

# Uppsala Vasaloppsklubb (UVK)

## TIPS för rullskidåkning

### Planera din åkning, använd skydd, lär dig att bromsa

Använd reflexväst och hjälm, gärna armbågsskydd och knäskydd också ifall du är osäker.

Planera din färd, så du inte stöter på oväntade nedförsbackar, korsningar eller hinder (t ex kanter och järnvägsspår på gatan).

Lär dig att bromsa genom att ploga lätt med benen brett isär. Att bromsa med stavar är inte lika effektivt.

Använd träningskläder med lång arm och ben ifall du skulle ramla.

Du kan även bromsa genom att hålla den ena skidan utanför asfaltkanten i gruset men då måste du luta dig samtidigt svagt bakåt för att inte ramla framåt. Testa och öva detta där det finns en gräsmatta intill asfaltkanten innan situationen uppkommer.

Den sista utvägen är att slänga dig ner i dikeskanten för att undvika fara.

### Om du åker på vägen, åk på den sidan som känns säkrast

Vänster sida är till för personer som håller samma fart som gångare. Rullskidåkning brukar hålla högre fart än dessa, så de allra flesta åker på höger sida av vägen. Men bredden på väggrenen, kurvor och annat kan avgöra om du väljer vänster eller höger sida.

### Handskar eller inte?

För stora/tjocka handskar kan hindra t o m orsaka skavsår och blåsor (varmt och fuktigt i handsken). Handskarna skyddar händerna vid en eventuell vurpa och är därmed viktiga för en mindre erfaren åkare. Med tiden vänjer sig händerna och man kan t o m åka utan handskar om inte temperaturen kräver det. Välj tunna och mjuka handskar och smörj in händerna med vaselin, Medevalva eller liknande då undviker du blåsor och skavsår.

### Stavar och spetsar

En passande stavlängd är från foten upp till nyckelbenet, d v s samma längd som 5 cm längre jämfört med de du använder på vintern. Om man använder sina vinterstavar kan man byta snötrugan till en rullskidspets som har hårdmetall i spetsen. Dessa säljs i sportaffärer som har skidor.

Man kan få ont i armbågar vid stavisättningen på hård asfalt. Detta beror mycket på att spetsarna är slöa och slinter på asfalten, Detta kan leda till översträckning av armbågen och i värsta fall ge långvarig smärta.

Så fort man känner att stavarna börjar släppa bör man vässa spetsarna. Enklart är det med en diamantsliptrissa som du fäster in i en borrmaskin.

Det finns även speciella rullskidspetsar som har fjädring för mjukare isättning och det är Excel som säljer dessa. Har testat själv och de fungerar. Nuförtiden är stavarna mycket styva då kolfiber blivit mer vanligt, därav mer problem med smärta i armbågar. Problem med smärtor brukar komma i takt med att det blir kallare i september för då blir även asfalten hårdare. Det är som allra bäst att åka rullskidor i juni-augusti med varm asfalt, solen i blicken och kortbyxor.

### Pjäxor

Försök använda olika par pjäxor för rullskidåkning och vinteråkning. Sommaråkningen sliter mer på pjäxorna, men man kan ju t ex använda ett par begagnade.

### Slitage av hjul

Man ska sträva efter att stå rakt på skidorna. Dom flesta gör det dock inte det och hjulen slits ojämnt. Man kan markera ena skidan och byta sida vartannat pass för att jämna ut slitaget av hjulkanterna.

### Underhåll av skidor

En bra vana är att efter varje blött pass spola av rullskidorna med vatten och lägga dem där de torkar fort. Detta förlänger livslängden avsevärt!

Vid normalt bruk behöver man inte göra ingrepp på hjul, t ex smörja lager. Leverentörer och sportaffärer som säljer rullskidor kan ge råd för vad som behöver göras om t ex onormalt ljud uppstår. Att byta hjul är en dyr historia och kan kosta mellan 1200-1900 kr för 4 hjul beroende på fabrikat.

# Uppsala Vasaloppsklubb (UVK)

## Varierad träning ger bästa effekt

Träna inte bara stakning på platten, sök upp backarna och bli tvingad att diagonala (klassisk teknik), stakning med frånskjut, dubbelstak och ibland tvåans växel (fristil).

Variera även mellan korta intensiva och långa lugnare pass exempelvis kör samtliga backar två gånger.

## Utrustning

Utrustning som du bör ha för att kunna köra rullskidor säkert och för att det skall bli trevligt för både dig och eventuella kamrater:

<ul style="list-style-type: none"><li>• reflexväst</li><li>• hjälm</li><li>• gärna armbågsskydd och knäskydd ifall du är osäker</li><li>• tunna handskar</li><li>• rullskidor klassiska eller skate med 2:ans hjul</li><li>• stavar med mkt vassa hårdmetallspetsar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• drickabälte med vatten</li><li>• klädsel helst lång ärm och byxa</li><li>• vaselin eller Medevalva för att smörja händer</li><li>• planera din träningsrunda innan du åker ut för att undvika tvära kurvor, hinder mm</li></ul>
---	---