



CO JEST POTRZEBNE DO ROZPOCZĘCIA SKIJORINGU?

Autor: Jacek Krzywoń

Najistotniejsza sprawa na starcie to naprawdę chcieć; nie rozmyślać, nie kombinować, nie przekładać na potem, nie tracić czasu na pisanie postów na forach na temat jak by się bardzo chciało, tylko zabrać się do działania - po prostu to zrobić. Wiadomo że do uprawiania tego sportu jest potrzebny sprzęt, ale fokus nie powinien być ustawiony na nim. Możliwe jest zakosztowanie uroków tej dyscypliny bez nadmiernych inwestycji, przy odrobinie kreatywności.

Na początek można przyjąć opcję wypożyczenia sprzętu w dobrym serwisie; w razie gdyby się nam ta zabawa nie spodobała, oddajemy go i zapominamy, ponosząc tylko koszt wypożyczenia. W dobrym serwisie pomogą nam wybrać odpowiednią długości i twardość nart, nasmarują je, możemy przymierzyć spokojnie buty, dobrać długość kijków.

Lista potrzebnego wyposażenia:

Wyposażenie biegacza: buty, zapięcia, kije, narty, lekkie odzienie zimowe niekrępujące ruchów, nie ma tu specjalnych wymogów; istotne jest by po bieganiu przebrać się w suchą odzież zabezpieczającą przed przeziębieniem (poty się leją ;)) pas - może być taki sam jak te, które stosuje się w dogtrekkingu (jak widać 1/2 sprzętu posiadają już dogtrekkingowy);

wyposażenie psa:

- szelki, linka z amortyzatorem + oczywiście chęć do biegania ze strony naszego czworonoga (uwaga nie można tego nabyć; trzeba troszkę poćwiczy, wspólnie z naszym czworonogiem; jak by nie było jest to zabawa we dwoje ;)

Szelki dla psa przykład:



Linka z amortyzatorem

Nie podejmuję się radzić w temacie wyboru sprzętu (w Internecie jest wiele serwisów specjalistycznych i warto pamiętać o rynku wtórnym - giełdy zimowe), jeśli ktoś jest zainteresowany zakupem - kilka informacji technicznych:

Rodzaje nart biegowych

- Narty klasyczne
- Narty do „łyżwy” skatingu
- Narty back country” do wypraw w zróżnicowanym terenie (są szersze)
- Narty skiturowe

Wybór długości nart biegowych:

Rodzaj nart	Waga	Długość narty		
		Twardość SOFT	Twardość MEDIUM	Twardość STIFF
Klasyczne	+ 75 kg		210 / 205 cm	
	75/55 kg	210 / 205 cm	205 / 200 cm	200/195 cm
	55/45 kg	200 / 195 cm	195 / 190 cm	190/185 cm
	- 45 kg	180 cm		
Do łyżwy	+ 75 kg			200/195 cm
	75/55 kg		200 / 195 cm	195/190 cm
	55/45 kg		195 / 190 cm	190/185 cm
	- 45 kg		185 / 180 cm	180/175 cm

Źródło: [http://www.narty.pl/tresc-artykulu/browse/53/artykulu/rodzaje-nart-biegowych-rozne-techniki-biegania//1595/?tx_ttnews\[swords\]=%C5%9Bnieg&cHash=9bbd94e22697774b0ffaa3ea5645af3b](http://www.narty.pl/tresc-artykulu/browse/53/artykulu/rodzaje-nart-biegowych-rozne-techniki-biegania//1595/?tx_ttnews[swords]=%C5%9Bnieg&cHash=9bbd94e22697774b0ffaa3ea5645af3b)

Twardość nart biegowych

- H (hard) – narty twarde
- M (medium) narty o średnim stopniu twardości
- S (soft) – narty miękkie

Informacja na temat jak dobrać twardość nart do masy ciała oraz rozwinięcie ww. tematów, szczegóły: http://www.skionline.pl/sprzet/?co=sprzetowe_abc&co2=teksty&id_newsa=33

Rodzaje – wiązań

NNN, SNS, NN75

Przykładowy jeden w ww. typów wiązań:



Przykład Buty, kije



Źródło: <http://skicentrum.pl/Default.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1>