



Lett utstyr kan bringe deg ut i storslåtte omgivelser. Her rast med leik i Heilstugudalen med utsikt mot Galdhøpiggen og Svelnosbreen. Foto: Per Stabell

BARN, BINDINGER OG SKIUTSTYR

Av Per Stabell

Som lærer på leirskole får jeg mange spørsmål om fjellutstyr. Mine råd bygger mye på erfaring med elever i sjette og sjuende klasse på barneskolen, men også på erfaringer fra andre gjester og kolleger på arbeidsstedet, Varden leirskole på Spiterstulen i Jotunheimen. På mange måter stiller barn og nybegynnere i samme klasse. Derfor denne vinklinga på en artikkel som skulle handle om bindinger.

UTSTYR TIL UNGER

Nytt eller brukt?

Som «minstemann» arvet jeg klær, ski, staver og annet utstyr etter to eldre brødre. Det var flott å ha utstyr som kunne behandles litt tøft nettopp fordi det alt var velbrukt. Men når mine breie, arva stålkantski ikke kom nedi spora etter resten av familiens turlangrennski, var moroa borte. Er utstyret funksjonelt, kan det både være brukt og av eldre årgang!

Ski

Skia må ha en fornuftig utforming. Ski til allsidig bruk bør ha innsving, litt tyngde, lite spenn og en såle som tar vare på smurningen. Ungers første ski bør ikke være for glatte! Fra gammelt av var det tabu å bruke alm og rogn til ski. En forklaring på dette var at disse skia ble for glatte og dermed rett og slett ble regnet for farlige å bruke! Superglatte spesialski kan komme når behovet, og ikke minst ferdsighetene er på plass.

Staver

Stavene må ha passe lengde. Når ungene vokser, blir det ofte slik at skia blir skifta ut for at de skal ha passe lengde, men stavene er det ikke så farlig med. Tvert imot, la stavene følge veksten. Litt korte eller til og med litt for korte ski er greit, de er faktisk lettere å styre eller riktigere, å holde styr på! Stavene er ikke bare til for å skyve fra med, men også for å støtte, styre og holde balansen.

Bindinger

Og så var det bindingene da! Den klassiske nordisk norm 75 mm passer på ingen måte i ferdigpreparerte løyper og er ikke den bindingen som bør velges som universalbinding. Om en velger Salomon sin SNS binding eller Rottefella sin NNN spiller mindre rolle. De fleste modeller gir problemer etter en tid ute i løssnø. Er skia på, vil de ikke av, og er de av, vil de ikke på fordi fuktighet i bindingen fryser! Straksløsningen vi bruker på turer på leirskolen er heftig banking på utløserknappen mens skia holdes opp. Bankinga fortsetter til det ikke lenger kommer snø fra bindingens



indre, eller til hånda blir for vond - ! Etter turen får skia en tur inn i varmen slik at snøen smelter og vannet renner ut. Når bindingen er fri for vann, settes skia ut i kulda. Kontroller funksjonen etter at skia har blitt kald igjen, før den får ny kontakt med snøen. Er snøen i bindingene blitt til is ute på tur, kan det hjelpe med den siste varme skvetten fra termosene. Vi leirskole-eksperter velger rent vann eller te uten sukker til tining av bindinger, kakao er mindre egnet! Etter denne behandlinga er det godt å ha med låsespray/ låsetiner kjøpt på bensinstasjonen.

Bindinger er under stadig utvikling. Gang på gang har jeg fått opplyst fra Rottefella at den nye modellen er mye bedre. Gang på gang har jeg erfart at problemet er det samme. Unntaket er Dino, Rottefellas NNN-binding for de minste. Den er enkel å bruke selv for ganske små barn, og mekanismen er så åpen at snøen kommer nesten like lett ut av bindingen som inn i bindingen.

Den første vinteruka med 6. klasse leirskole i 2004 hadde grovt regna halvparten av elevene Dino binding. Vi hadde ingen problemer med is eller skade på disse bindingene. For større barn blir Dino for svak. Håpet er vel at tilsvarende åpen konstruksjon kan lages solid nok til voksen bruk! Kan det være at Rottefellas NNN Touring manuell er denne bindingen?

Kveldsstemming med sko i fastfrosne bindinger etter en fin vinterdag på ski. Styggeho og Tverrådalen bak. På Spiterstulen. Foto: Per Stabell

Ellers er hovederfaringa at uansett hvor lukket bindingen er, kommer snøen inn, og jo mer lukket bindingen er, jo vanskeligere er det å få snøen ut!

Skistøvler

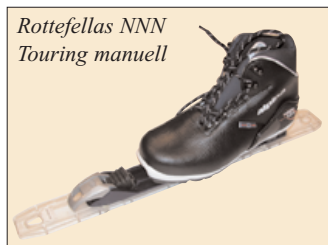
Bindingsvalget vil også begrense utvalget av skistøvler. Støvlene skal holde oss varme og tørre i tillegg til å overføre kraft fra fot til binding og ski. Ofte er det her styringa forsvinner. Støvlene må være store nok og ha en brukbar passform. Fiberpels og annet tykt fôr i støvlene gjør dem varme og myke å ha på, men de er håpløse å tørke. Ett par ekstra sokker gir samme varme og mulighet for skifte ute på tur og lettvent tork etterpå. Turskistøvlene er ofte romslige og myke. Det er greit for å holde føttene varme, men dårligere for kraftoverføring og styring. Kanskje kan langrennsstøvler gi bedre støtte og like god varme med overtrekk over støvlene? Varme føtter er i alle fall viktig! Fryser vi på beina blir følecellene under foten bedøvet og vi mister balansefølelsen!



Skistativ etter ei natt med vind og snø! Spiterstulen. Foto: Per Stabell



Rottefellas NNN-BC

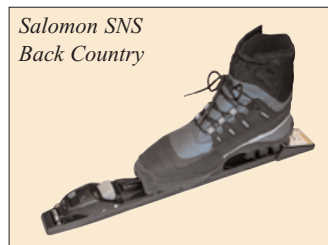


Rottefellas NNN Touring manuell



Rottefellas NN-75 mm norm med 3 pigger over såletoppen

(finnes også med wire bak hælen)



Salomon SNS Back Country

SKI, STØVLER OG BINDINGER SEINERE I LIVET

Ofte vil skiløperens kunnskap om utstyret følge en persons utvikling som skiløper, selvfølgelig påvirket av miljøet rundt. De forskjellige «skiutstyrs-sektene» står ikke mye tilbake for fundamentalistiske religiøse sekter. Mitt sekteriske innspill tar utgangspunkt i valg av støvel i forhold til terrenget. I ytterkantene finner vi i den ene enden lave langrennsstøvler i flate, maskinpreparerte spor, i den andre enden telemarksstøvler til midt oppå låret som for eksempel er egnet utstyr ned isrenner med 65 graders helling.

For de fleste som går mellom turisthyttene i fjellet vil valget stå mellom støvler til Rottefella NNN-BC / Salomon SNS Back Country eller NN-75 mm norm binding (Rottefella, Voile, Black Diamond med flere.) Går du stort sett i flate fjelltrakter, som for eksempel Sylan, eller skal kombinere turer i og utenfor oppgatte løyper og ikke er interessert i friske utforkjøringer, kommer du langt med BC utgavene av NNN/SNS. Men her må du altså slite med snø- og isingsproblemene når bindingen skal av og på. Bindingene tåler mye, men ikke hva som helst, så ta med en reservebinding!

Til friskere terreng og mer kjøreglede vil de fleste velge 75mm norm. Tilbudet av turstøvler til disse bindingene er sterkt redusert i det siste, men utvalget er til å leve med. Til flater løyper kan du velge en lavere, men kanskje ikke mykere støvel. Til brattere utfordringer kan du øke stivhet og støvelhøyde. Innenfor 75 mm norm står bindingsvalget mellom modeller med wire bak hælen eller modeller med tre pigger og bøyle over såletuppen. Begge bindingene har fordeler og ulemper:

Med wire bak hælen kommer støvelen alltid godt inn i bindingen og jo mer du bøyer støvelen, jo bedre sitter den. Når støvelen sitter godt i bindingen på denne måten, vil ofte foten bevege seg inne i støvelen og faren for gnagsår øker sterkt! Men bindingen er snill mot sålen. Bindinger av denne typen er generelt solide, men noen er ganske tunge. Reservewire må være med på lengre turer.

Med tre pigger og bøyle vil det bli mye bøy i såletuppen med risiko for tretthetsbrudd i sålen på lang sikt. Denne bøynen blir ikke så markert hvis du ikke spenner bøynen for hardt. Men da kommer igjen bevegelsen mellom bøyle og overlær med slitasjeskader på sømmen. Det kan også være et problem å treffe piggene nøyaktig slik at hullene i sålen blir for romslige etter hvert. Telemarksutgavene av disse bindingene er generelt sterke. Vanligvis går skiløperen i stykker før bindingen!

Til alle utgaver av bindinger bør du på lengre turer ha med reserveskruer, treffiser til å fylle i ødelagte skruer, to-komponent lim for å holde det hele på plass og et passende skrujern.

Det er også en erfaring at støvler til NNN / SNS vanligvis er kaldere og lettere trekker vann enn støvler til norm 75 mm. Men det lages også støvler til NNN / SNS som er beregnet på kalde forhold og tåler mer fuktighet.



Med lett utstyr ned fra Bukkeholsbreen. Foto: Per Stabell

Gode ski – gli og / eller feste

Skigleden er ofte avhengig av at vi får det vi ønsker av gli og feste. For de minste eller skal vi si de minst erfarne, vil faktisk smørefrie ski fungere brukbart. Med myke ski vil det ikke være kritisk med perfekt fraspark. Begrenset gli gir tid og mulighet til å styre. Når så kontrollen blir bedre, er det tid for smørbar ski. I starten smører vi så det sitter! På tur i fjellet kan turen legges etter smøringa. Vi starter med bare motbakker og godt feste. Når vi skal tilbake og ned skaper vi av festesmøringa, dekker eventuelle rester med glivoks eller den gamle sølvvoksen og vips blir nedturen en virkelig opptur!

Skifeller er også greit. Eller kanskje det er like enkelt bare å klistre et stykke idrettstape midt under skia? Feste har også sammenheng med bratthet. Velg trasé som gir jevn og ikke for bratt stigning. Mange har opplevd at skia blir håpløst bakglatte i kald, løs snø. Her er løsningen å smøre større deler av skia, ikke bare 40 - 50 cm under bindingen som anbefales i faste, preparerte spor.