



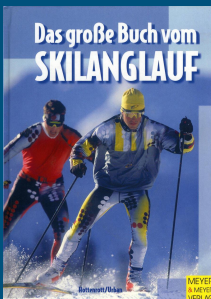
Běžecké lyžování

Technologie



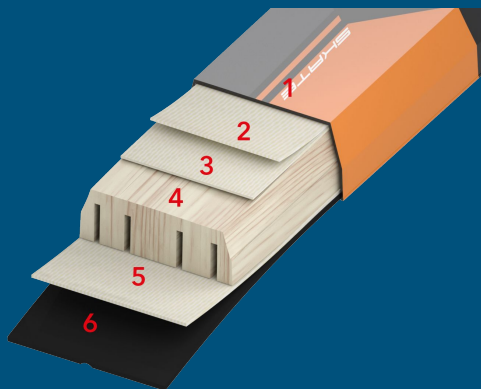
Technologie

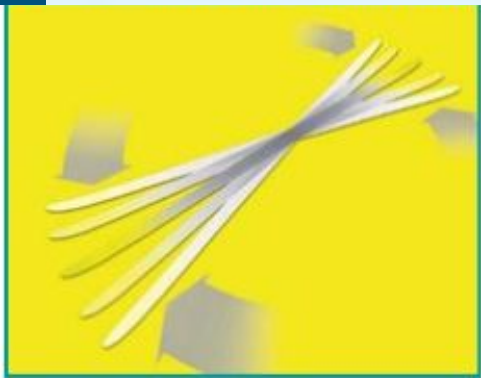
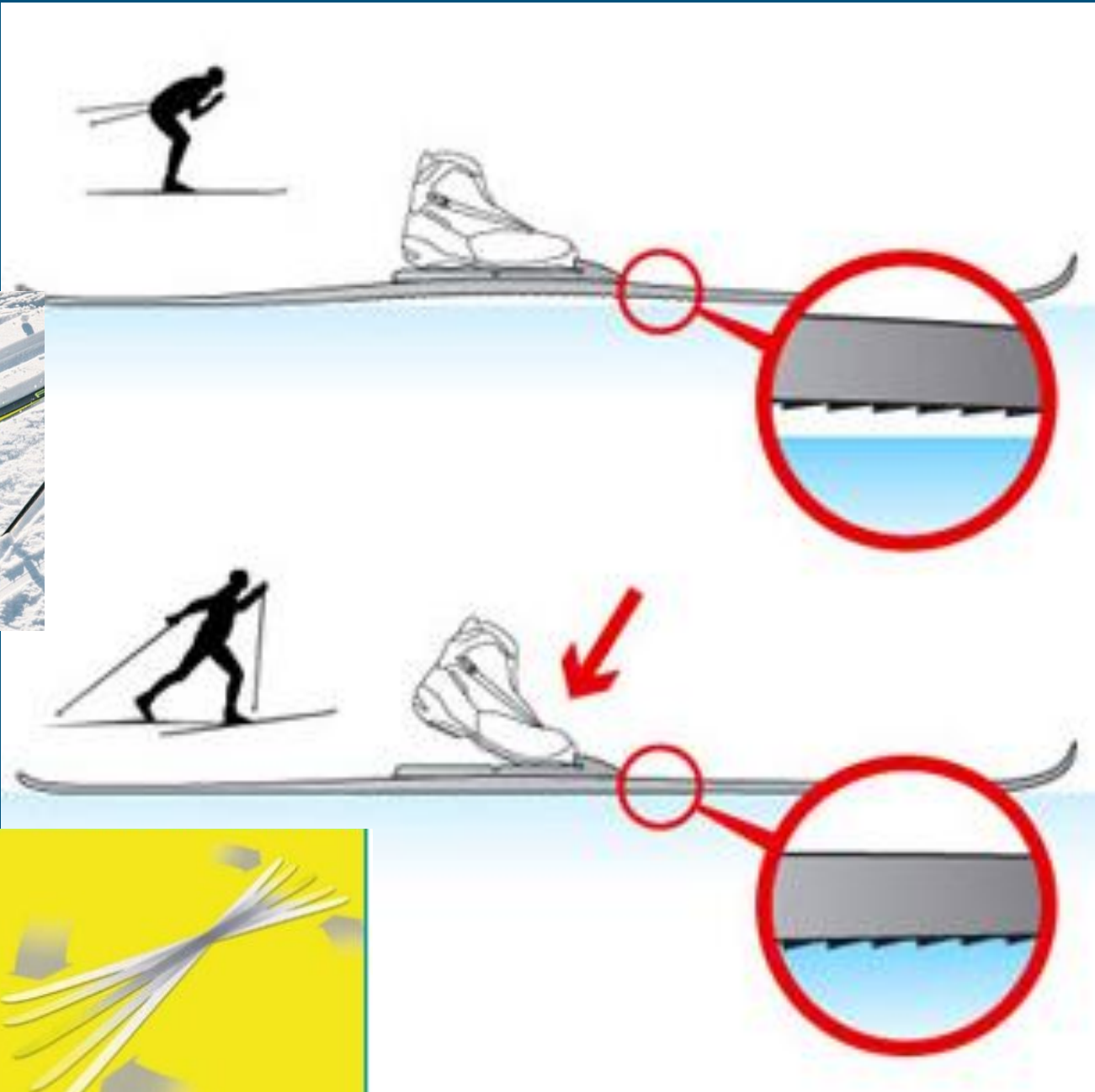
- Lyže
- Hole
- Boty a vázání
- Oděv
- Mazání lyží



Lyže

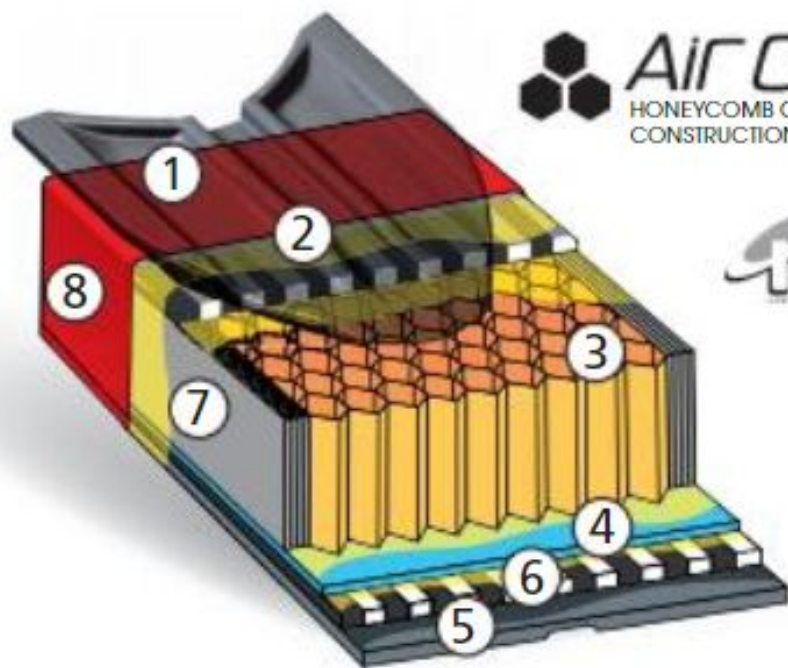
- klasika - C
- bruslení - S
 - konstrukce
 - tvrdost
 - délky
 - skluznice
- Combi






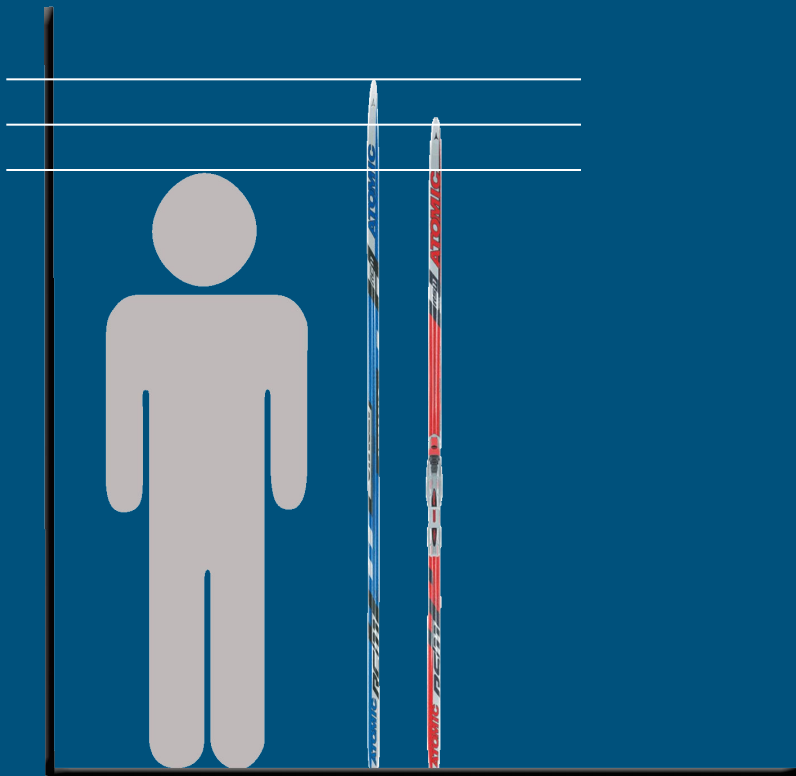
 **Air CELL**
HONEYCOMB CAP
CONSTRUCTION

 NIS

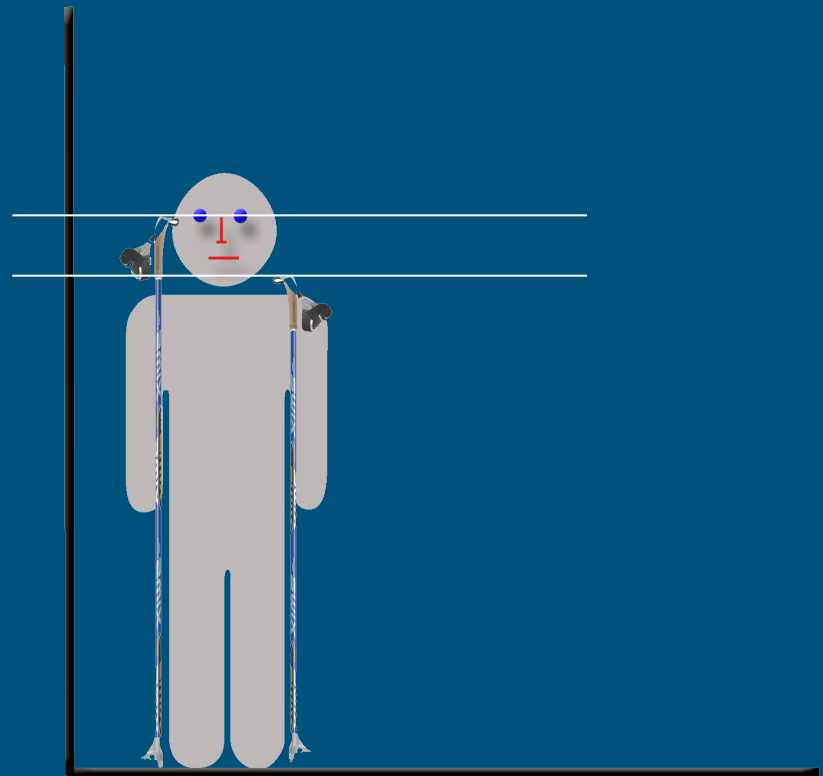


- 1 lehká svrchní vrstva
- 2 laminát ze skelného vlákna/karbonu
- 3 jádro Aircell Aviflex
- 4 zpevňující laminát
- 5 grafitová skluznice Peltonen Nanobase
- 6 laminát ze skelného/karbonového vlákna
- 7 zpevněné bočnice
- 8 bočnice ControlEDGE HYBTONITE®
 nanocarbon epoxy

Výška lyží a holí

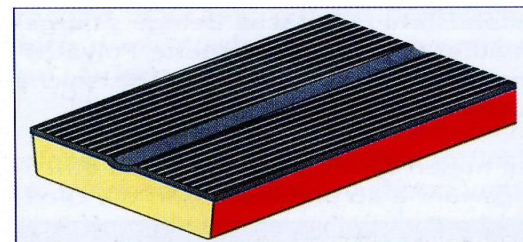
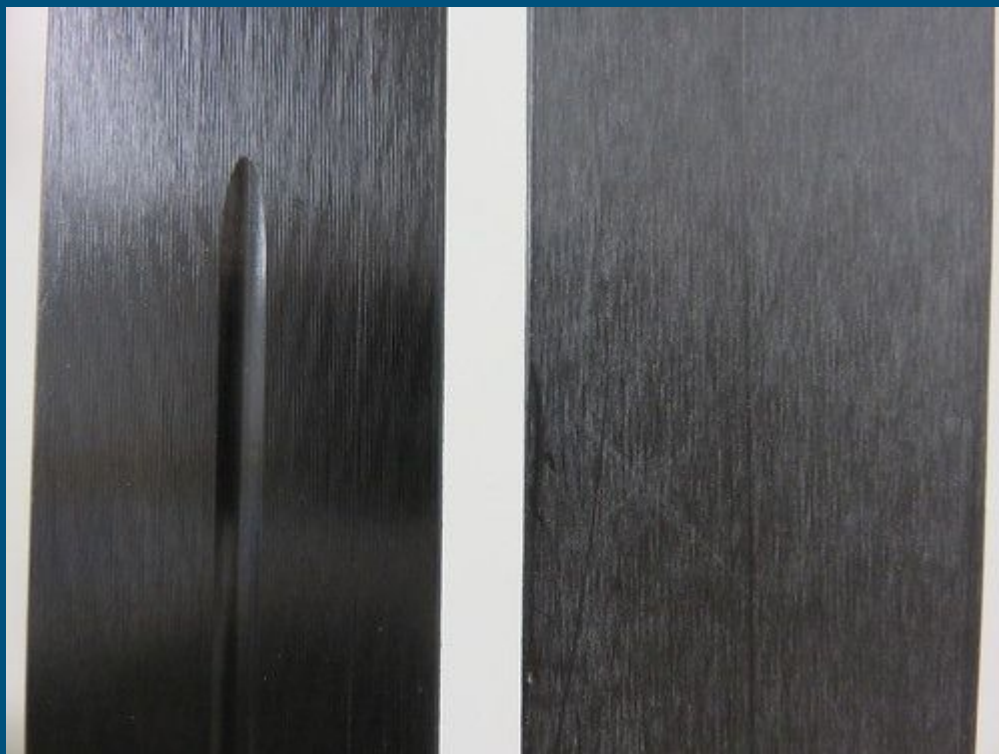


klasika výška postavy +20cm; scate +5-10cm

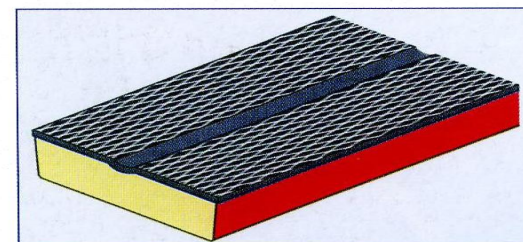


klasika - výška postavy -30cm; scate -20cm

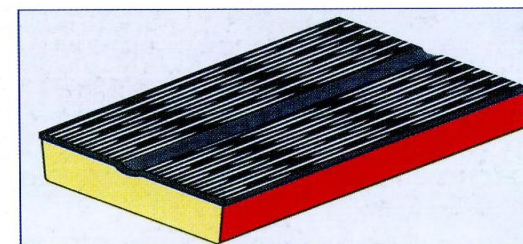
Skluznice



lineární struktura



křížová struktura



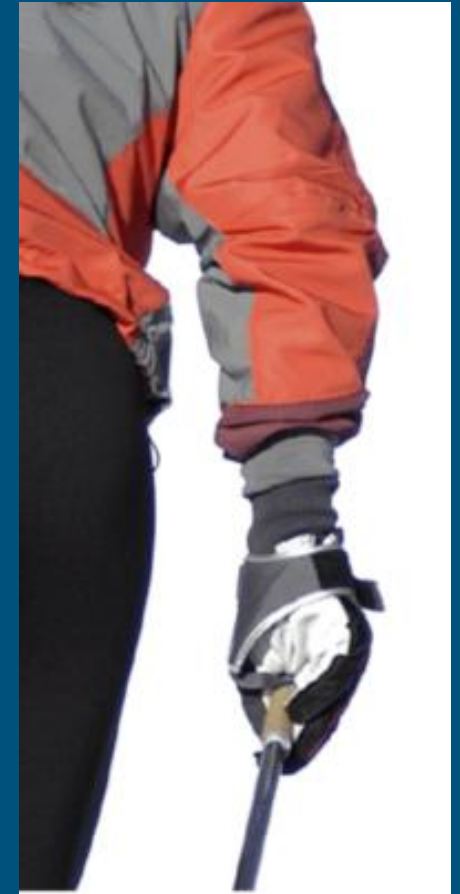
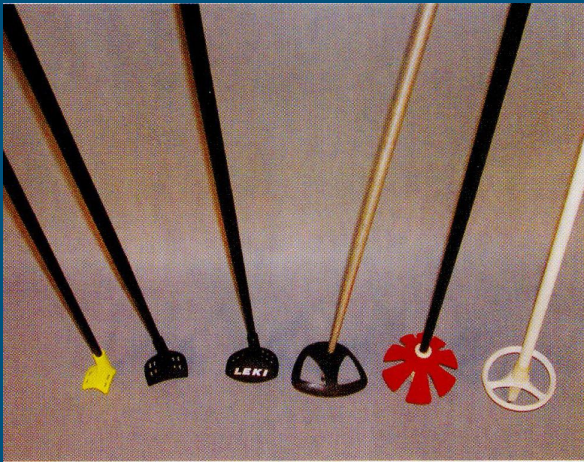
smíšená, rozdrčená struktura

Skluznice - No wax ; skins



Hole

- C x S
- délky
- poutka



Boty a vázání

■ NNN

- Alpina, Rossignol, Alpha, Hartjes, Fischer



■ SNS

- Salomon, Botas, Adidas



75MM



3-PIN

NNN



NNN



NNN BC

SNS



SNS PROFIL



SNS PILOT



NIS



PROLINK



NNN



TURNAMIC



XC SKIING EXPLAINED CLICKING IN & OUT OF YOUR XC SKI BINDINGS

A Film by Jared "Schoolboy" Manninen



TAHOE TRAIL GUIDE IS A RESOURCE FOR INFORMATION ABOUT SKIING, BACKPACKING, SKI MOUNTAINEERING,
AND CROSS-COUNTRY SKIING AT LAKE TAHOE AND IN THE SURROUNDING SIERRA NEVADA MOUNTAINS

TAHOE TRAIL GUIDE™

Poprvé na lyžích? Nordicskilab.com



Oděv

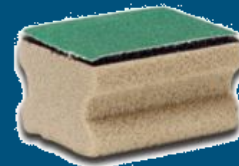
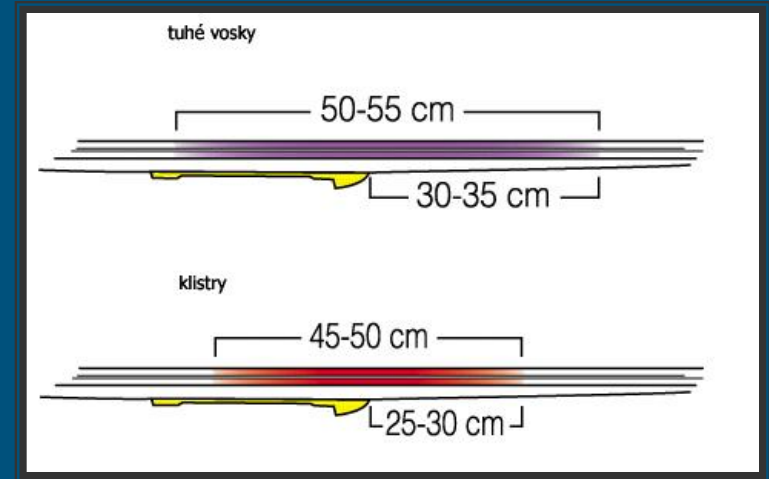


- vrstvený, funkční
- pokrývka hlavy
- rukavice



Mazání lyží

- **C**
 - stoupací komora
 - vosky
 - tuhé
 - tekuté (klistry)
 - **S**
 - parafíny
-
- údržba skluznice
 - šupiny





klasika

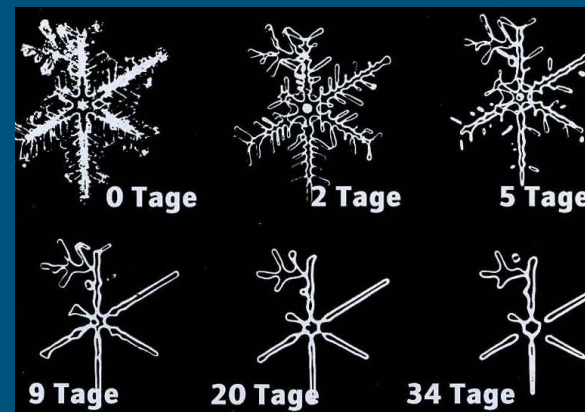
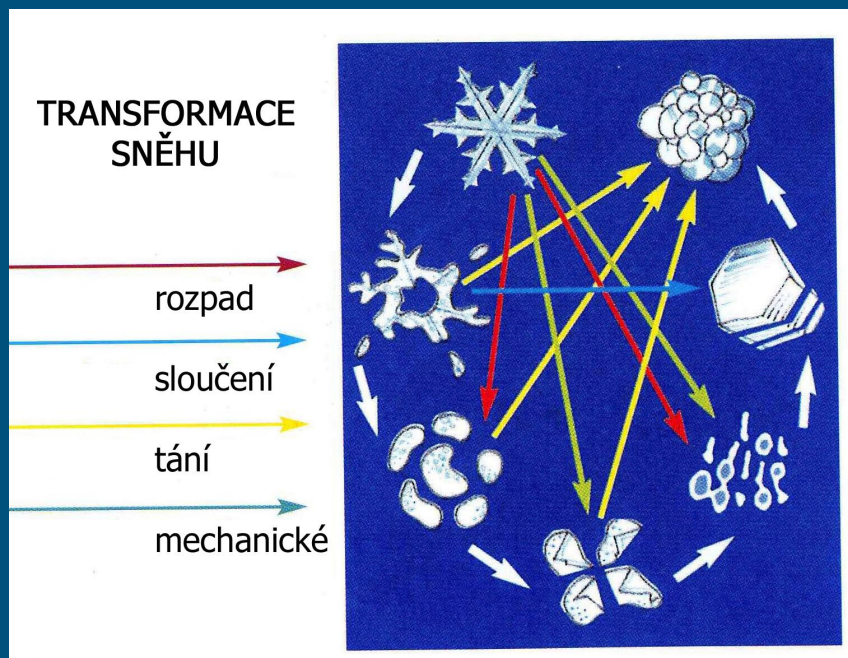
- odraz ze zastavené lyže
- odraz z plochy lyže
- pralelní postavení
- stoupací komora

scate

- odraz z jedoucí lyže
- odraz z vnitřní hrany lyže
- odvrat
- parafín po celé délce lyže
- max, kontakt plocha



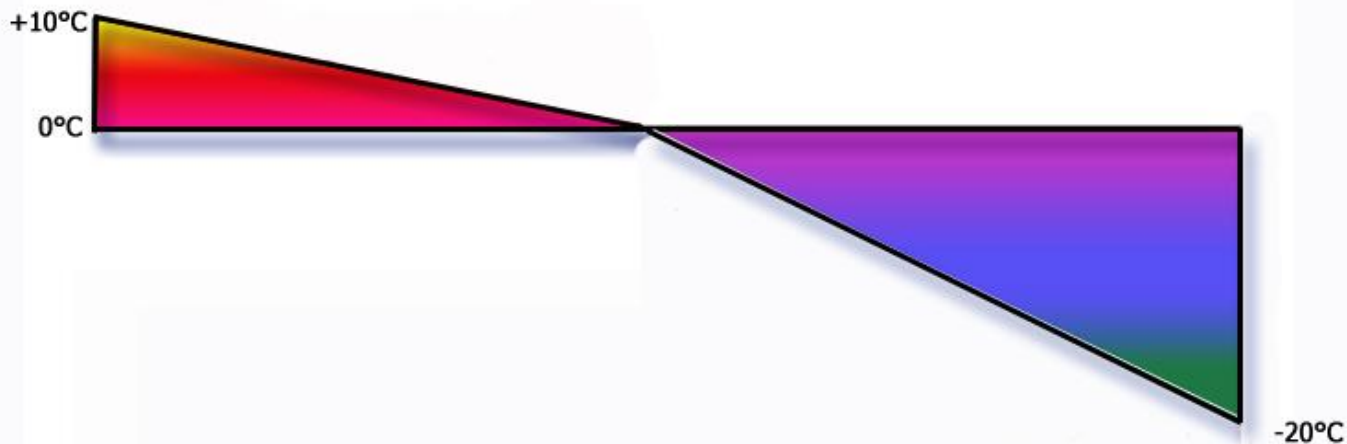
Struktura sněhu



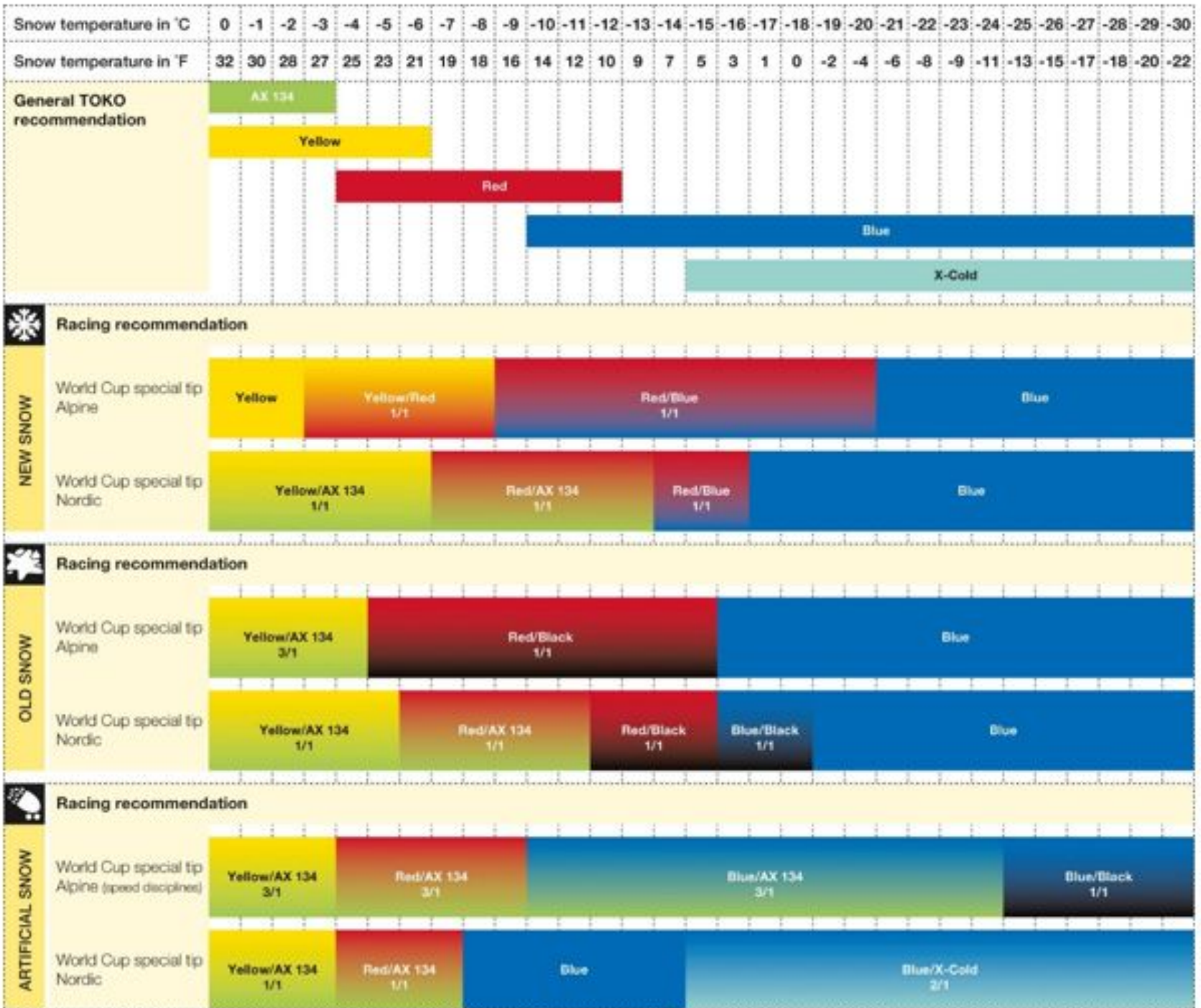
skluzové vosky, stoupací tuhé, stoupací tekuté

Běžecské vosky - teplota









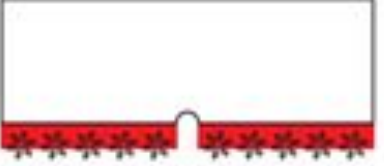
Základní barvy stoupacích vosků



skluzové vosky starý i nový sníh 	teplota vzduch u °C	odrazové vosky	
		hrubozrný, starý, zmrzlý, moký sníh 	jemnozrný, nový sníh 
		tekuté vosky	tuhé vosky
	žlutý vosk >+ 2 °C		
	červený vosk +2 °C -2 °C		
	fialový vosk -2 °C -6 °C		
	modrý vosk -4 °C -12 °C		
	zelený vosk < -12 °C		



Funkce stoupacích vosků

správná tvrdost			
příliš tvrdý vosk			
příliš měkký vosk			
	↓ v okamžiku odrazu (v=0)	↑ lyže ve vzduchu bez kontaktnu se sněhem	→ lyže ve skluzu (v>0)

MODRÁ - optimálně zvolený vosk

ZELENÁ - příliš tvrdý vosk, lyže podkluzuje

ČERVENÁ - sníh zůstává na skluznici, příliš měkký vosk

SWIX

Údržba skluznice

- nasycení
- čištění
- uložení materiálu



Zdroje

<https://bezky.net/clanek/1374-struktury-bezeckych-lyzi>

<https://bezky.net/clanek/1001-pece-o-bezky-cisteni-a-parafinovani-video>

<https://bezky.net/clanek/1631-pece-o-no-wax-lyze>

<https://bezky.net/clanek/1674-nordic-skitest-2020-zacatecnicke-bezky-i>

<https://slideplayer.cz/slide/1909785/>

<https://www.popularmechanics.com/adventure/outdoors/a14416161/how-to-cross-country-skiing/>

<https://www.gearx.com/blog/knowledge/skiing/nordic-ski-binding-compatibility-guide/>

zdroje

<https://www.levnelyze.cz/stranky/toko-tabulka-vosku-dle-teploty.htm>

<http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/mazani.html>

https://www.youtube.com/watch?v=FHtByDsDM24&ab_channel=EricPacker

https://www.youtube.com/watch?v=qKUpNk7pVaM&ab_channel=NordicSkiLab

<https://nordicskilab.com/>

<https://nordicskilab.com/classic-cross-country-ski-gear-buying-advice/>