

Junnujen välineet ja varusteet

Oleellinen osa hiihtoharrastusta ovat välineet. Toimivilla välineillä ja oikealla voitelulla tehdään hiihdosta hauskaa ja helppoa. Välineiden valintaan pitää kiinnittää huomiota. Suksien osalta hintalaatu suhde toimii. Halvimmat sukset eivät ominaisuuksiltaan ole parhaimmat.

Välineiden valintaan vaikuttaa hiihtotapa, hiihdetäänkö pääasiassa perinteistä hiihtoa vaiko luistellaan. Jossain tilanteissa perinteisen välineillä voi myös luistella, mutta heikohkosti.

Luistelusuksilla ei voi hiihtää perinteistä. On olemassa myös combi-suksia, joilla voi hiihtää molempia hiihtotapoja. Usein hiihtoharrastus aloitetaan valitsemalla ensin toisen hiihtotavan välineet. Hiihtotaitojen lisääntyessä hankitaan myöhemmin myös toiset välineet.

Kierrätys ja kamapörssit

Suksien tai muiden hiihtovälineiden ei välttämättä tarvitse olla uudet. Lapset kasvavat nopeasti ja välineet käyvät sopimattomiksi. Hiihtokamoja kannattaa kierrättää. Monilla hiihtoseuroilla on organisoituna "kamapörssi", jossa voi ostaa, myydä tai vaihtaa käytettyjä välineitä. Käytettyjenkin välineiden tulee olla hyväkuntoisia ja käyttäjälleen sopivia. Loppuun pidettyjä hiihtokenkiä tai kiviin pilattuja sukset ei pidä viedä vaihtoon eikä niitä pidä kenenkään itselleen hankkia.

Suksien ominaisuudet

Suksen tärkeimmät ominaisuudet ovat hiihdettävyys/ luisteltavuus ja luisto.

Suksen hiihdettävyydellä tarkoitetaan helppoutta saada sukset pitämään, suksen liukuominaisuuksia sekä suksen suuntavakavuutta.

Suksen hiihdettävyys vaikuttaa suoraan tekniikkaan, tekniikan oppimiseen sekä hiihdon taloudellisuuteen.

Luistelusuksiset

Luisteluhihdossa suksien hiihdettävyyttä kuvataan usein termillä luisteltavuus. Luisteltavuudella tarkoitetaan mm. suuntavakavuutta eli kuinka hyvin sukset luisteltaessa kulkee suoraan, suksen luistoa yhdellä suksella liu'uttaessa niin ylä- kuin alamäkeen ja tasaisella sekä suksen yleistä käsiteltävyyttä.

Suuntavakavuuteen tulee vaikuttavat suksen alkujännitykset ja loppujäykkyys, joiden on hyvä olla tasapainossa hiihtäjän painon kanssa. Luistelusuksessa on perinteistä sukset enemmän alkujännityksiä ja loppujäykkyyttä.

Perinteisen hiihtotavan sukset

Hiihdettävyyllä perinteisen hiihdossa tarkoitetaan suksen pito-ominaisuuksia, luistoa yhdellä suksella liu'uttaessa sekä suksen yleistä käsiteltävyyttä. Voidepesän paikka vaikuttaa merkittävästi pito-ominaisuuksiin. Voidepesän tulisi olla kantalapun paikasta alkaen n. 50-80 cm suksen kärkeen päin.

Suksien valitseminen

Luisteluskukset

Suksia yhteen puristettaessa on luistelusuksissa tunnettava jonkin verran vastustavaa jännistystä heti puristuksen alusta alkaen. Kantaosaltaan luistelusuksi voi olla selvästi perinteistä suksea jäykempi/ tiukempi eikä sormen työntäminen luistelusuksen kantojen väliin onnistu helposti. Loppujäykkyyttä luistelusuksessa on oltava selvästi perinteistä suksea enemmän. Suksen on kannettava hiihtäjä myös em. testimenetelmän mukaisessa potkutilanteessa siten, että paperi liikkuu vapaasti "voidepesän" alueella myös potkun aikana. Voidepesä tulisi kantaa kantaosalla 5 - 10 cm kantapään taakse ja kärkiosalla 30-50 cm ison varpaan etupuolelle.

Perinteisen hiihtotavan sukset

Suksien jäykkyyttä voidaan mitata yksinkertaisella paperitestillä, jossa sukset asetetaan tasaiselle alustalle. Hiihtäjän seistessä kahdella suksella paperin tulee luistaa pitoalueelle, so. voidepesä nousee irti alustasta. Yhdellä suksella seistessä kantapää suksessa kiinni paperin tulee liikkua hieman.

Päkiällä seistessä tulee paperin tarttua alustan ja suksen väliin. Missään pitosuksessa ei saa olla "palkkimaista" loppua eli sukset ei mene alustaan kiinni suurellakaan voimalla.

Kun suksen pohjat ovat vastakkain kantalapun kohdalta, pitäisi voidepesän ulottua 30-50 cm siteen etupuolelle

Suksien ja sauvojen mitat

Suksien mitat ovat lyhentyneet luistelun myötä, myös perinteisen suksien. Käytännössä muutamien senttien pituusero ei vaikuta ominaisuuksiin. Tärkeintä on löytää hyvä suksipari. Onko se 5 cm pidempi vai lyhyempi, ei ole oleellista, mutta suksien toiminnalliset erot saattavat olla hyvinkin suuria.

Taulukko: Suksien ja sauvojen mitat

Perinteisen sukset:

Oma pituus + 15 - 25 cm

Luisteluskukset

Oma pituus + 10 - 15 cm

Perinteisen sauvat

0,83 - 0,86 x oma pituus

Luistelusauvat

Sauvarinnesauvat

(sauvarinteessa ja suolla)

0,88 - 0,91 x oma pituus

0,76 - 0,79 x oma pituus

Sauvojen pituutta valittaessa kannattaa alkuvaiheessa käyttää pienempiä kertoimia, koska hiihtotekniikat on helpompi omaksua lyhyillä sauvoilla.

Hiihtokengät ja siteet

Perinteiseen hiihtoon soveltuvat hiihtokengät ovat matalavartiset ja niiden pohja on luistelukenkii löysempi. Luistelukengissä on korkeampi, nilkkaa tukeva varsi ja ne ovat sekä kiertojäykät että pohjasta jäykät. Nämä seikat parantavat suksen hallintaa luisteluhihdossa. Vastaavasti perinteisille ja luistelusuksille on olemassa oma suksisiteensä.

Useilla valmistajilla on myös ns. combi -yhdistelmäkenkiä ja suksisiteitä, jotka ovat suunniteltu sekä luisteluun että perinteiseen hiihtoon.

Pienen lapsen hiihtovälineet

Hiihdon harrastus lähtee välineistä. Kun lasten hiihtovälineitä hankitaan, niin tärkein kriteeri on niiden toimivuus. Suksilla, jotka eivät pysy jalassa ja jotka liukuvat vain taaksepäin, sammuu innokkaankin ensihiihtäjän kipinä.

Lapsen ensimmäiset sukset (2-4v)

- suksilla kävellään, suksella liukuminen ei ole vielä löytynyt
- nämä voivat olla lenkkisukset
- löysät sukset
- hyvä pito, ei saa liukua taaksepäin, pitopohja, pitovoideteippi
- sauvoilla pidetään tasapainoa, lyhyet

Lapsen seuraavat sukset (4-10v)

- liukuminen on löytynyt
- sukset, jossa on kärkisiteet
- omatoiminen hiihtäminen, sukset pitää pystyä laittamaan itse jalkaan ja pois => riittävän herkästi toimivat siteet
- yleisimmät kenkä-side järjestelmät Salomon SNS ja Rottefella NNN
- suksen pituus 5-10 cm hiihtäjää pidempi
- sauvan pituus, rinnan korkeudelle
- löysät sukset, hiihtäjän paino yhdellä jalalla => suksen keskikohta osuu lumeen
- jotta ylämäetkin nousevat, tarvitaan pitoa, esim. voide tai pitovoideteippi

Lapsen seuraavat sukset (7-12v)

- alkaa olla valmiudet luisteluhihtoon
- sukset joilla voi hiihtää sekä perinteistä että luistella
- suksen pituus 10-15 cm hiihtäjää pidempi
- sauvan pituus, olkapään tasalla
- perinteisen hiihdossa käytetään pitovoiteita
- luistellaan pitovoiteiden kanssa tai otetaan pois
- hiihtokenkä korkeavartinen ja nilkkaa tukeva (combi-kenkä)

Lapsi kasvaa vauhdilla. Jotta välineet toimivat, joutuu uudet välineet hankkimaan lähes joka vuosi. Kasvunvaraa ei välineissä hirveästi kannata olla, koska se hankaloittaa etenemistä. Hiihtokenkään voi mahtua normaalisukka + villasukka. Aina ei tarvitse ostaa uusia kamoja. Hiihtoseurat järjestävät välineiden kierrätystä.