
NITTEDALS SMØREKOFFERT



**Syns du smøring av ski kan være litt komplisert?
Nittedals smørekoffert gir konkrete tips rundt smøring av ski,
og valg av produkter man bør ha for å gjennomføre smøre-
jobben for små og store på best mulig måte.**

VOKS; DISSE BØR DU HA

Grønn Toko	Legges på tynt, smeltes inn med strykejern, deretter korkes, la skiene avkjøles noen minutter
V30 Swix	Kan brukes som grunnsmurning, og fungerer bedre enn Blå Ekstra når det er kaldt
Blå Ekstra Swix	Vanlig vinterføre
Weiss Rode	Fungerer meget bra på nysnø
0 - +1 Rode	Litt varmere enn 0 Rode, men dekker hele området forbi Multigrade Rode. Korkes godt ut, spesielt på -1-2 grader
VR 62 Swix	Fuktig snø, før klister
Evtnt 2 egne favoritter i tillegg	



KLISTER; DISSE BØR DU HA

Grønn Swix (KX20)	Alternativ: Rode Blå Spesial
Violett Special Rode	Denne fungerer også bra når den skal dekket med voks på kaldt føre.
Violett Rode	Binder grunnklister med varmt klister, kan benyttes alene, og kan dekket med voks.
WM Universal Swix	Merk: K22 - ikke K22N
Universal Wide Start	Gjerne ved noe nysnø og "blanke spor".
Rossa Rode	
Grønn Spray Swix	Fungerer bra som grunn på alle fører, men ikke like slitesterk for lange løp.
Evtnt en egen favoritt i tillegg	

GLIDER; ET ENKELT INNKJØP

CH6 Swix	Kan byttes ut med LF6 på viktige renn.
----------	--

ANNET UTSTYR I KOFFERTEN:

- Voks, klister og glider (se beskrivelser ovenfor)
- Plastsikling
- Fiberlene
- Randsikling (fra klisterpakke)
- Egen skrape til å ta vekk klister
- Børste, en allroundtype, for eksempel nylon
- Sandpapir, ca 80-120 korningsgrad
- Kork
- Skirens

Annet utstyr:

- Smørejern, (evnt gammelt strykejern)
- Smøreprofil (kan være en fordel)

SKAL DU GÅ RENN?

Forslag til forberedelser før rennet.

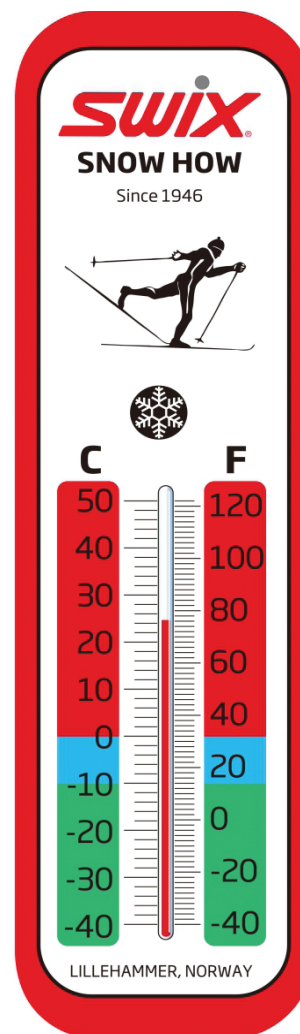
NY, ELLER IKKE OMDANNET SNØ;

Dagen før

- Rens skiene for gammel smurning
- Smelt inn CH 6 i glidsonene, la stå 5-10 minutter, varm opp samme glider en gang til
- Vent minimum 5-10 minutter, sikle av med plastsikling, all glider skal av. Børst godt.
- Puss opp festesonen med sandpapir.
- Legg på grønn Toko, varm inn med jern, kork ut, avkjøl skiene noen minutter.
- Legg på 3-5 lag med V30 Blå, kork mellom vært lag. Legg på 2-3 lag med Blå Ekstra, kork imellom. (Er det kaldere enn minus 10, dropp blå ekstra dagen før)

Renndagen

- Resten av smøringen gjøres på renndagen, gjerne ute.
- Tørrvoks er lett å justere etter at skiene er testet, legg flere lag, litt mykere, evnt litt hardere voks.
- Bruk gjerne 4-10 tynne lag med tørrvoks på skiene.



GAMMEL OMDANNET SNØ, "SKAREFØRE" KLISTERFØRE; KULDEGRADER

- Dagen før**
- Rens skiene for gammel smurning
 - Smelt inn CH 6 i glidsonene, la stå 5-10 minutter, varm opp den samme glider en gang til
 - Vent 5-10 minutter, sikle av med plastsikling, all glider skal av. Etter det børst godt.
 - Puss opp festesonene med sandpapir.
 - Legg på grønt Swix klister, tynt lag. Varm inn med jern, jevn ut med tommel/handflaten, avkjøles
 - Legg et tynt lag med Rode Violettt spesial klister, gå raskt over med jernet, jevnes ut med håndflaten.
- Renndagen**
- Ikke test skiene, men sjekk forholdene, legg på aktuell tørrvoks, for eksempel Blå ekstra før skiene testes. Viktig at skiene er kalde, gjør dette ute
- Hvis været er litt mildere kan det være Violettt klister, eller en Universal klister som skal legges på.

GAMMEL OMDANNET SNØ, KLISTERFØRE; VARMEGRADER

- Dagen før**
- Rens skiene for gammel smurning
 - Smelt inn CH 6 i glidsonene, la stå 5-10 minutter, varm opp den samme glider en gang til
 - Vent 5-10 minutter, sikle av med plastsikling, all glider skal av. Etter det børst godt.
 - Puss opp festesonene med sandpapir.
 - Legg på grønt Swix klister, tynt lag. Varm inn med jern, jevn ut med tommel/handflaten, avkjøles
 - Legg på tynt lag med Rode Violettt klister, jevnes ut med handflaten.
 - Legg på et tynt lag med WM Universal klister.
- Renndagen**
- Ikke test skiene, men sjekk forholdene, vurder om det skal legges inn litt Rossa hvis det er litt våtere.
 - Eventuelt mer WM Universal, eller Start Universal hvis det er litt tørrere enn du trodde.
 - Det er litt vanskelig å justere på klisterski når de har vært på snø, har lett for å komme litt is i klisteret.
- Grønt Sprayklister kan erstatte Grønt klister på distanser under ca 20 km.
Husk å tørke godt av smørjernet når en skifter fra glider til voks/klister, og motsatt vei.
Kommer en på skirenn med tørrvoks, og det har blitt klisterføre, legg Violettt klister oppå Blå ekstra.

Vi kan i tillegg anbefale smøreblogger til Knut Nystad, smøresjefen i Norges Skiforbund
www.knutnystad.com.

Her finner du korte videoklipp der Nystad viser hvordan det gjøres,
og masse relevant informasjon for interesserte.

God grunnjobb gir bra resultat!

Skihilsen fra smøresjef i Norges Skiforbund - Knut Nystad, Knut Ove Kristiansen,
Geir Skari og hele styret i Skigruppa.