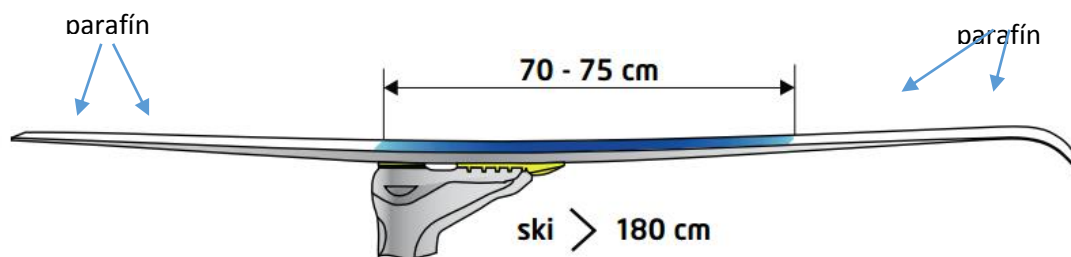


Běžecké lyžování – vybavení

lyže

1x klasika: délka lyže: výška postavy lyžaře +20 cm

charakter skluznice: bez šupin, upravená skluznice (grafitově černá, NE šedá nebo bílá – nutno ošetřit parafínem 1. a 3. 1/3 lyže. Uprostřed stoupací komora na tuhé vosky nebo klistry (vše podle teploty, viz zdroje)



1x scate: výška lyžaře + 5-10 cm. Lyže je po celé délce napuštěna parafínem.

nebo **1x combi:** výška 10 – 20cm nad výšku lyžaře NE šupiny.

hole

1x hole na klasiku – výška ramen lyžaře (NE do podpaží !!!) + 1x hole na scate – výška po kořen nosu. Student musí mít dvoje hole !!!

obuv

podle systému – buď **SNS** – Salomon (boty např. salomon) nebo **NNN** – Rotefela (boty např. alpina) – zkontrolovat kompatibilitu s vázáním!!!

1x na klasiku a 1x na scate nebo jedny boty na oboje – combi/klasika

oblečení

termoprádlo – lehké, 2. vrstva i vršek i spodek, **lehká bunda** – na běžecké lyžování, jedna teplá bunda na postávání, **kalhoty na běžecké lyžování** – lehké a prodyšné, kvalitní ponožky – lehké do boty + silnější na postávání, **rukavice lehké** + teplé, **čepice lehká**, **buff**. Brýle – lehké sportovní.

vosky

stoupací tuhé vosky, parafíny, klistry – min. červený a modrý + extra + smývač + hadr+ korek

film

<https://is.muni.cz/auth/el/1451/podzim2014/bk2012/um/GOPR0041.mp4.video>

zdroje

<http://www.swixschool.com/> ; <http://www.swixsport.com/>

<https://www.reliableracing.com/downloads/1c41c5be75.pdf>

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/index.html>

http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/pages/mv_12mazani-klasicky.html