



HANDBOK I SKIDLÖPNING

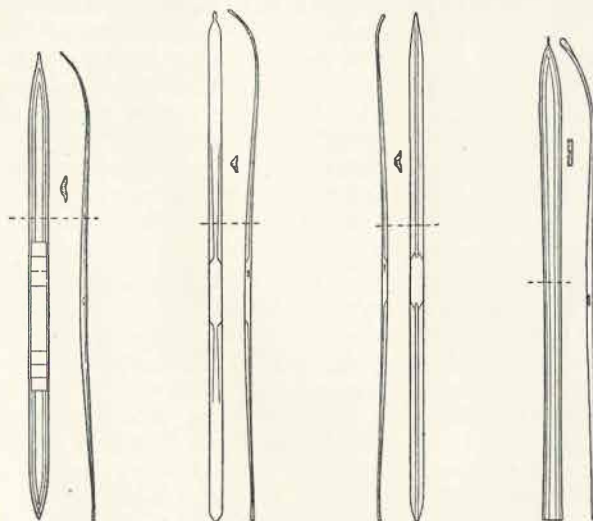
AV
GUNNAR DYHLÉN
OCH
OLLE RIMFORS

DEL. I
TERRÄNGLÖPNING
UTRUSTNING, SKIDLÖPNING, SKIDKURSER,
SKIDGYMNASTIK, VÄLNING

Kap. I. Utrustning.

1. Skidor.

Sedan gammalt skiljer man på tre traditionella huvudtyper av skidor: Terrängskidor, löpskidor och backskidor (fig. 1). Ursprungligen torde skidan använts såsom ett jakt- och samfärdsmedel, med vilket befolkningen i snörika trakter av brist på vägar tog sig fram genom terrängen. En sådan **terrängskida** måste naturligen vara tillräckligt bärig, för att skidlöparen ej skulle sjunka ned för djupt, även i lös snö. Den måste vara nog lätthan-



Terrängskida svensk Västerbotten
Löpskida svensk Sahlin
Löpskida finsk Haapavesi
Backskida norsk Telemark

Fig. 1. Traditionella skidtyper.

terlig under jakt och strövtåg i skogig och bergig terräng men ändå ganska lång för att medgiva ekonomisk fart på jämnare mark.

Det är givet, att terräng- och snöförhållandena i en viss trakt härvid kommo att spela en stor roll ifråga om skidtypens utveckling. I lättframkomliga, på myrar och sjöar rika trakter, där man ej nödvändigtvis måste fram över stora höjder för att nå sitt färdmål, utvecklades skidtypen på längden, varvid bredden kunde minskas något utan att bärigheten äventyrades. I andra trakter däremot, där terrängen var mera bruten och där så gott som varje förflyttning tvingade skidlöparen att klättra upp för stora höjder för att strax därefter i snabb fart ta sig ned på andra sidan, kom man snart underfund med att en relativt kort och bred och därför lätthanterlig skidtyp var mest användbar.

I våra grannländer är terrängen mera ensartad än hos oss, och där kan man också som en följd härav spåra detta terrängens inflytande på skidtypen tydligare. Från Finland känna vi sålunda de långsmala, smidiga Kajana- och Haapavesi-skidtyperna samt från Norge den korta, kraftiga Telemarkskidan. I vårt land kom utvecklingen på grund av våra omväxlande terrängförhållanden att påverkas i växlande riktning men ej så utpräglat. Den s. k. Västerbottenskidan torde väl här mest motsvara den vanliga typen med det största utbredningsområdet.

Småningom minskades skidans betydelse som jakt- och samfärdsmedel, och skidorna och skidloppskonsten blevo nästan bortglömda till en tid. Den moderna idrottsrörelsen har emellertid i våra dagar upptagit skidan som ett idrottsredskap och skidloppskonsten såsom idrott. Härvid kom givetvis redskapet att utvecklas i överensstämmelse med den form, vari skididrotten bedrevs. Då de idrotten åtföljande tävlingarna som regel avse att framtinga det yttersta såväl av den mänskliga prestationsförmågan som av idrottsredskapet, inses, att skidan härvid relativt snabbt utvecklades mot extrema former. Den vanligaste tävlingsformen i Finland blev, och är väl fortfarande, slätloppning. Detsamma var fallet i vårt land. Under dessa förhållanden är det ju klart,

att våra nationella skidtyper alltmera påverkades härav för att slutligen nå en ytterlighetsform i den av Sahlin för ca 30 år sedan konstruerade **löpskidan**. I Norge tävlade man mest i backloppning över stup. Den här för använda Telemarkskidan kom där allteftersom hopp- längderna växte att bli allt bredare, kraftigare och tyngre. Man har här fått fram en extrem typ åt andra hållet, **back- eller hoppskidan**.

Skidloppskonsten fann härmed också sina ytterlighetsgränser såsom idrott, och löpskidan, respektive hoppskidan torde nu nalkas sin fullkomning för de ändamål de äro avsedda. Mellan dessa ytterlighetsformer av skidloppskonsten finnas ju många arter, och varje sådan kräver, rationellt bedriven, sin speciella skidtyp, åtminstone så snart det är fråga om tävlingar.

Flertalet människor deltaga dock icke i tävlingar utan idkar skidloppning såsom idrott för dess egen skull eller för att ur turist- eller andra synpunkter förflytta sig terrängledes. Ytterlighetsformerna passa därför endast ett fåtal individer. Man är mera betjänt av en skidtyp, som motsvarar den gamla terrängskidan, men i förbättrad form.

En modern terrängskida bör besitta följande egenskaper: (fig. 2).

1. **Bärighet för att medgiva löpning även på ospårad snö.**
2. **Lätthanterlighet för att kunna manövreras i hinderströdd terräng, på slät mark, upp för och utför.**

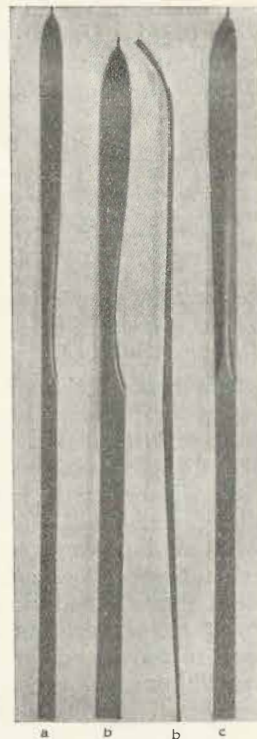


Fig. 2.

- a. Modern terrängtävlings-skida (70-55-60 mm.).
- b. Slalomtävlings-skida (90-70-80 mm.).
- c. Modern all-round-terrängskida (80-65-70 mm.).

3. Medgiva god fart på slät mark.

4. Hållbarhet mot slitning och brottpåfrestningar samt bör därför vara tillverkad av starkt och gott virke.

Med hänsyn till ovanstående synpunkter har man funnit, att skidans form ifråga om sidokonturerna helst bör överensstämma med Telemarkskidans, d. v. s. den bör vara bredast framtill vid brättet, smalast på mitten samt baktill åter något bredare. Brättet bör ha en smidig, ej alltför tvär uppåtböjning. (Fig. 3). Härvidlag synda

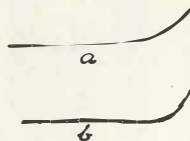


Fig. 3.

- a. Rätt form å brätte.
b. Felaktig form å brätte.

våra skidfabrikanter ofta, i det brättet i regel är alltför tvärt uppböjt. Ett sådant felaktigt brätte har en ofördelaktig inverkan på skidans förmåga att mjukt och lätt glida över ojämnheter i terrängen samt inverkar även menligt på glidet i djup och lös snö. Brättets höjd över marken bör vara minst 10 och högst 15 cm. Skidan bör ej vara försedd med remhål vid fotsteget. Härigenom kan skidan tillverkas betydligt tunnare på mitten, varigenom smidigheten i sin helhet väsentligt ökas. Bakändans yttersta del bör vara något förtjockad för att öka hållbarheten mot slitning och förhindra sprickbildning. Denna s. k. klack bör för övrigt vara tvärskuren eller försedd med något avrundade hörn. Själva glidytan får ej någonstades ha skarpa kanter. Rännan bör vara enkel, tämligen smal och grund. Den övre sidan är oftast kälad för att nedbringa vikten men kan även för vissa fall lämpligen utföras med avrundad översida. En mörk färgton på skidan ger skidlöparen liksom bättre möjlighet till kontroll över dess rörelser. Den bereder även ögonen vila i skarpt solsken.

Storleken av skidans glidyta bör vara så anpassad och fördelad, att lika stora bärytor beröra snön å ömse sidor om den punkt, där bindningen är fästad. (Fig. 4). Vid gång i lös snö sjunka då ej bakändarna ned. Foten utför nämligen avsparken med trycket av tårna på skidans mittpunkt. Glidet på slät mark och utför sker ju med kroppstyngden huvudsakligen vilande på hälen, var-

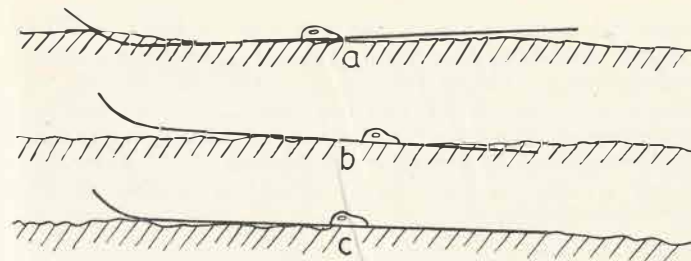


Fig. 4. Skidans avvägning.

- a. För liten bäryta framom bindningen.
b. " " " bakom " "
c. Riktig avvägning.

igenom en lämplig och önskvärd bakbelastning av skidan uppstår — skidan flyter fram på snön. Beroende på terräng- och snöförhållanden väljes en skidbredd varierande mellan 70 och 90 mm framtill, 55 och 70 mm på mitten samt 60 och 80 mm baktill. I allmänhet torde en skidas lämpliga längd motsvaras av avståndet mellan marken och fingerspetsarna av skidlöparens ifråga uppsträckta arm. I regel varierar denna längd mellan 2.10 och 2.40 m för män samt 1.80 och 2.10 m för kvinnor.

Skidans spann avser att åstadkomma tryckets så vitt möjligt jämna fördelning över hela glidytan (fig. 5). Det får således varken vara för högt eller för lågt, om

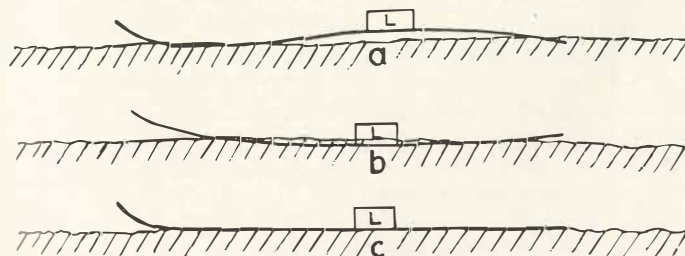


Fig. 5. Skidans spann.

- a. För högt spann för lasten L.
b. " lågt " " " L.
c. Riktigt avpassat spann för lasten L.

man vill uppnå ett gott glid och jämn slitning av glidytan. Ett alltför högt spann försvårar dessutom skidans manövrering. Såsom ett praktiskt mått kan anföras följande: skidorna ställas med bakändarna mot marken och glidytor mot varandra. Med ena handen fattar man båda skidorna över fotplattorna. Kan man nu med en hand trycka samman skidorna, så att glidytorna nätt och jämt beröra varandra, torde spannet vara ungefär lagom kraftigt.

Skidor tillverkas huvudsakligen av björk, hickory, ask och bok men även andra träslag förekomma. Starkast men även tyngst och dyrbarast ställer sig hickoryn. Björk, som är vårt nationella skidvirke, är betydligt billigare och lättare än hickory och, om skidorna skötas väl, även slitstark, varför detta träslag väl försvarar sin plats. Ask och bok lämpa sig som regel mindre väl till skidvirke. På senare tid har man sökt kombinera exempelvis hickoryns slitstyrka med björkens ringa vikt genom att limma ihop skidämnen av båda träslagen. (Fig. 6). Teoretiskt sett vore detta naturligtvis en stor fördel.



Fig. 6.

Exempel på skidans uttagning ur limmat skidämne.

Dock ha sådana skidor hittills ej prövats tillräckligt, varför framtiden torde visa deras eventuella användbarhet.

En idealisk skida bör oavsett träslaget vara tillverkad av väl och långsamt torkad ytved, fri från kvistar och vres, med i möjligaste mån raka fibrer, vilka löpa parallellt med skidans längdriktning och glidyta. Skidämnet bör vara skuret så ur stocken, att glidytan är vänd mot dennas periferi (fig. 7). Är ovanstående ej fallet, uppstå ofta sådana fel på skidan som sidkrokighet, skevhet och bristande spann.

Ett skidpar bör för övrigt vara av absolut samma form och spänst. Däremot kan några grams skillnad i vikt väl tolereras.

Har man lyckats få ett par goda skidor, bli de en god

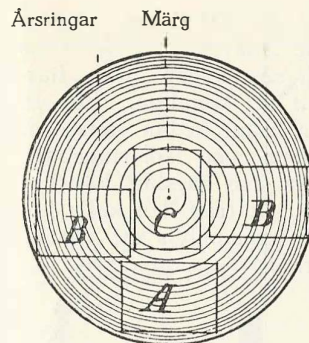


Fig. 7.

Grafisk framställning av skidämnets uttagning ur stocken.

skidlöparens trogna tjänare och goda vänner och böra för den skull av ägaren röna den största omvårdnad och omsorg icke minst under den tidsperiod av året, då de ej användas.

Några råd rörande skidor:

Man måste skilja mellan tävlings-skidor och turist-skidor.

För tävlingsändamål kräves olika slag av skidor såväl ifråga om typ som virke.

Endast för turiständamål kan man tala om en universalskida — terrängskidan.

En väl konstruerad terrängskida underlättar skidlöparens inlärande.

Man blir dock icke skidlöpare enbart därför, att man har ett par goda skidor. — Övning och åter övning skapar mästaren.

2. Stavar.

Stavarna böra vara av axelhöjd, hellre något kortare än längre. Materialet utgöres vanligen av ljusst bambu eller tonkinrör. Mörk bambu eller s. k. pepparrör är

A* — till skidämne lämplig del av stocken vid samtliga träslag.

B* — till skidämne användbar del av hickory- eller askstocken.

C* — till skidämne oanvändbar del av stocken.

*) eller på motsvarande sätt i förhållande till märken närbelägen del av stocken.

något lättare men även svagare än den ljusa. Rören böra vara raka, med tätt sittande leder samt $2\frac{1}{2}$ —3 cm tjocka. Stavar av annat träslag såsom asp, gran, hassel och ask m. fl. hava icke visat sig lämpliga. För att förhindra att rören spricka, kan man, redan innan de komma till användning, linda dem med isoleringsband mellan varje led. Bambustavarna äro särskilt känsliga för värme, varför de — om de direkt från den kalla luften sättas i varmt rum (bredvid exempelvis ett värmelement) — spricka mellan lederna.

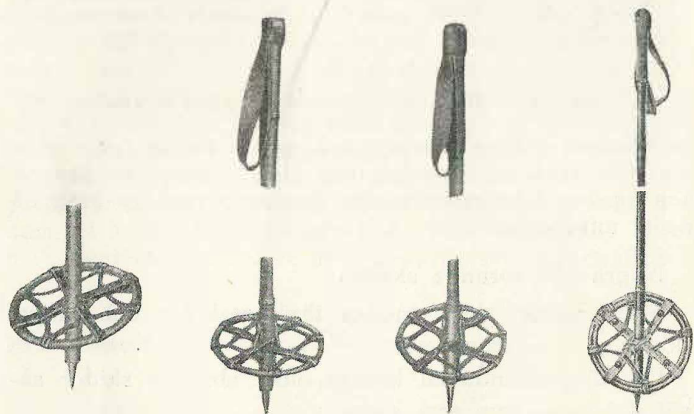


Fig. 8.

Exempel å handremmar och trugor samt fästansordningar för dessa.

Trugan eller trissan nedtill på staven bör hava en diameter av knappa 20 cm. Ringen utföres av rotting med enkel flätning av ej alltför breda läderremmar (fig. 8).

Fästansordningen för trissan måste vara så beskaffad, att trissan är lätt och lika rörlig åt alla sidor. Först därigenom kan den vid varje stavens läge ligga platt på snön. Många olika konstruktioner finnas, men alla äro ej lämpliga. Avståndet mellan fästpunkten för trissan och spetsen eller brodden måste vara så avpassat, att trissan ej kan slå om och ej heller så, att brytning uppstår mot snön, då stavens övre ända föres framåt (fig. 9).

I regel är stavens nedre ända förstärkt med en alu-

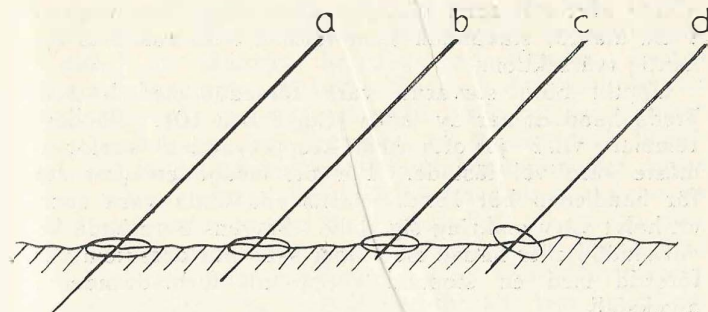


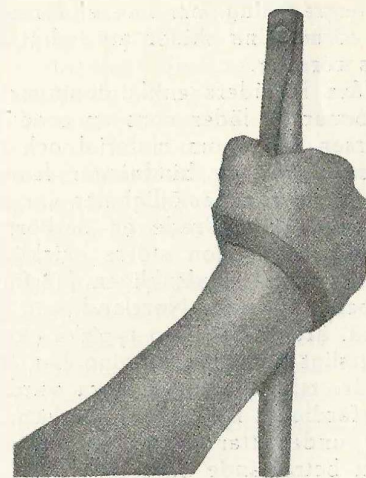
Fig. 9.

- a. Trissan fästad för högt från broddändan.
- b. " " på riktigt avstånd från broddändan.
- c. " " för nära broddändan.
- d. " " för styvt, varför oriktigt läge på snön.

minium- eller mässinghylsa för att medgiva ett säkert fäste för brodden. Hylsa och brodd i ett stycke ha icke visat sig vara bra. Brodden bör vara smidd av ej



Riktigt fastsatt handrem.



Riktig fattning av staven.

Fig. 10.

alltför hårt stål samt härdad. Dess längd bör vara c:a 4 cm utanför stavändan samt formen helst rak med fyrkantig tvärsnitt.

Upp till böra stavarna vara försedda med 2—3 cm breda handremmar av läder (fig. 8 och 10). På dessa remmar vilar ju ofta hela kroppstyngden, varför de måste vara väl fästade. För att medge ett gott stöd för handleden bör handremmens ena ända vara snodd ett halvt varv omkring sig själv. Stavens övre ända kan vara klädd eller lindad med läder samt bör dessutom vara försedd med en stoppad knopp till förhindrande av olycksfall.

Giv akt på, var staven i allmänhet hålles, och stavens längdmått är givet!

3. Bindningar.

Det är synnerligen betydelsefullt, att skidlöparen har en välsittande och funktionspraktisk bindning. Erfarenheten visar, att även den skickligaste skidlöpare finner sin begränsning, om han ej förmedelst en god bindning kan förmå sina skidor att lydigt medverka till och följa hans rörelser.

Våra förfäders enkla doningar i form av vidjor och tåremmar av läder voro en produkt av den tidens ringa resurser ifråga om material och tillverkningskicklighet. Dessa primitiva bindningar framalstrade en löpteknik, som i sina rörelsemöjligheter var mycket begränsad, men som ändock fordrade en oerhört långvarig övning för att leda till någon större skicklighet. Våra naturskidlöpare, som huvudsakligen återfinnas bland vissa delar av befolkningen i Norrland men framför allt bland lapparna, äro ännu i dag typiska exempel härpå. Nutidens idrottsligt betonade löpning har framfört behovet av en ur idrottslig synpunkt mera värdefull och givande teknisk färdighet med större rörelsemöjligheter. God utrustning underlättar teknikens inlärande. Detta gäller icke minst beträffande bindningarna.

En epokgörande förbättring av de gamla, mjuka tårembindningarna infördes sålunda av normannen

Huitfeldt på 1890-talet. Han ersatte nämligen tåremmen delvis med s. k. tåjärn, varigenom t. ex. styrningen i sidled av skidorna betydligt underlättades. Denna Huitfeldt-bindning användes ännu i dag av tusentals skidlöpare och anses såsom god. Även om denna bindning innebär ett stort framsteg, så är den dock behäftad med en del brister, men konstruktionsprincipen måste anses riktig i stort. Huitfeldt-bindningens nackdelar ha emellertid under senare år givit upphov till otaliga, förbättrade konstruktioner av bindningar, vilka nästan utan undantag mer eller mindre bygga på Huitfeldts princip. Konstruktörerna ha härvid framför allt lagt an på att förbättra tåjärnet på ett eller annat sätt. Det förnämsta framsteget består i att den för original-Huitfeldt-bindningen utmärkande **låga fästpunkten** för bakremmen i tåjärnet **höjts**. Detta är nämligen ett absolut villkor för att glidet på jämn mark skall bli tillfredsställande. I samband härmed har man också uppnått den fördelen, att bindningen kan fästas ovanpå skidan, varigenom bindningens motstånd mot snön minskas och skidans belastningshållbarhet ökas. En annan förbättring går bl. a. ut på att genom s. k. sulflänsar eller ännu bättre genom en laxstjärtformad bockning av sidojärnen fasthålla skidskons kraftiga sulor, varigenom tåremmens tryck över tårna minskas eller fullständigt upphör. Att helt och hållet slopa tåremmen är dock ej lämpligt, om skidlöparen vill behålla en fast och fin känning med skidorna. En del konstruktioner avse huvudsakligen att åstadkomma en ställbarhetsanordning för olika bredd och form på skidkängorna. Detta är naturligtvis av en viss betydelse men knappast nödvändigt. En nackdel är, att de flesta ställbarhetsanordningar väsentligt öka tyngden på bindningen. Vissa konstruktioner söka göra sig helt oberoende av såväl tårem som bakrem genom rent mekaniska anordningar av metall. För närvarande äro sådana s. k. remlösa bindningar mycket moderna såsom terrängtävlingsbindningar, men de äro kappast lämpliga för andra ändamål, bl. a. på grund av den starka åverkan på skodonen, som de utöva.

Bindningsfrågan har länge varit och är väl fortfarande