



## **VOITELUVINKKI / SAVONIA HIIHTO, MIKKELI 11.12.2017**

Hiihtotapa: Perinteinen

Hiihtomatka: 36,3 km / 20,8 km

Olosuhteet (sääennuste yr.no 9.2. klo. 10:25):

Lämpötila -10 astetta

Säätila: Pilvinen

Lumityyppi: Karkea, vanha lumi

Ilmankosteus: >80%

## **KILPAHIIHTÄJÄT**

### **LUISTOVOITELU**

#### **Swix LF4X + Swix HF5BWX + Swix FC5X**

1. Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluorivoidetta. Siklaa kevyesti jo lämpimänä ja anna jäähtyä. Tee loppusiklaus 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 pohjaan Swix HF5BWX fluorivoidetta ja anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa liika voide pois ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B). HUOM! Käytä oikeaa sulatuslämpötilaa (150 astetta) ja harjaa huolellisesti!

3. Sirottele pohjaan tasainen kerros 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 harjaa pulveri ylös jäykällä nylonharjalla. Avaa pohjakuvio harjaamalla jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja viimeistele sinisellä SWIX nylonharjalla (T0160B).

### **PITOVOITELU:**

#### **Pohjavoitelu: Swix KB20 C Base Klister Spray**

#### **Pitovoitelu: Swix VR40**

1. Karhenna puhdistettu pitoalue hiekkapaperilla (#120) ja suihkuta pohjaan KB20 pohjaliisteriä. Ennen kuivumista tasoita kevyesti. Anna kuivua.

2. Hankaa kuivuneen pohjavoiteen päälle 3-6 kerrosta VR40 pitovoidetta ja tasoita synteettisellä korkilla jokainen kerros tasaiseksi synteettisellä korkilla.

## **ONNEA JA MENESTYSTÄ!**

[www.swixschool.com](http://www.swixschool.com)



## **VOITELUVINKKI / SAVONIA HIIHTO, MIKKELI 11.12.2017**

Hiihtotapa: Perinteinen

Hiihtomatka: 36,3 km / 20,8 km

Olosuhteet (sääennuste yr.no 9.2. klo. 10:25):

Lämpötila -10 astetta

Säätila: Pilvinen

Lumityyppi: Karkea, vanha lumi

Ilmankosteus: >80%

## **KUNTOHIIHTÄJÄT**

### ***LUISTOVOITELU***

#### ***Swix LF4X + Swix F4 Premium Cold Liquid***

1. Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluorivoidetta ja siklaa kevyesti voiteen ollessa vielä lämmin. Anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa ja avaa pohjakuvio keskikarkealla jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B)
2. Levitä pohjaan ohut tasainen kerros F4 Premium Cold -nestettä ja anna kuivua. HUOM! Älä harjaa, suksi on kuivuttuaan (n.3-5 min) valmis!

### ***PITOVOITELU:***

#### ***Pohjavoitelu: Swix KB20C Base Klister Spray***

#### ***Pitovoitelu: Swix V40***

1. Karhenna puhdistettu pitoalue hiekkapaperilla (#120) ja suihkuta pohjaan KB20 pohjaliisteriä. Ennen kuivumista tasoita kevyesti. Anna kuivua.
2. Hankaa kuivuneen pohjavoiteen päälle 3-6 kerrosta V40 pitovoidetta (suksen jäykkyydestä riippuen) ja tasoita synteettisellä korkilla jokainen kerros tasaiseksi synteettisellä korkilla

**ONNEA JA MENESTYSTÄ!**

[www.swixschool.com](http://www.swixschool.com)