

Gör dig redo för Vasaloppet – vi guidar dig!

Första söndagen i mars varje år går världens folkligaste skidlopp av stapeln: Vasaloppet. Oavsett om du ska åka de 90km mellan Sälen och Mora eller något av de andra loppen under vasaloppsveckan – Tjejvasan, Nattvasan, Stafettvasan, Öppet spår, Vasaloppet 30/45 eller Ungdomsvasan – är bra förberedelser nyckeln till en härlig upplevelse. Här har vi samlat tips och råd kring utrustning och energi när du planerar att ta dig ut i fäders spår med

UTRUSTNING FÖR VASALOPPET

Skidor & valla

Det finns mängder av olika typer och nivåer av längdskidor idag - allt från det enklast paketskidorna till de avancerade tävlingsskidorna. Generellt så är det din ambition och tid som ligger till grund för valet av skidor. Vilken valla du ska använda styrs av vilka skidor du valt samt vilket väder och skidföre som råder.



Klassisk

Traditionell längdskidåkning i spår, måste vallas med både glid och fäste.

Pulvervalla – Star Next All Condition 28g/100g →

All Condition är den ultimata vallon för oförutsägbart underlag och är utvecklad för blandade snöförhållanden. Kan med fördel läggas som underlagsvalla till en topping. Finns i två storlekar.



Skin

De nya vallningsfria skidorna med infrästa stighudar under skidan. Ett populärt alternativ för motionärer!

Underhållskit för skins – Rode Skin Kit →

Enkelt och smidigt kit för underhåll av skinnet på dina skinskidor, utan att slita på fibrerna. Produkten avlägsnar smuts och vallarester som försämrar skidans prestanda och resultatet är bättre fäste, jämnare glid och längre livslängd på dina skins. Sprayapplicering.



Stak

Längdskidor för de som bara står och stakar, vallas inte med fästvalla.



Preppa skidor?

Har du redan längdskidor men är osäker på hur du ska förbereda och valla dessa inför Vasaloppet? Kom till oss i butiken så hjälper vi dig!

Läs mer om vår Skidservice →



Hur långa ska längdskidorna vara?

Längden på skidorna beror på din egen längd och vikt: kortare skidor tillverkas för att klara lättare personer och vice versa. Det betyder att beroende på vikten så kan du få gå upp eller ner i längd för att det ska passa dig. Riktvärden på skidlängd (för klassisk åkning) är:

- Vuxen: 20–30 cm längre än din kroppslängd.
- Barn/junior: 10–20 cm längre än din kroppslängd.

Vilket märke ska jag välja?

När du valt om du ska köpa klassiska längdskidor, skinskidor eller någon annan modell så finns det flera stora leverantörer. Vilket märke du väljer är ganska ointressant, det viktigaste är att skidan passar dig och då tittar vi t.ex. på din vikt, åkförmåga och ambition.

Pris

Generellt ger en dyrare längdskida även bättre förutsättningar för dig som åkare, dvs det är lättare och bättre byggda skidor som gör att du oftast får 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 välj sedan en skida i det prisläget.

Pjäxor

I dagens utbud av längd pjäxor hittar du garanterat en pjäxa som passar dina fötter. Kort sammanfattat är att ju dyrare pjäxa desto tightare passform, bättre och tunnare – men det finns bra pjäxor i alla prisklasser, som kommer passa din fot och ambition.



Nybörjare – upp till 1500 kr

I instegssegment 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 – ca 1500-2500 kr

Lämplig nivå för dig som ska åka de kortare loppen under Vasaloppsveckan. Du vill ha bra utrustning men siktar inte på någon tid utan vill klara av utmaningen.

Motionär – ca 2000 – 3000 kr

Ska du åka Vasaloppet eller något av de andra längre loppen under vasaloppsveckan rekommenderar vi att kika på produkter i den här prisklassen: här hittar vi pjäxor med mycket bra passform, låg vikt och en bra sula.

Motionär och uppåt – från 2500 kr

Vill du skapa goda förutsättningar för din skidåkning och letar efter de bästa pjäxorna, då ska du söka i detta segment, här finns marknadens senaste pjäxor med den senaste tekniken, låg vikt och mycket hög kvalitet.



Glöm inte detta när du ska köpa nya längd pjäxor!

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 passar i din bindning.

Stavar

Att välja rätt stavar är viktigt för att skapa bra förutsättningar i skidspåret. Det är viktigt att välja rätt längd samt att titta på hur staven fungerar för dig och ditt ändamål.



1. Handremmen

I dag finns det nästan bara så kallade kontrollremmar på stavarna, vilken gör att du sitter fast i handen och därmed kan få en mer kraftfull och avslappnad åkning. Passformen varierar mellan leverantörerna men allt som oftast passar de handen bra.

2. Handtag

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

3. Stavrör

Det finns aluminiumrör, compositrör samt kolfiberrör på marknaden idag. Kortfattad genomgång av de olika typerna:

Aluminium: Dessa stavrör är slitstarka och rejäla - men tunga. De flesta stavar vi säljer med aluminiumrör är 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 stavarna för motionären finns i detta segment.

Kolfiber: De styvaste och lättaste modellerna som används av såväl motionären som elitåkaren. Bra att veta är att dessa stavrör är mer känsliga för slag och liknande.

4. Truga

Längst ner på staven sitter det som kallas truga och den förhindrar staven från att sjunka ner genom snön vid isättning. De flesta leverantörerna har idag olika storlekar på trugor för sina stavar vilket gör det enkelt för dig att byta och anpassa utifrån de väderförhållanden som råder. Numera behöver du inte heller något verktyg eller lim för att byta trugor, utan det sker med handkraft.

Så här väljer du rätt truga:

Lösare spår = större truga

Hårt packade spår = mindre truga

Trugor – Oneway Exchange Basket Medium →

Perfekt för både träning och tävling, oavsett om förhållandena varierar. Dessa finns i fyra storlekar, monteras enkelt utan verktyg och säljs i par. OBS! Passar Oneways Exchange-system.



Orka hela vägen till Mora

Under loppet förbrukar du mycket energi och trots kalla grader förlorar man mycket vätska – därför är det viktigt att du dricker och tankar på energi längs färden, gärna vid varje kontroll eller under loppet när energin tryter.



Energipaket för skidlopp, 4-9 mil →

Med en strukturerad energiplan kommer du i mål på ny rekordtid – och får en mer njutningsfull resa på vägen. Paketet innehåller: 1st U Intend Shot 60ml, 5st U Sport Portion (100g), 4st U Gel (30g Carbs), 2st U Bar (30g Carbs).



Vätskebälte - WR1 Race Camo →

Ett ultralätt (168g) vätskebälte med komplett vätskesystem på 1,2 liter. Passar alla väder (även kyla) och har praktiska fickor för t.ex. bars/gel.



ÖVRIGA TIPS



- Testa allt i förväg (gärna under tävlingslika förhållanden) – skidor och utrustning, kläder och energi.
- Träning – lägg mycket tid och fokus på uthållighetspass (2-5 timmar) och stakning.
- Undvik kläder i bomull – det kylar när det blir fuktigt.
- "Resan är målet" – glöm inte att njuta av färden och folkfesten!

LYCKA TILL – och tveka inte att höra av dig eller besök oss i butiken om du vill ha hjälp att hitta eller förbereda din utrustning inför Vasaloppet! Runes Sport.