

## **Kontynuujemy nasz cykl artykułów, w których ukazujemy piękno Pomorza. Tym razem proponujemy zimowy, aktywny weekendowy wypad za miasto.**

Jeśli spadnie śnieg i mróz zaiskrzy za oknami (miejmy nadzieję, że będzie tak tej zimy!), zrobi się wymarzona pogoda na narciarskie spacerki. Okolice Trójmiasta znakomicie się do tego nadają, nie mówiąc już o Borach Tucholskich, Kaszubach, a nawet Kociewiu. Na biegówkach można przecież jeździć wszystkimi leśnymi traktami, szlakami turystycznymi, no może za wyjątkiem tego przechodzącego przez Jar Raduni i to na krótkim odcinku. Na narciarskie wypadki świetne są tereny Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, lasy pasa nadmorskiego, a przy dużych opadach nawet plaża. Doskonale wędruje się też przez pola.

Reasumując, Pomorze to doskonały teren na biegówki. Co prawda specjalnych szlaków narciarskich nie ma, ale np. mieszkańcy Otomina, Kiełpina, Sobieszewa, Witomina, a nawet Łeby chętnie zakładają ślady, dzięki którym jeździ się wygodniej i dociera do celu. Przy dużych mrozach można wybrać się na jeziora (polecam Kółko Raduńskie), ale uwaga! – miejsca, w których wypływa lub wpływa do jeziora rzeka, są bardzo zdradliwe i można się wykapać. Na jezioro wolno wejść dopiero wtedy, kiedy ludność miejscowa jeździ po nim np. traktorem.

Zanim jednak wybierzemy się na narciarski spacer, warto pomyśleć o sprzęcie. Mankamentem jest to, że narty biegowe w pomorskich sklepach sportowych występują w ilości śladowej. Ratunkiem są giełdy narciarskie. W Gdańsku z nartami biegowymi mamy dwie giełdy: w hali Olivia, czynna codziennie, dobrze zaopatrzona. Jej wadą jest niemiła obsługa. Drugim miejscem (czynna w soboty i niedziele) z uboższym asortymentem, prowadzonym przez dwóch wyjątkowo uprzejmych i chętnie doradzających starszych panów, jest tzw. Zielona Szkoła przy ul. Czyżewskiego, naprzeciwko AWF-iS. Cena niezłego, ale używanego sprzętu za narty z wiązaniami, buty i kijki oscyluje w okolicach 400 zł.

Przy zakupie używanych nart warto wybierać tzw. plastyki, najlepiej z łuską od spodu, bo ułatwia ona podchodzenie pod niewielkie wzniesienia. Długość nart nie powinna przekroczyć odległości od ziemi do podniesionej do góry ręki ze zgiętą dłonią. Mogą być też nieco krótsze, ale nie za krótkie. Systemów wiązań jest kilka, kupuje się je wraz z butami. W narciarstwie biegowym nie ma butów uniwersalnych, każdy but pasuje tylko do jednego typu wiązania. Kijki – to najprostszy zakup. Muszą być wyższe niż do nart zjazdowych. Powinny sięgać do pachy.

Wbrew powszechnej opinii, że współczesnych nart, a zwłaszcza biegowych, się nie smaruje, polecam przed wyruszeniem na trasę narty nasmarować, zwłaszcza kiedy świeci ostre słońce i podtapia śnieg, albo przy temperaturach w okolicach zera. Dobrze nasmarowane narty

ułatwiają poruszanie się w kopnym śniegu, a tam, gdzie mamy ślad, jazda staje się prawdziwą przyjemnością. Nie trzeba kupować specjalnych smarów. Wystarczy zwyczajna, najlepiej biała świeczka przecięta wzdłuż, tak aby miała prostą płaszczyznę, którą smarujemy spód narty.

Poruszanie się na biegówkach jest bardzo proste i każdy może nauczyć się tego sam. Wystarczy przypiąć narty, zrobić kilka kroków, odpychać się na przemian kijkami i już jesteśmy na trasie. Tereny płaskie, jak np. Wyspa Sobieszewska czy leśna droga z Demptowa do Witomina, znakomicie nadają się do stawiania pierwszych kroków. Problem pojawia się, kiedy docieramy do niewielkich wzniesień i trzeba z nich zjechać, a to wymaga umiejętności hamowania. Oczywiście, początkujący robią to za pomocą pośladek. Warto jednak nauczyć się hamowania profesjonalnego i zjeżdżać tzw. pługiem, czyli nogi ustawiamy w lekkim rozkroku, kierując czuby nart ku sobie. Tak zresztą, przerzucając ciężar ciała z jednej nogi na drugą, można jechać wężykiem albo skręcać. Biegówki nie są najlepsze do takich „wyczynów”, bo narta nie ma kantów jak w nartach zjazdowych, a but trzyma się tylko z przodu – pięta jest ruchoma. Z niedużych, łagodnych wzniesień najsympatyczniej jedzie się po prostu do przodu – nogi złączone, narty ustawione równolegle i w drogę!

***Tekst i zdjęcia Maria Giedz***

[nggallery id=9]