

#fixyskiteam *Blaskan*

Årskrönika 2022



Valla med Dagge

Längdpremiär i Vålådalen

Skidåkning är väl egentligen som bäst på vårkanten, men efter en lång sommar känns det alltid lika fantastiskt att komma på snö igen och känna skidandarna vakna till liv igen. Idre, Bruksvallarna, Grönklitt, Höghä, Östersund och andra skidorter har alla sina säsongspremiärer. Fixyskitem, testade upplevelsen i Vålådalen som redan den 15 oktober körde igång med sitt 3,3 km spår från sparad snö.



Alla möjliga skidentusiaster, klubbar och landslagsgrupper hängde på låset, redo för ett första åk.



Vi besökte anläggningen en kulan oktoberdag med snö på de omgivande fjälltopparna och en temperatur kring nollan. Årets nyhet är förlängningen av banan ända fram till hotellbyggnaden. Och vilken nyhet sedan! En svag utförlöpa drar upp farten inför actionfyllda dubbelkurvan före portalen. Därefter går det utför mot partiet med backar. Korta men branta backar uppför och nedför triggas igång pulsen innan man viker vänster uppför den tuffa avstickaren med både uppför- och utförskörning. När man närmar sig skidskyttstadion börjar stigningarna i den långa, långa utan. I början är det inte så brant vilket ger en möjlighet att få igång diagonaltekniken. Backen blir allt brantare och vid krönet skiljer sig agnarna från vetet, och såväl pulsen som mjölksyran gör sig påmind. Så småningom återhämtar man sig i den småbackiga terrängen innan man susar in bakom hotellet - redo för ett nytt varv.



Svenska Skidklubbar: Brunflo IF

Nya koncept testas, och gamla klubbar återuppstår tack vare eldsjälar. Brunflo IFs Daniel Viberg körde i vintras igång med träningsgrupper för såväl vuxna som ungdomar. I kombination med en mysig klubbstuga mitt i Brunflo var det en given succé. På våren följde man sedan upp med nytt koncept i form av en nybörjarkurs i rullskidor.



Genom ett samarbete med FIXY så erbjöd klubben de deltagande medlemmarna gratis låneskidor. Efter genomförd träning kunde intresserade sedan köpa sitt lånepå till klubbpris.



Vill ni starta nybörjargrupper i er egen klubb? Fixy erbjuder gratis lånerullskidor till klubbar. Mejla Dagmar på dag@fixy.se eller ring på 070-471 89 90.

Volkswagen Ungdomscup



Distriktsfinalen för 13-14 åringar hos Vårby IK i Örnköldsvik
Avgörs i fristil 11-13 mars 2022



Folksam cup för 15-16 åringar hos Järpens SK
Avgörs i fristil 5-7 mars 2022

Slipning, sickling, rillning...

Skidslipningens ädla konst engagerar...

En sak är man överens om och det är att strukturen har stor betydelse...

Urban Nilsson, förre vallachefen i landslaget beskrev under en barnledarutbildning faktorerna som påverkar skidans fart (förutom åkaren förstås). Mellan tumme och pekfinger beskrev Nilsson.

- Skidan 70%
- Strukturen 20 %
- Vallan 10%.

Att vallan har så liten betydelse i sammanhanget förvånade deltagarna och diskussionen som följde var livlig.

Generellt kan man säga att en finare struktur gäller för kallare, torrare och mer finkornig snö, medan en grövre struktur gäller för varmare, våtare och omvandlad snö. Detta kan man bland annat styra genom djupet på slipningens mönster.

Bröderna Aukland med stor erfarenhet på området skriver i sin bok en del om skidslipning.



- Degens slipstrukturer har så fin yta att man kan tävla direkt på den utan inkörning.
- Fina strukturer håller längre än grova.
- Fina strukturer går vid kallare snö snabbare ju mer man åker på skidorna.
- Krossstruktur tenderar samla smuts och täpps igen snabbare än reka strukturer.

Lars Tallbom erfaren slipare Jämtlands skidservice JSS kommenterar dessa och ytterligare några påståenden i nästa nummer av blaskan...

"Guruputa" Fäste till Marcialonga.

Slitsark grundvallning och snabba skidor

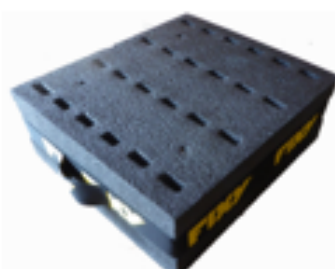
1. Tunt lager klistre Guruwax Extrem 39
2. Täck klistret med burk Guruwax Extrem Hallsic
3. Värm med strykjärn. Jämn ut
4. Ställ ut skidorna kallt över natten
5. Klossa ytan len. Klart!
6. Fästvalla utanpå kan väljas kallare och snabbare.



Valla med
Dagge
kurs/vallning
Boka gärna!
#fixyskiteam

JULKLAPPSTIPS

FIXY-kuben
köper man på
www.fixy.se



Urban Nilsson beskrev i förra Blaskan...

- Skidan 70%
- Strukturen 20%
- Vallan 10%.

Att vallan har så liten betydelse gentemot skidans struktur är något som väcker förvåning hos många

En som har koll på strukturer är Lars Tallbom JSS Jämtlands skidservice. Bröderna Aukland (A) med stor erfarenhet på området skriver i sin bok en del om skidslipning. Vi låter Lars (L) kommentera några av brödernas påståenden...



A: Dagens slipstrukturer har så fin yta att man kan tävla direkt på den utan inkörning.

L: Absolut. Bra slipmaskiner med fräscha verktyg ger skarpa strukturer. Det man behöver göra efter slip är att mätta skidor och göra det på rätt sätt.

A: Pulvervallning sliter hårt på strukturen och man kan lägga pulver 5-6 ggr innan det är dags för slipning.

L: Det stämmer... Den höga temperaturen på järnet plattar till strukturen. Man får efterhand blanka partier som dels inte tar åt sig vallan dels inte förmår tränga undan vattenfilmen på rätt sätt. Då är det dags att slipa igen.

A: Fina strukturer håller längre än grova

L: Fin struktur är tätare och inte lika djup. Bär lasten bättre och slits således inte på samma sätt som grov. Dessutom tenderar skidan ibland att glida bättre vid kallt
aggressivt före om topparna på strukturen planas ut något. Och då är det inte lika bråttom att slipa om

A: Fina strukturer går vid kallföre snabbare ju mer man åker på skidorna.

L: Är det kallt och körvt stämmer det. Dock bara till en viss gräns. Får man blanka partier är det omslipning som gäller. Bra struktur är viktigt även när det är riktigt kallt.

A: Krysstrukturer dränerar vatten och skarpa snökristaller bort från beläget. Vattenfilmen bryts och man undviker sug under skidorna vid hög fuktighet

A: Krysstrukturer tenderar samla smuts och täpps igen snabbare än raka strukturer.
L: Om snön är mycket smutsig kan man vid långlopp undvika rena krysstrukturer, alternativt komplettera med rak handstruktur (rj)

A: Vid klassiska skidor används ofta raka strukturer även vid riktigt våtföre. Kompletterad med grov rj.

L: Ja jag slipar ofta raka strukturer för klassiska skidor och stakskidor vid våtföre.

A: Vid skate används krystruktur som standard då raka strukturer kan göra så att skidan drar. Skidan släpper lättare med kryss

L: Ofta använder jag speciella raka strukturer även på skateskidor men gör dem på ett sätt som gör att skidan inte drar åt något håll

Nu undrar vi förstås vad Lars säger om strukturens betydelse i sammanhanget

Mycket skrattar Lars och slipar vidare (g)

I väntan på snön...

Nja... "Vi väntar på kylan...
Då gör vi snön..."

Vid Jordbanningarna (IKJ Haninge) klubbstuga laddar snökanongänget. Kaffe först och sen ut och bygga inför vintern. I år ska spåren gå på ett annorlunda sätt. Mer skog och mer kuperad terräng. Gubbarna filosoferar och skojar. Det är en härlig novemberdag och veteranerna i klubben har samlat snökanongänget för att skruva och dra rör. Det är mycket jobb men allt går fort då många vill vara med och hjälpas åt



Janne Engberg myser... Sen man slutat med arrangemangen kring Slottsprinten och Världscupen går det inte bara att sitta stilla. Rudan är en pärla och man vill att så många som möjligt ska få åka skidor till vintern.



Vi plockar fram ett gammalt flygfoto och klurar... Såhär kan det bli, ungefär...



Ungdomsledarna i klubben gnuggar sina ögon av förtjusning... Här ska i vinter köras skidor så snön yr.

Och passar på att skicka en hälsning till ungdomar och föräldrar i södra Stockholm att de är välkomna att bli med

www.jordbanningarna.se

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 ljus ut för föreningen. Det vita guld i hjärtat av Sumpan lockar många barn och ungdomar att prova längdskidåkning. Det är utan tvekan satsningen på ett eget konstsnowspår som nu efter fyra år bär frukt. Ett måste i snöfattiga tider i huvudstaden.



Den mycket fartfyllda sprintbanan inramat med marchaller och luciagljitter 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 succé 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

Blaskan 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

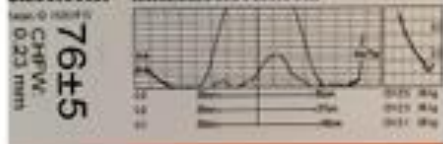
Ingenting är så mytomspunnet som bra skidor när det gäller längdskidåkning. Skidan i sig brukar anses som betydligt viktigare än både vallning och struktur. Men hur sjutton vet man om en skida är bra eller inte och passar till åkaren? Belaget i sig är ganska lika mellan olika skidor och kan rimligen 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

Skiselector - www.skiselector.com



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 uppförsbacke med kraften ca 7 cm bakom tån.

Vallalåda a la Johan Olsson

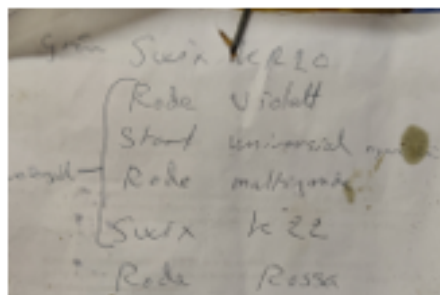
Johan som är folkkär expertkommentator och framförallt skidhjärte har i sitt [Instagram](#) #Johan Olsson många fina och lärorika inlägg om vallning, teknik och [allmänna skidfrågor](#).

Nedan visar Johan sin [hjälpssvackande](#) 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 sprayklister.
- 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 "klisterkola". Någon klubb som känner sig hedrade och känner igen fusklappen ovan? Svaret är förstås hemligt. Johan vet och artikelförfattarens bror [Kerje](#) 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 paraffin 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 bladfjäder. 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.

[Må](#) 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 [må](#) kraftmätare pressa ihop skidorna tills de bottenar någonstans under fotens framsida. 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 bottenar 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, [blodcirkulationen](#) 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, genomblödda, uthållighets tränade muskulaturen hos gåsen kan bära Nils Holgersson över hela Sverige. Den explosiva, [sprinttränade](#) kycklingvingen bär inte mer än en bit över gårdspålen.

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.

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 läppning
2. Rullskidor på eftersommaren och höst
3. Förintern med stavgång och träningsresor till utlagd snö Vålådalen, Idre, Höhe etc.
4. Konstsnöåkning lokalt och småtävlingar
5. Årets mål Vasaloppet etc..
6. Fjällturerna
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 tår 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 läggs. 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 Hallstatet 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 senast tis kl 19.

Se www.hogdalenshogsta.se



Skare = Sublimering

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

Manchester och fräsning av spår

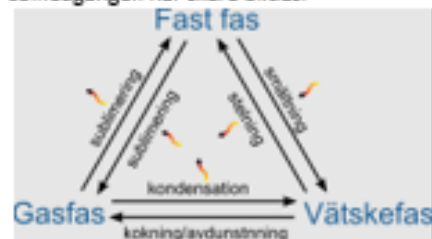
Egentligen ganska tjejtigt och sedan detta att flänga runt varv efter varv för att slutligen trängas på Vasaloppet som en "Grand Finale"

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.

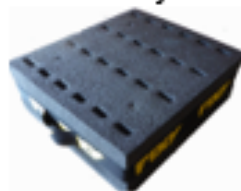


När vatten omvandlas direkt från fast form (snö eller is) till gasform (vattenång) kallas det för sublimering. Skare bildas.

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



FIXY-kuben
köper man på
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

UTBILDNINGSSTRUKTUR

Tränare längdskidor



Sommarnummer = Rullskidnummer
Äntligen sommar och vila. För de mest inbitna skidåkarna blir det ett och annat långpass på rullskidor. Gärna i skön natur på lugna vägar och fika vid något underbart sommarcafé



Ett tips på härlig rullskidväg är Kallvägen mellan Järpen och Kallsedet 14 mil TOR. Lågtrafikerad väg bland fjäll och sjö. Lagom kuperat. Kristallklart vatten direkt ur bäckarna. Bättre blir det inte!
Ett annat mer söderbeläget tips är ett mysigt sommarcafé. Torpet på Ochemsvägen i Stöda Stockholm. En ljuvlig oas med egen rullskidparkering och fin väg.



Tipsa oss gärna om era smultronställen och fin rullskidvägar i sommarsverige!

HOTAGEN - LIERNE
INBJUDAN
2022

SOMMARENS RULLSKIDLOPP
Klubbstart för tjejer och killar 10-18 år och alla
som vill gå på en skidspår i skogen vid Hotagen.

FB: [vaajamarathon](https://www.facebook.com/vaajamarathon)
www.hotagens.se
30 juli 2022

Att starta en rullskidkurs...

Behöver inte vara så komplicerat. Brunflo IF har ett koncept där man samarbetar med FIXY som lånar ut rullskidor till deltagarna

Daniel Viberg eldsjäl i föreningen berättar att skidföreningen växer mycket tack vare de populära rullskidkurserna som hålls dels på våren och dels på hösten.



Folk vill prova på och då är låneskidor ett måste. Samarbetet går till så att Fixy levererar gratis rullskidor som deltagarna får låna under kursstiden. Några av deltagarna som sedan fortsätter att åka rullskidor efter kursen väljer då att till "klubbpris" köpa rullskidorna man lånat. Klubbar kan kontakta Fixy för mer information om hur det går till.

Rullskidorna drar snett

Obehagligare känsla finns inte. Och det beror inte på dig att du åker konstigt eller så. Utan det beror rullskidorna. Rullskidor ska rulla RAKT! Tack och lov är det enkelt fixat. I de allra flesta fallen är det så att framhjulet inte hamnat riktigt rakt när muttern dragits åt. Hålet är större än axeln och det finns alltid ett litet glapp där. Man lossar på muttern och justerar. Testrulla därefter genom att rulla skidan längs en linje tex golvplank. Fixy testar alla klassiska rullskidor på en testbräda innan leverans



Viktig att rullskidorna rullar rakt och fint. Som här längs Bohuslänns tuffa backar kring Lysekil vill man inte gå omkull. Man vill känna sig trygg och säker på rullskidorna.

Landskamp Sverige – Norge

Årets uppgörelse på rullskidor går över gränsen genom fögraste tänkbara fjällmiljö från Rötviiken genom vackra Valsjöhyttan till norska Sörl. Inte bara eliten älskar detta rullskidlopp. Detta är en riktig semesterfavorit bland motionärer som förutom 42 km kan välja den kortare distansen 25 km.



Förra året vann Max Nowak före Emil Persson efter en dramatisk uppgörelse på mållinjen. Därefter rullade legenden Lina Korsgren in under publiken jubel. Tämigen ohotad



Starten går i år från Rötviiken. Och målgången i Sörl är inledningen till Lierne marknadsvecka. På svenska sidan kan man avsluta dagen med Storsjöyran eller Västgård gamefair.



Bygdens son och tävlingsledare Gunnar Sandberg poserar glatt vid sponsorskytten. Hela 20 000 kr delas ut i prispengar. Damerna får 100 kr mer än herrarna i respektive placering. Gunnar berättar att man kommer att ha ledarbil och Patrik Jänteborg som speaker och prisutdelare. Blir garanterat intressant och underhållande för både tävlande och publik. Tävlingsskisserna på "lika" låneskidor. Herrarna kör Swix och damerna kör Fixy. Det är tvåor som gäller på hjulens rullmotstånd både för tävlingsskiss och motionsklass. Något som kan överraska. Förra året under Värnamorullen kom vanliga motionärer i mål innan eliten. Troligen pga lätttrullande trimmade 2-or.

Ny testbana för rullskidhjul

På Rönne i Järpen där Jämtlands skidgymnasium huserar ligger Fixys nya testbana. Här testas rullskidhjul i en brant backe med efterföljande uppförlutning. Ju kortare sträcka man rullar desto större rullmotstånd på hjulen. Protokoll skrivs och diagram ritas



Rullmotstånd varierar för olika fabrikat och modeller. Vanligen graderas hjul i en serie 1, 2, 3 och 4 där 2 anses vara normalrullande. Högre siffra innebär större rullmotstånd. Svenska skidförbundet har en lista över godkända tävlingshjul.

Man brukar tala om godkända 2-er



2-er i rullskidhjul

- Rullskidhjul ska ha ett rullmotstånd som varierar mellan 1 och 2,5 N. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet.
- Rullskidhjul ska ha ett rullmotstånd som varierar mellan 1 och 2,5 N. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet.
- Rullskidhjul ska ha ett rullmotstånd som varierar mellan 1 och 2,5 N. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet. Detta ska vara så att skidåkaren inte blir utmattad av rullmotståndet.

Hjulmodell	Material	Slipmaterial
1-1	1	1
2-1	2	2
3-1	3	3
4-1	4	4



Spännande PU hjul

Skimaterias nya hjul måste vara årets produktnyhet. Svensktillverkade slitstarka, stabila, greppsäkra i vått underlag och går lika bra i varmt som kallt väder. Vidare har hjulen en mjukare radie vilket ger en bra åk känsla och de blir lätta att styra. Hur går allt detta ihop. Svaret är naturligtvis Skimaterias utvecklingsarbete på hemmaplan.



Hjulen kommer att erbjudas som option till Fixy classic. #fixyskiteam är i full fart att testa hjulet på testbanan i Järpen

Vassa spetsarna

Görna efter varje åkpass. Man brukar säga att det viktigaste när det gäller åka rullskidor är att rullskidorna inte drar snett och att stavspetsarna är vassa så de greppar i asfalten. Vanliga skidstavspetsar är av vanligt stål och blir direkt avtrubbade och förstörda när man använder dem på hård asfalt istället för snö. Därför använder man vid rullskidåkning speciella rullskidspetsar i sintrad hårdmetall. För att slipa behövs filar och slipstenar med diamantbeläggning. Vanliga filar funkade inte. Och maskinslipstenar blir alldeles för heta så spetsen smälter loss i plasten.



Det är enkelt att slipa. Gör det ofta och slipa gärna på båda sidorna. Undvik att göra spetsen för spetsig och vass. Då går böjs den lätt och går av. Likaså undviker man att göra spetsen trubbig. Då orkar spetsen inte greppa i asfalten. Prova dig fram. Bra filar och slipstenar tillverkas av Dianova och Fixy. Svensktillverkade verktyg som bettar på de hårda spetsarna.

Dagges Dubbel

Stockholms rullskidsprint är ett typexempel på hur man arrangerar rullskid tävling även för ungdomar. Den är kul spännande och fartfylld. Olof Ekberg och Stockholms skidallians har under några år arrangerat tävlingen som består av två moment. Skate på rundbana med prolog och finalheat. Klassiskt i uppförsbacke med prolog och finalheat



Alla får köra finaler och det hela är så upplagt att i finalerna kör man mot de som har ungefär samma tid i prologen. Poäng utdelas och sammanräknas. Vinnare kan sedan utses i varje åldersklass

Gälörullen 9 okt

Årets säsong avslut rullskidor arrangeras av Stockholms rullskidklubb och är ett verkligt feelgood folklopp med massor av deltagare. Ung som gammal, elit som motionär. Alla kör och har roligt.



Ett gyllene tillfälle att träffa #fixyskiteam som är på plats. Fixy har lite marknad där man kan köpa rullskidor hjul och kanske en stavspets slip. Stefan på Ski&Bike bjuder på goda dricka



SkiTrab + Fixy = SANT!

De handgjorda fantastiskt fina tävlingskidorna tillverkade i Italienska **Borlengo** kommer i vinter att säljas av **Fixy**.



Test rullmotstånd rullskidhjul

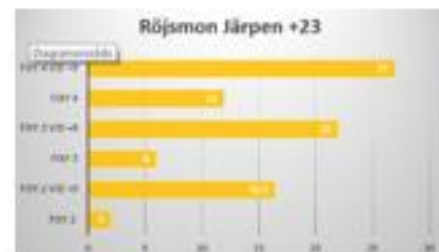
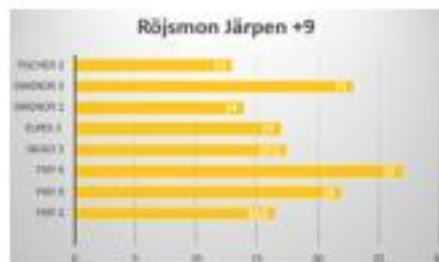
På **Röjmsmon** i Järpen ligger **Fixy**s nya testbana med en backe mycket lämplig för rulltester. En brant utförlöpa följt av svag uppförsbacke. Det handlar numera inte om att hitta snabbaste möjliga hjul på samma sätt som skidor vintertid. Elitåkarna kör under tävling oftast på utlånade rullskidor med lika hjul. Gärna då lite trögare hjul med som ger lägre fart utför och större motstånd uppför.



I motionsklasserna brukar åkarna tillåtas egna rullskidor och då att åkarna kör på av Svenska skidförbundet godkända **2-nr** eller trögare. Detta för att undvika orättvisa och allt för höga farter i utförlöparna. Det gör ont om man faller på asfalt.

För träning däremot är det intressant att veta hur trögt hjulen rullar. Vissa åkare vill ha trögare hjul för högre puls och vissa vill ha lättare för att orka hänga med snabbare åkare på träningspassen. Eller så gillar man fartupplevelsen.

Vi har gjort några tester med olika hjul från **Fixy** och några kända märken vid olika temperaturer. Vid +9 rullar **Fixy 4** mycket trögt och stannar redan 27 m före krönet. Medan de flesta **2-nr** stannar kring 15 m. Vidare kan konstateras att alla hjul rullar betydligt snabbare varma soldagar än kyla höstdagar.



Vi har även gjort liknande test på **Orhemsvägen** i Stockholm där vi testade **Skimateria**s nya blå PU **2-nr** mot **Fixy**. Vid +12 grader och våt körbana rullade **Skimateria** fantastiskt bra. Nästan lika lätt som **Fixy 1** och betydligt lättare än **Fixy 2**.



Fixy klassiska rullskidor utökar nu sitt sortiment.

- FIXY med originalhjul 1, 2, 3 eller 4
- FIXY+ med Skimateria hjul
- FIXY++ med Skimateriahjul och race lager

Ur spår-Filmrecension skidkomedi

"Det är nu du skriver din historia" så inleds filmen och Kalle Moraeus menar att "det handlar ju om att man ska hålla i det långa loppet". Manträt som läggs över åkarna är tungt och vi skidåkare känner igen oss i filmens två karaktärer som är indragna i komplicerade familjedraman där det lätt spårar ur. Många vasalopp börjar med en våt natt på krogen eller i samband med äktenskapskriser, något som skildras i filmens början en kulen höstkväll på Gubbängens IP i Stockholm. Rullskidklubben kör träning och dramatiska scener tilldrar sig i skogsbrynet intill. Inte lämpliga scener för ångsliga föräldrar som lämnat barnen för träning.



ett komplicerat drama som pendlar mellan storstaden och Mora får sin upplösning först när mållinjen passerats. #fixyskiteam Blaskan anser att filmen är höstens perfekta avstamp i soffan inför vinterns skidäventyr.

Betyg 5 av 5 **FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY**

Höstträning på rullskidor

Klubbar och rullskidgäng runt om i Sverige träffas och kör just nu hårda intervaller som uppladdning inför vinterns **skidåkning**. **Stockholms** skidallians bedriver träning på **Gubbängens** asfalterade IP. Något som lockar innerstadens och södra stadsdelarnas klubbar. Öppet för alla på rullskidor att hänga med.



Idag är det Hannes Stenqvist från Järpen som leder träningen. 45 sek hårt 15 sek lugnt sedan påt igen ropar han...

Jens Kirk "Dansken" från Stockholms rullskidklubb myser och ler.

Samtidigt pågår barn och ungdomsträning intill.

Höstens inlämning skidslipning JSS

Senast söndag 16 okt kl 20

Billingsforsvägen 6, **Stureby**



FIXY-kuben
köper man på
www.fixy.se

