**Classic, skate, backcountry? Vyběhněte na běžky**

**Zima se blíží, první sníh už na horách poletuje, brzy přijde čas vyrazit na hory. Co třeba na běžky? Běžecké lyžování u nás není až „druhým“ zimním sportem. Plně se vyrovná sjezdovému lyžování. V posledních letech se dokonce zdá, že u nás běhá na lyžích doslova každý.**

*„Běžkám se kdysi řada lidí vyhýbala z toho důvodu, že lyže bylo těžké namazat. Když jste neuměli správně „trefit mázu“, lyže vám při každém odrazu podkluzovaly a krásný den na běžkách se najednou změnil v hororový zážitek,“* říká Lukáš Týfa, expert na běžecké lyžování ze společnosti LEVELSPORTONCEPT. *„Ty doby jsou ale dávno pryč, protože naprostá většina běžkařů dnes začíná na lyžích s takzvaných skinem.“*

Obsah obrázku osoba, venku, lyžování, sníh

Popis byl vytvořen automaticky

O co jde? Do mazné komory lyže, tedy tam, kam byste jinak nanášeli stoupací vosk, je vložen klasický „tulení pás“. Ten se však dnes již vyrábí z jiných materiálů než z tulení kůže, např. ze 100 % mohéru. Pokud si pořídíte lyže odpovídající vaší váze, lyže se při odrazu nesmeká téměř na žádném typu sněhu. Samozřejmě, jde o lyže pro jízdu klasickou technikou, se kterou začínají prakticky všichni běžkaři.

*„V dnešní době prodáváme osm z deseti lyží na klasiku ve verzi se skinem,“* doplňuje Lukáš Týfa. A dodává: *„Je to prostě trend, který umožní běh na lyžích komukoliv téměř v jakémkoliv věku.“* Možná vás může děsit slovo běh, ale samozřejmě na klasických lyžích nemusíte zrovna běhat. Stačí pohodlná chůze krok sun krok, lyže se skinem nekloužou a bez problémů ujdete třeba deset kilometrů. Nebo klidně více.

Pro pokročilejší lyžaře samozřejmě na trhu zůstávají i běžky bez vloženého skinu. V takovém případě můžete vybírat z lyží ve verzi pro klasické lyžování, nebo pro bruslení (skate). V nabídce všech lyžařských značek naleznete lyže pro špičkové závodníky, sportovně naladěné běžkaře i ty, kteří mají raději turistiku od chaty k chatě a hospůdky k hospůdce.

Závodní běžky jsou zpravidla užší, lehčí a uzpůsobené vyšším rychlostem. Turistické pak naopak širší a stabilnější a tím pádem také těžší. Záleží jen na vás, jak si na běžkách věříte. Jestli vás láká terén a volně zasněžená krajina, šáhněte po backcountry verzi.

Pokud budete chtít vyrazit na běžky, budete potřebovat samozřejmě také běžecké boty a hole. Ty se dají v dnešní době spárovat také s rukavicemi tak, aby madlo hole a vaše ruka tvořila v podstatě jeden celek, v tom dominuje např. značka LEKI. Délu hole pak zvolíte podle toho, zda holdujete volnému stylu (delší), nebo klasice (kratší).

A nezapomeňte ani na oblečení. Pokud byste se oblékli jako na sjezdovky, upečete se za živa. Běžkařské oblečení bývá podobné např. zimnímu oblečení na kolo, a proto některé značky nabízejí oboje v „jednom balení“. Klasické vrstvení funkčních materiálů, které jsou schopné pustit pot ven a zamezit chladu, aby se vám dostal pod kůži, nicméně platí i u běžeckého.

Pokud chcete na běžky, leckdy nemusíte mířit ani nikam daleko na hory. Když je dobrá zima, pár kilometrů za Prahou v Ladově kraji bývá na loukách vyšlapáno nebo dokonce vyfrézováno desítky kilometrů stop, ve kterých potkáte spoustu spokojených běžkařů užívajících si pomalým pohybem na běžkách ladovské zimy.

Zařadíte se mezi ně?

**––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––**

Perfektní tréninkové lyže **KÄSTLE XP30 CLASSIC SKIN** jsou stvořeny pro přípravu na závody. Lehké dřevěné jádro vyztužené karbonem a technologie Hollowtech 2.0 snižují hmotnost a vytváří perfektně vyvážené lyže. Sintrovaná grafitová skluznice je maximálně odolná a dodává lyžím výborný skluz. Jsou trochu širší a tím i pohodlnější při běhu, což nováčci ocení. Nabízejí navíc výborný poměr ceny a výkonu. Tulení pás (skin) v oblasti mazací komory si poradí s prašanem i zmrzlou stopu, takže vosky nebudete potřebovat.

**Doporučená MOC: 7 090 Kč/379 €**

[www.kaestle.com](http://www.kaestle.com)



Lyže **KÄSTLE RX10 WC SKATE** jsou v segmentu závodních lyží novým milníkem značky. Určené pro Světový pohár přesvědčují svou stabilní torzní skříní z pavlovnie a lehkou voštinovou konstrukcí pro maximální držení stopy a nedostižný skluz. Znalci si nejlehčích a nejrychlejších lyží Kästle cení pro jejich nedostižný výkon a ručně broušené hrany.

**Doporučená MOC: 16 540 Kč/649 €**

[www.kaestle.com](http://www.kaestle.com)

Obsah obrázku text, snímek obrazovky, Písmo

Popis byl vytvořen automaticky

Chcete si udržovat kondici během zimních měsíců v upravené stopě a nechcete řešit „mázu“. **SPORTEN PERUN PRO W SKIN** si oblíbí všechny sportovkyně pro svou ovladatelnost a stabilitu. Kvalitní dřevěné jádro, odvozené od závodních modelů značky, je složené z mnoha lamel výběrového dřeva a ho sintrovaná skluznice. To jsou trumfy těchto běžek. Odzvonilo dlouhé přípravě s mazáním, protože tulení pás (skin) v oblasti mazací komory si poradí s prašanem i zmrzlou stopu.

**Doporučená MOC: 5 440 Kč/218 €**

[www.sporten.cz](http://www.sporten.cz)



Povedené běžecké lyže **SPORTEN FORESTER SKIN** umožňují vydat se kam Vás napadne. Kvalitní dřevěné jádro z mnoha lamel výběrového dřeva je doplněné ocelovými hranami. O pevnost se stará několik vrstev sklolaminátů. Zvládnou zledovatělý terén, vejdou se i do stopy. Lyže jsou vybavené tulením pásem (skin) a není nutné je tedy upravovat stoupacím voskem. Stačí jen vyrazit tam, kde nebyl nikdo před Vámi.

**Doporučená MOC: 6 440 Kč/258 €**

[www.sporten.cz](http://www.sporten.cz)



Prozkoumejte nový terén s backcountry lyžemi **KÄSTLE XT63**. S nejmenší šířkou v backcountry řadě Kästle XT nabízejí maximální lehkost. Výstup na horu nebyl nikdy snazší. Navržené pro dobrodruhy mají 3/4 ocelové hrany a nabízejí vynikající stabilitu při sjezdu. Jsou k dispozici s lisovaným protismykem či skinovou technologií.

**Doporučená MOC: 7 640 Kč/299 €**

Obsah obrázku text, snímek obrazovky, žlutá

Popis byl vytvořen automaticky[www.kaestle.com](http://www.kaestle.com)

Obsah obrázku bota, boty, obuv

Popis byl vytvořen automaticky

Boty **KÄSTLE KA CLASSIC** poskytují harmonické spojení přesnosti a pohodlí, lehkou konstrukcí a robustní odolností. Zajišťují bezproblémový skluz klouzání a precizní vedení lyže. Integrovaný systém podpory kotníku a nastavení rychlého šněrování zvyšuje stabilitu a snadnost, zatímco pokročilé tepelné izolace vás udrží v pohodlí i v chladných podmínkách.

**Doporučená MOC: 5 090 Kč/199 €**

[www.kaestle.com](http://www.kaestle.com)

Obsah obrázku oblečení, boty, bota, obuv

Popis byl vytvořen automatickyBoty **KÄSTLE KA COMBI** s horní polokompaktní manžetou a variabilním suchým zipem zaručují všem začínajícím běžkařům i mírně pokročilých dostatečnou oporu nohou pro bruslení i dostatek volnosti pro klasické lyžování. Tyto boty jsou kompatibilní se systémem NNN.

**Doporučená MOC: 5 090 Kč/199 €**

[www.kaestle.com](http://www.kaestle.com)

**LEKI PRC 750** jsou ideální karbonové tréninkové hole na běžecké lyžování. Získají si Vás novým systémem Nordic Shark, systémem poutek rukojetí vyvinutým výhradně pro severské disciplíny. Systém Nordic Shark Vám zaručí nejlepší propojení mezi rukou a holí, a nabízí tak přesné vedení, ovládání a přenos síly. Pomocí smyčky Shark můžete během několika vteřin snadno nacvaknout a pomocí tlačítka pro rychlé uvolnění ještě snadněji vycvaknout než kdykoliv předtím.

**Doporučená MOC 3 340 Kč/130 €**

[www.leki.com](http://www.leki.com)





**LEKI HRC RACE SHARK** jsou univerzální závodní rukavice pro sportovní použití. Nově vyvinutý dvojitý pásek na integrované smyčce zajišťuje ještě individuálnější přizpůsobení střihu, a tím ideální přenášení síly a její rozdělení přímo ze středu ruky na hůl. Materiál Softspan na hřbetu ruky zaručuje vysoký komfort nošení, zatímco vysoce kvalitní semiš AX® na dlani zajišťuje maximální přilnavost. Celkově jsou rukavice ultralehké a zároveň vysoce prodyšné. Jsou dokonale sladěné s novou rukojetí LEKI Nordic Shark na běžkování.

**Doporučená MOC 1 990 Kč/80 €**

[www.leki.com](http://www.leki.com)

Hole **LEKI CC 450** mají vše, co rekreační běžkař potřebuje. Kompozitní karbon 450 je pevný a tuhý s příjemnou odezvou švihu. Anatomicky tvarované poutko a rukojeť z dvousložkového korku zajišťují trakci a kontrolu v každé fázi použití hole. Systém Trigger Shark 2.0 nabízí snadnou manipulaci a umožňuje rychlé nacvaknutí a vycvaknutí.

**Doporučená MOC 2 190 Kč/85 €**

[www.leki.com](http://www.leki.com)



Seznamte se! **LEKI PRC SHARK** jsou dokonalé univerzální tréninkové rukavice pro sportovní použití a nepříliš chladné dny na běžkařských tratích. Materiál Softspan na hřbetu ruky a vysoce kvalitní semiš AX® na dlani zajišťují vysoký komfort nošení a zároveň maximální přilnavost. Systém Shark v kombinaci s novou rukojetí Nordic Shark na běžkování umožňuje optimalizované přenášení síly, a ještě lepší přilnavost k holi.

**Doporučená MOC 1 740 Kč/70 €**

[www.leki.com](http://www.leki.com)

Obsah obrázku oblečení, ochranný oděv, kapuce, svrchní oděv

Popis byl vytvořen automaticky

Hybridní pánská bunda **MALOJA BEIFUSSM.** má prostě všechny předpoklady, aby se stala Vaším favoritem. Podobně jako všechny produkty z kolekce Glide&Ride je univerzální a výborně poslouží jak na kole, na běžkách, tak při běhu v terénu a jiných outdoorových aktivitách. Kombinace materiálů zajišťuje vynikající prodyšnost, pružnost a ochranu vůči větru. Praktický vysoký límec přispívá k extra pohodlí. Díky jednoduchému čistému designu tuto bundu snadno zkombinujete s m noha různými outfity. Reflexní prvky na zádech, nášivka s motivem hor na hrudi.

**Doporučená MOC: 4 540 Kč/185 €**

[www.maloja.de](http://www.maloja.de)

Obsah obrázku oblečení, kalhoty, osoba

Popis byl vytvořen automaticky

Dámské přiléhavé kalhoty pro běžecké lyžování **MALOJA RAUKEM.** se nebojí dalších zimních sportovních aktivity. Polyesterový úplet poskytuje dobrou tepelnou izolaci přední díl je navíc větruodolný. Vysoký pas chrání spodní záda a díky elastickému pásku výborně sedí. Skvělým detailem jsou skryté zipy v dolní partii nohavic a reflexní prvky.

**Doporučená MOC: 3 340 Kč/140 €**

Obsah obrázku oblečení, kalhoty, osoba, stojící

Popis byl vytvořen automaticky[www.maloja.de](http://www.maloja.de)

Tyto větruvzdorné zateplené šortky, milé dámy, oceníte zejména při jízdě na běžkách a dalších aktivitách, při kterých jsou dlouhé zateplené kalhoty nadbytečné. Snadno sbalitelné šortky **MALOJA FIAMMAM.** se vejdou do běžkařské ledvinky či batůžku. Prémiová izolace Primaloft je velmi lehká a ekologická. Pružný svrchní materiál odolá sněžení a slabému dešti. Regulace pasu umožňuje snadné vrstvení dalšího oblečení.

**Doporučená MOC: 3 690 Kč/150 €**

[www.maloja.de](http://www.maloja.de)

Obsah obrázku oblečení, top (vršek oděvu), rukáv, knoflík

Popis byl vytvořen automatickyDámská mikina **MALOJA SAWANGM** pro všechny zimní sporty puntíkatým potiskem potěší oko. Rychleschnoucí úplet pro rychlý odvod vlhkosti oceníte při náročných sportovních aktivitách. Pružný materiál a anatomický střih příjemně kopírují tělo a neomezují pohyb. Zipová kapsa na zadním dílu pro nezbytné maličkosti.

**Doporučená MOC: 3 340 Kč/135 €**

[www.maloja.de](http://www.maloja.de)



Běžkařské ponožky **MICO MEDIUM WEIGHT X-PERFORMANCE X-COUNTRY SKI CREW SOCKS** s polstrováním pro maximální pohodlí a komfort jsou zesílené v exponovaných partií špičky, paty a nártu. Díky příměsi lycry se ponožky neohrnují, drží si svůj tvar i pozici na noze. Samozřejmostí jsou ploché švy.

**Doporučená MOC: 590 Kč/21,90 €**

Obsah obrázku oblečení, osoba, top (vršek oděvu)

Popis byl vytvořen automaticky[www.mico.it](http://www.mico.it)

Triko **MICO MOCK NECK SHIRT M1 SKINTECH** řady funkčního prádla M1 je inovativní produkt. Bezešvé a vysoce prodyšné triko je vhodné pro nejnáročnější zimní aktivity a poskytuje jedinečný odvod vlhkosti díky kombinaci úpletů.

**Doporučená MOC: 2 990 Kč**

[www.mico.it](http://www.mico.it)

**Obsah obrázku oblečení, Spandex, Sportovní kalhoty, spodní prádlo

Popis byl vytvořen automaticky**

Bezešvé funkční dlouhé spodky **MICO LONG PANTS SUPERTHERMO PRIMALOFT® SKINTECH** v úpletu kombinují vysokým podílem vlákna Primaloft® s polypropylenovým vláknem Dryarn® pro maximální tepelnou ochranu. Spodky jsou tedy velmi měkké a pohodlné, dokonale se přizpůsobí tělu a vytvoří nesmírně účinnou bariéru proti chladu. Vysokou prodyšnost zajišťují důmyslně umístěné panely v klíčových oblastech. Dostatečně elastické pro neomezený rozsah pohybů. Dostupné v pánské a dámské verzi.

**Doporučená MOC: 2 440 Kč/89,90 €**

[www.mico.it](http://www.mico.it)