

LAGER 1



LAGER 2



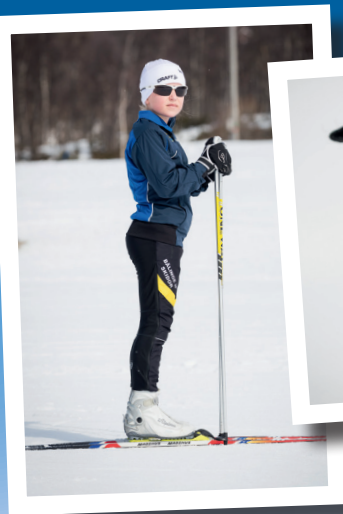
LAGER 3



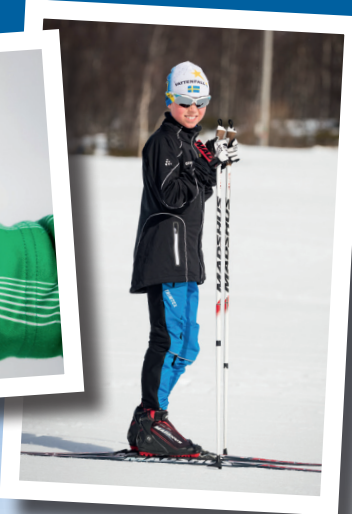
Undvik bomullskläder, de suger upp svetten och kan göra dig kall. Bomullsstrumpor kan ge dig skavsår. Välj kläder som andas och transporterar bort svetten.

Koll på UTRUSTNING OCH KLÄDER

En lagom
lång stav
för klassisk
åkning



En väl anpassad
stavrem



En lagom
lång stav
för skejt

Uppgifter

Med rätt utrustning och kläder blir det roligare att åka skidor. Här får du några tips på bra utrustning och på hur du ska klä dig för att hålla dig torr och lagom varm när du tränar.

Kläder för skidåkning

Lager 1 – baslager Långkalsonger och undertröja i ett funktionsmaterial som transporterar bort svett från huden och som gör att du håller dig torr och lagom varm.

Lager 2 – mellanlager T-shirt, tunn fleecetröja eller skidträkt, funktionskläder som hjälper dig att hålla värmen och transporterar bort fukt.

Lager 3 – ytlager Vindoverall och väst, kläder som skyddar mot vind, snö och regn samtidigt som de transporterar bort svett och överskottsvärme.

Övriga kläder:

- Skidhandskar – ett par sköna som kan tvättas i maskin
- Mössa – lagom varm att åka skidor i
- Buff – det finns många snygga varianter som du kan använda som pannband, mössa eller halsduk

Hur mycket kläder du ska ha på dig beror på hur kallt det är ute, hur mycket det blåser, hur hårt du tränar och hur mycket du svettas. Tänk på att händer, fötter och huvud är extra utsatta för kyla och att du kan ha lite varmare kläder där, medan du kan ha lite mindre kläder på övriga kroppen. Variera också hur mycket kläder du har på dig under ditt träningspass. I början av träningen behöver du lite extra kläder innan du hunnit bli uppvärmd. Ändra sedan klädseln så att du känner dig lagom varm. Ta gärna med dig ett par extra skidhandskar att byta till om du blir svettig om händerna när du tränar.

Klassisk teknik

Det finns skidor som är vallningsfria eller som ska vallas. Det finns skidor i alla prisklasser. Det är viktigt att skidorna är anpassade för din längd och vikt. Åker du bara några gånger per år går det bra med ett par vallningsfria skidor. Men åker du oftare så rekommenderas ett par skidor som ska fästvallas. De är av bättre kvalitet och glider bättre. De är roligare att åka på. Om du köper nya, be om hjälp att märka ut fästzonen på skidan så att du vet var du ska lägga fästvallen.

Stavar

Välj ett par stavar som är lagom långa. Med rätt stavlängd är det mycket lättare att få till en bra skidteknik. En lagom lång stav för klassisk åkning går upp till din axel eller lite kortare. Stavremmen ska sitta skönt på handen och vara lätt att ta av och på mellan olika aktiviteter.

Hur ska du klä dig idag för att hålla dig lagom varm på träningen?

Ta fram och klä på dig utan att fråga någon vuxen om hjälp. Var du lagom varm på träningen?

Brukar du packa väskan när du ska på träning? Vad tar du med dig?

Gör en packlista till ett skidlager som du vill åka på.

Vad är bra uppladdningsmat inför ett träningspass eller en tävling?

Hur lång tid före ett träningspass är det bra att äta?

Vad är ett bra mellanmål?

Skejt

När du ska åka skejt behöver du ha skidor utan fästvalla. Du kan ta bort vällen från klassiska skidor eller så skaffar du skejtskidor. De är kortare än klassiska skidor och uppbyggda så att du ska få ett så bra glid som möjligt.

Stavar

Med rätt stavlängd är det mycket lättare att få till en bra teknik. Staven ska vara så lång att den nästan når upp till hakan. Stavremmen ska sitta skönt på handen och vara lätt att ta av och på mellan olika aktiviteter.

Pjäxor

Välj pjäxor som är sköna. De ska vara stadiga och gå upp en bit på vristen för att hålla värmen. Det finns kombipjäxor som du kan åka både skejt och klassisk teknik med.

Skidgångsstavar

Du kan använda dig av ett par urvuxna skidstavar som blivit för korta för skidåkning. Stavarna ska vara så långa att armbågsleden är vinklad i 90 grader när du står med stavarna framför dig.