

 **ROCK POINT**
OUTDOOR EXPERT

SELEKTOR BĚŽECKÉ OBUVI

a další tipy pro běžce

INOV


EXPERT

HOKA

 **BROOKS**

g
n


OSPREY


Julbo

CRAFT

 **CRAZY**
THE ORIGINAL SKI RACING CLOTHING

Smartwool.

 **Black Diamond**

Grangers

hannah.


RONHILL

ALTRA



ENJOY THE PRESSURE

KDYŽ SE ŘEKNE

„TLUMENÍ“

Tlumicí vrstva neboli mezipodešev, je ta vůbec **nejdůležitější součástí běžeckých bot**. Podoba tlumení má zásadní vliv na to, jaké bude mít běžecká bota vlastnosti a není to jenom o pohodlí při došlapu. Kromě komfortu se od konstrukce mezipodešve odvíjí i ohebnost boty, její dynamika, ochrana chodidla, nebo vnímavost povrchu i běžecké techniky. Výška tlumení je pak pouze jedním dílkem mnohem složitější skládačky.

U tlumicí vrstvy běžeckých bot můžeme sledovat tři nejdůležitější parametry. Mohutnost, geometrii a použitý materiál.



MOHUTNOST TLUMENÍ

Ve zkratce by se dalo říct, že čím je **tlumení vyšší**, tím je bota zpravidla **pohodlnější**. To jistě není nijak převratná, nebo nečekaná informace. Kromě komfortu souvisí s mohutností i ohebnost a vnímavost. Mohutnější boty jsou **zpravidla výrazně tužší**, protože ohnout větší masu materiálu není tak snadné. Tento typ běžeckých bot tím pádem ztrácí agilitu, tedy rychlost a přesnost reakcí, a celkově jsou hůře ovladatelné. To pocítíte především ve vyšších rychlostech na silnici, nebo v technicky náročnějším terénu. Náhradou vám ale bude vysoká míra komfortu. **Boty s nižší vrstvou tlumení** sice nikdy nebudou tak měkké a komfortní jako mohutnější alternativy, ale o to budou **živější**, zábavnější a především přesnější s **nižším rizikem podvrtnutí chodidla**, nebo pádu.

GEOMETRIE TLUMEN

V předchozím bodu jsme zmínili, že vyšší boty jsou méně flexibilní. Tento nedostatek se výrobci snaží odstranit pomocí tzv. rockeru což je **zakřivení podešve boty do tvaru kolébky** s výrazně zvednutou špičkou i patou. Tento typ konstrukce způsobí, že botu nemusíte ohýbat a místo toho se do odrazu doslova zhoupnete. Výrazný rocker je v současnosti velmi oblíbený především na silnici, kde v kombinaci s karbonovým plátem dodává závodním botám extrémně vysokou dynamiku a do odrazu vás doslova vystřelí. Setkat se s touto technologií můžeme i v trailu. Kombinace vyššího tlumení, nižšího dropu a výrazného rockeru funguje velmi dobře obzvláště v méně náročném trailu, kde **bota plynule vede krok** a pocitově pomáhá urychlit odrazovou fázi

TLUMÍCÍ MATERIÁL

Historicky se pro tlumení běžeckých bot používá **pěna** zvaná **EVA** (ethylen-vinylacetát). Ta je lehká a příjemně měkká. Dá se zpracovávat nejrůznějšími způsoby, ale právě lehkost a měkkost jsou jejími klíčovými vlastnostmi. U EVA ale musíte počítat také s obecně nižší životností, nižší energetickou návratností a v neposlední

řadě i náchylností na teplotu, když v mrazech tato pěna výrazně ztvrdne. U méně tlumených bot jsou nevýhody EVA neznatelné, ale ve vyšších vrstvách je tento materiál značně bořivý a tím pádem méně stabilní s velmi rychlou degradací.

Proto se dnes používají i další typy pěn jako je **TPU** (Termoplastický polyuretan), nebo **PEBA/TPE** (Termoplastický elastomer). Ty jsou oproti EVA výrazně dynamičtější s rychlejším a intenzivnějším návratem energie. Jsou také lehčí a při určitém zpracování mají i vysokou životnost. Jejich nevýhodou může být nižší stabilita při dopadu.

GRAFÉN

U značky INOV-8 se můžete setkat i se speciální **pěnou G-FLY**, která obsahuje příměs grafenu. Aktuálně nejpevnější materiál na světě, který dosahuje 200 násobek pevnosti oceli, na výšku má pouze 1 atom a díky této v podstatě 2D struktuře nabízí fantastické fyzikální vlastnosti. Přimíchávání grafenu do pěny způsobí, že má při zachování ohebnosti a tlumivosti **velmi dlouhou životnost a zároveň vysokou návratnost dopadové energie**.

Text: Vítek Kněžínek, Inov-8

ROCK POINT SELEKTOR BĚŽECKÉ OBUVI 2022

VYSVĚTLIVKY



IN8 X-TALON 212
1 3 mm 13/7 212 g


(IN8 X-TALON 212) *model*


(1) *šíře kopyta obuvi*


(3 mm) drop = *sklon mezi patou a špičkou*

(13/7) *pata/špička v mm*

(212 g) *váha boty*

 - novinky jaro / léto

 - novinky podzim / zima

 - ostatní



KLICKNĚTE
na vybranou botu
a zjistíte více

KROS

» VZDÁLENOST / TLUMENÍ »

SHORT DISTANCE



IN8 X-TALON 212
1 3 mm 13/7 212 g



IN8 X-TALON 212 W
1 3 mm 13/7 212 g



IN8 OROC ULTRA
3 8 mm 21/13 290 g



IN8 OROC ULTRA W
3 8 mm 21/13 290 g

MID DISTANCE



DNT FELINE SL
3 8 mm 16/8 290 g



DNT FELINE SL W
3 8 mm 16/8 250 g



DNT FELINE SL GTX
3 8 mm 16/8 330 g

LONG DISTANCE

ROCK POINT SELEKTOR BĚŽECKÉ OBUVI 2022

TRAIL

» VZDÁLENOST / TLUMENÍ »

SHORT DISTANCE



DNT SKY DNA
2 4 mm 239 g



DNT SKY DNA
2 4 mm 207 g



HOK ZINAL
3 4 mm 22/18 242 g



BRK CATAMOUNT
3 6 mm 32/26 263 g



BRK CATAMOUNT
3 6 mm 32/26 249 g



DNT ALPINE DNA
2 6 mm 240 g



DNT ALPINE DNA W
2 6 mm 200 g



HOK TORRENT 2
3 5 mm 23/18 264 g



HOK TORRENT 2 W
3 5 mm 21/16 215 g



DNT ALPINE
3 6 mm 260 g



DNT ALPINE W
3 6 mm 220 g



HOK TECTON X
3 4 mm 33/29 240 g



ALT LONE PEAK 6
5 0 mm 25/25 300 g



ALT LONE PEAK 6 W
5 0 mm 25/25 248 g



BRK CALDERA 5
3 4 mm 32/28 301 g



DNT ULTRA 50
1 3 mm 13/7 212 g



DNT ULTRA 50 W
2 8 mm 250 g



HOK SPEEDGOAT 5
3 4 mm 33/29 291 g



HOK SPEEDGOAT 5 W
3 4 mm 31/27 242 g



IN8 TRAILFLY G 270
5 0 mm 18/18 270 g



IN8 TRAILFLY G 270 W
0 mm 18/18 270 g



BRK CASCADIA 16
3 8 mm 27/19 298g



BRK CASCADIA 16 W
3 8 mm 27/19 269g



DNT ULTRA 50 GTX
2 8 mm 320g



DNT ULTRA 50 GTX W
2 8 mm 280g



IN8 TRAILFLY ULTRA G 280
4 6 mm 20/16 280g



BRK CASCADIA 16 GTX
3 8 mm 27/19 326g



BRK CASCADIA 16 GTX W
3 8 mm 27/19 289g



DNT ULTRA 100
3 6 mm 22/16 310g



DNT ULTRA 100 W
3 6 mm 22/16 270g



HOK MAFATE SPEED 3
4 4 mm 33/29 303g



HOK MAFATE SPEED 3 W
4 4 mm 31/27 252g



INV TRAILFLY ULTRA G300 MAX
4 6 mm 22/19 300g



INV TRAILFLY ULTRA G300 MAX W
4 6 mm 22/19 300g



ALT OLYMPUS
5 0 mm 33/33 329g



HOK MAFATE SPEED 4
4 4 mm 33/29 316g



HOK MAFATE SPEED 4 W
4 4 mm 31/27 268g

ROCK POINT SELEKTOR BĚŽECKÉ OBUVI 2022

SILNICE

» VZDÁLENOST / TLUMENÍ »

SHORT DISTANCE



ONC CLOUDGO
3 10 mm 256 g



ONC CLOUDGO
3 10 mm 214 g



BRK HYPERION TEMPO
3 8 mm 25/17 207 g



BRK HYPERION TEMPO W
3 8 mm 25/17 190 g



HOK MACH 5
3 5 mm 29/24 232 g



HOK MACH 5 W
3 5 mm 27/22 192 g



ONC CLOUDFLOW
3 9 mm 238 g



ONC CLOUDFLOW W
3 9 mm 198 g



HOK RINCON 3
3 5 mm 29/24 218 g



HOK RINCON 3 W
3 5 mm 26/21 204 g



ONC CLOUD X
3 6 mm 240 g



ONC CLOUD X W
3 6 mm 218 g



BRK HYPERION MAX
3 8 mm 28/20 207 g



HOK CARBON X 3
2 5 mm 32/27 222 g



ONC CLOUD 5
3 8 mm 250 g



ONC CLOUD 5 W
3 8 mm 203 g



BRK ADRENALINE GTS 22
3 12 mm 29/17 289 g



BRK ADRENALINE GTS 22 W
3 12 mm 29/17 258 g



HOK CLIFTON 8
3 5 mm 29/24 252 g



HOK CLIFTON 8 W
3 5 mm 27/22 204 g



HOK CLIFTON 8 W
3 5 mm 29/24 252 g



ONC CLOUDRUNNER
3 9 mm 300 g



ONC CLOUDRUNNER
3 9 mm 250 g



ALT TORIN 5
4 0 mm 28/28 257 g



BRK GHOST 14
3 12 mm 29/17 281 g



BRK GHOST 14 W
3 12 mm 39/17 255 g



HOK ARAHI 6
3 5 mm 29/24 264 g



HOK ARAHI 6 W
3 5 mm 27/22 216 g



ONC CLOUDSWIFT
3 7 mm 282 g



ONC CLOUDSWIFT W
3 7 mm 220 g



BRK HYPERION ELITE 3
3 8 mm 30/22 280 g



HOK BONDI 7 WIDE
3 4 mm 33/29 303 g



HOK BONDI 7 W
3 4 mm 31/27 252 g



ONC CLOUDMONSTER
3 6 mm 275 g



HOK BONDI 8
1 3 mm 13/7 212 g



HOK BONDI 8 W
1 3 mm 13/7 212 g



BRK GLYCERIN 20
3 10 mm 219/19 286 g

ROCK POINT SELEKTOR BĚŽECKÉ OBUVI 2022

SMÍŠENÝ

» VZDÁLENOST / TLUMENÍ »

SHORT DISTANCE



IN8 TRAILTALON 235 W
4 4 mm 11/7 235 g



HOK CHALLENGER ATR 6
3 5 mm 29/24 279 g



HOK CHALLENGER ATR 6 W
3 5 mm 26/21 229 g



HOK CHALLENGER ATR 6 WIDE
3 5 mm 29/24 279 g



ON CLOUDVISTA
3 7 mm 285 g



INV PARKCLAW G280
4 8 mm 20/12 280 g



INV PARKCLAW G280 W
4 8 mm 20/12 280 g

MID DISTANCE



HOK CHALLENGER ATR 6 GTX
3 5 mm 29/24 309 g



HOK CHALLENGER ATR 6 GTX W
3 5 mm 26/21 256 g



ONC CLOUDULTRA
3 8 mm 295 g



IN8 TRAILTALON 290
4 8 mm 19/11 290 g



IN8 TRAILTALON 290 W
4 8 mm 19/11 290 g

RECOVERY

» VZDÁLENOST / TLUMENÍ »



HOK ORA RECOVERY SHOE 2
3 5 mm 23/18 156g



HOK ORA RECOVERY SLIDE



HOK ORA RECOVERY SLIDE
3 6 mm 33/27 145g



HOK ORA RECOVERY FLIP
3 6 mm 31/25 128g



on

ZNAČKA, KTERÁ PŘEMÝŠLÍ JINAK

Představujeme značku On Running

Švýcarská značka co úplně změnila zažitě standardy. V minulosti totiž bylo vždy nutné vybírat mezi tlumenými a dynamickými botami. Mezi pohodlnými a rychlými. **Nyní už kompromisy nejsou potřeba**, protože On Running díky systému CloudTec poskytuje oboje. Unikátní technologie běžeckých bot udělala z držého nováčka nejrychleji rostoucí běžeckou značku na světě.

Psal se rok 2013. Fenomenální belgický triatlonista si právě připsal vítězství na legendárním havajském závodě. A před zraky celého vytrvaleckého světa stvrdil revoluci, která odstartovala už o tři roky dřív ve švýcarském Curychu. Tehdy se totiž zrodila nová značka běžeckých bot On, která Lierdemu na Havaji pomohla k triumfu. **O „revolučních běžeckých botách“ psal slavný americký časopis Forbes i prestižní list Wall Street Journal.**

KDO STÁL U ZRODU?

Na samotném počátku stála trojice mužů: trojnásobný mistr světa v duatlonu a několikanásobný vítěz ironmanských závodů **Olivier Bernhard**, ke kterému se připojili jeho přátelé **David Allemann** a **Caspar Coppetti**. O několik let později se k nim pak připojil ještě legendární švýcarský tenista **Roger Federer**. Společnými silami začali vyvíjet běžecké boty, které budou tlumené a zároveň rychlé. Pohodlné, a přitom tak dynamické, že v nich bude možné vyhrávat závody. O běžeckých botách začali přemýšlet trochu jinak...

TLUMENÍ, NE KOREKCE

Běh má být zábava, ne cvičení v sebekontrolě. Proto On Running chce, abyste si ho užili způsobem, jaký sami milujete. **Nebude upravovat váš styl.** Chytrá tlumící technologie CloudTec zajišťuje pohodlný došlap na silnici i na přírodní stezce, aby vám následně pomohla přirozeně přejít do odrazové fáze kroku. Tlumí, jen když to potřebujete.

SVOBODA PRO VAŠE NOHY

Boty On Running neomezují pohyb pevnou podrážkou. Naopak. Díky velkému množství Cloud elementů v podešvi perfektně reagují na specifika vašeho běžeckého kroku. Nebudou vás nutit do ničeho nepřirozeného, ale přizpůsobí se přesně takovému běhu, jaký sami milujete.



OPORA PRO POHYB VPŘED

Po dopadu by vaše noha měla najít pevnou oporu, která jí umožní přejít do odrazové fáze. Neměla by klouzat. Neměla by hledat rovnováhu. Flexibilita cloudových prvků v kombinaci s deskou Speedboard zajišťuje efektivní přenos energie z dopadu do odrazu. Boty On Running navíc disponují „dopadovým místem“, které se nachází po středem chodidla i v ose těla a podpoří vás v rychlém odrazu.

BĚH JE SPORT, NE NEMOC

Stejně jako v jiných sportech, také při běhu můžete pracovat na svých slabínách, abyste se stali silnějšími. Vaše zdravotní problémy díky němu mohou odeznít. Značka On Running se snaží, abyste si vždy mohli vybrat takové boty, které odpovídají vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu i kondici. Spolu s nimi se pak můžete posunout na další úroveň.

UNIKÁTNÍ TECHNOLOGIE CLOUDTEC

Neběhejte. Létejte! On Running má ve svých botách technologii, díky které zjistíte, jak se běh po oblacích. Nachází se v mezipodešvi a tvoří ji řada obláčků. Je to systém tlumení, který není tvořen jednodílnou vrstvou materiálu jako u jiných značek, ale skládá se z dutých elementů.

PŘEČTĚTE SI:

5 důvodů, proč si běh na Cloudech oblíbíte

Nejširší nabídka ON Running na prodejně **Rock Point Perštýn**.



CLOUDMONSTER



CLOUDRUNNER



CLOUDVISTA



CLOUD 5



CLOUDULTRA



CLOUDVENTURE



CLOUDSWIFT



CLOUD X



CLOUDFLOW

VÝBAVA

TRAILOVÉHO BĚŽCE

OBJEVTE KRÁSU TRAILOVÉHO BĚHÁNÍ

Trailrunning je běhání v přírodě. Po stezkách i mimo ně, po kopcích a nezáleží, jak jsou vysoké. Jde o zážitky. Ticho. Vnímání přírody. Pohyb není strojový jako při běhu na ovále. Často se střídá rytmus - výběhy, seběhy, klíčkování. I terén – les, skála, louka... To vše nese požadavky na vybavení.

BEZ ČEHO SE NEOBEJDETE

Základem je poctivá trailovka. Obuv s gripy zajistí potřebný kontakt s různorodým povrchem a podrží na nezpevněném podkladu. Svršek trailových bot zase odolá nástrahám zvenčí jako větvičky či prach. A co dál?

Na sebe si vybírejte funkční prodyšné oblečení, ať se nekoupete „ve vlastní šťávě“.

I NA PONOŽKÁCH ZÁLEŽÍ!

Věnujte jim patřičnou pozornost. Dobrým výběrem předejdete vzniku puchýřů a ochráníte nohy před chladem. Ale to není vše. Existuje min. **5 důvodů, proč brát ponožky vážně.** Znáte je?

Na delší tratě oceníte běžecký batoh či vestu, protože budete mít vše potřebné po ruce. Včetně vody. Neméně důležité jsou i doplňky. Brýle, hole, výživa... **Přečtěte si**, co vše na běh v terénu mít a proč se vám to bude hodit.

KLIKNĚTE
a pokračujte
ve čtení





NEW GENERATION
DURO / DYNA[♀] 1,5L | 6L | 15L
DURO LT / DYNA LT[♀]
DURO BELT



Snadný přístup
k hydrataci



Přiléhavý střih
batoh/vesta



Mnoho odkládacích
prostor

ROCKPOINT.CZ

Julbo
The world needs your vision



ČESKÝ BIATLON
CZECH BIATHLON UNION

PRO BĚH V LÉTĚ I V ZIMĚ

JULBO JE OFICIÁLNÍM DODAVATELEM BRÝLÍ PRO ČESKOU
BIATLONOVOU REPREZENTACI



ULTIMATE



RUSH



EVAD VECTEUR

MARKÉTA DAVIDOVÁ
REPREZENTANTKA ČR
MISTRYNĚ SVĚTA
VÍTEŽKA ZÁVODŮ SP



TRAILRUNNINGOVÉ KEMPY 2022

**Běžecké soustředění pro pokročilé a experty
součástí říjnového kempu v JIZERSKÝCH HORÁCH!**

- pro začátečníky i pokročilé
- osvědčené atraktivní lokality
- trailové terény
- odborné vedení
- běžecké tréninky
- kondiční posilování
- testování obuvi i dalšího vybavení
- konzultace
- video rozborů
- besedy



- 🇨🇪 Pyhrn-Priel / Hinterstoder, Penzion Lindbichler, 3.–7. 8. 2022
- 🇨🇪 Šumava / Zadov, Chata Churáňov, 9.–11. 9. 2022
- 🇨🇪 Šumava / Zadov, Chata Churáňov, 6.–9. 10. 2022
- 🇨🇪 Jizerské hory / Hrabětice, Chata Tesanka, 13.–16. 10. 2022

Aktuální termíny najdete [zde](#).

Běhání nás baví a těší nás, že i vy běháte rádi s námi. Máme za sebou pět povedených sezón běžeckých kempů. Společně jsme proběhli i posledními dvěma roky. Můžete se těšit na poctivě odběhané trailové kilometry. Budeme testovat vybavení, budeme se učit správně běhat, dýchat, regenerovat. Budeme hledat rezervy, rozebírat techniku, diskutovat, sledovat přednášky a výborně se bavit ... V rámci běžeckých soustředění se pořádně zapotí i zkušení běžci.



Více na www.rockpoint.cz/trailrunning-camp



DYNAFIT



ALPINE RUNNING U VST



ALPINE 2 M 3/4 TIGHTS



ALPINE 2 SS TEE M



ULTRA 2/1 SHORTS M



ALPINE GRAPHIC W BRA



ALPINE WIND 2 W JKT



ALPINE PRO W 2/1 SKIRT



ALPINE



ULTRA 50 GTX



ALPINE 2 W 3/4 TIGHTS



ALPINE W



ULTRA 100 W



ALPINE DNA



ULTRA 50



ULTRA 100



ULTRA 50 W GTX



ALPINE DNA W

Pro zobrazení podrobností **KLIKNĚTE** na vybraný produkt

BOTY BROOKS CALDERA 5

Značka Brooks velmi dobře zareagovala na zvýšený zájem o tlumené varianty trailových bot a v nabídce má hned několik modelů. Patří mezi ně i model Caldera, který je již pátou generací této veleúspěšné trailovky a já zkrátka nemohl odolat jejímu testování. Tento výrazně odpružený trailový model je navržený pro **maximální komfort a pohodlí i na ty nejdelší vzdálenosti**.

První dojmy po nazutí této 300 g vážící objemovky jsou velmi příjemné. Svršek mi nohu obepíná relativně pevně.



Bude to také tím, že **Caldera patří spíše mezi středně široké modely**. Proto jsem se obával, že pro mou širší nohu to tak v místě příčné klenby nemusí být to pravé ořechové. Zdá se ale, že **elastická svrška** dodává mé noze relativní pocit volnosti.

Výrazné tlumení Caldery tak společně s velmi poddajným svrškem z odolné síťoviny přináší příjemný pocit komfortu, který jsem opravdu v první chvíli neočekával. Po **celém obvodu boty je ochrana z TPU** navářky. Tzv. okop výborně chrání velkou část chodidla před nástrahy trailu a společně s vysokou mezizpodešví také funguje jako částečná zábrana před vniknutím vody...Značka Brooks velmi dobře zareagovala na zvýšený zájem o tlumené varianty trailových bot a v nabídce má hned několik modelů. Patří mezi ně i model Caldera, který je již pátou generací této

veleúspěšné trailovky a já zkrátka nemohl odolat jejímu testování. Tento výrazně odpružený trailový model je navržený pro maximální komfort a pohodlí i na ty nejdelší vzdálenosti.

[Celá recenze](#)

#Brooks

BRÝLE JULBO FURY SP3 CF

V průběhu 216 km dlouhého přeběhu „napříč Krušnými horami“ jsem mimo jiné měl možnost otestovat **brýle Julbo Fury SP3 CF**. Novinku pro vyznavače cyklistiky, běhání, běžkování a aktivního pohybu vůbec.

Na první pohled mě zaujaly především designem - modrobílá kombinace se mi prostě zamlouvá. Brýle se mi dostaly do rukou v den „výběhu přes Krušky“ a musím říct, že během tohoto pětidenního dobrodružství, jsem měl možnost je celkem zevrubně otestovat.

Milovníky minimalismu jistě potěší jejich **nízká hmotnost**. **Váží 25 g** a na hlavě je díky tomu někdy ani necítíte, takže pozor, abyste o ně nedopatřením nepřišli.

Kategorie zatmavení 3 znamená horské podmínky a ostré slunce. Nejen proto jsem brýle podrobil intenzivní uživatelské zkoušce ve vyšších nadmořských výškách v průběhu srpnového Rock Point Trailrunning kempu v rakouském Hinterstoderu.

Asi Vás nepřekvapí, že i tady se bestie (volný překlad z angl.



Fury) osvědčily. Na přímém slunci žádný problém a i při přechodech mezi stínem a sluncem byly všechny podstatné detaily alpské stezky jasně čitelné.

[Celá recenze](#)

#Julbo

NAROZENINOVÝ PŘEBĚH „NAPŘÍČ VELKOU FATROU“

Celý tento výlet vymyslel můj parták Lukin. Připravil pro mě překvapení jako narozeninový dárek! Věděla jsem pouze, že jedu běhat do hor na Slovensko, ale nevěděla jsem kam.



Až po cestě autem mi řekl, že si přeběhneme celou Velkou Fatru, která má **60 km a 4000 m pozitivního převýšení**. Moc jsem se těšila, a doufala, že nohy budou spolupracovat. Celý výlet byl pojat tradičně punkově. Se spaním v autě, koupáním v řece, vařením na vařiči a pořádnou porcí megalomanských kilometrů. Tak, jak to Lukin umí.

700 výškových metrů na prvních 3 kilometrech Ráno jsme tedy vyrazili z **parkoviště v Lubochni po červené Velkofatranské magistrále**. Směr první vrchol zvaný **Kopa**.

Na prvních třech kilometrech jsme zdolali převýšení 700 m, takže jsme měli pořádnou makačku hned po ránu. Ale taky první krásný výhled. Dopředu jsem si neprostudovala profil trasy a **nevzala jsem si hole**. **Velká chyba!** Alespoň jsem po cestě využívala klacků zalomených na míru, jako podporu nohám do prudkých stoupání.

Magistrála se v první půli táhne **převážně bukovým lesem v polostínu**. Občas překvapila tím, jak nebyla prošlapaná. Bylo tam místy hodně padlých stromů a taky byla chvílemi hodně zarostlá bukovými nálety, takže nás čekalo prodrání se křovím a houštím a hledání správného směru. Ale dalo se to zvládnout.

Na několika vrcholových místech v první půli trasy se nám otvíraly **panoramatické výhledy na nádhernou slovenskou přírodu** včetně Malé Fatry, Nízkých Tater, i těch zasnežených Vysokých.

[Celý článek](#)

TRÉNINK PRO KAŽDÉHO BĚŽCE

Naši trenéři Rock Point Trailrunningových kempů a běžečtí experti Honza Krabec a Martin Mužík pro vás připravili **seriál několika krátkých videí**, která by vás mohla inspirovat ve vašem (nejen) běžeckém tréninku. S pomocí videí se **naučíte jednoduché i složitější cviky z běžecké abecedy**,



odrazová cvičení, rozvinete koordinaci pohybů i celkové zpevnění těla. Nezapomněli jsme ani na posilování, které vhodně doplní trénink každého běžce.

Vše, co se během našich videí a tréninkových typů v rámci Trailrunning Academy naučíte, si můžete pořádně osvojit během našich běžeckých kempů, které každoročně pořádáme.

#TrailrunningExpert

INOV 

CRAFT 

SILVA
Get out there™



SILVA
TRAIL RUNNER FREE H



CRAFT
PRO HYPERVENT
JACKET M

CRAFT
PRO DRY NANOWEIGHT SS M



CRAFT
PRO HYPERVENT LS
WIND TOP M



INOV TRAIL TALON 235 W



INOV TRAIL TALON 290 M



INOV PARKCLAW G 280 M



INOV TRAILFLY G 270 M



INOV TRAILFLY ULTRA G 300 MAX W



INOV PARKCLAW G 280 W



INOV TRAILFLY G 270 W



CRAFT
CHARGE BLOCKED TIGHTS W

Pro zobrazení podrobností **KLIKNĚTE** na vybraný produkt



3. ROČNÍK ROCK POINT BĚŽECKÉ VÝZVY

TENTOKRÁT „NAPŘÍČ KRUŠNÝMI HORAMI“

V květnu 2020 jsme vyrazili přeběhnout Šumavu. Hned po doběhu, nadšení z neuvěřitelných zážitků a plni emocí jsme začali spřádat plány na další výzvu. Rok se sešel s rokem, a zatímco jsme veřejnosti odhalili celou trasu na Šumavě, pustili jsme se do objevování nové výzvy „napříč Krušnými horami“. A tu vám nyní otevíráme pro vaše běžecké zážitky.

Proč Krušné hory? Protože nám přišly neprávem stále tak trochu opomíjené, přestože nabízejí spoustu nádherných míst. Už dávno to není pohoří zničené průmyslem a těžbou uhlí v podhůří.



Naši **čtyři osvědčení běžci** Martin Mužík, Filip Tomeš, Soňa Švestková a Aleš Sedlák s příspěvím doprovodného týmu v podobě fotografa Roba Trnky, kameramana Kuby Cejпка, řidiče doprovodného auta Karla Fajfrlíka i hlavního organizátora Honzy Krabce vytvořili za 5 dní trasu po severozápadní hranici České republiky z Děčína do Kraslic **délkou 215 km s převýšením 5200 m**. Jednotlivé části trasy plánovali dle lokálních znalostí všichni z týmu, ať už běžci, nebo i členové doprovodu.

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Na nádhernou krušnohorskou přírodu, vyladěnou trasu, spoustu nezapomenutelných zážitků, emocí, dřiny, ale

také euforie v cíli z překonání náročné trasy i třeba sebe samotného.

Po zkušenostech z předchozích ročníků přidáváme k osvědčeným ultra běžeckým variantám 24/30 HODIN, V KUSE a NA 5 ETAP i výzvu dostupnou pro každého nadšeného hobby běžce – 5 OKRUHŮ. Na celé trase jsme vytvořili pět kratších tras, které částečně vedou po nejhezčích místech trasy. Každý okruh startuje a končí v jednom místě, které je vždy dostupné autem nebo vlakem. Délka okruhů je zvolená tak, aby byly dosažitelnější pro výrazně širší skupinu běžců.



• „NAPŘÍČ KRUŠNÝMI HORAMI“ 24/30 HODIN

Výzva pro běžce profíky, kteří si troufnou během 24 hodin (muži), nebo 30 hodin (ženy) přeběhnout celou přibližně 215 km dlouhou trasu bez zbytečných přestávek a vejít se do časového limitu.

• „NAPŘÍČ KRUŠNÝMI HORAMI“ V KUSE

Výzva pro běžce i turisty, kteří se nebojí strávit v Krušných horách několik dnů. Důležité je, celou 215 km dlouhou výzvu absolvovat v kuse bez delšího opuštění trasy. Trasa prochází místy, kde se lze ubytovat v penzionech, najíst se nebo doplnit zásoby.

• „NAPŘÍČ KRUŠNÝMI HORAMI“ NA 5 ETAP

Výzva pro všechny běžce i turisty, kteří chtějí zdolat Krušné hory na předem dané části (etapy), nebo si chtějí vyzkoušet pouze některou z etap připravenou našimi Rock Point běžci. Své starty v jednotlivých etapách si můžete rozplánovat dle vlastního uvážení.

• „NAPŘÍČ KRUŠNÝMI HORAMI“ 5 OKRUHŮ

Výzva pro všechny běžce i turisty, kteří si netroufají na ultramaratonské vzdálenosti, ale chtějí poznat vybraná hezká místa Krušných hor. Délka jednotlivých kritérií se pohybuje od 10 do 25 km.

Rock Point běžecká výzva „napříč Krušnými horami“ je nesoutěžní, ale budeme rádi, když se s námi podělíte o vaše zážitky, zkušenosti i výsledky na e-mailu napric@rockpoint.cz

Podrobnější informace o běžecké výzvě naleznete na webu rockpoint.cz přímo v blogu: **[Rock Point výzva „napříč Krušnými horami“](#)**

Proběhnout si můžete i oblíbenou výzvu „napříč Šumavu

#TrailrunningExpert

CRAZY

Black Diamond®

Smartwool® 

ALTRA™

Grangers®

CEP



Black Diamond
SPRINTER 500

CRAZY
T-SHIRT AIR



CRAZY
BRA LIGHTNING



Black Diamond
DISTANCE CARBON FLZ 2



cep
M BĚŽECKÉ PODKOLENKY
ULTRALIGHT



CRAZY
SHORT FLASH



Smartwool
W RUN ZERO CUSHION
OMBRE PRNT LA



CRAZY
SKORT VOLTAGE



cep
W VYSOKÉ PONOŽKY 4.0



ALTRA
M LONE PEAK 6



ALTRA
M LONE PEAK 6



ALTRA
M OLYMPUS 4



Grangers
OWP FOOTWEAR REPEL
PLUS 275 ML



Grangers
ODOUR ELIMINATOR
100ML



Grangers
ACTIVE WASH
750 ML

Pro zobrazení podrobností **KLIKNĚTE** na vybraný produkt

BĚŽECKÝ ZÁVOD

ISTRIA 100 BY UTMB

Aleš Sedlák, usměvavý a pohodový trailový běžec, si po přípravě na Malloce doběhl pro medaili v závodě Istria 100 by UTMB na nejdělsí trati. Tato červená trati má bezmála 168 km s převýšením přes 6 515 metrů. Přečtěte si, jak se mu závod skvěle povedl a jaký to byl souboj...

PŘED STARTEM

Byla to moje už třetí účast na Istrii. Předtím jsem se dvakrát zúčastnil o něco kratší varianty na 128 km s převýšením 5075 m. Ne, že by mi to přišlo krátký, ale vzhledem k tomu, že se mi podařilo modrou trasu vyhrát a v dalším roce vítězství obhájit, cítil jsem jako povinnost zkusit nejdělsí červenou variantu na 168 km s převýšením 6500 m. Na prvních padesáti kilometrech je převýšení téměř 3000 metrů, což je skoro polovina z celé trasy.



SKVĚLÁ ORGANIZACE

I když mi byl od několika lidí nabízen support na závod, s díky jsem jej odmítl. Představa, že bych třeba z nějakého důvodu musel závod vzdát a já to měl sdělit svému supportu, který jel takovou dálku, jen aby mi podával jídlo, mě děsila. Já jsem využil možnosti organizátorů a nechal si poslat drobná na 100. km na občerstvovačku do Buzetu. Nemělo to chybu. Přiběhl jsem na občerstvovačku, slečny v dále viděly, že mám číslo 14, okamžitě mi podaly můj vak, kde jsem měl 7 gelů od Enervit a náhradní boty HOKA CHALLENGER ATR (prvních sto kilometrů jsem běžel v HOKA SPEEDGOAT 5). Vyzvednutí vaku mi zabralo zhruba pět vteřin.

BOJ O KAŽDÝ METR

Bylo mi jasné, že vzhledem ke kvalitnímu obsazení, bude letošní závod o dost rychlejší než minulý ročník. Pět kiláků mi taky trvalo, než jsem se do závodu dostal. V prvním větším kopci jsem se už otřepal a začalo mi to chutnat. Naším klukům jsem tedy utekl a začal stíhat

vedoucí trojici Robert Hajnal, Roberto Mastrotto a Sangé Sherpa. To se po chvíli povedlo až na Hajnala. Budoucí vítěz mi ale za chvíli zmizel v dále a viděl jsem ho až na vyhlášení v neděli. Zato s italským Mastrottem a nepálským Sherpou jsem se motal celou noc. **Nedarovali jsme si ani metr.** Po 100 kilometrech jsme se Sangém Mastrottovi utekli a **zbyli už jen dva.** Několikrát mi utekl, že jsem ho neviděl ani na kilometr daleko, později jsem zjistil, že Sangemu to moc netáhne do kopce, Zato z kopce jsem předváděl svoji tradiční bídu já. Stehna jsem měl zepředu prošíty. Na rovinách jsme na tom byli dost podobně. Několikrát jsem zkusil jít do trháku a doufal jsem, že ho už neuvidím. Nikdy se mi to nepovedlo.

POKUS O TRHÁK

Na předposlední občerstvení do Grožnjanu jsme přiběhli zase společně. Dolil jsem si flašky a chtěl jsem rychle zmizet. Věděl jsem, že následujících 5 km bude úplná rovina. Rozhodl jsem se podniknout poslední pokus o trhák. **To, že mi začaly vystřelovat křeče do stehna, jsem se snažil ignorovat,** celých 5 km jsem se ani jednou neotočil a snažil se dát do toho vše z posledních sil. Po těch 5 kilometrech se otočím s tím, že jsem si téměř jist, že tam nebude. Realita byla taková, že **usměvavý Sangé byl 20 metrů za mnou.** To pro mě bylo, jak kdybych dostal tyčí přes nohy. Sangé přichází s nabídkou, jestli už těch posledních 12 km nedoběhne společně. Poprvé za závod se začínáme trochu víc bavit.

SPOLEČNĚ DO CÍLE

Po poslední občerstvovačce jsme měli spoustu pasáží, kdy jsme šli úplně pěšky. Na Sangého totiž trochu dolehlo horko před bouřkou, kterou na večer hlásili a závěrečných 10 km mu to moc netáhlo. Ale rozhodli jsme se tuhle káru dotlačit spolu. Když mi Sangy chvíli před cílem vypil obě flašky, taky jsem se těšil, až uvidím cíl. **Byla to pro mě čest dobit právě s ním do cíle.** Asi lidi na stadionu čekali velký souboj o třetí místo, i já bych byl radší. Už kvůli tomu, aby to pořadatelé neměli složité s vyhlášením (alespoň já jako organizátor běžeckého závodu většinou nepočítám s možností sdílených míst a nemám tolik sad medailí pro závodníky), tak jsem před cílovou čarou Sangého popostrčil a on skončil na třetím místě Nakonec organizátoři k tomu přistoupili tak, že jsme opravdu **byli oba třetí.** Umístění v Top 5 bych před závodem bral všemi deseti. Byl jsem rád, že jsem dlouho v závodě mohl míchat karty i na druhém místě. **Právě díky tomu, že bylo celou dobu o co hrát, mě to bavilo** a uteklo to rychleji, než jsem si představoval.

TRASA
167,6 km
převýšení + 6 515 m
VÝSLEDEK
čas: 20:11:10, 3. místo






RONHILL

ZROZEN Z BĚŽECKÉ VÁŠNĚ

Představujeme značku Ronhill

Ronhill - značka, která formuje tvář běžeckého textilu a doplňků již více než 50 let.

V době, kdy běžci neměli přístup k voděodolným bundám, prodyšným materiálům a oblečení s reflexními prvky, které je udržely v bezpečí i po setmění, byl běh úplně jiný zážitek. Naštěstí pro dnešní běžce, jeden muž **přistoupil k vývoji inovativního běžeckého vybavení**, které pomáhá formovat standardy běžeckého textilu, z nichž v současnosti těžíme. Tento muž byl **Ron Hill**.



Jako držitel doktorského titulu v oblasti textilní chemie **byl průkopníkem ve využívání umělých vláken v oblasti sportu** (síťované běžecké náteřníky, běžecké sortky, reflexní proužky apod.).

- Byl jedním z prvních, kdo použil Gore-Tex (funkční nepromokavá tkanina) v běžecké bundě.
 - Byl také prvním, kdo dal na běžecké oblečení reflexní pásku Scotchlight™.
- Desítky let vývoje produktů formovaly značku, kterou se Ronhill stal. Vytváří běžecké oblečení a doplňky, které běžcům pomáhají **trénovat kdykoli během dne a za všech podmínek**.

„Run everyday“

Jeho běžecké nadšení a odhodlání bylo velmi „nakažlivé“ a inspirovalo tak mnoho dalších lidí k pohybu vůbec. **Víte,**

že po dobu 52 let a 39 dní běhal každý den 1 míli? To je 19 032 po sobě jdoucích dnů. Však také krédem značky Rohhill je: „run everyday“.

3 PRODUKTOVÉ ŘADY:

TECH – produkty u kterých je kladen důraz na maximální funkčnost za jakéhokoli počasí i v kategorii výkonnostního běhu. Jsou zde použity materiály jako je například Gore-Tex Shakedry a Aquilite, které vám zajistí maximální funkčnost a ochranu i v náročných klimatických podmínkách.

LIFE – určena pro aktivní běžce, kteří hledají propracované funkční střihy a maximální bezpečnost v jakékoli denní době. Je zde kladen důraz na vysokou elasticitu produktů jejich kvalitní termoregulační schopnost a rychlý odvod vlhkosti. Legendární řada Nightrunner je ve velké míře vybavena reflexními prvky a zajistí vysokou viditelnost běžců při snížené viditelnosti.

CORE – obsahuje produkty pro každodenní použití s důrazem na pohodlnost a komfort nošení. Dobré technické zpracování v kombinaci s příznivou cenou, činí tuto řadu velmi oblíbenou u velké skupiny běžců všech výkonnostních kategorií.

RONHILL JE FAIR

Ronhill je od roku 2012 členem neziskové organizace Fair Wear Foundation, která spolupracuje s výrobcí na zlepšení pracovních podmínek v oděvním průmyslu po celém světě. Britská značka se tak zavázala k dodržování osmibodového kodexu Fair Wear of Labor Practices a splňuje tak nejvyšší standardy pracovních podmínek.





REVERSIBLE REVIVE HB



TECH MARAT S/S TEE



LIFE S/S TEE



TECH GORE-TEX JKT



LIFE SEAMLESS HOODIE



TECH REVIVE STR DROP TIGHT



500ML FUEL FLASK WITH STRAW



LIGHT ARMBAND



STRETCH WRIST POCKET



TECH REVIVE 5 TWIN SHORT



TECH REVIVE RACER VEST



TECH REVIVE SHORT



PHONE ARMBAND



MARATHON WAIST BELT



CLIFTON 8



MAFATE SPEED 3



ORA RECOVERY SLIDE



RINCON 3



ORA RECOVERY



SPEEDGOAT 5

SVĚTLUŠKA 2022

V RETROSPEKTIVĚ

I v roce 2022 značka Hannah podporovala úžasný charitativní projekt „Světluška“. Jedná se o noční běhy a výtěžek z akce jde pro dobrou věc. Stačilo si vybrat město, nazhavit čelovky a pomoci spolu se Světluškou rozsvítit život nevidomým.

JAK JSTE POMOHLI VY?

Výtěžek ze vstupu – startovního šel i letos v celé výši na konto Světlušky, projektu Nadačního fondu Českého rozhlasu, jež pomáhá nevidomým. Jen díky vám a zakoupenému startovnímu je možné nadále podporovat těžce zrakově postižené a nevidomé na jejich cestě k samostatnému životu.



PLZEŇ 24. 3. 2022

V Plzni po dvouleté pauze odstartoval další ročník jarních Nočních běhů. Zúčastnilo se celkem **305 běžců**, kteří na pomoc nevidomým a slabozrakým vyběhali **127 180 korun**. Plzeňští běžci si kromě samotného sportovního zážitku užili dále vystoupení DJ Garlica a doprovodné vystoupení sportovního týmu JUMP IT. Vystoupení „skákacích“ týmů doprovázelo letos Světlušku ve všech městech, a podporovalo heslo letošních běhů „Skoč na Noční běh pro Světlušku“.

OSTRAVA 7. 4. 2022

Atmosféra v Ostravě Dolních Vítkovicích byla i přes vířící skvělá a ani jeden ze stánků se nevzněl k obloze. Světlušku podpořilo celkem **529 běžců**, kteří vyběhali **179 500 korun**. Program před samotným startem okořenilo dechberoucí vystoupení Hopsej.cz a roztomilé dívky uskupení Pružinky.

PRAHA 21. 4. 2022

Bezvětrí, obloha jako šmolka, teplota tak akorát na běhání a **2 776 úžasných lidí** včetně vás. Taková masa usměvavých lidí se rozběhla Stromovkou s čelovkami na hlavách a věříme, že i s dobrým pocitem ze sebe,



z možnosti být opět spolu a z pomoci těm, kteří na ten náš jeden svět hledí jiným zrakem. Noční běh pro Světlušku v Praze vynesl na pomoc nevidomým a slabozrakým **přes 1,1 mil. korun**.

BRNO 28. 4. 2022

Noční běh pro Světlušku proběhl v Brně už poosmé. Z důvodu rekonstrukce parku Lužánky se startovalo o pár metrů výš. Ze Špilberku bylo noční Brno jako na dlani

a věříme, že to běžci ocenili. Celkem se zaregistrovalo **932 běžců**, z nich 27 nevidomých a slabozrakých se svými traséry. Noční běh pro Světlušku v Brně vynesl na pomoc těm, co na svět hledí jiným zrakem, **bezmála 400 tisíc korun**.

OLOMOUČ 5. 5. 2022

Noční běh pro Světlušku v Olomouci se konal už po šesté, kdy běžci čelovkami obkroužili atletický okruh v běhli do Bezručových sadů na kratší nebo delší trasu. Doprovodný program letos ozvláštnil stan Honzy Macha a jeho přátel, kteří zábavným způsobem ukazovali pomocníky v životě zrakově postižených. Celkem se zaregistrovalo **648 sportovců**, kteří vyběhali **bezmála 230 000 korun**.

JIHLAVA 11. 5. 2022

Noční běh pro Světlušku v Jihlavě byl záměrně poslední, aby bylo zajištěno dobré počasí a série letošních běhů zakončena s těmi nejlepšími pocity. Jihlava nezklamala, přišlo **693 běžců**, kteří vyběhli opět branami jihlavské ZOO a přispěli do pokladničky Světlušce **336 000 korun**.

A za to vše velký dík i vám, bez vás by to nebylo možné.

 světluška hannah®



ROCK POINT
TRAILRUNNING
EXPERT

SPECIALIZOVANÉ TRAILRUNNING PRODEJNY

- odborný běžecký personál
- široká nabídka běžeckého sortimentu včetně doplňků
 - zapůjčení běžecké obuvi k otestování
 - zapůjčení běžeckých batohů a vest k otestování

RUNNING TEST DAYS

AŽ 150 párů obuvi. Nejširší nabídka modelů a značek pro testování v ČR.
Více informací na www.rockpoint.cz/trailrunning-expert
a našich specializovaných běžeckých prodejnách

Rock Point - OC Letňany
Veselská 663, 190 00 Praha 9 - Letňany

Rock Point - Perštýn
Martinská 2, 110 00 Praha 1 - Perštýn

Rock Point - Forum Nová Karolína
Jantarová 3344/4, 702 00 Ostrava

Rock Point - Arkády Pankrác
Na Pankráci 1727/86, 140 00 Praha 4

Rock Point - Riegrova Olomouc
Riegrova 405/3, Olomouc, 779 00

Rock Point - OC Olympia
U Dálnice 777, 664 42 Modřice

Rock Point - Americká
Americká 54, 301 00 Plzeň

Rock Point - OC Nisa
České mládeže 456, 463 12 Liberec

Rock Point - Špindlerův Mlýn
č.p. 297, Špindlerův Mlýn, 543 51

Rock Point - Brno Masarykova
Josefská 25/Masarykova 33, Brno, 602 00

Běháte rádi v přírodě?

I pro nás je **trailrunning** životní styl a řada z nás aktivně běhá.

Organizujeme **běžecké kempy** pro širokou veřejnost, pravidelně připravujeme **testovací dny** běžecké obuvi i vybavení a sami testujeme „na vlastní kůži“.

Všechny **společné zážitky** z akcí i **recenze běžeckého vybavení** si můžete přečíst na našem blogu. Budeme rádi, když své běžecké radosti i starosti budete sdílet s námi.

www.rockpoint.cz #TrailrunningExpert



www.facebook.com/Rock.Point



www.instagram.com/rock_point



www.youtube.com/RockPointOutdoor

