



FITNESS 14. 02. 2018

Kam na běžky? Vyzkoušejte nejlepší tipy na běžkování u nás i v zahraničí

Doma je doma a pro běžkování je v Čechách každoročně připraveno stovky kilometrů běžeckých tratí. Pokud přemýšlíte, kam na běžky a nechcete se...

Zimní sezóna je v plném proudu a láká k sportování ve sněhu. Kromě tradičního sjezdování, snowboardu nebo bruslí vyzkoušejte letošní zimu běžky - trasy jsou všude! Běžky jsou českou specialitou a drží se velké oblibě, k níž přispívají stovky upravených běžeckých tras. Upravené stopy pro běžkování najdete podle aktuální sněhové pokrývky na všech českých pohořích i u sousedů v Rakousku, na Slovensku nebo ve slunné Itálii.

Běžkování v Čechách levně a pohodlně

Doma je doma a pro běžkování je v Čechách každoročně připraveno stovky kilometrů

běžeckých tratí. Pokud přemýšlíte, kam na běžky a nechcete se vydávat na hory nikam daleko, pak stačí vyrazit do nejbližšího zimního střediska. **Z pohodlí domova můžete online sledovat úpravu trati pomocí roleb,** skútrů a čtyřkolek, a tak máte jistotu, že se na běžkách bez problému proběhnete. Vyběhnout v Čechách na běžky navíc může být spontánním rozhodnutím. Navíc **ušetříte za ubytování** a na víkendové proběhnutí pro začátečníky české kopce bohatě postačí.

Lesná v Krušných horách

Upravené trasy jsou při dostatku sněhu v Čechách i na Moravě - oblíbené jsou trasy v **Jeseníkách, Orlických horách,** tradičně na **Šumavě** a mnoho kilometrů naběháte taky v údolí **Beskyd.** Oblíbené běžkování je v **Krušných horách** v Lesné. Rovinatý terén ve výšce 900 m.n.m. je vhodný i pro úplně začátečníky. Každý si může zvolit trasu o délce, která mu vyhovuje. **Běžkařské trasy** jsou značené písmeny pro lepší orientaci.

Městský okruh za Prahou i s půjčovnou

Pokud nechcete jezdit nikam daleko, při dostatku sněhu pro odpolední výběh postačí i městské okruhy. Sportovní nadšenci z Prahy jistě ocení **skipark ve Velké Chuchli.** Malý okruh v délce necelého kilometru **je upravován rolbou pro klasické běžkování.** Pokud přemýšlíte, kam na běžky a nemáte auto, zajímat by vás mohlo, že areál je snadno dostupný i vlakem. Kdo nemá vlastní vybavení, může si jednoduše boty, lyže i hůlky zapůjčit přímo na místě.

Vyzkoušejte si trať závodu Jizerská Padesátka

Jizerské hory jsou tradičním centrem českého běžkování. Desítky kilometrů upravených tras spojuje Jizerská magistrála, která je zároveň každoročním cílem **klasického běžecského závodu Jizerská Padesátka.** Jizerky a Krkonoše však patří mezi rušná střediska plná turistů. Odpočinout si po cestě můžete v hospůdkách a vychutnat si tak správnou atmosféru hor. Česká pohoří jsou pro běžkaře nejlevnější alternativou a se zvyšujícím se počtem tras, si sportovci navíc nemusí dráhu sami projíždět. **Běžkování je vhodné pro každého, stačí běžky a sníh, nemusíte platit skipasy ani žádné poplatky.**

Na Slovensko okolo Štrbského plesa i Banské Bystrice

Areál Skalka v Kremnických vrších

Upravené běžkařské stopy najdeme i u našich východních sousedů. Nejen slovenské Tatry nabízí trasy, ale vyhlášené je středisko v Kremnických vrších u Banské Bystrice. **Skalka Aréna nabízí tratě třech obtížností.** Pro úplně začátečníky je připraven okruh na stadionu o délce 500 m. Zkušenější běžkaři zase ocení Severní okruh o délce 25 km na hřebeni s krásnými výhledy. Pro zachování co nejlepší upravené trasy si připravte **poplatek 2 eura** za den pro správu areálu.

Kolem Štrbského jezera

Lákají vás zamrzlá jezera s výhledem na vysoké hory? Vyhlášené Štrbské pleso hostilo v roce 1970 Mistrovství světa v lyžování a některé trasy pro běžkování se zachovaly dodnes. **Na běžkách se můžete proběhnout okolo celého jezera s výhledem na krásně zasněžené Tatry.** V případě tuhé zimy s vysokými mrazy se navíc na jezeře vytvoří silná vrstva ledu, díky níž můžete s běžkami i přímo přes Štrbské jezero. Místo je však velmi oblíbeným cílem i pěších turistů, proto je třeba si dávat pozor na zvýšený provoz.



Běžkování v Rakousku v podmínkách profesionálních sportovců

Ramsau am Dachstein

Pokud vyrážíte na hory do Rakouska, zkuste si pro tentokrát vzít s sebou i běžky. Vyhlášené lyžařské centrum v okolí Dachsteinu nabízí kromě perfektních sjezdovek taky 220 km upravených tras pro běžkování. Trati různé obtížnosti leží v nadmořské výšce od 1100 do 2700 m, a tak si každý přijde na své. V Ramsau am Dachstein je **středisko pro přípravu profesionálních sportovců i pro rodiny s dětmi**. Součástí areálu je běžecký stadion pro noční lyžování nebo speciální trať určená pro děti. Hlavní výhodou rakouských středisek je, že se nemusíte bát o nedostatek sněhu.

Kam na běžky? Za sluníčkem a dlouhou zimou do Itálie

Alpe di Suisi

Pokud si chcete i v zimě užít sluneční paprsky, vyrazte do Itálie. Alpe di Suisi v italských Dolomitech nabízí dechberoucí výhledy, a ne nadarmo je součástí seznamu památek UNESCO. Val Gardena představuje pro běžkaře ideální místo plné nekonečných dálek a nádherné stopy. Díky vysoké nadmořské výšce okolo 2 000 metrů se nemusíte bát o nedostatek sněhu, a navíc zima vydrží až do první jarních měsíců. Impozantní pohoří Dolomit poskytuje **dostatek tras pro začátečníky i náročné sjezdy pro pokročilé běžkaře**. Upravené tratě se nachází jak v údolích, tak ve vysokých horách, kam se můžete nechat dovézt jednoduše lanovkou. Více než 130 kilometrů upravených tras po celou zimu s nádhernými výhledy je opravdovým rájem pro běžkování.