

Successful Setup

Oversættelse HK.

Kommentarer velkomne: bakkevej11@post.cybercity.dk

Her er en guide til justering af skien som jeg har fundet på nettet. Jeg har selv prøvet med min Quest ski hvordan det føles når den ikke er sat op til min egen stil og evner. Den var konkav, med justerbar finne og rigtig sej. Den gav et ordentlig hug når jeg skulle dreje. Det problem løste jeg ved at sænke finnen ca 8mm, og flytte finnen ca 10mm bagud. Selvfølgelig er det ikke kun et spørgsmål om justering, men man kan få skien til at samarbejde i stedet for at modarbejde

Bindinger

Det første man bør kigge på er bindingernes placering. En god tommelfinger regel er fremad for begyndere, center for middel, og bagud for erfarne. For løbere på 16 meter eller længere, vil bindinger fremme gøre skien lettere at dreje. For løbere på 14,25 og 13 meter vil center normal være passende. For 12 meter og kortere vil det være passende med bindingerne et hul tilbage for at opnå den fornødne acceleration som kræves til kort line. Kort sagt: Bindingerne fremad giver lettere sving, mens bindingerne bagud giver mere acceleration fra bøjen.

Finnen

Afstand fra enden:

Her er reglen hvis finnen flyttes frem (mod spidsen af skien) får man mindre af skien i vandet, og flytter man finnen bagud (mod enden af skien) får man mere ski i vandet. Når en løber står på flad ski i naturlig oprejst stilling, bør vandet bryde under den forreste fods ankel. At flytte finnen fremad giver samme effekt som ved at flytte bindingerne tilbage. Hvis skien føles for lang, anbefales det at flytte finnen frem (man kan evt også flytte bindingerne frem samtidig) Dette vil få skien til at føles kortere og lettere at håndtere. Det modsatte kan gøres hvis skien føles for lille for større eller tungere løbere (finnen bagud og evt bindingerne fremad)

Længde på finnen:

Mange oplever denne ekstremt følsomme justering som mængden af tryk på spidsen af skien ved afslutningen af svinget. For meget længde, og skien overdrejer, for lidt får enden til at "skride" ud. Mange har for meget tryk på spidsen. Hvis bindingerne og afstanden fra enden er korrekt, behøves ikke så meget længde på finnen. Begyndere bør have større længde, mens mere øvede kan nøjes med mindre. Hvis skien drejer for aggressivt på off siden / eller skien føles for "stram", er der for meget længde på finnen. Hvis skien skrider ud på off siden, eller skien føles for "løs", bør man øge længden på finnen.

Dybden på finnen:

Dette kontrollerer den aggressive del af din stil. Knap så øvede løbere har en tendens til at være forsigtige i deres stil, så de foretrækker en lav dybde på finnen. Mere øvede løbere foretrækker mere dybde på finnen. Det er det modsatte af hvad de fleste løbere forestiller sig. Før i tiden havde erfarne løbere lidt dybde på finnen, mens begyndere havde meget dybde på deres finner. Her er en forklaring på hvorfor det har ændret sig. Dybden på finnen er som en køl. Jo mere dybde der er på finnen, jo mere vinkel kan du holde på skien i skæret gennem kølvandet. En mindre dybde på finnen giver mindre vinkel, men gør det muligt at hurtigere og lettere at svinge. Begyndere har en tendens til at løbe efter bøjerne, så de vil have behov for en finne med lidt dybde for et hurtig (måske desperat) sving. Hvis man ser en erfaren løber, har de en meget stor vinkel gennem banen, så de kommer hurtigere og tidligere på bøjerne. Dette kræver en dybere finne, fordi løberen har mere tid til at svinge. Hvis skien glider ud i slutningen af svinget, sæt mere dybde på finnen. Hvis skien føles stram, eller er svær at dreje, sæt mindre dybde på finnen.

Vingen:

Der er kun en ting at huske med hensyn til vingen. Jo længere finnen sidder fremad, jo mere vinkel skal der på vingen. Hvis finnen sidder bagud, prøv med lidt mindre vinge. De fleste løbere bør have mellem 7 og 10 grader på finnen.

Kommentar: Jeg har fulgt en debat på nettet omkring justering af vingen. Der var bred enighed om at medmindre man løber 55 eller kortline, er finnen ikke til nogen nytte. Nogle mente faktisk at den bare gav unødvendige bekymringer. Men igen skal man prøve sig frem. Prøv at tage den helt af og se om det giver nogen forskel. Det er jo stadig personen der bruger skien det skal passe til.

Hvad skal jeg justere først på skien...Bindinger eller finne???

1. Placeringen af bindingerne bør justeres først. Tænk over hvilken løber du er (begynder, øvet, erfaren) og juster bindingerne efter det. Husk det gør dig ikke mindre sej at have bindingerne langt fremme.
2. Afstand til enden er næste justering. Hvis du har flyttet dine bindinger, bør du flytte finnen i samme retning. Generelt hvis du flytter dine bindinger et hul (6,4MM), bør man flytte finnen i samme retning med 2,5MM.
3. Længden på finnen, eller trykket på spidsen. Her skal man være opmærksom på, at en lille ændring kan have STOR betydning for hvordan skien føles. Skien skal føles symmetrisk i svingene når længden på finnen er justeret rigtigt. Hvis finnen er flyttet fremad, er det nødvendigt at formindske længden på finnen. Hvis finnen er flyttet bagud, er nødbendigt at øge længden på finnen. Denne lille fidus kan være nyttig at huske.
4. Så skal dybden justeres i forhold til om man er begynder, øvet eller prof, og hvad man foretrækker.
5. Til sidst skal vingen justeres. Hvis bindingerne er fremme, 9 til 11 grader. Hvis bindingerne er centreret, 8 – 9 grader. Hvis de er tilbage på skien, 7 – 8 grader.