

# Skilanglauf – Skipräparation: Nach dem Training oder Wettkampf (Klassisch und Skating)

Nach einem Training oder Wettkampf sollten Verschmutzungen und Wachsreste entfernt werden.

## Grundmaterial

- 1** **Wachstisch:** Dabei kann es sich um ein einfaches Wachsprofil oder einen Wachstisch handeln. Wichtig ist, dass der Ski eingespannt und fixiert werden kann und vorne und hinten aufliegt.

---

- 4** **Plexiglas-Abziehklinge und Rillenspachtel:** Von jeder Wachsfirma erhältlich.

---

- 10** **Metallspachtel (oder Malerspachtel):** In jedem Baumarkt erhältlich.

---

- 11** **Wachsentferner:** Gibt es von jeder Wachsfirma.



## Skil abwachsen (Trocken und Klister)

Die Etappen 3 bis 5 betreffen nur die klassischen Skier. Die Gleitzone der Skating-Skier können mit etwas Wachsentferner (30 Sek. einwirken lassen) behandelt werden (Etappe 6).

- 1** Ski vor dem Abwachsen auf Raumtemperatur anwärmen lassen

---

- 2** Ski im Wachsprofil fixieren

- 
- 3 Mit einem Spachtel den Wachs vom Belag abstossen. Dabei immer von hinten nach vorne arbeiten. (Ebenfalls die Rille mit einem Rillenspachtel putzen).

---

  - 4 Wachsentsferner auf die verklebte Zone auftragen (nicht sparen) und diesen ca. 30 Sekunden einwirken lassen (ggf. mit dem Finger leicht verreiben).

---

  - 5 Wachsentsferner mit einem sauberen Tuch abwischen, bis die Fläche nicht mehr klebt (auch die Kanten).

---

  - 6 Zum Abschluss den Ski nochmals mit einem sauberen Lappen und etwas Wachsentsferner von vorne bis hinten reinigen.

---

  - 7 Weiter mit dem Vorgehen «Präparation Gleitzone».
- 

Quelle: Roger Wachs, chef de l'équipe de service de ski de fond chez Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**