

**LATHUND FÖR U8:
ATT SLIPA SKIDKANTER**

LATHUND FÖR ATT SLIPA SKIDKANTER

Hej alla,

Här kommer som guide för hur man slipar skidkanterna + en begreppslista så ni vet vad som är vad + en lista på vilka verktyg som kan vara bra att ha.

I lathunden har vissa delar markerats med **BASIC** eller **BONUS**. BONUS betyder som det låter – ett extrasteg om/när ni vill nörda ned er lite mer...

OBS: Jag är inte en expert på området, däremot har jag slipat en hel del skidor under åren och försökt lära mig så mycket jag kan från olika källor. Dessutom verkar även experterna stundtals tycka olika. Så, det är mycket möjligt att någon tycker att det jag skriver nedan inte helt stämmer. Det är helt ok. Men oavsett kommer det inte att vara helt fel, och jag tänker att det kanske ändå hjälper er i stort i denna djungel.

Nedan har ni även två filmer som visar processen, som komplement till lathunden:

1. Film 1: Alpingaragets egen lilla Skidvårdsskola.
OBS: Han kör bara med en fil, sen handjagar han med diamantbrynet (gör inte det, sätt även diamantbrynet i filhållaren...)

<https://youtu.be/GVEZpGwcpw4?si=34YXSnnVGXNEnto->



2. Film 2: Mattias Hargin visar hur man slipar skidorna på ett pedagogiskt sätt.

<https://youtu.be/nI0rvKxzUds?si=NF24060otFZ2a87c>



BEGREPP ATT HA KOLL PÅ (SID 1/2)

Sidokant

Stålkanten på utsidan av skidan – den du ser om skidan ligger platt på marken.

Sidokanten är den man slipar som underhållsslipning inför (varje) träning.



Belagskant

Belaget är det som är under skidan, dvs det som man glider på när man åker skidor. Det är belaget man vallar.

Belagskanten är alltså då den del av stålkanten som är på undersidan av skidan.

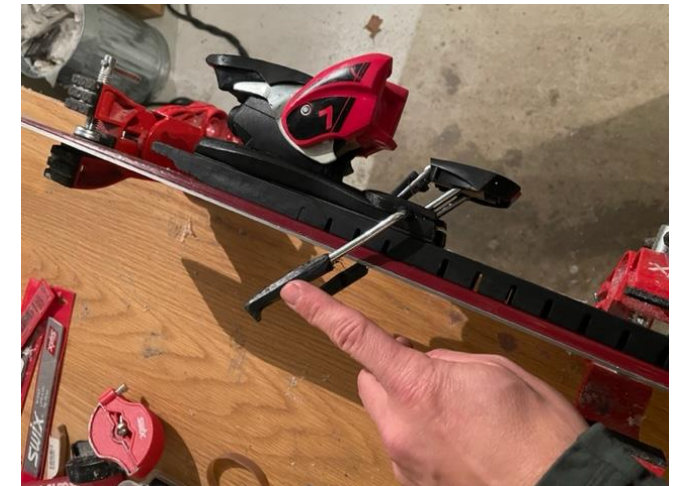
Slipas endast vid behov, dvs i regel rätt sällan. Ni kommer säkert stöta på uttrycket "hänga kanten" eller "hänga skidorna" – det innebär att man sätter vinkeln på just belagskanten.



Ski stopper

På häldelen av bindningen finns två "stålpinnar" som sticker upp när man har pjäxorna i bindningen. När man har tagit av pjäxorna pekar dessa nedåt, mot marken, för att undvika att skidan åker iväg om man trillar i backen och tappar skidan.

Dessa ski stoppers är i vägen vid vallning och slipning. Då behöver man en gummisnodd för att dra upp dessa så de inte är i vägen.



BEGREPP ATT HA KOLL PÅ (SID 2/2)

GRADER

Grader refererar till hur många grader man vill slipa upp sidokanten respektive belagskanten med.

- › Ju vassare och mer aggressiv skida man vill ha, desto mer vinkel (dvs gradtal) sätter man på kanterna.
- › Ju lägre gradtal (87 är lägre än 88), desto vassare kant, förenklat. Men samtidigt, ju mer aggressiv vinkel, desto mer ökar slitaget på stålkanter vilket således förkortar skidans livslängd. Samtidigt behöver man hitta en bra balans här – ju mer aggressiv vinkel desto mer kräver skidan av åkaren och det finns risk att det blir svårt för en yngre åkare om vinkeln är för aggressiv.
- › När det kommer till skidracering vill man ha rätt vassa kanter (ju bättre åkare, desto mer aggressiv vinkel), medan på exempelvis allmountain- och/eller puderskidor har man i regel en betydligt mindre aggressiv vinkel.

VAD SKA MAN DÅ HA FÖR GRAD/VINKEL PÅ KANTERNA?

Gradtal (vinkel) på sidokanten

- › Här börjar man räkna från 90 grader, och sen drar man av grader ju mer aggressiv kant man vill ha (89, 88, 87, 86, 85...).
- › De flesta, upp till elit, klarar sig på 88 grader. En del tycker att 88 grader är bra för U8, men jag kan nog tycka att även 89 grader är vettigt, inte minst för U6. 88 grader blir lite mer aggressivt och kräver bättre teknik.

OBS: Vissa pratar istället gradtalen åt motsatt håll, så de säger 1 grad (motsvarande 89 grader), 2 grader (motsvarar 88 grader), osv.

Gradtal (vinkel) på belagskanten

- › Här börjar man istället räkna från 0 grader, sen adderar man grader ju mindre aggressiv skida man vill ha.
- › Ju mer aggressiv vinkel, desto mer direkt tar skidan när du lägger upp den på kant. Och ju mer du hänger skidan desto snällare blir skidan.
- › För U8 – och skidracering generellt – är 0.5 grader bra. Längre ut mot kanterna på skidorna (sista 5-10 cm på vardera sida) kan ni öka till 1.0 grad för att underlätta svängen.
- › Som exempel: På barnens (eller era egna) slalomskidor är alltså 0.5 grader bra, men på era egna allmountain-skidor kan ni ligga på 0.75-1.0 och om ni har bredare puderlagg lägger ni dem på 1.0-2.0 grader.

VERKTYG SOM BEHÖVS (SID 1/4)

Man kan gräva ned sig hur mycket som helst i utrustningsväg när man ska slipa sina (eller barnens) skidor. Jag kommer nu gå igenom de verktyg som är viktigast – the basics – samt ytterligare några verktyg som kan vara kul när ni vill grotta ned er lite mer.

Observera att det finns massa olika märken (Swix, Carrot, Toko, Sidecut, Holmenkol, etc) och prisklasser. Alla märken har i grunden rätt bra grejer. Nedan har jag för varje verktyg även adderat en länk, mer för att ni ska förstå vad det är för nåt jag pratar om.

DIAMANTBRYNE **BASVERKTYG**

Kallas även ibland bara för bryne, men det är samma sak som diamantbryne

- › Diamantbryne används för att göra kanten vass inför varje träning. Man kan tänka att de är som ett sandpapper som finns i olika grovlekar. Det grövsta heter 100 och sen finns 200, 400, 600, 800, 1000, 1600.
- › När ni underhållsslipar kanterna börjar ni med det grövsta diamantbrynet (200) och sen kör ni vidare och finlirar uppåt.
- › Tipset är att göra rent brynet då och då med lite vallaväck så håller de längre.
- › Assar tyckte det räckte med 200-bryne för U8. Själv brukar jag köra 200 och sen 400
- › Diamantbryne används också för att ta bort härdning vid skada



<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/swix-diamantbryne-pro-racing-alu>

<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/sidecut-diamantbryne-100mm-x-25mm>

FIL **BASVERKTYG**

Filar är lite grövre jämfört med diamantbrynet. Även på filfronten finns allt från fina filar (brukar kallas för fine cut) upp till rätt grova grejer.

- › De allra flesta använder en fin fil för löpande underhåll, innan man går på med diamantbrynet.
- › Mediumgrova filar används när man sätter rätt gradtal/vinkel på kanten
- › Om ni bara ska ha en fil, välj då en fine cut

Här en länk till en fin fil:

<https://skidvalla.se/collections/filar/products/start-file-smooth-l150-z-cm-20>



VERKTYG SOM BEHÖVS (SID 2/4)

KERAMIKBRYNE **BONUSVERKTYG**

För finpolering av stålkanterna efter att du gått över kanterna med diamantbrynena.

<https://skidvalla.se/products/swix-keramikbryne?variant=20655753429081&clid=CjwKCAiA9ourBhAVEiwA3L5RFoOLbulOdDhhRtfz0VYW2GyZlq4bZeQdtJdWnvPuiSEbmci twJ9gRoCWjcQAvD BwE>



ARKANSAS-STEN **BASVERKTYG**

När kanterna slipas skapas något som kallas för råegg, stålflis eller skägg (kärt barn har många namn) på kanten. Det syns inte, men kollar man i extrem närbild skulle det se ut som små, små spån som sitter kvar på kanten. Dessa vill ni få bort, inte minst för att få kanterna extra vassa, men även för att kanterna håller längre.

- Ett bra tips är att göra detta med en hård Arkansassten

<https://www.dalskidan.se/produkt/skidvard/filar-och-brynen/snoli-arkansasbryne-hard/>



FILHÅLLARE **BASVERKTYG**

Kallas även ibland för kanthållare.

- Det är filhållaren som man sätter fast diamantbrynet/filen på och som används när ni ska slipa upp sidokanten.
- Filhållaren kommer i olika gradtal (89, 88, 87, osv).

<https://skidvalla.se/collections/stalkant-side-edge/products/side-edge-file-guide>



FILKLÄMMA **BASVERKTYG**

Filklämman används för att hålla fast diamantbrynet eller filen på filhållaren.

<https://skidvalla.se/collections/filar/products/file-clamp>



VERKTYG SOM BEHÖVS (SID 3/4)

SIDEWALL CUTTER **BONUSVERKTYG**

Kallas ibland för kantborttagare eller kantskärare. Kritiskt verktyg för att kunna slipa sidokanten, men används så sällan så låna istället av någon i klubben eller av oss tränare vid behov.

- På en ny skida behöver ni först skära bort överflödiga plast från sidokanten så ni kommer åt att slipa. Detta görs med en sidewall cutter.
- Den använder man dock bara ibland (läs: rätt sällan), och bara när ni märker att ni under en längre tid hunnit slipa bort så pass mycket stålkant att ni inte längre kommer åt själva stålkanten med filen eller brynet.

<https://skidvalla.se/collections/sidokant-sidewall/products/sidewall-cutter-economy>



GUMMISTEN **BASVERKTYG**

Sen skadar det inte med en gummisten, för att få bort onödigt vasst på tip and tail (så att inte skidan fulskär/"hugger" i snön).

<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/swix-gummisten>(<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/swix-gummisten>)



GUMMISNODD **BASVERKTYG**

Används för att hålla uppe skidbromsarna (ski stoppers) när ni underhåller skidorna.

<https://skidvalla.se/products/storpack-gummiband-for-skidbromsar?pos=1&psq=gummi&ss=e&v=1.0>



SPRITPENNA **BONUSVERKTYG**

En helt vanlig spritpenna i valfri färg. Används för att kolla att ni har slipat hela stålkanten. Man gör helt enkelt så att man ritar längs med hela stålkanten innan man börjar slipa. När all färg sen är borta vet man att man slipat hela kanten.

Spritpennetricket kan även vara bra när ni undrar vilken vinkel (gradtal) stålkanten har, om ni inte redan vet det.

- Då kan ni rita upp ett streck längs med hela stålkanten och sen väljer man en filhållare med en viss vinkel (ex 89 eller 88 grader).
- Om ni ser att spritpennestrecket bara försvinner på den delen av sidokanten som är närmast belagskanten, ja, då har skidan ett lägre gradantal än filhållaren, och vice versa.

<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/swix-gummisten>(<https://skidvalla.se/collections/filar-brynen/products/swix-gummisten>)

VERKTYG SOM BEHÖVS (SID 4/4)

BELAGSFILHÅLLARE **BONUSVERKTYG**

Om ni minns ovan har man en filhållare för att sätta fast diamantbryne och fil på när man tar hand om sidokanten. Till belagskanten behöver man istället ett verktyg som är anpassat för just undersidan av skidan.

Detta verktyg behövs alltså bara om du har tänkt ta hand om belagskanten nån gång. Annars kan du sätta rätt vinkel på belagskanten när du lämnar in skidan för planslipning.

<https://skidvalla.se/collections/belagskant-base-edge/products/base-edge-file-holder-wc>



SKIDHÅLLARE **BASVERKTYG**

Det underlättar enormt om ni har en skidhållare att sätta fast skidorna i, både när man slipar och vallar. Består av tre delar, se bild nedan.

<https://skidvalla.se/collections/skidhallare/products/work-cup-ski-vise>



HUR GÖR MAN DÅ NÄR MAN SLIPAR?

Tipset är att ta hand om sidokanterna efter varje träning – då behöver sidokanterna bara underhållas lite lätt och så håller de mycket längre. Dessutom håller de sig alltid vassa och fina, vilket underlättar barnens träning rejält. Vem vill liksom sladda runt på slöa kanter i en isig Stockholmsbacke? Inte du. Inte jag. Inte ditt barn. Men oroa er inte, håller ni det enkelt tar det faktiskt bara ett par minuter per gång.

Tipset är att först fixa kanterna, därefter valla om ni har tänkt att valla. Anledningen till det är att då är kanterna rena och fina innan ni vallar.

På följande tre sidor kommer lathunden gå igenom följande tre delar:

- 1. Att underhålla sidokanten (görs helst inför varje träning)**
- 2. Att sätta rätt vinkel på sidokanten (görs en gång, typ om ni köper ny eller begagnad skida och tycker vinkeln är fel för ert barn)**
- 3. Att hänga kanten (dvs sätta rätt vinkel på belagskanten. Görs också bara en gång. Kan även göras om man lämnar in skidan för planslipning)**

ATT LÖPANDE UNDERHÅLLA SIDOKANTEN

- 1** Ta fram ett gummiband och dra undan dina ski stoppers.
Ställ sidan på högkant (i en skidhållare) så att sidokanten och hela långsidan av skidan pekar upp mot taket.



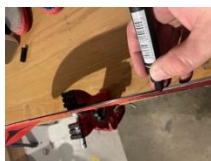
- 2** Vid behov, använd en sidewall cutter för att ta bort överflödig plastkant på skidan för att kunna komma åt stålkanterna med fil och bryne.
Dra med bestämt grepp från skidans topp till tå. Det som skärs bort ska alltså skäras bort från ovansidan av skidan, inte från skidans undersida...



- 3** Dra en tunn plåt (exempelvis stålsickel) lätt längs med skidans sidokant för känna av om du känner några ojämnheter.
Om du gör det, ta ett diamantbryne (ex 200) och dra det lätt fram och tillbaka där det känns ojämnt tills du fått det jämnt och slätt



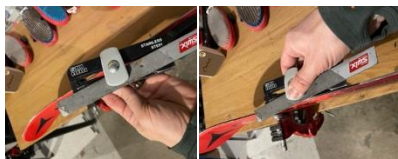
- 4** Markera sidokanten med en spritpenna



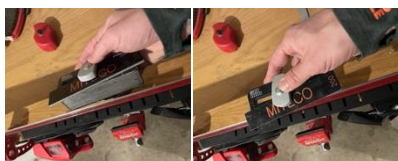
- 5** Ta fram den filhållare som har rätt gradtal för skidan (föreslagsvis 88 grader)



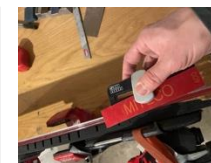
- 6** Assar tipsade om att börja med en fin fil, ex en Finecut 20 pcm. Om du har en sådan, sätt fast den på filhållaren med din filklämma. En del av filen ska sticka ut från filhållaren. Lägg filhållaren mot skidans belag och låt filen liksom vila på sidokanten. Dra filhållaren (lätt på handen, tryck ej!) 1-2 ggr mot dig, längs med hela skidans längd



- 7** Sen byter du ut filen till ditt grövsta diamantbryne (200).
Sätt filhållaren mot skidans belag och låt diamantbrynet liksom vila på sidokanten. Dra filhållaren (lätt på handen, tryck ej!) 1-2 ggr mot dig, längs med hela skidans längd



- 8** Repetera steg 7 med nästa diamantbryne som du har (ex 400).
Fortsätt med alla dina eventuella diamantbrynen.

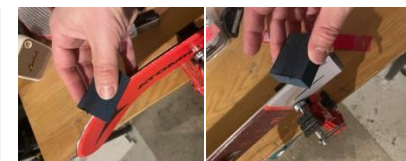


- 9** Avsluta med 1 drag med ett keramikbryne i filhållaren



- 10** Sen drar du av sidokanten väldigt lätt med en Arkansas-sten för att få bort eventuell råegg/skäg

- 11** Avsluta med att gnugga en gummisten mycket lätt på de första 5-10 cm på sidokanten på skidans topp och tå, för att trubba av där något för att göra sidan något mer stabil att åka på (minskar risken för att skidan liksom "hugger" i snön när man svänger)



- 12** Gör om steg 2-11 på skidans andra sidokant.
Därefter byter du skida och gör om steg 2-11 på båda sidokanterna.
KLART!

ATT SÄTTA RÄTT VINKEL PÅ SIDOKANTEN

- 1** Ta fram ett gummiband och dra undan dina ski stoppers. Ställ sidan på högkant (i en skidhållare) så att sidokanten och hela långsidan av skidan pekar upp mot taket.



- 2** Vid behov, använd en sidewall cutter för att ta bort överflödig plastkant på skidan för att kunna komma åt stålkanterna med fil och bryne. Dra med bestämt grepp från skidans topp till tå. Det som skärs bort ska alltså skäras bort från ovansidan av skidan, inte från skidans undersida...



- 3** Dra en tunn plåt (exempelvis stålsickel) lätt längs med skidans sidokant för känna av om du känner några ojämnheter. Om du gör det, ta ett diamantbryne (ex 200) och dra det lätt fram och tillbaka där det känns ojämnt tills du fått det jämnt och slätt



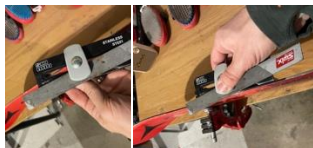
- 4** Markera sidokanten med en spritpenna



- 5** Bestäm vilket gradtal (förslagsvis 88 grader) du vill ha på skidan och ta fram en filhållare som har just det gradtalet



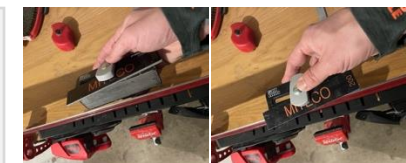
- 6** Ta en fin fil (exempelvis en Fine Cut, hårdhet 20 pcm) och sätt fast på filhållaren med din filklämma. OBS, filen ska liksom sitta lite snett så att främre delen av filen sticker ut så att den tar i sidokanten.



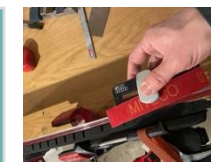
Sätt filhållaren mot skidans belag och låt filen liksom vila på sidokanten. Dra sedan filhållaren (våldigt lätt, tryck ej mot sidokanten) mot dig, från topp till tå på skidan 1-2 ggr.



- 7** Byt ut filen mot ditt grövsta diamantbryne (200). Sätt sen återigen filhållaren mot skidans belag och låt diamantbrynet vila på sidokanten. Dra sedan 1-2 ggr mot dig, längs med hela skidans längd



- 8** Repetera steg 7 med nästa diamantbryne som du har (ex 400) Fortsätt med alla dina eventuella diamantbrynen.

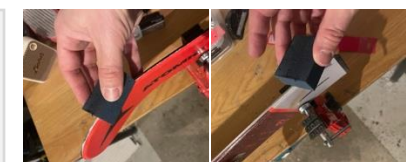


- 9** Avsluta med 1 drag med ett keramikbryne i filhållaren



- 10** Sen drar du av sidokanten väldigt lätt med en Arkansas-sten för att få bort eventuell råegg/skäg

- 11** Avsluta med att gnugga en gummisten mycket lätt på de första 5-10 cm på sidokanten på skidans topp och tå, för att trubba av där något för att göra sidan något mer stabil att åka på (minskar risken för att skidan liksom "hugger" i snön när man svänger)



- 12** Gör om steg 2-11 på skidans andra sidokant. Därefter byter du skida och gör om steg 2-11 på båda sidokanterna. **KLART!**

ATT HÄNGA KANTEN (SÄTTA RÄTT VINKEL PÅ BELAGSKANTEN)

- 1** Ta fram ett gummiband och dra undan dina ski stoppers.
Lägg skidan upp och ned. Förslagsvis sätter du fast skidan i en skidhållare så skidan sitter stabilt.

TIPS: GÖR STEG 2-11 PARALLELLT PÅ SKIDANS BÅDA BELAGSKANTER



- BONUS 2** Börja med en tunn plåt (exempelvis en stålsickel) och dra väldigt lätt längs med hela skidan med långsidan av stålsickeln mot skidans belag för att känna efter om du känner några ojämnheter. Om du gör det, ta ett diamantbryne (ex 200) och dra det lätt fram och tillbaka där det känns ojämnt i belagskanten tills du fått den jämn där



- BONUS 3** Markera belagskanten (dvs stålet du ser på undersidan av skidan) med en spritpenna



- 4** Ta fram din belagsfilhållare och sätt den på rätt gradtal (ex 0.5)



- 5** Ta en fin fil (exempelvis en 2nd Cut Medium, hårdhet 16 pcm) och sätt in i belagsfilhållaren.
Dra sedan belagsfilhållaren mot dig, från topp till tå på skidan 1-2 ggr.
OBS: Du ska aldrig trycka filen mot skidan, utan dra lätt.



- 6** Ta löpande bort eventuella filspån som uppstår under slipningen, antingen med en pensel (som Assar använde) eller med något som heter Fiberlene (googla, en sorts papper). Du vill inte dra bort filspånen med händerna, gör ont som fan när de fastnar i fingrarna....

- 7** När all färg från spritpennan är borta, tar du ur filen från belagshållaren och ställer om belagshållaren till 1.0 grad. Sätt in filen igen och häng kanten till 1.0 grad första 5-10 cm på toppen av skidans belagskanter och samma sak på sista 4-5 cm av skidans belagskanter. Detta för att underlätta att komma in i och ut ur sväng.



- 8** Byt filen till ett diamantbryne, ställ tillbaka belagsfilhållaren till 0.5 grader och dra från topp till tå av skidan (med diamantbrynen kan du dra åt båda hållen, även om Assar föredrog att alltid bara dra mot sig) 2 ggr.
OBS: Återigen, du ska aldrig trycka diamantbrynet mot skidan, utan dra lätt och låt brynet göra jobbet



- BONUS 9** Gör sen om steg 8 med alla de diamantbrynen du har, om du har flera, ex 400 och 600.

- BONUS 10** Avsluta med att byta ut diamantbrynet till ett keramikbryne och sätt in i belagsfilhållaren.
Dra ett tag mot dig längs med hela skidans belagskant på båda sidorna.



- 11** Sen avslutar du allt med att ta bort skägget med en Arkansas-sten, den går dock inte in i belagsfilhållaren så detta får du göra. Sen drar du av sidokanten väldigt lätt med en Arkansas-sten för att få bort eventuell råegg/skäg "för hand" och dra en sista gång längs med hela sidans belagskant.

- 12** Byt skida och gör om steg 2-11 på båda belagskanterna.
Klart! Grattis, nu har du hängt ditt första par skidor!