

opore na smučki, obenem pa nas bo ob nižjih temperaturah zeblo v prste. Tekmovalni čevlji so lahki, trdi in za začetnika kar malo neudobni, zato niso primerni, če le nismo že pravi strokovnjaki. Čevlji za drsalno tehniko so običajno visoki in trši, da dobro oprimejo gleženj in s tem pustijo stopalu kontrolo za lažji prenos teže na smučko, ki je še kako pomemben za dobro drsnost. Pri klasični tehniki pa je pomembno, da je noga v predelu stopala gibljiva naprej in nazaj, torej mora biti čevljev nizek ali pa polvisok z mehkejšimi materiali na predelu, kjer se noga upogiba. Več o opreči si lahko preberete na spletni strani citylife.si.

In oblačila ...

Pri oblačilih je poudarek na materialih, ki ne prepuščajo vetra, obenem pa dihajo z nami in nudijo suhost ter toploto. To so na primer WindTex, WindStopper, GoreTex, ... Pod vetrovko in dres spada športno spodnje perilo, ki ga je po vadbi treba obvezno preobleči. Kapa ali trak za glavo naj bosta dovolj velika, da nam zakrijeta ušesa in čelo, in ne prevelika. Za rokavice je bolje, če so specialno tekaške, saj so dodatno podložene in bolj trpežne, pa še iz ročajev nam ne bodo uhajale.



Nordijski center Planica.
© Arhiv NC Planica, foto Blaž Oman



Kranjska Gora, pozimi.
© Arhiv Turizem Kranjska Gora, foto Jošt Gantar.

TOP 3 TEKAŠKI CENTRI PRI NAS

ŠPORTNI CENTER POKLJUČ

je tradicionalno poznan kot dom slovenskih biatloncev, vendar pa so rekreativni smučarji tekač pozimi najbolj množični rekreat

NORDIJSKI CENTER

PLANICA ponuja 40 kilometrov tekaških prog, ki se razprostirajo med Kranjsko Goro, Ratečami in Tamarjem s Planico v osrednjem delu. Omenimo tudi snežni tunel, ki obratuje od aprila do decembra – za vse tiste navdušence, ki komaj pričakajo zimo.

TEKAŠKI CENTER ROGLA

ponuja številne proge različnih dolžin in težavnosti – smučarski tekaški poligon je tako namenjen rekreativnim in vrhunskim smučarjem tekačem kot tudi začetnikom in organiziranim šolam v naravi.

ŽE VESTE, KJE BOMO SMUČALI TA KONEC TEDNA?

Zagotovo smo že obiskali Kranjsko Goro, ki se lahko pohvali z odlično smuko in tekaškimi progami. Na smučišču Brsnina, ki leži med Kranjsko Goro in Podkorenem, lahko doživimo pravo zimsko pravljico. V mali leseni brunarici »Kosobrin«, ki stoji pod smučiščem, se bomo po smuki in tekaški rekreaciji ogreli, zunaj in ob kurišču v lesenem »jurčku« pa doživeli prave zimske sanje. Ambient brunarice nas bo očaral in kmalu bomo pozabili na čas. V Kosobrinovi mini kuhinji nam prijazna dekleta vsak dan pripravljajo jedi na žlico, štrudel in vse, kar nas bo spomnilo na tople domove naših babic. Dobrodošli so tudi naši štirinožni prijatelji.

Še namig: cena dnevne vozovnice na Brsnini je za otroke le 11 evrov in za odrasle 16 evrov, parkirišče je urejeno tik ob brunarici.



KOSOBRLIN

brunarica v Kranjski Gori

Brunarica Kosobrin

Brsnina 1 (ob kolesarski poti in pešpoti iz Kranjske Gore do Podkorena), **Kranjska Gora**

T: 031 663 502

FB: Brunarica Kosobrin

kosobrin.eu

