

# PREPARERING AV HOPPSKI

## Enkle råd, en huskelapp for deltagerne på prepareringskurset 16.01.09.

### GLIDERBEHOV:

En behøver ikke kjøpe alle mulige glidere (voks) for alle slags temperaturer.

Bruk rosa (temp. fra 1 til 4 minus grader C) **Rimeligst og best.** Dette dekker behovet, viser lang erfaring.

Som supplement på vått/sørpeføre kan det spanderes litt Serapulver (eller annet pulverfab.) som sluttfinish. (Pulveret er meget dyrt). Dette poleres godt med f.eks. nylonstrømpe (eller fin hårbørste. Ta vare på denne fra gang til gang i egen plastpose. *Vask hendene godt.*) For de yngste hopperne (små bakker, lav hastighet) trengs som regel ikke dette.

### UTSTYR:

Gammelt strykejern, strukturjern (fil), stålsikling, fint smergelpapir, plastsikling, rennrensker, messingbørste, nylonbørste og poleringspapir. Ikke bruk utstyr som har vært i nærheten av langrensklister.

### PREPARERING FOR HOPPING PÅ SNØ:

Skiene må settes godt fast i god arbeidshøyde, på stabilt underlag. Se over og puss ned kanter og sår (stålsikling, smergelpapir).

Dra struktur med strukturjernet, langs med skia, fra tupp til hel. Sjekk for oppflising av sålen, puss lett av eventuelt med smergelpapir.

Smelt på glider, stryk det ut med strykejernet, ikke for varmt, slik at du "brenner" sålen.

Skiene avkjøles. Trekk av overflødig glider med plastsiklingen. Ta ut overflødig glider i rennene.

Børst med messingbørste glideren ut av strukturen (arbeidsretning fra tupp til hæl). (Kjenn med neglen i strukturen). Poler (lengde) med nylonbørsten.

Det skal ikke ligge overflødig glider igjen på sålen. Skisålen skal være blank å se på. **Ferdig til bruk.**

Dette er også måten å kontrollere om skiene trenger ny prep. Sålen skal ikke være "tørr og grå".

En kan som mellompreparering gni på litt tørr glider og polere godt, avhengig av hvor slitt sålen er.

**NB! På vått føre er god struktur viktigere enn dyrt pulver.**

### PREPARERING FOR HOPPING PÅ PLAST:

Tenk ikke struktur. Bruk hard glider (kaldt føre, fks. blå). Smelt rikelig med glider (voks) under skia og stryk godt ut med strykejernet (fulle renner). **Ferdig til bruk.**

### FØR NESTE PREPARERING (for plasthopping)

Stryk over med stålsiklingen slik at "påbrente" plastrester fra unnarennen i bakken fjernes. (forekommer som regel fra bindingen og bakover).

### FØR PREPARERING FOR SNØ MÅ SKIENE GJØRES GODT RENE FOR ALL GLIDER FRA PLASTHOPPINGEN.

Smelt inn, stryk over ny glider (rosa) for lagring. Dette gjøres om høsten når plasthoppingen er over og en forbereder seg til vinteren.

### ETTER AVSLUTTET VINTERSESONG: Gjør ren skiene og smelt på glider som lagringsvoks.

Dette gjelder spesielt hvis en har brukt (Sera)pulver på vårhoppingen.

Skisålene skal ikke tørke ut. Dette er godt vedlikehold

**HUSK alle skismøringstyper gir avgassing ved oppvarming/smelting. Tenk frisk luft når du arbeider.**