

Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: Malopolanin - 12/13/2021 20:43

Hej,

szukam kijek do Skike V9 tour 200 i chciałem kupić do nart biegowych, bo są tańsze niż do nartorolek. Kije do biegówek powinny sięgać oczu(ew ok 89% wzrostu), więc rozumiem, że do nartorolek trzeba dodać kilka cm, ponieważ stopa jest wyżej od asfaltu/śniegu niż na cienkiej nartcie, jednak ja chciałem dodać jeszcze trochę cm bo chcę głównie jeździć bezkrokiem a klasykiem i łyżwą tylko jak zmęczę ręce. Jeździ ktoś na kijach dłuższych niż 90% wzrostu + wysokość podstawy nartorolki używając głównie rąk?

Nie jestem pewny max długości ale na kostce brukowej i chodnikowej 90% jazdy będzie, więc zaczepianie pod kątem, zatem pewnie dla mnie 175cm to absolutne minimum a najlepiej 180? Widzę, że nawet ograniczyli długość kijek, żeby ograniczyć bezkrok ale nie napisali na jakich wcześniej ludzie jeździli do tej techniki, więc może ktoś poradzi

sportowefakty.wp.pl/biegi-narciarskie/64...ze-stylem-klasycznym

=====

Odp: Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: Michał Rolski - 12/13/2021 21:48

Chyba za bardzo kombinujesz. Na nartorolkach stoi się może kilka centymetrów wyżej, ale kije też nie wbijają się w śnieg, więc to się kompensuje. Do nartorolek kije dobiera się tak samo jak do biegówek narciarskich.

Jeśli mowa o rolkach terenowych (to nie są nartorolki_), to faktycznie tu się stoi ciut wyżej, ale czy aż 5 cm? Raczej nie.

Długie kije pomagają w bezkroku tylko na stromych podbiegach, jeśli chcesz je pokonywać bezkrokiem. Na profilach bardziej płaskich zbyt długie kije będą przeszkadzać, trzeba za każdym razem nienaturalnie wysoko podnieść całą obręcz barkową, najczęściej kończy się tym, że kije zamiast być wbijane w okolice czubków buta, są wbijane przy pięcie, bo brakuje sił, czy czasu na tak wysokie uniesienie rąk.

Proponuję nie kombinować, kije do wysokości nosa, gdy stoisz w butach na ziemi, to wystarczająca długość do łyżwy nawet dla zaawansowanego biegacza. Tym bardziej do bezkroku.

=====

Odp: Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: Malopolanin - 12/13/2021 22:33

Dziękuję bardzo. Muszę wykorzystać bony do decathlonu, więc takie kije na 170 cm chyba będą OK do bruku? www.decathlon.pl/p/kijki-do-narciarstwa-...-p-301511?mc=8501534

(nie zależy mi na lekkości, tylko żeby się nie połamały na twardej kostce i ew końcówki żeby miały wkręcane a nie na klej, żebym łatwo ew zmienił ale tego nie napisali)

=====

Odp: Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: manfred - 12/14/2021 02:24

Te kije nie nadają się do nartorolek i do nartorolek terenowych. Po pierwszej jeździe grot do wymiany

=====

Odp: Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: Malopolanin - 12/14/2021 07:57

Chodzi o same groty jak rozumiem a nie o kije?

=====

Odp: Kijki 180cm przy 190cm wzrostu - BEZKROK na kostce brukowej i chodnikowej

Autor: Michał Rolski - 12/14/2021 09:52

Przy tej długości i zawartości tylko 30% włókien węglowych kije będą się dosyć mocno gięły. Zwróć też uwagę, że do jeździe po bruku nie masz co myśleć o stosowaniu jakichkolwiek końcówek z twardymi zębami, czy to stalowymi, czy widiowymi, bo one bardzo szybko się wyłamią. Wejdą w szczelinę między kostkami, tam się zaklinują i pękną. Na bruk używa się stopek gumowych, które chronią groty przed wpadnięciem w szczelinę. Ale znów stopki gumowe się ślizgają, a to znaczy że trudno myśleć o dłuższej jeździe bezkrokiem. Po bruku można pojechać kawałek, jeśli chcesz pokonywać dłuższe dystanse, to nastaw się na pracę nogami, czyli łyżwowanie, a kijami to można się co najwyżej podpierać.

=====