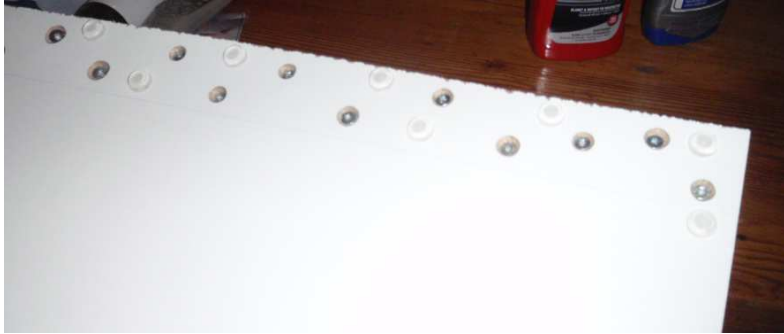


1. Køb en melaminplade i byggemarked. 45cm bred, 244cm lang, ca 1,2 cm tyk. Det ligner sådan en hvid skabslåge. De koster ca 80kr.
 2. Køb en lægte på 4*4,5*100cm - ca 35kr
 3. Sørg for at have skruer og gummidupper. (gummidupperne er sådan nogen man bruger som lydæmpere i låger og skuffer)
- Sav lægten til i 2*45cm, så de to stykker passer til slide boardets bredde.

Lav fordybninger i pladen, så skruehovederne kan komme godt ind i pladen (så de ikke stikker ud og ridser)
 Skru skrue i, så lægstestykkerne sidder fast i hver ende. Jeg har nok brugt rigeligt med skrue – færre er sikkert nok)



Sæt gummidupper på undersiden, hvis du har trægulv ...

Du har nu et slide board, så skal det gøres glat ...

Der skal voks på glidefladen

Disse 2 er de bedste jeg har prøvet – og der er STOR forskel på hvor glat boardet bliver – jeg har prøvet 5-6 typer voks, som bare var dårlige. Den blå er den bedste, den røde er let at påføre.

Giv gerne boardet flere lag ...



Et par udtjente løbebukser/speed dragt - eller andet, som er lavet af spandex kan bruges.
 Stil dine sko på stoffet - klip ca 5 cm fra sålen hele vejen rundt.
 Elastik - det samme, som er i lining på jogging bukser - dobbelt ankel str. fordeles i kanten på den sok der er klippet. Syes med stræksøm - og vupti - så har du slideboard sokker :-)



Det sidste er så at få de rigtige sko – de kan være lavet af spandex (gammel badedragt) eller nervøs velour. Jeg ved ikke hvilken af de to der er bedst. Ovenfor et eksempel på hvordan en rød spandexsko ser ud.

Det tog ca 30 minutter for os at lave slide board + sokker. Og yderligere 20 minutter at vokse boardet. Det skal i øvrigt vokses jævnlgt ...