

Valg av padleåre



Etter noen mil i kajaken kjennes skuldrene slitne. "Saften" har gått ut av meg, og de andre begynner å dra fra. – Steike! tenker jeg, må trene mer!

En klassisk situasjon for mang en padler, men er det egentlig alltid "saften" som mangler? Kanskje det er på tide å ta en titt på åra man padler med?

Valg av åre kan høres ut som et trivielt valg etter at en kajakk er utkrystallisert i jungelen av merker og forhandlere. For å få fine padleopplevelser bør imidlertid en del tid og leting også settes av til valget av padleåre.

Som med annet utstyr er det også her

fornuftig å tenke igjennom hva det skal brukes til. Det legger veldig store føringer for valget som kommer. En god sammenlikning ved årevalg er å tenke seg kjøp av sykkel, som bare kommer med ett gir. Skal du sykle konkurranse i ring på bane er en tungt giret sykkel å foretrekke; veldig tung å få i gang, men du som det går når farten er oppe. Skal du mye opp og ned, og veldig langt bør du tenke annerledes.

Ving eller Klassisk?

I padlemiljøene går det en diskusjon på om det er klassisk åre eller vingåren som er best. Mitt svar til det er at man bør se på hva årene er designet for å gjøre. De aller fleste årene er flotte til det de er lagd for. Utfordringen ligger i å skille dem fra hverandre og finne ut hva du vil med padlingen og åra di!

Vingåren – bra til trening

Den norske konkurransepadleren Einar Rasmussen var førstemann til å utvikle vingåren slik vi kjenner den i dag. Den er kjennetegnet ved at bladene er formet som flyvinger. De lager et vakuum på baksiden eller oversiden av årebladet. Til forskjell fra flyvingen, hvor dette vakuumet holder flyet oppe, bidrar det i padlesammenheng til at draget blir mer effektivt. For å få maks uttelling fra vingåren er det i tillegg viktig med riktig teknikk. Uten skikkelig rotasjon i overkroppen og fraspark med bena forsvinner mye av poenget. Konkurransepadlerne opplevde en revolusjon, og i dag bruker alle som vil hevde seg vingåre.

Vingåren er altså perfekt for deg som skal padle relativt korte distanser med høy puls. Sammen med en turracer eller racerkajakk gir det i rolige omgivelser veldig god trening. Den blir også brukt i maraton, men da skal man være obs på slitasjeskader i skuldre og sener dersom man ikke er godt trent.

"Ulempen" med vingåren, foruten at den er "rå" mot kroppen, er at den primært er designet for å maksimere farten fremover. Ulempen ligger i at den aller største gruppen av padlere, turpadlerne, i realiteten bruker åren til mer enn bare fremoverpadling. En turpadler vil for eksempel også trenge den til støtte-, bakover- eller sidetrekkestak.

Klassisk – bra til tur, lek og moro

Det ligger i navnet at dette er den tradisjonelle åra. Den kjennetegnes ved at den er flat. Mange moderne årer i denne kategorien kommer med små krumminger som gir den bedre gang i vannet, men den omtales som klassisk. I denne kategorien finnes flere kategorier. En fin inndeling er forskjellen på høy og lav åreføring og forskjellen på bladstørrelsen.



Klassisk med høy åreføring:

Her padles det mer aktivt med høyere takt. Fra denne padlestillingen kan man kjapt og greit sette flere ulike tak (for eksempel styretak og parallellforskyvning) uten å forandre padlestillingen vesentlig. Høy åreføring er et dynamisk tak som benyttes der man trenger kraft i taket. For eksempel ved padling i grov sjø, lek i surf og brenninger eller ved trening. Den store fordelen her er mulighet for kjappe taktomslag.

For å få dette taktomslaget er det viktig at du ikke har for lang åre. Årelengde avhenger av hvor høy du er, men bør ikke overstige 225 cm. Årebladene er brede og kompakte.

Klassisk med lav åreføring:

De aller fleste turpadlere ender opp med å bruke lav åreføring når de padler lengre dagsturer eller turer som går over flere dager. Det er en avslappende turpadlingsstil hvor du kan padle med lavere takt. Fordelen er at du blir mindre sliten og kan padle lenger. Mange som sliter med stiv nakke og skuldre når de padler kan med fordel kjøpe en åre i denne kategorien.

Disse årene kjennetegnes ved at de har litt lengre og smalere blader som går bra i vannet selv om du har lavere vinkel på åren. Selve åra er også lenger, disse kan ligge på 230 – 240 cm. I noen tilfeller finnes det også mennesker som liker denne typen helt opp i 250 cm, men da er man i øvre ende.

Årebladets størrelse

Som nevnt i starten handler dette om hvor tungt man vil "gire" åren. Noen produsenter deler inn bladene sine i stor, middels og liten. De fleste padlere ligger da på middels.

Det er veldig viktig å merke seg at et lite blad overhodet ikke betyr sein padling. Det betyr at du er sterk nok i for-



hold til bladstørrelse og frekvens til å holde “koken” oppe. Mange med god selvinnsikt og små blader padler fra padlere med mindre selvinnsikt som har store blader.

Materiale

Mange ser seg blind på at åren skal være så lett som mulig. Selvfølgelig er det bra med lett åre, men det er ikke det samme som at det er lurt å gå for et skaft i fullkarbon som er dønn stivt. Mange vonde skuldre og senebetennelser bunner ut i altfor stive skaft. For å velge et stivt skaft bør du være i god form. Landslagssjefen i Norges Padleforbund hevder at skal man på tur eller trening som det er distanse i bør man velge myke skaft!

Åreprodusenter har begynt å lage lette skaft i karbon som gir etter. De klassiske materialene som gir etter er tre og glass-

fiber. For de fleste er glassfiberskaftene lette nok til å gi padleopplevelser i ypperste klasse. Samtidig er de vesentlig mer behagelige for lommeboka.

Skaftets omkrets

Mange åreprodusenter har etter hvert begynt å ta hensyn til at folk har forskjellig størrelse på handflaten. Det har resultert i forskjellig diameter på skaftet. Ta deg tid og sjekk de forskjellige merkene, for også her kan du unngå senebetennelser i for eksempel underarmen. Mange forhandlere tar kun inn et lite repertoar for å ikke sitte med for mange årer. De fleste seriøse produsenter har gode nettsider hvor du selv kan sjekke hva som er tilgjengelig.

Bent Shaft (Ergometrisk skaft)

Flere og flere har begynt å bruke ergo-

metriske åreskaft. Det betyr at det er en bøy på skaftet der man holder. Hensikten er at vinkelen i håndledet blir nøytralisert når man padler. Mye spenning fjernes fra underarmen og man unngår senebetennelser. Noen merker enorm forskjell, mens andre merker mindre. Det er stor forskjell i pris på de forskjellige årene (opptil kr 1 000,-), så man bør teste litt før man kjøper.

Ta deg tida til å finne ei god åre som passer til deg. Den trenger ikke være den dyreste, det finnes mange gode årer i mellomsjiktet.

Tidligere publisert på www.qajaq.no

Tekst og foto: Thomas Pindard,
Norges Padleforbund