

## Smøretips:

Vi er opptatt av å gjøre skismøring enklest mulig. Det vil si færrest mulig produkt å forholde seg til.

### Klassisk-ski:

De siste årene har det kommet mange gode ski med feller på markedet. Til trening er dette ofte mer enn bra nok. Men det er uansett viktig å ha ski med riktig spenn, altså ski som er tilpasset din kroppsvekt. Ved anskaffelse av nye ski anbefaler vi derfor at man rådfører seg med noen som har bra erfaring innen ski. Ved nyinnkjøp kan det lønne seg å handle på en butikk der betjeningen har god skikunnskap og gjerne en såkalt «spennmåler». Dette sikrer at spennet på skiene ikke blir for mykt (da «subber» skiene, og du får veldig dårlig glid) eller for hardt (da får du ikke feste)

Felle-ski fungerer som sagt rimelig bra på flere fører, men vil som regel være dårligere enn vanlige smøre-ski, så fremt man smører skiene optimalt. Det er ikke så vanskelig som mange tror.

Det samme prinsippet gjelder på smøre-ski som på smørefrie/felle-ski. Spennet må være riktig. Kjøper man ski i butikk anbefaler vi at dere får hjelp til å merke av smøresonen på skiene. Ski som er smurt for kort eller for langt gir en dårligere skifølelse. Festesonen er normalt ca fra hælen og 20-30 cm foran bindingen, litt avhengig av skilengde og spenn.

Så til selve smøringen. Gammel smurning kan fjernes med en skrape, og så fukte en papirfille med rensvæske (Skirens, selges i sportsbutikkene) og tørke vekk resten av smurningen.

Før man legger på smurningen er det en fordel å «rubbe opp» festesonen. Det gjør man ved å bruke sandpapir med kornighetsgrad 100, slik at smurningen fester seg bedre til sålen av skia.

**Tørrføre:** Definisjonen på tørrføre er at man har kuldegrader, og at snøen samtidig er ny og «finkornet», det vil si at den ikke har vært særlig påvirket av varmegrader eller regn etter den falt.

På dette føret trenger man strengt tatt kun noen få vokser:

Kaldt føre: (minus 4-5 og kaldere): SWIX Blå ekstra (V40)

Vi anbefaler å legge 2-3 lag med denne. Det første laget kan gjerne varmes inn med et smørejern/gammelt strykejern. La i så fall det stå noen minutter til avkjøling før du legger et par lag utenpå. Når man legger flere lag utenpå hverandre, kan de ytterste lagene smøres noe kortere. Smurningen gir bedre feste dersom man legger på i hvert fall de siste lagene med smurning utendørs.



1-4 minus: Vi anbefaler å legge et lag med SWIX Blå ekstra i bunn. Så kan du legge enten SWIX fiolett ekstra (V45) eller Rode Multigrade utenpå. Fungerer utmerket på fallende nysnø.



Nysnøføre rundt null:

Samme oppskrift som ovenfor. Legg gjerne SWIX Blå ekstra i bunn. Prøv eventuelt med SWIX fiolett spesial eller Rode Mutigrade først. Sitter ikke det, kan man prøve hakket mildere, som er hhv SWIX V50 eller «Nullrode» (Rode P40):



Er det enda mildere, men fortsatt ny, fin snø, og ingen av produktene ovenfor sitter, kan disse prøves: (SWIX-boksen er det «våteste alternativet av disse to):



Sitter ikke noe av dette, er det «klisterføre».

Hvis det er et føre der smurningen lett kan slites av, kan med fordel denne smurningen legges i bunn (gjerne varmes inn): SWIX VG35



### **Omdannet snø/»Klisterføre»**

Hvis snøen ikke er ny og finkornet, men er smeltet og evt frosset igjen, må man smøre med klister.

Her er det ekstra viktig at gammel smurning er fjernet, og at man rubber opp festesonen på nytt med sandpapir. Dette for at klisteret skal feste seg ordentlig.

Også på klisterføre er det smart å bygge opp med et hardere kaldføreklister i bunn, og så legge mildere og mykere klister utenpå. Er det f eks regn og flere varmegrader, kan man først legge blått klister i bunn, så et lag fiolett før man legger et topplag med rødt og/eller universalklister.

Her er standard-opskriften:

Først kan man spraye på et lag med grunnlagsklister. Dette fungerer som et lim som skal binde de neste klisterlagene til sålen på skiene. SWIX KB 20 fungerer utmerket. Spray på et lag og gni ut med håndbaken.



Etterpå kan man legge et lag SWIX Fiolett spesial klister (KX 35).



Er det kuldegrader og omdanna snø, kan det hende at dette holder til å få bra ski, evt legge på et par lette forsiktige lag med tørrvoks (Fiolet special eller rode multigrade) utenpå. Er det mildere, har vi gode erfaringer med å blande disse to RODE-klisterne: Rossa spesial og Mutigrade (evt bytte ut Mutigrade-klisteret med SWIX sitt gode gamle VM-klister).



Klister legges best innendørs, og bruk gjerne en varmluftspistol eller en gammel hårføner som hjelpemiddel til å varme opp klisteret både før pålegging, men også før du skal jevne det ut over festesonen. Klisteret legges i «fiskebeinsmønster» og jevnes best ut med håndbak eller tommel. Se gjerne videoer på Youtube hvordan man gjør dette, f eks [knutnystad.com/smoretips](http://knutnystad.com/smoretips) (bruker kun RODE-produkter)



Klister kan fjernes på flere måter. En metode er å varme opp det med varmluftspistol og så skrape vekk klisteret med en skarp skrape. Resten vaskes og tørkes vekk med rensesveske og papir.

Følgende merkeprodukt kan brukes: (men vanlig white-sprit og papir kan funke det også). Men merk at rensesveske tørker ut sålen og bør i minst mulig grad brukes på glidsonene av skiene.



Gliding av ski:

All smøring med festevoks og klister kan skje uten noen form for stativ etc, men et stativ eller en smøreprofil gjør definitivt jobben enklere. Særlig når man kommer til gliding av skiene.



Skøyteski skal glides på hele skia, mens klassiskski glides foran og bak, og altså ikke i festesonen.

De siste årene har det kommet mange flytende produkt som gjør dette arbeidet veldig kjapt og lett. Man kommer langt med en kald (blå) og en varmere (rød) glider. F eks disse fra SWIX: (CH 6 og CH 8)



Glidene smøres utover skia, står noen minutter til lufting, og så kan det børstes av. F eks med en slik børste:



Skiene bør stelles godt med, og det er en fordel om de glides jevnlig i løpet av sesongen. Hvis ikke vil sålen tørke ut, og gliden bli dårlig.

Vi minner også om at det er forbud mot glidprodukter som inneholder fluor i klassene til og med 16 år (LF og HF-produkter etc., spør i butikk eller noen i klubben om du er usikker), og fra sesongen 2020/21 blir det totalforbud mot fluorholdige glidprodukter.