

RADY PRO BĚŽCE ZAČÁTEČNÍKY KLASIKY

Doporučená délka běžeckých holí

jednoduché pravidlo zní, že na suchu by měla hůl na klasiku být v délce maximálně po ramena

důležité je také správné nastavení poutek, neměly by vás škrtit a ani nesmí být volné

výška běžce např.

170 cm → hole 145 cm

160 cm → hole 135 cm

150 cm → hole 125 cm

Doporučená délka běžeckých lyží

lyže by měly být o cca 25 cm delší než je výška lyžaře

Stupnice běžně používaných vosků

- **zelený** – mráz pod -10°C , používáme výjimečně
- **modrý** – zkusíme, pokud je tuhý mráz a modrý extra už to nebere
- **modrý extra** – asi nejčastěji používaný, pokrývá často se vyskytující sušší sníh v rozsahu -1°C – -7°C ; s úspěchem lze aplikovat i na sypající se prašan
- **fialový** – když už nestačí modrý extra, tzn. teploty se blíží k nule
- **červený** – rozbředlý sníh nula plus
- **žlutý** – jediné řešení pokud je nula a sněží

Klistry

- **modrý** – používáme na ledovatý sníh, velmi často také jako podkladový vosk při ostřejším sněhu
- **fialový** – ideální na teploty mírně pod nulou a starý, hrubý sníh; vhodný podklad pod teplejší vosky
- **stříbrný** – starý, špinavý, tající sníh kolem nuly
- **červený** – „na vodu“, jakmile do sněhu prší, či výrazně taje
- **univerzál K22n** – jediný funkční univerzál, často nás zachrání při teplotách kolem nuly

Základní rozdělení sněhů a podmínek

Typů sněhů existuje zhruba tolik, kolik je míst na zemi a možných kombinací povětrnostních podmínek. Přesto se pokusíme zobecnit nejzákladnější a nejčastější kombinace a k nim sepsat krátká doporučení.

Obecné zásady:

- **Namrzlý sníh, tvrdý podklad**

Tento typ ostrého sněhu velmi rychle odírá vosk na lyži, proto vždy začínáme mazáním podkladového klistru, který slouží jako guma, na kterou se přichytnou další vrstvy. Setkáváme se s ním především u středně starého a staršího sněhu za třeskutých mrazů. V případě, že se ve stopě vyskytují větší krystalky ledu a sníh je přemrzlý po předchozí oblevě, mažeme pouze klistr.

- **Čerstvý sníh**

Čerstvý sníh je velmi lepkavý. Navíc je často natolik specifický a nevyzpytatelný, že pro něj existují speciální vosky. V případě, že je kolem nuly a stále sněží, tak volíme žlutý vosk. Pokud se na nás za mírného mrazu sype krásný prašan, tak naopak bývá mnohdy správnou volbou modrý extra bez podkladu v podobě klistru.

- **Kolem nuly**

Stará známá pravda: při teplotách kolem nuly nenamažeš, a když, tak aspoň ne dobře. Sportovněji nadanější mohou zkusit bruslení. Někdy lze s úspěchem použít jediný z univerzálů, který alespoň na něco funguje – bílý klistr (K22n), někdy zase „sádlo“. Každá rada je tedy drahá a zde to platí dvojnásob.

- **Nad nulou**

Nejčastěji nastupuje červený vosk. Pokud je sníh hrubý, či přetransformovaný je nutné použít některý z klistrů – fialový, červený. Ty pak někdy překrýváme ještě tuhým voskem ve zmíněné škále.

- **Voda**

Jakmile teploty strmě vystoupají a ve stopě je více vody, než sněhu, zkusíme červený tuhý vosk. Na hrubší starší sníh někdy funguje červený klistr. Ale v těchto podmínkách raději nevyjíždět – není to žádný zážitek a za každý kontakt se zemí jsme odměněni několika litry vody vsakující se do našeho oblečení.

- **Jarní sníh**

Jakmile chytáme poslední kilometry na tajícím sněhu na konci sezóny, saháme po stříbrném klistru, či jeho studenější variantě fialovo-stříbrný (KR50). Pokud sníh obsahuje všechno možné a je spíše přehlídkou špíny s temně šedou barvou představuje stříbro jediné řešení.

Nezapomeňte – dbáme na vrstvy

Asi nejdůležitějším upozorněním je dodržovat vrstvy – vždy mažeme alespoň tři tenké. Pokud jsme už zkušenější, můžeme si troufnout i na kombinace, či různé experimenty. Často je třeba výhodné namazat dospodu několik vrstev chladnějšího vosku a navrch jen jedinou teplejšího. Případně můžeme experimentovat s tím, že dáme poslední dvě teplejší.

Co si počneme, když lehce prokluzujeme...

Pokud nám lyže lehce prokluzuje, tak jako první zkoušíme přimazat další vrstvu stejného vosku. Pokud to nepomůže, tak až poté saháme k teplejšímu vosku, případně stržení a celému opakování mazacího cyklu. Další příčinou, na kterou se často zapomíná, může být nevhodně zvolená mazací komora. Většina lyžařů má tendenci ji, co nejvíce zkracovat, aby „nebrzdila“, ale už si neuvědomuje, že v kombinaci s nepříliš vybroušeným stylem, či únavou na delší trati jim nepomůže žádný vosk.

...lepíme se

Pokud je to jen trochu možné, je vhodné zkusit překrýt spodní vosk studenějším. Na tuto akci je však důležité mít suchou lyži. Na druhou stranu se vyskytují i sněhy a podmínky, za kterých se lepí úplně vše a „bačkorám“ se nevyhneme.