

Strömnäs Valla rekommendationer

Grundprepp nya skidor:

Efter att man har fått nya skidor, eller har fått dem slipade, är det viktigt att ge skidorna en liten grundpreparering i glidzonerna – det vill säga för en skateskida under hela zonen, och för klassiska skidor där man inte lägger fästvalla.

1. Borsta (helst med stål och nylon)
2. Värm in ett medelmjukt paraffin (ex Skigo FFT) 3 ggr, låt kallna mellan. Alltså samma paraffin kan värmas in flera gånger.
3. Skrapa paraffinet när den är kall
4. Borsta skidan noggrant (helst med stål och nylon)
5. Värm in ett hårdare paraffin (ex Skigo FFT lila alt blå)
6. Låt svalna och skrapa skidan
7. Borsta (helst med stål och nylon)

Mäta fästzoner

Viktigt för att veta hur långt ni skall valla. Mats skidservice i Blåsmark gör detta för en billig peng för klubbens medlemmar. Alternativt använda det gamla hederliga papperstestet på ett plant golv.

1. Gör en pappersremsa som är ca 3 cm bred och 10 cm lång.
2. Stå på båda skidorna, viktigt att stå med vikten jämt fördelat på bägge benen.
3. Dra pappret under en skida i taget framåt tills det tar stopp och markera en linje.
4. Dra pappret bakåt under en skida i taget och markera en linje.
5. Stå på en skida i taget och kontrollera om hela smörzonen ligger mot golvet. Markera den ficka som inte ligger i kontakt med golvet.
6. Valla ca 2-3 cm kortare för klister eftersom det är tjockare

Preparering tävling för glid

Skidan bör vara ren innan man börjar. Om den är väldigt smutsig måste man rengöra med glidrens ("klisterrens" för glidytor). Om inte, kan det räcka att borsta skidorna. Rengör inte med varmt paraffin för det sliter på strukturen.

För val av paraffin/pulver/vätska:

1. Kontrollera temperatur och snöförhållanden
2. Välj dagens glidprodukt
3. Värm in (vätska eller flytande paraffin behöver ej värmas)
4. Låt svalna
5. Sickla (vätska räcker i regel bara borstas)
6. Borsta (titta på vätskans rekommendationer, vissa behöver ej borstas)
7. Torka med rent papper

Förslag på produkt:

Träning:

- Skigo XC Glider storpack (Lila),
- Skigo FFA paraffin (fungerar utmärkt för de yngre på tävling)

Tävling:

- Paraffin Ex Skigo FFC paraffin:
 - Skigo Blå (-5 och kallare)
 - LDQ (+1—7)
 - Gul (plusgrader). Dessa tre kan även mixas om det är gränsfall mellan två paraffin.
- Pulver:
 - Skigo FFR Blå (-5—20)
 - Gul FFR (+--2). Mixa dessa vid före däremellan
- Vätska:
 - Toko Jet spray (alt den billigare varianten), Gul och röd

Om skidorna ska lagras eller stå mer än en dag ska de ha ett lager med paraffin (flytande är bättre än inget) under. Gäller skidor som skall tävlas på.

Burkvallning

1. Använd sandpapper i fästzonen. Rugga i åkriktning och inte på glidytor (grovlek 100)
2. Sätt på en tejp i änden av fästzonen fram och bak
3. Lägg på grund. Exhård burkvalla (Swix V30) (Grön Toko basevax). Har du inte dessa, välj den hårdaste valla du har.
4. Smält in med vallajärn (ej samma som glid) och se till att det finns valla över hela ytan både i längd- och breddriktning.
5. Korka lätt.
6. Lägg ett lager och korka in. Tex Swix V30 eller liknande.
7. Smält in med järn.
8. Korka lätt.
9. Lägg på ett andra lager med med Swix V30 eller liknande.
10. Korka.
11. Lägg 2 korta lager med Swix V30 från balanspunkten och 20 cm framåt. Har man en hög ficka måste man överväga om fler lager behövs.
12. Lägg dagens produkt tills du har fäste, korka mellan varje lager

Förslag på vallor (välj ett märke och lär er det märket)

- Grundvax Grön Toko,

- Rode Lila Multi
 - Rode Blå Super Extra
 - Rode Blå 1
 - Rode Grön -7--15
-
- Grundvax Swix VG30/35
 - Swix V30
 - Swix V40
 - Swix V45
 - Swix V60

Klistervallning

1. Använd sandpapper i fästzonen.
2. Sätt på en tejp i änden av fästzonen fram och bak, så att man kan dra upp extra klister på tejpens om det blir för mycket.
3. Lägg en tunn hinna med ex Swix Grön KX20 eller det kallaste klistret man har. Är skidorna styva och man har en extra ficka, lägg gärna lite mer från ca balanspunkten och så långt fram som fickan tillåter. Här är det en fördel att öva på träning!
4. Smält klistret in med järn – spray ska inte smältas.
5. Flytta tejpens som sitter bak på skidan 1 cm framåt. Då skapar man ett litet hinder för mjukare klister som under loppet kan dra sig lite bakåt på skidan och därmed minska glidet.
6. Justera med handen och se till att det blir ett jämnt, tunt lager över hela fästzonen (både bredd och längd).
7. Lägg en tunn hinna med Swix Kx 35 eller annat lila klister. Har man inte byggt upp fickan i punkt 3 bör man överväga att göra det här.
8. Smält in med järn.
9. Justera med handen.
10. Om dagens smörjning är mjuk, slitaget stort eller loppet långt – lägg en tunn hinna med Violet klister.
11. Lägg på dagens produkt över hela fästzonen.
12. Massera in med handen för att skapa en fin, slät hinna.
13. Dra av tejpens.
14. Kyl av ordentligt före användning – det är bara positivt om man kan smörja kvällen innan! Då hårdas klistret och fästet håller längre.

Klister med täckning

Efter att dagens produkt lagts på, som beskrivet ovan, låter man skidorna svalna på en kall plats. Kom ihåg att vid klister med täckning slutar man ofta vid steg 7, men ibland smörjer man ändå till punkt 10. Efter avkylning gör man följande:

1. Sätt på dagens burkvalla.
2. Korka lätt ut dagens burkvalla.
3. Upprepa tills man har bra fäste och bra glid.

Förslag på klister (Swix motsvarande är också bra, men lär er några få)

- Rode Blå Special
- Rode Violet
- Rode Rossa
- Rode Rossa Special
- Rode Multigrade

■

Struktur

Det man oftast behöver är rätt verktyg. För de flesta räcker det med 1 mm och 2 mm linjära strukturer. Ju våtare och smutsigare snön är, desto grövre rill. Kom ihåg att ett rillverktyg som är bra för en viss struktur (med sin specifika grovhet och sitt mönster) inte nödvändigtvis är lika bra för en annan struktur. Rillverktyg skapar ett mönster ovanpå den befintliga strukturen. Det är inte alla verktyg som ger ett positivt resultat på alla fören och strukturer. Att ge råd om manuell struktur är mycket svårt – här bör man alltid testa innan man bestämmer sig. För det mesta höjer en rak struktur. En rullande struktur försvinner när man värmer på paraffin och syns knappt när man sickla skidorna nästa gång. Tryck ej för hårt.

1. Sickla skidorna och borsta med stål och nylon
2. Dra strukturen från bindning och bak på skate skidor och från styrskåran och bak på klassiskt. Lättare tryck fram. Välj rullande strukturer så att man kan värma ur strukturen.
3. Borsta med stål och nylon