

Längdpremiär i Vålådalen

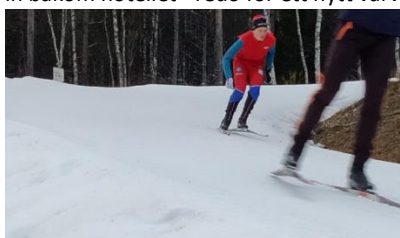
Skidåkning är väl egentligen som bäst på vårkanten, men efter en lång sommar känns det alltid lika fantastiskt att komma på snö igen och känna skidandarna vakna till liv igen. Idre, Bruksvallarna, Grönklitt, Högbo, Östersund och andra skidorter har alla sina säsongspremiärer. Fixyskitem testade upplevelsen 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 utförslopa 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 skidskyttestadion börjar stigningarna i den långa, långa motån. I början är det inte så brant vilket ger en möjlighet att få igång diagonaltekniken. Backen blir allt brantare och vid kronet 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 lånepar till klubbpris.



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



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



Folsam 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.



- Dagens slipstrukturer har så fin yta att man kan tävla direkt på den utan inkörning.
- Fina strukturer håller längre än grova.
- Fina strukturer går vid kallföre snabbare ju mer man åker på skidorna.
- Krysstruktur tenderar samla smuts och täpps igen snabbare än raka strukturer.

Lars Tallbom erfaren slipare Jämtlands skidservice JSS kommernterar 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 Hallgeir
3. Värm med strykjärn. Jämna 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!
#fixyskitem

JULKLAPPSTIPS

FIXY-kuben
köper man på
www.fixy.se

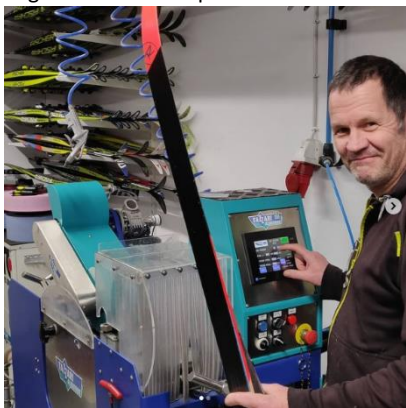


Urban Nilsson beskrev i förra Blaskan..

- 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 kärvt 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: Krysstruktur dränerar vatten och skarpa snökristaller bort från belaget. Vattenfilmen bryts och man undviker sug under skidorna vid hög fuktighet

A: Krysstruktur 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 (rill)

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

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

A: Vid skate används krysstruktur 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 förstas vad Lars säger om strukturens betydelse i sammanhanget

Mycket skrattar Lars och slipar vidare 😊

I väntan på snön...

Nja... "Vi väntar på kylan..."

Då gör vi snön..."

Vid Jordbänningarnas (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 Slottssprinten 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

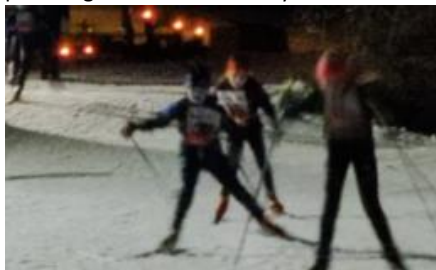
Luciasprinten är kronan på verket i

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 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 inbygda 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 uppförslbacke med kraften ca 7 cm bakom tån.

Vallalåda a'la Johan Olsson

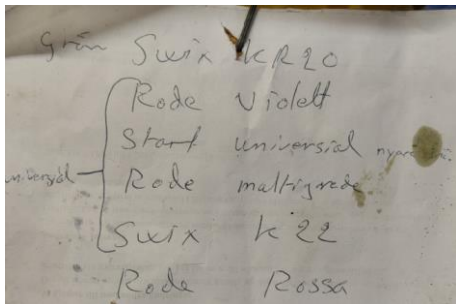
Johan som är folkjär expertkommentator och framförallt skidhjärte har i sitt instagram #Johan Olsson många fina och lärorika inlägg om vallning, teknik och allmänna skidfrågor.

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 c' lerar sedan detta efter ett tal hur duktiiv 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, genomblödda, uthållighetstränade muskulaturen hos gåsen kan bära Nils Holgersson över hela Sverige. Den explosiva, sprinttränade kycklingvingen bär inte mer än en bit över gårdssplan.

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.

Temanummer Folksam Cop

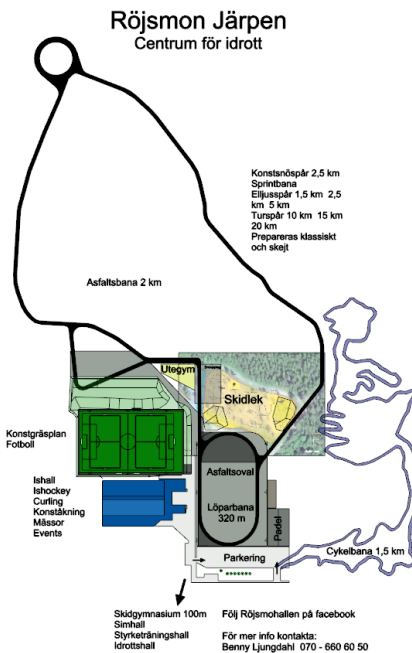
I dagarna pågår Vasaloppet. Minst lika intressant är Folksam Cup där framtidens stjärnor 15-16 åringarna tävlar för sina skiddistrikt. Många satsar hårt inför en hägrande plats på skidgymnasium. Andra tar det lite lugnare och har det helt enkelt kul. Platsen i Järpen är Röjsmohallen. En fantastisk idrottsanläggning som bara växer. Nytt i år är vandrarhemmet, padelhall och en cykelcrossbana som vintertid används för skicross. Klubbbar och föreningar Adrealinet flödar i Järpens skicrossbana. Här finns inga konstgjorda hinder typ orgeltramp och backportar. Bara mängder av doserade kurvor, hopp och branta knixar både upp och ner. Det går undan...



Man märker att ungdomarna älskar skicross: Det är häftigt att se glädjen när åkarna kastar sig ut. Mjölksyran kommer snabbt i de tvåra kurvorna och snart inser man att det gäller att hitta "linjen" för att man ska orka



På Folksam cup programmet står skicross, jaktstart och stafetter. Arrangörerna har målat uppiggande budskap i snön... Hjärtan smileys mm 😊 Du är stark !



Jakten på superskidorna del 3

Man skiljer på varm och kallskidor. Det finns även ett mellanting som då kallas universalskida och brukar rekommenderas på vasaloppet.. Varmskida kallas ibland även klisterskida. Kallskidor har ett lägre spann och lämpar sig bäst för burkvallor. Glidzonen är längre och belaget har en finare struktur för att minska friktionen i kall kärv snö. Friktionen som trots allt uppstår skapar värme och en tunn vattenfilm uppstår som gör att skidan plötsligt glider sanslöst bra. Likt Bambi på hal is. Detta inträffar någonstans vid -7 grader. Testa själv!

När det blir varmare blir vattenfilmen plötsligt besvärande och det känns som att skidorna suger fast i vacuum. Då vill man leda bort vattnet. Detta åstadkoms med grövre struktur. Slipning och rillning av belaget leder in luft, bryter vattenfilmen och tränger undan vatten. Dels åt sidan (kryssstruktur) dels längsmed (rak struktur). Förutom grövre struktur har varmskidan högre spann (bla för att rymma tjockare valla) och korta glidzoner (som leder in mellan) och transporterar bort vatten likt grovregndäck) Det ser man när man klämmer ihop ett skidpar och håller mot ljuset. Spets och ände på skidorna spretar tydligt ut.

Notera att kallskidor ofta blir snabbare och snabbare ju mer man kör på dem efter en slipning. Ytan blir blankare och friktionen mindre.

Hos varmskidor är det tvärtom. Korta glidytor och vass grov struktur innebär hårt slitage på en liten yta. Använd vassa sicklar och tryck ej för hårt. Omslipning görs betydligt oftare än hos kallskidorna. Använd hårda slitstarka vallor på glidyterna

Valla lika

Här går det undan... Under Folksam cup vallas det för brinnande livet... Nytt är att alla skidor vallas lika.

Varje åkare (totalt 240 st) lämnar in skidorna till ett vallateam under ledning av Marcus Göransson vars team även provar ut lämpliga vallor innan loppet. Alla distrikten ställer upp med en vallare och sedan vallas det lika för alla. 14 st vallare står och borstar rent skidorna och lägger sedan en flytande valla som får härda innan borstning och rillning. Processen tar 3-4 tim och genomförs flera gånger under Folksam cup dagarna. För rationell hantering av skidorna används 45 st FIXY-kuber vilket skapar ordning och reda. Åkarna kan sedan 30 min innan start hämta toppskidor.



Jenny Limby från Skidförbundet poängterar att man gör detta för att förenkla vallingen och göra det rättvist mellan åkarna. Tydligt är att precis som Urban Nilsson legendarisk vallacheff i landslaget konstaterat. 70% av farten beror på skidan, 20 % struktur och max 10 % vallnan. Naturligtvis används enbart fluorfria vallor.



TrilleTuren · 30 april 2022

Trillevallens Sportklubb välkomnar motionärer, turåkare och elit till en härlig säsongsavslutning!

Var med om en fjällupplevelse med värskidåkning över fjällen från Trillevallen till Edsåsdalen. Ta med bästa kompiserna, kollegor, familjen, eller kom själv till en stor gemenskap där du får väffla och dricka utefter spåret och en skön Afterski med mat vid målgång i Edsåsdalen. Allt inkluderat i anmälningsavgiften.

Läs mer och anmäl dig på www.trilleteuren.se
Kontakt: Per Sjöberg 073-0335665

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. Konstsnöåkning 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 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 ..

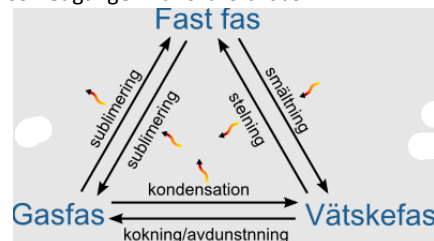
Egentligen ganska tjatigt och sedan detta att flänga runt varv efter varv för att slutligen trängas på Vasaloppet som en "Grand Finale"

Bästa skidåkning 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



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

UTBILDNINGSTRUKTUR

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 sommarcafe



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 sommarcafe. Torpet på Orhemsvägen i Sköndal Stockholm. En ljuvlig oas med egen rullskidparkering och fin väg.



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

HOTAGEN - LIERNE
INBJUDAN
2022

SOMMARENS RULLSKIDLOPP
Vaajmarathon ska inspirera till ett aktivt liv och visa på möjligheten till rullskidåkning i en unik miljö med

FB: vaajmarathon
www.hotagensc.se
30 juli 2022

Vaajmarathon

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 kurstiden. 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



Viktigt att rullskidorna rullar rakt och fint. Som här längs Bohuslans 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 fagrade tänkbara fjällmiljö från Röttviken genom vackra Valsjöbyn till norska Sörli. 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. Tämligen ohotad



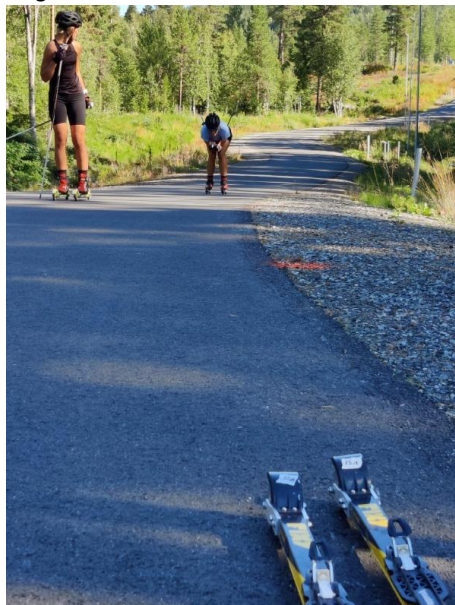
Starten går i år från Röttviken. Och målgången i Sörli är inledningen till Lierne marknadsvecka. På svenska sidan kan man avsluta dagen med Storsjöyrans eller Västgård gamefair



Bygdens son och tävlingsledare Gunnar Sandberg poserar glatt vid sponsorskylden. 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 Jämteborg som speaker och prisutdelare. Blir garanterat intressant och underhållande för både tävlande och publik. Tävlingsskylden på "lika" låneskidor. Herrarna kör Swix och damerna kör Fixy. Det är tvåor som gäller på hjulens rullmotstånd både för tävlingsklass och motionsklass. Något som kan överraska. Förra året under Värnamorullen kom vanliga motionärer i mål innan eliten. Troligen pga lättrollande trimmade 2:or.

Ny testbana för rullskidhjul

På Röjsmon i Järpen där Jämtlands skidgymnasium huserar ligger Fixys nya testbana. Här testas rullskidshjul i en brant backe med efterföljande uppförslutning. 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.

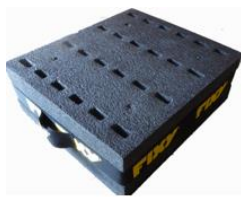
Sver
godt
Mar

FIXY Kuben

Rymmer 24 par längskidor

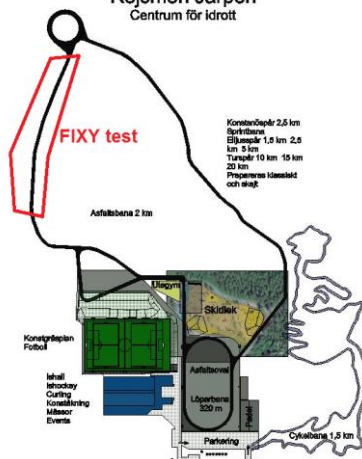
Finns även i Alpin version

1495 kr



Atlas	2	Svarta gummi-hjul
Elpex	2, 3 eller 4	Svarta gummi-hjul och rosa PU-hjul
Fixy	2 (innehåller 1 metallbälte på sidan av hjulet)	Svarta gummi-hjul

Röjsmon Järpen Centrum för idrott



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 åkkänsla 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

Vässa spetsarna

Gärna 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 rullskidtävling 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 uppförbacke 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

Gålörullen 9 okt

Årets säsongavslut 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. Stefan på Ski&Bike bjuder på go dricka



SkiTrab + Fixy = SANT !

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



Test rullmotstånd rullskidhjul

På Röjsmon i Järpen ligger Fixys nya testbana med en backe mycket lämplig för rulltester.

En brant utförlöpa följt av svag

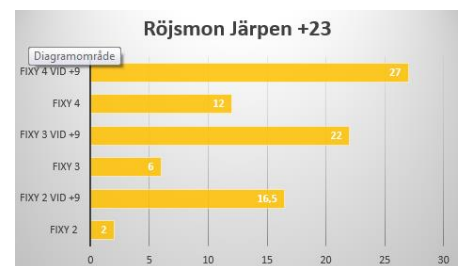
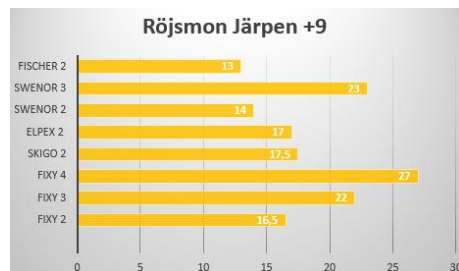
uppförsbacke. Det handlar numera inte om att hitta snabbaste möjliga hjul på samma sätt som skidor vintertid. Elitåkarna kör under tävling oftast på utlånade rullskidor med lika hjul. Gärna då lite trögare hjul med som ger lägre fart utför och större motstånd uppför.



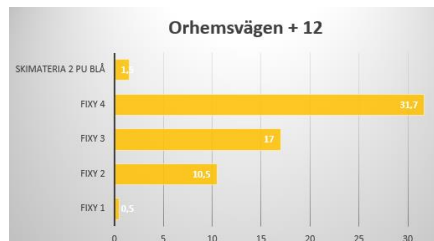
I motionsklasserna brukar åkarna tillåtas egna rullskidor och då att åkarna kör på av Svenska skidförbundet godkända 2:or eller trögare. Detta för att undvika orättvisa och allt för höga farter i utförlöparna. Det gör ont om man faller på asfalt.

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:or stannar kring 15 m. Vidare kan konstateras att alla hjul rullar betydligt snabbare varma soldagar än kulna höstdagar.



Vi har även gjort liknande test på Orhemsvägen i Stockholm där vi testade Skimaterias nya blå PU 2:or 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". Mantrat 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 skogsbyn intill. Inte lämpliga scener för ängsliga 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



Enklaste tänkbara vallalåda

I Blaskan nr 4 beskrev skidhjälten Johan Olsson sin superenkla och mycket genomtänkta vallalåda. En utmaning #fixyskitem nu försöker svara på. Det handlar om relativt billiga men outhärliga produkter. I FIXY-lådan finns RedCreek glidvallen i världscupklass som både rengör och skyddar belaget samt ger ett fantastiskt glid. Dra bara ut ett tunt lager med fingret. Låt torka in och borsta ur med mästertliga blå nylonborsten vid nästa åkstillfälle. Vallan hinner då härda ordentligt samtidigt som belaget mår toppen.



Lådan innehåller endast 8 produkter jämfört med Johans 16. Ändå är den laddad med en extra lyxprodukt i form av Skigos klisterkrapa som enkelt tar bort gammalt klister och valla. "Det som ändå blir kvar bildar en utmärkt grundvallning då den gamla smörjan korkas ut" enligt vallallegendaren Jakob Tholander. "Extra fördel om grunden får stå orörd under sommaren och bildar en bakelitliknande slitstark yta". Vid kall väderlek och finkornig snö fixar Rodes violetta multigrade burk fästet i flesta temperaturerna. Blir det varmare men fortfarande hyfsat fin snö används lite Rode Multigrade klister i botten som man sedan täcker med ett lager av burkvallen. Vid kall konstsnö och fina nyfrästa spår brukar det fungera fint med ett litet tjockare lager Vauhti Carrot burk. Varmare konstsnö och grovkornig snö behöver klister. Där är olika blandningar av Rode Rossa och Multigrade något som nästan alltid fungerar. Mer Rossa när det blir blötare. Om det faller fuktig nysnö vid nollan brukar ingenting fungera utom JO JUST DET Skigo klisterkrapan kommer fram igen. Den har ett kraftigt sandpapper på ena sidan. Rugga ytan i fästzonen. Många världscuplopp har vunnits på ruggade skidor.



Johan Olssons vallalåda som i princip nästan är omöjlig att ifrågasätta beskrivs närmare på hans blogg [instagramblogghttps://www.instagram.com/p/CY4po_pLt5n/](https://www.instagram.com/p/CY4po_pLt5n/)



Återkoppla gärna till dag@fixy.se och kommentera de två lådornas innehåll. Kanske ni har en låda som slår dessa två

Haninge satsar på ungdomarna

Kommunen har mha FIXY som leverantör investerat i 100 uppsättningar längdutröstning fördelat på grundskolan och gymnasieskolan. Vidare har ett fördjupat samarbete inletts med den lokala skidklubben IKJ Haninge och Rudans konstsnöspår. Tanken är att man i skolan kommer igång med längdkidåkning och när intresset fördjupas åker man på egen hand och kanske engagerar sig i skidklubben.



Längdskidor och stavar i de gula skidställen på hjul. Gör att utlåningen fungerar smidigt.

Serviceavtal med FIXY som sköter skidorna och ser till att de fungerar bra

Skidförrådet på gångavstånd från skolorna är placerat i direkt anslutning till konstsnöspåret. Spåret går i varierande terräng i härlig skogsmiljö. Inspirerar för skidåkning även på fritiden. Kanske ett vinnande koncept för svensk skidåkning



På Rudanområdet bakom klubbstugan Stallet finns en skidlekplats med backe och kullar för de minsta. Fungerar även som samlingsplats vid träningar.

Ny produkt från FIXY

FIXY Långfärdsskridsko Frösön

Fixy har som ambition att ärligen ta fram en ny produkt. Denna gång en långfärdsskridsko som passar långdäxlar och tillverkas på en ö mitt i jämtländska Storsjön



Har ni läsare ideer på lämpliga skidreleterande produkter eller finns det lokala tillverkare av något bra men saknar egen marknadsföring. Hör av er!

Stockholm tar kommandot i vinter

Ymigt snöfall i november gav 50 cm blöt nysnö.

Sen blev det skarföre i flera veckor något som endast brukar vara fjällvärlden förunnat på våren. Bilden från en huvudgata i Enskede



#fixyskitem önskar gott nytt år

Recept på drink både för nyårsfirande och förkylningsförebyggande daglig dryck



Riv massor av färsk ingeära och slå på kokt vatten. Viktigt är att låta vattnet svalna lite till ca 60 grader så inte nyttigheterna i ingefäran försvinner. Sila och spara på flaska i kylan. När det är dags för drinken blanda en del avkok med pressad citron och slå sedan på färskpressad apelsinjuice i valfri mängd. På nyårskvällen kanske det tom hamnar några droppar av något annat starkt i drinken. Gott nytt år och SKÅL!



Utmaningen 22 mil i Ågesta - Är det möjligt?

© 2023-03-27 | Stockholms Rullskidklubb | Uncategorized | 0 0



Tommie Lindblom i Rullskidklubben är en pihittig kille. Denna gång samlades ett gäng som saknade året höjdpunkt till ett alternativt Nordenskiöldslöpp.

Rapportcitrat från loppet "MEN ... timme 6 ja då vart det dasslock till snö som föll och med det vart ordet GLID ett ord som inte existerade, vi satt fast ... här och nu slet allaoch några hade också redan då nöjda lämnat Ågesta med sina längsta pass i Ågestaspåret som merit"



Läs mer om utmaningen

<https://stockholmsrullskidklubb.se/uncategorized/utmaningen-22-mil-i-agesta-ar-det-mojligt/>

Rapport från vackra skidspår

Denna gång från Kalls IF som med sin klassiska inramning arrangerar bejublade skidtävlingar på gräsrotsnivå



Sveriges största vallahall i Järpen

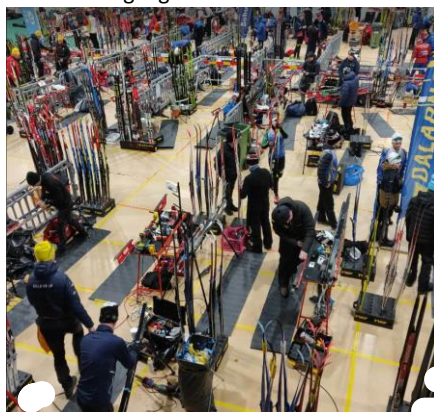
Folksam cup samlade ca 400 st 15-16 åringar i ädel distriktkamp. Dalarna stod som segrare bland 20 talet distrikt från hela Sverige. Men egentligen är alla segrare. Det tävlades i tekniksprint, prolog, jaktstart och avslutningsvis stafetter i olika former



Ett tydligt avtryck gjorde Röjsohallen där man skapat Sveriges största vallahall och "hang around" för ungdomarna.



Eleverna på Åre skidgymnasium var med och byggde miljön. Heltäckningsmattor och träskivor under vallaborden. FIXY-kuber i mängd (70 st) placerades ut och sen var vallningen som denna gång sponsrades av Vauhti i full gång



SkiTrab de Italienska fullbloden kommer från hösten 2023 att säljas i Sverige. Boka DP Skate Skins och klassiska hos FIXY som är importör



Marko synar skidspåren

Som gubben i lådan dyker han upp på Facebook med sina filminslag och rapporter från olika skidspår i Stockholmstrakten. Med långa utlägg om att spåren är ok, glidet sådär och vädret kunde varit bättre. Och kondisen likaså. Marko är en blyg man som lätt får lyssnarens sympatier. Och med tiden har han förutom spårreporter gjort mer eller smått bisarra inslag på temat längdskidåkning. Gjort spårtester och samlat in pengar till cancerfonden. Tagit skidorna till jobbet när höstens snöstorm härjade som värst osv.



Vem är han egentligen denna man som knappt kunde stå på skidorna vid de första inslagen och nu plåtsligt var redo för led 2. Han körde sedan Vasaloppet på fantastiska 5.07. Marko har bevisligen tränat på bra mellan sina live rapporter. Och vi hoppas få återkomma med en intervju av Marko i kommande nummer av blaskan.



Årets säsong avslutning 30 april

Det bjuds på väfflor och dryck längs spåret. Och efter målgången i Edsåsdalen väntas skön afterski och mat. En härligt avslappnad säsong avslutning helt enkelt!

Tur- och motionsklass 17 km Tävlingsklass 25 km

TrilleTuren

30:e April

Trilleturen - Trillevallen till Edsåsdalen
En fjällupplevelse mellan Trillevallen och Edsåsdalen, när skidsäsongen är som bäst

Vi återkommer med bilder från minglet där både celebriter och vanligt folk möts och har kul.

Dags att sommarfixa skidorna

Ett lager paraffin insmält på glidyorna förseglar och förhindrar därmed oxidation av plastbelaget. Plasten undviker att torkas ut och skidorna är fit for fight nästa vinter



Här kommer några tips

- 1) Skidorna brukar vara mycket smutsiga på våren. Använd ändå inte vallaväck eller andra lösningsmedel på glidyorna. Det torkar ut. Rengör istället med extra strykningar med paraffin, sickling och urborstning. Skidorna blir jättefina.
- 2) Använd blått fluorfritt paraffin. Det är lätt att arbeta med och man behöver inte valla om när man tar skidorna i bruk igen.
- 3) Förvara skidorna mörkt. Och gärna lite svalt. Absolut inte under ett varmt tak eller liknande. Det händer grejer i hettan och skidorna kan tom bli skeva.
- 4) Budgettipset är att rengöra och borsta ur skidorna med flytande fluorfritt paraffin och sedan lägga på ytterligare ett lager som förseglar plastbelaget.
- 5) Vårstingtipset är att lämna in skidorna till slipning inklusive Hotbox. Skidorna täcks då med skyddsparaffin och är då klara att tas i bruk till vintern. Skidorna blir ofta bättre än de var som nya eftersom proffssliparna är mycket duktiga och har bra verktyg.

Inlämning för slipning hos Jämtlands

skidservice JSS Lars Tallbom

Depå FIXY Billingsforsvägen 6

595 kr inkl hotbox



SkITrab de Italienska fullbloden

kommer från hösten 2023 att säljas i Sverige. Boka DP Skate Skins och klassiska hos FIXY som är importör



Högdalens högsta

Skidsäsongen är inte riktigt slut men det kan vara dags att planera in den galet tuffa löpserien som kör i år igen

Datum 2023: 24/5 14/6 23/8



Tävlingsledarens Olof Ekberg inbjudan och beskrivning är ord och inga visor: På knappt någon begäran alls står vi på Högdalstoppen i år igen med nummerlappar och tidtagning. Den exakta bansträckningen är okänd eftersom området ständigt grävs upp, schaktas igen, bebyggs och nedrivs. Det är lite av charmen. Med säkerhet kan vi i alla fall utlova ca 220 höjdmeter och knappt 4,5 km, intervallstart, exakt tidtagning och prestationsbuff för den som springer snabbt nog. Notera datumen: onsdagar 24/5, 14/6 och 23/8. Start mellan kl 18-19. Anmälan till olof@nvskidor.se www.hogdalenshogsta.se



Om man nu måste snöra på sig löpardojorna är detta årets måstetävling för #fixyskiteam. Hög puls och fantastisk utsikt över Stockholm utlovas



Slitstarkt

Rubert Simonsson i Landön Offerdal tillverkar fantastiska vallor. Mest känd kanske Extreme Hallheir är. Den kombineras ofta med Extreme 39 Hard klister och mixen brukar kallas guruputa. Här är länken till Oslo sportlagers video på den världsberömda vasaloppsgrunden.

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZFY2Hm7BHK>

#fixyskiteam lägger gärna guruputan och resultatet blir en otroligt slitstark grund som ofta fungerar på Vasaloppets växlande före.



Trilletteuren räddad. Det är mycket snö i fjällen och nu kommer ännu mer

Dygn	L	H	Natt	Dag	Nederb.
Idag 23 apr.	-3°	-2°			2,1 mm/8h
Mån 24 apr.	-3°	-1°			6,8 mm/24h
Tis 25 apr.	-3°	-2°			12,8 mm/24h
Ons 26 apr.	-3°	0°			8,4 mm/24h
Tors 27 apr.	-2°	0°			11,4 mm/24h
Fre 28 apr.	-1°	1°			5,4 mm/24h

Årets säsong avslutning 30 april

Det bjuds på väfflor och dryck längs spåret. Och efter målgången i Edsåsdalen väntas skön afterski och mat. En härligt avslappnad säsong avslutning helt enkelt!

Tur- och motionsklass 17 km Tävlingsklass 25 km



Vi återkommer med bilder från minglet där både celebriteter och vanligt folk möts och har kul.

Stavspetslippen. Ett stycke svensk industrihistoria. Diamantprofil i Länna är ett världsledande företag inom diamantslipprodukter. Företaget startade i Tyresö 1991. Med kunder som Munters, Scania, Volvo Siemens och Sandvik mfl. Och sedemera även Fixy besitter man ett stort kunnande inom diamantverktyg.



Slipning av stavspetsar

Diamantprofil har utvecklat tillsammans med Svenska elitiskidåkare marknadens mest effektiva diamantslipkivor för slipning av stavspetsar av hårdmetall.

Jonas Fornstedt även entusiastisk skidåkare berättar: Vi har utvecklat kunnandet av en högeffektiv metod för elektroplätering av diamant och bornitridverktyg för slipning i hårda och krävande material. Vår metod innebär en bättre avverkningskapacitet genom att vi använder högsta kornkvalité, maximal kornkoncentration samt en hög friläggningsgrad.



Fixyslipen med 50 mm diameter monteras enkelt i en skruvdragare. Körs på högsta varvtal.

Enkelt att använda och du är snabbt igång
Snabb slipning av stavspetsarna
Smälter inte plasten runt stavspetsarna
Mycket lång livslängd på diamantskivan
Du minskar dina inköp av stavspetsar
Alltid vassa stavspetsar till varje träningspass



Klubbar, vallare och andra kan även beställa större skivor till bänkslipmaskinen. Uppge axeldiameter och ytterdiameter på skivan.

Vårkänslor Rullskidorna dammas av och det är dags för årets första rullskidblaska.

Våra tre gyllene regler för lyckad premiär

- 1.) Vassa stavspetsar är A och O för grepp.
- 2.) Se upp för hål i vägen såsom dagvattengaller och brunnslock
- 3.) Rullskidorna ska rulla rakt. Om inte så är det oftast enkelt att justera. Man lossar lite på framhjulet och vrider det i körriktningen. Drar åt muttern och provar. Kontakta gärna Fixy så hjälper vi dig.



Ett av årets häftigaste rullskidlopp och semestertips. Vaajmarathon firar 5 årsjubileum lördag 12 augusti. Ingår i VismaClassic och är seedningsgrundande för vasaloppet. Ett perfekt lopp även för vanliga motionärer i sommarfagra Jämtländska fjällvärlden Loppet vänder i år och går för första gången från Mebygda Sörli i Norge via vackra Valsjöbyn till Rötvikens där det väntas firande.



Många kända storåkare på startlinjen
Tävlingsledaren Gunnar Sandberg ser med entusiasm fram emot sommarens höjdpunkt



Dameliten kommer såsom tidigare år att köra på Fixy Fiberglass klassiska med 2 or. Herreliten kör på Swix 2 or. Det är känt att Swixhjulens är lite trögare och därför kan det bli tätt mellan damer och herrar.



Årets säsongsavslutning i Trillevallen.

Trilleturen på valborg kom att bli en folkfest med ett stjärnspäckat startfält. Emil Persson Ida Dahl Ebba Andersson Max Novak Emilie Fleten... Frågan som ställdes var vilka som var starkast. Långloppsåkarna eller världscupåkarna. Oskar Svensson och Ebba Andersson drog längsta strået



Trilleturen mellan Trillevallen och Edsåsdalen blev en häftig historia med full snöstorm på fjället. Åkarna bjöds på kaffe, våfflor och god stämning i vätskekontrollen. Gjorde inget att jeansen blev lite blöta konstaterar glada åkaren



Ammanda Sangemark från Stockholms RK om sin dramatiska omkörning på upploppet. Stämningen var hög på afterskin. Som förutom god mat och dryck bjöd på en hejdundrande prisutdelning



Mats Jonsson. Legendarisk vallare i Trillevallen myser efter hård säsong i vallaboden. Firar med vunen choklad och ständigt gott humör.



Ornö i Stockholms skärgård. 30 km galet fin rullskidåkning. I artikelserien Sveriges vackraste rullskidvägar har turen kommit till Ornö som nås med färja från Dalarö. Patrik Hallman möter upp oss när vi stiger av i Hässelmara och direkt är vi ute på en smal, slingrande, småkuperad och toppenfin asfaltsväg som dessutom är nästan bilbefriad.



Skärgårdsidyllen är påtaglig och vi rullar genom gårdar, små levande samhällen med kyrka, museum, cafe mm. Patrik berättar entusiastiskt om öns historia och kulturliv.

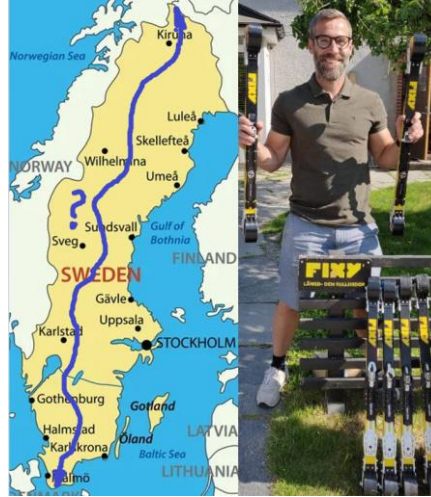


Såsmåningom når vi rejält svettiga bryggan Lättinge där ett dopp i havet känns mycket inbjudande



Patrik tipsar om fina cykelvägar, vandringvägar och bad. Perfekt utflykt för träningsgänget. Gänget. En eller flera dagar.

Sverige på ett bräde. Markus Hällmark och kompisen Matti Näslund från Älvsjö förbereder sig på sommarens äventyr. **Genom Sverige på 7 dagar.** På rullskidor !! I september bär det av och färdriktningen beror på vindarna. Ihållande motvind är något grabbarna helst slipper.



Viktigt på en sån här tur med dagsetapper kring 30 mil är naturligtvis toppfysik och riktigt god form. När det gäller materialet testas nu lättrollande snabba hjul. Och det lutar åt gula PU hjul av okänt märke. Då asfalten oftast är rätt knorrigt längs riksvägarna vill man ha rullskidor som inte vibrerar så mycket för att undvika domnande fötter och ben. FIXY som är kända för sin goda komfort är huvudalternativet. Även FIXY:s racing hjul och Skimaterias blå kommer att användas som reserv ifall de gula PU tar slut. Blaskan återkommer med rapporter.

Kallsjöracet 28 juli

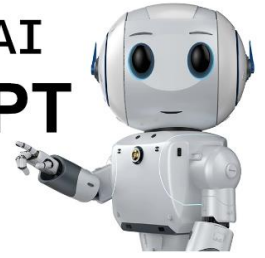
#fixyskiteam rullskidsträff i Sölvsved.

Reglerna är enkla. Start i Sölvsved Kall. Vi kör västerut ett par timmar längs den vackra Kallvägen mot norska gränsen. Vänder på valfri plats och kör tillbaka. För att kunna titulera sig som segrare måste man vara tillbaka på startplatsen senast 4 tim senare. Gäller att vända så långt bort som möjligt



Här gäller det att vara taktisk för att inte missa denna magiska gräns på 4 tim. Bäckar längs vägen fungerar som vätskekontroller. Fest på Västgård game fair samma helg anmälan dag@fixy.se

OpenAI ChatGPT



Vad innebär fluorförbudet för längdskidåkning. Vi lät artificiell intelligens besvara frågan. I kommande vinternummer ska vi testa AI vatttips och se om vi då får lika häpnadsväckande bra svar 😊

ChatGPT svarar:

Fluorförbudet inom längdskidåkning innebär att användningen av fluorerade vallningsprodukter är förbjuden under tävlingar och officiella evenemang. Fluorämnen, såsom perfluoroktansulfonat (PFOS) och perfluoroktansyra (PFOA), som tidigare var vanliga i vallningsprodukter, har visat sig ha negativa miljö- och hälsoeffekter.

Det internationella skidförbundet, FIS (Fédération Internationale de Ski), införde fluorförbudet för att minska användningen av dessa skadliga ämnen inom längdskidåkning och för att skapa en mer hållbar och rättvis tävlingsmiljö. Målet är att säkerställa att tävlingarna baseras på skidåkarnas skicklighet och fysiska prestationer snarare än på användningen av kemiska tillsatser.

Fluorförbudet innebär att åkare, tränare och tekniker måste använda fluorfria vallningsprodukter för att uppnå optimalt fäste och glid på skidorna. Det finns en rad fluorfria alternativ tillgängliga på marknaden, inklusive vaxer, pulver och andra vallningsprodukter som är utformade för att ge liknande prestanda som de tidigare fluorerade produkterna.

Genom att införa fluorförbudet främjas även en mer jämlik tävlingsmiljö. Tidigare hade åkare och lag med större resurser möjlighet att använda dyrare och mer avancerade fluorerade produkter, vilket gav dem en fördel. Nu skapas en mer rättvis tävlingsmiljö där alla deltagare får tävla under liknande förhållanden.

Det är viktigt att notera att fluorförbudet gäller under tävlingar och officiella evenemang, men det kan också vara rekommenderat att undvika användning av fluorerade vallningsprodukter under träning och övriga tillfällen för att minska den totala miljöpåverkan och hälsoriskerna.

Sammanfattningsvis innebär fluorförbudet att användningen av fluorerade vallningsprodukter är förbjuden inom längdskidåkning under tävlingar och officiella evenemang. Det främjar en mer hållbar och rättvis tävlingsmiljö och ökar medvetenheten om miljö- och hälsoeffekterna av fluorerade ämnen.

Dagges Dubbel 16 sept

Stockholms rullskidsprint. Rolig rullskidtävling där alla får köra både prolog och jämna finalheat. Man tävlar på låneskidor. Skate på platt asfaltsoval 500 m Gubbängens IP. Och klassiskt i lång uppförsläp på Högdalstoppen.



Vässa formen på skidor. Ett träningsläger med kompisarna på höstkanten kan inte vara helt fel. Här är ett par tips på härligt paketerade upplägg där man får mycket för pengarna. Ski Classic Camp Bruksvallarna erbjuder träning tillsammans med långloppsåkare och i är lägger man ut extra mycket snö på en lite flackare bana. Man erbjuder vallningsgenomgång, skidbedömning och slipning av Lorentz Söderheim. Möjlighet till köp av teamskidor. Träffa långloppsåkare och snacka energi. Tre tillfällen i November 4dagars för 3 390 kr. Helpension och boende på Hotell Bruksvallsliden. Kontakta sportcenter@bruksvallsliden.se 070-3033390



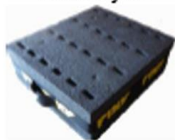
Skidtunneln i Gällö erbjuder obegränsad åkning inomhus och man lånar ut FIXY rullskidor så man även kan njuta av de fina asfaltsvägarna i omgivningen. Det finns 6 st skjutbanor för skidskytte. Nytt utegym och möjlighet att hyra kanoter.

Boende i campingstugor, glamping eller ställplats. Helpension

Paketpris 650 kr per dygn. Kontakta mikael@midsweden365.se 070-3750082



FIXY-kuben köper man på www.fixy.se

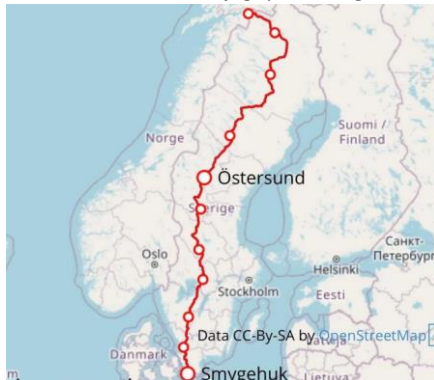


Sverige på ett bräde. Markus Hällmark och kompis Matti Näslund från Älvsjö är i mål. Efter 210 mil och 8 dagar utan uppehåll rullade grabbarna in i Smygehuk



Extremt tufft och minimalt med sömn. Det krävdes pannben och gott humör.

Grabbarna körde på Fixy rullskidor. Så vibrationsfritt som möjligt på knarrig asfalt



Thomas Gottlind fixade markservicen från följevagn och dokumenterade rullskidturen. Följ deras resa på instagram @nindjja

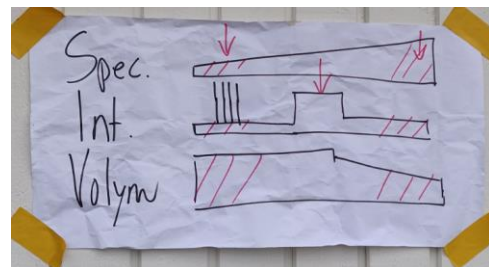
Röjmorullen i Järpen 1 augusti kördes i form av knockout sprint.

En kul tävlingsform där man kör några varv på bana och efterhand plockas sista åkaren av banan. När det återstår 4 åkare gör man upp om pallplatserna på sista varvet. Jättekul och riktigt jobbigt.



Andra tävlingar där FIXY har varit engagerade med låneskidor är Vaaj Marathon Ski Classic Röt Viken Dagges Dubbel One partner grouploppet Östersund

Olof svarar. På Gubbängens IP i Stockholm pågår rullskidträningen med skidalliansen. Både barn och vuxengrupp. Olof inleder vanligen med lite idrottsteori och denna gång svarar han på frågan hur tränar man egentligen inför en vintersäsong då man vill vara i toppform.



Olof svarar ungefär såhär: Grenspecifik träning tex rullskidor bör finnas med i någon omfattning även på försäsongen. Ju längre det lider desto mer tränar man skidor. Intensiteten bör vara låg i början samtidigt som man kör långa pass. Så småningom framåt sensommaren och hösten lägger man in tuffare träning med hög intensitet, intervaller och kanske något lägre. När vintern och tävlingar drar igång slår man av på intensiteten och minskar träningsvolymen. Låter tävlingar och mycket skidåkning hålla formen till tex Vasaloppet. Vill du ta del av fler tips från Olof. Kom till Gubbängens IP tisdagar 18.30

Äntligen ett nytt svenskt stavmärke.

Och dessutom en helt ny revolutionerande typ av stav där handtaget är ledat och skapar extra längd i frånskjutet.



Staven är dessutom extremt lätt 30% lägre vikt än andra stavar på marknaden. Vill du provköra staven kontakta då Fixy som har teststavar Eller Mikael direkt på moddsports.com

LANGD.SE

Tidigare VM-åkarens nya tävlingsstav med revolutionerande handtagslösning



Saxat ur langd.se där Mikael intervjuas om sin nya längdstav.

Skidkultur i storstan. Tisdagskväll i Januari = Söderskidan. Trivsamt folkligt lagtävling mellan klubbarna i södra stockholm där deltagande ger poäng. Denna gång på Saltsjöbadens konstsnö. Även kallat Saltis i folkmun. Nummerlapp, chip, ungarna är med. Dags för start...



Tävlingsprogram 2024

16/1: Ågesta-K

23/1: Saltsjöbaden-F

30/1: Ågesta/Lida/Rudan

6/2: Rudan-K



Söderskidan är verkligen något som sitter i stockholmarnas själ. Det är skidkultur när den är som bäst. Söderskidan som funnits i snart 50 år har fått ett uppsving de senaste åren. Blå pga konstsnöspåren.

Olle Yttermo berättar: Söderskidan skapades 1976 av Börje Melin från IF Linden, som en direkt följd och utveckling av IF Lindens egna serietävlingar som pågått under början av 70-talet. Tanken var att bjuda in, och tävla emot, skidklubbarna söder om stan. Fler av ursprungsklubbarna, såsom bla Hellas, Järla eller Linden bedriver inte längre organiserad skidverksamhet, men tävlingen lever fortfarande kvar. Klubbarna har med tiden tillkommit och andra har lämnat. Tävlingen samlar idag drygt 100 deltagare/ deltävling och skapar viktiga och trevliga tävlingstillfällen för, inte minst, våra ungdomar. Söderskidan firar alltså 50-års jubileum 2026!



Fixy-Kuben

Plats för 24 par skidor

FIXY-kuben köper man på www.fixy.se



Efter succen vid skidpremiären i Gällivare där skideeliten samlats har frågorna strömmat in. Hur vallar man med Innovax? Hur åstadkommer man detta fantastiska glid..? Kjell Jonsson bossar för Innovax testcenter i Nordannäliden och förser oss med olika testresultat. Dessa hittar man på fixy.se. På bilden syns Kjell i samband med tester i Vålådalen oktober 2023.



Innovax Beta utvecklades på 80 talet av Gunnar Färdig i Västjämtland. Handöl, Enafors och Järpen var hans arenor med bla bröderna Göransson som testpiloter.

Innovax övertogs 1995 av Elof Höglund som därefter fortsatte tillverknigen i Timrå. Elof träffade Gunnar i Enafors där han fick bo när han idkade gränshandel och sålde kött åt hungrande norrmän. Elof som var duktig skidåkare och vallaintresserad fick överta Innovax och utvecklade sedan Extreme vallorna. Målet med dessa var att överträffa Betan. Elof tycker sig se att Extreme kan gå lite snabbare i höga hastigheter där den ger ett bättre släpp. Annars tycker han att vallorna är mycket likvärdiga.

Strö ett lager innovax på skidornas glidytor. Smält in vallan med vallajärn ca 160 grader. Varmsickla första lagret. Strö ytterligare ett lager på glidytor. Låt skidan kallna så vallan härdar ordentligt. Sickla det andra lagret noggrant Borsta ur med tagel och sedan nylon

Om man prioriterar högsta fart. Tex vid tävling kan man borsta ordentligt även med fin stålborste för att öppna strukturen ordentligt. Om man däremot prioriterar största möjliga hållbarhet är man försiktig med stålborsten. Vallan kan då hålla uppemot 20-30 mil. Då borstar man mellan varven skidan med tagel och nylon. Elof hävdar att skidan brukar gå som allra bäst efter en eller två urborstningar

Innovax marknadsförs av FIXY

Beta -2/-10 Nyare snö

Extreme Cold -2/-15 Äldre snö

Extreme Warm +5/-2

Beta Polar -10/-20

19 B -2/-10 Beta i paraffinform



Gillar du RODE ?

Fredrik Heikki ger dig tipsen



<https://www.fixy.se/rode-valltips/>

Jakten på superskidorna. Den populära artikelserien hur man hittar bra skidor

fortsätter. Det är helt otroligt hur olika skidor kan vara. Skidfabrikanterna försöker överträffa varandra och förser med konstens alla regler våra skidstjärnor med otal skidpar som testas och förkastas. Det tar ibland år och kostar massor av pengar att bygga upp en skidgarderob som man är nöjd med. Ett skidpar kan kosta 10 000 kr och likväl fungerar ofta de 10 år gamla bättre. Mätapparatur som registrerar spannkurvor på hundradelen hjälper föga när skidorna likväl inte går som man hoppats.

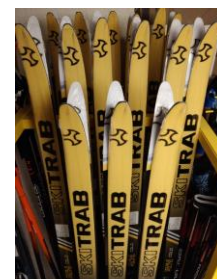
Ett sätt att lyckas med val är att prova i skidspåren. Precis som elitåkarna.



Ågesta konstsnöspår är ett bra ställe att testa om skidorna fungerar bra. Härligt med stabila skidor som har bra fäste och glider bra.



Fixy i Stureby Enskede jobbar på så sätt att kunderna kan provköra i samband med köp. Att kunna byta till ett annat par om skidornas spann inte fungerar som det ska är mycket uppskattat.



Provkör skidor

Snacka med Dagge

- Skins
- Skate
- DP stakskidor
- Klassiska

Gamla skidminnen.. Cuptävlingar pågår i Åsarna och Thomas Wassberg jobbar frenetiskt med att göra skidspår med sin pistmaskin. Så i en paus bjuder han på kaffe i styrelserummet. Lite småslarvigt langar han upp pappmuggar på det fantastiska prusbordet och börjar genast berätta anekdoter från sin kanske inte lika kända karriär som spårmakare.



Minns en vinter i Stockholm när Slottsprinten i Världscupen bokstavligen regnade bort. Thomas kollega Janne Engberg samlade snö från hörn i hela Stockholm. Det var blött och eländigt. Och mediakritiken var inte nådig.



Men tävlingar blev det. Och efter sista Slottsprinten någonsin samlades Stockholms längdngdomar på Lejonbacken för "årets enda skidträning". Spårcheferna Janne och Thomas garvade gott tillsammans med de lyriska ungdomarna



Anne-Lie på rull... Efter provkörning på rullskidbanan slår den tuffa f.d Parolympics medaljören i längdåkning till på ett par rullskidor. Anne-Lie som är blind tävlar för IKJ Haninge och tränar bla för vasaloppet. Har till vardags en ledsagande schäfer till hjälp. Men i skidspåret och på rullskidor får en vältränad ledsagare följa med.



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE
Anne-Lie Gustafsson
Sverige
nordisk skidåkning

Lillehammer 1994
Brons 5 km Klassiskt

Dags för SM i rullskidor. Röttvikens Vaaj Marathon masstart och Östersunds OnePartnerGroup loppet intervallstart står som värdar. För att uppnå så rättvisa förhållanden som möjligt kör elitåkarna på låneskidor från Swix och FIXY.



Gunnar Sandberg som årligen arrangerar SkiClassicloppet Vaajmarathon mellan Norge och Sverige myser. Loppet är mycket vackert. Banan är kuperat och elitåkarna är på plats. **Saxat ur P4 Jämtland**



Gunnar Sandberg, tävlingsledare, ser fram emot helgens SM-åktivitet i Röttviken Foto: Privat och TT

RULLSKIDOR
Världens enda landsöverskridande rullskidlopp får SM-status

- 1:01 min Dela
- Publicerat igår kl 05:30
- Världens enda rullskidlopp som går mellan Norge och Sverige, Vaajmarathon, får SM-status.
 - Gunnar Sandberg är tävlingsledare och ordförande i Hotagen Sportsclub och menar att Röttvikens och vägarna runt Hotagen är perfekta SM-banor.
 - Det 43km långa rullskidloppet går av stapeln på lördag.

Återuppståndelse när Åsarna fyller 100 år. Förra året drabbades Åsarna skicenter av brand och hela rasket brann upp. Stor sorg och förtret råder i byn. Tungt liksom när man några år tidigare storsatsade i byn men fick stänga av JSM tävlingarna pga Corona epidemin. Och nu förlusten av Skicentret inför 100 års jubilet.



Som en fågel Fenix repar man mod. På rekordfart bygger man upp på nytt och kan fira inte bara 100 år utan även återinvigning. #fixyskiteam får lov att gratulera...



FIXY på plats.. Vi gillar att vara med där det händer... Tveka inte för att kontakta oss för klubbevents, tävlingar kurser och annat kul. Vi hjälper gärna till med låneutrustning och olika upplägg.



LANGD.SE
Tidigare VM-åkarens nya tävlingsstav med revolutionerande handtagslösning

Har du din skispann på bild 194 och 195. Nu vill Håkan Östberg revolutionera skispann med sin nya skispann. Läs mer