

A  
LÁBSZÁNKÓZÁS \* \* \*

\* \* \* KÉZIKÖNYVE.



IRTA

CHERNELHÁZI CHERNEL ISTVÁN.



47 képpel. — Ára 1 frt.



BUDAPEST, 1897.  
LAMPÉL RÓBERT (WODIANER F. ÉS FIAI)

CS. ÉS KIR. UDVARTI KÖNYVKERESKEDÉS.



A

# LÁBSZÁNKÓZÁS KÉZIKÖNYVE



IRTA

CHERNELHÁZI CHERNEL ISTVÁN.

Országos Széchényi Könyvtár

47 képpel.



BUDAPEST.

LAMPEL RÓBERT (WODIANER F. ÉS FIAI)

CS. ÉS KIR. UDVARI KÖNYVKERESKEDÉS.

1896.



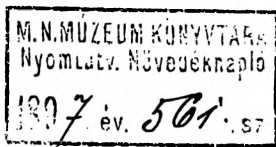
„A lappok síma faléczeket, melyeket „*aandrer*-nek“ hívnak, kötnek talpuk alá s madárnál is sebesebben iramlanak a havon és hegyeken át.“

Historia Norwegiae 1200.

„Semmi sem aczélosítja jobban az izmokat, semmi sem teszi hajlékonyabbá, ruganyosabbá a testet, semmi sem képesíthet nagyobb ügyességre, körültekintésre, semmi sem szilárdíthatja inkább akaratunkat és semmi sem teheti frissebbé lelkületünket, a lábszánkózásnál.“

Dr. Nansen Fridtjof 1891.

25539 J



## Tájékoztató.



LIG pár éve, hogy Közép-Európában télvisz idején mozgalom indult meg a Norvégiában s más északi tájakon ősidőktől fogva használatos „*ski*“ (olv. si) meghonosítására. A *ski* vagy magyarosan *lábszánkó*, ugyanis az az eszköz, mely az egyénnek a havon való könnyű közlekedést biztosítja. Ez a tény tehát első sorban sportkedvelőinket, vadászainkat, turistáinkat oly előnyökkel kecsegtette, hogy kapva kaptak a kísérletekre biztató felhívásokon s a ritkaság számba menő furcsa jószágokon, melyeket néhány nagyvárosi kereskedő importált.

Az 1892. év erős havazásai és kemény időjárása a lehető legkedvezőbb volt azok kipróbálására s gyakorlati értékének megállapítására. Németországban, Svájcban, Galicziában, Karinthiában, Stiriában, Felső-Ausztriában bevált s nálunk is kiállotta a tűzpróbát; s ha mindjárt nyomban nem terjedt el szélesebb körben, annak oka a szerszám nehéz megszerezhetősége, a vele való bánás tájékoztatatlansága volt s részben az előítélet is, melylyel minden kezdetnek meg kell küzdeni.

Az 1891. év nyarán Norvégia északi részén tartózkodtam, még pedig madártani kutatások céljából; de vállalkozásom közepette egyébre is szemet vetettem, a mi a merőben idegen viszonyokat s a mindenképpen sajátságos népeletet tekintve, mely ottlétem alatt környezett, igen természetes is. \*)

Ekkor ismerkedtem meg a *ski*-vel, hallottam először kiterjedt használatáról — mindez szemet szúrt. A gondolat, hogy majdan

---

\*) Ez utazásomról: „Utazás Norvégia végvidékére“ című művemben számoltam be. Megjelent 445 lapnyi terjedelemben 57 eredeti képpel saját kiadásomban (Kilián Frigyes bizománya) Budapesten 1893-ban.

én is megpróbálkozom vele, közel feküdt, azonban csirájában akkor született meg, midőn Hammerfest és Vadső közt a Jeges-tengeren hajókázva utitársam volt a Karasjokból való lapp *Ole Ravna*, ki azon vakmerő hat emberből álló társaság közé tartozott, mely *Nansen Fridtjof* vezetése alatt először — még pedig lábszánkón — hatolt át Grönland örökös jégmezőin.

Akkoron mitsem tudtam még a közép-európai lábszánkózási kísérletekről; midőn tehát a Norvégiából hozott lábszánkóimat felkötve, rövid gyakorlat után azok kiváló értékét saját tapasztalat után érteni kezdtem, méltán elcsodálkoztam, hogy e szerszámot már réges régen nem plántálták át hozzánk is.

Próbálkozásaimmal egyidjüleg Németországban, Ausztriában megszülettek az első „*Ski-klubbok*“; nemsokára pedig 1893. febr. 2-án Mürzzuschlag-ban (Stiria) megvolt az első közép-európai lábszánkóverseny, melynek sikerét 1894. jan. 5. és 6-án a második — téli sportkiállítással egybekötve — tetőzte, nemkülönben az 1896. jan. 5. és 6-án Pötzleinsdorfon tartott nemzetközi mérkőzés. Mind a hármon norvégiek is résztvettek, mind a hármat végignéztem s gyönyörűségem telt abban az életvidor, sajtáságos képben, mely a remek téli pompában ékeskedő tájon felpezsdülve, előttem kibontakozott.

Azóta a lábszánkózás mindjobbban meggyökeresedett, terjedt. Tudva ezt s tudva, hogy a németek és osztrákok nemcsak a szerszám nagy mértékű gyártásával, hanem irodalmilag is megtették és kitaratóan folytatják a kezdő és fejlesztő lépéseket, hogy nálunk is mindenfelé keresik a lábszánkót és a forrást, melyből a vele való bánást illető ismeretek megszerezhetők: igen időszerűnek és hűzgapótlónak vélem mindazt összefoglalni és feldolgozni, a mit a lábszánkózás elsajátítóinak tudniok szükséges és saját tapasztalataim, tanulmányaim nyomán oly kézikönyvet adni kezükbe, mely őket nemcsak minden idevágó kérdésről tájékoztatja, hanem a mely arra is hivatva van, hogy ennek a testet-lelket izmosító férfias mulatságnak folyton és hamarosan több és több barátot szerezzen, hogy ott azután a hol a viszonyok engedik, sőt követelik, a lábszánkó átmenjen a közhasználatba is és legyen a téli közlekedésnek az a menedéke, melyet mindeddig sokan nehezen nélkülöztek.

Kelt Kőszeg, 1896. szeptember havában.



# TARTALOM.

	Lapszám.
Tájékoztató ... ..	III
Tartalom ... ..	V

## I. Ismertető rész.

1. A lábszánkózás keletkezése és kifejlődése ... ..	1
2. A lábszánkó készítése és főbb alakjai ... ..	13
3. A lábszánkó felkötése ... ..	26
4. A lábszánkózáshoz tartozó felszerelés és a szerszám gondozása ... ..	35

## II. Gyakorlati rész.

1. A lábszánkózás elsajátítása ... ..	45
2. A lábszánkózás gyakorlati értéke ... ..	60
3. A lábszánkózás mint sport és multság ... ..	67
<i>Függelék.</i> Hol szerezhetők jó lábszánkók s a lábszánkózáshoz tartozó felszerelési cikkek? ... ..	77



OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

i.

ISMERTETŐ RÉSZ.

---

Országos Széchényi Könyvtár

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár



## I. A lábszánkózás keletkezése és kifejlődése.



LÁBSZÁNKÓ és korcsolya mai tökéletes alakjainak fejlődés-történetén vissza menve, vizsgálódásunk elvezet az ősember barlangjáig, mert e szerszámok első nyomai kétségtelenül már ott feltalálhatók, abból az időből beszélnek hozzánk.

Több mint valószínű s következetes is, hogy a történelem előtt való idők embere nemsokára reá, hogy a hóval és jéggel először érintkezett huzamosabban, belátta e két anyag sajátosságait, és az ezek révén életére háramló hátrányokat s előnyöket. A természet volt mestere akkor is, mint mindenkor mindenben.

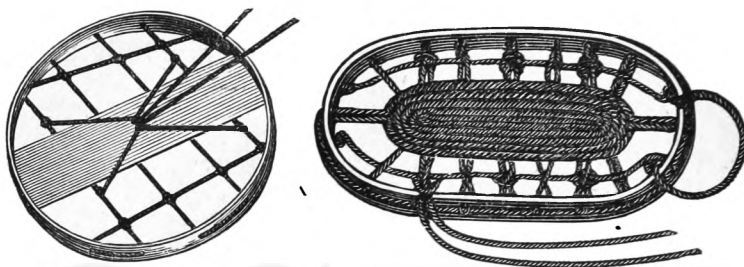


1. kép. Toboggan.

Észrevette, hogy a hó laza állományába súlyosabb tárgyak besüpednek, a fagyott havon pedig könnyebb tárgyak — csak úgy mint a kemény, síkos jégen még sokkal jobban, — csúsznak. Ebből azután kétfélet tanult. Megtudta először is, hogy élelmét, vadászszákmányát, tüzelő fáját valami nagy felületű, lapos, nem igen súlyos deszkán csusztassa a havon vagy jégen barlangjáig s így a szállítás fáradságán könnyítsen. Később azonban azt találta, hogy a hó nagyon is feltüremlik a deszka elejére s akadályozza, nehezíti a huzást — tehát orrszerűen felhajtá azt, ladikformát adott neki, s megszületett

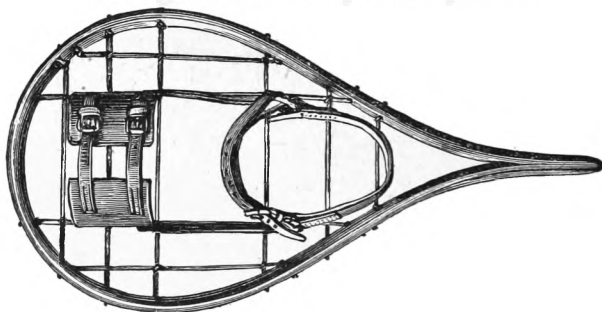
az első szán. Így látjuk ezt mai napig is Észak-Amerika őslakóinak, az indianusok „*toboggan*“ nevű szánkóinál. (1. kép.)

Másodszor pedig a jégen csúsztatott deszkánál azt tapasztalta, hogy a felület kibebítségével a siklás könnyebb, mert a surlódás kevesebb — tehát talpakat csinált reája; a mikor azután megkapta a talpas szánt, mely a havon is bevált.



2. kép. Hótalpak (Ausztria.)

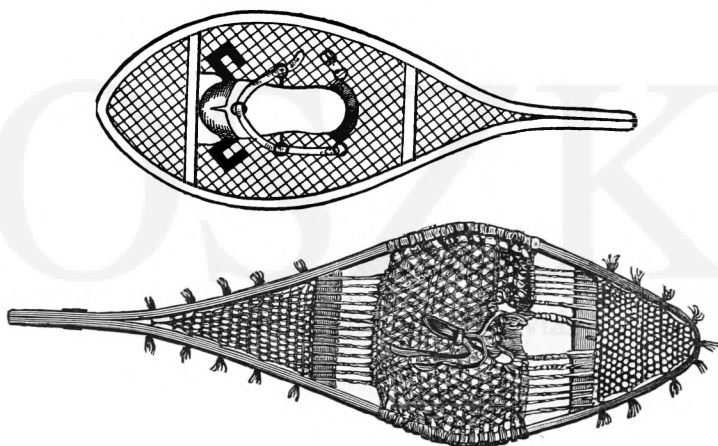
A szán első sorban szállító eszköz volt, melyet az ember — addig míg a házi állatokkal meg nem ismerkedett — maga húzott. Közel esett tehát a gondolat, hogy saját testének mozgását, előrejutását is a havon és jégen megkönnyítse. A hideg ellen szőrös állatbőrökbe burkolt lábairól tudta, hogy a hóban éppen a nagyobbodott



3. kép. Norvég „Truger.“

felülettel kevésbé süppednek be, s a szőrellenesen felkötött bőr a jégen is kevesebbet csúszik, mert a kapaszkodás, surlódás nagyobb. Ezt a tapasztalást úgy alkalmazta, hogy a hóban járásnál a láb még nagyobb talpat kapjon, a mit köralaku deszkadarabokkal ért el, s a melyeket később még szőrös bőrrrel is bevont s így kötötte lábaira.

Csakhogy ezek a talpak — különösen olvadó hóban, mikor a szőr megnedvesült — nehezek voltak s hosszabb járásnál igen kifárasztották; úgy segített tehát magán, hogy a deszkalapot abronccsal pótolta, melyre bőrt feszített, vagy pedig vessző-, kötélfonatot csinált reá, olyanformán, mint a rákászó rácsa készül. E kezdetleges szerzőnek a régi irodalomban is nyomát találjuk; sőt azt, hogy a lovak lábait is zsákokba kötötték, s ez által a hóba való túlságos besüppedés ellen megóvták, már Kr. e. 400 évvel *Xenophon* *Anabasisában* (IV. 5.) az örményekről írja. A hótalpak határozott alakjáról pedig ugyancsak Kr. e. 140. évben *Arrianos* beszél, szintén az örményekről jegyezvén fel, hogy a hóban való járás könnyítésére lábaik alá fűzfából font kör alakú abroncsokat kötnek. Végre *Strabo*

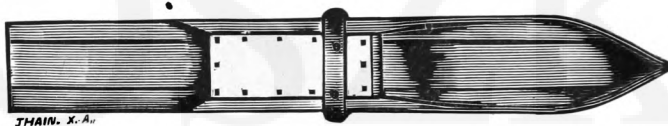


4. kép. Kanadai hótalpak.

Kr. e. 20. évben írja a kaukázusi hegylakókról, hogy hasonló czélból cserzetlen ökörbőröket használnak, melyek vasszegekkel vannak kiverve.

A fejlődési folyamat ezentúl kétfelé szakad. Egyfelől azok a szerzők tökéletesbülnek, melyek kizárólag azt czélozzák, hogy a hó felületén minél könnyebben jár hasson, lépkedhessen az ember; másfelől meg a tökéletesbülés oly csapásba jut, a hol a pusztá havonmaradás mellé az *előre síklás*, a mozgás gyorsaságának eszméje is szegődik, mely az időközben megtermett korcsolya, nemkülönben a fejlődött szán példájából került az emberi tapasztalás körébe.

A hótálpak kerek alakja menés közben a lábak szétterpesztését kívánja, miáltal a haladás — a mellett, hogy a lábakat emelni is kell — fárasztó. Ezen tehát úgy segítettek, hogy a köralakot vagy fordított U alakra vagy kerülékre változtatták; még későbben — főleg oly vidékeken, hol a kényszerűség inkább parancsolta — a nyujtott legyező- végre labdaütőalak kezdett meghonosulni. Közép-Európa havasait lakó népeknél — éppen a körülmények folytán — a fejlődés alig ment tovább az ősi alakoknál s itt rendszerint a kör, kerülék vagy ritkábban a fordított U alakú hótálpakat találjuk; így Ausztriában, Salzburgban, Krajnában. Előbbi vidékeken „*Schneeroaf*“ (Schnereif) a nevük, utóbbi tartományban „*Kerplje*.“ Magyarországon tudtommal csak a Cibinhegységben használatos ez a szerszám, már t. i. a nép közt régi soron s nem az utóbbi években honosítva. A rendes köralakú hótálp vagy 30 cm. átmérőjű, nyírfa- vagy kőrisfa-abroncs, mely hálósan zsinórokkal van átkötve. A fonásra bőrdarab kerül, a láb megerősítésére. A Salzburgban



5. kép. Tungusz lábszánkó.

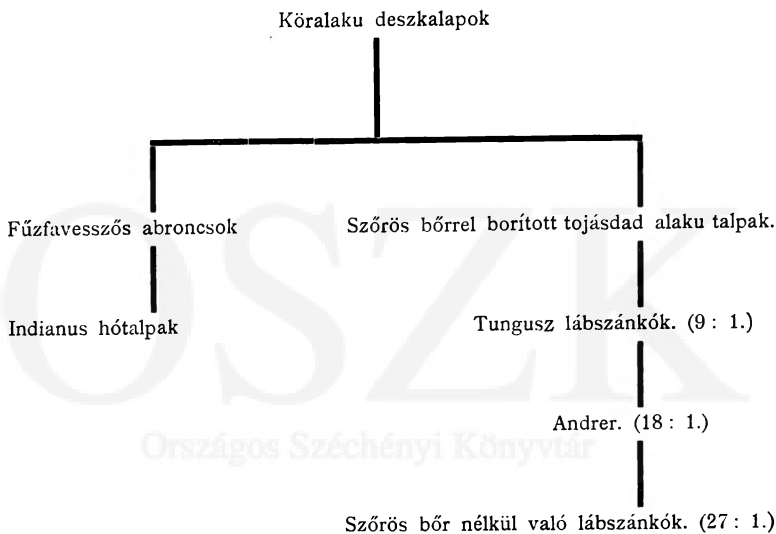
használatos hótálpak kerülék alakúak, hasonlítanak a körídomúhoz, de átmérőjük nagyobb, a kötélfonás erősebb. (2. kép.) Az erdélyi hótálpaknál a fonás vékony, de erős bőrszalagokból való. (Két pár az ezredévi kiállítás vadászati pavillonjában volt látható.) A norvég „*Truger*“ hótálpak eredetileg hasonlítottak az előbbiekhöz s fűzfafonásból készültek, modern alakjuk azonban inkább tojásdad, az abroncs végei csavarral vannak összeerősítve s farkot képeznek. A fonás ezeken erős sodronyokból való s a felcsatolásra külön lábszízjázat szolgál. (3. kép.) A legtökéletesebb hótálpakat Kanadában és az észak-amerikai indianusoknál találjuk. Itt az alakok nagy eltérésben és változatban vannak meg. Alapjában azonban mindegyikük hasonlít a tennisjáték — kissé megnyújtva képzelt — labdaütőjéhez. (4. kép.) A nyírfa-ból, kőris- vagy hickory-fából készült abroncsot két keresztfa tartja össze; a helyenként sűrű szemű fonás, szalagokba metszett, zsirban főzött nyersbőrből való; közepén van a lábszízjázat. Eleje gyakran szánszerűleg kissé felhajtott.

A másik irányzaton, — melynek legtökéletesebb eszközét a mai lábszánkóban birjuk — a köralaku deszkadarab nem változik át fonásos abroncscsá, hanem tojásdad alakú lesz, vagyis hosszabb és keskenyebb. S a midőn ezt az eszközt — talán szőrmentén borított természetes bőrökkel? — az ember nem csak lépkedve használta, hanem csúszni is próbált rajtuk: megszületett a lábszánkózás alap-gondolata. Mikor volt ez? micsoda korban? ezt természetesen megmondani nem lehet, mert a dolog egy lassú, hosszú fejlődési folyamat mozzanata. Annyit azonban tudunk, még pedig *A. M. Hansen* összehasonlító nyelvtudományi vizsgálatai nyomán, hogy az igazi lábszánkót a finn-ugor népeknél találták ki, abban az időben, mikor még a sok különböző, jelenleg annyira szétszaladt törzs, Szibériában, a Baikaltól és Altáj hegység vidékén együtt lakott, tehát időszámításunk első századaiban, sőt az előtt. Persze a legrégebb lábszánkó még nagyon közel állhatott valami széles szántalphoz, de alakjára következtethetünk, ha a mai legtökéletlenebb efféle szerszámot, mely a tunguszoknál (Kelet-Szibéria) használatos, ismerjük. Ez csak kilenczszer oly hosszú, mint széles, fenyű fából való és alul szőrös bőrrel bevont. (5. kép.)

A hótalp és lábszánkó igazi átmeneti alakjai pedig a *csukcsok* efféle szerszámjai, melyek hasonlítanak a „*Truger*-hez“, csakhogy szőrös bőrrel átvont deszkából vannak, szintúgy az Alaska-indianusok hosszú, keskeny hótalpai, melyek a kelet-szibériai rövid, széles lábszánkókra emlékeztetnek. A legrégebb lábszánkók — mint Ázsia északi népeinél manapság is — szőrös bőrrel borítottak; az európai alakokon ezt már alig találjuk, csak kivételesen a kivesző típusokon. Az átmenet itt sem történt hirtelen. Mióta a jó, sikos fanemek feldolgozása általánosabb lett, s a lábszánkó talpának nagyobbítása annak meghosszabbítása által történik, a nehéz bőrtakaró feleslegessé vált. Egyelőre azonban a jobb lábra való lábszánkón meghagyták azt s hogy könnyebb legyen, kisebbre faragták, mint a balt. Ez azért történt, mert az előremozgás ebben az időszakban nem mind a két lábat egyformán vette igénybe, hanem a bal láb csuszamlását a jobb láb kirugása adta meg; de azért is nehezen tudtak megválni a szőrös bőrburoktól, mert hegyre menésnél bizonyos kapaszkodást engedett s a visszacsúszást megnehezítette. A jobb lábra való kisebb lábszánkó „*Andor*“ neve után, ezt az egész típust „*Andrer*“-nek hívják. A hosszúság ennél úgy viszonylik a szélességhez, mint 18:1. Világos, hogy a lábszánkózás kifejlésével ezek

idejüket multák s csak néhol a lappok közt, vagy norvég és finn népnél akadhatnak még reájuk. A jelenkor legtökéletesebb lábszánkóinál az arány még nagyobb, mert  $27 : 1$ , sőt  $32 : 1$ , vagyis a hosszúság még jobban megnövekedett, a szőrös bőrborítás pedig teljesen elesett.

Dr. *Nansen Fridtjof*, ki csak nem régen tért vissza a sarki utazások történetében példátlan sikerű utjából s ki a lábszánkózásnak is nemcsak mestere, de első alapos, tudományos ismertetője, szerzőmunkának leszármazását következőleg adja :



Igen természetes, hogy e fokozatok típusokat jelölnek, melyek körében a formák — nép és vidék, külön rendeltetés stb. szerint — sokféle változatban vannak meg. Nem lehet, de itt nem is szükséges ezek mindegyikét ismertetni; a jelenleg divó főbb alakok leírását pedig később úgyis adni fogjuk.

Azonban mielőtt tovább haladnánk, igenis helyén való lesz egy pillantást vetni a lábszánkó földrajzi elterjedésére, úgy a mint az különböző helyeken és népeknél a gyakorlatban érvényesült s a vele való élés kifejlődött.

A lábszánkó létfeltétele a hó lévén, könnyen belátható, hogy hazája a hideg égöv, a sarki tájak, melyeket legtovább főd a télnek fehér takarója. Az itt élő népek szinte reá vannak utalva s azért közhasználatu, hiszen ez elhagyatott, rideg földsegeken az év legnagyobb részében az ember mozoghatása, úgy a közlekedés,

majdnem merőben a szánra s rokon szerszámokra van szorítva. Épp ezért a a sarkkör lakóinál, Skandináv-félszigettől keletnek fordulva végig Oroszországon, Szibériában Amerika északi részéig megtaláljuk a lábszánkót, miközben azt az érdekes tapasztalatot tehetjük, hogy a lábszánkózás — úgy az arra való eszköz, mint a gyakorlat — legmagasabb fokon Norvégiában, Svédhonban, Finnlandban áll, azontúl a lábszánkóformák mindinkább tökéletlenebbek lesznek s közelednek a hótalpakhoz, melyek — mint láttuk — Észak-Amerika indiánjainál egészen uralkodnak.

A norvégek a lábszánkóval a lappok révén ismerkedtek meg, a kik tehát e mesterség igazi atyamesterei. Régi hagyományok, mondák, történet bizonyítja ezt. Így tudjuk két 6-ik századból való író, a görög *Prokop* és a gót *Jordannis* nyomán, hogy a normannok vagyis régi norvégek, szomszédjaikat a lappokat, „*Skridfinner*-nek“ hívták, a mi szószerint „*csuszkáló lappok*-at“ (*skrida* = csúszni, *finner* = lappok ; a finneket a norvégok *kvaener*-nek mondják) jelent.

*Storm Gusztáv* tanár szerint, a ki a lábszánkó történetét különösen vizsgálta, a norvégek már a 10-ik században gyakorolták a lábszánkózást, mint az e korbéli ó-északi dalok, szagák tanúsítják. A régi normann mytológiájában pedig feltaláljuk e mesterség külön istennőjét, *Thasses*-t, ki *Skade* leánya volt és istenét, *Ullr*-t, a ki különben Dániában, hol a lábszánkózás nem honosult meg, a korcsolyázás istene gyanánt szerepelt. Az 1250 körül Norvégiában írott híres „*Kongspeilet*“ (Királytükör) már bőven megemlékezik a lábszánkózásról, mely ekkor — tehát a 13-ik század közepén — a tökéletesség fokán állott. Azóta mindjobban elterjedt, fejlődött az Norvégiában és Svédhonban is, ugyannyira, hogy különösen a norvégek csakhamar elragadták e téren mestereiktől, a lappoktól, az elsőséget. Izlandban is ők honosították meg e szerszámot, de itt valami kiváló szerepre nem jutott épp úgy, mint Grönlandban sem, hol 1722-ben a híres norvég hittérítő *Hans Egede* hozta be s tanította meg használatára az ott lakó dánokat és eszkimókat.

A lábszánkózás mai modern felvirágozása és a multhoz viszonyítva igazán rohamos kifejlődése azonban nem régi keletű, alig 30 éves ; s attól az időtől számítandó, midőn az első norvég lábszánkózó egyletek megalakultak s 1862-ben *Krisztiániában* az első nyilvános lábszánkó-verseny megtartott, vagyis mikor a lábszánkózás a közhasználatból felemelkedett a norvégek, svédek és finnek nemzeti sportjává. Ezek az egyletek és versenyek — megújuló élet szívós

lűktetésével — ezután nemcsak magát a lábszánkóformákat tökéletesítették, hanem a gyakorlatot is.

A telemarki legények megjelenése a versenyeken különösen nagy hatással volt a lábszánkózás ügyére. Náluk keletkezett az a lábszánkó-alak, melyet mai napság sportcélokra úgyszólván kizárólagosan használnak s az ő példáik szökkenetették az ügyességet annyira, hogy a lábszánkózásnál, nemcsak az eddig nélkülözhetetlennek vélt bot kezdett kijönni a divatból, miáltal a mozgás szabadabb lett, hanem, hogy azokat a mesteri fordulatokat, hirtelen megállásokat s főleg bámulatos távugrásokat általánosabban elsajátították. A műlábszánkózásnak tehát ők voltak megteremtői és tanítói.

A norvég lábszánkózó egyletek folyton szaporodván, azok a krisztániái egylettel országos szövetségbe léptek, mely szövetség ma 44 egyletet 3000-nél több taggal egyesít. A példa hatott; Svédországban, Finnlandban szintén keletkeztek lábszánkózó egyesületek és évi versenyek, sőt a lökés Közép-Európára is áterjedt.

Különösen mióta a merész *Nansen* grönlandi lábszánkó-utazása németül is megjelent, az Európa mérsékelt égövét lakó népeknél is figyelem fordult az eddig jóformán csak hírből ismert szerszámra.

A telemarki lábszánkóalak a mi viszonyaink közt is legmegfelelőbbnek bizonyult, s így a már előbb, de alkalmatlan lábszánkó-alakokkal tett s így sikertelen kísérletek, megújhadtak. Nagy érdeme volt a lendület fakasztásában s megszilárdításában a Berlinben székelő turista-egyletnek, mely szóval, tettel — közlönyében elméletileg, helyesen gyártott lábszánkók tömeges forgalomba hozásával gyakorlatilag — mozdította elő a lábszánkózás ügyét.

Az új eszközt sokfelé megkedvelték, s lábszánkózó egyletek is támadoztak norvég mintájú berendezéssel.

Legelől mentek a példaadásban Stiriában, hol, mint említettem, az első nemzetközi közép-európai lábszánkó-verseny tartatott, melyet azóta évenként újabbak követnek *Mürzzuschlagon*. A stirii lábszánkózó szövetkezet ugyanitt téli sport-kiállítás is rendezett, melyet számos norvég és finn kiállító is gazdagított s így a maga nemében, főleg a különböző lábszánkóformák és típusok tömeges szemléltetésével, egészen új képet tárt az érdeklődők elé, sok irányban oktatta, felvilágosította. S a mit ezen elméletileg tanultunk, ugyanakkor gyakorlatilag is bőven láthattuk az ottani lábszánkópályán és versenyeken. Mig az elsőt csak egy svéd és egy norvég résztvevő jelent meg, másodikon 5 norvég működött közre,

még pedig olyan erők, kik hazájukban is elismert mesterek s a norvég pályákon is championok. Az ő megjelenésük, mutatványaik nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy Stiriában az új szerszámon való jártasság hamarosan magasabb színvonalra emelkedett, a külföldről és vidékről jött verseny-néző közönség pedig tanulságos tapasztalatokat vitt innen magával. Azóta Németországban is, Ausztria egyéb tartományaiban is több egyesület alakult s versenyeket is rendezett. A német és osztrák-magyar hadseregben hivatalosan több ezrednél meghonosították a lábszánkót s gyakorlatilag kipróbálták.

Magyarország szintén nem maradt e mozgalmaktól érintetlen. Mikor én lábszánkóimat először kötöttem föl, persze nálunk merőben idegen volt még e jószág. Magamtól próbálkoztam meg velük, csupán azon tapasztalatok nyomán, miket előbb Észak-Norvégiában tett utazásom alatt láttam és hallottam. — Az 1893. év kezdete nagy havazásokkal köszöntött be, megírtam egy cikkben lábszánkóimon tett kísérleteim eredményét \*); vadászati, erdészeti, turisztikai folyóirataink később szintén cikkeztek az új szerszámról s ekkor estek meg az első gyakorlati próbák Pozsonyban, Erdélyben s az ország több vidékén. 1895 elején Illaván az első magyar lábszánkózó egyesület is megalakult, a második pedig a budapesti tornaegyesület kebeléből fakadt. Ez évben a rendkívül havas tél gyorsan egyengette a lábszánkó terjedésének útját s egyedüli akadályok gyorsabb behonodása elé csakis abban támadtak s léteznek még maig is, hogy a lábszánkó ismerete mindeddig nem elég széleskörű; hisz akik megpróbálkoznak vele, autodidakták, mert a mesterek; tanítók hiányoznak — ez pedig a fejlődésnél nagyon hátráltató körülmény; nemkülönben, hogy a szerszám megszerzhetősége nehéz — csak egy-két nagyvárosi árusító-nál kapható — s végre, hogy a lábszánkó nálunk való helyes készítése tekintetében — hangsúlyozom itt a *helyes* szót — az első kísérleteken sem igen vagyunk túl, vagy ha igen, azok rossz gyártmányok.

Végezetül még egy dologra kell figyelmet fordítanom. Tudva azt — a mi immár a finn-ugor és török-tatár eredetünket vitató nagy tudományos harcok ködéből kidereng, — hogy legősibb soron mégis csak finn-ugorokkal vagyunk ükdédapai rokonságban és a török-tatár vér valamivel újabb, de elhatározóbb, frissebb is ereinkben, hát igen közel ötlük a kérdés: *nem-e volt, vagy nincsen-e nyelvünkben vagy eszközeink közt a lábszánkónak valamelyes nyoma?*

\*) Vasárn. Ujs. 1893. 7. sz. 110—112. l.

Amennyire e téren tanulmányaim és kutatásaim — melyek korántsem bevégezettek s így fogyatékosak — valamint szerény nézetem engedik, határozottan *igennel* kell felelnem, még pedig a kérdés mindkét részére.

Nézzük csak az altáji nyelvek ide vágó szókinsését, illetőleg lábszánkó-megjelöléseit :

*Finn* nyelvben általában : a *suksi* név járja.

*Votoknál, veszpeknél, eszteknél, liveknél* : *suksi, suhsi, suks, soks.*

*Mordvinek-nél* : *soks* és *tokh.*

*Cseremiszek-nél* : *kok* és *koklaske.*

*Permiek-nél, bjarmok-nál* : *artakh.*

*Mandzsurok-nál* : *suotakha.*

*Karagassok-nál, szojotok-nál* : *hok, kok.*

*Szjürjänek-nél* : *kört-kok.*

*Osztjások-nál* : *tokh.*

*Tunguszok-nál* : *suk sylta, sok salta.*

*Kondogiri tunguszok-nál* : *huksille.*

A Baikal tónál lakó *burjátok-nál* : *sana, hana.*

*Koibalok-nál* : *sana.*

*Tassoo-szamojédok-nál* : *taña.*

E szót vizsgálva világos, hogy — az utóbbi három nép elnevezéseitől eltekintve — mindenütt a : *sok, suk*, vagy átformálva : *hok, kok, tokh, takh* fő szerepel; a három utolsó helyen említett nyelvben pedig : *sana*, s átformálva : *hana, taña.*

Lehet, hogy tévedek, de fülemben úgy cseng, hogy a magyar *siklás, sikamlás, sikló, sikolya, sikonka* szavakban az ő *suk, sok* tőt vélem kihallani, csak úgy mint a *szán, szánkó* nevekben a *sana* jelölést.

S az ősi nyom eszközeink közt is megvan. Hisz a *szán* csak ugyan régi szerszám s a *sikonka* talán valami lábszánnev maradványa, mert kis szánra értjük, ha még egyáltalán élünk e szóval.

És a *siklyó* vagy *sikolya* mi volt? A nevet sem igen ismertük, még kevésbé a szerszámot, melyet alatta értünk, míg csak *Sándor Miklós*, Komárom megye főügyésze, ki nem kaparta a feledékenység takarója alól. Azókból az adatokból, miket ő a Vasárn. Ujs. 1893. 40. évf. 11. szám 179. lapján röviden, s kimerítően velem levéllileg közölt\*), következöket tudjuk meg : „A siklyó vagy sikolya rendesen

\*) E helyen is hálás köszönetemet fejezem ki szives támogatásáért.

ló- és ökörcentből, *néha azonban fából, deszkából* is készült. A lócentből készültek kétfélek voltak, t. i. *különállók*, melyeket lábszárcsontból, és *egyesítettek*, melyeket a lónak alsó állkapcsából csináltak. Előbbieket a bütykök lefűrészelésével s elül kiorrozva a talphoz illően faragtak ki, szánkóalakot adtak nekik, középen átlukasztották s áthuzott szijakkal kötötték fel a lábra. Többnyire csak egyik lábra erősítettek sikolyát, a másik lábbal előrehajtva magukat, ha pedig mindkét lábra tettek olyant, akkor a mozgatás *két szegesvégű bottal* történt.“ Ez az eljárás és az eszközök mintegy a korcsolya, lábszánkó és közönséges szán kevertségét mutatják, mind-egyikből valami vonást.\*\*) Legérdekesebb azonban a levél e része : „*A deszkából és fából készült sikolyák nagyobbak, illetve hosszabbak voltak, ezekhez is szeges bot járult az előresiklás megadására.* Gyermekekoromban — 40 év előtt — Komárom vidékén s a Csallóközben (Aranyos, Ekel, Megyerics falvakban) a gyermekek és a nádvágó halászok általánosan éltek e szerszámmal.“

Ez már tiszta nyoma annak, hogy a lábszánkózás ismerete nálunk megvolt, élt — de kiveszett, mint sok más eszközé, melynek nyomait a művelődéstörténet buvárai nagy nehezen csalogatják napvilágra — ha ugyan még egyáltalán meglelik. A sikolyázásnál külön sarukat is viseltek, a melyek névben s alakban szakasztottan emlékeztetnek a lappok egyenesen lábszánkózásra való lábbelihez,

\*\*) Ez okból nem használom a norvég *ski* magyarosítására a *sikolya* s a mozgásra a *sikolyázás* szokat. Mert a mai *ski* és a régi *sikolya* közt csak olyan különbség van, mint a számszeríj és puska közt, bár lényegileg egy célra szolgálnak s hasonlítanak egymáshoz. Sikolyázás és lábszánkózás is közel jár egymáshoz, de mégis nagy távolság választja el őket. Mikor a *ski* meghonosodott, sokat gondolkodtam annak magyarosításáról s egészen véletlenül tudtam meg, hogy környékbeli magyar községeink látva engem, azt mondták, hogy *lábszánkóim* vannak. Kaptam e néven, mert mindenestre a legtalálabb megjelölése e szerszámnak. Előbb azt a német „Schneeschuh“ fordításával *hócipő* jelöltük meg, majd jött a *hótalp*, a mi elég jó a *Schneereif-re*; azután a *hófutó, talpszán, korcsolyaszán, hókorcsolya*. (Ez a svédek és finneknél azon hosszú fakorcsolyáira illő név, melyeket keményre összefagyott hóban használnak.) Hogy a *lábszánkó* mindezeknél jobb, az kétségtelen, mert világosan reá mutat az eszköz milyenségére, használatára s arra is, mivel használjuk. El is terjedt ez a név hamarosan, csakis egy napilap kifogásolta azt mindjárt kezdetben s *korcsolyaszánt* ajánlotta *lábszánkó* helyett, mint a mely szóösszetétel szokatlan. No hát korcsolyaszán csak oly szokatlan, e mellett még kétértelmű, mert vonatkozatható a korcsolyázásnál használt támlásszánokra. Vagy *zacskózsák* jobb a *lábszánkó*nál?!

a *gabmagak*-hoz. (L. 29-ik kép.) Nálunk ez volt a *pacsmag*, mely névvel ma a rongyos, félretiprott, alakját vesztett ócska czipőt csúfolják. A *pacsmag* igen rövid szárú, éppen csak bokán felül érő csizma volt; elől hegyes, felhajtott orru, hátul sarok nélkül, alacsony talpu. Szára elől vagy oldalt fel volt hasítva s körülcsavart szijakkal erősítették a boka fölött a lábszárhoz. Egészen úgy, mint a lappok teszük.

A csontsikolyák mostanában a Sajó völgyében, a Tisza mentén több helyen, pl. Püspök-Ladánynál a „Bihari-Sárréten“, Csongrád körül, Szegednél, Zentán, Doroszlón (Bács m.) s más helyeken, még mindig élő szerszámok s gyermekeknél téli mulatságra, halászoknál a jegeshalászatnál, nádlásnál keletük van.

Csongrád körül a nevük: *ironga*, a rajtuk való mozgás: *irongálás*.

*Herman Ottó* értékes nagy művében, a „*Magyar Halászat Könyvében*“ (I. köt. 171., 173. lap 50. és 51. ábra) leírja e csontkorcsolyák alakját és felkötési módját s megjegyzi, hogy találkoznak olyanok is, melyeket fel sem kötnek, csak pusztán ráállva használnak, mikor is a támasztást a csizmasarok adja meg. Hasonlítanak e csontok a *kecze-csontokhoz* \*), csak hogy amazok alul mindig *lapba futó kopást* mutatnak, a mi utóbbiakon soha sincsen. Ezeken is, mint a komáromi sikolyáknál, a hajtás szegesvégű bottal történik vagy lábbal való eltaszítással; a Sajó völgyében a sikolyázó lábai közé veszi a botot, akár a vesszőparipát s úgy löki magát előbbre, vagy pedig leguggol s két bottal hajtja magát.

Mikor én ezt a mulatságot Püspök-Ladány és Szerep közt először láttam, hol a befagyott, kissé havas pocsolyákon csapatosan siklottak ide-oda gyermekek és ifju legények, bizonyos távolból nem tudtam hamarosan: korcsolyázókat vagy lábszánkózókat látok-e?

Segesvár vidékén szintén dívik a lábszánkózáshoz közeljáró játék, a mi abból áll, hogy a gyermekek lábaik alá fadarabkákat, deszkácskákat kötve csúsznak le a behavazott domboldalokról.

Pislogó mécszek mindezek, nem annyira önálló helyi fejlődések kezdetei, mint inkább talán messze multakból világító, elhamvadó sugárkák, melyek olyan kapcsolatokra vetnek fényt, miknek közös összekötő fonaluk réges-régen megszakadt.

---

\*) A kezcscsontok rendeltetése ugyanaz, mint a hálósúlyoké.



## 2. A lábszánkó készítése és főbb alakjai.



MINDEN lábszánkó lényegileg két igazán ősi anyagból, t. i. *fából* és *bőrből* készül. Fémét csak a tökéletesebb formákon találunk, habár ezeken is igen alárendelt szerepben. S ez igen természetes is, mert minden fém a hidegben többé-kevésbé törékeny lesz, azonkívül a fémből való alkatrészek elromlása — ha ez gyakorlat közben esik meg a lábszánkózóval — legtöbb esetben hamarosan ki nem javítható. A lábszánkónak, bármiféle fajtájú legyen is, két főrésze :

1. *Talpfa.*
2. *Lábszizajzat.*

Amaz a szerszám teste, ez pedig a lelke. Azonban a különféle népeknél, különböző vidékeken, sőt egy és ugyanazon helyen is klimatikus viszonyok, terepsajátságok, hagyományos szokások, ügyesség, egyéni izlés, végre bizonyos különös célok szerint, ugy a talpfa, mint a lábszizajzat is sokféleképpen módosul, sajátyszerű eltéréseket mutat, olyannyira, hogy az e téren uralkodó tarkaság számtalan alakjait egyenként nem is írhatjuk le, hanem csak a főbb csoportokat, azok típusait és legkelendőbb fajait ismertethetjük.

A lábszánkó alaki változásainak legfőbb tényezője a *terület alkata*. Vagyis hegyes vidéken másképpen készült lábszánkó kell, illetőleg célszerűbb, mint a síkságban ; nyílt helyen más, mint erdős, bokros területeken ; ezek mellett friss, laza hóban csak úgy más, mint fagyott, keménykérgűn.

Manapság oly alak készítésére törekedtek, mely e külön érdekek előnyeit lehetőleg minden hátrány nélkül egymagában egyesítse, azaz különböző viszonyoknak és céloknak, a legkülönfélébb követelményeknek egyaránt jól megfeleljen. Ilyen forma az, mely Norvégiában Telemark vidékén keletkezett s folytonosan megjavítva,

leginkább eredményezte a lábszánkózás ujkori rohamos terjedését s nálunk való behonosodását is. Különös és helyi alkalmazásban azért a többi jelenleg dívó lábszánkóalakok is beválnak, sőt ez esetekben előnyösebbek is maradnak, de általánosságban s a mi viszonyainknál a *telemarki typust* illeti meg az a hely, mely a korcsolyák közt a *Halifax*-nak jutott.

Lássuk már most a lábszánkó részeit :

### I. A talpfa.

Alak szerint többé-kevésbé hosszú, szántalphoz hasonló, de mindenkor szélesebb s lehetőleg nem vastag. Alsó lapja oldalról nézve a kezdetleges formáknál *vízszintes*, míg a fejlettebb formáknál *hullámvonalat* mutat.

A talpán négy részt különböztetünk meg, u. m. :

1. A szorosan vett *talpot* vagyis a lábszánkó alsó lapját, mely vagy sima, vagy pedig — s ez a rendes — egész hosszában egy, két, sőt ritkán több végigfutó barázdával csatornázott. Ez arra való, hogy a havon szilárdabban álljon s előre csusszantásnál, különösen keményebb hóban, ide-oda ne kalimpáljon, hanem biztos irányt tartson. A talp sima felületű, lehetőleg síkos legyen.

2. Az *orr* alatt a talpfa felhajtott részét értjük, mely vagy hegyben, vagy gombszerűen végződik. A felhajtás ne legyen túlságos, mert így a hó igen meggyülemlik előtte s nehezíti a siklást; de kicsi se legyen, mert ekkor meg könnyen megakadnánk, főleg puhább hóban.

3. A talpfa azon részét, hová lábaink kerülnek, *középrésznek* hívjuk. Itt a lábszánkó fatesté legvastagabb. Felső felére szőrmentesen fóka- vagy szőrös birkabőr, s a mi legjobb, sima gummidarab van szögezve, akkora vagy valamivel nagyobb, mint talpünk hossza. Ez arra való, hogy cipőnkkel biztosan álljunk a szerszámon s lábunk arról egykönnyen le ne csuszszék. A középrész oldala — körülbelül a talpfa közepén — át van lyukasztva s ide kerül a lyukon áthúzva és abban két csavarral megerősítve, a *lábhegyszíj*.

4. A talpfa *vége* egyéni izlés szerint igen változó alakú. Sokszor szögletes, cifrázott, kissé kivágott, elkerekített vagy egyenesen elvágott. Rendszeren közvetlen a hóra támaszkodik, egyes formáknál azonban, mint pl. a finn- és lapplábszánkóknál, kissé felhajtott. Utóbbi felhajtás azonban csak a síkságban használt lábszánkóknál

fordulhat elő, melyek hegyre mászásnál már csak a visszacsuszamlás miatt sem jók s erdős, bokros területeken azonképpen alkalmatlanok ; mert itt gyakran kell irányt változtatni, kitérni vagyis a lábszánkót ügyesen és gyorsan kormányozni, már pedig ezt csakis a hóra, támaszkodó s nem felhajlott végű talpfákkal tehetjük.

Ha a lábszánkó talpfájának átmetszetét vizsgáljuk, szintén több eltérést tapasztalhatunk. Némelyeknél ez a metszet az orr felhajlása táján, a középén, s a végén is másforma. Egyes alakoknál ugyanis a talpfa felső lapján a fatest erősbitésére s a feltüremelő hó lehányására, bizonyos gerinczezést, az oldalakon pedig csatornázásokat látunk, mint azt alább a különféle lábszánkó-típusok ismertetésénél egyenként, váltakozásuk szerint is be fogjuk mutatni.

A talpfától azt kívánjuk, hogy könnyű legyen, de szívós, erős és száraz, e mellett mégis ruganyos, ellenálló, hogy könnyen el ne törjék. Nem szabad faanyagának szálkásodnia, hogy talpa mindig kellően sima, síkos maradjon. A készítés e téren majdnem minden fanemet kipróbált már ; a legszokásosabb fanemek lábszánkó-faragásnál a következők :

*Szilfa*, ez rendkívül síkos, azért a belőle készült talpfák nehezen kormányozhatók s csakis igen gyakorlott lábszánkózónak valók.

*Kőrís* kemény, szívós, síkos, nem is igen nehéz, azért kitűnő talpfa-anyag, mely általánosan kelendő.

*Nyír* könnyű, elég szívós, de inkább ágas s szálkásodó, különösen sok használat után, tehát nem oly tartós ; azonkívül könnyen kopik. Olcsósága, könnyüége folytán ebből nagyon sok lábszánkót készítenek, ámbár főleg oly vidékeken, a hol ez az uralkodó fanem ; így Északi-Norvégiában, s különösen Finnlandban stb. Legjobbak a száraz talajon nőtt, lehetőleg ágmentes, egyenes sejtű nyirfatörzsek.

*Fenyő*. A különféle fenyő a nyír mellett leginkább elterjedt talpfa-anyag, főleg mert az északi tájakon a fenyő és nyír uralkodik. Könnyüége, olcsósága, szurkossága ajánlatossá teszik, de ez is hamar kopik, törik vagy hasad.

A fenyőfáknál igen válogatósnak kell lennünk, mert száz közt alig egy válik be.

*Tölgy*. Erős, kemény s így nem kopik, tartós, de nehéz. *és nem*

*Bükk*. Erős, kemény, tartós, könnyebb, mint a tölgy, tehát alkalmasabb ; különösen az észak-németországi bükk igen jó s beváló talpfákat ad.

Mindezek közül legkitünőbb a *köris* és az *észak-németországi bükkfa*. Nem mindegy, hogy a választásnál pusztán a fanemre tekintünk, hanem különös figyelmet kíván magának a fának milyensége is. Lassu, tömött növésű fák legalkalmasabbak s ezeknél is ügyelni kell arra, hogy a régi évgyűrűk, vagyis az öregebb, keményebb farészek kerüljenek a talpfa alsó lapjára, a talpra, míg a fiatalabb rész a felső lapra. A kifaragandó fa teljesen egészséges, sima legyen és ne ágas. Már a gorombán, nagyjában kikészített talpfánál is vigyázzunk arra, hogy a fasejtek a később felhajtandó lábszánkó orrával ellenkezőleg nőttek ne legyenek, hanem a szálkásodás a szerszám tengelyével lehetőleg egyirányban fusson, vagyis úgy, a mint a fa gyalulható vagy hasítható; másként kiszilánkosodik a talp, s rövid használat után nem csúszik jól, a hó pedig éppen ott könnyen megragad, a hol legsikosabbnak kellene szerszámunknak lennie. A fát frissen vagy kiszáradt állapotban egyaránt fel lehet dolgozni. Mindkét esetben előbb nagyjában, majd finomabban kell a talpfa alakját kifaragni. A friss fát azonnal, a száraz fát előbb meleg vízbe áztatva, a lábszánkó alakját mintázó kaptára feszítjük s jól kiszárítjuk, csak miután teljesen megszáradt, végezzük el az utolsó faragást, czifrázást, a középrész átlukasztását. Miután ennyire jutotunk, lenmagolajjal megáztatjuk a talpfákat s firniszszel többszörösen átkenjük, mindenkor újból a kaptára feszítve őket. A lenmagolajpáczolással, úgy a firniszkenéssel a fát a hó nedvessége ellen védelmezzük s annak behatását akadályozzuk, sikosságát pedig nagyobbítjuk.

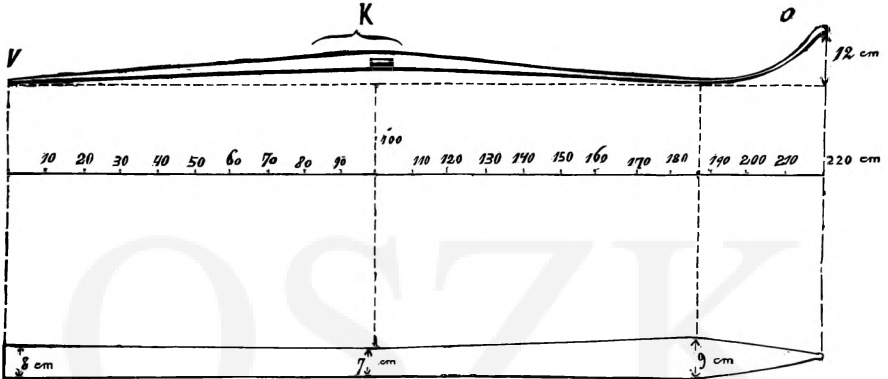
Ha már a lábszánkó-készítés e legegyszerűbb része is nagy figyelmet és gondot kíván, még inkább mondhatjuk azt a faragás technikájáról, mely több tényező pontos ismeretét és bizonyos helyes arányok betartását követeli. Ezek, úgy egyéb körülmények és kívánalmak összehangzó, minden pontban helyesen találkozó lelkiismeretes és sok tapasztaláson, gyakorlaton edződött betartása nehezíti meg az igazán jó lábszánkó készítését. Ha meggondoljuk, hogy Norvégiában különösen kitűnő lábszánkókért 100—200 koronát (egy korona 62 kr.) fizetnek s ilyenek sokszor családi örökség tárgyai, hát csak azt látjuk, hogy lábszánkó és lábszánkó közt ezer és egy különbség van s azok előállítására nem pusztán ügyességet kíván, hanem nemzedékek tapasztalatainak alapul, sok és gyakorlatilag kipróbált fogások ismeretét feltételezi. Ezért valamely lábszánkónak gondatlan, egyszerű lemintázása, mielőtt annak jóságát ismernők, sehogy sem vezethet eredményre. A dilettantiz-

musnak pedig már csak azért sincs itt helye, mert helytelenül s rosszul csinált szerszámokkal nem csak hogy semmire sem fogunk menni, hanem könnyen szerencsétlenséget is okozhatnak azok. A „jó“ és „rossz“ eszközök különbségére jó példa a mult évben tett katonai gyakorlat, mikor a bécs-újhelyi katonai torna- és vívómester-iskola növendékei Gráczig lábszánkóztak. Ez alkalomkor a tisztek részben eredeti norvég, részben itt készült szerszámokat használtak. Amazok mind jó állapotban maradtak, utóbbiakkal pedig utközben is több kisebb-nagyobb baj volt, sok eltörött és használhatlan lett. Sohase gondolkodjunk hát úgy, mint sokaktól hallottam : „Én bizony nem hozatok magamnak lábszánkót, hanem megcsináltatom ügyes faragómmal, bognárommal, vagy esztergályosommal. Olcsóbban jutok így hozzá.“ Ez utóbbi meglehet, de arról biztosíthatom, hogy ilyen lábszánkókkal csak bosszúságot vesznek s egy napnál tovább alig vesződnek velük.

A lábszánkó talpfájának megvan a maga technikája, mely szoros összefüggésben áll azon egyén nagyságával és testsúlyával, a ki azokat használni akarja. Ezért lábszánkó vételnél mindig szükséges testsúlyunkat megadni, nemkülönben azt a hosszúságot, mely egyenesen felfelé nyújtott kezünk ujjainak csúcsától a talpig számítható, főszabály lévén : *a lábszánkó akkora legyen, hogy egyenesen felállítva, orrának hegyét kezünk végével éppen csak elérjük.* Síkságban, nyílt helyeken használandó lábszánkóknál a hosszúság inkább nagyobb, míg erdős, hegyes helyekre valóknál valamivel kisebb is lehet. A jó és modern fejlettség magaslatán álló lábszánkó lényeg szerint a ruganyos toll elvén sarkallik, tehát nagy különbség van az egyenes és hullámvonalban készült talpfák közt. Amazok egyszerűen csak lábunk mozgásától kapott erő mértéke szerint csúsznak, emezek saját ruganyosságukkal is segítnek előre síklás közben ; vagyis hosszabb csuszamlást végezhetünk velük ugyanannyi erővel, mint előbbiekkal. De újból ismétlem : *a lábszánkózó súlya és a talpfa ruganyos tollműködése közt helyes aránynak kell lenni, ez pedig akkor keletkezik, ha a talpfára állva súlyunk a hullámszerűen hajlított lábszánkó alsó felületét vízszintes helyzetbe nyomja le.* Nem szabad az aránynak olyformán alakulni, hogy súlyunk a talpfát nem egészen vízszintes síkba, vagy pedig még erősebben is lenyomja ; első esetben testsúlyunkhoz mérve a talp és a hófelület közt rés marad, melybe hó gyülemlik s akadályozza a csuszamlást, második esetben meg a lábszánkó orra előtt gyülemlik

meg a hó, a mi csak úgy akadályozó s az előrejutást nehezítő körülmény.

A mellékelt 6. képen mutatok be egy helyes mérték szerint készült 220 *cm.* hosszú telemarki typushoz tartozó lábszánkót, melynek arányait, egész technikáját minden bővebb magyarázat nélkül megérthetjük.



6. kép. A modern lábszánkó technikája. (Orr *o*, középrész *k*, vége *v*.)

Megjegyezzük még, hogy a rajzon adott lábszánkó hajlítása akkora, hogy lapjával sima deszkára fektetve a középrész alatt 3 *cm*-nyi üres köz marad. A lábszánkó talpfájának vastagsága sem egyforma, hanem bizonyos arányokban álló, így az ábrázoltnál a végtől az orrig mérve ilyenforma :

—	a végén	— —	10 <i>mm.</i>
10 <i>cm.</i>	hosszuságnál	— —	11 "
20 "	"	— —	13 "
30 "	"	— —	16 "
40 "	"	— —	18 "
50 "	"	— —	20 "
60 "	"	— —	22 "
70 "	"	— —	24 "
80 "	"	— —	26 "
90 "	"	— —	30 "
100 "	"	— —	30 "
110 "	"	— —	28 "

120 <i>cm.</i> hosszúságnál	— —	24 <i>mm.</i>
130 „	„	20 „
140 „	„	16 „
150 „	„	13 „
160 „	„	10 „
170 „	„	8 „
180 „	„	6 „

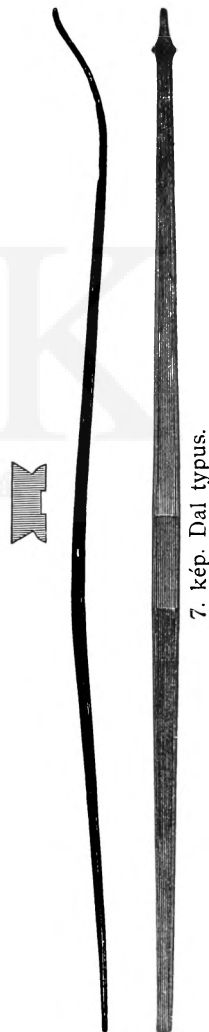
Vagyis a középrészig majdnem minden 10 *cm.*-rel odább 2 *mm.* a vastagodás, azontúl pedig 4 *mm.*, majd 3 és 2 *mm.* a vékonyodás.

Természetesen a különféle mesteremberek nem mind egyformán készítik pl. 70 klgr. nehéz egyénnek való 220 *cm.* hosszú lábszánkókat, hanem hol a vastagságban, hol a felhajlításban, az orr 'nagyságában, a talpfa szélességében különböző, helyesebbnek gondolt arányok stb. után indulnak. Ezért nehéz a minden tekintetben megfelelő, egyéniséghez szabott példányokat szerezni s azért épp úgy, mint a jó puska kiválasztásánál, itt is keresni, próbálni kell. Térjünk át már most a lábszánkók alaki változásaira és fajtáira. A jelenleg divók általában két nagy csoportra oszlanak, u. m. : *egyenlőtlen és egyenlő hosszúságúakra*; e mellett négy főtypust különböztethetünk meg: a *Dal typust*, a *lapp typust*, a *finn typust* és végre a *Telemark typust*.

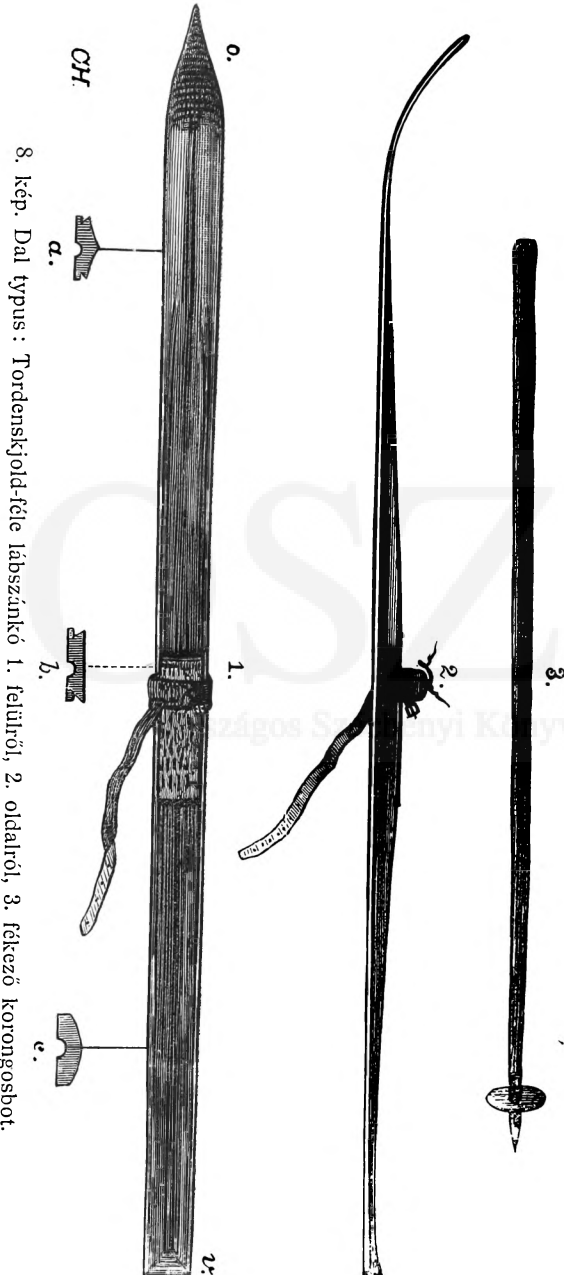
### 1. Dal typus.

(7. és 8. kép.)

Ide tartoznak a Norvégiában Oesterdalban, Westerdalban, Nordlandban és Tromsöben, nemkülönben néhol a partvidéken használatos lábszánkók. Ezeknél a jobb lábra való — mint az egyenlőtlen hosszúságúaknál rendszeren — rövidebb, egészben vagy a középrész alatt szőrmentesen fektetett taránd-, jávor-szarvas- vagy fókabőrrel borított. A talpfa vagy mindenütt egyforma



7. kép. Dal typus.



8. kép. Dal típus : Tordenskjöld-féle lábszánkó 1. felülről, 2. oldalról, 3. fékező korongosbot.

széles, vagy csak a vége felé keskenyedő; sőt találkozik olyan is, melynek közep-része legszélesebb, az orr úgy a vége felé, azután arányosan keskenyedik. Ez az alak a kezdetlegesség fokán áll; a mi viszonyaink közt úgy szólván semmi értéke sincsen.

## 2. Lapp típus.

(9-ik kép.)

Ez a lábszánkó mintegy átmeneti alak az előbbi és a következő között. Aránylag rövid és széles, elő-része különösen hosszú, erősen orrozott, a vége szintén kissé felhajló s úgy mint az orra hegyben végződik. A lábhegyszíj nincs a talpfa közepén vagyis a súlypon-ton, hanem kissé előbbre került. A talpon egy meg-lehető széles

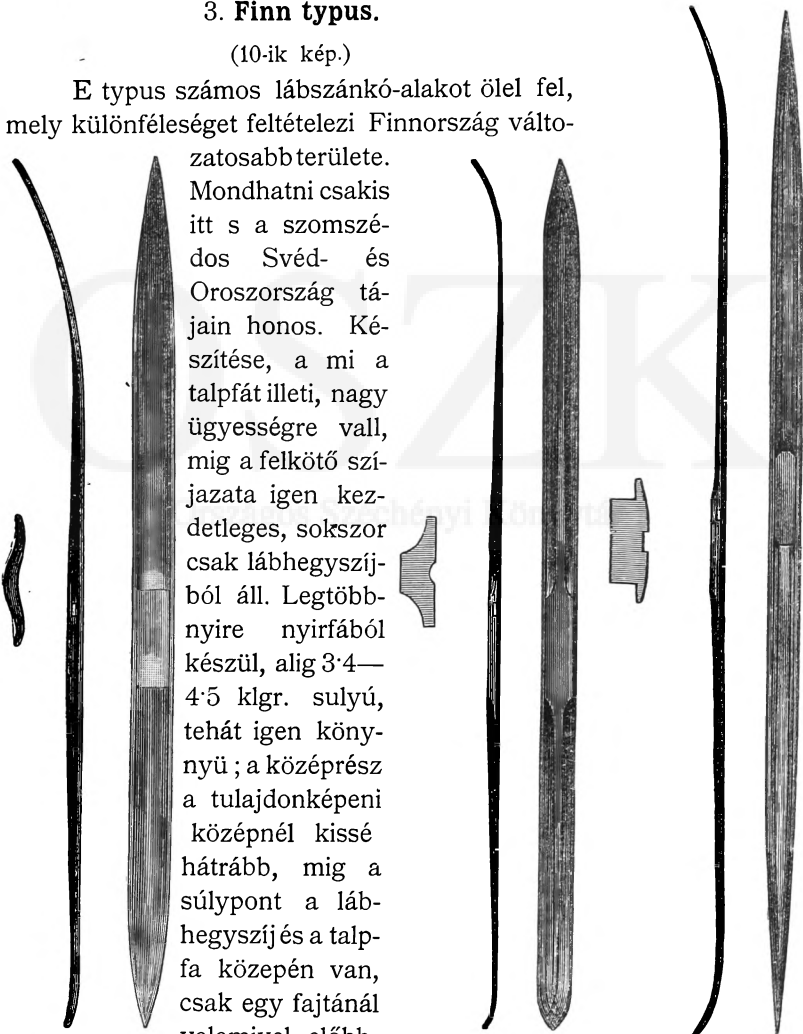
vagy két keskenyebb barázda fut végig. A talpfa nyirfából vagy fenyüből (szurkos fenyü) való, széle szintén kissé felhajló, a vastagsága meglehetősen — hogy ne kopják. Néha a lapp lábszánkók közt is találunk még olyanokat, melyeknél az egyik rövidebb és szőrös bőrrrel borított. Tromsőben láttam olyanokat is, melyeknél a szőrös bőrborítás levehető és feltehető volt.

### 3. Finn typus.

(10-ik kép.)

E typus számos lábszánkó-alakot ölel fel, mely különféleséget feltételezi Finnország válto-

zatosabbterülete. Mondhatni csakis itt s a szomszédos Svéd- és Oroszország tájain honos. Készítése, a mi a talpfát illeti, nagy ügyességre vall, míg a felkötő szíjazata igen kezdetleges, sokszor csak lábhegyszíjből áll. Legtöbbször nyirfából készül, alig 3·4—4·5 klg. súlyú, tehát igen könnyű; a középrész a tulajdonképeni középnél kissé hátrább, míg a súlypont a lábhegyszíjés a talpfa közepén van, csak egy fajtánál valamivel előbbre. Ez annyiban



9. kép. Lapp typus.

10. kép. Finn typus (1. Kajana-i. 2. Karelia-i.)

elmés dolog, mert a futásnál úgyis kissé előrehajlunk s testünk súlypontját a közép fölé veszszük. A középrész felső felén nyirfakéreg, rénszarvas- vagy fókabőr van. A talpfa átmetszete igen sokféle. Legjobbák, melyek a T alakú gerendák mintájára emlékeztetnek. Ezek legkevesebb anyag mellett mégis annyit megbírnak és oly erősek, mintha kifaragatlanok volnának. Oldalról nézve a finn lábszánkó mindig hullámvonalu. Sík lapra fektetve, talpa csak két ponton érinti azt, s közepe táján közt hagy, mely leggyakrabban 1·5 cm, de 4 cm-ig terjedhet. A talpfa vastagsága a középrészen 3—3·6 cm., azontúl az orr és vég felé vékonyodik s alig 4—5 mm. Az orr felhajlása 8—9 cm; némely alakoknál, melyek dombokra is valók: 18 cm.; a végének felhajlása 2—3 cm. Az egész lábszánkó hossza 2·4—3·3 m., szélessége 7·4—10·4 cm. E típus legtöbb fajtája síkföldre való s így a rendesnél mindig hosszabb lehet; a haladás ezeken igen gyors. Fajai:

#### I. Egyenlőtlen hosszúságú lábszánkók.

Ezek kétfélék: a) a *kisebbik* lábszánkó középrésze a talpon szőrös bőrrrel borított;

b) egyiken sincs szőrös bőr, a bal lábára való rendkívül hosszú és 15 cm.-nyire kihomorodó talpu.

#### II. Egyforma hosszú lábszánkók.

E csoportba a fejlett fajták tartoznak, melyek az előbbi kivesző alakok ellenében, folyton tökéletesbednek; van négy főfaj:

a) a *keskeny orru* vagy *Kajana lábszánkó*. Nem széles s így nagyon hosszúnak kell lennie, hogy a kellő hordozási képességgel bírjon. A legkönnyebb minden lábszánkó közt s Finnlandban, sőt más országokban is elterjedt. Sík, nyílt területen, *keményre fagyott havon, egyenes irányú mozgásnál ez a legjobban beváló, legkitünőbb szerszám*;

b) a *széles orru* vagy *Luomajoki lábszánkó* (a híres hasonnevű lábszánkózó után), hasonlít előbbihez, de szélesebb orrú s a lábhegyszíj a talpfa közepe előtt van.

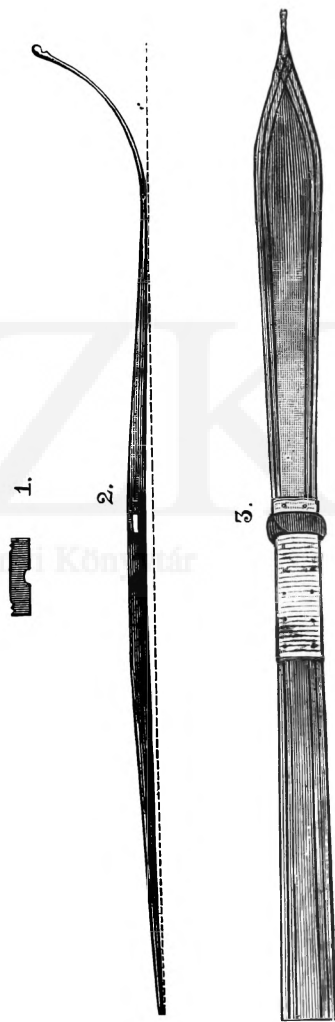
c) a *kareliai* vagy *erdőbe való lábszánkó* rövidebb, mint az előbbiek s sarokszíja is van, a mi azoknál hiányzik. Hossza a kinyújtott kéz magasságával talál;

d) a *felső-tornea-i* vagy *dombos helyre való lábszánkó* végre a legrövidebb s legkevesebbet hajlított talpfájú, de legjobban orrozott. A közepétől jobbra és balra egyforma súlyu vagy pedig előrésze némileg súlyosabb.

#### 4. Telemarki typus.

(11-ik kép.)

Mint már több helyen említettem, ez az a lábszánkó-alak, mely Norvégiában s kevés változtatással a mi vidékeinken is, általános használatra legjobban beváltott. Leírását, készítési módját szintén bőven ismertettük már, itt csak még egyszer hangsúlyozzuk, hogy azoknak a követelményeknek, a miket mi lábszánkótól kívánunk, ez a forma, főleg a kereskedésben, „*krisztianiai lábszánkó*“ néven szereplő alak, leginkább megfelel. Csak az alföldi vidékeken, nagy síkságainkon és pusztáinkon volna tán czélszerűbb a finn typus *Kajana lábszánkója*, de a felkötő szíjazatot mindenesetre módosítanunk kellene legalább is úgy, hogy sarokszíj is kerüljön a lábhegyszíjra. Puha hóban azonban ez sem valami jó s azért csakis fagyott, keménykérű havon volna kelendő, míg a krisztianiai lábszánkó ezen is beválik.



11. kép. Telemarki typus. 1. átmtszete, 2. oldalról, 3. feülről.

#### II. Lábszíjazat.

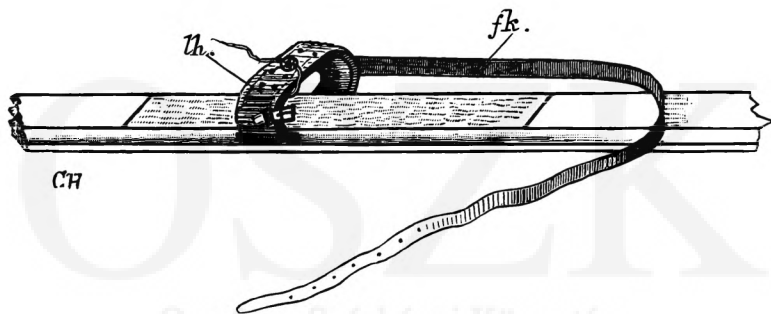
Ezek után áttérhetünk a lábszánkó másik főrészére, a *lábszíjazatra*. Nem kevésbé fontos dolog ennek czélszerű készítése, sőt különösen érdekes már csak azért, mert a javításoknak, új szerkezetek alkalmazásának itt még nagy tér kínálkozik, nem lévén ebben oly megállapodottság, mint a talpfa kérdésénél, melynek mai legfejlettebb alakja a tökély magas fokán áll, a mit a lábszíjazatra nem egészen mondhatunk.

A lábszíjazat két főrésze (12. kép.):

1. *A lábhegyszíj.* (lh.)
2. *A saroksíj.* (fk.)

### A lábhegyszíj.

Ez az egész lábszíjazat legfontosabb, nélkülözhetetlen alaprésze, mert ebbe kerülnek a lábujjak, ebbe dugjuk bele cipőnk orrát. Rendszerint a talpa közepén, a jobbknál kissé hátrább van a talpa lyukán áthúzva. Legalább 3 *cm.* széles és 5 *mm.* vastagnak, s hogy egykönnyen el ne szakadhasson, jó, erős bőrből kell lennie.



12 kép. Lábszíjazat.

Nem árt, ha belső fele szőrös bőrrrel vagy abaposztóval van kibélelve, hogy a belekerülő lábat ne nyomja. Bősége lehet állandóra vett — ha az illető lábszánkót mindig bizonyos egyén ugyanazon cipőben használja ; de jobb, ha csat- vagy bőrszínek által szabályozható — tágítható, szűkíthető — mert az ilyen igazítás szüksége előfordulhat. Ha nem pusztán sarokszíjjal használjuk, hanem a sarokszíjazat sportszerű berendezésével, akkor két oldalára egy-egy bőrfülecske is járul.

Finnlandban s a lappok lábszánkóin a lábhegyszíjat gyakran fűzfavesszők vagy erősebb zsinegek pótolják ; ez természetesen csak szegényes, szükségszerű s rossz helyettesítése a bőrnek. De nem rossz magába a bőrbe laposra hasított ruganyos nádpálczikákat bevarratni, hogy keményebb legyen, mert olvadás hóban vagy átázva a bőr igen megpuhul.

## A sarokszíj.

A mint a talpfára lábhegyszíjat teszünk, az a lábszánkózásra alkalmassá válik ugyan, főleg ha felkunkorodott orrú sarukat viselünk, mint a finnek és lappok, melyek felhajló eleje nem csúszhatik vissza a lábhegyszíj kengyelszerű hurkából; de hogy lábunk a talpfán biztosan álljon, s az könnyen kormányozható, hegyremenésnél s meredekebb lejtőn lesiklásnál is használható legyen, arra a lábhegyszíj még sem egészen elegendő, hanem sarokszíj is szükséges, mely sarkunkat átfogva, lábunkat a lábhegyszíjba szorítsa. Sőt sportszerű, művészkedő lábszánkózásra a pusztá sarokszíj sem elég — ide más szíjak is szükségesek, — s mindenek fölött szükséges valami a szíjnál erősebb, ruganyos, hajlékony anyag, mely sarkunkat erősen körülfogja, annyira, hogy az a talpfa közepéről mozgás, fordulás közben jobbra vagy balra le ne csúszhassék. Ez az anyag a spanyol nádvevő — legalább eddig ez bizonyult legjobbnak.

Minthogy a lábszánkó felkötése kiválóan fontos s az erre szolgáló szerkezetek sokfélék és legtöbbször rosszak — a következő fejezetben kimerítő figyelemben akarjuk e tárgyat részeseíteni.





### 3. A lábszánkók felkötése.

**A**Z ELŐBBI fejezetben utaltunk már a lábszízjázat kiváló fontosságára. Láttuk, hogy ez csak úgy különös gondot érdemel, mint magának a talpfának anyaga, pontos kikészítése, a terület alkatához, a hó milyenségéhez való illeszkedése. Mert a talpfa helytelenül, silány anyagból készítve, utóvégre is csak vagy rosszul csúszik, mozgás közben kifáraszt, az előrejutást nehezíti vagy a legrosszabb esetben eltörik, a hibásan és rosszul készült lábszízjázat — s így a lábszánkók helytelen felkötése — azonban a mellett, hogy hamar elromolhatik vagy lábunkat nyomja, s a lábszánkón való állásunkat nem eléggé biztosítja, könnyen komoly bajoknak, t. i. lábtöréseknek, ficzamadásoknak, rándulásoknak is okozója lehet. Általában ugyan azt mondhatjuk, hogy a lábszánkózásnál *balesetek*, még merészkedő kísérleteknél, ugrásoknál is *fölötte ritkán fordulnak* elő, (hisz az eséseknél mindig puha hóba zökkenünk), mindenestre *hasonlíthatlan kisebb számban, mint a korcsolyázásnál*, de ha mégis baj történik, az majdnem mindig a rossz lábszízjázat vagy a lábszánkó helytelen felkötésének következménye. Világos tehát, hogy a lábszánkózás gyakorlatánál e tekintetben könnyelműeknek lennünk nem szabad, mert gondatlanságunk itt igazán vétkes mulasztás, s csak sok bosszankodás, sőt szerencsétlenségnek okozója.

A jó és helyes lábszízjázat szerkezetének következő tulajdonságokkal kell birnia: *legyen erős, tartós és lehetőleg egyszerű, könnyen kezelhető, szabályozható s elszakadás, törés esetén minél kevesebb szerszám és nehezen szereshető anyag segélye nélkül is gyorsan javítható, végre mindezen kívánalmak mellett mégis olyan, hogy általa lábunk a talpfával mintegy összenőjön — főleg a talp azon részével, mely az ujjak töve alatt fekszik, — anélkül mégis, hogy merevitsen, a láb szabad mozgását akadályozná vagy azt nyomná.*

Ugy kell magunkat a felkötött lábszánkókon éreznünk, mintha csupán kényelmes, jól készített czipőben volnánk, mely minden tekintetben illeszkedik a lábhoz s annak mozdulataihoz, mégis feszesen, szilárdan áll. A midőn oly érzésünk van, mintha lábaink alá valamit kötöttünk volna s külön érezzük a talpát és magunkat is, a felkötés rossz; de viszont szorosnak, túlságos erősnek sem szabad a talpfa és láb kapcsolatának lenni, mert ez feszélyez a mozgásban, fáraszt s esés közben nem engedi a láb gyors kiszabadítását.

Mind e követelményeknek megfelelő lábszízjázat a jelenben, mint már említettem, csak megközelítő tökéletességben létezik s a teljesen kifogástalant, mely olyan fejlettségen állana, mint a telemarki lábszánkó talpfa, mindeddig még nem találták ki. Persze a próbálgatások, javítások e téren a szerkezetek nagy különféleségét eredményezték s minden télen új meg új, jobbnál-jobbnak hirdetett minták kerülnek forgalomba. Annyira vagyunk már, hogy az árult lábszánkók majd minden egyes példányán más és más lábszíz-szerkezetet találunk s még gyakorlott lábszánkózónak is sokszor nehéz eligazodni ezek jósága vagy haszontalansága elbírálásánál, lévén nagy részük elméleti spekulációk nyomán csinálva, minek sántítását csakis a gyakorlat mutathatja meg.

E sokféleség daczára a lábhegyszíz és sarokszíz minden lábszánkón megvan (utóbbi csak a finn lábszánkók egy részén hiányzik), sőt némely mellékszízjak is kerülnek arra, mint a *felkötő- és talpszíz* — leginkább egyesítve (l. 24. kép) — vagy e helyett a *felkötő bőrszíneg* (l. 23. kép). Az újabb készítményeken azonban fémcsavarok, fémlemezok, aczél-drótrugók s efféle alkatrészek, sőt gépezetek is szerepelnek a lábszízjázat szerkezetében, de ismételjük, hogy a fémek nem valók oda.

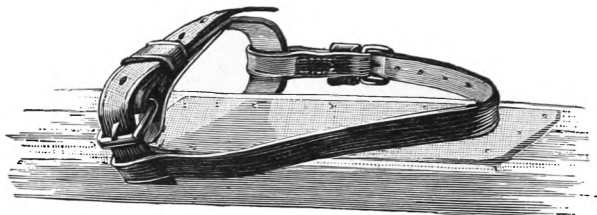
Általában a most használatos lábszízjázatok három csoportba foghatók, u. m.:

#### 1. *Sarokszíz nélkül való szerkezet.*

Ez a legkezdetlegesebb felkötési mód s csakis sík helyeken való lábszánkózásnál felel meg. A finnek és kevesbé a lappok szerzőjain találjuk ezt. De a dombos, hegyes vidéken lakó finnek már használnak sarokszíjat vagy ezt helyettesítő hajlított nyirfavesszőt, úgy a lappok is, kikenél különben a megerősítés zsinegekkel is járja s legtöbbsnyire valóságos szíjjal.

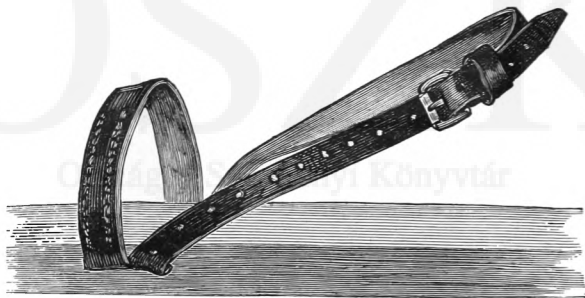
A gyermek- és játék-lábszánkók szintén ide vehetők, mert leginkább csak lábhegyszíz van rajtuk.

2. *Sarokszíjas szerkezet.* Norvégiában, főleg a nép közt általános. Ennél a lábhegyszíj egyik felére vékonyabb hosszú szíj van varrva, a másik felére pedig csat; ez a szíj a felkötésnél sarkunk



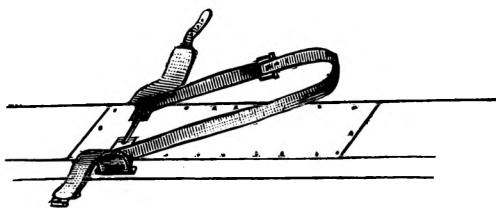
13. kép.

köré kerül, miáltal lábunk a lábhegyszíjból nem csúszhatik vissza. Egyszerűségénél, könnyű javíthatóságánál fogva közhasználatnál, nagyobb utaknál már csak azért is kelendő, mert a lábat legkevésbé



14. kép.

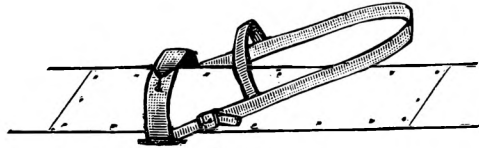
feszélyezi a mozgásban, nem nyomja s nem fárasztja. Gyors kitérésre, ugrásra, hegynek menésre azonban nem igen való, mert az így felkötött lábszánkókat gyorsan, finoman kormányozni nem lehet.



15. kép.

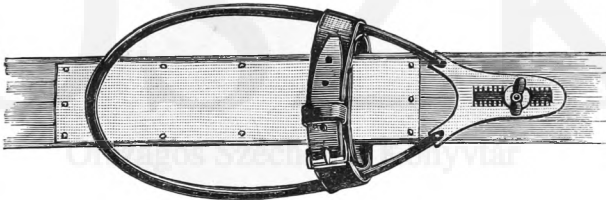
A legegyszerűbb s legjobb ezen lábszíjzatfajták közt, a melyet a 24-ik lapon a 12-ik képen bemutattunk. Kevésbé jó a 13-ik képen látható, mert a sarokszíj hurokban s

nem szilárdan van a lábhegyszíjon, így hát felcsúszhatnak s lábujjainkat nyomja. Egyenesen rossz a 14-ik képen ábrázolt, hol a sarokszija nem fekszik a láb irányában s így a sarokra nem is erősíthető, hanem inkább a bokára, a lábat merevíti vagy nem tartja jól, azon felül a talpfa leggyöngébb helyébe, a lábhegyszíj lyukába lévén erősítve, könnyen megeshetik, hogy a mozgó lábnak e helyen összpontosuló egész ereje által a talpfa kiszakadhat, eltörhetik. Ugyanez a hibája a 15-ik képen adott szerkezetnek, mely még annyival is rosszabb, hogy a sarokszija végei törékeny fém-pálcikára szolgálnak. A finn sarokszijas szerkezet, 16-ik kép, szintén nem jó, mert a már említett egyik-másik hibában szenved.



16. kép.

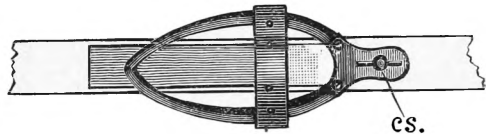
3. *Sportszerkezet*, a legtökéletesebb a maga nemében. Ennél találjuk a legnagyobb változatosságot s legtarkább módosulásokat,



17. kép.

bárha közülük sok még az egyszerű sarokszijas felkötési módnál is rosszabb.

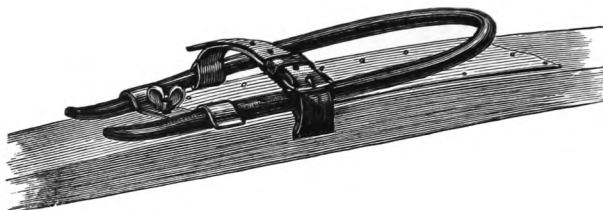
A sportigények a szerszámnak és alkatrészeinek legmagasabb fejlettségét kívánják, mert hiszen a főcél a leghatásosabb gyakorlat. Ezért az idetartozó lábhegyszíjzatban a lábnak rendkívül erősen kell a talpfával összefüggnie, hogy az oldalt vethető, élre fektethető stb. legyen. Az egész szíjzat tömörségét, keménységét s mégis puhaságát a sarokszija mellé kerülő meghajtott spanyolnád adja meg, mely vagy arra van erősítve, részben vagy egészen körülfogva azt, vagy pedig magába a sarok-



18. kép.

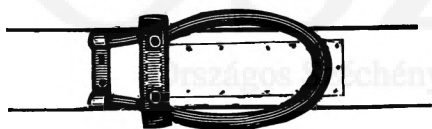
szíjba van bevarrva. Használják vagy egyetlenegy erősebb, vagy néha két vékonyabb nádvevesszőt is.

Leírom a leginkább közkezen forgó e nemű lábszíjazat-formákat, ismertetve azok értékét, hogy lábszánkó-vételnél alkalmatlan, be nem váló holmira ne költsük pénzünket. A 17-ik képen a sarok-



19. kép,

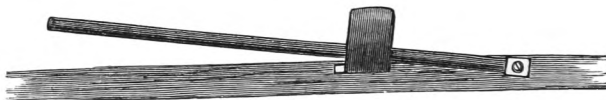
szíjat bőrbbe varrott nád pótolja, mely két végével lyra-alaku fémlemezre van erősítve; ennek közepén hosszúkás rés van vágva, hová egy anyacsavar nyúlik be. Ezt a lemezt a kerülcikre hajlított náddal együtt, előre vagy hátra lehet tolni s a szerint a lábat erősebben vagy lazábban a lábhegyszíjba szorítani. Hogy a kívánt



20. kép.

szorosság állandó maradjon, arra egy kis fejes csavar szolgál, mely az anyacsavarba illik s vele a fémlemez mozdíthatatlanul a talpfához szorítható. Ennek a szerke-

zetnek hátránya az, hogy a csavar eltörése vagy a hajtott nádnak a fémlemezről való leszakadása esetén — a mi könnyen megeshetik — a kár hamarosan ki nem javítható; nemkülönben, hogy nagyobb utaknál, ugrásoknál, fordulatoknál a csavar meglazulhat, miáltal az egész



21. kép.

sarokszíj megtámul s lábszánkóinkat leveszithetjük lábainkról, és esésnél pedig a csavar kellemetlen lehet. A 18-ik képen ábrázolt hasonló szerkezet még rosszabb, mert itt a lábhegyszíj sem szabályozható csattal. A 19-ik képen látható szerkezet hasonlít előbbihez, csak hogy

itt a bőrbe varrott nád végeit egy kétszeresen behajlított, közepén fejes csavarral módosítható vasbádog-lemez szorítja a talpfához. Fogatkozásai ugyanazok, mint amazéi.

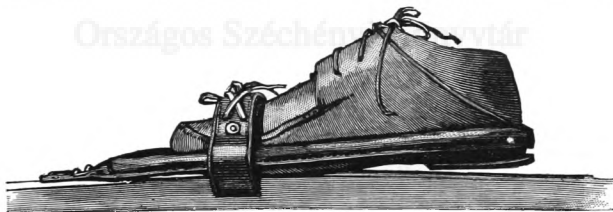
A 20-ik képen adott lábszízjázatnál a bőrbe burkolt nádvégek állandóan a fémlemezre vannak megerősítve s a szabályozás nem fejes csavarral történik, hanem két közönséges csavarral. Valamivel jobb, mint a már ismertetett szerkezetek, de itt is a fémlemez törhetik s a sarokszíz leszakadhat arról.

Az a szerkezet sem jó (21-ik kép), melynél a sarokszízban lévő nád végei a talpfa oldalain fémdarabba szorulnak s fémszöggekkel vannak arra al-



22. kép.

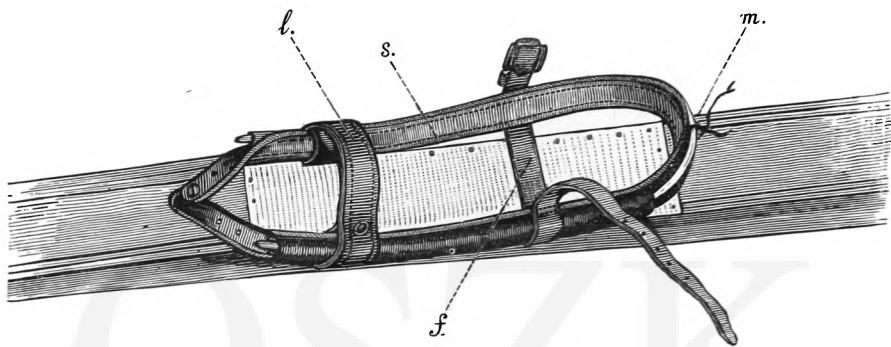
kalmazva. Az ilyenformán felszízjázott lábszánkókat nem csúsztatjuk elég közel egymáshoz, a hó meggyülemlik az oldalon előreálló akadályon, könnyen megakadnak és kiszakadnak, a talpfát kitörhetik. Egészen hibás (22-ik kép) az a szerkezet, melynél a nád nincs egészen a sarokszíz köré hajtva, s végének megerősítése, úgy a sarokszíz állása is rossz.



23. kép.

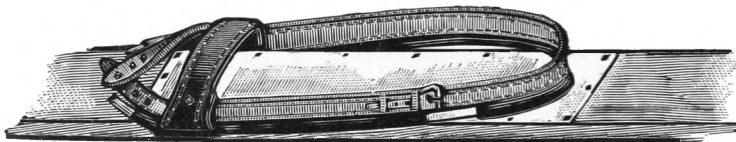
Egyáltalán minél körmönfontabbak, fémgépezetekkel felszereltek a lábszízjázatok, annál gyanusabb azok gyakorlati jóságá. Norvégiában megpróbálták azt is, hogy az egész lábszízjázatot elhagyták, e helyett a cipő talpát azon a ponton, hol mozgás közben is lábunk állandóan érintkezésben marad a talpfával, egyszer s mindenkorra leerősítették. Használatkor egyszerűen a rendes lábbelít levetve, a lábszánkóra alkalmazott cipőt kellett csak felhúzni; de ez a módszer sem bizonyult megfelelőnek, mert esés közben veszélyeztette a lábat, a talp kiszakadhatott, az odaerősítés meglazulhatott.

Lássuk már most a czélszerű lábszíjazatokat. A 23-ik kép mutatja azt, melyet a német turista-egylet hozott forgalomba s mely Norvégiában is divatos. Ennél a lábhegyszij bőrszíjgal szabályozható, a sarokszíjat bőrze varrt nád teszi. Mindkét végén néhány lyuk van verve, melyeken át egy-egy közönséges csavarral külön erősíthetők a talpfára. Hogy a csavar feje a bőrt ki ne koptassa, előbb kis vörösrézkarikákat teszünk a lyukak fölé s így szorítjuk le.



24. kép.

A saroksíj szabályozása a csavarok előbbre vagy hátrább helyezésével történik. Ennél az egyszerű, könnyen javítható szíjazatnál csak egy hátrány van, a mi különben mindazoknál megvan, melyeknél a saroksíjba nád van varrva, t. i. az, hogy a nád eltörés esetén nem pótolható rögtön. Igaz ugyan, hogy ezért még lábszánkózva folytatjuk utunkat, mert a saroksíj megmarad s úgy működik, mint a



25. kép.

2. pont alatt leirt szerkezet, a mesterkedő próbálkozásokról mégis le kell mondanunk, míg a nád vesszőt otthon ujjal nem cseréltettük ki.

Ezen úgy iparkodtak segíteni, hogy a bőrze bújtatott nád fölé egy második nád vesszőt alkalmaztak a saroksíjra, mely bőrfüleken dugható át és húzható ki s így függ azzal össze. Ha egyik nád eltörik, marad a másik ; vagy pedig rögtön valami hajlítható nyírfa-, mogyoró-

vesszővel pótolható. A 24-ik képen szemléltethető szerkezetnek ez az előnye; de még más jó oldalai is vannak. A sarokszíz szélességében megmaradt itt — a gömbölyü, bár bőrrel átvont nád ugyanis jobban nyom — a hajlított nádvessző pedig ennek két oldalára felvarrott, bőrcsövekbe dugható s eltörés esetén azokból kihuzható s pótolható, de hogy használat közben se bujhasson ki. E tokokból, hátul a sarok táján bőrszineggel a sarokszízhoz van kötve. A sarokszíz végei egyetlen csavarral egymás fölött vannak, (lehetnek kettővel külön is), a talpfára szorítva. A felkötés biztosítására ezen még felkötő szíz (f) is van. A lábhegyszíz szabályozható, vagy esetleg állandóvá is készíthető.

Végre igen czélszerű s nagyobb utakra is megfelelő szerkezet a 25. képen lerajzolt. Itt a sarokszíz úgy készült, mint eredetileg a sarokszíjas formáknál, de kissé erősebb, oldalán csattal szabályozható, aljára pedig bőrcsövecske van felvarrva, melybe nem igen vastag nádpálczika dugható. Ebben a lábszíjzatban a sportszerkezet és sarokszíjas szerkezet előnyei egyesülnek. A lábat legkevésbé nyomja, legkönnyebben mozoghatunk benne s mégis elég merev arra, hogy a sportszerű gyakorlatban is, ugrásnál, kanyarodásoknál, hegyről lefelé siklásnál teljesen megfeleljen; másrészt meg elég puha s kényelmes arra is, hogy hosszabb kirándulásokon is használhassuk. Ha utóbbi esetben a nád eltörik s nem is volna pótolható, az erős sarokszíz még mindig megmarad. *Ezt és az előbb említett lábszíjzajat leginkább ajánlom.*

A sportszerkezetű lábszíjzatoknál, úgy a sarokszíjas alakzatoknál is, a cipőnk sarkát átfogó szíz vagy hajlított nád pusztán magában nem alkalmazható lábunkra, mert az előremozgásnál, mikor folyton emeljük sarkunkat, lecsúszik. Ezért sarkunkra valami kiálló, sarkantyúféle gombot kell csináltatnunk s bőrszineggel a sarokszíjat ide kötnünk úgy, hogy a madzag még lábfejünk fölött is összecsatolható legyen; jobb ennél a cipősarokra varrott csatos szíjacskára (30. kép), melybe a sarokszíz becsatolható, vagy a felkötőszíz, mely lábfejünk fölött csatolható össze. Ez utóbbi különösen czélszerű, mert a kerülékre hajtott nádat is jobban lábunk oldalához fekteti. Legszilárdabb és legbiztosabb pedig a felkötés akkor, ha a felkötőszíz mellett a sarokszíz hátulsó — a sarokra fekvő — részét, a már említett kis, cipőnkre csináltatott csatos-szíjjal is megerősítjük. A mürzzuschlagi lábszánkó-versenyeken résztvett norvégek így kötötték

fel lábszánkóikat s azóta én is, követve példájukat, ez eljárást legjobbnak találtam.

Magának a lábszánkónak felkötése következőleg történik helyesen: Először is czipőnk orrát a lábhegyszíjba dugjuk, még pedig úgy, hogy az éppen nagy lábujjunk töve, az ízület fölé, de kissé előbbre kerüljön s a lábujjak a czipő orrával elől, abból kevésbé kinyúljanak. (A helyes felkötést a 22. kép adja.) A lábhegyszíj oly szorosan fogja itt le lábunkat, hogy az előbbre ne csúszhassék. Ha igen tágan hagyjuk a lábhegyszíjat, nem eléggé tudunk a lábszánkón uralkodni, ha pedig igen szorosra vesszük, csakhamar érzékenyen nyomni fog az s elesésnél esetleg lábujjainkat kitörhetjük. Ezután a sarokszíjat oly bőre vesszük, hogy sarkunkat szorosan körülfogja, becsatoljuk a czipőnk sarkán lévő csatos szíjacskába, lábfejünk fölött megcsatoljuk a felkötő-szíjat oly szorosan, hogy a sarokszíj (abba varrt nád) könnyedén a láboldalakra kerüljön anélkül, hogy erősen nyomná azokat.

*Helyes a felkötés akkor, ha a felcsatolt lábszíjazattal lábunkon, könnyen a talpfákra térdelhetünk.*





#### 4. A lábszánkózáshoz tartozó felszerelés és a szerszám gondozása.



CZIM alá fogjuk mindazon kellékeket, melyek a lábszánkózásnál elkerülhetetlenül nem szükségesek ugyan, de mint segítő mellékeszközök, könnyebbítések mégis annyira figyelemre méltók, hogy a mai igények közt, midőn minden lépésünket a gyakorlati élet fejlődése és tökéletessége irányítja, szíves örömet kap rajtuk minden lábszánkózó — a ki teheti.

Különösen a merőben mulatságból és sportból úzött lábszánkózásnál érdeklődésünk önkénytelenül ezekre is fordul s azért illő kötelességünk idevonatkozólag is tájékozással szolgálni.

*Botok.* Kezdetől fogva a jelenig a lábszánkózásnál szinte nélkülözhetetlen volt egy vagy két bot használata. Mint a hajós kormányára, úgy támaszkodott a lábszánkózó botjára, mely segítette őt mozgásának irányításánál, hegyremászásnál, lejtőn lesiklásnál a gyorsaság fékezésében, síkságon a haladás gyorsításában s általában az egyensúly fentartásában.

Ma, midőn a gyakorlat valóságos mesterségig, művészetig emelkedett s a telemarki lábszánkózók példával elül jártak, bebizonyult, hogy a bot és botok nem nélkülözhetetlenül szükségesek a lábszánkózó kezében, sőt inkább az eszközzel való alapos megbarátkozás s annak tökéletes uralása éppen a bot elhagyásával éri el legmagasabb mértékét. Szabadabb lesz így a mozgás, mikor bot helyett saját ügyességünkbe, lábainkba vetjük bizalmunkat s függetlenül, segítség nélkül, csupán izmainkkal kormányozzuk a síkló talpfákat.

A sportlábszánkózásnál, melynek koronáját nyilvános versenyek képezik, Norvégiában a bot használata egészen divatját multa s ugrásnál egyenesen ki van zárva. Csakis fékezésre alkalmatlan rövid botok járják itt, melyek a síklás gyorsítására valók. A közhasználatban azonban ennek daczára, a botok szerepe csak úgy meg fog

maradni, mint a hegymászásnál, sétálásnál. Különösen nagyobb kirándulásokon mindig hű kísérőink lesznek azok; az ügyetlent segítik nehézségek leküzdésében, az ügyeset pedig a sebesebb haladásban, nagyobb utaknak hamarosabb megfutásában.

A lábszánkózáshoz való botok alaki változása meglehetősen sokféle (26. kép). Végső esetben minden hosszabb bot alkalmas ugyan, a hegyászó-botok meg már egészen beválók s lényegtelen módosításokkal kész lábszánkózó-botok. Kezdők s főleg azok, kik magas, mély havon járnak, vagy igen meredek lejtőkről is kénytelenek leereszkedni, jól teszik, ha a bot felvasalt vége tájára vasbádogból vagy erős deszkából kör alakú lapot csináltatnak a fékezésre vagy azon célból, hogy a bot hegye járás közben mélyen be ne süppedhessen a hóba (l. 8-ik képet is). A lappok botjának felső vége sokszor lapát-alakú, hogy vele nagy kóborlásaik közben esetleg hókunyhót áshassanak s lábszánkóikról a puha, felhányódott havat letisztogathassák, azonkívül fékezhessenek is velük. De ők két botot



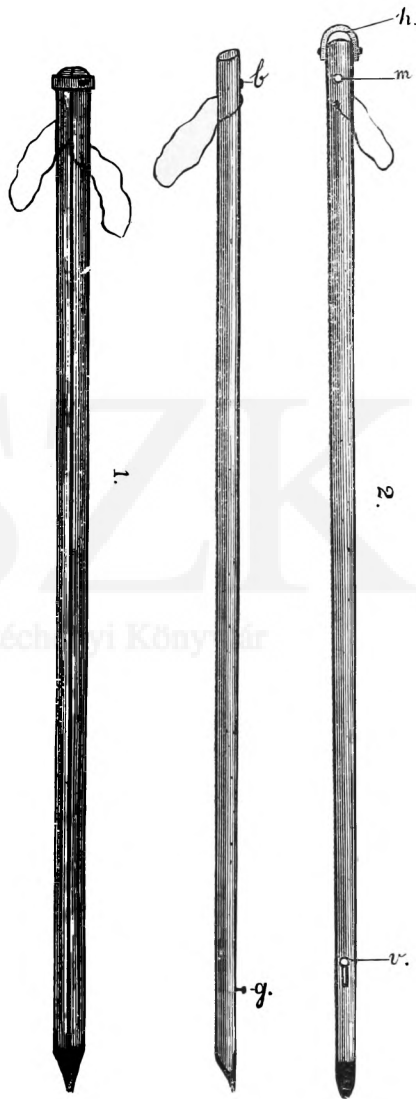
26. kép. Lábszánkózáshoz való botok : 1. Finn-bot, 2. Lapp-bot, 3. Bambusz-bot.

is használnak, mint a finnek, kik rendszerint két rövid, alul hótálp-szerű abronccsal felszerelt botot hordanak. Németországban bambusbotot hoztak forgalomba, mely könnyű s erős is.

Legajánlatosabbak az u. n. *norvég kettős-botok*, főleg abban a szerkezetben, melyben 27. képünk mutatja. A két bot itt külön s egyesítve akár mint egyes, erősebb bot is használható. A kezdő könnyebben megtanulja két bottal az egyensúlyozást s ha fékezni akar, egybe teszi őket s így támaszkodik reájuk. Ezek tölgyfából vagy kőrisből készülnek, belső felük lapos, egymásra illő, alsó végük pedig hegyesen felvasalt. Az egyiknek felső végén egy kis bőrkengyel van, belső lapján  $m$  pontnál pedig egy kis mélyítés van vájva, ugyancsak alul is  $v$  pontnál, avval a különbséggel, hogy utóbbi fölött egy kis vasbádogdarab található csatornás lyukkal; a másik bot felső részén  $b$  pontnál kis vasbütyök látható, alul pedig  $g$  pontnál egy nyakas

vasgomb. A két bot összetevése egy bottá úgy történik, hogy a *g* nyakas gombot a *v* lyukba teszszük s ennek csatornáján betoljuk, ezután a *b* bütyköt az *m* mélyedésbe igazítjuk s az egyik bot végén levő bőrkengyelt a másik vége fölé toljuk, mi által a szilárd kapcsolat a két bot közt három ponton létesül. A botok fogásán át jó, ha bőrmadzagok vannak húzva s hurokra kötve, melyeket kezünkre akaszthatunk, hogy a botokat el ne veszítsük. A lábszánkózáshoz való botok hosszúsága akkora legyen, hogy vízszintesen előrenyújtott kézzel egész felső végüket elérjük; az egyes bot hosszabb lehet.

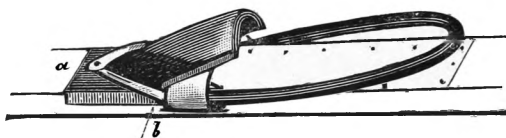
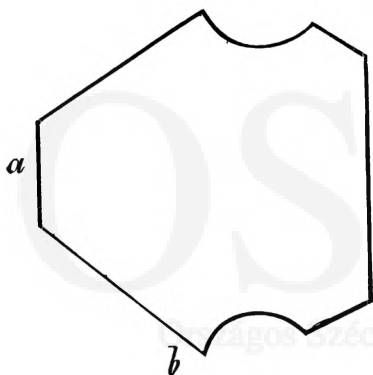
*Hordozó szíj.* A mi hőviszonyainknál gyakran meg-esik, hogy közvetlen lakásunknál nem köthetjük fel lábszánkóinkat, hanem addig, míg alkalmas területre érünk, kénytelenek vagyunk azokat vállunkra vetni. Nagyobb kirándulásokon szintén többször kerülhetünk oly helyzetbe, mikor lábszánkóinkat le kell oldoznunk s hóment területrészeken át egy darabig kézben vinnünk. Ámbár a szerszám nem nehéz, mégis legkényelmesebben a 32-ik képen látható szíjjal hordozhatjuk azt. Ez egy meglehetősen széles, csatolható hosszabb, hurkos végű fűszíjból áll, melynek végeibe kisebb csatos-szíjak kerülnek. A hordozás pedig úgy történik, mint a vadász-fegyvernél. Ha a lábszánkókat ismét felkötjük,



27. kép. Norvég kettős bot: 1. egyes bot és 2. kettős botok gyanánt használva.

a hordozó szíjat jobb vállunkra vetjük s végeit bal csipőnk táján csatoljuk egymásba.

*Hófogó.* Lábszánkózás közben — főleg puha hóban — a lábszíjazatra rendszeren folytonosan hó gyülemlik s talpunk alatt, úgy a lábujjak és lábhegyszíj közé rakódva, kemény jeges csomók támadnak, melyek előbb-utóbb korlátozzák a láb szabad mozgását s kellemetlenül meg is nyomják azt. Ezt a felkunkorodott széles orrú czipők is némileg meggátolják ugyan, de még jobban a daróc- vagy halina-szövetből készült hófogók, melyek papucsszerűen borulnak a lábszíjzat elejére s a lábhegyszíjra, s felérnek egészen lábfejükig. A hófogók szabásának mintáját a 28. kép adja. Megerősítésük



28. kép. Hófogó: 1. mintája és 2. alkalmazása.

úgy történik, hogy elejüket (*a* pontnál) a saroksíj végeinél — esetleg annak csavarjaival — a talpfához rögzítjük, a *b* pontnál pedig közvetlen a lábhegyszíj elé a talpfa széleire szegezzük, de ne mélyebbre, mint a lábhegyszíj lyukának alsó széle; több apró szöggel ezután egyebütt is leszegezzük a talpfához.

*Lábszíj-védő.* Ha vasuton vagy kocsin szállítjuk lábszánkóinkat, nem elég őket pusztán a hordozó szíjjal összezsacatolni, hanem cél-

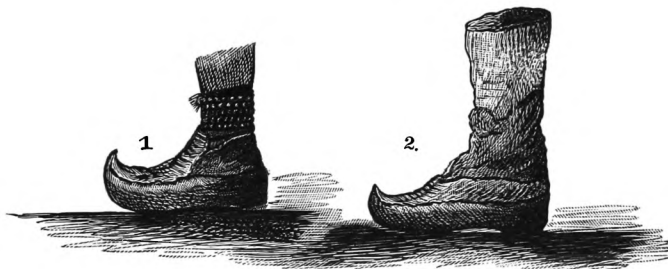
szerű a lábszíjzatot is betakarni. Ez történhetik erősebb vitorla-vászonnal, melyet zsinegekkel átkötünk; de jobb az ilyen esetekre

bőrből vagy angol vizmentes ponyva-vászonból rendes lábszíj-védőt csináltatni, melyet minden előforduló esetre kéznél tarthatunk. Ebbe esetleg még kisebb holmik is csomagolhatók.

### Ruházat.

Utóvégre lovagolni, vadászni, kerékpározni, vitorlázni, evezni s így lábszánkózni is bármiféle öltözetben lehet és tisztán az egyéni izléstől függ a választás; de bizonyos az, hogy a gyakorlatban kita-

pasztalt czélszerűség itt is, ott is a mozgás különféleségéhez szabott, ahhoz illeszkedő, különös előnyöket biztosító módosulásokat hozott be a ruházat tekintetében, melyek igen is helyükön vannak. Valamint sárban czipónkre sár-czipót vagy csizmát húzunk, korcsolyázni nem gombos, hanem füzös czipóbe megyünk, vadászatra nem feszes kabátot, stb. választunk, úgy a lábszánkózásnál is azt az öltönyt



29. kép. 1. Lapp czipó (Gabmagak). 1. Finn csizma.

fogjuk felvenni, mely annak gyakorlatánál legkényelmesebb és legmegfelelőbb.

Legnagyobb figyelmet — a lábnak jutván a főszerep — a *láb-beli* megválasztása igényel. Mindenekelőtt lábunkat hideg és nedvesség ellen óvja az, továbbá a lábszánkózásnál sajátserű lábmozgást — a sarok folytonos emelését és süllesztését — ne akadályozza, hanem könnyítse, végül pedig a czipó eleje a lábhegyszij kengyelszerű nyílását jól kitöltse s lábaink bokában feszesen, de mégis ízületben hajlékonyan érezzék magukat. Magas sarkú,



30. kép. Lábszánkózáshoz való czipó. (Lauparsko.)

kemény talpú czipők, csizmák tehát alkalmatlanok, míg ellenben bocskorszerű saruk jók. Legjobbak a lapp czipők (gabmagak, komager) és finn félcsizmák (picksut 29. kép) s az ezek mintájára készült norvég lábszánkózó-czipők „*lauparsko*“ (30. kép). Ezeknek nincsen szegezett talpa, hanem egész alsó részük közönséges füző-czipő, melynek nyelve magából a felsőbőről való s nem külön bevarrott. A talp helyére elől lehet egy vastagabb, puha bőrlemez felvarrva s

ugyanígy a sarok helyén is; de a talp közepe puha, talpalatlan. A sarok mögött hátul van a *csatos szijacska*, a lábszijazat megerősítésére. A cipők inkább nagyok, kényelmesek, mint kicsinyek lehetnek, hogy két vastag harisnyát is húzhassunk lábunkra. Legczélszerűbb lábszánkózásra egy pár meleg, vastag, *hosszúszárú harisnya*, mely fölé még egy pár rövid *szőrkapcsát* is vehetünk; ez legmelegebben tartja a lábat s esetleg a nedvesség ellen is megóvjá azt. Csak azért is jó két vastag harisnyába bujtatni lábunkat, hogy puhán legyen a cipőben s a lábszijazat nyomását ne érezze. Ha rövid nadrágban lábszánkózunk, kötött lábikra-védőket is ölthetünk, melyek alsó végét a *cipő szára fölé* húzzuk; ha pedig hosszú nadrágban maradunk, akkor a nadrág alsó végét szorítsuk a cipő szárába vagy kössük meg bokában, úgy mint kerékpározásnál vagy mint a bakák nyári vászon-nadrágjukat gyakorlat közben. Így a hó nem hatolhat be a cipőnkbe, lábunkra. Igen czélszerűek a száras cipők is, melyek a mellett, hogy rendesen fűzhetőek, szárukkal fél lábikra magasságig nyúlnak fel. A szár oldalt nyitott s két csattal erősíthető össze.

Alsó ruházatul leginkább flanell inget ajánlom, e fölé mellényt és erős pamutból kötött *ujjast*, a minőt télen a matrózok viselnek (frock v. sweater). Ez legjobban simul a testhez, kellő meleget tart s a mozdulatokban nem akadályoz. Nem nagyon kemény, szélcsendes hidegnél magában ennyi is elég; nagy hidegnél és szélnél jó a dán *bőr kabát* vagy más kényelmes, nyakig zárt, a mellen egymásra gombolható, abaposztóból való kabát. Nadrágszövethez is abaposztó vagy manchester-szövet a legczélszerűbb.

Kezünkre *pamutból kötött*, csuklón fel a kar közepéig érő *késztyűket* húzzunk, melyek tenyere szarvasbőrrel legyen borítva, hogy a botokat jól megmarkolhassuk.

Fejünkre *sapkát* vegyünk, még pedig olyant, mely elől karimás, oldalán pedig füles, hogy szélben, hóviharban, nagy hidegben testünk ez érzékeny részeit is megvédhessük. Nagyon megfelelők az angol sapkák azon alakzatai, melyeknek elől és hátul van ellenzőjük, két fülük pedig felhajtva a sapka tetején, leeresztve pedig állunk alatt összekötözhető.

Érzékeny szemüek — különösen verőfényes időben — ne felejtssenek *sötét szemüveget* magukkal vinni, mert a nagy hómezőkre eső napfény kellemetlen, sőt hóvakságot is okozhat.

A hölgyek legczélszerűbben orosz szabásu zubbonyt öltenek, melyet derékban öv szorít össze, rövid, a lábikra közepéig érő egy-

szerű, sima szoknyát abaposztóból, ugyan e szövetből bugyogó nadrágot s lábikra-védőt posztóból. Fejüket könnyű prémes sapkával fedhetik.

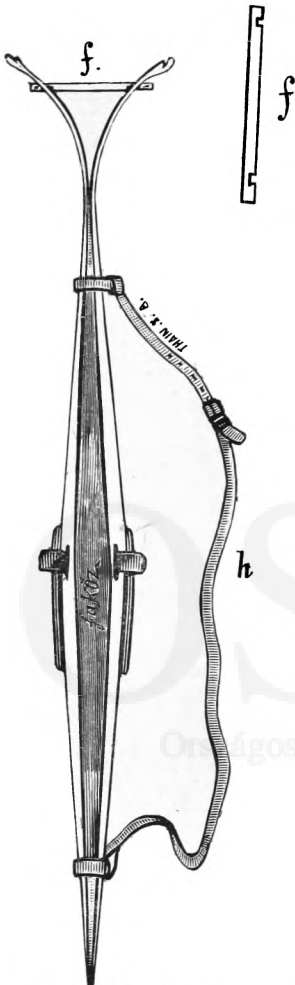
Tulságos melegen, nehezen nem szabad a lábszánkózásnál öltözködni, mert a mozgásban úgy sem fázunk meg, sőt a kezdők alaposan meg is izzadnak. Ezek jól cselekesznek hát, ha felöltöt, csipőig érő gallért visznek magukkal, melyet pihenésnél magukra vehetnek.

Távolabb kirándulásokra, mikor némi élelmi szert is magukkal hordunk, *hátra való vadászszákot* vegyünk, melybe — esetleges javításokra — zsineget, csavarokat, csavarkulcsot vagy akár egy tartalék-szijazatot is elhelyezhetünk. Hosszú utakon jó szolgálatot tesz a hideg tea, gyümölcs, mert előbb szomjazunk meg, mint éhezünk. Nem felejtendő el az *iránytű* sem, mert hófödte tájakon nehezebb az eligazodás, azonkívül köd is ereszkedhetik vagy hózivatar is támadhat, mikor azután e nélkül tehetetlenek vagyunk.

### A lábszánkók gondozása.

Szerszámunk tartósságát, használhatóságát mi sem biztosítja jobban, mintha azt minden kirándulás után csak úgy, mint végleges nyári pihentetés előtt, megfelelő elbánással gondozzuk. Gyakorlat végén tehát nem szabad azt egyszerűen jó sorsára bízva félreállítani, hanem mindig bizonyos kijelölt helyen azonnal meg kell tisztogatni, hótól, nedvességtől megszabadítani. Legkevésbé romlanak a lábszánkók száraz, egyforma hőmérsékletű, árnyékos, léghuzatmentes helyeken. Fűtött helyiségbe soha se vigyük őket, mert talpfájuk csakhamar elhajlik, eredeti formáját elveszti, a mi jóságának nagyon árt. Időközönként talpukat meleg lenmagolajjal, firniszszel, stearinnal, viasszal kenjük be, hogy a nedvesség ne támadhassa meg s e mellett síkosságuk állandó maradjon. Nem csúszós, posztószerű hónál előnyös a talpat szappannal bedörzsölni; míg olvadás, ragadós hónál sós heringgel, vagy vászon-zacskóba tett nedves sóval használat közben többször megismételve kenegessük azt.

Használaton kívül a lábszánkók orrára *feszítő fát* tegyünk, talpaik közé pedig a hajlásnak megfelelő vagy inkább kissé vastagabb „kaptafát” s a talpfákat úgy csatoljuk össze, mint hordozásnál. (31. kép.) Nem szabad azokat nedves falhoz támasztani vagy nedves földre fektetni, hanem lehetőleg szárazra még pedig úgy, hogy *szélcik* kerüljenek arra.



31. kép. Lábszánkók használaton kívül, hordozó szijjal (*h*) kaptára erősítve s orrfeszítő lécczel (*f*).

A lábszízjzatot legkönnyebben valami kefével tisztogathatjuk s vazelinnel, bőrkenőccsel (1 rész halzsír, 2 rész fagygyú,  $\frac{1}{4}$  rész viasz együtt felmelegítve s azon melegen használva igen jó) kenjük meg, hogy puhaságát megtartsa s hó, víz rontó befolyásának ellentállhasson.

Nyáron át az összecsatolt lábszánkók — előbb a talpfákat firniszszel, a szízjzatot a bőrkenőccsel még egyszer jól megdörzsölve — hűvös, száraz helyen (pl. fakamarában, fészkerben) valami deszka-lóczára fektetve legbiztosabban maradnak épen. A lábszízjzat esetleg le is vehető és így őrizhető meg; penész és kiszáradás a legnagyobb veszedelme, ezek elől óvjuk tehát leginkább.

Nem kell azután a tél beköszöntésével elmulasztani az egész szerszám átvizsgálását, esetleges hibák pótlását. Ha a talpfák eredeti formájukból némileg elhajlottak, jól beolajozva létrára kell őket feszíteni, így az észrevehető görbüléseknél, kis éekkel, a helyes najlás-vonalat ismét kikerekíthetjük. Természetesen egyideig a hibás lábszánkót kifestítve hagyjuk. A rendesen kaptafára kötött szerszámnál különben ez alig fordulhat elő. Néha-néha a csavarokat is meg kell vizsgálni, nem-e rozsdásodtak meg; esetleg ujjakkal pótolni s a többi alkatrészeket azonképpen.

A gondozott lábszánkók a mellett, hogy tovább tartanak, *tovább is maradnak jók*; míg a rendesen nem kezelték, ha egy ideig használtuk őket, hamar elvesztik eredeti formájukat, rosszul siklanak, nehezebben lesznek kormányozhatók s a gyakorlatban boszuságot okoznak. Szidjuk a kereskedőket, a faragót; pedig nem ő, hanem a gondatlan tulajdonos a főhibás.

II.

GYAKORLATI RÉSZ.

—

Országos Széchényi Könyvtár

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár



## I. A lábszánkózás elsajátítása.



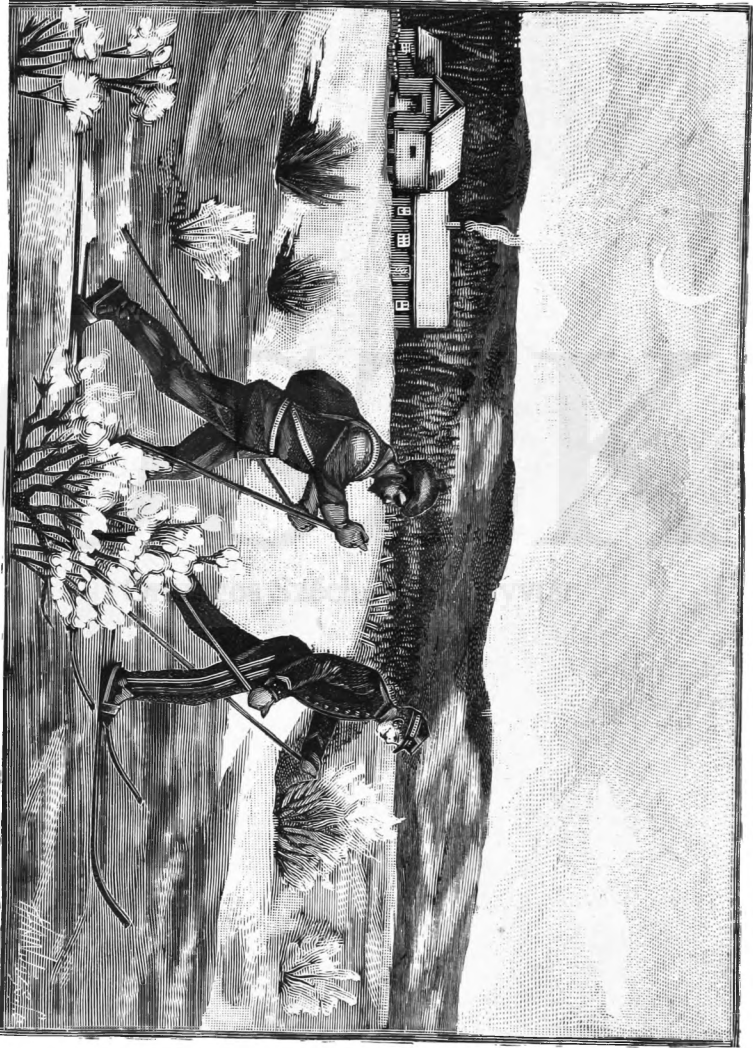
MINDEN mesterség megtanulása fáradságba, időbe kerül s rátermettségünk bizonyos fokát kívánja. Ez a tétel itt is érvényesül, habár általában mondható, hogy az, a kiben némi ügyesség, hajlékonyság van, szervezete fris, teste pedig lovaglás, tornászat, vadászat, korcsolyázás stb. által edződött, a lábszánkózást igen gyorsan, néhány próba után, annyira a mennyire alapjában elsajátíthatja. Azt azonban még se gondoljuk, hogy a ki például jó korcsolyázó, minden előzetes kísérlet nélkül lábszánkózni is tud. Igaz, hogy rövid idő alatt nyitjára fog jönni, mert a lábszánkózást hamarabb lehet megtanulni, mint a korcsolyázást; de bizonyos fokon túl megfordul a dolog, még pedig úgy, hogy *a korcsolyázásnál előbb érzjük el a tökéletességet, mint a lábszánkózásnál*. Legjobb a lábszánkózást is, mint mindent, korán, a gyermekkorban kezdeni — Norvégiában 4–5 éves fiuk és leánykák vigan úzik már — bár ezzel nem azt mondjuk, hogy később, akár meglett férfikorunkban, sőt azután is, hiába kapnánk abba. Az eredmény mindig az illető egyén testi edzettségétől, szervezetének fris egészségétől függ. Mindenekelőtt figyelmeztetjük a kezdőket, hogy a tanulást a *lehető legjobb lábszánkókkal* s ne ügyetlenül, rosszul, esetleg közönséges faragóval készítettett szerszámokkal kezdjék meg.

Nem lévén még a lábszánkózás annyira behonosodva, hogy azok, kik azt elsajátítani óhajtják, tanácsért vagy példamutatásért kényelmesen gyakorlott lábszánkózókhoz fordulhatnának, pontosan akarom a következőkben a célravezető eljárásokat és követendő szabályokat előadni.

Elsőben is válaszszunk alkalmas gyakorló helyet, mely szabad, fa és bokor nélkül való, igen keveset lejtősödő, lehető friss, laza — de ne nedves — meglehető mély hóval fedett legyen. Itt, az előbbi

fejezetek tanulságai szerint felkészülten, pontosan felkötjük lábszánkóinkat, s mindegyik kezünkbe botot véve, a talpakat úgy állítjuk egymás mellé, mint összetett lábbal állani szoktunk, azaz párhuzamosan.

32. kép. Lábszánkózás síkon.



A mozgás háromféle lehet: 1. *csúsztatásszerű* — a síkon; 2. *síkló* — lejtőn le; 3. *lépkedő* — lejtőn fel; mindezeknél a *nyílt* vagy *akadályos* terület is szemügyre veendő.

## 1. Mozgás nyílt területen.

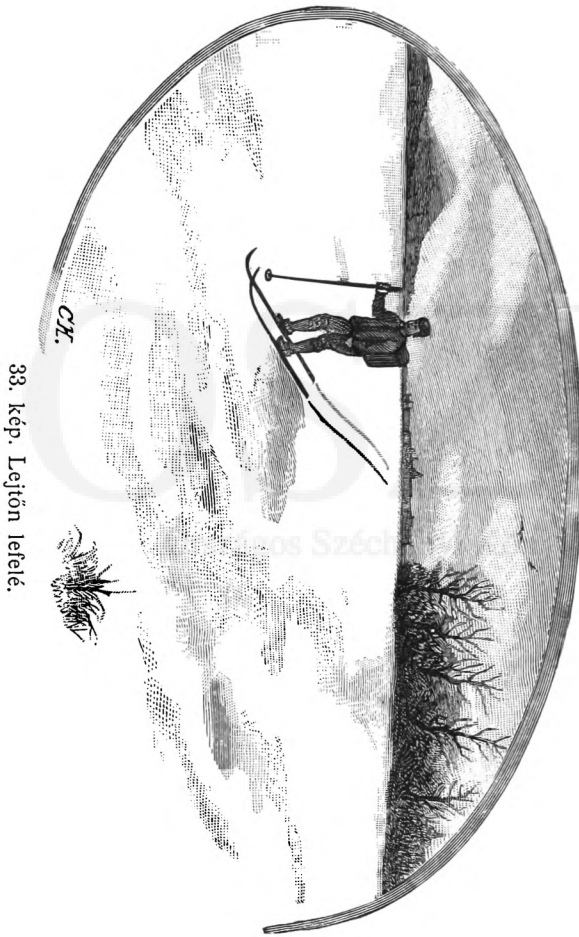
*Síkon.* (32. kép.) Főszabály, hogy itt az előrejutást nem a lábak fölemelésével adjuk, mintha járnánk vagy futnánk, hanem azok váltogatott csusszantásával, miközben a talpfákat soha sem szabad a hóról felemelni. Ha tehát az állásból ki akarunk mozdulni, egyik lábunkat, pl. a balt, előre csusszantjuk, miáltal jobb lábunk hátra marad, de a lábujjak leszorítva lévén, sarkunk felemelkedik, oly helyzetbe jutván, mintha ez a láb hurokba akadt volna. Ebben a pillanatban a jobb lábat előrerántjuk s a bal elé siklunk, majd ismét a bal lábat csusztatjuk előre s így váltogatva tovább, — mindig oly erővel és sebességgel, — a mint csak bírjuk. Felső testünkkel eközben kissé előrehajolhatunk, a súlypontot a közepén tartjuk, csak kissé nehezedünk arra a lábra, illetőleg abba a térdbe, mely elől van. Izmaink a mozgásnál feszüljenek, de ne legyenek merevek, hanem engedékenyek. A bot vagy botok lényegesen megkönnyítik haladásunkat, ha minden lépésnél megtámaszkodunk rajtuk, azonban ne annyira, hogy velük toljuk magunkat előre, mert ez a lábak feladata. Egyes bottal minden lábcsusszamlásnál megfelelőleg előre kapunk, két bottal felváltva történik az előrekapás, még pedig: bal láb — jobb bot, jobb láb — bal bot s így tovább.

A talpfák csusszantásánál ügyeljünk arra, hogy azok lehető közel egymás mellett s mindig párhuzamosan haladjanak. Ha nagyon szétterpesztett a lábállás, hamarabb elfáradunk s a kellő sebességet sem bírjuk kifejteni; ha pedig nem tartjuk a talpfákat párhuzamosan, orraik összejárnak, egymásra kerülnek, vagy szétjárnak s mindkét esetben elbukunk. Akkor haladunk jól és helyesen, ha nyomaink a hóra két folytonosan egymás mellett futó, párhuzamos vonalat rajzolnak.

Mozgásban is igyekezzünk nyugodtságunkat megtartani, kezeinkkel ne hadonászunk, a botokat soha se tartsuk magunk előtt, hanem kissé oldalvást, nehogy esésnél akadályozzanak.

Kezdetben a puha, nem igen síkos hóban 1—2 méternyire fogunk csak minden lépésnél siklani; síkos, keményebb hónál azonban a gyorsaság 4—5 méternyi is lehet. Az első gyakorlatoknál persze sok erőlködésünkbe, küzködésünkbe kerül a helyes mozdulatok megtevése, csakhamar beleizzadunk, kifáradunk, ahogy sem érte, miképpen lehetséges ezekkel a látszólag esetlen, hosszú fatalpakkal

könnyen, megerőltetés nélkül csuszkorálni? De a kezdet nehézségei ne aggaszszanak, hanem türelmesen tartunk ki. Először csak fél óráig gyakoroljunk, majd órák múlva ismét annyi ideig; később egy óráig s még tovább, vagyis körülbelül addig, míg elfáradunk. A fáradság nap nap után későbben fog jelentkezni, mert izomrendsze-



33. kép. Lejtőn lefelé.

rünk azon részei, melyeket a lábszánkózás különösen igénybe vesz, kezdik a működést megszokni s egész testünk is lassanként beletalálja magát a szokatlan erőfeszítésbe; kiérezzük, micsoda izommal mennyi erőt kell kifejteni s nem pazarlunk el háromannyit hiába, a mi legfőbb oka a kezdők gyors elbágyadásának.

*Akkor fogunk először fogalmat kapni a lábszánkózás lényegéről, mikor aránylag kevés megerőltetéssel bizonyos érzést, életet bírnunk a talpfákba önteni s észre-*

*veszünk, hogy azok mintegy maguktól is síklnak.*

A kísérletezésnél persze kikerülhetetlen néhány elbukás; rendszeren a lábszánkók összejárása, megkeveredése okozza ezt. Mindig arra vigyázzunk hát, hogy esés közben mintegy előre kiszé-

meljük a helyet, hová zökkenni fogunk s lehetőleg oldalra vágódjunk. Megütni úgy sem üthetjük meg magunkat a puha hóban s arra mindig van idő, hogy a bukás módját önként határozzuk el. Előre legkevesebbet esünk, mert a botokkal megtámaszthatjuk magunkat, hanyattvágódásnál pedig mindig lehet jobbra vagy balra elhajolni. A kezdőnek nagy nehézséget okoz a felegyenesedés és talpra állás. Ha már érintkezésbe kerültünk a hóval, mindenek előtt a lábszánkókat rendes párhuzamos állásukba helyezzük, azután annak a talpára nehezdedve, mely alul, — tehát a hősíneén van — törekedjük felállani s később a másikra, botokkal vagy kezünkkel segítve testünk felegyenesedését.

*Lejtőn lefelé.* (33. kép.) Mikor a síkon annyira mennyire otthosak vagyunk, vagy c gyakorlatokkal egyidőben, szelidebb s fokozatosan erősebb lejtőket is felkereshetünk. Ezekben a mozgás semmi megerőltetésbe nem kerül, mert a talpfákon állva testsúlyunknál fogva önkénytelenül le fogunk a síkos havon csuszszanni, siklani. Lábaink mozdulatlanul, szorosan egymás mellett maradnak, de jó az egyiket kissé — fellépésnyire — a másik elé tolni, hogy az egyensúlyt könnyebben megtarthassuk. *A földolog: nyugodtan egyensúlyozni s a síkló lábszánkók gyorsaságát felső testünkkel követni.* Ha nagyon hátrahajlunk, testünk nem bírja követni a síklás sebességét, lábszánkóink mintegy elszőknek alólunk — hanyatt esünk; ha pedig nagyon előrehajlunk — esetleg bukófenczet vethetünk. Utóbbi ritkábban fordul elő, mint az előbbi s azért inkább hajoljunk kissé előre. Minnél meredekebb a lejtő s minnél síkosabb, fagyottabb a hó, annál sebesebb az iramodás; mikor észreveszszük, hogy a gyorsasággal nem bírunk, kissé leguggolva, hátranyújtott s a hóra nyomott botunkra támaszkodva fékezünk. Nem nagy lankásodásnál a botot fékezésre annyira is leszoríthatjuk, hogy haladásunk végképpen meglassabodik, végre meg is állhatunk.

Már a nyílt lejtőkön is szokjunk meg mindig messze s ne közvetlen magunk elé nézni, hogy a pályánkba eső akadályokat korán észrevegyük.

*Lejtőn fölfelé* (34. kép.) Lábszánkóval nemcsak gyenge, kis foku emelkedéseket, hanem meredékségeket, sőt függélyesen felmeredő hófalakat is megmászhatunk. Ilyen területen mozgásunk lépkedő, vagyis ez azon egyedüli eset, mikor a talpfát a hóról fel kell emelni. A kezdő természetsszerűleg kis szögű ereszkedőkön kap az idevágó gyakorlatokba s később tér nagyobb emelkedésekhez,

dombokhoz ; nem is erdős helyeket, hanem kezdetben nyílt terepet szemel ki magának s csak biztosabb érzéssel fog akadályokkal bővelkedő, változatos pályát választani. Kisebb kapaszkodókon olyformán lépkedünk föl, hogy talpunkkal erősen a lábszánkókra támaszkodunk, a lábhegyeket széttartjuk s a talpfákat kissé felemelve előre rúgjuk s minden lépésnél erősen leütjük a hószinére, miközben hátulsó részükre nehezedünk, hogy végük szinte beleérjen a hóba s így ne igen csúszhasson hátra. Nyomaink a hóban olyan rajzokat mutatnak mint a 35. kép. A visszafelé csuszamlást az által akadályozzuk leginkább,



34. kép. Lábszánkózás lejtőn fölfelé.

lyozzuk leginkább, hogy testsúlyunkat mindig a kellő pillanatban tesszük át az egyik lábról a másikra. Sok gyakorlat után a lépkedést gyorsíthatjuk, sőt ugrálva mintegy felszaladhatunk így nem túlságos meredek dombokra.

Hirtelen hágókra persze másképpen jutunk föl, úgyszintén kisebbekre is nagyon sikos hónál. Ezeket kigyó-, vagy cizikk-czakk vonalban mászhatjuk meg vagy pedig nem arczzal, hanem oldalt fordulunk nekik

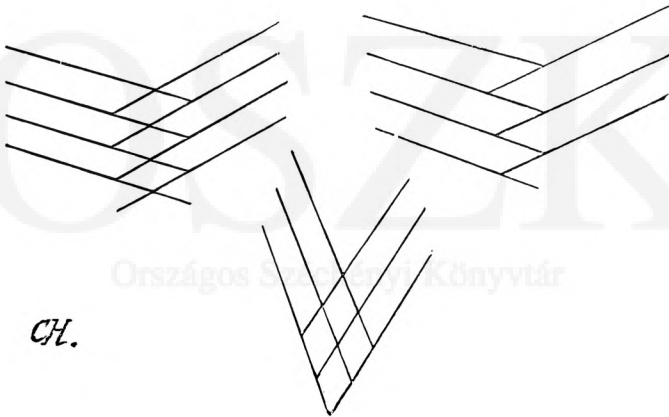
s oldalaslag, lépcsőszerűen (36. kép) megyünk fölfelé. A bot a kapaszkodásnál szintén segít s igen jó szolgálatot tesz.

Bármi megfoghatatlannak látszik is első pillanatra, olyan hegy vagy domb nem létezik, melyet gyakorlott lábszánkózó ügyes fortélyoskodással megmászni nem tudna, s nincs az a gyalog ember, ki — ha egyáltalán fel bírna is arra a nagy hóban jutni — hamarább érjen a tetőre.

## 2. Mozgás akadályos, váltakozó területen.

Miután nyílt terepen jól begyakoroltuk magunkat, s lábszánkóink fölött bizonyos uralomra tettünk szert, nagyobb kirándulásokat merészkedhetünk, mikor is a síkság hegygyel-völgygyel váltakozhatik, de éppen úgy lépten nyomon különféle akadályok is kerülhetnek pályánk elé, pl. árkok, mélyedések, bokrok, czövekek, fák, erdők stb. Meg kell tehát tanulni és szokni a változatos terepen is lábszánkóink kormányzását, az akadályokon való áthatolást vagy az azok elől való kitérést.

S hogy szerszámunkkal kényünk kedvünk szerint járassunk bárhol is, még egy tényezőt is számításba kell venni, t. i. a *hó milyen-*



35. kép. Lábszánkónyomok nem igen meredek dombnak haladásánál.

*ségét*, alkatát, mely különfélesége szerint a lábszánkózás szempontjából nem egyforma értékű. Frisen esett, laza, nedves hóban a talpfák kelletüknél mélyebbre süppednek, alsó lapjukra hócsomók tapadnak, a hó ragad, felül is meggyülemlik, nehezíti azokat, a csusztatás fáradságos — a lábszán-út tehát nem elsőrangú. Épp így nem jó a nagy hidegben esett hó sem, mely porszerű, nem sikamlós, ellenálló, akár a posztó. A nedves, langyos időben esett vagy ilyen időjárásnak kitett összeüledett hó, mely azután kemény hidegben egészen megfagyott, szintén nem alkalmas, mert a talpfáknak alig levén rajta surlódása, azok jobbra-balra kalimpálnak, akár a jégen.

Ilyenkor nincs is igen lábszánkóra szükségünk, mert ez a hó meg-  
birja az embert, míg az előbbi fajta — bár a haladást nehezíti —  
mégis nem hátráltat annyira, hogy fölényünket a gyalogjáróval



36. kép. Lábszánkóval meredek hágóra.

szemben meg ne  
őrizhessük. Ha  
azonban a jégfelü-  
letű, összefagyott  
sikos hóra egy-két  
ujjnyi friss hó esett,  
akkor a lehető leg-  
jobb lábszánkót kinál-  
kozik. Igen jó láb-  
szánkózásra való hó  
az is, mely lanya  
időben hullott, ősz-  
szesüppedt s később  
fagy érte; valamint  
az is, mely nagy  
hidegben esett, ké-  
sőbb felszíne meg-  
olvadt s újból meg-  
fagyott. Ez utóbbi  
az úgynevezett *kér-  
ges hó*, melyben a  
gyalogjárás legfá-  
rasztóbb, mivel min-  
den lépésnél lerop-  
panunk. A lábszán-  
kók pompásan sik-  
lanak rajta, nem  
hogy beszakadná-  
nak; hiszen puha,  
laza, több méter  
magas hóba is alig  
pár ujjnyira süpped-  
nek le!

Ezeket tudva és figyelembe véve, mindenkor tájékozódhatunk,  
merre ránduljunk ki? micsoda terepre léphetünk bátran, előnyö-  
sebben? Mert például puha hóban, nagy meredekségekről is lecsúsz-

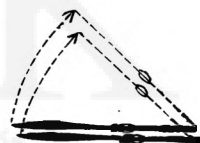
hatunk, míg síkos, fagyott pályán ugyanonnan alig fogunk leindulni ; előbbi esetben tehát meredek lejtőkön járunk inkább, utóbbiban sík és szelid lejtős terepeken. Hegyremászásnál rossz a ragadós, kerges hó, míg a fagyos, lisztes alkatú a legjobb ; ilyenkor tehát hegyi kirándulásra szánjuk magunkat-

Lássuk már most : miképpen történik lábszánkón az *irányváltoztatás* ? s micsoda mozdulatokat, fogásokat kell ezt illetőleg elsajátítanunk ?

### Fordulatok álló helyből.

Arczvonalkunk megváltoztatása álló helyből *oldalra fordulással* vagy *megfordulással* vagyis a lábszánkók *oldalra- és átvetésével* történik.

*Oldalra fordulás.* Aszerint a mint jobbra vagy balra akarunk elfordulni, a megfelelő lábszánkót — orrával a fordulás nagyságához mért ívet írva le — a megfelelő oldalra vetjük s úgy állítjuk, hogy a talpfák végei szöget képezzenek ; ezután a másik lábszánkót ugyanakkora ívben az első után vetjük, annyira, hogy a talpfák párhuzamosan álljanak. Például : ha féljobbra akarunk fordulni, a jobb talpfának orrát  $45^{\circ}$ -nyi szögnek megfelelő ívben jobbra vetjük, úgy hogy a talpfák egymással  $45^{\circ}$  szöget képezzenek s ezután a bal lábszánkót vetjük így jobbra s párhuzamos állásba a másik mellé helyezzük. (37. kép,)



37. kép. Fordulat féljobbra.

Minnél inkább akarjuk arczvonalkunkat oldal felé változtatni, annál jobban, nagyobb szögben kell az illető lábszánkókat arra vetni.

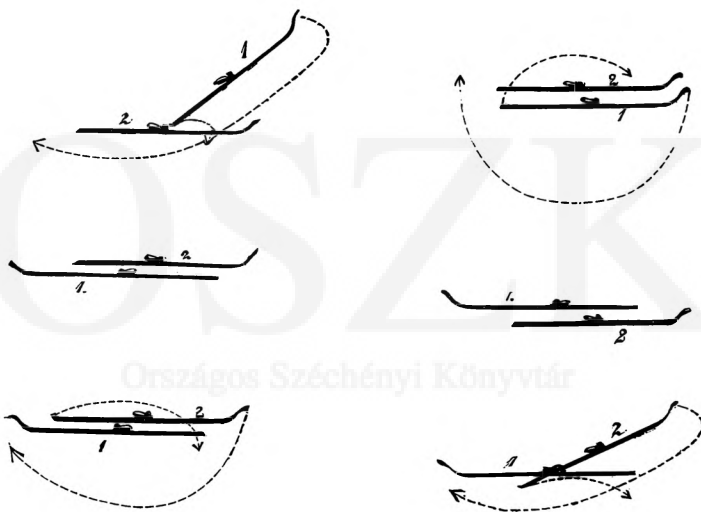
*Megfordulás.* Hátraarczot háromféle módon csinálhatunk :

1. A legegyszerűbben, legkönnyebben úgy fordulunk meg, hogy a fordulatot oldalra addig ismételjük, míg arczvonalkunk tényleg ellenkező irányba tekint ; vagyis csinálunk  $45^{\circ}$ -nyi fordulatot, azután még három ugyanekkorát. Ez a megfordulás azonban kissé lassú és nagy helyet, legalább is akkora szabad kört igényel, melynek átmérője valamivel hosszabb, mint lábszánkók talpfája.

2. Sokkal czélszerűbben és gyorsabban következőképen fordulhatunk meg : egyenes állásban bal botunkra támaszkodunk, testsúlyunkat is a bal lábra veszszük, a jobb botot pedig felemelve, jobb lábunkat hirtelen annyira vetjük *előre* és *fel*, hogy az illető lábszánkó vége a bal lábszízjázat mellett és kissé fölött a levegőbe

emelkedjék, ebben a pillanatban a talpfa orrával jobbra és hátra félkört írunk le s úgy helyezzük azt a nyugodt állásban maradt mellé, hogy orra hátrafelé nézzen (38. kép). Most testsúlyunkat a jobb lábra helyezve, a bal lábat kissé felemeljük, s azt a jobb lábszánkó hátulsó része fölött félkörű mozdulattal jobbra, s a hátrafelé néző jobb lábszánkó mellé vetjük.

3. Hasonlít ez átforduláshoz a következő is: a testsúlyt a bal lábra helyezzük s a bal botra támaszkodunk, azután a jobb lábat kissé felemeljük s nem mint előbb előre és fel, hanem jobbra oldalt és hátra fordítva az illető lábszánkó orrával a bal lábszánkó hátulsó



38. kép. Megfordulás (2-ik módon.) 39. kép. Megfordulás. (3-ik módon.)

része fölött félkörű ívet írunk le s úgy helyezzük annak nem mozdukt talpfája mellé, orral ellenkező irányba. Ekkor a ballábat emeljük s a bal lábszánkó orrát egy lábforgatással hátrafelé fordítva, a jobb lábszánkó mellé helyezzük (39. kép).

A két utóbbi megfordulás leírását „*jobbra hátraarc*“ kivitele szerint adtuk; ha balra akarunk megfordulni, a lábak vetése felcserélődik.

A megfordulás mozdulatait leírásban világosan igen nehezen jeleníthetjük meg s az olvasó így papirosra vetett magyarázatból hamarosan alig igazodhatik el. Pedig a dolog igen egyszerű s a ki egy kétszer látta, rögtön utánozhatja.

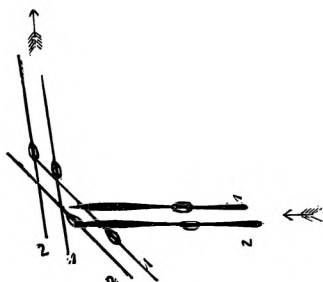
### Fordulatok mozgás közben.

Ha az előbb ismertetett fordulatokat álló helyben jól begyakoroltuk, megkísérthetjük azokat a *síkban* mozgásnál is, hegynek lépékedésnél; de lejtőn felfelé haladásnál vigyáznunk kell a megfordulásnál. Meredekebb lánkáson ez nem is lehetséges, hanem ilyenkor oldalt állunk a lejtőnek s úgy fordulunk vissza, vagy pedig az oldalt fordulattal belépünk a lejtősődésbe s egyszerűen visszasiklunk. A lejtőn lefelé siklás közben természetesen megfordulni nem lehet, úgy az oldalfordulatok is kevésbé szokásosak, mert a sebes mozgásban az elfordulás, visszafordulás legjobban *elkanyarodás*, *átkanyarodás* által tehető. Az utóbbit sportnyelven „*telemarki forduló*-nak“ hívjuk — mert a telemarki lábszánkózók találták ki — s ez egyike a lábszánkózás legszebb, legügyesebb mozdulatainak.

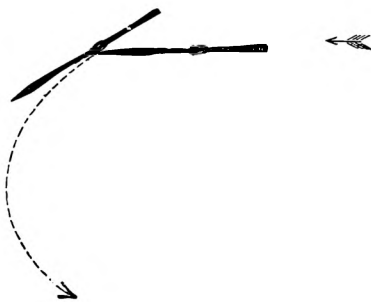
*Elkanyarodás lejtőn lesiklás közben.* A talpfákat a havon a kanyarodás oldala szerint élre fektetjük, testsúlyunkat is erre helyez-



40. kép. Elkanyarodás balra (Lejtőn lesiklás közben.)



41. kép. Elkanyarodás síkban.



42. kép. Átkanyarodás vagy „telemarki forduló.“

zük belső vállunkat kissé vissza, a másikat előre vesszük, a belső botra támaszkodunk s erősebben lenyomjuk, a külső lábszánkót előre csúsztatjuk, lábszíjzatát a belső lábszánkó orrához szorítjuk s előrésztét kissé befelé nyomjuk addig, míg a kanyarulat megtörtént. Egész mozgás közben a térdembe mélyen leereszkedünk. A külső

bottal pedig mintegy beletaszítjuk magunkat a kanyarodás irányába. (40. kép) Kitéréseknél az elkanyarodás legfőbb menedékünk. *Síkban* úgy kanyarodunk, mint a 41. kép ábrázolja.

*Átkanyarodás v. telemarki forduló.* Mig a közönséges *elkanyarodásnál egy negyed körivet* irunk le, addig az *átkanyarodásnál félkörben* kanyarodunk s mozdulatunk végén neki fordulunk a lejtőnek s így meg is állunk; ezért az átkanyarodás lesiklás közben a megállás megszokásosabb módja. (42. kép.) A fődolog, hogy jó mélyen térdbe ereszkedjünk, a külső lábszánkót jól befordítsuk s erősen nyomjuk a belsőnek orrához s a kanyarodás irányába hajlított testünk a mozgást jól kövesse, mert ellenkező esetben nem fogunk körívben fordulni, hanem a körív tangense irányában előre bukni.

### 3. Az ugrás.

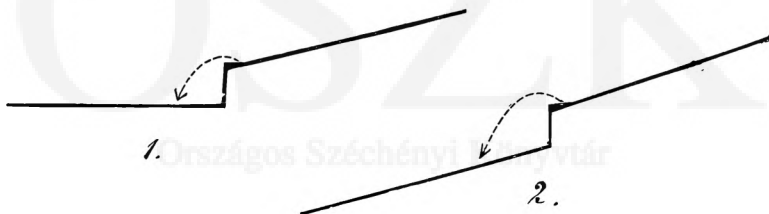
Mikor akadályos, váltakozó terepen is biztosan uraljuk már lábszánkóinkat, s az egyensúlyozással, kitérésekkel, kanyarodásokkal teljesen megbarátkoztunk, megkísérthetjük az *ugrást* is.

A lábszánkóval való ugrás voltaképpen csak önczél ugyan s mint ilyen a sportszerű lábszánkózás koronája — hiszen 20, sőt 30 méteres szökkenések is tehetők szerszámunkon — mégis bizonyos esetekben a gyakorlati értéket sem tagadhatjuk meg tőle. Hiszen nagyobb hegyi kirándulásokon könnyen előfordulhat az az eset, hogy sebes lefelé siklás közben valami elég korán észre nem vett talajlépcsőhöz érünk, mely elől kitérni már késő s csak ugrással juthatunk át azon, illetőleg arról le. Jól teszi tehát minden lábszánkózó, ha az ugrásban bizonyos jártasságra tesz szert.

A gyakorlat kezdéséhez valami szelidebb, teljesen nyílt, fátalan, jól behavazott lejtőt választunk, melynek közepére — a lejtő irányában — a tornászó helyeken használatos „*dobogóhoz*“ hasonló állványt készítettünk, avagy a lejtőbe egy fél méter magas lépcsőfokot ásatunk, de olyformán, hogy az így megszakított lejtő a dobogón vagy lépcsőfokon túl előbbi esését megtartsa, sőt erősebb is lehet; csak sík ne legyen, mert ez utóbbi esetben az ugró rendszerint el fog esni. A hibás és helyesen berendezett ugróhely átmetszetét a 43. kép mutatja.

Legjobb s legmesszebb ugrások olyan ugró helyeken tehetők, melyeknél a dobogón túl a lejtő erősebb, mint addig volt.

Az így berendezett pályán azután közepes gyorsasággal lefelé siklunk s az ugrósáncz párkányáról — megtartva a siklás gyorsaságát — mintegy leejtjük magunkat. A talpra esésnél jobb lábunkat mindig kissé előre nyújtjuk s könnyedén térdeinkbe ereszkedünk — főleg a bal lábbal, mintha a talpfára akarnánk térdelni — e mellett botjainkkal az egyensúlyt helyreállítjuk, felegyenesedünk megint s folytatjuk a siklást. Ha ez a gyakorlat meredekebb lejtőkről, magasabb ugrósánczról és gyorsabb siklással is annyira megy, hogy képesek vagyunk már elesés nélkül is talpra ugrani s a haladást folytatni, akkor visszatérünk a szelidebb lejtőhöz és alacsonyabb ugrósánczhoz s kezdjük a próbákat úgy mint legelőször, avval a különbséggel, hogy most az ugrósáncz párkányáról *nem ejtjük alá magunkat, hanem arról tényleg elugrunk.* (44. kép.) Hogy az elugrásnál kellő erőt fejthessünk ki, kevésse az ugrósáncz előtt leguggolunk s annak párkányáról fel és elszökkenünk. Midőn így bizonyos rövid távolságokra megtanultunk ugrani, fokozatosan erősebb lejtőkre, magasabb ugrósánczról és gyorsabb siklással folytatjuk a



43. kép. Ugróhely átmetszete: 1 rosszul, 2 helyesen készült.

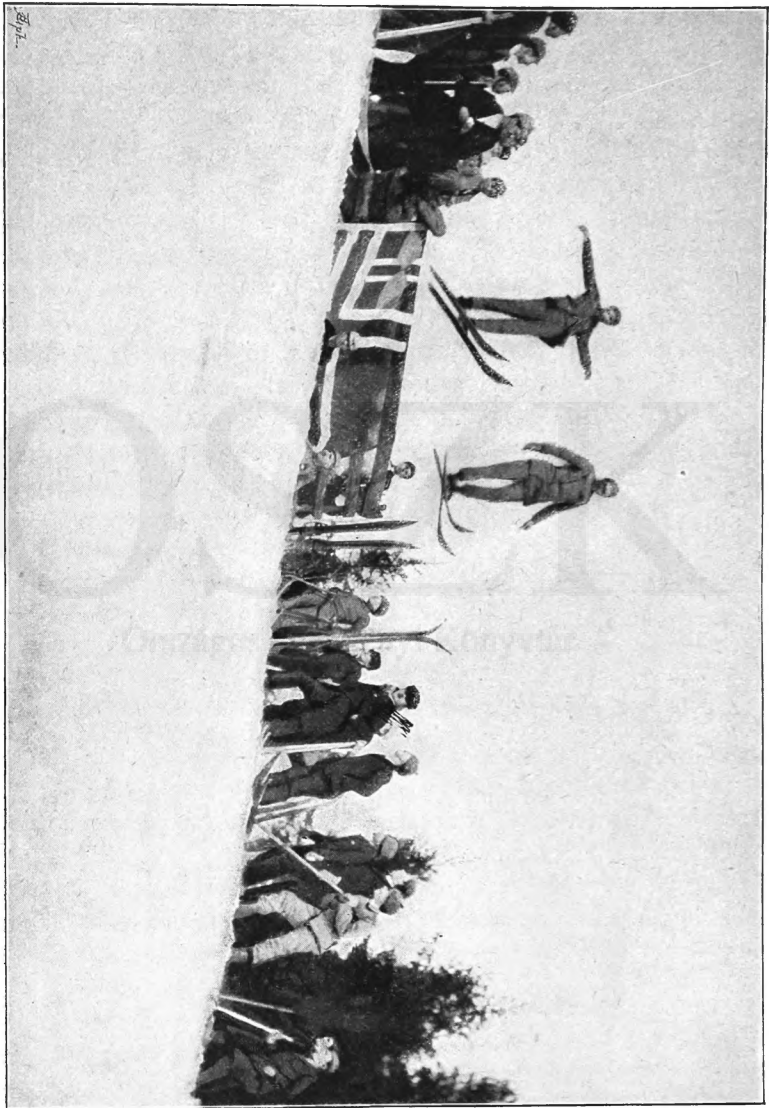
gyakorlást. A nekiiramodás erejétől, a siklás sebességétől és a helyesen készült ugrósánczoktól függ lényegesen a megtehető ugrás hossza. Sok kísérletezés, ügyesség, szemesség, no meg bátorság is kell ide, akkor az eredmény el nem maradhat.

A lábszánkón való ugrás tehát táv- és mélyre ugrás együttesen ; lehet ugyan kisebb mértékben siklás közben magasba is ugrani, de általában akadályokon magas ugrással áthatolni nem lehet, azok elől ki kell térnünk, elkanyarodnunk, vagy pedig megállunk előttük.

#### 4. Megállás.

Említettük már, hogy lejtőről lefelé siklásunkat a telemarki fordulóval szüntethetjük be s ez a megállás rendes módja. Kezdők azonban, éppen járatlanságuknál fogva, nem élhetnek avval, azért ők

úgy fogják legjobban siklásukat elállítani, hogy a bottal vagy botokkal erősen fékeznek, testsúlyukat hátraveszik, a lábszánkók orrait

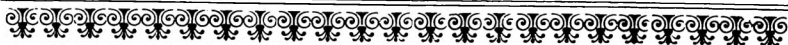


44. kép. Ugrás lábszánkóval.

össze, végeit pedig kissé széttartják; így lassítva a haladást, végre a síkra érve — vagy szelid lankások közepén is — megállhatnak.

Sokat segít az is, ha a mozgás lassultában botjainkat magunk elé támogatjuk s mintegy feltartóztatjuk magunkat; sebes siklásnál azonban ez nem ajánlatos, mert a botok eltörhetnek s veszélyessé válhatnak. Tisztán lapályon haladva a mozgás megszüntetése kényüinktől függ: lábainkkal nem csuszamlunk többé; hegyre menésnél azonképpen: nem lépkedünk többé. A ki a telemarki fordulót még nem tanulta meg, hegyről lesiklásának úgy is végét szakaszthatja, hogy elkanyarodik s azután fékez, botjának végét erősen a hóba nyomván. Ha pedig semmiképpen sem bírjuk haladásunkat beszüntetni — gyakorlatlanok lévén még — akkor egyszerűen a hóba dobjuk magunkat.





## 2. A lábszánkózás gyakorlati értéke.



LÁBSZÁNKÓ nálunk való behonosodását kiválólag sport-értékének köszöni. Azok próbálkoztak meg vele s kaptak rajta először, a kik benne csupán oly eszközt láttak, mely korcsolyázásra és szánkázásra szorított téli sportunk és mulatságunk szűk körét egy, az ujság ingerével is ható, újabb sportnemmél fogja tágítani. E felfogás mellett szinte elfelejtettük, hogy ez a lábszánkózásnak csak mellékes előnye, *mert igazi jelentősége és értéke első sorban gyakorlati.* Ott a hol született, ősidőktől fogva használati eszköz, közszereplésű s csak ujabban, néhány évtized óta, küzdötte fel magát a skandinávok, finnek nemzeti sportjává.

A mi a ladik a vizen, az a lábszánkó a havon. Ha a víz sekély, át is gázolhatunk rajta, de ha mély és kiterjedt, oly akadályt képez az, melyet gyalog-ember csakis valami közlekedési eszközzel győzhet le. Lehet ez tutaj vagy hajó, amaz a fejlettség alacsony, ez magas fokát jelölvén. Így vagyunk a hóval is; ha alacsony, meglábolhatjuk, de ha méteres magas, mély, sánczokat, fuvásokat alkotó, mély árkokat, völgyeket belepő, akkor csakis hótalpakkal vagy lábszánkóval birunk rajta áthatolni. S a fejlődési fok analogiája szerint itt a hótalp az, a mi a tutaj a vizen, a lábszánkó pedig az, a mi ott a könnyen sikló, kormányozható hajó s annak is az a gyors fajtája, mely a sandolinban vagy az eszkimók „*kajak*”-jában nyert megtestesülést. Oly területeken tehát, hol sok és magas hó szokott feküdni s éppen tömegessége a közlekedés elé nehézségeket, sőt legyőzhetlen akadályokat gördít: a lábszánkó abszolút értékkel és beccsel bir. De oly helyeken is, a hol a hó csak kevés s a gyalogjárást nem nehezíti, a lábszánkóval fegyverzett lábak mindig hatalmas előnyben vannak a közönséges gyalogló fölött. Ez által szerszámunk használhatósága — annak egyedüli feltétele a hó lévén — nagyobb mint a korcsolyaé,

— mely különben is a gyakorlati életben nálunk alig, csakis a sportban szerepel — s nagyobb sőt többféle, mint nyáron a kerékpáré. Ezeknek tehát csakis relativ az értékük, mert bizonyos alkalmas területdarabokra, vonalokra — vagyis a korcsolya a legtöbbszörre gondozott jégpályákra, a kerékpár emberi kéz készítette utakra — van utalva. E mellett még ha a jég egyenetlen, göcsörtös, nem lehet korcsolyázni, ha az utat erős eső mélyen felpuhította, vagy az igen dombos, kavicszott nem lehet kerékpározni. Ellenben lábszánkózni, a mint hó van, *minden területen* egyaránt lehet, a közönséges járókelőnek mindig föléje kerekedünk s mint sporteszköz változatosabb, több élvezetet szerez a korcsolyánál.

Norvégiában, Svédországban, Finnlandban, hol az év nagy részében a vidéket mély hótakaró borítja s a hol az emberi megtelepedés nem annyira zárt községekben, mint inkább tanyaszerű szét-szórtságban uralkodik, a lábszánkónak mint elsőrangú közlekedési eszköznek közhasználatra bizonyításra nem szorul. A mi viszonyaink mások lévén, kérdés: van-e e szerszámnak nálunk is, és mennyiben, gyakorlati és sportjelentősége?

Az előzőkből több helyen kiviláglott már s újra ismételjük, hogy: igen.

Nem feltevések, hanem az utóbbi évek kísérletei nyomán állítjuk ezt, melyek szinte rohamosan tették kelendőkké a lábszánkókat egész Közép-Európában. Hogy hegyes vidékeken hamarabb történt ez, csak természetes, mert ezek úgy a hóbőséget, mint az emberi lakóhelyek magányos, egymástól távol eső fekvését véve, az északi tájak viszonyaihoz leginkább közelednek.

Egyébként *bátran kimondhatjuk, hogy a lábszánkónak nálunk épp oly alkalmazhatóság kínálkozik, mint északon; a különbség csak az, hogy rövidebb ideig s ezen belül is talán nem oly huzamosan, folytonosságban.* \*)

\*) Erre nézve pozitív adatokkal is rendelkezhetem. 1892-től tüzetes naplót vezettem lábszánkón való kirándulásaimról *Közseg* (Vas megye) környékén. A vidék egyfelől nyílt, másfelől hegyes (legmagasabb pont 883 met. a teng. sz. f.) s évi középhőmérséklete 28 évi figyelés nyomán  $+9.78^{\circ}$  Cel. a mi lábszánkózás tekintetéből annyit jelent: hogy csak közepesen kedvező hely. (A magas hegysegeink évi középhőmérséklete  $+5^{\circ}$  Cel. ugyanannyi, mint pl. Krisztianiaié, Stockholmé, Throndhjemé, Bergené). Ennek daczára 1892/3-ban decz. elejétől kisebb megszakításokkal márcz. közepéig lábszánkózhattam, 1893/4-nek gyenge, kevés havú telén 30 kirándulást

Utaltunk már az első fejezetekben arra, micsoda okok gátolták mindeddig délibb égövek alatt a lábszánkó meghonosodását s hogy a főnehézség a mi viszonyainknak megfelelő lábszánkóforma megválasztása volt. Most, midőn a telemarki típusban ezt megtaláltuk, úgy hiszem a legnagyobb akadálylaly megküzdöttünk.

Külön fogjuk méltatni szerszámunkat a multság és sport szempontjából is, előbb azonban azon tulajdonságait kívánjuk elmondani, melyek tisztán a közhasználatban ajánlják.

Tudjuk, hogy lábszánkózni minden területen lehet, de legjobb mégis a hullámos, hegygyel-völgygyel váltakozó vidék s *minnél nagyobb a hó, minnél járhatatlanabb, annál alkalmasabb, jobb pályát kínál*. Egy-két ujnyi hóval fedett jégen, azonkívül nem nagyon letaposott utakon szintén gyorsan haladhatunk. Ezért tehát mint téli *közlekedési, járóeszköz* különösen fontos s még a közkeletű szánoknál is rangosabb, ha az egyéni közlekedést vesszük tekintetbe, mely nem kötheti magát mindig utakhoz; különben ezeket is behordhatja a hó. Hány vidéke van kies hazánknak, sík és hegyes jellegű egyaránt, hol az emberi lakások egymástól messze, nagy távolságban fekszenek; ha nagy havazások, hózivatarok járnak, ezek lakói szinte elvannak zárva a külvilágtól, napokig magukra maradnak elhagyottan; ők nem mehetnek ki, hozzájuk sem jöhet senki! Fáradtságos hólapátolással, ösvénytaposással sokszor jó időbe telik, míg börtönükből kiszabadíthatják magukat s helyreállíthatják érintkezésüket a külvilággal, megszerezhetik élelmüket, bevihetik jövedelemforrásukat képező holmikat a városba vásárra, tüzelőanyaggal láthatják el magukat stb. Ők és mindazok, kiket keresetük arra szorít, hogy a hóban is nagyobb utakat gyakorta kell megtenniök, minden tekintet nélkül annak a járást nehezítő voltára, nem-e birnak mentő, segítő szerszámot a lábszánkóban, mely képesíti őket a másként nehezen legyőzhető vagy éppen legyőzhetlen akadályokkal való megbirkózásra?

Igy az *erdészeknek, vadászoknak* nagy könnyüséget szerez a lábszánkó s hatalmas támogatója hivatásos vagy kedvtelésből végzendő működésüknek. Skandináviában a vadászok felszerelése közt

---

tehettem, 1894/5-ben nov. 26. márcz. 22-ig — kivéve két hetet — naponkint s 1895/6-ban decz. 13. márcz. 16-ig — 4 napot kivéve — szintén naponkint kirándulhattam. Ez utóbbi két télen 3000 kilomaternél többet tettem meg szerszámaimon.

télen régtől fogva csak oly szerepe van, mint magának a lőfegyvernek, sőt még nagyobb, mert lőfegyver nélkül is vadásztak lábszánkón, az elfárasztott vadat bottal ütven le vagy dárdával szúrván agyon. Mikor még a taránszarvas elejtése télen nem volt tilalmazva, rendszerint lábszánkóval vadászták azt, épp úgy mint ma a medvét, farkast, hófajdokat.

Nálunk különösen nagyvad- és őzcserkészetnél, vaddisznó-vadászatnál van helyén a lábszánkó; könnyebben kicsapászhajthatjuk, hamarabb és nesztelenül követhetjük, belophatjuk azon a vadat, a sebesült darabot üldözhetjük s járhatunk oly helyekre is, hová gyalog mindenkor nem is mehetnénk.

Hajtóvadászatokra szintén lábszánkóval mehetünk. A mult tél idejéből emlékezetes marad előttem egy eset, mikor mezőn rendezett körvadászaton vettem részt, melynek végén néhány erdei hajtás is volt. A hullámos területet átlag arasznyi hó fedte, de az utakat, bevágásokat, árkokat pár nappal előbb mind telefujta a szél s helyenként nagy hófúvátok, sánczok támadtak. Az előtt olvadás volt, de a vadászat napjára kéregre fagyott a hó felszíne, azonban az embert nem bírta meg. Egész nap lábszánkóval vadásztam, társaim és a hajtók — különösen az erdőben — ziháltak, fujtak, kínosan törtettek előre, megizzadtak a nehéz járásban, a hófúvátok átlábolása közben s a nagyobb akadályok megkerülésében, míg én cseppet sem fáradtam el, megsem izzadtam s könnyen siklottam egyenes irányban ott is, hol ők nagyokat kanyarodtak. De nemcsak a szorosán vett vadászatnál jut a lábszánkónak szerepe, hanem a vadetetésnél is.

A ki ismeri, micsoda kemény sor éri, hegyi vadászterületeinken nagy hóban a fővad és őzállományt s vadjainak óvása, gondozása szíven fekszik, az szerszámunk révén könnyebben segíthet e szorultságon, mert etetheti, ellenségei ellen hathatósabban oltalmazhatja őket. A kerülők tájékozódhatnak, hol áll a vad, elhordhatják neki a takarmányt, minek szállítására a lábszánkóhoz hasonló talpú szánok igen alkalmasak. S ha nyáron az erdő bizonyos helyein szénabaglyákat rakattunk, szán sem kell, pusztán lábszánkóval is könnyen elvihetik kisebb csomókban az adagokat.

Az *orvodászok, törvetők, fatolvajok* káros működése, mely éppen szigorú télen — mikor a vadat könnyebben megejthetik s a felügyelőszemélyzet nem járhat annyira sarkukra mint más évszakban — leginkább virágzik, a lábszánkózással szintén megcsappantható. Mert a kerülő, erdőőr — ha jól ért ahhoz — csak úgy s még

sebesebben bejárhatja, jól szemmel tarthatja a gondjaira bízott területet s hamarosan elcsipheti a hivatlan vendégeket, kik okulni fognak a tényeken s nem merészelik tiltott kerestetüket oly szemtelenül folytatni mint eddig. Szintügy alkalmazhatóság kínálkozik a lábszánkónak a *küldöncczöknél, gyalogpostásoknál, vasuti öröknél, erdő- és mezőgazdáknál*. Norvégiából tudjuk, hogy már a 16-ik században vittek lábszánkón leveleket s hogy a levélhordók itt is úgy Németország, Svájc, Tyrol stb. országok némely vidékein hivatalból lábszánkóval vannak ellátva s a semmeringi postás is pár éve ezen jár és annyira érti a mesterséget, hogy az egyik mürz-zuschlagi lábszánkóversenyt is megnyerte.

Mennyi előnyben részesitené e szerszám a *csendőrséget* czirkáló járatokon stb., nem is kell sokat emlegetni.

Ezek után könnyű átlátni, hogy a lábszánkónak *katonai értéke* is nagy lehet. Skandináviában a 15-ik és 16-ik században kémszemlére küldött fegyveresek éltek vele s nemsokára kisebb csapatokat is felszereltek azzal. Norvégiában külön lábszánkós-századokat már a mult század elején állítottak föl, Svédországban szintén behozták a hadsereg egyes részeinél. Az orosz haderőben pedig az összes finn lövész-századok kaptak lábszánkót. S már hadjáratban is nem egy siker és győzelem fűződik e szerszámhoz; így pl. egy izben kis csapat lábszánkózó lövész egy egész dragonyos ezredet úgyszólván megsemmisített.

A közép-európai hadseregekben is téli hadjáratban czélszerű kelléket képezhet. I. Napoleon seregét, ha lábszánkóval lett volna felszerelve, alig érte volna el Oroszországban az a gyászos vég, s az 1870—71-iki francia-német háboru második felében is a hadviselő feleknek nagy segítségére lehetett volna az.

Különösen *előőrsök, hírszerzők, elő-, oldal- és hátvédek* igen nagy előnnyel használhatják azt; épp úgy a *sebesült-hordozók, ápolók, orvosok* a csatatér bejárásánál, *műszaki csapatok* munkálataik végzésénél. A *tábori táviró-sodrony* lerakása közben, valamint az *élelmezés biztosításánál, foglalásnál* is kapóra jöhet a lábszánkó. De nagyobb csapatok kisebb részeit is czélszerű lenne lábszánkóval felszerelni, így a rajvonal előre nyomulása, a segédc csapatok utánküldése gyorsíthatnák.

Igen jól felismerték ez érintett körülményeknél a lábszánkónak jutó feladatot úgy Németország, mint a mi hadseregünk vezetői s elől járt maga a nagy hadvezér *Moltke gróf* tábornagy. A német

seregben, csak úgy mint nálunk is, számos hegyvidéken állomásozó vadász-zászlóaljnál, gyalogezrednél elrendelték, hogy bizonyos szakaszokat és századokat a lábszánkózásba begyakorolják s e szerzővel felszereljék. A múlt télen már több érdekes idevágó gyakorlatot is tartottak, nevezetesen hírszerző járőrököt küldtek több nagy, erősen behavazott hegységen át, melyek feladatukat oly terepen, hol különben járni nem lehetett volna, derekasan oldották meg. A bécs-ujhelyi katonai tiszti torna- és vívó-iskolában a lábszánkózás tantárgy, gondoskodva van tehát arról, hogy a lábszánkózásnak hivatott oktatói is legyenek.

Nagyon fontos, hogy a katonaságnál behozták a lábszánkót, abból a szempontból is, mert ez nagy kihatással lesz annak általánosabb elterjedésére s közhasználatára. A kiszolgált katonák, kik elsajátították a lábszánkózást, szabadságolásukkal magukkal fogják vinni annak ismeretét, a szerszám készítési módjának csinját-binját s a vele való élés czélszerűségének kész tudatát; ez pedig döntő dolog új eszköz meggyökereztetésénél.

Hogy a *turisták* mit nyertek a lábszánkóban, könnyen elképzelhető; de nem csak ők, hanem mindazok a kiránduló helyek, melyek télen kiürültek s azok vendéglősei stb. is, a kik becsukták boltjaikat, mert nem lévén többé „évad“, látogatóik a szélrózsa minden irányában szétszaladtak. Tények mutatják, hogy a lábszánkózás terjedésével, annak gyakorlására kiválóan alkalmas kiránduló helyek telente is népesedni kezdenek, s a korcsmáros ősszel nem zárja be többé ajtaját, hanem várja „telelő vendégeit.“ A turistikának egy egészen új neve: a téli turistika született meg s ezt e helyen azért említettük, mert nem tisztán mulatságélvezet az, hanem bizonyos higienikus haszna és becse is van.

Nem kicsinylendő pedig ez, mert a lábszánkózás rendkívül test- és lélekedző mozgás s *tornászati oldalát* vizsgálva is kitünő dolog. Milyen jól eső látvány volna, ha sokat ülő ifjúságunk — úgy mint Norvégiában — tanítóik vezetése alatt víg csoportban kirándulna a szabadba! Bizony többet érne ez sok haszontalan elméleti túlterheltségénél!

A *tudomány* szolgálatában is helyet kér magának a lábszánkó. A *természetbúvárnak* tél idején, vagy magas hegységek hólepte ormain, tetőin végzendő kirándulásain bizonyára nem kicsinylendő segédeszköze lehet az s a *földrajz* munkásainak azonképpen. *Az a halhatatlan siker pedig, melyet Dr. Nansen a sarkkör kutatá-*

sában elért tisztán és első sorban a lábszánkóhoz fűződik. Ezen a szerszámon edzette meg ő szervezetét s ha nem fordult volna hozzájuk, még manapság sem tudnánk, hogy Grönland belseje minő alkotásu? *Nansen* lábszánkón széltiben végig ment rajta s megtudtuk, hogy az egész ország óriási hegyvidék, melyet mintegy roppant jégár oly vastag jégpánczél — a belső jegesedés — borít, melyből a legmagasabb hegyeknek éppen csak csúcsai a „nunatak-ok“ kandikálnak ki. S nélküle aligha sikerült volna az embernek, a XIX. század végén bár, a sarkvidék oly nagy darabját átbuvárolni, a honnét a tulajdonképpeni sarkpont már csak annyira fekszik, mint Budapesttől Kolozsvár. *Nansen* ezt az éjsz. szélességi fokot ( $86^{\circ} 14'$ ) elérte s ezzel egy valóságosan korszakalkotó kulturtettet teljesíthetett, méltót századunk alkonyatához. De ezt a nagy diadalát is nagy részben azoknak a hosszú talpfáknak, a lábszánkóknak köszönhetjük.

Sokoldalú haszna van a lábszánkózásnak, sok tekintetben hézagpótló az, meg van tehát okadatolva, hogy széles körben ismert legyen. Az illető mesterembereink pedig tanulják el a lábszánkó készítési módját s hozzanak forgalomba *igazán jó eszközöket*, nagy mennyiségben és olcsó áron.

Országos Széchényi Könyvtár



---

---

### 3. A lábszánkózás mint sport és mulatság.

**M**INDEN évszak meghozza az embernek a maga örömeit és sajátos gyönyöreit, még az egész mindenséget álomba szunyasztó fagyos, havas tél is. Szánba fogjuk a lovat, csengőt akasztunk nyakába, vig csilingeléssel iramlunk a síkos országúton; a gyermekek apró szánkóba ülnek, siklanak le a hótól fehér domboldalon, felkaczagnak, ha egyikük felborul s belefordul a hóba, szinte lisztes lesz, kapnak az ürügyön, hólapdával dobálják meg a póruljártat, az viszonozza a bántódást, támad olyan zsvaj, nevetés és egészséges kedv, hogy messze hallatszik nesze. A tükörsima jégen kis gyermek, hölgy és férfi vegyest hajlókázik, iróngázik — s a tarka kép elevenséget, mozgalmat hoz a legcsendesebb, legnyugalmasabb évszakba; hisz a természet összes mozgató erői pislogva, lappangva működnek csak, legvidorabb, lehangosabb elemei pedig, az énekes madárkák, elköltözve tőlünk ott telenek, a hol most is mosolyog nekik a tavasz, virágzik a nyár.

Hát igaz, szánkázhatunk, korcsolyázhatunk akkor, midőn a hó szűzi, fehér szemfedője elfödte a határt s a levéldíszüket gyászoló kopár fák zuzmarát virágoznak; de valósággal ilyenkor mégis csak a kályha melege, a kandalló lobogó fénye mellett szobában folyik el életünk legtöbb órája s el vagyunk rekesztve a szabad természet korlátlan élvezetétől.

Pedig minő szép az így télviz idején, szunyókáló pihenésében is!

Mikor elterül a síkság az ég hajlásáig, a szemhatárig fehéren, mocsoktalanul, akár egy tiszta lepel; mikor a napsugár beragyogja felületét s csillogó fényjátékban törik meg rajta, hogy visszaverődve ezerfelé szóródjék; mikor a fenyőerdő haragos zöldje csak még sötétebben lép ki a világos, szintelen háttérből, ágai megroskadnak

a hótól, zuzmarától, akár csak tündöklő czukorporral hintették volna be őket! S mi mindezt csak úgy mellékesen, félig-meddig kóstolgaszuk? ne mozoghassunk, kószálhassunk kedvünk szerint oda künn? ne vehessük ki részünket most is, mint máskor, abból az őserőből, mely mindig vigasztal, üdit és erősít, ha testileg vagy lelkiileg szenvedünk?!

Bizony eddig szűken tehattük ezt. Most azonban, a lábszánkózással, a lebocsájtott sorompók hirtelen kitárulnak előttünk; a hó nem akadály többé, tér és távolság nem szabja meg annyira utunkat. Igen, a lábszánkóval kisiethetünk a téli természet ölébe, hogy pompáját egész sajtáságos mivoltában élvezhessük s elringathassuk lelkünket annak egyszerű, de igaz költészetében. Szívhatjuk az üde levegőt való tisztaságában és romlatlanságában, foglalkoztathatjuk, fejleszthetjük — még pedig nem egyoldaluan, hanem összhangzóan — egész izom- és idegrendszerünket. Mert az áll, hogy semmiféle téli mozgás sem egészségesebb a lábszánkózásnál. Lábunk, felső testünk, kezünk mindig igénybe van véve és dolgozik, az értelem folyton ébren vigyáz, ügyel az útra, akadályokra; nemcsak síkságon járásnál, hanem hegyreuhágásnál, mint völgynek siklásnál. S éppen ekkor. Izmaink megfeszülnek, folyton az egyensúlyra ügyelünk, a pályát kémelve előre nézünk, máskülönben tagmozgatás nélkül iramlunk, halkán, legfőlebb sutorogva, előttünk csak úgy porzik a hó, a mint a barázdát felszínére szántjuk. A kezdő lélegzete eláll, szeme könybe lábad, a több száz méternyi csuszszanas alatt. Fékevesztett suhanás, akár csak a levegőég legszabadabb teremtményének, a gyorszárnnyu madárnak röptelése.

Főlséges élvezet ez, csak az tudja, a ki érezte, próbálta!

Hát még az ugrás lábszánkóval! A ki nem látta, el sem igen képzelheti mi az. Itt már igazán a madár jut eszünkbe, mert valószággal a levegőt mérjük át, nem is egy-két méternyire, hanem mint kipróbált lábszánkózók mutatták, 20—30 méternyire. Igaza van *Nansen*-nek, mikor azt írja: „egy jó lábszánkózó távugrásait nézni, a legremekebb földi látványok egyike.“

Az egyén bátorsága, merészsége, gyakorlottsága, lelki és testi ereje, ügyessége egész összeségükben egyszerre szükségesek ilyen nagyobb mutatvány sikeres végrehajtásához. S nem tréfa, hanem komolyan veendő dolog az a nézet, hogy a skandináv-faj szívós, jellemes lénye, egészséges, erős testi szervezete alakulásában a lábszánkózás kiterjedt gyakorlatának is része van. Tapasztalásból

mondhatom, hogy egy jó lábszánkózási évad, mint pl. az 189<sup>4</sup>/<sub>5</sub>-ki, felér egy fürdőzéssel, vizkurával, avval a kellemes különbséggel, hogy olcsóbb, sőt ingyen van. Különösen sokat ülő, rosszul emésztő, ideges embereknek e mozgás rendkívül jót tesz, egészen felfrissíti őket, szervezetük megújodik.

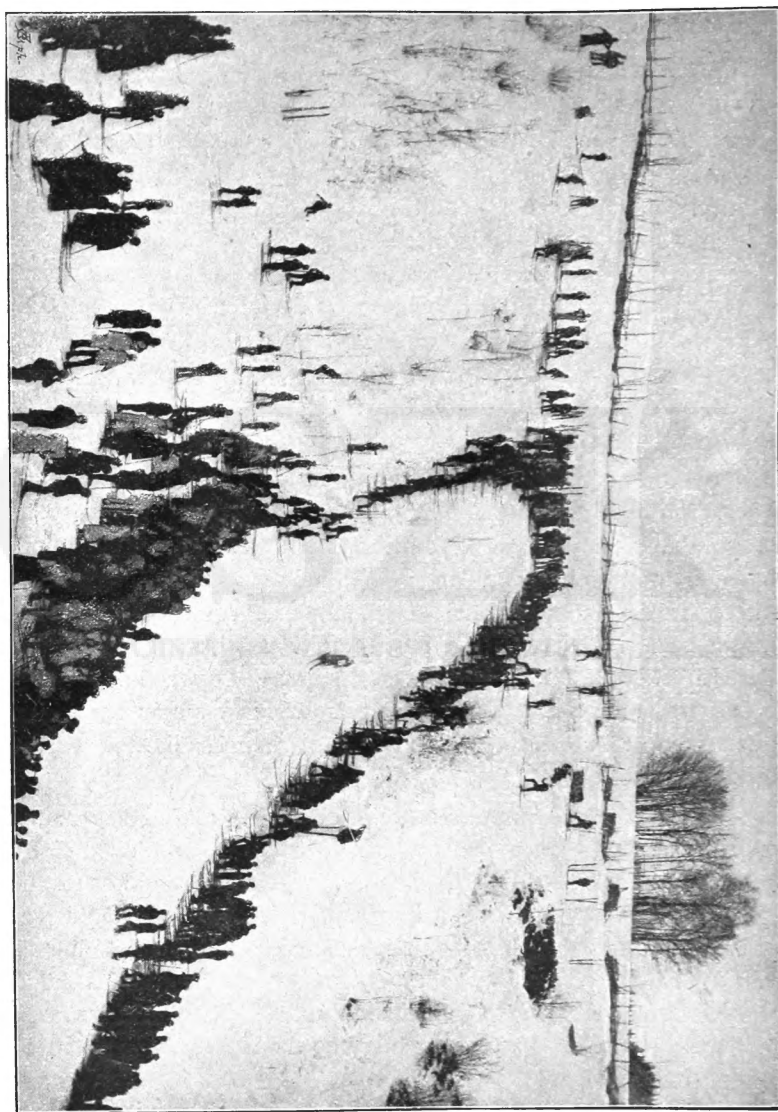
No de mit is tovább bizonyítgatni, hisz ennyi is elég arra, hogy belássuk, milyen kiváló helyet kér magának a lábszánkózás téli multságaink között. Önként felötlik tehát, hogy a kik e mesterséget — mert valóban azzá fejlődött — kedvtelésből űzik, az eszköz és gyakorlat hatásosabb kifejlesztésére, a társas élet lüktetésére, szövetkezeteket, egyesületeket alakítanak s közösen osztják az élvezetet, melyet így az együttlét kedélyessége is fűszerez. Közös kirándulásokat tesznek, gyakorlóhelyet rendeznek be s nyilvános mérkőzésekkel a nagy közönséget is látványosságban részesítik. Mert csakugyan érdekes és megnézni való az.

A közép-európai lábszánkózó egyletek már-már megerősödtek, majdnem minden télen ujakkal szaporodnak s versenyeket is rendeztek több helyen, még pedig teljes sikerrel. Helyén lesz hát itt a lábszánkóversenyekről is egyet-mást elmondani. A főhely s minden hasonló mozgalom kiindulási pontja természetesen Krisztiania, a norvég főváros maradt, melynek évenként megtartott holmenkolli, frogneraeteri lábszánkó-versenyeire minden lábszánkózó csak olyformán tekint, mint a lovaglósport barátjai *Longchamps*-ra vagy *Epsom*-ra, mint a galamblovók *Monte-Carlo*-ra s más sportnemek gyakorlói különböző nagyvárosainkban rendezni szokott nemzetközi mérkőzésekre.

A krisztianiai lábszánkó-versenyeken — mint igazi nemzeti sportünnepeken — megjelenik a királyi udvar s a nép minden rétege; a város, környék szinte kong az ürességtől, mert akkor az apró gyermekektől kezdve az őszhaju aggastyánokig mindenki vagy szánon, vagy gyalog, legtöbben lábszánkóikon, mind kitódulnak a verseny színhelyére, hogy tanui lehessenek ennek a férfias küzdelemnek. A legutóbbi versenyek közönségét 10—20,000 lélekre teszik; igen nagy szám ez, ha tudjuk, hogy egész Norvégia területén alig lakik 2 millió ember!

Norvégiában a lábszánkóversenyeknek két főneme van: a *távverseny* (Laengdeløb) és az *ugróverseny* (Hopløb); kivételesen s főleg kisebb egyletek körében még egy harmadik is előfordul, a

kezdetleges jellegű *sikló-verseny*. Ez utóbbinál a verseny-pálya meglehetősen lejtő, mely pár száz méternyi hosszú s végén sík terü-



45. kép. Sikló-verseny.

leten kifutóval végződik. Ilyen versenyt mutat 45. képünk, még pedig hölgy-versenyt.

A főverseny-nemek természetesen nem mindig egyszabásúak, hanem sokszor kombináltak s különféleképp módosulók, változók. A *távverseny* gyakorlati szempontból legfontosabb. A holmenkollai versenynapok elsején szokott ez tartatni s Finnországban, Svédhonban majdnem kizárólag uralkodik. A pálya tetemes hosszú, kilométerekre terjedő s mindenféle terepen, hegyen-völgyön, síkon, nyílt és erdős részeken vezet, közbe-közbe számos akadályokon, mint szakadásokon, árkokon, kerítéseken stb. át, hogy a versenyzők képességét mindenképpen kipróbálják. A versenyzők e mellett külön csapatban haladhatnak csak s nem szabad felhasználniok az előrekerültek nyomait, mi által előnybe jutnának.

A következő távversenyeredmények megvilágosíthatják, hogy a lábszánkóval bizonyos távolságok mennyi idő alatt futhatók be.

A leghosszabb pálya eddig, a híres utazó *Nordenskjöld* és *Dikson* bárók által 1884. apr. 3—4-én *Jokkmokk*-ban (Észak-Svédhon) rendezett versenynél volt; ez igaz, hogy majdnem sík területen, többnyire befagyott s kissé behavazott tavak fölött vezetett, de 220 kilométer hosszúságban. Hat induló közül első lett a 37 éves lapp *Tuorda*, ki a pályát 21 óra és 22 percz alatt futotta be, a második ugyancsak egy 40 éves lapp lett 5 perczcel később érkezve s az utolsó 22 óra 8 percz-nyi időben tette meg ezt a nagy utat.

A svéd lábszánkózó-egyesület által 1893. febr. 2-án *Arvidsjaur*-ban (Lappmark) rendezett versenyen a 60 kilométer hosszú, egy harmadában nyílt, különben erdős, nehéz pályát *Lars Olofsen* lapp 5 óra 51 percz, 34 másodpercz alatt futotta meg, egy bottal.

Az *Uleåborg*-ban (Finnország) 1892-ben tartott versenynél 28 kilométeres utat a 48 éves *Aapo Luomajoki* 1 óra 54 percz  $56\frac{3}{4}$  másodpercz alatt járta meg.

*Stockholm*-ban az 1892. febr. 24-ki verseny 30 kilométeres pályáján 26 versenyző (finnek, lappok, svédek, norvégek) közül a legjobb eredmények ime ezek:

I-ső	2 óra 23 percz	$13\frac{3}{4}$ másodpercz
II-ik	2 „ 28 „	12 „
III-ik	2 „ 35 „	$46\frac{3}{5}$ „

*St. Michel*-ben a finn lövész-zászlóalj versenyén 30 kilométer sík út befutásához átlagosan 2 óra 47 percz 39 másodpercz idő kellett.

*Mürzschlag*-ban (Stiria) 1894. jan. 7-én tartott távversenyen a 14·4 kilométer hosszú sík, hegyes és völgyes, nyílt és erdőkkel változó terepen 8 férfi (köztük 3 norvég) és 1 hölgy-versenyző közül:

I-ső *I. Holmen* (norvég) 55 percz 33<sup>3</sup>/<sub>5</sub> másodpercz

II-ik *R. Pehrson* (norvég) 1 óra 2 „ 10<sup>3</sup>/<sub>5</sub> „

III-ik *A. Hansen* (norvég) 1 „ 5 „ 51<sup>3</sup>/<sub>5</sub> „

IV-ik *Werberger*, semmeringi levélhordó 1 óra 14 percz és 14<sup>2</sup>/<sub>5</sub> másodpercz ; az utolsóelőttinek beérkezett a résztvevő hölgy 1 óra 46 percz és 46<sup>3</sup>/<sub>5</sub> másodpercz, míg az utolsó 1 óra 53 percz és 30<sup>4</sup>/<sub>5</sub> másodpercz alatt. Az 1896. jan. 6-án *Pötzleinsdorjban* (Bécs mellett) tartott nemzetközi verseny derby-jén, mely 14 kilometeres pályán vivatott, I-ső *K. Roll főhadnagy* (norvég) 1 óra 2 percz 56<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m. percz. II-ik *Eryvind Roll* (norvég) 1 óra, 7 percz, 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m. percz.

Igen érdekes s hazánkban talán az elsők voltak azok a maguk nemében is eredeti versenyek, melyeket 1896. februárjában az „Achilles sport-gyulet“ Szabadka és Ujvidék közt rendezett. A távolság 103·3 km. s indultak *kerékpárosok* és *lábszánkózók*. Kezdetben s addig míg a pálya nem volt igen hófuvátos, a kerékpárosok vezettek, de hófuvátos helyeken — kedvező széllel is — a lábszánkózók kerültek előre. A vegyes versenyben :

I-ső *Berkas M.* 4 óra 44 percz alatt (lábszánkón)

II-ik *Bieber K.* 4 „ 58 „ „ „

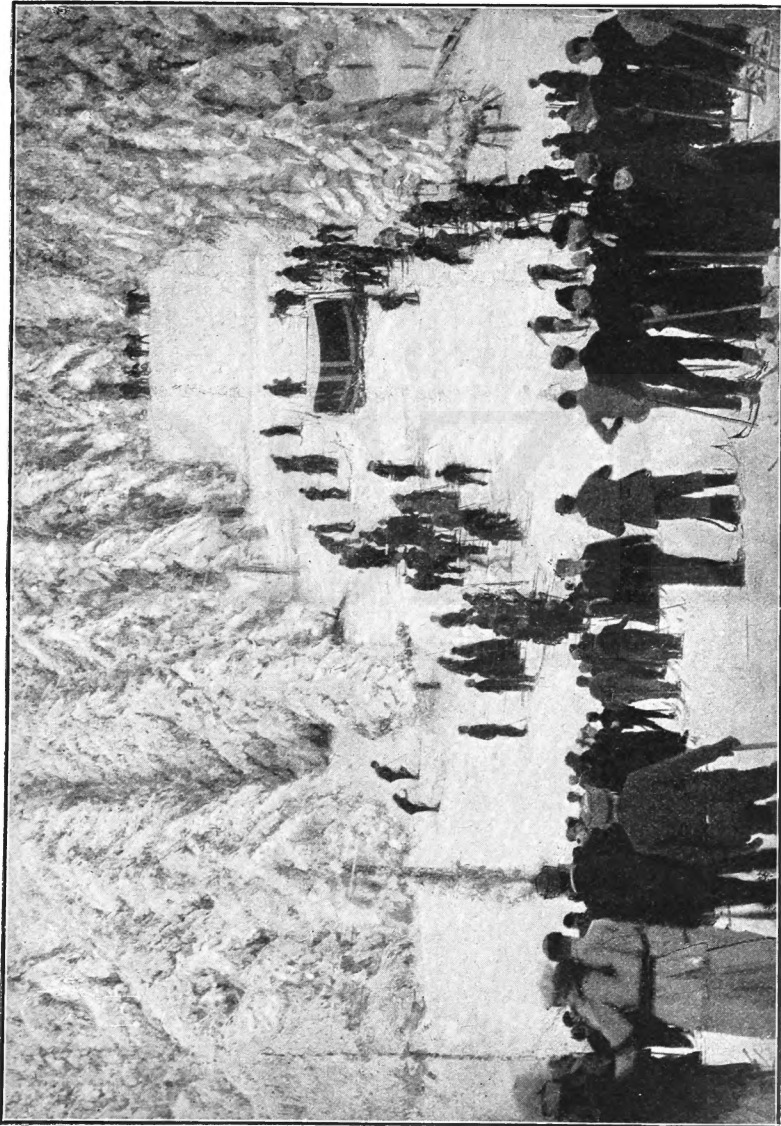
III-ik *Baumgartner Zs.* 5 „ 10 „ „ (kerékpáron)

*Krisztianiában* az 1888-ban rendezett mérkőzésnél az 50 kilometer hosszú dombos, erdős, sok akadálylyal nehezített pályát a győző 4 óra 26 percz alatt tette meg. Az 1894. febr. 18-án lefolyt versenynél pedig 13 norvég lábszánkózó-egylet kiküldöttjei közül a 20 kilometeres, igen nehéz terepen vezető pályán első lett *I. Holmen*, ki ez útát 1 óra, 35 percz, 11 másodpercz alatt siklotta be.

Az *ugróversenyhez* berendezett pályát, nevezetesen az *ull-i* (Norvégia) versenytért 46-ik képünk mutatja. A domb tetején állanak az indulók, a lejtő közepén van a 2 met. magas ugrósáncz, elől a norvég nemzeti színekkel díszítve.

Minnél meredekebb a lejtő vagyis minnél gyorsabb a siklás, annál messzebb ugrások tehetők ; czélszerűtlen, rosszul készült pályákon még kitünő ugrók sem bírnak bizonyos távolon túl ugrani. Így az 1894-ik mürzzuschlagi pályán, azért mert az ugrósáncz után következő terület majdnem sík volt s nem képezte a lejtőnek folytatását, a versenyeken megjelent norvégek 10—11 meternél tovább nem bírtak ugrani, noha köztük volt *Jonas Holmen*, ki a norvég pályákon könnyű szerrel 23 meteres ugrásokat tett. Annyira restelték is a

dolgot, hogy másnap alkalmasabb területet szemeltek ki, magasabb ugrósánczot állítottak föl s itt csakugyan sikerült is nekik, a mit ott

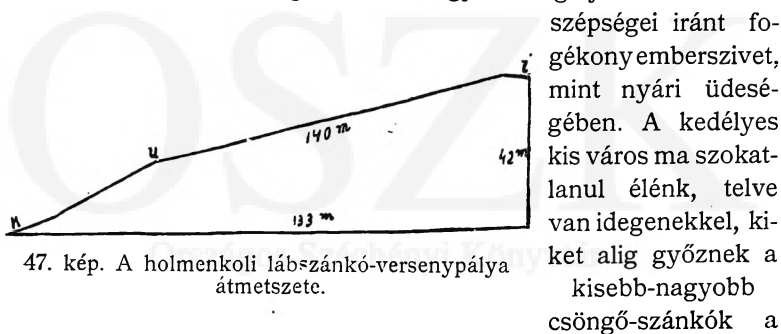


46. kép. Az ull-i ugró-verseny-pálya.

hiába erőltettek, 18—20 meternyi nagyszerű ugrásokban gyönyörködtetni a bámuló közönséget.

47-ik képünkön a leghiresebb, a *holmenkoll-i* pálya átmetszetét mutatjuk be, melynek arányai és méretei szükségesek arra, hogy 23 méteres ugrások megtehetőek legyenek. Az *i* pontnál van az indulóhely, *u*-nál az ugrósáncz *s* *k*-nál a kifutó. A domb alapvonala 133 méter, magassága 42 méter, így tehát a pálya hossza körülbelül 140 méter, mintegy 30<sup>o</sup>-nyi lejtősődéssel.

Mint hogy érdekelt kelthet, leírom a következőkben az 1894. jan. 6-án Mürzzuschlagban norvég minta szerint rendezett lábszánkóverseny lefolyását. A versenytér e kies fekvésű stájer városka északi oldalán, közvetlen a vasutvonal mellékén fekvő hegyi legelő, mely lankáson ereszkedik a lábánál fekvő épületekig. Felső részét örökzöld fenyvesek szegik, a szomszéd hegyek, égnek törő bérczek katlanszerűen zárják el a vidéket, mely így téli pompájában, fenyvesekkel tarkázott fehérségében csak úgy csalogatja a természet



47. kép. A holmenkoll-i lábszánkó-versenypálya átmetszete.

szépségei iránt fokonyembszívet, mint nyári üdeségében. A kedélyes kis város ma szokatlanul élénk, telve van idegenekkel, kiket alig győznek a kisebb-nagyobb csöngő-szánkók a környékről, vasuti állomásról beszállítani. A vendéglők zsúfolva vannak, boldog, ki ha már külön szobára nem, legalább egy üres székre szert tehetett. Elhangzott a déli harangszó, mindenki tódul kifelé s a vasuti átjárón túl fehérlő nagy hegyoldalon mindig több lesz a mozgó fekete pontocska, mintha egy fehér falat legyen lepnének el. Mi is megyünk a menőkkel. Oda fönnt már élénk élet fogad. Néző állások, ülések telve minden rangú, nemű és koru kíváncsiakkal, a zenekar készítgeti hangszereit, a 600 méter hosszú, lejtőről vezető és zászlókkal kijelölt pálya körül pedig a helyet nem kapó közönség türelmetlenkedik, köztük a vidéki vadászság és erdészet nemzeti viseletükben, sokan lábszánkóikon. Lassanként mindenki elfoglalja helyét, nyugodtabb ábrázatja lesz a sokadalomnak, minden szem a hegytető felé tekint, hol az indulók készülődnek, várván a siklás kezdetére a jelt. Végre a versenybírószág számára felállított magas

léczállványon, mely a kifutó vége felé van, alakok jelennek meg, trombitaszó harsog.

Fönn a hegyen egyszerre mozogni kezdenek a fekete pontok, a zenekar reázendít valami vidám indulóra, nincs tekintet, mely pusztán vagy távcsővel fegyverzetten arra ne fordulna. Még alig telt el egy másodperc, már is jobban-jobban, most már alakokká növekszenek a pontok, oszladoznak, csoportoznak alásiklás közben, kik eléri egymást, ki elmarad, ki előbbre kerül. Jönnek mint a szél, megismerjük arcukat, a mellükre tűzött számot; az ügyesek két bottal gyorsítják haladásukat, a gyengébbek fékezésre veszik azokat. Hirtelen lárma támad, a nézők közül sokan felállnak, az iramodók egyike elvágódott a hóban; de ismét talpon van, nosza rajta a többiek után. Taps, helyeslés zúg végig a sokaságon, a mint társait eléri s villámgyorsan siklik el az egész mérkőző csoporttal szemek előtt. Még néhány pillanat s célnál vannak. A visszatérő győztest megújult taps fogadja s következik a második futam. Több ily verseny győzői azután együttesen indulnak döntő küzdelemre, köztük az első a győztesek győzője. Később változik a kép. Apró 6—10 éves leánykák és fiuk, majd hölgyek versenyeznek s a szemlélő nem unja el a merőben idegenszerű sajátos látványt.

De azután jön a verseny java: az ugrás. A főpályától meszszebb, meredekebb lejtőben van elkészítve az ugró-sáncz, a domb tetején szőke, erős vonású, izmos alakok készülődnek, az előbbi versenyek java részében győzők, *norvégek*. Közép-európai lábszánkózó nem tart velük, magukra maradnak. A versenybírószám tagjai a sáncz elé csoportosulnak, a legkiváncsiabb nézők azonképpen. Felhangzik a jel. A mérkőző norvégek kis csapatjából kiválik egy alak, szédítő gyorsasággal siklik az ugrósáncz felé, egyenes testtartással, bot nélkül, lábszánkóit szorosán együtt tartva. Mikor a sánczhoz ér, egy pillanatra térdeibe ereszkedik s feldobja magát annak párkányáról, hogy iramodásának sebességével repüljön át a légen. Lezuhanására csak úgy porzik a hó, eltakarja a merész ugrót, de csak egy rövid szempillantásra, mert hirtelen kiegyenesedve, folytatja útját, még hamarabb, mint szökkenés előtt; de alig surrant vagy 30 meternyire, a merész telemarki fordulóval megáll. E közben a második alak is neki iramodott az ugrásnak, követi őt a harmadik s a többi. Lélegzetünket visszafojtva bámuljuk őket, szinte megkönnyebbülünk, mikor a domb tetejéről lefogytak a bátor férfiak. A

birák minden ugrás után fonálmértékkel mérik meg annak hosszát, a távolságot az ugrósáncz alapjától a talpra ugrás pontjáig számítva.

A norvégek azonban fáradhatlanok mutatványaikkal. Alig végződött el a hivatalos ugróverseny, jószántukból folytatják művészetüket; ketten összefogódzva ugranak, azután egyik jobbra, másik balra áll meg a telemarki fordulóval; végre hármasával is neki indulnak a légi utra, mindig oly biztosan, akár csak egyedül, feszélyezés nélkül.

Ugrás közben az ugró lábait rendszeren kissé maga alá húzza, a képesség nagyobb fokánál azonban a testtartásnak ekkor is nyugodtnak, egyenesnek kell lenni, mert a díj megítélésénél úgy ez, mint az elugrás és a talpraérés biztossága is latba esik s nemcsak a távolság.

A legutóbbi években a norvég ugróversenyeken megtett s mérések alapján megállapított legnagyobb ugrások következők voltak:

1893-ban jan. 29-én a Salberg-hegyen *Asbjørne Bjarke* 28 met. távolságra ugrott s állva ért a hóra.

*Sondre Auersen Nordheim* azonban túl tett rajta s 30 meternyire ugrott.

1894-ben a holmenkolli versenyen *Arne Ustvedt* 24 meternyire, *I. Holmen* pedig  $22\frac{1}{2}$  meternyire ugrott, de oly kimért nyugalommal és szép testtartással, hogy az első díjat ő kapta.

Hát e rendkívüli eredmények, ha egyéb nem, bizony tanubizonyosságai annak a skandináv felforgásnak, hogy a lábszánkózás „minden sportok királya.”

És oly sport, multság az, mely nemcsak gazdagoknak, de a szerszám olcsóságát, egyszerűségét tekintve, szerényebb sorsúaknak is lehetséges.

Terjedjen hát a lábszánkózás nálunk is, s legyen mihamarább hasznára, segítségére, multságára sokaknak.



# FÜGGELEK.

## Hol szerezhetők jó lábszánkók s a lábszánkózáshoz tartozó felszerelési cikkek?



MANAPSÁG még ezt a kérdést igen gyakran hallhatjuk s számosan fordultak már evvel hozzám is. Nem térek hát ki a felelet elől, mert nagyon is fontosnak tartom, tudván — mint már többször hangsúlyoztam — hogy a sikert a jó eszköz biztosíthatja leginkább. Másrészt meg a közönség érdeke, hogy pénzét hiába, silány holmikért ne vesztegesse. Az elsorolandó czégek áruit ismerem s ezért jó lélekkel ajánlhatom:

„*Larsens vabenforretning*“ Krisztiania (Norvégia.) (Legnagyobb norvég lábszánkó-raktár.)

*August Sirk* „zum Touristen“ Bécs, Kärntnerstrasse 55. (Előbbinek bécsi bizományosa, igen jó „krisztianiai lábszánkókat“, botokat, czipőket stb. szállít.)

*Josef Bachmann* Mürrzuschlag (Stiria.)

*Hans Friedl* „ „ „

*B. Kindl* Graz (Altes Postgebäude.)

*Huzella M.* Budapest (Váci-utcza.)

*Zubek és társa* Budapest (Egyetem-tér 5.)

*Milne Grieg* Bergen (Norvégia.)

*E. Lillehagen* (Krisztiania (Norvégia.)

*W. B. Bógh* Throndhjem „ „

*R. Ahlzen* Upsala (Svédország.)

*Ole Stabaeksvingen* Stabaek (Krisztiania mellett, Norvégia.)

*Skigyár* Langesund (Norvégia.)

*Skigyár* „*Ydal*“ Skien (Norvégia.)

*Finlands Exportförening* (Finnlandi export-társulat) Helsingfors. (Főleg finn lábszánkókat árul.)

*Onni Lindebäck* Helsingfors (Finnland.)

*Otto Brandt* Uleaborg (Finnland.)

*Geschäftsstelle „Tourist“* Berlin W. Köthenerstr. 26.

*Thonet testv.* Budapest (Váczi-utca.)

Leginkább ajánlhatom „Larsens vabenforretning“ czéget, melynek áruai Bécsben, tehát közelünkben is kaphatók; 15—18 forintért már igen beváló lábszánkókat vehetünk itt; az olcsóbbak természetesen, még ha „igazi norvégek“ is, nem oly tartósak. Rendelés előtt hozassunk magunknak árjegyzéket s így tájékozódjunk. Mert pusztán a „küldjön nekem egy pár lábszánkót“ csak olyan tág és bizonytalan fogalom, mintha azt irnánk „küldjön nekem egy puskát!“

Csak ha teljesen tudjuk: tulajdonképpen mire van szükségünk? s tájékozást szereztünk magunknak a megszerzendő lábszánkók formájáról, lábszízjázatának szerkezetéről stb., megadtuk a talpfákhoz arányló súlyunkat és talpunktól kinyújtott kezünk hegyéig érő hosszúságot, fogunk annyira-mennyire megfelelő szerszámra szert tehetni. Legjobb persze, ha nem úgy rendeljük, hanem személyesen választjuk ki azt magunknak, vagy pedig, ha gyakorlatunk még nincs, hozzáértővel választatjuk.



OSZK

Országos Széchényi Könyvtár



# OSZK

Országos Széchényi Könyvtár