

RODE SMØRETIPS - Birkebeinerrennet Endelig tips Lørdag:

Lørdag 15.03.2025

Vær- og temperaturprognose

Oppdatert: Fredag 14.03.25 kl. 13:00

Det har tørket godt opp i fjellet det siste døgnet. Fredagsbirken hadde de fleste spikerfeste med Rode Super Extra. Meldt litt mildere på lørdag. Men vi anbefaler fortsatt tørrvoks. For de senere startene (pulje 10 og utover) kan det være mulighet for blanke spor. Derfor viktig å se oppdatert smøretips. 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	-6°C
Dambua	kl. 10.00	-3°C
Kvarstad	kl. 12.00	2°C
Sjusjøen	kl. 14:00	-0°C

Struktur

Steinslipte ski: medium 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. Antall lag med festesmøring avhenger av hvor myke skiene er.

Pulje 1-3 (under 3:45 timer)

- 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 P20 Green, avkjøles. Korkes lett etter avkjøling
- Legg 2-4 lag P38 Super Extra korkes lett mellom hvert lag.

Pulje 4-10

- 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 P20 Green, avkjøles. Korkes lett etter avkjøling. Temperatur på jern 120C
- Legg 2 tynne lag P40 Rode Violet, korkes lett mellom hvert drag.
- Avslutt med 2 tynne lag P38 Super Extra korkes lett mellom hvert lag
-

Pulje 11 og ut

- Rubb skiene med sandpapir #80/100
- Varm inn et tynt lag P70 Black base, korkes lett og avkjøles. Temp på jern 120C
- Legg 1-2 tynne lag P38 Super Extra korkes lett mellom hvert lag.
- Legg 2 tynne lag P 46 Viola Multigrade korkes lett mellom hvert lag.
- Avslutt med 2 tynne lag P40 Rode Violet, korkes lett mellom hvert drag.
- Ha med Rode Violet Extra i sekken. Denne kan legges i tråkket om blanke spor på Raudfjellet.
- Bygg opp med mest smøring under foten.

Lykke til fra Rode teamet!

