



Alpin träning och utrustning

Av Henrik Sund, SSLK 2017

Här följer en liten lathund om du som förälder känner dig lite tveksam om vilken utrustning som behövs.

Alpin racing är en prylsport som så många andra sporter, men bra åkteknik slår utrustning alla gånger. Oftast är det "vad alla andra" har som styr och generellt blir materialet viktigare ju äldre barnen blir. Men det finns några saker att tänka på och vi börjar med det viktigaste – säkerheten.

Hjälm. Detta är A och O oavsett om man skall smiska käpp, hoppa hopp eller bara åka fritt. Hjälmen skall vara fri från sprickor (helst skall man veta att den inte kraschats med), den skall sitta på bra. Ett sätt att testa om hjälmen sitter på bra är att hålla fast hjälmen med bägge händer och be barnet försöka vrida huvudet fram och tillbaka. Rör sig inte huvudet i hjälmen så är passningen bra. För de yngre barnen behöver inte hjälmen vara FIS-godkänd. I U8 och U10 behöver man bara en typ av hjälm och det skall vara en sådan som är hel och hård över öronen. Från U12 behöver man en båge som skyddar käke och tänder när man kör slalom med långkäpp, MEN när man kör GS eller friåker skall bågen INTE sitta på. Om man vurpar och slår ned bågen i snön kan man skada nacken, därför skall bågen bara sitta på när man kör SL och då med långkäpp. För att göra livet lite enklare som förälder skaffar många i U12 två hjälmar, en för SL och en för GS/SG.

Ryggskydd- A och O nummer 2. Ingen träning eller tävling utan ryggskydd. Ryggskyddet skall skydda ryggraden vid en vurpa eller påkörning. Om barnet använder fartdräkt så vill man ha ett så tajt och smalt ryggskydd som möjligt. Ryggskyddet skall täcka alla ryggradens kotor.

Goggles. Ja de platsar in under säkerhet. Här vill man ha ett par som passar i hjälmen, som sluter tätt mot hjälmens ovankant. Glasen får gärna vara fria från repor. Mörka glas är bra soliga dagar och ljusa glas är bättre molniga dagar eller på kvällsträningarna hemma i Saltisbacken.

Fartdräkt. Ur ett rent fartperspektiv så är fartdräkt egentligen befogat först i fargrenarna och när barnen utvecklat sin åkteknik, men då alla stora barnen har det, så vill även de mindre ha det... Tanken med fartdräkt är att den skall sitta tajt mot kroppen, vilket gör att det blir kallt att åka i fartdräkt. Underställ rekommenderas under fartdräkten.

Shorts. Shortsen gör mer nytta än man kan tro. De skyddar fartdräkten mot slitage i liften och de håller rumpen varm.

Handskar. Tumvantar eller fingervantar? Beror på temperaturen. Kryper kvicksilvret ned under minus 10 så håller man värmen bättre i tumvantar än i fingervantar. Ju mindre barnen är ju lättare fryser de om händerna, så ju yngre barn desto mer tumvante. Att hålla barnen varma om händerna är att hålla barnen glada, så bra handskar är att rekommendera.

Jacka och överdragsbyxa. Genom åren har klubben haft flera olika klubbställ. Just nu kommer de från Hey, och de kan varmt rekommenderas och ger mycket "value for money". En jacka att ha över fartdräkt är alltid att rekommendera om kvicksilvret ligger under nollan. Överdragsbyxor med dragkedja på utsidan av bägge benen är väldigt praktiskt den dag det är



SALTSJÖBADENS SLALOMKLUBB

– klubben med engagemang

dags för att tävla. Då kan man inför start få av sig byxorna utan att behöva ta av sig pjäxorna. Klubbställen är också bra för gruppssammanhållningen och det blir lättare att identifiera barn på tävlingar.

Benskydd. Även här har vi ett tydligt fall av gruppsykos bland de yngre barnen. Egentligen behövs inte benskydd förrän barnen börjar köra långkäpp i U12, men då behövs de desto mer!

Stavskydd. Återigen ett skydd som först behövs i U12.

Pjäxor. Liksom handskar en viktig detalj värd att fokusera lite på. Pjäxan skall sitta på bra, vilket betyder att foten skall sitta fast i hälen när pjäxan är spänd, och det skall inte göra ont. Pjäxans hårdhet eller flex mäts i siffror från 50 upp till 170 (det använder de vuxna i världscupen). Barnets teknik och vikt avgör mycket av vilken hårdhet man skall ha men generaliserat så kan man säga att U8 kör flex 50-65, U10 50-70 U12 70-110, U14 90-130 U16 110+

Stavar. Under U10 klarar man sig med ett par stavar, men från U12 är det läge med ett par för SL (med stavskydd) samt ett par GS-stavar. Hur vet man vilken längd? SL stav mäter man enklast genom att vända staven upp och ned, barnet fattar staven under trugan/plastkransen, håller armbågen mot kroppen. Är det då 90 graders vinkel vid armbågen så är staven lagom. GS stavarna skall vara 10 cm längre än SL stavarna.

Skidor. Från U10 och uppåt behöver man ett par SL skidor för slalom, och ett par GS skidor för storslalom. SL skidorna skall gå ungefär till barnets haka, och GS skidorna skall var 10-15 cm längre än barnet. Ju bättre teknik barnet har ju längre skidor kan de behärska, så kör inte för långa skidor förrän tekniken sitter där. Nya eller begagnade? Med tanke på takten de växer i... så satsa på begagnade. Men satsa på raceskidor från det etablerade märkena som Atomic, Head, Fischer, Elan Rossignol, Völkl, Salomon, Dynastar. Upp till 120 cm är de flesta skidorna likadana och består bara av plast. Över 120 cm börjar de bli mer riktiga skidor med olika lager av material inne i skidan.

Bindningen. Om man inte vet hur man skall ställa in bindningen, så vänd dig till typ Alpingaraget så de ställer in den rätt. Det är mer än bara viktinställningen som skall vara rätt. Förspänningen är det som tillsammans med viktinställningen säkerställer när bindningen skall lösa ut och när den inte skall lösa ut.

Slipa och valla. Finns det EN sak vi föräldrar kan göra (förutom att peppa och stötta barnen), så är det att säkerställa att kanterna hela tiden är vassa, för det GÖR skillnad. Glöm allt vad som heter flourvalla, rilla belag osv. under U8 och U10, för det kommer så småningom ändå...