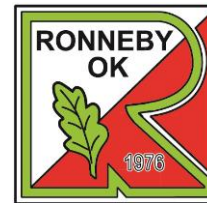




Ronneby OK

Vallaguide för nybörjare



Denna text grundar sig på Svenska skidförbundets sammanställning "Enkel vallning för nybörjare"
<http://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/barn-och-ungdom/material/tips-infor-vallakursen.pdf>

För att kunna valla skidor behövs lite enkel utrustning som gör att det går smidigare. Det är lämpligt att skaffa en standarduppsättning som är grunden för att valla.

Saker som är bra att ha:

- **Ett vallajärn** Finns från 300-400kr, exempelvis har Skigo och Swix billiga men fullt tillräckliga vallajärn (ganska ofta kan man se kampanjer på dessa järn). Dessa speciella järn håller temperaturen jämn. (finns att använda på Karlsnäs)
- **Plastsickel** (50-80kr) för att kunna sickla glidytorna när man har varmt in paraffinet. (gärna 5mm tjock)
- **Spårsickel** (30kr) för att sickla styrsåran (Swix klisterskrapa funkar också bra)
- **Borstar** (150kr) Tagelborste för att borsta bort överblivet paraffin efter att man har sicklat glidytorna. Nylonborste för att putsa det sista på glidytan. Om man enbart har en borste så ska man satsa på en tagelborste.
- **Vallakloss** (50kr) för att stryka ut fästvallen med. Gärna två stycken så man har en för burkvalla och en för klister. Vallaklossen ska vara gjord i syntet (inte kork)
- **Rengöringsmedel - "vallaväck"** (70kr) speciellt framtaget för skidrengöring.
- **Rengöringsskrapa** (70kr) med vass kant för att lätt få bort fästvallen.
- **Vallabord eller vallningsprofil** (finns att använda på Karlsnäs)
- **Sandpapper** kornstorlek 80-100

Tips på vallor i ett grundpaket för fästvallning är:

- **Grundvax** för att valla skall sitta kvar
- **Burkvalla för runt noll grader**
- **Burkvalla 0 till -3**
- **Burkvalla -3 till -10**
- **Grundklister**
- **Universal och/eller rött klister** för varm- och växelföre
- **Lila klister** för isiga spår

Vallor som behövs i ett grundpaket för glidvallning är:

- **Grundparaffin** för grundvallning samt rengöring av skidor. Funkar lika bra med nedanstående.
- **Paraffin för runt noll och plusgrader**
- **Paraffin för minusgrader**

Hur gör man?

Glidytorna:

- **Rengöring av glidytorna**
Använd aldrig rengöringsmedel för fäste på glidytorna!
Värm in mjukt paraffin.
Sickla av plastsickel medan det fortfarande är varmt.
Borsta med tagel eller brons/stål om man har det (vänta tills det svalnat annars fastnar det i borsten).
- **Vallning av glidytorna**
Värm in lämpligt paraffin efter temperatur och snökvalité.
Låt skidan svalna.
Sickla av med plastsickel.
Borsta ur paraffinet med tagel (mycket)
Borsta med nylon för att polera
- **Förvaring och skydd av glidytorna**
För att skydda skidorna bör de förvaras och transporteras utan att man sicklat bort paraffinet från glidytorna.

Fästzonen:

- **Rengöring av fästzonen**
Ta bort så mycket som möjligt med en rengöringsskrapa.
Ta på lite rengöringsmedel på fästzonen (undvik att få något på glidytorna).
Låt verka ett tag och torka därefter av med papper.
(torka även av sidorna på skidorna och rengöringsskrapan så den är fräsch nästa gång)
- **Lägga på burkvalla**
Börja med att lägga på grundvax för ökad slitstyrka:
Rugga fästzonen med ett sandpapper. (Hur lång fästzon man har bör vara utprovad och utmärkt på skidan.)
Stryk på ett lager grundvax.
Värm gärna in detta med vallajärn för ökad slitstyrka. (rengör vallajärnet grundligt efteråt)
Klossa grundvaxet när det har svalnat så att det blir jämt.

Lägg därefter på dagens burkvalla:
Stryk på ett tunt lager burkvalla. (undvik att det klumpar sig – hellre många tunna lager än få tjocka)
Klossa burkvallan så att det blir jämt.
Upprepa detta moment tills du anser att du har tillräckligt många lager (4-6 lager). En hård skida behöver fler lager än en mjuk skida.

Tips!
Om snön fryser fast i fästvallen så kan man toppa med en kallare valla.
Om ni är tveksamma på val av valla så börja med en kallare valla och lägg på varmare vid behov ovanpå den kallare vallan.
Lägg många lager (4-6). Det ökar slitstyrkan samt att tjockleken blir rätt så att vallan lättare når ner till snön.

- **Lägga på klister**

Rugga fästzonen med ett sandpapper.

(Fästzonen för klister bör vara lite kortare än för burkvalla)

Klicka ut (fiskbensmönster) eller spraya på ett lager grundklister.

Vanligt klister på tub värms därefter in med vallajärn. (rengör vallajärnet grundligt efteråt)

Klicka (fiskbensmönster) sedan ut dagens klister.

Smörj ut klistret jämt med tummen.

Tips!

Blanda gärna två olika klister för bättre fäste. Klicka då ut var annan klick av respektive klister.

Klicka ut klistret som ett fiskbensmönster.

Använd tummen.

Att lägga på klister i värme är mycket enklare.

Snåla inte med klistret.

Klister läggs på aningen kortare än burkvalla.

Snön fryser gärna in i klistret. För att lösa det kan man lägga ett lager kallvalla (burkvalla) ovanpå klistret. Tänk även på att aldrig stå stilla på skidorna när det är klisterföre.

Allmänt om vallning

Om vallning finns det många teorier, alla som är vana att valla har sitt egna sätt att valla skidor. Det som är roligt med vallning är att inget egentligen är fel, bara man får bra glid och fäste på skidorna. Det finns ett antal vallatillverkare inom skidsporten och rådet vi kan ge er som vill lära er att valla är att börja med ett vallamärke och lär er det så bra som möjligt. Därefter kan ni ta lite från övriga tillverkare, men ha ett vallamärke i grunden.

För att bli bra att valla måste man våga prova olika vallningar och det gör man bäst på träningar. Det är som det gamla ordspråket "Övning ger färdighet".

Våga fråga vana skidåkare i klubben hur de gör när de vallar både glid och fäste.

Mer om vallning kan du läsa i häftet "Utrustning och vallning för längdskidåkning", beställs på <http://www.sisuidrottsbocker.se/Idrotter/Langdskidor/>

**På träningar och tävlingar hjälper vi varandra i Ronneby OK,
så att alla har möjlighet att få bra fäste och glid!**