

FINN SKIENES SMØRESPENN

Tekst og foto: Randulf Valle

Godt feste og skikkelig glid er en forutsetning for en bra tur på langrennsski. Klabbeføre eller bakglatte ski dreper effektivt all turglede, men gode ski handler om mer enn riktig voks.

Å velge riktig skivoks kan enkelte ganger være en stor utfordring, men det i seg selv er ikke nok for å få både glid og feste. Én ting er at voksen må legges på riktig, i form av mange tynne lag som gis godt ut med korken, i stedet for ett tykt og ujevnt lag. Viktig er det også at du smører passe langt. Her er det skienes smørespenn kommer inn.

Smørespenn

Langrennsski har et tydelig smørespenn. Legger du en langrennsski på gulvet, med sålen ned, vil du se at det kun er området ved tuppen og helt bakerst som er i kontakt med underlaget. Dersom du står på begge skiene, med vekten jevnt fordelt, skal fortsatt en lomme under midten ikke være i kontakt med underlaget. Når du sparker fra skal du tråkke skia helt ned i underlaget. Hvor stive skiene skal være er avhengig av kroppsvekten din. I tillegg har det en del å si hvor kraftig frasparket ditt er. Toppløpere kan ha stivere ski enn mosjonsløpere med samme kroppsvekt.

Matpapir

Kjøper du nye ski i en sportsbutikk med kvalifisert betjening vil du få hjelp til å velge ski med riktig spenn. Om du har tenkt å bruke dine gamle langrennsski også i vinter kan du enkelt fastslå hvor smøresonen er. For å bestemme lengden på smøresonen trenger du et flatt golv og et mellomleggspapir. I tillegg må du ha en person til å hjelpe deg. Legg skiene på golvet ved siden av hverandre og still deg oppå i vanlig posisjon, med tyngden jevnt fordelt. Hjelperen din fører nå mellomleggspapiret inn under skia, rett under foten din, og fører det framover til det stopper. Dette punktet markeres på siden av skia med vannfast tusj. Papiret føres så bakover til hælen og et nytt merke settes der papiret stopper. Sonen i mellom disse to punktene er smøresonen til skia. Samme prosess gjentas for den andre skia. For å kontrollere at du ikke går på for stive ski kan du legge all tyngde på den ene foten. Da skal det ikke

være mulig å flytte matpapiret – kanskje med unntak for et lite område midt under skia.

Tilpasning

Ved hjelp av matpapiret har du skaffet deg et godt utgangspunkt for riktig smørelengde. Følger du litt med på hvordan det ser ut under skiene i løpet av turen kan du justere ytterligere for perfekt kombinasjon av glid og feste. Bli voksen lengst frem på skiene slitt bort fort, og lugger det kanskje litt når du går med klister? Da kan du prøve å smøre noen centimeter kortere. Bli voksen dratt ut bak hælen smører du litt kortere i den retningen.

