


 Vítěz

Běhej.com

testu

BROOKS GLYCERIN 11

Skvělá volba pro každodenní trénink na dlouhé vzdálenosti. Pohodlná bota s výrazným tlumením má přes svou robustnost překvapivě dobrou dynamiku odrazu. Vnitřek je příjemně polstrovaný, a zvyšuje tak komfort, což oceníte zejména při hodně dlouhém běhu. Pogumovaný svršek odolá vlhkosti a podrážka dobře podrží i na mokrému asfaltu.



SROVNÁVACÍ TEST

Zvolte správnou botu

na maratonský trénink

TEXTY: JOSEF SMETANA

CHYSTÁTE SE NA JARNÍ MARATON A ČEKÁ VÁS PODZIMNÍ A ZIMNÍ POLYKÁNÍ KILOMETRŮ NA ZPEVNĚNÝCH CESTÁCH A SILNICÍCH? KROMĚ DOBRÉHO TLUMENÍ A POHODLNOSTI TAK BUDETE HLEDAT BOTU, KTERÁ SI PORADÍ S MOKRÝM ASFALTEM A ODOLÁ I NĚJAKÉMU TOMU ZAPADNUTÍ DO HLUBŠÍHO SNĚHU. OTESTOVALI JSME 12 MODELŮ A VYBRALI TŘI NEJLEPŠÍ.

Vítězný Brooks Glycerin 11 sice nebude levnou záležitostí a nepatří ani zdaleka k nejlhčím botám na objemový trénink, přesto si získal naše sympatie svým komfortem. Tlumení a příjemné polstrování přitom neubírá na razanci při odrazu, což oceníte ve chvílích, kdy do vás vjede chuť zpestřit si tréninkovou nudu pořádným zrychlením.

Mezi tradiční značky se stále razantněji dere relativně mladá Hoka One One, kterou si oblíbili zejména horští běžci. Její lehoučkový model Clifton nabídne pořádnou porci tlumení a jen nepatrný sklon od paty ke špičce, což při několikahodinovém tréninku přijmou s úlevou hlavně vaše bedra a šíje. Sázkou na jistotu pak bývají boty japonské stálice Asics. Její goretexem vybavený model GT 2000 2 GTX je jasnou volbou do sněhu a na silniční břečku. →

FOTO: ASICS

12



ZNAČKA:	ADIDAS	ASICS	BROOKS	HOKA ONE ONE
MODEL:	SUPERNOVA RIOT 6 CLIMAHEAT	GT 2000 2 GTX	GLYCERIN 11	CLIFTON
CHARAKTERISTIKA	HŘEJIVÁ	NEPROMOKAVÁ	POHODLNÁ	TLUMIVÁ
HMOTNOST (10 UK)	305 g	345 g	360 g	240 g
SKLON PATA/ŠPIČKA	10 mm	10 mm	10 mm	5 mm
DOPORUČENÁ CENA:	3299 Kč	3890 Kč	3990 Kč	3290 Kč
ZPŮSOB DOŠLAPU	Neutrální, mírná pronace	Neutrální až pronační	Neutrální, mírná pronace	Neutrální, mírná pronace
VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK	****	*****	*****	*****
TEMPOVÝ TRÉNINK	*	**	***	***
ZÁVOD			*	**
SILNICE, TVRDÝ POVRCH	***	*****	*****	*****
LEHKÝ TERÉN, ŠOTOLINA	*****	**	***	*
MOKRÝ POVRCH	****	****	****	****
STABILITA PŘI DOŠLAPU	90	90	97	97
TLUMENÍ	80	90	97	100
DYNAMIKA ODRAZU	75	85	90	87
KOMFORT NOHY V BOTĚ	92	87	98	90
ŠNĚROVÁNÍ	90	87	87	80
ODOLNOST PROTI VLNKOSTI	90	97	89	79
DESIGN	85	90	90	95
HODNOCENÍ	Šestá verze tradičního modelu, tentokrát s inovacemi v podrážce, díky kterým je bota více než vhodná i k běhu na tvrdém povrchu. Skvělá je přilnavost podrážky k mokrému povrchu. Svršek boty poskytuje díky dutým vláknům (napodobují strukturu kožšin ledních medvěďů) výborný tepelný komfort, za vlhka velmi rychle osychá. Nižší gripy umožňují bezpečný a pohodlný běh na tvrdém povrchu, a to i za mokra. Pro šířku podrážky bota vyniká stabilitou při došlapu. Na asfaltu se gripy „zasouvají“ do podrážky a nepřekážejí. Široká patní část boty zajišťuje dobrou stabilitu při došlapu. Příjemné polstrování jazyka a patní části přispívá k dobrému komfortu.			
PLUSY:	1. Bota je výborná v chladném i deštivém počasí, pogumovaná špička a boky zamezí pronikání vlhkosti dovnitř boty, svršek rychle osychá již při samotném běhu 2. Univerzální bota na více povrchů, skvělá i na mokrému asfaltu 3. Odolnost proti opotřebení, jak svršku boty, tak i podrážky s kvalitní směsí Continental			
MINUSY:	1. Tuhost boty snižuje dynamiku při rychlejším běhu 2. Pocitově nižší vnímání kontaktu s povrchem kvůli tvrdosti podrážky			
CELKOVÉ HODNOCENÍ (%):	86	89,4	92,6	89,7



KALENJI	MIZUNO	NIKE	ON RUNNING
KIPRUN	WAVE ULTIMA 6	AIR ZOOM PEGASUS 31	CLOUDRUNNER WINTER EDITION
UNIVERZÁLNÍ	STABILNÍ	SPOLEHLIVÁ	VODĚODOLNÁ
345 g	310 g	310 g	405 g
12 mm	12 mm	10 mm	7 mm
2349 Kč	3299 Kč	2790 Kč	4899 Kč
Neutrální, mírná pronace	Neutrální až supinační	Neutrální, mírná pronace	Neutrální
****	*****	*****	****
**	**	****	
	*	**	
****	*****	*****	****
*	*	****	*
***	***	****	****
85	85	87	80
81	87	90	80
80	85	95	73
90	87	90	85
87	80	87	87
79	79	79	100
90	85	90	80
Originální tlumicí prvek v podrážce. Pěnový kroužek ve tvaru koblihy má zpříjemnit došlap přes patu. Jeho průměr se u jednotlivých modelů mění. Bota je nastavená na dlouhé pomalejší běhy. Vhodná pro přípravu na maraton. Flexibilita boty je dostatečná, umožňuje botám dobře reagovat na zrychlení, např. při fartleku. Stabilita při došlapu je dobrá. Pocitově tvrdší bota, která se snaží lehčího běžce trochu korigovat svou konstrukcí. Nikde netlačí, nikde nepřekáží žádná švy, vnitřek je komfortně polstrovaný, včetně jazyka, což se ale projevuje na vyšší hmotnosti. Při rychlém tempovém běhu po šotolinových cestách lehce podkluzuje. Tlumení je dostatečné, při rychlém běhu obzvláště u lehkých běžců ale málo „vrací“ energii.	Příjemné polstrování a stabilita při došlapu. Bota je zároveň poměrně univerzální, zvládne dlouhé pomalé běhy, i svižnější tempové tréninky. Těžším běžcům může dobře posloužit i jako závodní bota na dlouhé vzdálenosti. Svršek nenasákne a nezadržuje zbytečně vlhkost. Přídavné boční vnitřní pásy „ukotví“ nohu v oblasti nártu. Pohodlné je odvalování přes špičku v odrazové fázi. Je příjemně ohebná, přesto běže „nakopává“ dopředu dostatečnou dynamikou. Pohodlná je prstová část. Žádné zbytečné švy, polstrování je příjemné.	Univerzální bota. Odběháte v ní dlouhé tréninky i dlouhé závody. Má drobné inovace ve svršku, i na podrážce. Nejen pro začátečníky skvělá bota „na všechno“. Pokud chcete mít doma jen jednu běžeckou botu, je Pegasus dobrou volbou. Prodyšný svršek podporuje odvětrání při dlouhém běhu. Ani podrážka nemá chybu. Je dostatečně tlumivá, ale zároveň s dobrou dynamikou pro rychlý běh. Naprosto bez problémů v ní odběháte i trénink v lehčím terénu. Přilnavost na mokřem asfaltu je dobrá, ostré hranky podrážky dávají tušit dostatečný záběr i na sněhu.	Novinka v kolekci švýcarské značky. Botu si oblíbí zejména těžší a razantnější běžci. Tlumení je založené na pohlcení nárazů při došlapu pomocí různých velikých „obláčků“. Bota se skvěle hodí do mokra. Vlhkost nepronikne kvalitní membránou, voděodolnosti napomáhá i zcela integrovaný jazyk. Bota je vhodná pro pomalejší běh rovnoměrným tempem, nejlépe na rovném tvrdém povrchu. Při došlapu přes patu nejvíce vyniká originální tlumicí systém. Přes neutrální zaměření nabízí slušnou stabilitu. Propracovanost detailů potvrzuje kovové očko šněrování a dvojité prošití švů v namáhaných místech.
1. Vysoký komfort díky kvalitnímu polstrování svršku 2. Kvalitní ochrana palcové části svršku, celková odolnost proti poškození 3. Bota vhodná i pro běžce s došlapem na patu, zejména u těžších běžců	1. Celková pohodlnost boty, tlumení i polstrování je nastavené „tak akorát“ 2. Plynulý přechod z dokrokové do odrazové fáze běžeckého kroku 3. Univerzálnost došlapu, při únavě pohodlná při došlapu přes patu	1. Příjemné polstrování, celková pohodlnost 2. Skvělý poměr tlumení a dynamiky. Bota je při dostatečném tlumení velmi „živá“ 3. Bezproblémové použití v lehčím terénu, s botou lze běžet trasu s častým střídáním povrchů	1. Funkčnost membrány svršku, i díky integrovanému jazyku se vlhkost dovnitř nedostane 2. Přes „pohledovou“ nestabilitu je bota překvapivě stabilní při došlapu 3. Pohodlné nastavení pro došlap přes patu pro pomalé a těžší běžce
1. Pocitově tvrdší bota, zejména pro běžce s nízkou hmotností 2. Poměrně strmé šněrování, tkaničky při utahování drhnou a jsou pro dvojité zavázání krátké	1. Poměrně široký prostor pro kotník, šněrování by prospěla ještě jedna dírka, nebo delší jazyk boty 2. Náchylnost k opotřebení přilehlé pěny v okolí plastu tlumicí vlny	1. Ušší podrážka je méně stabilní při došlapu na nerovnostech 2. Vodicí drážka v podrážce občas zachytí kamínek, který za běhu nevypadne	1. Zachytávání nečistot v „obláčcích“ podrážky 2. Zrychlovat v těžkých botách lze jen hodně pomalu
84,6	84	88,3	83,6



ZNAČKA:	PUMA	REEBOK	SALMING	SCOTT
MODEL:	FAAS 600 V2	ONE CUSHION 2.0	DISTANCE	ERIDE AF TRAINER 2.0
CHARAKTERISTIKA	STYLOVÁ	POVEDENÁ	PŘIROZENÁ	VŠESTRANNÁ
HMOTNOST (10 UK)	290 g	325 g	270 g	260 g
SKLON PATA/ŠPIČKA	8 mm	14 mm	5 mm	12 mm
DOPORUČENÁ CENA:	3299 Kč	2799 Kč	3499 Kč	3380 Kč
ZPŮSOB DOŠLAPU	Neutrální	Neutrální až pronační	Neutrální	Neutrální
VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK	****	*****	*****	*****
TEMPOVÝ TRÉNINK	*	**	***	****
ZÁVOD	*	*	**	**
SILNICE, TVRDÝ POVRCH	*****	*****	*****	*****
LEHKÝ TERÉN, ŠOTOLINA	*	**	*	****
MOKRÝ POVRCH	***	***	**	***
STABILITA PŘI DOŠLAPU	90	87	95	90
TLUMENÍ	80	90	80	87
DYNAMIKA ODRAZU	75	85	85	95
KOMFORT NOHY V BOTĚ	87	90	90	90
ŠNĚROVÁNÍ	90	90	80	80
ODOLNOST PROTI VHLKOSTI	84	85	85	79
DESIGN	95	90	95	85
HODNOCENÍ	Z modelové řady Faas model 600 poskytuje přibližně prostřední tlumení (maximum je 1000). Lehká, prodyšná a stylová bota. Univerzální pro hobby běžce. Použitelná na aerobní tréninky i zrychlení při fartleku. Bota je vysoce prodyšná, vlhkost sice lehce propustí, zároveň umožňuje odvětrání již při běhu. Pogumovaná špička navíc zamezí promáčení při běhu na mokřem asfaltu. Pochválit musíme šněrování. Střední vystouplá oka navazují na fixační pásky a skvěle usazují nohu v botě. Tkaničky jsou ploché a dobře se zavazují. Doplní je povedené výrazné polstrování jazyka. Jeden z nejpovedenějších silničních modelů této značky. Příjemně měkké tlumení, přitom dostatečně dynamická bota. Třízónový systém pěn je nejvíce tlumivý pod patou, nejtvrdší v odrazové části boty. Bota je tak pohodlná jak při došlapu na střed chodidla, tak především přes patu. Prostorná prstová část umožňuje přirozenou práci prstů. Testeři pochvalovali i povedené vnitřní polstrování patní části. Achilovku důkladně obepne a přitom nikde nedráždí. Boční fixační pásky doplňuje povedený jazyk, noha je tak pevně usazena a neujíždí do stran ani při náhlých změnách směru. Krásná bota, kterou nebudete na noze vnímat. Konstruktivně inteligentní, potěší opravdové fajnšmekry. Snižovaný drop navádí nohu k došlapu na střed chodidla. Bota má prostornější prstovou část, čímž rovněž podporuje přirozený došlap. Bota zvládá i velmi dlouhé běhy, jen to nesmí běžec začít "plácet" přes patu. Celkově dobrý dojem doplňuje povedený design. Pogumovaná špička zabraňuje pronikání vody. Svršek není voděodolný, po promoknutí však velmi rychle osychá a nenasákne. Jazyk je pohodlný i přes slabší polstrování. Noha je v botě dobře "ukotvená" propracovaným systémem bočních básků ve svršku boty. Povedený univerzální model zvládá nejen trénink a tempové běhy, ale i závody. Univerzálnost i na různých površích, kde bota drží stopu. Ani při rychlém tempovém běhu po šotolino-vých cestách nepodkluzuje. Stabilita při došlapu je vynikající, bota nikam neuhýbá a nemá snahu korigovat způsob došlapu. Nikde netlačí, nikde nepřekáží žádné švy. Jednoduchý vzorek podrážky je velmi stabilní na ne-pevném povrchu. Prostorná prstová část je příjemná hlavně při dlouhých bězích. Pocitově lehká bota, která se noze pěkně přizpůsobí.			
PLUSY:	1. Plochá podrážka je příjemná při došlapu na střed chodidla, bota poskytuje přes nižší podrážku pohodlné tlumení 2. Povedený design v atraktivních barvách 3. Výrazné polstrování jazyka dobře usadí nohu v botě, netlačí ani při razantnějším utažení tkaniček	1. Pohodlné tlumení, rozdělené do třech zón tvrdosti 2. Povedený design ve více barevných variantách 3. Dobrý odraz na mokřem povrchu, svršek po promáčení rychle osychá	1. Podpora přirozeného způsobu došlapu sníženým dropem a prostornou prstovou částí boty 2. Povedený design, atraktivní barvy 3. Univerzálnost, lze s ní běžet i tempový trénink nebo závod	1. Vhodná hlavně pro rychlejší tempo se zachováním dostatečného tlumení 2. Překvapivě jistý odraz silničního vzorku v lehkém terénu 3. Pohodlné šněrování netlačí na nárt, příjemně usadí nohu v botě
MINUSY:	1. Nízká odolnost střední části podrážky proti poškození, pěna je měkká a nechráněná 2. Častější uváznutí kamínků v otvorech v podrážce pod patou, vyndání je pak poměrně pracné	1. Méně plynulý přechod do odrazové fáze, bota má plošší tvar 2. Ploché tkaničky mají tendenci se při nedbalém zavázání rozvazovat	1. Snad až moc měkká pro delší běhy, zejména pro těžší běžce 2. Tkaničky jsou pevné a nepružné, což může být méně příjemné pro ty, kteří utahují šněrování "nadoraz".	1. Tkaničky mají tendenci k rozvazování, dvojité smyčka je nutností, jsou i docela krátké 2. Zachytávání kamínků do drážky ve střední části podrážky
CELKOVÉ HODNOCENÍ (%):	85,9	88,1	87,1	86,1

ZAÚJALO NÁS

HOBÍK VS ZÁVOĐÁK

Jiné nároky mají pro tréninkové boty závodčí a jiné hobíci. Výkonnostní běžci upřednostňují rychlost před funkčností. Preferují botu s dobrou dynamikou, která třeba i promokne, než tuhé botě s membránou. To hobíci sáhnou po funkční nepromokavé botě raději. Stejně jako po botě s výraznějším polstrováním. Pomalejšímu běhu prostě vyšší hmotnost nevádí.

TRADICE

Osvědčené modely, které se drží toho dobrého, co nabídly v minulosti. Jejich volbou rozhodně nic nezkazíte. Možná nebudou mít extra design a pravděpodobně budou postrádat nějakou moderní technologii, ale bývají vyvážené z pohledu běžeckého tempa a je na ně spolehnout. Pokud chcete mít doma jen jedny boty na běhání, představují takové modely dobrou volbu. Běžet v nich můžete pomalým klusem, střídat tempa při fartleku i závodit. V testu jsou to zástupci firem Brooks, Kalenji, Mizuno, Nike, Reebok a Scott.

HMOTNOST

Překvapivě nejlehčí botou v testu je ta nejobemnější - Clifton firmy Hoka One One má pouhých 240 gramů ve velikosti UK 10. Kromě tréninku s ní tak můžete vyrazit i na závod. Druhou nejlehčí botou je Scott eRide AF Trainer, především zásluhou pěny Aerofoam, která je výrazně lehčí než klasická EVA. Spojení lehkosti a minimalismu potvrzuje další „pírko“ v testu, Salming Distance kromě nižší hmotnosti (270 gramů) zaujme i výrazným designem.

PODRÁŽKA A TLUMENÍ

Ve snaze ubrat na hmotnosti (a možná i nákladech na výrobu) z podrážky bot ubývá kontaktní odolné gumy, což snižuje jejich životnost. Pokud pak v takových botách častěji vběhnete mimo silnici, odkrytá základní pěna se snadno oběhá. Navíc různé „zářezy“ na podrážce zachytávají kamínky, které musíte pracně dolovat. Zaujaly nás naopak ploché gripy modelu Adidas, které se lehce zasouvají na tvrdém povrchu. Asics nově spojuje membránový svršek a tradiční silniční podrážku. Brooks inovuje odebráním plastů z podrážky, a tím zvyšuje přilnavost. Hoka One One má superlehkou pěnu a Kalenji originální tlumící prvek ve tvaru koblíhy. Nike na modelu „starém“ 31 let zdůraznil vodící drážku v podrážce. Reebok přidává povedenou kombinaci tří typů pěn a Salming přináší do silničních bot minimalistické prvky.

TKANIČKY

Ploché tkaničky, dříve doména závodních modelů, jsou běžné už i u tréninkových bot. Lépe se utahují, ale také snadněji povolují. Těm méně povedeným se to „podaří“ i při běhu... Pro dlouhé běhy se proto hodí nejvíce mírně zploštělé a především pružné. Můžete je utáhnout i razantněji a nebudou se zařezávat do nártu, zvláště pokud je doplňuje dostatečně polstrováný jazyk. Ten je zase důležitý zejména při sebězích, kdy se noha v botě tlačí dopředu. U Mizun jsme zaznamenali změnu materiálu svršku, On Running použil drahou, ale funkční membránu. Puma zajímavě polstruje jazyk.

SKLON

Snížení sklonu od paty ke špičce je jedním z trendů podporujících přirozený způsob došlapu. Tedy ten, který je podobný došlapu bosé nohy. Minimalistický model Salming Distance i maximalistický Clifton Hoka One One mají sklon pouhých 5 mm. Přestože se drop snižuje napříč spektrem bot, pod 10 mm jdou již jen dva modely: Cloudbreaker Winter Edition značky On Running (7 mm) a stylově vypadající Puma Fass 600 V2.

SVRŠEK

Nabídka materiálů je pestrá, od dutých vláken, přes moderní lepené švy až po zcela nepromokavé membránové svršky. Pozor však na membránu, bota kvůli ní částečně „ztuhne“. I proto má vítězný model Brooks pouze lehce pogumovaný svršek. Běžci obětují nepromokavost ve prospěch skvělého tlumení, což potvrzuje stříbrný Hoka One One Clifton se svrškem vyloženě závodním.

S jakou botou do deště?

(Řazeno abecedně.)



Pro jaký došlap?

(Řazeno abecedně.)

Na špičku:



Na střed/celé chodidlo:



Přes patu:



Kterou botu na jaký trénink?

(Pět nejlepších, řazeno podle kvality.)

Dlouhý běh:



Střídání rychlosti, tempový trénink:



Sklon od paty ke špičce:

(Řazeno od nejnižšího.)



Jakou botu pro těžší běžce nad 80 kg?

(Řazeno abecedně.)



Poměr cena/kvalita:

(Poměr doporučené ceny a počtů bodů v testu, řazeno od nejlepšího.)

