

## Ski cave, mancave, she sheds..

**Skidgymmet.. är det nya skidtrenden?** Absolut om man får tro Per Arleij skidgymmet.se och Johan Myhr som är på plats och tränar med sitt gäng TFV (Tränar för Vasaloppet)



Kulen höstkväll i Älta, södra Stockholm. Inne på skidgymmet är stämningen är hög och här snackas skidåkning i det oändliga. En mötesplats för de skidintresserade och även skidcoacher såsom Catarina Henriksson och fysioterapeut Håkon Breistrand hänger här. Följare av #fixyskitem hälsas välkomna.

## Kulturspalten recenserar teaterpjäsen

### Vinterkriget. En skidballet på rull-

**skidor. Publiken samlas enligt en koordinat-angivelse mitt ute i skogen i Nackareservatet. Vi sitter under ett kamufluagemönstrat tält utrustade med hörlurar och kikare. Efter en stunds tyst väntande kommer de skridande långt bort i skogen. Över ett öppet fält utspelas ett skådespel ackompanjerat av den fiktiva radiokanalen Post memory radio.**



Finlands sak är plötsligt vår och vi slits mellan liv och död när de två dansande soldaterna gestaltikulerar krigets vedermödor och generationers nedärvda trauman.



Bravo Togas skidballett med Lena Bondeson och Mandi Tiukkanen bjuder på bra vägvinnande rullskidsteknik när man stilsamt glider över de ojämna gräsbevuxna fälten. Vi noterar Eagle klassiska rullskidor, som vanligt utan skärmar. Alpina pjäxor och Skigo stavar

## God Jul ! Här är ditt presentkort

**FIXY**  
Längdskidprylar

Presentkort nr: **Blaskan**

Belopp: **200 kr**

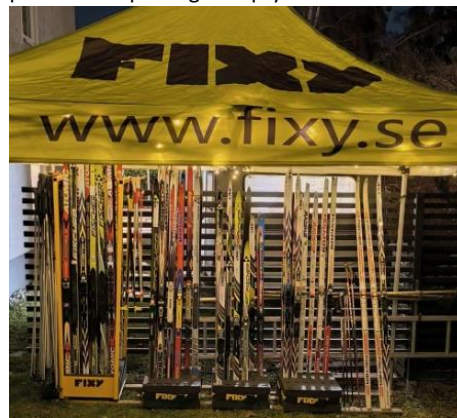
Innehavare  
Giltig i butiken Enskede  
#fixyskitem

Fixy AB  
Billingsforsvägen 6  
Enskede  
070 471 89 90  
www.fixy.se

## Julmarknad i Enskede... Javisst. Vi

inviger Stockholms längdskidoutlet som även har massor av begagnat. Detta firar vi med att ge våra läsare ett presentkort 200 kr att nyttja på plats. Välkomna !

Detta får även bli årets julklappstips. Köp presentkort på längdskidprylar från FIXY



## Jakten på superskidorna... Artikelserien

fortsätter. Nu med fokus på att förenkla vallningen. I tidigare nummer av blaskan har vi bl.a. diskuterat slipning och strukturer.

Enklaste tänkbara vallalåda mm. Sedan fluorförbudet införts har det konstaterats att ingenting är som förr. Eller ska vi säga att vi är tillbaka där vi var förr innan fluoret. Luleå tekniska universitet lade i dagarna ut en nästan 2 tim lång föreläsning på YouTube *Hur skapar du förutsättningar för perfekt glid och fäste*. Mycket intressant om forskningsarbete i ämnet men även många praktiska reflektioner om vallning för snabba skidor. Man konstaterade bla att de nya snabba fluorfria vallorna är "smala" i sitt spann. Alltså snäva temperaturområden och specifika fören.

Är det verkligen så ? Att man behöver många olika ofta ruskigt dyra glidvallor och metoder för att täcka upp för olika förhållanden. Inte så kul om man är fattig förälder eller vanlig motionär. #fixyskitem har inlett ett testarbete där vi följer vallan Innovax Beta pulver i olika sammanhang.



Nordnändens testcenter. 4 par testskidor. Slitagetest 0, 3, 8, 17 mil och längre. Syftet är att se när man behöver valla om och hur glidet är gentemot nyvallade

Vi har tidigare konstaterat att just betan är en mycket bred valla som fungerar i alla fören och temperaturer såväl på plussidan som minussidan. Flera gånger har den även varit testvinnare på allra högsta nivå. Dessutom är den relativt billig i inköp, dryg och har mycket lång hållbarhet.

## Vill du gå skidkurs? Javisst såklart ska du det. Så kul grej att göra. Kanske ni är ett kompisgäng eller vill göra en grej med jobbet...

Har ni inte egna skidor finns det att hyra. En som arrangerar kurser och skidlektioner är Vildgavle alias David Broman. Han är bla instruktör för Stockholms studenters IF och har genomgått svenska skidförbundets tränarutbildning, Skidor hela livet.



Jag är inte en uttalad tävlingsmänniska utan gillar det lite lugnare tempot så med mig blir det ingen hets utan vi jobbar i en takt som gör att du känner dig bekväm. Hellre långsamt och rätt än snabbt och fel när det kommer till teknik.

Vildgavle hittar du på youtube, facebook och instagram alternativt kontakta Dagge på FIXY 0704718990 så hjälper jag dig vidare.

**ABF**  
Huddinge

HOM IGÅNG MED  
**Skidåkning**

Vill du utveckla din teknik och känna dig förberedd inför vinterloppen? Då är vår teknikkurs på längdskidor perfekt för dig!

3 torsdagar med start 9 januari  
19:00-20:30

Under tre tillfällen får du lära dig grunderna i stakning, diagonalåkning och stakning med frånskjut. Kursen passar både nybörjare och dig som vill finslipa din teknik, och du får personlig handledning i en liten grupp. Varje tillfälle är 90 minuter långt och ger dig möjlighet att ställa frågor om allt från vallning till förberedelser och återhämtning efter loppet.  
Anmäl dig idag och ta din skidåkning till nästa nivå!

**Kostnad: 1000:-**

Plats: Visättra IP (om snöförhållandena tillåter), annars Ågesta (då tillkommer spåravgift).

Anmäl dig till: info.huddinge@abf.se eller 08-774 02 70

# FIXY



## Alpina

Vi säljer hela Alpinas Sortiment  
"Bättre pris än nätet"  
Prova hos oss !



**KV+, Rex och Peltonen**  
Fina stavar i alla prisklasser



Hör med Dagge, 070 471 89 90, dag@fixy.se  
www.fixy.se

Att köpa turskidor är en djungel  
Vi hjälper er att plocka ihop utrustningen  
Paketpris 25%



## RedCreek

Borstar som klarar hårsa vallor  
Vi säljer hela RedCreek sortimentet  
Borstar Rillar och vallor  
Kampanj Väska med rotorborstar  
1495 kr

## Zandstra NIS



Långfärdsskridsko 40 43 45 48 cm  
2495 kr med Rottefella NNN

## Fixy Frösön



Långfärdsskridsko 45 49 cm  
1495 kr med Prolink NNN



## Innovax

Snabb glidvalla  
Helt fluorfri. Pulver  
Går snabbare ju mer du borstar och åker  
Extrem hållbarhet 20-30 mil  
Testvinnare i världsklass

Innovax Beta	300 kr
Innovax Extreme cold	350 kr
Innovax Extreme warm	400 kr
Innovax 19 Beta (paraffin)	200 kr
Innovax Polar	350 kr
Innovax CSP (Polar special)	500 kr



## SKITRAB

Vi är importör av de Italienska fullbloden  
Kontakta oss för provkörning



## Julklapstips Längdskidor

Kästle XP30 skins skate och klassiska  
1995 kr



**FIXY Stavspetsslipen**  
995 kr



**Fixy-Kuben**  
Plats för 24 par skidor  
1695 kr

## Outlet och Begagnat

Fynda längdprylar hos oss i Enskede

100 par beg skidor och pjäxor  
900 par längdskidor Outlet  
Personlig service med Individuell anpassning  
och uppmätning av skidor.



FIXY Fiberglass 1995 kr ex bindning

## VARUMÄRKEN

Kontakta oss för bästa pris

Alpina	Pjäxor Turskidor
RedCreek	Valla Borstar Rillar
Rode	Valla Tillbehör
Innowax	Valla
Guruwax	Valla
REX	Valla
KV+	Stavar
MOOD	Stavar
Peltonen	Stavar Skidor Handskar
Kästle	Längdskidor
SkiTrab	Längdskidor
Yoko	Längdskidor
M Tiger Sports	Pannlampor
Zandstra	Långfärdsskridskor
Airtrim	Andningsmasker
Rottefella	Bindningar
Salomon	Bindningar
Zandstra	Långfärdsskridskor
Airtrim	Andningsmasker
Kroksta	Vallaställ
Åsnes	Turskidor
JSS	Skidslipning
FIXY	Skidställ Rullskidor



Fixy är ombud i Stockholm  
för skidslipning hos  
Jämtlands skidservice

# FIXY

Ordning på längdprylarna

## Beställningar och köp

Görs på plats hos FIXY  
alternativt mail / telefon  
Fixy AB

Billingsforsvägen 6  
122 47 Enskede

dag@fixy.se [www.fixy.se](http://www.fixy.se)

070 471 89 90

## SWISH Fixy AB



123-109 30 12

FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY FIXY