

## Skidåkarens årstider

Vi har ju de 4 årstiderna. För de som bor i fjälltrakterna brukar man dock nämna vårvintern som den 5:e årstiden. Men för oss nördiga skidåkare så är det typ 7 årstider:

1. Försäsong med fjällvandring och löpning
2. Rullskidor på eftersommaren och höst
3. Förvintern med stavgång och träningsresor till utlagd snö Vålådalen, Idre, Högbo etc..
4. Konstsnöåkningen lokalt och småtävlingar
5. Årets mål Vasaloppet etc..
6. Fjällturen
- 7 Vårvila i maj

## Jakten på superskidorna del 5

Snart dags att rengöra och konservera skidorna så de håller sig fräscha under sommaren.

Belagen på skidorna mår bra av att bli ordentligt rengjorda och paraffinerade. Dessutom är det toppen om de skyddas från ljus. UV strålar från ljus tär på belaget. Fixys vallaservice i Enskede utför gärna detta åt sina kunder och tipsar: Blått hårt fluorfritt paraffin värms in med strykjärn en gång. Smuts fångas upp av paraffinet och när det kallnat sicklas och borstas skidan ordentligt innan nytt lager paraffin lägges. Detta får sedan sitta kvar under sommaren. Är belaget mycket smutsigt upprepar man proceduren. Bara att sickla och borsta när det är dags att åka igen. Skidorna går som spjut igen.

## STIFA 50 = Högdalens Högsta

Stigning (höjdmeter) / Distans (km) = STIFA

Lidingöloppet = 17,5

Göteborgsvarvet = 4,7

VM 5-milen 35,5

Tuffa löpartestet Högdalens Högsta är i gott sällskap med andra test som Hallstatedet i Sollefteå (Frida&Ebba) eller Stoltjonas i Järpen



Högdalens Högsta innehåller allt från schaktdiken till pilfinkar och ett eller annat utbränt fordon. På ons 27 april är allt klart för start, blåa banmarkeringar STIFA 50.

Anmälan till [olof@nvskidor.se](mailto:olof@nvskidor.se) senast tis kl 19.

Se [www.hogdalenshogsta.se](http://www.hogdalenshogsta.se)



## Skare = Sublimering

Det pratas mycket om konstsnöns kvalitet spår och stavfäste. Ofta betygssättning 1-5 Manchester och fräsning av spår ..

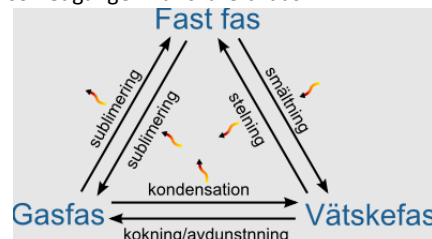
Egentligen ganska tjatigt och sedan detta att flänga runt varv efter varv för att slutligen trängas på Vasaloppet som en "Grand Finale"

Bästa skidåkningen sker annars i obanad terräng och naturligtvis är mötet med skare på vårkanten det ultimata. När blöt grov blötsnö på kvällen och natten fryser ihop och det knappt bildas ett synligt spår efter den skejtande skidåkaren.



När vatten omvandlas direkt från fast form (snö eller is) till gasform (vattenånga) kallas det för sublimering. Skare bildas.

Vid klart väder och lite småblåsigt kan det vara flera grader varmt i luften vid solnedgången när skare bildas.



**FIXY-kuben**  
köper man på  
[www.fixy.se](http://www.fixy.se)



## Skidträning för barn och ungdom

I nummer 4 av blaskan diskuterades genvägar till bättre kondition och slutsatsen blev att man snabbt kan förbättra sin kondition men bara till en viss gräns och detta "tak" nås redan efter några veckor. Vill man förbättra konditionen "på riktigt" behövs lågintensiv grundträning med långa pass.

**Men hur förhåller det sig med barn och ungdom. Kan man förbättra konditionen, dvs maximal syreupptagningsnivå med mängder av konditionsträning?**

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

**Olof svarar: Det anses inte möjligt att träna kondition hos barn, bland annat därför att hjärtat inte är träningsbart som det blir under puberteten.** Förbättringen som ändå

uppstår av till exempel löp-, skid- eller cykelträning tillskrivs andra faktorer, som teknikutveckling, rörelseekonomi och förbättrad signalering i koppling mellan nervtrådar och muskelfibrer. När sedan "fönstret öppnar sig" för träning av kondition finns förhoppningsvis en bas av styrka, vana vid fysisk aktivitet och glädje att fortsätta med idrottandet, med det kanske största syftet att hålla fast vid detta under resten av livet. Att bibehålla en god kondition är en av de allra viktigaste hälsofrämjande faktorerna.

**Slutsatsen måste vara att barn ska leka och röra på sig så mycket som möjligt i alla former och prova på olika sporter. Man ska ha kul när man tränar helt enkelt.**

Vill man lära mer finns skidförbundets fantastiskt roliga och utvecklande ledarutbildningar där man lär ut just om lek, träning teknik och allt som har med skidåkning att göra. Just med inriktning på barn och ungdomar.

Läs mer [www.skidor.com/utbildning](http://www.skidor.com/utbildning)

## UTBILDNINGSTRUKTUR

Tränare längdskidor





FIXY säljer hela sortimentet från RedCreek  
Red Creek är ett svenskt märke och står för  
Röbäck (som lugger utanför Umeå)  
Tillverkning sker i Boliden

### Toppprodukter rakt igenom

Sicklar  
Borstar  
Rillar  
Vallor

Vårpriser med hela 30 % rabatt  
på hela sortimentet

Skigo Rullskidstav  
Rollerski 50  
595 kr



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



### Klassiska skidor

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



### 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 vallainstruktioner 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 Stavspetslipen  
"profsskvalite"  
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



### YOKO 7100 stavar

En toppstav vi säljer för endast 1200 kr  
Medföljer rullskidspetsar från REX

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



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



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