

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

P Q R S T U U' V W X Y Z

Á À ª Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï

Ð Ë È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ñ Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß à á â ã

Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß

Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß

Ù Ú Û Ü Ý Þ ß

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuvxyz

áàãäåǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎ

đéèẻẽẹêếềểễệỉỉỉ

óòỏỗọôốồổỗộơ

ớờởỡợứừửữự

ừửữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

P Q R S T U U V W X Y Z

Á À Á ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï

Đ É È Ê Ë Ì Í Î Ï Ñ Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü

Ó Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü

Ó Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü

Ù Ú Û Ü Ý Þ ß à á â ã

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuưvwxyz

áàǎãạăǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎ

đéèẻẽẹêếềểễệỉữị

óòỏõọôốồổỗộơ

ớờởỡợứừửữứ

ừửữứứứứứ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O Ő

PQRSTUVWXYZ

Á À Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë

ĐÉÈĚẼẸÊẾỀỂỄỆỈỠỈ

Ó Ò Ő Ö Ø Ô Õ Ö Ö Ö Ö Ö

Ó Ò Œ Œ Ơ Ứ Ừ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ

Ù Ú Û Ü Ý Æ Ÿ Ź

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuvxyz

áàảãạăắằẳẵẫâấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệìỉĩị

óòỏỗọôốồổỗộơ

ớờởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O Ō

PQRSTUUVWXYZ

ÁÀẢÃẠẢẢẢẢẢẢẢẢẢẢ

[illegible]

Ó Ò Ő Ö Ø Ô Ó Õ Ö Ö Ö

ó ò ö õ ø ú ù û ü Ÿ

Ù Ú Û Ü Ý Þ Ÿ Ź

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuưvwxyz

áàảãạăắằẳẵặâấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệìỉĩị

óòỏõọôốồổỗộơ

ớởởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹự

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

P Q R S T U U' V W X Y Z

Á Â Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï

Ð Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß

à á â ã ö ø ù ú û ü ý þ ÿ

ó ò ï õ ô õ ö ö ö ö ö

ó ò ï õ ö ö ö ö ö ö ö

abcdđefghijklmnoó

pqrstuvxyz

áàãäåæçèéêë

đéèẻẽẹêéêếểệỉĩị

óòỏõọôốồổỗộơ

ớờởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O'

PQRSTUUVWXYZ

Á Â Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ñ Ò Ó

ĐÊÈÊËĚĘÊÊÊËËËÊİİİİ

Ó Ò Ő Ñ Ö Ô Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö

ó ò õ ö ø ú û ü ŷ Ÿ

Ů Ů Ů Ů Ý Ý Ý Ý

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuvwxxyz

áàảãạăắằẳẵặâấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệùũị

óòỏõọôốồổỗộơ

ớờởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỹỵ

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử

dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang

và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử

dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường

là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ.
TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT
HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG
TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG
NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT
ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM
PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT,
VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI
TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM,
MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN
ĐỔI SONG DƯỜNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ
ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI

VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÃY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ

VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BĂNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BĂNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BĂNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẼ LÀ TỔ TIÊN CỦA

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ.
TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT
HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG
TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG
NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT
ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT
LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN
TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI
GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN
NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU
BIẾN ĐỔI SONG DƯỜNG NHƯ NÓ VẪN
GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN

ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC
HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG.
CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT
LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINA-
VIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO
PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG
GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI
KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ
KHU VỰC DÃY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC
ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ
GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ
TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP

VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BĂNG BĂNG GIÀY TRƯỢT BĂNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BĂNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết

chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày

trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bảng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt

nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không

phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN
PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO
XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM,
KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC
CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ
HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN
TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN
TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP
VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG
NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ
NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯỠNG NHƯ
NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC

HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT

BẢNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẼ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẢNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẢNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẢNG BẢNG GIÀY TRƯỢT BẢNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẢNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ.
TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT
HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG
TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG
NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT
ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT
LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN
TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI
GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN
NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU
BIẾN ĐỔI SONG DƯỜNG NHƯ NÓ VẪN
GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN

ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC
HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG.
CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT
LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINA-
VIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO
PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG
GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI
KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ
KHU VỰC Dãy AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC
ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU
VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT
LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG

RỄ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG,
KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT,
CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT
CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC
VỚI TRƯỢT BĂNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN
BĂNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BĂNG. MÔN
TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ
TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN
LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ
TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ
GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BĂNG ĐỒNG. THỜI
KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt

động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ

trượt băng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scan-

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động

thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng

1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử

**MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY
AN PỐ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ
THAO XUẤT HIỆN TỪ THỂ KỸ TỪ RẤT
SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500
TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN,
VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG
VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI
CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT
ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT.
TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ
THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI
SONG DƯỠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC**

**NGUYÊN VỆ SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI
NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT
ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ
HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT
LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDI-
NAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN
VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ
KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI
THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT
NGUỒN TỪ KHU VỰC Dãy AN PƠ, LOẠI
NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN
VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT.**

**TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2
MIẾNG VÁN RIÊNG RẼ LẮP VÀO 2 CHÂN,
VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI
TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT
BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO
2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT
BĂNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BĂNG
BĂNG GIÀY TRƯỢT BĂNG. MÔN TRƯỢT
TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT
TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI
NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN
NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ**

**MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY
AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ
THAO XUẤT HIỆN TỪ THỂ KỸ TỪ RẤT
SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500
TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN,
VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG
VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI
CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT
ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT.
TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ
THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI
SONG DƯỠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC**

**NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI
NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT
ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ
HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT
LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDI-
NAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN
VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHÚ
KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI
THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT
NGUỒN TỪ KHU VỰC DÃY AN PƠ, LOẠI
NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN
VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT.**

**TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2
MIẾNG VÁN RIÊNG RẼ LẮP VÀO 2 CHÂN,
VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI
TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT
BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2
CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG
LÀ DI CHUYỂN TRÊN BĂNG BĂNG GIÀY
TRƯỢT BĂNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ
KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN
DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ
LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG
CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT**

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

P Q R S T U U V W X Y Z

Á À Å Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï

Ð Ñ Ò Ó Ô Õ Ö Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß à á â ã

ó ò ó ô õ ö ø ù ú û ü ý þ ÿ

ó ò ó ô õ ö ø ù ú û ü ý þ ÿ

ù ú û ü ý þ ÿ

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuưvwxyz

áàảãạăắằẳẵẫấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệìỉĩị

óòỏỗọôốồổỗộơ

ớởởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

P Q R S T U U V W X Y Z

Á À Å ã Ä å Æ Å Æ Å Æ Å Æ Å Æ Å Æ

Đ É È Ê Ë Ì Í Î Ï Ï Ï Ï Ï Ï Ï Ï Ï

Ó Ò Õ Ö Ø Ò Ô Ó Ò Ô Ó Ò Ô Ó

Ó Ò Õ Ö Ø Ò Ô Ó Ò Ô Ó Ò Ô Ó

Ù Ú Û Ü Ý Æ Æ Æ Æ

*abcdđefghijklmnoơ
pqrstuưvwxyz
áàảãạăắằẳẵặâấầẩẫậ
đéèẻẽẹêếềễễệìỉĩị
óòỏõọôốồổỗộơ
ớởỡợứừửữựứ
ừửữựýỳỷỹỵ*

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O
P Q R S T U U' V W X Y Z
Á À Ā Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą Ą
Đ É È Ê Ë Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê
Ó Ò Ō Ō Ō Ō Ō Ō Ō Ō Ō Ō
Ố Ồ Ỗ Ỗ Ỗ Ỗ Ỗ Ỗ Ỗ Ỗ
Ớ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ
Ừ Ử Ữ Ự Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ Ỡ

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuưvwxyz

áàảãạăắằẳẵẫ
âấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệ
íìỉị

óòỏỗọôốồổỗộ
ơ

ớờởỡợứừửữự
ư

ừửữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O

PQRSTUUVWXYZ

Á À Ā Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë

ĐÉÈÊËĖÊÊẾÊỀÊỂỄỆỈỊĨỠ

Ó Ò Õ Ö Ö Ô Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö

ó ò ô õ ö ú û ü ü ů

ÙÚÛÜÝỲỸỲ

abcdđefghijklmnoơ

pqrstuưvwxyz

áàăãạăắằẳẵặậấầẩẫậ

đéèẻẽẹêếềểễệììỉỉị

óòỏỗọôốồổỗộơ

ớởởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹự

A B C D Đ E F G H I J K L M N O Ő

PQRSTUVWXYZ

Á Â Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë

À Ð È Ê Ë Ì Í Î Ï Ñ Ò Ó Ô Õ Ö × Ø Ù Ú Û Ü Ý Þ ß à á â ã

Ó Ò Ő Ö Ü Ô Õ Ö Ö Ö Ö Ö Ö

ó ò ï õ ö ú û ü ü Ÿ

Ù Ú Û Ü Ý Þ ÿ

abcdđefghijklmnoó

pqrstuúvwxyz

áàǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎǎ

đéèěęêéêěëîïî

óòỏỏỏỏỏỏỏỏó

óòỏỏỏỏỏỏỏỏỏ

ùủữựýỳỷỹỵ

A B C D Đ E F G H I J K L M N O O'

P Q R S T U U' V W X Y Z

Á À Á? Ã Ä Å Ä Å Ä Å Ä Å Ä Å Ä

Â Æ É È Ê Ë Ì Í Î Ï Ï? Ñ Ò Ó

Ó Ò Ó? Õ Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö

Ó Ò Ó? Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö

Ù Ú Û Ü Ý Æ ÿ

abcdđefghijklmnoó

pqrstuưvwxyz

áàảãạăắằẳẵẵẵẵẵặậấầẩẫậ

đéèẻẽẹêêêềềềềệệừừữ

óòỏỗọôốồổỗộó

ớờởỡợứừửữựứ

ừửữựýỳỷỹỵ

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2] [3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði—được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”.[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn.[10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891. [12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864. [14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt

xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsæter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2] [3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và

Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”.[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn.[10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings. [11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891.[12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevold-saeter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2] [3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHEP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯỞNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẼ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI. [1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐÓN THUẦN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐÁM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN. [4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC

PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẮN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỜNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”. [5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐỂ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI.[9] TỪ QUẬN TELEMARKE THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMARKE GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP

CỔ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐỂ ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULØ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỞNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARKE. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TÂN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882 NHỮNG CHIẾC VÁN LÀM BẰNG GỖ MẠI CHÂU XUẤT HIỆN Ở NA UY, LOẠI GỖ NÀY GIÚP VÁN TRƯỢT TRỞ NÊN MỎNG VÀ LINH HOẠT HƠN. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ CHRISTIANSEN TIẾP TỤC PHÁT TRIỂN VÁN TRƯỢT VỚI VIỆC CHO RA ĐỒI CHIẾC VÁN XẾP PHIẾN HAI LỚP ĐẦU TIÊN NĂM 1893, THEO SAU BỞI SỰ RA ĐỜI CỦA VÁN PHIẾN BA

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THỂ KỸ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯỠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VỆN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẺ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐÓN THUẬN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẴM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐÁM THAN Bùn Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN

RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANOR-TALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ỒNG NA UY KHOẢNG NĂM 980. [6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỜNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINS-FOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”.[5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐỀ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI.[9] TỪ QUẬN TELEMARK THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMARK GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN. [10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT

CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐẪO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẺ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARK. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882 NHỮNG CHIẾC VÁN LÀM BẰNG GỖ MẠI CHÂU XUẤT HIỆN Ở NA UY, LOẠI GỖ NÀY GIÚP VÁN TRƯỢT TRỞ NÊN MỎNG VÀ LINH HOẠT HƠN. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ CHRISTIANSEN TIẾP TỤC PHÁT TRIỂN VÁN TRƯỢT VỚI VIỆC CHO RA ĐỜI CHIẾC VÁN XẾP PHIẾN HAI LỚP ĐẦU TIÊN NĂM 1893, THEO SAU BỞI SỰ RA ĐỜI CỦA VÁN PHIẾN BA LỚP CỦA BJØRN ULLEVOLDSÆTER. NHỮNG THIẾT KẾ VÀ KỸ THUẬT NÀY ĐÃ ĐẶT NỀN TẢNG CHO CÁC LOẠI HÌNH TRƯỢT

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. *Trải qua hàng ngàn năm*, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. *Có hai loại trượt tuyết chính.* Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. *Loại thứ hai kiểu trượt Nordic* bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. *Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng.* Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. *Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.*[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. *Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển.* Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai

cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “*một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt*”[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “*cái nôi của trượt tuyết*”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn.[10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống dốc. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891.[12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] *Sự xuất hiện của* con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại *Thế vận hội mùa đông Năm 1868*, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới

mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. *Sang thập niên 1880*, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, *loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn.* Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsaeter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. *Trải qua hàng ngàn năm*, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. *Có hai loại trượt tuyết chính.* Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. *Loại thứ hai kiểu trượt Nordic* bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. *Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng.* Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. *Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.*[1][2][3] Những người

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THỂ KỸ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHEP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. *TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM*, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯỞNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. *TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẼ LẮP VÀO 2 CHÂN*, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. *NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẼ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI*. [1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐÓN THUẬN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐẦM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN. [4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC

PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẮN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỜNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINS-FOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”. [5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY. [7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRÉ NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐẼ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. [9] TỪ QUẬN TELEMARK THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMARK GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN. [10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI

MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐẪO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS. [11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDRA, AUSTRALIA NĂM 1891. [12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWN-HILL CARNIVAL WAS ALSO HELD. [13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST. MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864. [14] *SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ*. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI *THẾ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868*, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARK. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TÂN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882 NHỮNG CHIẾC VÁN LÀM BẰNG GỖ MẠI CHÂU XUẤT HIỆN Ở NA UY, LOẠI GỖ NÀY GIÚP VÁN TRƯỢT TRỞ NÊN MỎNG VÀ LINH HOẠT HƠN. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ CHRISTIANSEN TIẾP TỤC PHÁT TRIỂN VÁN TRƯỢT VỚI VIỆC CHO RA ĐỜI CHIẾC VÁN XẾP PHIẾN HAI LỚP ĐẦU TIÊN NĂM 1893, THEO SAU BỞI SỰ RA ĐỜI CỦA VÁN PHIẾN BA LỚP CỦA BJØRN ULLEVOLDSAETER. NHỮNG THIẾT KẾ

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người

đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”. [5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn.[10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891.[12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển

của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsæter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2] [3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN. [4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”. [5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn. [10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891. [12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông

Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsaeter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯỞNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VỆN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÔN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỶ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẺ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐƠN THUẦN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI

ĐẦM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4] [5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”. [5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐỂ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. [9] TỪ QUẬN TELEMAR thuộc MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU

LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMAR GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐẸO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULØ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANARA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMAR. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THỂ KỸ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯƠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẼ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIÊN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐƠN THUẦN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐÁM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN

ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4] [5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”. [5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐẼ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. [9] TỪ QUẬN TELEMARK THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELE-

MARK GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐỂO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARK. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882 NHỮNG CHIẾC VÁN LÀM BẰNG GỖ MẠI CHÂU XUẤT HIỆN Ở NA UY, LOẠI GỖ NÀY GIÚP VÁN TRƯỢT TRỞ NÊN MỎNG VÀ LINH HOẠT HƠN. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. *Trải qua hàng ngàn năm*, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. *Có hai loại trượt tuyết chính.* Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. *Loại thứ hai kiểu trượt Nordic* bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. *Trượt tuyết là trượt* bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. *Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.*[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. *Bằng chứng cổ nhất* được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người

đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”. [5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn.[10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống dốc. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891.[12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] *Sự xuất hiện của* con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển

của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại *Thế vận hội mùa đông Năm 1868*, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. *Sang thập niên 1880*, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, *loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn.* Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsæter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. *Trải qua hàng ngàn năm*, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. *Có hai loại trượt tuyết chính.* Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. *Loại thứ hai kiểu trượt Nordic* bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. *Trượt tuyết là trượt* bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRẢI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯƠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VỆN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDI-NAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẼ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẼ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐÓN THUẬN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NOR-DLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐẦM THAN BÙN Ở

HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẠT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANOR-TALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”.[5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRIFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐỂ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. [9] TỪ QUẬN TELEMAR THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU

LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMAR GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐẸO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWN-HILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THẾ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMAR. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM 1882 NHỮNG

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song dường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đông. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật

ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik, Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”.[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn. [10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên

được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891. [12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiên hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiên ba lớp của Bjørn Ullevoldsæter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng ngàn năm, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. Có hai loại trượt tuyết chính. Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đồng. Thời kỳ đầu. Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển. Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật ở nơi sinh sống của người Na Uy gần Nanortalik,

Greenland. Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt”.[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “cái nôi của trượt tuyết”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn. [10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891.

[12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí. Môn thể thao trượt tuyết tại Thế vận hội mùa đông Năm 1868, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. Sang thập niên 1880, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn. Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsaeter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. Trải qua hàng

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỬ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯƠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẬN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN DỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO DỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẺ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI. [1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐƠN THUẦN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT

ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT BÃI ĐÁM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NG-HIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”.[5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRICFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐẼ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI.[9] TỪ QUẬN TELEMARK THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN

LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMARK GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DUNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ DẪO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẺ KHI TRƯỢT XUỐNG DỐC. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDBRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN DỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARK. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM, MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯƠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH. MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN, VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN ĐỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO ĐỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐÔNG. THỜI KỲ ĐẦU. NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẺ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐÓN THUẬN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở MỘT

BÃI ĐÁM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4][5] JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANORTALIK, GREENLAND. CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHỨNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”.[5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRICFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐẼ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI.[9] TỪ QUẬN TELEMAR THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ THIẾT

KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMAR GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DUNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐÈO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẼ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS. [11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDRA, AUSTRALIA NĂM 1891. [12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD. [13] MỘT DẤU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THỂ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN ĐỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMAR. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT KHẨU SANG THỤY ĐIỂN NĂM 1882. CŨNG NĂM

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết, ván trượt được ghép với giày khi trượt. *Trải qua hàng ngàn năm*, môn thể thao này đã có nhiều biến đổi song đường như nó vẫn giữ được nguyên vẹn sức hấp dẫn đối với những người ưa thích các hoạt động thể thao vào mùa đông. *Có hai loại trượt tuyết chính.* Một loại bắt nguồn từ vùng Scandinavia sử dụng ván trượt chỉ gắn vào phần đầu của giày trượt chứ không gắn ở phần gót chân. *Loại thứ hai kiểu trượt Nordic bắt nguồn từ khu vực dãy An pơ*, loại này có đặc điểm là ván trượt gắn vào cả đầu và gót của giày trượt. *Trượt tuyết là trượt bằng 2 miếng ván riêng rẽ lắp vào 2 chân*, và với gậy chống, khác biệt với trượt ván trên tuyết, chỉ trượt bằng 1 ván duy nhất chung cho 2 chân và cũng khác với trượt băng là di chuyển trên băng bằng giày trượt băng. Môn trượt tuyết mà không phải chỉ trượt từ trên dốc xuống, mà còn là đi ngang và leo dốc, thường là trên những con đường mòn, thì gọi là Trượt tuyết băng đông. Thời kỳ đầu. *Những người đầu tiên được biết đến trượt tuyết có lẽ là tổ tiên của người Sami hiện đại.*[1][2][3] Những người Sami và người Nordic (tại Bắc Âu hoặc Scandinavia) thời tiền sử trượt tuyết để đi săn, thao diễn quân sự, hay đơn thuần là phương tiện di chuyển. *Bằng chứng cổ nhất được ghi lại về trượt tuyết được tìm thấy ở Na Uy và Thụy Điển.* Những bản khắc nguyên thủy có niên đại 5000 TCN mô tả một người trượt tuyết sử dụng một chiếc sào, nằm ở Rødøy thuộc vùng Nordland ở Na Uy. Chiếc ván trượt đầu tiên được tìm thấy ở một bãi đầm than bùn ở Hoting, Thụy Điển có niên đại vào khoảng từ năm 2500 tới 4000 TCN.[4][5] Joel Berglund thông báo năm 2004 việc phát hiện ra một chiếc ván trượt nguyên thủy, “bằng gỗ dài 85cm”, chiếc ván đã được kiểm tra bằng carbon bởi nhà nghiên cứu khi khai quật

ở nơi sinh sống của người Na Uy gần *Nanortalik, Greenland.* Chiếc ván nguyên thủy có từ khoảng năm 1010, được cho là chiếc ván trượt cổ nhất ở Greenland được mang tới bởi những người đàn ông Na Uy khoảng năm 980.[6]

Những tài liệu về trượt tuyết còn được tìm thấy với hai cuộc đua trượt tuyết đường trường thời hiện đại ở Na Uy và Thụy Điển. Những cuộc đua này lấy cảm hứng từ tài liệu lịch sử về những cuộc đua giai đoạn đầu thời Trung Cổ ở các quốc gia này.

Trượt tuyết cũng được ghi lại trong thần thoại Na Uy, trong đó có kể về hai vị thần gồm Ullr và nữ thần Skaði— được chứng kiến đang đi săn trên ván trượt. Một trong những tài liệu tham khảo cổ nhất của Egil Skallagrimsson “*một câu chuyện saga có vào khoảng năm 950 mô tả vua Haakon Adalsteinsfostre với thói quen sử dụng những người thu thuế trên ván trượt*”.[5] Một tài liệu về trượt tuyết của nhà văn Thụy Điển Olaus Magnus mô tả trong cuốn sách Description of the Northern Peoples năm 1555, trong đó mô tả những người trượt tuyết nguyên thủy (có thể là người Sami) ở Scricfinnia, một quốc gia hay một vùng ngày nay thuộc Na Uy.[7][8] Hiện đại. Một người Na Uy là Sondre Norheim được xem là cha đẻ của trượt tuyết hiện đại.[9] Từ quận Telemark thuộc Morgedal, Na Uy, còn được biết đến là “*cái nôi của trượt tuyết*”, Norheim đã thiết kế các bản mẫu là khởi nguồn cho các loại trượt tuyết hiện đại. Năm 1850, một người thợ mộc từ Telemark giới thiệu một loại ván trượt mỏng và nhẹ hơn. [10] Những phát triển này đi kèm dụng cụ buộc của Norheim giúp cố định gót chân với một cái dây cứng và dẻo được làm từ rễ cây bulô. Cách gắn ván mới này giúp cho người trượt có thể xoay, nhảy và rẽ khi trượt xuống đồi. These were known as “Osier” bindings.[11] Các cuộc đua trượt tuyết đầu tiên được mở đầu ở châu Mỹ và Australia. Câu lạc bộ trượt tuyết giải trí đầu tiên

được thành lập ở Kiandra, Australia năm 1891. [12] where the first documented international downhill carnival was also held.[13] Một dấu mốc quan trọng khác trong những năm này là sự hình thành khu nghỉ dưỡng du lịch mùa đông ở St.Moritz, Graubünden năm 1864.[14] *Sự xuất hiện của con người tại khu vực này với mục đích giải trí đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của trượt tuyết như là một loại hình giải trí.* Môn thể thao trượt tuyết tại *Thế vận hội mùa đông Năm 1868*, với một vài người trượt tuyết, Norheim tham dự một cuộc thi của Hiệp hội trượt tuyết, mục đích của cuộc thi là trượt xuống một đoạn dốc trong thành phố. Tại cuộc thi, Norheim giới thiệu những kỹ thuật mới mà sau này trở thành những tiêu chuẩn cho trượt tuyết ở Na Uy và châu Âu.

Năm 1870, Norheim giới thiệu bản mẫu của ván trượt Telemark. Ván trượt được làm hẹp hơn, ngắn hơn và cong hơn ở hai bên. *Sang thập niên 1880*, nhu cầu cho ván trượt Na Uy tăng lên, một loại ván trượt mới được giới thiệu năm 1881, những loại ván này có đế làm bằng cây tần bì và phần trên làm bằng gỗ thông và được xuất khẩu sang Thụy Điển năm 1882. Cũng năm 1882 những chiếc ván làm bằng gỗ mại châu xuất hiện ở Na Uy, *loại gỗ này giúp ván trượt trở nên mỏng và linh hoạt hơn.* Một người Na Uy là Christiansen tiếp tục phát triển ván trượt với việc cho ra đời chiếc ván xếp phiến hai lớp đầu tiên năm 1893, theo sau bởi sự ra đời của ván phiến ba lớp của Bjørn Ullevoldsaeter. Những thiết kế và kỹ thuật này đã đặt nền tảng cho các loại hình trượt tuyết hiện đại và những sự phát triển sau này của môn trượt tuyết.

Một người trượt tuyết ở dãy An pơ. Trượt tuyết là môn thể thao xuất hiện từ thế kỷ từ rất sớm, khoảng từ năm 2500 đến 4500 trước Công nguyên, ở Thụy Điển, và là hoạt động giải trí sử dụng ván trượt làm phương tiện di chuyển trên tuyết,

MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT Ở DÂY AN PƠ. TRƯỢT TUYẾT LÀ MÔN THỂ THAO XUẤT HIỆN TỪ THẾ KỶ TỪ RẤT SỚM, KHOẢNG TỪ NĂM 2500 ĐẾN 4500 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN, Ở THỤY ĐIỂN, VÀ LÀ HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT LÀM PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN TRÊN TUYẾT, VÁN TRƯỢT ĐƯỢC GHÉP VỚI GIÀY KHI TRƯỢT. **TRÁI QUA HÀNG NGÀN NĂM,** MÔN THỂ THAO NÀY ĐÃ CÓ NHIỀU BIẾN ĐỔI SONG DƯƠNG NHƯ NÓ VẪN GIỮ ĐƯỢC NGUYÊN VẸN SỨC HẤP DẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI ƯA THÍCH CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀO MÙA ĐÔNG. **CÓ HAI LOẠI TRƯỢT TUYẾT CHÍNH.** MỘT LOẠI BẮT NGUỒN TỪ VÙNG SCANDINAVIA SỬ DỤNG VÁN TRƯỢT CHỈ GẮN VÀO PHẦN ĐẦU CỦA GIÀY TRƯỢT CHỨ KHÔNG GẮN Ở PHẦN GÓT CHÂN. **LOẠI THỨ HAI KIỂU TRƯỢT NORDIC** BẮT NGUỒN TỪ KHU VỰC DÂY AN PƠ, LOẠI NÀY CÓ ĐẶC ĐIỂM LÀ VÁN TRƯỢT GẮN VÀO CẢ ĐẦU VÀ GÓT CỦA GIÀY TRƯỢT. **TRƯỢT TUYẾT LÀ TRƯỢT BẰNG 2 MIẾNG VÁN RIÊNG RẺ LẮP VÀO 2 CHÂN,** VÀ VỚI GẬY CHỐNG, KHÁC BIỆT VỚI TRƯỢT VÁN TRÊN TUYẾT, CHỈ TRƯỢT BẰNG 1 VÁN DUY NHẤT CHUNG CHO 2 CHÂN VÀ CŨNG KHÁC VỚI TRƯỢT BẰNG LÀ DI CHUYỂN TRÊN BẰNG BẰNG GIÀY TRƯỢT BẰNG. MÔN TRƯỢT TUYẾT MÀ KHÔNG PHẢI CHỈ TRƯỢT TỪ TRÊN ĐỐC XUỐNG, MÀ CÒN LÀ ĐI NGANG VÀ LEO ĐỐC, THƯỜNG LÀ TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN, THÌ GỌI LÀ TRƯỢT TUYẾT BẰNG ĐỒNG. THỜI KỶ ĐẦU. **NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN TRƯỢT TUYẾT CÓ LẺ LÀ TỔ TIÊN CỦA NGƯỜI SAMI HIỆN ĐẠI.**[1][2][3] NHỮNG NGƯỜI SAMI VÀ NGƯỜI NORDIC (TẠI BẮC ÂU HOẶC SCANDINAVIA) THỜI TIỀN SỬ TRƯỢT TUYẾT ĐỂ ĐI SĂN, THAO DIỄN QUÂN SỰ, HAY ĐƠN THUẦN LÀ PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN. **BẰNG CHỨNG CỔ NHẤT ĐƯỢC GHI LẠI VỀ TRƯỢT TUYẾT ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN.** NHỮNG BẢN KHẮC NGUYÊN THỦY CÓ NIÊN ĐẠI 5000 TCN MÔ TẢ MỘT NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT SỬ DỤNG MỘT CHIẾC SÀO, NẪM Ở RØDØY THUỘC VÙNG NORDLAND Ở NA UY. CHIẾC VÁN TRƯỢT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC TÌM THẤY Ở

MỘT BÃI ĐÁM THAN BÙN Ở HOTING, THỤY ĐIỂN CÓ NIÊN ĐẠI VÀO KHOẢNG TỪ NĂM 2500 TỚI 4000 TCN.[4][5] **JOEL BERGLUND THÔNG BÁO NĂM 2004 VIỆC PHÁT HIỆN RA MỘT CHIẾC VÁN TRƯỢT NGUYÊN THỦY, “BẰNG GỖ DÀI 85CM”, CHIẾC VÁN ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA BẰNG CARBON BỞI NHÀ NGHIÊN CỨU KHI KHAI QUẬT Ở NƠI SINH SỐNG CỦA NGƯỜI NA UY GẦN NANORTALIK, GREENLAND.** CHIẾC VÁN NGUYÊN THỦY CÓ TỪ KHOẢNG NĂM 1010, ĐƯỢC CHO LÀ CHIẾC VÁN TRƯỢT CỔ NHẤT Ở GREENLAND ĐƯỢC MANG TỚI BỞI NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG NA UY KHOẢNG NĂM 980.[6]

NHỮNG TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CÒN ĐƯỢC TÌM THẤY VỚI HAI CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐƯỜNG TRƯỞNG THỜI HIỆN ĐẠI Ở NA UY VÀ THỤY ĐIỂN. NHỮNG CUỘC ĐUA NÀY LẤY CẢM HỨNG TỪ TÀI LIỆU LỊCH SỬ VỀ NHỮNG CUỘC ĐUA GIAI ĐOẠN ĐẦU THỜI TRUNG CỔ Ở CÁC QUỐC GIA NÀY.

TRƯỢT TUYẾT CŨNG ĐƯỢC GHI LẠI TRONG THẦN THOẠI NA UY, TRONG ĐÓ CÓ KỂ VỀ HAI VỊ THẦN GỒM ULLR VÀ NỮ THẦN SKADI— ĐƯỢC CHÚNG KIẾN ĐANG ĐI SĂN TRÊN VÁN TRƯỢT. MỘT TRONG NHỮNG TÀI LIỆU THAM KHẢO CỔ NHẤT CỦA EGIL SKALLAGRIMSSON “MỘT CÂU CHUYỆN SAGA CÓ VÀO KHOẢNG NĂM 950 MÔ TẢ VUA HAAKON ADALSTEINSFOSTRE VỚI THÓI QUEN SỬ DỤNG NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ TRÊN VÁN TRƯỢT”.[5] MỘT TÀI LIỆU VỀ TRƯỢT TUYẾT CỦA NHÀ VĂN THỤY ĐIỂN OLAUS MAGNUS MÔ TẢ TRONG CUỐN SÁCH DESCRIPTION OF THE NORTHERN PEOPLES NĂM 1555, TRONG ĐÓ MÔ TẢ NHỮNG NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT NGUYÊN THỦY (CÓ THỂ LÀ NGƯỜI SAMI) Ở SCRICFINNIA, MỘT QUỐC GIA HAY MỘT VÙNG NGÀY NAY THUỘC NA UY.[7][8] HIỆN ĐẠI. MỘT NGƯỜI NA UY LÀ SONDRE NORHEIM ĐƯỢC XEM LÀ CHA ĐỂ CỦA TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI.[9] TỪ QUẬN TELEMARK THUỘC MORGEDAL, NA UY, CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ “CÁI NÔI CỦA TRƯỢT TUYẾT”, NORHEIM ĐÃ

THIẾT KẾ CÁC BẢN MẪU LÀ KHỞI NGUỒN CHO CÁC LOẠI TRƯỢT TUYẾT HIỆN ĐẠI. NĂM 1850, MỘT NGƯỜI THỢ MỘC TỪ TELEMARK GIỚI THIỆU MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỎNG VÀ NHẸ HƠN.[10] NHỮNG PHÁT TRIỂN NÀY ĐI KÈM DỤNG CỤ BUỘC CỦA NORHEIM GIÚP CỐ ĐỊNH GÓT CHÂN VỚI MỘT CÁI DÂY CỨNG VÀ ĐẸO ĐƯỢC LÀM TỪ RỄ CÂY BULÔ. CÁCH GẮN VÁN MỚI NÀY GIÚP CHO NGƯỜI TRƯỢT CÓ THỂ XOAY, NHẢY VÀ RẺ KHI TRƯỢT XUỐNG ĐỒI. THESE WERE KNOWN AS “OSIER” BINDINGS.[11] CÁC CUỘC ĐUA TRƯỢT TUYẾT ĐẦU TIÊN ĐƯỢC MỞ ĐẦU Ở CHÂU MỸ VÀ AUSTRALIA. CÂU LẠC BỘ TRƯỢT TUYẾT GIẢI TRÍ ĐẦU TIÊN ĐƯỢC THÀNH LẬP Ở KIANDBRA, AUSTRALIA NĂM 1891.[12] WHERE THE FIRST DOCUMENTED INTERNATIONAL DOWNHILL CARNIVAL WAS ALSO HELD.[13] MỘT ĐẦU MỐC QUAN TRỌNG KHÁC TRONG NHỮNG NĂM NÀY LÀ SỰ HÌNH THÀNH KHU NGHỈ DƯỠNG DU LỊCH MÙA ĐÔNG Ở ST.MORITZ, GRAUBÜNDEN NĂM 1864.[14] SỰ XUẤT HIỆN CỦA CON NGƯỜI TẠI KHU VỰC NÀY VỚI MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRƯỢT TUYẾT NHƯ LÀ MỘT LOẠI HÌNH GIẢI TRÍ. MÔN THỂ THAO TRƯỢT TUYẾT TẠI THẾ VẬN HỘI MÙA ĐÔNG NĂM 1868, VỚI MỘT VÀI NGƯỜI TRƯỢT TUYẾT, NORHEIM THAM DỰ MỘT CUỘC THI CỦA HIỆP HỘI TRƯỢT TUYẾT, MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC THI LÀ TRƯỢT XUỐNG MỘT ĐOẠN ĐỐC TRONG THÀNH PHỐ. TẠI CUỘC THI, NORHEIM GIỚI THIỆU NHỮNG KỸ THUẬT MỚI MÀ SAU NÀY TRỞ THÀNH NHỮNG TIÊU CHUẨN CHO TRƯỢT TUYẾT Ở NA UY VÀ CHÂU ÂU.

NĂM 1870, NORHEIM GIỚI THIỆU BẢN MẪU CỦA VÁN TRƯỢT TELEMARK. VÁN TRƯỢT ĐƯỢC LÀM HẸP HƠN, NGẮN HƠN VÀ CONG HƠN Ở HAI BÊN. SANG THẬP NIÊN 1880, NHU CẦU CHO VÁN TRƯỢT NA UY TĂNG LÊN, MỘT LOẠI VÁN TRƯỢT MỚI ĐƯỢC GIỚI THIỆU NĂM 1881, NHỮNG LOẠI VÁN NÀY CÓ ĐỂ LÀM BẰNG CÂY TẦN BÌ VÀ PHẦN TRÊN LÀM BẰNG GỖ THÔNG VÀ ĐƯỢC XUẤT