

## Už máte běžky na letošní sezónu?

---



### Stručně o běžeckém lyžování

Díky běžkám se lidé mohou **přepřavovat v horských oblastech** v době, kdy jsou jiné způsoby přepravy **kvůli sněhu obtížné**. Dnes však většina lidí nepoužívá běžky jako prostředek dopravy, ale jako **druh zimní turistiky** či rekreačního sportu.

Máte rádi přírodu? Pak máte jistě běžky v oblíbené, nebo je alespoň plánujete vyzkoušet. Zpočátku to sice může být těžké, než si **osvojíte techniku pohybu** (jako u každého sportu), ale stojí to za to.

V České republice najdete mnoho **běžkařských tras**, takže si můžete naplánovat **trozmanité zimní výlety**. Teď už jen, aby nám přálo počasí...

### Výběr běžek

Je nejvyšší čas **přípravit se na zimní sezónu**. Zkontrolujte stav svých běžek. Došli jste závěru, že je na čase **pořídit si nové**, či ještě žádné nemáte? Chystáte se je pořídit? Nejdříve zapřemýšlejte, **jaký druh běžecký lyží** bude pro vás nejvhodnější.

Rozlišujeme **závodní, sportovní a turistické** běžecké lyže. Závodní běžecké lyže jsou určeny pro závodníky. Jsou užší a tvrdší a jak název napovídá, jsou pro závodníky.

**Sportovní běžecké** lyže jsou vhodné pro **pokročilé lyžaře**. Mají odolnou skluznici. Chcete-li si je pořídit, měli byste velmi dobře zvládat běžecké techniky.

Jste-li pouze rekreačním příznivcem tohoto sportu, či teprve začínáte, poříďte si **turistické běžecké lyže**.

Jsou **nejprodávanějším druhem**.

Dále ještě rozlišujeme **běžky na klasiku** určené po jízdě klasickým způsobem v **upravených běžeckých stopách**. V porovnání s turistickými běžkami jsou **tvrdší a užší**. Víte, že se budete vydávat na trasy mimo běžeckou stopu v horském terénu? Zvažte **backcountry běžky**. Lyže jsou širší a nepropadávají se tolik v hlubším sněhu.

Dalším druhem jsou běžky na bruslení. Jsou kratší a tvrdší a ocení je hlavně **sportovně zaměření běžkaři**. A pak jsou tu **kombi běžky** - na bruslení i na klasiku.

Promyslete rovněž, zda si zvolíte běžky s **protiskluzovou úpravou**, tj. se **šupinami na skluznici**. Díky nim se při odrazu běžky zaříznou do sněhu a tím **zabrání proklouznutí**.

## **A co délka a šířka běžeckých lyží?**

Optimální délka běžeckých lyží se **odvíjí od vaší postavy**, ale i druhu lyží. Běžecké lyže na klasiku by měly být cca o **20 až 30 cm delší, než je vaše výška**. U lyží na bruslení je délka kratší - nejlépe ve výšce **vaší postavy** či něco málo nad ní.

Délku kombinovaných běžeckých lyží pak volte podle toho, jestli **upřednostňuje bruslení či klasický způsob** běžeckého lyžování. Šířka se pohybuje v rozmezí **48 - 55 mm**.