

RODE SMØRETIPS - Birkebeinerrennet Tips 1

Lørdag 16.03.2024

Vær- og temperaturprognose

Oppdatert: Tirsdag 12.03.24 kl. 14:00

Torsdag er den varmeste dagen. Meldt kaldere fredag og lørdag. Minusgrader og nysnø natt til lørdag. Link til værvarsel for alle aktuelle steder langs løypa: <https://www.yr.no/nb/birkebeineren>

Vi er ute i traseen hver dag, hele dagen, og oppdaterer tips fortløpende ved behov.

Temperaturer i traseen renndagen, lørdag. Hentet fra Yr.no

Skramstadsætra	kl. 08.00	-2°C
Dambua	kl. 10.00	-3°C
Kvarstad	kl. 12.00	-3°C
Sjusjøen	kl. 14:00	-3°C

Struktur

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

Glid

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

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
- Varm inn et tynt lag P38 Super Extra, avkjøles. Korkes lett etter avkjøling. Temperatur på jern 120C
- Legg 2-3 tynne lag P38 Super Extra korkes lett mellom hvert lag.

Pulje 4-6

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

Pulje 7-12

- Rubb skiene med sandpapir #80/100
- Varm inn et tynt lag P70 Black base, korkes lett og avkjøles. Temp på jern 120C
- Varm inn et tynt lag P38 Super Extra, avkjøles. Korkes lett etter avkjøling. Temperatur på jern 120C
- Legg 2-3 tynne lag P 46 Viola Multigrade korkes lett mellom hvert lag.
- Avslutt med 2 tynne lag P40 Violet

Lykke til fra Rode teamet!

