



# Grums Slalomklubb

## Grums SLK's skidvårdstips

### Varför underhålla skidorna?

Skarpa kanter och välvallade skidor ökar kontroll och svängegenskaper, skidorna kommer att svara bättre på de uppmaningar som kommer från åkaren. Skidornas livslängd och andrahandsvärde ökar naturligtvis också!

### Grundtips:

- Torka av dina stålkanter efter varje skiddag, för att undvika att de rostar
- Underhåll stålkanterna med ett diamantbryne ofta (ta bort grader) så slipper du fila så mycket
- Fila kanterna regelbundet, hur ofta beror på vilket underlag du åkt på (oftare vid åkning på is, än vid mjukt före) - känn på kanten!
- Valla skidorna varje vecka.
- Förvara skidorna på ett torrt ställe.
- Skruva ner utlösningmekanismen (släpp spänningen) på bindningarna under sommaren.
- Valla skidorna innan sommaravställning, utan att sickla av dem, för att förhindra att belaget oxiderar.

### Stålkanter:

Förhärdning - Inled kantvården med att ta bort eventuella förhärdningar med ett diamantbryne. När en stålkant slår i en sten uppstår en snabb temperaturhöjning och stålet blir hårdare där än omkringliggande del. Om du filar på dessa märken är det enda som händer att filen blir slö.

Baskanten - Denna kant hålls plan med belaget eller en liten avfasning (hängning), vanligtvis 0.5°-1° en tumregel kan vara 0° för slalomskidor 0.5° för storslalomskidor och 1° för fartskidor, detta är dock högst individuellt, man får helt enkelt prova sig fram. Avfasning gör initiering av en sväng lättare. Det finns speciella verktyg (filhållare) för hängning av kanten, men kan också tejpa något varv med maskeringstejp runt filen för att få lite vinkel. Fila med långa svepande drag.

Sidkanten - Här måste du ha en filhållare, det finns olika typer, men de med fast vinkel är att föredra. 3° (87°) eller 2° (88°) är vanligast. Vissa har integrerad filklämma eller så behöver man en separat klämma. Fila med ett lätt tryck i långa svepande drag. Ibland blir plast och aluminiumkanten högre än själva stålkanter. Då måste man fila ner plast/aluminiumkanten för att komma åt och få stålkanter vass, det finns bra skärverktyg för detta ändamål, man kan också använda en pansarfil.

Avtrubbning - De delar av kanten som inte påverkar svängen nämnvärt kan man trubbas av för att förhindra oönskade hugg och skär. Gör detta med ett diamantbryne Hur mycket man vill trubba till är individuellt, men man kan börja med 100 mm i fram- och bakkant.

Polering - Polering tar bort mycket små grader och fina felslipningar. Använd filhållaren med ett diamantbryne.



# Grums Slalomklubb

## Vallning:

Vallning skyddar skidans belag, och bevarar belagets glidegenskaper. Vallning förhindrar att belaget oxideras, oxidation gör att små fibrer spretar ut och skapar friktion mot snön. Tecken på ett nött/oxiderat belag, är en vit-tonad färg på belaget.

Vässa alltid kanterna **innan** du vallar. Annars kanske du förstör vallan med en fil.

Håll värmen på strykjärnet låg, precis så att vallan smälter, följ temperaturanvisningen för den valla du använder.

## Rengöring av belagen innan vallning

Gör rent belagen om det behövs (beroende på om man har åkt i skitig snö), rengöring görs enklast på följande sätt:

- Använd gul grundvalla (+15 - +-0)
- Smält vallan mot järnet och låt vallan droppa över skidan.
- Valla in vallan i skidan med jämna rörelser, bli inte kvar på samma plats för länge. Så fort som möjligt innan det svalnar, sickla bort den överflödiga vallan som nu förhoppningsvis har tagit med sig en del smuts. Är det fortfarande smutsigt eller det kanske var väldigt mycket smuts i det bortskrapade: varmsickla en gång till! En bra skidvård förlänger livslängden på raceskidorna och gör att åkaren, bättre, kan utnyttja skidornas potential.

## Gör så här:

- Sätt fast skidan i en hållare eller lägg den stabilt. Skidan får inte vara för kall, utan skall helst hålla rumstemperatur.
- Rengör skidan vid behov, från smuts och gammal valla, genom att valla med en mjuk valla och sickla av den direkt medan den är varm. Borsta eventuellt ur belaget med en stålborste, om belaget är oxiderat och vit-tonat är stålborstning en god idé, 10 - 20 drag.
- Droppa valla längs hela skidan genom att smälta den mot strykjärnet. Följ temperaturanvisningen på vallaförpackningen, om det ryker om vallan är strykjärnet för varmt.
- Fördela vallan med hjälp av vallajärnet, dra järnet långsamt fram och tillbaka över skidan några gånger, **håll aldrig järnet stilla på ett ställe, då kan belaget förstöras**. Om strykjärnet klibbar eller inte flyter mjukt, lägg på mer valla.
- Låt skidan svalna helt och ge vallan tid att torka.
- Sickla av all överflödigt valla med en plasticsickel.
- Vill man vara lite extra noggrann (inför en tävling t.ex.) kan man avsluta med att borsta skidan med en tagelborste och eventuellt en nylonborste. Tagelborsten får bort allt överflöd och ger ett bra glid, nylonborsten polerar och ger ett snyggt resultat (så det syns att man har nyvallat).



# Grums Slalomklubb

## **Glid och belagsstruktur:**

Belaget kommer ha försämrat glid när:

- Det ser väldigt blänkande och polerat ut (saknar struktur).
- Det har en "förseglad" yta i och med att för hög värme används vid vallning.
- Det är uttorkad, oxiderad.

En struktur (textur, glidmönster) skapar en basyta som bättre fördelar krafter från vattenfilm som skapas av friktion mot snö. En struktur minskar också kontakten med snö, vilket också minskar friktionen. En struktur består i stort sett av linjer samt brutna linjer. Det går att skapa struktur i belaget för hand, men det vanligaste är att lämna in skidan för planslipning då man förutom att få en plan skida också kan få den struktur man önskar.