

# - UTSTYRSVEDLIKEHOLD OG OPPSETT

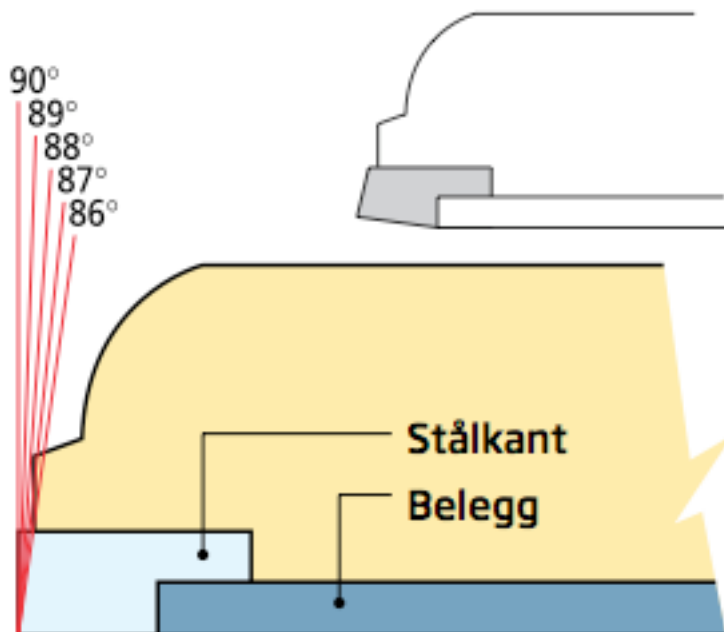


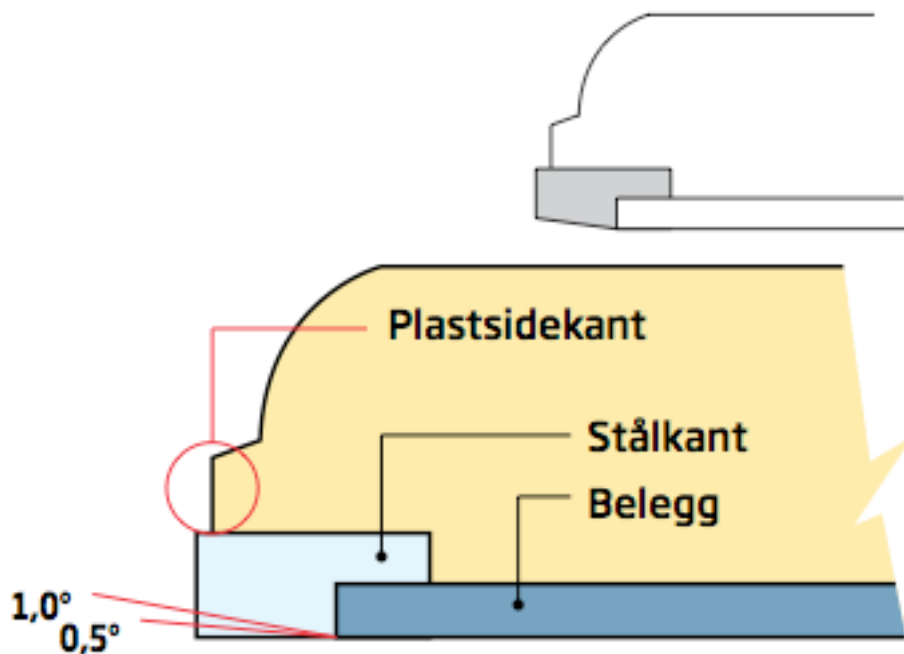
## Oppsett av kanter på Alpinski

Kanter på skiene er det absolutt viktigste for skifølelsen til løperene, og det er lett at fokuset på smøring ofte er mye høyere enn fokuset på å ha skarpe, og også riktig satt opp kanter. Det viktigste er at løperne har kanter som er tilnærmet frie for hakk og skarpe før hver eneste trening. En trening med for sløve kanter er en trening bortkastet. Det er riktignok ikke alle forhold som er like «kantavhengige.»

Vi har mange forskjellige vinkler på markedet. I verdenscupen bruker man vinkler fra 85-88 grader på kanten, avhengig av gren, føreforhold og personlig kjørestil. Jo lavere grad på kanten, jo mer aggressiv ski. En «spiss» kant sitter også bedre på is. Ulempen med en «spiss» kant, altså primært 85 og 86 grader er at kantene brukes opp på kort tid, og de knekker veldig mye fortere om man er uheldig å treffe småstein i bakken. Spisse kanter er også ganske ubrukelig i bløtt og mykt føre, fordi skiene graves mye lettere ned. Derfor ser vi bort fra de spisse vinklene når vi har 1 (eller 2) par i hver gren som skal fungere på alle føreforhold.

**De aktuelle vinklene for oss er da bare 87 og 88 grader. Det de fleste bruker, og som også etter min mening er helt riktig er å bruke 87 grader i SL og SSL, og 88 i SG og evt Utfor når den tid kommer.**





MEN noe folk ofte glemmer som kan være desto viktig er hvordan man henger kanten, altså hvor mye kanten er løftet fra snøen ved helt flat ski.

Her ser vi at kantene er vinklet litt opp fra snøen slik at skien i helt flat tilstand kun berører snøen med sålen og ikke stålkant. Dette gjør skien ekstremt mye mer forutsigbar. Om kanten ikke er hengt vil hver eneste lille bevegelse i skien føre til en viss grad av kanging, som kan bety lavere fart.

Jeg vet at mange henger kantene på fartsskiene, men gjør det samme på slalom og storslalom også. Når det kommer til hvor mange grader man skal henge kanten vil jeg si max 0,5 grader. På slalom og storslalomskiene vill jeg personlig hengt kanten ca 0,25 grader mens jeg ville hatt 0,5 på fartsskiene.

**Swix** har fine holdere for å gjøre dette, og ved bruk av en slik holder kan hvem som helst gjøre det. Det går også fint å bare ta 2-4 runder med sølvteip rundt fila og så dra over kanten på undersiden, men dette krever at man er stø på hånda.

NB! Husk at kanten må henges på nytt - etter hver planslip.

## Smøring

Når det kommer til smøring av skiene er det viktig å smøre dem etter hvert trening. Å smøre skiene er en såpass enkel sak at løperene gjør det selv, og det er smart å inarbeide en disiplin tidlig på at dette skal gjøres etter hver gang.

Akkurat hva man legger på av voks har ikke veldig mye å si (forutenom i fartsdisipliner) så lenge sålen blir mettet. Det er ALT for stort fokus på dette i barnerenn i Norge. Man kjører maks 1/10 av en slalomløype på flat ski, noe som også sier sitt om hvor viktig kantene er, da vi kjører på kant de resterende 9/10.

Blå(CH6), Rød(CH8) eller Lilla (CH7) uten fluor, så har du så og si alt du trenger så sant det ikke plaskregner og vi er på Eurotechfarten;)

## Støvler

Støvler er, etter min mening det aller viktigste og mest personlige utstyret man har som alpinist. Dette er grunnet lang tilpasningstid (tilvendingstid), som former skoen til din fot, enten du gjør det ved å tilpasse den med blokking/fresing/såler osv, eller ved at du rett og slett "går den inn."

Det er dog et problem som går igjennom hos stort sett alle løpere fra B- alder og yngre. Støvlene testes i butikken, og man skaffer den støvelen som er "mest behagelig".

Støvelen man da kjøper kan være en kjempe flott støvel, men den er mest sannsynlig ALT, ALT for stor. Når man tester et par skistøvler for første gang, skal det faktisk være skikkelig smertefullt. Når du da går inn støvelen skikkelig, vil den tilpasse seg din fot, og etterhvert sitte "som støpt".

Dette er blant annet superviktig for å forhindre beinbrudd, og er også helt nødvendig for å få den rette skifølelsen. En liten pekepinn på hvor stor støvelen skal være er at du skal ha ca 7-10 mm med plass når du har på deg støvelen UTEN innerskoen i, altså at du setter foten kun ned i støvelskallet. Nå tenker du sikkert "pøh, det er jo alt for trangt", men det er faktisk slik det skal være.

Husk også at i butikken er den en annen temperatur en ute der støvelen skal brukes, så ikke overdriv stivheten(Flexen) i støvlene. Plasten vil bli MYE stivere når den blir kald. Støvelen skal også kunne brukes til å flexe; gi en kraft-overføring til skiene, om du skal få den rette skifølelsen.

### Når det gjelder behandling av støvlene dine:

- Hold de ALLTID spent under frakt, slik at plasten ikke deformerer seg
- Skal du fly, ta ALLTID med deg støvlene som håndbagasje
- IKKE gå på bar asfalt/grus/stein uten sålebeskyttelse (dette vil som følge av slitasje gjøre at støvelen ikke sitter som skal i bindingen).

## Skilengder

Det er alltid fokus på skilengder, og mange er av en eller annen grunn veldig opptatt av at skiene skal være så lange som mulig, og så stive som mulig. Det er klart at dette avhenger av str, vekt og styrke. Men stort sett er det veldig mange som kjører med for lange/stive ski, noe som gjør at de hverken får brukt carvingen slik den er laget for å brukes, eller får brukt spennet i skia, og oppnår følelsen av "full kontroll" over utstyret.

For de aller yngste som, som regel bare har ett par til alle disipliner ville jeg skaffet et par slalomski som er myke og en del lavere enn høyden av løperen selv. **Med en lettsvingt ski er det selvsagt mye lettere å lære seg svingteknikk, noe som er et av de første vesentlige steg man gjør på veien mot å bli alpinist!**

Når man beveger seg over i de litt eldre gruppene (A+B) er det ofte veldig stort sprik i skilengder. Dette er fordi en ofte er 30 cm høyere enn en annen, og veier det tilsvarende mer i kilo. Dette må man selvfølgelig ta hensyn til, og ikke tro at du kan kjøre på samme

skilengde/stivhet som han som veier 30kg mer enn deg. Husk at det er dermed ikke sagt at han som veier mest, er høyest og sterkest kjører raskest på ski. Har man riktig utstyr, tilpasset en selv har man som sagt størst sjans for å utnytte sitt fulle potensiale.

## Bindinger

Å stille bindinger kan være krevende for en utenforstående. Men det er veldig enkelt å stille de riktig, så lenge man er litt nøye, og vet hva som skal på plass.

NB! Ingen bindingsmerker er helt like, noen har strammere fjær enn andre, så det vil derfor variere litt. Lurer du på noe spesifikt om din binding, spør!

**Vekt:** En tommelfingerregel er stille inn vekttrykket på skiene til det dobbelte av din egen kroppsvekt. Kjører du Marker binding ville jeg gått over dette, og kjører du Ross/Dynastar binding, ville jeg lagt meg litt under. Spør om du er usikker på din egen binding!

**Fortrykk:** Fortrykket blir ofte glemt når man stiller bindinger. Dette sørger for at bindingen ikke sitter for stramt (lengdemessig) eller for løst. Hvordan man stiller fortrykket er helt forskjellig fra binding til binding, men er som regel en enkel sak å fikse. Vet du ikke hvordan du stiller fortrykket på din binding? Spør!

Til slutt, det viktigste er ikke at dere foreldre blir eksperter på hvordan man skal håndtere utstyret, men heller at dere lærer bort - det dere kan til løperne slik at **de** får muligheten til å bli det. Etter all sannsynlighet er ikke mamma/pappa med på samlinger **for alltid**©, og utstyrsvedlikeholdet blir mer og mer vesentlig jo eldre man blir.

Skihilsen  
Herman Ottesen, sign

IRS Trenerteam



Ingierkollen Rustad Slalomklubb - org nr 987 450 266 - Adr: IRS Pb 177, Holmlia, 1203 Oslo

