



**Valg av ski:** Selve skien er viktigst for å få «gode ski». Men selv verdens beste skipar glir mildt sagt dårlig om du for eksempel legger på for tykt med festesmøring. (Foto: Bull Ski og Kajakk)

# Har vi for mye skiutstyr?

Hvor mye ski utstyr trenger egentlig en god skiløper? Har vi for mye? Undertegnede har drevet Bull Ski og Kajakk i over 20 år, samt konkurrert siden vi gikk på treski. I denne artikkelen skal jeg helt ærlig ta av meg butikkhatten og forsøke å gi gode råd på hva du trenger og ikke trenger av utstyr.

Av Olav Øverli, Bull Ski og Kajakk

**D**e fleste skiløpere har i dag mye mer kunnskap om ski og utstyr enn for bare 10 år siden. Vi bombarderes med reklame, råd og tips om nye ski, ny smøring og ikke minst om hvordan vi skal trene. Mange blir bare mer og mer usikre og ender egentlig opp med å kjøpe alt. Bra for oss som driver butikk, men på litt lenger sikt tror jeg det er negativt for skisporten.

Rådene under er rettet mot de som konkurrer på ski.

## Landslaget er uinteressant?

Første feilen mange gjør er å herme etter landslaget. Alle smøringsfabrikantene skryter

av at de er «inne» i smøringstraileren. Det er helt riktig, de er det. På dette nivået krangler de om å få ut de siste kanskje fem sekundene på en 15 km. De er nødt til å teste absolutt alt om de skal klare å ta ut det aller siste. Men for absolutt alle oss andre (også våre nest beste) er dette helt feil. Vi kommer garantert til å bomme, for vi har ikke kunnskapen og mangler testapparatet. Vi må rett og slett klare oss med kanskje 95 prosent perfekte ski.

## Ski

Mange forsøker å tallfeste hvor mye selve skiene har å si for å få «gode ski». Noen hevder at skiene er 70 prosent, festesmurning 15 prosent, slipen 10 prosent og glider 5 prosent. Spennende forskning? Tok de da et skikkelig dårlig skipar og testet med perfekt opplegg på

resten og fikk 70 prosent dårligere glid? Alle skjønner at dette er bare «tullball». Verdens beste skipar glir mildt sagt dårlig om du legger på for tykt med festesmøring osv. Alt henger sammen. Det vi er rimelig sikre på er derimot rekkefølgen på hva som er viktigst:

## Ski-Feste-Slip-Glider

Som sagt er skiene viktigst. Det er det ingen tvil om. I år har det kommet mange nyheter som Speedmax, Redline osv. Det kommer sikkert også flere nyheter til OL. Dette er ikke bare nytt design, men faktiske nyheter du vil merke med en gang. Spørsmålet er jo selvfølgelig om de er bedre. Svaret er tja, men ett viktig poeng er at våre toppløpere vil gå på dette, fabrikkene vil satse alt de har på at nettopp disse skiene skal være perfekte. Ergo finner butikkene ofte de beste parene blant disse nyhetene. Men jeg lover du merker umiddelbar stor forskjell på f.eks. Madshus Redline og fjorårets toppski.

Det aller viktigste når du skal kjøpe ski er imidlertid ikke merke og modell, men at de er perfekte til nettopp deg og din teknikk. Alle som selger racingski i dag har heldigvis ulike målere til å måle stivhet, smørelommer osv. Du som kunde har egentlig ingen annen



**(Venstre) Skinyheter:** I år har det kommet mange skinyheter som f.eks. Madshus Redline. Det kommer sikkert også flere nyheter til OL. (Foto: Madshus)

**(Under) Rilling skiene dine:** Nøkkelen til kanonglid ligger i rillingen, mener artikkelforfatter Olav Øverli og oppfordrer alle skiløpere til å rille skiene sine ofte. (Foto: Swix)



mulighet enn å stole på selgeren. Du har heller ingen mulighet til å teste 50 par som våre toppløpere.

## Noen gode råd:

- Kjøp kvalitet istedenfor kvantitet. Sier ikke her at kvalitet må være de dyreste, fjorårets kan være like bra. Men parene må passe deg 100 prosent perfekt. Bruk tid.
- Finn en butikk med mye ski. Har butikken 50 par skal du ha flaks hvis parene passer deg. Og hvor bra er egentlig de 50 parene i utgangspunktet? Store racingbutikker håndplukker faktisk tusenvis av par direkte hos fabrikkene.
- Spør andre du vet har kunnskap og gode ski. Ikke toppløpere som er sponset, men folk som faktisk har kjøpt skiene selv.
- Få målt opp smøresoner eksakt med antall lag, hvor langt osv. Få selgeren til å lære deg å smøre akkurat det parene du kjøper.
- Vær helt ærlig på hvor god du er. Mange gode løpere foretrekker f. eks. ski med en forhøyet smørelomme foran bindingen. Skiene blir da svært gode å føre (glir godt i fremførelsen av benet), men det kreves en meget god teknikk om du skal få feste.

Hvor mange par trenger da en løper som skal henge med i ulike renn? Nivået på skiparken til skiløpere er i dag (om du vil eller ikke) svært høyt. Du trenger egentlig tre par gode ski. Kaldføre, nullføre (zero) og klister. Disse parene må være perfekte og du må på trening lære deg å kjenne de ulike parene slik at du smører de riktig. Når den kunnskapen er der setter du de bort og bruker de kun til konkurranser. Da har du gode ski i mange år.

## Slip og struktur

Som nevnt over har slipen mye å si (10 prosent?). Tallet er umulig å si, men det er ingen tvil om at slipen har mye mer å si på gliden enn selve glideren/pulveret. Mange av dagens slipere er meget dyktige, men noen kan faktisk klare å ødelegge skiene dine totalt. Dette er håndverk der øvelse, maskinpark og testing gjør mester. Det gjelder å slipe skiene med sliper som er mest mulig universelle. Kaldføre-parene ditt må gå på både -20 nysnø og -5 kunstsnø. Toppløpere har spesifikke sliper på bestemte fører, med da står de også «dønn» på andre. Sann mine ord, mange av slipene til Northug & Co ønsker du ikke under skiene dine.

Så kommer egentlig nøkkelen til kanonglid. Rill skiene mye og nesten utelukkende alltid. Dette er enkelt og spesielt om

du bruker rette riller blir resultatet som oftest bedre, noen ganger uforandret, men særdeles sjelden dårligere. Kunsten er ikke å velge rett jern, kunsten er hvor mye trykk du legger på jernet. Hvor grovt blir f.eks. 3 mm rett riller med lite trykk mot 0,75 mm med hardt trykk? Jeg lover at førstnevnte gir null effekt, mens sistnevnte gir umiddelbar effekt. Så kom igjen alle skiløpere, rill skiene dine!

## Smøring

Vi som jobber med dette til daglig ser at det meste av fokuset ligger på dette området. Her kan du lett bruke 10 000 kroner på bare glidprodukter. Gjør gjerne det, men det gir deg ikke noe bedre ski. Det viktigste når det gjelder glid er festesmøringen. Er den feil eller legges for tykt har du kastet bort mye penger på glider.

## Etter min mening finnes det tre typer smørere:

- De som kan svært lite. De gjør det så enkelt som mulig, de orker rett og slett ikke å sette seg inn i alt sammen. 2-3 typer festevoks, 2-3 typer klister. Kald og varm glider.
- De som kan svært mye. De gjør dette svært komplisert og hører på absolutt alle. Smørekofferten(e) er smekkkfulle og de gir gjerne gode råd?
- De som kan ekstremt mye ut fra erfaring. De bruker få og enkle produkter, men da kan de også disse ekstremt godt.

Det finnes også en fjerde type smører, men de befinner seg i smøretaileren. De tester absolutt alt på deres jakt etter de siste sekundene. Poenget er at enten må du klatre stigen selv fra 1 til 3 (du havner garantert på 3 en gang) eller du må stole på personen som gjør det enkelt. Dette må ikke misforstås med at f.eks. Cera-pulver er tull. Skal du henge med på renn trenger du det, men du trenger ikke fem forskjellige typer til kaldføre. Min påstand er at du henger utmerket med om du fyller en liten smørekoffert med de beste produktene. 4-6 festevokser, 4-6 klister, 4-6 glidere, 2-3 cera/topping produkter. Lær deg å kjenne disse og du får bedre ski, bedre råd og ikke minst bedre oversikt.

## Staver

Her er jeg ikke like beskjeden. Du får rett og slett det du betaler for. Det er stor forskjell på toppstaver og de nest beste. Her skjer det også stor utvikling fra år til år. Er du i tvil, så låner du f.eks. et par Swix Triac 2.0. Lover at du kjenner stor forskjell bare fra fjorårets

toppstav. En god skiløper pigger (ikke staker) kanskje 50 prosent mer enn det de gjorde for 15 år siden. Da er stavenes stivhet og vekt helt vesentlig.

## Skisko

Egentlig noe av det samme her. Men på støvlene skiller det ikke like mye på årets og eldre modeller. Men kjøp toppmodellene, de er lettere og ikke minst er de mye mer stabile enn de nest beste. Her har også langrennsløpere mye å hente fra alpint. Alle alpinister er ekstremt opptatt av støvlene og såler. De skal sitte som støpt på foten. Langrennsløpere, kanskje bortsett fra Northug, er ikke like nøye. Prøv mange modeller, de må sitte perfekt. Kjøp gode såler (gjørne få de støpt) og du vil oppleve en helt annen stabilitet. Det sier seg selv at når en alpinist er ekstremt nøye med støtte nesten til kneet, bør vi være likedan med støtte kun til ankelen.

## Annet utstyr

Fortsatt er det faktisk mange som ikke kler seg riktig. Dette er egentlig veldig enkelt. På trening bruker du superundertøy eller ull under overtrekksdressen, alt sammen av god kvalitet. Styr unna det billigste da materialet må transportere fuktighet, og ikke minst puste. På skirenn er det såkalt «kondodress» som gjelder om du skal gå fort. Men du bruker nesten alltid superundertøy under. Når enkelte toppløpere presterer å gå fjorårets utgave av Holmenkollmarsjen i 20 kuldegrader uten superundertøy og dermed forfryser knærne, syntes i hvert fall ikke jeg synd på dem. En snøskjerm er også nødvendig og det eneste som virker om det er snøvær.

## Det aller viktigste til slutt

La aldri dårlige ski, dårlig vær, dårlig føre eller et treningsprogram hindre deg i å glede deg på ski. La «alt ligge» og bare nyt den fantastiske følelsen av å gå, etter din målestokk, fort på ski. Glem treningsutbytte og bare let etter den gode flyten.

**Lykke til med skisesongen.**