

## Prepp av skøyteski for nybegynnere

Prepp av ski gjør at løperen får mye mer glede av skiene. Og man tar vare på utstyret slik at det varer lengre. Kunstsnø sliter mye på sålen, så da kan skiene godt prepareres litt oftere. Det kan være en fin frekvens å preppe skiene minst foran hvert renn. Når sesongen er ferdig kan du godt gjøre punkt 1-4 under og sette bort skiene for lagring med voks på.

1		<b>Rens</b>   Bruk Glide Wax Cleaner fra Swix eller lignende. Skia rengjøres først for å få bort gammel voks og andre urenheter. Rester av festesmurning fra andre skiløpere legger seg også på såla. Ta litt rens på et stykke Fiberlen. Påfør over hele sålens lengde. La det virke noen minutter.
2		<b>Fiberlen</b>   Lofritt sterkt tørkepapir er godt egnet til å rengjøre ski. «Skrubb» skia med et stykke Fiberlen. Tørk den så tørr som du klarer. La skia stå i 10 minutter før du påfører voks. Sålen kan fremstå som «tørr» og «grå» etter dette – det er helt normalt.
3		<b>Smørejern</b>   Sett jernet på 145 grader. La det bli helt varmt før du bruker det (termostatlampe slukker). Det viktigste å huske på er at jernet ikke skal være i ro på samme plass på skia. Alltid bevegelse. Før jernet i fartsretning på skia. Du bør ikke bruke mer enn 8-10 sek på hele skias lengde. Når du er ferdig med jernet, bruk litt Fiberlen til å tørke av voks fra jernet mens det ennå er varmt. Vanlig strykejern dårlig egnet fordi det er veldig ujevn på temperatur.
4		<b>Glider</b>   CH6 er en økonomisk trenings- og racingvoks. Allround voks som passer til de aller fleste forhold. Pakning finnes i forskjellige størrelser. Arbeidstemperatur er 145 grader. Etter at du har påført glider, la skia kjøle seg ned (til romtemperatur) før du fortsetter. <i>Inneholder ikke fluor.</i>
5		<b>Randsikling</b>   Nyttig lite verktøy for å fjerne voks fra midtranden(e) på skia. Ikke bruk for mye kraft. Da kan du fort hoppe «ut av sporet» og lage riper i såla. Følg fartsretning på skia.
6		<b>Sikling</b>   For å fjerne det groveste laget av voks som du har lagt på. Først skraper du lett av kantene for å fjerne overskuddsvoks som har rent ut på sidene. Deretter sikler du sålen. Bruk langsiden på sikkel. Ikke for skarp vinkel. Ikke legg på mye kraft. Fartsretning på skia. Jobb deg fra tuppen og bakover i etapper. Gå gjerne over flere ganger. Her kan du ikke gjøre noe galt. Jo bedre jobb du gjør her, jo lettere blir børstingen til slutt. Når du synes du har siklet nok, ta et stykke Fiberlen og tørk lett over skia for å ta bort løse voksrester. Tips: «Rengjør» sikling ved å «slipe» kanten med fint sandpapir.
7		<b>Børste</b>   Nå skal du fjerne de siste restene av voks som du har tatt på. Børst med litt kraft. Alltid fartsretning. Start på tuppen og ta etapper bakover. Du skal se at det løsner voks i form av støv. Her kan du ikke gjøre noe galt. Børst godt og mye til du ser at såla ser fin og jevn ut, og hvor du ikke ser klare rester etter voks. Dersom du har flere børster; først hestehår (fjerner voks), så stålbørste (lette drag) og deretter nylon (polerer).



Smøring av ski *kan* være helseskadelig. Alle som prepper ski må stå i et godt ventilert rom, alternativt ute. De som er i rommet bør bruke maske hvor filter må ha brun og hvit strek, samt være merket med P3 for partikler. Les mer om dette på: <http://www.arbeidstilsynet.no/artikkel.html?tid=79451>.