kolb & Predalič, Ljubljana
Šelenburgova ulica 6.

Podružnica: »Sport«, Stojec, Maribor, Trg Svobode 7

**Kdor hoče
smuči ali
sanke**

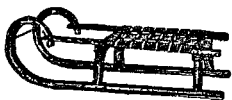
res prvovrstne,

jih dobi najceneje pri

M. FAJFAR, LJUBLJANA

TRNOVSKA ULICA 25

TELEFON ŠT. 34 - 10



Obleke in perilo

Dresi se izvršujejo tudi po naročilu in konkurenčnih cenah — Lodni, kamgarni stalno na zalogi

**Za smučarje
dobite v
veliki izbiri
pri**

OLUP

Ljubljana, Stari trg