

Keywords: Bra glid : så knäcker du vallakoden PDF pdfbok på svenska, ladda ner Bra glid : så knäcker du vallakoden ePUB, Bra glid : så knäcker du vallakoden las online, Bra glid : så knäcker du vallakoden download

---

## **Bra glid : så knäcker du vallakoden PDF**

**Mårten Johansson**



*Det här är bara ett utdrag ur Bra glid : så knäcker du vallakoden bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Mårten Johansson

ISBN-10: 9789137142838

Språk: Svenska

Filesize: 2645 KB

## BESKRIVNING

Aldrig mera bakhalt! Längdskidåkning har ökat explosionsartat i Sverige under senare år. Aldrig tidigare har Vasaloppsveckan lockat så många åkare och rekordmånga människor utnyttjar friluftsanläggningarnas skidspår på kvällar och helger. Många har säkert också upptäckt att för att skidåkningen ska bli riktigt njutbar krävs rätt förberedelser i form av väl preparerade skidor och bra åkteknik. I boken Bra glid får du alla tips du kan önska dig. Norske Hans Olav Hamran har gjort en djupdykning i konsten att valla rätt. Sju år tog det honom att knäcka koden. Arbetet var inte helt enkelt, i vallabodarna döljer många sina hemligheter för varandra. Det fungerar lite som med de bästa svampställena, dem behåller man helst för sig själv! Hans Olav Hamran delar nu med sig av sina kunskaper och avslöjar att många av marknadens produkter inte fungerar som det är tänkt utan kan ersättas av betydligt enklare metoder. Tydligt och lättillgängligt lär han ut hur du ska lägga glid- och fästvalla för olika typer av skidåkning, både för träning och tävling. Boken har enkla genomarbetade vallatabeller för alla olika väderförhållanden. Det är bara att testa och uppleva hur du får bästa tänkbara resultat i skidspåret! Äntligen får vi svenskar veta hemligheterna bakom de norska skidframgångarna! "Det ligger ett enormt stort och mycket noggrant jobb bakom Bra glid, i särklass den mest allomfattande vallabok som vi har läst." Tidningen Vasalöparen "Boken har allt vi behöver veta om vallning av skidor... men den är framförallt skön att bara läsa. Det vilar en övertygande biblisk känsla över Bra glid. Jag vill vara i Bra glid, världen blir enklare, tyst av nyfallen snö...det är som poesi...amen, tack Hans Olov Hamran." Lundströms Bokradio "Vilka skidor passar dig? Vilken valla ska jag välja? Är verkligen alla dyra vallor bättre än de billiga (nej). Norske skidkungen Hans Olav Hamran står för vinterns mesta skidnördläsning för alla Vasaloppsvurmare som vill valla rätt." Metro "Valla som ett proffs, alla som hakat på längdskidåkningstrenden vet hur viktigt det är att valla rätt, ett ämne som Hans Olav Hamran har gjort en djupdykning i. Enkla metoder, bästa valla för olika tillfällen samt vallatabeller för alla typer av väderförhållanden tas upp här." Topp Hälsa "Sugen på att ha proffsnivå på valla? Då kan boken " Bra glid" vara något för dig. Norske Hans Olav Hamran delar med sig av vallabodarnas alla hemligheter." GT "Författaren går vetenskapligt tillväga och refererar till tester, rapporter och undersökningar förutom att han gör många egna tester som dokumenteras i ord och bild. Det blir en hel del kemi, detaljer och bilder av undersidan på skidor i stark förstoring - allt för att leda författarens teorier i bevis. Många aktiva skidåkare borde ha stor glädje och nytta av genomgången. Foton och korta berättelser från olika tävlingar illustrerar. Ett kort kapitel om rullskidor ingår också." BTJ

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bra glid :, [så knäcker du vallakoden] : [tur, träning, tävling] /, Hans Olav Hamran. ... För bra längdskidåkning krävs rätt förberedelser i form av väl ...

Ladda ner Bra glid : Så knäcker du vallakoden som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

För bra längdskidåkning krävs rätt förberedelser i form av väl preparerade skidor och bra åkteknik. I den här boken får man lära sig konsten att valla rätt.

**BRA GLID : SÅ KNÄCKER DU VALLAKODEN**

[Fortsätt läsa...](#)