

Sumpan is BACK AGAIN

Luciasprinten är kronan på verket i Sundbybergs IK skidors ungdomssatsning. Henrik Ahnbrink, stor eldsjäl i föreningen, har fått följa många duktiga skidåkare från skidleken till i många fall landslagsuppdrag. Inte minst senaste årens framgångsrika kull av unga åkare som bröderna Martin och Johan Herbert, Bröderna Aflodal, Jakob Nystedt, Malin Börjesjö mfl. Det ser ljusst ut för föreningen. Det vita guldet i hjärtat av Sumpan lockar många barn och ungdomar att prova längdskidåkning. Det är utan tvekan satsningen på ett eget konstsnöspår som nu efter fyra år bär frukt. Ett måste i snöfattiga tider i huvudstaden.



Den mycket fartfyllda sprintbanan inramat med marchaller och luciaglitter liknade mycket en gocartbana. Luciasprinten är ett faktum. 600 m med massor av kurvor och småbackar. Ingen tidtagning behövs och ungdomarna får starta 4 eller 5 i varje heat. Därefter körs A och B finaler baserade på åkarens placering i heaten. Detta bäddar för jämna och spännande finalheat där tid och placering är av sekundär betydelse.



Frågan till Henrik är vad som gör denna förenklade tävlingsform till en sån succe om man jämför med traditionell sprint ?

Det som skiljer denna sprinttävling är att alla får köra lika mycket oavsett vilken fart man har under skidorna. Nu denna premiärkväll så tillät inte tidsschemat mer än två heat men med en trimmad funktionärsstab kan vi nog få till tre heat per klass. 40-50 heat på en kväll. Det kallar jag ett fartfyllt arrangemang. Gissar att vi kommer att arrangera någon mer sprint denna säsong som börjat så fantastiskt bra.

JULKLAPPSTIPS FIXY-spannmätaren

köper man på
www.fixy.se



Sprinttävling á la Sumpan

Så här gör man.. Henrik beskriver på sitt enkla och inspirerande sätt

Lottad startordning i första heatet. Startordning i andra och tredje utifrån placering i första resp. andra heatet.

Färdiga sprintstegar med info om heatnr. och starttider fylls i löpande av målfunktionärer.

Under tävlingen behövs bara en startklocka och papper och penna.

Åkare 1	Åkare plac 1	Åkare plac 1
Åkare 2	Åkare plac 1	Åkare plac 1
Åkare 3	Åkare plac 2	Åkare plac 2
Åkare 4	Åkare plac 2	Åkare plac 2
Omgång 1 →	Semifinaler →	Finaler
Åkare 5	Åkare plac 3	Åkare plac 3
Åkare 6	Åkare plac 3	Åkare plac 3
Åkare 7	Åkare plac 4	Åkare plac 4
Åkare 8	Åkare plac 4	Åkare plac 4

Blaskans kommentar är: Gör som Sumpan: Bygg en kul bana. Bjud in grannklubbarna och åk själva på tävlingarna runtomkring..



Blodapelsin.

Den bästa sportdrycken på skidturen.

Detta är expertisen rörande ense om. Dock uppstår problematiken när man tävlar. Kanske utvecklas langningen så att man kastar in färdigskalade apelsiner till åkarna som fångar dem i flygande fläng, Skidsporten utvecklas..

GOD JUL !



Mer snö i Jul !

Så glad blev snökanonmästaren Janne Engberg "Jordbänningarna" när han på morgonen upptäckte den rekordstora snöhögen i Haninge. "Kommer att bli fina spår nu" Smygfoto: Lasse Bjørndahl Hansen

Jakten på superskidorna

Ingenting är så mytomspunnet som bra skidor när det gäller längdskidåkning. Skidan i sig brukar anses som betydligt viktigare än både vallning och struktur. Men hur sjutton vet man om en skida är bra eller inte och passar till åkaren? Belaget i sig är ganska lika mellan olika skidor och kan rimligen inte vara det som faller största avgörandet, Spannet, skidans inbyggda fjädring och tryckzoner är sådant man brukar nämna när man diskuterar egenskaper.

Vi ska här och i kommande artiklar försöka bena ut detta med spann. Hur man mäter och provar spann. Kan man göra det själv eller ska man förlita sig till vad som står tryckt på skidan?

Vanliga metoder är:

- Planskiva i butiken, plant golv och dra papper/bladmått under
- Mätmaskin i butiken. Tex Eikermeter, Skiselector eller Skimateria spannmätare



Många "har det i nävarna" och klämmer ihop skidorna med händerna. Något som i vissa kretsar anses mycket manligt. Och visst ligger det något i det. Om skidorna hålls mot ljuset när de kläms ihop mot varandra kan man se hur skidan betar sig. Förflyttar man kraftens angreppspunkt kan man simulera olika åkstilar. Tex när man glider upprätt på skidan med kraften ca 15 cm bakom tån. Och när man diagonalar i uppförsläge med kraften ca 7 cm bakom tån.



Red Creek Flytande HF	500 kr
Red Creek Flytande LF Grund	220 kr
Red Creek Glider HF 30 g	350 kr
Red Creek Glider HF 70 g	690 kr
Red Creek Glider LF Grund 30g	120 kr
Red Creek Glider LF Grund 70g	220 kr
Red Creek Glider Lila fluorfri 140 g	350 kr
Red Creek Glider Lila fluorfri 70 g	200 kr
Red Creek Flytande fluorfri	290 kr
Red Creek Handborste blå nylon	200 kr
Red Creek Handborste tagel	160 kr
Red Creek Handborste Stål fin	350 kr
Red Creek Handborste combi	350 kr
Red Creek korkrulle	350 kr
Red Creek Riller +15/-5 julgran	750 kr
Red Creek Riller 0/-6 sned skrå	650 kr
Red Creek Riller -5/-20 sned skrå	650 kr
Red Creek Riller rak 1 mm alt 2 mm	650 kr
Red Creek Riller- väska 3 olika	1800 kr
Red Creek rotorborste blå nylon	350 kr
Red Creek rotorborste stål fin	990 kr
Red Creek rotorborste tagel hård	350 kr
Red Creek rotorhandtag 100 mm	490 kr
Red Creek serviceväska	1300 kr
Red Creek serviceväska kombi	1300 kr
Red Creek sickel 3 mm	60 kr
Red Creek sickel 5 mm	70 kr
Red Creek skidhållare vägg 100 cm	100 kr
Red Creek spårsickel	25 kr
Red Creek Topping fluorfri +2/-12	600 kr
Red Creek Topping fluorfri -1/-20	600 kr



ALPINA

Alpina Elite 3.0 Skate halvnr 35-50	8900 kr
Alpina Elite 3.0 Classic halvnr 35-50	5500 kr
Alpina PRO Skate halvnr 35-50	4400 kr
Alpina PRO Classic halvnr 35-50	2400 kr
PRO finns även som DP och DP+	
Alpina Comp Skate 35-49	3300 kr
Alpina Comp Classic AS 35-49	2900 kr
Alpina Comp Classic 35-49	2300 kr
Alpina Racing Skate 35-50	2200 kr
Alpina Racing Classic AS 35-50	1900 kr
Alpina Racing Classic 35-50	1700 kr
Alpina Action Skate 35-50	1900 kr
Alpina Action Classic AS	1700 kr
Alpina Action Classic	1500 kr
Alpina TCL Classic 36-48	1200 kr
Alpina T5 Classic 35-50	800 kr

Alpina Elite 3.0 Skate JR 33-42	2200 kr
Alpina Elite 3.0 Duathlon JR 33-42	1800 kr
Alpina Elite 3.0 Classic JR 33-42	1500 kr
Alpina Racing Classic AS JR 33-42	1300 kr
Alpina T5 Classic JR 25-38	700 kr



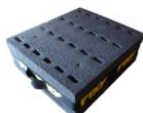
Guruwax "Made in Offerdal"

Maxpack Alla 9 burkar 8 klister	1700 kr
Gurupack Väj 5 burkar 5 klister	1000 kr
Burk	120 kr
Klister	150 kr

FIXY vallainstruktioner medföljer



Ordning på längdprylarna



FIXY Kuben

Rymmer 24 par längdskidor
1495 kr



FIXY Vagnen

Rymmer 24 par skidor och stavar
5995 kr



FIXY Fiberglass Classic

inkl bindningar
2590 kr



FIXY Fiberglass Skate

inkl bindningar
2590 kr



FIXY Stavspetslippen

"proffskvalite"
895 kr

Rullskidhjul

4 pack komplett

Classic

75x44 mm passar flea märken 1, 2,3 och 4:or
895 kr

Rullskidhjul

"4 pack" komplett

Skate

100x25 passar många märken 1,2,3 och 4:or
795 kr



FIXY Innovax beta

Troligen världens bästa glidvalla

Helt fluorfri

Går snabbare ju mer du borstar och åker

Extrem hållbarhet 20-30 mil

FIXY vallainstruktioner medföljer

395 kr



REX stavar

absoluta världsklass

R1 Sprint 100 % XT-60 Carbon Flex 2,4	2500 kr
R1 100 % HM Carbon Flex 2,4	2000 kr
R2 100 % HM Carbon Flex 2,3	1500 kr
R3 100 % HS-100 Carbon Flex 2,1	1000 kr
Längd 135-185 cm	
Acadia 60 % Carbon Flex 1,7	600 kr
Längder 120-170 cm / 5 cm	



Pannlampa S.A.S
Laddbar 600 lumen
895 kr

Pannlampa X10 Evo II
Laddbar 1000 lumen
1495 kr



Zandstra NIS långfärdskridsko med Rottefella binding NNN
Passar perfekt ihop med dina skatepjäxor NNN
Tex Alpina Skate
1950 kr

43 cm skostorlek 36-39
45 cm skostorlek 40-43
48 cm skostorlek 44-47



Airtrim sport blå 490 kr
Racingfilter 1, 2 eller 3
2 pack 200 kr

Utöver det som finns i denna prislista säljer vi inom längdskidor från följande varumärken. Prisnivån är alltid i linje med denna prislista.

RedCreek	Rillar Vallor Borstar mm
Alpina	Pjäxor
Guruwax	Fästvalla
FIXY	Skidställ Rullskidor
Innowax	Glidvalla
REX	Stavar Vallor Handskar mm
M Tiger Sports	Pannlampor
Zandstra	Långfärdsskridsko
Airtrim	Andningsmasker
Rottefella	Bindningar
Salomon	Prolink bindningar
Rode	Vallor och tillbehör
Skigo	Vallor och tillbehör
Kroksta	Vallställ
Puuru	Vallställ
Olika märken	Längdskidor
JSS ombud	Skidslipning



Beställningar och köp "fixyskitem" görs på plats hos FIXY alternativt mail / telefon

Fixy AB - Billingsforsvägen 6 - 122 47 Enskede
dag@fixy.se www.fixy.se 070 471 89 90

SWISH 123 109 30 12