

Göteborg 2018-09-05

Vad skall jag tänka på och hur skall jag sköta min race-utrustning?

Nedan har vi försökt att sammanställa lite tips om hur du skall se på din utrustning och hur du kan underhålla den själv. Först är det lite generella råd och efter det mer specifikt beroende på hur gammal du är samt hur länge du har hållit på.

Skidor:

Alla skidor måste vara plana samt ha en vass kant för att du skall kunna utnyttja skidans egenskaper och för att du skall kunna utvecklas som åkare. För att skidan skall kunna glida bra måste skidan ha en struktur (mönster) i belaget. Att skidan är plan och har en struktur är den enskilt viktigaste parametern för glidet. Belaget behöver vallas för att inte bli torrt och börja oxidera (blir grått och strävt), för då tappar du glid.

Kanterna skall vara lika vassa som en skridsko för att du skall få fast dem och kunna göra en skärande sväng. Man slipar kanten i olika grader beroende på kunskapsnivå och/eller disciplin, sidokanten brukar man slipa 88, 87 eller i vissa fall 86 grader. Minst lika viktigt är vilken hängning man slipar på kanten (belagssidan), har du ingen hängning känns det som att åka på räls, skidan går bara rakt fram och du upplever att du inte kan kontrollera den. (Detta kan du även uppleva om skidan inte är plan) Som tumregel bör inte hängningen överstiga 2 grader, i racesammanhang är hängningen mellan 0,5–1,5 grader. För att skidan skall bli lättare att komma in i och ur sväng brukar man "döva" kanten ca 5 cm i brätte och bakända. När du slipar skidan hos oss får du en variabel hängning, 0,5–0,8 grader i brätte och bakända och ca 0,3–0,4 grader i midjan. Denna "Vario edge" innebär att kanten inte behöver dövas utan är vass hela vägen, den är helt fantastisk att åka på.

Vår erfarenhet är att alldeles för många inte har plana skidor och alldeles för mycket hängning. För mycket hängning >2 grader leder till att du får oerhört svårt att få fast dina skidor oavsett hur vass kanten är. Varje grad motsvarar ca 2 cm i knähöjd vilket innebär att du måste flytta knät 4 cm inåt innan kanten tar i underlaget.

Slipning av skidor:

Du bör minst en gång per säsong lämna in dina skidor för slipning och vallning. Detta för att få korrekta vinklar på kanterna, plana skidor, struktur och mättat belag. Gör du detta så kan du enkelt underhålla dina skidor själv.

Du behöver ha skidhållare för att kunna sätta fast skidorna ordentligt när du arbetar med dem, en bra fil (fintandad), en filhållare för de vinklar som du vill åka på samt ett diamantbryne. Använd även hållaren när du arbetar med brynet för att bibehålla korrekt vinkel. Undvik att fila kanten på belagssidan (hängningen) då du med stor sannolikhet ökar på vinkeln och får fel grader på hängningen, använd i stället diamantbrynet och stryk det väldigt lätt så att rå-eggen försvinner. Tänk på att ju lättare du är på handen, desto vassare blir kanten. Avsluta alltid med diamantbrynet, eggen skall kännas helt slät utan råegg eller hack, då håller den längre och blir som vassast.

Vallning av skidor:

Vallans primära uppgift är att skydda belaget från att oxidera, en skida får aldrig kännas torr i belaget. Snabba skidor och bra glid är ett resultat av att man så snabbt som möjligt transporterar bort den vattenfilm som bildas av friktionsvärmens mellan belaget och snön. Dåligt glid kan bero på att man inte har någon struktur, jämför med två glasskivor och en vattendroppe i mellan, då uppstår en sugeffekt, eller att belaget är luddigt som en matta (hög friktion). Det du vill uppnå är en så blankpolerat belag som möjligt och ren struktur. (låg friktion)

För att kunna valla dina skidor själv behöver du ett riktigt vallajärn, inte mormors strykjärn, där du kan ställa in värmen. Använd några få vallor, varm, normal och kallsnö, och lär dig dem. Skidhållare så att du kan spänna fast skidorna, en vass plastsickel och en nylonborste.

Här kommer några viktiga saker:

- Jobba helst inomhus.
- Kolla på förpackningen, tillverkaren anger vilken värme du skall ställa in järnet på för respektive valla.
- Det finns ingen vetenskap som stödjer att du skall börja med en mjuk valla när du mättar dina skidor, du kan med fördel använda den valla som du har tänkt att åka på.
- Varmvalla inte belaget, belaget har en smältpunkt på ca 135 grader, börja från toppen av skidan och för järnet i en jämn hastighet till bakändan, lyft upp och börja från toppen igen. Jobba inte fram och tillbaka. Du kan med fördel använda en pappersduk (Fiberlene) under järnet, denna hjälper till att fördela valla samt fångar upp smuts och restpartiklar i belaget.
- Ett belag kan inte ta emot hur mycket valla som helst, till ett par skidor som är 180 cm långa får du inte i mer än 3 gram valla, då är de mättade.
- Gnugga in valla i belaget ungefär som ett suddgummi, upprepa det flera gånger (ca 5), fördelen med det är att det inte går åt så mycket valla, det blir mycket enklare att få ett jämnt lager, du behöver inte sickla så mycket och du minimerar risken för varmvallning.
- Innan du sicklar så låt skidorna svalna 10–15 min, använd en vass plastsickel och jobba i långa drag från toppen och bakåt, all valla skall bort! Men var lätt på handen så att du inte skadar strukturen!
- Nu kan du börja borsta, även här från toppen och bakåt, du är klar när du inte får fram någon valla mer.
- Avsluta med att polera skidan med en fibertext-duk.

Vad du nu har gjort är att du har fått bort alla små microhår som finns i belaget och strukturen (tänk raklödder och rakkniv), valla och värmen har fått håren att resa sig och du har tagit bort dem genom ovanstående process. Du kanske har hört att man måste mätta en skida minst 10 gånger för att den skall bli riktigt snabb, det är både rätt och fel! Man vet genom forskning att en skida inte kan svälja mer än 3–4 gram valla per par så det är inte mängden valla som är avgörande, utan att man har fått strukturen så ren som möjligt och utan microhår. Med andra ord, du kan inte och borsta för mycket!

Efter träning / tävling:

Ta alltid isär skidorna och låt dem rinna av och torka i rumstemperatur. Har det varit mycket salt i backen så skölj av dem med vatten. Förvara dem alltid med minst två skidband så håller du kanter och belag fräscha. Innan du ställer in dem efter säsongen så valla in dem med en normalvalla utan att sickla efteråt, så får du ett bra skydd under sommaren.

Våra rekommendationer:

Åkare upp till U10:

- Kantvinkel 88 grader både SL & GS, 1 grads hängning.
- Allroundstruktur
- Vallor; Hydrocarbon Röd

Åkare U12:

- Kantvinkel 88 grader både SL & GS, är det en duktig åkare 87 grader på SL, 1 grads hängning.
- Allroundstruktur
- Vallor; Hydrocarbon Gul, Röd & Blå

Åkare U14:

- Kantvinkel 87 grader både SL & GS, 88 grader på SG, 1 grads hängning.
- Kategorianpassade strukturer för GS & SG
- Vallor; Hydrocarbon Gul, Röd & Blå samt en Lågflour (LF21)

Åkare U16:

- Kantvinkel 87 grader både SL & GS, 88 grader på SG & DH, 0,5–1 grads hängning.
- Kategorianpassade strukturer för respektive disciplin
- Vallor; Hydrocarbon Gul, Röd & Blå, Lågflour (LF21) samt en Högflour-pasta.

FIS åkare:

- Hör av dig så diskuterar vi och kommer fram till gemensamt hur du vill ha din utrustning inställd med vinklar, struktur och hängning. Då du har flera par skidor i samma disciplin garanterar vi dig att du får samma set-up på alla paren.

Föräldrar:

- Vårt tips är att du preppar dina egna skidor på samma sätt som barnens, det kommer att snabba på din förståelse för skidprepp samt vilka moment som är viktiga, du får även en jättebra referens till hur skidan glider och hur bra kantgreppet är.

Lycka till med din skidåkning i vinter och glöm inte av att ha kul! Är det något som du undrar över eller bara vill snacka racing så hör av dig.