

Milí žiaci!

Témou tohto mesiaca je bežecké lyžovanie. Prečítajte si základné informácie o tejto športovej disciplíne a v budúcnosti sa jej možno budete venovať aj vy.

Bežecké lyžovanie

Bežecké lyžovanie vzniklo v severských krajinách ako spôsob premiestňovania v zimnom období (Nórsko, Švédsko, Fínsko). V roku 1522 švédsky kráľ Gustáv I. Vasa vykonal so svojou armádou vo vojne proti Dánom hromadný presun na bežkách a vďaka tomu vyhral vojnu. Na počesť tejto udalosti sa od roku 1922 koná Vasov beh, ktorý meria 90km a je historicky najvýznamnejším bežeckým podujatím.

Bežecké lyžovanie je ideálnou pohybovou aktivitou v zimnom období, pretože kombinuje pohyb na čerstvom vzduchu, spojený so zaťažením srdca, svalov a človek pri ňom spotrebuje veľké množstvo kalórií. Nevýhodou je nutný nákup výstroje, nutnosť upravenej trate a v dnešnom období nedostatok snehu.

Bežecké lyžovanie sa rozdeľuje na dve technické disciplíny :

-**klasická technika**, kedy sa športovec pohybuje na lyžiach v rovnobežnom smere, pričom sa v dnešnej dobe používa hlavne súbežné odpichovanie oboma palicami naraz (technika súpaž) a sklz na lyžiach, strmé svahy sa vybiehajú stromčekom, touto technikou je možné vykonávať pohyb aj v neupravenom teréne, zameraný na turistiku

-**voľná technika** / korčuľovanie, pri tejto technike sa využíva odraz z jednej lyže na druhú, ktorý presne imituje korčuľovanie, odraz z lyže na lyžu je taktiež ako pri klasickej technike podporovaný súbežným odpichovaním oboma palicami naraz (technika súpaž), táto technika je podmienená upravenou traťou a nedá sa ňou pohybovať vo voľnom teréne

Historicky najznámejšie podujatie na Slovensku je **Biela stopa**, ktorá sa organizuje od roku 1974 v Kremnických vrchoch pri Kremnici, od roku 2005 sú štart a cieľ na Skalke.

Bežecké lyžovanie má na Slovensku veľkú tradíciu. Medzi našich najlepších bežeckých lyžiarov patria Alžbeta Havrančíková, Martin Bajčičák, Ivan Bátory, Michal Malák, Alena Procházková.

Alžbeta Havrančíková 27.9.1963 Šuňava



Alžbeta Havrančíková je doteraz najúspešnejšou slovenskou bežkyňou

na lyžiach. Behu na lyžiach sa začala aktívne venovať ako žiačka športovej triedy na ZŠ v Štrbe. Po jej ukončení bola zaradená do tréningového strediska vrcholového športu mládeže. Svoju úspešnú a dlhú bežeckú kariéru začala rodáčka zo Šuňavy vo veku 21 rokov, najskôr v drese Československa, neskôr vo farbách samostatného Slovenska.

Svoj prvý titul majsterky Československa získala v roku 1980 a neskôr ho viackrát obhájila v dorasteneckej, juniorskej aj ženskej kategórii. Na Majstrovstvách sveta obsadila dvakrát 4. miesto a dvakrát 5. miesto.

V sezóne 1988/89 si v pretekoch Svetového pohára pripísala dve víťazstvá ((v La Féclaz na 5 km voľne a v Klingenthal na 15 km voľne) a celkovo obsadila druhé miesto. V tej istej sezóne na majstrovstvách sveta v Lahti skončila dvakrát na štvrtom mieste, v behu na 10 a 30 kilometrov.

Vo Falune 1993 prvý raz nastúpila na MS slovenská výprava a Alžbeta Havrančíková na tridsiatke obsadila 5. miesto.

Štartovala na siedmich svetových šampionátoch a štyroch zimných olympijských hrách. V individuálnych pretekoch skončila v behu na 15 kilometrov najlepšie ôsma v Lillehammeri 1994 a šiesta v štafete 4 x 5 km v Albertville 1992.

Na olympijských hrách štartovala v 11 pretekoch, na majstrovstvách sveta 88 krát. Je mnohonásobnou majsterkou Československa i Slovenska. Dvakrát bola vyhlásená za lyžiarku roka. Športovú kariéru ukončila po šestnástich rokoch na bežeckých tratiach v januári 2000.

Michal Malák 25.8.1980 Poprad



Michal Malák reprezentoval Slovensko na [Zimných olympijských hrách 2006](#) v [Turíne](#). Bol členom klubu [SŠŠR MV SR ŠKP Štrbské Pleso](#), trénoval ho [Ivan Hudač](#) a [Ján Klimko](#).

Michal Malák sa umiestnil na majstrovstvách sveta v roku [2005](#) na 47. mieste v šprinte a na 61. mieste na 15 km voľnou technikou.

Reprezentoval Slovensko na [Zimných olympijských hrách 2010](#) vo [Vancouvri](#). V disciplíne behu na lyžiach mužov na 15 km voľnou technikou s intervalovým štartom skončil na 54. mieste z celkového počtu 95-tich štartujúcich.

Alena Procházková- 9.8.1984 Banská Bystrica



Alena Procházková reprezentovala Slovensko na [Zimných olympijských hrách 2006](#) v [Turíne](#). Je členkou klubu LK Slávia Ekonóm UMB Banská Bystrica, trénuje ju Ján Valuška.

[1. decembra 2007](#) obsadila na pretekoch Svetového pohára v šprinte na 1,2 km vo [fínskom Kuusame](#) 3. miesto, čo bolo jej prvé pódiové umiestnenie a zároveň i najväčší úspech slovenskej bežkyne za posledných 19 rokov.

[17. januára 2009](#) sa jej podarilo dokonca prvýkrát v pretekoch Svetového pohára zvíťaziť. Stalo sa to v šprinte na 1,3 km v [kanadskom Whistleri](#). Stala sa tak po [Alžbete Havrančíkovej](#) len druhou Slovenkou, ktorej sa podarilo vyhrať preteky Svetového pohára. Reprezentovala [Slovensko](#) na [Zimných olympijských hrách 2010](#) vo [Vancouvri](#). V disciplíne šprintu klasickou technikou nepostúpila zo štvrtého finále, keď vo svojom behu skončila až na štvrtom z celkového počtu šiestich miest. Z tohto výsledku bola veľmi sklamaná.

Pred [Zimnými olympijskými hrami 2018](#) sľúbila olympijský sľub za slovenskú olympijskú výpravu.

Venuje sa aj behu na kolieskových lyžiach.