



Podręcznik

narciarstwa biegowego

Wojtek Nowak

SPIS TREŚCI

1. Sprzęt do narciarstwa biegowego	3
2. Ubiór i wyposażenie dodatkowe.....	7
3. Podstawy bezpieczeństwa i etykiety na trasie.....	9
4. Styl klasyczny – podstawy	11
5. Styl łyżwowy – podstawy.....	14
6. Start – krok po kroku.....	17
7. Gdzie biegać na nartach	21
8. Wyposażenie dodatkowe – praktyczne zestawy na różne warunki	23

1 Sprzęt do narciarstwa biegowego

Dobór odpowiedniego sprzętu to jeden z najważniejszych kroków w rozpoczęciu przygody z biegówkami i połowa sukcesu w narciarstwie biegowym. Najważniejsze jednak, by sprzęt był dopasowany do wzrostu, wagi i umiejętności, bo tylko wtedy nauka biegania na nartach będzie przyjemnością, a nie źródłem frustracji. Początkujący mogą zacząć od zestawu uniwersalnego (narty z łuską, buty combi, proste kije aluminiowe). W miarę rozwoju warto inwestować w specjalistyczne modele – osobne narty do klasyki i łyżwy, lepsze buty, kije z włókna węglowego.

NARTY BIEGOWE

Długość nart

- Styl klasyczny – narty powinny być o 30 cm dłuższe od wzrostu narciarza. Dłuższe narty ułatwiają ślizg i stabilność.
- Styl łyżwowy (skating) – narty są krótsze, zwykle o 10–15 cm dłuższe od wzrostu. Dają większą zwrotność i dynamikę.
- Narty uniwersalne (combi) – kompromis między klasykiem a łyżwą, dobre na początek, jeśli nie wiesz jeszcze, który styl wybierzesz.

Sztywność (flex)

- Kluczowe jest dopasowanie twardości narty do wagi narciarza.
- W klasyku, narta powinna uginać się na środku przy nacisku ciała, ale nie stykać się całkowicie ze śniegiem, podczas jazdy ślizgiem.
- W łyżwie, sztywność jest większa, bo liczy się równomierne rozłożenie nacisku na całą długość narty.

Strefa odbicia (kick zone)

- W klasyku, to fragment pod butem, który odpowiada za „trzymanie” przy odbiciu.
- W nartach rekreacyjnych często ma łuskę (rowki w plastiku), która daje przyczepność bez smarowania.
- W nartach sportowych stosuje się smary do odbicia (klistry lub twarde gripy).

Ślizgi

- Tańsze modele mają ślizgi z twardego polietylenu, łatwiejsze w konserwacji.
- Lepsze narty mają ślizgi porowate, które chłoną smary poślizgowe i zapewniają większą prędkość.



BUTY I WIĄZANIA

Buty

- Do klasyka – miękkie, elastyczne w podeszwie, aby umożliwiać naturalne wybiecie z palców.
- Do łyżwy – wyższe, z usztywnionym stawem skokowym, zapewniają stabilność boczną.
- Buty combi – kompromis między oboma stylami, polecane dla początkujących.

Wiązania

Istnieją trzy główne systemy wiązań:

- NNN (New Nordic Norm) – najpopularniejszy, używany przez wielu producentów.
- SNS (Salomon Nordic System) – charakterystyczny jeden rowek w podeszwie.
- Turnamic – nowszy system Rottefelli i Fischera, umożliwia łatwą regulację, bez narzędzi.

Ważne: buty i wiązania muszą być kompatybilne.

KIJE

Długość kijów

- Styl klasyczny – kije powinny sięgać pod pachę (około 83–85% wzrostu).
- Styl łyżwowy – dłuższe, sięgające do brody lub nosa (około 88–90% wzrostu).

Materiał

- Aluminium – cięższe, tańsze, trwałe (dla początkujących).
- Kompozyty (włókno szklane, włókno węglowe) – lekkie i sztywne, używane w sporcie.

Paski

- Najprostsze to zwykłe pętelki, ale lepsze są anatomiczne paski z rzepem, które przenoszą energię z ręki na kij.

SMARY I PIELĘGNACJA NART

Smary poślizgowe (glide wax) – nakładane na strefy ślizgu, zmniejszają tarcie.

- Smary uniwersalne – dobre dla amatorów.
- Smary fluorowe i proszki – dla zawodników (szybsze, ale droższe).

Smary trzymania (grip wax, klister) – stosowane w klasyku, w strefie odbicia.

- Grip (twarde smary) – na suchy, zmrożony śnieg.
- Klister (kleiste smary) – na mokry, wilgotny śnieg.

Łuska – alternatywa dla smarów w nartach rekreacyjnych, mniej wymagająca w pielęgnacji.

Podstawowa konserwacja nart

- Suszenie po każdym treningu.
- Regularne smarowanie ślizgów.
- Przechowywanie w suchym miejscu, najlepiej w pokrowcu.

AKCESORIA DODATKOWE

- Pokrowiec na narty i kije – chroni sprzęt podczas transportu.
- Torba na buty – zapobiega brudzeniu i ułatwia przenoszenie.
- Serwis smarowania – szczotki, korki, cykliny, żelazko do smarów.
- Zapasowe paski do kijów – przydają się w dłuższych trasach.

2

Ubiór i wyposażenie dodatkowe

Odpowiedni ubiór jest kluczem do komfortu podczas biegania na nartach. To sport wytrzymałościowy, który szybko rozgrzewa organizm, ale jednocześnie odbywa się w zimowych warunkach – łatwo więc o wychłodzenie, jeśli ubranie nie jest dobrane właściwie. Dobrze dobrany ubiór pozwala w pełni cieszyć się narciarstwem biegowym. Najważniejsza zasada to ubierać się tak, jakby było o 5–10°C cieplej niż w rzeczywistości, bo organizm szybko się rozgrzewa. Lekko chłodny start oznacza komfort w trakcie biegu.

Pamiętaj też, że każdy organizm reaguje inaczej – jedni wolą lżejsze ubrania, inni szybciej marzną. Z czasem wypracujesz własny zestaw odzieżowy, który sprawdzi się w różnych warunkach pogodowych.

ZASADA „NA CEBULKĘ”

W narciarstwie biegowym nie stosuje się grubych kurtek narciarskich, znanych z jazdy zjazdowej. Zamiast tego, ubiór składa się z kilku cienkich warstw:

1. Warstwa bazowa – odprowadza pot od ciała.
2. Warstwa docieplająca – zapewnia izolację termiczną.
3. Warstwa zewnętrzna – chroni przed wiatrem i śniegiem.

Dzięki temu można regulować ciepło i unikać zarówno przegrzania, jak i wychłodzenia.

Warstwa bazowa (bielizna termiczna)

- Najważniejsza część ubioru – odpowiada za odprowadzanie wilgoci.
- Powinna być dobrze dopasowana do ciała, ale nie krępować ruchów.
- Materiały: syntetyki (poliester, poliamid), wełna merino (cieplejsza, naturalna, nie chłonie zapachów).
- Nigdy nie zakładaj bawełny – szybko nasiąka potem i wychładza.

Warstwa docieplająca

- Zakładana na bieliznę w chłodniejsze dni.
- Może to być cienki polar, lekka bluza techniczna lub cienka puchówka syntetyczna.
- Ważne, aby była elastyczna i oddychająca.
- W cieplejsze dni, wielu biegaczy rezygnuje z tej warstwy.

Warstwa zewnętrzna

- Kurtka biegowa – cienka, lekka, najczęściej softshell. Chroni przed wiatrem, ale odprowadza wilgoć.
- Spodnie biegowe – elastyczne, z przodu często mają panel wiatroodporny, a z tyłu są cieńsze dla lepszej wentylacji.
- Nie używa się spodni narciarskich od zjazdówek – są zbyt grube i ograniczają ruch.

Akcesoria odzieżowe

- Czapka – lekka, oddychająca, najlepiej z materiału termoaktywnego. W bardzo zimne dni można użyć grubszej czapki lub buffa pod spód.
- Buff / komin – chroni szyję i twarz przed wiatrem, można go nasunąć na głowę jak opaskę.
- Rękawiczki – cienkie, ale ciepłe. Ważne, by dobrze leżały pod paskami kijów.
- Okulary sportowe – chronią przed słońcem, wiatrem i odbiciami śniegu. Soczewki fotochromowe sprawdzają się w zmiennych warunkach.
- Skarpety – techniczne, oddychające, najlepiej sięgające za kostkę. Unikaj grubych, wełnianych skarpet – powodują obtarcia.

Plecak i drobne wyposażenie

Na krótkie treningi (do godziny) zwykle nie jest potrzebny, ale na dłuższe wyjścia warto mieć przy sobie:

- mały plecak biegowy lub pas biodrowy,
- napój (bidon w specjalnym pokrowcu lub bukłak),
- przekąski energetyczne (baton, żel, suszone owoce),
- cienką kurtkę wiatrówkę lub dodatkową warstwę,
- telefon komórkowy w wodoodpornym etui,
- mini apteczkę (plastry, folia NRC),
- mapę trasy lub zapis GPS.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W UBIORZE

- **Zakładanie zbyt ciepłej kurtki** – prowadzi do przegrzania i przepocenia.
- **Jazda w bawełnianej koszulce** – pot zostaje przy ciele, szybko wychładza.
- **Brak czapki i rękawic** – to najszybsza droga do utraty ciepła.
- **Zbyt grube skarpety** – zamiast ogrzewać, powodują otarcia i ucisk.
- **Brak okularów** – oczy łzawią, widoczność spada, większe ryzyko zapalenia spojówek.

3

Podstawy bezpieczeństwa i etykiety na trasie

Narciarstwo biegowe to sport bezpieczny i przyjazny, ale odbywa się w warunkach zimowych, gdzie szybko mogą pojawić się zagrożenia. Dodatkowo większość tras jest ogólnodostępna – spotykają się tam zawodnicy, amatorzy, rodziny z dziećmi. Dlatego warto znać podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz etykiety na trasach biegowych.

Bezpieczeństwo na trasie zależy nie tylko od sprzętu i pogody, ale przede wszystkim od zachowania narciarzy. Pamiętaj o prostych zasadach – prawa strona, sygnał przy wyprzedzaniu, nie stawaj na środku – a twoje treningi będą przyjemne i bezpieczne. Dodatkowo stosowanie zasad etykiety sprawi, że inni chętniej będą dzielić z tobą trasę, a atmosfera biegania na nartach pozostanie przyjazna i sportowa.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO TRASIE

- Poruszaj się prawą stroną toru – tak jak na drodze. Lewy tor służy do wyprzedzania.
- Ustępuj szybszym – jeśli ktoś nadjeżdża z tyłu, zejź na bok i daj mu przejechać.
- Nie zatrzymuj się na środku trasy – jeżeli musisz odpocząć, stań na uboczu, by nie blokować innych.
- Nie chodź pieszo po torach – zniszczysz przygotowaną trasę.
- Sygnał dźwiękowy – przy wyprzedzaniu zawołaj krótko „tor!” lub „z lewej!”, by osoba przed tobą wiedziała, że nadjeżdżasz.
- Wyprzedzaj lewą stroną – to standard na trasach.
- Zachowaj odstęp – szczególnie przy zjazdach, by uniknąć kolizji.

Upadki i sytuacje awaryjne

- Jeśli upadniesz, zejź jak najszybciej z toru – inni mogą nadjeżdżać z dużą prędkością.
- Naucz się bezpiecznego podnoszenia się – obrót na bok, wbicie kijów, podparcie.
- W razie kontuzji – poproś innych o pomoc, a jeśli to możliwe, miej przy sobie telefon.

Warunki pogodowe i zagrożenia

- Mróz i wiatr – ryzyko wychłodzenia. Ubierz się odpowiednio, miej buff i rękawiczki.
- Mgła i zmierzch – słaba widoczność. Załóż odblaski lub czołówkę.
- Świeży śnieg i oblodzenie – trudniejsze warunki jazdy, dopasuj tempo i technikę.
- Zmęczenie – nie lekceważ sygnałów ciała. Zatrzymaj się, napij wody, zjedz przekąskę.

Etykieta na trasach

- Szanuj wszystkich narciarzy – szybcy zawodnicy i początkujące dzieci mają takie samo prawo do korzystania z trasy.
- Nie hałasuj niepotrzebnie – biegówki to sport bliski naturze, zachowaj ciszę.
- Dbaj o trasę – nie śmieć, nie wchodź w butach na przygotowany tor.
- Pomagaj innym – jeśli ktoś upadł lub wygląda na zagubionego, zapytaj, czy potrzebuje pomocy.
- Uśmiech i życzliwość – dobre maniery poprawiają atmosferę na trasach.

Dzieci i początkujący na trasie

- Jeśli biegiesz z dziećmi, wybieraj łatwe trasy.
- Ucz dzieci od początku zasad: prawa strona, nie stawać na środku, uważać na innych.
- Początkujący powinni zaczynać na mniej zatłoczonych odcinkach, by uniknąć stresu.

4

Styl klasyczny – podstawy

Styl klasyczny to najstarsza i najbardziej naturalna technika biegania na nartach. Ruch przypomina szybki marsz lub bieg w butach, a narty prowadzone są równolegle po torach. To najlepszy sposób na rozpoczęcie przygody z narciarstwem biegowym – jest prosty, intuicyjny i daje dużą satysfakcję już od pierwszych kroków.

Styl klasyczny to fundament narciarstwa biegowego. Kluczowe są: równowaga, płynny ślizg i rytm naprzemienny. Zanim przejdziesz do bardziej zaawansowanych technik, warto spędzić czas na nauce balansu i prostych ćwiczeń – im lepiej opanujesz podstawy, tym łatwiej będzie Ci później biegać szybciej i efektywniej.

Postawa wyjściowa

- Lekko ugięte kolana.
- Biodra wysunięte nieco do przodu – ciężar ciała nad środkiem narty.
- Plecy proste, lekko pochylone do przodu.
- Ramiona rozluźnione, kijki skierowane ukośnie do tyłu.

Kluczem jest równowaga i poczucie „jazdy do przodu”, a nie cofania się na piętach.

Ćwiczenie:

Stań na nartach, zegnij lekko kolana, pochyl się delikatnie w przód. Spróbuj unieść jedną nogę w bok, na 2–3 sekundy, zachowując balans. Powtórz na drugą stronę.

KROK BEZKROKOWY (ŚLIZGOWY)

Najprostsza forma poruszania się – bez użycia kijów, tylko poprzez przenoszenie ciężaru z jednej narty na drugą.

- Odepchnij się jedną nogą, druga sunie do przodu po torze.
- Po chwili przenieś ciężar na drugą nogę.
- Ręce luźno, bez użycia kijów.

Ćwiczenie świetnie rozwija balans i wyczucie ślizgu.

Ćwiczenie:

Przejeżdż 50–100 m tylko na jednej nartce (druga wisi z boku, w powietrzu). Zmieniaj nogę co kilka metrów.

KROK NAPRZEMIENNY

To podstawowa technika biegu klasycznego, przypominająca szybki marsz.

- Jednocześnie wysuwasz do przodu lewą nartę i prawą rękę z kijem.
- Odepchnij się kijem, a ciężar przenieś na nartę w ślizgu.
- Ruch powtarzasz symetrycznie na drugą stronę. Prawa noga – lewa ręka, lewa noga – prawa ręka.

Ćwiczenie:

Chodzenie w miejscu z kijami, imitując bieg. Skup się na rytmie: prawa-lewa, prawa-lewa.

KROK JEDNOKROCZNY

Technika stosowana, gdy prędkość jest większa.

- Jeden krok nogą = jedno odepchnięcie kijem.
- Ruch bardziej dynamiczny, z mocniejszym wybiciem.
- Używany na dłuższych prostych, lekko z górki.

Ćwiczenie:

Przejdź 200 m, odliczając rytm: „krok – kij, krok – kij”. Staraj się utrzymać równy, spokojny rytm.

PRACA KIJAMI

Kije to „trzecia noga” biegacza – bez nich trudno rozwinąć prędkość.

- Wbij kij ukośnie za butem.
- Ręka ugina się lekko w łokciu, a następnie energicznie odpycha do tyłu.
- Po odepchnięciu ręka wraca swobodnie w przód.
- Najważniejsze: ruch płynny, nie siłowy.

Ćwiczenie:

Stań na miejscu, wbijaj kijki w śnieg naprzemiennie, ćwicząc rytm pracy rąk. Następnie spróbuj przejść 20 m tylko za pomocą kijów, bez odpychania nogami.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

- Zbyt sztywne nogi – brak ślizgu.
- Patrzenie pod nogi zamiast przed siebie.
- Złe przenoszenie ciężaru – jazda „na dwóch nartach jednocześnie”.
- Zbyt krótkie odepchnięcia kijami.
- Za szybkie tempo, brak płynności.

5

Styl łyżwowy – podstawy

Styl łyżwowy (ang. skating) to młodsza odmiana narciarstwa biegowego, która rozwinęła się w latach 80. XX wieku. Jest dynamiczna, szybka i przypomina jazdę na łyżwach. Wymaga nieco lepszego przygotowania fizycznego niż klasyk, ale daje ogromną satysfakcję i poczucie prędkości.

Styl łyżwowy to technika dynamiczna, szybka i efektowna. Wymaga więcej równowagi niż klasyk, ale daje duże możliwości – od rekreacyjnych wycieczek po rywalizację sportową. Kluczem jest opanowanie balansu i rytmu – dopiero potem przychodzi szybkość i lekkość jazdy.

Różnice względem stylu klasycznego

- Tor jazdy – narty prowadzone są pod kątem na zewnątrz, a nie równolegle.
- Odepchnięcie – odbywa się po skosie, jak na łyżwach lub rolkach.
- Ślizg – kluczowe jest przenoszenie ciężaru ciała na jedną nartę.
- Sprzęt – krótsze i sztywniejsze narty, dłuższe kije, buty usztywnione w kostce.

Podstawy postawy i balansu

- Nogi lekko ugięte, biodra nad stopami.
- Tułów pochylony lekko do przodu.
- Ręce pracują aktywnie w rytmie kroków.
- Ciężar ciała zawsze na jednej nartie – druga w tym czasie w fazie odbicia.

Najczęstszy błąd początkujących: jazda „na dwóch nartach naraz” – brak wyraźnego przenoszenia ciężaru.

Ćwiczenie:

Stań na jednej nartie i utrzymaj równowagę 5 sekund. Zmień stronę.

Potem spróbuj przesuwać się na przemian, utrzymując dłuższy ślizg.

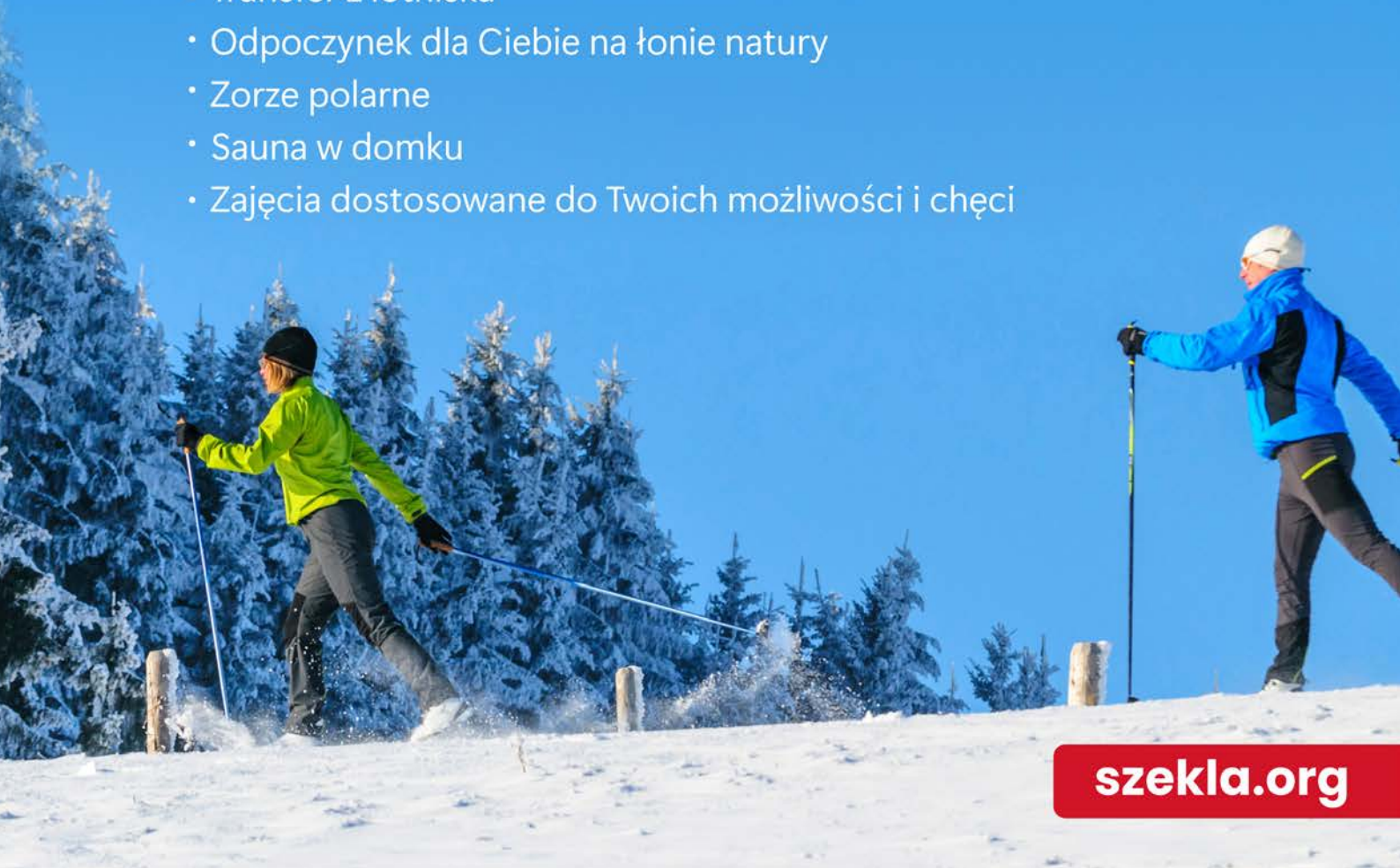
NORWEGIA

Wyjazdy narciarskie

Dla początkujących | Dla zaawansowanych

**Wyjazdy indywidualne szyte na miarę
dla kameralnych i wymagających grup**

- Pełna opieka naszego instruktora i opiekuna
- Tygodniowe wyjazdy (grudzień - kwiecień)
- Norweskie nowoczesne i komfortowe domy
- Ponad 200 km świetnie utrzymanych tras
- Własny nowy sprzęt narciarski
- Transfer z lotniska
- Odpoczynek dla Ciebie na łonie natury
- Zorze polarne
- Sauna w domku
- Zajęcia dostosowane do Twoich możliwości i chęci



PODSTAWOWE TECHNIKI ŁYŻWOWE

a) V1 (asymetryczna)

- Stosowana na podbiegach i przy wolniejszym tempie.
- Rytm: dwa kroki nóg na jedno odepchnięcie kijami.
- Jedna strona zawsze zsynchronizowana z kijami (np. lewa noga + oba kije, potem prawa noga sama).

Ćwiczenie:

Na średnim podbiegu ćwicz jazdę V1 – licz w rytmie: „raz – dwa, raz – dwa”.

b) V2 (symetryczna)

- Najbardziej uniwersalna technika.
- Rytm: każdy krok zsynchronizowany z odepchnięciem kijami.
- Używana na płaskim i lekko w dół, daje dużą prędkość.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

- Brak pełnego przeniesienia ciężaru – jazda „na dwóch nogach”.
- Za krótkie odepchnięcia – brak ślizgu.
- Zbyt sztywna sylwetka – brak dynamiki.
- Zbyt krótkie kije (lub złe użycie) – utrata rytmu.

6

Start – krok po kroku

Pierwsze doświadczenia z nartami biegowymi decydują o tym, czy narciarstwo stanie się przyjemnością, czy źródłem frustracji. W tym rozdziale znajdziesz kompletny przewodnik dla początkujących, od pierwszego kontaktu ze sprzętem, aż po płynny bieg w podstawowym stylu klasycznym.

Dla początkującego narciarza najważniejsze jest cierpliwe ćwiczenie podstaw: równowagi, kroku ślizgowego, naprzemiennego i pracy kijami. Płynność przychodzi stopniowo, a każdy upadek to naturalna część nauki. Kluczem do sukcesu jest regularność i stopniowe zwiększanie trudności terenu.

PIERWSZY KONTAKT Z NARTAMI

- Załóż narty i buty w suchym pomieszczeniu – poczuj, jak narta układa się pod stopą.
- Naucz się wchodzić i schodzić z nart w płaskim terenie.
- Ćwicz chodzenie po płaskiej powierzchni, unosząc stopy lekko w górę, aby nie zahaczać o śnieg.

Ćwiczenie:

Stań na nartach na sucho i spróbuj przesunąć jedną nogę do przodu, a następnie wrócić. Powtórz 10 razy na każdą nogę.

UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI

- Lekko ugięte kolana i biodra nad środkiem stopy.
- Ramiona rozluźnione, ręce lekko w bok.
- Skup się na utrzymaniu środkowego punktu ciężaru ciała nad nartą.

Ćwiczenie:

Na płaskim odcinku spróbuj balansować na jednej nartcie przez 3–5 sekund, a następnie zmień nogę. Powtórz 10 razy na każdą stronę.



JAKUSZYCE | SZKLARSKA PORĘBA

Zajęcia narciarskie

**Zajęcia indywidualne
każdego dnia od listopada do marca**

- Dla grup zorganizowanych
- Dla rodzin z dziećmi
- Dla początkujących
- Dla gości indywidualnych



- Zajęcia dla początkujących w godz. 9-12, 12-15
- Grupy weekendowe z nauką od podstaw
- Najwyższej klasy sprzęt narciarski
- Empatyczni Instruktorzy
- 25 lat doświadczenia

Już od 99 zł / os

**Zajęcia prowadzimy na Polanie Jakuszyckiej
w Górach Izerskich**

szekla.org

PIERWSZE ZJAZDY I UPADKI – BEZPIECZNE PODNOSZENIE SIĘ

- Zjeżdżaj najpierw na bardzo łagodnym stoku.
- Naucz się kontrolowanego upadku – najlepiej bokiem lub przodem.
- Aby wstać, obróć narty w poprzek stoku, wbij kijki w śnieg i podciągnij się.

Ćwiczenie:

Przejdź 20–30 m łagodnym stoczkiem, świadomie upadając i wstając.
Powtórz 3–4 razy.

NAUKA KROKÓW PODSTAWOWYCH

Krok bezkrokowy (ślizgowy)

- Przesuwaj jedną nogę do przodu po torze, druga narta w tym czasie podtrzymuje balans.
- Ręce luźno wzdłuż ciała.

Krok naprzemienny (klasyk)

- Prawa noga + lewa ręka, lewa noga + prawa ręka.
- Ruch powinien być płynny, rytmiczny, a ślizg równy.

Krok jednokrotny

- Jedna noga + oba kije na jedno odbicie.
- Używany przy większej prędkości lub lekkich podbiegach.

Ćwiczenie:

Na płaskim odcinku przejdź 50 m każdym z kroków, zwracając uwagę na rytm i płynność.

Łączenie elementów w płynny bieg

- Po opanowaniu poszczególnych kroków spróbuj łączyć je w krótkie sekwencje.
- Zaczynaj od płaskiego terenu, potem dodawaj lekkie podbiegi i zjazdy.
- Zwracaj uwagę na synchronizację pracy nóg i kijów oraz balans ciała.

Ćwiczenie:

Przejdź trasę 100–200 m, zaczynając od kroku ślizgowego, przechodząc w krok naprzemienny i kończąc krótkim podbiegiem krok jednokrotny.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

- Zbyt szybkie tempo – prowadzi do upadków i utraty rytmu.
- Złe przenoszenie ciężaru – narty „kluczą”, brak ślizgu.
- Patrzenie pod nogi zamiast przed siebie.
- Zbyt sztywne ręce lub nogi – brak płynności.
- Nieprawidłowe odbicie kijami – słabe przyspieszenie.

7

Gdzie biegać na nartach

Trasy i miejsca polecane dla początkujących i średniozaawansowanych

Wybór odpowiedniej trasy to kluczowy element przyjemnej nauki narciarstwa biegowego. Trasy różnią się długością, trudnością terenu, przygotowaniem i dostępnością usług dodatkowych. Ten rozdział pomoże początkującym i średniozaawansowanym narciarzom znaleźć idealne miejsce do treningu i rekreacji.

Dla początkujących najważniejsze jest bezpieczne, przyjazne i dobrze przygotowane otoczenie, gdzie można opanować podstawy klasyka i łyżwy. Średniozaawansowani powinni wybierać trasy, które pozwalają ćwiczyć podbiegi, zjazdy i płynne łączenie technik. Planowanie wyjazdów z uwzględnieniem poziomu trudności tras, sprzętu i warunków pogodowych sprawi, że narciarstwo biegowe stanie się przyjemnością przez cały sezon.

KATEGORIE TRAS

Trasy zielone – łatwe

- Płaskie lub lekko pofałdowane, szerokie.
- Doskonałe dla początkujących i rodzin z dziećmi.
- Pozwalają na naukę równowagi, kroków ślizgowych i naprzemiennych bez stresu.

Trasy niebieskie – średnie

- Zawierają krótkie podbiegi i lekkie zjazdy.
- Nadają się dla średniozaawansowanych, którzy chcą ćwiczyć technikę pod górę i zjazdy.
- Umożliwiają naukę stylu klasycznego i łyżwowego w bardziej urozmaiconym terenie.

Trasy czerwone – trudne

- Dłuższe i bardziej wymagające, z większą liczbą podbiegów i stromych zjazdów.
- Przeznaczone dla średniozaawansowanych i zaawansowanych narciarzy.
- Nie zalecane dla początkujących.

KRYTERIA WYBORU TRASY

- Długość i czas przejazdu – początkujący powinni wybierać krótkie odcinki (1-3 km), stopniowo zwiększając dystans.
- Przygotowanie trasy – tor do stylu klasycznego, gładka nawierzchnia do łyżwy.
- Dostępność usług – parking, wypożyczalnia sprzętu, schronisko lub punkt gastronomiczny.
- Natężenie ruchu – najlepiej wybierać trasy mniej zatłoczone w godzinach porannych.

MIEJSCA POLECANE W POLSCE

Trasy dla początkujących

- Szklarska Poręba – Polana Jakuszycka – rozległe, łagodne odcinki,
- Białka Tatrzańska – łatwe i szerokie trasy przy ośrodkach narciarskich. idealne do nauki klasyka.
- Bieszczady – Polańczyk i okolice Soliny – krótkie, przyjazne odcinki, mało zatłoczone.



8

Wypożaenie dodatkowe i odzież – praktyczne zestawy na różne warunki

Odpowiedni sprzęt i odzież to nie tylko komfort, ale przede wszystkim bezpieczeństwo i efektywność treningu. W tym rozdziale przedstawiamy praktyczne zestawy dla początkujących i średniozaawansowanych narciarzy biegowych, dopasowane do różnych warunków pogodowych.

Odpowiednie ubranie i wyposażenie decyduje o komforcie, bezpieczeństwie i efektywności treningu. Dostosowanie warstw odzieży do warunków pogodowych, dobór sprzętu zgodnie z typem nart i długością kijów oraz przygotowanie akcesoriów dodatkowych pozwala cieszyć się narciarstwem biegowym przez cały sezon.

PODSTAWOWY ZESTAW NARCIARZA BIEGOWEGO

- Narty – klasyczne (dłuższe) lub łyżwowe (krótsze i sztywniejsze).
- Buty – dopasowane, sztywne w kostce, zgodne z typem wiązań.
- Kijki – długość zależna od stylu: klasyk ~ wzrost – 30 cm, łyżwa ~ wzrost × 0,9.
- Odzież warstwowa:
 - Pierwsza warstwa – oddychająca bielizna termoaktywna.
 - Druga warstwa – lekka bluza lub polar.
 - Trzecia warstwa – wiatrówka lub kurtka softshell.
- Rękawiczki – lekkie, zapewniające swobodę ruchu przy pracy kijami.
- Czapka / buff – ochrona głowy i szyi.
- Okulary przeciwsłoneczne – szczególnie przy silnym słońcu odbitym od śniegu.

Zestaw na warunki mroźne (poniżej -10°C)

- Grubsza bielizna termoaktywna.
- Polar lub lekka kurtka ocieplana (druga warstwa).
- Wiatrówka z membraną chroniącą przed wiatrem i śniegiem.
- Ciepłe rękawiczki i buff na szyję.
- Czapka zakrywająca uszy, opcjonalnie opaska pod kask lub kominiarka.
- Skarpety termiczne – najlepiej z wełny merino.

Zestaw na warunki umiarkowane (-5°C do +5°C)

- Lekka bielizna termoaktywna.
- Bluza lub cienki polar.
- Softshell lub lekka kurtka przeciwwiatrowa.
- Rękawiczki średniej grubości.
- Buff lub cienka opaska na głowę.
- Standardowe skarpety narciarskie.

Zestaw na warunki ciepłe (+5°C do +10°C)

- Bielizna termoaktywna cienka lub koszulka oddychająca.
- Lekka bluza lub cienki polar, opcjonalnie tylko koszulka z długim rękawem.
- Kurtka softshell cienka lub brak kurtki, jeśli wiatr nie przeszkadza.
- Rękawiczki cienkie lub bez palców.
- Czapka lub buff chroniący przed słońcem.

SPRZĘT DODATKOWY I AKCESORIA

- Plecak lub pas biodrowy – na wodę, przekąski i apteczkę.
- Apteczka podstawowa – plastry, bandaże, folia NRC.
- Telefon – w wodoodpornym etui.
- Bidon lub bukłak z wodą – utrzymanie nawodnienia.
- Mapka trasy / GPS – szczególnie przy dłuższych wyjazdach lub nowych trasach.
- Nawigacja lub opaski odbłaskowe – przy słabej widoczności.

KONSERWACJA SPRZĘTU

- Regularne smarowanie nart – woskowanie dla klasyka i łyżwy.
- Czyszczenie wiązań i butów po każdym treningu.
- Sprawdzenie kijków – końcówki gumowe lub metalowe w dobrym stanie.
- Odzież – pranie zgodnie z instrukcją producenta, aby zachować właściwości termoaktywne i wodoodporne.

Życzymy miłej lektury i do zobaczenia na szlaku !

nartybiegowe.org