



## Information om utrustning som behövs för dig i träningsgrupp

### HD9-10, HD11-12, HD13-16, HD9-13 klassiskt

#### Följande behövs

**HD9-10:** Egen utrustning för klassisk åkning. Egen skateutrustning eller komplettering av sin klassiska utrustning för att kunna köra skate på den. Bra om man har egna inlines/ rullskidor. Löparskor, cykelhjälm.

**HD11-12:** Egen utrustning för klassisk åkning och skate. Bra om man har egna inlines/ rullskidor. Löparskor, cykelhjälm.

**HD13-16:** Egen utrustning för klassisk åkning, skate och rullskidor. Löparskor, cykelhjälm.

**HD9-13 klassiskt:** Egen utrustning för klassisk åkning. Löparskor, cykelhjälm.

BSK har viss utlåning av utrustning för skate och rullskidor/inlines.

I HD9-10, 11-12 och 9-13 klassiskt tränar man bara rullskidor/inlines vid en handfull tillfällen per säsong. Då är det bra om så många som möjligt har egen utrustning eller kan låna på egen hand, men vi försöker också låna ihop inom gruppen och använda klubbens låneutrustning.

Tag kontakt med ledare vid behov av att låna utrustning.

Se nedan för detaljerad information om utrustning och utlåning.

#### Pjäxor för klassisk åkning och skate, samt rullskidor

Kombipjäxor rekommenderas i samtliga träningsgrupper som tränar skate. De kan användas till både klassisk åkning och skate, både på skidor och rullskidor. I HD13-16 kan man alternativt använda pjäxor för klassisk åkning respektive skate om man vill satsa mer. I HD9-13 klassiskt räcker de med pjäxor för klassisk åkning.



Det finns olika typer av bindningar, SNS (gamla Salomon) och NNN (Rottefella, Prolink, Turnamic). SNS-pjäxor måste ha SNS-bindning och vice versa. Övriga är kompatibla med varandra.

Tänk på att bindningarna på utlåningsskidorna på stadion i de flesta fall är av typen SNS, ifall du vill låna skidor.

### Skidor klassisk åkning

#### **Skidor:**

HD9-10 och HD9-13 klassiskt: Vallningsfria skidor alternativt skidor försedda med tejp att föredra. I annat fall är det viktigt att se till att skidorna är vallade för aktuellt före.

HD11-12: Vallningsfria eller vallningsbara skidor går bra, men överväg vallningsbara, särskilt om man vill vara med och tävla.

HD13-16: Vallningsbara skidor rekommenderas, men vallningsfria kan vara ett komplement. Vallningsbara om man vill vara med och tävla.

Vallningsfria eller vallningsbara skidor? Du behöver känna av vad som passar ditt barn och dig som förälder. Bra fäste är viktigare än glid för nybörjare och yngre barn. Vallningsfria skidor är ett enkelt sätt att ofta få bra fäste. Vallningsfria skidor har oftast sämre glid och är långsammare än ett par bra vallade vallningsbara. Det blir märkbart för barnen i takt med att de blir äldre eller skickligare i sin skidåkning, och då begär mer glid på skidorna. Vallningsfria skidor kan upplevas frustrerande både i träning och tävling då, i jämförelse med kamrater som har vallningsbara. Men innan dess går det bra med vallningsfria skidor.

**Stavar:** en bra riktlinje är att räkna  $kroppslängd + 2cm \times 0,83$ .

**Vallning:** Vi har inte möjlighet att hjälpa till med vallning under träningen. Det är målsmans ansvar att förbereda skidorna till träningen. Fråga tränarna vid behov av råd, samt delta i den årliga vallutbildningen för föräldrar.

### Skidor skate

**Skidor:** En skateskida är kortare och har ett annat spann än en klassisk skida, samt har en skatebindning. En skateskida har ingen fästzon och vallas bara med glidvalla.

För nybörjare i HD9-10 går det bra att använda sin klassiska utrustning (eller förra årets), kompletterad med kombipjäxor och rätt stavlängd. Dock får det då INTE vara någon fästvalla/tejp/skin/fiskfjäll på skidorna.

**Stavar:** en bra riktlinje är att räkna  $kroppslängd + 2cm \times 0,9$ . Det behövs alltså längre stavar än vid klassisk åkning.



## **Rullskidor/inlines**

**Skidor:** Det finns klassiska rullskidor och skaterullskidor, samt inlines (som liknar skaterullskidor i tekniken). Vår rekommendation är att du tar det du har eller har möjlighet att skaffa.

**Stavar:** se ovan under klassiskt respektive skate. I HD13-16 kan du med fördel byta till rullskidspets istället för de vanliga vintertrugorna.

## **Stavlöpning:**

**Skor:** löparskor

**Stavar:** vanliga stavar som används på vintern, men gärna kortare. Använda tex stavar från någon tidigare säsong. Riktvärde är att armbågarna ska vara i 90 graders vinkel när du håller i staven och spetsen är i marken. Har du inte det tar du det du har eller har möjlighet att skaffa.

## **Utlåning:**

Klubbens utlåning av utrustning syftar till att få prova på utan att behövs köpa all utrustning på en gång. Utlåningen är alltså för en övergångsperiod. Det finns begränsat med utrustningar. Vi har inte utrustning till alla barn och inte i alla storlekar, utan barnen får turas om.

Det finns några skateskidor, rullskidor, kombipjäxor (samtliga SNS), samt inlines (mest små storlekar) för utlåning.

Ingen utlåning av klassiska utrustningar i träningsgrupperna. De lånas ut till skidskolebarnen under jan-mars. Undantag är vuxenstorlekar (NNN).

Möjligheten att låna ökar om du har egna kombipjäxor (SNS), eftersom det då bara är skidor som behöver finnas i passande storlek.

Ingen kostnad för utlåning.

Prata med ledarna om du har behov av att låna utrustning.

## **Kläder**

Tänk på att klä sig utefter väderlek och kom ihåg att skidor är en konditionssport, vilket innebär att man blir varm.

Handskar/vantar kan nästan aldrig bli för varma, vid kallare väder komplettera handsken med en innerhandske (sk liner).

För den som vill finns det klubbkläder att köpa.



### **Kom ihåg**

Ofta finns ett föreningsavtal med en sportleverantör som ger goda rabatter. Hör med ledarna vad som är aktuellt för tillfället.

Vi brukar ha en skidbytarkväll på hösten för att få omsättning på begagnade utrustningar i föreningen.

Föreningen har en facebookside för köp och sälj av begagnad utrustning. Se information på föreningens hemsida.

Vallakurs för föräldrar brukar hållas varje vinter. Delta där!