

# RODE SMØRETIPS - Birkebeinerrennet **Søndag 17.03.2024**

## Vær, løype og temperaturprognose

Oppdatert: Lørdag 16.03.24 kl. 11:00: Oppdatert smøretips legges ut rundt kl. 18 i kveld etter ny test. RODE er til stede på start og langs traseen søndag for å bistå deg med smøring!

Det har snødd godt i hele traseen gjennom natten. Det har kommet bløt snø på Tingstadjordet etter at det regnet fredag formiddag, mens det fra Skramstadsætra og videre over fjellet har kommet tørrere snø. Kraftig nordavind og godt med minusgrader nå vil gjøre at snøen tørker opp og gir fine forhold i hele traseen søndag.

Løypekjørerne på fjellet melder nå om 17 m/sek vind og -6 på Raudfjellet, -5 på Sjusjøen. Siste rapport fra morgenmøtet i løypekomiteen er at nysnøen blir liggende i trassen inntil vinden avtar, og at bearbeiding av snøen og sporsetting med maskiner deretter vil foregå kontinuerlig frem mot midnatt. Sporene vil deretter stå natten gjennom.

Temperaturer i traseen renndagen, **Søndag**: Hentet fra Yr.no

Skramstadsætra	kl. 09.00	-8°C
Dambua	kl. 10.00	-10°C
Kvarstad	kl. 12.00	-3°C
Sjusjøen	kl. 14:00	-5°C

## Struktur

Steinslipte ski: medium til fin slip - Rill: 1 mm rett valse. Lett trykk

### Glid 1:

- RODE Endurance RXD varmes inn tre ganger, sikles og børstes godt med stål + nylon
- RXL MED legges tynt, gjerne kald ski. La stå ute i minimum 15 min. Børstes godt med nylonbørste.

### Glid 2:

- Rode R20 glider varmes inn tre ganger, sikles og børstes godt med stål + nylon

**FESTE Alternativ:** Det vil være en fordel å ha målt opp skiene etter kroppsvekt, slik at det blir enklere å finne smøresonene på skiene.

## Pulje 1-3

- Rubb skiene med sandpapir #80/100
- Varm inn et tynt lag P70 Black base, korkes lett og avkjøles. Temp på jern 120C
- I mens varmt legg et lag P15 Green Spesial. Korkes lett.
- Legg 3-4 tynne lag P36 Blå Multigrade, korkes lett mellom hvert lag.

## Pulje 4-7

- Rubb skiene med sandpapir #80/100
- Varm inn et tynt lag P70 Black base, korkes lett og avkjøles. Temp på jern 120C
- I mens varmt legg et lag P15 Green Spesial. Korkes lett.
- Legg 2-3 tynne lag P38 Super Extra. Korkes lett.
- Legg 2 tynne lag på toppen med P36 Blå Multigrade som topplag, korkes lett mellom hvert lag.

## Pulje 8-15

- Rubb skiene med sandpapir #80/100
- Varm inn et tynt lag P70 Black base, korkes lett og avkjøles. Temp på jern 120C
- Legg 2-3 tynne lag P 46 Viola Multigrade korkes lett mellom hvert lag.
- Legg 2-3 tynne lag P38 Super Extra. Korkes lett.

Lykke til fra Rode teamet!

