

TEXT: MAREK PAZDESKÝ

Jak správně a jednoduše

PŘIPRAVIT LYŽE

O tom, jak mazat lyže, už bylo napsáno více, než vyšlo všech čísel NORDICu dohromady, ale stále je spousta lidí, kteří tápou a nevědí si rady. Níže přinášíme jednoduchý návod, jak běžky snadno připravit.

Přípravu lyží dělíme na dvě části, a to za prvé na přípravu skluzné části lyže (aby nám lyže hezky jely, při klasické a volné technice běhu na lyžích nebo při soupaži) a za druhé na přípravu odrazové části (aby lyže dobře stoupaly, týká se jenom klasické techniky).

1. Příprava skluzné části

- cílem parafinování lyží je dosáhnout toho, aby byly skluznější a rychlejší
- u lyží na bruslení nebo na soupaž parafinujeme skluznici po celé délce
- u lyží na klasiku parafinujeme skluznici pouze mimo stoupací zónu (špičky a patky)

TIP: Mazací komora se určí dle vaší skutečné hmotnosti na flextesteru, nejlépe u nějakého kvalitního prodejce nebo v odborném servisu, kde by v současnosti přístroj na určení mazací komory měl být základní podmínkou a zárukou, že máte vhodně vybranou lyži na svoji výšku a hmotnost.

PŘED:

U klasických lyží prvně odstraňte dříve aplikovaný stoupací vosk z mazací komory pomocí škrabky, smývače (odstraňovače stoupacích vosků), hadru nebo utěrky zvané fiberlene (nezapomeňte na hrany).

Mimo mazací komoru smývač nepatří!

Zbylá část skluznice u klasických lyží nebo celá skluznice u lyží na bruslení a soupaž je po každé jízdě také špinavá (sníh není čistý – prach, popílek, vosk, atd), proto je nutné ji nejdříve vyčistit. Používají se k tomu fluorové čističe, tvrdý nylonový kartáč a utěrky fiberlene.

Pomocí aplikátoru naneste takový čistič na celou skluznici (u klasických lyží jen na skluzné části), nechte 2–3 minuty působit, poté setřete utěrkou fiberlene a vykartáčujte tvrdým nylonovým kartáčem.

Na závěr ještě lyži vykartáčujete tvrdým bronzovým nebo ocelovým kartáčem pro otevření pórů skluznice.

JAK:

Na žehličce nastavte teplotu, která je vhodná pro daný parafin (uvedeno na obalu).

Parafin na lyži naneste v dostatečné vrstvě natřením na skluznici nebo nakapáním (parafin rozpouštějte o žehličku).

Následně ideálně jedním plynulým tahem parafin zažehlete do skluznice, rychlost by měla být taková, aby se parafin stihl rozpouštět, ale zároveň dávejte pozor na to, aby se žehlička nikdy nezastavila. Pod ní totiž nezůstane žádný vosk a dochází ke spálení skluznice (v nejhorším případě i vytvoření puchýřů a rozpadu vnitřního jádra lyže).

Jezdit po skluznici žehličkou vícekrát nemá smysl, skluznice je již parafinem nasycena a hrozí už jen odtavení ochranné vrstvy parafinu, tedy spálení skluznice.

TIP: Parafinujte vždy v dobře odvětrávané místnosti nebo se speciální maskou se vzduchovými filtry, která by neměla nikdy chybět při práci s fluorovými vosky (hlavně HF a prášky).



FOTO: BESOCIAL



37

Parafín na lyži naneste v dostatečné vrstvě natřením na skluznici nebo nakapáním (parafín rozpouštějte o žehličku)

2) Dělení parafínů podle typu a stáří sněhu

Za „nový“ sníh se považuje ten, co zrovna napadl a nezměnil svoji strukturu (typický je prašan, ani mraz, ani oteplení).

Za „starý“ sníh se považuje ten, který po napadnutí zůstává ve stejné podobě, ale časem změní svoji strukturu působením většího mrazu, než při kterém padal. (Tento druh sněhu se tvoří tak, že napadne a poté aspoň týden v kuse stále mrzne. Poznáte ho podle vrzavého zvuku při jeho kontaktu s lyžemi.).

Za „transformovaný“ sníh se považuje ten, co změnil svoji strukturu působením oblevy (oteplení), kterou často následuje ochlazení (firm, sůl, led, krystaly).

3) Dělení parafínů podle obsahu fluoru

Parafíny vybírejte dle obsahu fluoru, kdy obecně platí, že čím větší teplota a hlavně vlhkost, tím se vyplatí použít parafín s co největším obsahem fluoru.

Základní parafíny bez fluoru (CH) se dnes téměř nepoužívají, jsou vhodné zejména ke konzervaci skluznice.

Parafíny s nízkým obsahem fluoru (LF) mají nejčastější využití pro trénink a také jako základní vrstva pro další vrstvy parafínů.

Parafíny s vysokým obsahem fluoru (HF) se používají pro rychlejší pocit skluzu a na závody, často bývají finální nebo druhou, předposlední vrstvou.

Parafíny s nejvyšším obsahem fluoru (prášky) se používají zejména na závody. Předtím by však měly být na lyži nanášeny dvě vrstvy parafínů složených z LF a HF. Pozor, aplikace těchto práš-

ků není snadná a vyžaduje určité zkušenosti, hrozí u ní poškození skluznice i organismu a také si sáhnete výrazněji do peněženky.

Samostatnou kapitolou jsou urychlovače, které jsou dostupné jak v tuhé, tak v tekuté podobě a na lyži se nanášejí až jako úplně poslední vrstva po ukončení parafinování. Jejich užití je nejnvýhodnější pro sprinty a kratší tratě.

PO:

Parafín nechejte na lyži nejdříve vychladnout (skluznice nesmí být na dotyk teplá).

Speciální plastovou škrabkou na žlábký odstraňte parafín ze žlábků a z hran.

Následně použijte ostrou plastovou škrabku o tloušťce 3–5 mm, pomocí které ve směru od špičky k patce odstraňte přebytečný parafín, který se při žehlení nevsákl do skluznice. Úhel mezi škrabkou a skluznicí ve směru k patce by měl být 40–60°, jinak hrozí vytvoření záseků do skluznice!

Poté použijte bronzový kartáč a několikrát s ním lyži opět od špičky k patce vykartáčujte (dostanete tím parafín z pórů a struktury skluznice).

Jako poslední použijte nylonový kartáč, kterým lyži už jen vyleštíte.

Nyní je lyže připravená na jízdu, přidání druhé (další) vrstvy (opakujete stále stejný proces dokola, kdy začínáte nanášením vosky a končíte leštěním nylonovým kartáčem) nebo na nanášení stoupacích vosků.

V případě aplikace prášků, se vosk z lyže plastovou škrabkou nestahuje, ale rovnou se po vychladnutí skluznice vykartáčuje pomocí kartáče ze štětín z divočáka a vyleští se nylonem.

TIP: Dnes jsou již běžně rozšířené rotační kartáče, které usnadňují práci zejména servismanům a lidem, kteří připravují více párů lyží. I zde je zachován stejný postup, nejdříve použijte hrubý kartáč, pak jemný nylonový.

ČÍM:

Parafíny (skluzné vosky) dělíme dle teplotního rozsahu (barevně odlišeno), dle typu a stáří sněhu (nový, starý, transformovaný) a dle obsahu fluoru (bez, málo, hodně, nejvíce).

1) Dělení parafínů podle teplotního rozsahu

Obecně platí, že se parafíny používají dle teplotního rozsahu, kdy zelený se aplikuje při velkém mrazu, modrý v rozmezí teplot okolo –5 až –10 °C, fialový do teplot lehce pod nulou, červený okolo nuly a žlutý nad nulou (někteří výrobci používají lehce odlišné barvy).

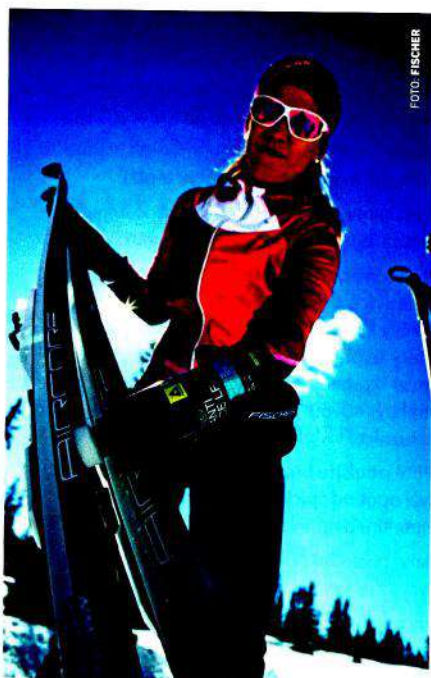
TIP: Na jaře často bývá sníh už velmi špinavý a rozteklý, teploty jsou vysoce nad nulou, přesto nepoužívejte žlutý parafín (určený na podmínky nad nulou), ale co nejtvrdší (zelený), neboť díky své tvrdosti do sebe nenachytá tolik špíny a lyže je skluznější delší dobu.

TIP: Je dobré se naučit mazat parafíny od jedné firmy a teprve až si budete jistí, že vám to jde, potom zkoušet vosky od jiného výrobce. Výrazně vám to usnadní proces učení a poznávání.

2. Příprava odrazové části:

- týká se pouze lyží na klasiku
- lyže na klasiku se v současnosti dělí na čtyři základní typy – normální lyže určená k mazání, šupinová lyže (nemaže se), lyže s mohérovým pásem (nemaže se) a lyže s mikrokontaktem (nemaže se)
- cílem je dosáhnout, aby lyže dobře stoupala a ideálně i dobře jela
- na lyže se nanáší stoupací vosky pouze v oblasti mazací komory

TIP: Lyže se šupinami, mohérem nebo s mikrokontaktem se sice nemažou stoupacími vosky, ale je vhodné je parafinovat, aby byly skluznější, a navíc v oblasti mazací komory upravit sprejem nebo speciální vodičkou k tomu určenou, aby v zóně nenamrzaly a sníh se nelepil.



PŘED:

Jako základ se bere lyže očištěná od předchozího stoupacího vosku a pokud možno i neparafinovaná (viz text PŘED u přípravy skluzné části).

V první řadě musíte vybrousit stoupací komoru, aby v ní vosk lépe držel. Vezměte smirkový papír o hrubosti 120 zrn/cm² a lyži s ním v mazací komoře napříč vybruste. Pomocí utěrky fiberle ne setřete mimo lyži zbytky po broušení (ne na skluznou část).

Pozor, vybroušení skluznice je věc nevratná a skluznice bude již vždy jevit známky broušení (zdrsnění)!



Klistry se používají na transformovaný sníh a je nutné vždy začínat klistrovým podkladem, na který se po vymrznutí přidává ještě jedna vrstva. Tato vrstva je většinou smíchaná z jednoho až tří dalších klistrů

JAK a ČÍM:

Dle typu sněhu (viz text Čím u přípravy skluzné části) a délky plánované trasy se musíte rozhodnout, zda použít základ, nebo budete rovnou mazat finální vosky (jen v případě, pokud je ve stopě „nový“ sníh).

1) ZÁKLAD

Jsou dvě možnosti. Buď se nanáší klistrový podklad (zelený, modrý klistr nebo klistr označený BASE), který se používá na „transformovaný“ (klistry) nebo „starý“ sníh (klistry + tuhé vosky), nebo tuhý podklad (BASE vosk nebo jakýkoli modrý či zelený vosk), jenž se aplikuje zejména, když se jedná o „starý“ sníh.

V případě klistrového podkladu začínejte tak, že si horkovzdušnou pistolí nahřejte zelený klistr a ve velmi malém množství (6–8 čárek na půlku skluznice) ho naneste do mazací komory. Tuto namazou část lyže ohřejte a vosk pomocí palce, dlaně nebo korku rozetřete po celé délce mazací komory (k roztažení klistru po celé délce mazací komory můžete použít i žehličku rozehřátou na 110–120 °C) a lyži nechejte vymrznout.

Tuhý podklad nachystáte tak, že vezmete vosk k tomu určený a naneste ho po celé délce komory v jedné souvislé vrstvě, kterou následně zažehlte žehličkou na 110–120 °C (na stoupací vosky používejte zásadně jinou žehličku než na parafinování). Poté celou mazací komoru ještě rozetřete do hladka korkem a nechejte vymrznout.

TIP: Vosky nikdy nenanášejte až do úplného konce mazací komory, ale zastavte 1–2 cm před jejím ukončením. Vosk se totiž korkováním nebo roztíráním roztáhne a můžete si tím rozšířit mazací zónu.

2) KLISTRY

Klistry se používají na transformovaný sníh a je nutné vždy začínat klistrovým podkladem, na který se po vymrznutí přidává ještě jedna vrstva. Tato vrstva je většinou smíchaná z jednoho až tří dalších klistrů tak, že po nahřátí tuby s voskem se nanáší formou čárek ve tvaru stromečku do mazací komory (při míchání více klistrů se do sebe maže střídavě jedna čárka prvního vosku, druhá čárka druhého vosku, třetí čárka prvního vosku a takto se pokračuje až do konce mazací komory).

TIP: Pro typickou jarní trojkombinaci klistrů (ve stínu a po ránu led, na slunci a kolem poledne mokro, sníh doslova teče) se používá jako základ vymrznutý modrý klistr a smíchané tři klistry – fialový, červený a stříbrný.

Klistrovou směs zvolte podle jednoduchého návodu: pokud je ve stopě led, nesmí chybět fialový klistr, když je ve stopě voda nebo nečistoty (jehličí, tráva), přidává se stříbrný klistr, jestliže je teplo, tak do směsi patří klistr červený. Je-li teplota okolo nuly, sníh je hodně zrnitý, tvoří se tzv. sůl, potom se aplikuje klistr univerzál.

Následně všechny vosky na lyži nahřejte horkovzdušnou pistolí a pomocí palce nebo dlaně rozetřete do jedné souvislé vrstvy bez boulí a nechejte vymrznout.

Pokud hrozí, že do stopy spadne „nový“ sníh (ze vzduchu, ze stromu, od bruslařů), tak je vhodné vymrznutý klistr ještě jemně zatřít tuhým stoupacím voskem a velmi jemně rozetřít (klistr by neměl vylézt ven a neměl by lepit).

TIP: Pokud mažete klistry, většinou se během lyžování přesunou i na hranu lyže a přepravit zcela zašpiněnou lyži zpět do lyžárny bývá problém, neboť zamaže auto, rukavice i vak s dalšími lyžemi. Je vhodné s sebou vozit potravinovou fólii, do které lyže po lyžování bezpečně zabalíte.



Vybraný vosk aplikujte vždy ve třech až čtyřech slabých vrstvách s tím, že po každé vrstvě vosk řádně rozetřete korkem (slabší vrstva se lépe roztírá).

3) TUHÉ VOSKY

Pokud je ve stopě „nový“ sníh, můžete použít stoupací vosky rovnou bez nutnosti nanášení podkladového vosku. V případě „starého“ sněhu je lepší použít podkladovou vrstvu.

Vybraný vosk aplikujte vždy ve třech až čtyřech slabých vrstvách s tím, že po každé vrstvě vosk řádně rozetřete korkem (slabší vrstva se lépe roztírá).

Bývá pravidlem, že se maže jeden až dva vosky, více vosků míchat dohromady nemá smysl.

Jestliže si nejste jisti, který z vosků by „měl fungovat“, a mixujete je, platí pravidlo, že nejdříve se nanáší měkčí vosk (na teplejší podmínku), pak tvrdší (na chladnější podmínku).

TIP: Pokud vám lyže smekají, přestože máte stejný vosk jako kolega, který se z lyží odrazí, zřejmě máte tvrdší lyže, nebo špatně změřenou délku komory. Zkuste nejdříve přidat jednu či dvě vrstvy vosku, v dalším případě prodlužte o 1–3 cm vaši mazací zónu dopředu.

Konkrétní vosk pro mázu vybírejte dle teploty (většina výrobců uvádí teplotu vzduchu) a typu sněhu. Vosky bývají typově rozděleny podle barvy, podobně jako parafíny, od zeleného (nejtvrdší) na nejchladnější podmínky po červený (nejměkčí) na podmínky nad nulou.

Obecně platí, že se zelený vosk dává na přemrzlý prašan s mrazy okolo -15°C , modrý vosk na starší prašan a na teploty okolo -10°C . Lyžování si většinou nejvíce užijete na čerstvém prašanu s teplotami okolo -5°C , kdy je vhodné aplikovat „modrý extra“. Když jsou teploty stále pod nulou, ale vlhčí sníh, pak se používá „fialový speciál“, okolo nuly „fialový“, těsně nad nulou „červený speciál“ s lidovou přezdívkou „sádko“ a při vyšších teplotách nad nulou už nám zbývá jen „červený“.

TIP: S sebou do kapsy vezměte vždy jeden teplejší a jeden studenější vosk, než jste na lyže při přípravě nanесли. Přibalte také kork. Při výběru vosků se může každý splést nebo se mohou změnit podmínky během vyjíždky. Často si tím můžete zachránit dobrý pocit z výletu, když ho „neprosmekáte“. Někdy můžete ocenit i malou lahvičku se smývačem nebo škrabku.

Marek Pazderský



Šéf Silvini Madshus Teamu a provozovatel servisního centra pro lyžaře Mára servis v Bedřichově a na Jizerce

PARAFÍN

univerzál s fluorem

Skivo

Lyžařský vosk s fluorem pro zajištění dobrého skluzu běžeckých a sjezdových lyží na všech druzích sněhu. Slouží zároveň jako ochranná vrstva skluznic.

www.skivo.cz



novinka