

NORDIC WALKING – 9. lekce

2.12. NA BERÁNEK

Po sněhové nadílce, kdy se v Praze téměř zastavil provoz, jsme měli poprvé možnost vyzkoušet, jaké to je, chodit ve sněhu.

Nejdříve jsme přezuli – místo odvalovací botičky jsme nechali jen bodce a na ně nasadili kroužky. Chůze byla ve sněhu náročnější

a přesto, že se doporučují nízké boty, jsem pro, abychom obuv přizpůsobili podmínkám. Občas si musíme cestu prošlapávat. Rukavice je dobré mít tenké, protože s tlustými palčáky se do nordicových poutek nevejdeme. Na těch našich holích máme velikost L a větší se neprodávají.

Cesta nás zavedla na konečnou zastávku autobusu Na Beránku a dál k Cholupickému potoku a věřte, že tam bylo jako v pohádce.

Jak vypadá hůl vevnitř?

Pokud nemusíte, zbytečně je nerozebírejte, raději dbejte na označení STOP, nemuselo by se Vám podařit je zase složit.

To, co drží hůl v nastavené délce, je rozpěrný klín, který se při otočení zaaretuje.

Setkali jste se s názvem FLS nebo NCS poutko?

FLS = Fit Link Systém

NCS = Nordic Clip Systém

je odepínací mechanismus poutka, kdy nemusíte vyndávat ruku z rukavičky a rychle se tak uvolníte, třeba kvůli napití, focení, atd.

Ptáte se, kde se dají hole koupit:

Dají se koupit ve sportu nebo v outdoorových prodejnách, kde mají vybavení do přírody, pro turistiku, horolezectví nebo camping. Je hodně internetových prodejen, např. Prosport Praha, která má na Praze 4 také kamenný obchod. Přece jen je lepší hole si předem vyzkoušet: jak vám sedí rukojeť, jestli se vejde do rukavičky, jestli zbytečně nedrnčí...Budou to vaši společníci na cestách, tak ať se vám líbí.

Ve čtvrtek 9. 12. v 10:00 se opět těším na viděnou.

Dana Šilhánková