

# SWIX SMØRETIPS HOLMENKOLLMARSJEN

Onsdag 26.2.2020

Vær- og temperaturprognose

<https://www.yr.no/sted/Norge/Viken/Nannestad/Råsjøen/>

Oppdatert: Onsdag 15.00

Det er spådd kaldt natt til lørdag og på morgenen. Utover dagen vil temperaturen stige og det er muligheter for noe nedbør mot ettermiddagen. Dette er fremdeles usikkert, og vi håper nedbøren lar vente på seg til skirennet er over. Vi oppdaterer med mer nøyaktighet når værvarelet blir mer detaljert.

Vi tester på nytt i morgen og fredag.

Temperaturer i traseen renndagen:

Brovoll	Kl. 09.00	-6°C
Råsjøen	Kl. 10.00	-6°C

## STRUKTUR

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

**Swix Rillejern:** 1,0 mm rett rill (pregevalse som ruller og gir rett struktur). Hardt trykk på bakskia

## GLID – Flourfritt alternativ

1. Smelt inn **DHBFF – Pro Marathon black**. 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.
3. Spray på **CH7 Liquid**, la det tørke innendørs og poler med blå nylonbørste eller rotor ullfleece.

## GLID – Racing alternativ

1. Smelt inn DHF104 hvit marathon, eller DHF104BW Svart marathon. 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.
3. Spray på **HF7 Liquid**, la det tørke innendørs og poler med blå nylonbørste eller rotor ullfleece
4. Varm inn Cera F **FC8X**. 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.
5. Avslutt med Swix blå nylon poleringsbørste.

## Lang Løype og Kort Løype

### FESTE – for dagens forhold

1. Rubb opp festesonen godt med slipepapir #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Spray på et tynt lag **KB20C** grunnklusterspray, la det tørke.
3. Legg et tynt lag **KX30** isklister, avkjøles.
4. Legg et tynt lag **KN33** Nero klister.

### FELLESKI (racing alternativ)

Skal du gå med felleski anbefaler vi at du rengjør fellene først med **N18 Skin Cleaner PRO** og deretter impregnerer de med **N17Z Swix Skin Care PRO Zero**.

Følg anvisningen på pakken.

### FELLESKI (fluorfritt alternativ)

Skal du gå med felleski anbefaler vi at du rengjør fellene først med **N6 Skin Cleaner** og deretter impregnerer de med **N15 Swix Skin Care**.

Følg anvisningen på pakken.