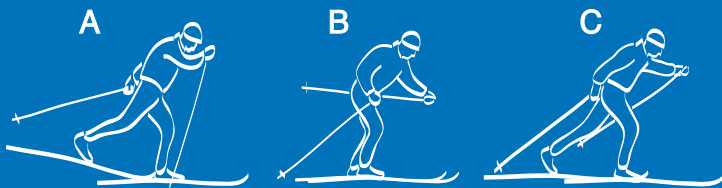


Göngutækni: Það er ekki sama hvernig gengið er á skíðum. Byrjendum hættir til að „ganga“ á skíðum á meðan þeir sem lengra eru komnir nýta sér skíðin sem farartæki (þ.e. láta skíðin sjá um vinnuna). Gæta þarf þess að vera mjúkur í hreyfingum, hafa hreyfingar „stórar“ og nýta rennslíð og um leið spyrnuna sem allra best. Mikilvægt að hafa sem mestan þunga í því skíði sem stigið er í, til að ná sem bestri spyrnu. Margir eru smeykir við brekkur. Þar gildir sú regla að vera mjúkur í hnjúnum og ná þannig þyngdarpunktinum niður og umfram allt, haldið ykkur í sporinu. Í skíðagöngu eins og öðrum íþróttum, þarf æfingu og reynslu til að ná góðum árangri.



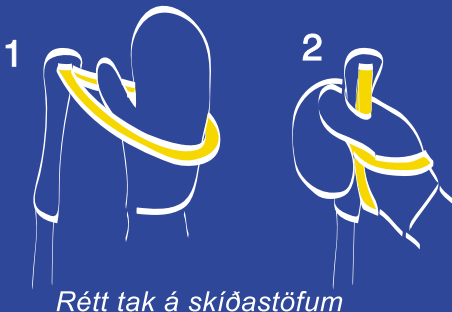
Hvernig búnaður:

Við val á búnaði þarf að hafa margt í huga. Skíðin eiga að vera c.a 30 sm hærri heldur en notandinn. Léttari skíðamenn gætu þurft að nota styttri skíði og þyngri skíðamenn þyrftu að sama skapi að fá sér ívið lengri skíði. Þetta er mikilvægt upp á að spenna skíðanna nýtist rétt.

Mikilvægi réttrar lengdar skíðastafa er mikið. Skíðastafir í réttri lengd eiga að ná upp að viðbeini notandans, sé mælt á hörðu undirlagi. Of stuttir stafir orsaka það að skíðamaðurinn verður hokinn á göngu, sem leiðir af sér aukna þreytu og eymsli í baki.

Of stórir stafir skerða hreyfingu, skíðamaðurinn nær ekki að halla sér fram á eðlilegan hátt og gangan verður stírbusaleg.

Við viljum jafnframt vekja athygli á réttu taki á skíðastöfunum. Stingið hendinni upp í gegn um ólina og haldið síðan bæði um ólina og handfangið á stafnum og ólin á jafnframt að liggja yfir handarbakið.



Rétt tak á skíðastöfum

Áburður: Mikilvægi áburðar er mismunandi eftir því hvernig skíði eru notuð. Áburðarval undir sléttbotna skíði er heil fræðigrein út af fyrir sig. Aftur á móti er mikilvægt að bera rennslisáburð undir rennslisfleti allra skíða og rétt áburðarval miðað við aðstæður er aðeins til þess að auka ánægjuna af skíðaferðinni. Val á bæði rennslisáburði og spyrnuáburði miðast við lofthita og því mælum við með því að skíðamenn eigi nokkrar gerðir af áburði, allt eftir því hvernig aðstæður eru hverju sinni. Í boði eru fjölmargar gerðir af áburði sem auðvelt er fyrir alla að bera undir skíðin. Með vandaðri áburðarvinnu erum við jafnframt að lengja „líftíma“ skíðanna þar sem botninn þornar síður og skíðin verða sterkari gagnvart rispum.

Nokkrar staðsetningar og stefnur:

GPS staðsetningar:

Bílastæði gönguskíðafólks	63°58.803	21°39.208
Borgarskáli	63°59.060	21°38.899
Efsti ljósastaur	63°57.892	21°39.411
Heiðartoppar (Heiðin há)	63°57.534	21°38.475
Vegamót við Sandskeið	64°03.917	21°34.736
Litla kaffistofan	64°03.448	21°30.105
Neyðarskýli við Grindaskörð	63°59.483	21°46.390
Brennsteinsfjöll	63°55.627	21°48.728
Leiti	64°00.540	21°32.619
Bílastæði í Heiðmörk	64°04.448	21°44.641
Þrengslavegamót	64°01.573	21°27.146
Þríhnúkar	63°59.913	21°41.944

Áttavitastefnur:

Heiðin há - efsti ljósastaur	311°
Heiðin há - endastöð Suðurgili	342°
Grindaskörð -bílastæði (gönguskíða)	86°
Heiðin há - Þrengslavegamót	52°
Kerlingarhnúkar - efsti ljósastaur	247°

Við bendum gestum á að fara eftir þessum reglum við notkun gönguskíðabrautanna:

1. Veljið göngubraut sem hæfir getu.
2. Gangið rangsælis hring. (haldið til hægri) Þannig minnkar hætta á árekstrum og slysum.
3. Stigið til hliðar úr sporinu þegar þið þurfið að stöðva á göngu.
4. Gangið í hægri sporinu til að þeir sem hraðar fara, komist fram úr.
5. Hugið að veðri. Skyggni getur breyst snögglega.