



## Forslag til klargjøring av ski hjemme før avreise til Sjusjøen:

### **Rengjøring:**

1) Gjør skiene ordentlig rene. Det samles mye dritt i sålen selv om snøen er hvit. **DETTE MÅ GJØRES UANSETT**, selv om du ikke har tenkt å legge på ny glider.

2) Har du en messing eller stålbørste (bør man ha!) – børster du hele skien i fartsretningen etter at du har rengjort dem (pass på at de er tørre etter rengjøringen før du børster). Dersom du ikke skal (eller orker å) legge på ny glider er det en stor viktig å få børstet opp sålen!

### **Glidsonene:**

1) Smelt inn SWIX LF6 (ev CH6) glider – avkjøl til romtemperatur og varm inn en gang til. Dette laget med glider er ment som en litt hard såle for den dagsaktuelle glideren. Dette er en fordel å gjøre i lys av at distansen er litt lengre enn vanlig samt at det er mye glidstrekninger i traseen.

3) Sikle av glideren med en plastsikling, pass på å gjøre dette med et jevnt trykk – ikke for hardt. Ta midtranden med en klusterskrape el tilsvarende.

4) Børst opp skiene i fartsretningen med en stål – eller messingbørste.

5) Smelt inn dagsaktuell glider. Forslag til dagsaktuell glider i lys av vær prognosen er SWIX CH8, LF8 eller HF8 – avkjøl til romtemperatur og varm inn en gang til.

6) Sikle av glideren med en plastsikling, pass på å gjøre dette med et jevnt trykk – ikke for hardt. Ta midtranden med en klusterskrape el tilsvarende.

7) Børst opp skiene i fartsretningen med en stål – eller messingbørste.

Festesonen:

1) Puss opp festesonen med 100 papir. Legg papiret rundt smøreklossen og bruk den som en «pussekloss». HUSK AT DU ALDRI RUBBER OPP/SMØRER SKIENE LENGER BAK ENN TIL MIDTEN AV HELEN. Vær nøye med å få en rett overgang mellom glidsone og festesonen. Tørk bort pussestøvet på sålen med litt papir/fiberlen

2) Legg på base. Må alltid ha et lag i bunn med smøring som en «heft» til dagsaktuell voks. Dette heter base.

a) Enkelt alternativ: Legg på et lag med blå voks; SWIX V30, smelt det inn i sålen med smørejernet (har du temperaturinnstilling på jernet stiller du det på 110 grader). Kjøøl ned og kork ut. Kork fra kantene og inn mot midten. Hold smørekorken mot sålen med ca 45 graders vinkel, med andre ord; bruk kanten av korken.

b) Mer avansert alternativ: Legg på et lag med grunnvoks, f.eks Grønn Toko Base, SWIX VG 35 eller tilsvarende – smelte inn med jernet og så korke (som ovenfor). Når dette er kjøølt ned til romtemperatur legger du på et lag med SWIX V30 (vanlig blå voks), smelt inn og kork ut.

Skiene er nå klare til å smøres med dagsaktuell voks. Fin regel at man legger tre lag dagsaktuell voks (oppå basen) – kork ut hvert lag (som beskrevet ovenfor). Nevnte base kan også fint smøres med klister på toppen dersom det skulle bli aktuelt.

Slik værprognosen ser ut nå (minus 4 grad, litt fallende utover formiddagen) tyder alt på at det blir voksføre. Vi anbefaler å vente med dagsaktuell voks til vi kommer opp til skistadion.

Vi prøver å tipse om hvilken dagsaktuell voks som fungerer på renndagen.

LYKKE TIL i helgen!!!