

HWC HitMe

Mannen, Myten, Monokungen

"Om du tror du förstått har du inte fattat nå't"

Några smakbitar ur arkivet:

| Ett åk | En dag |

| Stavtricket | Sidecut Calculator |

| Löshäseklisiastik | "Håll dom kort" |

HWC HitMe hhitme@hotmail.com.

Brantåkarvers

Nu faller snö och nu stiger sol
och berg och dalar blir vita.
Du står på toppen och är rätt cool,
och kan din blick inte slita
från alpen vackra och sidan brant,
du kollar snabbt till din skidas kant.
Det vill nog till att den fäster,
annars blir av dig blott rester.

Du tar en macka och lite dryck
och kollar till ortovoxen.
Sedan du reser dig med en knyck
och stänger till matsäcksboxen
Ser åter upp mot den sky så blå
och knäpper pjäxan och hjälm liksom.
Nervös, men ändå rätt säker
De flesta skadorna läker.

Insteget är ett par meters drop
det isar till uti magen.
Det blir ändå ett rätt häftigt hopp
kanske det bästa den dagen.
När skidan landar tar du bestämt
kommandot under visst stänk och flämt.

Ser till att stanna på benen
undvika krockar med stenen.
Den första biten av turen brant
har klippor på bägge sidor.
Du trixar dig fram från kant till kant
och flippar runt dina skidor.
Korridoren är rysligt smal
och lössnö blandas med blåis hal.

Nu får du mobilisera
balans och styrka, med mera.
Snart breddas rännan från smal till vid
hastighet blir attraktionen.
Nu söker skidan allt möjligt glid
Se på accelerationen.

Svängarnas radie ökar markant
du lägger stilfullt på mycket kant
Det sprutar snö i kaskader
och du är nu mycket glader.
Nu sås av oro ett litet frö.
Vad händer med underlaget?

Det rasar ovanligt mycket snö,
rasar snö i mesta laget.
Du åker ju framför en lavin
men med ett ganska självsäkert flin.
Lägger du nu snabbt en elva
det går FORT, fattar ni själva.

Nu är det verkligen brant som fan
och farten närmar sig hundra.
Lavinen fick inte dig den da'n.
Hade du tur, kan man undra?
Det flackar ut, och du glider fram
och stannar slutligen på en kam.

Sjuhundratolv fallhöjdsmeter.
Ren njutning är vad det heter.
Än ligger snö och än lyser sol
och berg och dalar är vita.
Du står i dalen och är rätt cool,
och kan din blick inte slita
från branten som du nu rippat har.
En del av spåret ditt finns än kvar
Det åket tar hjältepriset.
En dag på brantåkarviset.

© HWC HitMe 2001
Mannen, Myten, Monokungen.

En vers om skidåkande hjältar

Vintersäsongens liv är hårt
krämpor i knäna och magen.
Dock är det inte allt för svårt,
man kan ju alltid bli dragen.
Turisterna halkar i pisten hal,
snön ligger djup i berg och dal,
snön ligger djup i coloiren.
Sist ner betalar i baren.

Hjältarna ser sig runt ikring,
tittar på hjälteväänner.
Ingen säger ett endaste ting,
alla vet vad dom känner.
Nyss de har klättrat i dal och berg,
svettats en del, fått lite färg.
Strax skall de svänga och hoppa,
köra störtlopp och droppa.

En efter en far hjältar ned,
ripar backen i bitar.
Alla åker i stilren sed,
alla på alla litar.
Hjältarnas sällskap åker fett
över gränsen för sans och vett,
över klippor och stenar.
Knäcker stockar och grenar.

Hjältarna har balans som få
alla har is uti magen.
Skåpet ställas där skåpet skall stå,
innan slutet på dagen.
Hjältarna rispar in linjer i branten,
sjuka som få, med kontroll på stålkanten.
Luftfärder som om med vingar,
gravitationen betvingar.

Väl ner i dalen är saken klar,
åket fått tiden stå stilla.
Stumt de vid bergets fot dröjer kvar,
någon tar sig en prilla.
Se, nu tar någon ett steg emot baren,
after ski väntar, de vill ha en klar en.
Sprit, det kan hjältar förtära.
I det sätter de sin ära.

Dagen blir kväll och kvällen bli hård,
upptåg ske utan dess like.
Hjältar i brand får alltid vård
av prinsessor i hjältarnas rike.
Hjältarna delar sin kunskap och själ
ingen förstår hur de kan allt så väl.

Alla vet vartåt det lutar,
men ingen vet alls hur det slutar.

Vintersäsongens liv är hårt,
krämpor i knäna och magen.
Dock känns det inte särskilt svårt,
man är sedan länge rätt dragen.
Turisterna lämnar pisten hal
Snön ligger djup i berg och dal
Snön ligger djup i coloiren
Bartendern bjuder i baren.

HWC HitMe 1998

Mannen, Myten, Monokungen.

Stavtricket

När du är klar med alla löjliga skidtrick....

När du känner dig klar med skidtrix rekommenderar jag stavtrick istället. Det finns flera uppenbara fördelar med stavtrix, inte minst att det funkar betydligt bättre i baren än skidtrixen.

Det mest klassiska stavtricket gör ungefär enligt nedan. Obs, prova inte detta hemma om du inte är mycket välförberedd - skaderisken är överhängande. Allvarliga fysiska såväl som psykiska defekter blir ofta resultatet då man går ut med för hårda stavtrix.

1. Tag en stav, störtlopp eller super-G gör det hela lättare.
2. Håll staven med båda händerna framför kroppen, handflatorna uppåt. Ingen gång under tricket skall någon av händerna släppa greppet.
3. Kliv över staven med båda benen.
4. Vräng staven bakom ryggen och över huvudet tills du återigen har staven framför kroppen.
5. För det ena (säg vänster i detta exempel) benet utanför vänster arm, över staven och sätt ned foten på andra sidan staven.
6. Vräng höger arm över huvudet så att handen passerar strax ovanför vänster öra. Staven passerar dig nu i vertikalläge, till vänster.
7. Nu står du "normalt", med staven bakom dig strax under rumpan. Kliv över staven bakåt.
8. Klar. Du står nu i exakt samma position som när du började.

En del faller redan på punkt 3. Andra får problem med 4. Få klarar sig förbi 5.

När min hemsida blir klar kanske jag kan fixa en instruktionsvideo. Självt gör jag givetvis detta trick enkelt, snyggt och stilrent.

HWC HitMe

Mannen, Myten, Milstolpen

Att begrunda för löshälsåkare.

För att på bästa sätt kunna bidra med insikter, kunskap och upplevelser har jag på senare tid, i rent demonstrationssyfte, studerat och praktiserat telemark och telemarksåkare (ja, det är inget skrivfel, även själva åkarna har i lämpliga fall praktiserats). Allt för att nu här på snöprat kunna inleda min telemarksskola i 3 delar. (Denna inledning, Lektion 1 och lektion 2.)

Vid mina studier av telemarksåkare har jag noterat att alla utom ett mycket begränsad skara (de flesta vänner till mig för övrigt) är helt värdelösa. Detta flertal kör för sakta, tvärställer skidorna utan att få till ordentliga svängar, har inget skär och halkar i det stora bara runt i och utanför pisterna. De flesta har till råga på allt valt skidor av så kallad carving- eller timglas-typ som är gjorda för mycket sväng, något som åkarna inte kan utnyttja ens en bråkdel av. Mycket få verkar överhuvudtaget försöka få till något som liknar en ordentlig sväng, sladd är både intentionen och resultatet. Många verkar trots detta ha roligt, vilket säger mycket om klientelet i fråga. Allt detta kan man råda bot på med hjälp av materiell, intellektuell, kroppslig och själslig utveckling. Det är dessa obsevetioner som föranlett denna skola.

Inledningsvis vill jag säga att skolan ej är till för tävlingstelemarksåkare. De kör nämligen med en speciell stil som i princip går ut på att härma åkstilen hos de som har hälen fast förankrad i skidan men trots detta lyfta hälen och flytta bak inner foten en fastställd miniminivå. Denna stil är visserligen lite effektivare än den urgamla klassiska telemarkssvängen, huvudsakligen på grund av att "tävlingssvängen" medger lite större misstag utan att man drösar i backen, men helt stillös. Tävlingsstilen är alltså en vanart och dess utövare vare sig vill, bör eller får följa min skola.

Den norska (80-tals) stilen med höftknyck, lilltåtryck, invikt innerknä, framböjd överkropp och motvrid är i princip lika vulgär som tävlingsstilen.

Klassisk telemarksåkning utövas enligt följande grundregler. Upprätt överkropp. Innerfotens häl ordentligt lyft från skidan och hela innerfoten en bra bit bakom ytterfoten. Tryck på innerskidan och speciellt i långa svängar en viss medvridning.

Efter denna inledning är vi nu redo att starta från noll med de två lektionerna. Fortsättning följer....

Lektion 1

Personlighetsanalys, allmänna råd, varningar och utrustningsval.

Om du inte åkt telisar tidigare, börja inte nu. Om du har förmåga till självständigt tänkande och ambitioner att bli en värdig, kanske till och med beundransvärd, människa välj istället MONOSKIDAN som ditt vapen i branten.

Du som redan åker telisar, tänk om. Ett byte från dubbla skidor med lösa häla till EN bred fin skida, med stabila pjäxor fast och parallellt med skidan förankrade däri. MONOSKIDAN är, har alltid varit, och kommer alltid att vara valet för de radikala och tänkande åkarna.

För er som vet med er att ni har en svag egen vilja och gärna vill smälta in bland andra wannabees, ni som inte är vana att styra era egna liv för att ni varken kan eller vågar försöka, för er finns det trots allt ett litet hopp. Även i detta bottenslam finns det nämligen gradskillnader i låghetenen. Även bland er som trots allt insisterar på dubbla skidor med lösa hälar kan rätt åkstil och teknik innebära ett steg upp mot helheten. För er kommer här några tips och råd.

För det första, i regel bör man alltid åka fort. Att gå ner i äggställning eller telemarkens motsvarighet, snakeposition, är alltid rätt. Snakepositionen behandlas närmare i lektion 2.

Om man av någon anledning behöver avvika från ett rakt spår ned i fallinjen och svänga finns det även här vissa grundregler. För det första är inte svängen ett medel för att sakta ned. Svängen används för att transportera sig i sidled mellan olika falllinjer. Om åkningen företas i pist kan svängen även användas som metod för att följa pisten om pisten svänger. I vissa fall kan även svängen vara ett medel för att undvika kollision med fasta eller rörlig föremål som till exempel resturanger, klippor, barn, pistmaskiner och helikoptrar.

Svängar skall alltid vara av skärande typ. Det betyder att hela skidans längd skall följa det cirkelbågsformade smala spår som den inre stålkantens främre del ristar i snön. Detta skall gälla båda skidorna. Det är mycket viktigt att skidorna aldrig tvärställs eftersom detta obönhörligen leder till lägre fart och en slapp, stillös och helt meningslös åkning. Eftersom svängen i alltid har som mål att flytta åkaren i sidled skall man alltid lägga på ordentlig kantning så att kraftiga centripetalkrafter uppkommer. Detta betyder inte bara att sidoförflytnigen sker snabbare utan också att man får mer skjut ur svängen samt att sannolikheten att skäret omvandlas till sladd i händelse av isförekomst minimeras. Observera att om underlaget är löst och djupt är viss tvärställning oundvikligt. Även här skall dock alltid maximal fart eftersträvas. Mer specifika tekniktips i ämnet sväng kommer i lektion 2.

Jag vill här passa på att varna för skidor av så kallad carving-typ. Dessa skidor har en kraftigare markerad midja och genererar därför en sväng med mindre radie. Mycket få telemarksåkare har den teknik och styrka som krävs för att kunna hålla ett skär på en sådan skida när den kantas ordentligt. Till råga på allt är många carvingskidor byggda för att till och med kantas mer än motsvarande skida av icke-carvingtyp. Det är som sagt mycket viktigt att alla svängar sker med mycket kantning och följaktligen en kraftig lutning av kroppen in i svängen.

Avancerade åkare som behärskar hög fart och skärande svängar kan prova skidor med mer skärning allt eftersom tekniken utvecklas. En intressant not är här att skidans skärning har mindre betydelse i telemarksåkning än i åkning med hälen fast monterad. Detta beror på vissa åktekniska detaljer som jag inte tar upp här och nu. Andra saker att tänka på är att mjukare carvingskidor av friåkningstyp blir långsammare än rakare/hårdare skidor. Det är helt enkelt så att man trycker igenom skidan för hårt så att den "skär fast" och därmed bromsar. Dessutom är i regel isgreppet sämre på carvingskidor.

Personligen rekommenderar jag skidor av modern storslalomtyp. Dåliga åkare kan i princip köra på vilken skida som helst. Ofta är det en fördel att köpa "vanliga" slalomskidor eftersom dessa i regel är billigare för motsvarande kvalitet. För de är en ca 3 år gammal friåkningskida (ej carving) i ca 195-205 cm längd (herrar 70 kg) ett bra val. I och med carvingtrenden kan sådana skidor fås för en spottstyver om man hittar dem. För avancerade åkare är butiksversionerna av storslalomskidor av klassisk typ mycket bra till telemark. Några mått att gå efter kan vara 195-200 centimeters längd och en 92-63-82 skärning. Instisterar man på carving bör man för piståkning välja en skärning runt 98-63-87 och en längd på drygt 190 cm.

Även för snabb offpiståkning fungerar storslalomskidorna bra men för slavar under modepiskan finns fina lite bredare skidor runt 105-70-92. För de som liksom jag rippas ordentligt och klarar att lägga lite kraft på prylarna funkar även moderna fet-skidor bra, med mått i stil med 118-83-105.

Ofta monterar man plattor mellan bindning och skida. Cirka 25mm höjd tycker jag fungerar bra. Jag tar inte upp detta ämne mer här.

Jag vill till slut passa på att varna för att vissa svenska publikationer sprider desinformation i samband med bland annat tester av telemarksskidor. Vissa påstår att skidor av carvingtyp fungerar bättre för det stora flertalet åkare. Det är, som ni förhoppningsvis nu förstått, helt felaktigt. Det enda som carvingskidor gör bättre (förutom för riktigt duktiga åkare) är att de HINDRAR åkarna att utveckla en bra teknik och ett riktigt skär.

Tänk nu igenom detta ordentligt så att ni är redo för lektion två som behandlar stil och attityd och ger några tekniktips.

Copyright 1999-2001 HWC HitMe

LEKTION 2

Stil, attityd, tekniktips och inställning av inställningen.

Kom ihåg att telemark är ett gammalt och klassiskt sätt att bemästra snöklädda branter. Även om dagens utrustning tillåter betydligt högre farter och bättre skär i de eventuella svängarna så skall telemarksåkning utövas med en värdig och avslappnad stil. Detta motsäger inte att åkningen samtidigt utstrålar stabilitet och aggressivitet. Glöm inte budskapen från lektion 1; högsta möjliga fart skall alltid eftersträvas och svängar skall alltid ske med fullt skär och mycket kant. När det gäller svängar förespråkar jag en stil enligt följande grundregler: innerfoten långt bak och knäet ordentligt böjt i en position nära skidan, relativt kraftigt böjt ytterben men trycket centrerat mitt på foten, ett visst tryck även på innerskidan genom hela svängen samt lite medvridning av höft och axlar, initierat genom att innerhanden förs bakåt en aning under svängförloppet. Behövs extra kraft för att nypa av svängen lite mot slutet kan detta induceras av att man under slutskedet av svängen för innerhanden lite framåt igen och vrider tillbaka överkroppen något.

För att undvika att tappa för mycket fart rekommenderas det att huvuddelen av svängen utförs innan och när man passerar fallinjen. För mycket sväng efter detta ögonblick resulterar obönhörligen i fartminskning.

Även om svängen som sagt endast skall användas när det är befogat kan man ibland, i rent övnings syfte, länka på varandra följande svängar till en multipel S-form. Radien på svängen kan varieras efter behag, men vid alla radier skall som vanligt maximal fart och maximalt skär eftersträvas.

Tyvärre har jag inte tid att i detalj beskriva grunderna i svängtekniken. Tyvärr kan jag ju inte heller be er studera någon duktig telemarksåkare i just eran backe eftersom det med största sannolikhet endast finns dåliga telemarksåkare där. Ni kan trösta er med att jag nedan beskriver hur man på ett bra sätt INTE svänger. Snakepositionen: Snakepositionen är en slags telemarkens motsvarighet till äggställningen. Följaktligen är den alltså mycket viktig att fullända. Intagande av snakeposition går till så att man för bak den ena foten (ja, ni får själva välja vilken, även om det kan kännas svårt) böjer i tån och i knäleden på detta ben och går ned så att knät hörande till benet som slutar med "bakfoten" (som ni i alla lägen skall undvika att få saker om) intar en position cirka 10 centimeter ovan ovasidan på skidan vars bindning står i förbindels med pjäxan som sitter på nämnda bakfot. Höften böjs sedan så att överkroppen lutar fram över låren. Armarna kan inta en av flera positioner, till exempel kan de läggas utefter överkroppens sida, likt armarna hos en backhoppare i överbacken.

Även om telemarksåkning inte självklart upphöjs till namnet RIKTIG skidåkning, kan after ski komma ifråga även efter det att telemarksåkingen slutförts för dagen (någon after-mono kommer dock inte ifråga). Normalt består after ski för telemarkare av att sitta med en cola i handen i ett hörn av restaurangen och förfasas över de riktiga åkarnas besynnerliga beteende. I undantagsfall kan även telemarkarna få i sig lite öl och sjunga med i orkestern fina covers och TRO att de har roligt. Det ÄR dock inte roligt de har utan bara något som av en oinitierad amatör kan liknas vid "roligt".

Telemarksåkare kan i vissa fall, med rätt inställning, utrustning och aggressivitet, få till riktigt bra åkning. Riktigt bra after-ski får de dock aldrig till. De kan inte ens tänka sig vad riktigt bra after-ski är De fnyser därför ofta åt de som (förutom i skidåkning) excellerar i after-ski, allt med utgångspunkt i illusionen att dessa hjältar missat något av skidåkningens själ. Därför finns inga tekniktips i ämnet after-ski att ge till telemarksåkare. Det bästa rådet är att istället gå hem och gosa med stighudarna, koka te bädda, gå och lägga sig och sova sin skönhetsömn.

För er som kan tänka er att byta till mono, för er står dörren till evig lycka och välgång på vid gavel. För er som envisas med att inte ens montera fast pjäxorna ordentligt på era två skidor, för er står det enda hoppet till att läsa min telemarksskola, lära er orden som ett mantra och hoppas på detta tjänar sitt menta syfte: att ge de svaga en hjälpande hand och åtminstone dra dem upp ur del lägsta låghetens vidriga djup.

Tack för ordet,

HWC HitMe (hhitme@hotmail.com)

Copyright 1999