

Sci di fondo – Preparazione degli sci: Con scioline di scorrimento (skating e classico)

Per ottenere un effetto di scivolamento ottimale, gli sci devono essere puliti e poi cosparsi di una sciolina adatta al tipo di neve.

Materiale di base

- 1 Tavolo:** Si può usare un semplice profilo oppure un banco per sciolinare. È importante che lo sci possa essere teso e fissato bene e che appoggi davanti e dietro.
- 2 Ferro:** Non occorre un ferro per sciolinare digitale. Nel segmento di prezzo medio si trovano già dei ferri molto buoni. **Consiglio:** al primo uso, accendere il ferro e scaldarlo fino a 150°C poi farlo passare su un foglio di carta vetrata (grana 120) per «lisciarlo» (motivo: tutti i ferri si deformano quando sono scaldati per la prima volta). In seguito pulire bene il ferro.. → [Filmato](#)
- 3 Spazzola:** si prestano meglio quelle di metallo (rame o acciaio). Anche in questo caso, al primo utilizzo, far passare la spazzola su un foglio di carta vetrata (grana 120) disposto in orizzontale. Così le setole risultano un po' smussate.
- 4 Spatola di plexiglas e spatole per scanalature:** ottenibili in tutte le marche di sciolina.
- 5 Carta vetrata (grana 120) e blocco di legno (ca. 10 cm × 6 cm × 3 cm):** si possono acquistare al negozio fai da te. Si raccomanda di usare carta vetrata al carburo di silicio.
- 6 Sciolina di scorrimento:** si raccomandano i tipi «rosso» e «blu» disponibili in diverse marche. I fondisti più ambiziosi, invece del tipo «rosso» possono optare per il tipo «rosso fluo» (LF).



Procedura per passare il ferro

1 Fissare lo sci sul profilo (v. procedimento «[Manutenzione dopo la pratica](#)») sul tavolo.

2 Pulire lo sci con la spazzola, dalla punta alla coda (3-4 volte). In seguito pulire con carta/strofinaccio pulito.

Applicare la sciolina: scaldarla con il ferro e applicare la superficie calda sulla soletta.
3 Ripetere diverse volte affinché tutta la superficie della soletta sia coperta con uno strato di sciolina.

Scaldare il ferro a 150°C per la sciolina «rossa» e a 160°C per la «blu». Passare 2-3 volte sullo sci. **Attenzione:**

4

- Non passare il ferro troppo lentamente sullo sci perché la temperatura è già un po' più elevata.
- Passare sempre il ferro dalla punta verso la coda e non in avanti e indietro. In questo modo la soletta si può raffreddare.

5 Pulire la scanalatura e le lamine con la spatola mentre la cera è ancora calda.

6 Lasciare raffreddare gli sci per circa 30 minuti.

Procedura per asportare sciolina

1 Fissare lo sci sul profilo.

2 Affilare il raschietto di plexiglas con la carta vetrata e il blocco di legno. Disporre la carta vetrata su una superficie orizzontale, tenervi sopra il blocco di legno e affilare il raschietto usando lo spigolo del blocchetto.

3 Asportare la sciolina con il raschietto (tenerlo con un angolo di circa 45°), passare dalla punta alla coda finché non rimane più sciolina. **Attenzione:** non esercitare troppa pressione.

4 Brosser la semelle avec la brosse en métal, de la pointe à l'arrière du ski (5-6x). A la fin, essuyer et polir avec un papier/chiffon propre.

5 Spazzolare lo sci con la spazzola di metallo, dalla punta alla coda (5-6 volte). In seguito pulire con carta/strofinaccio pulito. «[Preparazione con scioline di tenuta](#)».

Fonte: Roger Wachs, capo del servizio di assistenza per sci di fondo Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO