



Smørekurs ILH/XPND

Forutsetninger for en god ski

Skien i seg selv må være god.

- Vi klarer ikke å gjøre en dårlig ski god, men vi kan gjøre en god ski dårlig.
- En god slip gjør underverker

Rensing av ski:

- Skien må rengjøres skikkelig innimellom

Metting av ny, eller nyslipt ski

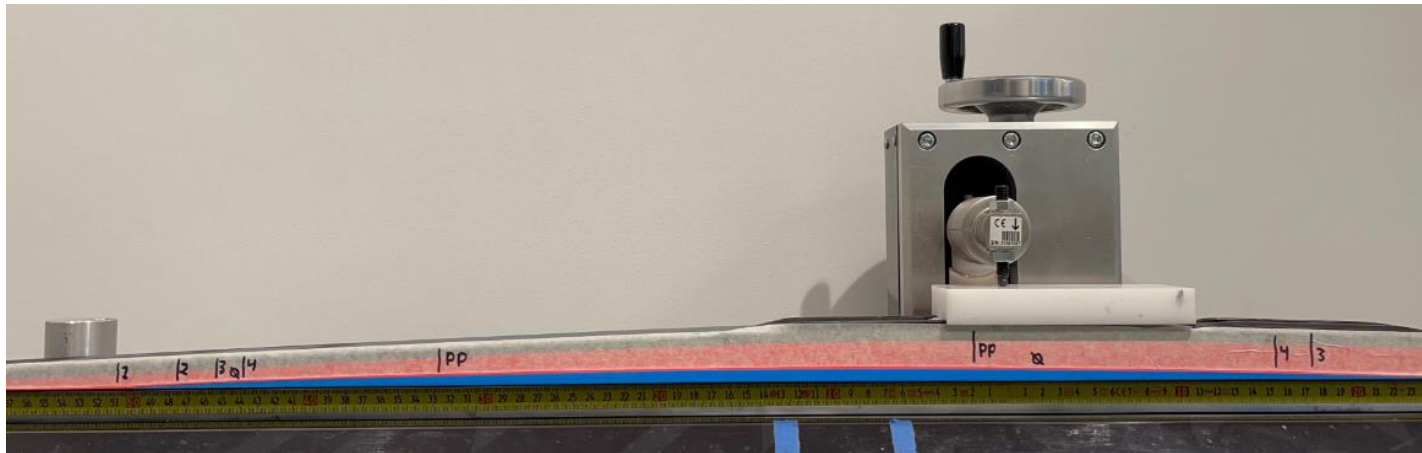
- En ny/nyslipt ski må mettes med glider for å oppnå god gli.

Prosess i smøring.

- Prosessene er ofte minst like viktig som hva vi legger på av glider og smøring.

Ski

- Klassisk-ski bør være ca 15-20 cm lengre enn utøver, mens skøyte-ski er ca 5-10 cm lengre enn utøver.
- En ski må være tilpasset den som skal bruke skien (lengde og vekt på utøver)
- Smøresoner bør måles inn i butikk. (Ta med brukte ski og få de målt opp)



- Det er ikke nødvendig med mange par ski, men det er viktig at skiene passer til den som skal bruke de.
- Ved kjøp av ski må man vite lengde og vekt på utøver for å få en tilpasset ski. Dette gjelder uansett om det er kjøp av nye eller brukte ski. Det finnes mye bra brukt, men man må vite hva man skal ha.

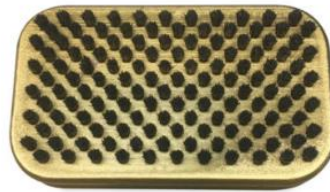
Staver

- Stavlengthe klassisk måles slik: 83% av kroppslengde målt med skisko. Målet er fra spissen til stropp på staven.
- På de fleste staver sitter stroppen 4 cm under det som er angitt lengde på staven.
- Skøytestaver er ca 10 cm lengre enn klassisk-staver
- Ved å velge for lange eller for korte staver, vil det bli vanskelig for utøver å trene inn en god teknikk og skigleden vil bli redusert.



Rensing av ski

- Sørg for å fjerne alt av gammel smøring med en skrape.
- Vask feste-og glidsoner rene med rensmiddel. Husk sidene og bindinger.
- Tørk av skiene godt
- Vask sålen en gang til
 - Børste på våt såle
 - Vask
 - Tørk.



Grunnprepp av nye eller nyslippede ski – Fulle alle porer med glider og gjøre sålen robust for vann og skitt.

- Ofte er skiene satt inn med en glider fra butikken.
 - Varmes og varmsikles – børstes med hestehår/finstål med rotor eller håndbørste
 - Smelt inn glider (Holmenkoll betamix anbefales)
 - 3 innvarminger – avkjøles litt mellom hver gang – sikles og børstes med hestehår/finstål med rotor eller håndbørste repeteres 3 ganger. Husk skarp sikling.
- Smelt inn hard glider (CH6/PS6 eller hardere)
 - 3 innvarminger – avkjøles litt mellom hver gang – sikles og børstes med hestehår/finstål med rotor eller håndbørste repeteres 2 ganger

Skiene er nå klare til å legge treningsglider for dagens føre.



Glider – For trening, samt konkurranse i barneidretten

- Bruk rimelige produkter

- Holmenkoll betamix
- Swix PS6/HS6 eller lignende avhengig av temperatur



- Smelt inn glider

- Varmes inn et par ganger
- Sikle og børste med rotor hestehår/finstål eller for hånd. Akkurat som i metting av ski.
- Evt. blå nylon til slutt hvis man ønsker.

- Når trening er ferdig: Rens skiene og legg på flytende Holmenkoll betamix hvis sålen er tørr. Da trenger man bare å børste litt til neste trening.



Festesmøring – gjør ferdig glid først!

- **Rubb festesonen med sandpapir 100#**
- **Voksføre: Sjekk festesone for voks: (1-2 foran og ikke bak helen)**
 - Grunne med grunnvoks eller flytende for voks.
 - Smelt inn grunnvoks i hele festesonen – Avkjøles
 - Legg en litt hard voks 1-2 lag – blå ekstra er fint. Tynne lag som korkes for hvert lag
 - Legg dagens smøring – Tynne lag som korkes mellom hvert lag.



Feste – Klister

- Sjekk festesone for klister (3-5 foran og 3-5 bak, ikke bak helen)
- **Rubb festesonen med sandpapir 100#**
 - Grunne med blå eller grønn klister – Smeltes inn – Kork hvis vanskelig å få jevnt. – Avkjøles
 - Legg dagens klister oppå.
 - Legg ALDRI rødt klister direkte på skien uten grunning og mellomlag. Da får du hele bakskien full av klister.



Feste – Klister med dekning

- Sjekk smøresone for myk tørrvoks : 2-3 foran og 3 bak.
- **Rubb festesonen med sandpapir 100#**
- Typisk på kunstsne og ved hard omdannet sne
 - Isklister (Blått klister) – brenn inn og la avkjøle ute over natten.
 - Legg på et veldig tynt lag violett spesial i tråkket (noen dråper) og la avkjøle over natten. (gir et noe mer aggressivt feste og gir mulighet for noe kaldere voks.



- Legg festevoks som vanlig på voksføre etter dagens temperatur.

Glider til konkurranse – Eget kurs

- Viktig å skille på hvilken alder barna er i.
 - Opp til 13 år
 - Som treningsglider, men avpasset til temperatur. Legg litt ekstra i børsting (finstål og nylon)
 - 13-14 år
 - Vurdere mellomlag glider – Dette er kostbart. Viktig med børsting for å få god effekt.
 - Kan også vurdere topping ved veldig våte og møkkete forhold.
 - 15-16 år
 - Mellomlag glider
 - Topping avhengig av føre og type konkurranse.
 - Sette bort til Buskerud skikrets for smøring på HL
 - Junior og senior: (Her er det lov med fluor, men...)
 - Som 15-16 år på vanlige renn (vi går vel på fluorfritt!)
 - Sette bort til Buskerud skikrets på norgescup, NM (Fluor)

