

Dette dokumentet omtaler forslag til innhold i smørekoffert og tips til hvordan preppe skiene. Info har vi fått lov å hente fra Knut Nystad (smøresjefen i Norges Skiforbund) og Nittedal IL.

SMØREKOFFERT

Syns du smøring av ski kan være litt komplisert?

Her finner du noen konkrete tips rundt smøring av ski, og valg av produkter man bør ha for å gjennomføre smørejobben 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
- Eventuelt 2 egne favoritter i tillegg

KLISTER – disse bør du ha

- Grønn Swix (KX20): Alternativt: Rode Blå Spezial
- 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.
- Eventuelt en egen favoritt i tillegg.

GLIDER - ETT ENKELT INNKJØP

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

ANNET UTSTYR I SMØREKOFFERTEN:

- 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 SKIRENN?

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, eventuelt litt hardere voks.
- Bruk gjerne 10-20 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 festesonen 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 Violetts 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 Violetts klister, eller en Universal klister som skal legges på.

GAMMEL OMDANNET SNØ, "SKAREFØRE" 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 festesonen 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 Violetts klister, jevnes ut med handflaten.
- Legg på et tynt lag med WM Universal klister.

Renndagen

- Ikke test skiene, men sjekk forholdene, legg på aktuell tørrvoks, for eksempel blå ekstra eller Multigrade før skiene testes, viktig at skiene er kalde, gjør dette ute
- 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 klistret.

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 Violett 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 Styret i DFI Skigruppa