

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

Johan Nilsson



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: Johan Nilsson
ISBN-10: 9789137144191
Språk: Svenska
Filesize: 4520 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 vallan för olika tillfällen samt vallatabeller för alla typer av väderförhållanden tas upp här." Topp Hälsa "Sugen på att ha proffsnivå på vallan? 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 Översättare: Marianne Mattsson

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Aldrig mera bakhalt! Längdskidåkning har ökat explosionsartat i Sverige under senare år. Aldrig tidigare har Vasaloppsveckan lockat så många åkare och ...

Längdskidåkning är större än någonsin. Hur man preparerar skidorna på bästa sätt brukar dock vara en väl bevarad hemlighet bland erfarna skidåkare. Sju år ...

BRA GLID : SÅ KNÄCKER DU VALLAKODEN

[Fortsätt läsa...](#)