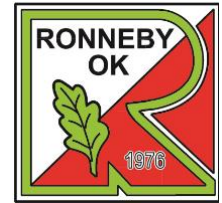




Ronneby OK

Utrustning för ungdomar



Skidutrustning är ganska dyrt och olika tekniker och underlag (snö/asfalt) kräver olika utrustning för att fungera optimalt. För att underlätta och minska kostnaderna så har Ronneby OK en ganska stor uppsättning med bra utrustning för utlåning till våra aktiva skidungdomar (de som deltar på skidträningar). Det finns både vanliga skidor och rullskidor för klassiskt och skejt inklusive skidskor av kombimodell samt stavar men vi kan aldrig garantera att exakt rätt storlek eller vikt på skidor finns beroende på vilka andra som deltar på träningen. Lånad utrustning funkar bra till en viss nivå (vilken nivå är högst individuell) men efter ett tag när man blivit bättre skidåkare behövs egen utrustning anpassad till sig själv.

För att hjälpa till lite i djungeln av skidprylar så kan ni ta stöd av denna text för att hitta rätt.

Tänk på att aldrig köpa längdutrustning att växa i. Det kommer bara att resultera i dåligt fäste och det blir svårhanterat vilket leder till att det upplevs som tråkigt att åka skidor. Köp då hellre begagnad utrustning eller äldre modeller som brukar vara rejält mycket billigare men oftast lika bra som ny utrustning.

För att hjälpa till med förmedling av begagnad skidutrustning så har vi skapat facebook-gruppen "Blekinge Längdutrustning Köp/Sälj/Byt". Detta gör förhoppningsvis att det blir enklare att få tag i begagnad och även att bli av med urväxt skidutrustning.

Var ska man köpa skidutrustning?

För att få skidor som passar sin vikt, längd och åkförmåga bör man vända sig till erkänt duktiga skidhandlare. Att åka skidor med felaktiga skidor är inget roligt och det kommer troligen inte dröja länge innan man lägger av eller väljer att köpa nya skidor. Exempel på skidhandlare är Pölder sport, Skistart och AktivX. Att handla på postorder är inga problem då skidorna nu för tiden provas ut i speciella maskiner och inte genom att man står på dem.

Stavar, skidskor och rullskidor kan man egentligen köpa var som helst (där man hittar ett bra pris) om man bara vet vilken modell och storlek som man är ute efter.

Skidor

Vilket märka man väljer är inte speciellt viktigt utan hellre fokusera på en skida som passar vikt och åkförmåga vilket duktiga skidbutiker hjälper er med. Fischer och Madshus är lite dyrare än övriga märken men där jag bedömer att man får mer skidor för pengarna om man väljer Rossignol, Salomon, Atomic eller Peltonen.

Det finns tre typer av längdskidor, klassiska, skejt och sedan några år tillbaka även klassiska skidor med stighud (skin). Oavsett skidtyp så är rätt spann A och O för att skidan skall fungera för åkaren. Spannets hårdhet mäts upp av skidbutiken beroende på åkarens vikt och åkförmåga. En skida som är uppmätt för 40kg fungerar troligen utmärkt för åkare som är upp till 10% lättare eller tyngre, därefter bör man se sig om efter nya skidor. Ungdomar som växer behöver därför ofta byta skidor inför varje vinter för att de skall fungera optimalt, men kan man då köpa begagnat och samtidigt sälja sina gamla så behöver det ändå inte bli så dyrt.

Vilken typ ska man välja?

Rekommendationen är att om man tävlingsåker och vill äga ett par skidor så är det ett par vanliga vallningsbara klassiska skidor som är mest gångbara. Dessa kan man om man tar bort fästvallen även använda till skejt och när de är urväxta kan de användas som skejtskidor när man kompletterat med nya klassiska skidor. Vill man äga två par skidor så väljer man lämpligen ett par vanliga vallningsbara klassiska skidor och ett par skejtskidor. För den som vill äga ännu fler par så kan man komplettera med ett par skinskidor för träning när det är svårvallat eller man har ont om tid för fästvallning.

Är man nybörjare eller enbart vill träna så är skinskidor det givna valet. Tänk på att ha en flyttbar bindning och att det inte alls går att skejta med denna typ av skidor.

Juniormodeller

Alla tillverkare har speciella juniormodeller som är mycket billigare än motsvarande vuxenskida och de bästa juniorskidorna är nästan lika bra som toppmodellerna. Så länge som man inte är för lång eller för tung så är det juniormodell som gäller.

Skidskor

Det finns tre typer av skidskor, klassiska, skejt och kombi. För ungdomar rekommenderas att köpa kombiskor som kan användas både till klassisk och skejt. Det är mycket svårt att åka klassiskt med skejtskidor och även tvärt om. Alternativet är att ha två par skidskor, men för de flesta är det en onödig utgift. Val av märke är inte så viktigt utan huvudsaken är att de är stabila, känns sköna och är bra i storlek samt att de har någon typ av skydd för snörningen så att inte snö och väta tränger in i skon. Alpina är historiskt sett duktiga på juniorskor men övriga märken börjar också komma med fina skidskor för de yngre åkarna.

Det man däremot måste tänka på är att det finns två typer av bindningssystem så att man köper rätt skidsko till sin bindning. Rekommendationen är att köpa NNN-sula vilket alla tillverkare har. Alpina, Fischer och Atomic har enbart NNN-sulor medan Salomon har både NNN- (Prolink) och SNS-sula för vissa modeller. Läs vidare om detta under bindningar.

Juniormodeller är ofta prisvärda i förhållande till vuxenskor, mer skidsko för pengarna helt enkelt. Så ni som har små fötter kan med fördel köpa juniorskor.

Bindningar

Det finns två konkurrerande bindningssystem att välja på, Salomons SNS och Rottefellas NNN. Tidigare har SNS varit det dominerande men de senaste åren har NNN gått om med bred marginal, så pass att även Salomon nu nästan enbart har bindningar som är kompatibla med NNN. Av denna anledning så rekommenderas att köpa NNN-bindning. Enda anledningen till att köpa SNS är om man kommer över begagnad utrustning med SNS-bindning.

Det finns även flera tillverkare av NNN-bindningar med olika varianter (Rottefella, Salomon/Atomic Prolink, Fischer/Rossignol Turnamic), men alla dessa är kompatibla med varandra. Det som skiljer är hur de sätts fast på skidan. Rottefella sätts fast på en NIS-platta på skidan, Turnamic sätts fast på en IFP-platta och Prolink skruvas fast i skidan.

Flyttbara bindningar

Rottefella och Turnamic (även vissa modeller av Prolink) är flyttbara på skidan. Detta gör att man kan minska och öka trycket på fästzonen, det vill säga skifta mellan bättre glid eller bättre fäste. Detta

kan vara bra framför allt om man har skinskidor eller tejp som fäste där man inte kan justera längd och tjocklek på vallan.

Bindningar för klassisk respektive skejt

Det som skiljer mellan bindningar för klassiskt och skejt är att flexkudden vid fästpunkten framför tån är hårdare på en skejtbindning. Detta gör att hälen vid skejt inte lyfter lika mycket från skidan som vid klassisk åkning. Att köra skejt med klassisk bindning fungerar bättre än tvärt om. Har man bara ett par skidor som används både till klassisk teknik och skejt så ska man därför ha en klassisk bindning.

Bindningar för juniorer

Juniorbindningar skiljer sig främst i att de enbart passar minde skidskor. Oftast upp till storlek 39 eller 40.

Rekommendation vid köp

Köp NNN-kompatibel bindning! Vilken tillverkare är mindre viktigt utan det brukar bli skidmärket som avgör vilken bindning som är lämplig. Fischer och Rossignol = Turnamic. Madshus och Peltonen (även Fischer och Rossignol av äldre modell) = Rottefella. Salomon och Atomic = Prolink.

Stavar

Om man vill åka både klassiskt och skejt så bör man ha både ett par klassiska och ett par skejtstavar för att få rätt skidteknik. Det är mycket viktigare att ha två par stavar än att ha separata skidor eller skidskor!

Stavlängd

Klassiska stavar skall vara ungefär 0,84 gånger kroppslängden eller upp till ovansidan av axeln. Sedan några år tillbaka får klassiska stavar enligt tävlingsreglerna inte vara för långa. Exakt hur man räknar ut detta finns sist i detta dokument men för ungdomar gäller att de inte får vara längre än maximalt upp till ovansida axel med skidskor på fötterna.

Skejtstavar skall vara 5-10cm längre vilket är ungefär upp till hakan eller 0,89 gånger kroppslängden. Det är ingen skillnad utöver längd mellan klassiska och skejtstavar, därför är det smartast att man köper stavar anpassade för skejt som sedan när barnen växer istället används i klassisk stil när de blir för korta för skejt.

Stavregler

Vid tävlingar i klassisk teknik får stavlängden vara högst 83 % av skidåkarens kroppslängd. Vid tävlingar i fri teknik får stavlängden vara högst 100 % av skidåkarens kroppslängd. Kroppslängden mäts med skidpjäxorna påtagna när åkaren står på en plan yta. Stavlängden mäts från stavspetsen upp till handremmens överkant där den fäster i handtaget.

Alla mätningar skall avrundas i hela centimeter enligt följande: Mindre än 0,5 cm avrundas nedåt, 0,5 cm och högre avrundas uppåt.

Prisklasser

Stavar finns i prisklass från 200kr upp till 4000kr. Aluminiumstavar är billiga, hållbara och ganska styva men blir tunga och otympliga så rekommendationen är att istället köpa en kompositstav. Ju dyrare stav desto mer kolfiber består de av, fördelen med kolfiber är att de kan göras lättare och styvare vilket gör att man får bättre stavpendel och kan få ut mycket mer kraft när man stakar.

Nackdelen är priset och att de blir känsliga för slag och repor. Det är inte helt lätt att säga vilken stav man skall välja, men ordinarie pris bör vara över 500kr. Våldigt ofta kan man däremot hitta bra erbjudande på stavar vilket gör att man kan köpa en lite bättre stav till ett lägre pris.

Kontrollrem

Viktigt är att det finns en kontrollrem på staven, dvs en rem som sitter fast på handen. Kontrollremmar finns i olika storlekar, se till att du har rätt storlek för din hand. För stor är sämre än att den är för liten.

Tåliga stavar för barn och ungdomar

För barn och ungdomar som skall leka, åka crossbanor och lära sig åka skidor rekommenderas en tålig stav så att den håller för lite tuffare tag. De ska inte behöva oroa sig för att stavarna skall gå sönder när de tränar. De ungdomar som ändå satsar på en dyrare stav behöver därför även ha en billigare stav för dessa aktiviteter.

Juniormodeller

Återigen så kan man med fördel köpa juniormodeller som ofta är lågt prissatta i förhållande till kvalitet. Exempelvis är Swix Triac Jr en jättebra ungdomstav, den finns med olika versionsnummer där stavröret inte skiljer så mycket, men där många av de senare modellerna har skruvfäste till trugorna (fördelen med detta finns under rullskidstavar nedan). Även övriga stavmärken har liknande juniorstavar.

Rullskidstavar

De flesta använder samma stav som på vintern dock behöver man byta trugan till en rullholk som har en hårdmetallspets vilket gör att den inte slits ner lika fort på den hårda asfalten. Spetsen behöver dock slipas med jämna mellanrum för att inte slinta på asfalten. Detta görs helst med en diamantfil.

Beroende på stavmodell finns två olika sätt att byta trugor på:

Det traditionella sättet är att trugan är fastlimmade med smältlim. För att byta dessa värms trugan på staven, antingen under rinnande hett vatten, i en vattenkokare eller lite försiktigt med en varmluftspistol. Därefter är det bara att lossa trugan och trycka dit en rullholk istället. Det man behöver veta är vilken diameter som stavröret har så att man har rätt storlek på rullholken. Det nya sättet, som de flesta lite dyrare stavar har, är att det är någon typ av skruv- eller snäppfäste som kan bytas utan värme eller några verktyg. Dessa fungerar väldigt smidigt och är att föredra om man väljer mellan två i övrigt likvärdiga stavar. Det enda att tänka på är att alla märken har sina egna trugsystem som bara fungerar med deras stavar. Ofta finns det även olika storlekar på snötrugor som man lika enkelt kan byta mellan beroende på hur hårda eller lösa spåren är.

För träning kan man med fördel ha en lite mindre styv stav för att minska belastningen på armbågarna som man annars kan få problem med. Det finns även speciella dämpade rullholkar och handtag med fjäder i som också kan vara lindrigare för armbågarna.

Rullskidor

Rullskidor finns i både klassiska och skejtmodeller. Klassiska rullskidor är lite längre, har bredare hjul och bakhjulen är spärrade så att de bara kan rulla åt ett håll. Rullskidor för skejt är kortare, har smalare hjul och alla hjul kan rulla åt båda hållen. Vill man åka både skejt och klassisk så måste man ha båda typerna av rullskidor. Rullskidor finns med stomme av aluminium eller komposit. För ungdomar rekommenderas aluminium som är lättare och mer följsamma vid riktningssändringar.

Klassiska rullskidor

Hjul finns med bredder från ca 40mm till 50mm och med hjulmotstånd från två till fyra där två går lättast. Ungdomar bör välja hjul som är 40mm breda för att hålla nere vikten och hjulmotstånd två. Hjulen skall alltid vara stämplade med hjulmotstånd eftersom det oftast är ett krav om man vill delta på en rullskidtävling (lägst två).

Lämpliga rullskidor är Elpex Team 610.

Skejtrullskidor

Hjulen är ca 24mm breda och lite högre än de för klassiskt, detta gör att skejtrullskidorna blir lättare och enklare att skejta med. (Klassiska rullskidor är inte alls bra att skejta med ur teknisk synpunkt och eftersom de även är tyngre så frestar de på knän då man hela tiden lyfter skidorna i skejt.)

Hjulmotstånd bör vara normal eftersom tekniken kan bli lidande om man har trögare hjul.

Lämpliga rullskidor är Elpex F1 Pro Skate. Även Marwe har fina skejtrullskidor.

Juniormodeller

Det finns kortare och lättare modeller som är bättre anpassade för yngre åkare. Dessa rekommenderas för de yngsta eftersom de är lättare för dem att åka på och är skonsammare för framför allt knän eftersom de är lättare. Brytpunkten för när man skall satsa på juniormodell är runt 13 år, därefter är det bättre att satsa på ordinarie modell eftersom det blir mer skidlikt.

Bra skejtrullskidor för yngre är Swenor Skate Junior och i klassisk stil rekommenderas Elpex Team 480.

För de yngsta barnen...

...som mest leker på skidor så är ett par vallningsfria skidor perfekt. Det finns relativt billiga paket att köpa som innehåller vallningsfria skidor med riktiga skidbindningar och skidskor. Dessa skidor har ofta någon typ av fiskfjällsprincip (på Fischer heter de exempelvis "sprint crown" andra märken har andra namn men samma princip). Det viktigaste här är att det skall vara vallningsfritt med riktiga bindningar och skidskor eftersom det gör väldigt mycket för barnens möjlighet att åka och leka på sina skidor jämfört med skidor med kabelbindningar eller dylikt. Ofta har dessa skidor ungefär samma layout som elitens skidor vilket uppskattas av många barn.

Dessa skidor kan i princip köpas från vilken handlare som helst eftersom det inte fordras någon kunskap för att sälja dessa skidor som exempelvis saknar spann. Skidorna skall vara ungefär lika långa som barnet. För långa skidor blir svåra att hantera och är därför inte lika roliga att åka på. Köp inte för stora skidskor, men det är ändå bra om det går i en raggsocka vid kallt väder.

Stavarna i den här åldern bör vara lite kortare än vanliga klassiska stavar (lite under armhålan kan vara ett riktmärke). Billigare stavar duger bra, men de bör ha en riktig truga och vanlig enkel handrem som är enkel för barnen att ta av och på. Om barnet inte vill åka med stavar så gör det inget, det är till och med positivt för teknikutvecklingen att åka utan stavar.

Skidkontrakt

Skidutrustning är dyrt och utöver möjligheten att köpa begagnat så kan alla aktiva ungdomar och juniorer även ansöka om skidkontrakt. Ingångskontrakt som ger ca 30% rabatt kallas för ambassadör- eller B-kontrakt och ansöks i maj-juni via sin skidbutik (exempelvis Pölder sport eller Skistart). Har man bättre resultat från större tävlingar så kan man erhålla förmånligare kontrakt direkt från leverantören men som däremot oftast har krav på att använda enbart detta märke.