NSK-Alpin
Utrustningsrekommendationer

Förord
Denna översiktliga guide har skrivits för att läsaren ska få en översiktlig idé om vilken utrustning som används inom alpin skidåkning. Det finns många olika varumärken på marknaden och rekommendationer på längder, storlekar etc. kan naturligtvis variera så en stark rekommendation är att diskutera med affären som säljer utrustningen för att hitta en så bra lösning som möjligt. Vi tränare finns också tillgängliga att diskutera med.

Skidor
Skidor av högre kvalitet med någon form av kärna (ofta trä) rekommenderas till alla, åkningen blir roligare med en styvare skida. När barnet är 7-8år och åker de sista åren i klassen U8 är det en stark rekommendation att köpa tävlingsskidor.
Från klassen U10 som är från det år barnet fyller 9år till det år det fyller 10 rekommenderas två par skidor, ett par för slalom och ett par för storslalom som skall vara längre och ha en större svängradie.

Se tabellen nedan som en grov vägledning, längden på skidan beror också på åkskicklighet, vikt och åkarens styrka. En lätt åkare som inte åkt så länge kan ha en kortare skida än en tyngre åkare som har högre åkskicklighet även om de är lika långa.

LÄNGD (ÅKARE)	SL	GS	SG
110	100-105		
115	105-110		
120	110-115		
125	115-120		
130	120-125	140	
135	125-130	145	
140	130-135	150	
145	135-140	155	170
150	140-145	160	175
155	145-150	165	180
160	150	170-175	185
165	150-155	175-180	190
170- (FLICKA)	155-158	180-183	190-200
170- (POJKE)	155-165	180-188	195-205

Det går utmärkt att köpa begagnade skidor och spara en hel del pengar. Andrahandsvärdet på skidor är dock ganska bra om skidorna är välskötta och har mycket kant kvar. Vid köp av begagnat bör du försäkra dig o att det finns tillräckligt med kant kvar (stålkanten blir smalare och smalare allt eftersom man filar den) och att belag är fina.

Bindningar
Att justera bindningar kan vara lite knepigt. Justerar man tävlingsbindningarna efter en ny pjäxa behöver man oftast justera både fram- och bakbindningens position. Oftast är bindningarna skruvade i en platta som är fäst på tävlingsskidorna. Justeringen gör man genom att skruva loss skruvarna och sedan montera bindningen i de hål som passar pjäxans yttermått. Vilka hål som ska användas brukar vara tryckt på skidans platta. Måttet på pjäxan brukar vara instansat på sidan på pjäxan, t.ex. 280 som betyder 280mm. Därefter behöver man finjustera förspänningen på bindningen och det brukar göras genom att finjustera bakbindningen och då

brukar det finnas en indikator på bindningen som vanligtvis ska vara i mitten när pjäxan sitter i bindningen. Ta alltid med pjäxorna när du köper skidor så hjälper handlaren dig att justera in detta korrekt.
Att sedan justera bindningen för rätt vikt är viktigt. Här är det alltid en övervägning eftersom skidan skall lösa ut när man ramlar för att undvika skador samtidigt som den inte ska lösa ut vid t.ex. en kraftig sväng. En duktig och snabb åkare behöver ofta en högre justering än en nybörjare. Inställningen görs i en DIN skala som talar om vilken kraft som behövs för att bindningen ska lösa ut. Se tabellen nedan som en grov riktlinje för hur du kan ställa bindningarna.

VIKT [KG]	DIN (SL)	DIN (GS)	DIN (SG)
20	3-4	4	4
30	4-5	5-6	5-6
40	5-6	6-7	6-8
50	6-8	7-9	8-10
60	8-11	8-12	9-13
70	9-12	11-14	13-16
80	10-13	12-15	14-17
90	11-14	13-16	15-18
100	12-15	14-17	16-19

Stavar

I alpina sporten skiljer vi på olika stavar. Till att börja med räcker det bra med ett par SL stavar. Från U10 när barnet börjar träna med långa käppar och puncha i slalombanan behövs handskydd på stavarna. När barnet blir duktigare kan det vara idé att skaffa ett par separata storslalomstavar, dessa är ofta lite böjda och ska vara något längre. Tabellen nedan ger en grov indikation på passande längder.

LÄNGD (ÅKARE)	SL	GS/SG
110	85	90
115	90	95
120	90	95
125	95	100
130	95	100
135	100	105
140	100	105
145	105	110
150	105	110
155	110	115
160	110	115
165	115	120
170	120	125
175	120-125	125-130
180-	125-	130-

NSK-Alpin
Utrustningsrekommendationer

Pjäxor
Racepjäxor finns i en mängd fabrikat och i olika utföranden. Generellt kan man säga att de flesta pjäxor som sitter bra och som går att spänna åt ordentligt duger bra upp till U8. Racepjäxor ska sitta tight på foten och ska kunna spännas åt ordentligt. Sitter pjäxan skönt är den troligen för stor, foten måste sitta fast ordentligt och känslan ska vara att pjäxan spänner på foten, den ska dock inte orsaka smärta, då bör man vända sig till en handlare för att få pjäxorna justerade. Olika fabrikat passar bättre och sämre för olika typer av fötter så det är i detta fall en stark rekommendation att vända sig till en kunnig handlare och prova pjäxor.
Pjäxorna säljs sedan i styvheter som kallas för flex. Ju nyare man är i sporten och ju mindre man väger desto lägre flex är grundregeln. Tabellen nedan ger en fingervisning på ungefärlig flex för en duktig normalstor åkare. Köp inte pjäxor med för hög flex, då kommer inte åkaren att orka böja fram pjäxan i svängen.

ÅLDER	FLEX
U8	Max 50-60
U10	Max 60-70
U12	Max 70-90
U14	Max 90-110
U16	Max 110-130

Hjälm
Alpin skidåkning styrs av ett regelverk som FIS tar fram och som svenska skidförbundet gör små justeringar i. Reglerna för storslalom säger att man måste ha en hjälp med hårda öron. För åkare upp till U10-U12 kan det räcka med en hjälm. När åkaren börjar puncha käppar i slalom behövs en båge på hjälmen, dessa finns ofta att köpa till storslalomhjälmarna men de måste då monteras av och på när man växlar mellan grenarna eftersom båge inte får användas i storslalom (av säkerhetsskäl för åkarna). Många väljer att ha två hjälmar, en för slalom med båge och mjuka öron och en för storslalom med hårda öron. Notera också att inga ”tillbehör” är tillåtna på hjälmen, t.ex. kamerafästen och liknande. För klasserna U14 och äldre krävs också att hjälmen är FIS-godkänd vid tävlingar i storslalom, super-G och störtlopp.

Glasögon
Glasögon finns som så mycket annat i olika fabrikat. Testa att glasögonen passar ihop med åkaren och hjälmen så att det inte blir en glipa mellan hjälm och glasögon. Linser finns i en mängd olika färger för olika ljusförhållanden så det kan vara idé att ha olika linser då det är stor skillnad att åka i grådis jämfört med strålande sol.

Benskydd
Benskydd används i slalom och rekommenderas från cirka U10. Benskydden skyddar underbenen mot käpparna.

Underarmskydd
Underarmsskydd används av vissa i storslalom och Super-G.

Ryggskydd
Ryggskydd är obligatoriskt och finns i en mängd utföranden och fabrikat. Man ska försäkra sig om att ryggskyddet man köper är tillverkat för alpin skidåkning.

NSK-Alpin
Utrustningsrekommendationer

Fartdräkt
Från U10 börjar åkarna tävla med tidtagning och det blir då ofta aktuellt att köpa en fartdräkt. Fartdräkter finns i olika färger och vissa har inbyggda skydd. Det är en smaksak vad man väljer, fartdräkten ska dock sitta tight på åkaren.

Shorts och överdragsbyxor
När åkaren tränar är det skönt att ha en par shorts utanpå på träning eller inför tävling. Självklart kan man ha täckbyxor på inför tävling också om det är kallt men dessa måste då vara med dragkedja hela vägen upp efter benen så de kan tas av utan att behöva ta av pjäxorna inför tävling.

Valla och skidvårdsutrustning
För att kunna vårda och hålla skidorna i bra skick behövs en del utrustning. Vanligtvis skaffar man sig det viktigaste först och bygger sedan på.

MATERIAL	KOMMENTAR
SKIDHÅLLARE	Består vanligen av tre delar, två stöd som fram- och bakända på skidan vilar på och en del som sitter i mitten som används för att sätta fast skidan. Skidhållarna skruvas fast i arbetsbänk eller en separat vallabänk. För att få undan ski-stopper på skidorna används vanligtvis lite kraftigare gummisnoddar.
KANTSKÄRARE	För att kunna slipa stålkanten måste man ta bort plasten som sitter ovanför stålkanten. Till detta har man en kantskärare. Detta moment behöver inte utföras varje gång man slipar och det kan därför fungera att få hjälp med att få plasten borttagen innan skidorna slipas första gången så klarar man sig ett litet tag.
FIL	För att slipa stålkanterna. Det är viktigt att kanterna håls riktigt vassa på skidorna.
VINKEL TILL FIL	Används tillsammans med fil och en klämma för att slipa kanter. En bra vinkel att börja med är 88 grader mot belaget. Vill man ha vassare väljer man 87 grader men då måste man slipa lite oftare.
BRYNE	Om åkaren har kört på en sten kan kanten bli lokalt härdad, då kan den inte filas just där utan man måste då först gå på med ett bryne. Bryne kan också användas tillsammans med vinkeln för att ytterligare vässa kanten och ta bort grader efter filning. Grovheten på brynen ligger normal i området 200-2000 där 200 är det som är grövst och 2000 har väldigt liten slipverkan. Första brynet man skaffar bör vara cirka 300-600.
VALLAJÄRN	Strykjärn som används för att valla. Ett krav är att gradantalen måste kunna ställas in då olika vallor kräver olika temperaturer.
VALLA	Ett par olika räcker till att börja med, t.ex. röd och blå.
SICKEL	Används för att dra av överflödig valla efter vallning
BORSTE	Finns också många olika men ska man köpa en kan man köpa en som är kombinerad med tagel på ena sidan och nylon på andra. Efter sickling borstar man med tagelborste och sist med nylonborste.

Inköpsställen
De affärer som finns i närheten som säljer alpin raceutrustning är bl.a.;

- Runes Sport i Skinnskattberg
- Dalskidan i Sälen
- Alpingaraget i Stockholm

Utöver dessa brukar många skidfabrikat vara på plats under de större tävlingarna som t.ex. Vemdalsslalom, Ski Funtastic (i Sälen) och Orsa cup. Där säljs även slip- och vallatillbehör.