

ALPSKO SMUČANJE

Alpsko smučanje je šport, ki vključuje spuščanje po zasneženem pobočju s smučmi. Šport je postal priljubljen, ko so razvili vlečnice, žičnice in gondole, ki smučarje vozijo na vrh hriba in omogočijo veliko zaporednih voženj. S smučanjem pa se lahko ukvarjajo tako rekreativci, kot tudi tekmovalci. Preden pa vsak smučar pride do olimpijskih iger, mora skozi vse starostne kategorije, ki jih alpsko smučanje ima. Prva takšna kategorija v kateri se vse začne je:

- **ALPSKA ŠOLA**
Otroci mlajši od 6 let.

Zatem pa si sledijo:

- **MLAJŠI CICIBANI IN MLAJŠE CICIBANKE**
Starost te kategorije je med 6 in 7 let.
- **CICIBANI IN CICIBANKE**
Stari so od 8 – 11 let.
- **MLAJŠI DEČKI IN DEKLICE**
Stari 12 in 13 let.
- **STAREJŠI DEČKI IN DEKLICE**
Stari 14 in 15 let.
- **MLAJŠI MLADINCI IN MLAJŠE MLADINKE**
Stari 16 in 17 let.
- **STAREJŠI MLADINCI IN STAREJŠE MLADINKE**
Stari od 18 – 20 let.
- **ČLANI IN ČLANICE**
Starejši od 20 let.

Na olimpijskih igrah pa tekmovalci tekmujejo v petih disciplinah. V slalomu, veleslalomu, superveleslalomu, smuku in superkombinaciji.

- **SLALOM**
Slalom je alpska smučarska disciplina. Je najpočasnejši in sodi med tehnične discipline. Višinska razlika med startom in ciljem pri moških znaša od 140 do 220 metrov, pri ženskah pa od 130 do 380 metrov. Vratci pri moških od 55 do 75, pri ženskah od 40 do 60, med vratci mora biti vsaj 4 do 6 metrov prostora. Vratca so drugačne oblike kot pri drugih disciplinah in sicer so to količki s premerom 3 do 4 cm in so rdeče ter modre barve. Tekmovanje je sestavljeno iz dveh voženj, med katerima mora vsaka vsebovati tri enojne vertikale.
Smuči so pri moških dolge vsaj 165, pri ženskah 155 cm.
Slovenci so na slalomih Svetovnega pokala dosegli 33 zmag. Mali kristalni globus so

osvojili **Bojan Križaj**, **Rok Petrovič** in **Špela Pretnar**. Na svetovnih prvenstvih so medalje prejeli **Mateja Svet** (zlato in bron), **Bojan Križaj** (srebro), **Nataša Bokal** (srebro), **Urška Hrovat** (bron) in **Mitja Kunc** (bron). Na Olimpijskih igrah si je srebro privozila **Mateja Svet**, bron pa **Jure Košir** in **Katja Koren**.

Aktualna olimpijska prvaka sta **Giuliano Razzoli** in **Maria Riesch**, svetovna **Manfred Pranger** in **Maria Reisch**, državna pa **Matic Skube** in **Ana Drev**.

VIDEO: http://www.youtube.com/watch?v=4c1FVn_6UWc&feature=related

- **VELESLALOM**

Veleslalom je osnovna smučarska disciplina, ki je sestavljena iz tehničnih zavojev pri relativno visoki hitrosti. Sodi med tehnične discipline. Višinska razlika med startom in ciljem pri moških znaša 250 do 400 metrov, pri ženskah 250 do 350 metrov. Vratci je pri moških 56 do 70, pri ženskah 48 do 56 in se izmenjujejo rdeča, modra.

Tekmovanje je sestavljeno iz dveh voženj.

Smuči so pri moških dolge vsaj 185, pri ženskah 180 cm.

Slovenci so na veleslalomih dosegli 14 zmag, dosegli so jih **Mateja Svet**, **Tina Maze**, **Boris Strel** in **Špela Pretnar**. V veleslalomu je prvo slovensko medaljo na zimskih Olimpijskih igrah 1984 osvojil **Jure Franko**. Dve medalji - srebrno in bronasto - je na svetovnih prvenstvih dobila **Mateja Svet**, letos pa je **Tina Maze** osvojila srebrno olimpijsko medaljo.

Aktualna olimpijska prvaka sta **Carlo Janka** in **Viktoria Rebensburg**, svetovna **Carlo Janka** in **Kathrin Hoelzl**, državna pa **Miha Kuerner** in **Tina Maze**.

VIDEO: <http://www.youtube.com/watch?v=7qw6S-bRSSw&feature=related>

- **SUPERVELESLALOM**

Superveleslalom ali skrajšano Super-G, je najmlajša alpska smučarska disciplina. V okviru Svetovnega pokala je bila prva tekma odpeljana v letu 1982.

Superveleslalom sodi med hitre smučarske discipline in velja za mešanico med hitrim smukom in tehničnim veleslalomom. Najmanjše število smučarskih vratic na tekmovalni progi je pri moških 35, pri ženskah 30, širina proge same je od 6 do 8 metrov, medsebojna razdalja med dvema vrati znaša vsaj 25 metrov. S progo tekmovalci opravijo v času med eno minuto ter minuto in tričetrt. Zekmova nje vsebuje le eno vožnjo.

Po pravilih FIS je določena tudi dolžina smuči, pri moških najmanj 205 cm, pri ženskah pa 200 cm, tekmovalci dosežejo hitrost tudi prek 100 km/h.

Prvo odmevno Slovensko uvrstitev v superveleslalomu je dosegel **Tomaž Čižman** z osvojitvijo brona na svetovnem prvenstvu v Vailu leta 1989. Slovenke so na superveleslalomih dosegle 3 zmage, dosegle so jih **Katja Koren**, **Alenka Dovžan** in **Mojca Suhadolc**. Zaradi brezkompromisne vožnje so njihovo generacijo tuji novinarji poimenovali vražje Slovenke, kar pa se jih je tudi prijelo in tako njihovo generacijo po tem imenu poznamo še danes.

Trenutno je najboljša slovenska superveleslalomistka **Tina Maze**, ki je na letošnjih olimpijskih igrah osvojila srebro.

Aktualna olimpijska prvaka sta Norvežan **Aksel Lund Svindal** in Avstrijka **Andrea Fischbacher**, svetovna Švicar **Didier Cuche** in Američanka **Lindsey Vonn**, državnih prvakov pa v tej sezoni nismo dobili, zaradi neugodnih vremenskih razmer.

VIDEO: http://www.youtube.com/watch?v=LaTzZ9IG5Tk&feature=Playlist&p=7848CD333719469A&playnext_from=PL&playnext=1&index=72

- **SMUK**

Smuk je najhitrejša alpska smučarska disciplina. Tekmovalci dosegajo hitrosti prek 130 km/h, skokih so lahko dolgi več kot 50 m. Posledično so tekme v smuku izredno spektakularne, toda izjemno nevarne, tudi smrtno.

Smuk je edina disciplina, v kateri so smučarska vratca označena izključno s rdečimi zastavicami in morajo biti v razmaku vsaj 8 metrov. Razlika v nadmorski višini starta in cilja pri moških znaša od 800 do 1000 m, pri ženskah 500 do 700 m. Idealna linija je, zaradi eventuelne slabe vidljivosti, označena z modro barvo. Tekmovalci progo prevozijo v času minute in pol do dveh minut in pol, tekmovanje je sestavljeno iz ene same vožnje. Najbolj legendarni progi sta Streif v Kitzbühlu in Lauberhorn v Wengnu. Smuči so pri moških dolge vsaj 215 cm, pri ženskah 210 cm.

Prvi slovenski zmagovalec smuka za svetovni pokalu je postal **Andrej Jerman**, ko je leta 2007 zmagal v Garmisch-Partenkirchenu. Leta 2005 je **Rok Perko** postal svetovni mladinski prvak. Prva Slovenka, ki je bila v smuku med najboljšimi, je bila **Mojca Suhadolc**, ki je tekmovala v času prehoda iz 20. v 21. stoletje. Naslednja za njo, **Tina Maze** pa je 2. februarja 2008 zmagala na smuku v St. Moritzu.

Aktualna olimpijska prvaka sta **Dider Defago** in **Lindsey Vonn**, svetovna **John Kucera** in **Lindsey Vonn**, državna prvakinja je v letošnji sezoni postala **Maruša Ferk**, moškega prvaka pa žal nismo dobili, zaradi premalo snega in grdega vremena.

VIDEO: <http://www.youtube.com/watch?v=7Iz25VHDeLU&feature=related>

- **SUPERKOMBINACIJA**

Superkombinacija je disciplina, ki je sestavljen iz ene vožnje smuka in ene vožnje slaloma. Včasih je bila namesto te discipline kombinacija, ki je bila sestavljena iz ene vožnje smuka in iz dveh voženj slaloma. Ker pa so bili tu v boljšem položaju slalomisti, so to disciplino spremenili v superkombinacijo. Pravila so pri smuku ravno takšna kot na smukaški tekmi, pri slalomu pa takšna kot na slalomski tekmi.

Nekateri Slovenci so že bili dobri v tej disciplini, na primer **Andrej Šporn**, **Petra Robnik**, **Aleš Gorza**, v zadnjem času pa sta med boljšimi na tekmah svetovnega pokala **Tina Maze** in **Maruša Ferk**.

Aktualna olimpijska prvaka v tej disciplini sta **Bode Miller** in **Maria Reisch**, svetovna

prvaka sta **Aksel Lund Svindal** in **Kathrin Zettel**, državnih prvakov pa tudi v tej disciplini letos nismo uspeli dobiti.

Zaradi velikih hitrosti in vse bolj agresivne smučarske opreme, prihaja do hujših padcev, pri katerih se smučarji huje poškodujejo. Med tekmovalci skoraj ne najdemo smučarja, ki ne bi imel poškodovanega kolena. To so najpogostejše poškodbe, od poškodb meniskusa do natrganih ali celi strganih kolenskih vezi. Pogosti pa o tudi razni zlomi. Organizatorji želijo narediti šport manj nevaren, zato so že sprejeli nekatere ukrepe. Eni izmed padcev v zadnjem času:

<http://www.youtube.com/watch?v=NqGYp8E6MK4> → smešn

http://www.youtube.com/watch?v=7HC_ityOY3g → Albrecht - Kitzbuhel

<http://www.youtube.com/watch?v=he24trOJ2H4> → McCartney - Kitzbuhel

<http://www.youtube.com/watch?v=EHTuEKWks5o&feature=related> → Svindal - Beaver Creek

<http://www.youtube.com/watch?v=kbR4niZPXaw> → Lanzinger - Kviftjel

<http://www.youtube.com/watch?v=6BuGBdKPXxA> → Jerman - Goerden

Pa še en padec, ki se je imel srečen konec. Padec Hermann Maierja, ki je na olimpijskih igrah leta 1998 v Naganu na smuku grdo padel, tri dni kasneje pa osvojil zlato olimpijsko medaljo v superveleslalomu, še tri dni kasneje pa še zlato v veleslalomu.

<http://www.youtube.com/watch?v=5ULDafZqpsM&feature=related> → Maier - Nagano