



Foto: Fischer

SKIDOR / PJÄXOR / STAVAR / BINDNINGAR

Hitta rätt material med vår guide

Att hitta rätt produkter är nyckeln till att du som kund ska få en positiv upplevelse av t.ex. din skidåkning. Vi har sammanställt några viktiga punkter till dig som ska välja ny utrustning.

Runes
SPORT

Skidor

Det finns idag en mängd olika fabrikat på marknaden, där vi valt att samarbeta med de som vi tycker har bäst produkter. I vår bedömning så har vi lagt vikt på fabrikantens kvalitet i både tillverkning och slutprodukt, spann, design, service, m.m. allt för att du som kund ska erbjudas det bästa som finns på marknaden. Vi saluför skidor från Fischer, Madshus, Rossignol, Atomic, Skitrab och Salomon.

Vi har arbetat med längdskidor i 65 år och är idag en av de största i branschen på längdskidor. Det är ett hantverk att plocka ut rätt produkter till just dig. Vi använder också teknisk utrustning för att hitta rätt skidor, däribland Eiker spannmätare och Madshus Empower. Med information om dig som åkare och vår utrustning som grund, tillsammans med vår kunskap så finns alla förutsättningar för ett lyckat resultat.

• Vilken skida ska jag välja?

Generellt så är det din ambition och tid som ligger till grund för valet av skidor. Det finns mängder av olika typer och nivåer av skidor idag. Allt från det enklast paketskidorna till de avancerade tävlingskidorna. Det finns idag fem typer av skidor:

Klassisk: traditionell skidåkning i spår, måste vallas med både glid och fäste.

Skin: de nya vallningsfria skidorna med som har infrästa stighudar under skidan.

Skate: fristil som kräver kortare och hårdare skidor, vallas bara med glid.

Stak: skidor för bara de som står och stakar, vallas inte med fästvalla.

Tur & fjäll: skidor för fjällsemestern, bredare och oftast med stålkant. Merparten av skidorna som säljs i landet är klassiska som innefattar vanliga vallningsbara samt de nya skinskidorna.

När du valt om du ska köpa vanliga klassiska, skin skidor eller någon annan modell så finns det flera stora leverantörer. Vilket märke du väljer är också ganska ointressant, för det viktigaste är att skidan passar dig. För att kunna göra den bedömning och hitta rätt skida så måste vi veta mer om dig som åkare (bl.a. din vikt, åkförmåga och ambition). Med hjälp av den informationen kan vi sedan söka efter en skida med ett spann som är anpassat efter just dig.

• Är en dyrare skida bättre än billigare?

Generellt ger en dyrare skida även bättre förutsättningar för dig som åkare, dvs det är lättare och bättre byggda skidor som gör att du oftast får till ett bättre glid. Det behöver dock inte betyda att den dyraste skidan är bäst för dig utan skidan måste passa dig och din vikt. Hitta en nivå du känner dig trygg med och sedan välj en skida i det prilsäget

• Vilken längd ska jag välja?

Längden på skidorna beror på din egen längd och vikt. Vi har riktvärden för hur lång skida du ska ha, dock är inte det några exakta mått. Kortare skidor tillverkas för att klara lättare personer och vice versa. Det betyder att beroende på vikten så kan vi ibland få gå upp eller ner i längd för att det ska passa dig.

Riktvärden på skidlängd för vuxna:

Klassisk: 20–30 cm längre än din kroppslängd
Skate: 5–15 cm längre än din kroppslängd

Riktvärden på skidlängd för barn/junior:

Klassisk: 10–20 cm längre än din kroppslängd
Skate: 0–10 cm längre än din kroppslängd

Är du osäker på vilka skidor du ska välja så är du välkommen att höra av dig till oss så guidar vi dig rätt!

Pjäxor

I dagens utbud av längd pjäxor så hittar du garanterat en pjäxa som passar dina fötter. Tekniken och utvecklingen går ständigt fram, där vi de senaste åren sett carbon- och stakpjäxor växt starkare. Kort sammanfattat är att ju dyrare pjäxa desto tightare passform, bättre och tunnare.

- **Nybörjare**

I instegssegment (upp till 1 000 kr) får du en pjäxa med bekväm passform, väl tilltagen med foder och något mjukare sula. Passar bra till dig som har en enklare skida.

- **Nybörjare till motionär**

Söker du en bättre pjäxa för att kunna träna och kanske åka något motionslopp behöver du hitta lite bättre pjäxor. Sök från 1 000 kr–1 800 kr. Lämpligt att börja titta på modeller för dig som ska åka de kortare loppen under Vasaloppsveckan. Du siktar inte på någon tid utan vill bara klara av utmaningen.

- **Motionär**

1 800 kr–2 500 kr hittar vi pjäxor med mycket bra passform, låg vikt och en bra sula. Något förenklat kan man säga att här hittar vi han/hon som åker något av av de längre loppen under Vasaloppsveckan och som söker bra produkter till ett bra pris.

- **Motionär och uppåt**

Från 2 500 kr och uppåt pratar vi de senaste pjäxorna på marknaden, låg vikt, mycket hög kvalitet och den senaste tekniken. Vill du skapa förutsättningar för din skidåkning och letar efter de bästa pjäxorna, då ska du söka i detta segment.

- **Några viktiga punkter att alltid ha med sig:**

Du ska ha mellan 5–10 mm luft vid tårna (fötterna sväller och luften hjälper till att isolera/värma). Till dig som har skidor och bindningar sedan tidigare, var uppmärksam så att du väljer en pjäxa vars sula då passar i din bindning.

Är du osäker på vilka pjäxor du ska välja så är du välkommen att höra av dig till oss så guidar vi dig rätt!

Stavar

Att hitta rätt längd på stavar är viktigare än vad många tror. Vårt utbud innehåller stavar med bra kvalitet och ger dig som kund många valmöjligheter. Vi rekommenderar dig att gå upp snarare än att gå ner i pris vid val av stav.

• Riktvärde för stavlängd

Klassisk

Vuxen: 30 cm kortare än kroppslängd

Junior: 25 cm kortare än kroppslängd

Skate

Vuxen: 20 cm kortare än kroppslängd

Junior: 15 cm kortare än kroppslängd

Längden är en del i ekvationen men du måste också titta på hur staven fungerar för dig och ditt ändamål. En dyrare stav har bättre styvhet i stavröret, lägre vikt och bättre pendel. Är du en lång person så rekommenderar vi dig att välja en styvare stav = dyrare stav, som då klarar trycket på staven utan att ge vika. Det finns fyra delar på en stav som är bra att känna till.

• Stavdelar

1. Handremmen

I dag finns det nästan bara uteslutande kontrollremmar på stavar. Kontrollremmen gör att du sitter fast i handen och kan därmed få en mer kraftfull och avslappnande åkning. Passformen varierar mellan leverantörerna men allt som oftast så passar handen bra.

2. Handtag

Plast eller kork? Plasthandtagen är slitstarka men blir kallare på vinter. Korkhandtag däremot är både varmare och skönare när man åker, nackdelen är att den inte är lika slitstark som plasthandtaget.

3. Stavrör

Det finns aluminiumrör, compositrör samt kolfiberrör på marknaden idag. Vår försäljning ligger mestadels på composit och kolfiber. Kortfattad genomgång av de olika typerna:

Aluminium: Dessa stavrör är slitstarka, och rejäla men dock tunga. Vi säljer nästan uteslutande stavar med aluminiumrör till de som ska åka ute på fjället (turåkning).

Composit: Dessa stavrör består av en blandning av kolfiber och glasfiber som gör staven lätt men också slitstark. De flesta stavar för motionären finns i detta segment.

Kolfiber: De styvaste och lättaste modellerna som används av såväl motionären som elitåkaren. Att tänka på är att dessa stavrör är också mer känsliga för slag och liknande.

4. Truga

Längst ner på staven sitter det som kallas truga. Den förhindrar staven från att sjunka ner genom snön vid isättning. Lösare spår betyder att du får bättre tryck med en större truga medan hårt packade spår ger förutsättningar för de minsta trugorna att få fäste med. Det går också bra att byta storlek på trugorna, då leverantörerna har olika storlekar på trugor för sina stavar. Under de senaste åren har också en del tillverkare (Fischer Multi Tip och Swix TBS) tagit fram system som gör det enklare att byta just trugorna. Numera behöver du inget verktyg eller lim för att byta trugor, utan det sker med handkraft.

Under vintersäsongen 2017 kom ett beslut som reglerar stavlängden på alla FIS sanktionerade tävlingar. Staven får motsvara 83% av din kroppslängd (när du står i pjäxorna) mätt från golv upp till infästningen av handremmen. Detta gäller för samtliga som deltagare, såväl motionär som elit.

Är du osäker på vilka stavar du ska välja så är du välkommen att höra av dig till oss så guidar vi dig rätt!

Bindningar

Idag finns det två bindningssystem på marknaden, Salomon SNS och Rottefella NNN/ Salomon Prolink/Turnamic. I respektive system finns flertalet modeller. Här gäller det att vara observant så att det blir rätt bindning till pjäxorna. Nedan kan ni läsa mer om respektive alternativ men är du osäker på bindning så är du välkommen att kontakta oss!

- **Salomon SNS**

Den klassiska Salomon SNS bindning som kännetecknas av ett långt och brett styrspår. Finns numera i flera varianter och gemensamt för dessa bindningar är att de skruvas fast i skidan

- **Salomon Prolink**

Salomon Prolink är en bindning som dels passar alla Salomon och Atomicskor med Prolinksula men också alla skor med Rottefellas NNN-sula samt Fishers & Rossignols Turnamic. Observera att pjäxor med SNS-sula INTE passar till denna bindning. Prolink-bindningen skruvas fast, dvs det går inte att använda de på NIS-plattor eller Turnamicplatta som sitter förmoderade på Madshus, Fischer och Rossignol.

- **Rottefella NNN**

En klassiker på marknaden! Omtyckt av såväl eliten som motionären och som på senare år har tagit över första platsen på bindningstronen. Passar skor från Alpina, Fischer, Madshus och Rossignol. OBS! När det gäller Fischer hade de Salomon SNS sula ett tag men pjäxor fr.o.m 2005 och nyare har NNN.

- **Turnamic**

Från säsong 17/18 finns också en ny bindning tillgänglig, Turnamic, och är Rossignol och Fischers egna bindning. Den är kompatibel med pjäxor med Rottefella NNN-sula och Salomon Prolink.

- **Montering**

Montering av bindning på skida ingår alltid när du handlar skidor och bindningar av oss.

Är du osäker på vilka bindningar du ska välja så är du välkommen att höra av dig till oss så guidar vi dig rätt!