



## **VOITELUVINKKI TARTU MARATHON, 26.2.2017**

Hiihtotapa: Perinteinen

Hiihtomatka: 34-16 km

Testiajankohta: 22.2. klo. 18.00 (Olosuhteet -5 astetta, lumisade)

Olosuhteet (sääennustus 22.2. klo. 18:55 /yr.no)

Säätila: Pilvinen / Lumisade

Lämpötila -4...+1 astetta

Lumityyppi: Uudelleen jäätynyt lumi / uusi lumi (iltapäivällä)

Ilmankosteus: >80%

### ***LUISTOVOITELU / Kilpahihtäjät***

#### ***Swix LF6X + Swix HF8BWX + Swix FC8X***

**1.** Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä luistopinnoille Swix LF6X fluorivoidetta. Anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B).

**2.** Sulata ja levitä luistopinnoille Swix HF8BWX fluorivoidetta. Anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B).

**3.** Sirottele pohjaan tasainen kerros FC8X fluoripulveria ja kiinnitä se pohjaan voiteluraudalla, jonka lämpötila on 165 astetta. Pulverin sulatus tapahtuu yhdellä vedolla, joka kestää n. 4-6 sekuntia / suksen mitta. Anna jäähtyä, ja siklaa kevyesti ja tee ensimmäinen harjaus jouhiharjalla (T0164B tai T0157B) 5-10 kertaa / suksi. Viimeistele sinisellä SWIX nylonharjalla (T0160B) 5-10 kertaa / suksi.

### ***LUISTOVOITELU / Kuntohihtäjät***

#### ***Swix LF6X + Swix F4 Premium Warm***

**1.** Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä luistopinnoille Swix LF6X fluorivoidetta. Anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B).

**2.** Levitä luistopinnoilla ohut tasainen kerros F4 Premium Warm -nestettä ja anna kuivua n. 3-5 minuuttia. Älä harjaa, suksi on kuivuttuaan valmis!

### ***PITOVOITELU:***

#### ***Swix KB20C Base Klister Spray + Swix KX40S Silver Klister + Swix VX53 World Cup***

**1.** Karhenna puhdistettu pitoalue hiekkapaperilla (#120) ja suihkuta pitoalueelle ohut kerros Base Binder Spray pohjavoidetta. Tasoita kevyesti ja anna kuivua vähintään 5 minuuttia.

**2.** Lisää pitoalueelle olaksen molemmin puolin raita tai tipoitain n. 4 cm välein KX40S liisteriä ja tasoita peukalolla, liisteripensselillä tai liisterisiklillä

**3.** Lisää VX53 pitovoidetta vain hieman jäähtyneen liisterin pintaan ja tasoita kevyesti peukalolla tai korkilla. Anna jäähtyä ja lisää vielä yksi kerros VX53 pitovoidetta ja tasoita.