

SWIX GLIDTIPS FOR Stafett- og FredagsBirken

For fredag 20.03.2014

VÆR- og TEMPERATURER I DAG (basert på opplysninger fra yr.no)

Rena	10:00	-1°C
Skramstadsetra	11:00	0°C
Dølfjellet	11:00	0°C
Dambua	11:00	0°C
Sjusjøen	12:00	0°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 Marathon**. 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** Fiolett 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 festetips blir lagt ut i morgen, torsdag.

SWIX GLIDER TIPS FOR Stafett- og FredagsBirken

For Friday 3/20/2015

WEATHER and TEMPERATURES TODAY (based on info from www.yr.no)

Rena	10:00	-1°C
Skramstadsetra	11:00	0°C
Dølfjellet	11:00	0°C
Dambua	11:00	0°C
Sjusjøen	12:00	0°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 recommendations for grip/kick tomorrow, Thursday.



RACING SERVICE
SWIX®