

# Björns Hemsida

Start Blog Bilder Länkar Artiklar Filer mm

## Valla för nybörjare

Här tänkte jag skriva lite om vallning av längdskidor. Totalt amatörmässigt, men iallafall lite att börja med. För den som vill ha mer djuplodande text kan jag rekommendera forumet på [www.skidforum.se](http://www.skidforum.se). För att kolla var det finns snö, se [www.skidspar.se](http://www.skidspar.se). Ska du valla för Vasaloppet, kolla respektive tillverkares hemsida, t.ex START, Ski-Go, SWIX, Toko och Vauhti. Speciellt Ski-Go brukar ha enkla tips om rätt fästvalla.

---

### Glidvalla:

Glidvallning är en hel vetenskap och kan göras hur komplicerat och dyrt som helst. För den som vill ha det enkelt finns två vägar, antingen kör man med stålsicklat (kolla skidforum efter Kuzmin eller stålsicklat), eller så använder man en universal-glider. Självt kör jag med det senare och använder START BWLF, den funkar i de flesta fören och sitter kvar länge. Hur man gör tänkte jag lägga in senare.....

---

### Fästvalla

Fästvallen läggs mitt under skidan i den så kallade fästzonen. När man står på hela foten eller hälen gör skidans spann att denna del av skidan inte trycks mot snön, all vikt hamnar på glidyterna baktill och framtill på skidorna. När man trycker ifrån med främre trampdynan hamnar vikten längre fram på skidan och vallen trycks mot snön. Genom att öva upp en bra teknik kan man kicka på med upp till 3 ggr sin vikt vid frånskjut, det är därför det är lättare att springa uppför en backe än att gå uppför den.

Det som avgör vilken valla man som nybörjare väljer är tre faktorer:

1. Fäste. Ju kletigare valla desto bättre fäste. Ju varmare det är desto mer bakhalt blir det och man behöver kletigare valla. Vid enstaka plusgrader klarar man sig ofta med burkvalla, Ski-Go gul är riktigt bra. Blir det ännu varmare behöver man klister (=tubvalla), en vanlig blandning är universalklister (brukar vara märkt -6 till +6 eller liknande) och rött klister (0 till +5).
2. Ifrysning. Ju mindre och hårdare (kallare) snökristallerna är, desto större är risken att kornen tränger in i vallen och fryser fast där = noll glid. Vallor avsedda för kall nysnö (t.ex. grön burkvalla) är därför hård och inte särskilt klistrig.
3. Att vallen sitter kvar. Vid is och grovkornig snö är det stor risk att vallen rivs av. Av den anledningen använder man klister (=tubvalla) vid sådana fören. Vid användning av mjuk burkvalla (SkiGo Gul) är det viktigt att inte lägga på för tjockt och inte för långt bak, eftersom den gärna smetas bakåt ut på bakre glidyten. Det är också viktigt att grunden är bra, vanligen ruggar man först upp fästzonen med sandpapper, sedan lägger man på en hård valla (base-binder, isklister eller hård burkvalla) och därefter en mjukare valla. Klister är kletigt och jobbigt att ha på skidorna och de flesta försöker därför klara sig på burkvalla så gott det går.

### Grundrustning får att fästvalla själv

Strykjärn. Ett gammalt avlagt strykjärn eller ett billigt från Rusta eller Clas Ohlson duger bra. Riktiga vallajärn är ganska dyra.

Plastsickel (skrapa). Kostar ca 30:- till 50:-

Vallaväck. Lösningemedel för att ta bort gammal valla. Kostar ca 50:- för minsta flaskan (dyrt!).

En trasa eller en rulle toalettpapper för att torka bort gammal valla och vallaväck.

Sandpapper.

Vallakloss (vallakork). För att gnida ut vallen jämnt.

Minimalt vallaset som duger till det mesta

*Isklister.* T.ex. SWIX blåa klister. Går att använda både som grundfästvalla och som fästvalla vid isiga fören. Kostar strax över 70:- för en tub. Sitter som berget och rivs inte av i första taget.

*Blå extra.* Burkvalla för fören mellan ca -7 och -2. Vanliga burkvallar kostar ca 45:-/st, dom dyra upp mot 200:-.

*Gul burkvalla.* Ski-Go's är bra och har många smeknamn: Gubbsnor, Mälardalsvalla osv. Funkar mellan -2 och +3 om det inte är alltför isigt.

*Grön burkvalla.* För riktigt kalla dagar. Inte nödvändigt att köpa på direkten, men ska man till t.ex. Ramundberget i januari kan man vara säker på att få använda den.

*Universalklister,* t.ex Start Universal. Vid växlande fören med både is och snö.

*Rött klister.* När det är riktigt vått och bakhalt och Gul burkvalla inte hjälper. Blandas ofta med universalklister.

### Typisk vallning

#### I vallboden med tillgång till strykjärn gott om tid.

Tvätta först rent vallzoonen med Vallaväck. Om det är mycket som ska bort hjälper du till med sickeln. Därefter ruggar du upp fästzoonen med sandpapper, slipa på tvären, inte längs med skidan. Därefter lägger du ett tunnt lager isklister och smälter in det med strykjärnet, glöm inte att göra rent järnet efteråt. Ovanpå detta lägger några lager (2-3) av den vallan du tror du ska åka på, t.ex. blå extra. De första lagren värms in med strykjärn (gnid på först, värm sedan lätt), sista lagret gnider du ut med klossen. Tänk på att mjuka vallor inte får ligga för långt ut mot glidyorna. Ibland lägger man ett tunnt lager hårdare valla ovanpå den mjuka för att hindra ifrysning, men det är överkurs än så länge.

#### I spåret, bråttom bråttom och inget strykjärn.

Det du tar med till spåret är skrapan, klossen och lite extra valla/klister. Om det blir bakhalt lägger du på mjukare valla utanpå och gnider ut den med klossen, fryser det i skrapar du först bort isen och lägger sen hårdare valla utanpå. Om du har tjockt med mjuk valla på skidorna kan det hända att det fryser i trots att du täcker med hårdare valla, då får du försöka skrapa av den mjuka vallan först med sickeln. Undvik Vallaväck om du inte har strykjärnet med, det är svårt att få fast första lagret utan strykjärn.

Om du behöver lägga på klister och tuben är iskall så stoppa tuben i fickan och åk en km till, då blir kistret lättare att få ut. Klister läggs vanligen på i ett fiskbensmönster (som spåret efter en traktor) och gnids därefter ut jämnt med tummen, ju varmare tumme desto bättre.

**Tejp.** Jag använder inte vallatejp, så det kan jag inte skriva om. Anledningen till att jag inte använder den är att om det fastnar smuts i tejp eller om man tvingas lägga klister eller burkvalla ovanpå så är allt förstört och man måste lägga på ny dyr tape.

---