



### **VOITELUVINKKI Suur-Savon Maakuntaviesti, Mikkeli 6.1.2017**

Hiihtotapa: perinteinen / vapaa

Matka: Viesti

Olosuhteet (sääennuste 3.1. klo. 15.40):

Lämpötila -24..-22 astetta

Lumityyppi: Vanha lumi / Tykkilumi

Ilmankosteus: <80%

#### **LUISTOVOITELU**

##### ***Swix LF4X + Swix FC4X (Juniorit pelkkä LF4X)***

Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella.

Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluoriluistovoidetta, siklaa kevyesti ennen täydellistä jäähtymistä. Tämän jälkeen jäähtyä vähintään 10 min ja tee viimeistelysiklaus. Harjaa ensin pronssiharjalla (T0162B) tai teräsharjalla (T0179B) 5-7 suksensuuntaista vetoa. Väliharjaus tehdään jouhiharjalla (T0164B tai T0157B). Viimeistele harjaamalla hienolla sinisellä nylonharjalla (T0160B).

Sirottale pohjaan tasainen kerros Swix FC4X 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 väh. 10 min ja sen jälkeen, siklaa kevyesti ja tee ensimmäinen harjaus jouhiharjalla (T0164B tai T0157B) 5-10 kertaa / suksi. Viimeistele sinisellä SWIX nylonharjalla (T0160B) 5-10 kertaa / suksi.

#### **PITOVOITELU**

##### ***Swix VGS35C Base Binder Spray + Swix VR30***

Karhenna puhdistettu pitoalue hiekkapaperilla (#120) ja suihkuta pitoalueelle ohut kerros VGS35C pohjavoidesprayta. Tasoita kevyesti ja anna kuivua vähintään 5 minuuttia.

Hankaa pitoalueelle 4-8 kerrosta (suksen profiili huomioiden) sinistä Swix VR30 pitovoidetta ja tasoita kerrosten välillä synteettisellä korkilla.

### **VOITELUVINKKI Suur-Savon Maakuntaviesti, Mikkeli 7.1.2017 (VARAPÄIVÄ)**

Hiihtotapa: perinteinen / vapaa

Matka: Viesti

Olosuhteet (sääennuste 3.1. klo. 15.40):

Lämpötila -14..-9 astetta

Lumityyppi: Uusi, satava lumi / vanha lumi

Ilmankosteus: <80%

#### **LUISTOVOITELU**

##### ***Swix LF4X + Swix HF5X + Swix FC5X (Juniorit pelkkä LF4X + HF5X)***

Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella.

Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluoriluistovoidetta, siklaa kevyesti ennen täydellistä jäähtymistä. Tämän jälkeen jäähtyä vähintään 10 min ja tee viimeistelysiklaus. Harjaa ensin pronssiharjalla (T0162B) tai teräsharjalla (T0179B) 5-7 suksensuuntaista vetoa. Väliharjaus tehdään jouhiharjalla (T0164B tai T0157B). Viimeistele harjaamalla hienolla sinisellä nylonharjalla (T0160B).

Sulata ja levitä pohjaan Swix HF5X fluoriluistovoidetta, siklaa kevyesti ennen täydellistä jäähtymistä. Tämän jälkeen jäähtyä vähintään 10 min ja tee viimeistelysiklaus. Harjaa ensin pronssiharjalla (T0162B) tai teräsharjalla (T0179B) 5-7 suksensuuntaista vetoa. Väliharjaus tehdään jouhiharjalla (T0164B tai T0157B). Viimeistele harjaamalla hienolla sinisellä nylonharjalla (T0160B).

Sirottale pohjaan tasainen kerros Swix FC5X fluoripulveria ja kiinnitä se pohjaan voiteluraudalla, jonka lämpötila on 160 astetta. Pulverin sulatus tapahtuu yhdellä vedolla, joka kestää n. 4-6 sekuntia / suksen mitta. Anna jäähtyä väh. 10 min ja sen jälkeen, siklaa kevyesti ja tee ensimmäinen harjaus jouhiharjalla (T0164B tai T0157B) 5-10 kertaa / suksi. Viimeistele sinisellä SWIX nylonharjalla (T0160B) 5-10 kertaa / suksi.

#### **PITOVOITELU**

##### ***Swix VGS35C Base Binder Spray + Swix VR40***

Karhenna puhdistettu pitoalue hiekkapaperilla (#120) ja suihkuta pitoalueelle ohut kerros VGS35C pohjavoidesprayta. Tasoita kevyesti ja anna kuivua vähintään 5 minuuttia.

Hankaa pitoalueelle 4-8 kerrosta (suksen profiili huomioiden) sinistä Swix VR40 pitovoidetta ja tasoita kerrosten välillä synteettisellä korkilla.