

## Gør Det Selv



### SVÆRHEDSGRAD:

Med en overfræser er de lave fodlister nemme at lave. De høje kræver en anelse mere behændighed.

### TIDSFORBRUG:

1-3 timer pr. MDF-plade, afhængigt af profilet

### PRIS:

Fra cirka 5 kroner pr. meter

## Her sparer du formuen

Byggemarkedets enkleste – og mest anvendte – fodliste er 15 x 68 mm i ubehandlet fyrretræ. Den koster typisk 12 kroner pr. meter. Skal den have almueprofil som modellen, artiklens forfatter holder her til højre, er prisen i gennemsnit cirka 25 kroner pr. meter.

Vi tager udgangspunkt i en 16 mm MDF-plade, der måler 122 x 244 cm og koster 190,00 kroner. Vi skærer den i strimler af 68 mm og fræser det ønskede profil med en overfræser – og vi laver 100 meter, så der er til et helt hus. Pris: 4,87 kroner/meter, når savsporets spild trækkes fra.

### EKSEMPLER:

#### Den profilerede fodliste:

Pris i byggemarked:  
100 meter a 25 kr. = **2500 kr.**

Pris, når du gør det selv:  
100 meter a 4,87 kr. = 487 kr.

**Du sparer 2013 kr.**

#### Standardfodlisten:

Pris i byggemarked:  
100 meter a 12 kr. = **1200 kr.**

Pris, når du gør det selv:  
100 meter a 4,87 kr. = 487 kr.

**Du sparer 713 kr.**

Vil du have fodlister med flere profiler, er priser over 100 kroner pr. meter ikke ualmindeligt, og så bliver besparelsen hurtigt 10.000 kroner for 100 meter.

Med rundsav og overfræser kan du fremstille fodlister i metervis. Profilet bestemmer du, og selv ved fremstilling af helt enkle profiler er der mange penge at spare.

UNDER  
HALV PRIS

# Hjemmelavede fodlister på mål

Mellem 5 og 100 kroner – så meget kan du spare for hver meter fodliste, du selv saver og fræser frem for at købe dem færdiglavet. I et almindeligt hus bliver det lynhurtigt til en mindre formue – og så bestemmer du selv, hvordan de skal se ud.

**F**odlisterne skaber den endelige finish mellem gulv og væg. De findes i flere udformninger, fra helt enkle lister med en øvre rundet kant – til smukt svungne almueprofiler.

Prismæssigt er forskellen fra 10-15 kroner og helt op til 50-100 kroner pr. meter alt efter profilers finurligheder. Men med en rundsav og en overfræser kan du selv lave listerne langt billigere. Og skal de adskille sig blot en anelse fra den allerbilligste model, kan du hurtigt spare mange penge, samtidig med at det er dig og ikke tømmerhandleren, der bestemmer designet.

Her viser vi nogle eksempler på, hvordan du kan designe dine egne fodlister. Det hele starter med en mdf-plade, en rundsav og en overfræser.

## MATERIALER

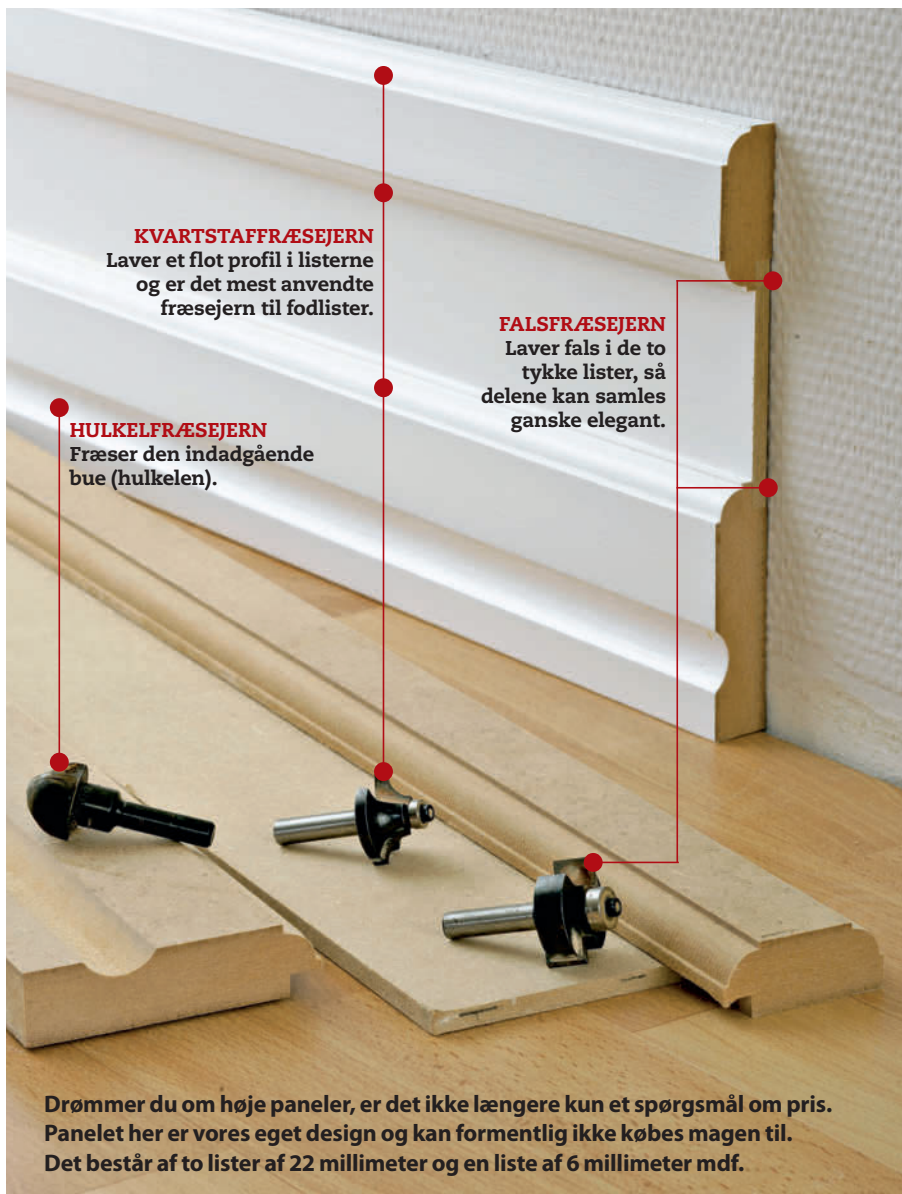


Priserne varierer meget på fodlister. Så overvej, om det kan betale sig at gøre det selv, bør du søge priser flere steder. Der kan nemt være 100 procent i prisforskel fra sted til sted.

## TIPS



Fremgangsmåden kan også bruges ved fremstilling af indfatninger (gerigter) omkring døre og vinduer. Her fræses listerne blot på begge fremadvendte kanter.



**KVARTSTAFFRÆSEJERN**  
Laver et flot profil i listerne og er det mest anvendte fræsejern til fodlister.

**FALSFRÆSEJERN**  
Laver fals i de to tykke lister, så delene kan samles ganske elegant.

**HULKELFRÆSEJERN**  
Fræser den indadgående bue (hulkelen).

Drømmer du om høje paneler, er det ikke længere kun et spørgsmål om pris. Panelet her er vores eget design og kan formentlig ikke købes magen til. Det består af to lister af 22 millimeter og en liste af 6 millimeter mdf.



## Udsavning af plader

Udgangspunktet er mdf-plader. Mdf har den fordel frem for fyrretræ, at der ikke skal fræses spor på bagsiden. Mdf arbejder nemlig ikke og vil derfor ikke slå sig. Ulempen er, at pladerne kun fås i begrænsede længder, typisk 244 cm, så der skal lidt flere samlinger til.

Forudsætningen for, at der kan spares penge på de helt almindelige standardfodlister, er, at du selv skærer pladerne ud. I bygge markedet skal de typisk have 15 kroner pr. snit, og så ryger besparelsen. Men er du ude efter de dyre lister med små almueprofiler, kan du stadig hive en pæn gevinst hjem, selv om du skal betale for skærearbejdet.



**1** Det er vigtigt, at alle lister udsaves på præcis samme bredde. Brug en stabil og helt lige rets skinne som saveland. Sørg for at opmærke omhyggeligt, og sav tæt på blyantsstregene.

## Montering på væg

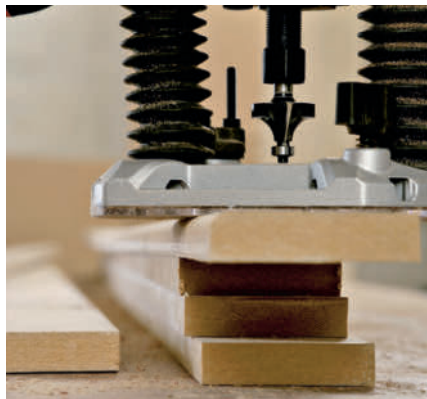


**1** En tæt og tilpasset samling opnås på den nemmeste måde, når begge lister afsaves samtidig. Her er metoden vist i en "håndskubbet" gerings sav, men savning kan ligeledes foretages i skærekasse eller med kap/gerings sav.



**2** Den helt enkle 16 x 68 mm fodliste er blot afrundet på overkanten.

Listens øvrige kanter affases let med slibepapir inden maling.



**3** Her ses et afrundingsjern i overfræseren. Kuglelejestyret på dette fræsejern vil sikre, at det følger listens kant og frembringer identiske afrundede overkanter – meter efter meter.



**2** Væggens beskaffenhed bestemmer opsætningen. På en plan gipsvæg kan fodlisterne klæbes op, fx med montagelim. På træ og letbeton kan der anvendes stifter, og i mur eller beton må der forbores og anvendes plugs.

## WWW

Er du ikke dus med overfræseren, så klik ind på vores hjemmeside, og følg vores overfræserkursus. Her kan du lære alt, hvad du har behov for at kunne med overfræseren.

## TIPS

Det vil ikke kunne undgås, at fodlisterne skal samles. Den flotteste samling er den mest usynlige samling. Når listerne afsaves på 45 grader (i smig), vil "overlappet" være nemt at spartle og efterslibe og derfor være mere præcist, end når listerne stødes sammen endeflade mod endeflade.

## Kopier de gamle fodlister

Nogle gange er det ikke prisen, der afgør, om man vil lave sine fodlister selv, men ren og skær nødvendighed.

En kollega på *Gør Det Selv* havde i sit gamle hus en type fodlister i stueetagen, som han gerne ville føre videre på den nyrenoverede førstesal. Men den type liste kunne han ikke finde nogen steder, så løsningen blev en investering i et kvartstavræserejern til cirka 800 kroner, der passede med profilet på de gamle lister.

Han lod tømmerhandelen skære mdf-strimlerne til og fræse selv profilet. Resultatet var ganske tæt på den originale fodliste.



Den gamle liste og kopien. Resultatet er ganske tæt på.

# Kun fantasien sætter grænser

## DEN ENKLE OG MEST UDBREDTE

Helt enkel og klassisk fodliste, udsavet af 16 mm mdf-plade. Her med en højde på 68 mm og fræset med et afrundingsjern med kuglelejestyr. Afrundingsradius er 10 mm. I byggemarkedet findes denne fodlistetype også med højden 91 mm.

Det er her, besparelsen er lavest i forhold til at købe listerne. Ofte kan man med lidt held finde færdigmalede mdf-fodlister på tilbud til priser, der ikke indbyder til at hive tunge plader hjem, save dem op og fræse dem. Til gengæld har de den højde, de har – og har du fx fjernet gamle lister, der var bare et par millimeter højere, er det nok værd at overveje selv at kaste sig over opgaven og få et flot resultat – og måske fodlister, der er bare en anelse mere spændende end de maskinfremstillede standardprodukter.



Den simpleste og mest udbredte fodliste har blot en enkelt runding foroven. Derfor er det også den billigste at købe. Alligevel kan du nemt spare 5 kroner pr. meter.

## DEN ENKLE MED KABELRENDE

En anden kendt fodlisteprofil, hvor overkanten er fræset med et kvartstaffræsejern med kuglelejestyr. Rundingsradius er 10 mm. Her har vi anvendt 19 mm mdf-plade, da vi har ønsket at skjule en højttalerledning bag fodlisten. Kabelgangen er fræset 12 mm dyb med et Ø 16 mm notjern, der må føres efter parallelanslag. Opføringen af ledningen er fræset med et 8 mm notjern. Profilet kan naturligvis udføres uden kabelgang i 16 mm mdf.

**VIGTIGT:** Undgå strømførende ledninger i fodlisten. Det er ulovligt.



Mål ud til opføring/udtag, og gør disse klar inden maling. Mærk op, så stifter eller skruer ikke rammer ledningerne ved opsætning.



Ledningerne lægges i kabelgangen og fastholdes evt. med malertape under opsætningen.

## DEN HERSKABELIGE I SAMLESÆT

Byggemarkedet har ikke den endegyldige løsning på almueprofiler. Den viste udformning har vi selv "opfundet" og tildannet med tre fræsejern. Panelet er opbygget af tre lister i 6 og 22 mm mdf-strimler. Du kan selv justere, som du ønsker.

Nederste liste måler 22 x 90 mm, og den fremadvendte overkant er profileret med et kvartstaffræsejern. Det halvrunde, indadgående spor er fræset 1,5 centimeter fra underkant med et Ø 20 mm hulkefræsejern. Sporet er en centimeter dybt. I den øverste bagkant fræses et 6 x 9 mm spor med et falsfræsejern. Den øverste liste måler 22 x 50 mm. Begge fremadvendte kanter er fræset med kvartstaffræsere, og i den nederste bagkant er der ligeledes fræset et spor med falsfræsejernet.

Nederste og øverste liste forbindes med en strimmel 6 mm mdf, der limes ind i falsen. Her er strimlen 8 centimeter bred/høj.



Kun fantasien sætter grænser for, hvordan du kan bygge dine fodpaneler. Her har vi fræset og samlet tre lister mdf-plade i forskellig tykkelse.