



FLUORFRITT SMØRETIPS FOR REISTADLØPET 02.04.22

Oppdatert fredag 01.04.22, 10:00

Endelig glid og festealternativ for morgendagens renn.

Smøretipset er basert på værmelding, tidligere erfaring og testing i renntraseen.

Oppdatert tips for feste ved start lørdag morgen. showers

Det er meldt lette snøbyger i natt og fram til i morgen tidlig. Utover formiddagen vil det være lettskyet vær og lite vind.

VÆR- og TEMPERATURER

(basert på opplysninger fra yr.no)
Værprognose for lørdag 19.03.22

Setermoen	10:00	-1°C
Orta	11:00	-5°C
Kampenhytta	12:00	-2°C
Rustadhøgda	13:00	+2°C

STRUKTUR

Steinslipte ski: Fin/medium

Swix Rillejern: 1mm rett valse med medium trykk.

GLID – Floufritt alternativ 1. (Racing)

Swix DHFF Hvit maraton varmes inn med smørejern. Avkjøles, sikles og børstes med stål eller messing (T179/T162)

Legg deretter et tynt lag Swix TS07L liquid. Det er fint å benytte en T21 filt kork for påføring. Spray på filten og stryk over skia, la produktet tørke. Benytt deretter Swix Roto Fleece (T0018F-2) for å bearbeide produktet, børstes til slutt med blå rotorbørste (T17W) eller rød nylon poleringsbørste (T190).

GLID – Floufritt alternativ 2. (Tur)

Spray på Swix HS07L Liquid. Her kan det være lurt å benytte en T21 filt kork for påføring. Spray på filten og stryk over skia, la det tørke innendørs minst 15 min. Når produktet har tørket, kan produktet børstes med blå eller rød nylonbørste (T160/T190) Vi anbefaler å ha en hard glider i bunn. eksempelvis Swix PS06

FESTE – for dagens forhold på fjellet

1. Rubb opp festesonen godt med slipepapir #100
2. Varm inn et tynt lag Swix VG30 blå grunnvoks og et lag med Swix VP30. Avkjøles.
3. Legg deretter 2-3 lag Swix V30 blå voks som kokes lett.
4. Avslutt med 2-4 lag Swix VP45
5. For justering i morgen tidlig, ta med Swix VP50 og Swix VP55

For 50 km anbefaler vi å legge et tynt lag med KX20 (grønn klister) i bunn og deretter varme inn 2 lag med V30. Følg deretter pkt. 3-5.

Hvis det kommer mye snø på lørdag morgen, anbefaler vi heller alternativ 1 (uten KX20, men med VG30)

FLUOR FREE WAX TIP FOR REISTADLØPET 02.04.22

Updated Friday 01.04.22 with our final tip for kick and glide.

These wax recommendations are based on weather forecasts, testing and our experience.

Updated tip for grip at start Saturday morning.

The weather forecast reports light snow showers tonight and early tomorrow morning.

WEATHER and TEMPERATURES

(based on info from www.yr.no)

Based on the weather on race day

Setermoen	10:00	-1°C
Orta	11:00	-5°C
Kampenhytta	12:00	-2°C
Rustadhøgda	14:00	+2°C

STRUCTURE

Stone ground skis: Medium/fine structure.

Swix Structure Tool: 1.00 mm linear structure with medium pressure.

GLIDE - Fluoro free racing (alternative 1)

Iron Swix DHFF (Marathon White) into the base of the ski.

Let the glide wax cool before scraping it off with a Plexi Scraper.

Then brush with a SWIX Bronze or Steel Brush.

Swix TS7L liquid glider gives a better glide on top of the wax..

Apply the liquid by spraying a thin layer onto the skis. Let dry, then use Swix Roto Fleece (T0018F-2) to work the glider into the base of the ski. Finish by using a blue polish brush (T17W) or T190 red nylon brush.

GLIDE - Fluoro free easy gliding (alternative 2)

Spray on Swix HS07L and let dry for at least 15 minutes.

Finish with the SWIX Blue Nylon Polish Brush or Swix Red Nylon brush. We recommend ironing in a layer of Swix PS06 first.

GRIP - For today's conditions

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper.
2. Apply one layer VG30 Blue Base Binder and 1 layer of Swix V30 blue wax, using an iron. Let cool off outside.
3. Apply 2-3 layers of Swix V30 blue wax. Rub gently with a cork after each layers.
4. Finish with 2-4 layers of Swix VP45
5. Bring Swix VP50 and Swix VP55 to morrow morning.

For the 50 km we advice a thin layer of KX20 as base and then melting 2 layers of V30. Then follow points 3 – 5. In the case of heavy snowfall Saturday morning we recommend alternative 1 (without KX20, but with VG30)