

SWIX SMØRETIPS HOLMENKOLLMARSJEN

Fredag 28.2.2020

Vær- og temperaturprognose

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

Oppdatert: Fredag 10.00

Det er spådd kaldt natt til lørdag og på morgenen. Utover dagen vil temperaturen stige og det er muligheter for noe nedbør mot ettermiddagen. Værmeldingen spår nedbør fra ca kl 15.00 og utover kvelden.

Det er høy slitasje på klisteret, og vi anbefaler derfor bruk av grunnklister på tube som første lag.

Temperaturer i traseen renndagen:

Brovoll	kl. 09.00	-4,5°C
Råsjøen	kl. 10.00	-6 °C

STRUKTUR

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

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

GLID – Floufritt alternativ

1. Smelt inn **DHFF – Pro Marathon White**. 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,. 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 renndagen

1. Rubb opp festesonen godt med slipepapir #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Varm inn et tynt lag **KX20** grunnklister, avkjøles
3. Legg et tynt lag **KX30** isklister, avkjøles.
4. Legg til slutt 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.