

běžky nevyžadují jen upravenou stopu

vyjdi z domu, nazuj a SKOL!

Zima je tu – někteří z vás horské kolo či silničku vymění za prkynka různých tvarů a rozměrů, pro mnohé se stanou další sportovní aktivitou, bez níž by si zimu nedokázali představit. Máte rádi pohyb na sněhu, nevyhledáváte perfektně upravenou stopu a raději se touláte volným terénem, nejlépe hned za domem? S chutí si hodíte batoh na záda, obujete běžky a jezdíte například po zasněžené Šumavě, kde jste se v létě proháněli na biku? Pak čtěte dále, máme pro vás zajímavé tipy, jak být dobře vybaven a připraven.

Pohyb mimo upravené stopy s sebou přináší zejména rozdíly ve vybavení. V leckom z nás je zakořeněna touha mít vybavení jako závodník, přece platí, že čím dražší, tím lepší, nebo ne? Závodní vybava rozhodně nemusí být pro běžné použití to nejlepší! Při výběru lyží je nejprve nutné posoudit své schopnosti a potom se zamyslet nad tím, kolik času hodláte běžkování věnovat. Velmi důležité je rozhodnout se, zda chcete kroužit na stadionu s perfektně strojově upravenými stopami (jsou pevné, nepropadají se, vedou lyži), anebo dáváte přednost volnému pohybu po krajině, jenž vám přinese pocit volnosti a umožní vám dostat se i tam, kam se v době, kdy není sníh, nepodíváte.

Zde jsou důvody, proč pro "volné" běhání na lyžích vybrat lyže z kategorie nezávodní.

argumenty PRO pořízení turistických lyží, backcountry

- design a konstrukce zaručuje snadné udržení stopy, odraz i skluz
- díky konstrukci a u backcountry verzí i kovovým hranám je lyže snadněji točivá i v hlubším sněhu
- lyže jsou širší a lépe jedou po měkkém sněhu, neboť se tolik
- kratší délka pro snazší ovladatelnost
- nižší zaoblená špička pro snazší odraz
- nižší pořizovací cena

argumenty PROTI pořízení závodních lyží

- závodník tráví ve stopě pouze několik hodin a nepotřebuje komfort (běžkař turista naproti tomu i celý den)
- závodní typ lyže má jinou konstrukci – užší, preferující jiné jízdní vlastnosti, především rychlý skluz a rozhodně ne komfort
- u lyží vyšší kategorie se rozlišuje užití na teplý a studený sníh. Poznáte to?
- závodníkovi se o mazání stará realizační tým, běžkař turista to musí zvládnout sám
- závodník má styl a techniku
- každou sezonu získává nové páry lyží (důraz není kladen na životnost), hobby lyžař si vše hradí sám
- pořizovací cena je ve srovnání s nižšími řadami poměrně vysoká

Backcountry i na lyžích

Pro pohyb ve volném terénu, kdy si sami vyšlapáváme stopu a kořením sport objevitelstvím, stačí jak lyže z nižších řad, turistických, tak můžeme vybrat z kategorie lyží řady backcountry. Ty jsou přímo určeny k pohodlnému pohybu zasněženou krajinou bez upravené stopy. Lyže má dostatečnou plochu okolo 50 mm v nejužším místě profilu (závodní mívaly pouze od 40 do 42 mm), to proto, aby byla univerzální, použitelná do stopy i mimo ni ve volném terénu. Optimální jsou rozměry kolem 50 až 55 mm v nejužším místě a od 60 do 68 mm v místě nejširším, tedy na špičce. Pro pohyb zejména mimo upravený terén se dělají i širší, jež v maximu mají i přes 70 mm. Nevýhodou pak je, že se do upravené stopy nevejdete, a nemůžete ji proto běžně využívat. Lyže pro backcountry většinou mají vykrojený telemarkový profil. Jsou nejširší na špičce a nejužší uprostřed a konec lyže se opět trochu rozšiřuje. Vykrojený profil zlepšuje točivost a kontrolu lyží, neboť vykrojená hrana má lepší kontakt s terénem. Toto vybavení umožňuje dosáhnout rozmanitých osobních cílů, ať už jde o kontrolu hmotnosti, fyzickou kondici nebo vysokou výkonnost i za předpokladu, že váš styl není brilantní.

Šupiny ANO, či NE?

Rekreační lyžaři preferují lyže s protiskluznou úpravou, nazývané také Nowax, tedy „žádný vosk“. Zatímco u lyží do stopy lze tuto otázku víceméně přejít, při výběru vhodných běžek pro volné ježdění na ni určitě narazíte. Skluznice i protismykové šupiny (nowax) – různého provedení a tvarů (Multigrip, Crown apod.) – se doporučují hlavně těm, co lyže neumějí anebo prostě jen nechťejí složitě mazat. Své místo jistě mají i při několikadenních výpravách, skluznice nowax se hodí též na přechody s batohem. U normálních běžek (bez této úpravy) se

zajímavé tipy

1. Ve Cerní vyjížděte na běžkách.

Na běžkách se dá běhat i za tmy. Vybavte se čelovkou, vyberte známý terén a vyběhněte, nejlépe ve dvou, to kdyby se vám mělo něco stát. V některých regionech dokonce na běžeckých stadionech zřizují osvětlení, to už se ale ztrácí kouzlo objevování noční krajiny.

2. Lyžovat lze v Česku téměř všude.

Když napadne sníh, ihned se objeví na loukách, golfových hřištích i rybnících vyjetá běžecká kolečka. Jistě v okolí svého bydliště podobná místa také naleznete. Dobře lyžovat lze také na polních a lesních cestách, kde je ujetá vrstva sněhu bez posypu. Pozor zde na dvě věci: 1. počítejte s tím, že kdykoliv může někdo za zatačkou vyjet proti vám, 2. i na sebevěšší vrstvě sněhu můžete najet na kámen a poškodit lyži. Na rybníku bývá problém s čerstvým sněhem – na tvrdém podkladu nedrží, odraz lyže je tak podstatně obtížnější, mnohdy ujede i bodec hůlky.

3. Pozor na proslápnutí lyže.

Ke zlomení lyže při jízdě ve volném terénu dochází nejčastěji nikoliv následkem pádu, ale proslápnutím – při přecházení stružek a dalších příčných děr. Nepřejíždějte je kolmo, ale zešikma, případně přeskakujte s pomocí odrazu o hůlky.

4. Nejen lyže, ale i hůlky na volnou jízdu.

Na volné ježdění je dobré volit nejen odpovídající lyže a boty, ale také hůlky – důležité je především kotouček. Měl by být větší, aby poskytl větší oporu záběru na měkkém sněhu.

5. Pozor na brzdy.

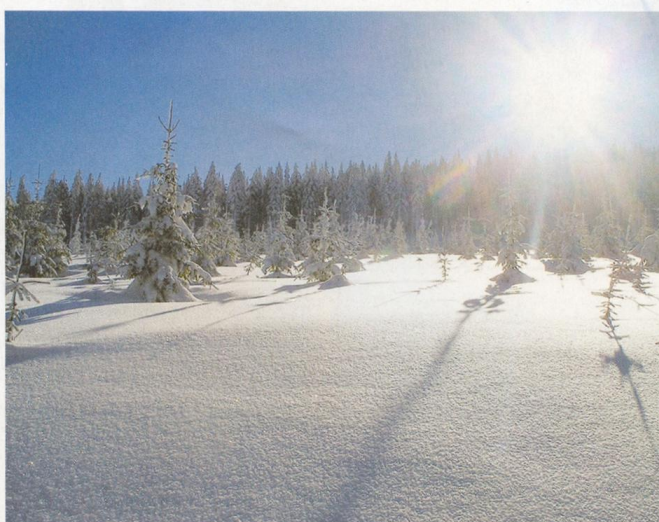
Z kola jsme zvyklí na okamžitou reakci brzd a kola na náš povel zastavit, brzdění na lyžích ve volném terénu není vůbec jednoduché – myslete na to a raději se v neznámém prostředí či tam, kde nevidíte dále než na pár metrů, nepouštějte do větších akcí.

6. Dobré oblečení, pití, jídlo.

Není třeba dodávat více než následující, známé z kola: oblečení funkční, počítat se změnou počasí, s ochlazením. Pít pravidelně, po menších dávkách, jídlo taktéž. Bez energie v hus-tém lese to zavání nebezpečnými problémy.

7. Jak na stopu.

Můžete vyrážet za poznáním do nového terénu, od běhání mimo lyžarská centra ale možná čekáte i jen to, že se nebudete muset pachtit autem kamsi daleko. Jak si vyšlápnout okruh za domem? Nejlépe vám to půjde na louce, případně nezoraném poli. Pokud stopu vyšlápnete navíc podél lesa, máte šanci, že jen tak nezmrzí a navíc nezledovatí. Při prvním zaboření lyže do sněhu se nesnažte o rychlou jízdu, ale stopu tvořte pomalu, poctivě. Také druhý okruh ještě zapomeňte na plně nasazení, snadno byste stopu rozbili.



potřebného stoupání do kopce docílí navoskováním stoupací zóny neboli komory (střed lyže) stoupacím voskem, u běžek se šupinami pak stoupání umožňují právě stoupací šupiny integrované do skluznice. Například značka Atomic se letos pokusila vylepšit tento často diskutovaný nowax koncept a vytvořila novou technologii, která údajně odstranila klasické problémy, kdy „šupiny“ buď nejedou, anebo při odrazu nedrží. To, jak bude fungovat, si ovšem každý musí vyzkoušet na vlastní kůži.

Lyže se šupinami se sice mazat nemusejí, skutečnost je ale trochu složitější. Pokud se nechcete při běhu trápit, i jejich skluznici budete muset pomoci vosků pravidelně udržovat. Nepoužijete však vosky stoupací, nýbrž skluzné čili parafíny. Nanášejí se na kluzné části skluznic, tedy mimo mazací komoru (místo ve středu lyže, kam se u běžných lyží nanášejí stoupací vosky). **Hana Topolová**

Foto: Libor Voborský a Miroslav Šup

Nejčastější dotazy

1) Jak poznám vhodný vosk?

Na obalu vosku je vždy vyznačeno rozpětí teplot, při nichž mazání funguje.

2) Co mám dělat, když lyže podkluzují?

Smekání lyží při odrazu může mít více důvodů. Špatně jste je namazali, kupříkladu příliš tvrdým voskem. V tomto případě je musíte přemazat měkčím voskem, určeným pro vyšší teploty. Je rovněž možné, že je odrazová vrstva příliš tenká anebo již sjetá. Krystalky sněhu se nemají do čeho zapíchnout. Je třeba přimazat novou vrstvu stejného vosku.

3) Proč mi běžky nejedou?

Když lyže „drhnou“, stane se z jízdy nezábavná drina. Zvolili jste buď příliš měkký vosk, nebo nanесли tlustou vrstvu, případně namazali příliš velký prostor, mimo komoru. Nezbyvá než zastavit, stáhnout vosk a namazat tvrdší.

4) Mažou se lyže se šupinami?

Ano, i tyto lyže vyžadují péči. Pokud chcete, aby rychle jely, musíte je parafinovat.

5) Jsou lyže backcountry vhodné i do drsnějších podmínek volného terénu?

Ano. Většina modelů v této kategorii je vybavena dlouhými ocelovými hranami, které jezdci umožňují kontrolovat lyži i při jízdě, třebaš na tvrdém, zledovatělém povrchu či ve volném terénu s hlubokým sněhem.

6) Existují speciální, turistické boty?

Pro tuto variantu běžkování existují i turistické boty, které jsou pohodlné, zpevňují kotník, ale současně noze poskytují jistou volnost. Jsou nepromokavé a tepelně izolují. Pozor na výběr vhodných ponožek, ty mohou pocít z komfortní boty zhatit.