

SWIX SMØRETIPS FOR Stafett- og FredagsBirken

FREDAG 20. MARS 2015

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

Rena	12:00	0°C
Skramstadsetra	12:00	-2°C
Kvarstadsætra	12:00	-2°C
Sjusjøen	12:00	-2°C
Birkebeineren Skistadion	12:00	+1°C

Det er ventet snø i natt og hele dagen i morgen, fra start til mål. Flau til svak vind/lett bris.

STRUKTUR

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

Swix Rillejern: 0,5 mm brutt struktur evt. 1,0 mm rett struktur som preges med valse som ruller, lett trykk.

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.

For de som skal gå stafetten vil kald HVC på topp gi et løft.

FESTE

1. Rubb opp festesonene med slipepapir #100.
2. Varm inn et lag **VG35** grønn grunnvoks. Avkjøles.
3. Varm inn et lag **V30** blå voks. Avkjøles.
4. Legg på 2-3 lag **VR40** Blå. Korkes mellom hvert lag.
5. Avslutt med 2-4 lag **VR50** Fiolet. Korkes mellom hvert lag. Juster evt. med **VR55N**.

Hvis det ikke skulle komme nysnø vil KX30 blått isklister være et bra underlag for festevoksene.

Smøretipset er utarbeidet på grunnlag av testing og værprognosen. Det er viktig å vurdere utviklingen av været fortløpende.

Fullstendig smøretips for Birkebeinerrennet blir lagt ut fredag formiddag.

SWIX WAX TIPS FOR Stafett- og FredagsBirken

FRIDAY 3/20/2015

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

Rena	12:00	0°C
Skramstadsetra	12:00	-2°C
Kvarstadsætra	12:00	-2°C
Sjusjøen	12:00	-2°C
Birkebeineren Skistadion	12:00	+1°C

The weather forecast report that it will start to snow tonight, and it will continue all day tomorrow, from start to finish. Light air to light/gentle breeze.

STRUCTURE

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

Swix Structure Tool: 0.5 mm broken structure or 1.0 mm linear structure, use imprint roller and light pressure.

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. For those who participate in the relay Cold HVC as topping will give a boost.

GRIP

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper.
2. Iron in a layer of **VG35** Green Base Binder. Let cool off.
3. Iron in a layer of **V30** Blue wax. Let cool off.
4. Apply 2-3 layers of **VR40** Blue wax. Smooth carefully out between each layer.
5. Apply 2-4 layers of **VR50** Violet wax. Smooth carefully out between each layer. You can adjust with **VR55N**.

If there is no snowfall the KX30 Ice klister will be a good base for the grip waxes.

This wax tip is based on testing done in the track and the weather forecast. It is important to consider the development of the weather continuously.

Final recommendations for the Birkebeiner Race will be published Friday.



RACING SERVICE
SWIX®