

## Vallalåda a'la Johan Olsson

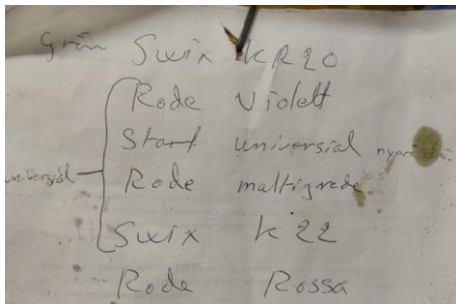
Johan som är folkkär expertkommentator och framförallt skidhjärte har i sitt instagram #Johan Olsson många fina och lärorika inlägg om vallning, teknik och allmänna skidfrågor.

Nedan visar Johan sin häpnadsväckande enkla vallalåda som vi tänkte försöka kommentera och ifrågasätta. Men där går vi nästan bet. Lådan är mycket genomtänkt och omfattar såväl vallningsbara skidor, skate och skins.



"I min (Johans) låda finns alltid:

- Swix Blå Extra, Rode Violet Multigrade, Gul Rode, Swix VR70 (den har dock inte blivit använd ännu i år, och ska bytas ut mot fluorfri variant).
- Start Universal Wide, Rode Rossa, Swix Base sprayklistor.
- Swix paraffinspray, Start liquid glider.
- Papper, nylonborste, Scotch Brite-svamp, cleaner, Start Skin Glide, kloss för fäste och för flytande glider.



Johan har troligen blivit skolad i världens bästa "klisterskola" Någon klubb som känner sig hedrade och känner igen fusklappen ovan? Svaret är förstås hemligt. Johan vet och artikelförfattarens bror Kecke förstås som skrivit lappen.

Vi hittar vi inga dyra glidvallor i lådan. Endast en simpel liquid som valla och en sprayflaska med paraffin. Johan säger att sprayet används för att snabbt skydda skidorna efter träning. Annars oxiderar belaget med slipstrukturen. Alltså anser han det viktigare att skydda belaget än att applicera dyra glidvallor för att hålla fart i skidorna. Något som den mycket kände f.d landslagsvallaren Urban Nilsson ofta påpekat. Skidan 70% Strukturen 20 % och

## Jakten på superskidorna del 2

Finns inget bättre än skidor som både glider lätt och fäster i uppförsbackarna. Man vill ju verkligen att spannet är lagom hårt. När man står på båda skidorna och glider ska varken vällan eller skinsen släpa i och bromsa mot underlaget. Samtidigt vill man att skidan ska botten på mitten där fästet sitter när man åker uppför backarna. Man flyttar kroppsvikten fram och åter till den skida man vill ska fästa. Skidan fungerar som en bladflyder. Är den hård är det svårare att få ner fästzonen i marken men samtidigt glider skidan lätt. Är skidan mjuk är det lätt att trampa ner skidan men samtidigt riskerar fästet släpa i marken och bromsa. Det optimala är naturligtvis något mittemellan.

Teknik och balans samt ork att trampa till med kroppstyngden (vikt) är avgörande för val av skidor.

Mha en spannmätare kan man mäta en skidas egenskaper.



En vedertagen metod är att trycka ihop skidorna ca 7 cm bakom balanspunkten (infästningen mellan sko och bindning). Och sedan mha kraftmätare pressa ihop skidorna tills de botten någonstans under fotens framparti. Ett bladmått 0,1 mm som fastnar kan användas. Att man valt just 7 cm är att man anser kroppens tyngdpunkt verkar ungefär där när man diagonalar i uppförsbacke och trycker ner skidan för fäste. Den vikt (kraft) som mätaren visar brukar kallas flex. Tex flex 38 kg. Man dividerar sedan detta efter ett tal hur duktig åkare som står på skidan. Om man är fullständig nybörjare utan teknik och ork brukar dividera med 0,5 vilket innebär att skidan är mjuk och botten lätt. En elitåkare som bemästrar hårdare skida brukar dividera med 0,63. På exemplet flex 38 kg får man åkarens vikt mellan 60 kg och 76 kg. Nybörjare 0,5 Medelgod 0,57 Elit 0,63 Omvänd beräkning: Du väger 85 kg och anser dig vara medelgod åkare Flex=85 kg x 0,57=48 kg Välj skida med flex ca 48 kg

## Högintensiv intervallträning

"En möjlig genväg för att bygga kondition"

Saxat ur SvD artikelserie Livet och vetenskapen

**Man menar att "Med högintensiv träning gör du en övning i 15-30 sekunder, vilar och går sedan på nästa övning. När du har jobbat i cirka 4-5 minuter vilar du lite längre och sedan upprepar du rundan ytterligare ett par gånger"**

Liknande råd om snabba fantastiska förbättringar är något man kan läsa om i nästan varje livsstilstidning. Ungefär som bantningsråd där man blir smal på 3 veckor. Men funkar detta för en längdskidåkare som vill få bättre kondition och orka mer.

Frågan går till Olof Ekberg allmänläkare med stort intresse för kondition och skidåkning

**Olof svarar:** Hej och tack för frågan!

Den högintensiva intervallträningen fungerar bra om du är helt otränad, då blir du bättre av all träning, men du når snabbt ett tak för din förbättring.

För elitåkare är högintensiv träning viktig, som ett komplement.

Ju högre ambitioner du har och ju fler timmar du tränar, desto viktigare att få in lågintensiv träning som den helt dominerande delen av träningen, kring 90% av tiden.

Längdskidåkning är en utpräglad uthållighetsidrott och även sprintskidåkning är helt beroende av god uthållighet. Den lågintensiva träningen anses ge effekter framförallt i den arbetande muskulaturen, där inväxten av de minsta blodkärlen ökar, blodgenomströmningen blir bättre och energiomsättningen i cellernas "kraftstationer", mitokondrierna stimuleras. Med långvarig träning, över flera år, sker också förändringar av mer bestående karaktär i den arbetande muskulaturen, till exempel omvandling av muskelfibrer till en mer uthållig typ.



Den röda, genombloodda, uthållighetstränade muskulaturen hos gåsen kan bära Nils Holgersson över hela Sverige. Den explosiva, sprinttränade kycklingvingen bär inte mer än en bit över gårdspan.

Den typen av artiklar som refereras till har ofta en lockelse i det att snabba resultat utlovas med lite träning. Tyvärr låter sig genvägar till framgång i uthållighetsidrotter sig sällan byggas på detta sätt.



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



### Guruwax "Made in Offerdal"

Maxpack Alla 9 burkar 8 klister	1700 kr
Gurupack Välj 5 burkar 5 klister	1000 kr
Burk	100 kr
Klister	120 kr

FIXY vällainstruktioner medföljer



### 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 vällainstruktioner medföljer  
**395 kr**



Pannlampa S.A.S  
Laddbar 600 lumen  
**895 kr**

Pannlampa X10 Evo II  
Laddbar 1000 lumen  
**1495 kr**



Zandstra NIS långfärdsskridsko 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	Långfärdsskridskor
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



## FIXY-spannmätaren

köper man på  
[www.fixy.se](http://www.fixy.se)



### Konkursparti Klassiska skidor

OneWay Premio 10 i olika längder och vikter.  
Finns både varm och kallföres  
Pris endast 1995 kr



### YOKO 7100 stavar

En toppstav vi säljer för endast 1200 kr

Vi har även andra modeller av YOKO  
Fråga och vi lovar bästa pris

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](http://www.fixy.se) 070 471 89 90

SWISH 123 109 30 12