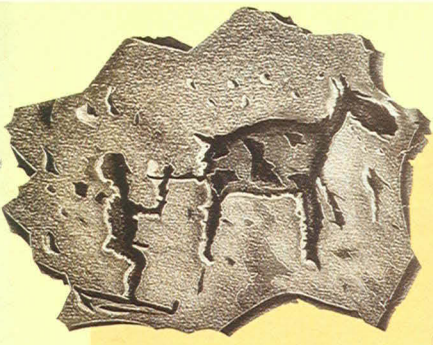


Hepimiz karda yürümenin ne kadar zor bir iş olduğunu biliriz. Eğer kar biraz derinse attığımız her adımda kara batarız. Böyle değil de kar iyice sertleşmiş, buz tutmuşsa bu kez de ayağımız kayar. Günümüzden yaklaşık 3000 yıl önce insanlar, karda ilerlemeyi hem kolaylaştıran hem de zevkli hale getiren bir yöntem bulmuşlar. Ayaklarının altına tahtalar bağlamışlar. Bu tahtalar sayesinde kara batmıyor ve hızlı bir biçimde ilerliyorlar, ellerine aldıkları sopaları kara saplayarak da dengelerini sağlıyorlarmış. Bugün kayak, kimi İskandinav ülkelerinde hâlâ bir ulaşım aracı olarak kullanılıyor. Birçoğumuz içinse bir spor uğraşı.

**Sıki Durun,
Kayıyoruuuz!!**



Kayak binlerce yıl önce ilk olarak kuzeyin karlı, soğuk ülkelerinde kullanılmaya

başlandı. İsveç'te

bulunan en eski kayak örneği, 3200 yaşında. Bu yaşlı kayıklar 2 m boyunda ve 15 cm eninde. Günümüzdekenden farklı olarak, kürek biçimindeki tek bir sopayla denge sağlanıyormuş. Bu kayıklar, avlarını kovalarken o bölgede yaşayan Laponlar'ın işine çok yarıyormuş. İlerleyen yüzyıllarda kullanımı iyice yaygınlaşan kayıklar geliştirilmiş. Kayıkların uçları kara saplanmasın diye, kayak tahtalarının burun kısımları buharda eğilerek, tahtaya yukarı doğru bir kavis verilmiş. Zamanla kayak Norveç, İsveç, Finlandiya, Polonya ve Rusya'da çok yaygınlaşmış, 17. yüzyıldaysa Alpler'de de kullanılmaya başlanmış.

19. yüzyıla gelindiğinde, yetişkinler kayıkları ulaşım gibi ciddi amaçlar için kullanıyordu. Patene benzeyen bu uzun tahtalarla kaymaksa çocukların en eğlenceli oyunlarından biri olmuştur. Ancak yetişkinler de zamanla kendilerini bu işin eğlencesine kaptırmış olmalı ki 1860'ta Norveç'in başkenti Oslo yakınlarındaki Telemark köyünde büyük bir kayak yarışı yapıldı. Telemark'lı köylülerin kullandıkları ilginç dönüş stili nedeniyle bu stil kullanılarak yapılan kayağa telemark dendi.



1880'lerde kayak Norveç'in ulusal sporu oldu. 1888'de Norveçli kayakçı Fritjof Nansen, Grönland'ı bir uçtan diğerine kayakla geçti. Bu haberin tüm dünyaya yayılmasıyla kayak sporu da yaygınlık kazandı, sevildi ve geliştirildi.

Kar üzerinde yürürken çoğunlukla kara battığımız halde kayıkları taktığımızda batmaktan kurtuluruz. Bunun nedeni kayıklar sayesinde ağırlığımızın kar üzerinde basınç yaptığı yüzeyin büyümesidir. Bir başka deyişle, ayağımızda kayıklar yokken ağırlığımız yalnızca ayakkabımızın taban alanına basınç yapar. Ama, kayıkları taktığımızda, kara değen yüzeyimizi büyütmüş olacağımız için her birim kareye düşen ağırlık miktarı azalacaktır. Böylece bir birim kareye yaptığımız basınç kuvveti daha az olacaktır. Bu sayede batmadan kayabiliriz. Ayrıca karla kayıklar arasındaki sürtünme az olduğu için çok hızlı kayma şansına da sahibiz. Bunun yanında, kar yumuşak olduğu için, o hızda giderken dengemizi yitirip düşsek bile canımız pek fazla yanmaz.



Kuzeyin karlı, soğuk ülkelerinin vazgeçilmez sporu kayak önceleri yalnızca ulaşım için kullanılırdı. İlk olarak 1860 yılında Norveç'in Telemark köyünde bir kayak yarışı düzenlendi.

Kayak yaparken düşmek en olağan şeylerden biridir. Düştüğünüzde:

1



Kayaklarınızın eğime dik olduğundan emin olun.

2



Bir kayağınızı biraz öne alıp doğrulun.

3



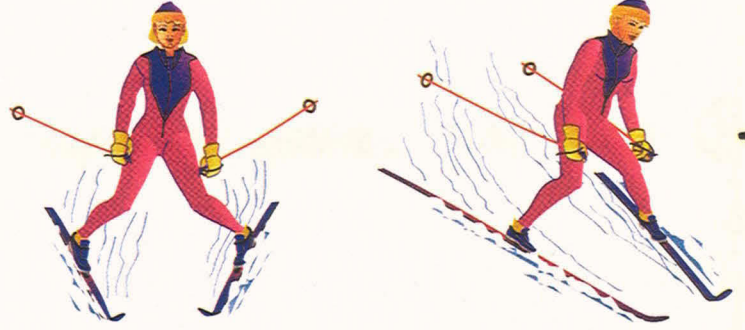
Batonlarınızı kara saplayıp, güç alın.

4



İşte ayaktasınız.

Kayak yaparken durabilmek bir derttir. Durmak için:

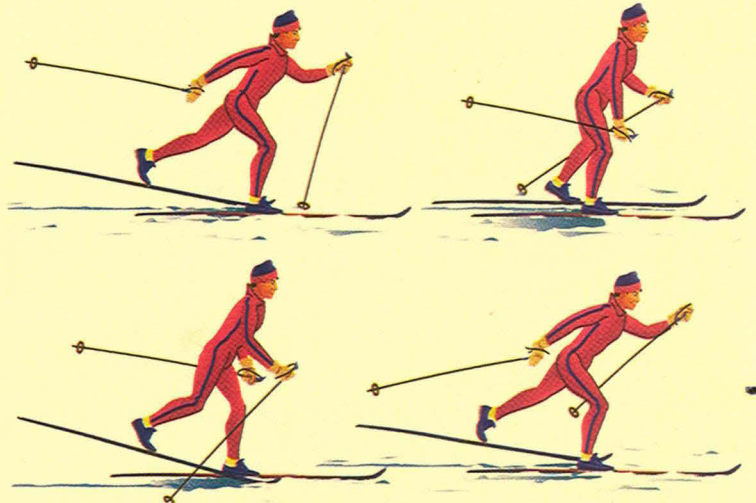


Kar sapanı tekniği durmanın en kolay yollarından biridir.

Bir kayağa yakından bakınca:



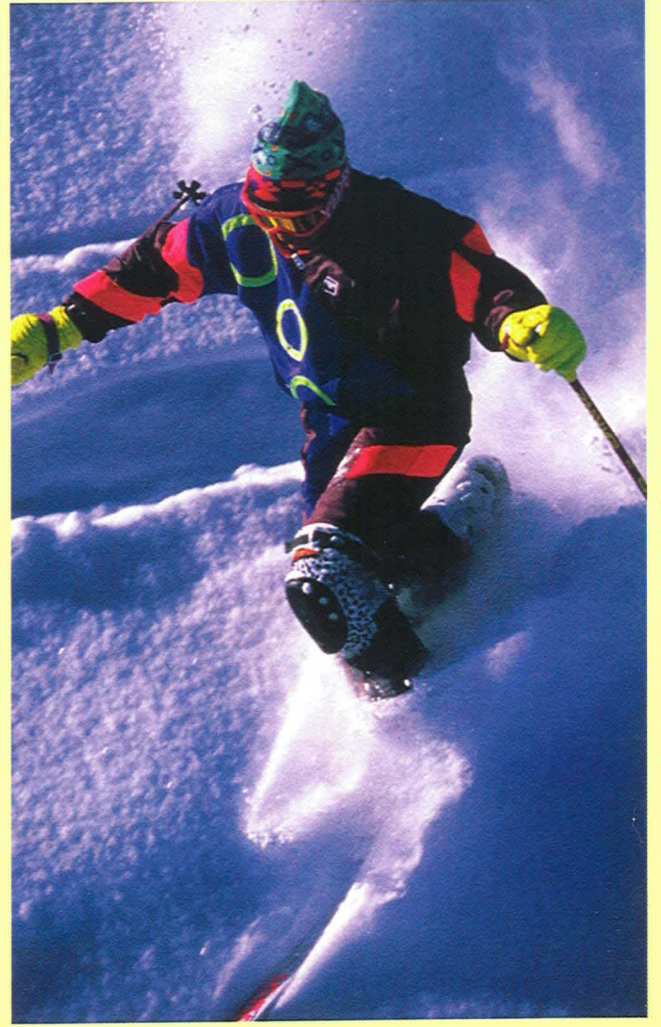
Kros kayağının en zor tekniklerinden biridir fule:



Bir kayağınızı geriye doğru (tekme atar gibi) atarken diğer kayağınızın olduğu taraftaki batonunuzu kara saplayıp güç almanız gerekir. Daha sonra gerideki kayağınızı hızla öne çekip aynı hareketi diğer kayağınızla tekrarlamalısınız.

Kayak sporu temelde "disiplin" denen iki türe ayrılır: Alp disiplini ve kuzey disiplini. Bu iki disiplin, kullanılan malzemeler, teknikler ve daha birçok yönden farklılıklar gösterir. Ayrıca bu iki kayak türünün yapıldığı pistler de birbirlerinden farklıdır. Hem slalom kayağı olarak bilinen Alp disiplini, hem de kros ya da mukavemet kayağı olarak bilinen kuzey disiplini kendi içlerinde de dallara ayrılırlar. Kayağın Alpler'de kullanılmasıyla geleneksel kros kayağı tekniklerinde kimi değişiklikler yapılması uygun görüldü. Çünkü, daha çok kuzey ülkelerinin düzlüklerinde kullanılan ince kros kayakları, Alp Dağları'nın dik yamaçlarından aşağı kaymak için pek uygun değildir. Bu nedenle, slalom kayakları kros kayaklarından daha kalındır. Alp disiplini yamaç aşağı çok hızlanan kayakları kolay durdurmak ve kontrol edebilmek için kayakların kenarlarında çelikler bulunur. Slalom kayaklarında kullanılan ayakkabı ve ayakkabıyı kayağa sabitleyen bağlamalar da kros kayağındakilerden farklıdır. Kros kayağında daha çok spor ayakkabısına benzeyen rahat ayakkabılar kullanılır ve ayakkabı kayağa yalnızca burun kısmından sabitlenir, topuk serbesttir. Slalom kayağındaysa sert plastikten yapılmış, boğaz kısmı daha uzun özel botlar kullanılır. Bu plastik botlar hem burun hem de topuk kısmından kayağa sabitlenir. Her iki türde kullanılan baton (iki elde bulunan, hızlanmak ya da denge sağlamak için kullanılan sopa) boyları da farklıdır. Kros kayağında kullanılan batonun yüksekliği kayakçının çenesi ya da şakağı hizasında, slalom kayağında genellikle bel hizasında, yani daha kısa ve kalın batonlar kullanılır.

Bu farklı disiplinlerin kullanıldığı pistler ve teknikler de farklıdır. Slalom kayağı daha çok dik yamaçlardan iniş için kullanılır, kros kayağıysa daha az eğimli ve uzun parkurlarda kullanılır. Kros kayağında sporcular kar üzerinde ilerlemek için iki kayma tekniğinden yararlanırlar. Bunlara fule ve paten teknikleri denir. Slalom kayağındaysa, sporcular yamaçtan aşağı genellikle kıvrıla kıvrıla "S" ler çizerek bazen de dümdüz inerler. Bu hızlı inişlerde slalom kayakçıları kayaklarının çelik kaplı kenarlarıyla karı kestirerek hızlarını düşürebilirler.



Kuzey disiplini, kros kayağının temel ilkeleri ve teknikleri kullanılarak yapılan başka kayak dalları da vardır. Bunlardan biri, kros kayaklarıyla kayan sporcuların, pistin belirli yerlerindeki hedefleri, sırtlarında taşıdıkları tüfeklerle vurdukları ve parkuru tamamladıkları "biatlon"dur. Bir diğeri ise kayakla atlamadır. Bunların dışında kros kayağında, klasik (fule teknikleriyle), serbest (paten ya da fule tekniğiyle) yarışlar ve bayrak yarışları yapılır. Slalom kayağındaysa, slalom, büyük slalom, süper G, iniş ve kombine yarışları yapılır.

Ayrıca, slalom malzemesi ve teknikleri kullanılarak, sporcuların müzik eşliğinde kayakla artistik hareketler yaptığı serbest stil kayak yarışmaları da yapılmaktadır. Her iki disiplininde de daha çok gezi ya da tırmanış amaçlı kullanılan tur kayağı dalları vardır.

Ülkemizde oldukça pahalı bir uğraş sayılan kayak sporunun yaygınlaşması dileyiyle.