

SWIX SMØRETIPS for Ungdoms- og HalvBirken

Oppdatert lørdag 14.03.15 kl. 08.00

VÆR- og TEMPERATURPROGNOSE (basert på opplysninger fra yr.no)

Værprognosen sier strålende sol på søndag. Det vil være kuldegrader på morgenen med stigende temperaturer utover dagen.

Sjusjøen	09:00	-4°C
Sjusjøen	12:00	0,5°C

På grunnlag av YR.no sin værprognose og testing anbefaler vi følgende smørealternativer:

STRUKTUR

Steinslipte ski: Medium. Husk rill oppi steinslip gir ofte bedre gli.

Swix Rillejern: 1,0 mm rett rill.

GLID – Enkelt alternativ

LF6X glider smeltes inn med smørejern, avkjøles, skrapes av med plexisikling og børstes med bronsebørste T162 eller stålbørste T179.

GLID – Racing alternativ

- Smelt inn **HF6X** evt. **DHF104 Hvit Maraton**. Avkjøles i ca. 15 minutter og skrapes av med en plexisikling. Børstes med Swix bronsebørste T162 eller stålbørste T179.
- Varm inn Cera F **FC6X**. Bruk smørejern på ca. 165°C. Dra jernet raskt over sålen, hold relativt godt trykk på jernet. Det er ofte lettest å ta en side av midtranda om gangen. Vent deretter ca. 10 min., børst pulveret vekk fra sålen med en hestehår- eller villsvinbørste.
- Avslutt med Swix blå nylon poleringsbørste.

FESTE – alternativ 1

- Rubb opp festesonen med slipepapir #100.
- Ett lag **KB20** grønt grunnklister sprayes på. La dette tørke i 5 min.
- Legg på ett lag **VG35** Grunnvoks. Smeltes inn med smørejern og avkjøles.
- Legg ett lag med **V30** Blå, varmes lett inn med smørejern. Avkjøles.
- Legg deretter på 4-6 lag med **VR55N** Fiolet Korkes mellom hvert lag. (Antall lag med festesmøring avhenger av spenn på skia.)

FESTE – for de som vil ha feste helt inn

- Rubb opp festesonen med slipepapir #100.
- Spray på et tynt lag **KB20** grønt grunnklister. La dette tørke i 5 min.
- Legg deretter et tynt lag **KX30** Blått klister. Varmes inn med smørejern. Avkjøles utendørs.
- Legg deretter på 3-4 tynne lag med **VR55N** Fiolet korkes mellom hvert lag.

Ettersom føreforholdene vil variere mye fra veldig grovkornet snø i Lillehammer til finere snø oppe på Sjusjøen anbefaler vi å smøre for forholdene på Sjusjøen. Vær forberedt på at skiene kan bli bakglatte når man nærmer seg mål.

Swix er til stede ved start med smøreveiledning og salg av produkter.

God tur!

SWIX WAX TIPS for HALVBIRKEN 3/15/2015

Updated Saturday, March 14, 2015

WEATHER and TEMPERATURE PROGNOSSES (based on info from www.yr.no)

The forecast says clear sky and sunshine on Sunday. It will be below freezing in the morning with rising temperatures throughout the day.

Sjusjøen	09:00	-4°C
Sjusjøen	12:00	0,5°C

The following wax recommendations are based on the weather prognoses and testing.

STRUCTURE

Stone ground skis: Medium structure. Use hand structure on stone ground skis for better glide.

Swix Structure Tool: 1.0 mm linear structure.

GLIDE – Easy alternative

Iron in **LF6X** and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.

GLIDE – Racing alternative

- Iron in one layer of **HF6X** or **DHF104 White Marathon**. Let cool off approx 15 minutes. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
- Apply Cera F **FC6X** with an iron temperature of approx. 165°C. Make one continuous pass with the iron with a constant pressure – take one side of the groove at the time. Let cool approx. 10 min. Brush the powder away with a horsehair- or wild boar brush.
- Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

GRIP – Option 1

- Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
- Spray on a thin layer of **KB20** Green Base Klister. Let dry 5 min.
- Iron in one layer of **VG35** Base wax. Cool off.
- Apply one layer of **V30** Blue wax. Iron lightly and let cool off.
- Apply 4-6 layers of **VR55N** Violet wax. Smooth carefully out between each layer. (Number of layers of kick wax depends on the span of your ski).

GRIP – gives grip all the way to the finish line

- Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
- Spray on a thin layer of **KB20** Green Base Klister. Let dry 5 min.
- Iron in a thin layer of **KX30** Blue Ice klister. Let cool off outdoors.
- Apply 3-4 layers of **VR55N** Violet wax. Smooth carefully out between each layer.

As the conditions will vary greatly from down in Lillehammer with very coarse snow to finer snow at Sjusjøen, we recommend waxing for the conditions at Sjusjøen. Be prepared for slippery skis when approaching the finish at Birkebeinernen Skistadion.

Swix is present at start with recommendations and products for sale.

We wish everybody a nice trip!



RACING SERVICE
SWIX®