

## Smurnings- og utstyrstips for sesongen 2018/2019

Fana Langrenn ønsker å leggja til rette for at rekruttar og aktive både på renn og trening skal få råd og hjelp til å velgja den rette smurningsoppskrifta for dagen. Som eit ledd i dette vil "Fana Smørjeteam" gå ut med forhåndsinformasjon til dei aktive om kva som skal leggjast på av basissmurning heime, og vil i tillegg utføra testar på rennstaden for å bestemma topplaga. Vi vil også skaffa utstyr for å leggja manuell struktur på skiene på rennstaden når dette er aktuelt.

For at dette skal fungera er det viktig at dei som vil ha denne servicen skaffar seg **basisprodukta**, sjå liste nedanfor. Ta utgangspunkt i **Alternativ 0** (minimumsanbefaling med 1 spray, 3 voksar, 3 klister og 2 glider – alle rimelege, gjennomprøvde og fluorfrie kvalitetsprodukt.

Merk at dei interesserte kan skaffa seg produkta hos Sport Norge Laguneparken - til rabatterte prisar for Fana-medlemer (sjå også heimesida til Fana Langrenn).

Liste over basisprodukt:

	<b>Alternativ 0. minimums- anbefaling</b>	<b>Alt. 1 ("like god" som alt. 0)</b>	<b>Alt. 2 (for supplering)</b>
Voks			
	Swix KB 20 (spray)	SWIX VG 35	Toko Grøn
			SWIX V30
	SWIX V40	Rode P38 (blå super extra)	
			Rode Multigrade P46 Swix VR45
	Rode Viola P40	SWIX VR55N	
	SWIX V60		SWIX VR 62
			Rode Gul kl. voks P60 SWIX VR70
Klister			
	SWIX KB 20 (spray)		SWIX KX 20
		SWIX KX30	Rode Violet special K36
	Rode Violet K30	SWIX KX35	
		Start Universal	SWIX universal KX40S
	Rode Multigrade K76	SWIX K22	
		SWIX KX 65	Rode Rossa K40
	Rode Rossa Special K46	SWIX KX 75	
		Rode Silver Extra K52	
Glider			
	SWIX CH6X		
	SWIX CH8X		

#### 4. Utstyr

- Smørekork (2 stk) (SWIX T12)
- Smørjarn (med temp. innstilling)
- Skrape
- Fiberlene duk
- Acrylsikling (SWIX T0823D/3 mm)
- Skismørebrennar
- Fin stålborste (f.eks. Holmenkol, eller SWIX T179) eller bronseborste (SWIX T162)

#### 5. Ski og stavar

- Det er absolutt ikkje krav om topp utstyr, men det er svært viktig at utstyret er tilpassa til barnet. *Skal ein kjøpa 2 av noko – prioriter stavar.*
- Stavar: Kroppslengde minus 30 cm (klassisk) og minus 17.5 - 20 cm (skøyting).
- Ski: Kombiski anbefalar vi til og med 12 år; kroppslengde pluss 20 cm.
- Dersom barna har både skøyteski og klassiske ski - gjerne aktuelt frå og med 13 år, anbefalar vi:
  - skøyting : kroppslengde pluss 5 – 15 cm
  - klassisk : kroppslengde pluss 15 – 25 cm