

Skidvård och valltips för dig som är motionär

Snön har kommit. Fram med skidorna. Jäklar, gammalt klister från fjolårets Vasalopp. Kletigt skidfodral. Just ja, det gick ju inte så bra på Vasaloppet. Jag hade för mycket klister, slängde skidorna i fodralet och åkte hem.

Förutsättningar för att skidåkning skall vara roligt:

- Att ha ett par skapliga skidor med rätt spann (ej vallningsfria)
- Ett par skapliga stavar, rätt längd 82 – 86% (klassiskt) av kroppslängd och rätt inställda remmar
- Valla efter din tekniska förmåga som skidåkare
- Bra skidvård

Vid köp av nya skidor

- 1) När du köper skidor är det viktigt att du får ett spann på skidan som passar dig. Spannet är den fjädring skidan har. Om du har för mjukt spann på skidan, så åker du alltid på fästvallen, och har du för hårt spann har du svårt att få fäste.
- 2) När du köper en ny skida så görs nästan jämt pappersprovet. Kom ihåg att strecken som handlaren då ritar på skidan är för tävlingsåkare. Du förlorar marginellt på glidet om du drar fram valla lite (dra aldrig valla längre bak än bakre delen av hälen). Du måste själv lära dig hur **långt** och hur många **lager** valla du skall ha.
- 3) Tävlingsåkare slipar alltid nya skidor, idag säger skidfabrikanter att slipningen från fabrik räcker. Belaget slipas för att porerna skall öppnas och belaget kan ta emot glidvalla (paraffin). Jag tycker att man inte behöver slipa ett par nya skidor. Lämna in skidorna för slipning om du köper skidor på rea som då är två år eller äldre.
- 4) Sedan skall skidan mättas med glidvalla OBS! Endast glid-delar - fram och bak på skidan. Som motionär räcker det om du mättar belaget 2-4 ggr. En del tävlingsåkare mättar belaget upp till 10-15 ggr. Försök att jobba lite extra med skidorna när dom är nya.
Du mättar belaget genom att ha på glidvalla och sickla bort all glidvalla med plastsickel. Detta upprepas 2-4 ggr. Till detta använder du ett billigt, vanligt och ganska mjukt paraffin. OBS! Ej med silicon. Smält in ett lager blå burkvalla på fästdelen.

Några regler för vallning av gliddelarna

- Du bör slipa belaget när skidan är full av smårepor. Om du slarvar med parafineringen inför sommaren, lämna då in skidorna för maskinslipning, kostar ca 200-300:-. Kom ihåg att behandla skidorna som nya efter en slipning. Var även medveten om att du förkortar livslängden på skidorna när du slipar dom.
- Använd inte högre temperatur än vad som behövs för att smälta paraffinet. Om du använder för hög temperatur så förstörs viktiga beståndsdelar i paraffinet. Ett gammalt strykjärn går bra att använda. Det ska inte bubbla eller ryka av paraffinet.
- Tänk på att inte stanna upp med strykjärnet. Det är mycket lätt att bränna sönder belaget.
- Dra av allt paraffin med plastsickel och borsta sedan med nylonborste. Det är inte paraffinet i sig som ger ett bra glid, utan en kombination av belag och paraffin.

- När du lägger på paraffinet och tar av det igen, så är det också en rengöring av glid-ytorna.
- Lägg alltid på ett lager paraffin när du ställer undan skidorna för sommarförvaring.
- Sköt om glidytorna så har du alltid bra glid.
- Det är viktigare att ha bra finish på glidytorna än att snåla på fästvallen. Många snålar på fästvallen och tror att man vinner mycket i glid.

Att tänka på vid fästvallning

Titta inte bara på termometern

Luftfuktigheten är lika viktig som temperaturen. Om det är hög luftfuktighet, så måste du ha en mjukare valla än vad temperaturen anger. Mjukare valla är detsamma som att du väljer en valla med varmare gradtal. Hög luftfuktighet är det när det är dimma eller snöar. Vid öppet vatten är det i regel hög luftfuktighet innan isen lagt sig.

Snökristallerna

Om det är grova och hårda snökristaller, så måste du ha en grundvalla som gör att fästvallen sitter kvar. Du har grundvax, lila klister eller skarklister (blåklister, grönlister) att välja på.

Min grundregel är: Grundvax använder du vid kallare väder än -3 grader. Bas klister, blått och violett klister använder du när det är varmare än -3 grader.

När är det grova och hårda snökristaller?

När det har varit varmt och sedan blir kallt och därefter dras nya spår. Om du känner med handen i spåret och känner att snö-kristallerna är som strösocker eller som en blandning av finkornig snö och grov snö. Du behöver då en grundvalla (grundvax, basklister) som håller kvar din fästvalla, Om det snöar och är ett fint lager med pudersnö i spåret, så behövs ingen grundvalla.

Några regler för vallning av fästdelen

- Rugga belaget på fästdelen (sandpapper 80 – 100 korn).
- Har du tillgång till el och strykjärn, värm in första lagret.
- Valla aldrig fästvalla längre bak än mitt under hälen. Var inte rädd att dra vällan framåt, du förlorar marginellt glid.
- Vid klistervallning med rent klister (inte klister+kallvalla) vallar du kortare än vid burkvallning.
- Lägg på två, tre ganska tjocka lager när du vallar med burkvällor.
- Vid klister+kallvalla och grundvaxvallning lägger du på tunnare och fler lager.
- Om du är utomhus bör du lägga på fler, men tunnare lager.
- Det som avgör hur många lager valla du ska ha, är hur lätt du får ut vällan utan att den blir klumpig.
- Det är lättare att få ut vällan när du lägger tunnare lager.
- Jämna ut vällan väl, viktigt när det är nära noll och nysnö (risk för ifrysning i vällan).

Om du har bakhalt finns tre alternativ:

- 1) Lägg på fler lager av den valla du har på skidan
- 2) Dra fram valla längre
- 3) Lägg på en mjukare valla

Tips! Om du behöver valla om under skidturen, så är skidan kall och det är svårt att få valla att fästa på skidan. Gnugga skidan med vallaklossen så att skidan blir varm, då fastnar valla lättare.

Det är roligast att åka skidor med bra fäste!
Valla därför med rejäl fästzon.

Rengöring av skidorna

Burkvallor

1. Skrapa bort så mycket valla du kan med en fasad plastskrapa eller en fasad stålsickel.
2. Ha på rengöringsmedel och låt verka en liten stund (viktigt om du har grundvax)
3. Gnugga loss med rengöringssvamp eller en nagelborste.
4. Torka rent med papper el trasa. Var försiktig med rengöringsmedel på glidytorna, fukta en trasa.

Klister

1. **Tips!** Ha på ett mjukt papper, vilket du trycker fast lätt i klistret.
 2. Skrapa bort papper och klister tillsammans med en fasad plastskrapa el fasad stålsickel, du slipper mycket kladd.
 3. Ha på rengöringsvätska och låt verka en liten stund (viktigt om du har grundklister)
 4. Gnugga loss med rengöringssvamp eller nagelborste.
 5. Torka rent med papper el trasa. Var försiktig med rengöringsmedel på glidytorna, fukta en trasa.
- OBS! Var försiktig när du använder öppen låga (gasol).

Vilken utrustning behöver jag?

Blanda inte ihop för många märken (Swix, Start, Rex, Toko etc). Alla märken har ganska likvärdiga vallor. Välj **ett** märken och lär dig dessa.

Vid rengöring

Rengöringsvätska, rengöringssvamp eller nagelborste, plastskrapa (finns i en del klisterförpackningar) eller stålsickel, trasa eller toapapper.

Vid paraffinering

Plastsickel, nylonborste, vallajärn el strykjärn.

Tre olika paraffiner: 0 grader, -2 - -10 grader och -10 grader och kallare.

Vid fästvallning

Vallakloss, sandpapper och värmepistol.

Klister: Rött klister, universalklister, lilaklister och basklister (grundklister)

Burkvallor: Grundvax, valla +5 - +1, valla +1 - -1, valla 0 - -2, valla -2 - -7.

Har du den här utrustningen, så klarar du nästan alla förhållanden.

Några exempel på de vanligaste fästvallningarna

- **Förutsättningar:** - 5 grader finkornig snö, hårda spår. Låg luftfuktighet.
 - Rugga fästdelen med sandpapper. Ta för vana att alltid rugga fästdelen, vällan sitter kvar bättre då.
 - Lägg på -2 - -8 valla, strax framför klacken och ca 50 – 70 cm framåt.
 - Smält in första lagret valla om du har möjlighet, gnugga ut vällan med vallaklossen, lägg på två tjocka lager till.Om du är inne och vällar, så behöver skidan kallna en stund. Det blir lätt bakhalt annars.
- **Förutsättningar:** - 5 grader finkornig snö, snöfall och lösa spår. Hög luftfuktighet.
 - Rugga fästdelen.
 - Värm in ett lager -2 - -8 valla, gnugga ut vällan.
 - Lägg på två tunna lager 0 - -2 valla utjämnas väl, annars risk för ifrysning.
- **Förutsättningar:** - 5 grader grova snökristaller, hårda spår. Låg luftfuktighet.
 - Rugga fästdelen med ett något grövre sandpapper.
 - Lägg på grundvax. Smält in grundvaxet i belaget.
 - Låt skidan kallna. Värm in -2 - -8 valla i grundvaxet.
 - Ställ ut skidan låt och kallna.
 - Gnugga ut vällan - kallna - lägg på ytterligare två till fyra tunna lager -2 - -8 valla, lägg på det sista lagret utomhus.Om det är finkornig snö ilag med den grovkorniga, så är det extra viktigt att man täcker grundvaxet ordentligt.

Några råd till sist

- Lär dig grunderna i vällningen, hur **långt** och hur **tjockt** med valla du behöver för att åka lugnt och avspänt.
- Lär dig skilja på **hög** och **låg luftfuktighet** samt på **fin** och **grova snökristaller**.
- Ta till vana att valla skidorna inför varje skidpass. Vällan blir smutsig och förlorar sin funktion. Men, åker du två skidpass med ungefär likartade förhållanden, så kan du "bättra på" gårdagens vällning. Man behöver inte ta av och lägga på ny valla inför varje skidpass.
- Lägg på nytt paraffin när gliddelarna ser smutsiga ut, ju oftare desto bättre.
- En regel: Snöfall: valla med burkvalla, aldrig klister.

Det finns lika många sätt att valla som det finns skidåkare. Det här är mina tips och du får ta till dig det du tycker verkar vettigt.

För mer information och mina senaste uppdateringar kolla gärna min hemsida www.langdskola.se

Lycka till med vällningen!

Bengt Hassis

