



Enkel vallning för nybörjare

För att kunna valla skidor behövs lite enkel utrustning som gör att det går smidigare. Det är lämpligt att skaffa en standarduppsättning som är grunden för att valla.

Saker som är bra att ha:

- **Ett vallajärn.** Finns från 300-2000kr. Dessa speciella järn håller temperaturen jämn. I början kan det gå lika bra med ett gammalt strykjärn. Ta då ett som det går att reglera värmen med.
- **Plastsickel** för att kunna sickla glidyterna när man har värmt in paraffinet.
- **Borstar.** Tagelborste för att borsta bort överblivet paraffin efter att man har sicklat glidyterna. Nylonborste för att putsa det sista på glidytan.
- **Vallakloss** för att stryka ut fästvallen med. Helst två stycken så man har en för burkvalla och en för klister.
- **Rengöringsmedel** speciellt framtaget för skidrengöring.
- **Vallabord eller vallningsprofil.** Är inte helt nödvändigt men det underlättar mycket när man vallar skidorna.

Tips på vallor i ett grundpaket för fästvallning är:

- **Grundvax**
- **Burkvalla 0 till -3**
- **Burkvalla -3 till -10**
- **Burkvalla med tjära** för att användas vi nysnö och snöfall.
- **Grundklister**
- **Universalklister**
- **Lila klister**

Vallor som behövs i ett grundpaket för glidvallning är:

- **Grundparaffin** för grundvallning samt rengöring av skidor.
- **Paraffin 0 till -4**
- **Paraffin -4 till -10**



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Hur gör man?

Vallning av nya eller nyslipade skidor. Glid. Alternativ för den som vill göra det grundlig.

Ni som vill göra det enkelt börja på punkt 1, gå sedan direkt till punkt 6.

1. Mjukt paraffin. Rengör första gången. Sickla varmt. Borsta med mässingsborste.
2. Grafit ett lager. Sickla av när det är ljummet. Borsta med mässingsborste.
3. Mjukt grundparaffin. Låt kallna. Värm igen, låt kallna innan sickling. Borsta med mässingsborste sedan med nylonborste.
4. Hårt grundparaffin. Låt kallna. Värm igen, låt kallna innan sickling. Borsta med mässingsborste sedan med nylonborste.
5. Ett lager hårt paraffin (blått). Låt kallna. Värm igen om det är tjockt lager kvar av vullan.
6. Skidan är klar för att åka på eller lägga på ett bättre tävlingsparaffin.

Fästvalla

1. Rugga belaget med ett sandpapper stl. 80-100
2. Värm in START Grundwax Extra eller TOKO Base grön.
3. Skidan är klar för att lägga på aktuell fästvalla.

Allmänt om vallning

Om vallning finns det många teorier, alla som är vana att valla har ett eget sätt att valla skidor. Det som är roligt med vallning är att inget är egentligen fel bara man får bra glid och fäste på skidorna.

Det finns ett antal vallatillverkare inom skidsporten och rådet vi kan ge er som vill lära er att valla är att börja med ett vallamärke och lär er det så bra som möjligt. Därefter kan ni ta lite från övriga tillverkare, men ha ett vallamärke i grunden.

För att bli bra att valla måste man våga prova olika vallningar och det gör man bäst på träningar. Det är som det gamla ordspråket "Övning ger färdighet".

Våga fråga vana vallare i klubben hur de gör när de vallar både glid och fäste.

Mer om vallning kan du läsa i häftet "Utrustning och vallning för längdskidåkning" eller gå in på www.teamSPORTIA.se, under tips & råd finns en kort film om vallning med Urban Nilsson, vallachef åt Svenska längdlandslaget.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

