

# SMØRETIPS

## TROMSØ SKIMARATON 2020



Basert på værmelding har Tromsø Ski & Sykkel AS følgende smøretips:

Det ser ut til å bli fine skiforhold på lørdag. I følge værmeldinga ligger det an til å bli -6 til -7 grader og opphold under løpet. Det har kommet en del nysnø i det siste, og det er vel meldt enda litt påfyll før lørdag, så det skulle tilsi at en vanlig tørrgunn skulle holde.

### GLID

<b>Enkelt alternativ og steg 1 av konkurranse:</b>	Varm inn 1 lag <b>Swix CH/LF6</b> eller lignende. Varm inn det samme laget en gang til. Sikle og børste etter avkjøling. Her er også de flytende variantene et godt alternativ.
<b>Konkurranse:</b>	Smelt inn 1 lag <b>Swix DHBW – Marathon Hvit</b> eller <b>Swix HF6</b> . Varm inn det samme laget en gang til. Sikle og børste etter avkjøling. Ønsker man ikke å legge pulver/topping, stopper man her.  Smelt inn <b>Swix FC6X / Rex TK 245 / Vauhti LDR</b> pulver på ca. 170 grader. Pass på så du ikke brenner skiene! La skiene avkjøles, og hvis mulig bruk fleece tilslutt. Fortsett med hestehår/stiv nylon børste og avslutt med poleringsbørste.
<b>Fluorfritt alternativ:</b>	Smelt inn 1 lag <b>Swix CH6</b> eller <b>Swix fluorfri Hvit Marathon</b> . La det kjøle, for så å varme det inn en gang til. Sikle og børst etter avkjøling. Om man ikke ønske en topping, stopper man her.  Spray på eller fordel utover <b>Vauhti Pure Pro LDR</b> eller <b>Rex G21g</b> . Etter påføring på ski korkes dette inn med en naturkork. For et best mulig resultat anbefaler vi at du påfører dette på skia dagen før og lar det stå over natten, men sørg for at det er en tørketid på minimum 20 min. Børst dette av med en nylonbørst.

### FEST

<b>Fremgangsmåte:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rubb opp festesonen med sandpapir korningsgrad 100.</li><li>2. Smelt inn et tynt lag <b>Swix VG35, grunnvalla</b>, eller <b>Grønn Toko</b>, med smørejern. Skulle det vise seg å være litt grovkornet snø som kommer fram, så kan det være lurt å legge et tynt lag med KB20 klisterspray først. Da har man en slitesterk grunn som burde holde i 42 km.</li><li>3. Smelt inn et godt lag <b>Swix V30</b>. Legg så ett lag med Swix V 30 som korkes inn. La dette herde, gjerne over natten. Hvis du har «høye ski», kan du gjerne bygge med 2 til 4 lag til med Swix V30. Dette legges i pyramideform. Dette gjør at du får lettere feste på skiene.</li><li>4. På renndag legges «dagens voks». Blir temperaturen som det meldes, så vil f.eks Swix V40(Blå ekstra) og Rode Super Extra kunne være gode alternativ. Legg 3 til 5 lag i pyramideform. Hvis ikke det sitter godt nok, så kan <b>Swix VR45</b> eller <b>Rode Super Weiss</b> være alternativ som justering.</li></ol>
-----------------------	---

O

### STRUKTUR

<b>Steinslipte ski:</b>	9/6 eller 10/7 Tromsøslip, kald/medium slip.
<b>Manuell rill:</b>	Lett 1 mm rett valse på bakskia, fra bindingen og bakover.

**Tromsø Ski & Sykkel kommer dessverre ikke til å ha smøreservice på renndagen i år. Men kom gjerne innom butikken for råd og tips.**

**Vi ønsker alle deltakere lykke til!**