



na místech dřívějších vesnic, jsou jedním z nejkrásnějších míst, kterým vedou běžecké stopy.

Tip: Výhodou může být nástup do stopy od vlaku, například ze stanice Střeziměř, případně lze zaparkovat auto v Cunkově nedaleko hospůdky U bizona a vyrazit na lyže. Tam i v dalších hospůdkách si také můžete vyzvednout speciální lyžařskou mapu, která Vás tímto tajemným krajem bezpečně provede. Tutéž mapu a další informace naleznete na www.moninec.cz

Novohradské hory Neobjevená romantika

Novohradské hory jsou přirozeným pokračováním Šumavy na jejím východním cípu. Dosud je turisté příliš neobjevili. Proto nelze při jejich návštěvě počítat s takovým zázemím, jako je tomu v oblastech turisticky živých. Zato v nich naleznete panenský klid a zachovalou přírodu. Místo je to jako stvořené pro

dobrodruhy, kterým nevadí strávit den v lesích bez možnosti občerstvit se a ohřát v hospůdce.

Začít svou trasu u hospůdky je ale rozhodně doporučenější. Jednu velmi vydařenou naleznete mezi Pohorskou Vsí a Pohořím na Šumavě, jmenuje se Baronův Most. Tam můžete nechat vůz a vyrazit do divočiny po lesácké cestě. Mimochodem na Baronově Mostě lze případně i přespat. Na opačné straně nevelkého horstva lze začít svůj den v obci Hojná Voda, kde na promrzlé počká stejnojmenný hotel.

Pozor, jste v divočině! Studujte bedlivě mapu a nepřeceňujte se. Například okruh Baronův Most – Hutský rybník – Stříbrné hutě – Pohoří na Šumavě – Baronův Most vydá určitě na celý den a zvládnou jej pouze ti zdatnější. V okolí Hojné Vody a Starých Hutí lze ale volit i jednoduché až vyložené odpočinkové okruhy. ■

PETR SOCHA, TEREZA ZÍSLEROVÁ, RADEK HOLUB

Vzniklo ve spolupráci s časopisy SNOW a NORDICmag, www.snow.cz

Jak koupit běžky

Právě podle druhu a náročnosti terénu se odvíjí používaná výzbroj, lze sehnat vybavení na všechny terénní alternativy. Závodní lyže patří do přesných tvrdých stop, sehnat můžete modelové řady běžek i ty zcela nejjednodušší rekreační prototypy. Například běžky do volného terénu jsou širší a často mají ocelové hrany. K nim patří samozřejmě i speciální obuv, cosi jako pohorky upravené pro lyžařské vázání. Je na vás, abyste odhadli, jaké vám budou vyhovovat.

Při koupi lyží jsou nejdůležitější tři kritéria: výška postavy a hmotnost běžkaře, které odpovídá tvrdost lyží. Dnes je mnohem důležitější váha než výška lyžaře. Obecně totiž platí, že čím větší je hmotnost, tím delší/tvrdsí jsou poté lyže. Když lyžař při odrazu maximálně zatíží lyži, měla by být v kontaktu se sněhem celá mazací komora. A naopak, pakliže běžkař lyži odlehčí, měla by se dotýkat pouze přední a zadní třetina lyže. V odborných prodejnách by měly být k dispozici přístroje pro změření mazací komory, ale komora se dá změřit pomocí malého triku i doma, tzv. papírovou metodou.

Při ní si postavíte lyže na stůl a pod skluznici vložíte malý papírek. Poté se na lyže postavíte, jako když stojíte na opravdovém sněhu, váha celého těla musí být rozložena na obě lyže. Poprosíte někoho z rodiny či kamaráda, aby vsunul papírek pod střed lyže a pokusil se s ním posouvat co nejvíce dopředu i dozadu. Tam, kde papírek již nejde dál, zasekne se, jsou hranice mazací komory.



Pozor na vázání

Existují dva systémy, které spolu vzájemně nefungují (profil SNS a NNN). Proto je nejlepší koupit si nejdříve boty a poté až podle nich vázání. Tedy pokud si nekupujete rovnou celý set, lyže, boty a vázání – což je vlastně již nikoli běžkařská budoucnost, ale dnešek. Na trhu jsou už i vázání, k jejichž montáži nepotřebujete vrtačku – podobně jako u sjezdového vázání jsou už i v běžecké lyži vmontované pojezdy, na které lze modul vázání pouze nasunout (Rottefella).