

# SWIX SMØRETIPS FOR BIRKEBEINERLØYPA

For dagens forhold tirsdag 17.03.2014

## VÆR- og TEMPERATURER

(basert på opplysninger fra yr.no)

Rena	10:00	+1°C
Skramstadsetra	11:00	0°C
Dølfjellet	11:00	-1°C
Dambua	11:00	-1°C
Sjusjøen	12:00	-1°C
Birkebeineren Skistadion	12:00	+2°C

Skyet og stedvis tåke over fjellet. Flau til svak vind. Omdannet snø i hele traseen.

## STRUKTUR

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

**Swix Rillejern:** 1,0 mm rett rill (pregevalse som ruller og gir rett struktur) alt. T0401 1,0 mm rett rill som preges, trykk lett.

## GLID – Enkelt alternativ:

1. Smelt inn **LF6X**. Avkjøles. Varmes inn én gang til, avkjøles, skrapes av med en plexisikling og børstes med Swix bronse- eller stålbørste.
2. Avslutt med Swix blå nylon poleringsbørste.

## GLID – Racing alternativ:

1. Smelt inn **HF6X** eller **DHF104 Hvit Maraton**. Avkjøles. Varmes inn én gang til. Skrapes av med en plexisikling og børstes med Swix bronse- eller stålbørste.
2. 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 av gangen. Vent ca. 10 min., børst pulveret vekk fra sålen med en hestehår- eller villsvinbørste.
3. Avslutt med Swix blå nylon poleringsbørste.

## FESTE – for dagens forhold:

1. Rubb opp festesonen med slipepapir #100.
2. Spray på et tynt lag **KB20** Grønt grunnklister. La dette tørke i 5 min.
3. Legg et tynt lag **KX35** Fiolet Special klister. Varmes inn med smørejern. Avkjøles utendørs.
4. Avslutt med et lag **K21S** Sølv Universalklister

Det er varierende forhold med bløtere, grovkornet snø nede og tørrere snø oppe på fjellet.

**Endelig smøretips for FredagsBirken og StafettBirken blir lagt ut onsdag og oppdatert torsdag.**

**Endelig glidtips for Birkebeinerrennet blir lagt ut torsdag. Endelig tips for feste blir lagt ut fredag.**

# SWIX WAX TIPS FOR THE BIRKEBEINER TRACK

For today's conditions Tuesday 3/17/2015

## WEATHER and TEMPERATURES

(based on info from www.yr.no)

Rena	10:00	+1°C
Skramstadsetra	11:00	0°C
Dølfjellet	11:00	-1°C
Dambua	11:00	-1°C
Sjusjøen	12:00	-1°C
Birkebeineren Skistadion	12:00	+2°C

Cloudy and locally fog in the mountain. Light air to light breeze. Transformed snow in the track.

## STRUCTURE

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

**Swix Structure Tool:** 1.0 mm linear structure (imprint roller that gives linear structure) or T0401 1.0 mm linear.

## GLIDE: Alternative 1 – easy:

1. Iron in **LF6X**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

## GLIDE: Alternative 2 – more experienced:

1. Iron in one layer of **HF6X** or **DHF104 White Marathon**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. 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.
3. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

## GRIP: For todays conditions

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper.
2. Spray on a thin layer of **KB20** Green Base klister. Let dry 5 min.
3. Iron in a thin layer of **KX35** Violet Special klister. Let cool off outdoors.
4. Finish with one layer of **K21S** Silver Universal klister.

The snow condition varies from moist, coarse snow down in the valley to drier snow in the mountain.

**We will update our recommendations daily this week.**

**We will publish final glider recommendations for the race day on Thursday, and final recommendations for grip/kick on Friday.**



RACING SERVICE  
SWIX®