

Outdoor

# REVUE

športujeme  
v horách

**TÉMA:**

**MOUNTAIN RUNNING**

**LEXIKÓN:**

**OBUV DO HÔR**

**LETO 2010**

**yak & rsys**<sup>®</sup>  
OUTDOOR

# teko<sup>®</sup>

best socks **on** the planet.  
best socks **for** the planet.™

WINNER

"2008 Innovation Award"

OWPG

Outdoor Writers & Photographers Guild

1st

Country Walking  
Magazine

VERDICT 19/20

Sept 2008 - sock test



Distribútor pre SR  
www.yaksteam.sk



## Behom i krokom

V modernej dobe, keď sa každý náhli, nám zostáva čoraz menej voľných chvíľ na outdoorové aktivity. Takže tie menej časovo náročné sú čoraz populárnejšie. Jednou z nich je aj behanie. Už 30-minútový beh vám prinesie uspokojenie. Na bicykli to nestačí ani na rozohriatie sa a pri lezení si za pol hodinku sotva vybalíte veci. Behanie má i ďalšiu výhodu – nie je problém zobrať si bežecké boty, tričko a trenky kamkoľvek so sebou a zabehať si aj na dovolenke alebo služobnej ceste.

Druhú téma tohto vydania je tak trochu metodická – výber správnych topánok do hôr. Už pravý alpinista Otzi vedel, že „bez poriadnej topánky do hôr nelez“. Pár našich tipov na výber obuvi pre šport a oddych v prírode možno vám pomôže a ochráni vás pred nepríjemnými otlakmi, pluzgiermi, či nebudaj omrzlinami.

Váš tím Yak & Rysy

## 1 Mountain running

Hoci aj cestné behy majú svoje čaro, k outdooru má najbližšie behanie v teréne. Môže to byť príjemná poľná cesta, lesný chodník, vysokohorské prostredie či beh do vrchu. Behanie v teréne je náročnejšie hlavne na udržanie tempa, pretože profil krajiny sa mení a tým aj náročnosť trate i celkové zaťaženie športovca. Preto skôr, než začnete behať v kopcoch, treba absolvovať primeranú prípravu, hlavne behanie v rovinatejších terénoch so striedaním tempa (*fartlek*). Musíte sa pripraviť na situácie, keď pri výbehu do stúpania vám tep vyletí a pri zbiehaní z kopca sa zasa treba vedieť vydýchať – a pritom si udržať potrebné tempo.

Okrem fyzickej prípravy je rozdiel aj v potrebnom vybavení. Členitý a často sa meniaci terén si vyžaduje hlavne kvalitnú obuv. Bežecké topánky do terénu väčšinou nepotrebujú takú tlmiacu vrstvu ako maratónky na asfalt, no o to lepší by mal byť stabilizačný prvok



Suola  
CrossliteSuola  
Lynx-Wildcat

a dôležitá je kvalitná podrážka s dobrou trakciou, ktorá vás „podrží“ aj v blate či na mokrých kameňoch. Okrem podrážok s výraznejším dezénom, ktoré sú určené hlavne

Crossleather Gore-Tex



Crosslite



Crosslite



Crossover



Skylite



do rozmočenej pôdy, sa požívajú i podrážky s dvojakou tvrdosťou gummy. Mäkšia zabezpečí prilnavosť na mokrých kameňoch, tvrdšia zasa celkovú životnosť podrážky. Dôležitá je aj medzipodrážka, ktorá eliminuje prípadné prepichnetie a zranenie o ostrý kameň či konár.

Väčšinou sa používa kevlarová textilná, ktorá je veľmi odolná a pritom ľahká. Výhodné je prekryté šnurovanie – zabráni vniknutiu kamienkov a nečistôt do topánok. Do extrémnych poveternostných podmienok sa používajú topánky s GORE-TEX membránou. Netreba zabúdať ani na ponožky, ktoré nám môžu priniesť väčší pohodlie, ak sú kvalitné, ale naopak úplne pokaziť deň, keď nás nekvalitná mokrá ponožka parádne otlačí. V poslednom čase sa kvôli vynikajúcim vlastnostiam dostávajú do popredia ponožky vyrobené z prvotriednej vlny Merino. Ich veľkou výhodou je, že hrejú aj vlhké, čo oceníte hlavne pri veľmi dlhých behoch v rôznych poveternostných podmienkach. Svoje miesto vo výbave horského bežca, hlavne v teplejších dňoch, majú tiež polyesterová vlákna, ktoré dokážu príjemne chlaďiť. Najdôležitejší je však strih a vypracovanie ponožky. Musí dokonale obopínať chodidlo a to zabezpečuje hlavne jej konštrukcia spolu s elastickými časťami. Optimálne vypracovanie je bez švov, ktoré by mohli tlačiť. Či je ponožka kvalitná, zistíte, keď ju obrátite naruby. Vypracovanie musí byť precízne bez trčiacych nití a švov (hlavne v oblasti prstov).

Je už skoro samozrejmosťou, že topánku si prispôbite chodidlu ortopedickou vložkou. Veľmi dobrou voľbou sú napríklad vložky od firmy SuperFeet, ktoré sú lacnejšie ako výrobky na mieru, no poskytnú rovnaké služby. V obchode



Bežecké ponožky

vám vyškolený personál pomôže vybrať vhodnú veľkosť pre vaše nohy (nerozhoduje dĺžka chodidla, ale dĺžka klenby a šírka päty) a typ do vašich topánok. Ich veľkosť prispôbi pristrojením špičky vložky. Takáto vložka poskytne potrebnú oporu, zamedzí nežiaducim pohybom chodidla v topánke (čím zabráni vzniku otlakov a odrenín) a celkovo zlepši biomechaniku behu (predĺži krok, zabráni zbytočným pohybom, ktoré vznikajú v dôsledku kolabujúcej klenby).

XT Wings 2

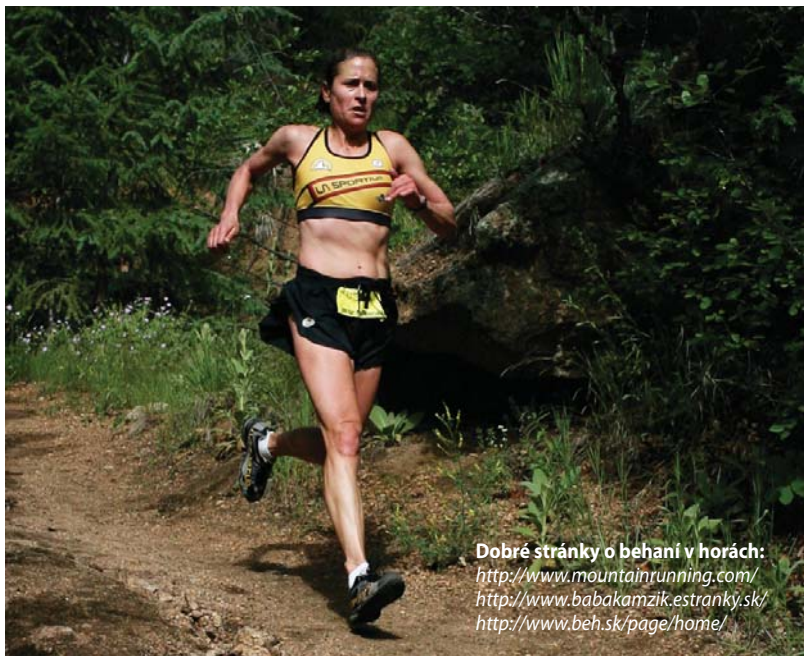


Pri behaní v horách a lesoch treba počítať s možnosťou rýchlej zmeny počasia. Aj v teplý letný deň môže prísť náhla búrka, ktorá prinesie prudké ochladenie. Často sa používajú trojštvrťové elastické nohavice alebo trenky s vložkou. Tričko by malo byť z rýchlo schnúceho materiálu, ktorý dokonale odvádza pot. Dlhý zips vpredu umožní lepšie regulovať teplotu. Malé zatváracie vrecko na kľúče, peniaze, i-pod sa vždy hodí. Vychytávkou sú „rukávniky“, ktoré zaberú minimum miesta a zohrejú, keď sa ochladí. Najmä pri behoch v horách sa často štartuje v doline, kde je +25 °C a cieľ je na kopci, kde teplota klesne často aj o 20 stupňov. Pre tento prípad sa požíva ultra ľahká neprefúkatelná vetrovka. Upevniť si ju okolo pásu pomôže špeciálne pútko na nohaviciach (napr. La Sportiva YODA



a JEDI pant). Pri horských maratónoch sa požíva ľahký batoh, resp. ľadvinka s fľašou, na najnáročnejších vysokohorských behoch sa stretne aj so špeciálnymi skladacími ultralightými paličkami.

**Takže priatelia, ak vám stačilo teórie, začnite trénovať a možno sa uvidíme na najbližšom krose v Malých Karpatoch?**



**Dobré stránky o behaní v horách:**  
<http://www.mountainrunning.com/>  
<http://www.babakamzik.estranky.sk/>  
<http://www.beh.sk/page/home/>

## Horský beh Baba-Kamzík

Pretek z Pezinskej Baby na Kamzík po hrebeni Malých Karpát sa vypracovali zo stretnutia niekoľkých nadšencov na piate najväčšie bežecké podujatie na Slovensku. Typický horský beh si za 10 rokov existencie získal sympatie dnes už stovky priaznivcov. Do kuchyne pretekov sme nazreli očami ich zakladateľa a riaditeľa Petra Doláka.



**Začínali ste ako vo filme Sedem statočných...**

Tak nejako. V roku 2000 nás štartovalo 7, nasledujúci ročník mal 23 účastníkov, potom 36, 53... číslo 100 sme prekročili v roku 2006 a tento rok bolo na štarte 440 pretekárov. Ľudí, ktorých podujatie oslovilo, z roka na rok pribúdalo – s výnimkou jari 2005, kedy prelialo, ale i vtedy nás bolo viac ako rok predtým, hoci len o jedného bežca.

**Čo ťa motivovalo?**

Na začiatku bola povedzme nostalgia. Chcel som oživiť tradíciu z mojich aktívnych športových rokov – test kondície po „zimnom spánku“. Trasa, ktorá kopíruje túto časť hrebeňa Malých Karpát, je ideálna aj dĺžkou i profilom. Meria 25,6 km, je pestrá, vedie krásnym prostredím, sú na nej stúpania i klesania. Má svoju logiku i čaro toho, na čo nemáme až tak výstižný slovenský výraz – cross country – cez krajinu, cez kopčeky a údolia...

**Trasť sa 10 rokov nezmenila a to je dôležité, športovci si radi porovnávajú výkony z minulých rokov. Priebežne však pribudli aj inovácie.**

V roku 2006 sme pridali kratšiu sekciu, ktorá meria „iba“ 16 km, aby mali šancu zúčastniť sa aj menej výkonní bežci. Na hrebeni sa napojí na dlhú trasť, cieľ je spoločný. Myslím, že touto novinkou sme trafili do čierneho, veď tento rok z Baby bežalo 260 pretekárov a z Rače sa pripojilo ďalších 150. No a teraz mala premiéru verzia pre ultra maratóncov: Z Kamzika na Babu a späť, čo je 51-kilometrová porcia, ktorú absolvovalo 40 borcov.



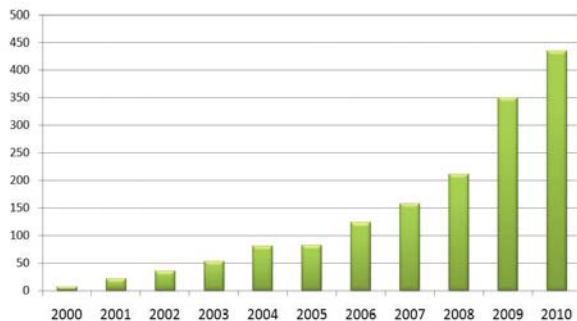
Peter Dolák preteký nielen zorganizuje, ale ich aj asbolvuje.

**Pôvodne si zrejme nemal v úmysle organizovať takéto veľké podujatie...**

Keď počet účastníkov prvýkrát prekročil stovku, pochopil som, že sme už kdesi inde. Náklady a množstvo práce začali rásť geometrickým radom, v posledných rokoch si objednáme profesionálnu časomieru, na štartoch teraz zaskočia aj potreby takých „banalít“, ako je

chemické WC, samozrejme treba zdravotnú službu, dve občerstvenia na trati či 5 autobusov, ktoré odviezli pretekárov na Babu a ich batožinu do cieľa... Túto jar bolo v organizačnom tíme 46 ľudí, všetko dobrovoľníkov... Štartovné bolo teraz 8 €, ďalších 10 € na každého pretekára sme museli zohnať

Vývoj počtu štartujúcich na pretekoch Cross Country Baba Kamzík



od sponzorov. Nakoniec to podčiarkneš, spočítaš a zistíš, že príprave si venoval štvrt roka, mesačne pretelefonoval z vlastného 200 €, takže si vlastne v strate.

Ale teší ma, že ľudí znova začalo baviť behať v prírode a z môjho pohľadu vidím špeciálny fenomén, horský bežecký „boom“. Pribúda i tých, ktorí si chcú overiť svoju výkonnosť na pretekoch. Pravda, prirodzený nárast počtu účastníkov je v posledných rokoch taký rapidný, že by som bol celkom rád, keby sa zastavil na tohtoročnej úrovni. Aby nenarušil úžasnú rodinnú atmosféru, ktorú si i pri tom veľkom počte podujatie stále zachováva.

**Robiš pre výkonnostných i rekreačných bežcov kusisko dobrej práce, klobúk dolu. Ale aj v horskom behaní si skúsený borec, daj do plácu pár myšlienok pre začiatočníkov.**

Začať pravidelne športovať je ťažká vec. Ak nemáš čas a motiváciu, stačí si najprv naordinať aspoň 10 minút behu denne. To nikoho nezloží! Podstatná je pravidelnosť. Je to ako s penicilínom – neberieš ho pravidelne, nezaberie. Ak vydržíš, organizmus si rýchlo zvykne a bude si behanie pýtať sám a sám si začneš pridávať kilometre... Mám živý príklad v rodine. Môj brat Jano, totálny nešportovec,

mi osem rokov pomáhal s organizovaním pretekov a vkladal si tým do hlavy chrobáka: „Čo tak to skúsiť, keď aj tí páni pri sebe to dokážu“. Potom začal behávať – štvrthodinku denne. A dnes má za sebou dva maratóny a nevie si predstaviť deň bez behu.

Ešte jeden faktor behania v prírode považujem za veľmi podstatný: Naplno vstrebávaš kyslík – na rozdiel od všetkých halových športov a posilňovní, kde je skôr vydýchaný vzduch a samý CO<sub>2</sub>. A to, že príroda nabíja človeka energiou, je stará známa vec. Tak neváhajte, lesy nad mestom vás čakajú!



# yak & rysy

OUTDOOR KOŠICKÁ 37 M

**Vybavenie do hôr a do prírody na ploche 500m<sup>2</sup>**  
**Široký sortiment svetových značiek za super ceny**

**Oblečenie:** MARMOT, WARMPEACE, TILAK, PINGUIN, BERGANS, KLATTERMUSEN • **Obuv:** LA SPORTIVA, MEINDL, HANWAG, SALOMON, MERRELL, TEVA, CROCS • **Batohy:** TATONKA, DEUTER, OSPREY • **Camping, stany a spacáky:** MARMOT, PINGUIN, TATONKA, VAUDE, THERMAREST, OUTWELL • **Spodná bielizeň a ponožky:** X-BIONIC, DEVOLD, ICEBREAKER, BRYNJE, TEKO • **Horolezecký materiál:** BLACK DIAMOND, PETZL, CASSIN, BEAL, CAMP, SINGING ROCK, MSR, AUSTRIALPIN, MAMMUT

## START TO CLIMB

LEZECKÝ SET  
PRE ZAČIATOČNÍKOV

€ 86,-  
**€ 50,-**

PRI NÁKUPE SETU LEZECKÝ LA SPORTIVA SCORPION

€ 86,-  
**€ 53,-**



## VIA FERATA

FERÁTOVÝ SET

CASSIN  
lightness in evolution.



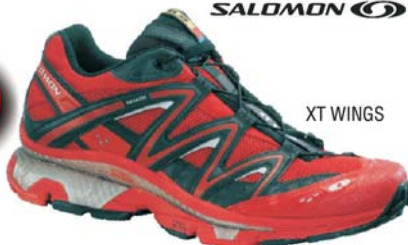
singing  
rock

~~€ 149,-~~  
€ 99,-\*

## ZABEHAJ SI V HORÁCH

BEŽECKÉ TOPÁNKY DO TERÉNU

SALOMON



XT WINGS

~~€ 129,-~~  
€ 89,-\*

## DETI IDÚ S NAMI

KOMFORTNÝ NOSIČ PRE VÁS  
AJ VAŠE DIEŤA

TATONKA



BABY CARRIER

~~€ 179,-~~  
€ 129,-\*

## TU PRESPÍME

STAN, KTORÝ SA POSTAVÍ SÁM

Outwell  
VISION 200

~~€ 99,-~~  
€ 79,-\*



## KEĎ ZAPRŠÍ

LAHKÁ NEPREMOKAVÁ BUNDA

Marmot



Pre Cip JACKET

~~€ 109,-~~  
€ 80,-\*

## TÚRA NA RYSY (2503 m.n.m.)

TREKINKOVÉ TOPÁNKY  
S VIBRAMOM  
FLEX CONTROL

LA SPORTIVA



FC ECO

~~€ 169,-~~  
€ 129,-\*

# VÝLET DO PRÍRODY

## ĽAHKÉ TOPÁNKY DO TERÉNU

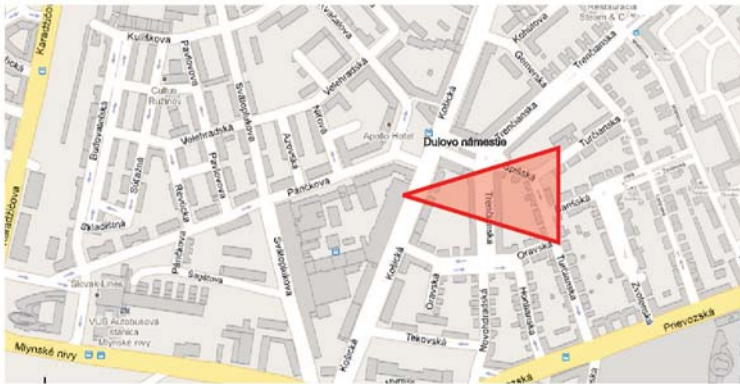


€ 79,-\*



WIZARD

\* UVEDENÉ AKCIOVÉ CENY PLATIA DO VYPREDANIA ZÁSOB. CENY SÚ ZAOKRÚHLENÉ NA CELÉ EUR.



www.yakrisky.sk

# yak & rysy

OUTDOOR

Košická 37 M, Bratislava  
Tel.: 02 2063 3180  
obchod@yakrisky.sk

Po-Pia: 10,00 - 19,00 • So: 9,00 - 13,00

## 2 Obuv do hôr

Už praveký alpinista Otzi poznal základné pravidlo – bez poriadnej topánky do hôr nelez. Jeho predhistorické sandále ho žiaľ pred tragickým koncom nezachránili, vám ale pár tipov na výber obuvi pre šport a oddych v prírode možno pomôže a ochráni vás pred nepríjemnými otlakmi, pluzgiermi, či nebudaj omrzlinami.

Hlavnou úlohou topánky v horskom teréne je ochrana chodidla pred mechanickým poškodením, chladom, vlhkom, ďalej podpora stability na nerovnom podklade a fixácia chodidla a členku – prevencia pred podvrtnutím. **Základné konštrukčné časti obuvi sú:** podrážka, medzipodrážka, zvršok a stielka (vločka). Podrážka zabezpečuje priľnavosť, tlmenie nárazov, jej profil sa postará o záber a brzdenie pri zostupe. Vyrobena je zo zmesi gúmy rôznej tvrdosti. Členitosť, hrúbka a tvrdosť dezénu podrážky závisia od toho, do akého terénu

je konkrétny model topánky určený. Niektorí výrobcovia používajú na jednej podrážke aj viac tvrdostí gúmy a vytvárajú princíp „kamzičieho kopýtka“ – tvrdšia vrstva na okraji a mäkkšia v centrálnej časti (*Suola Hiking*), čo zabezpečí priľnutie k tvrdému povrchu. Čím



Suola Hiking

je podrážka tvrdšia, tým má väčšiu životnosť, ale menšiu priľnavosť. Tvrdé podrážky sa používajú hlavne pre topánky určené do ľadovcového terénu (*Suola IBS - Nepal - Batura - Khumbu*) a pre zimné obdobie. Pri niektorých modeloch je možné „ochodnúť“ podrážku v odbornom servise nahradiť novou. Medzipodrážka má tlmiaču a stabilizačnú funkciu. Vytvára „senďvič“ (foto 2) z mäkkších a tvrdších vrstiev alebo obsahu-

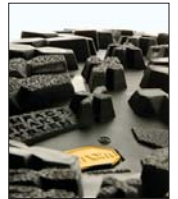
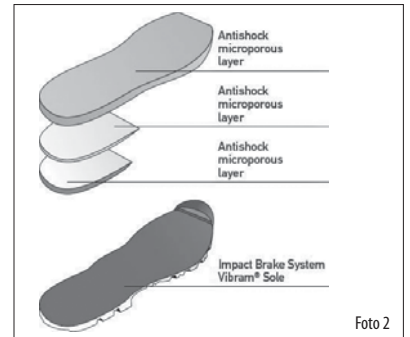
Suola IBS  
Nepal Batura Khumbu

Foto 2

je plastový rám – kostru dvoj- až trojrozmerné tvarovanej a zóny pružiacich vankúšikov. Tuhosť medzipodrážky určí mieru priečneho ohybu topánky. Čím tuhšia, tým stabilnejšia, ale v zásade menej pohodlná. Zvršok je najnápadnejšia časť, ktorá najviac upúta zákazníka. Pôvodný materiál zvršku horskej obuvi je masívna hovädzia useň. Kvôli cene, hmotnosti a ohybnosti sa dnes často hlavne v ľahších topánkach nahrádza lacnejšou a mäkkou druhou vrstvou kože – štiepenkou – alebo textíliami. Najodolnejšia obuv pre najnáročnejšie použitie je vyrobená až z 3 mm hrubej hydrofóbnej kože (Vajolet) a minimálne zošívaná. Ochranu



Foto 4

týchto prípadoch zabezpečuje membránový materiál vložený do konštrukcie zvršku. Pre ďalšie zvýšenie hydroizolačných schopností sa často aplikuje aj pri celokožených zvrškoch. Zvršky modelov do menej náročného terénu sa kvôli lepšiemu prispôbeniu na chodidlo zošívajú z viacerých dielov. Vznikne však aj viac kritických miest náchylných na mechanické poškodenie. Fixáciu chodidla zabezpečuje šnúrovanie – čím je dlhšie, tým má väčšiu účinnosť. Niektoré modely poskytujú možnosť meniť silu utiahnutia šnúrovania v spodnej a vrchnej časti topánky. Pre zlepšenie pohodla a stability v členkovej časti zvršku bývajú do konštrukcie vkladané penové segmenty (niektoré sú za tepla tvarovateľné a s pamäťovým efektom). Zimné modely majú v konštrukcii zakomponovanú termoizoláciu a väčšinou aj presahy podrážky a spevnenie pre rýchlopúlnacie mačky.

Dynamika vývoja horskej obuvi nezaostáva za ostatným outdoorovým vybavením, a preto sa dnes u každej značky môžeme stretnúť s ponukou veľmi rôznorodých typov topánok. Každý výrobca sa snaží znižovať hmotnosť, maximalizovať pohodlie a udržať prijateľnú cenu pre spotrebiteľa. Z týchto dôvodov sa obuv špecializuje a zákazník by mal v prvom rade vedieť, v akom teréne sa bude najčastejšie pohybovať. Tu je základné členenie kategórií obuvi podľa náročnosti terénu, pre ktorý je určená (podľa nemeckých výrobcov):



Vajolet

Foto 3

pred mechanickým poškodením poskytujú gumené lemovanie po obvode zvršku (foto 3). Existujú však aj modely pre najnáročnejšie použitie, kde sú do konštrukcie zvršku vkladané časti z oderuvzdornej textílie – kvôli úspore hmotnosti (foto 4). Textília v konštrukcii zlepšuje aj obopnutie chodidla. Nepremokavosť v



**A – pre ľahký upravený terén bez veľkého prevýšenia.**



FC 2.0 GTX

**B – do lesa a horského terénu hľadného typu so striedaním mäkkých a tvrdších povrchov.**



FC ECO 4.0 GTX

**C – pre použitie v náročnom skalnatom teréne s možnosťou prekonávania snehových polí, sutiny a najľahších horolezeckých pasáží. Možnosť použiť aj v zime.**



Trango Alp

**D – pre ľadovcové hory, zimné použitie, horolezecký terén.**



Batura new

Z tejto kategorizácie sa vymykajú v posledných rokoch vyvíjané špecializované modely

- na behanie v ťažkom teréne a rýchly postup s ľahkým výstrojom



Lynx

- lezečky umožňujúce rýchly nástup



Gandalf

- lahká obuv určená na zdolávanie zaistených ciest – ferát



Boulder X

- horská sandála.



Teva

Pri výbere horskej obuvi si treba zvážiť svoje plány a ambície. Okrem náročnosti terénu je dôležité prihliadať aj na ďalšie faktory:

*Čím väčšia je telesná hmotnosť, čím ťažší náklad nosím, čím som menej trénovaný alebo čím menej som zvyknutý chodiť v teréne – tým väčšiu stabilitu chodidla potrebujem.*

Pri výbere topánok je dobré navštíviť predajňu so širokým sortimentom značiek, modelov

a skúseným personálom. Zákazník má potom možnosť vyskúšať modely rôznych výrobcov a vybrať si ten, ktorý mu najviac vyhovuje. Každý výrobca má totiž svoje špecifické „kopyto“ – formu, na ktorej zvršok pripravuje. Líšia sa od seba vnútornými rozmermi a určujú vhodnosť pre jednotlivé typy chodidiel. Na výber a skúšanie si preto treba vyhradiť dostatok času. Veľkosť udávaná výrobcom je len orientačná a je dobré riadiť sa vlastnými pocitmi. Čím ťažšia topánka a nižšie teploty pri používaní, tým viac priestoru pre chodidlo potrebujeme. Treba si tiež uvedomiť, že pri chôdzi sa zväčšuje objem chodidla intenzívnym prekrvovaním. Naša rada – vo vysokej horskej topánke sa za pätu musí zmestiť jeden až dva prsty. Pri vyberaní obuvi je nutné mať možnosť vyskúšať si zostup a výstup na šikmej rampe. Dobré predajne vás nechajú skúšať aj dlhšiu dobu doma a garantujú vrátenie peňazí, resp. výmenu, ak vám obuv predsa len nesedí.

Už pri skúšaní nesmieme zabudnúť na ponožky, ktoré môžu ovplyvniť výber veľkosti obuvi. Hrubšia ponožka môže menej skúsenému zákazníkovi pomôcť vytvoriť mäkkú fixačnú vrstvu okolo chodidla. Ponožka by mala byť určite vyššia ako výška topánky. Najaktuálnejším trendom sú ponožky s obsahom vlny Merino, ktorá má schopnosť termoregulácie a vytvára príjemné „prírodné“ prostredie, či pri vyšších alebo nízkych teplotách. Zároveň má vlna aj výborné antibakteriálne vlastnosti. (Viac na [www.tekosocks.com](http://www.tekosocks.com))

Súčasťou obuvi je stielka (vločka) – podložka chodidla. Má za úlohu eliminovať trenie medzi podrážkou a chodidla, vytvárať podporu chodidlu, tlmiť nárazy a má aj antibakteriálnu funkciu. Výrobca najčastejšie vkladá aj do drahých modelov veľmi jednoduché stielky a predpokladá sa, že užívateľ, ktorý intenzívne a často chodí, používa už vyskúšaný typ vyformovanej alebo individuálne tvarovanej stielky. Tá zabezpečí podporu chodidlu a pri osla-

benej klenbe eliminuje výchylky v členku, kolenných a bedrových kĺboch, chrbtici a ramenách. Je to vhodný doplnok, ktorý výrazne zvýši komfort pohybu a pomôže predísť opotrebovaniu kĺbov (foto 6 a foto 7).

Nesmieme zabúdať ani na impregnačné a čistiace pomôcky, ktoré našu obuv privedú po

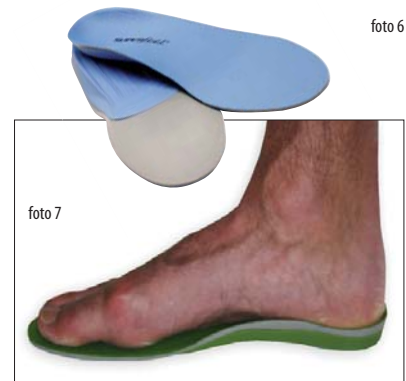


foto 6

foto 7

použití opäť do top kondície. Hlavne kožené topánky je dôležité zbaviť hrubej nečistoty a prachu, aby nedošlo k zaneseniu pórov. Môžeme použiť vlhkú kefu a čistiaci prostriedok na obuv. Po vysušení – nie je vhodné intenzívne slnečné žiarenie, ani prudké teplo – treba obuv impregnovať a vyživovať. Vyživovacie prostriedky sú veľmi dôležité pre kožené zvršky, ktorým predĺžia životnosť a zabránia ich stvrdnutiu a popraskaniu. Impregnačný prostriedok treba voliť podľa použitého materiálu na zvršku a čo najčastejšie obnovovať nepremokavosť vašej obuvi.

Dúfame, že týchto niekoľko rád vám pomôže pri výbere obuvi. Ak by ste aj napriek tomu urobili pri kupovaní chybu, pamätajte, že väčšinu topánok je možné mierne zväčšovať hlavne do šírky a pomocou redukčných vložiek zmenšiť veľkosť. Je dobré si preto vyberať v obchodoch, kde vám takýto servis vedia poskytnúť.



## INŠPIRÁCIA PRÍRODOU

Icebreaker je ekologický systém oblečenia, ktorý je prírodný a technický zároveň. Je vyrobený z najjemnejšieho merina – vlny z oviec žijúcich v Južných Alpách na Novom Zélande vo výške až 2000 m n.m. Hustá vlna je ich jedinou ochranou voči nepriazni počasia – rúno zvieratá ochladzuje počas horúceho leta pri teplotách až 35 °C a chráni ich pred krutými mrazmi v zime, kedy teplota klesá až k hodnote -20°C.

## CESTA TRVALO UDRŽATEĽNÉHO ROZVOJA

Icebreaker vykupuje tu najkvalitnejšiu ručne strihanú merino vlnu a tú následne spracováva trvalo udržateľnou cestou pri použití etických a ekologicky úsporných postupov. Priekopnícky program Baacode, ktorý Icebreaker predstavil verejnosti minulú jeseň, umožňuje každému zákazníkovi sledovať vznik jeho oblečenia Icebreaker krok za krokom, od úplného začiatku - od ovčej farmy, na ktorej sa merino ovce chovajú. Celý transparentný dodávateľský reťazec je možné sledovať na web stránkach [www.icebreaker.com/baacode](http://www.icebreaker.com/baacode).

## UNIKÁTNY SYSTÉM VRSTVENÉHO OBLEČENIA

Každá vrstva oblečenia Icebreaker sa môže nosiť samostatne, alebo ako izolačná vrstva v nepriaznivých podmienkach. Vrstvením Icebreakru sa výrazne zvyšuje jeho hrejivý potenciál (viac vlákien = viac izolácie), ale pretože je systém tak dobre priedušný, nikdy sa neprehrievate. Základná vrstva sa ľahko kombinuje s izolačnými vrstvami vyššej gramáže a spolu tak tvoria jedinečný funkčný celok. V ponuke sú slušivé topy so stojáčikom na zips aj bez neho a taktiež vysoko funkčné spodky.

## PONOŽKY SÚ ZÁKLAD

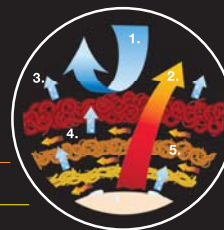
Celkový telesný komfort je do značnej miery ovplyvnený tým, ako sa cíti Vaše nohy. Preto by Vašej pozornosti nemali uniknúť lyžiarske ponožky Icebreaker – taktiež vyrobené z najkvalitnejšieho novozélandského merina a vybavené tými najmodernejšími technickými riešeniami – plocha v oblasti prstov zabraňuje vzniku pluzgierov, päta v tvare Y zaručuje perfektné

## CELKOVÁ PRIEDYŠNOSŤ

VONKAJŠIA VRSTVA

STREDNÁ VRSTVA

ZÁKLADNÁ VRSTVA



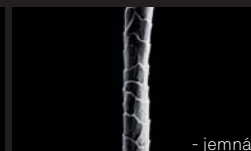
1. odolná proti vetru
2. veľmi priedyšná, takže vodná para môže unikáť
3. vlhkosť sa odvádza z pokožky a uvoľňuje sa v podobe vodnej pary
4. teplý vzduch sa zachytí medzi vrstvami
5. teplo je zachytené vo vzduchových kapsách v každej vrstve



- hrubá

TRADIČNÁ VLNA

Vlna včerajska pochádza z oviec, ktoré v horách dieiru do sveta neurobia. Ich vlna je ťažká, štiepe sa a dá sa prať, iba v rukách. Napriek tomu tieto ovečky vyzerajú dobre a sú nám na úžitok. „Bryndzové halušky so žinčicou, pán hlavný“.



- jemná

MERINOVÁ VLNA ICEBREAKER

Jemnejšie, mäkkšie, lepšie izolujúce a každé jednotlivé vlákno, ako aj celé tkanivo dýcha. Vlákno z veľkých výšok pre aktivity vo všetkých výškach.



SYNTECKÝ MATERIÁL

Syntetické materiály sú priamo perfektné do prírody. Síce sa vyrábajú z umelej hmoty, ale zato sú horľavé.

prispôsobenie sa chodidlu bez zhrňovania, kompresné zóny poskytujú žiadanú oporu chodidla, anatomický Toe Box zabraňuje vzniku odrenín a funkčné spojenie Function Junction znižuje objem ponožiek v kritických miestach. Spojením všetkých týchto konštrukčných prvkov a unikátneho materiálu vznikli ponožky, ktoré sú perfektne priedušné, výborne odvádzajú vlhkosť, odolávajú nepríjemným pachom a sú nedosiahnuteľné v regulácii telesnej teploty. V ponuke je niekoľko gramáží.

## O SPOLOČNOSTI ICEBREAKER

Spoločnosť bola založená v roku 1994 vo Wellingtone na Novom Zélande a je aktuálne najväčším výrobcom oblečenia z merino vlny na svete. Ponúka ho 2000 predajní v Európe, Ázii, Austrálii a Severnej Amerike. Spoločnosť sa zasaďuje o trvalú udržateľnosť rozvoja, ekologické spracovanie materiálov, transparentnosť výrobného procesu a etické zachádzanie so zvieratami.



PHOTO: KATE TENDLER • AGENCY: ARTS OF SALES CMSPH

PEOPLE / PRODUCT / PLANET™